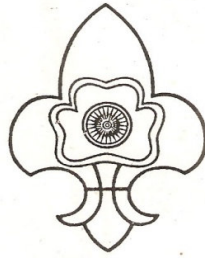
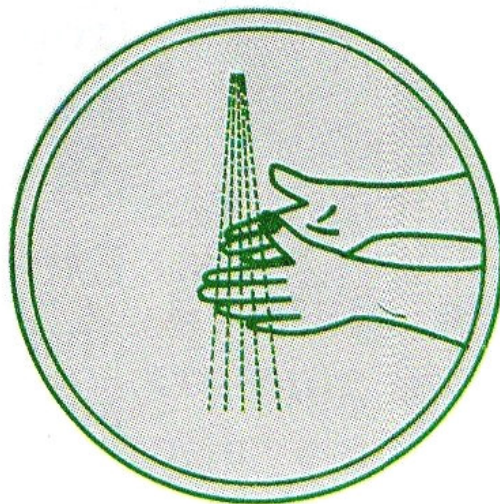


PROFICIENCY BADGE

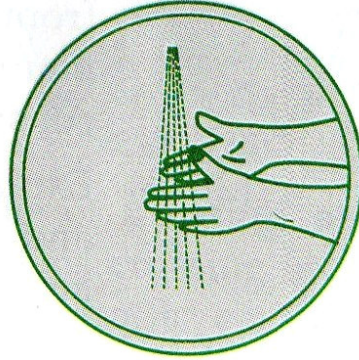


Sanitation Promoter



K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S)
DISTRICT TRAINING COMMISSIONER
MALAPPURAM

സാനിറ്റേഷൻ പ്രൊമോട്ടർ



1. അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് ഒരു സർവ്വൈ നടത്തുകയും അവിടെയുള്ള ആളുകളെ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
 - a) കുടിക്കുന്നതിന് ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുക.
 - b) വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കൽ, തിളപ്പിക്കൽ, വെള്ളം വൃത്തിയായി ശേഖരിക്കൽ.
 - c) കരി ഉപയോഗിച്ചുള്ള അരിപ്പ ഉണ്ടാക്കി കാണിക്കുക.
2. എലികളും മറ്റു ക്ഷുദ്ര ജീവികളും നശിപ്പിക്കാത്ത വിധത്തിൽ ഭക്ഷ്യധാന്യം സൂക്ഷിക്കുക.
3. ഈച്ച, കൊതുക്, അഴുക്ക് മുതലായവയിൽനിന്ന് പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക.
4. മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശരിയായ വഴികളും കമ്പോസ്റ്റ് കുഴിയുടെ ഉപയോഗവും കാണിക്കുക.
5. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് വിസർജ്ജനം നടത്തുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങളെ കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
6. ചെലവു കുറഞ്ഞതും ഫലപ്രദവുമായ കക്കൂസുകൾ നിർമ്മിക്കുക.
7. ചുരുങ്ങിയത് 25 വീടുകളിലെങ്കിലും പനീയ ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് സ്വന്തമായി ഉണ്ടാക്കിയ ലഘുലേഖകൾ വഴിയോ പോസ്റ്റർ വഴിയോ പ്രചരണം നടത്തുക.



1. അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് ഒരു സർവ്വെ നടത്തുകയും അവിടെയുള്ള ആളുകളെ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പെരിന്തൽമണ്ണ മുനിസിപ്പാലിറ്റിയിലെ 10ാം വാർഡ് സർവ്വെ നടത്തുകയും സർവ്വെയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക. ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

(a) കുടിക്കുന്നതിന് ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുക.

ശുദ്ധജലം?

എന്താണ് ശുദ്ധജലം?

നിറമോ, മണമോ, അരുചിയോ ഇല്ലാത്തതും, ഹാനികരമായ അണുക്കളും ഇല്ലാത്തതും, കാരിന്റും ഇല്ലാത്തതും, മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും, വളർച്ചക്കും, ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനും യാതൊരു വിധത്തിലും ഭീഷണി ഉയർത്താത്തതുമായ ജലമാണ് ശുദ്ധജലം.

ശുദ്ധജലം ശ്രദ്ധിച്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക!!!

- ❖ കുടിക്കുന്നതിന് തിളപ്പിച്ചാറിയ - രോഗണു വിമുക്തമായ - ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ കുഴൽ കിണറുകളിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാണ്.
- ❖ ശുദ്ധജലം സംഭരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി സംരക്ഷിക്കുക.
- ❖ ജലസ്രോതസ്സുകൾ അതിസൂക്ഷ്മമായ അണുക്കളും, മറ്റു വിഷാംശങ്ങളും ചേർന്ന് മലിനമാകാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- ❖ കന്നുകാലികളെയും മറ്റും നദികളിലും, മറ്റു ജലസ്രോതസ്സുകളിലും, പൈപ്പുകളുടെ ചുവട്ടിലും കുളിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- ❖ ഓടയിൽനിന്ന് മലിനജലം പുഴയിൽ ഒഴുക്കിവിടാതിരിക്കുക.
- ❖ ഫാക്ടറികളിൽനിന്നുള്ള മലിനജലം നദിയിൽ ഒഴുക്കിവിടാതിരിക്കുക.
- ❖ ശുദ്ധജലം അനാവശ്യമായി കൃഷി ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- ❖ പല്ലു തേച്ച് തീരുന്നതുവരെ ടാപ്പ് തുറന്നിടാതെ ആവശ്യത്തിനു മാത്രം തുറക്കുക.
- ❖ കിണറുകൾക്ക് മുകളിൽ വലയിടുക.
- ❖ മൂന്നു മാസത്തിലൊരിക്കൽ കിണർ വെള്ളത്തിൽ അണുനശീകരണം നടത്തുക.

- ❖ കിണർ ഒരിക്കലും അഴുക്ക് ചാൽ, കക്കൂസ്, ചാണകക്കുഴി, ശ്മശാനം എന്നിവക്കു സമീപം നിർമ്മിക്കരുത്. കുറഞ്ഞത് 15 മീറ്ററുകിലും അകലം വേണം.
- ❖ അശുദ്ധമായ കൈകൊണ്ട് വെള്ളം കോരരുത്. വള്ളം കോരുന്ന ബക്കറ്റ്, കയറ് എന്നിവ മാലിന്യങ്ങളിൽ വെയ്ക്കരുത്.

കിണറിലെ ജലം അണുവിമുക്തമാക്കാൻ

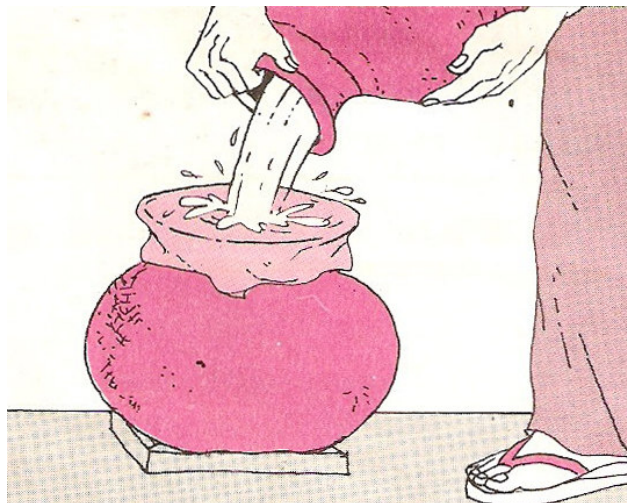
കിണറിലെ ജലം അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ബ്ലീച്ചിങ്ങ് പൗഡർ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. കിണറിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് ഏകദേശം മനസ്സിലാക്കി 1000 ലിറ്ററിന് 2 .500 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിങ്ങ് പൗഡർ എന്ന തോതിൽ കലക്കി അരിച്ച് ഒരു ബക്കറിലെടുക്കുക. ആ ബക്കറ്റ് കിണറിലേക്ക് ഒരു കയറിൽ കെട്ടിതാഴ്ത്തി വെള്ളത്തിൽ നന്നായി ഇളക്കി കലർത്തുക. 30 മിനുട്ടിനു ശേഷം മാത്രം ജലം ഉപയോഗിക്കുക.

(b) വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കൽ, തിളപ്പിക്കൽ, വെള്ളം വൃത്തിയാക്കി ശേഖരിക്കൽ.

അരിച്ചെടുക്കൽ

വൃത്തിയുള്ള അരിപ്പയോ തുണിയോ ഉപയോഗിച്ച് ജലം അരിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ അതിലെ മാലിന്യങ്ങൾ കുറെ ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ജലം അണുവിമുക്തമാണെങ്കിൽ കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

കലങ്ങിയ വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും അടിയിൽ വലിയ കല്ല്, അതിനു മുകളിൽ ചെറിയ ബോളർ, അതിനു മുകളിൽ മണൽ, അതിനു മുകളിൽ മണ്ണ് എന്നീ ക്രമത്തിലിട്ട് അതിലേക്ക് കലങ്ങിയവെള്ളം ഒഴിവാക്കുക. ഏറ്റവും അടിയിലൂടെ പുറത്ത് വരുന്നവെള്ളം തെളിഞ്ഞതായിരിക്കും.



തിളപ്പിക്കൽ

5 മുതൽ 10 മിനുട്ട് വരെ ജലം തിളപ്പിച്ചാൽ രോഗാണുക്കൾ ഒരു പരിധിവരെ നശിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ തിളപ്പിച്ചറിയ വെള്ളമാണ് കുടിയ്ക്കാനായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

ജലശേഖരണം

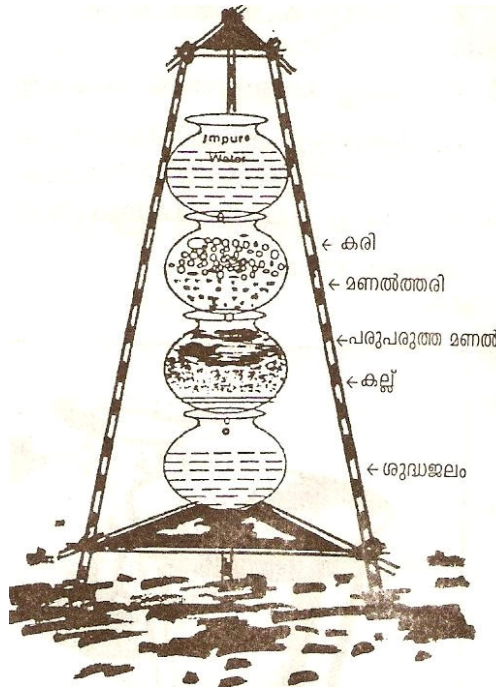
- ജലം കിണററിൽനിന്നോ ടാപ്പിൽനിന്നോ ശേഖരിക്കുമ്പോൾ ശേഖരിക്കുന്ന ആളുടെ വ്യക്തിശുചിത്വം പ്രധാനമാണ്.
- ജലം ശേഖരിക്കുന്ന ആളുടെ കൈകൾ ശുചിത്വമുള്ളതായിരിക്കണം.
- പാത്രത്തിൽനിന്നും വെള്ളം എടുക്കുന്നതിന് നീണ്ട പിടിയുള്ള പ്രത്യേക കോരി ഉപയോഗിക്കണം.
- വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ദിവസവും കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- ശേഖരിച്ച വെള്ളം മലിനമായ കൈകൾക്കാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ശേഖരിച്ച വെള്ളത്തിൽ കൈകളും അഴുക്ക് പുറണ്ട വസ്ത്രങ്ങളും മുട്ടാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ശേഖരിച്ച വെള്ളം മലിനമാകാതെ അടച്ച് ഭദ്രമായിത്തന്നെ സൂക്ഷിക്കുക.
- വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന കിണറിനും ടാപ്പിനുചുറ്റും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.
- നിറഞ്ഞ പാത്രത്തിനു മുകളിൽ അടുത്ത പാത്രം വെച്ച് വെള്ളം ശേഖരിക്കരുത്.
- വെള്ളം ശേഖരിക്കുന്നതിനിടക്ക് തലചൊരിയുക, മൂക്ക് പിഴിയുക തുടങ്ങിയവ ചെയ്യരുത്.



(c) കരി ഉപയോഗിച്ചുള്ള അരിഷ ഉണ്ടാക്കി കാണിക്കുക.

മുച്ചട്ടി അരിഷ്

പണ്ടു കാലം മുതൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഒരു രീതിയാണിത്. വളരെ ലളിതമായ ഈരീതി വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. നാലു ചട്ടികൾ മേൽക്കുമേൽ കയറി വെക്കുക. അടിയിലുള്ള ചട്ടി ഒഴികെ ബാക്കിയുള്ളവയ്ക്ക് ചട്ടിയുടെ അടിഭാഗത്ത് ചെറിയ ദ്വാരങ്ങൾ ഇടണം. മുകളിലെ ചട്ടിയിൽ കരി, അതിനു താഴെയുള്ളതിൽ മണൽത്തരി, അതിന്റെ താഴെയുള്ളതിൽ പരുപരുത്ത മണൽ അതിനു താഴെ കല്ല് എന്ന ക്രമത്തിൽ ഇടുക. ആദ്യത്തെ ചട്ടിവഴി ജലം ഒഴുക്കുക. അത് മൂന്നു ചട്ടികളിലും കൂടി ഒലിച്ചിറങ്ങി താഴെയുള്ള സംഭരണിയിൽ വിഴുന്നു. പ്രസതുത ജലം ശുദ്ധമായിരിക്കും.



2. എലികളും മറ്റു ക്ഷുദ്ര ജീവികളും നശിപ്പിക്കാത്ത വിധത്തിൽ ഭക്ഷ്യധാന്യം സൂക്ഷിക്കുക.

- ✱ ഭക്ഷ്യ ധാന്യങ്ങൾ കൊയ്തു മെതിച്ച് മണിയാക്കിയ ശേഷം ചേറി പതിരുകളുണ്ട് നല്ല പോലെ സൂര്യ പ്രകാശം കൊള്ളിച്ച് ഉണക്കുക. ഈർപ്പരഹിതമായ ചാക്കുകളിലാക്കി കെട്ടി തറയിൽ നിന്നും അൽപം പൊക്കി ഈർപ്പം തട്ടാത്ത വിധത്തിൽ സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യുക.
- ✱ ചാക്കുകൾക്ക് മേൽ കീടനാശിനി തളിച്ച് മുറി അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
- ✱ മാസങ്ങളോളം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണെങ്കിൽ ഇടക്കിടെ സൂര്യ പ്രകാശം തട്ടിക്കണം.
- ✱ എലി, പാററ(കൂറ) മുതലായവ അകത്തു കടക്കുന്നത് തടയണം.
- ✱ എലികൾ, പക്ഷികൾ, പ്രാണികൾ, ഈർപ്പം ഇവയൊന്നും കടക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള പാത്രങ്ങളിലും, സംരക്ഷണ ഘടകങ്ങളിലും വായു കടക്കാത്ത വിധം ധാന്യം സംരക്ഷിക്കണം.
- ✱ പുകയോ മറോ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ധൂമീകരണം വഴിയുള്ള പ്രാണി നശീകരണം നടത്താം.
- ✱ എലികളുടേയും മറ്റു പ്രാണികളുടേയും നിയന്ത്രണം ശക്തമാക്കുക.

ധാന്യ സംരക്ഷണത്തിന് അഞ്ച് സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ!!!

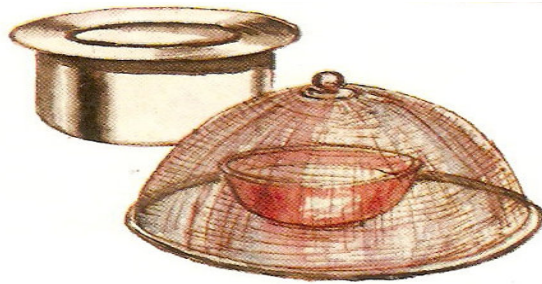
- ❖ സംഭരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്മുമ്പ് ധാന്യം നന്നായി ഉണക്കി വൃത്തിയാക്കണം.
- ❖ ചാക്കുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന ധാന്യം ഈർപ്പംതട്ടി കേടാവാതിരിക്കാൻ തറയിൽനിന്ന് ഉയർത്തിവെച്ചുവേണം സൂക്ഷിക്കാൻ.
- ❖ പരിഷ്കരിച്ച പത്തായത്തിലോ നവീന ധാന്യസംഭരണികളിലോ സംഭരിക്കുക.
- ❖ കീടങ്ങളുടെ ആക്രമണം തടയുന്നതിന് EDB ആമ്പുളുകൾകൊണ്ട് പുകയ്ക്കണം.
- ❖ വീട്ടിൽ എലിശല്ല്യം തടയാൻ ആന്റി കോയാഗുലന്റ് ഇരപ്രയോഗവും കൃഷി സ്ഥലങ്ങളിൽ എലി ശല്ല്യം കുറയ്ക്കാൻ A.L.P കൊണ്ട് മാളങ്ങൾ പുകയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.

3. ഈച്ച, കൊതുകു്, അടുക്ക് മുതലായവയിൽനിന്ന് പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക.

ഈച്ച മനുഷ്യന്റെ വലിയൊരു ശത്രുവാണ്. കോളറ, സന്നിപാദജ്വരം മുതലായ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്ന അണുക്കളെ വിസർജ്യ വസ്തുക്കളിൽനിന്നും ആഹാരങ്ങളിലേക്ക് പകർത്തുന്നത് ഈച്ചയാണ്.

അതുപോലെതന്നെയാണ് കൊതുകും. മലമ്പനി, മന്ത്, ജപ്പാൻജ്വരം, ചിക്കുൻ ഗുനിയ മുതലായവ പരത്തുക മാത്രമല്ല, മറ്റ് അണുക്കളെ ഇവയും ആ ഹാരത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു.

ഇത്തരം പ്രാണികൾ ആകർഷിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളും, മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും ഉണ്ടാവാതെ നോക്കണം. വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാൻ ഇടയാവരുത്. ഗൃഹമാലിന്യങ്ങൾ കമ്പോസ്റ്റ് കുഴികളിലും മറ്റും നിർമാർജനം ചെയ്യാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.



ആഹാരം അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക
എല്ലാ ആഹാരവും, കുടിവെള്ളവും,
ഈച്ചകൾ വന്നിരുന്ന് മലിനമാക്കാതിരിക്കാൻ, അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം.

ശ്രദ്ധിക്കുക!!!

- പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
- തവിയും മറും ഇട്ടശേഷം അതിനുപുറത്ത് ചെറിയ ഒരടപ്പ് വെച്ച് ഈച്ചകളും മറും പാത്രത്തിനകത്ത് കടക്കാൻ ഇടയാവാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- ചൂടോടെ തന്നെ ആഹാരം കഴിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ് ബാക്കി വരുന്നവയും തണുത്തതുമായ ആഹാരം നല്ലതു പോലെ ചൂടാക്കി കഴിക്കുക.
- കൈകൾ ആഹാരത്തിനു മുമ്പും ശേഷത്തിനു ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കുക. രോഗാണു നാശിനി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

4. മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശരിയായ വഴികളും കമ്പോസ്റ്റ് കുഴിയുടെ ഉപയോഗവും കാണിക്കുക.

പാഴ്വസ്തുക്കളും അവശിഷ്ടങ്ങളും രോഗങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. പാത്രം കഴുകൽ, അലക്ക്, ആഹാരം പാചകം ചെയ്യൽ, ദേഹശുദ്ധി വരുത്തൽ, ഗാർഹിക മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ കൊണ്ടും പരിസരം മലിനമാകുന്നു. ഇവയും രോഗാണുക്കൾ പെരുകാൻ കാരണമാണ്.

- ചപ്പുചവറുകൾ വെറുതെ വലിച്ചെറിയാതെ കുഴിയെടുത്ത് മൂടിയാൽ അത് വളമാകും. പരിസര മലിനീകരണവും ഒഴിവാക്കാം.
- റോഡിലും, വീട്ടിലും അഴുക്ക് ജലം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.കൊതുകു്, ഈച്ച എന്നിവ ഇതിൽ മുട്ടയിട്ട് പെരുകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- അഴുക്ക് ജലം അടുക്കള തോട്ടത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടാം. സോക്കേജ് പിററുണ്ടാക്കി അതിലേക്ക് തിരിച്ചു വിട്ടാലും മതി.
- ദ്രവിക്കാത്ത ഖരമാലിന്യങ്ങളായ പ്ലാസ്റ്റിക്, തകരം എന്നിവ വേർതിരിച്ച് പുന ക്രമീകരണത്തിനായി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.



കമ്പോസ്റ്റ് കുഴി നിർമ്മാണം

വീട്ടിൽനിന്നും അൽപം അകലെ കുഴി നിർമ്മിക്കാനാവശ്യമായ സ്ഥലം കണ്ടെത്തുക. ഒരു മീറ്റർ വീതിയും, ഒരു മീറ്റർ നീളവും, ഒരു മീറ്റർ താഴ്ചയുമുള്ള ഒരു കുഴിയുണ്ടാക്കുക. വെള്ളം കുഴിയിലേക്ക് ഒലിച്ചു ചാടാതിരിക്കാൻ കുഴിക്കു ചുറ്റും തടമെടുക്കുക.

വീട്ടിൽനിന്നുള്ള അവശിഷ്ടങ്ങളും മറ്റും ഈ കുഴിയിലേക്കാണ് ഇടേണ്ടത്. ഒരാഴ്ച കൂടുമ്പോൾ ഇട്ട സാധനങ്ങൾ വടിയോ മറോ ഉപയോഗിച്ച് നിരത്തണം. നിരത്തിയശേഷം മൂന്നു വിരൽ കനത്തിൽ മണ്ണിടുക. ഇത് ഈച്ചകളും മറ്റു പ്രാണികളും ഇതിനകത്ത് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നത് തടയുന്നു. കമ്പോസ്റ്റ് കുഴി നിറയുമ്പോൾ മണ്ണിട്ട് മൂഴുവനായി മൂടുക. രണ്ടോ മൂന്നോ മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഇത് നല്ല വളമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഒരു കുഴി നിറയുമ്പോൾ മറ്റൊരു കുഴിയുണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.



COMPOST PITS

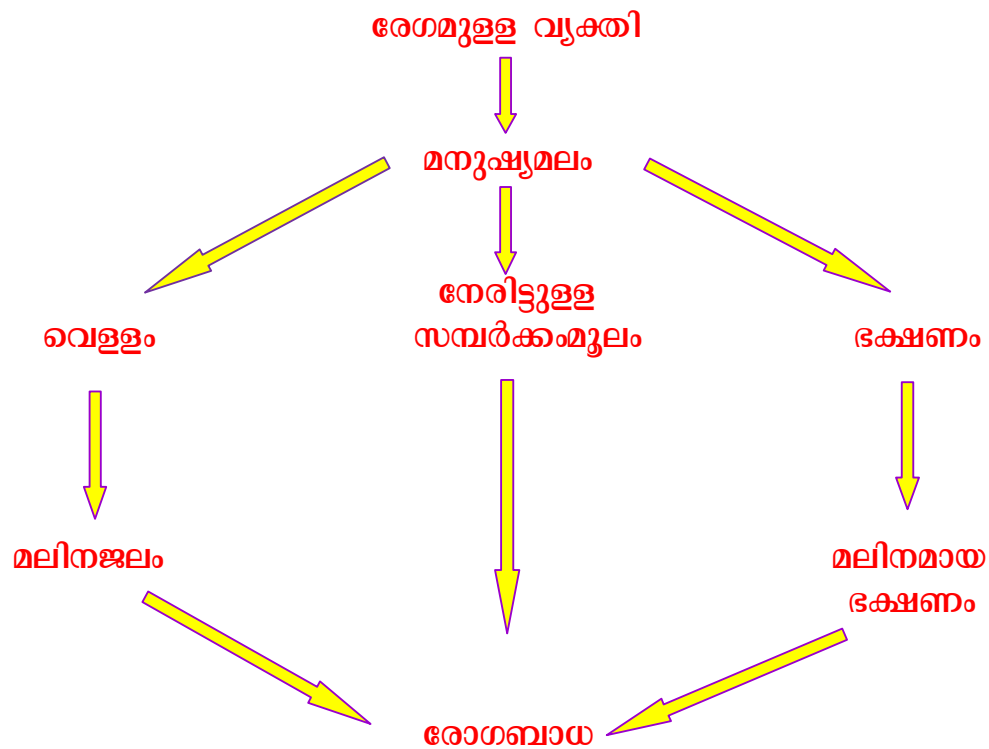


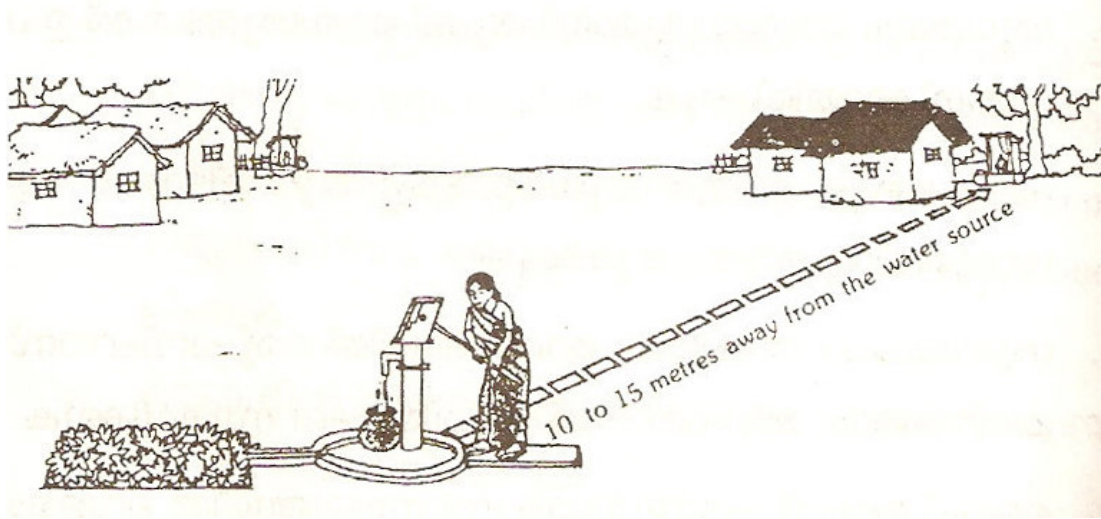
പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക

5. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് വിസർജ്ജനം നടത്തുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

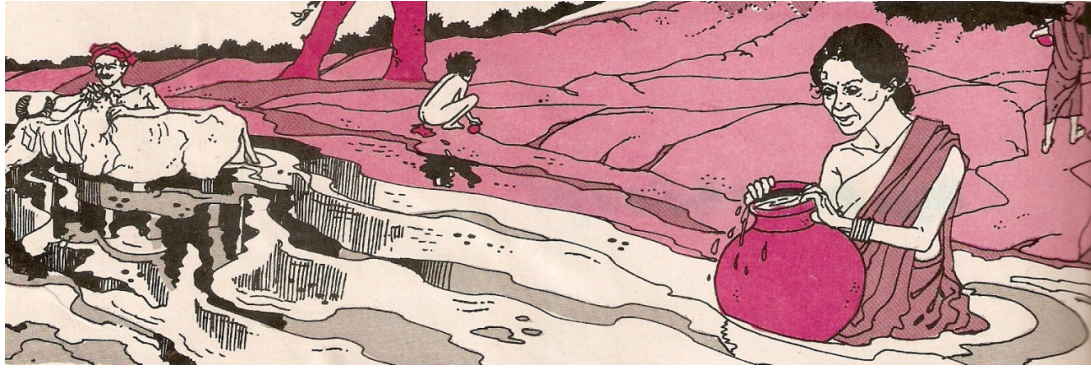
- തുറസ്സായ സ്ഥലത്തെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം പരിസരം മലിനീകരണത്തിനും രോഗ സംക്രമണത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു.
- ദുർഗന്ധമുണ്ടാകുന്നു.
- കുടിവെള്ളം അശുദ്ധമാകുന്നു.
- വിസർജ്ജ്യങ്ങളിൽ ഇരിക്കുന്ന ഈച്ചകൾ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ വന്നിരുന്ന് രോഗങ്ങൾ പടരാൻ ഇടയാക്കുന്നു.
- കോളറ, അതിസാരം, ടൈഫോയ്ഡ് എന്നിവയുടെ പകർച്ചക്ക് കാരണമാകുന്നു.

രോഗ പകർച്ച എങ്ങനെ?

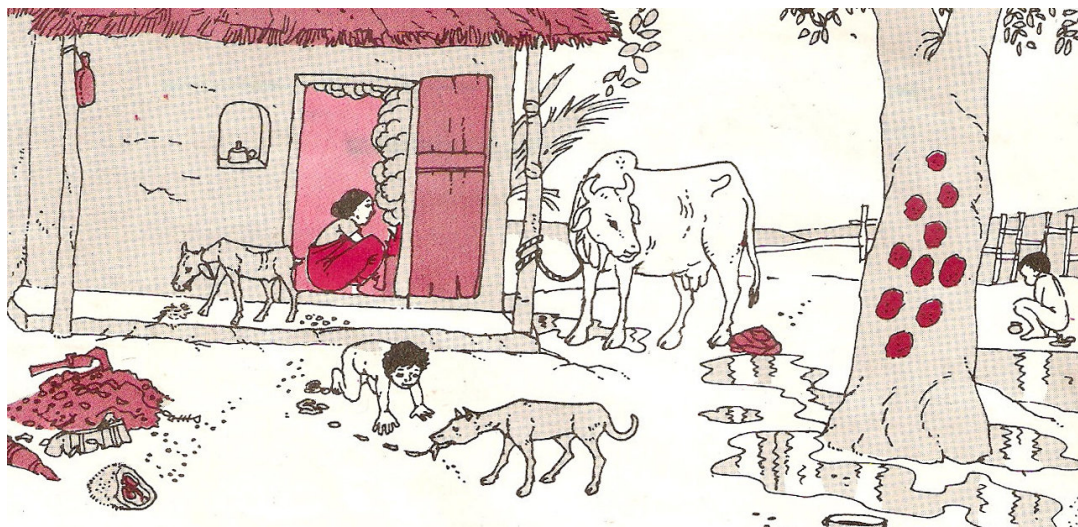




കക്കൂസിന് കിണറിൽ നിന്നും 10-15 മീറ്റർ അകലമുണ്ടായിരിക്കണം



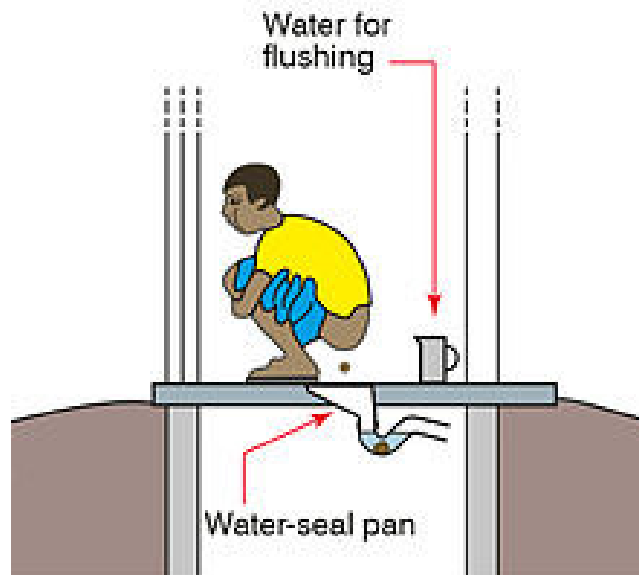
പരിസരവും ജലവും വൃത്തിയായി ഉപയോഗിക്കണം



6. ചെലവു കുറഞ്ഞതും ഫലപ്രദവുമായ കക്കുസുകൾ നിർമ്മിക്കുക.

വാട്ടർ സീൽ കക്കുസുകൾ

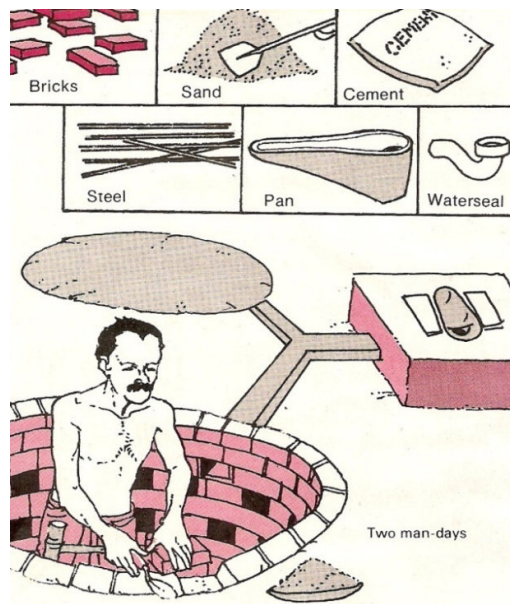
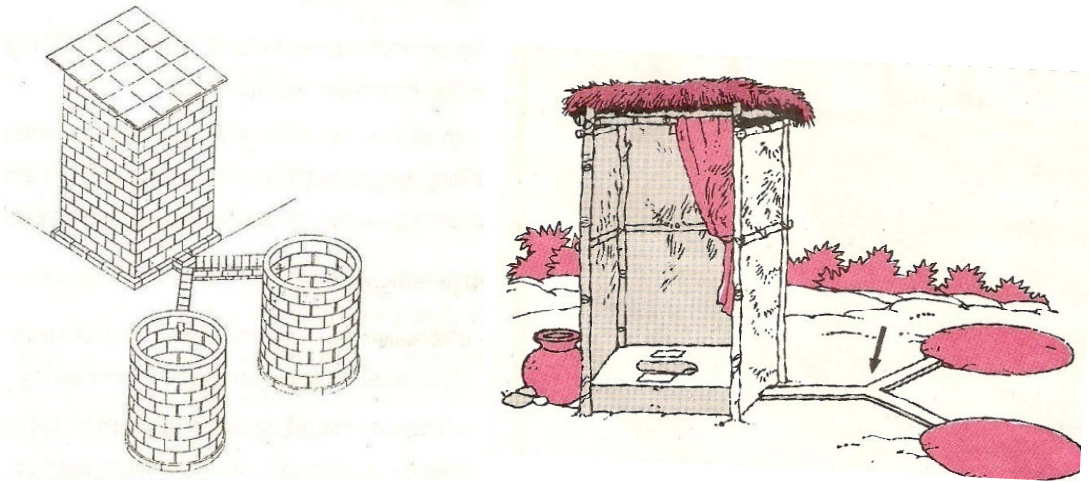
ജലം ആവശ്യത്തിനു കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒന്നാണ് ഇത്. ഒരു പാത്രത്തിൽ ജലം കക്കുസിലേക്ക് വീഴുമ്പോൾ അത് വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കളെ കുഴിയിലേക്ക് തള്ളുന്നു. പാനിൽ എപ്പോഴും തങ്ങിനിൽക്കുന്ന അൽപം ജലം ഒരു വാട്ടർസീലായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വാട്ടർസീൽ വായു മലിനീകരണവും ക്ഷുദ്രജീവി ശല്യവും ഒഴിവാക്കുന്നു.



ഇരട്ട കുഴി കക്കുസുകൾ

ഏകദേശം ഒരു ക്യൂബിക് മീറ്റർ വ്യാപ്തമുള്ള മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രണ്ടു കുഴികളാണ് ഇതിനുള്ളത്. രണ്ടു കുഴികളും വശങ്ങളിൽ ചുടു കട്ടയാ ണ് ഉപയോഗിക്കുക.

കക്കുസിൽനിന്നു വരുന്ന അഴുക്ക് വെള്ള കുഴൽ ഏകദേശം ഒരു മീറ്റർ ദൂരം വെളിയിൽ വന്നിട്ട് രണ്ടായി പിരിഞ്ഞ് വീണ്ടും ഓരോ മീറ്റർ അകലെയുള്ള രണ്ടു കുഴികളിൽ ചെന്നെത്തുന്നു. ഒരു സിമന്റ് പ്ലഗ് നിറഞ്ഞതോ ഉപയോഗിക്കാത്തതോ ആയ കുഴിയിലേക്കുള്ള ഗമനം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിറഞ്ഞ കുഴിയിലെ ജീർണ്ണിച്ച പദാർത്ഥങ്ങൾ രണ്ടു മൂന്നു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം വളമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഈ കക്കുസുകൾ സെപ്റ്ററിക് ടാങ്ക് കക്കുസോ, ഡ്രൈനേജോ മറോ ആയി പിന്നീട് ബന്ധപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഇവയിലെ പാനിന് അടിയിലുള്ള ചരിവ് അൽപം കൂടി യിരുന്നാൽ മാലിന്യം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന് കുറച്ചു ജലം മതിയാകും.



7. ചുരുങ്ങിയത് 25 വീടുകളിലെങ്കിലും പനിയ ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് സ്വന്തമായി ഉണ്ടാക്കിയ ലഘുലേഖകൾ വഴിയോ പോസ്റ്റർ വഴിയോ പ്രചരണം നടത്തുക.



പനീയ ചികിത്സ

പെരിന്തൽമണ്ണ മുനിസിപ്പാലിറ്റിയിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത വീടുകളിൽ പാനീയ ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് നടത്തിയ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനം.

എന്താണ് വയറിളക്കം?

ഒരാൾക്ക് മലം ഇളകി ജലാംശത്തോടെ പോകുമ്പോൾ അതിനെ വയറിളക്കം എന്നു പറയുന്നു. ഒരു പ്രാവശ്യം മലം ഇളകിപ്പോയാലും അത് വയറിളക്കമാകാം. വയറിളക്കം പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുണ്ടെങ്കിലും ജനങ്ങൾ അതിനെ ഗൗരവമായി എടുക്കാറില്ല. എന്നാൽ വയറിളക്കം ചിലപ്പോൾ അപകട കാരണമാകാം. പ്രത്യേകിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളിലും ദുർബലരായ കുട്ടികളിലും. അതുകൊണ്ട് ഒരു തവണ പോലും വയറിളകിയാൽ ഉടൻ കുഞ്ഞിന് ചികിത്സ ആരംഭിക്കണം.



വയറിളക്കംഎങ്ങനെ ആപൽക്കരമാകുന്നു?

വയറിളക്കംമൂലം ശരീരത്തിന് തളർച്ചയും ക്ഷീണവുമുണ്ടാകുമെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. ഈ തളർച്ചയാണ് നിർജ്ജലീകരണത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന ലക്ഷണം.

നിർജ്ജലീകരണം മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കാം.!!!

എന്താണ് നിർജ്ജലനം?

ശരീരത്തിൽനിന്ന് ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെയാണ് നിർജ്ജലനം എന്നു പറയുന്നത്. വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് ധാരാളം ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. എത്രയും പെട്ടെന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ട ഈ ജലാംശം വീണ്ടെടുത്തില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ക്ഷീണം കൊണ്ട് തളർ

ചയ്യുണ്ടാകും. വയറിളക്കം മൂലം മരിക്കുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും മരിക്കാൻ കാരണം ശരീരത്തൽ ജീവൻ നിലനിർത്തുവാൻ ആവശ്യമായ ജലാംശം ഇല്ലാത്തതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരിക്കലും ഭാഗ്യപരീക്ഷണം നടത്താതെ ഉടൻ വയറിളക്കം ചികിത്സിക്കുക.



വീട്ടിൽവെച്ചുതന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങാം!!

വയറിളക്കത്തിന്റെ ആരംഭ ഘട്ടത്തിൽതന്നെ കൂടുതൽ പാനീയം കുഞ്ഞിനു നൽകിയാൽ ജലാംശ നഷ്ടം സംഭവിക്കുന്നില്ല. വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ ഏതു പാനീയമായാലും ശരി, അത് ധാരാളം കുടിക്കുക വഴി കുട്ടികൾ വയറിളക്കത്തിൽ നിന്നു സുഖം പ്രാപിക്കും.

കഞ്ഞിവെള്ളം നാരങ്ങ വെള്ളം, ഉപ്പിട്ട മോർ വെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, കടുപ്പം കുറഞ്ഞ ചായ, കൂടാതെ മുലപ്പാൽ മുതലായവയും വീട്ടിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പാനീയങ്ങളിൽ പെടുന്നു. ഈ പാനീയങ്ങളൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പും, പഞ്ചസാരയും ശുദ്ധജലത്തിൽ ചേർത്ത് കൊടുക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ORS പായ്ക്കറിൽനിന്നും പാനീയം ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കാം.

ORS പായ്ക്കറിൽനിന്നും എങ്ങനെ പാനീയം ഉണ്ടാക്കാം?

- ✱ നല്ല വലിപ്പവും, വൃത്തിയുമുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ അഞ്ചു ഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക.
- ✱ ORS പായ്ക്കറിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.
- ✱ പൗഡർ പൂർണ്ണമായി ലയിക്കുന്നതുവരെ സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.
- ✱ ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളക്കി പോകുമ്പോഴും ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാനീയമെടുത്ത് കുഞ്ഞിന് അൽപാൽപമായി സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുക
- ✱ കുട്ടിക്ക് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കാം.



നല്ല വലിപ്പവും, വൃത്തിയുമുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ അഞ്ചുഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക. ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഗ്ലാസ്സിന്റെ ശരിയായ വലിപ്പം അടുത്ത പേജിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.



ഒ.ആർ.എസ്സ്. പായ്ക്കറ്റിനുള്ളിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.



പൗഡർ പൂർണ്ണമായും ലയിച്ചുചേരുന്നതുവരെ സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.



ഓരോ പ്രാവശ്യവും വയറിളകി കഴിയുമ്പോൾ: നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാനീയം എടുത്ത് അല്പാല്പമായി കൊടുക്കുക. സ്പൂൺ കൊണ്ട് കുറേയ്ക്കെ കൊടുത്താൽ മതി. കുട്ടിക്ക് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കണം.

