DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALAM

GOVERNMENT OF KERALA

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

കേരളം

കേരളത്തെ ബാധിക്കുന്ന പഴയതും പുതിയതുമായ നിരവധി പകർച്ചവ്യാധികളുണ്ട്. സംസ്ഥാനം ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതിനാലും ഭൂപ്രകൃതിയുടെ പ്രത്യേകതകളാലും ചില രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി പടരുന്നു. ഇത് കൂടാതെ, ഉയർന്ന ജനസാന്ദ്രതയും ഭക്ഷ്യ-ജല മലിനീകരണവും ശുചിത്വശീലങ്ങളുടെ കുറവും ഋതുഭേദങ്ങളും കാലാവസ്ഥാ മാറ്റങ്ങളും ഒക്കെ രോഗവ്യാപനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യത്യസ്ത രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനത്തിന്റെ പ്രവണതകളെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രലോകത്തിന് വ്യക്തമായ അറിവുള്ളതിനാൽ രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഈ അറിവ് പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ സാർവത്രികമല്ല. അതിനാൽ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സമൂഹത്തിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പുകളും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെടുകയും അതുവഴി രോഗവ്യാപനവും മരണങ്ങളും വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗവ്യാപനവും മരണങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പിന് പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധവും ചികിത്സയും ഫലപ്രദമാകാൻ ആരോഗ്യവകുപ്പിനൊപ്പം ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് വകുപ്പുകളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ഈ ഏകോപനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് ആദ്യമായി ഒരു പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. ഈ കലണ്ടർ കേരളത്തിലെ മുഴുവൻ ജനങ്ങൾക്കും ലഭ്യമാകേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ മാസവും കേരളത്തിന് പ്രസക്തമായ രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, പകരുന്ന വിധം, വ്യക്തികളും സമൂഹവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്നിവ ഈ കലണ്ടറിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ജനങ്ങളിൽ അവബോധം വർദ്ധിപ്പിച്ച് രോഗങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ ചികിത്സ തേടുന്ന രീതി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുമാണ് ഈ കലണ്ടറിന്റെ ലക്ഷ്യം. ആരോഗ്യവകുപ്പ് നിയമിച്ച ഹൈ പവർ ഉപദേശക സമിതിയുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യവിദഗ്ധരാണ് ഈ കലണ്ടർ തയ്യാറാക്കിയത്. നിലവിൽ ലഭ്യമായ വിവരങ്ങളാണ് ഈ കലണ്ടറിന്റെ അടിസ്ഥാനം. പുതിയ ശാസ്ത്രീയ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഈ കലണ്ടർ പുതുക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും.

ജനുവരി | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
ചിക്കൻപോക്സ് | Chickenpox ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, തൊലിയിൽ കുമിളകളും ചൊറിച്ചിലും. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. തൊലിയിൽ കുമിളകൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.*	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ചെള്ള് പനി | Scrub Typhus ലക്ഷണങ്ങൾ: പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന/കറുത്ത, പൊള്ളിയത് പോലുള്ള വ്രണം (eschar). പകർച്ച: പ്രധാനമായും പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും കാണുന്ന ചെള്ളിലൂടെ.	പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

*ദേശീയ രോഗപ്രതിരോധ പരിപാടിയിൽ ഈ വാക്സിൻ സൗജന്യമായി നൽകുന്നില്ല. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ഫെബ്രുവരി | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
മഞ്ഞപ്പിത്തം | Hepatitis A ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിൻറെ വെള്ള, ത്വക്ക്, മൂത്രം, നഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ചിക്കൻപോക്സ് | Chickenpox ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, തൊലിയിൽ കുമിളകളും ചൊറിച്ചിലും. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. തൊലിയിൽ കുമിളകൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.*	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

*ദേശീയ രോഗപ്രതിരോധ പരിപാടിയിൽ ഈ വാക്സിൻ സൗജന്യമായി നൽകുന്നില്ല. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

മാർച്ച് | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
ചിക്കൻപോക്സ് | Chickenpox ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, തൊലിയിൽ കുമിളകളും ചൊറിച്ചിലും. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. തൊലിയിൽ കുമിളകൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.*	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
ചെള്ള് പനി | Scrub Typhus ലക്ഷണങ്ങൾ: പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന/കറുത്ത, പൊള്ളിയത് പോലുള്ള വ്രണം (eschar). പകർച്ച: പ്രധാനമായും പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും കാണുന്ന ചെള്ളിലൂടെ.	പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

*ദേശീയ രോഗപ്രതിരോധ പരിപാടിയിൽ ഈ വാക്സിൻ സൗജന്യമായി നൽകുന്നില്ല. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ഏപ്രിൽ | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
മഞ്ഞപ്പിത്തം | Hepatitis A ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിൻറെ വെള്ള, ത്വക്ക്, മൂത്രം, നഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ചിക്കൻപോക്സ് | Chickenpox ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, തൊലിയിൽ കുമിളകളും ചൊറിച്ചിലും. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. തൊലിയിൽ കുമിളകൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.*	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
അമീബിക് മസ്തിഷ്കജ്വരം | Amoebic Meningoencephalitis ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത തലവേദന, തീവ്രമായ പനി, ഓക്കാനം, ഛർദി, വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്ക് നോക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, കഴുത്ത് തിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, ജന്നി. പകർച്ച: ജലത്തിലും മണ്ണിലും ജീവിക്കുന്ന ഒരിനം അമീബ മൂക്കിലൂടെയോ മുറിവുകളിലൂടെയോ മനുഷ്യൻറെ തലച്ചോറിലെത്തി രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.	ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യാത്ത കിണറിലെയും ടാങ്കിലെയും വെള്ളത്തിലും, ഒഴുക്കില്ലാത്ത ജലാശയങ്ങളിലും കുളിക്കുന്നതും മുഖവും വായും കഴുകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. കിണറുകളിലും നീന്തൽ കുളങ്ങളിലും ക്ലോറിനേഷൻ ഉറപ്പാക്കുക.

*ദേശീയ രോഗപ്രതിരോധ പരിപാടിയിൽ ഈ വാക്സിൻ സൗജന്യമായി നൽകുന്നില്ല. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്. വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

മെയ്

പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
ചിക്കുൻഗുനിയ | Chikungunya ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, സന്ധിവേദന, സന്ധികളിൽ നീര്, തൊലിയിൽ തടിപ്പുകൾ. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
മഞ്ഞപ്പിത്തം | Hepatitis A ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിൻറെ വെള്ള, ത്വക്ക്, മൂത്രം, നഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ടൈഫോയിഡ് | Typhoid ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, വയറിളക്കം, വയറുവേദന, ഛർദി, വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, തൊലിയിൽ പിങ്ക് നിറത്തിൽ പാടുകൾ. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ജലത്തിലൂടെയും. രോഗിയുടെ മലത്തിൽ നിന്നാണ് രോഗാണു ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്. വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ജൂൺ

പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ഷിഗെല്ലോസിസ് | Shigellosis ലക്ഷണങ്ങൾ: രക്തം കലർന്ന വയറിളക്കം, അസഹനീയമായ വയറുവേദന, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പനിയും ഛർദിയും പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ജലത്തിലൂടെയും. രോഗിയുടെ മലത്തിൽ നിന്നാണ് രോഗാണു ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്.	ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ച ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. കുടിക്കാനും പാചകം ചെയ്യാനും ശുദ്ധമായ/തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഈച്ച വരാതെ ഭക്ഷണങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ചിക്കുൻഗുനിയ | Chikungunya ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, സന്ധിവേദന, സന്ധികളിൽ നീര്, തൊലിയിൽ തടിപ്പുകൾ. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു..	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്. വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ജൂലൈ | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഡെങ്കിപ്പനി Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
ചിക്കുൻഗുനിയ | Chikungunya ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, സന്ധിവേദന, സന്ധികളിൽ നീര്, തൊലിയിൽ തടിപ്പുകൾ. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ഓഗസ്റ്റ് | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
ചിക്കുൻഗുനിയ | Chikungunya ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, സന്ധിവേദന, സന്ധികളിൽ നീര്, തൊലിയിൽ തടിപ്പുകൾ. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
ചെള്ള് പനി | Scrub Typhus ലക്ഷണങ്ങൾ: പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന/കറുത്ത, പൊള്ളിയത് പോലുള്ള വ്രണം (eschar). പകർച്ച: പ്രധാനമായും പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും കാണുന്ന ചെള്ളിലൂടെ.	പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാടിലും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക.
അമീബിക് മസ്തിഷ്കജ്വരം | Amoebic Meningoencephalitis ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത തലവേദന, തീവ്രമായ പനി, ഓക്കാനം, ഛർദി, വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്ക് നോക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, കഴുത്ത് തിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, ജന്നി. പകർച്ച: ജലത്തിലും മണ്ണിലും ജീവിക്കുന്ന ഒരിനം അമീബ മൂക്കിലൂടെയോ മുറിവുകളിലൂടെയോ മനുഷ്യൻറെ തലച്ചോറിലെത്തി രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.	ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യാത്ത കിണറിലെയും ടാങ്കിലെയും വെള്ളത്തിലും, ഒഴുക്കില്ലാത്ത ജലാശയങ്ങളിലും കുളിക്കുന്നതും മുഖവും വായും കഴുകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. കിണറുകളിലും നീന്തൽ കുളങ്ങളിലും ക്ലോറിനേഷൻ ഉറപ്പാക്കുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
അഞ്ചാംപനി | Measles ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, കഫത്തോടുകൂടിയ ചുമ, കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്. പനിയോടൊപ്പം മുഖത്തോ ശരീരത്തിലോ മണൽ വിതറിയതുപോലെ തിണർപ്പുകൾ. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	കുട്ടികൾക്ക് യഥാ സമയത്ത് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് എടുക്കുക.	പനിയോടൊപ്പം മുഖത്തോ ശരീരത്തിലോ മണൽ വിതറിയതുപോലെയുള്ള തിണർപ്പുകൾ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്. വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

സെപ്റ്റംബർ പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
മഞ്ഞപ്പിത്തം | Hepatitis A ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിൻറെ വെള്ള, ത്വക്ക്, മൂത്രം, നഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
അമീബിക് മസ്തിഷ്കജ്വരം | Amoebic Meningoencephalitis ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത തലവേദന, തീവ്രമായ പനി, ഓക്കാനം, ഛർദി, വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്ക് നോക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, കഴുത്ത് തിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, ജന്നി. പകർച്ച: ജലത്തിലും മണ്ണിലും ജീവിക്കുന്ന ഒരിനം അമീബ മൂക്കിലൂടെയോ മുറിവുകളിലൂടെയോ മനുഷ്യൻറെ തലച്ചോറിലെത്തി രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.	ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യാത്ത കിണറിലെയും ടാങ്കിലെയും വെള്ളത്തിലും, ഒഴുക്കില്ലാത്ത ജലാശയങ്ങളിലും കുളിക്കുന്നതും മുഖവും വായും കഴുകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. കിണറുകളിലും നീന്തൽ കുളങ്ങളിലും ക്ലോറിനേഷൻ ഉറപ്പാക്കുക.
അഞ്ചാംപനി | Measles ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, കഫത്തോടുകൂടിയ ചുമ, കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്. പനിയോടൊപ്പം മുഖത്തോ ശരീരത്തിലോ മണൽ വിതറിയതുപോലെ തിണർപ്പുകൾ. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	കുട്ടികൾക്ക് യഥാ സമയത്ത് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് എടുക്കുക.	പനിയോടൊപ്പം മുഖത്തോ ശരീരത്തിലോ മണൽ വിതറിയതുപോലെയുള്ള തിണർപ്പുകൾ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ഒക്ടോബർ | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
ചെള്ള് പനി | Scrub Typhus ലക്ഷണങ്ങൾ: പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന/കറുത്ത, പൊള്ളിയത് പോലുള്ള വ്രണം (eschar). പകർച്ച: പ്രധാനമായും പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും കാണുന്ന ചെള്ളിലൂടെ.	പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാടിലും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക.
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
മഞ്ഞപ്പിത്തം | Hepatitis A ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിൻറെ വെള്ള, ത്വക്ക്, മൂത്രം, നഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ഷിഗെല്ലോസിസ് | Shigellosis ലക്ഷണങ്ങൾ: രക്തം കലർന്ന വയറിളക്കം, അസഹനീയമായ വയറുവേദന, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പനിയും ഛർദിയും പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ജലത്തിലൂടെയും. രോഗിയുടെ മലത്തിൽ നിന്നാണ് രോഗാണു ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്.	ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ച ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. കുടിക്കാനും പാചകം ചെയ്യാനും ശുദ്ധമായ/തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഈച്ച വരാതെ ഭക്ഷണങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്. വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

നവംബർ | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
ഡെങ്കിപ്പനി | Dengue ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന, കണ്ണിന് പിന്നിൽ വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, ക്ഷീണം. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുക. രോഗമുള്ളവർ കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കും.
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
ചെള്ള് പനി | Scrub Typhus ലക്ഷണങ്ങൾ: പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന/കറുത്ത, പൊള്ളിയത് പോലുള്ള വ്രണം (eschar). പകർച്ച: പ്രധാനമായും പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാട്ടിലും കാണുന്ന ചെള്ളിലൂടെ.	പുല്ലിലും കുറ്റിക്കാടിലും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ബൂട്ട്, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

ഡിസംബർ | പകർച്ചവ്യാധി കലണ്ടർ

ഈ മാസം പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
എലിപ്പനി | Leptospirosis ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുള്ള കടുത്ത പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന. പകർച്ച: എലി, കന്നുകാലി, നായ്ക്കൾ, പന്നി തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയ മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. അതുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പോറലുകളിലൂടെയും മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.	ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജല സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിർമ്മാണ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികളും കൃഷിപ്പണിക്കാരും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ബൂട്ട്, കൈയുറ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എലിപ്പനിക്കെതിരെ 'ഡോക്സിസൈക്ലിൻ' പ്രതിരോധ ഗുളികൾ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.	എലിപ്പനി പടരുന്ന മാസങ്ങളിലോ പ്രദേശങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടിയന്തിരമായി ചികിത്സ തേടുക. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.
ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) | Influenza (Flu) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ചുമ, ശരീര വേദന, തൊണ്ടവേദന. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക. രോഗികൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മുതിർന്നവരും രോഗതീവ്രത കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവരും* എല്ലാ വർഷവും ഇൻഫ്ലുവൻസ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
വയറിളക്ക രോഗം | Diarrhoeal Disease ലക്ഷണങ്ങൾ: ദിവസം മൂന്ന് പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വയറിളക്കം, വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ കുടിക്കുക. കഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. വയറിളക്കരോഗമുള്ളവർ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യരുത്, കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്.
ചിക്കൻപോക്സ് Chickenpox ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, തൊലിയിൽ കുമിളകളും ചൊറിച്ചിലും. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. തൊലിയിൽ കുമിളകൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സ തേടുക. രോഗി മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനസരണം മരുന്ന് കഴിക്കുക.

* അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർ, കരൾവീക്കമുള്ളവർ, അനിയന്ത്രിത പ്രമേഹമുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അർബുദമുള്ളവർ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പകർച്ചവ്യാധികൾ മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ജാഗ്രത ആവശ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ജാഗ്രത: പേവിഷബാധ • ക്ഷയം • എച്ച്.ഐ.വി. • കോവിഡ്-19 • വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ •ചിക്കൻപോക്സ്

പ്രത്യേക ശ്രദ്ധവേണ്ട മറ്റ് രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
പേവിഷബാധ | Rabies		
ലക്ഷണങ്ങൾ: വെള്ളം കുടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ തൊണ്ടയിൽ പേശിവലിവും കടുത്ത വേദനയും. പകർച്ച: പട്ടി, പൂച്ച, മറ്റ് സസ്തനികൾ എന്നിവ കടിക്കുന്നതിലൂടെ/മാന്തുന്നതിലൂടെ.	മൃഗങ്ങളുടെ കടിയേറ്റാൽ മുറിവ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഒഴുകുന്ന ജലത്തിൽ15 മിനിറ്റ് കഴുകുക. ഉടനെ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടുക	വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് നൽകണം. മൃഗങ്ങളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നവർ മുൻകരുതൽ വാക്സിനേഷൻ സ്വീകരിക്കണം. ഡോക്ടർ കുത്തിവയ്പ് നിർദ്ദേശിച്ചാൽ കൃത്യമായി എടുക്കണം.
മഞ്ഞപ്പിത്തം ഇ | Hepatitis E		
ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ഛർദി, അമിതമായ ക്ഷീണം. കണ്ണിന്റെ വെള്ള, ത്വക്ക്, നഖങ്ങൾ, മൂത്രം എന്നിവയിൽ മഞ്ഞനിറം. വയറുവേദന. പകർച്ച: മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ. ശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കുറവ് മൂലം.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വവും ശൗചാലയ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐസ് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.	രോഗലക്ഷണം കണ്ടാൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. ഗർഭിണികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
ജപ്പാൻ ജ്വരം | Japanese Encephalitis		
ലക്ഷണങ്ങൾ: പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന കടുത്ത പനി. കഠിനമായ തലവേദന, ഓക്കാനം, ഛർദി, കഴുത്ത് തിരിക്കാൻ പറ്റാത്ത വിധം വേദന, ആശയക്കുഴപ്പം, ജന്നി. പകർച്ച: കൊതുക് കടിക്കുന്നതിലൂടെ.	രാത്രികാലങ്ങളിൽ കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. പന്നി വളർത്തുകേന്ദ്രങ്ങളിലും പരിസരങ്ങളിലും കൊതുക് നശീകരണം ഉറപ്പാക്കുക.
ഹാൻഡ് ഫൂട്ട് മൗത്ത് ഡിസീസ് | Hand, foot and mouth disease		
ലക്ഷണങ്ങൾ: പ്രധാനമായും കുട്ടികളിൽ പനി, ക്ഷീണം. കൈവെള്ളയിലും പാദത്തിലും ചുണ്ടിലും ചുവന്ന കുരുക്കളും വ്രണങ്ങളും. പകർച്ച: വായുവിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും രോഗമുള്ള കുട്ടിയുടെ സ്രവവുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വം പാലിക്കുക. രോഗമുള്ള കുട്ടികൾ ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കളും കളിപ്പാട്ടങ്ങളും അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. രോഗബാധിതരായ കുട്ടികളെ കുറഞ്ഞത് ഒരാഴ്ച അങ്കണവാടിയിൽ/സ്കൂളിൽ വിടരുത്.
മലമ്പനി | Malaria		
ലക്ഷണങ്ങൾ: വിറയലോടു കൂടിയ പനി. പകർച്ച: രാത്രി കടിക്കുന്ന കൊതുകുകൾ വഴി.	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ചികിത്സ തേടുക. കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. മലമ്പനി ബാധയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുന്നവരും, അവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് മടങ്ങിയെത്തുന്നവരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ വിവരം അറിയിക്കുക.

പ്രത്യേക ശ്രദ്ധവേണ്ട മറ്റ് രോഗങ്ങൾ

രോഗം	വ്യക്തി / സമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്	പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക
നിപ്പ | Nipah		
ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, കടുത്ത തലവേദന, തലകറക്കം, ശ്വാസതടസം, ഛർദി, ബോധക്ഷയം. പകർച്ച: പഴംതീനി വവ്വാലുകൾ വഴി.	പക്ഷികളുടെയോ മൃഗങ്ങളുടേയോ കടിയോ പോറലോ ഏറ്റതായി കാണുന്ന പഴങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.	വവ്വാലുകളെ ഉപദ്രവിക്കരുത്. വവ്വാലുകൾ ചേക്കേറിയ മരങ്ങൾ നശിപ്പിക്കരുത്. പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ ശരീര സ്രവങ്ങൾ, വിസർജ്ജ്യം എന്നിവയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
വെസ്റ്റ് നൈൽ പനി | West nile fever		
ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, തലവേദന, തലകറക്കം, വയറിളക്കം. പകർച്ച: കൊതുകുകൾ വഴി.	വീടിനു ചുറ്റും വെള്ളം കെട്ടി നിൽകാൻ അനുവദിക്കരുത്. കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനെ വൈദ്യസഹായം തേടുക.
മുണ്ടിനീര് | Mumps		
ലക്ഷണങ്ങൾ: കീഴ്ത്താടിയുടെ വശത്ത് ചെവിക്ക് താഴെ വീക്കം, വേദന, ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട്. പകർച്ച: രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ പുറത്തേയ്ക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവകണങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും.	രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. രോഗമുള്ളവരും സമ്പർക്കത്തിലുള്ളവരും മാസ്ക് ധരിക്കുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭ്യമാണ്.	രോഗലക്ഷണം കണ്ടാൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. ഗർഭിണികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
സീക്ക | Zika		
ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, ശരീരവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന പാടുകൾ. പകർച്ച: പകൽ സമയത്ത് കടിക്കുന്ന കൊതുക് വഴി. (വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു)	കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും വല പിടിപ്പിക്കുക. ആഴ്ചതോറും ഡ്രൈ ഡേ നടപ്പാക്കുക.	കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഗർഭിണികളുടെ തൊലിപ്പുറത്ത് ചുവന്ന പാടോടു കൂടിയ പനി ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക
ക്യാസനൂർ ഫോറസ്റ്റ് ഡിസീസ് (കുരങ്ങുപനി) | Kayasanur Forest Disease (KFD)		
(ഇപ്പോൾ നവംബർ മുതൽ മേയ് വരെ വയനാട്, നിലമ്പൂർ പ്രദേശങ്ങളിൽ മാത്രം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു) ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, തലവേദന, ശരീര വേദന, രണ്ടാം ആഴ്ചയിൽ ജന്നി, ബോധക്ഷയം. പകർച്ച: ഒരിനം ചെള്ള് (hard tick) കടിക്കുന്നതിലൂടെ. അണുബാധയുള്ളതോ ചത്തതോ ആയ കുരങ്ങുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ.	രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിച്ച വനപ്രദേശങ്ങളിൽ കഴിവതും പോകാതിരിക്കുക. പോകുന്നവർ ചെള്ളുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ മുഴുവൻ ശരീരവും മൂടുന്ന കട്ടിയുള്ള ഇളം നിറത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ചെള്ളുകടി എൽക്കാതിരിക്കാൻ ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.	വനത്തിൽ നിന്ന് തിരികെ വരുന്നവർ ശരീരത്തിൽ ചെള്ള് കടിച്ചിരിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവത്തുക. വനത്തിൽ പോകുന്ന കന്നുകാലികളുടെ ദേഹത്ത് ചെള്ള് പിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മരുന്ന് മൃഗാശുപത്രികളിൽ ലഭ്യമാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട രോഗപ്രതിരോധ മുൻകരുതലുകൾ

- മുറികളിൽ വായു സഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുക.
- കിണറും കുടിവെള്ള ടാങ്കിലെ വെള്ളവും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട കാലയളവുകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത് ശുദ്ധമാക്കുക.
- സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ശീതള പാനീയങ്ങളും ഐസും ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- വീട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും ചിരട്ട, പഴയ ടയർ, പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ തുടങ്ങിയ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ഉപയോഗമില്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യുക. മഴ കുറഞ്ഞാലും പാത്രങ്ങളിലും ചെടിച്ചട്ടികളിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ നോക്കുക.
- ഓടയിലും പറമ്പിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ ഒഴുകിപ്പോകാൻ വഴിയുണ്ടാക്കുക.
- കൊതുകുകളുടെ ഉറവിട നശീകരണം കൃത്യമായി നടത്തുക.
- കാലിൽ മുറിവ് ഉള്ളവർ വെള്ളക്കെട്ടിൽ ഇറങ്ങരുത്.
- കുട്ടികളെ മലിനജലത്തിൽ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- വീടിന്റെ അകത്തും പുറത്തും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നതും അതിൽ കൊതുക് പെരുകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യക്തിശുചിത്വം, ഭക്ഷ്യ-ജല ശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിവ ഉറപ്പാക്കുക; ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പേയും മലമൂത്രവിസർജനത്തിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അംഗീകൃത ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളെ/ചികിത്സകരെ സമീപിക്കുക.
- സ്വയം ചികിത്സ നടത്തരുത്. ഡോക്ടറുടെ നിർദേശമില്ലാതെ ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ വാങ്ങി കഴിക്കരുത്.

For more information visit :
https://dhs.kerala.gov.in/en/dhs/