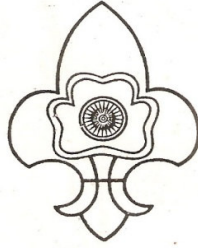


PROFICIENCY BADGE



Public Healthymen



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

പബ്ലിക് ഹെൽത്തിമാൻ



1. താഴെ പറയുന്ന രോഗങ്ങളുടെ പകച്ച എങ്ങിനെയാണെന്ന് അറിയുക.
Diphtheria (തൊണ്ട മുളച്ച്), Tuberculosis (ക്ഷയം), Measles (അഞ്ചാംപനി), Mumps (മുണ്ടിനീര്), Whooping Cough, (വില്ലൻ ചുമ), Chicken pox (പൊങ്ങൻ പനി), Typhoid (സന്നിപാത ജ്വരം, വിഷമ ജ്വരം), Dysentery (മലത്തോടു കൂടി രക്തവും കൂടി പോകുന്ന രോഗം), Diarrhoea (അതിസാരം), Small-Pox (വസൂരി), Malaria (മലമ്പനി), Ring Worm (പുഴുക്കടി, വട്ടപ്പുണ്ണ്), Scabies (ചൊറി-ചിരങ്ങ്), Plague (പകരുന്ന വിഷപ്പനി), Cholera (കോളറ വിഷ സൂചിക)
ഇവയുടെ പകർച്ച തടയുന്നതിനായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികാരിക പ്രാവർത്തികമാക്കിയിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളും, അണുബാധ ഉണ്ടായാൽ വ്യക്തികൾ എടുക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ള നടപടികളും എന്തെന്ന് അറിയുക.
2. ഒരു Room (മുറി) അണു വിമുക്തമാക്കുന്നതെങ്ങിനെയാണെന്നും, അതിന്റെ ചേരുവകളെന്തെന്നും വിശദീകരിക്കുകയും, കൊതുകു, മൂട്ട, ഈച്ച തുടങ്ങിയവയെ എങ്ങിനെ അകറ്റാമെന്നും വിശദീകരിക്കുക.
3. അവനവന്റെ പ്രദേശത്ത് മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന് അനുവർത്തിച്ചുവരുന്ന രീതി വിശദീകരിക്കുക.
4. 5 കുടുംബങ്ങളെ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിനുള്ള ശരിയായ രീതി പഠിപ്പിക്കുക. ക്യാമ്പ് ശുചീകരണം - അടുക്കള, കക്കൂസ്, കൈ കഴുകുന്ന സ്ഥലം, ശുദ്ധജലം, ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ സൂക്ഷിക്കൽ അറിയുക.



1. താഴെ പറയുന്ന രോഗങ്ങളുടെ പകച്ച എങ്ങിനെയാണ് അറിയുക.

Diphtheria (തൊണ്ട മുളുള്), Tuberculosis (ക്ഷയം), Measles (അഞ്ചാംപനി), Mumps (മുണ്ടിനീര്), Whooping Cough, (വില്ലൻ ചുമ), Chicken pox (പൊങ്ങൻ പനി), Typhoid (സന്നിപാത ജ്വരം, വിഷമ ജ്വരം), Dysentery (മലത്തൊടുകൂടി രക്തവും കൂടി പോകുന്ന രോഗം), Diarrhoea (അതിസാരം), Small-Pox (വസൂരി), Malaria (മലമ്പനി), Ring Worm (പുഴുക്കടി, വട്ടച്ചുണ്ണി), Scabies (ചൊറി-ചിരങ്ങി), Plague (പകരുന്ന വിഷപ്പനി), Cholera (കോളറ വിഷ സൂചിക)

ഇവയുടെ പകർച്ച തടയുന്നതിനായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികാരികൾ പ്രാവർത്തികമാക്കിയിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളും, അണുബാധ ഉണ്ടായാൽ വ്യക്തികൾ എടുക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ള നടപടികളും എന്തെന്ന് അറിയുക.

രോഗങ്ങളുടെ പകച്ച എങ്ങിനെയാണ് അറിയുക.

DIPHTHERIA (തൊണ്ട മുളുള്)



വായുവിൽകൂടി പകരുന്നു.

ലക്ഷണം:-

- ☀ കഴുത്ത് നീരുവന്ന് വീർക്കുന്നു.
- ☀ തൊണ്ട വേദന.
- ☀ ചെറിയ പനി.
- ☀ കാഴ്ചയിൽ അവശത.

- ☀ വിശപ്പില്ലായ്മ.
- ☀ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം : DTP വാക്സിൻ നൽകുക

TUBERCULOSIS (T.B) (ക്ഷയം)

കുഞ്ഞ് ജനിച്ചു വീഴുന്നത് മുതൽ ഈ അന്തരീക്ഷത്തിലെ വായുവാണു് ശ്വസിക്കുന്നതു്. തന്മൂലം ക്ഷയ രോഗം പെട്ടെന്ന് പിടിപെടാം. ശ്വാസകോശങ്ങൾ, തലച്ചോറ്, ഗ്രന്ഥികൾ, അസ്ഥികൾ തുടങ്ങിയ ഏത വയവത്തേയും ഈ രോഗം ബാധിക്കാം.



ക്ഷയം

ലക്ഷണം :-

- ☀ ഒരു ശ്വാസകോശ ക്ഷയരോഗിയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്നതിനെ തുടർന്ന് കുട്ടിക്ക് സുഖമില്ലാതിരിക്കുക.
- ☀ തൂക്കം കുറയുക, ചുമ, ഏങ്ങൽ, രുക്ഷമായ ശ്വാസനാള രോഗ ബാധക്കുള്ള ആന്റി ബയോട്ടിക് ചികിത്സ കൊണ്ട് ഫലമുണ്ടാകാതിരിക്കു യക.
- ☀ നിരവധി ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനി.
- ☀ മണ്ണനോ, വില്ലൻ ചുമയോ ഉണ്ടായ ശേഷം സാധാരണ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക.
- ☀ കടുത്ത പനി, രുക്ഷമായ തലവേദന, കഴുത്തിനു മരവിപ്പ്, ട്യൂബർ കുലോസിസ് മെന ബററിസ് ആണെങ്കിൽ കോച്ച് ഉണ്ടാകുന്നു.

ഈ രോഗം ബാധിക്കുന്നതുമൂലം കുഞ്ഞിന് ബലക്ഷയവും പോഷകക്കുറവുമുണ്ടാകുന്നു. ശ്വാസകോശ തകരാറുമുണ്ടാകുന്നു. കുഞ്ഞിന് കുമ്പസാരം. തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കാം. ചിലപ്പോൾ മാരകമായേക്കാം.

പ്രതിരോധമാർഗ്ഗം : പ്രസവിച്ച് 48 മണിക്കൂറിനു ശേഷം നൽകുന്ന BCG യുടെ ഒരു ഡോസ് ഈ രോഗത്തിൽനിന്നും കുട്ടിയെ രക്ഷിക്കുന്നു.

MEASLES (അഞ്ചാംപനി, മണ്ണൻ)

എന്താണീ രോഗം?

ഇത് കുട്ടികളിൽ കാണുന്നതും സർവ്വസാധാരണവുമായ പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. “വൈറസ്” മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗം മുതിർന്നവരിലും അപൂർവ്വമായി കാണാറുണ്ട്. രോഗം പിടിപെടുന്ന കുട്ടികളിൽ 2% മരിക്കുകയും 30% ഗുരുതരമായ അനന്തര ഫലങ്ങൾക്ക് അടിമകളാവുകയും ചെയ്യുന്നു.



MEASLES (അഞ്ചാംപനി, മണ്ണൻ)

രോഗം പകരുന്നതെങ്ങനെ?

തണുപ്പ് കാലത്ത് കൂടുതലായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഈ രോഗം ആളുകൾ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ വളരെ വേഗം പടർന്നുപിടിക്കുന്നു.

- ❖ ഒരു രോഗിയിൽനിന്ന് തടിച്ചു പൊങ്ങുന്നതിനു 4 ദിവസം മുമ്പും അതു കഴിഞ്ഞ് 5 ദിവസംവരെയും രോഗാണുക്കൾ മറുതള്ളവരിലേക്ക് പകരാം.
- ❖ രോഗിയുമായി സമ്പർക്കമുള്ള 85% കുട്ടികൾക്കും രോഗാണു ബാധ ഉണ്ടാകാം. രോഗി ചുമയ്ക്കുകയോ, തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ പുറത്തു വരുന്ന കഫത്തുള്ളികളിൽ രോഗാണുക്കൾ ധാരാളമായി കാണുന്നു.
- ❖ രോഗാണു ഒരാളിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ 8-16 ദിവസങ്ങൾക്കകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- ❖ പ്രധാനമായും പനി, വരണ്ട ചുമ, തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചെങ്കണ്ണ്, തൊണ്ടയിലും വായിലും കൂടുതൽ ചുവപ്പു നിറം, തളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, എന്നിവ കണ്ടുവരുന്നു.
- ❖ നാലഞ്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വർദ്ധിച്ച പനിയോടുകൂടി ശരീരത്തിന്റെ ഓരോരോ ഭാഗങ്ങളിൽ (ചെവിയുടെ പുറത്ത്, മുഖം, കയ്, നെഞ്ച് എന്ന ക്രമത്തിൽ ശരീരമാസകലം) മണൽത്തരി വിതറിയപോലെ ചുവന്ന പാടുകൾ (തടിച്ചുകൾ) കണ്ടുവരുന്നു. പാദങ്ങളുടെ മുകൾഭാഗത്ത് പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതോടുകൂടി പനിയുടെ കാഠിന്യം കുറയുന്നു.
- ❖ അനന്തര ഫലങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ 4-5 ദിവസത്തിനകം രോഗി പരിപൂർണ്ണ സുഖം പ്രാപിക്കും.

എങ്ങിനെ തടയാം?

- ❖ ജന്മനായുള്ള പ്രതിരോധ ശക്തിയും, മെച്ചപ്പെട്ട പോഷണവും, ആരോഗ്യവും, മാതാ പിതാക്കൾക്ക് രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും രോഗം വരുന്നതിൽനിന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളെ കുറെയൊക്കെ രക്ഷിക്കുന്നു.
- ❖ ഏറ്റവും ഫലപ്രദം അഞ്ചാംപനിയുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിയെപ്പാണ്. ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന മീസിൽസ് വാക്സിൻ രോഗശേഷിഇല്ലാത്ത അണുക്കൾ അടങ്ങിയതാണ്. ഇതിനാലുണ്ടാകപ്പെടുന്ന പ്രതിരോധം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുന്നു.

കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് 9-12 മാസത്തിനിടയിൽ ഇതിനുള്ള
വാക്സിൻനൽകേണ്ടതാണ് (MMR Vaccine)

WHOOPING COUGH (വില്ലൻ ചുമ)

എങ്ങനെ പകരുന്നു?

അസുഖം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ അണുക്കൾ വായുവിൽ വ്യാപിക്കുകയും, വായുവിൽകൂടി മറ്റു കുട്ടികളിൽ കടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



വില്ലൻചുമ

വില്ലൻചുമ പിടിപെടുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?

- ✿ ചുമ, മൂക്കൊലിപ്പ്, പനി എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. തുടർച്ചയായ ചുമ ക്രമേണ കലശ ലാവ കയും, ഓരോ ആവർത്തിയുള്ള ചുമയ്ക്കും പിന്നാലെ ഏങ്ങൽ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ✿ ചുമ കടുപ്പമാകുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ തള്ളുകയും കണ്ണിൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ചുമയ്ക്കു ശേഷം കുട്ടി ഛർദ്ദിക്കുന്നു. ഒരോ ആവർത്തി ചുമ കഴിയുമ്പോഴും കുഞ്ഞ് അവശനായിത്തീരുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിൽ രക്ത സ്രാവവും ക്ഷതവും ഉണ്ടാകുന്നു.
- ✿ ഈ രോഗം വളരെ അപകടകാരിയാണ് - പ്രത്യേകിച്ചും ഒരു വയസ്സിനുള്ളിൽ.
- ✿ ന്യൂമോണിയ, ന്യൂന പോഷണരോഗങ്ങൾ, തലച്ചോറിനു ക്ഷതം, തുടങ്ങിയ അപകടങ്ങളും, മരണം തന്നെയും സംഭവിക്കാം.
- ✿ ഈ ഓരോ അഞ്ചു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളെയാണ് കൂടുതലും ബാധിക്കുന്നത്.

TYPHOID (സന്നിപാതജ്വരം, വിഷമജ്വരം)

മലിന ജലത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ടൈഫോയ്ഡ് അഥവാ സന്നിപാതജ്വരം.

രോഗം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?

മലിനജലം, പാൽ എന്നിവയിൽ കൂടിയാണ് സന്നിപാതജ്വരത്തിന്റെ രോഗാണുക്കൾ മനുഷ്യരിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ മലിനമാക്കുന്നതിൽ ഈച്ചകൾക്ക് പ്രധാന പങ്കുണ്ട്.

സന്നിപാതജ്വരം ബാധിച്ച രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും മറ്റും ജലാശയത്തിനരികിൽ വെച്ച് കഴുകുന്നതുമൂലവും വിസർജ്ജ്യാംശങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ കലരുന്നതു മൂലവും ജലം മലിനപ്പെടും.

‘സാൽമെണെല്ലാ’ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട രോഗാണുക്കളാണ് സന്നിപാതജ്വരം ഉണ്ടാക്കുന്നത്.



കുതിരസന്നി

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വില്ലൻചുമയിൽനിന്നും രക്ഷിക്കാം?

കുട്ടികൾക്ക് 6-14 ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ മൂന്നു തവണ പ്രതിരോധ ഔഷധം നാലാഴ്ച ഇടവിട്ട് കുത്തിവെയ്യിക്കുക, തൊണ്ടമുളള്, വില്ലൻചുമ, കുതിരസന്നി, ഈ മൂന്നു രോഗങ്ങൾക്കും എതിരായുള്ള പ്രതിരോധ ഔഷധമാണ് DTP (ട്രിപ്പിൾ ആന്റി ജൻ). സാധാരണയായി പോളിയോ വാക്സിൻ നൽകുമ്പോഴാണ് ഇതും കൊടുക്കുന്നത്.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ :-

- ❖ കഠിനമായ പനി
- ❖ തല വേദന
- ❖ നടുവേദന
- ❖ മൂക്കിൽനിന്നും കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളം ഒലിക്കൽ
- ❖ ശരീരത്തിന് തളർച്ച മലബന്ധം

കരുതൽ നടപടികൾ:-

- ❖ ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ❖ കുടി വെള്ളം സ്റ്റീച്ചിങ്ങ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുക.
- ❖ തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ❖ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഈച്ച കയറാതെ അടച്ച് വെയ്ക്കുക.

രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ:-

- ❖ രോഗ വിവരം അടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലോ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടോ അറിയിക്കുക.
- ❖ രോഗിയെ ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുക.
- ❖ രോഗിയുടെ മുത്രം, മലം, ഛർദ്ദി മുതലായ വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കൾ അണുനാശിനി ഒഴിച്ച ഒരു പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച് മണ്ണിൽ കുഴിച്ച് മൂടുക.
- ❖ രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ കഴിയുന്നിടത്തോളം കുടുംബത്തിൽ മറ്റെംഗങ്ങൾക്കുള്ള പാചക ജോലികളിൽ ബന്ധപ്പെടാതിരിക്കുക.
- ❖ സന്നിപാതജരത്തിനെതിരായ കുത്തിവെയ്പ്പ് രോഗി ഒഴികെയുള്ള മറ്റെംഗങ്ങൾക്കും അയൽവാസികളും എടുക്കുക.

DYSENTERY

(മലത്തോടുകൂടി രക്തവും കൂടി പോകുന്ന രോഗം)

എന്താണ് വയറുകടി ?

മലിന ജലത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു മാരക രോഗമാണ് വയറുകടി. രോഗിയുടെ മലം കലർന്ന ജലം, മലിനമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് രോഗം പകരുന്നത്. ഈ രോഗം പരത്തുന്നതിൽ ഈച്ചകൾ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

കേരളത്തിൽ വർഷംതോറും ആറുലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ ഈ രോഗത്തിനടിമപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ദുരിഭാഗവും കുഞ്ഞുങ്ങളാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:-

കൂടെകൂടെ മല വിസർജ്ജനം ചെയ്യണമെന്ന തോന്നൽ, ഇടവിട്ടുള്ള വയറിളക്കം, മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെയും കഫത്തിന്റെയും അംശം ഉണ്ടായിരിക്കുക, മുതലായവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

രോഗം പിടിപടുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ പഠിപ്പിലും കാര്യശേഷിയിലും പുറകിലായിപ്പോകുന്നു. ഇതിന് അവസരം നൽകാതിരിക്കുക. ശുചിത്വത്തിലും ആരോഗ്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുക.

വയറുകുടി തക്കമയത്ത് ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ കരൾ വീക്കം, കരൾ പഴുപ്പ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം!!!

DIARRHOEA **(അതിസാരം)**

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 തവണപോലും വയറിളകിയാൽ ഉടൻ കുഞ്ഞിന് ചികിത്സ ആരംഭിക്കണം.



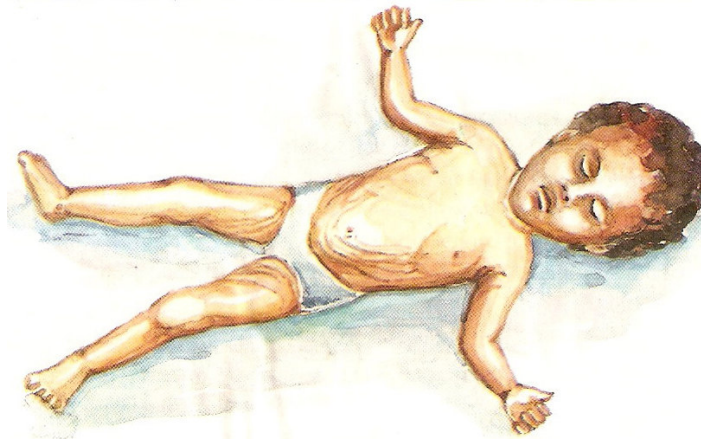
വയറിളക്കം എങ്ങനെ ആപൽക്കരമാകുന്നു?

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

നിർജ്ജലീകരണം മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കാം!!!

എന്താണ് നിർജലനം?

ശരീരത്തിൽനിന്ന് ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെയാണ് നിർജലനം എന്നു പറയുന്നത്. വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് ധാരാളം ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. എത്രയും പെട്ടെന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ട ഈ ജലാംശം വീണ്ടെടുത്തില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ക്ഷീണം കൊണ്ട് തളർച്ചയുണ്ടാകും. വയറിളക്കം മൂലം മരിക്കുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും മരിക്കാൻ കാരണം ശരീരത്തിൽ ജീവൻ നിലനിർത്തുവാൻ ആവശ്യമായ ജലാംശം ഇല്ലാത്തതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരിക്കലും ഭാഗ്യ പരീക്ഷണം നടത്താതെ ഉടൻ വയറിളക്കം ചികിത്സിക്കുക.



വീട്ടിൽവെച്ചുതന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങാം!!

വയറിളക്കത്തിന്റെ ആരംഭ ഘട്ടത്തിൽതന്നെ കൂടുതൽ പാനീയം കുഞ്ഞിനു നൽകിയാൽ ജലാംശനഷ്ടം സംഭവിക്കുന്നില്ല. വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ ഏതു പാനീയമായാലും ശരി, അത് ധാരാളം കുടിക്കുക വഴി കുട്ടികൾ വയറിളക്കത്തിൽ നിന്നു സുഖം പ്രാപിക്കും. കഞ്ഞി വെള്ളം നാരങ്ങ വെള്ളം, ഉപ്പിട്ട മോർ വെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, കടുപ്പം കുറഞ്ഞ ചായ, കൂടാതെ മുലപ്പാൽ മുതലായവയും വീട്ടിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പാനീയങ്ങളിൽ പെടുന്നു. ഈ പാനീയങ്ങളൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പും, പഞ്ചസാരയും ശുദ്ധ ജലത്തിൽ ചേർത്ത് കൊടുക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ORS പായ്ക്കറിൽനിന്നും പാനീയം ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കാം.

ORS പായ്ക്കറിൽനിന്നും എങ്ങനെ പാനീയം ഉണ്ടാക്കാം?

- ✿ നല്ല വലിപ്പവും, വൃത്തിയുമുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ അഞ്ചു ഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക.
- ✿ ORS പായ്ക്കറിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.
- ✿ പൗഡർ പൂർണ്ണമായി ലയിക്കുന്നതുവരെ സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.

- ✿ ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളകി പോകുമ്പോഴും ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാനീയമെടുത്ത് കുഞ്ഞിന് അൽപാൽപമായി സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുക
- ✿ കുട്ടിക്ക് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കുടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കാം.

	<p>നല്ല വലിപ്പവും, വൃത്തിയുമുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ അഞ്ചുഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക. ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഗ്ലാസിന്റെ ശരിയായ വലിപ്പം അടുത്ത പേജിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.</p>
	<p>ഒ.ആർ.എസ്സ്. പാൽക്കുറ്റിനുള്ളിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.</p>
	<p>പൗഡർ പൂർണ്ണമായും ലയിച്ചുചേരുന്നതുവരെ സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.</p>
	<p>ഓരോ പ്രാവശ്യവും വയറിളകി കഴിയുമ്പോൾ: നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാനീയം എടുത്ത് അല്പാല്പമായി കൊടുക്കുക. സ്പൂൺ കൊണ്ട് കുറേയ്ക്കെ കൊടുത്താൽ മതി. കുട്ടിക്ക് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കുടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കണം.</p>

വയറിളക്ക സമയത്ത് കുഞ്ഞിന് എന്തെല്ലാം ആഹാരം കൊടുക്കാം



അമ്മയുടെ പാൽ



വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ പാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി നൽകുക



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




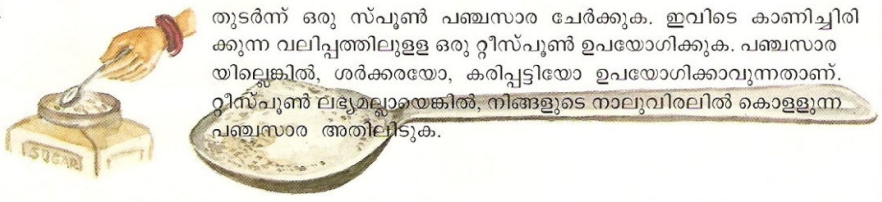




കുട്ടി കുറഞ്ഞ ആഹാരങ്ങൾ കൂടെക്കൂടെ നൽകുക. വയറിളക്കം നിന്ന ശേഷം കുടുതൽ ആഹാരം നൽകുക

ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത പാനീയം എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?

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

- ☀ വൃത്തിയുള്ളതും 200 മി:ലിറ്റർ ജലം കൊള്ളുന്നതുമായ ഒരു ഗ്ലാസ് എടുക്കുക.
- ☀ ഗ്ലാസിൽ ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം നിറയ്ക്കുക.
- ☀ രണ്ടു വിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു നുള്ളി ഉപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് ലയിപ്പിക്കുക.
- ☀ തുടർന്ന് ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാരകുടി ലായനിയിലിട്ട് ലയിപ്പിക്കുക.
- ☀ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് മിശ്രിതം ഉണ്ടാക്കി ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളക്കുമ്പോഴും അൽപാൽപമായി കൊടുക്കുക.
- ☀ ചർമ്മിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വീണ്ടും പാനീയമുണ്ടാക്കി കൊടുക്കാം.

1		രണ്ടുവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു നുള്ള ഉപ്പ് എടുക്കുക. പരലുപ്പാണെങ്കിൽ ആദ്യം നല്ലപോലെ പൊടിക്കണം. ചിത്രത്തിൽ 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 കണ്ണുനീരിനേക്കാൾ, 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 വയറിളകുമ്പോഴും കൊടുക്കുക. പാനീയം അല്പാല്പമായിട്ട് കൊടുക്കണം. കുട്ടി ചർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും പാനീയം ഉണ്ടാക്കി അല്പാല്പമായി കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിന് ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ പാനീയം കൊടുക്കണം.

വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ഈ പാനീയം എങ്ങിനെ സഹായിക്കുന്നു?

ഉപ്പ് (ലവണങ്ങൾ) അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ് ശരീര ജലാംശം. അതുകൊണ്ട് ഓരോ പ്രാവശ്യം വയറിളകുമ്പോഴും ശരീരത്തിൽനിന്ന് ധാരാളം ജലാശവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ നഷ്ടം നികത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ഈ പാനീയം നൽകുന്നത്. ഈ പാനീയം ഉടനടി വയറിളക്കം തടയുകയില്ലായിരിക്കാം. അതിനു വേണ്ടിയുള്ളതല്ല 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 കണ്ണുമീർ 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.

വിരരോഗങ്ങൾ (WORM)

ആകൃതിയും ജീവിത രീതിയും

മനുഷ്യന്റെ കൂടലിൽ വസിക്കുന്നു. നീണ്ട് ഉരുണ്ട ആകൃതി. കൂടലിലെ ദഹിച്ച ആഹാരങ്ങൾ കഴിച്ച് വളരുന്നു.

രോഗം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു

വീരയുടെ മുട്ടകൾ മലത്തിൽകൂടെ പുറത്ത് പോകുന്നു. തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുള്ള മല വിസർജ്ജനംമൂലം വെള്ളവും ആഹാര സാധനങ്ങളും മലിനമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ മലിനമാക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണ പാനീയാതികളിലൂടെ മനുഷ്യന് വിരരോഗ ബാധയുണ്ടാകുന്നു.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ:-

വിളർച്ച, ബലക്ഷയം, വയറുവേദന, ഉറക്കത്തിൽ പല്ലു കടിക്കുക, മുഖത്തും കാലിലും നീരുണ്ടാവുക, സന്നി എന്നിവ.

നിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ:-

- ✿ അല വിസർജ്ജനം കക്കൂസിൽ മാത്രം.
- ✿ വൃക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ✿ പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

SCABIES (ചൊറി-ചിരങ്ങ്)

കാരണം

ശുദ്ധജലത്തിന്റെ അഭാവം, മലിനമായ പരിസരം, വൃക്തി ശുചിത്വം ഇല്ലായ്മ

ലക്ഷണം

ദേഹത്ത് ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു, ശരീര ഭാഗങ്ങളിൽ കുമിളകൾ വീർത്ത് അതിൽനിന്നും നാററമുള്ളതും, ദുഷിച്ചതുമായ ദ്രാവകം പുറത്തു വരിക.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

വൃക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, ചൂടു വെള്ളത്തിൽ അണുനാശിനി ചേർത്ത് ശരീരം വൃത്തിയാക്കുക.

പ്രതിവിധി

രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഇല്ലാതിരിക്കുക, വൃക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.

PLAGUE (പകരുന്ന വിഷപ്പനി)

കാരണം

ഈ മാരക രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം എലികൾ തന്നെയാണ്. പ്ലേഗിന്റെ ബാക്ടീരിയ പെരുകുന്നത് എലികളുടെ രക്തത്തിലാണ്. വായുവിൽനിന്നും ഇവ എലികളുടെ ശരീരത്തിൽ കടക്കുന്നു. എലികളുടെ ചോര കുടിച്ച് കഴിയുന്ന എലിച്ചെളുത്ത് ബാക്ടീരിയ കയറിയ എലിയുടെ രക്തം കുടിക്കുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ അവയുടെ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു. ഈ ചെളുത്ത് മനുഷ്യരെ കടിച്ചാൽ ബാക്ടീരിയ മനുഷ്യരുടെ ശരീരത്തിലും എത്തുന്നു. മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ പതിരോട് ശക്തിക്ക് ഉപരിയായി ബാക്ടീരിയ മദിച്ച് വിഷലിപ്ത മാക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ കഴിയാതെ പനി വരുന്നു. രോഗാണു ശരീരത്തിൽ കടന്നു കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടു മുതൽ എട്ടു ദിവസത്തിനകം പനി വരാം. പനിക്കൊപ്പം ചുമ, തളർച്ച എന്നിങ്ങനെ അസ്വസ്ഥത കൂടി വരുന്നു.

ലക്ഷണം

പനിയാണ് തുടക്കം. ഒപ്പം ശരീര തളർച്ച, വേദനയോടെ ശരീരത്തിന് തടിപ്പ് എന്നിവ.

**പ്ലേഗ് രോഗ ലക്ഷണം കണ്ടാൽ
ഉടനെ ഡോക്ടറെ കണ്ട് മരുന്ന് കഴിക്കുക**

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- എലികൾ ചത്തു വീഴുന്നതായി കണ്ടെത്തിയാൽ വിവരം അടുത്ത ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ അറിയിക്കുക.
- പ്ലേഗ് ബാധ ആർക്കെങ്കിലും ഉള്ളതായി സംശയമുണ്ടായാൽ വിവരം ആരോഗ്യ അധികൃതരെ അറിയിക്കുക.
- വീടും പരിസരവും രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികൃതരുമായി ബന്ധപ്പെടുക.
- എലികളെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക.
- ധാന്യങ്ങൾ തുറന്ന പാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക,
- ആഹാര സാധനങ്ങൾ തുറന്നു വെക്കാതിരിക്കുക.
- മലിന ജലത്തിൽകൂടി നടക്കാതിരിക്കുക.

പകർച്ച വ്യാധികൾക്കെതിരായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികൃതർ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്ന നടപടികൾ

- പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ നടത്തുക.
- രോഗികളെ മാറിപ്പാർപ്പിക്കുക.
- വീടുകൾ സന്ദർശിച്ച് ശുചിത്വപാലനത്തിനും, രോഗം പകരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ഉള്ള ഉപദേശങ്ങളും അണുനാശിനികളും മരുന്നുകളും നൽകുക.
- പൊതുജനങ്ങൾക്ക് പൊതുജനാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നത് ഈ വകുപ്പിന്റെ ചുമതലയാണ്.

രോഗം പിടിപെട്ടാൽ വ്യക്തികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികൾ

- പകർച്ചവ്യാധി പിടിപെട്ടവിവരം പൊതുജനാരോഗ്യ വകുപ്പിനെ ഉടനെ അറിയിക്കുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് നടത്തുക.
- ശുചിത്വം പാലിക്കുക, പരിസരം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ശരീരവും വസ്ത്രങ്ങളും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
- മല, മൂത്ര വിസർജ്ജനം അതിനായുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം ചെയ്യുക.
- ശൗചം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കൈ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കൈ നല്ലവണ്ണം കഴുകുക.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ഈച്ച വന്നിരിക്കാൻ ഇടയാകരുത്.
- ചെറു ചുടോടെ ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ഹോട്ടലുകളിൽനിന്ന് ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- രോഗിയെ മാറിപ്പാർപ്പിക്കുക.
- രോഗി കിടക്കുന്ന മുറി ശുദ്ധവായു കിട്ടുന്നതും നല്ല വെളിച്ചം കിട്ടുന്നതുമായിരിക്കണം.

- ശുശ്രൂഷിക്കാനുള്ളവരെഴിച്ച് മറ്റുള്ളവർ രോഗിയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താതിരിക്കുക.
- രോഗിയുടെ മുറിയിൽ ഫർണിച്ചർ ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കുക.
- രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ, വസ്ത്രം എന്നിവ മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച ശേഷം ബാക്കിയാവുന്ന ആഹാരം, മറ്റു സാധനങ്ങൾ എന്നിവ കുഴിച്ചുമുടുകയോ കത്തിച്ചു കളയുകയോ ചെയ്യുക.
- രോഗിയുടെ മുറി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനുള്ള ചൂല്, ഡസ്റ്റർ എന്നിവ പ്രത്യേകം വെയ്ക്കണം. മറ്റു മുറികൾ വൃത്തിയാക്കാൻ ഇവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- രോഗിയുടെ മുറിയിലുള്ള ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിച്ചു കളയുക.
- രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും ഉപകരണങ്ങളും അണു നാശിനി കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ കഴുകുകയും തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ഇടുകയും ചെയ്യുക.
- രോഗിയുടെ വിസർജ്ജങ്ങൾ ഉമി കലർത്തി ചുട്ടു കളയുകയോ അണുനാശിനി കലർത്തി 4 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുഴിച്ചു മുടുകയോ ചെയ്യുക.
- മലമ്പനി, മന്ത് എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ രാത്രി ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക. വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് കൊതുക് വളരാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

രോഗം പകരുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

(a) വായുവിൽകൂടി പകരുന്നവ

ഡിഫ്ത്തീരിയ, ക്ഷയം, അഞ്ചാം പനി, വില്ലൻചുമ, പൊങ്ങൻ പനി, മുണ്ടിനീര്, വസൂരി

(b) ആഹാരം, വെള്ളം എന്നിവയിലൂടെ പകരുന്നത്

സന്നിപാതജ്വരം, വയറുകടി, വയറിളക്കം, കോളറ.

