2020 നവംബർ 2-ാം ലക്കം

# ഇ-സുസ്ഥിതി

## കോവിഡ്-19

ജീവിതശൈലീ രോഗികൾ
കോവിഡ് കാലത്ത് സ്വീകരിക്കേണ്ട
മുൻകരുതലുകൾ

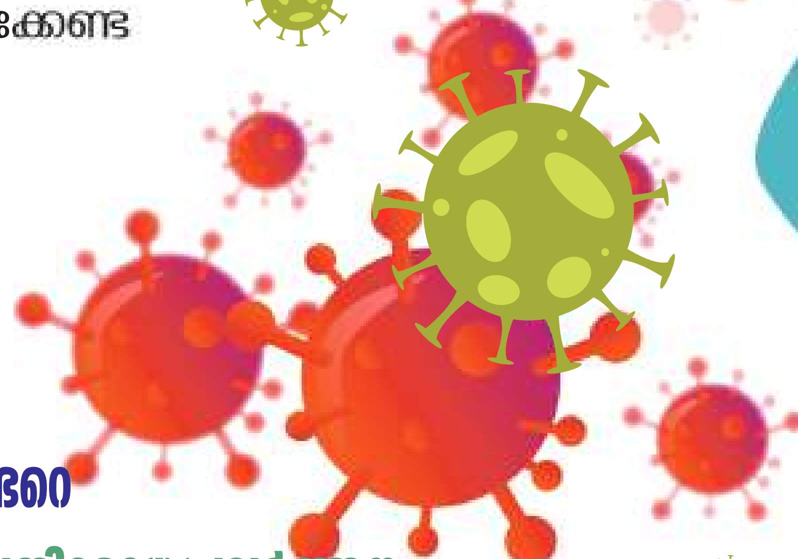
'ഡോക്ടർ നമ്മുടെ വീട്ടിൽ'
ഇ സഞ്ജീവനിയിലൂടെ
ലഭ്യമാകുന്ന സേവനങ്ങൾ

കരളുറപ്പുള്ളോർ

ആലപ്പുഴയ്ക്കും പറയാനുണ്ടേറെ

മലപ്പുറത്തിന്റെ കോവിഡ് പ്രതിരോധപ്രവർത്തനം

കരുതൽ വേണം
തെരഞ്ഞെടുപ്പിലും



COVID-19
CORONAVIRUS

2020 നവംബർ 2-ാം ലക്കം

# ഇ-സുസ്ഥിതി

Covid - 19


## ഉപദേശക സമിതി

ഡോ. സരിത ആർ. എൽ
(ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ)

ഡോ. വി.ആർ. രാജു
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)

ഡോ. ബിന്ദുമോഹൻ
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, മെഡിക്കൽ)

ഡോ. വി. മീനാക്ഷി
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പൊതുജനാരോഗ്യം)

ഡോ. എ. സമീറ
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, ഭരണനിർവ്വഹണം)

ഡോ. എസ്. സുനിജ
(പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലാബ് ഡയറക്ടർ)

ഡോ. സി.കെ. ജഗദീശൻ
(ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പ്ലാനിംഗ്)

അജയ്.കെ.എൻ
(എസ്.എം.ഇ.എം.ഒ- ഇൻചാർജ്ജ്)


## ഉള്ളടക്കം


കോവിഡ് 19 ജീവിതശൈലി രോഗികൾക്കും വേണം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ
ഡോ. ബിപിൻ ഗോപാൽ
(അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, നോഡൽ ഓഫീസർ എൻ.സി.ഡി)

ഇ സഞ്ജീവനി
ഡോ. ദിവ്യ. വി.എസ്
(സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, ഇ സഞ്ജീവനി & ട്രെയിനിംഗ്)

ജില്ലകളിലൂടെ
കരളുറപ്പുള്ളോർ
ഡോ. നവജീവൻ. എൻ.എ
(ജില്ലാ മൊബൈൽ ഐ യൂണിറ്റ്, ആലപ്പുഴ)
സുജ. പി.എസ്
(മാസ് മീഡിയ ഓഫീസർ, ആലപ്പുഴ)
പി. രാജു
(മാസ് മീഡിയ ഓഫീസർ, മലപ്പുറം)



എഡിറ്റിംഗ്
ഹരിപ്രീത.എ.എൽ
(എഡിറ്റർ)



ലേഖകരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം അവർക്ക് മാത്രമായിരിക്കും.


## കോവിഡ് 19 ജീവിതശൈലി രോഗികൾക്കും വേണം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ

ആരോഗ്യസൂചികയിൽ കേരളം എന്നും വികസിതരാജ്യങ്ങൾക്ക് തുല്യമാണ്. എന്നാൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വർദ്ധനവ് സംസ്ഥാനം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ്. കേരളത്തിൽ മൂന്നിലൊരാൾക്ക് രക്താതിമർദ്ദവും അഞ്ചിലൊരാൾക്ക് പ്രമേഹവും ഉണ്ടെന്ന് 2017 -ൽ അച്യുതമേനോൻ സെന്റർ ഫോർ ഹെൽത്ത് ആന്റ് സയൻസ് സ്റ്റഡീസും ആരോഗ്യവകുപ്പും സംയുക്തമായി നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി.

കോവിഡ് 19 മഹാമാരി ലോകത്ത് പടർന്ന് പിടിച്ചപ്പോൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിലും മുതിർന്ന പൗരൻമാരുടെ എണ്ണത്തിലും മുൻപന്തിയിൽ ഉള്ള കേരളത്തിന്റെ കോവിഡ് രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് ഏറെ ആശങ്കകൾ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. ആഗോളതലത്തിൽ കോവിഡ് 19 കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ മരണ സംഖ്യ കൂടുതലും ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങളിൽ ഉള്ളവരിലും വയോജനങ്ങളിലും ആണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ കോവിഡ് കാലത്ത് ജീവിതശൈലിയിലൂടെയും ചികിത്സയിലൂടെയും രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ ഇവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. മരുന്നുകൾ മുടക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനും ഇവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

### ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണം

- അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി
- വ്യായാമകുറവ്
- ഉയർന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം
- ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി
- പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ
- പൊണ്ണത്തടി

മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതാവസ്ഥയും സാമൂഹിക ക്രമങ്ങളിലുള്ള മാറ്റവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിനു പ്രധാനകാരണമായി. തത്ഫലമായി പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, പക്ഷാഘാതം, ക്യാൻസർ, ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗം എന്നിവ ബാധിക്കുന്നവരിലും വർദ്ധനവ് ഉണ്ടായി.

### കോവിഡ്-19 ജീവിതശൈലി രോഗമുള്ളവരെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു.

പ്രമേഹം, ക്യാൻസർ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ പകർച്ച വ്യാധികൾ ഉൾപ്പെടെ ഉള്ള രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനും തൻമൂലം ഗുരുതരമായ

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

60 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള ജീവിതശൈലിരോഗികൾ ഹൈറിസ്ക് ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെടുന്നു. അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം എന്നിവയുള്ളവർക്ക് വൃക്കരോഗസാധ്യത കൂടുതലാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗാണുബാധകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും മറ്റ് ആന്തരിക അവയവങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

പുകവലിക്കാരുടെ ശ്വാസകോശത്തിന് ക്ഷമത കുറവായതിനാൽ കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചാൽ രോഗം മൂർച്ഛിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്.

### ❖ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം

കോവിഡ് മുക്തരായവരിൽ ചെറിയ ക്ഷീണം മുതൽ ഗുരുതര രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന അവസ്ഥയാണ് പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം. വളരെ ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ട ഒരു അവസ്ഥയാണ് പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം. കോവിഡ് രോഗബാധ ഉണ്ടായവരുടെ രക്തകുഴലുകളിൽ ചെറിയ തോതിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ കൊറോണ വൈറസുകൾ കാരണമാകുന്നു. ഇത് പക്ഷാഘാതത്തിനും ഹൃദയാഘാതത്തിനും കാരണമാകും. ശ്വാസകോശം, വൃക്ക, കരൾ, പാൻക്രിയാസ് തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങൾ ഇതുമൂലം അപകടത്തിലാകാം. ജീവിതശൈലീരോഗമുള്ളവരിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹരോഗമുള്ളവരിൽ കോവിഡ് രോഗബാധ വിവിധ അവയവങ്ങളെ തകരാറിലാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും ഏറെയാണ്.

## ജീവിതശൈലിരോഗമുള്ളവർ കൊറോണ വൈറസ് ബാധ പ്രതിരോധിക്കാൻ പാലിക്കേണ്ട പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

### ❖ മാസ്ക് ധരിക്കൽ

മൂക്കും വായും മൂടുന്ന വിധം ശരിയായ രീതിയിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക. രണ്ട് ലെയറുള്ള തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. ആശുപത്രി സന്ദർശനസമയത്ത് N 95 മാസ്ക് ആണ് അഭികാമ്യം. ധരിച്ചശേഷം മാസ്കിന്റെ മുൻ ഭാഗത്ത് സ്പർശിക്കരുത്. വശങ്ങളിൽ പിടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വള്ളിയിൽ പിടിച്ച് മാസ്ക് അഴിച്ചുമാറ്റുക.

### ❖ കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുക

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുകയോ 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാന്റ് സാനിറ്ററൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ അണുവിമുക്തമാക്കുകയോ ചെയ്യുക. അനാവശ്യമായി കൈകൾ കൊണ്ട് മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

### ❖ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക.

പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുമ്പോൾ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ രണ്ട് മീറ്റർ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക. മരുന്നുകൾ മുടക്കം വരുത്താതിരിക്കുക. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച അളവിലുള്ള മരുന്നുകൾ കൃത്യസമയങ്ങളിൽ കഴിക്കുക. ആവശ്യത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ സംഭരിക്കുക.

ആശുപത്രി സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ സേവനം ഫോൺ, വീഡിയോ കോൺഫറൻസ് എന്നിവയിലൂടെ ഉറപ്പു വരുത്തുക. അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ മുൻകൂട്ടി സമയം നിശ്ചയിച്ചതിനുശേഷംമാത്രം ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.

### ❖ വ്യായാമം ശീലമാക്കുക.

കുറഞ്ഞത് അരമണിക്കൂറെങ്കിലും ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, നൃത്തം തുടങ്ങിയവ ശീലമാക്കുന്നത് മാനസിക സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്.

### ❖ പോഷക സമ്പൂർണ്ണമായ ആഹാരം ശീലമാക്കുക.

വ്യത്യസ്തരോഗമുള്ളവർക്ക് വൈവിധ്യമായ ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ ഡയറ്റീഷ്യന്റെയോ ഡോക്ടറുടെയോ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും കൃത്യസമയത്ത് കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

### ❖ ഉറക്കം

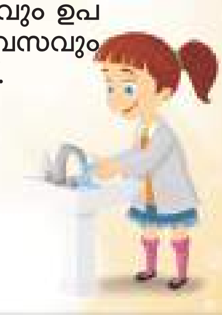
എട്ടുമണിക്കൂർ ദീർഘനിദ്ര ശരീരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഉറക്കകുറവുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക.

### ❖ ആരോഗ്യകരമായ മാനസികാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക.

സംഗീതം മുതലായ വിനോദഉപാധികൾ സ്വീകരിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ മാനസികാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

### ❖ പുറത്തുപോയി വീട്ടിനുള്ളിൽ തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ.

പുറത്തിടുന്ന ചെരുപ്പ് വീട്ടിനു പുറത്തു തന്നെ സൂക്ഷിക്കുക. ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക. വാതിൽ, ഗേറ്റ്, ഗോവണി എന്നിവയുടെ കൈപ്പിടികൾ, മൊബൈൽ ഫോൺ, ഓഫീസിലാണെങ്കിൽ മേശയുടെ പ്രതലം, കമ്പ്യൂട്ടർ, മൗസ്, നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന ബാഗ്, പഴ്സ് മുതലായവ ദിവസവും പല തവണ അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്.



❖ **ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ എപ്പോഴും കരുതുക.**

എ.ടി.എമ്മിൽ പോകുമ്പോൾ, കടകൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവ സന്ദർശിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലും 70 % ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

❖ **മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നീ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.**

മദ്യപാനവും പുകവലിയും ശീലമായവർക്ക് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വളരെ കുറവായിരിക്കും. കോവിഡ് 19 രോഗബാധ ഇത്തരക്കാരിൽ മാരകമാകാനും മരണത്തിന് തന്നെ കാരണമാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

## പ്രമേഹം അഥവാ ഡയബെറ്റിസ് മെലിറ്റസ്

പ്രമേഹം എന്നത് ഒരസുഖം മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളേയും ബാധിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ്. രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടുകയും, ശരീരത്തിന് ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം. പ്രൈമറി ഡയബറ്റിസ് എന്നും സെക്കണ്ടറി ഡയബറ്റിസ് എന്നും പ്രമേഹം രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്. പ്രത്യേക കാരണങ്ങളോ രോഗങ്ങളോ ഒന്നുമില്ലാതെ പ്രമേഹം വരുന്ന സ്ഥിതിയാണ് പ്രൈമറി ഡയബറ്റിസ്. ആഗ്നേയ ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ, ശസ്ത്രക്രിയ, പാൻക്രിയാറ്റൈറ്റിസ്, ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്ന തൈറോയിഡ് തുടങ്ങിയരോഗങ്ങൾ, സ്റ്റീറോയിഡുകൾ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയാണ് സെക്കണ്ടറി പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകുന്നത്.

പ്രൈമറി അഥവാ പ്രഥമ ഡയബറ്റിസ് ആണ് ഇന്ന് വ്യാപകമായി കണ്ടു വരുന്നത്. ഇത് രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്. ചികിത്സയ്ക്ക് ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്പ് ആവശ്യമായി വരുന്ന ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹവും ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്പില്ലാതെ ചികിത്സയിലൂടെയും ജീവിതശൈലിയിലൂടെയും നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹവും.

### 1. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം

കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലുമാണ് ഇത്തരം പ്രമേഹം കൂടുതലായി കണ്ടു വരുന്നത്. ആഗ്നേയ ഗ്രന്ഥികളിൽ ഇൻസുലിൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും തത്ഫലമായി ഇൻസുലിൻ ഉല്പാദനം നടക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഇത്തരം പ്രമേഹം കണ്ടു വരുന്നത്. അതിനാൽ ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്പില്ലാതെ ഇവർക്ക് രോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധ്യമല്ലാതെയാകുന്നു. 5 ശതമാനം പ്രമേഹരോഗികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരാണ്.

### 2. ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം

പ്രമേഹരോഗികളിൽ 95 % പേരും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇൻസുലിൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കാത്ത അവസ്ഥയോ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ അളവു കുറയുമ്പോഴോ ആണ് ഇത്തരം പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നത്. ജീവിതശൈലി,പാരമ്പര്യം, ഭക്ഷണരീതി എന്നിവയും ഈ പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

### 3. ഗർഭകാല പ്രമേഹം.

ഗർഭകാലത്ത് താത്കാലികമായുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം പ്രമേഹം അമ്മയേയും കുഞ്ഞിനേയും ഒരുപോലെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇൻസുലിൻ കൊണ്ട് മാത്രം ചികിത്സിക്കേണ്ട ഈ രോഗം പ്രസവാനന്തരം മാറുമെങ്കിലും ഒരു ചെറിയ ശതമാനത്തിന് ഇത് ജീവിതകാലം തുടരുന്നതായാണ് കണ്ടു വരുന്നത്.

### പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

അമിതദാഹം, അമിതവിശപ്പ്, അകാരണമായ ക്ഷീണം, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള മൂത്രശങ്ക, ഭാരക്കുറവ് എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. കൂടാതെ കാഴ്ചമങ്ങൽ, മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാനുള്ള കാലതാമസം വിട്ടുമാറാതെയുള്ള രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗികക്ഷമതകുറവ് എന്നിവയും ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

### രോഗനിർണ്ണയം

രക്തപരിശോധനയിലൂടെയാണ് പ്രമേഹരോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. മുപ്പതു വയസ്സു പ്രായമായെത്തുന്ന എല്ലാവരും പ്രമേഹരോഗ നിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്. കുടുംബപരമായി പ്രമേഹരോഗം ഉള്ളവർ 30 വയസ്സിനു മുൻപേ രക്തപരിശോധന നടത്തുകയും രോഗം മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തേണ്ടതുമാണ്.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അഭിലക്ഷണീയമായ അളവ് ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് 80-100 മില്ലി ഗ്രാമും ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു മണിക്കൂറിനുശേഷം 140 മില്ലിഗ്രാം വരെയുമാണ്. പ്രമേഹം പ്രാരംഭ ദിശയിൽ കണ്ടെത്തി ചികി ത്സിച്ചാൽ രോഗം മൂലമുണ്ടാകാവുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ ഒഴിവാക്കാനാകും.

HbA1C അഥവാ ഗ്ലൈക്കേറ്റഡ് ഹീമോഗ്ലോബിൻ ടെസ്റ്റ് പ്രമേഹം മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുന്ന രക്ത പരിശോധനയാണ്. HbA1C 6.5% ത്തിനു മുകളിൽ വരുന്നത് പ്രമേഹരോഗത്തിനു മുന്നോടിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

## ചികിത്സ

പ്രമേഹം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയില്ല. ചിട്ടയായ ജീവിതശൈലീ ക്രമീകരണങ്ങൾ കൊണ്ടും മരുന്നുകൾ കൊണ്ടും രോഗം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുവാനേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

## പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ

ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, ക്ഷയം, ഡയബെറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി (കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ), വൃക്കരോഗം, ലൈംഗിക ശേഷിക്കുറവ്, ഡയബറ്റിക് അൾസർ എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രമേഹം കാരണമാകാം.

പ്രമേഹം പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ കോവിഡ് പോലെയുള്ള പകർച്ചാവ്യാധികൾ പിടിപെടാനും, പിടിപെട്ടാൽ മൂർഛിക്കുവാനും സാധ്യ തയുണ്ട്. അതിനാൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്ന പ്രമേഹരോഗികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

- വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും ബാത്ത് അറ്റാച്ച്ഡ് സൗകര്യമുള്ളതുമായ മുറിയിൽ കഴിയുക.
- മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുമായ് സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- മരുന്നുകൾ കൃത്യസമയത്ത് കഴിക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകൾ നിർത്തുവാനോ അളവു കുറയ്ക്കുവാനോ പാടില്ല.
- ധാരാളം വെള്ളവും മധുരമില്ലാത്ത പാനീയങ്ങളും പോഷകാഹാരവും ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ കൈവശമുള്ളവർ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിക്കുക.
- യോഗ പോലെ മുറിയ്ക്കുള്ളിൽ ചെയ്യാവുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുക.
- കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുകയാണെങ്കിൽ ദിശ 1056, കൺട്രോൾ റൂം 1077 0471 2552056 എന്നീ നമ്പറുകളിലോ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായോ ബന്ധപ്പെടുക. നേരിട്ട് ആശുപത്രിയിൽ പോകരുത്.

**ജീവിതശൈലീരോഗികൾക്ക് മരുന്നുകൾ വീട്ടിൽ എത്തിക്കും.**

ഇൻസുലിൻ തുടങ്ങി എല്ലാ മരുന്നുകളും രോഗികളുടെ വീട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യവകുപ്പിലെ എൻ.സി.ഡി വിഭാഗം ക്രമീകരണങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

## രക്താതിമർദ്ദം അഥവാ ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെയുള്ള രക്തപ്രവാഹം രക്തവാഹിനികളുടെ പ്രതലത്തിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്ന മർദ്ദമാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം അഥവാ ബ്ലഡ് പ്രഷർ. ശരാശരി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം 120/80 എം.എം.എച്ച്.ജി ആണ്. ഇത് 140/90 നു മുകളിലാകുമ്പോൾ രക്താതിമർദ്ദം അഥവാ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്ന രോഗമാകുന്നു.

### കാരണങ്ങൾ

പാരമ്പര്യം, അമിതവണ്ണം, പുകവലി, മദ്യപാനം, ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പിന്റേയും കൊഴുപ്പിന്റേയും അമിത ഉപയോഗം, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ഉറക്കക്കുറവ്, ഛർദ്ദിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

### പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

തലവേദന, തലപെരുപ്പ്, തലകറക്കം, നെഞ്ചിടിപ്പ്, കാഴ്ചവൈകല്യം, നടക്കുമ്പോൾ കിതപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം, ഉറക്കക്കുറവ്.

## രക്താതിമർദ്ദം ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം

പക്ഷാഘാതം അഥവാ സ്ട്രോക്, ഹൃദയാഘാതം, ഹൃദയത്തിന്റേയും വൃക്കകളുടേയും പ്രവർത്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന തകരാറ്, കാഴ്ചക്കുറവ്.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കാതെ അനിയന്ത്രിതമായി തുടർന്നാൽ അത് ശരീരത്തിലെ ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ഹൃദയാഘാതത്തിന് മസ്തിഷ്ക ആഘാതത്തിനും വൃക്കരോഗത്തിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ കോവിഡ് നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്ന രക്താതിമർദ്ദ രോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

- വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും ബാത്ത് അറ്റാച്ച്ഡ് ആയതുമായ ഒരു മുറിയിൽ കഴിയുക. മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമ്പർക്കം പാടില്ല.
- എണ്ണ, കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ശരീരഭാരം പൊക്കത്തിനനുസൃതമാക്കുക. മാസ് ഇൻഡക്സ് 23 ൽ താഴെയും അരവണ്ണം പുരുഷൻമാർ 91 സെ മി താഴെയും സ്ത്രീകൾ 80 സെന്റീ മീറ്ററിൽ താഴെയും നിലനിർത്തുക.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുക. യോഗ, ധ്യാനം, സംഗീതം എന്നിവ ശീലമാക്കുക. മരുന്നുകൾ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിച്ചപ്രകാരം ബി. പി പരിശോധിക്കുകയും വ്യതിയാനങ്ങൾ ഡോക്ടറെ ധരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ള മരുന്നുകൾ മുടങ്ങാതെ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കോവിഡ് - 19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ നേരിട്ട് ആശുപത്രിയിൽ പോകാതെ ദിശയുമായോ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ സ്ഥാപനത്തിലോ അറിയിക്കുക.

## ഇ-സഞ്ജീവനി

### വീട്ടിലിരുന്ന് ഡോക്ടറെ കാണാം നമുക്കും തുടങ്ങാം പുതിയ ശീലങ്ങൾ

സർക്കാർ ടെലിമെഡിസിൻ സംരംഭമായ ഇ സഞ്ജീവനി സേവനമാരംഭിച്ച് കുറഞ്ഞ നാൾ കൊണ്ടു തന്നെ മാതൃകാപരമായിരിക്കുകയാണ്. പതിവ് ചികിത്സകൾക്കായി ഇ സഞ്ജീവനിയുടെ സേവനം നഗരഗ്രാമ വ്യത്യാസമില്ലാതെയാണ് ജനങ്ങൾ വിനിയോഗിക്കുന്നത്.ഒ പി പരിശോധനകളോടൊപ്പം കൂടുതൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സേവനങ്ങളും ഇ സഞ്ജീവനി ടെലി മെഡിസിൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ വന്നതോടുകൂടി നിത്യേന ഇതിലെ സേവനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിലും വൻ കുതിച്ചുചാട്ടമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് മഹാമാരി കാലത്തെ ഈ ഒരു പ്രവണത മാതൃകാപരവും തികച്ചും അനുകരണീയവുമാണ്. ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ജനങ്ങളുടെ മാറിയ കാഴ്ചപ്പാടാണ് ഇതിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഇ സഞ്ജീവനി ടെലിമെഡിസിൻ പ്ളാറ്റ്ഫോം വഴി കിട്ടുന്ന കുറിപ്പടിയിലെ മരുന്നുകളും പരിശോധനകളും തൊട്ടടുത്ത സർക്കാർ ആശുപത്രിയിൽ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്. കുറിപ്പടി ലഭിച്ച് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഈ സേവനം വിനിയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

കോവിഡ് ബാധിതരായി ഭവനങ്ങളിൽ വിശ്രമത്തിലായിരിക്കുന്നവർക്കും വിദഗ്ധ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി ഇ സഞ്ജീവനിയെ ആശ്രയിക്കാവുന്നതാണ്. റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്നവർക്കും പതിവ് ഒ പി പരിശോധനകൾ മുടങ്ങാതിരിക്കുന്നതിനായി നേരിട്ട് ആശുപത്രികളിൽ പോകാതെ ഇ-സഞ്ജീവനിയെ ആശ്രയിക്കാവുന്നതാണ്. നാളിതുവരെ 50000 ൽ പരം കൺസൾട്ടേഷനുകൾ പൂർത്തീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. തികച്ചും സൗജന്യമായി ഇ സഞ്ജീവനി സേവനങ്ങൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിനായി ഫീൽഡ്തല ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും കൂടാതെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും മുന്നോട്ടു വന്നിരിക്കുന്നു. ഇ സഞ്ജീവനി സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നതിനായി ഇത്രമാത്രം ചെയ്യുക.

- https://esanjeevaniopd.in/ എന്ന ഓൺലൈൻ സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഇ സഞ്ജീവനി ആപ്ലിക്കേഷൻ മൊബൈലിൽ https://play.google.com/store/apps/details?id=in.hied.esanjeevaniopd&hl=en_US ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമുള്ള മൊബൈലോ ലാപ്ടോപോ അല്ലെങ്കിൽ ടാബ് ഉണ്ടെങ്കിൽ esanjeevaniopd.in എന്ന സൈറ്റിൽ പ്രവേശിക്കാം.
- പ്രസ്തുത വ്യക്തികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആക്ടീവായ മൊബൈൽ നമ്പർ ഉപയോഗിച്ചു രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക.

- തുടർന്ന് ലഭിക്കുന്ന OTP നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക.

- തുടർന്ന് ഒ പി കൺസൾട്ടേഷനും പൂർത്തിയാക്കാം.

**സേവനങ്ങൾ**

- എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ 8 മുതൽ രാത്രി 8 വരെ ജനറൽ ഒ പി കൺസൾട്ടേഷനുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

  എൻ.സി.ഡി രോഗികൾക്കായി പ്രത്യേകം ക്ലിനിക്കുകൾ എല്ലാ ചൊവ്വ വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മുതൽ വൈകുന്നേരം 4 വരെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഡയബെറ്റിക്സ് തിരുവനന്തപുരം നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്നതായിരിക്കും.

- നവജാതശിശു - ശിശുവിഭാഗം ഒ പി തിങ്കൾ മുതൽ ശനി വരെ രാവിലെ 10 മണി മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1 മണി വരെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രത്യേകം മാനസികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കുകൾ എല്ലാ ചൊവ്വാഴ്ചകളിലും രാവിലെ 10 മണി മുതൽ 12 മണി വരെ ഇംഹാൻസ് കോഴിക്കോട് ഇ-സഞ്ജീവനിയുമായി ചേർന്ന് നടത്തുന്നതായിരിക്കും.

- മുതിർന്നവർക്കുള്ള മാനസികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കുകൾ ഇംഹാൻസ് കോഴിക്കോട് എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും രാവിലെ 10 മണി മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണി വരെ ഇ സഞ്ജീവനിയുമായി ചേർന്ന് സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നു.

- സൈക്യാട്രി ഒ പി സേവനം തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ രാവിലെ 9 മണിമുതൽ ഉച്ചയ്ക്കു 1 മണിവരെ ഇ സഞ്ജീവനി വഴി സംഘടിപ്പിച്ച് വരുന്നു.

- കൂടാതെ മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ ത്വക് രോഗവിദഗ്ധർ നേതൃത്വം നൽകുന്ന ടെലിമെഡിസിൻ ഒ പി സേവനം എല്ലാ വ്യാഴാഴ്ചകളിലും രാവിലെ 9 മണി മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1 മണി വരെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- എല്ലാ തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളിവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ വൈകുന്നരം 3 മണി മുതൽ 4 വരെ അർബുദ ചികിത്സാ ക്ലിനിക്കുകൾ മലബാർ ക്യാൻസർ സെന്റർ തലശ്ശേരി ഇ സഞ്ജീവനി മുഖേന നൽകുന്നതായിരിക്കും. സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജി തിങ്കൾ വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ, ഹെഡ് & നെക്ക് ക്യാൻസർ വിഭാഗം ചൊവ്വ, വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി ബുധൻ വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ രക്താർബുദ സംബന്ധമായ ക്ലിനിക്കുകൾ ചൊവ്വ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ സ്തനാർബുദ സംബന്ധമായ ക്ലിനിക്കുകൾ തിങ്കൾ, ബുധൻ ദിവസങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ ക്ലിനിക്കുകൾ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും കുട്ടികളിലെ ക്യൻസർ ചികിത്സ ക്ലിനിക്കുകൾ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും റേഡിയേഷൻ ക്ലിനിക്കുകൾ തിങ്കൾ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- പുനരധിവാസ ക്ലിനിക്കുകളും ദന്തരോഗ ചികിത്സവിഭാഗവും എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും സാന്ത്വനപരിചരണ ചികിത്സ ക്ലിനിക്കുകൾ ചൊവ്വ വെള്ളി ദിവസങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- കൊച്ചിൻ ക്യാൻസർ സെന്റർ തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളിവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ 9 നും 12 നും ഇടയിലുള്ള സമയം ഇ സഞ്ജീവനിയുമായി ചേർന്ന് ഓൺലൈൻ ക്ലിനിക്കുകളും സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നു.ചികിത്സക്കായും കൂടി വിനിയോഗിക്കുന്നതായിരിക്കും.

- ഹെഡ് & നെക്ക് കാൻസർ വിഭാഗം ബുധൻ വെള്ളി ദിവസങ്ങളിലും, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി തിങ്കൾ ചൊവ്വ ദിവസങ്ങളിലും ഗർഭാശയ ക്യാൻസർ ക്ലിനിക്കുകൾ എല്ലാ വ്യാഴാഴ്ചകളിലും, റേഡിയേഷൻ ക്ലിനിക്കുകൾ വ്യാഴം വെള്ളി ദിവസങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

- റീജിയണൽ ക്യൻസർ സെന്റർ തിരുവനന്തപുരം ചൊവ്വ വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മുതൽ 3 വരെ അർബുദ ചികിത്സ ഇ സഞ്ജീവനി പ്ലാറ്റ്ഫോമിലൂടെയും നൽകുന്നതായിരിക്കും. D ക്ലിനിക്ക് ചൊവ്വാഴ്ചകളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2.45 മുതൽ 3.30 വരെയും E ക്ലിനിക്ക് ചൊവ്വാഴ്ചകളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മുതൽ 2.45 വരെയും F ക്ലിനിക്ക് ചൊവ്വാഴ്ചകളിൽ ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 3.30 മുതൽ 4.15 വരെയും വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ C ക്ലിനിക്ക് ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2 മുതൽ 2.45 വരെയും D ക്ലിനിക്ക് ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2.45 മുതൽ 3.30 വരെയും E ക്ലിനിക്ക് ഉച്ച തിരിഞ്ഞ് 3.30 മുതൽ 4.14 വരെയും നടന്നു വരുന്നു.

- കോഴിക്കോട് ജില്ലയിൽ നിന്നുമുള്ള വിദഗ്ധ ഡോക്ടർമാർ സേവനങ്ങൾ ഇ സഞ്ജീവനി മുഖേന നൽകാനും തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു വിശദ വിവരം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

- ത്വക് രോഗവിഭാഗം ചൊവ്വാഴ്ചകളിൽ രാവിലെ 9 മണി മുതൽ 1 മണി വരെയും, ശിശു രോഗ വിഭാഗം ബുധൻ വ്യാഴം വെള്ളി ശനി രാവിലെ 9 മണി മുതൽ 1 മണിവരെയും, ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജിവിഭാഗം വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മണി മുതൽ 4 വരെയും, സൈക്യാട്രി ക്ലിനിക്കുകൾ ചൊവ്വ വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മണി മുതൽ 4 വരെയും, നടത്തുന്നു.
- ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സ വിഭാഗം എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും രാവിലെ 9 മണി മുതൽ 1 മണി വരെയും, നടത്തിവരുന്നു.

### കോവിഡ് ഒ പി സേവനങ്ങൾ ഇ സഞ്ജീവനിയിലും ലഭ്യമാണ്.

കോവിഡ് ബാധിതർക്കും കോവിഡ് രോഗബാധ സംശയിക്കുന്നവർക്കും പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം ആരോഗ്യപ്രശ്നമുള്ളവർക്കും ടെലി മെഡിസിൻ ഒ പി സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. കോവിഡ് മുക്തരായവരിൽ അനുബന്ധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടി വരുന്ന സാഹ ചര്യത്തിൽ ആണ് ആശുപത്രികളിൽ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം ക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിച്ചത്. എന്നാൽ ഭൂരിഭാഗം പേർക്കും ആശുപത്രിയിൽ നേരിട്ട് പോകുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് പരിഗണിച്ചാണ് ഇ സഞ്ജീവനിവഴി കോവിഡ് ഒ പി ആരംഭിച്ചത്. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ 9 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 5 മണി വരെ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

## ജില്ലകളിലൂടെ......

ഇടുക്കി ജില്ല

### കരളുറപ്പുള്ളോർ

ഓട്ടോമാറ്റിക് ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഡിസ്പെൻസർ

കൊറോണ വുഹാനിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത നാളുതൊട്ടേ പലതരത്തിലുള്ള മുന്നൊരുക്കങ്ങളും ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടത്തിയിരുന്നു. സാനിറ്റൈസർ ഭീമമായ അളവിൽ ആശുപത്രിയിലേക്ക് വേണ്ടി വന്നിരുന്നു. പീരുമേട്ടിൽ നിന്നോ തൊട്ടടുത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നോ സാനിറ്റൈസർ കിട്ടാനില്ലായിരുന്നു. ലഭിക്കാനുള്ള സ്ഥലത്തു നിന്ന് ആണെങ്കിൽ നല്ല വിലയും നൽകേണ്ടുന്ന അവസ്ഥ. ഈ സമയത്താണ് പീരുമേട് താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഫാർമസിസ്റ്റായ ശ്രീ. അമീർ ഇടപെട്ടത്. ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ആനന്ദിന്റെ പിന്തുണയും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) നിഷ്കർഷിക്കുന്ന ഫോർമുല അനുസരിച്ച് ശ്രീ അമീർ സാനിറ്റൈസർ തയ്യാറാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. പ്രധാനമായും നാല് സംഗതികളാണ് സാനിറ്റൈസർ നിർമാണത്തിനു വേണ്ടിയിരുന്നത്. ഐസോപ്രൊപയൽ ആൽക്കഹോൾ, ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ്, ഗ്ലിസറിൻ, വാട്ടർ. ഇത്തരത്തിൽ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ ഏകദേശം 300 മില്ലിക്ക് 40 രൂപ മുതൽ 70 രൂപ വരെയെ നിർമ്മാണച്ചെലവ് ആവുകയുള്ളൂ. മാർക്കറ്റിൽ 250 മില്ലിക്ക് 300 മുകളിൽ തുകയുണ്ട്.

സാനിറ്റൈസർ ഡിസ്പെൻസർ രോഗികളോടും മറ്റും ഇടപഴകിയതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അപ്പോഴാണ് ശ്രീ അമീർനോ കോൺടാക്ട് (No contact) സാനിറ്റൈസർ ഡിസ്പെൻസറിനെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്. യൂട്യൂബിൽ നിന്ന് ഓട്ടോമാറ്റിക് ഡിസ്പെൻസർ ഉണ്ടാക്കുവാൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങി ഫിറ്റ് ചെയ്യുകയും അതിൽ പീരുമേട് താലൂക്ക് ആശുപത്രിയുടെ ലോഗോയും സ്ഥാപിച്ചു.

എല്ലാംകൂടി നിർമ്മാണ ചിലവ് 300 രൂപയ്ക്കുള്ളിൽ തീർന്നു. ആശുപത്രിയിൽ രോഗി കടന്ന് വരുന്ന സ്ഥലം മുതൽ ഇത്തരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ നിരവധി യൂണിറ്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചു. കൊറോണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ആരോഗ്യവകുപ്പ് അനുവദിച്ച ഫണ്ടിന്റെ പിന്തുണയോടെ ശ്രീ അമീർ കൂടുതൽ യൂണിറ്റുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നുണ്ട്.

### സഞ്ചരിക്കുന്ന പരിശോധനാ വാഹനം

ഡോ.ശരത് ചന്ദ്രബോസ് ആലപ്പുഴ ജില്ലാ ആർദ്രം മിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ ആണ്. ടെസ്റ്റുകളുടെ എണ്ണം പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മാത്രമേ കോവിഡ് 19 ന് തടയിടാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ എന്ന് ആദ്യമേ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു.

തൊണ്ടയിൽ നിന്ന് സ്വാബ് എടുക്കുവാനും സാമ്പിളുകൾ ശേഖരിക്കുവാനും നല്ല വൈദഗ്ദ്ധ്യവും, കർശന അണുബാധ നിയന്ത്രണ രീതികളിലുള്ള പരിചയവും ആവശ്യമാണ്.

മുൻനിര ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഉപയോഗിച്ചുള്ള സാമ്പിൾ ശേഖരണം ആളുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം വൈറസ് സാന്നിധ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൂടുതൽ ആളുകളിലേയ്ക്ക് രോഗം വ്യാപിക്കുന്നതിനും സാധ്യതയുണ്ടാക്കും.

രോഗികളെ പരിശോധനാ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്കും വലിയ തോതിൽ മനുഷ്യശക്തി ആവശ്യമാണെന്ന് മാത്രമല്ല മലിനീകരണത്തിലൂടെ അണുബാധയ്ക്കും സാധ്യതയുണ്ട്.

പോയിന്റ് ഓഫ് കെയർ സാമ്പിൾ ശേഖരണമായിരുന്നു ഇതിനുള്ള പരിഹാരം. ആർദ്രം പീപ്പിൾസ് ക്യാമ്പയിന്റെ ഭാഗമായി ഒരു വാഹനം സ്പോൺസർ വഴി ലഭിച്ചു.

ആവശ്യമായ എല്ലാ അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികളുടേയും സഹായത്തോടെ ഒരു മൊബൈൽ സാമ്പിൾ ശേഖരണയൂണിറ്റ് നിർമ്മിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെ ഭാഗമായി, ബ്രീത്ത് ഓഫ് ഹോപ്പ് എന്ന പേരിൽ ഞങ്ങൾ ഓപ്പൺ സോഴ്സ് എഞ്ചിനീയർമാർ (ഇലക്ട്രിക്കൽ / കെമിക്കൽ / മെക്കാനിക്കൽ), ഡോക്ടർമാർ, മറ്റ് വിദഗ്ധർ എന്നിവരുടെ ഒരു ടീം രൂപീകരിച്ചു.

ടീം ഒരു യുദ്ധകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ ആരംഭിക്കുകയും ഓരോ ശ്രമങ്ങളും ശാസ്ത്രീയമായി വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്തു.

അങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തിയ ട്രേസ് (ടെസ്റ്റ് ആന്റ് റെസ്പോൺസ് ഓട്ടോമൊബൈൽ ഫോർ കോവിഡ് 19 എമർജൻസി) എന്ന യൂണിറ്റ്, സാധാരണ സാമ്പിൾ ശേഖരണത്തിനും ക്ലിനിക്കൽ പരിശോധനയ്ക്കും സഹായകമാകുന്ന സർവസജ്ജമായ ഒരു വാഹനമാണ്.

പൾസ് നിരക്ക്, ശരീര താപനില, ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ തുടങ്ങിയ അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ വാഹനത്തിന് പുറത്ത് നിന്ന് തന്നെ പരിശോധിയ്ക്കാനും അപ്പോൾ തന്നെ വാഹനത്തിനുള്ളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഇ എം ആറിൽ രേഖപ്പെടുത്താനും കഴിയും.

ബ്ലൂടൂത്ത് സൗകര്യമുള്ള സ്റ്റെതസ്കോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച്, ഡോക്ടർക്ക് ഗുരുതരമായ ശ്വസന ലക്ഷണങ്ങൾ പരിശോധിക്കാൻ കഴിയും. തൊണ്ടയിലെ സ്വാബുകൾ രോഗിയുമായി നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെടാതെ ശേഖരിക്കുവാനും ശരിയായി ലേബൽ ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുവാനും ഉള്ള സംവിധാനവുമുണ്ട്.

ശേഖരിച്ച സാമ്പിളുകൾ, മണിക്കൂറുകളോളം മൈനസ് ഡിഗ്രിയിലുള്ള താപനിലയിൽ നിലനിർത്തുവാൻ ശേഷിയുള്ള പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത കളക്ഷൻ ബോക്സുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുവാനും കഴിയും.

അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങൾക്കായി വാഹനത്തിൽ വളരെ വിസ്താരമുള്ള ഒരു ഫ്രീസറും ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ സാമ്പിൾ ദിവസങ്ങളോളം സുരക്ഷിതമായി ശീതീകരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാം.

അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികൾ അതീവ ശ്രദ്ധയോടെയാണ് സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഓട്ടോമേറ്റഡ് സാനിറ്റൈസർ ഡിസ്പെൻസറുകളും ഉപയോക്താക്കൾക്കായി പുറത്ത് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പുറത്തു നിന്നുള്ള വായുവുമായുള്ള സമ്പർക്കം തടയാൻ, വാഹനത്തിന്റെ അകത്ത് എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു പോസിറ്റീവ് പ്രഷർ ഗ്രേഡിയന്റ് നിലനിർത്തിയിട്ടുണ്ട്.

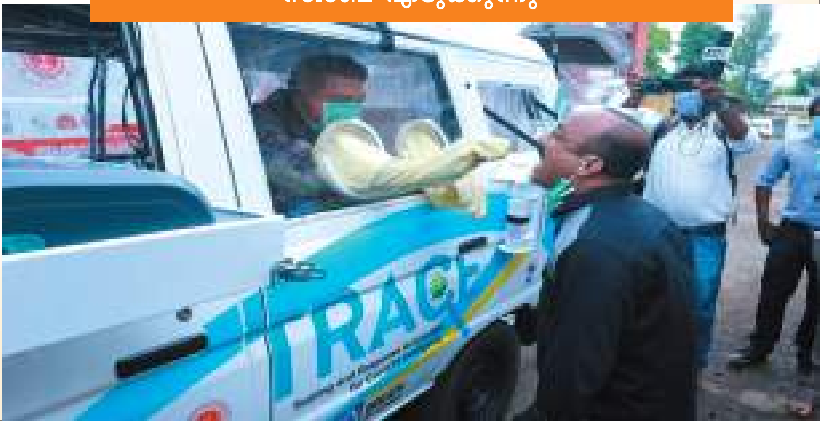
വാഹനത്തിലുള്ളിലെ അന്തരീക്ഷം പൂർണ്ണമായും അണുവിമുക്തമാക്കുവാൻ, വാഹനത്തിനുള്ളിൽ HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) ഫിൽട്ടറുകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഓരോ രോഗിക്കുവേണ്ടിയും ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ട ഉപകരണങ്ങൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേക അണുനാശിനി അറകളും സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

വാഹനത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ബയോമെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ, വാഹനത്തിന് പുറത്ത് നിന്ന് മാത്രം തുറക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രത്യേക കണ്ടെയ്നറിലേക്ക് മാറ്റുന്നതു വഴി, വാഹനത്തിൽ ഒരു രീതിയിലും മലിനീകരണം ഉണ്ടാവില്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നുമുണ്ട്.

കോവിഡ്-19 എന്ന സാംക്രമിക രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള പബ്ളിക് ഹെൽത്ത് ടെക്നോളജിയിലാണ് ബ്രീത്ത് ഓഫ് ഹോപ്പ് ടീം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഡോക്ടർ ശരത് ചന്ദ്രബോസ്, ഡി എം ഒ യുമായി കൂടിയാലോചിച്ച ശേഷം, ബ്രീത്ത് ഓഫ് ഹോപ്പിലെ ഡോക്ടർ പ്രവീൺ ജി പൈ യുമായി സഹകരിച്ചാണ് ഇത്തരം ഒരു യൂണിറ്റ് സജ്ജീകരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്.

പിന്നീടുള്ള കൂടിയാലോചനകൾക്ക് ശേഷം, അറ്റ്ലെറ്റിക്കോഡെ ആലപ്പി ഈ പദ്ധതിയ്ക്ക് പരിപൂർണ്ണ പിന്തുണയുമായി രംഗത്ത് വന്നു. ഒരു വാഹനം സ്പോൺസർ ചെയ്യാൻ ക്ലബ്ബ് തീരുമാനിച്ചതിലൂടെ ഈ പ്രോജക്ടിനുവേണ്ടി ഒരു വാഹനം കണ്ടെത്തുക എന്ന സാങ്കേതിക തടസ്സം അവസാനിക്കുകയും ചെയ്തു.

Trace വാഹനം വഴി ഡോക്ടർ ശരത് സ്വാബ് എടുക്കുന്നു



വാഹനം പരിഷ്കരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ മുഴുവൻ ചെലവുകളും ഏറ്റെടുക്കുവാനും ക്ലബ്ബ് മുന്നോട്ടു വന്നു. സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഓപ്പറേറ്റിംഗ് പ്രൊസീജിയറുകളും, മറ്റ് സ്പെസിഫിക്കേഷനുകളും ഒരു ഓപ്പൺ സോഴ്സ് വെബ്സൈറ്റിലൂടെ പൊതു ജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന രീതിയിൽ പങ്കുവയ്ക്കുവാനും ടീം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

## ആലപ്പുഴയ്ക്കും പറയാനുണ്ടേറെ...

### അക്ഷരമുത്തശ്ശി എഴുതുന്നു

കൂടെയുണ്ട്
ആലപ്പുഴയുടെ അക്ഷരമുത്തശ്ശിയും വീടുകളിൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് കത്തെഴുതിയപ്പോൾ.

### സഞ്ചരിക്കുന്ന മരുന്ന് വണ്ടി

കോവിഡ്-19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ലോക് ഡൗൺ കാലത്ത് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയാത്ത നിർദ്ധനരായ രോഗികൾക്കും, ജീവൻ രക്ഷാമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാവപ്പെട്ട രോഗികൾക്കും ജീവിതശൈലി രോഗമരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർക്കും വേണ്ടി അവരുടെ വീടുകളിൽ മരുന്ന് എത്തിക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യവകുപ്പ് എൻ.സി.ഡി വിഭാഗം പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. ചില ജില്ലകളിൽ വീടുകളിൽ മരുന്ന് എത്തിക്കുന്നതിനായി മരുന്ന് വണ്ടി എന്ന സംവിധാനം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. 2020-21 പഞ്ചായത്ത് പ്രോജക്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി പഞ്ചായത്തും പി. എച്ച്. സി യും ചേർന്ന് മരുന്ന് വണ്ടി എന്ന പരിപാടി ജില്ലയിൽ ആരംഭിച്ചു.

ആശാ പ്രവർത്തകർ എല്ലാ വീടുകളും സന്ദർശിക്കുകയും മരുന്ന് ആവശ്യമുള്ളവരുടെയും നിലവിൽ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവരുടെയും ലിസ്റ്റ്, (ഡോക്ടറുടെ കുറി പ്പോടെ) തയ്യാറാക്കുകയും ജെ.എച്ച്.ഐ, ജെ.പി. എച്ച്.എൻ എന്നിവർ വാർഡ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ തരംതിരിച്ച് ലിസ്റ്റ് ഫാർമസിസ്റ്റിനെ ഏൽപ്പിക്കു കയും ചെയ്യുന്നു. ഫാർമസിസ്റ്റ് നിലവിൽ ഇല്ലാത്ത മരുന്നുകളുടെ ലിസ്റ്റ് എടുത്ത് ഗവൺമെന്റ് നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മറ്റു സ്ഥലത്തു നിന്നും വാങ്ങി ഓരോ രോഗികൾക്കും ആവശ്യമായ മരുന്ന് ഡോക്ടറുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ രോഗികളുടെ വീട്/ ഏരിയകളിൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം എത്തിക്കുവാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ വാർഡുകളിലും അതാത് വാർഡ് മെമ്പർമാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നു.

ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഒറ്റപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന തുരുത്തുകളിൽ ജലമാർഗ്ഗം ഉച്ചഭാഷിണിയിലൂടെ കോവിഡ് 19 ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നു.

വേറിട്ട കാഴ്ച
സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാൻ വർണ്ണക്കുടകൾ ചൂടി...

## മലപ്പുറത്തിന്റെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനം

### ആരോഗ്യവകുപ്പിന് ഇതഭിമാന നിമിഷം

**സംസ്ഥാനത്ത് ആദ്യമായി പ്ലാസ്മ തെറാപ്പിയിലൂടെ കോവിഡ് മുക്തി**

പ്ലാസ്മ തെറാപ്പിയിലൂടെ കോവിഡ് മുക്തനായ അജിത് മഞ്ചേരി മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്ന് വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. ഡൽഹിയിൽ പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്ന നിലമ്പൂർ ചോക്കാട് സ്വദേശി അജിത്ത് കുമാർ (56) ജൂൺ 12 നാണ് നാട്ടിലെത്തിയത്. 17 ന് മഞ്ചേരി മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് സ്രവം പരിശോധനയ്ക്ക് നൽകി. ജൂൺ 22 നാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചത്. കടുത്ത ന്യുമോണിയ, അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി ഡിസ്ട്രസ് സിൻഡ്രോം, ബ്ലഡിലേക്ക് വൈറസ് ബാധിക്കുന്ന സെപ്റ്റീസീമിയ എന്നീ അവസ്ഥകൾ കണ്ടെത്തിയതോടെ സ്റ്റേറ്റ് മെഡിക്കൽ ബോർഡിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം രണ്ട് തവണ പ്ലാസ്മ തെറാപ്പി നടത്തി. രോഗം ഭേദമായതോടെ സ്റ്റേറ്റ് മെഡിക്കൽ ബോർഡിന്റെയും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ബോർഡിന്റെയും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെയും അനുവാദത്തോടെ അജിത്തിനെ ജൂലൈ ഒൻപതിന് സ്റ്റെപ് ഡൗൺ വാർഡിലേക്ക് മാറ്റി.

കോവിഡ് ബാധിച്ച് അതീവ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലായിരുന്ന അജിത്താണ് പൂർണ ആരോഗ്യവാനായി ആശുപത്രി വിട്ടത്. കോവിഡ് രോഗവിമുക്തരായ ഷാഹുൽ ഹമീദും അബ്ദുൽ ലത്തീഫുമാണ് അജിത്തിന് പ്ലാസ്മ നൽകിയത്. ഇരുവരും അജിത്തിനെയാത്രയയക്കാൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിയിരുന്നു. തനിക്ക് പുതുജീവൻ നൽകിയ പ്ലാസ്മ ദാതാക്കൾക്ക് നന്ദി പറഞ്ഞു കൊണ്ടാണ് അജിത്തും കുടുംബാംഗങ്ങളും വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചത്.

### ഈ സുമനസ്സുകൾക്ക് പ്രണാമം

### മഞ്ചേരി മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പ്ലാസ്മ നൽകാനെത്തിയത് 22 കോവിഡ് വിമുക്തർ

കോവിഡ് മഹാമാരിയോട് പോരാടുന്ന നാടിനൊപ്പം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം പകരുകയാണ് കോവിഡ് വിമുക്തരായ ഒരു കൂട്ടം ചെറുപ്പക്കാർ. കോവിഡ് രോഗികൾക്കുള്ള പ്ലാസ്മ തെറാപ്പിക്കായി പ്ലാസ്മ നൽകാനാണ് ഇവർ സ്വയം സന്നദ്ധരായി മുന്നിട്ടിറങ്ങയത്. മഞ്ചേരി മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം കോവിഡ് ഭേദമായ 22 പേരാണ് ജൂലൈ 11 ന് രാവിലെ വീണ്ടും ആശുപത്രിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്നത്. കോവിഡ് ബാധിച്ച് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലുള്ളവർക്ക് തങ്ങളാൽ കഴിയുന്ന സഹായം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടെ സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച് അവർ ഒത്തു

ചേർന്നു. പ്ലാസ്മ നൽകുന്നതിലൂടെ കോവിഡ് രോഗികളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനാവുന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ടെന്നും അവർ പ്രതികരിച്ചു.

കോവിഡ് രോഗാണുവിനെതിരായ ആന്റി ബോഡി കോവിഡ് വിമുക്തരുടെ പ്ലാസ്മയിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാവും. കോവിഡ് ഭേദമായി 14 ദിവസം മുതൽ നാല് മാസം വരെയുള്ള കാലയളവിലാണ് ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് പ്ലാസ്മ ശേഖരിക്കുന്നത്. ഇത് ഒരു വർഷം വരെ സൂക്ഷിച്ച് വയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. പതിനെട്ടിനും അമ്പതിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള 55 കിലോയിലധികം ഭാരമുള്ള കോവിഡ് വിമുക്തരിൽ നിന്നാണ് പ്ലാസ്മ ശേഖരിക്കുന്നത്.

കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്ന സാഹചര്യത്തെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനാണ് ഈ മുന്നൊരുക്കം നടത്തുന്നത്. പ്ലാസ്മ നൽകാനായി എല്ലാവരും സന്തോഷപൂർവ്വം മുന്നോട്ട് വരുകയും ചികിത്സാ സമയത്ത് കൊടുത്ത സ്നേഹം അവർ ഇരട്ടിയായി തിരിച്ചു തരികയാണെന്നും ആരോഗ്യ വകുപ്പധികൃതർ അറിയിച്ചു.

### ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ട് ഹജ്ജ് ഹൗസ് 320 കിടക്കകൾ ഉള്ള കോവിഡ് ഫസ്റ്റ് ലൈൻ ചികിത്സാ കേന്ദ്രം.

ജില്ലയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന കോവിഡ് രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ കോവിഡ് രോഗികളെ ചികിൽസിക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ജില്ലാ ഭരണകൂടവും ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പും ചേർന്ന് ഒരുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കരിപ്പൂർ ഹജ്ജ് ഹൗസ് 320 പേരെ കിടത്തി ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഫസ്റ്റ് ലൈൻ കോവിഡ് ചികിത്സ കേന്ദ്രം ആയി ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് മാറ്റിയെടുത്തു.

മൂന്ന് നിലകൾ ഉള്ള ഹജ്ജ് ഹൗസ് പൂർണമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാണു ഈ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്. മഞ്ചേരി കോവിഡ് ആസ്പത്രിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ആണ് ഈ കേന്ദ്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ദൈനംദിനഭരണ കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടോട്ടി താലൂക്ക് ആസ്പത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നിർവഹിക്കും. കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയ ചെറിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരെയാണു ഈ കേന്ദ്രത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുക. ഇതിനാവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയതായും, ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ ടീം പരിശോധനനടത്തി രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ സജ്ജമാണെന്ന് അറിയിക്കുകയും അതനുസരിച്ചു ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ട്രോമ കെയർ വാളന്റിയർമാർ ആണ് ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് ആസ്പത്രി സജ്ജീകരിക്കാൻ സഹായിച്ചത്.

## കരുതലോടെ....... ശരണയാത്ര

Covid - 19

# തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

## അകലം പാലിച്ചും, മാസ്കണിഞ്ഞും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയും മാത്രം പ്രചരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക

## തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

### ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഭവന സന്ദർശനത്തിനുള്ള ടീമിൽ സ്ഥാനാർത്ഥി ഉൾപ്പെടെ പരമാവധി 5 പേർ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ.

വീടിനകത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കാതെ പുറത്തുനിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ വോട്ടഭ്യർത്ഥിക്കണം. അവർ 2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കണം.

വീട്ടിലുള്ളവരും സ്ഥാനാർത്ഥിയും ടീമംഗങ്ങളും നിർബന്ധമായും മൂക്കും വായും മൂടത്തക്കവിധം ശരിയായ രീതിയിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുകയും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുകയും വേണം.

സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാരണവശാലും മാസ്ക് താഴ്ത്തരുത്. സാനിറ്റൈസർ കൈയിൽക്കരുതി ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കണം.

വീട്ടുകാർക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ ഷേക്ക് ഹാൻഡ് നൽകരുത്.

തെരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രചാരണത്തിനായി വിതരണം ചെയ്യുന്ന നോട്ടീസുകളും ലഘുലേഖകളും പരിമിതപ്പെടുത്തി സോഷ്യൽ മീഡിയ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

നോട്ടിസുകളോ മറ്റോ വാങ്ങിയാൽ അതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകേണ്ടതാണ്.

വയോജനങ്ങൾ, കുട്ടികൾ, ഗുരുതര രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ എന്നിവരുമായി അടുത്തിടപഴകുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

കുട്ടികളെ ഒരു കാരണവശാലും എടുക്കരുത്.

പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർ ഒരു കാരണവശാലും പ്രചാരണത്തിനിറങ്ങരുത്.

ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള വീട്ടുകാരും സന്ദർശനത്തിനെത്തുന്നവരെ കാണരുത്.

പൊതുയോഗങ്ങൾ, കുടുംബയോഗങ്ങൾ എന്നിവ കോവിഡ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ (സോപ്പ്/സാനിറ്റൈസർ , മാസ്ക് , സാമൂഹ്യ അകലം) പാലിച്ചു മാത്രമേ നടത്താൻ പാടുള്ളൂ.

വോട്ടർമാർ സാനിറ്റൈസർ, മാസ്ക് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കണമെന്നും 2 മീറ്റർ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കണമെന്നുമുള്ള സന്ദേശം കൂടി സ്ഥാനാർത്ഥികൾ തങ്ങളുടെ പ്രചാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

സ്ഥാനാർത്ഥിക്ക് ഹാരം, ബൊക്കെ, നോട്ടുമാല, ഷാൾ എന്നിവയോ മറ്റോ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള സ്വീകരണ പരിപാടി പാടില്ല.

ഏതെങ്കിലും സ്ഥാനാർത്ഥി കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആകുകയോ ക്വാറന്റീനിൽ പ്രവേശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം ഉടൻതന്നെ പ്രചാരണരംഗത്തുനിന്ന് മാറിനിൽക്കുകയും ജനങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. പരിശോധനാഫലം നെഗറ്റീവായതിനുശേഷം ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രമേ തുടർപ്രവർത്തനം നടത്താൻ പാടുള്ളൂ.

കോവിഡ് പോസിറ്റീവായ രോഗികളുടെയോ ക്വാറന്റീനിലുള്ളവരുടെയോ വീടുകളിൽ സ്ഥാനാർത്ഥി നേരിട്ടുപോകാതെ ഫോൺ വഴിയോ സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങൾ വഴിയോ വോട്ടഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

പ്രചാരണശേഷം സ്വന്തം വീടുകളിൽ മടങ്ങിയെത്തിയാലുടൻ സ്ഥാനാർത്ഥിയും ടീമംഗങ്ങളും ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുവെച്ച്, സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കുളിച്ചശേഷമേ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ പാടുള്ളൂ.

ഹരിപ്രീത. എ.എൽ
എഡിറ്റർ