

വയറിളക്ക രോഗമുണ്ടായാൽ



**ORS ലായനി,
കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങവെള്ളം
എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കുക.**

**സ്വയം ചികിത്സ ചെയ്യാതെ അടുത്തുള്ള
ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെത്തി ചികിത്സ തേടുക**

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാൻ..



- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്ജം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കളയുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം കഴുകിക്കുക. മറ്റുതോ മറ്റ് ടാപ്പുകളുടെ ചുവട്ടിലോ കഴുകിക്കരുത്
- കഴുകിച്ച ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- ഉപയോഗശേഷം ഡയപ്പറുകൾ വലിച്ചെറിയാതെ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകണം..



ദക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാനും
കഴിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന
പാത്രങ്ങൾ ശുദ്ധജലത്തിൽ
മാത്രം കഴുകുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വയറിളക്കരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ..



പാനീയങ്ങളിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ
വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ
ഐസ് മാത്രം ചേർക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

അടച്ചു വയ്ക്കാം.. പ്രതിരോധിക്കാം..



ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ
ഇറച്ചു കടക്കാതെ
അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുക

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

സാലഡുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുൻപ് പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ശുദ്ധജലത്തിൽ നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

വെൽക്കം ഡ്രിങ്ക്
തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി
തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

സിപ് അപ്പ്, പഴച്ചാറുകൾ, മോര്, നാരങ്ങവെള്ളം
എന്നിവ തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി തിളപ്പിച്ചാറിയ
വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ശുചിത്വം പാലിക്കാം... രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം

ക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ
വലിച്ചെറിയാതെ
ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740



ശുചിത്വം പാലിക്കാം... രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം

സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ
ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുന്നത്
ശീലമാക്കുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ശുചിത്വം പാലിക്കാം... രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനുമുമ്പ്
കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച്
വൃത്തിയായി കഴുകുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം...

കിണറുകളും വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന ടാങ്കുകളിലും 1000ലിറ്ററിന് 2.5ഗ്രാം എന്ന അളവിൽ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തേണ്ടതാണ്.

ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളമാണെങ്കിലും തിളപ്പിച്ചാറിയതിന് ശേഷം മാത്രം കുടിക്കുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740



ശുചിത്വം പാലിക്കാം... രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം

നഖങ്ങൾ അഴുക്ക്
പറ്റിയിരിക്കാത്തവിധം വെട്ടി
വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ശുചിത്വം പാലിക്കാം... രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം

വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ
എടുക്കുന്നതിനായി
പിടിയുള്ള പാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ഒ. ആർ. എസ്സ് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക
- ഒരു ലിറ്റർ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം വൃത്തിയായി കഴുകിയ പാത്രത്തിൽ എടുക്കുക
- ഒരു ഒ. ആർ. എസ്സ് പാക്കറ്റിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിൽ ഇടുക.
- പൂർണ്ണമായും ലയിക്കുന്നതുവരെ സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഇളക്കുക
- ലായനി നന്നായി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക
- 24 മണിക്കൂറിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കരുത്. ആവശ്യമെങ്കിൽ വീണ്ടും തയ്യാറാക്കുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ
പച്ചവെള്ളം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം
മലിനമാകാതെ
നന്നായി മുടിവെയ്ക്കുക

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



ജലജന്യരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം....

പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ
കുടിക്കുവാനായി
തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കരുതുക.

beyond_tvm 90720 90740

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം.....

രോഗാണുക്കൾ വായുവിലേക്ക്
പ്രസരിക്കാതിരിക്കുന്നതിനായി
ഉപയോഗശേഷം ക്ലോസെറ്റിന്റെ മുടി
അടച്ച് വെച്ച് പ്ലഷ് ചെയ്യുക..

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740



വയനിലൂക്കരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം...

ജനിച്ച് 6 മാസം വരെ
കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്
മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

beyond_tvm 90720 90740