ജപ്പാൻജ്വരം മാരകമാകാം

ജപ്പാൻ ജ്വര രോഗാണു പന്നി, കന്നുകാലികൾ, കൊക്ക് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പക്ഷികൾ എന്നിവയിൽ കാണുന്നു

ക്യൂലക്സ്, മാൻസോണിയ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ വഴി മനുഷ്യരിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു

ലക്ഷണങ്ങൾ

കടുത്ത പനി, കഠിനമായ തലവേദന, ഛർദ്ദി, സ്വഭാവ വ്യത്യാസം, അപസ്മാരലക്ഷണങ്ങൾ, അവയവങ്ങൾക്ക് തളർച്ച, അബോധാവസ്ഥ

തക്ക സമയത്ത് രോഗനിർണ്ണയം നടത്താം
ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ഈഡിസ് കൊതുകിനെ തുരത്താം. തടയാം ചിക്കൻഗുനിയ, ഡെങ്കി,സിക്ക.

ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന വൈറസ് മൂലമുള്ള രോഗങ്ങളാണ് ചിക്കൻഗുനിയ, ഡെങ്കി, സിക്ക എന്നിവ

പ്രത്യേകാവശ്യങ്ങൾക്കായി വച്ചിരിക്കുന്നതോ വലിച്ചെറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതോ ആയ നിരവധിതരം കണ്ടെയിനറുകളിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നത്.

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഇത്തരം കണ്ടെയ്നറുകളിലെ ജലം നീക്കി **ഡ്രൈഡേ** ആചരിച്ച് ഈഡിസിന്റെ ഉറവിടനശീകരണം നടത്താം. ഈഡിസിനെ തുരത്താം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മലമ്പനിക്കെതിരെ ജാഗ്രത പുലർത്താം

അനോഫിലസ് കൊതുകുകളാണ് മലമ്പനി പരത്തുന്നത്

വിറയലോടു കൂടിയ പനി, വിയർപ്പ്, ക്ഷീണം, ദിവസേനയോ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിലോ പനിയും വിറയലും ആവർത്തിക്കുക, തലവേദന, പേശിവേദന, മനംപിരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ചുമ, തൊലിപ്പുറത്തും കണ്ണിലും മഞ്ഞനിറം

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനടി അടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെത്തി **സൗജന്യ** രക്തപരിശോധനയും ചികിത്സയും തേടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആഗസ്റ്റ് 20

ലോക കൊതുക് ദിനം

കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കാം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കേരള സർക്കാർ

സ്ക്രബ് ടൈഫസ്

(ചെള്ള് പനി)

പ്രതിരോധം

സ്ക്രബ് ടൈഫസ് പരത്തുന്ന ചിഗ്ഗറുകളെ
കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ച്
നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും

ഇവയുള്ള മണ്ണിലും പുൽച്ചെടികളിലും
കീടനാശിനി (സിന്തറ്റിക് പെറിത്രോയിഡ്)
തളിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.ഒരു മണിക്കൂറിനു
ശേഷം പുൽച്ചെടികൾ വെട്ടിക്കളഞ്ഞ്
കത്തിക്കണം

ശരീരത്തിൽ മൈറ്റ് റിപ്പലന്റുകൾ പുരട്ടുക

പ്രദേശത്ത് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചാൽ ഉടൻ
അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലൊ,
ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ അറിയിക്കുക.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കേരള സർക്കാർ

സ്ക്രബ് ടൈഫസ്
(ചെള്ള് പനി)

- ഓറിയൻഷ്യ സുസുഗാമുഷി എന്ന ബാക്ടീരിയ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധി.
- എലി, അണ്ണാൻ, മുയൽ തുടങ്ങിയ കരണ്ടു തിന്നുന്ന ജീവികളിലാണ് ഈ രോഗാണുക്കൾ കാണപ്പെടുന്നത്.
- ചിലയിനം ചെറു ജീവികളായ മൈറ്റുകളുടെ ലാർവ ദശയായ ചിഗ്ഗറുകൾ വഴിയാണ് മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് രോഗം പകരുന്നത്.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കേരള സർക്കാർ

സ്ക്രബ് ടൈഫസ്
(ചെള്ള് പനി)

ബാധിച്ച പ്രദേശത്തെ നിവാസികൾ

പാലിക്കേണ്ട നിർദേശങ്ങൾ

എലി നശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ,
പുൽച്ചെടികളും മറ്റും വെട്ടി പരിസരം
വൃത്തിയാക്കൽ എന്നിവ പ്രധാനമാണ്

ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ
വലിച്ചെറിയാതെ ശരിയായ
രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കണം

കഴിയുന്നതും
മൈറ്റ് റിപ്പല്ലന്റുകൾ
ശരീരത്തിൽ പുരട്ടുക

വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകി നിലത്തോ
പുല്ലിലോ ഉണക്കുന്ന ശീലം
ഒഴിവാക്കുക

ജോലിക്കായി പുല്ലിലും മറ്റും ഇറങ്ങുമ്പോൾ
ശരീരം മൂടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ,വ്യക്തിഗത
സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ (ഗംബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ്സ്)
എന്നിവ ധരിക്കുക.

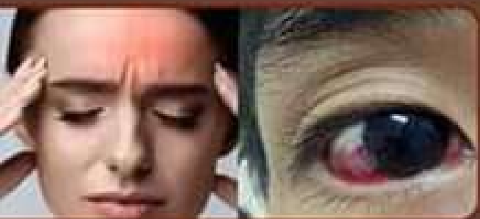
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കേരള സർക്കാർ

സ്ക്രബ് ടൈഫസ് (ചെള്ള് പനി)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ചിഗ്ഗർ മൈറ്റ് കടിച്ച ഭാഗം തുടക്കത്തിൽ ഒരു ചെറിയ ചുവന്ന തടിച്ച പാടായി കാണുകയും പിന്നീട് കറുത്ത വ്രണമായി (എസ്കാർ) മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.



