



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

പ്രതിരോധം പ്രധാനം

6 മാസം വരെ
മുലപ്പാൽ മാത്രം
നൽകുക

പാൽക്കുടി
കഴിവതും
ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക

ഭക്ഷണം
തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും
നൽകുമ്പോഴും
ശുചിത്വം പാലിക്കുക





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ഒ.ആർ.എസ് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ◆ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക
- ◆ ഒ.ആർ.എസ് പാക്കറ്റിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അളവിൽ (200ml അല്ലെങ്കിൽ 1 ലിറ്റർ) തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം വൃത്തിയായി കഴുകിയ പാത്രത്തിൽ എടുക്കുക.
- ◆ ഒ.ആർ.എസ് പാക്കറ്റിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിൽ ഇടുക.
- ◆ പൂർണ്ണമായും ലയിക്കുന്നതുവരെ സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഇളക്കുക
- ◆ ലായനി നന്നായി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക
- ◆ 24 മണിക്കൂറിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കരുത്. ആവശ്യമെങ്കിൽ വീണ്ടും തയ്യാറാക്കുക





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

ഭക്ഷണം നൽകാൻ മടിക്കരുത്

വയറിളക്കമുള്ളപ്പോഴും
മുലയൂട്ടൽ തുടരുക.
സാധാരണ നൽകുന്ന
ഭക്ഷണവും നൽകണം.

നിർജ്ജലീകരണം
ഒഴിവാക്കുന്നതിനും
മലം കട്ടിയാകുന്നതിനും
കുഞ്ഞിന് ഊർജ്ജം
ലഭിക്കുന്നതിനും
വെള്ളവും ആഹാരവും
ആവശ്യമാണ്.





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

രോഗാണുക്കളാൽ
മലിനമാക്കപ്പെട്ട
വെള്ളത്തിലൂടെയും
ആഹാരത്തിലൂടെയുമാണ്
വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ
പകരുന്നത്.



രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻതന്നെ പാനീയചികിത്സ തുടങ്ങുകയും (ഒ.ആർ.എസ്/ഉപ്പിട്ട തെളിഞ്ഞ കഞ്ഞിവെള്ളം/ കരിക്കിൻവെള്ളം എന്നിവ നൽകാവുന്നതാണ്) ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയും വേണം.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്കരോഗ ചികിത്സയ്ക്ക്

ഒ. ആർ. എസ് + സിക്



വയറിളക്കരോഗമുണ്ടായാൽ
നിർജ്ജലീകരണം തടഞ്ഞ്
രോഗം ഗുരുതരമാകാതിരിക്കാൻ
ഒ. ആർ. എസ് നൽകുക.

രോഗതീവ്രത കുറക്കുകയും പ്രതിരോധശേഷി കുട്ടുകയും
ചെയ്യുന്നതിനായി സിക് ഗുളികകൾ 14 ദിവസം
ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന അളവിൽ നൽകുക. രോഗം മാറിയാലും
ഗുളിക നൽകുന്നത് നിർത്തരുത്. 14 ദിവസം പൂർത്തിയാക്കുക.

എല്ലാ സർക്കാർ ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളിലും
ഒ.ആർ.എസ്, സിക് ഗുളിക എന്നിവ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

പ്രതിരോധം പ്രധാനം



◆ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.

◆ നഖങ്ങൾ വെട്ടി കൈകാലുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

◆ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനും നൽകുന്നതിനും മുൻപ് കൈകൾ നിർബന്ധമായും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകണം.

◆ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം കഴിഞ്ഞ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം മുതിർന്നവർ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകണം.





ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

പ്രതിരോധം പ്രധാനം



- ▶ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ നൽകുക.
- ▶ പാൽ നന്നായി തിളപ്പിച്ച ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ പഴങ്ങൾ നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം മാത്രം നൽകുക.
- ▶ മത്സ്യം, മാംസം, എന്നിവ നന്നായി പാകം ചെയ്ത ശേഷം മാത്രം നൽകുക.
- ▶ മുട്ട വേവിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നന്നായി കഴുകുക.
- ▶ പഴകിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ, വഴിയരികിൽ തുറന്ന് വെച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഭക്ഷണം എന്നിവ നൽകരുത്.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വയറിളക്കം

