

## ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 5 ಸಲಹೆಗಳು

1

### ದೇಹವು ಆದಷ್ಟು ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಭತ್ತಿ ಅಥವಾ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ, ರಬ್ಬರ್ ಶೂಗಳು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಜಾರಿಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಒಣಗುವ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ನೈಲಾನ್ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಒಂದು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



2

### ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಶುದ್ಧ, ಕುದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಟ ಸೇವಿಸಿ.



3

### ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಪುದೀನಾ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನದಂತಹ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ORS ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (1 ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ½ ಟೀಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ).



4

### ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ

ಉತ್ತಮ ಒಳಚರಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋರಿಕೆ ಛಾವಣಿ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸೋರುವುದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಫಂಗಸ್ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತೇವವಾಗಿರದಂತೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



5

### ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡಬೇಡಿ

ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ತೆರವು ಗೊಳಿಸದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ (ಮುನ್ಸಿಪಾಲಿಟಿ, ಪಂಚಾಯತ್) ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



**ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.**

#### ರೋಗಗಳು

ಮಳೆಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳೆಂದರೆ: **ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್**



#### ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ರೋಗಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು: ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಗೊಂದಲ, ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿ ಹೈಡ್ರೇಶನ್), ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.



#### ಕ್ರಿಯೆ

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವು ೪ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.



## ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಇರಲಿ



ವಯಸ್ಸಾದವರು



ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು



ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು



ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು: ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ರೈತರು, ಮೀನುಗಾರರು ಇತ್ಯಾದಿ



ವಿಕಲಚೇತನರು



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು



ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ [contactus@catalysts.org](mailto:contactus@catalysts.org)

**ನೆನಪಿಡಿ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ**