I/57990/2023

ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം
വഞ്ചിയൂർ.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം, പിൻ -695035
ോൺ: 04712302490 ഫാക്സ്:04712303025/20303080
ഇ-മെയിൽ :dhskerala.hlth@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ്: www.dhs.kerala.gov.in

നമ്പർ. DHS/12062/2023-PH1 തീയതി: 24-06-2023

സ്വീകർത്താവ്

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ആഫീസർ (ആരോഗ്യം)
തിരുവനന്തപുരം/കൊല്ലം/പത്തനംതിട്ട/ആലപ്പുഴ/
കോട്ടയം/ഇടുക്കി/എറണാകുളം/തൃശ്ശൂർ/പാലക്കാട്/
മലപ്പുറം/കോഴിക്കോട്/വയനാട്/കണ്ണൂർ/കാസർഗോഡ്

വിഷയം: ആവഡ - സ്കൂളുകൾ, മറ്റുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ക്ലാസ്സെടുക്കുമ്പോൾ ഫീൽഡ് വിഭാഗം ജീവനക്കാർ പാലിക്കേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ - സംബന്ധിച്ച്

പരാമർശം: അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം)-ന്റെ നിർദ്ദേശം

മേൽ സൂചന പ്രകാരം സ്കൂളുകൾ, മറ്റുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ സംബന്ധമായ വിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസ്സെടുക്കുമ്പോൾ ഫീൽഡ് വിഭാഗം ജീവനക്കാർ ഒരു ഏകീകൃത സ്വഭാവം പാലിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ആയതിനാൽ എല്ലാ കീഴ് സ്ഥാപനങ്ങളെയും അറിയിക്കുന്നതിനായി പ്രസ്തുത വിഷയം സംബന്ധിച്ച ഒരു മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. ക്ലാസ്സുകളെടുക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ഫീൽഡ് ജീവനക്കാർ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഒരു എകീകൃതസ്വഭാവം കർശനമായും പുലർത്തേണ്ടതാണ് എന്നറിയിക്കുന്നു.

<u>ജലജന്യരോഗങ്ങൾ</u>

മലിനമായ/രോഗാണുക്കൾ കലർന്ന വെള്ളം, ഭക്ഷണം എന്നിവയിലൂടെയാണ് ജലജന്യരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ & ഇ തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന ജലജന്യരോഗങ്ങൾ

വ്യക്തി ശുചിത്വം, ആഹാര ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ നിത്യ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിലൂടെയും രോഗപ്രതിരോധം സാധ്യമാണ്.

- വെട്ടിത്തിളപ്പിച്ച് (ചൂടുങ്ങിയത് 10 മിനിറ്റെങ്കിലും) ആറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ പച്ച വെള്ളം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- വെള്ളം എടുക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കണം.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും കക്കൂസിൽ /ശൗചാലയത്തിൽ പോയതിനു ശേഷവും കൈകൾ

സോപ്പപയോഗിച്ച് കഴുകണം.

- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- തുറന്നു വെച്ചതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.
- ആഹാരവും വെള്ളവും ഈച്ച കടക്കാത്ത വിധം / മലിനമാകാത്ത രീതിയിൽ നന്നായി മൂടി വെയ്ക്കുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്ജ്യം ടോയിലെറ്റിൽ മാത്രം ഇടുകയും ടോയിലെറ്റിൽ മാത്രം കഴുകിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ, വാട്ടർ ടാങ്കുകൾ, വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
- കിണറുകൾ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനു മുൻപും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനുമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി ശുദ്ധ ജലത്തിൽ കഴുകുക.
- മോര്, പഴച്ചാറ്. നാരങ്ങാവെള്ളം എന്നിവയുണ്ടാക്കാനും തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- പാനീയങ്ങളിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ ഐസ് മാത്രം ചേർക്കുക.
- ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക.
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ സ്വയം ചികിത്സ നടത്താതെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെത്തി ചികിത്സ തേടുക.

<u>ഡെങ്കിപ്പനി</u>

ഒരു കൊതുക്ജന്യ രോഗമായ ഡെങ്കിപ്പനി ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിലുൾപ്പെടുന്ന ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി, ഈഡിസ് ആൽബോപിക്റ്റസ് എന്നീ കൊതുകുകളാണ് പരത്തുന്നത്.

കടുത്ത പനി, തലവേദന, കണ്ണിന്റെ പുറകിൽ വേദന, ശരീരവേദന, തൊലിപ്പുറത്തെ ചുവന്ന പാടുകൾ എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗിയായ ഒരാളെ കടിക്കുന്ന കൊതുക് രോഗാണുവാഹകരാകുകയും മറ്റൊരാളെ കടിക്കുമ്പോൾ അയാൾക്ക് രോഗം ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.രോഗാണുവാഹകരായ കൊതുക് ഇടുന്ന മുട്ടയിലും രോഗാണു ഉണ്ടാകുകയും തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന കൊതുകുകളും രോഗാണുവാഹകരായിരിക്കും.

ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ സ്വയം ചികിത്സ നടത്താതെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തി യഥാസമയം ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടതാണ്. കൊച്ചു കുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളുള്ളവർ, മറ്റ് അസുഖങ്ങൾക്ക് ദീർഘകാലമായി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർ എന്നിവർക്ക് രോഗം സങ്കീർണ്ണമാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഡെങ്കിപ്പനിക്ക് മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാവരും എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയും കടന്നു പോകണമെന്നില്ല. ഡെങ്കിപ്പനി, ഡെങ്കി ഹെമോറാജിക് ഫീവർ, ഡെങ്കി ഷോക്ക് സിൻഡ്രോം എന്നീ രണ്ടും മൂന്നും ഘട്ടങ്ങളിൽ ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണകാരണമാകാം. ഒരിക്കൽ ഡെങ്കിപ്പനി ബാധിച്ചവർക്ക് വീണ്ടും

രോഗബാ ധയുണ്ടായാൽ അടുത്ത ഘട്ടങ്ങളിലെ ഡെങ്കിപ്പനിയാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഈഡിസ് കൊതുക് ശുദ്ധജലത്തിലാണ് മുട്ടയിടുന്നത്. കൊതുക് മുട്ടയിടാനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുകയും കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതിരിക്കുകയുമാണ് പ്രധാന രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ.

ഉറവിട നശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കൊതുക് മുട്ടയിടാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥിരവും താൽക്കാലികവുമായ ശുദ്ധജലം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന/സ്രോതസ്സുകൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ്/നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഉറവിട നശീകരണത്തിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്.

- ടെറസ്, സൺഷെയ്ഡ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്ന പാത്രങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, ടയറുകൾ ചിരട്ടകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, മുട്ടത്തോടുകൾ എന്നിവയിൽ മഴവെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുകയും കൊതുക് പെരുകുന്നതിന് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും.
- റെഫ്രിജറേറ്ററിനു പുറകിലുള്ള ട്രേ, ചെടിച്ചട്ടികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.
- വേലി കെട്ടാനുപയോഗിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റിന്റെ മടക്കുകൾ, വലിച്ചു കെട്ടുന്നതിനോ, മൂടുന്നതിനോ ഉപയോഗിക്കുന്ന ടാർപോളിന്റെ മടക്കുകൾ, മരപ്പൊത്തുകൾ, മുളങ്കുറ്റികൾ, അങ്കോലച്ചെടി (വേലിച്ചെടി), പൈനാപ്പിൾച്ചെടി എന്നിവയിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിന്ന് കൊതുക് മുട്ടയിടാനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കണം.
- വീടിനുള്ളിൽ കുപ്പികളിൽ വെള്ളം നിറച്ച് അലങ്കാരച്ചെടികൾ വളർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.
- ശുദ്ധജല സംഭരണി, കുടിവെള്ളം ശേഖരിച്ചു വെയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം മൂടി വെയ്ക്കണം.
- റബ്ബർ തോട്ടങ്ങളിലെ ചിരട്ടകൾ, കമുകിൻ തോട്ടങ്ങളിലെ പാളകൾ എന്നിവയിൽ വെള്ളം നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ശരീരം മൂടുന്ന രീതിയിലുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക, കൊതുക് വല ഉപയോഗിക്കുക, റിപ്പല്ലന്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക
- .കൊതുക് മുട്ടയിട്ടു വിരിഞ്ഞ് പൂർണ വളർച്ച എത്തുന്നതിനായി 7 മുതൽ 8 ദിവസം വരെ എടുക്കുന്നതിനാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഉറവിട നശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (ഡ്രൈ ഡേ ആചരണം) നടത്തുക.
- രോഗാണുവാഹകരായ ഈഡിസ് കൊതുകൾ രക്തം കുടിക്കുന്നിനായി പരമാവധി 400 മീറ്റർ വരെ പറക്കുന്നതിനാൽ പരിസരങ്ങളിലും ഉറവിടനശീകരണം നടത്തേണ്ടതാണ്.
- സ്വയം ചികിത്സ നടത്തരുത്. (ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമല്ലാതെ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിൽ നിന്നും മരുന്ന് വാങ്ങി കഴിക്കരുത്.)

I/57990/2023

എലിപ്പനി

എലി കന്നുകാലികൾ നായ, പൂച്ച, തുടങ്ങിയവയുടെ മൂത്രം കലർന്ന മണ്ണ്, വെള്ളം, ഭക്ഷണം, എന്നിവയിലൂടെ എലിപ്പനി രോഗാണുക്കൾ (ലെപ്റ്റോസ്പൈറ എന്ന ബാക്ടീരിയ) മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെത്തുന്നു.കൈകാലുകളിലെ മുറിവ് ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ നേർത്ത സ്തരങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ എന്നിവയിലൂടെ എലിപ്പനി രോഗാണു മനുഷ്യശരീരത്തിലെത്തുന്നതാണ്.

വെള്ളക്കെട്ടുകൾ, ചതുപ്പ് നിലങ്ങൾ, അഴുക്ക് വെള്ളം തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യാനോ, കളിക്കാനോ, മീൻ പിടിക്കാനോ, കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുന്നതിനോ,വാഹനങ്ങൾ കഴുകുന്നതിനോ, ഇറങ്ങുന്നതിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലെത്താം.

പനി, ശരീരവേദന, തലവേദന, പേശി വേദന, നടുവേദന, കണ്ണിന് ചുവപ്പ് നിറം, ചിലർക്ക് വയറു വേദന, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ആരംഭത്തിലെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. പനിയോടൊപ്പം മഞ്ഞപ്പിത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ (ത്വക്കിനും കണ്ണുകൾക്കും മഞ്ഞ നിറമുണ്ടാകുക, മൂത്രം മഞ്ഞനിറത്തിൽ പോകുക എന്നിവ) ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ എലിപ്പനി ആണോയെന്ന് സംശയിക്കണം. സ്വയം ചികിത്സ നടത്തുകയും, മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകിയ മരുന്ന് കഴിക്കുകയും, പല ഡോക്ടർമാർ/ ക്ലിനിക്കുകളിൽ മാറി മാറി പോകുകയും ചെയ്താൽ രോഗനിർണ്ണയം വൈകുകയും മരണം സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

മണ്ണും വെള്ളവുമായി നിരന്തരം സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നവർ രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക 200mg ആഹാരത്തിനു ശേഷം കഴിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. എല്ലാ സർക്കാർ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഗുളിക സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നതാണ്. മറ്റ് അസുഖങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർക്കും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഈ ഗുളിക കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

- തൊഴിലുറപ്പ് ജോലിക്കാർ, കൃഷിക്കാർ, മണ്ണിൽ പണിയെടുക്കുന്ന ജോലിക്കാർ, പുല്ല് ചെത്തുന്നവർ, ക്ഷീര കർഷകർ, പോള വാരുന്നവർ, കക്ക വാരുന്നവർ, അലക്ക് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ചെമ്മീൻ, മത്സ്യം എന്നിവയുടെ വിപണനവും, സംസ്കരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവർ, മാലിന്യ ശേഖരണം, ശുചീകരണം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, വർക്ക്ഷോപ്പ് ജീവനക്കാർ, മീൻ പിടിക്കാൻ, പാടം, കുളം, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ, തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നവർ തുടങ്ങിയവർ എലിപ്പനിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ശീലിക്കണം, കൈയുറയും, കാലുറയും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ജോലി കഴിഞ്ഞ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക /കുളിക്കുക ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ വാഹനങ്ങൾ കഴുകുകയോ, കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- ആഹാരവും വെള്ളവും തുറന്നു വയ്ക്കരുത്.
- കുട്ടികൾ അഴുക്ക് വെള്ളത്തിൽ കളിക്കരുത്.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെ സംസ്കരിക്കുക. പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

I/57990/2023

- വിനോദത്തിനായി മീൻ പിടിക്കാൻ വെള്ളക്കെട്ടുകളിൽ ഇറങ്ങരുത്.
- ഒഴുക്കില്ലാതെ കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുകയോ കൈകാലുകൾ കഴുകുകയോ ചെയ്യരുത്.
- എലി നശീകരണം നടത്തുക.

Signed by
Reena K J
Date: 24-06-2023 09:31:44

വിശ്വസ്തതയോടെ,

REENA K J

DIRECTOR OF HEALTH SERVICES