



# ഷിഗല്ല

## രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

വയറിളക്കം, പനി, വയറുവേദന, ഉരർദ്ദി, ക്ഷീണം, രക്തംകലർന്ന മലം, ഇടയ്ക്കിടെ മലവിസർജനം നടത്താനുള്ള തോന്നൽ എന്നിവയാണ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ. വയറിളക്കത്തോടൊപ്പം രക്തസ്രാവവുമുണ്ടാകാം

ഷിഗല്ല ബാധിച്ച ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതിന് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നു. ചിലരിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകാൻ ഒരാഴ്ച വരെ എടുത്തേക്കാം.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ



# ഷിഗല്ല

അറിയാം, പ്രതിരോധിക്കാം

## രോഗം പകരുന്നത് എങ്ങനെ?

മലിനജലത്തിലൂടെയും, കേടായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും, പഴുങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കഴുകാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഷിഗല്ലാ ബാധിതരുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നതിലൂടെ രോഗബാധിതരായവർ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ



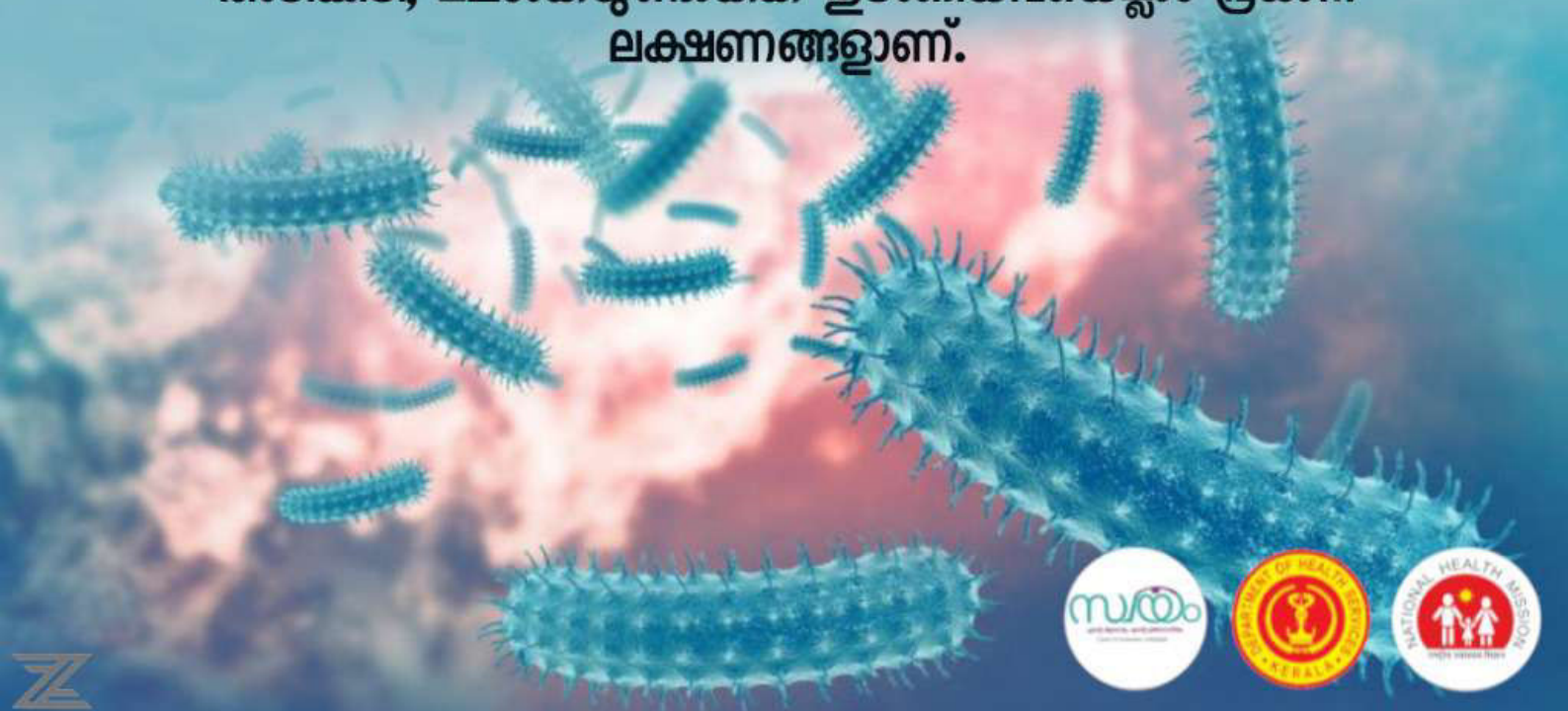
ജില്ലാ ഡെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)  
& ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം, എറണാകുളം

