ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

പൊതുജനങ്ങൾ
പാലിക്കേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. തിളച്ച വെള്ളത്തിനൊപ്പം പച്ചവെള്ളം കലർത്തി കുടിക്കരുത്.
- വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തയ്യാറാക്കിയതോ തുറന്നുവെച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.
- ഭക്ഷണവും കുടിവെള്ളവും നന്നായി അടച്ച് വയ്ക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശുചിമുറിയിൽ പോയതിനുശേഷവും കൈകൾ നിർബന്ധമായും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം.
- പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ശുദ്ധജലത്തിൽ 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 സംഭരിച്ചു 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 സർക്കാർ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ്.)

- മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയരുത്. തരംതിരിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിക്കുക.
- തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല 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** മില്ലി ഗ്രാം 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 ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക. സ്കൂളുകൾ - വെള്ളിയാഴ്ച, സ്ഥാപനങ്ങൾ - ശനിയാഴ്ച, വീടുകൾ - ഞായറാഴ്ച.
- പനി, ജലദോഷം, ശരീര വേദന തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ സ്വയം ചികിത്സ നടത്തരുത്. രോഗനിർണ്ണയം നടത്താതെ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് രോഗം ഗുരുതരമാകുന്നതിനും മരണകാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.