

ആരോഗ്യവകുപ്പ്

ലക്കം : ആഗസ്റ്റ് 2021



ഇ സുസ്ഥിതി

കോവിഡിനൊപ്പം മഴക്കാലരോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാം



സിക്കയെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം

അഭിമാനത്തോടെ
ആരോഗ്യവകുപ്പ്



സുസ്ഥിതി

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ ബ്യൂറോ പ്രസിദ്ധീകരണം

ഉപദേശക സമിതി

- ഡോ. വി . ആർ രാജു**
(ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ ഇൻചാർജ്ജ്, അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)
- ഡോ . എ . സമീറ**
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, (എ&റ്റി))
- ഡോ. വി . മീനാക്ഷി**
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പൊതുജനാരോഗ്യം)
- ഡോ . ബിന്ദു മോഹൻ**
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, മെഡിക്കൽ)
- ഡോ. പ്രീത പി . പി .**
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, കുടുംബക്ഷേമം)
- ഡോ. പാർവതി എ. പി.**
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ റ്റിബി)
- ഡോ. എസ്. സുനിജ**
(ഡയറക്ടർ, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലാബ്)

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

- ഡോ. സന്ദീപ്. കെ**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, കുടുംബക്ഷേമം)
- ഡോ. ജഗദീശൻ സി. കെ.**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)
- ഡോ, വിദ്യ കെ . ആർ**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ പി എച്ച് , നോഡൽ ഓഫീസർ, ലെപ്രസി)
- ഡോ. പത്മലത ജെ.**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ എൻ.വി.ബി.ഡി.സി.പി)
- ഡോ . ശാന്ത കെ . കെ .**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ മെഡിക്കൽ)
- ഡോ. നീനാ റാണി**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ എൻപിസിബി)
- ഡോ. ബിപിൻ ഗോപാൽ**
(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, നോഡൽ ഓഫീസർ, എൻ.സി.ഡി.)
- ഡോ. വീണാ സരോജി**
(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)
- ഡോ. സൈമൺ മോറിസൺ**
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, ദന്തൽ)
- ഡോ. സുജ എസ്. ആർ.**
(ജൂനിയർ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, എ & റ്റി)
- ഡോ. അജൻ എം. ജെ .**
(ജൂനിയർ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, പ്ലാനിംഗ്)
- അജയ് കെ. എൻ.**
(എസ്.എം.ഇ.എം.ഒ. ഇൻചാർജ്)
- സുജ സി. ആർ.**
(കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ)

എഡിറ്റിംഗ്

ഹരിപ്രീത എ. എൽ.

(സീനിയർ എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്)

എഡിറ്റോറിയൽ

മഴക്കാലം പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കാലം കൂടിയാണ്. മഴക്കാലത്ത് ജലദോഷവും കഫക്കെട്ടും സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും ഗുരുതരങ്ങളായ ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി, ചിക്കൻഗുനിയ, കോളറ, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധക്കുറവാണ് പലപ്പോഴും ഇത്തരം പകർച്ചവ്യാധികൾക്കു കാരണമാകുന്നത്. ശരിയായ മുൻകരുതൽ എടുത്താൽ ഒറ്റപരിധിയിലെ പകർച്ചവ്യാധികളെ നമുക്ക് തടയാനാകും. മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ മിക്കവയും ജലം, ദക്ഷണം എന്നിവയിലൂടെയോ രോഗാണുവാഹകരായ കൊതുക്, എലി തുടങ്ങിയ ക്ഷുദ്രജീവികളിലൂടെയോ പകരുന്നവയാണ്. പ്രധാനമായും മൺസൂൺകാലത്ത് വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നത് ജലജന്യരോഗങ്ങൾ, വായുജന്യ രോഗങ്ങൾ, ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾ അഥവാ വാഹകജീവികളിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ്.

പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കാര്യത്തിൽ കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ അപേക്ഷിച്ച് കുറേക്കൂടി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വർഷമാണ് 2021. കോവിഡ് മഹാമാരിയോടനുബന്ധിച്ചു രോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി സംസ്ഥാനത്ത് ലോക്ക്ഡൗൺ ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടി വന്നതിനാൽ കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ, സ്കൂളുകൾ, കോളേജുകൾ, മറ്റു പൊതുമേഖല സ്ഥാപനങ്ങൾ, സർക്കാർ ഓഫീസുകൾ എന്നിവ ദിവസങ്ങളോളം അടച്ചിടേണ്ട സാഹചര്യമായിരുന്നു 2021 ൽ. ഇതു കൊതുക്, എലി തുടങ്ങിയ ക്ഷുദ്രജീവികളുടെ അനിയന്ത്രിത വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. മഴക്കാലത്തു പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുതൽ പടരാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ നാം അതിവ ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

പകർച്ചവ്യാധികളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിനാണ് സംസ്ഥാനത്ത് ആർദ്രം മിഷന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യവകുപ്പ് 2018 ൽ "ആരോഗ്യജാഗ്രത" ആരംഭിച്ചത്. വർഷം മുഴുവനും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഈ കർമ്മപരിപാടി 2018, 2019 വർഷങ്ങളിൽ സമയബന്ധിതമായി നടപ്പാക്കി. ഇതിന്റെ വിജയത്തെ തുടർന്നാണ് ഈ വർഷവും ആരോഗ്യജാഗ്രതയുമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. കൂടാതെ പുതിയതായി സംസ്ഥാനത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ ആരംഭത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കുവാനും ഉൾജ്ജ്വലിത നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഫലവത്തായി നടത്തുവാനും സാധിച്ചതിനാൽ രോഗം കൂടുതൽ വ്യാപകമാകാതെ തടയുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

താഴെത്തട്ടിൽ നീന് തുടങ്ങുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വാർഡ് ആരോഗ്യ ശുചിത്വസമിതികളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യസേന ഗൃഹ-സ്ഥാപനസന്ദർശനം നടത്തി പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിവരുന്നു. മഴക്കാലപൂർവ്വ ശുചീകരണം, കൊതുക്നശിക്കലും, കൊതുക്നിന്റെ ഉറവിടനശീകരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള കൊതുക്നശിപ്പനയ്ക്കും ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ ക്ലോറിനേഷൻ, രോഗനിരീക്ഷണം, ലബോറട്ടറി നിരീക്ഷണം, രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുമ്പോൾ കാര്യകാരണ വിശകലനം നടത്തി ഉൾജ്ജ്വലിതനിയന്ത്രണം, ബോധവൽക്കരണം തുടങ്ങിയവയാണ് ആരോഗ്യ ജാഗ്രതയുടെ ഭാഗമായി നടപ്പാക്കുന്നത്.

പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുതലെന്ന സൂചനയുള്ളതിനാൽ ഈ വർഷം 'ആരോഗ്യജാഗ്രത' പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായും സമയബന്ധിതമായും നടത്തിവരികയാണ്. 'പ്രതിരോധമാണ് പ്രതിവിധിയെക്കാൾ ഉത്തമം' എന്നു മനസ്സിലാക്കി നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ, പരിസര ശുചിത്വവും വ്യക്തി ശുചിത്വവും പാലിച്ചാൽ, മഴക്കാലരോഗങ്ങളെ ഒറ്റപരിധിയിലെ തടയാൻ നമുക്ക് കഴിയും.



ഉള്ളടക്കം

പ്രധാന മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ	1
ഡെങ്കിപ്പനി	3
ചിക്കുൻഗുനിയ	7
പ്രതിരോധിക്കാം ജലജന്യരോഗങ്ങളെ	10
വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ	11
മഞ്ഞപ്പിത്തം	14
ജന്തുജന്യരോഗങ്ങൾ : എലിപ്പനി	15
സിക്ക വൈറസ് രോഗം	18
കോവിഡിനും മഴക്കാല രോഗങ്ങൾക്കുമൊപ്പം ദുരന്തനിവാരണത്തിനും തയ്യാറെടുക്കുക.	23



ഡോ.വി.ആർ. രാജു
ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ



ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്
ഫോൺ(ഓഫീസ്) 0471-2303025
മൊബൈൽ 9447139266

ഇ-മെയിൽ : dhskerala@gmail.com
വെബ് സൈറ്റ് : www.dhs.kerala.gov.in
തിരുവനന്തപുരം -695035
തീയതി: 14/07/2021

സന്ദേശം

പ്രിയരേ,

ലോകം ഇതുവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്തതും, നേരിട്ടിട്ടില്ലാത്തതുമായ മഹാമാരിയെ നിശ്ചയ ദാർഢ്യത്തോടെയും ജീവൻ പണയംവെച്ചും മുന്നണി പോരാളികളായി നമ്മുടെ ജീവനക്കാർ നേരിടുന്ന നേർകാഴ്ചയാണ് നാം കണ്ടുവരുന്നത്. സർക്കാരിന്റെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആത്മാർത്ഥതയോടെയും ക്രിയാത്മകതയോടെയും ഇടപെട്ട് സമൂഹനന്മയ്ക്കായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നമ്മുടെ സഹപ്രവർത്തകർക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ. ഇങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഓരോ ജീവനക്കാരനും ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമാകുമെന്ന് തീർച്ചയാണ്. ഓരോ ജീവനക്കാരന്റെയും സേവനജീവിതത്തിലെ അവിസ്മരണീയമായ അധ്യായമാണ് ഈ കാലഘട്ടം. യുദ്ധകാല അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തുന്ന ദൈനംദിന രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചികിത്സയും ലോകത്തിനുതന്നെ മാതൃകയാകുന്ന പ്രവർത്തനശൈലിയാണ് കോവിഡ് ആദ്യ തരംഗത്തിൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം നടത്തിയത്. രോഗികളുടെ എണ്ണം അനിയന്ത്രിതമായെങ്കിലും എല്ലാവർക്കും യഥാസമയം ചികിത്സ നൽകുവാനും, രോഗപ്പകർച്ച നിയന്ത്രിക്കുവാനും, മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുവാനും നമുക്ക് സാധിച്ചു. കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരുന്നതിനോടൊപ്പം സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്ത് മൺസൂൺ ആരംഭിച്ചതിനാൽ ഡെങ്കി, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങൾക്കും, വയറിളക്കം, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങി ജലജന്യ രോഗങ്ങൾക്കും, എലിപ്പനി തുടങ്ങിയ ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾക്കും എതിരെ ജനങ്ങൾ ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇത് കൂടാതെ പുതുതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സിക്ക വൈറസ് രോഗത്തിനെതിരെയും നാം കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇവയെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാമെന്നും പ്രതിരോധിക്കാമെന്നും വിശകലനം ചെയ്യുകയാണ് സുസ്ഥിതിയുടെ ഈ ലക്കത്തിൽ

പ്രധാന മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ

മഴക്കാലം പനിക്കാലം കൂടിയാണ്. കൊറോണ മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഓരോ പനിയും എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം എന്നും എങ്ങനെ നേരിടാമെന്നും നാം കൃത്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. കോവിഡ് രോഗവ്യാപനം അതിന്റെ മുർധന്യാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്ലോലും പകുതിയിലധികം പനികളും കോവിഡുമായി ബന്ധമില്ലാത്തവയായിരിക്കും എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് .

മൺസൂൺ കാലത്ത് ജലജന്യരോഗങ്ങളും (water borne) കൊതുക് ജന്യ രോഗങ്ങളും (vector borne) ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങളുമാണ് (zoonotic) കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. മഴക്കാലരോഗങ്ങളിൽ കോവിഡിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോട് സാദൃശ്യമുള്ള പനികളാണ് ഡെങ്കിപ്പനി, വൈറൽ പനി, ജലദോഷപ്പനി , എലിപ്പനി, എച്ച്1 എൻ1 എന്നിവ .

പകർച്ചപ്പനികൾ

സാധാരണയായി വൈറൽ ഫീവർ , ജലദോഷപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി , എലിപ്പനി , മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങി പകർച്ചപ്പനികൾ പലവിധമാണ്. എല്ലാ പനികളും അപകടകാരികളല്ല . എന്നാൽ ചില പനികൾ കൃത്യസമയത്ത് രോഗനിർണയം നടത്തുകയും ശരിയായ ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ജീവൻതന്നെ കവർന്നെടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ളവയാണ്. മിക്ക പനികളുടെയും പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ പൊതുവേ ഒന്നുതന്നെ ആയിരിക്കും .

ഭേദപ്പെടേണ്ട...

പനി ഒരു രോഗമല്ല, രോഗലക്ഷണമാണ്

പനി ഒരു രോഗമല്ല, രോഗലക്ഷണമാണ്. ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ലഘുവായ അണുബാധകൾ മുതൽ ഗുരുതരമായ കാൻസർവരെയുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് മുന്നോടിയായി പനി കാണാറുണ്ട്. പനിയുടെ ആദ്യ രണ്ടു ദിവസങ്ങളിൽ ലക്ഷണം അനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സ, വിശ്രമം, ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ, ലഘു ഭക്ഷണം എന്നിവ മാത്രം മതിയാകും. മൂന്നു ദിവസത്തിൽ അധികം ഉള്ള പനി, കടുത്ത പനി, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയുംവേഗം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കണം.



പനിക്കെതിരെയുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പനിയുള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിന് വേണ്ടത്ര വിശ്രമവും പരിചരണവും നൽകേണ്ടതാണ് .

പനിയുള്ളപ്പോൾ പാലിക്കേണ്ടവ

- * ചുടുള്ള പാനീയങ്ങൾ നിരന്തരം കുടിക്കുക .
- * ഉപ്പുചേർത്ത കട്ടിയുള്ള കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, ഇളനീർ എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് .
- * നന്നായി വേവിച്ച, എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന, പോഷകപ്രധാനമായ ഭക്ഷണവും പഴങ്ങളും ചെറിയ അളവിൽ ഇടവിട്ട് തുടർച്ചയായി കഴിക്കുക .
- * പനി പൂർണ്ണമായി മാറുംവരെ വീടിനുള്ളിൽ വിശ്രമിക്കുക. ഇത് പനി മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതെ തടയുന്നതിന് സഹായിക്കും.

മഴക്കാലത്ത് തുടരേണ്ട സുരക്ഷാമാർഗങ്ങൾ

കൊവിഡ് രോഗപ്രതിരോധം പരമപ്രധാനം

മഴക്കാലത്ത് കൊറോണാ വൈറസ് രോഗബാധയ്ക്കെതിരായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ തുടരുക എന്നത് ഏറ്റവും പ്രധാനമാണ്. സംസ്ഥാനത്തെ കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് പുതുതായി 'ബി ദ വാരിയർ' (Be The Warrior) ക്യാമ്പയിൻ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.



സ്വയം പ്രതിരോധമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഓരോരുത്തരും കോവിഡിൽ നിന്നും സ്വയം രക്ഷനേടുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ ആ സന്ദേശങ്ങൾ എത്തിക്കുകയും വേണം. ശരിയായി മാസ്ക് ധരിച്ചും, സോപ്പും വെള്ളമോ അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കിയും, ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചും, രണ്ട് ഡോസ് വാക്സിനേഷനും കോവിഡിനെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഓരോരുത്തരും പങ്കാളിയാകുക എന്നതാണ് ഈ കാമ്പയിൻ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എല്ലാ കാലവും നമുക്ക് ലോക് ഡൗണിലേക്ക് പോകാൻ സാധിക്കില്ല. ജീവനും ജീവിതോപാധിയും ഒരുപോലെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ആരിൽ നിന്നും രോഗം വരാവുന്ന അവസ്ഥയാണുള്ളത്. അതിനാൽ എല്ലാവരും ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

മൂന്നാം തരംഗത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുകയും വാക്സിനേഷൻ ഊർജ്ജിതമാക്കുകയുമാണ് ഈ ക്യാമ്പയിന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യങ്ങൾ. കേരളം ഇതുവരെ നടത്തിയ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി രോഗബാധ വരാതെ വളരെയേറെ പേരെ സംരക്ഷിക്കാനായിട്ടുണ്ട്. വാക്സിൻ ലഭിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് അതിവേഗം വാക്സിനേഷൻ നൽകി എല്ലാവരെയും സുരക്ഷിതമാക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്.

സോപ്പ്, മാസ്ക്, സാമൂഹിക അകലം എന്ന എസ്.എം.എസ്. കൃത്യമായി പാലിക്കുക, ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ആധികാരിക സന്ദേശങ്ങൾ മാത്രം കൈമാറുക, റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈൻ

പാലിക്കുക, വയോജനങ്ങൾ, കുട്ടികൾ, കിടപ്പു രോഗികൾ എന്നിവരിലേക്ക് രോഗം എത്തുന്നത് തടയുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവിധ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്ക് ശരിയായ അവബോധം നൽകുന്നതും ഈ ക്യാമ്പയിൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

കോവിഡ് മഹാമാരിക്കെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും നിസ്വാർത്ഥമായ പോരാളികളാകാം ഒപ്പം മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികളേയും പ്രതിരോധിക്കാം.

ഡെങ്കിപ്പനി

ആഗോളതലത്തിൽ ഡെങ്കിപ്പനി ഒരു പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും ഗൗരവമായി കരുതേണ്ട ഒരു രോഗമാണിത്. വർഷംതോറും ഏതാണ്ട് അഞ്ചു കോടിയോളം ആളുകൾക്ക് ഡെങ്കിപ്പനി പിടിപെടുന്നതായാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന കണക്കാക്കുന്നത്. കേരളത്തിലും രോഗവ്യാപനം കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി കുടിവരുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിലും ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉർജ്ജിതപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സംസ്ഥാനത്ത് മഴക്കാലത്ത് ഡെങ്കിപ്പനി പടരാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഇനി വരുന്ന കാലവർഷവും കൂടി കണക്കിലെടുത്ത് വീടും പരിസരവും പൊതു ഇടങ്ങളും ശുചീകരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നാം മുന്നിട്ടിറങ്ങേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി സംസ്ഥാനത്ത് ഞായറാഴ്ച 'ഡ്രൈ ഡേ' ആചരിക്കണമെന്ന് മുഖ്യമന്ത്രി അഭ്യർത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ പൗരന്മാരും അവരുടെ വീടും പരിസരവും പരിശോധിച്ച് കൊതുകു വളരാനുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യവും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഡെങ്കിപ്പനി വ്യാപിച്ച മുൻവർഷങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ വീടുകൾക്കുള്ളിലും ചുറ്റുവട്ടങ്ങളിലുമാണ് കൊതുകിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ കൂടുതലായി കണ്ടെത്തിയത്. അതിനാൽ ഈ വർഷം വീട്ടിനുള്ളിലും വീടിന്റെ പരിസരത്തും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.



'ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധം വീട്ടിൽ നിന്നാരംഭം' എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ ഡെങ്കി ദിനാചരണ സന്ദേശം. പൊതുജനങ്ങളിൽ രോഗത്തെക്കുറിച്ചും രോഗ നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും രോഗനിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുക, അതുവഴി രോഗാതുരത പരമാവധി കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്ന് മരണം പൂർണ്ണമായി ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് ദിനാചരണത്തിന്റെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

എന്താണ് ഡെങ്കിപ്പനി?

ഈഡിസ് കൊതുക്കുകൾ വഴി പകരുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ് ഡെങ്കിപ്പനി. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന വരെയൻ കൊതുക്കുകൾ അഥവാ പുലിക്കൊതുക്കളാണിവ. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഇത്തരം കൊതുക്കുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നത്.

ഡെങ്കിപ്പനി പകരുന്നതെങ്ങനെ?

കൊതുക്കുവഴി മാത്രമേ ഡെങ്കിപ്പനി ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുകയുള്ളൂ. പകൽനേരങ്ങളിൽ കടിക്കുന്ന ഈഡിസ് കൊതുക്കുകളാണ് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നത്. രോഗവാഹകരായ കൊതുക്കു കടിച്ചശേഷം ഏകദേശം 3 മുതൽ 5 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ ഭൂരിഭാഗം പേരിലും സാധാരണ വൈറൽ പനി പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. ആകസ്മികമായി ഉണ്ടാവുന്ന കടുത്ത പനി, തലവേദന, കണ്ണിനുപുറകിൽ വേദന, പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന, അഞ്ചാംപനിപോലെ നെഞ്ചിലും മുഖത്തും തടിപ്പുകൾ എന്നിവയാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു പുറമെ കുറിയ തുടർച്ചയായ വയറുവേദന, മൂക്ക്, വായ, മോണ എന്നിവയിൽക്കൂടിയുള്ള രക്തസ്രാവം, രക്തത്തോടു കൂടിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള ഛർദ്ദി, അസ്വസ്ഥതയും ഉറക്കമില്ലായ്മയും, അമിതമായ ദാഹം, നാഡിമിടിപ്പ് കുറയൽ എന്നിവ ഗുരുതരമായ ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ചികിത്സ

സംസ്ഥാനത്ത് കോവിഡ് വ്യാപനം വർദ്ധിച്ചതിനാൽ മിക്കവാറും പനികളെല്ലാം കോവിഡ് ആണെന്നാണ് പ്രാഥമികമായി സംശയിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ പെയ്യുന്ന മഴയും ഇനി വരുന്ന കാലവർഷവും കണക്കിലെടുത്ത് ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിലും എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പനിയും മേൽപറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങളും കണ്ടാൽ രോഗി സമ്പൂർണ്ണ വിശ്രമം എടുക്കേണ്ടതാണ്. വീടുകളിൽ ലഭ്യമായ പാനീയങ്ങൾ, ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം എന്നിവ ധാരാളമായി കുടിക്കണം. ഇതോടൊപ്പം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായോ ഇ-സൺജീവനിയുമായോ ബന്ധപ്പെട്ട് ചികിത്സ തേടാവുന്നതാണ്.



2021 മെയ് 16

ദേശീയ ഡെങ്കി ദിനം

ചെറിയ അളവിലുള്ള വെള്ളത്തിൽ പോലും സെങ്കിപ്പനിക്ക് കാരണമായ ഈഡിസ് കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് വളരും.

വീടിന്റെ പരിസരത്ത് അലക്ഷ്യമായി ഇട്ടിരിക്കുന്ന വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും മാറ്റുക.

വീടിനുള്ളിൽ വെള്ളം ശേഖരിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഫ്രിഡ്ജിന്റെ പുറകിലെ ട്രേ, ചെടിച്ചട്ടിയുടെ അടിയിലെ പാത്രം, അലക്കാരച്ചെടികൾ വളർത്തുന്ന പാത്രം ഇവയിലെ വെള്ളം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ മാറ്റുക



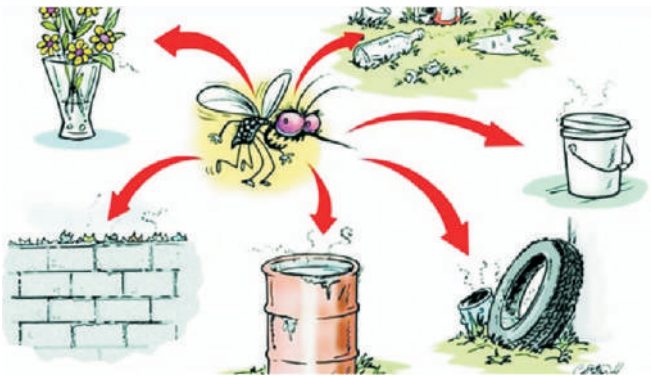
വീടുകളിൽ കൊതുക്കിന്റെ ഉറവിട നശീകരണത്തിനായി ഞായറാഴ്ചകളിൽ ഡ്രെയ്ഡേ ആചരിക്കുക

കൊതുകുനശീകരണം ഏറെ പ്രധാനം

കൊതുകിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നേടുക എന്നതാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിരോധ മാർഗം. ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്ന ഈഡിസ് കൊതുക്കുകൾ, കെട്ടിനിൽക്കുന്ന തീരെ ചെറിയ അളവിലുള്ള വെള്ളത്തിൽ പ്ലോലും മുട്ടയിട്ട് വളരാനിടയുണ്ട്. അതിനാൽ വീട്, സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ കെട്ടിടങ്ങളുടെ അകത്തും മേൽക്കൂരകളിലും പരിസരത്തും വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലയളവിൽ ദീർഘനാൾ അടഞ്ഞു കിടക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളിൽ കൊതുക്കുകൾ ധാരാളമായി മുട്ടയിട്ട് പെരുകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ കെട്ടിടത്തിനുള്ളിലും ടെറസ്, സൺഷേഡുകൾ, കെട്ടിടത്തിന്റെ പരിസരം എന്നിവിടങ്ങളിലും കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളം ഒഴുക്കിക്കളയുകയും പാഴ്വസ്തുക്കൾ സംസ്കരിക്കുകയും കൊതുക് നിർമ്മാർജ്ജനം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം.

ബസ് സ്റ്റാന്റ്, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ തുടങ്ങിയ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ കൊതുക് വളരാൻ ഇടയുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും സുരക്ഷിതമായി സംസ്കരിച്ച് കുത്താടികളെ നശിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.



‘ബ്രേക്ക് ദ ചെയിനിന്റെ’ ഭാഗമായി വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും കടകളുടെയും മൂന്നിൽ കൈകൾ കഴുകുന്നതിനായി സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന വെള്ളം ദിവസവും മാറ്റി ബക്കറ്റ്, സംഭരണി എന്നിവ കഴുകി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

മാർക്കറ്റുകളിൽ മത്സ്യം സൂക്ഷിക്കുന്ന പെട്ടികൾ, വീട്ടുമുറ്റത്തും പുരയിടത്തിലും ഉപയോഗത്തിനുശേഷം എറിഞ്ഞു കളയുന്ന ഡിസ്‌പോസിബിൾ പാത്രങ്ങൾ, ചിരട്ടകൾ, കരിക്കിൻ തൊണ്ട്, ടയർ, മുട്ടത്തോട്, ടിന്നുകൾ, റബ്ബർ മരങ്ങളിൽ വച്ചിട്ടുള്ള ചിരട്ടകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് വളരാം. അവ വലിച്ചെറിയാതെ നശിപ്പിക്കുകയോ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.

കൊതുക്കുകടിയിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളായ ദേഹം മുഴുവൻ മൂടുന്ന വസ്ത്രധാരണം, കൊതുക്വല,കൊതുക്തിരി, റിപ്പലന്റുകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം മുതലായ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ കഴിവതും ഉറങ്ങാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



വീട്ടിനുള്ളിൽ പുച്ചട്ടികൾക്ക് താഴെ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിലും ഫ്രിഡ്ജിന് അടിയിൽ വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന ട്രേയിലും കൊതുക് മുട്ടയിടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഫ്രിഡ്ജിനടിയിലെ ട്രേ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വൃത്തിയാക്കുക. ജലദാർലഭ്യമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ജലം സംഭരിച്ചു സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും ടാങ്കുകളും ഭദ്രമായി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുകയും ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉറച്ചുകഴുകി വെയിലത്തുണക്കി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ വകുപ്പുകളുടെ സഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്തി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാ തലങ്ങളിലും ആസൂത്രണം ചെയ്തുവരുന്നു. വാർഡുതല ശുചിത്വ സമിതികൾക്ക് ഇതിൽ മുഖ്യമായ പങ്കുവഹിക്കാൻ കഴിയും.

കോവിഡ് മഹാമാരിയെ ചെറുത്തുനിൽക്കാനുള്ള ശ്രമകരമായ ദൗത്യത്തിലാണ് സർക്കാറും മറ്റു സംവിധാനങ്ങളും. ഇതിനിടയിൽ മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികൾ മൂലമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധം എന്നത് സമൂഹത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും കടമയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ചിക്കുൻഗുനിയ

കൊതുക് പരത്തുന്ന മറ്റൊരു വൈറസ് രോഗമാണ് ചിക്കുൻഗുനിയ . ഈഡിസ് ഈജിപ്തി (*Aedes aegypti*), ഈഡിസ് ആൽബോപിക്ടസ് (*Aedes albopictus*) എന്നീ ഇനങ്ങളിലുള്ള പെൺ കൊതുകുകളാണ് ഈ രോഗം സംക്രമിപ്പിക്കുന്നത്.

രോഗലക്ഷണം

ചിക്കുൻഗുനിയ വൈറസുകൾ അഥവാ അൽഫാ വൈറസ് ആണ് രോഗകാരി. ഇവ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു.



ലക്ഷണങ്ങൾ

- ✳ സന്ധിവേദന- പ്രത്യേകിച്ചും കൈ, കാൽ മുട്ടുകളിലും ചെറിയ സന്ധികളിലും.
- ✳ വിറയലോടുകൂടിയ കഠിനമായ പനി.
- ✳ കണ്ണിനു ചുവപ്പുനിറം വരിക, വെളിച്ചത്തിലേക്ക് നോക്കാൻ ബുദ്ധി മുട്ടനുഭവപ്പെടുക.
- ✳ കടുത്ത പനിക്കുശേഷം കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക, ചെറിയ തോതിൽ രക്തസ്രാവം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ് പ്രധാനമായും കാണുന്നത്.

ഇതു കൂടാതെ വായിലും അന്നനാളത്തിലും പരുപരുപ്പും, ഇടയ്ക്കിടെ ഛർദ്ദിയും ഓക്കാനവും ഉണ്ടാവാം.

ചികിത്സ

ചിക്കുൻഗുനിയയ്ക്ക് മാത്രമായി പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ ലഭ്യമല്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സ മാത്രം മതിയാവും. ചുരുക്കം ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സ നൽകേണ്ടി വരും.

ശരീരത്തിലെ ചെറുതും വലുതുമായ നിരവധി സന്ധികളെ ഒരുമിച്ച് ബാധിക്കുന്ന വേദന രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. സാധാരണയായി ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽതന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്ന സന്ധിവേദന, കുട്ടികളിലും പ്രായമേറിയവരിലും മറ്റ് സന്ധിവാത രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിലും മാസങ്ങളോളം നീണ്ടുനിന്നേക്കാം.

സാധാരണ ഗതിയിൽ ഈ രോഗം മരണകാരണമാവുന്നില്ല. പക്ഷേ, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉള്ളവരിലും രോഗ പ്രതിരോധശക്തി കുറഞ്ഞവരിലും ഇത് അപകടം ഉണ്ടാക്കാം. കൂടാതെ രോഗകാരണ

മായ വൈറസിന്റെ ജനിതക ഘടകത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങളിലൂടെ (mutation) ശക്തികൂടിയ രോഗാണുക്കൾ രോഗം ഗുരുതരമാകാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

നവജാതശിശുക്കളിലും ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരിലും മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്, എൻസഫലൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാം.

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത



പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കാം
രോഗങ്ങൾ തടയാം

ചാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയരുത്

അജൈവ ചാലിന്യങ്ങൾ തരം തിരിച്ച് തദ്ദേശഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ നിയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ഹരിതകർമ്മസേനയ്ക്ക് കൈമാറുക.
ജൈവചാലിന്യങ്ങൾ ബയോഗ്യാസ്, പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്, വെർമി കമ്പോസ്റ്റ് ഇവ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.

ഓടകളിലെ ചാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക

കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് വളരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

രോഗനിർണ്ണയം

രക്തപരിശോധനയിലൂടെയാണ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. വൈറസിന്റെ ആന്റിബോഡി കണ്ടെത്തുന്ന പരിശോധനയും ടിഷ്യൂ കൾച്ചർ മുഖേന വൈറസിനെ കണ്ടെത്തുന്ന പരിശോധനയും ആണ് പ്രധാനം. ELISA ടെസ്റ്റ് (Enzyme Linked Immunosorbent Assay) ആണ് കൂടുതലും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പ്രതിരോധം

കൊതുക്/ കുത്താടി നിർമ്മാർജ്ജനം ആണ് പ്രധാന രോഗപ്രതിരോധമാർഗം. ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ വീടിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലും ചിരട്ടകളിലും മറ്റും ശേഷിക്കപ്പെടുന്ന ജലത്തിലാണ് പ്രജനനം നടത്തുന്നത്. പകൽസമയങ്ങളിലാണ് ഇവ മനുഷ്യനെ കടിക്കുന്നത്. മനുഷ്യരക്തം കുടിക്കുന്ന പെൺകൊതുകുകൾ രോഗവ്യാപനം നടത്തുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കുക

- ★ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ജലവും ലവണങ്ങളും ധാരാളമായി നഷ്ടമാവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത നാരങ്ങവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കാൻ നൽകണം.
- ★ ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും പോഷകങ്ങൾ ധാരാളമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുക .
- ★ ധാരാളം വിശ്രമം രോഗിക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. ദിവസവും ഏഴു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങണം. രോഗം മുഴുവനായി മാറുന്നതുവരെ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ★ രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാൻ രോഗബാധിതർ കൊതുകുവല, കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ, കൊതുകുതിരികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പ്രതിരോധിക്കാം ജലജന്യരോഗങ്ങളെ...

ആഹാരശുചിത്വം

ആഹാരം എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക, പഴകിയതും മലിനമായതുമായ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക, പഴവർഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക .



കുടിവെള്ളത്തിന് ശുദ്ധത ഉറപ്പാക്കുക

തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുക, വെള്ളം എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും ഐസ് ഇട്ട പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക



പരിസരശുചിത്വം

കിണറിനുചുറ്റും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക, മഴക്കാലത്ത് കിണറുകളിലും മറ്റും മലിനജലം കലരുവാൻ ഉള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്. അതിനാൽ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക . .



വ്യക്തിശുചിത്വം

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെയ്ക്ക് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ ശുചിയാക്കുക. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും കഴിച്ചതിനു ശേഷവും ശൗചത്തിനു ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകേണ്ടതാണ്.



മഴക്കാലത്ത് ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കണം.



വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ഏറെ പ്രധാനമാണ്. മഴക്കാലത്ത് ശുദ്ധജലത്തോടൊപ്പം മലിനജലം കലരാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വളരെ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജലജന്യരോഗങ്ങളായ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ടൈഫോയ്ഡ്, കോളറ തുടങ്ങിയവ പടർന്നുപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വേനൽക്കാലത്തും തുടർന്നുവരുന്ന മഴക്കാലത്തുമാണ് വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. ശുദ്ധമായ ജലം മാത്രം കുടിക്കുക എന്നതാണ് വയറിളക്കരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനമാർഗം. കോവിഡ് കാലത്ത് ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ പടരാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ ഫലപ്രദമായ കൈകഴുകൽ ജലജന്യ രോഗങ്ങളേയും പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. ആരോഗ്യവകുപ്പ് നൽകുന്ന മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാവരും കൃത്യമായി പാലിക്കണം.

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ ഏറെ അപകടകരം

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും പോഷകാംശവും ധാതുലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. നിർജലീകരണം സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. യഥാസമയം ചികിത്സ ലഭിക്കാതിരുന്നാൽ രോഗിയുടെ ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാകും. കുട്ടികളെ പ്രത്യേകിച്ചും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

വയറിളക്കം: ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും പോഷകഘടകങ്ങളും ധാതുലവണങ്ങളും അടങ്ങിയ മലം ദ്രവരൂപത്തിൽ അനിയന്ത്രിതമായി അയഞ്ഞു പോകുന്നതാണ് വയറിളക്കം.

വയറുകടി: മലം അയഞ്ഞു പോകുന്നതിനോടൊപ്പം രക്തവും കാണുന്നു.

കോളറ: തുടർച്ചയായി മലം കഞ്ഞിവെള്ളം പോലെ പോകുന്ന അവസ്ഥയാണ് കോളറ. ഛർദ്ദിയും കാണപ്പെടും. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ ഏത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

വയറിളക്കം

സാധാരണയിൽ തിന്ന് മാറി മലം അയഞ്ഞു ദ്രാവക രൂപത്തിൽ ഒരു ദിവസം രണ്ടിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം പോകുന്നതാണ് വയറിളക്കം

വയറിളക്കമുള്ളവർക്ക് ഒ. ആർ. എസ് ലായനി, ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം എന്നിവ നൽകുക

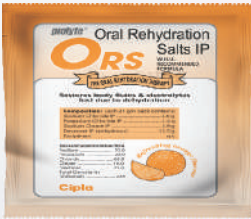
വയറിളക്കത്തിന്റെ തോത് കൂടുതലാണെങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക

വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കാം. വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാം

പാനീയ ചികിത്സ ഏറെ ഫലപ്രദം



90 ശതമാനം വയറിളക്ക രോഗങ്ങളും വീട്ടിൽ നൽകുന്ന പാനീയ ചികിത്സ കൊണ്ട് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയും. ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത നാരങ്ങവെള്ളം, ഉപ്പിട്ട മോരുംവെള്ളം തുടങ്ങിയ ഗൃഹപാനീയങ്ങൾ പാനീയചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഛർദ്ദിച്ചോ, വയറിളകിയോ പോയാലും വീണ്ടും പാനീയം നൽകേണ്ടതാണ്. പാനീയചികിത്സകൊണ്ട് നിർജലീകരണവും അതുവഴിയുണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളും കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



മറക്കല്ലേ ഒ ആർ എസ് ലായനി



ജലാംശ ലവണാംശ നഷ്ടം പരിഹരിക്കാൻ ഡോക്ടറുടെയോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടേയോ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൃത്യമായ അളവിലും ഇടവേളകളിലും ഒആർഎസ് ലായനി കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. രോഗിക്ക് ഛർദ്ദി ഉണ്ടെങ്കിൽ അൽപാൽപമായി ഒ ആർ എസ് ലായനി നൽകണം. അതോടൊപ്പം എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങളായ കഞ്ഞി, പുഴുങ്ങിയ ഏത്തപ്പഴം എന്നിവയും നൽകേണ്ടതാണ്. ഒ ആർ എസ് പായ്ക്കറ്റുകൾ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലും ഉപകേന്ദ്രത്തിലും അകണവാടികളിലും സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. പാനീയചികിത്സ നടത്തിയിട്ടും രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ ഉടനെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ രോഗിയെ എത്തിക്കണം.

ടൈഫോയ്ഡ്

ജലം, ഭക്ഷണം എന്നിവയിലൂടെ പകരുന്ന മറ്റൊരു രോഗമാണ് ടൈഫോയ്ഡ്. കഠിനമായ പനി, തലവേദന, നടുവേദന, മൂക്കിൽനിന്നും കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളം വരിക, ശരീരത്തിന് തളർച്ച, മലബന്ധം തുടങ്ങിയവയാണ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

മഞ്ഞപ്പിത്തം

വൈറസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട സൂക്ഷ്മ ജീവികളുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം. പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, കണ്ണിനുമഞ്ഞനിറം, മൂത്രത്തിന് മഞ്ഞനിറം തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

**ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കാം
ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയാം**

കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളിൽ മലിന ജലം കലരുന്നത് തടയുക
കിണറുകളും കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളും
കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.
മലിനജലം കലർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തുക
കുടിക്കുവാൻ തിളപ്പിച്ചുവെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

തുറസായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമുത്ര വിസർജനം നടത്താതിരിക്കുക. കൈകൾ ആഹാരത്തിനു മുമ്പും ടോയ്‌ലെറ്റിൽ പോയതിന് ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.

കുടിവെള്ള സ്രോതസുകൾ, കിണർ, വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന ടാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനും ഗാർഹിക ആവശ്യങ്ങൾക്കും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുക.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പലപ്രാവശ്യം കഴുകിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

തണുത്തതും പഴകിയതും തുറന്നുവെച്ചതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, കേടുവന്ന പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

ഭക്ഷണ ശുചിത്വം പാലിക്കാം രോഗങ്ങൾ അകറ്റാം



- ആഹാര സാധനങ്ങൾ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക
- പഴകിയതും തണുത്തതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ശുദ്ധജലത്തിൽ നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക
- ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാൻ ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുക
- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യുകയോ വിതരണം നടത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പ് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക

മഞ്ഞപ്പിത്തം

മഞ്ഞപ്പിത്തം അഥവാ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസിസ് പ്രധാനകാരണം വൈറസുകൾ ആണ്. എ,ബി,സി,ഡി, ഇ എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചുതരം ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസുകളുണ്ട്.

മലിനമായ ജലത്തിൽക്കൂടിയും ഭക്ഷണത്തിൽക്കൂടിയും പകരുന്നവയാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ, ഇ എന്നിവ.

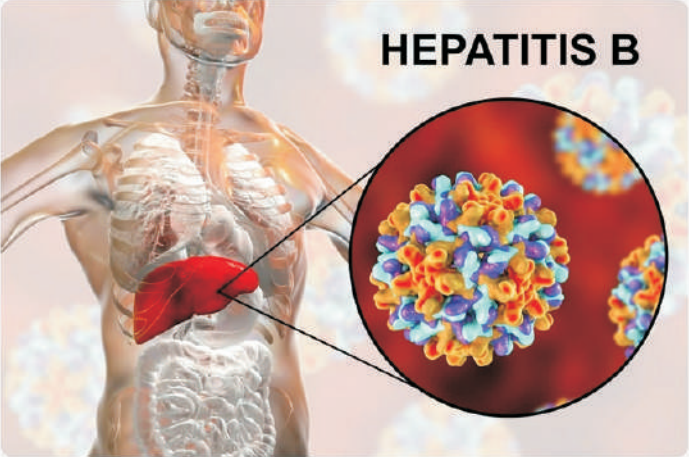
മദ്യം, ചിലയിനം മരുന്നുകൾ, രോഗാണുബാധ, ഓട്ടോഇമ്മ്യൂൺ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസിസ് കാരണമാകാറുണ്ട്.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ രോഗപ്പകർച്ച

വെള്ളത്തിലൂടെയും ആഹാരസാധനങ്ങളിലൂടെയുമാണ് ഈ രോഗം ഒരാളിലെത്തുന്നത്. രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ മലത്തിലുണ്ടാകുന്ന വൈറസുകൾ വെള്ളത്തിലോ ഭക്ഷണത്തിലോ കലർന്ന് മറ്റൊരാളിലെത്തുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

പനി, കഠിനമായ ക്ഷീണം, സന്ധി-പേശി വേദന, കണ്ണുകൾക്ക് മഞ്ഞനിറം, മൂത്രത്തിന് കടുത്ത മഞ്ഞനിറം, മൂത്രത്തിന്റെ അളവിലെ കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി ക്കാനുള്ള തോന്നൽ എന്നിവയാണ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ.



മഞ്ഞപ്പിത്തം കരളിനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറുകൾമൂലം 'ബിലിറൂബിൻ' രക്തത്തിൽ കൂടുന്നതാണ് മഞ്ഞനിറത്തിനു കാരണം. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വയറുവേദന, പനി, ഛർദ്ദി, എന്നിവ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ,ഇ വൈറസ് ബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്

രക്തത്തിൽക്കൂടിയും ശരീരസ്രവങ്ങളിൽക്കൂടിയും പകരുന്നവയാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബിയും സിയും. തുടക്കത്തിൽ ഇവ കാര്യമായ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കും. അതിനാൽ രോഗനിർണ്ണയം വൈകുന്നു. കാലാന്തരത്തിൽ ഇവ കരൾകോശങ്ങളെ ബാധിച്ച സിറോസിസ്, കരൾരോഗം, കാൻസർ എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്നു. രോഗമുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നവർക്ക് രോഗം പകരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

വാക്സിൻ

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബിയ്ക്കും എയ്ക്കും എതിരെ ഫലപ്രദമായ വാക്സിൻ ലഭ്യമാണ്. മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ രോഗം ഗുരുതരമാകാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

പ്രതിരോധം

- ❖ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക, വെള്ളം എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.
- ❖ കിണറിലെ ജലം മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക, കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.
- ❖ പാചകത്തിനും കുടിക്കാനുമുള്ള ജലം സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രം എപ്പോഴും മൂടിവെക്കണം.
- ❖ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉറച്ചുകഴുകി പാത്രം വെയിലത്തുണക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം ജലം സംഭരിക്കുക.
- ❖ പുറത്തു പോകുമ്പോൾ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ജലം കൈയിൽ കരുതുക.
- ❖ വഴിയോര കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങളിൽ തുറന്നു വെച്ചിരിക്കുന്ന പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കാതിരിക്കുക
- ❖ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ഐസ് ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- ❖ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലെ മലമൂത്ര വിസർജനം പാടേ വർജിക്കുക.
- ❖ പരിപൂർണ്ണ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക.
- ❖ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴുകിമാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയും ഭക്ഷണം അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക

ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയും ജാഗ്രത വേണം

സംസ്ഥാനത്ത് മഴ തുടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എലിപ്പനി ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഏറെ അപകടം

മലിനജല സമ്പർക്കത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ജന്തുജന്യരോഗമാണ് എലിപ്പനി അഥവാ ലെപ്റ്റോസ്പൈറോസിസ്. പ്രളയബാധിത മേഖലകളിലെ പകർച്ച വ്യാധികളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമാണിത്. എലിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിനുള്ള ഗുളികയായ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നതാണ്. എലിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുമ്പോൾത്തന്നെ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കിയാൽ രോഗം ഗുരുതരമാകാതെ ഭേദപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. അതിനാൽ മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്നവർ ഏറെ ജാഗ്രത പാലിക്കണം .

എന്താണ് എലിപ്പനി?



ലെപ്റ്റോസ്പൈറ ജന്തുസിൽപ്പെട്ട ഒരിനം സ്പൈറോകീറ്റ്സ് മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ജന്തുജന്യ രോഗമാണ് എലിപ്പനി. ജീവികളുടെ മലമൂത്ര വിസർജ്യം ജലത്തിൽ കലർന്നാണ് എലിപ്പനി പടരുന്നത്. രോഗാണു വാഹകരായ എലി, അണ്ണാൻ, പശു, ആട്, നായ എന്നിവയുടെ മൂത്രം, വിസർജ്യം

മുതലായവ കലർന്ന വെള്ളവുമായി സമ്പർക്കം വരുന്നവർക്കാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്. തൊലിയിലുള്ള മുറിവുകളിൽക്കൂടിയോ കണ്ണ്, മുക്ക്, വായ വഴിയോ രോഗാണു മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. വയലിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർ, ഓട, തോട്, കനാൽ, കുളങ്ങൾ, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കുന്നവർ എന്നിവരിൽ രോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു .

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

പെട്ടെന്നുണ്ടാവുന്ന ശക്തമായ പനിയും പനിയോടൊപ്പം ചിലപ്പോൾ വിറയലും ഉണ്ടാവാം. കഠിനമായ തലവേദന, പേശീവേദന, കാൽമുട്ടിന് താഴെയുള്ള വേദന, നടുവേദന, കണ്ണിന് ചുവപ്പുനിറം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ത്വക്കിനും കണ്ണുകൾക്കും മഞ്ഞനിറം, മൂത്രത്തിന് മഞ്ഞനിറം എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമുണ്ടാകാം. ശക്തമായ പനിയോടൊപ്പം മഞ്ഞപ്പിത്തം ഉണ്ടാവുന്നുവെങ്കിൽ എലിപ്പനി ആണോയെന്ന് ബലമായി സംശയിക്കണം. മഞ്ഞപ്പിത്തത്തോടൊപ്പം വിശപ്പില്ലായ്മ, മനംമറിച്ചിൽ, ഛർദ്ദി എന്നിവയും ഉണ്ടാവാം. ചിലർക്ക് വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ത്വക്കിൽ ചുവന്ന പാടുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാവാം.

എലിപ്പനി കരളിനെ ബാധിക്കുമ്പോൾ മഞ്ഞപ്പിത്തവും, വൃക്കകളെ ബാധിക്കുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, രക്തം കലർന്ന മൂത്രം പോവുക, കാലിൽ നീരുണ്ടാവുക എന്നിവയും ഉണ്ടാകുന്നു. ചിലരിൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവാം.

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

- ★ മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരും, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും, വെള്ളത്തിലിറങ്ങുന്ന സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും വൃത്തി സുരക്ഷാ ഉപാധികളായ കയ്യുറ, മുട്ട് വരെയുള്ള പാദരക്ഷകൾ, മാസ്ക് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ★ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ★ ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരും, മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കം വന്നവരും ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക 200 എം.ജി. (100 എം.ജി.യുടെ രണ്ട് ഗുളിക) ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കഴിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കം തുടരുന്നത്രയും കാലം ഡോക്സിസൈക്ലിൻ പ്രതിരോധം തുടരേണ്ടതാണ്

★ എലിപ്പനിയുടെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടനെ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്. യാതൊരു കാരണവശാലും സ്വയംചികിത്സ പാടില്ല.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്

എലിപ്പനി

തടയാൻ

ഡോക്സിസൈക്ലിൻ



- വെള്ളക്കെട്ടുകളിലും മലിനമായ മണ്ണിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവർ എലിപ്പനി പ്രതിരോധ മരുന്നായ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ കഴിക്കുക.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 100 മില്ലിഗ്രാമിന്റെ രണ്ട് ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളികകൾ (200 mg) 6-8 ആഴ്ച വരെ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുക.
- ജോലി തുടർന്നും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ 2 ആഴ്ചത്തെ ഇടവേളക്ക് ശേഷം വീണ്ടും കഴിക്കുക.
- ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക ആഹാരശേഷം മാത്രം കഴിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

സ്വയം ചികിത്സ പാടില്ല.

ഡോക്ടറോട് ജോലി വിവരങ്ങൾ പറയുക. എലിപ്പനി യഥാസമയം ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണകാരണമാകും.

സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും ഡോക്സിസൈക്ലിൻ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.



സിക്ക വൈറസ് രോഗം



Dr. V. MEENAKSHY, MBBS, MD, DPH
ADDITIONAL DIRECTOR (PUBLIC HEALTH)
DIRECTORATE OF HEALTH SERVICES
THIRUVANANTHAPURAM-695035.

സിക്കാ വൈറസ് അറിയേണ്ടതെല്ലാം

കേരളത്തിൽ 2021 ജൂലൈ 8നാണ് തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ പാറശാലയിൽ ആദ്യത്തെ സിക്കാ വൈറസ് രോഗബാധ 24 വയസ്സുള്ള ഗർഭിണിയിൽ സ്ഥിരീകരിച്ചത്. ജൂലൈ 13 വരെ 70 ഓളം വെക്ടർ സാമ്പിളുകൾ പരിശോധിച്ചതിൽ 19 പേർക്കാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

സിക്കാ രോഗം വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു കൊതുകുജന്യ രോഗമാണ്. ഫ്ലോറിഡാവിൽ റെസിഡൻ്റ് (RNS) ഈ വൈറസ് ഡെങ്കിപ്പനി, ജപ്പാൻ ജ്വരം, വെസ്റ്റ് നൈൽ പനി എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന വൈറസുകൾക്ക് സമാനമായ വൈറസാണ്. 1947 ൽ ഉഗാണ്ടയിൽ കുരങ്ങു കളിലാണ് ഈ രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. തുടർന്ന് 1952 ൽ ടാൻസാനിയയിൽ മനുഷ്യരിൽ സിക്ക വൈറസ് രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തി. 2007ൽ മൈക്രോനേഷ്യ വീടുകളിലാണ് ആദ്യമായി സിക്കാ രോഗം ഓട്ട്ബ്രേക്കിൻ്റെ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത്. 2013 ൽ ഫ്രഞ്ച് പോളിനേഷ്യയിലും സിക്കാ വൈറസ് രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. 2015 മാർച്ച് മാസത്തിൽ ബ്രസീലിലാണ് വലിയതോതിലുള്ള സിക്കാ വൈറസ് രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. (ഇതോടൊപ്പം സിക്കാ വൈറസ് രോഗം ബാധിച്ച ഗർഭിണികൾക്ക് ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ മൈക്രോസഫാലിയും (തലയോട്ടിയുടെ വലിപ്പം കുറയുക) നാഡീവ്യൂഹത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഗിലൻ ബാരി സിൻഡ്രോമും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു). സിക്കാ വൈറസ് രോഗികളിൽ ഗിലൻ ബാരി സിൻഡ്രോമും മൈക്രോസഫാലിയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് ബ്രസീ

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

സിക്ക വൈറസ് രോഗം



നിലവിൽ സിക്ക രോഗത്തിന് പ്രത്യേക ചികിത്സകൾ ഇല്ല

വേദനയ്ക്കും പനിക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, വിശ്രമം, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക ഇവയിലൂടെ രോഗം ഭേദമാവും



രോഗം ഗുരുതരമാകുകയാണെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

ലിലാണ് . ഇതേത്തുടർന്ന് 2016 ഫെബ്രുവരി 1ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഈ രോഗം ഒരു പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് എമർജൻസി ആയി ഡിക്ലെയർ ചെയ്തു. നിലവിൽ 56-ഓളം രാജ്യങ്ങളിൽ രോഗബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിൽ ഗുജറാത്തിൽ 3 പേർക്കാണ് 2016ൽ ആദ്യമായി സിക്കാ രോഗബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. തുടർന്ന് 2017 ൽ തമിഴ്നാട്ടിലെ കൃഷ്ണഗിരി ജില്ലയിൽ ഒരാൾക്കും 2018ൽ രാജസ്ഥാനിലെ ജയ്പൂരിൽ 153 പേർക്കും മധ്യപ്രദേശിൽ 130 പേർക്കും സിക്കാരോഗബാധ സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടു. ഇവരിൽ ആർക്കും തന്നെ ഗിലൻബാരി സിൻഡ്രോമും ഗർഭിണികളിൽ മൈക്രോ സഫാലിയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്.

സിക്ക വൈറസ്

ഫ്ലേവി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ആർ.എൻ.എ വൈറസാണ് രോഗകാരി. പ്രധാനമായും ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുക്കളുടെ കടി ഏൽക്കുന്നത് മൂലമാണ് ഈ രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നത്. എന്നാൽ രോഗം ബാധിച്ച ആളുകളുടെ രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും അവയവമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാകുന്നതിലൂടെയും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയും ഈ രോഗം പകരാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്.

ഇൻകുബേഷൻ പിരിയഡ്

രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് 3 മുതൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞ് ഒരാഴ്ച വരെ വൈറസ് രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. ഈ ഒരു സമയം രോഗവ്യാപനസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ രോഗിയെ കൊതുക്വലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടത്തുവാനും മറ്റ് രോഗവ്യാപനസാധ്യത ഇല്ലാതാക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. മൂത്രത്തിലും ശുക്ലത്തിലും വൈറസുകൾ കൂടുതൽ കാലം നിലനിൽക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ സമയം വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികൾക്ക് രോഗബാധ ഉണ്ടായാൽ ഗർഭം അലസിപ്പോകാനും ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച മുരടിക്കുവാനും ചിലപ്പോൾ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞ് ചാപിള്ള ആവാൻമുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ഗർഭിണികൾ കൊതുക്കടി ഏൽക്കാതിരിക്കുവാനായി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പനി, തലവേദന, ക്ഷീണം, തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന ചുവന്നുതടിച്ച പാടുകൾ, കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന ചുവപ്പ്, സന്ധിവേദന, ശരീരവേദന എന്നിവയാണ് സാധാരണ കാണുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. 80 ശതമാനം രോഗികളിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ പ്രകടമാകാറില്ല. മരണസാധ്യത കുറവാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ 2 മുതൽ 7 ദിവസംവരെ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്.

രോഗനിർണ്ണയം

ആർ.ടി.പി.സി.ആർ. പരിശോധനയിലൂടെ രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാവുന്നതാണ്. നിലവിൽ തിരുവനന്തപുരം, തൃശൂർ, കോഴിക്കോട് എന്നിവിടങ്ങളിലെ വി.ആർ.ഡി.എൽ ലാബുകളിലും ആലപ്പുഴയിലെ എൻ.ഐ.വി. യൂണിറ്റിലും പരിശോധനാ സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്.

ചികിത്സ

ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ എന്നിവയ്ക്ക് സമാനമായ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ് സിക്കാ വൈറസ് രോഗബാധിതരിലും ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രത്യേകമായ ചികിത്സയോ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പോ നിലവിൽ ലഭ്യമല്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസരണമായ സഹായകചികിത്സയാണ് നൽകിവരുന്നത്. ഡൈക്ലോഫെനാക്, ഐബുപ്രൂഫൻ മുതലായ എൻഎസ്എഐഡി മരുന്നുകൾ ഒന്നും തന്നെ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. ശരീരവേദനക്ക് പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

സിക്ക വൈറസ് രോഗം പ്രധാനമായും ഒരു കൊതുകുജന്യരോഗം ആയതിനാൽ കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഗർഭിണികളും ഗർഭം ധരിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്ന സ്ത്രീകളും ഇക്കാര്യം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗം പരത്തുന്ന ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പെൺകൊതുകുകൾ നമ്മുടെ വീടിനുള്ളിലും പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലുമാണ് മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നത്. വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, ടാങ്കുകൾ, ചെടിച്ചട്ടിക്കടിയിലെ ഭ്രൂ, മണി പ്ലാൻറുകൾ വളർത്തുന്ന വെള്ളം നിറച്ചിട്ടുള്ള ചട്ടികൾ, ടാർപോളിൻ ഷീറ്റുകൾ, ടൈപ്പ് സൺഷെയ്ഡ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന താരതമ്യേന ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നത്. സാധാരണ മൂന്നുനാലു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞ് കുത്താടികൾ ഉണ്ടാവുകയും ഏഴുമുതൽ പത്ത് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പൂർണ്ണവളർച്ച എത്തിയ കൊതുകുകളായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊതുകിന്റെ ഉറവിട നശീകരണമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനമായത്. വീടിനുള്ളിലും പരിസര പ്രദേശത്തും വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് കൊതുകുകൾ വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഇല്ലായെന്ന് ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഉപയോഗശൂന്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ, പാത്രങ്ങൾ, കവറുകൾ, ടയറുകൾ എന്നിവ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതെ മഴവെള്ളം വീഴാത്ത തരത്തിൽ പ്രത്യേകമായി സൂക്ഷിക്കുകയും അവ വൃത്തിയാക്കിയശേഷം ഹരിതകർമ്മ സേനയ്ക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യുക. വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നന്നായി ഉറച്ചുകഴുകിയശേഷം മാത്രം വീണ്ടും വെള്ളം സംഭരിക്കുക ഇവ കൊതുക് കടക്കാത്തവിധം നന്നായി അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. അടപ്പില്ലെങ്കിൽ കൊതുകുവലയോ, തുണിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുടി ഇടേണ്ടതാണ്. ടാർപോളിൻ ഷീറ്റുകളിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മഴവെള്ളം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഒഴുക്കിക്കളയണം. ജനലുകളും വാതിലുകളും കൊതുക് കടക്കാത്തവിധം കമ്പിവല അടിച്ചു

സുരക്ഷിതമാക്കാവുന്നതാണ്. പകൽ സമയത്ത് കിടന്നുറങ്ങുന്നവർ കൊതുകു വലയ്ക്കുള്ളിൽ ഉറങ്ങുക, കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ, കൊതുകുതിരി, കൊതുകുമാറ്റ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക, ശരീരഭാഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ വസ്ത്രധാരണം നടത്തുക തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ പാലിക്കുക.

വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ, ആശുപത്രികൾ, കടകൾ, ആൾത്താമസം ഇല്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ, തോട്ടങ്ങൾ, നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ചേരിപ്രദേശങ്ങൾ, ജലദാർലഭ്യം ഉള്ള പ്രദേശങ്ങൾ, അതിഥി തൊഴിലാളികളുടെ താമസസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലും ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലുള്ള ഡ്രൈഡേ ആചരണം കൃത്യമായി നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ടയർ / വാഹനറിപ്പയർ കേന്ദ്രങ്ങൾ, കരിക്ക് കച്ചവടം നടത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ആക്രിക്കടകൾ, പൊലീസ് സ്റ്റേഷനുകളോടനുബന്ധിച്ച് വാഹനങ്ങൾ കൂട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണ്ടതാണ്. വീടുകളുടെയും സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും ചുറ്റുപാടുകളിൽ മാത്രമല്ല ഉൾവശത്തും ടൈപ്പ്, സൺഷേഡ് എന്നിവയിലുമൊക്കെ ഉറവിട നശീകരണം നടത്തേണ്ടതാണ്. പാഴ്വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിയാതെ അവ ഉറവിടത്തിൽത്തന്നെ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുന്ന ശീലം എല്ലാവരും ആർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്.

വെള്ളം കമഴ്ത്തിക്കളയാൻ പറ്റാത്ത ഉറവിടങ്ങളായ കിണറുകൾ, ടാങ്കുകൾ, ഓടകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ഗപ്പി, ഗാന്ധുസിയ, മാനത്തുകണ്ണി തുടങ്ങിയ കുത്താടിലോജി മത്സ്യങ്ങളെ നിക്ഷേപിക്കാവുന്നതാണ്.

കൊതുകുകളുടെ കുത്താടികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ബാസില്ലസ് തുറിഞ്ചിയൻസിസ് പോലുള്ള ജൈവകീടനാശിനികളും ടെമിഫോസ്, ഡൈഫ്ലൂബെൻസുറോൺ പോലുള്ള രാസകീടനാശിനികളും നിലവിലുണ്ട്. പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തിയ കൊതുകുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് മുറിക്കുള്ളിൽ കീടനാശിനി ബാഷ്പംതളിക്കൽ (ഐ.എസ്.എസ്) വീടിനുവെളിയിൽ തെർമൽങ്ങളും നിലവിലുണ്ട്. എന്നാൽ രാസകീടനാശിനികളുടെ പ്രയോഗം പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ വഴി കേന്ദ്ര വാണിജ്യ-രോഗനിയന്ത്രണ പരിപാടിയുടെ മാർഗ്ഗരേഖകൾ പ്രകാരമേ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. എന്നാൽ കൊതു കിനെ അകറ്റുന്നതും സിന്തറ്റിക് പൈറിത്രോയ്ഡ്സ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതുമായ ഏറോസോളുകൾ ജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. വീടിന്റെ ജനലും വാതിലും അടച്ച് ഭദ്രമാക്കിയശേഷം മാത്രമേ ഏറോസോൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് ഓരോ വാർഡിലും വാർഡ് മെമ്പറിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പുദ്യോഗസ്ഥൻ കൺവീനറായ വാർഡുതല ആരോഗ്യ ശുചിത്വ സമിതി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സമിതികളുടെ കീഴിൽ ആശാ പ്രവർത്തകർ, കുടുംബശ്രീ അയൽക്കൂട്ടങ്ങൾ, അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ, സന്നദ്ധ

പ്രവർത്തകർ, റസി. അസോസിയേഷനുകൾ, സർക്കാരിതര സ്ഥാപനങ്ങൾ, മത - സാമൂഹിക സംഘടനകൾ, വിരമിച്ച ജീവനക്കാർ, എൻ.സി.സി. / എൻ.എസ്.എസ്/ നെഹ്റു യുവകേന്ദ്ര/മഹാത്മാഗാന്ധി ഗ്രാമീണ-തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതി പ്രവർത്തകർ, ഹരിതകർമ്മസേന തുടങ്ങി വിവിധ തലങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെ ഉൾപ്പെടുത്തി “ആരോഗ്യസേന” രൂപീകരിച്ച് മുകളിൽ വിവരിച്ച രീതിയിൽ കൊതുകിനെതിരെ യുള്ള പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും കാമ്പയിനുകളും നടത്തുകയാണെങ്കിൽ കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങളെ നമുക്ക് തീർച്ചയായും നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ സാധിക്കും.

ഈഡിസ് കൊതുക് 100 മുതൽ 400 മീറ്റർ വരെ മാത്രമേ പറക്കുകയുള്ളൂ എന്നതിനാൽ ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ എന്നിവ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നും 0.5 - 1 കിലോമീറ്റർ റേഡിയസ് ദൂരം വരെയാണ് നാം ഊർജ്ജിത പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നടത്തിവരുന്നത്. എന്നാൽ സിക്കാ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലത്തുനിന്നും മൂന്ന് കിലോമീറ്റർ റേഡിയസ് വരുന്ന പ്രദേശത്ത് പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തണമെന്നാണ് നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ളത്.

കൊതുകുപ്രതിരോധവും നിയന്ത്രണവും ആരോഗ്യവകുപ്പിന് മാത്രമായി ചെയ്യാനാ കുന്ന ഒരു കാര്യമല്ല. അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വിവിധ വകുപ്പുകളുടെയും ദൈ നംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൊതുക് പെരുകുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അതു കൊ ണ്ടു തന്നെ പൊതുജനങ്ങളുടെയും വിവിധ വകുപ്പുകളുടെയും സ്ഥാ പനങ്ങളുടെയും പങ്കാളിത്ത ത്തോടെ മാത്രമേ നമുക്ക് കൊതുകുകളെ തുരത്താനും ഇത്തരം രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ. തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപന ങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പും ഇതരവകുപ്പുകളും ഒപ്പം പൊതുജനങ്ങളും അണിചേർന്നാൽ ‘സിക്ക’ ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് കീഴടക്കാനാകും.

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത
സിക്ക വൈറസ് രോഗം

ഡെങ്കി, ചിക്കൻ ഗുനിയ, സിക്ക എന്നീ രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്ന ഈഡിസ് ഈജിപ്തി വിഭാഗത്തിലുള്ള പെൺ കൊതുകുകൾ പ്രധാനമായും പകലാണ് കടിയ്ക്കുന്നത്

കൊതുകുകൾ എൽക്കാതിരിക്കാൻ

- കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക
- ശരീരം മുടുന്ന വിധത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക
- ജനലുകളും വാതിലുകളും അടച്ചിടുക
- ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും കൊതുക് വലകൾ ഘടിപ്പിക്കുക
- ഉറങ്ങുമ്പോൾ, പകൽ സമയത്തും, കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക
- ശുദ്ധജലം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ബക്കറ്റുകൾ, പച്ചപ്പട്ടികൾ, ടയറുകൾ, ചിരട്ടകൾ മുതലായ വസ്തുക്കൾ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാത്ത വിധം സൂക്ഷിക്കുക.

കോവിഡിനും മഴക്കാല രോഗങ്ങൾക്കുമൊപ്പം ദുരന്തനിവാരണത്തിനും തയ്യാറെടുക്കുക.

ഡോ. ജഗദീശൻ സി. കെ.
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിങ്)

2018ലെയും 2019ലെയും പ്രളയദുരന്തങ്ങളുടെ ഞെട്ടൽ ഇനിയും വിട്ടുമാറിയിട്ടില്ല. ഇക്കൊല്ലം മഴക്കാലം മേയ് മാസത്തോടെ ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി. കേരളത്തിലെ എല്ലാ പ്രദേശങ്ങളിലും അതത് പ്രദേശത്തിന്റെ പ്രത്യേകത കണക്കിലെടുത്ത് ദുരന്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും, തീവ്രതയും പ്രത്യാഘാതങ്ങളും കുറയ്ക്കാനുമുള്ള മുൻനോക്കങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. പ്രളയ-വെള്ളപ്പൊക്ക സാധ്യതകളുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ, കടലാക്രമണ ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ഉരുൾപൊട്ടൽ, മണ്ണിടിച്ചിൽ സാധ്യതാ പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഓരോ സ്ഥലത്തിന്റെയും പ്രത്യേകത കണക്കിലെടുത്ത് മുൻനോക്കങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതോടൊപ്പം സംസ്ഥാനദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ മുൻകരുതലുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും അപ്പപ്പോൾ ജനങ്ങളെ അറിയിക്കുവാനുള്ള നടപടികളും എടുക്കേണ്ടതാണ്.

- ❖ അതത് പ്രദേശത്തെ ദുരന്ത നിവാരണ പ്ലാനുകളുടെ പുതുക്കൽ (updation) ജനപ്രതിനിധികളുടെയും ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും പുതിയ ടെലഫോൺ നമ്പറുകൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ
- ❖ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലെയും മറ്റ് ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലെയും (CHC/FHC/PHC) മുൻനോക്കങ്ങൾ
- ❖ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ പേരെ ഒ.പി. വിഭാഗത്തിലും ഐ. പി വിഭാഗത്തിലും ചികിത്സിക്കാനുള്ള മുൻനോക്കങ്ങൾ
- ❖ ഫീൽഡിലേക്ക് മെഡിക്കൽ ടീമിനെ അയക്കേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യം മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട് ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും, പാരാമെഡിക്കൽ ജീവനക്കാരും അടങ്ങുന്ന ടീമിനെ ആംബുലൻസോടെ ഫീൽഡിലേക്കയക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ (ടീം രൂപീകരണം, എല്ലാവരുടെയും ടെലഫോൺ നമ്പർ സഹിതം)
- ❖ മെഡിക്കൽ ടീമിനുവേണ്ട മരുന്നുകളും അടിയന്തിര ചികിത്സയ്ക്കും പരിശോധനയ്ക്കുമാവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികളും അടങ്ങുന്ന മെഡിക്കൽ കിറ്റുകൾ സജ്ജമാക്കൽ
- ❖ അധിക വാഹനസൗകര്യമൊരുക്കൽ

റവന്യൂ വകുപ്പും തദ്ദേശ ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്, റിലീഫ് ക്യാമ്പുകൾ നേരത്തെ സജ്ജമാക്കൽ

മുൻവർഷങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചുവന്നിരുന്ന സ്കൂളുകൾ, കോളേജുകൾ എന്നിവയിൽ ചിലത് ഇപ്പോൾ കോവിഡിന്റെ ഡൊമിസിലിയറി കെയർ സെന്റർ ,

കോവിഡ് ഫസ്റ്റ്ലൈൻ ട്രീറ്റ്മെന്റ് സെന്റർ എന്നിവയായി പ്രവർത്തിച്ചു വരികയായിരിക്കാം. ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങളിൽ പുതിയ കെട്ടിടങ്ങളും സ്ഥാപനങ്ങളും കണ്ടെത്തേണ്ടിവരും.

കോവിഡ് സാഹചര്യം പരിഗണിച്ച് കുറെയേറെപ്പേരെ ഒരുമിച്ച് താമസിപ്പിക്കുന്നതിലും പ്രശ്നമുണ്ട്. കോവിഡ് മാനദണ്ഡം പാലിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ റിലീഫ് ക്യാമ്പുകൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. പരമാവധി മുറികൾ ലഭ്യമാക്കണം. സോപ്പും കൈകഴുകാനുള്ള സൗകര്യവും സാനിറ്റൈസറും മാസ്കും നിർബന്ധമായും ആവശ്യത്തിന് ലഭ്യമാക്കണം. ആളുകൾ കൂട്ടംകൂടി നിൽക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം.



ടെസ്റ്റ് കിറ്റിന്റെ ലഭ്യത കൂടി കണക്കിലെടുത്ത് ടെസ്റ്റിനു ശേഷം ക്യാമ്പിൽ ചേർക്കുന്ന കാര്യവും പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

പനിയും മറ്റുരോഗലക്ഷണമുള്ളവരേയും ആന്റിജൻടെസ്റ്റിനും മറ്റ് ആവശ്യമായ പരിശോധനകൾക്കും വിധേയരാക്കി തുടർനടപടികളെടുക്കേണ്ടതാണ്.

ക്യാമ്പുകളിൽ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, കൊതുകുനിയന്ത്രണം, ആഹാരശുചിത്വം എന്നിവയും ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. കാൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.

ദുരന്തബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലെ പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവർത്തനം

- ❖ വെള്ളപ്പൊക്കം - കടലാക്രമണ മേഖലകളിലും തീവ്രമഴയ്ക്ക് വെള്ളം കയറിയ സ്ഥലങ്ങളിലുമൊക്കെ വയറിളക്കം - കൊതുകുജന്തു രോഗങ്ങൾക്കും എലിപ്പനിക്കും സാധ്യത ഏറെയാണ്. ഇക്കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട്, താഴെപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടയായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
 - ❖ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കൽ
 - ❖ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളുടെ ക്ലോറിനേഷൻ / സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷൻ
 - ❖ കൊതുക്, കൂത്താടി നിയന്ത്രണപ്രവർത്തനങ്ങൾ
 - ❖ എലിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിനുള്ള ഡോക്സിസൈക്ലിൻ വിതരണം.
 - ❖ പാനീയ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഒ.ആർ.എസ്. ലഭ്യമാക്കൽ
- ഇതോടൊപ്പം മാനസിക ആരോഗ്യപരിചരണം ആവശ്യമുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി ആവശ്യമായ കാൺസിലിംഗും ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.



ആരോഗ്യവകുപ്പ്

ഇ സുസ്ഥിതി