- വിറയലോടുകൂടിയ പനി, തലവേദന,കണ്ണ് ചുവക്കൽ, കഴലവീക്കം, പേശീവേദന, വരണ്ട ചുമ എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

- **രോഗലക്ഷണമുള്ളവർ ഉടൻ തന്നെ വൈദ്യസേവനം തേടേണ്ടതാണ്**

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

മലമ്പനി

ചികിത്സാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

മലമ്പനിയ്ക്ക് മറ്റു പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളുമായി സാമ്യമുള്ളതിനാൽ പനി, മലമ്പനിയാണോ അല്ലയോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

അംഗീകൃത ചികിത്സാ മാർഗ്ഗരേഖ പ്രകാരം മലമ്പനിക്കെതിരായ ഫലപ്രദമായ സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സ സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും തികച്ചും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.

ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക : പനിയുള്ളപ്പോൾ രക്തം പരിശോധിച്ച് മലമ്പനി അല്ലെന്നുറപ്പുവരുത്തുക. വീടും പരിസരവും കൊതുകു വളരാത്ത രീതിയിൽ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. കൊതുകു നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുക.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

മലമ്പനി

കരുതിയിരിക്കാം

അനോഫിലിസ് വിഭാഗത്തിൽപെട്ട
പെൺകൊതുകുകളാണ് മലമ്പനി പരത്തുന്നത് .

മലമ്പനി പകരുന്നതെങ്ങനെ?

- കൊതുകു കടിയേൽക്കുന്നത് വഴി
- മലമ്പനി രോഗിയുടെ രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതു വഴി
- ചുരുക്കം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക്

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

"ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധം വീട്ടിൽ നിന്നാരംഭം"

വീടിന് പുറത്ത്

പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, ഉപയോഗിക്കാത്ത
പാത്രങ്ങൾ, ടയർ, ചിരട്ടകൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കി
വെള്ളമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക
ചെടികളുടെ അടിയിലെ ട്രേ, ടെറസ്സ്, സൺഷേഡ്,
കട്ടികൂടിയ ഇലകൾ എന്നിവയിലും വെള്ളം
കെട്ടിനിൽക്കാതെ നോക്കണം.

കൊതുകിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൂ.
ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കൂ.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മലമ്പനി

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

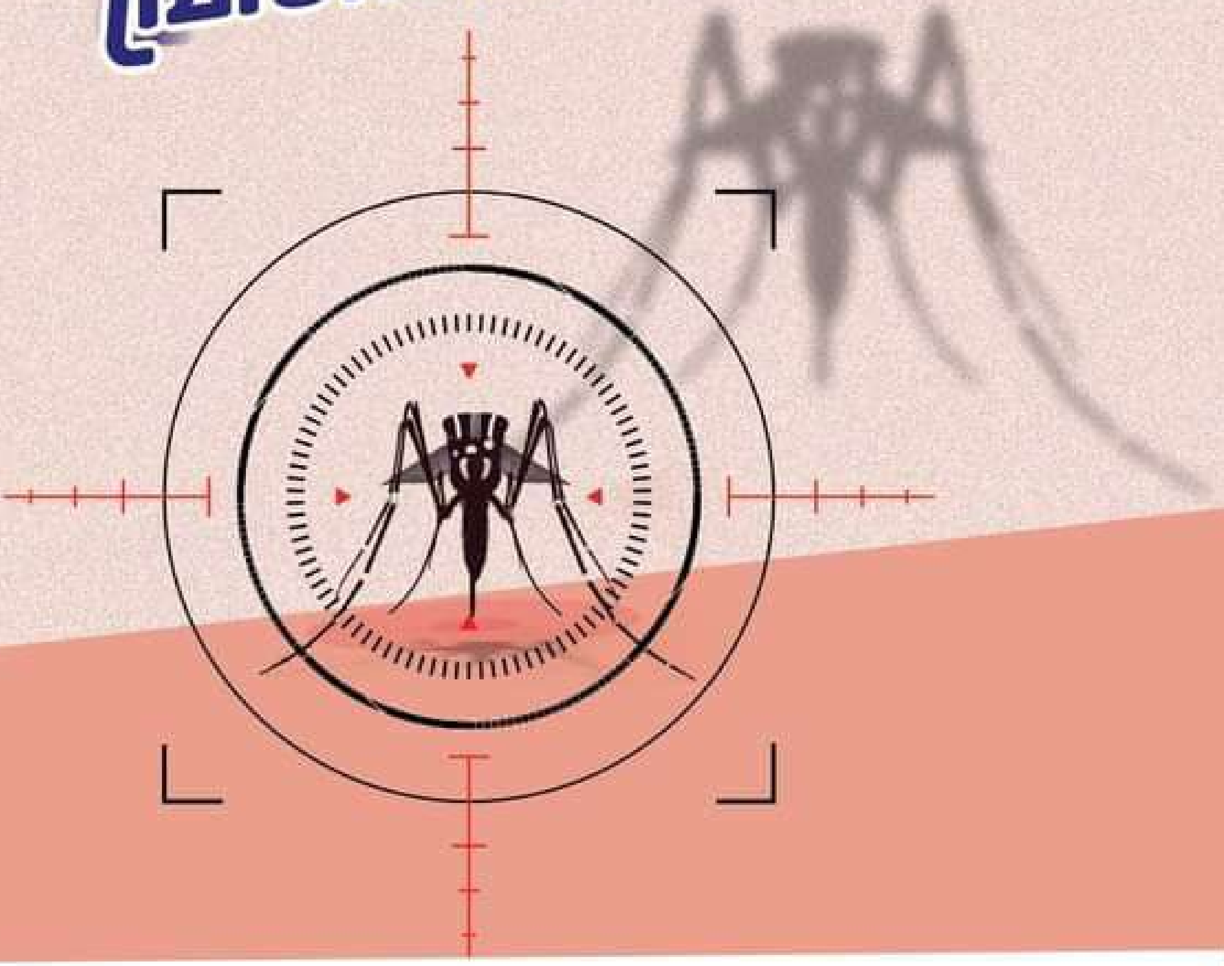
- പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ കുളിരും, തലവേദനയും പേശി വേദനയുമാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണം.
- വിറയലോടുകൂടി ആരംഭിച്ച് ശക്തമായ പനിയും കുളിരും ദിവസേനയോ, ഒന്നിടവിട്ടുള്ള ദിവസങ്ങളിലോ മൂന്നുദിവസം കൂടുമ്പോഴോ ആവർത്തിക്കുക.
- ഇതോടൊപ്പം മനംപുരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, ചുമ, ത്വക്കിലും കണ്ണിലും മഞ്ഞ നിറം.
- പനി, ശക്തമായ തലവേദന എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമായും മലമ്പനി കാണാറുണ്ട്..

ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക : പനിയുള്ളപ്പോൾ രക്തം പരിശോധിച്ച് മലമ്പനി അല്ലെന്നുറപ്പുവരുത്തുക. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ മലമ്പനിയ്ക്കെതിരെയുള്ള സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സ തികച്ചും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

മഴയ്ക്ക് മുന്നേ പ്രതിരോധം



- കൊതുകുകളുടെ പ്രജനന കേന്ദ്രങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നശിപ്പിക്കുക
- ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻ ഗുനിയ, സിക തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ തടയുക.
- മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെ കഴിവതും ഉറവിടത്തിൽത്തന്നെ സംസ്കരിക്കുക
- കൊതുകു കടി കൊള്ളാതിരിക്കാനുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES • KERALA •

കേരള സർക്കാർ

NATIONAL HEALTH MISSION

ഈഡിസ് കൊതുകിനെ തുരത്താം. തടയാം ചിക്കൻഗുനിയ, ഡെങ്കി,സിക്ക.

ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന
വൈറസ് മൂലമുള്ള രോഗങ്ങളാണ്
ചിക്കൻഗുനിയ, ഡെങ്കി, സിക്ക എന്നിവ

പ്രത്യേകാവശ്യങ്ങൾക്കായി വച്ചിരിക്കുന്നതോ
വലിച്ചെറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതോ ആയ നിരവധിതരം
കണ്ടെയിനറുകളിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന
ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ
മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നത്.

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഇത്തരം
കണ്ടെയ്നറുകളിലെ ജലം നീക്കി **ഡ്രൈഡേ**
ആചരിച്ച് ഈഡിസിന്റെ ഉറവിടനശീകരണം
നടത്താം. ഈഡിസിനെ തുരത്താം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിനായി

കൈകോർക്കാം

കൊതുകിന്റെ ഉറവിട നശീകരണത്തിനായി

ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കാം

വെള്ളി	**വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ**
ശനി	**സ്ഥാപനങ്ങൾ,പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ**
ഞായർ	**വീടുകൾ**

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

മഴക്കാലം
മനോഹരമാക്കൂ

വീടും പരിസരവും **വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക**

കൊതുകുകൾ വളരാനിടയാകുന്ന രീതിയിൽ
വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക

ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം **ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക**

കേരള സർക്കാർ
NATIONAL HEALTH MISSION
ആരോഗ്യകേരളം
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALA

നിങ്ങളുടെ ചുറ്റിനും കൊതുകുണ്ടോ?

ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉറപ്പിക്കാം

നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് കൊതുക്
മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നുണ്ട്.

അല്പസമയം ചിലവാക്കൂ

കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് വളരുന്ന
സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കൂ ..

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

ഡെങ്കിപ്പനിയോ ചിക്കുൻഗുനിയയോ സിക്കയോ

ഉണ്ടെങ്കിൽ

രോഗബാധയുടെ ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ
കൊതുക് കടിയേൽക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
രോഗബാധിതനായ ഒരാളിനെ കടിക്കുന്ന കൊതുകിൽ
രോഗാണു പ്രവേശിക്കുകയും അത് മറ്റുള്ളവരെ
കടിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് രോഗബാധ
ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

കൊതുകുകടിയേൽക്കാതെ സംരക്ഷിക്കൂ

കൈയ്യും കാലും അടക്കം മറയുന്ന തരത്തിലുള്ള
വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക
വാതിലുകളിലും ജനലുകളിലും
കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം വല ഘടിപ്പിക്കുക
കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

**പനിയോടൊപ്പം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ
കണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക**

പേശിവേദന, സന്ധിവേദന
തലവേദന, കണ്ണിന് പുറകിൽ വേദന
ശരീരത്തിൽ ചെറിയ തടിപ്പുകൾ
കണ്ണിന് ചുവപ്പ് നിറം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

അലങ്കാരം ആപത്താകരുത്

അലങ്കാരച്ചെടികൾ വളർത്തുന്ന പാത്രങ്ങളിലെ വെള്ളം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ മാറ്റുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