(c) ജന്തുക്കൾ മൂലം പകരുന്നവ

മലമ്പനി (കൊതുക്) പ്ലേഗ് (എലിച്ചെളള്)

(d) സ്പർശനംമൂലംപകരുന്നവ

പുഴുക്കടി, ചൊറി -ചിരങ്ങ്.

2. ഒരു ROOM (മുറി) അണു വിമുക്തമാക്കുന്നതെങ്ങിനെയാണെന്നും, അതിന്റെ ചേരുവകളെന്തെന്നും വിശദീകരിക്കുകയും, കൊതുക്, മൂട്ട, ഇച്ച തുടങ്ങിയവയെ എങ്ങിനെ അകറ്റാമെന്നും വിശദീകരിക്കുക.

റൂം അണു വിമുക്തമാക്കാൻ

പകർച്ചവ്യാധി പിടിപെട്ടരോഗി ഉപയോഗിച്ച കിടക്കയും മറ്റു സാധനങ്ങളും

ഉൾപ്പെടെ ഒരു വീടും, മുറിയും അണുനശീകരണം നടത്താൻ

- തറയും, ചുമരും ഉപകരണങ്ങളും അണുനാശിനി കലർത്തിയ ജലം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ചുമരുകൾ വെള്ളയടിക്കുക.
- മുറിക്കകത്ത് സാമ്പ്രാണിക്കട്ട പുകയ്ക്കുക.
- ഫർണിച്ചർ, കതക്, ജനൽ മുതലായവ വാർണിഷ് അടിക്കുകയോ, പെയിന്റ് അടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ, പാത്രങ്ങൾ മുതലായവ തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ഇടുകയോ, നീരാവി കൊള്ളിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- കോളറപോലുള്ള രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട രോഗി ഉപയോഗിച്ച പായ, കിടയ്ക്ക എന്നിവയും, വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കളും ചുട്ടു കളയുക.
- വിസർജ്ജ്യങ്ങൾ അണുനാശിനി കലർത്തി 4 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുഴിച്ച് മൂടുക.
- രോഗിയുടെ കഫം, മൂക്കള, മുറിവ് വെച്ച് കെട്ടിയ സാധനങ്ങൾ എന്നിവ കരിച്ച് കളയുക.
- ജനലും, കതകും അടച്ചിട്ടശേഷം മുറിക്കകത്ത് ഗന്ധകം കത്തിച്ച് പുക അര മണിക്കൂറോളം നിർത്തുക. അതിനു ശേഷം ജനലുകളും കതകുകളും തുറന്നിടുക. ഈ പുക ശ്വസിക്കാൻ ഇടയാവരുത്. പുക മാറിയ ശേഷം മുറിക്കകത്തുള്ള പൊടികൾ തുടച്ചു മാറുക. ഗന്ധകം കത്തിക്കുന്നതിനു മുമ്പേ മുറിക്കകത്തുള്ള ലോഹ ഭാഗങ്ങൾ ദ്രവിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് ഗ്രീസ് പുരട്ടുക.

കൊതുക്, ഈച്ച, മൂട്ട എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കാൻ

ഈച്ച, മൂട്ട എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്ന് മണ്ണെണ്ണയിൽ കലക്കി സ്പ്രേ ചെയ്യുക. ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ വിഷവായു ശ്വസിക്കാതിരിക്കാൻ തുണികൊണ്ട് മുക്ക് മൂടി കെട്ടണം. സ്പ്രേ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് ഫർണിച്ചർ ഒഴികെയുള്ള മറ്റു സാധനങ്ങൾ മുറിയിൽനിന്ന് വെളിയിലേക്ക് മാറ്റണം. ഇടക്കിടെ ഫർണിച്ചറുകൾ വെയിൽ കൊള്ളിച്ചാൽ മൂട്ടകൾ നശിച്ചു പോകും.

കൊതുകിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളം ഒഴുക്കി വിടുക. ഒഴുക്കി വിടാൻ കഴിയാത്തതാണെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ മണ്ണെണ്ണ ഒഴിക്കുക. ശ്വാസം (ഓക്സിജൻ) കിട്ടാതെ കൂത്താടികൾ നശിച്ചു പോകും. കക്കൂസിന്റെ വെന്റ് പൈപ്പുകളിൽ വല കെട്ടി കൊതുകിന്റെ വ്യാപനം തടയാം.

3. അവനവന്റെ പ്രദേശത്ത് മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന് അനുവർത്തിച്ചുവരുന്ന രീതി വിശദീകരിക്കുക.

മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതികൾ

- a) മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്
- b) സോക്കേജ് പിറ്റ്

മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്

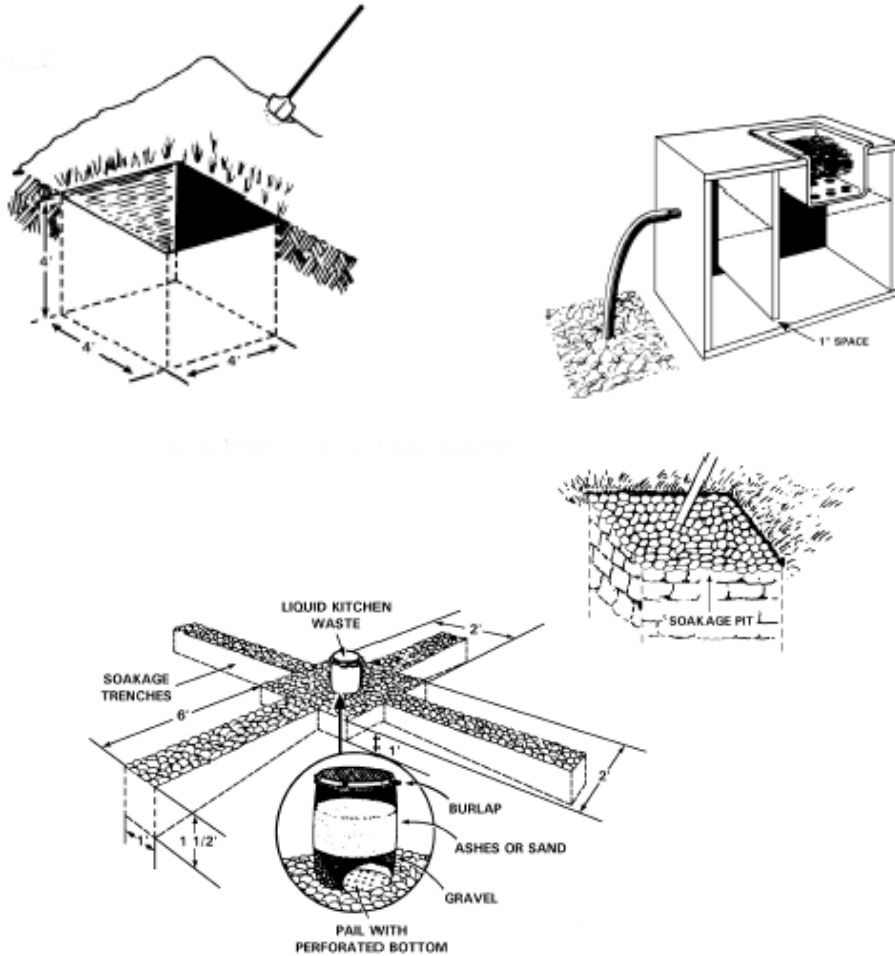
ഇതിനായി ഒരു മീറർ നീളവും അരമീറർ വീതിയും അരമീറർ ആഴവുമുള്ള ഒരു കുഴി നിർമ്മിക്കുക. കഴിയുടെ അടിയിലെ മണ്ണ് നല്ലതുപോലെ അടിച്ചുറപ്പിക്കണം. കഴിയുടെ അടിയിലായി ഒരു വരി തേങ്ങയുടെ തൊണ്ട് മലർത്തി വെയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കുന്ന കുഴിയിലേക്ക് ദിവസേന ഉണ്ടാവുന്ന എല്ലാത്തരം ചീഞ്ഞളിയുന്ന വസ്തുക്കളും നിക്ഷേപിക്കുക. 3-4 ദിവസങ്ങൾക്ക്ശേഷം 200-250 മണ്ണിരകളെ ഈ കുഴിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. മാലിന്യ വസ്തുക്കൾ കുഴിയുടെ മുകളിൽ നിന്നും ഒരടിയോളം ഉയരത്തിൽവരെ ഇടാം. ചൂടിന്റെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഓല, ചാക്ക് ഇവയിലേതെങ്കിലുകൊണ്ട് കുഴി മൂടുകയും നല്ല വേനൽക്കാലത്ത് ചെറുതായി വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുക്കുകയും വേണം. ഏറ്റവും കൂടിയത് 40-45 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മലിനവസ്തുക്കൾ വളരെയേറെ പോഷക ഗുണമുള്ള കമ്പോസ്റ്റ് വളമായി മാറിക്കഴിയുന്നു. മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം കുഴിയിലേക്ക് ഒലിക്കാതിരിക്കാൻ തടം ഉണ്ടാക്കണം. വളം കോരിയെടുത്ത് വെയിലിൽ കൂട്ടിയിടുക. അപ്പോൾ മണ്ണിരകൾ കൂനയുടെ അടിയിലേക്ക് പോകും. വളം കോരിയെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.



സോക്കേജ് പിററ്

അടുക്കളയിൽനിന്നും, കുളിമുറിയിൽനിന്നും പുറത്തുകളയുന്ന മലിന ജലം, സോപ്പ്, ഡിറർജന്റ്, എണ്ണ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഉപയോഗിക്കാൻ അഭികാമ്യമല്ല. അതിനാൽ രണ്ടു സ്റ്റേജിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഫിൽട്ടർ സിസ്റ്റം ഉപയോഗിച്ച് ഇവ ശുദ്ധീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചെടി നനക്കുന്നതിനും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. വിവിധ തരം കല്ലുകളോ, ചൂടുകല്ലിന്റെ കഷ്ണങ്ങളോ നിറച്ചതാണ് സോക്കേജ് പിററ്. കല്ലുകൾക്കിടയിലൂടെ വെള്ളം ഭൂമിയിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നു. വെള്ളം വന്നിറങ്ങുന്ന സ്ഥലത്ത് ദ്വാരങ്ങളുള്ള ഒരു മൺപാത്രം വെയ്ക്കുക. ഇതിലൂടെ വരുന്ന വെള്ളം നേരത്തെ പറഞ്ഞ തരത്തിൽ നിർമ്മിച്ച കുഴിയിലേക്ക് വിടുക. കുഴിക്കു മുകളിൽ തെങ്ങോലയോ ചകിരിയോ നിറയ്ക്കുക. ഇടക്കിടക്ക് പാത്രത്തിലെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യണം. വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ ഈ പിററ് നിറയുന്നു. അവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് കല്ലുകൾ കഴുകി വീണ്ടും പിററ് ശരിയാക്കുക.

സോക്കേജ് പിററ്



കമ്പോസ്റ്റ് കുഴി നിർമ്മാണം

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

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



COMPOST PITS

4. 5 കുടുംബങ്ങളെ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിനുള്ള ശരിയായ രീതിപരിചി ക്കുക.

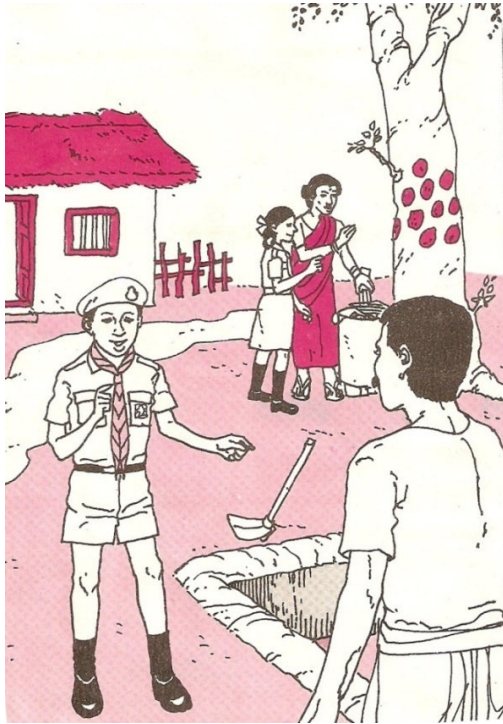
ഞാൻ എന്റെ വീടിന് അടുത്തുള്ള 5 കുടുംബങ്ങൾക്ക് മാലിന്യ സംസ്കരണത്തെക്കുറിച്ച് പഠത്തു കൊടുത്തു.

വീടുകളിലെ പരിസര ശുചിത്വം

ചപ്പുചവറുകൾ അലക്ഷ്യമായി ഇടുന്നതും കുന്നു കൂട്ടുന്നതും ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുക യും എലി, ഈച്ച തുടങ്ങിയ ജീവികൾ താവളമാക്കുകയും അങ്ങിനെ പരിസര മലിനീകരണ ത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. ഇത് രോഗാണു വളർച്ചക്കും, വിതരണത്തിനും കാരണ മാകുന്നു. പാഴ്വസ്തുക്കളും അവശിഷ്ടങ്ങളും രോഗങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്ന തിൽ പ്ര ധാന പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്.

പാത്രം കഴുകൽ, അലക്ക്, ആഹാരം പാചകം ചെയ്യൽ, ദേഹശുദ്ധി വരുത്തൽ, ഗാർ ഹിക മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവകൊണ്ടും പരിസരം മലിനമാകുന്നു. ഇവയും രോഗാണുക്കൾ പെരുകാൻ കാരണമാണ്. ചപ്പുചവറുകൾ വെറുതെ വലിച്ചെറിയാതെ കുഴിയെടുത്ത് മൂടിയാ ൽ അത് വളമാകും. പരിസര മലിനീകരണവും ഒഴിവാക്കാം.

- റോഡിലും, വീട്ടിലും അഴുക്ക് ജലം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൊതുക്, ഈച്ച എന്നിവ ഇതിൽ മുട്ടയിട്ട് പെരുകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- അഴുക്ക് ജലം അടുക്കള തോട്ടത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടാം. സോക്കേജ് പിററുണ്ടാക്കി അതിലേക്ക് തിരിച്ചു വിട്ടാലും മതി.
- ദ്രവിക്കാത്ത ഖരമാലിന്യങ്ങളായ പ്ലാസ്റ്റിക്, തകരം എന്നിവ വേർതിരിച്ച് പുനക്രമീക രണത്തിനായി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ചപ്പുചവറുകൾ യഥാസമയം കമ്പോസ്റ്റ് കുഴികളിൽ ഇടുകയോ കത്തിച്ചു കളയുക യോ ചെയ്യുക.



പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക

5. ക്യാമ്പ് ശുചീകരണം - അടുക്കള, കക്കൂസ്, കൈ കഴുകുന്ന സ്ഥലം, ശുദ്ധജലം, ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ സൂക്ഷിക്കാൻ അറിയിക്കുക.

ക്യാമ്പ് ശുചീകരണം

- ദുർഗന്ധം ക്യാമ്പിലേക്ക് വരാത്ത രീതിയിൽ കാരറടിക്കുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് വേണം കക്കൂസിനു കുഴി എടുക്കേണ്ടത്.
- ട്രഞ്ച് കക്കൂസ് ഉപയോഗിച്ച ശേഷം വിസർജ്ജ്യത്തിനു പുറത്ത് മണ്ണ് വാരിയിടുക.
- ശൗചത്തിനു ശേഷം കൈ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- കക്കൂസിൽ ദിവസേന കുമായം വിതറുക.
- മുത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് കുഴിയുണ്ടാക്കുക. കുഴിയിൽ ചരൽ ഇടുക. പച്ചില ഇട്ടാലും മതി.
- പല്ലു തേച്ച് തുപ്പുന്നതും മുഖം കഴുകുന്നതും പാത്രം കഴുകി ഒഴിക്കുന്നതും അതിനു നിർദ്ദേശിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽമാത്രം ചെയ്യുക.
- കുളിക്കുന്ന വെള്ളവും പാത്രം കഴുകി ഒഴിക്കുന്ന വെള്ളവും നാലുപാടും ഒലിച്ചു പോകാനിടവരുത്. ചാലുണ്ടാക്കി കുഴിയിലേക്ക് വിടണം.
- മലമുത്രവിസർജ്ജനം അതിനു നിർദ്ദേശിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം ചെയ്യുക. ദിവസേന മലശോധന നടത്തണം.

- ക്യാമ്പിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കിടക്കകളും വസ്ത്രങ്ങളും ദിവസേന വെയിലും കാറ്റും കൊള്ളത്തക്കവിധം ഇടുക.
- അടുക്കളയിലെ പുക ടെന്റിലേക്ക് വരാത്ത വിധത്തിൽ അടുപ്പ് തയ്യാറാക്കണം.
- ആഹാരം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ പാത്രങ്ങളും കൈകളും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- ആഹാര സാധനങ്ങളിൽ ഈച്ച വന്നിരിക്കാൻ ഇടയാകരുത്. അടച്ചു വയ്ക്കണം.
- ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞാൽ ട്രഞ്ചും, മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന കുഴിയും മണ്ണിട്ട് മൂടുക.
- അടുക്കളയിൽ ആവശ്യമായ Dry pit, Wet pit, Charcoal pit, Grease pit, ഉണ്ടാക്കുക. അവ ഉപയോഗിക്കുക.
- വെളിം പ്രദേശങ്ങളിൽ വച്ച് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും മറ്റും പാത്രങ്ങളിലും ഭക്ഷണങ്ങളിലും പരവകൾ കാഷ്ടിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം.
- ദിവസേന കുളിക്കുകയും വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അടിവസ്ത്രങ്ങളുടെ കാര്യവും സോക്സിന്റെ കാര്യവും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- നനഞ്ഞ വസ്ത്രം ധരിക്കരുത്.
- മഴ പെയ്താൽ വെള്ളം ടെന്റിനകത്ത് വരാതിരിക്കുന്നതിന് ടെന്റിനു ചുറ്റും യഥാസ്ഥാനത്ത് ഏഴെട്ട് സെന്റീമീറ്റർ ആഴത്തിൽ ചാലുകൾ എടുക്കുക.
- രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കാൽകഴുകുന്നത് നല്ല ആരോഗ്യശീലമാണ്.
- കൈ കഴുകുന്നതിന് പ്രത്യേക സ്ഥലങ്ങൾ വേണം. ഒരിക്കലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ ഇടയാവരുത്.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുക.
- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.