ರೋಗಗಳ ಸೂಚಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

ಕಾಲರಾ ಎಂದರೇನು?

ಕಾಲರಾ ಎಂಬುದು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಒಳಚರಂಡಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣಗೊಂಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾ, ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಕೆರಿಬಿಯನ್‌ನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೈಟಿ. ರೈಟ್ ಅಪ್ ಬಾಣ ಹೈಟಿಯಲ್ಲಿ 2010 ರ ಕಾಲರಾ ಏಕಾಏಕಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಭೂಕಂಪದ ತಕ್ಷಣದ ನಂತರ, ಕಾಲರಾ ಏಕಾಏಕಿ ಅಪಾಯವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಬಡತನ, ಯುದ್ಧ, ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಜನರು ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೆ, ಏಕಾಏಕಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಶಕರು ರೋಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದವರಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕಾಲರಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಕಾಲರಾ ಹೊಂದಿರುವ 10 ಜನರಲ್ಲಿ 1 ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

* ಹೇರಳವಾದ ನೀರಿನ ಅತಿಸಾರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ಅಕ್ಕಿ-ನೀರಿನ ಮಲ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ
* ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ
* ಬಾಯಾರಿಕೆ
* ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತ
* ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ
* ಜ್ವರ.



ಕಾಲರಾ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕಾಲರಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಮಲ (ಪೂಪ್) ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದಿಂದ (ಮಲ) ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತು ಒಳಚರಂಡಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು. ಮೊದಲ ಕಾಲರಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು 1817 ರಿಂದ 1824 ರವರೆಗೆ ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಬಳಿ (ಈಗ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ) ಭಾರತದ ಬಂಗಾಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿತು. ರೋಗವು ಭಾರತದಿಂದ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ, ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡಿತು.

ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ - ಕ್ಲೋರಿನ್ ಉತ್ಪನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಬ್ಲೀಚ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಉತ್ಪನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:-

\* ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಐಸ್ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಾಟಲ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.

\* ಬಾಟಲ್ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಫಿಲ್ಟರ್ ಬಳಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ, ಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.

\* ಮುರಿಯದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ:-

\* ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ.

\* ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ.

\* ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ.

ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:-

\* ಮಲವನ್ನು (ಪೂಪ್) ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪೂಪ್ ವಿಲೇವಾರಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

\* ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಿ:-

\* ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಲಾಗದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

\* ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಮುದ್ರಾಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಪ್ಪುಮೀನು, ಅದು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ.

\* ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿಡಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ:-

\* ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆಯ ಮೊದಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

\* ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ 30 ಮೀಟರ್ (100 ಅಡಿ) ದೂರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಡೈಪರ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

\* ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ: ಘನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸೋಪ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ; ನಂತರ 1 ಭಾಗ ಮನೆಯ ಬ್ಲೀಚ್‌ನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 9 ಭಾಗಗಳ ನೀರಿಗೆ ಬಳಸಿ ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