ഈഡിസില്ലെങ്കിൽ ഡെങ്കിപ്പനിയുമില്ല

കൊതുകിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ നശിപ്പിച്ച്
നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം നിറവേറ്റൂ

- വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിലെ വെള്ളം മാറ്റി പാത്രത്തിന്റെ ഉൾവശം നന്നായി ഉരച്ച് കഴുകിയതിന് ശേഷം മാത്രം വെള്ളം വീണ്ടും നിറയ്ക്കുക.
- പാത്രം നന്നായി അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക
- ചെടികളോ പൂക്കളോ വയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും നൽകുന്ന പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഉൾവശം വൃത്തിയാക്കുക, വെള്ളം മാറ്റുക
- വെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകാനായി ഓടകളും പാത്തികളും വൃത്തിയാക്കുക
- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും നീക്കം ചെയ്യുക
- നീക്കം ചെയ്യാനാകാത്ത ഉറവിടങ്ങൾ, വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാത്ത വിധം കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുകയോ മഴ വെള്ളം വീഴാത്തവിധം സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുക

ഒരു സ്പൂൺ വെള്ളത്തിൽ പോലും
ഈഡിസ് കൊതുകിന് മുട്ടയിട്ട് വളരാനാകും

beyond_9072090740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മലമ്പനി

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ കുളിരും, തലവേദനയും പേശി വേദനയുമാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണം.
- വിറയലോടുകൂടി ആരംഭിച്ച് ശക്തമായ പനിയും കുളിരും ദിവസേനയോ, ഒന്നിടവിട്ടുള്ള ദിവസങ്ങളിലോ മൂന്നുദിവസം കൂടുമ്പോഴോ ആവർത്തിക്കുക.
- ഇതോടൊപ്പം മനംപുരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, ചുമ, ത്വക്കിലും കണ്ണിലും മഞ്ഞ നിറം.
- പനി, ശക്തമായ തലവേദന എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമായും മലമ്പനി കാണാറുണ്ട്..

ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക : പനിയുള്ളപ്പോൾ രക്തം പരിശോധിച്ച് മലമ്പനി അല്ലെന്നുറപ്പുവരുത്തുക. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ മലമ്പനിയ്ക്കെതിരെയുള്ള സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സ തികച്ചും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

മെയ് 16

ദേശീയ ഡെങ്കിപ്പനി ദിനം

ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധിക്കാൻ
നമുക്ക് കൈകോർക്കാം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_9072090740

നന്നായി പരിശോധിക്കാം
കൊതുകിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ
കണ്ടെത്തി നശിപ്പിക്കാം

ഉറവിടങ്ങൾ	ചെയ്യേണ്ടത്
വീടിനുള്ളിൽ	
ഫ്രിഡ്ജിന്റെ പുറക് വശത്തെ ട്രേ, ചെടിച്ചട്ടിയുടെ അടിയിലെ പാത്രം	ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വെള്ളം കളയുക
അലങ്കാരച്ചെടികൾ വളർത്തുന്ന പാത്രം	ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വെള്ളം മാറ്റുക
വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ	പാത്രങ്ങൾ കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം അടയ്ക്കുക. നന്നായി ഉരച്ച് കഴുകിയതിന് ശേഷം മാത്രം വീണ്ടും വെള്ളം ശേഖരിക്കുക
ഉപയോഗിക്കാത്ത ടോയ്‌ലറ്റുകൾ	അടച്ച് വയ്ക്കുക. ഇടയ്ക്കിടെ ഫ്ളഷ് ചെയ്യുക
വീടിന്റെ പരിസരം	
അലക്ഷ്യമായി ഇട്ടിരിക്കുന്ന ചിരട്ട, കുപ്പി പാത്രങ്ങൾ, ടയർ, ഐസ്ക്രീം കപ്പ്, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ	ശേഖരിച്ച് മഴവെള്ളം വീഴാത്ത വിധത്തിൽ വയ്ക്കുകയും തദ്ദേശ ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ നിയോഗിക്കുന്ന ഹരിത കർമ്മസേനയ്ക്ക് കൈ മാറുകയും ചെയ്യുക
കമുകിൻപാള	വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാത്ത വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക
റബ്ബർ മരത്തിലെ ചിരട്ട/പാത്രം	പാൽ ശേഖരിക്കാത്ത, മഴയുള്ള സമയത്ത് കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക, റെയിൻ ഗാർഡ് വയ്ക്കുക
മരപ്പൊത്തുകൾ/ മുളങ്കുറ്റികൾ	മണ്ണിട്ട് നിറയ്ക്കുക
വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന ടാങ്കുകൾ, പാത്രങ്ങൾ	കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധത്തിൽ മൂടുക.
ചെറിയ വെള്ളക്കെട്ടുകൾ	ഒഴുക്കിക്കളയാവുന്നവ ഒഴുക്കിക്കളയുക, കൂത്താടിയെ തിന്നുന്ന ഗപ്പി, മാനത്തുകണ്ണി മീനുകളെ വളർത്തുക
വീടിന് മുകളിൽ	
ടെറസ്, സൺ ഷെയ്ഡ്	മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക വെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന ടാങ്കുകൾ	കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം മൂടി സൂക്ഷിക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മലമ്പനിക്കെതിരെ ജാഗ്രത പുലർത്താം

അനോഫിലസ് കൊതുകുകളാണ്
മലമ്പനി പരത്തുന്നത്

വിറയലോടു കൂടിയ പനി, വിയർപ്പ്, ക്ഷീണം,
ദിവസേനയോ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിലോ
പനിയും വിറയലും ആവർത്തിക്കുക, തലവേദന,
പേശിവേദന, മനംപിരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം,
ചുമ, തൊലിപ്പുറത്തും കണ്ണിലും മഞ്ഞനിറം

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനടി അടുത്തുള്ള
സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെത്തി **സൗജന്യ**
രക്തപരിശോധനയും ചികിത്സയും തേടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മറന്നു പോയോ ?

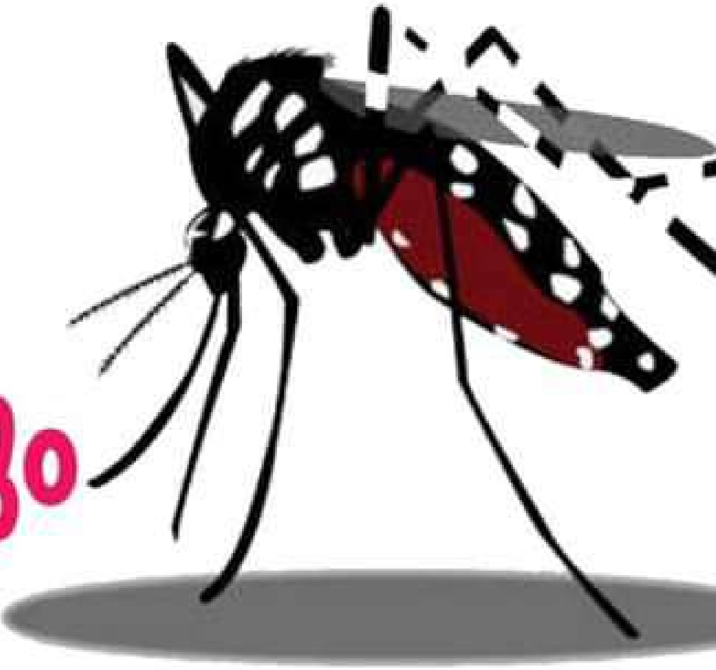
- വീട്ടിലെ ഫ്രിഡ്ജിന്റെ പുറകുവശത്തെ ട്രേയിലെ വെള്ളം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കളയുവാൻ .....
- കുടിവെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുവാൻ...
- കുടിവെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രത്തിന്റെ ഉൾഭാഗം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉരച്ച് കഴുകുവാൻ ......
- മണി പ്ലാന്റുകൾ വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു വയ്ക്കുന്നതിനു പകരം ചട്ടിയിലോ ജാറിലോ മണ്ണിട്ട് അതിൽ കുഴിച്ചിടുവാൻ....
- വീടിന് ചുറ്റും അലക്ഷ്യമായി ഇട്ടിരിക്കുന്ന ചിരട്ട, പാത്രങ്ങൾ ഇവ ശേഖരിച്ച് മഴവെള്ളം വീഴാതെ വയ്ക്കുവാൻ .....
- മരക്കുറ്റികളും മരപ്പൊത്തുകളും മണ്ണിട്ട് നിറയ്ക്കുവാൻ ......
- സൺഷെയ്ഡ്, ടെറസ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ .....
- സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കാത്ത ക്ലോസറ്റ് അടച്ച് വയ്ക്കുവാൻ.....

ഈ കാര്യങ്ങൾ മറക്കരുത്.
നിങ്ങളുടെ വീടും പരിസരവും
കൊതുക് വളർത്തുന്ന ഇടമാകരുത്.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധവും ചികിത്സയും



ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന
രോഗമാണ് ഡെങ്കിപ്പനി

**ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിച്ച്
ഈഡിസിൻറെ ഉറവിടങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുക.**

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക.

രോഗം ബാധിച്ചവർ പൂർണ്ണവിശ്രമം എടുക്കുകയും
പോഷണപാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി
കുടിക്കുകയും വേണം.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ചിക്കുൻ ഗുനിയയെ കരുതിയിരിക്കാം

ലക്ഷണങ്ങൾ :

പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന കടുത്ത പനി
തലവേദന, സന്ധിവേദന, സന്ധികളിലെ
നീർവീക്കം, ക്ഷീണം,ഛർദ്ദി

ലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസൃതമായ ചികിത്സയും
പരിചരണവും കൊണ്ട് രോഗം ഭേദമാക്കാം.

**ഈഡിസ് കൊതുകാണ്
ചിക്കുൻ ഗുനിയ പരത്തുന്നത്.**

**ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിച്ച് കൊതുകിന്റെ
ഉറവിടന ശീകരണം നടത്താം, സുരക്ഷിതരാകാം.**

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

"ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധം
വീട്ടിൽ നിന്നാരംഭം"
വീടിന് പുറത്ത്
പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, ഉപയോഗിക്കാത്ത
പാത്രങ്ങൾ, ടയർ, ചിരട്ടകൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കി
വെള്ളമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക
ചെടികളുടെ അടിയിലെ ട്രേ, ടെറസ്സ്, സൺഷേഡ്,
കട്ടികൂടിയ ഇലകൾ എന്നിവയിലും വെള്ളം
കെട്ടിനിൽക്കാതെ നോക്കണം.
കൊതുകിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൂ.
ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കൂ.
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ഗർഭിണിയാണോ?

അറിയിപ്പ്

ഗർഭിണികളിൽ സിക്ക രോഗം
ഉണ്ടായാൽ അത് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ
മൈക്രോസെഫാലി (തലയുടെ വലിപ്പം കുറയുക)
യ്ക്കും മറ്റ് ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾക്കും കാരണമായേക്കാം

സിക്ക രോഗം തടയാൻ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പില്ല

കൊതുക് കടിയിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതരാകൂ

പകൽ സമയം കൂടുതൽ അപകടകരം

ഡെങ്കി, ചിക്കുൻ ഗുനിയ, സിക്ക ഇവ പരത്തുന്ന ഈഡിസ് കൊതുക് കൂടുതലും പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്നവയാണ്. എന്നാൽ നല്ല വെളിച്ചമുണ്ടെങ്കിൽ ഇവ രാത്രിയിലും കടിക്കാറുണ്ട്.

കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക

കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ലേപനങ്ങളും കൊതുകുകളെ അകറ്റുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കളും(കൊതുക് തിരി, കൊതുക് മാറ്റ്, പ്ലഗിൽ കുത്തുന്ന കൊതുക് റിപ്പലന്റ് മുതലായവ) ഉപയോഗിക്കുക

ശരീരം മൂടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

കൈകളും കാലുകളും മുഴുവൻ മൂടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. വസ്ത്രത്തിന് പുറത്ത് കാണുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വിളിക്കുക
ദിശ : 104, 1056, 0471 2552056

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

NATIONAL HEALTH MISSION

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ഗർഭിണിയാണോ?

സിക്ക രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലത്തേക്കുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കുക

സിക്ക രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയോ രോഗം വരാൻ സാധ്യതയോ ഉള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ ഡോക്ടറെയോ ദിശ ഹെൽപ് ലൈൻ നമ്പരിലോ വിളിച്ച് ഉപദേശം തേടുക

കൊതുക് കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

ലൈംഗികബന്ധം വഴി സിക്കരോഗം പിടിപെടാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുക

ലൈംഗിക പങ്കാളി സിക്കരോഗം ഉള്ള സ്ഥലത്ത് താമസിക്കുകയോ അവിടേക്ക് യാത്ര പോകുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളാണെങ്കിൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കുക

അല്ലെങ്കിൽ

ഗർഭിണി ആയിരിക്കുമ്പോൾ ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുക

പനി, തിണർപ്പ്, പേശിവേദന, സന്ധിവേദന തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വിളിക്കുക
ദിശ : 104, 1056, 0471 2552056

NATIONAL HEALTH MISSION

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

ഡെങ്കിപ്പനി

ശുദ്ധജലത്തിൽ വളരുന്ന ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ വഴിയാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്.

പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന തീവ്രമായ പനി, കടുത്ത തലവേദന, കണ്ണുകൾക്ക് പിന്നിലും പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന,നെഞ്ചിലും മുഖത്തും ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ, ഓക്കാനവും ഛർദിയും എന്നിവയാണ് ആരംഭത്തിൽ കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കി ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ
കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

സിക്ക വൈറസ് രോഗം

അലങ്കാരച്ചെടികൾ അപകടമോ?

അലങ്കാരച്ചെടികൾ വളർത്തുന്ന കുപ്പികളിലെയും പാത്രങ്ങളിലെയും വെള്ളത്തിൽ ഈഡിസ് കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് വളരും. സിക്ക വൈറസ് രോഗം,ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ എന്നീ രോഗങ്ങൾ പകരുന്നത് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ കടിക്കുന്നത് വഴിയാണ്.

അലങ്കാരച്ചെടികൾ മണ്ണിൽ വളർത്തുക

വീടിനുള്ളിലും പുറത്തും വെള്ളം കെട്ടി നിന്ന് കൊതുക് മുട്ടയിടാനുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ
കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ഗർഭിണിയാണോ?

സിക്കരോഗം ഉണ്ടായാൽ കുഞ്ഞിന് ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഗർഭകാലം സുരക്ഷിതമാക്കാം

കൊതുക് കടിയിലൂടെ സിക്ക രോഗം പകരുന്നതിൽ നിന്ന്

പകലും രാത്രിയും കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതെ നോക്കുക. സിക്കരോഗം പരത്തുന്ന ഈഡിസ് കൊതുക് സാധാരണ അതിരാവിലെയും സന്ധ്യാസമയത്തുമാണ് കടിക്കുന്നത്. എന്നാൽ വെളിച്ചമുള്ള ഇടങ്ങളിൽ രാത്രിയിലും ഈ കൊതുക് കടിക്കും.

കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

കൈകളും കാലുകളും മുഴുവൻ മറയുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക

വീടും പരിസരവും കൊതുക് മുക്തമാക്കുക. വാതിലുകളിലും ജനലുകളിലും കൊതുക് വലകൾ ഘടിപ്പിക്കുക. വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് മുട്ടയിടാനുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യവും ഒഴിവാക്കുക

ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ സിക്കരോഗം വരുന്നതിൽ നിന്നും

ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ നിന്നും വിട്ട് നിൽക്കുക

ഗർഭിണി ആയിരിക്കുമ്പോൾ ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുക

അല്ലെങ്കിൽ

ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കുക

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ സഹായം തേടുക

നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയ്ക്കോ വീട്ടിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലുമോ പനി, തിണർപ്പ്, പേശിവേദന, സന്ധിവേദന തുടങ്ങിയ സിക്ക രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ വിളിക്കുക, വൈദ്യ സഹായം തേടുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വിളിക്കുക
ദിശ : 104, 1056, 0471 2552056

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

7. ഗർഭിണികളിൽ സിക്ക രോഗം ഗുരുതരമാകുമോ?

സിക്ക രോഗം ബാധിച്ച ഗർഭിണികളുടെ കുട്ടികളിൽ മൈക്രോസെഫാലി എന്ന രോഗം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികളും ഗർഭിണിയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം.

നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ സിക്ക രോഗമുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടേണ്ടതാണ്.

8. എന്താണ് മൈക്രോസെഫാലി?

കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ സാധാരണയിൽ കുറഞ്ഞ വലിപ്പമുള്ള തല കാണപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് മൈക്രോസെഫാലി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഗർഭാവസ്ഥയിലോ ശിശു ആയിരിക്കുന്ന സമയത്തോ തലച്ചോറിന്റെ വികാസം ശരിയായ രീതിയിൽ നടക്കാത്തത് കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരുമ്പോൾ മറ്റു വെല്ലുവിളികളും നേരിട്ടേക്കാം.

ജനിതകമായ കാരണങ്ങളാലും വളരുന്ന അന്തരീക്ഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാരണങ്ങളാലും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ മൈക്രോസെഫാലി കാണപ്പെടാം. ഭ്രൂണാവസ്ഥയിൽ മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം, മറ്റു വിഷ വസ്തുക്കൾ എന്നിവയുമായുള്ള ബന്ധമുണ്ടാകുന്നത് ഇതിനൊരു കാരണമാണ്. ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീക്ക് റൂബല്ല രോഗബാധ ഉണ്ടായാലും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ മൈക്രോസെഫാലി ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

9. സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ ചികിത്സിക്കുന്നത് എങ്ങിനെ?

നിലവിൽ സിക്ക രോഗത്തിന് പ്രത്യേക ചികിത്സകൾ ഇല്ല.വേദനയ്ക്കും പനിക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, വിശ്രമം, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക ഇവയിലൂടെ രോഗം ഭേദമാവും. രോഗം ഗുരുതരമാകുകയാണെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

10. സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ കണ്ടുപിടിക്കുന്നത് എങ്ങിനെ?

ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും കൊതുകുകടി ഏൽക്കാൻ ഉള്ള സാധ്യതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിലൂട യുമാണ് സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ കണ്ടെത്തുന്നത്. പ്രത്യേക പരിശോധനാ സംവിധാന ങ്ങളുള്ള ലബോറട്ടറിയിൽ നടത്തുന്ന രക്തപരിശോ ധനയിലൂടെയാണ് ഈ രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്.

11. സിക്ക രോഗബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതിനായി എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം?

രോഗബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം ലഭിക്കാനായി ചെയ്യേണ്ട പരമപ്രധാനമായ കാര്യം കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ്. കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കുന്നതിലൂടെ സിക്ക വൈറസിൽ നിന്നു മാത്രമല്ല ഡെങ്കി,ചിക്കൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ മറ്റു രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം ലഭിക്കും.

കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, ശരീരം മൂടുന്ന വിധത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക, ജനലുകളും വാതിലുകളും അടച്ചിടുക, ജനലുകൾക്കും വാതിലുകൾക്കും സ്ക്രീനുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, പകൽ ഉറങ്ങുമ്പോൾ പോലും കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക, ശുദ്ധജലം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ബക്കറ്റുകൾ, പൂച്ചട്ടികൾ, ടയറുകൾ മുതലായ വസ്തുക്കൾ ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കുക എന്നിവ ചെയ്യാം.

12. സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഇടങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

സിക്ക വൈറസ് രോഗത്തെക്കുറിച്ചും മറ്റു കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അത്തരം രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനുമുൻപ് നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി 104, 1056, 0471 2552056 എന്നീ ദിശ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാതിരിക്കാനായി നേരത്തെ വ്യക്തമാക്കിയത് പോലെയുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികളും ഗർഭിണിയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുമായവർ പ്രത്യേക കരുതൽ എടുക്കു കയും യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

വീടുകളിൽ താമസിക്കുന്ന ഓരോരുത്തർക്കും കൊതുകുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. വീടുകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും കൊതുകു മുട്ടയിട്ട് വളരുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ചെറിയ അളവ് ശുദ്ധജലം പോലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ബക്കറ്റുകൾ,പൂച്ചട്ടികൾ,ടയറുകൾ മുതലായവ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യ
കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

സിക്ക വൈറസ്

പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും

1. സിക്ക വൈറസ് ഏതെല്ലാം പ്രദേശങ്ങളിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്?

ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ സാന്നിധ്യം കൂടുതലുള്ള ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലാണ് സിക്ക വൈറസ് കാണപ്പെടുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ രാജസ്ഥാൻ പോലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു

2. സിക്ക വൈറസ് പിടിപെടുന്നത് എങ്ങിനെ?

ഡെങ്കി, ചിക്കൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്ന ഈഡിസ് കൊതുകുകളാണ് സിക്ക വൈറസ് പരത്തുന്നത്. രോഗാണുബാധയുള്ള ഈഡിസ് കൊതുകിന്റെ കടി ഏൽക്കുന്നതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് ഈ രോഗം പിടിപെടുന്നു.

3. ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ പ്രജനനം എങ്ങിനെയാണ്?

ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പെൺകൊതു കുകൾ മാത്രമേ കടിക്കൂ. ഇവ ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം ആളുകളുടെ ചോര കുടിക്കുന്നു. ഒരു സമയം വേണ്ടത്ര ചോര കുടിച്ചതിനുശേഷം മൂന്നു ദിവസം വരെ മുട്ടയിടുന്നതിനായി ഇവ വിശ്രമിക്കുന്നു. ഈ മുട്ടകൾക്ക് ശുദ്ധജലത്തിൽ ഒരു വർഷം വരെ ജീവിക്കാനാകും. ഇവയ്ക്ക് മുട്ടയിട്ടു വളരുന്നതിന് വളരെ കുറച്ച് വെള്ളം മതിയാവും. ഈ മുട്ടകൾ പിന്നീട് ലാർവ ആയും കൊതുകുകൾ ആയും മാറുന്നു. കൊതുകു കൾക്ക് വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടാകുന്നത് മനുഷ്യരിൽ നിന്നാണ്.

