രോഗങ്ങൾ സൂചകത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം

എന്താണ് കോളറ?

മലിനമായ വെള്ളത്തിലൂടെ പടരുന്ന ഒരു കുടൽ ബാക്ടീരിയ അണുബാധയാണ് കോളറ. ഇത് കടുത്ത വയറിളക്കത്തിനും നിർജ്ജലീകരണത്തിനും കാരണമാകും. ആധുനിക മലിനജല-ജല സംസ്കരണ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ മിക്ക വ്യാവസായിക രാജ്യങ്ങളിലും കോളറയെ ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആഫ്രിക്ക, തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യ, കരീബിയൻ പ്രദേശങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ഹെയ്തിയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും ഈ അവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നു. 2010-ൽ ഹെയ്തിയിലെ കോളറ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതിന്റെ തെളിവനുസരിച്ച്, അവിടെ വിനാശകരമായ ഭൂകമ്പത്തിന് തൊട്ടുപിന്നാലെ, കോളറ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഏറ്റവും കൂടുതലാണ്. ദാരിദ്ര്യം, യുദ്ധം അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ ശുദ്ധജല ലഭ്യതയോ ശരിയായ ശുചീകരണമോ ഇല്ലാതെ ആളുകൾ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കാൻ ഇടയാക്കുമ്പോൾ. സന്ദർശകർക്ക് രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. മിക്ക കേസുകളും ഗുരുതരമല്ലെങ്കിലും ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, ശരിയായ പരിചരണം ലഭിക്കാത്തവർക്ക് ഈ അവസ്ഥ മരണത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.

കോളറയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

കോളറ ബാധിച്ച 10 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടും, പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

* സമൃദ്ധമായ ജലജന്യ വയറിളക്കം, ചിലപ്പോൾ "അരി-വെള്ളം മലം" എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു
* ഛർദ്ദി
* ദാഹം
* കാലിലെ മലബന്ധം
* അസ്വസ്ഥത അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷോഭം
* പനി.



കോളറ എങ്ങനെയാണ് പടരുന്നത്?

കോളറ ബാക്ടീരിയ മലം (പൂപ്പ്) വഴി കടന്നുപോകുന്നു. രോഗം ബാധിച്ച ഒരാളുടെ മലം (വിസർജ്ജനം) വഴി മലിനമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇത് പകരുന്നു. ശരിയായ ജലവിതരണവും മലിനജല നിർമാർജനവും ഇല്ലാത്ത അവികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത് പലപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നു. കോളറ ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് നേരിട്ട് പകരാൻ സാധ്യതയില്ല.പാൻഡെമിക്സ്. 1817-ൽ ആരംഭിച്ച് 1824-ൽ കൊൽക്കത്തയ്‌ക്കടുത്തുള്ള (ഇപ്പോൾ കൊൽക്കത്ത) ഇന്ത്യയിലെ ബംഗാൾ മേഖലയിലാണ് ആദ്യത്തെ കോളറ പാൻഡെമിക് ഉണ്ടായത്. ഈ രോഗം ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യ, മിഡിൽ ഈസ്റ്റ്, യൂറോപ്പ്, കിഴക്കൻ ആഫ്രിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപാര മാർഗങ്ങളിലൂടെ വ്യാപിച്ചു.

എന്നെത്തന്നെ സംരക്ഷിക്കാനും രോഗം പടരുന്നത് തടയാനും എനിക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?

നിങ്ങളുടെ വെള്ളം സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ - ഒരു ക്ലോറിൻ ഉൽപ്പന്നം ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കുക, തിളപ്പിക്കുക, ബ്ലീച്ച് ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഫിൽട്ടർ ചെയ്യുക. ക്ലോറിൻ ഉൽപ്പന്നം ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കുക

നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായ വെള്ളം കുടിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക:-

\* പല്ല് തേക്കുന്നതിനും കഴുകുന്നതിനും ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനും ഐസ് അല്ലെങ്കിൽ പാനീയങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും കുപ്പിവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.

\* കുപ്പിവെള്ളം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, ബാക്ടീരിയയെ നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഫിൽട്ടർ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി തിളപ്പിച്ചതോ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതോ ഫിൽട്ടർ ചെയ്തതോ ആയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.

\* പൊട്ടാത്ത മുദ്രകളുള്ള കുപ്പിവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക

സോപ്പും സുരക്ഷിതമായ വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക:-

\* ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പും സമയത്തും ശേഷവും.

\* ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.

\* ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ച ശേഷം.

ടോയ്‌ലറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക:-

\* മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം (പൂപ്പ്) കളയാൻ ടോയ്‌ലറ്റുകളോ സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സാനിറ്റേഷൻ സൗകര്യങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടികളുടെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

\* കുളിമുറിയിൽ പോയ ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും സുരക്ഷിത വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

ഇത് തിളപ്പിക്കുക, വേവിക്കുക, തൊലി കളയുക, അല്ലെങ്കിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക:-

\* തൊലി കളയാൻ കഴിയാത്ത അസംസ്കൃത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.

\* നന്നായി വേവിച്ചതും ചൂടുള്ളതും ആവിയിൽ വേവിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. കടൽ വിഭവങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് കക്കയിറച്ചി, അത് വളരെ ചൂടാകുന്നതുവരെ പാകം ചെയ്യുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.

\* ഭക്ഷണം നന്നായി പാകം ചെയ്യുക, മൂടി വയ്ക്കുക, ചൂടോടെ കഴിക്കുക, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും തൊലി കളയുക.

സുരക്ഷിതമായി വൃത്തിയാക്കുക:-

\* ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളും അടുക്കള ഉപകരണങ്ങളും സോപ്പും ശുദ്ധീകരിച്ച വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പൂർണ്ണമായും ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.

\* കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് 30 മീറ്റർ (100 അടി) അകലെ കുളിച്ച് വസ്ത്രങ്ങളോ ഡയപ്പറുകളോ കഴുകുക.

\* ടോയ്‌ലറ്റുകളും മലിനമായ പ്രതലങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുകയും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുക: സോളിഡ് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് സോളിഡ് നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി ഉപരിതലം വൃത്തിയാക്കുക; 1 ഭാഗം ഗാർഹിക ബ്ലീച്ച് 9 ഭാഗങ്ങൾ വെള്ളത്തിലേക്ക് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക.