

Deepika

12 August 2018

Thiruvananthapuram, After Flood, Health Care, Personal Hygiene, Environmental Hygiene, Food Hygiene

ആരോഗ്യജാഗ്രത പാലിക്കണമെന്ന് സർക്കാർ

രോഗങ്ങൾ തടയാൻ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം ഭക്ഷണ ശുചിത്വം തുടങ്ങിയവ പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

തിരുവനന്തപുരം: ദിവസങ്ങളായി തുടരുന്ന മഴയിൽ എല്ലാവരും ആരോഗ്യജാഗ്രത

പാലിക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യ ഡയറക്ടർ ഡോ.ആർ.എൽ. സരീത അറിയിച്ചു.

സംസ്ഥാനത്ത് ആലപ്പുഴ, പാലക്കാട്, വയനാട്, ഇടുക്കി, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട്, എറണാകുളം തുടങ്ങിയ ജില്ലകളിലെ ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുന്നവർ വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, എലിപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൂൻഗുനിയ, മലമ്പനി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ തടയാൻ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചി

ത്വം ഭക്ഷണ ശുചിത്വം തുടങ്ങിയവ പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പരിസരത്തു താൽകാലികമായ വെള്ളക്കെട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൊതുക്ുജന്യ രോഗങ്ങളും എലിപ്പനിയും വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

തിളപ്പിച്ചാറിന്തോ/ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതോ ആയ വെള്ളം കുടിക്കുക, കൂടാതെ പാചകാവശ്യങ്ങൾക്കും പാത്രങ്ങൾ കഴുകാനും മറ്റു വ്യക്തിഗത ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം സൂര്യകിരണമൊഴിവാക്കി (ക്ലോറിനേ

റ്റ് ചെയ്തത്) ഉറപ്പാക്കണം. പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ചൂടോടെ കഴിക്കണം. ഇവ ഇറച്ചിയും മറ്റു പ്രാണികളും കടക്കാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയ ശേഷം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ചപ്പുചവറുകളും ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളും കുറുകുട്ടിയിട്ട് എലി പെരുകുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കണം. കെട്ടിടിക്കുന്ന മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നവർ എലിപ്പനി വരാതി

രിക്കാനായി ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ 100 മില്ലി ഗ്രാമിന്റെ രണ്ട് ഡോക്സി സൈക്ലിൻ ഗുളികകൾ കഴിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. കൊതുക്ജന്യ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനായി വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഉപയോഗശൂന്യമായ പാത്രങ്ങൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പുകൾ, ചീരട്ട, തൊണ്ട്, കൂപ്പി, അടപ്പുകൾ എന്നിവ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിഞ്ഞു കൊതുകു മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കണം.