



# ഇ-സുസ്ഥിതി

## ഉപദേശക സമിതി

ഡോ. സരിത ആർ. എൽ

(ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ)

ഡോ. വി.ആർ. രാജു

(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പൊതുജനാരോഗ്യം)

ഡോ. ബിന്ദുമോഹൻ

(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, മെഡിക്കൽ)

ഡോ. വി. മീനാക്ഷി

(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പൊതുജനാരോഗ്യം)

ഡോ. എ. സമീറ

(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പൊതുജനാരോഗ്യം)

ഡോ. എസ്. സുനിജ

(പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലാബ് ഡയറക്ടർ)

ഡോ. സി.കെ. ജഗദീശൻ

(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)

## എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഡോ. ബിപിൻ ഗോപാൽ

(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, എൻ.സി.ഡി)

ഡോ. മഞ്ജുളാഭായി

(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, ഒ.ആർ.റ്റി)

ഡോ. വീണാസരോജി

(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)

ഡോ. അനോജ്. എസ്

(ജൂനിയർ അസിസ്റ്റന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, കുടുംബക്ഷേമം)

ഡോ. കിരൺ. പി.എസ്

(സംസ്ഥാന നോഡൽ ഓഫീസർ, മാനസികാരോഗ്യം)

ഡോ. അജൻ

(ജൂനിയർ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, പ്ലാനിംഗ്)

ഡോ. ശാന്ത. കെ.കെ

(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, മെഡിക്കൽ)

ഹരിപ്രീത.എ.എൽ

(എഡിറ്റർ)

അജയ്.കെ.എൻ

(എസ്.എം.ഇ.എം- ഇൻചാർജ്ജ്)

സുജ. സി.ആർ

(കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ)

ലേഖകരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം അവർക്ക് മാത്രമായിരിക്കും

കെ. കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ  
ആരോഗ്യ സാമൂഹ്യനീതി  
വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി  
കേരള സർക്കാർ

നം.024/പ്രസ്/ആ.കു.വ/2020



സന്ദേശം



തിരുവനന്തപുരം  
തീയതി: 15.06.2020

കോവിഡ് 19 മഹാമാരി തുടരുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ഔദ്യോഗിക മാസികയായ സുസ്ഥിതി ഓൺലൈനായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്. സുസ്ഥിതിയുടെ ആദ്യലക്കത്തിൽ കോവിഡും ഗർഭകാല പരിരക്ഷയും എന്ന വിഷയമാണ് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗർഭിണികൾക്കും നവജാത ശിശുക്കൾക്കും അമ്മമാർക്കും ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമായ സുരക്ഷാ നിർദ്ദേശങ്ങളും അറിവുകളും ആണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ സേവനങ്ങളും മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും യഥാസമയം ജനങ്ങളിലേക്കെത്തിക്കാൻ ഉതകുന്ന ഈ നൂതന സംരംഭത്തിന് എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

കെ. കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ

ഫോൺ ഓഫീസ് : 0471 2327876, 2327976

## കോവിഡും ഗർഭകാലസുരക്ഷയും



## ഗർഭകാല പരിശോധന

- » ഗർഭിണിയാണെന്ന് സംശയം തോന്നിയാലുടൻ ഡോക്ടറെ കാണുകയും ഭ്രൂണം ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിൽ തന്നെയാണെന്ന് അറിയുവാനായി സ്കാനിംഗ് നടത്തുകയും ചെയ്യുക.
- » ആദ്യ മുൻ മാസം അയൺ-ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകളും അതിനുശേഷം അയൺ-കാൽസ്യം ഗുളികകളും കഴിക്കണം.
- » ഓരോ മാസം ഇടവിട്ട് രണ്ട് ടി.ഡി. വാക്സിനു കൾ എടുക്കണം. ഗർഭിണിയാണെന്ന് അറിയുന്ന ഉടനെ ആദ്യ ടി.ഡി വാക്സിൻ എടുക്കണം.
- » കഴിഞ്ഞ 3 വർഷത്തിനുള്ളിൽ ടി.ഡി വാക്സിൻ എടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഡോസ് വാക്സിൻ എടുത്താൽ മതി.

