State Surveillance Unit
Directorate of Health Services, Kerala
Thiruvananthapuram-695035
Email: idspkerala2020@gmail.com

IDSP/55/STATE EPIDEMIOLOGIST/2022/NHM

വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ - പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ സന്ദേശം-2024

Chapter -3

വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ (Acute Diarrhoeal Diseases)

- രോഗാണുക്കളാൽ മലിനമാക്കപ്പെട്ട ജലത്തിലൂടെയും, ആഹാരത്തിലൂടെയുമാണ് വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ പകരുന്നത്. അഞ്ചു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലാണ് വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.
- ലോകത്ത് 5 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ മരണങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തെ മരണകാരണം വയറിളക്ക രോഗങ്ങളാണ്.അതിനാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വയറിളക്ക രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്
- വയറിളക്കം പിടിപെട്ടാൽ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ പാനീയ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നത് വഴി രോഗം ഗുരുതരമാകാതെ തടയാം. ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് എന്നിവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- വയറിളക്ക രോഗമുള്ളപ്പോൾ ഒ. ആർ. എസിനൊപ്പം സിങ്ക് (Zinc) ഗുളിക നൽകേണ്ടതാണ്. സിങ്ക് ഗുളിക നൽകുന്നത് ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ ലവണ നഷ്ടം പരിഹരിക്കുന്നതിനും വിശപ്പ്,ശരീരഭാരം എന്നിവ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. രണ്ടു മുതൽ ആറുമാസം വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 10 മില്ലി ഗ്രാമും ആറുമാസത്തിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 20 മില്ലി ഗ്രാമും ദിവസം തോറും ഒരു പ്രാവശ്യം വച്ച് 14 ദിവസം വരെ സിങ്ക് ഗുളിക നൽകുക. വെള്ളത്തിൽ അലിയുന്ന ഗുളികയായതിനാൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ അലിയിച്ചോ, കൊച്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലിൽ അലിയിച്ചോ സിങ്ക് ഗുളിക നൽകാവുന്നതാണ്.
- സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ സർക്കാർ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഒ.ആർ.എസ്., സിങ്ക് ഗുളിക എന്നിവ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നതിലൂടെ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ തടയാൻ കഴിയും.
- നന്നായി തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രമേ കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവൂ.
- പച്ചവെള്ളവും, തിളപ്പിച്ച വെള്ളവും കൂട്ടിച്ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും, ശേഷവും ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകണം.
- സാലഡുകൾ തയ്യാറാക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ ശുദ്ധജലത്തിൽ നന്നായി കഴുകിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഈച്ച കയറാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം.
- ഹോട്ടലുകളും, ആഹാരം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളും ഈ കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം കിണറുകളിൽ ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തേണ്ടതാണ്.

<u>വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാൻ</u>

- രോഗി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം ചെയ്യുക.
- അതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച ശുചിമുറി അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുക.
- രോഗി ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുകയോ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയോ അരുത്
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്ജ്യം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കളയുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കഴുകിക്കുക. മുറ്റത്തോ മറ്റ് ടാപ്പുകളുടെ ചുവട്ടിലോ കഴുകിക്കരുത്
- കഴുകിച്ച ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ഉപയോഗശേഷം ഡയപ്പറുകൾ വലിച്ചെറിയാതെ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടുക