നിപ കൺട്രോൾ സെൽ
കോഴിക്കോട്

ജാഗ്രത
നിർദ്ദേശം **23**
17.09.2023

എന്താ സംശയം?

ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ പഴങ്ങൾ കൈ കൊണ്ട് എടുക്കാമോ?

- പഴങ്ങൾ കൈകൊണ്ട് എടുക്കാം.
- എന്നാൽ മൃഗങ്ങളോ പക്ഷികളോ കടിച്ച പഴങ്ങൾ കൈ കൊണ്ട് എടുക്കരുത്.
- അഥവാ എടുക്കേണ്ടി വന്നാൽ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക

കൺട്രോൾ
സെൽ നമ്പറുകൾ

0495 2383100 101
0495 2384100 101
0495 2386100

നിപ കൺട്രോൾ സെൽ
കോഴിക്കോട്

ജാഗ്രത
നിർദ്ദേശം **26**
17.09.2023

എന്താ സംശയം?

ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങി നടന്നാൽ രോഗപകർച്ച ഉണ്ടാകുമോ?

പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാം. നിപ വായുവിൽ കൂടി പകരുന്ന രോഗമല്ല.

വവ്വാലുകളിൽ നിന്ന് നേരിട്ടോ രോഗബാധയുള്ള ആളുമായി വളരെ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതിലൂടെയോ മാത്രമേ നിപ പകരുകയുള്ളൂ.

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മാസ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുക.

കൺട്രോൾ സെൽ നമ്പറുകൾ

0495 2383100 101
0495 2384100 101
0495 2386100

നിപ കൺട്രോൾ സെൽ
കോഴിക്കോട്

ജാഗ്രത
നിർദ്ദേശം **24**
18.09.2023

എന്താ സംശയം?

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും സോപ്പുവെള്ളം / ആൽക്കലൈൻ സൊലൂഷനിൽ മുക്കിവെച്ച് കഴുകേണ്ടതുണ്ടോ?

- സോപ്പ് വെള്ളം, ആൽക്കലൈൻ സൊല്യൂഷൻ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകേണ്ടതില്ല. വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും മുറിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നന്നായി കഴുകണം.
- തൊലിയുള്ള പഴങ്ങളും, ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നന്നായി കഴുകണം.

കൺട്രോൾ സെൽ നമ്പറുകൾ

0495 2383100 101
0495 2384100 101
0495 2386100

ആരോഗ്യ വകുപ്പ്, ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം
കോഴിക്കോട്

നിപ കൺട്രോൾ സെൽ
കോഴിക്കോട്

ജാഗ്രത
നിർദ്ദേശം 25
18.09.2023

എന്താ സംശയം?

ജ്യൂസ് കുടിക്കാമോ?

കുടിക്കാം. പഴങ്ങൾ വൃത്തിയായി കഴുകി മാത്രം ജ്യൂസ് തയ്യാറാക്കുക.

പക്ഷികളോ മൃഗങ്ങളോ കടിച്ച പഴങ്ങൾ ജ്യൂസിനായി ഉപയോഗിക്കരുത്.

കടയിൽ നിന്നും ജ്യൂസ് വാങ്ങുമ്പോൾ ഏതുതരം പഴങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

കൺട്രോൾ സെൽ നമ്പറുകൾ

0495 2383100 101
0495 2384100 101
0495 2386100

ആരോഗ്യ വകുപ്പ്, ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം
കോഴിക്കോട്

നിപ കൺട്രോൾ സെൽ
കോഴിക്കോട്

ജാഗ്രത
നിർദ്ദേശം 22
17.09.2023

എന്താ സംശയം?

പഴങ്ങൾ കഴിക്കാമോ?

കഴിക്കാം. എല്ലാ ദിവസവും നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

പക്ഷെ, മൃഗങ്ങളോ പക്ഷികളോ കടിച്ച പഴങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നതിനും, മുറിക്കുന്നതിനും മുൻപ് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.

കൺട്രോൾ സെൽ നമ്പറുകൾ

0495 2383100 101
0495 2384100 101
0495 2386100

ആരോഗ്യ വകുപ്പ്, ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം
കോഴിക്കോട്