ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം
വഞ്ചിയൂർ.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം, പിൻ -695035
ഫോൺ: 04712302490 ഫാക്സ്:04712303025/20303080
ഇ-മെയിൽ :dhskerala.hlth@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ്: www.dhs.kerala.gov.in

പൊതുജനങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങള്

- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. തിളച്ച വെള്ളത്തിനൊപ്പം പച്ചവെള്ളം കലർത്തി കുടിക്കരുത്.
- വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തയ്യാറാക്കിയതോ തുറന്നുവെച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങള് കഴിക്കരുത്.
- ഭക്ഷണവു കുടിവെള്ളവും നന്നായി അടച്ച് വെയ്ക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശുചിമുറിയിൽ പോയതിനുശേഷവും കൈകൾ നിർബന്ധമായും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം.
- പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ശുദ്ധ ജലത്തിൽ നന്നായി ഉരച്ച് കഴുകിയശേഷം മാത്രം കഴിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ തൊലികളയാതെ കഴിവതും പച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- പഴകിയ ആഹാരം കഴിക്കരുത്.
- മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ശുചിമുറിയിൽ മാത്രം നടത്തുക. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്ജ്യം ശുചിമുറിയിൽ തന്നെ ഇടുകയും ശേഷം കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും ചെയ്യുക.
- കിണറുകൾ/ടാങ്കുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സംഭരിച്ച വെക്കുന്ന വെള്ളം കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തണം.
- വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി കുടിക്കുക. ഒപ്പം ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സ എടുക്കുകയും നിർദ്ദേശാനുസരണം സിങ്ക് ഗുളിക കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക. (ഒ.ആർ.എസ്. പാക്കറ്റുകൾ, സിങ്ക് ഗുളികകൾ എന്നിവ എല്ലാ സർക്കാര് ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ്.)
- മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയരുത്. തരംതിരിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിക്കുക.
- തുമ്മുമ്പോഴ ചുമക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക/പൊത്തുക.
- മൈതാനങ്ങളിലെ വെള്ളക്കെട്ടിലും നനവുള്ള മണ്ണിലും കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. നായ, എലി, കന്നുകാലികൾ എന്നിവയുടെ മൂത്രം കലരാനിടയുള്ളതിനാൽ എലിപ്പനിയുണ്ടാകാൻ കാരണമാകും.
- മലിനമായ മണ്ണിലും, വെള്ളത്തിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ 200 mg ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കഴിക്കുക. ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ കയ്യുറകളും കാലുറകളും ഉപയോഗിക്കുക.
- കാലിൽ മുറിവുള്ളവർ മലിനമായ മണ്ണും വെള്ളവുമായുള്ള സമ്പർക്കം കഴിവതും ഉപേക്ഷിക്കുക.
- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ എലിപ്പനിയുടെ രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി നിന്ന് കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുകയോ വാഹനങ്ങൾ കഴുകുകയോ ചെയ്യരുത്. കൈകാലുകളും മുഖവും കഴുകരുത്. കൊതുകുകളുടെ ഉറവിട നശീകരണത്തിനായി ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുക. സ്കൂളുകൾ - വെള്ളിയാഴ്ച, സ്ഥാപനങ്ങള് - ശനിയാഴ്ച, വീടുകൾ - ഞായറാഴ്ച
- പനി, ജലദോഷം, ശരീര വേദന തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ സ്വയം ചികിത്സ നടത്തരുത്. രോഗനിർണ്ണയം നടത്താതെ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് രോഗം ഗുരുതരമാകുന്നതിനും മരണകാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

22.05.2024

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം)
ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടേറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

ADDITIONAL. DIRECTOR(PH)
DIRECTORATE OF HEALTH SERVICES
THIRUVANANTHAPURAM
PIN - 695 035