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

ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പിൽ താമസിക്കുന്നവർ പാലിക്കേണ്ട ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളും മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളും വലിച്ചെറിയാതെ നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം നിക്ഷേപിക്കുക.
2. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും പാനീയങ്ങളും ഈച്ച കടക്കാത്ത വിധം നന്നായി അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
3. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.
4. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
5. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ശൗചാലയങ്ങളിൽ മാത്രം നടത്തുക. ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.
6. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
7. ആളുകൾ താമസിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വളർത്തുന്ന മൃഗങ്ങളെയോ പക്ഷികളെയോ ഇടപഴകാൻ അനുവദിക്കരുത്.
8. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പരുത്.
9. പനി, ജലദോഷം തുടങ്ങിയ രോഗമുള്ളവർ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകരുത്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.
10. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർ അവ മുടങ്ങാതെ കഴിക്കുക.
11. വെള്ളക്കെട്ടുകളിൽ താമസിക്കുന്നവരും വെള്ളം കയറിയ ഇടങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നവരും എലിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിനായി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ 200mg ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക കഴിക്കുക.
12. വെള്ളപ്പൊക്കത്തോടനുബന്ധിച്ച് വീടുകൾക്കുള്ളിൽ പാമ്പുകൾ കയറാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ വീട് വൃത്തിയാക്കുമ്പോഴും വീടുകളിലേയ്ക്ക് തിരികെ പോകുമ്പോഴും അതീവ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക.

D.L.
22/5/24

22.05.2024

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം)
ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

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