4. ഈഡിസ് കൊതുകുകൾക്ക് ഒരു രാജ്യത്തു നിന്നും മറ്റൊരു രാജ്യത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്യാൻ ആകുമോ?

ഈഡിസ് കൊതുകുകൾക്ക് അധികദൂരം പറക്കാൻ കഴിയുകയില്ല.പരമാവധി 400 മീറ്റർ വരെയാണ് ഇവ പറക്കുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും മനുഷ്യർ ഒരു സ്ഥലത്തുനിന്നും മറ്റൊരു സ്ഥലത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ സഞ്ചരി ക്കുന്ന കാർ വഴിയോ ചെടികൾ വഴിയോ ഇവ യും കൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

5. സിക്ക വൈറസ് രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

വൈറസ് ബാധയുള്ള കൊതുകിന്റെ കടിയേറ്റതിനുശേഷം കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് ഗുരുതരമല്ലാത്ത ലക്ഷണങ്ങളോടെ ആണ് സിക്ക വൈറസ് രോഗം കാണപ്പെടുന്നത്. ചെറിയ പനി, ശരീരത്തിൽ തിണർപ്പ് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളോടെയാണ് മിക്കവരിലും ഈ രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ചിലരിൽ കണ്ണിൽ ചുവപ്പു നിറം, പേശിവേദന, സന്ധിവേദന, ക്ഷീണം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകാം. ലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടു മുതൽ 7 ദിവസംവരെ നീണ്ടുനിൽക്കാം.

6. സിക്ക വൈറസ് രോഗം ഗുരുതരമാകുന്നത് എപ്പോൾ?

സിക്ക വൈറസ് രോഗബാധ ഉള്ളവരിൽ ഗില്ലൻ ബാരി സിൻഡ്രോം,മൈക്രോസെഫാലി എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനു സാധ്യതയുണ്ട്. പക്ഷേ ഇവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ പഠനങ്ങൾ നടന്നു വരുന്നതേ ഉള്ളൂ.

പേശികളിൽ വേദന,കൈകാലുകളിൽ തരിപ്പ് എന്നീ അവസ്ഥകൾ കാണുന്ന രോഗമാണ് ഗില്ലൻ ബാരി. ഈ രോഗം ബാധിച്ച മിക്കവരിലും അസുഖം ഭേദമാകാറുണ്ട്.എന്നിരുന്നാലും ചിലരിൽ ക്ഷീണം പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ തുടർന്നും കാണാറുണ്ട്.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ
കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

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.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ
കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

സിക്ക
വൈറസ് രോഗം

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

കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ

- കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക
- ശരീരം മൂടുന്ന വിധത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക
- ജനലുകളും വാതിലുകളും അടച്ചിടുക
- ജന വാതിലുകളിൽ സ്ക്രീനുകൾ ഉപയോഗിക്കുക
- പകൽ സമയത്തും ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക
- ശുദ്ധജലം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ബക്കറ്റുകൾ, പൂച്ചട്ടികൾ, ടയറുകൾ, ചിരട്ടകൾ മുതലായ വസ്തുക്കൾ ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കുക.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

സിക്ക വൈറസ് രോഗം

ഗർഭിണികൾ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക

ഗർഭിണി ആയിരിക്കുമ്പോൾ സിക്ക വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടായാൽ

- മൈക്രോസെഫാലി (കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ തല ചെറുതാകുന്ന അവസ്ഥ)
- കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മറ്റ് ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ
- ഗർഭഛിദ്രം
- ചാപിള്ള പിറക്കൽ
- മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം

എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാം

ഗർഭിണികളിൽ പനി, തിണർപ്പ്, പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന, ക്ഷീണം, കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, തലവേദന ഇവ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

സിക്ക വൈറസ് രോഗം

സിക്ക വൈറസ് പകരുന്നതെങ്ങനെ?

- വൈറസ് ബാധയുള്ള ഈഡിസ് കൊതുക് കടിക്കുന്നത് വഴി
- അമ്മയിൽ നിന്നും ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിലേക്ക്
- ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ
- രക്തം, രക്ത ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ
- അവയവം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ

പനി, തിണർപ്പ്, പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന, ക്ഷീണം, കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, തലവേദന ഇവ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

മറക്കാതിരിക്കുക!
ഞായറാഴ്ചകൾ
ഡ്രൈഡേ
പ്രതിരോധിക്കാം
ഡെങ്കിപ്പനിയെയും
വീടിന്റെ അകവും പരിസരവും കൊതുകിന്റെ ഉറവിടമാകാം
ഉറവിട നശീകരണത്തിൽ ഏവരും പങ്കാളികളാകുക
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

ആരോഗ്യജാഗ്രത
ഒത്തൊരുമിച്ച് കൊതുകിനെ
തുരത്താം
വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ തൊഴിലിടങ്ങളും,
ശനിയാഴ്ചകളിൽ പൊതുസ്ഥലങ്ങളും,
ഞായറാഴ്ചകളിൽ വീടും പരിസരവും ശുചിയാക്കാം.
ഉറവിട നശീകരണം നടത്താം.
കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം.
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ
കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വിളിക്കൂ ദിശ
1056,104, 0471-2552056