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

## വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനുശേഷം വീട്ടുകളിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- വെള്ളപ്പൊക്കം ബാധിച്ച പ്രദേശങ്ങളിലെ വീടുകളും സ്ഥാപനങ്ങളും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- വൃത്തിയാക്കിയ വീട്ടുകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും ബ്ലീച്ചിംഗ് പൌഡർ കലക്കിയ ലായനി ഒഴിച്ച് അണുനശീകരണം നടത്തുക.
- പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് നീറ്റുകക്ക, കുമ്മായം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- കക്കൂസ് മാലിന്യങ്ങളാൽ മലിനപ്പെടാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൌഡർ ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക.
- വെള്ളക്കെട്ടുമൂലം മലിനപ്പെട്ട കിണറുകൾ, ടാങ്കുകൾ, കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കുക.
- മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിലാകുന്നവര് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപാധികൾ സ്വീകരികരിക്കേണ്ടതും എലിപ്പനിക്കെതിരെ പ്രതിരോധ മരുന്നു കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്.
- വെള്ളപ്പൊക്കത്തെ തുടർന്ന് അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്ന വീട്ടുകൾ, അംഗനവാടികൾ, സ്കൂളുകൾ, റേഷൻകടകള് തുടങ്ങി മറ്റു ഭക്ഷ്യസംഭരണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന അസംസ്കൃത ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന മുറികളിൽ വായുമലിനീകരണം സംഭവിക്കാനിടയുള്ളതിനാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ജനലുകളും വാതിലുകളും തുറന്നിട്ട് വായുസഞ്ചാരയോഗ്യമാക്കുക.
- വീട്ടുകളിലെ ഇലക്ട്രിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളും മറ്റും ഇലക്ട്രീഷ്യനെക്കൊണ്ട് പരിശോധിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ സംഭരിക്കാനും പാചകം ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധന സാമഗ്രികൾ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത ശുദ്ധ ജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- കൈകാൽ കഴുകുന്നതിനും മറ്റും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത ജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
- കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തില് കൊതുക് പെരുകുവാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- വീടിന് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും ചെരുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുകയും പാദങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മറച്ചു പിടിക്കുക.
- പനിയോ മറ്റ് രോഗലക്ഷണങ്ങളോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.
- ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങള് നടത്തുമ്പോൾ വിഷപാമ്പുകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യമുണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ മുൻകരുതലുകള് എടുക്കേണ്ടതും കടിയേറ്റാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതുമാണ്.
- ബ്ലീച്ചിംഗ് പൌഡർ, ക്ലോറിൻ ഗുളികകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗക്രമത്തിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകര്, ആശ പ്രവർത്തകര് എന്നിവരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- കൊതുക്, കൂത്താടി എന്നിവയുടെ വ്യാപനം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാല് ആയതു അതാതു പ്രാഥമിക കേന്ദ്രങ്ങൾ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകര്, ആശ പ്രവർത്തകര് എന്നിവരെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
- പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് തുടർച്ചയായി മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നവർ മുടങ്ങാതെ മരുന്നുകഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

22/5/24

22.05.2024

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം)
ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

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