# എന്താണ് ഷിഗെല്ല ബാക്ടീരിയ ?

ഒരാളുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു തരം അണുബാധയാണ് ഷിഗെലോസിസ് അഥവാ ഷിഗെല്ല ബാക്ടീരിയ രോഗബാധ

പ്രധാനമായും മലിന ജലത്തിലൂടെയും മലവിസർജ്ജ്യവുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും, ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയുമാണ് ഷിഗെല്ല ബാക്ടീരിയകൾ വ്യാപനം നടത്തുന്നത്.

ഇവ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നു കൂടിയ ശേഷം കടലിനെ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്ന വിഷവസ്തുക്കളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. വയറിളക്കമാണ് ഷിഗെലോസിസ് രോഗത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണം. പനി, വയറുവേദന, അടിക്കടി, മലശങ്കയുണ്ടാകുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാണ്.



# ഷിഗെല്ല പ്രതിരോധിക്കാം

മലിനമായ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കൂ

## വ്യക്തിശുചിത്വം പ്രധാനം

തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക  
ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുകയും പാത്രം  
കഴുകുകയും ചെയ്യുക

കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകിയതിനു ശേഷം  
പാചകത്തിൽ ഏർപ്പെടുക

പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും വൃത്തിയായി കഴുകി  
ഉപയോഗിക്കുക

വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടിൽ തയ്യാറാക്കിയ  
ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്

തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് മലമുത്ര വിസർജനം  
നടത്തരുത്

മലമുത്ര വിസർജനത്തിനു ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും  
വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക

കിണറുകൾ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ  
ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക



ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)  
ആരോഗ്യകേരളം, തിരുവനന്തപുരം

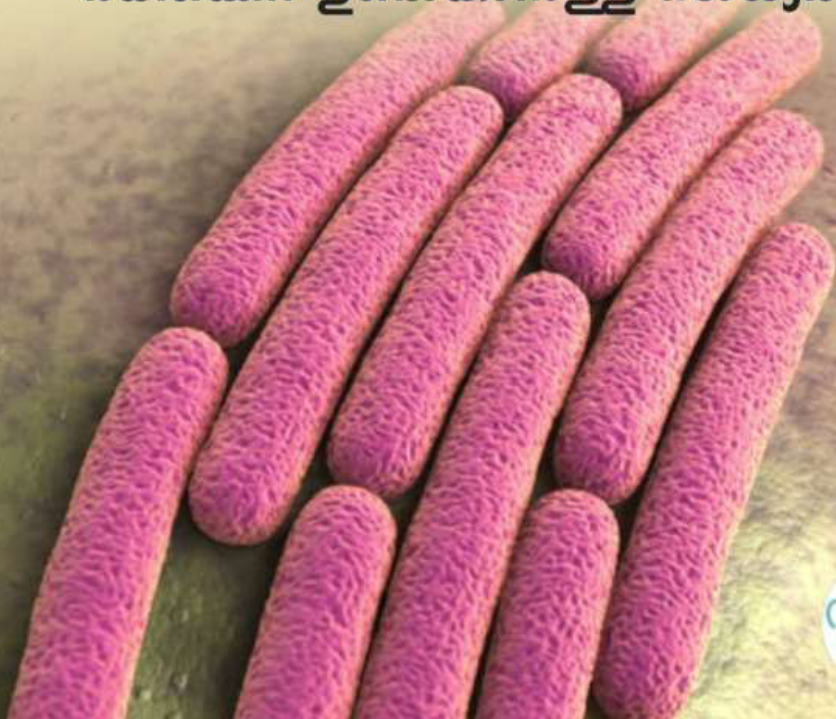


ജില്ലാ ഡെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)  
& ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം, എറണാകുളം

# ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ അറിയണം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ

സാധാരണഗതിയിൽ ഷിഗല്ല ബാധിച്ച് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം മുതൽ ഏഴു ദിവസത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നു

തുടർച്ചയായ വയറിളക്കമാണ് ഷിഗല്ലയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണം. വയറുവേദന, ഓക്കാനം, പനി, ചർദ്ദി, നിർജ്ജലീകരണം എന്നിവ ഇതോടൊപ്പം ഉണ്ടാകാം. ഷിഗല്ല ബാധിച്ചവരുടെ ചെത്തിൽ രക്തക്കറ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.



# ഷിഗല്ല രോഗത്തിനെതിരെ മുൻകരുതൽ എടുക്കുക



വയറിളക്കം, പനി, വയറുവേദന, ചർദ്ദി, ക്ഷീണം, രക്തംകലർന്ന മലം. വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് **ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ.**

രോഗാണു പ്രധാനമായും കൂടലിനെ ബാധിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ മലത്തോടൊപ്പം രക്തവും കാണപ്പെടുന്നു. പ്രധാനമായും മലിന ജലത്തിലൂടെയും കേടായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയുമാണ് രോഗം പകരുന്നത്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെത്തിയാൽ അഞ്ച് വയസിന് താഴെ രോഗം പിടിപെട്ട കുട്ടികളിൽ മരണ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗവ്യാപനം വളരെ പെട്ടെന്ന് നടക്കും. രോഗികളുടെ വിസർജ്ജവുമായി നേരിട്ടോ പരോക്ഷമായോ സമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ വ്യാപിക്കും.

രണ്ട് മുതൽ ഏഴ് ദിവസം വരെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. ചിലകേസുകളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കാം.

ചിലരിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

പനി, രക്തംകലർന്ന മലവിസർജ്ജനം, നിർജ്ജലീകരണം, ക്ഷീണം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ

**ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടണം.**



ജില്ലാ ഭരണകൂടം, ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)  
ആരോഗ്യ കേരളം, കോഴിക്കോട്

# ഷിഗല്ല ശ്രദ്ധിക്കാം ഇക്കാര്യങ്ങൾ

വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഷിഗല്ല

**രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ**

വയറിളക്കം, പനി, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ക്ഷീണം, രക്തം കലർന്ന മലം

**രോഗം പകരുന്ന വിധം**

പ്രധാനമായും മലിനജലത്തിലൂടെയും പഴുകിയതും കേടായതുമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയുമാണ് രോഗം പകരുന്നത്. രോഗികളുടെ വിസർജ്യവുമായി നേരിട്ടോ പരോക്ഷമായോ സമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ വ്യാപിക്കും





കരുതൽ വേണം...  
ഓരോ നിമിഷവും

# ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ

ദക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന മാർക രോഗത്തിന്  
കാരണമായ രോഗാണുവാണിത്  
രോഗബാധിതരായവരിൽ ദുരിഭാഗം പേർക്കും  
**മനുഷ്യ മലം മുലം മലിനമാക്കപ്പെട്ട ദക്ഷണവും  
വെള്ളവും** മുഖാന്തിരമാണ് രോഗബാധയേറ്റത്.

പാൽ മുട്ട ചീസ് ചെമ്മീൻ എന്നിവയിൽ  
ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ 30 ദിവസം വരെ ജീവിക്കും

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)  
ആരോഗ്യകേരളം, ഇടുക്കി

 nhmidukki





# ഷിഗല്ല - പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കാനും പാകം ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കുക
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കുക
- ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ചാൽ നിർബന്ധമായും കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക.
- പുറത്ത് നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ വൃത്തിയായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- പൂർണ്ണമായും വേവിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക. പഴകിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.
- ഭക്ഷണം എപ്പോഴും അടച്ച് വെക്കുക. ഈച്ചപോലുള്ള പ്രാണികളുടെ സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- കുട്ടികളിലാണ് രോഗ സാധ്യത കൂടുതൽ എന്നത് കൊണ്ട് കുട്ടികളുടെ നഖം കൃത്യമായി വെട്ടി ഒതുക്കുന്നതും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ കൈകഴുകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും ചെയ്യുക



# ഷിഗല്ല രോഗത്തിനെതിരെ മുൻകരുതൽ എടുക്കുക



## പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ:

- \* തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- \* ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും മലവിസർജനത്തിന് ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- \* വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- \* തുറന്നുവെച്ച സ്പ്രിങ്ക്ലറുകളിൽ മലമൂത്രവിസർജനം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- \* കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഡയപ്പറുകൾ ശരിയായ വിധം സംസ്കരിക്കുക.
- \* രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ ആഹാരം പാകംചെയ്യാതിരിക്കുക.
- \* പഴുകിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- \* ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ മുടി വെക്കുക.
- \* വയറിളക്കമുള്ള കുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുത്താതിരിക്കുക.
- \* കക്കുമ്പഴും കുളിമുനിയും അണുനശീകരണം നടത്തുക.
- \* വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇടപഴകാതിരിക്കുക.
- \* രോഗിയുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- \* പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴുകിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- \* രോഗ ലക്ഷണമുള്ളവർ ഒ.ആർ.എസ് ലായനി, ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം എന്നിവ കഴിക്കുക.
- \* കുടിവെള്ള സ്രോതസുകൾ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.



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
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യുകയോ വിതരണം നടത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പ് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക

**പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം**

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ

# ആരോഗ്യ ജാഗ്രത



## പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കാം രോഗങ്ങൾ തടയാം

മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയരുത്

അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ തരം തിരിച്ച് തദ്ദേശഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ നിയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ഹരിതകർമ്മസേനയ്ക്ക് കൈമാറുക.

ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ ബയോഗ്യാസ്, പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്, വെർമി കമ്പോസ്റ്റ് ഇവ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.

ഓടകളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക

കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് വളരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

## പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ

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 തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

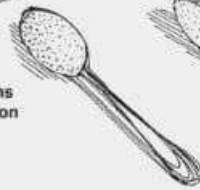
## പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ

# ആരോഗ്യ ജാഗ്രത



SUGAR: 8 level teaspoons  
SALT: 0.5 level teaspoon  
WATER: 1 litre



# വയറിളക്കം

സാധാരണയിൽ നിന്ന് 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

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്  
കേരള സർക്കാർ



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്

ഒ.ആർ.എസ് ദിനം  
ജൂലൈ

29

## വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ഒ.ആർ.എസിനൊപ്പം സിങ്കും

### സിങ്ക് നൽകുന്നത് വഴി

- ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ സിങ്ക് നഷ്ടം പരിഹരിക്കുന്നു
- വിശപ്പ്, ശരീരഭാരം ഇവ വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- വയറിളക്കം, ന്യൂമോണിയ ഇവ ഉടൻ വീണ്ടും വരുന്നത് തടയുന്നു

### സിങ്ക് ഡോസ്

- 2 മാസം - 6 മാസം വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 10 മി.ഗ്രാം ദിവസം തോറും 14 ദിവസം
- 6 മാസത്തിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 20 മി.ഗ്രാം ദിവസം തോറും 14 ദിവസം





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്

ഒ.ആർ.എസ് ദിനം

ജൂലൈ

29

## ഒ.ആർ.എസ് ലായനി നൽകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ലായനി അൽപാൽപമായി ഇടവിട്ട് നൽകുക.
- ചെറിയ കുട്ടികളെ മടിയിലിരുത്തി തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് സ്പൂണിൽ ലായനി കൊടുക്കുക.
- ഛർദ്ദിയുണ്ടെങ്കിൽ 5-10 മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും ലായനി അല്പാല്പമായി നൽകുക.
- ജലാംശനഷ്ടം (നിർജ്ജലീകരണം) പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതുവരെ ലായനി തുടർന്നും നൽകുക.
- ഒരിക്കൽ തയ്യാറാക്കിയ ലായനി 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കണം.
- ലായനി നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം മറ്റ് പാനീയങ്ങളും ആഹാരവും (കഴിക്കാൻ പറ്റുമെങ്കിൽ) നൽകാവുന്നതാണ്.





# ലോക ഒ. ആർ. എസ് ദിനം

## കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഒ ആർ എസ് ലായനി നൽകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഏതുവയറിളക്കവും അപകടകാരിയായി മാറാം. എന്നത് കൊണ്ട് വയറിളക്കത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ പാനീയ ചികിത്സ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.
- കുഞ്ഞിന്റെ പ്രായത്തിനും തൂക്കത്തിനും അനുസൃതമായി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമാണ് ഒ ആർ എസ് നൽകേണ്ടത്.
- ലായനി അൽപ്പാൽപ്പമായി ഇടവിട്ട് നൽകുക. ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് സ്പൂണിൽ നൽകുക.
- കുഞ്ഞിനെ മടിയിൽ കിടത്തി തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് നൽകുക.
- ഛർദ്ദിയുണ്ടെങ്കിൽ 5-10 മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും അൽപ്പാൽപ്പമായി നൽകുക
- മൂലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പാനീയ ചികിത്സയോടൊപ്പം മൂലയുട്ടൽ തുടരുക.
- പാനീയ ചികിത്സയോടൊപ്പം പോഷക പൂർണ്ണമായ ആഹാരവും നൽകുക

ഒ ആർ എസ് നൽകു നിർജ്ജലീകരണം തടയു





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്

ഒ.ആർ.എസ് ദിനം  
ജൂലൈ

29

## ഒ.ആർ.എസ് വയറിളക്ക രോഗികളുടെ ജീവൻ രക്ഷാ ഔഷധം

- ശരീരത്തിൽ നിന്നുള്ള ജലനഷ്ടം (നിർജ്ജലീകരണം) മൂലമുള്ള മരണം തടയുന്നു
- ഒ.ആർ.എസ് ലായനിയുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ ജലനഷ്ടവും ലവണനഷ്ടവും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു



2021

JULY

29

# ലോക ഒ.ആർ.എസ് ദിനം

ഒ ആർ എസ് ലായനി നൽകാം.  
നിർജ്ജലീകരണം തടയാം

കൈകൾ ശുദ്ധമാക്കിയ ശേഷം വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ വേണം ഒ.ആർ.എസ് ലായനി തയ്യാറാക്കാൻ.

അഞ്ച് ഗ്ലാസ് (1 ലിറ്റർ) തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളത്തിൽ ഒരു പായ്ക്കറ്റ് ഒ.ആർ.എസ് മുഴുവനായി ലയിപ്പിക്കുക. ഒരിക്കൽ തയ്യാറാക്കിയ ലായനി 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കണം.

ലായനി എപ്പോഴും മുടിവെയ്ക്കണം. വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ഒ ആർ എസ് ലായനിയോടൊപ്പം മറ്റ് പാനീയങ്ങളും നൽകാവുന്നതാണ്





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്



## ഒ.ആർ.എസ് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി

- കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക.
- വൃത്തിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒരു ലിറ്റർ ശുദ്ധജലം (200 മില്ലിലിറ്ററിന്റെ 5 ഗ്ലാസ് ഏടുക്കുക.)
- ഒ.ആർ.എസ് പാക്കറ്റിന്റെ അരിക് വശം മുറിച്ച് പൗഡർ മുഴുവനായും വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇടുക.
- പൗഡർ മുഴുവൻ ലയിച്ചു ചേരുന്നതുവരെ വൃത്തിയുള്ള സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.
- വൃത്തിയുള്ള അടപ്പ്കൊണ്ട് പാത്രം മൂടി വയ്ക്കുക. ഒരു പ്രാവശ്യം തയ്യാറാക്കിയ ഒ.ആർ.എസ് ലായനി 24 മണിക്കൂർ വരെ ഉപയോഗിക്കാം.

