நோய்காட்டிக்கு வரவேற்கிறோம்

காலரா என்றால் என்ன?

காலரா என்பது குடல் பாக்டீரியா தொற்று ஆகும், இது அசுத்தமான நீர் மூலம் பரவுகிறது. இது கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் நீரிழப்பு ஏற்படலாம். நவீன கழிவுநீர் மற்றும் நீர் சுத்திகரிப்பு தொழில்நுட்பங்கள் அடிப்படையில் பெரும்பாலான தொழில்மயமான நாடுகளில் காலராவை அகற்றியுள்ளன. ஆப்பிரிக்கா, தென்கிழக்கு ஆசியா, மற்றும் கரீபியன் பகுதிகள், குறிப்பாக ஹைட்டியில் இன்னும் இந்த நிலை உள்ளது. வலது மேல் அம்பு 2010 இல் ஹைட்டியில் காலரா வெடித்ததன் மூலம் சாட்சியமளிக்கிறது, அங்கு பேரழிவு தரும் பூகம்பத்திற்குப் பிறகு, காலரா வெடிக்கும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. வறுமை, போர் அல்லது இயற்கைப் பேரழிவுகளால் மக்கள் நெரிசலான சூழ்நிலையில், சுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் முறையான சுகாதார வசதிகள் இல்லாமல் வாழும் போது, ​​இந்த பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் மட்டும் ஒரு வெடிப்பின் போது பாதிக்கப்படுவதில்லை. பார்வையாளர்கள் நோயைப் பிடிக்கும் அபாயமும் உள்ளது. பெரும்பாலான வழக்குகள் கடுமையானவை அல்ல மற்றும் சிகிச்சையளிக்கப்படலாம் என்றாலும், சரியான கவனிப்பைப் பெறாதவர்களுக்கு இந்த நிலை மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

காலராவின் அறிகுறிகள் என்ன?

காலரா உள்ள 10 பேரில் 1 பேர் கடுமையான அறிகுறிகளை அனுபவிப்பார்கள், ஆரம்ப கட்டங்களில், பின்வருவன அடங்கும்:

* அதிகப்படியான நீர் வயிற்றுப்போக்கு, சில நேரங்களில் "அரிசி-நீர் மலம்" என்று விவரிக்கப்படுகிறது
* வாந்தி
* தாகம்
* காலில் தசைப்பிடிப்பு
* அமைதியின்மை அல்லது எரிச்சல்
* காய்ச்சல்.



காலரா எவ்வாறு பரவுகிறது?

காலரா பாக்டீரியா மலம் (பூப்) வழியாக அனுப்பப்படுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலம் (மலம்) மூலம் அசுத்தமான உணவு அல்லது நீர் சாப்பிடுவதன் மூலம் அல்லது குடிப்பதன் மூலம் இது பரவுகிறது. முறையான நீர் விநியோகம் மற்றும் கழிவுநீர் வெளியேற்றம் இல்லாத வளர்ச்சியடையாத நாடுகளில் இது அடிக்கடி நிகழ்கிறது. காலரா ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு நேரடியாகப் பரவ வாய்ப்பில்லை.தொற்றுநோய்கள். முதல் காலரா தொற்றுநோய் இந்தியாவின் வங்காளப் பகுதியில், கல்கத்தாவிற்கு (இப்போது கொல்கத்தா) அருகே 1817 முதல் 1824 வரை ஏற்பட்டது. இந்த நோய் இந்தியாவில் இருந்து தென்கிழக்கு ஆசியா, மத்திய கிழக்கு, ஐரோப்பா மற்றும் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவிற்கு வர்த்தக வழிகள் மூலம் பரவியது.

என்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், நோய் பரவாமல் தடுக்கவும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் தண்ணீர் பாதுகாப்பாக இல்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், குளோரின் தயாரிப்பைக் கொண்டு சிகிச்சையளிக்கவும், கொதிக்க வைக்கவும், ப்ளீச் மூலம் சிகிச்சையளிக்கவும் அல்லது வடிகட்டவும். குளோரின் தயாரிப்புடன் சிகிச்சையளிக்கவும்.

பாதுகாப்பான நீரைக் குடிப்பதையும் பயன்படுத்துவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:-

\* பல் துலக்க, கழுவி உணவு தயாரிக்க, ஐஸ் அல்லது பானங்கள் தயாரிக்க பாட்டில் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்.

\* பாட்டில் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், பாக்டீரியாவை அகற்றக்கூடிய வடிகட்டியைப் பயன்படுத்தி, சரியாகக் கொதிக்கவைத்த, குளோரின் அல்லது வடிகட்டப்பட்ட தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்.

\* உடைக்கப்படாத முத்திரைகள் கொண்ட பாட்டில் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்

உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு மற்றும் பாதுகாப்பான நீரில் கழுவவும்:-

\* உணவு தயாரிப்பதற்கு முன், போது மற்றும் பின்.

\* உணவு உண்பதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்கவும்.

\* கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு.

கழிப்பறைகளை பயன்படுத்தவும்:-

\* கழிவறைகள் அல்லது பாதுகாப்பாக நிர்வகிக்கப்படும் துப்புரவு வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மலத்தை (மலம்) அகற்றவும். குழந்தைகளின் மலம் அப்புறப்படுத்துவதும் இதில் அடங்கும்.

\* குளியலறைக்குச் சென்ற பிறகு சோப்பு மற்றும் பாதுகாப்பான தண்ணீரால் கைகளைக் கழுவவும்.

வேகவைத்து, சமைத்து, தோலுரித்து அல்லது விட்டு விடுங்கள்:-

\* உரிக்க முடியாத பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைத் தவிர்க்கவும்.

\* நன்கு சமைத்து, சூடாகவும், வேகவைத்ததாகவும் இருக்கும் உணவுகளை உண்ணுங்கள். கடல் உணவுகள், குறிப்பாக மட்டி, மிகவும் சூடாக இருக்கும் வரை சமைக்க மறக்காதீர்கள்.

\* உணவை நன்றாக சமைத்து, மூடி வைத்து, சூடாக சாப்பிடவும், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தோல் நீக்கவும்.

பாதுகாப்பாக சுத்தம் செய்யுங்கள்:-

\* உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகள் மற்றும் சமையலறைப் பொருட்களை சோப்பு மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரால் சுத்தம் செய்து, மறுபயன்பாட்டிற்கு முன் முழுமையாக உலர விடவும்.

\* குடிநீர் ஆதாரங்களில் இருந்து 30 மீட்டர் (100 அடி) தொலைவில் குளித்து, துணி அல்லது டயப்பர்களை துவைக்கவும்.

\* கழிப்பறைகள் மற்றும் மலம் அசுத்தமான மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்: திடப்பொருட்களை அகற்ற சோப்பு கரைசலை கொண்டு மேற்பரப்பை சுத்தம் செய்யுங்கள்; பின்னர் 1 பகுதி வீட்டு ப்ளீச்சின் கரைசலை 9 பங்கு தண்ணீருக்கு பயன்படுத்தி கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.