



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

സിപ് അപ്പ്, പഴച്ചാറുകൾ, മോർ, നാരങ്ങവെള്ളം
എന്നിവ തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി തിളപ്പിച്ചാറിയ
വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകണം..



ദക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാനും
കഴിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന
പാത്രങ്ങൾ ശുദ്ധജലത്തിൽ
മാത്രം കഴുകുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്കരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ..



പാനീയങ്ങളിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ
വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ
ഐസ് മാത്രം ചേർക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്ക രോഗമുണ്ടായാൽ



**ORS ലായനി,
കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങവെള്ളം
എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കുക.**

സ്വയം ചികിത്സ ചെയ്യാതെ അടുത്തുള്ള
ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെത്തി ചികിത്സ തേടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

അടച്ചു വയ്ക്കാം.. പ്രതിരോധിക്കാം..



ദക്ഷണപാനീയങ്ങൾ
ഇച്ചു കടക്കാതെ
അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാൻ..



- രോഗി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം ചെയ്യുക.
അതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച ശുചിമുറി സാനിറ്റൈസ് ചെയ്ത ശേഷം മാത്രം മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുക.
- രോഗി ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുകയോ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയോ അരുത്.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



മലയാളം കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ വകുപ്പ്

തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കൂ



വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ,
കോളറ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ,
ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ഇ, ടൈഫോയ്ഡ്
തുടങ്ങിയ ജലജന്യരോഗങ്ങളെ
പ്രതിരോധിക്കൂ



നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാൻ..



- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്ജം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കളയുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കഴുകിക്കുക. മറ്റുതോ മറ്റ് ടാപ്പുകളുടെ ചുവട്ടിലോ കഴുകിക്കരുത്
- കഴുകിച്ച ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- ഉപയോഗശേഷം ഡയപ്പറുകൾ വലിച്ചെറിയാതെ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

NOROVIRUS

ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്ന,
ചർദ്ദിലും വയറിളക്കവും ഉണ്ടാക്കുന്ന
ഒരു വൈറസാണ് നോറവൈറസ്.

നോറവൈറസ് പകരുന്നതെങ്ങനെ

- രോഗബാധിതനായ ആളുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ
- രോഗാണുബാധിതമായ ഭക്ഷണം, വെള്ളം എന്നിവയിലൂടെ
- രോഗാണുവുള്ള പ്രതലങ്ങൾ സ്പർശിച്ച ശേഷം,
കൈകൾ കഴുകാതെ വായുമായി
സമ്പർക്കത്തിൽ വന്നാൽ



NOROVIRUS

സാധാരണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ



വയറുവേദന



വയറിളക്കം



ഛർദ്ദിൽ



ശരീര വേദന



പനി



തലകറക്കം

- ❖ വൈറസ് ബാധയുണ്ടായി 12 മുതൽ 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.
- ❖ മിക്കവരിലും 1 മുതൽ 3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗം ഭേദമാകും
- ❖ ചെറിയ കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും മറ്റ് രോഗങ്ങളുള്ളവരിലും രോഗതീവ്രത കൂടുകയും നിർജ്ജലീകരണം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.



കൈകൾ കഴുകേണ്ടത് എപ്പോഴെല്ലാം?

- ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷം
- ചുമയ്ക്കുകയോ, തുമ്മുകയോ, മൂക്കു ചീറ്റുകയോ ചെയ്ത ശേഷം
- കൈകളിൽ അഴുക്ക് പറ്റിയാൽ
- പുറത്തു കളിച്ചതിനു ശേഷം
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും
- മൃഗങ്ങൾ, അവയുടെ കൂട്, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന/വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്ന പാത്രം, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ മുതലായവ സ്പർശിച്ചതിനു ശേഷം



ആരോഗ്യ കുടുംബശ്രീ വകുപ്പ് | കേരള സർക്കാർ

അവർ കൈകൾ കഴുകിയോ?

ഓരോരായി വളർത്തുന്നവ
മൃഗമോ പക്ഷിയോ മത്സ്യമോ
എന്തുമായാകട്ടെ അവയെ സ്പർശിച്ചതിനു
ശേഷം 20 സെക്കൻഡുകിലും
കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും
ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം



ആരോഗ്യ കുടുംബശ്രീ വകുപ്പ് | കേരള സർക്കാർ

NOROVIRUS

ബാധ തടയാം



കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക



പഴുങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക



മത്സ്യങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് കക്ക പോലുള്ള വിഭവങ്ങൾ നന്നായി വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക



ലക്ഷണങ്ങൾ മാറിയതിന് ശേഷം രണ്ട് ദിവസം കൂടി വീട്ടിൽ കഴിയുക



രോഗമുള്ളപ്പോഴും രോഗം മാറി രണ്ട് ദിവസം വരെയും ഭക്ഷണം മറ്റുള്ളവർക്കായി പാചകം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക





നിർബന്ധമായും കൈകഴുകേണ്ടത് എപ്പോഴെല്ലാം?

- ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം
- തുണുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്തതിന് ശേഷം
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുൻപും ശേഷവും
- അസുഖബാധിതരേയും കിടപ്പുരോഗികളേയും പരിചരിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും
- മുറിവുണ്ടായാൽ അത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് മുൻപ്
- ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ് കുഞ്ഞിനെ വൃത്തിയാക്കുകയോ, കുഞ്ഞിന്റെ ഡയപ്പർ മാറ്റുകയോ ചെയ്തതിന് ശേഷം
- മൃഗങ്ങളെ ഓമനിക്കുകയോ പരിപാലിക്കുകയോ ചെയ്തതിന് ശേഷം
- മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തതിന് ശേഷം



ആഗോള കൈകഴുകൽ ദിനം
ഒക്ടോബർ 15

കൈകളുടെ ശുചിത്വത്തിനായി നമുക്കൊരുമിക്കാം

പ്രായഭേദമന്യേ കൈ കഴുകുന്നത്
ശീലമാക്കാം





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.





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 വയറിളക്ക രോഗികളുടെ ജീവൻ രക്ഷാ ഔഷധം

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





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമവകുപ്പ്

ഒ.ആർ.എസ് ദിനം
ജൂലൈ

29

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 അടച്ചുകൊണ്ട് പാത്രം മൂടി വയ്ക്കുക. ഒരു പ്രാവശ്യം തയ്യാറാക്കിയ ഒ.ആർ.എസ് ലായനി 24 മണിക്കൂർ വരെ ഉപയോഗിക്കാം.





ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാം

ജാഗ്രത

പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യമാംസങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ജാഗ്രത പുലർത്തുക

ശീതീകരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്ന ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