

వర్షాకాలం వచ్చింది సిద్ధంగా ఉండండి

వర్షాల సమయంలో ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును కాపాడుకొనుటకు 5 చిట్కాలు

1

పొడిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి

గొడుగు లేదా రియిన్‌కోట్‌ని తీసుకెళ్ళండి, జారి పడకుండా నిరోధించడానికి రబ్బరు బూట్లు, చెప్పులు లేదా చెప్పులు వంటి రక్షిత పాదరక్షలను ధరించండి మరియు త్వరగా పొడిగా ఉండే పాలిస్టర్ లేదా నైలాన్ దుస్తులను ఎంచుకోండి. అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం విడి బట్టలు ఉంచండి.



2

కలుషితం కాకుండా చూడండి

శుభ్రమైన, మరిగించిన లేదా ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని త్రాగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాలను తగ్గించడానికి ఇంట్లో వండిన భోజనాన్ని ఎంచుకోండి.



3

మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి

అల్లం, తులసి, పుదీనా లేదా పసుపు వంటి మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపిన టీలు మరియు వెచ్చని సూపర్‌లను త్రాగండి. ఒక ORS బాటిల్‌ని తయారు చేసి ఉంచుకోండి (1 లీటరు శుభ్రమైన నీటిలో 6 టీస్పూన్ల చక్కెర మరియు 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పు కలపండి).



4

మీ ఇంటిని సురక్షితంగా ఉంచుకోండి

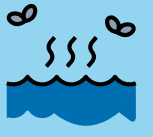
డ్రైనేజీ కాలువను మంచిగా ఏర్పాటు చేసుకోండి మరియు సీపేజ్ నిరోధించడానికి పైకప్పు మరియు గోడ లీకేజీలను అరికట్టండి. ఆకుపచ్చని బూజు మరియు ఫంగస్ పెరుగుదలను నివారించడానికి మీ ఇంటిని పొడిగా మరియు బాగా వెంటిలేషన్ వచ్చేటట్లు చేయండి.



5

నీరు నిలిచిపోవద్దు

నిలిచిన నీరు దోమలు మరియు ఇతర వాహకాలకు సంతానోత్పత్తి ప్రదేశం. నీటి నిలువ ప్రదేశం శుభ్రం కానట్లయితే, మీ స్థానిక అధికారిని సంప్రదించండి. అలాగే, దోమల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి దోమ తెరలు లేదా దోమలను తరిమివేయు పద్ధతులను ఉపయోగించండి.



చర్య తీస్కో. సహాయం పొందు:

వ్యాధులు

వర్షాలు బాక్టీరియా, వైరస్‌లు, ఈగలు లేదా దోమల ద్వారా వ్యాపించే నీటి ద్వారా సంక్రమించే మరియు వెక్టర్‌లో వ్యాపించే వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

వాటిలో కొన్ని: డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్‌గున్యా, డయేరియా, కలరా, టైఫాయిడ్



లక్షణాలు

ఈ వ్యాధుల అగమనాన్ని క్రింది కొన్ని సాధారణ లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు: జ్వరం, శరీర నొప్పులు లేదా కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, క్వాస అడకపోవడం, గండరగోళం, దిక్కుతోచని స్థితి, వాంతులు, నీళ్లతో కూడిన మలం, వికారం, నిర్బలీకరణం, శక్తి లేకపోవడం మరియు ఆకలి తగ్గడం.



చర్య

మీరు ఈ వ్యాధులకు సంబంధించిన లక్షణాలను గమనించినట్లయితే మరియు అవి 4 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగితే, వెంటనే మీ సమీపంలోని ఆశా కార్యకర్త లేదా ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ డాక్టర్ గారిని సంప్రదించండి. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధులు ప్రాణాంతకం కావచ్చు.



రక్షించడానికి క్రింది వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



వృద్ధులు



శిశువులు మరియు పిల్లలు



గర్భిణీ స్త్రీలు



ఆరుబయట కార్మికులు: వీధి వ్యాపారులు, నిర్మాణ కార్మికులు, రైతులు, మత్స్యకారులు మొదలైనవారు.



వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులు



దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తులు



మీ సరైన నిర్ణయం ప్రకారం ఏదైనా ఇతర సామాజిక సాంస్కృతిక మరియు ఆర్థిక మైనారిటీకి చెందిన వారికి సహాయం అవసరం



తదుపరి సహాయం లేదా వివరణల కోసం, contactus@catalysts.org లో మమ్మల్ని సంప్రదించండి.

గుర్తుంచుకోండి, సంసిద్ధత కీలకం మరియు అవశ్యం