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 -2

വേനൽക്കാലത്തെ ജലജന്യരോഗങ്ങൾ

വേനൽ കാലത്ത് ശുദ്ധ ജലത്തിന്റെ ലഭ്യത കുറവായതിനാൽ ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ പടരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതമായ ചൂടും, വയറിളക്കവും കാരണം നിർജ്ജലീകരണത്തിനും തുടർന്നുള്ള സങ്കീർണ്ണ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമായേക്കാം. **വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപിത്തത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ഇ, കോളറ, ടൈഫോയിഡ്, ഷിഗല്ല** തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ ഇത്തരത്തിൽ പടരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

മേൽ സാഹചര്യത്തിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ .നൽകുന്നു.

- കുടിക്കുവാൻ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഈച്ച കടക്കാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക
- ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാനും കഴിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ശുദ്ധജലത്തിൽ മാത്രം കഴുകുക
- പാനീയങ്ങളിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ ഐസ് മാത്രം ചേർക്കുക
- കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളിൽ മലിന ജലം കലരുന്നത് തടയുക
- കിണറുകളും കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക. മലിനജലം കലർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തുക
- പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ കുടിക്കുവാനായി തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കരുതുക.
- ജനിച്ച് 6 മാസം വരെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക

- ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- കൈകളിലെ നഖം വെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
- കുട്ടികൾ മണ്ണിൽ കളിച്ചതിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക

പരിസര ശുചിത്വം

- മലമൂത്രവിസർജ്ജനം കക്കൂസിൽ മാത്രം നടത്തുക.
- കുട്ടികളുടെ വിസർജ്ജ്യങ്ങൾ കക്കൂസിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.
- വീടിന്റെ പരിസരത്തും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും മാലിന്യം കുന്നു കൂടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഈച്ചശല്യം ഒഴിവാക്കുക.
- പൊതു ടാപ്പുകളും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

<u>വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാൻ</u>

- രോഗി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം ചെയ്യുക.
- മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിന് 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