- » 12-13 ആഴ്ചയിൽ രണ്ടാമത്തെ സ്കാനിംഗും 18-19 ആഴ്ചയിൽ മൂന്നാമത്തെ സ്കാനിംഗും നടത്താം.
- » 28-ാമത്തെ ആഴ്ചയിലും 34-36 ആഴ്ചയിലും ചെക്കപ്പുകൾ നടത്തണം. കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ച ശരിയാണോ എന്നറിയാൻ ഒരു സ്കാൻ കൂടി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഈ പരിശോധനാ സമയങ്ങളിൽ പ്രമേഹരോഗസാധ്യത കണ്ടുപിടിക്കാനായി ഗ്ലൂക്കോസ് ടോളറൻസ് ടെസ്റ്റ് നടത്താവുന്നതാണ്.
- » 32-ാമത്തെ ആഴ്ച മുതൽ കുട്ടിയുടെ അനക്കം ശ്രദ്ധിച്ച് തുടങ്ങണം. അനക്കക്കുറവ് തോന്നിയാൽ ഡോക്ടറെയോ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ വിവരം അറിയിക്കണം.
- » വീട്ടിൽ ബുഡ് പ്രഷർ നോക്കാൻ സൗകര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ബി.പി പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.

## ഗർഭകാലത്തെ അപകടസൂചനകൾ

- » തൂക്കത്തിൽ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക
- » ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം
- » മൂത്രത്തിൽ ആൽബുമിന്റെ സാന്നിധ്യം
- » രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്
- » വിളർച്ച
- » കാലിൽ നീര്
- » ജനി
- » രക്തസ്രാവം
- » പ്രതീക്ഷിത പ്രസവതീയതിക്ക് ശേഷവും പ്രസവവേദന ഇല്ലാത്തത്.

ഈ അപകടസൂചനകൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകുക.

## ഏതെയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തുക

- » ഗർഭാവസ്ഥയിലോ പ്രസവ സമയത്തോ അതിനുശേഷമോ അമിതമായ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടായാൽ
- » ശ്വാസം മുട്ടലിനെപ്പോലോ അല്ലാതെയോ ഗുരുതരമായ വിളർച്ച ഉണ്ടായാൽ
- » ഗർഭാവസ്ഥയിലോ അതിനുശേഷം 6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ ഉയർന്ന പനിയുണ്ടായാൽ
- » കാഴ്ച മങ്ങൽ, തലവേദന, ഛർദ്ദി, കാൽപാദത്തിൽ നീര്, അപസ്മാരം ഇവ ഉണ്ടായാൽ
- » മാസം തികയും മുമ്പേ പ്രസവവേദന ഉണ്ടായാൽ കുഞ്ഞിന് അനക്കക്കുറവ് അനുഭവപ്പെട്ടാൽ
- » പ്രസവവേദനകൂടാതെ ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്നും വെള്ളം പുറത്തേക്ക് വന്നാൽ

## ഗർഭകാല പരിചരണം

- » വിവിധതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- » കൂടുതൽ ഭക്ഷണം ഇടവേളകളിലായി കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിക്കുക.
- » അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- » രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുക. കഴിയുമെങ്കിൽ പകൽ 2 മണിക്കൂർ വിശ്രമിക്കുക / ഉറങ്ങുക

### ഭക്ഷണം

- ധാരാളം ധാന്യങ്ങൾ • പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ
    - ഇലക്കറികൾ • പച്ചക്കറികൾ
    - പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ • മാംസം • മത്സ്യം
    - മുട്ട • പാൽ • കൂവരക് (പഞ്ഞപുല്ല്)
- വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം (ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം)

ചെറിയ തോതിലുള്ള വ്യായാമം, വീട്ടുജോലികൾ, മുറുമടിക്കൽ തുടങ്ങിയവ ഗർഭകാലത്ത് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഗർഭിണികൾക്കായുള്ള യോഗയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



» ഗർഭിണികളിൽ കോവിഡ് രോഗസാധ്യത കൂടുതലാണോ ?

ഗർഭിണികൾക്ക് പ്രതിരോധശേഷി കുറവായിരിക്കും. ഗർഭകാലത്ത് രോഗം പിടിപെട്ടാൽ തീവ്രത കൂടുതലായിരിക്കും. പ്രമേഹം, ആസ്ത്മ തുടങ്ങിയ രോഗമുള്ളവരിൽ രോഗബാധ സങ്കീർണ്ണമായിരിക്കും.

» കോവിഡ് രോഗബാധയുള്ള ഗർഭിണി പ്രസവിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് രോഗബാധ ഉണ്ടാകുമോ ?

അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്ക് ഗർഭകാലത്ത് രോഗം പകരുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടില്ല.

» കോവിഡ് രോഗബാധയുള്ള അമ്മ പ്രസവിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് ദീർഘകാല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമോ ?

അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്ക് ഗർഭകാലത്ത് രോഗം പകരുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടില്ല.

» കോവിഡ് രോഗബാധയുള്ള അമ്മ പ്രസവിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് ദീർഘകാല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമോ ?

മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് വളർച്ചക്കുറവ് ഉണ്ടായേക്കാം.

» പ്രസവസമയത്ത് അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്ക് രോഗം പകരുന്നോ ?

മുലപ്പാൽ, അമ്നിയോട്ടിക് ഫ്ലൂയിഡ്, പൊക്കിൾകൊടിയിലെ രക്തം, നവജാത ശിശുവിന്റെ തൊണ്ടയിലെ സ്രവം എന്നിവയിൽ വൈറസിനെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക് രക്തം വഴി രോഗം പകരുന്നില്ല. യോനീദ്രവങ്ങളിൽ വൈറസ് സാന്നിദ്ധ്യം കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല.

» മുലപ്പാലിൽ കൂടി രോഗം പകരുന്നോ ?

മുലപ്പാലിൽ രോഗാണുവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്ന സമയം അമ്മയും കുഞ്ഞും അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നതിനാൽ അമ്മ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കണങ്ങളിലൂടെ കുഞ്ഞിന് രോഗം പകരാവുന്നതാണ്.

» കോവിഡ് രോഗബാധയുള്ള അമ്മ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിയ്ക്കണം ?

മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമായതിനാൽ മുലയൂട്ടൽ തുടരണം.

മുലയൂട്ടുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണം.

മുലയൂട്ടുമ്പോൾ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യരുത്.

ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും വൃത്തിയാക്കുക. ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് വയ്ക്കരുത്.

ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ്, പാൽക്കുപ്പി ഇവ എടുക്കുന്നതിനു മുമ്പും പാൽ കൊടുക്കാനായി കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

» കുട്ടിയെ അമ്മയുടെ സമീപം കിടത്താമോ ?

കുഞ്ഞിന് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളില്ല എങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുട്ടിയെ അമ്മയുടെ സമീപം കിടത്താവുന്നതാണ്.

### ഗർഭിണികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

» ഗർഭിണികൾ കഴിവതും പൊതുപരിപാടികൾ, ചടങ്ങുകൾ, യാത്രകൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക.

» ആശുപത്രിയിലേക്കോ പൊതുസ്ഥലത്തേക്കോ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ മാസ്കുകൾ കൈയ്യിൽ കരുതുക.

» പൊതുവാഹനങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. പൊതു വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ വാഹനത്തിൽ നിന്നും ഇറങ്ങിയതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും/ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

» കോണിപ്പടികളുടെ ഹാന്റ്റിൽ, ഡോർ പിടികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കഴിവതും സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക. സ്പർശിക്കേണ്ടിവന്നാൽ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും / സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

- » ഗർഭകാല പരിശോധനക്ക് സമയവും തീയതിയും മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ച ആശുപത്രിയിൽ പോകുക. ഇതിനായി തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ ആശപ്രവർത്തകരെയോ ബന്ധപ്പെടുക.
- » പുറത്തുപോയി വന്നാലുടൻ വസ്ത്രങ്ങൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- » സന്ദർശകരെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
- » വീടിന് പുറത്ത് പോയി വരുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി അകലം പാലിക്കുക.
- » വീടിന് പുറത്ത് നിന്ന് കൊണ്ടുവരുന്ന സാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടിവന്നാൽ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും / സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ഉത്കണ്ഠ, ഡിപ്രഷൻ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടായാൽ ആവശ്യമായ മാനസിക പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക.

## കോവിഡ് 19 നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്ന ഗർഭിണികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- » റൂം ക്വാറന്റൈൻ കർശനമായി പാലിക്കുക. മുറിയിലെ ബാത്റൂം, മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഒന്നും മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- » മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് വീട്ടിലെ പ്രായമായവർ, കുട്ടികൾ, മറ്റ് രോഗമുള്ളവർ എന്നിവരുമായി യാതൊരു സമ്പർക്കവും പാടില്ല.
- » പാത്രങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, മൊബൈൽ ഫോൺ, ലാപ് ടോപ്പ് എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്.
- » പാത്രങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കഴിയുമെങ്കിൽ സ്വയം സോപ്പും വെള്ളവുമോ ഷ്ശിച്ച് ലായനി ഉപയോഗിച്ചോ കഴുകുക.
- » പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

- » കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ മൂടക്കം കൂടാതെ കൃത്യമായി കഴിക്കുക.
- » രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുക. പകൽ 2 മണിക്കൂർ വിശ്രമിക്കുക / ഉറങ്ങുക.
- » മാനസിക ഉല്ലാസത്തിനായി വായന, ഇഷ്ട വിനോദങ്ങൾ, പാട്ട് കേൾക്കുക തുടങ്ങിയവയിൽ ഏർപ്പെടാവുന്നതാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദമോ വിഷമമോ ഉണ്ടായാൽ അടുത്ത ബന്ധുക്കളോട് തുറന്ന് പറയുകയും ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.
- » പനി, തുമ്മൽ, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, ക്ഷീണം, വയറിലക്കം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടായാൽ ദിശ 1056, 0471 2552056 എന്ന നമ്പറിലേക്കോ തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ഫോണിലേക്കോ വിളിക്കുക. അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആശുപത്രിയിലേക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വാഹനത്തിൽ മാത്രം പോകുക.
- » ഗർഭകാല പരിശോധനകൾക്കോ, പ്രസവ സംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടായാലോ തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുകയും അവരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആശുപത്രിയിൽ പോകുകയും ചെയ്യുക.

## കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കാം. കരുതലോടെ.

- തൊട്ടടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ, പ്രാഥമിക, സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് രാവിലെ 9.30 മുതൽ 1.30 വരെ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കാം.
- » ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ നൽകുന്ന മുറിയും ഒ.പി. മുറിയും തമ്മിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
  - » ഒരേ സമയം ഒരു സ്ഥലത്ത് അഞ്ചുപേർ മാത്രം. തിരക്ക് ഒഴിവാക്കുവാനായി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കൈയിൽ നിന്നും മുൻകൂട്ടി സമയം വാങ്ങുക.
  - » കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തക മൂന്ന് ലെയറുകളുള്ള മാസ്ക്, ഗ്ലൗസ്, ഫേസ് ഷീൽഡ് ഇവ ധരിക്കണം. മറ്റുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ തുണി മാസ്ക് ധരിക്കുക.



**ആരോഗ്യ കുറ്റബുദ്ധി വകുപ്പ്**

## അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ആരോഗ്യം പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ

ജനനം മുതൽ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ നൽകി മാർക്കരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണസംരക്ഷണം നൽകൂ.



ജനനസമയത്ത്	ബിസിമി, പോപ്പുലൈറ്റ്-ബി, ഐ.പി - സിറം ബോസ്
9 ആഴ്ച	പെന്റാവാക്സ് -1, ഐ.പി -1, ഐ.പി -1, ടാറ്റാ ഹൈസ് വാക്സിൻ -1
16 ആഴ്ച	പെന്റാവാക്സ് -2, ഐ.പി -2, ടാറ്റാ ഹൈസ് വാക്സിൻ -2
14 ആഴ്ച	പെന്റാവാക്സ് -3, ഐ.പി -3, ഐ.പി -3, ടാറ്റാ ഹൈസ് വാക്സിൻ -3
9 മാസം	എം.ആർ. വാക്സിൻ, ടോറ്റാൽ -എ
16 മാസം വരെ	എം.എം.ആർ വാക്സിൻ, ജെ.ജെ. വാക്സിൻ, ഹെബറ്റൈറ്റിസ് ബാക്റ്റീരിയ -1, ഐ.പി ബാറ്റൽ
5 മാസം 6 വയസ്സ് വരെ	വീ.പി.റ്റി ബാറ്റൽ -1
10 വയസ്സ്	റ്റി.പി ബാറ്റൽ -1
16 വയസ്സ്	റ്റി.പി ബാറ്റൽ -2