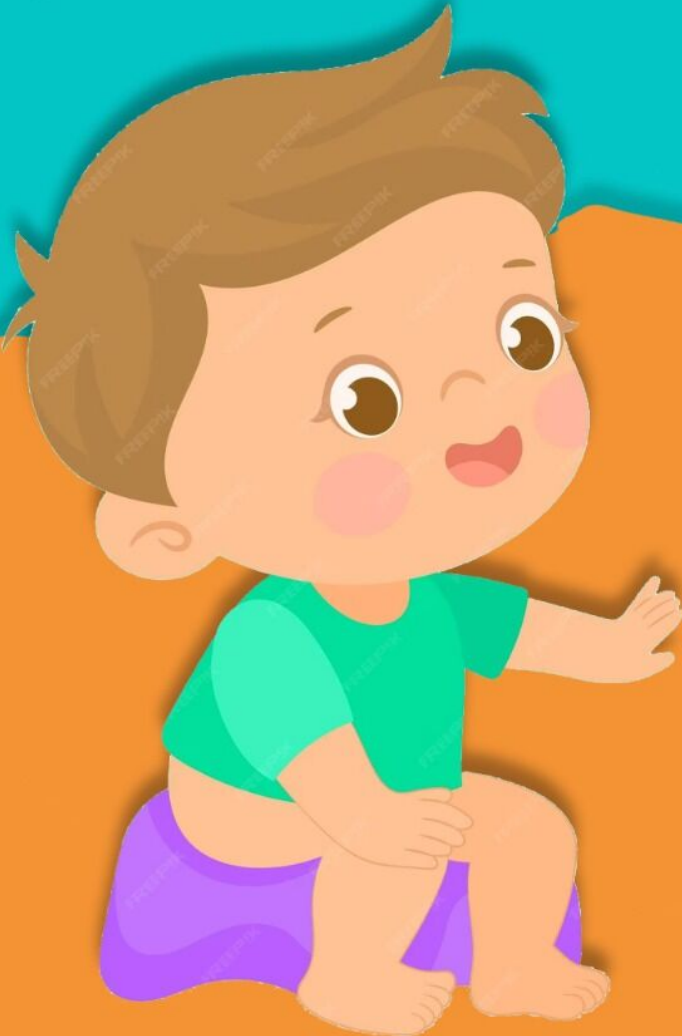
പ്രതിരോധം പ്രധാനം



തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് മലവിസ്ഫർജ്ജനം ചെയ്യാതെ ശുചിമുറിയിൽ തന്നെ ചെയ്യുന്നതിന് കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശീലിപ്പിക്കുക.



ഉപയോഗശേഷം ഡയപ്പെറുകളിലെ വിസർജ്ജ്യം ടോയ്ലെറ്റിൽ കളഞ്ഞ ശേഷം ഡയപ്പെറുകൾ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടേണ്ടതാണ്.



മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം ടോയ്ലെറ്റുകളിൽ വച്ചു മാത്രം കഴുകിക്കുക.

മറ്റ് ടാപ്പുകളുടെ ചുവട്ടിൽ വച്ച് കഴുകിക്കരുത്.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ഊർജ്ജിത വയറിളക്കരോഗ നിയന്ത്രണ പക്ഷാചരണം

2024 ഫെബ്രുവരി 14 മുതൽ 28 വരെ

ലക്ഷ്യം

- ❖ വയറിളക്കം മൂലമുള്ള ശിശുമരണം ഇല്ലാതാക്കുക.
- ❖ വയറിളക്കരോഗമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒ. ആർ. എസ്, സിക് ഗുളിക എന്നിവ നൽകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ❖ വയറിളക്കരോഗപ്രതിരോധം, ഒ. ആർ. എസ്, സിക് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം, യമാസമയം ചികിത്സ നൽകേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക



പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ❖ 5 വയസ്സിന് താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളുള്ള വീടുകളിൽ ഒരു പാക്കറ്റ് ഒ.ആർ.എസ് എത്തിക്കുക.
- ❖ ഒ.ആർ.എസ് തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി, യമാസമയം നൽകേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് രക്ഷകർത്താക്കളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ❖ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒ. ആർ. എസ്, സിക് കോർണറുകൾ സജ്ജീകരിക്കുക

എല്ലാ സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും
ഒ.ആർ.എസ്, സിക് ഗുളിക എന്നിവ സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നതാണ്



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

കൈ കഴുകാം... രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താം



കൈകൾ നന്നച്ച് സോപ്പ് പതപ്പിക്കുക.



കൈവെള്ളുകൾ കുട്ടി തിരുമ്മുക.



കൈകളുടെ പുറകുവശം തിരുമ്മുക.



കൈവിരലുകൾ പരസ്പരം കോർത്ത് വിരലുകൾക്കിടയിൽ സോപ്പ് പതപ്പിക്കുക.



നഖങ്ങളും, വിരലുകളുടെ അഗ്രഭാഗവും കൈവെള്ളയിൽ ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.



തള്ളവിരലുകൾ വൃത്താകൃതിയിൽ തിരുമ്മി വൃത്തിയാക്കുക.



കൈക്കുഴകൾ വൃത്താകൃതിയിൽ തിരുമ്മി വൃത്തിയാക്കി ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.