

Prevention of Epidemics: Post disaster

பேரழிவு மட்டுப்படுத்தல்

Water:

1. Use water from household pipes rather than from wells, other storage systems.
2. Check the water storage tanks in your house/area. If a water tank is dirty or has mosquitos, do not use water from that tank until it is cleaned. Warn the people in your neighbourhood about this polluted water supply.
3. Check the presence of mosquitos in your vicinity. If there are a lot of mosquitos, call the municipal corporation to spray pesticides.
4. Make sure that wells, tanks are covered properly.
5. Check for standing water, garbage in and around your water tanks. Remove such water and garbage immediately.
6. Do not drink tap water directly. Boil water before drinking it. If boiling is not possible, use purification tablets available with health centers for purification of drinking water.
7. Keep your drinking water storages like jars, pots covered. Use the drinking water within 24 hours of collection.



தண்ணீர்:

1. முடிந்தவரை குழாய் தண்ணீர் பயன்படுத்தவும்.
2. வீட்டில் உள்ள தண்ணீர் தொட்டிகளை ஆய்வு செய்யவும். தொட்டிகளில் கொசுக்களோ, அழுக்கோ இருந்தால் தண்ணீரை பயன்படுத்தாதீர்கள். மாசுபட்ட தண்ணீரை பற்றி அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளோரிடம் தெரிவிக்கவும்.
3. வீட்டின் அக்கம்பக்கத்தில் கொசுக்களின் நடமாட்டம் இருக்கிறதா என்று ஆய்வு செய்யவும். கொசுக்களின் நடமாட்டம் அதிகமாக இருந்தால் உடனே நகராட்சி சுகாதார மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.
4. வீட்டில் உள்ள தொட்டிகள் மற்றும் கிணறுகள் ஒழுங்காக மூடியிருக்கிறதா என ஆய்வு செய்யவும்.
5. வீட்டின் அக்கம்பக்கத்தில் தேங்கிருக்கும் நீரோ, குப்பையோ இருந்தால் உடனே நீக்கவும்.
6. குழாய் நீரை கொதிக்கவைத்த பிறகு குடிக்கவும். கொதிக்கவைக்க முடியவில்லை என்றால், குளோரின் மாத்திரைகளை பயன்படுத்தவும்.
7. தண்ணீர் வைத்திருக்கும் ஜாடிகள், குடங்கள், மற்றும் பானைகளை எல்லா நேரங்களிலும் மூடி வைக்கவும். சேகரிக்கப்பட்ட குடிநீரை இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்தவும்.

Food:

1. Wash hands with soap before preparing or eating food.
2. Cook raw food thoroughly especially fish, meat, and vegetables.
3. Eat cooked foods immediately after preparation.
4. Store cooked food carefully in refrigerator. Reheat cooked food thoroughly before consumption. If there is no refrigerator, avoid storing any food.
5. Keep all kitchen surfaces clean. Wash the utensils and dishes with soap and water. Wash the utensils again with drinking water.
6. Avoid raw food, fish, and ice. Say no to ice in juice shops and hotels.

உணவு:

1. உணவு தயார் செய்யும் முன்னும், உணவு உண்ணும் முன்னும், கைகளை சோப்பு பயன்படுத்தி நன்றாக கழுவவும்.
2. உணவை முற்றிலும் சமைக்கவும். குறிப்பாக மீன், இறைச்சி, மற்றும் காய்கறிகளை முழுமையாக சமைக்கவும்.
3. சமைத்த உணவை கால தாமதம் இன்றி உடனே சாப்பிடவும்.
4. சமைத்த உணவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தால், அதனை நன்கு சுடவைத்தபின்னே உண்ணவும். குளிர்சாதனப் பெட்டி இல்லாத சூழ்நிலையில், சமைத்த உணவைச் சேமிப்பதை தவிர்க்கவும்.
5. சமையலறையை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். பாத்திரங்களை ஒரு முறை சோப்பினாலும் மறு முறை குடிநீராலும் கழுவவும்.
6. பழச்சாறுகளிலோ வேறு பானங்களிலோ ஐஸ் சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்.

Cleanliness and Hygiene:

1. Wash your hands with soap, ashes, or lime: before cooking, before eating and before feeding your children, after using the latrine or cleaning your children after they have used the latrine. Wash all parts of your hands – front, back, between the fingers, under nails.
2. Keep the latrine clean. Do not urinate in or near a source of drinking-water.
3. Keep your surroundings clean. Check that there is no garbage, food lying around your house. Garbage, especially thrown food attracts rats, mosquitos and they cause many diseases.
4. Use mosquito nets, insect repellent creams like Odomos to protect yourself from insect bites.
5. Wear light colored, long sleeve clothes and avoid outdoor activity in the evenings and nights.
6. Use shoes, gloves while feeding, giving bath to pets, animals.
7. Treat wounds on time using antiseptics like Dettol. Cover wounds with dressings. Open wounds can catch infections easily.
8. Before you donate blood, and before you receive any blood, check with the doctor that the blood is not infected with hepatitis.
9. Check with your local health centers if you or any of your family members have any symptoms of fever like: cold, headache, vomiting, diarrhea.



தூய்மை மற்றும் சுகாதாரம்

1. உண்ணுவதற்குமுன் மற்றும் கழிப்பறை பயன்படுத்தியபின் கைய்களை சோப்பால் நன்கு கழுவவும்
2. கழிப்பறையை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். குடிநீர் அருகே மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழிக்காதீர்கள்.
3. விட்டை சுற்றியுள்ள இடங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- சாலையிலுள்ள குப்பை மற்றும் உணவு பொருட்கள் கொசுக்களை மற்றும் எலிகளை ஈர்க்கும்; ஆதலால் அவற்றை உடனடியாக நீக்கவும்.
4. கொசு வலைகள் மற்றும் கொசு விரட்டும் கிரீம்களை பயன்படுத்தவும்.
5. பிரகாசமான முழு கை ஆடைகளை அணியவும். சாயங்காலம் மற்றும் இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்வதை தவிர்கவும்.
6. செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் விலங்குகள் கூட இருக்கும்பொழுது காலணிகள் மற்றும் கையுறைகள் அணியவும்.
7. திறந்த காயங்கள் தொற்று நோய்கள் பரவும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும். ஆதலால் காயங்களை நன்கு பராமரிக்கவும்.
8. இரத்த தானம் செய்யுமுன் மற்றும் இரத்த தானம் பெறும்முன், இரத்தம் பரிசுத்தமானதா என சொதனை செய்யவும்.
9. காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.

Give a missed call to 9791160303 to subscribe to SMS health alerts and further tips.

குறிப்புகளுக்கும் மற்றும் தகவலுக்கும் எண் 9791160303-ற்கு மிஸ்ட் கால் செய்யவும்.