"ഭരണഭാഷ- മാതൃഭാഷ"

കേരള സർക്കാർ

സംഗ്രഹം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് - സംസ്ഥാനത്ത് പകർച്ചപ്പനി നിയന്ത്രണം -പൊതുജനങ്ങൾ, ചെറിയ രോഗ ലക്ഷണം മാത്രമുള്ളതിനാൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട ശേഷം ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശാനുസരണം വീട്ടിൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, ആശുപത്രികളിലെ രോഗികളുടെ കൂട്ടിരിപ്പുകാർ തുടങ്ങിയവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ നൽകി ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ (എഫ്) വകുപ്പ്

സ.ഉ.(സാധാ) നം.1764/2023/H&FWD തീയതി,തിരുവനന്തപുരം, 19-07-2023

ഉത്തരവ്

സംസ്ഥാനത്ത് പകർച്ചപ്പനി (ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി, ഇൻഫ്ളുവെൻസ, ചെള്ളുപനി) ബാധിതരുടെ എണ്ണത്തിൽ വലിയ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, പൊതുജനങ്ങൾ, ചെറിയ രോഗ ലക്ഷണം മാത്രമുള്ളതിനാൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട ശേഷം ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശാനുസരണം വീട്ടിൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, ആശുപത്രികളിലെ രോഗികളുടെ കൂട്ടിരിപ്പുകാർ തുടങ്ങിയവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി ചുവടെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ച് ഉത്തരവാകുന്നു.

ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- വീട്ടിലും പരിസരത്തും കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക.
- കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ കൊതുക് വല, ലേപനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.

ഇൻഫ്ളുവെൻസ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- മാസ്ക് ധരിക്കുക
- പനിയുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

ചെള്ളുപനി പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള കുറ്റിച്ചെടികൾ ഒഴിവാക്കുക
- ചെള്ളുകടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ ഫുൾ സ്ലീവ് ഷർട്ടുകൾ, പാന്റ് എന്നിവ ധരിക്കുക
- ജോലികഴിഞ്ഞു വന്നാൽ വസ്ത്രം മാറുകയും കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക
- പനി, ശരീരം വിറയൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക

എലിപ്പനി പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ചെളിയിലും വെള്ളത്തിലും ജോലി ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരും ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക കഴിക്കുക.
- ചെളിയിലും വെള്ളത്തിലും ഇറങ്ങുന്നവർ കയ്യുറ, ഗംബൂട്ട് എന്നിവ ധരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പനി, ശരീരം വേദന, കണ്ണിന് ചുറ്റം വേദന, മൂത്രത്തിന് മഞ്ഞ നിറം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സ തേടുക.
- വീട്ടിൽ കന്നുകാലികൾ, വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ മേൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ അടിയന്തിരമായി ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതും വീട്ടിൽ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ ഉള്ള വിവരം ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതുമാണ്.

പനി ബാധിച്ചാൽ പൊതുജനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പനി ബാധിച്ചവർ മറ്റുള്ളവരുമായി (പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ, മറ്റ് അസുഖബാധിതർ, ഗർഭിണികൾ എന്നിവരുമായി) സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.
- മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഏതൊരു പനിയായാലും സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കേണ്ടതും, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രം മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്.
- കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയുള്ള വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം 3 -4 ലിറ്ററെങ്കിലും ദിവസേന കുടിക്കുക.
- തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുവാല ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇടക്കിടക്ക് കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഡെങ്കിപ്പനി ലക്ഷണങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ കൊതുക് കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- തുടർച്ചയായ വയറുവേദന, തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദി, ശരീരത്തിൽ നീര്, വായിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തം വരിക, കൂടുതൽ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി ഡോക്ടറെ കാണുക.

ചെറിയ രോഗ ലക്ഷണം മാത്രമുള്ളതിനാൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട ശേഷം ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശാനുസരണം വീട്ടിൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- നന്നായി വിശ്രമിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം 3 -4 ലിറ്ററെങ്കിലും ദിവസേന കുടിക്കുക.
- വീട്ടിലെ മറ്റ് രോഗമുള്ളവർ, മുതിർന്നവർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ എന്നിവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കുക.
- വീട്ടിനകത്തും മാസ്ക് ധരിക്കുക.
- പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- തുടർച്ചയായ വയറുവേദന, തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദി, ശരീരത്തിൽ നീര്, വായിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തം വരിക, കൂടുതൽ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഉണ്ടെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി ഡോക്ടറെ കാണുക.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ആശുപത്രിയിൽ വരുന്ന ഏതൊരു പനിയും പകർച്ചപ്പനിയായി കണ്ട് സ്വയം സംരക്ഷണം ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- മാസ്ക്, ഗ്ലൗസ് എന്നിവ ധരിക്കുക.
- ഡെങ്കിപ്പനി ബാധിതർ വാർഡിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊതുകുവല നൽകിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ആശുപത്രി പരിസരത്ത് കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന കസേര, മേശ, മറ്റ് ഫർണിച്ചറുകൾ എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ അണു വിമുക്തമാക്കുക.
- പനി ലക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ കൃത്യമായ ചികിത്സ തേടുക.

ആശുപത്രിയിൽ രോഗികളുടെ കൂട്ടിരിപ്പുകാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രോഗിയെ കാണാൻ വരുന്ന സന്ദർശകരുടെ എണ്ണം നിയന്ത്രിക്കുക.
- രോഗിക്ക് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം നൽകുക.
- രോഗിക്ക് കൊതുക് കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സ്വയം കൊതുക് കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ ശരീരത്തിൽ ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുക.
- മാസ്ക് ധരിക്കുക.

(ഗവർണറുടെ ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം)
എ പി എം മുഹമ്മദ് ഹനീഷ്
പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി

ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ (നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ), തിരുവനന്തപുരം
മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം
ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർ
ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് (വെബ് & ന്യൂ മീഡിയ) വകുപ്പ്
കരുതൽ ഫയൽ / ഓഫീസ് കോപ്പി - F2/208/2023-HEALTH ഫയലിലേയ്ക്ക്

ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം

Signed by
Vilasini K V
Date: 19-07-2023 16:50:49
സെക്ഷൻ ഓഫീസർ