9 മാസം മുതൽ 5 വയസ്സ് വരെ 6 മാസം ഇടവിട്ട് വൈറലിൽ എ ഗർഭിണികൾക്ക് ഡിപ്തീരിയ-ടെറ്റനസ് വാക്സിൻ(Td-1) & Td2 (3 വർഷത്തിനുള്ളിൽ കുത്തിവയ്പ്പ്) എടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു മാസം നീക്കം

എല്ലാ സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും ആശുപത്രികളിലും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.

- കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം ഒരാൾ മാത്രം കുത്തിവയ്പ്പ് മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക. ചെറിയ കുട്ടികൾ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.
- ആൾക്കാർ തമ്മിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക.
- കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകുന്ന മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും/സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.
- വീടുകളിൽ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്ന കുട്ടികളും ഗർഭിണികളും ക്വാറന്റൈൻ കാലയളവ് കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുത്താൽ മതിയാകും.



### വിളിപ്പുറത്തെ മാലാഖമാർ..



കൊറോണ എന്ന മാർക വൈറസ് മനുഷ്യ ജീവനുകൾ അപഹരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം ജീവൻ ത്യജിക്കാൻ വളഞ്ഞിൽ കയറി തുരുത്തിലേക്ക്....

കോവിഡിനെതിരായ പോരാട്ടത്തിനിടയിലും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകളുടേതല്ലാത്തതിൽ വീഴ്ച വരാതെ കർമ്മരംഗത്ത് വേറിട്ട മാതൃകയാ വുകയാണ് ആമിന സിസ്റ്റർ.

കേവലം ഒരു തൊഴിൽ എന്നതിനുമപ്പുറം കാര്യം സുന്ദരിയുടെ സ്നേഹവഴിയിലൂടെ സിസ്റ്റർ എത്തിച്ചേർന്നത് ആലപ്പുഴ ആയിരവേലി തുരുത്തിൽ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്ന ഗർഭിണിയായ യുവതിയുടെ വീടിനു മുന്നിൽ. അന്നായിരുന്നു കുത്തിവെപ്പുടേതല്ലാത്ത ദിനം.

തുരുത്തിൽ നിന്നു കുപ്പപ്പുറം പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് അമ്മണിക്കൂർ തോണി യാത്രയുണ്ട്. തിരിച്ചും അത്രയും ദൂരം യാത്ര ചെയ്യണം. സാഹസം നിറഞ്ഞ യാത്രയാണത്. പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായ ഡോക്ടർ ശരത്ചന്ദ്രബോസിനും അതറിയാമായിരുന്നു.

സഹപ്രവർത്തകരോട് ഇതേക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് അവിടുത്തെ എൻ.എച്ച്.എം നഴ്സായ എ. ആമിന സ്വയം മുന്നോട്ട് വന്നത്.

സമർപ്പിത സേവനത്തിന്റെ പ്രതിരൂപമായി പി.പി. ഇ കിറ്റ് ധരിച്ചു വള്ളത്തിൽ കയറി തുരുത്തി ലേയ്ക്ക് പോയി ഗർഭിണിക്ക് കുത്തിവെച്ചെടുക്കുകയായിരുന്നു .

തിരിച്ചു കൈനകരി പഞ്ചായത്ത് ബോട്ട് ജെട്ടിയിൽ എത്തിയപ്പോൾ അവിടെ ആംബുലൻസ് കാത്തുകിടപ്പുണ്ടായിരുന്നു. അതിൽ കയറി ആലപ്പുഴ ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ പോയി അണുവിമുക്തയായി. ആലപ്പുഴ റബ്ബർ ഫാക്ടറിക്ക് സമീപം മാഞ്ചിയത്തിൽ അബ്ദുൽ റഷീദ്-ഹയറുന്നീസ ദമ്പതികളുടെ മകളാണ് ഈ മിടുക്കി.

**അമ്മ മനസ്സ് - മാതൃശിശു മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണ പദ്ധതി**

ഗർഭകാലം ആകാംക്ഷാഭരിതവും ഉത്കണ്ഠ നിറഞ്ഞതുമാണ്. സാമ്പത്തിക, സാമൂഹിക കാര്യങ്ങൾ, കുടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഗർഭകാലത്തും പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടത്തിലും സ്ത്രീകളെ കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നു. ഗർഭകാലത്തെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, ഓട്ടിസം, എ.ഡി.എച്ച്.ഡി തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രസവാനന്തരമുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടിയുടെ മാനസിക വൈകാരിക സാമൂഹിക വളർച്ചയെ ബാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഭാവിയിൽ പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾക്കും വിഷാദം ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. 2017-18 കാലയളവിൽ നടന്ന 187 മാതൃമരണങ്ങളിൽ 13 എണ്ണം ആത്മഹത്യയായിരുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് സർക്കാർ ഗർഭിണികളുടെയും അമ്മമാരുടെയും മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി അമ്മ മനസ്സ് എന്ന പരിപാടി നടപ്പിലാക്കുന്നത്. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ, ശരീരപ്രതിഛായാ പ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയാണ് ഗർഭകാലത്ത് കണ്ടുവരുന്ന പ്രധാന മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ. പ്രസവാനന്തരം അമ്മമാരിൽ വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ,

ഗങ്ങൾ, പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ബ്ലൂസ്, പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ്, മറ്റ് ഗുരുതര മാനസിക രോഗങ്ങൾ ഇവ കണ്ടു വരുന്നു. അമ്മ യുടെ മാനസിക ആരോഗ്യമില്ലായ്മ കുഞ്ഞിനുണ്ടാക്കുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകൾ നിരവധിയാണ്. കുഞ്ഞിനെ നവജാതപരിചരണ യൂണിറ്റിൽ (NICU) അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു, ഇടവിട്ടുണ്ടാകുന്ന വയറിളക്കം, സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെത്തുടർന്ന് ആശുപത്രിവാസം, രോഗ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ യഥാസമയം എടുക്കുന്നതിൽ വീഴ്ച, കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരിക, മാനസിക, ബാല്യിക, വൈകാരിക സാമൂഹിക വളർച്ച കുറയുക, മുലയൂട്ടൽ കുറയുക / നിർത്തേണ്ടി വരിക ഇങ്ങനെയുള്ള ഭവിഷ്യത്തുകൾ കുഞ്ഞിന് നേരിടേണ്ടിവരുന്നു.

അമ്മ മനസ്സ് പദ്ധതിയിൽ ചോദ്യാവലിയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനം ലഭിച്ച ഡോക്ടർ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, പി. എച്ച്. എൻ, ജെ.പി.എച്ച്. ന് എന്നിവർ ഗർഭിണികളുടെയും അമ്മമാരുടെയും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ വിലയിരുത്തുകയും മാനസികാരോഗ്യചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരെ സാമൂഹിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലെ ജില്ലാ മാനസിക ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ക്ലിനിക്കുകളിലേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ ഗർഭിണികൾക്കും അമ്മമാർക്കും അവരുടെ പങ്കാളികൾക്കും ബോധവൽക്കരണം, സ്ക്രീനിംഗ്, പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ, കൂടുതൽ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് റഫറൽ സംവിധാനം തുടങ്ങിയ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നു.

ഗർഭധാരണസമയത്തും പ്രസവാനന്തരവും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത സാധാരണ സ്ഥിതിയെക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ജീവൻ പോലും അപകടത്തിലാകുവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുവാൻ കൂടും ബാഗങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികൾക്കോ പ്രസവാനന്തരം അമ്മമാരിലോ എന്തെങ്കിലും സ്വഭാവവ്യത്യാസങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ ഉടൻ തന്നെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചികിത്സ തേടുകയും വേണം. സാമൂഹിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ജില്ലാ ജനറൽ ആശുപത്രികളിലും മാനസിക ആരോഗ്യചികിത്സ തികച്ചും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.