മഴക്കാല രോഗനിയന്ത്രണം
വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളിലൂടെ

തയ്യാറാക്കിയത് :

രണ്ടാംവർഷ വിദ്യാർത്ഥികൾ,

ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴ്സ് (2011-2013 ബാച്ച്)

പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂൾ (പി.എച്ച്.റ്റി.എസ്) ആരോഗ്യവകുപ്പ്, തിരുവനന്തപുരം.

നേതൃത്വം :

ശോഭാ ഗണേഷ്, കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ,

പി.എച്ച്.റ്റി.എസ്സ്, തിരുവനന്തപുരം

ആമുഖം

ആരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളം അസൂയാവഹമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചു എന്നത് അഭിമാനകരമാണ്. എങ്കിലും മഴക്കാല രോഗങ്ങളും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും ആരോഗ്യമേഖലക്ക് വെല്ലുവിളി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജൂൺ മാസത്തിൽ മഴക്കാലം ആരംഭിച്ചതോടെ മഴക്കാല രോഗങ്ങളുടെ ഭീഷണിയും തുടങ്ങി. കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ, എലിപ്പനി, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യപരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്താൽ തടയാൻ കഴിയും എന്നത് പ്രതീക്ഷയ്ക്ക് വക നൽകുന്നു.

മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ തടയാനുള്ള സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നതിൽ വ്യക്തികളുടേയും സമൂഹത്തിന്റേയും ജീവിതരീതിയ്ക്കും ശീലങ്ങൾക്കും പ്രസക്തിയുണ്ട്. പരിസരശുചീകരണ ശീലങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ ഈ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താൻ സാധിക്കും.

മഴക്കാലരോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിൽ ഹെൽത്ത് പ്രമോഷൻ എഡ്യുക്കേഷൻ (Health Promotion Education) അനിവാര്യമാണ്. ഇതിന് വിവിധ ആശയ വിനിമയ രീതികളും മാദ്ധ്യമങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. ഇവയിൽ അനുയോജ്യമായവ തെരഞ്ഞെടുത്ത് ആരോഗ്യകരമായ പരിസര ശുചീകരണ ശീലങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

പബ്ലിക്ക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിലെ രണ്ടാം വർഷ ഡി.എച്ച്.ഐ. കോഴ്സ് പഠിക്കുന്ന ഞങ്ങൾ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ & ഹെൽത്ത് എഡ്യുക്കേഷൻ (Communication & Health Education) എന്ന വിഷയത്തിന്റെ പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആവിഷ്കരിച്ച സൃഷ്ടികളുടെ ഒന്നാം ഭാഗമാണ് 'മഴക്കാല രോഗനിയന്ത്രണം, വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളിലൂടെ' എന്ന ഈ പുസ്തകം. പ്രഭാഷണം, ഗാനം, ലഘുനാടകം, പാവകളി, ഓട്ടൻതുള്ളൽ, പരസ്യം തുടങ്ങിയവയാണ് സൃഷ്ടികൾ.

മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, മനോഭാവം, പ്രവൃത്തി തുടങ്ങിയവ വിലയിരുത്താനുള്ള ചോദ്യാവലി, ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നതിനു മുൻപും അതിനുശേഷവും നൽകി, സ്കൂളിലെ കുട്ടികളെ വിലയിരുത്തിയപ്പോൾ ഇവ ഫലപ്രദമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു.

പൊതുജനാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുതകുന്ന സൃഷ്ടിപരമായ ചിന്തകൾ ഞങ്ങളിലുണർത്തണേ, എന്നതാണ് സർവ്വേശ്വരനോടുള്ള ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന. പൊതുജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത്, മെനഞ്ഞെടുത്ത സിലബസിനനുസരിച്ച്, ഈ കലാലയത്തിനുള്ളിലും ഫീൽഡിലും പഠന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിത്തരുന്ന, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പത്മലത അവർകളെ ഞങ്ങൾ കൃതാർത്ഥതയോടെ ഓർക്കുന്നു. ഈ സംരംഭങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്, ഇവിടുത്തെ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ ശ്രീമതി. ശോഭാ ഗണേഷാണ്. ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ എപ്പിഡെമിയോളോജിസ്റ്റ് ഡോ. രൻജി കെ. രാജൻ, ട്യൂട്ടർ ശ്രീ.ബൈജുകുമാർ.പി., മാനേജ്മെന്റ് ഇൻസ്ട്രക്ടർ ശ്രീമതി സുചിത്ര പി.എൽ, എം.സി.എച്ച്. ഓഫീസർ ശ്രീമതി ഡി.ലത, നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ ശ്രീ. മോഹൻകുമാർ.പി., ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാരായ ശ്രീ. ജി.അശോകൻ, ശ്രീ. എ.സഞ്ജയൻ എന്നിവർ അതാത് വിഷയങ്ങളിലെ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ ആശയങ്ങൾ രൂപീകരിക്കാൻ സഹായിച്ചത് ഇത്തരുണത്തിൽ ഞങ്ങൾ നന്ദിപൂർവ്വം അനുസ്മരിക്കുന്നു.

ഈ കലാലയത്തിലെ പ്രിൻസിപ്പലും അദ്ധ്യാപകരും നല്കിയ പഠനാനുഭവങ്ങളുമായി ഞങ്ങൾ മനസ്സുകോർത്തപ്പോഴാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ സൃഷ്ടിക്ക് രൂപം നൽകാൻ സാധിച്ചത്. ഈ എളിയ സംരംഭത്തിൽ ഏവരുടേയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും അതുവഴി ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ നിപുണത വിപുലീകരിക്കാനും ഞങ്ങൾ സദാ തല്പരാണ്. ഏവരുടേയും അനുഗ്രാശിസ്സുകൾക്കായി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്കായി ഞങ്ങൾ ഈ പുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം, രണ്ടാം വർഷ ഡി.എച്ച്.ഐ.സി. (2011-'13 ബാച്ച്)വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി

തിയതി: 22.6.2013 ജിജി രാജപ്പൻ.ജി.

ആശംസകൾ

Diploma in Health Inspector Course പഠിക്കുന്ന രണ്ടാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥികൾ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ എന്ന വിഷയത്തിന്റെ പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിന്റെ ഭാഗമായി 'മഴക്കാല രോഗനിയന്ത്രണം, വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളിലൂടെ' എന്ന പുസ്തകം തയ്യാറാക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷം. മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഈ പ്രതിപാദ്യം തികച്ചും പ്രസക്തമാണ്. ഇതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച കുട്ടികൾക്കും ഈ പുസ്തകത്തിനും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ആശംസകൾ.

ഡോ.ആർ. പ്രഭാചന്ദ്രൻ നായർ
അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പ്ലാനിംഗ്)
ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്

തിരുവനന്തപുരം,
22.6.2013

ആശംസകൾ

ആശയവിനിമയവും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസവും എന്ന വിഷയം പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിലൂടെ പഠിക്കുന്നത് പിൽക്കാലത്ത്, ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനം, സമൂഹത്തിന് കാഴ്ച വയ്ക്കാൻ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ പ്രാപ്തരാക്കും. പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിലെ രണ്ടാംവർഷ ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴ്സ് വിദ്യാർത്ഥികൾ, പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിന്റെ ഭാഗമായി, കാലിക പ്രാധാന്യമുള്ള വിഷയം തെരഞ്ഞെടുത്തതും 'മഴക്കാല രോഗ നിയന്ത്രണം, വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളിലൂടെ' എന്ന പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയതും തികച്ചും അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. ഇതിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നല്കിയ അദ്ധ്യാപകർക്കും ആശംസകൾ.

ഡോ.എ.എസ്. പ്രദീപ്കുമാർ
അഡീ. ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം)
ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്

തിരുവനന്തപുരം,
22.6.2013

ആശംസകൾ

ആനുകാലിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ ഫീൽഡ് പ്രവർത്തകരായ ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാർ വഹിക്കേണ്ട പങ്ക് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇത് ഉൾക്കൊണ്ട് കേരളത്തിൽ സജീവമായി ഇന്നു നടത്തിവരുന്ന മഴക്കാലരോഗ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനത്തിനനുയോജ്യമായ വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികൾ, പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിന് പ്രതിപാദ്യവിഷയമാക്കിയത് ശ്ലാഘനീയമാണ്. പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിൽ രണ്ടാം വർഷ ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴ്സ് പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഡോ.പി.കെ. ജമീല
ഡയറക്ടർ
ആരോഗ്യവകുപ്പ്, കേരളം

തിരുവനന്തപുരം,
22.6.2013

ആശംസകൾ

അറിവ്, മനോഭാവം, നിപുണത എന്നിവയിലുള്ള അഭിലഷണീയമായ മാറ്റമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. പഠനം, ഈ രീതിയിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതോടൊപ്പം, പ്രവൃത്തി പരിചയം അവരിലെ അഭിരുചികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച്, സമൂഹത്തിന് സൃഷ്ടിപരമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ഉതകുന്നു.

ക്ലാസ് മുറികളിലുള്ള പഠനത്തോടൊപ്പം പ്രവൃത്തി പരിചയവും ഒരു ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടറിനെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രവൃത്തി പരിചയത്തിന്റെ ഭാഗമായി, വിവിധ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളുൾപ്പെടുത്തി തയ്യാറാക്കപ്പെട്ട ഈ പുസ്തകം, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഏവർക്കും, ബിഹേവിയർ ചെയ്ഞ്ച് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ (BCC) അതായത് പെരുമാറ്റത്തിലുള്ള മാറ്റം സാദ്ധ്യമാക്കാനുതകുന്ന ആശയവിനിമയത്തിന് സഹായകരമാകും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ഡോ.ജെ. പത്മലത
പ്രിൻസിപ്പാൾ
പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂൾ
തിരുവനന്തപുരം.

തിരുവനന്തപുരം,
22.6.2013

കൃതജ്ഞത

ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി ബഹുമാനത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

- ❖ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിൽ ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴ്സ് നടത്താനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കുന്നതിനും ഞങ്ങൾക്ക് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിൽ പ്രവേശനം നല്കിയതിനും ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ പി.കെ. ജമീല അവർകൾക്ക്.
- ❖ ഈ കോഴ്സ് നടത്തുന്ന പാരാമെഡിക്കൽ കൗൺസിലിന്.
- ❖ പാഠ്യ, പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരുക്കിത്തന്നതിന് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ.ജെ. പത്മലതയ്ക്ക്.
- ❖ പൊതുജനാരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യസന്ദേശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിച്ച ആരോഗ്യവകുപ്പിലെ പൊതുജനാരോഗ്യ വിഭാഗം അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. എ.എസ്. പ്രദീപ് കുമാറിനും സംഘത്തിനും.
- ❖ ദേശീയ കുടുംബക്ഷേമ വിദ്യാഭ്യാസ സന്ദേശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിച്ച കുടുംബക്ഷേമ വിഭാഗം അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ ഡോ.എൻ.ശ്രീധറിനും, ഒ.ആർ.റ്റി. റിസർച്ച് ഓഫീസർ ഡോ.വി. രാജീവനും.
- ❖ ആശയ രൂപീകരണത്തിനും ഞങ്ങളെ സഹായിച്ച അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (റ്റി.ബി.) ഡോ.എസ്. ജയശങ്കറിനും ഐ.ഇ.സി. (റ്റി.ബി.) ഓഫീസർ ശ്രീമതി. കെ.എം. റസ്സൽ ബിന്ദ് അലിയ്ക്കും.
- ❖ ഞങ്ങളുമായി സഹകരിച്ച സ്റ്റേറ്റ് മാസ് എഡ്യൂക്കേഷൻ & മീഡിയ ഓഫീസർ ശ്രീ.റ്റി. രാജ്കുമാറിനും സംഘത്തിനും.
- ❖ അറിവ്, മനോഭാവം, നിപുണത എന്നീ തലങ്ങളിൽ അഭിലഷണീയമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനുതകുന്ന പഠനാനുഭവങ്ങൾ നല്കുന്ന ഇവിടുത്തെ അദ്ധ്യാപകർക്കും മറ്റു സ്റ്റാഫിനും.
- ❖ ഫീൽഡ് പ്രവർത്തനത്തിന് സാഹചര്യമൊരുക്കി തന്ന സി.എച്ച്.സി. പുത്തൻതോപ്പ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ-ഇൻ-ചാർജ് ഡോ.ബി. സിദ്ധാർത്ഥനും സംഘത്തിനും.
- ❖ ഫീൽഡ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സാഹചര്യമൊരുക്കി തന്നതിനും പ്രസംഗം, ഗാനം, ലഘുനാടകം, പാവകളി, പരസ്യം, റാലി എന്നിവയിലൂടെ സ്കൂളുകളിലും കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകർക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ നടത്താൻ സാഹചര്യമൊരുക്കി തന്നതിനും കള്ളിക്കാട് (ന്യൂ) നെയ്യാർഡാം പി.എച്ച്.സി. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഇൻ-ചാർജ്ജ് ഡോ. എസ്.സഞ്ജീവിനും സംഘത്തിനും.
- ❖ ഞങ്ങളുമായി സഹകരിച്ച ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിലെ ആരോഗ്യ കേരളത്തിന്റെ ബി.സി.സി. സീനിയർ കൺസൽട്ടന്റ് ശ്രീ. പി. പ്രേംജിത്തിനും സംഘത്തിനും
- ❖ ആരോഗ്യ കേരളത്തിന്റെ റേഡിയോ ഹെൽത്ത് പരിപാടിയിൽ ഇത് പ്രക്ഷേപണം ചെയ്യുന്നതിന്റെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ആരാഞ്ഞപ്പോൾ സഹകരിച്ച റേഡിയോ ഹെൽത്ത് പരിപാടിയുടെ കൺസൽട്ടന്റ് ഡോ.ജി.ആർ. സന്തോഷ്കുമാറിനും സംഘത്തിനും
- ❖ പാഠ്യ, പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഞങ്ങളോടൊപ്പം പലപ്പോഴും പങ്കുചേർന്ന് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാറുള്ള റിട്ട: കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ ശ്രീ.ഡി. റിച്ചാർഡ് ബെൻസറിനും ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഒന്നാംവർഷ ഡി.എച്ച്.ഐ.സി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും
- ❖ ഞങ്ങൾക്ക് സൃഷ്ടിപരമായ വിവിധ പഠനാനുഭവങ്ങൾ നല്കുന്ന ഏവർക്കും.

ആൻസി സാഹർ, ചിന്നു എസ്. രാജ് & റഹീല ബീഗം
(രണ്ടാം വർഷ ഡി.എച്ച്.ഐ.സി. [2011-'13 ബാച്ച്]
വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി)

ഉള്ളടക്കം

വിഷയം	ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രീതി	പേജ്
മഴക്കാല രോഗങ്ങളും ജനപങ്കാളിത്തവും	- പ്രഭാഷണം	1
മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ	- ഗാനം	4
'മാലിന്യം ഒരു വിപത്തോ'?	- ലഘുനാടകം	6
'സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട'	- ലഘുനാടകം	11
'ചെറിയ കൊതുകും വലിയ ദുരന്തവും'	- പാവക്കൂത്ത്	16
മഴക്കാല രോഗ നിയന്ത്രണം	- റാലി	22
'പനിയോ? ചികിത്സ ഉടനെ'	- പരസ്യം	23
'കൊതുകിനെ കൊല്ലുക ഉറവിടം നശിപ്പിക്കുക രക്ഷനേടുക'	- ഓട്ടൻതുള്ളൽ	24
പനി സ്പെഷ്യൽ ബുള്ളറ്റിൻ	- ആരോഗ്യവാർത്തകൾ	26
മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും മനോഭാവവും പ്രവൃത്തിയും	- വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യാവലി	28

* * * *

കള്ളിക്കാട് (ന്യൂ) നെയ്യാർഡാം പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ അംഗീകാരം	- സർട്ടിഫിക്കറ്റ്	30
പുസ്തക സമർപ്പണം	- രണ്ടാം വർഷ ഡി.എച്ച്.ഐ.സി. (2011-'13 ബാച്ച്) വിദ്യാർത്ഥികൾ	31

* * * *