വയറിളക്ക സമയത്ത് കുഞ്ഞിന് എന്തെല്ലാം ആഹാരം കൊടുക്കാം



അമ്മയുടെ പാൽ



വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ പാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി നൽകുക.



ഒ.ആർ.എസ്സ്. പാനീയം അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത പാനീയം.









കുട്ടി കുറഞ്ഞ ആഹാരങ്ങൾ കൂടെക്കൂടെ നൽകുക. വയറിളക്കം നിന്ന ശേഷം കൂടുതൽ ആഹാരം നൽകുക.

ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത പാനീയം എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?

ചില സമയങ്ങളിൽ ORS പായ്ക്കറ്റ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽവെച്ച് തന്നെ താഴെ പറയും പ്രകാരം പാനീയം ഉണ്ടാക്കാം.

- ✿ വൃത്തിയുള്ളതും 200 മി:ലിറർ ജലം കൊള്ളുന്നതുമായ ഒരു ഗ്ലാസ് എടുക്കുക.
- ✿ ഗ്ലാസിൽ ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം നിറയ്ക്കുക.
- ✿ രണ്ടു വിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ഒരുനുള്ള ഉപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് ലയിപ്പിക്കുക.
- ✿ തുടർന്ന് ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാരകുടി ലായനിയിലിട്ട് ലയിപ്പിക്കുക.
- ✿ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് മിശ്രിതം ഉണ്ടാക്കി ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളക്കുമ്പോഴും അൽപാൽപ മായി കൊടുക്കുക.
- ✿ ഛർദ്ദിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വീണ്ടും പാനീയമുണ്ടാക്കി കൊടുക്കാം.

1		രണ്ടുവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു നുള്ള ഉപ്പ് എടുക്കുക. പരലുപ്പാണെങ്കിൽ ആദ്യം നല്ലപോലെ പൊടിക്കണം. ചീതത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കുക. രണ്ടുവിരൽ കൊണ്ട് ഒരു നുള്ള ഉപ്പെടുക്കുന്നതു കാണുക. നിങ്ങളുടെ വിരലുകളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഉപ്പ് തുടച്ചു മാറ്റുക.
2		ഉപ്പ് ലയിച്ചു തീരുന്നതുവരെ, സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് നല്ലവണ്ണം ഇളക്കുക.
3		ഒരു സ്പൂൺ ലായനി രുചിച്ചു നോക്കുക. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുനീരിനെക്കാൾ, ലായനിയിലെ ഉപ്പുരസം കുറവായിരിക്കണം. കൂടുതൽ ഉപ്പുരസം ഉണ്ടെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ അത് കളയുക. വീണ്ടും കുറച്ച് മാത്രം ഉപ്പ് ചേർത്ത് വേറെ പാനീയം ഉണ്ടാക്കുക.
4		തുടർന്ന് ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാര ചേർക്കുക. ഇവിടെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വലിപ്പത്തിലുള്ള ഒരു റീസ്പൂൺ ഉപയോഗിക്കുക. പഞ്ചസാരയില്ലെങ്കിൽ, ശർക്കരയോ, കരിപ്പട്ടിയോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. റീസ്പൂൺ ലഭ്യമല്ലായെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ നാലുവിരലിൽ കൊള്ളുന്ന പഞ്ചസാര അതിലിടുക.
5		പഞ്ചസാര മുഴുവനായി അലിയുന്നതുവരെ സ്പൂൺകൊണ്ട് ഇളക്കുക.
6		ഒരു ഗ്ലാസ്സ് മിശ്രിതം ഉണ്ടാക്കി ഓരോ തവണ വയറിളക്കുമ്പോഴും കൊടുക്കുക. പാനീയം അല്പാല്പമായിട്ട് കൊടുക്കണം. കുട്ടി ഛർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും പാനീയം ഉണ്ടാക്കി അല്പാല്പമായി കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിന് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കണം.

വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ഈ പാനീയം എങ്ങിനെ സഹായിക്കുന്നു?

ഉപ്പ് (ലവണങ്ങൾ) അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ് ശരീര ജലാംശം. അതുകൊണ്ട് ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളക്കുമ്പോഴും ശരീരത്തിൽനിന്ന് ധാരാളം ജലാശവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ നഷ്ടം നികത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ഈ പാനീയം നൽകുന്നത്. ഈ പാനീയം ഉടനടി വയറിളക്കം തടയുകയില്ലായിരിക്കാം. അതിനു വേണ്ടി യുള്ളതല്ല ഈ പാനീയം. കൂടുതൽ ജലവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെട്ട് തളർന്ന് പോകാതിരിക്കാനാണ് ഇത് നൽകുന്നത്. കുട്ടി മിക്കവാറും രണ്ടു ദിവസത്തിനകം സുഖം പ്രാപിക്കും. ഈ പാനീയങ്ങൾ വയറിളക്കം നിൽക്കുന്നതുവരെ കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും.

ഡോക്ടറെ എപ്പോൾ കാണണം?

- കുഞ്ഞിന് വളരെ ക്ഷീണവും തളർച്ചയും മയക്കവും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ.
- കണ്ണുകൾ വളരെ കുഴിഞ്ഞും, വരണ്ടും, കണ്ണുകളിൽനിന്നും കണ്ണുനീർ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ.
- നാവു വരണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, കൂടുതൽ ദാഹമുള്ളപ്പോൾ, കുട്ടികളുടെ ഉച്ചി താഴ്ന്നിരിക്കുമ്പോൾ.
- കുട്ടിയുടെ തൊലി കൂടുതൽ ചുളുക്കമുള്ളതായി കാണുമ്പോൾ. (തൊലി നുള്ളിവലിച്ചു വിട്ടാൽ സാവധാനം മാത്രം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുകയാണെങ്കിൽ)
- കുട്ടി കൂടുതൽ കിതയ്ക്കുകയും, ശ്വാസോഛാസം വേഗത്തിലാവുകയും കുട്ടി അബോധാവസ്ഥയിലാവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ.
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയോ തീരെ ഇല്ലാതാവുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ.