# Deepika

## 20 August 2018

## Precautions ‘to be taken

# വീടുകളിൽ തിരികെ എത്തുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കുക...

● പ്രളയ ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കമുള്ളവർ എലിപ്പനി തടയാൻ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ 100 മില്ലി ഗ്രാമിന്റെ രണ്ട് ഗുളികകൾ വീതം കഴിക്കുക. ഈ ഗുളികകൾ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ പക്കൽ നിന്നും സൗജന്യമായി ലഭിക്കും.

● ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ദിശയുടെ ടോൾഫ്രീ നമ്പറായ 0471-2552066 അല്ലെങ്കിൽ 1066ൽ വിളിക്കാം.

● വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനു ശേഷം മലിനമായ വീടുകളും സ്ഥാപനങ്ങളും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദേശ പ്രകാരം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ലായനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ഈച്ച ശല്യം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ഒരു കിലോഗ്രാം നീറ്റു കക്കയിൽ 250 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

● പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ മുറിവേറ്റ ഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക, അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക.

● കുടിവെള്ള സ്രോതസുകളിൽ സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തി ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക. സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളമാണെങ്കിലും 20 മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ച ശേഷം മാത്രം കുടിക്കുക.

● ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനുമുള്ള പാത്രങ്ങൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

● ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യും മുമ്പും കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും മലമൂത്ര വിസർജത്തിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

● പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ചൂടോടെ കഴിക്കുക. മലിനമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക.

● പനി, തടിപ്പുകളോടു കൂടിയ പനി, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

● വയറിളക്കം വന്നാൽ ആവശ്യാനുസരണം ഒആർഎസ് ലായനിയും ധാരാളം ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളവും കുടിക്കുക, നിർജലീകരണം തടയുക.

● ദുരിതബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും വെള്ളം മുഴുവനും ഒഴുകിപ്പോയതിനു ശേഷം ബാക്കി നിൽക്കുന്ന ചെറിയ വെള്ളക്കെട്ടുകളെ ഒഴുക്കിക്കളയാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

● വെള്ളം മുഴുവനും ഒഴുകിപ്പോയതിനു ശേഷം ബാക്കി നിൽക്കുന്ന വെള്ളക്കെട്ടുകളിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൊതുകിനെ അകറ്റാനുള്ള ലേപനങ്ങൾ, കൊതുകു തിരി, ചൂർണം മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുക, ശരീരം മുഴുവനും മൂടുന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കുക.

● വളംകടിയോ അതുപോലുള്ള രോഗങ്ങളോ ഉണ്ടായാൽ കൈകാലുകൾ എപ്പോഴും ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കണം. വളംകടിയോ അതുപോലുള്ള രോഗങ്ങളോ ഉണ്ടായാൽ ജൻഷ്യൻ വയലറ്റ് പുരട്ടുക.

● ദുരിതാശ്വാസ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ സ്റ്റേറ്റ് കൺട്രോൾ റൂം പ്രവർത്തന സജ്ജമായി. ഫോൺ : 18001231454