

# വെള്ളം കുടിച്ചു മരിക്കരുത്!

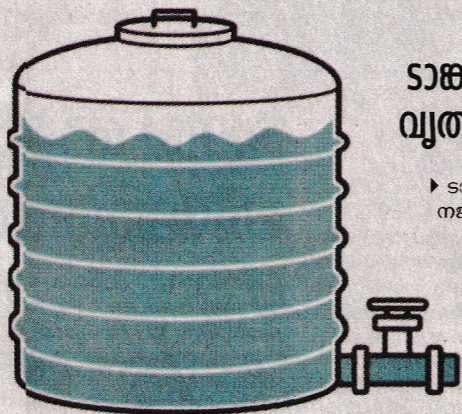


## കിണറുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ട വിധം

▶ 1000 ലിറ്റർ വെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ 33 ശതമാനം ക്ലോറിൻ കോൺസൺട്രേഷനുള്ള അഞ്ചു ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരു ബക്കറ്റിലെടുത്ത് കൃത്യ പേസ്റ്റ് പരുവത്തിലാക്കുക.

▶ ബക്കറ്റിന്റെ മൂക്കിൽ ഭാഗത്തോളം അല്പാല്പം വെള്ളമൊഴിച്ച് നന്നായി കലക്കുക.

- ▶ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ അടയാൻ 10-15 മിനിറ്റ് ബക്കറ്റ് അനക്കാതെ വയ്ക്കുക.
- ▶ തെളിഞ്ഞ വെള്ളം മറ്റൊരു ബക്കറ്റിലേക്ക് മാറ്റി ഇത് കിണറ്റിലെ ജലവുമായി യോജിപ്പിക്കുക.
- ▶ ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം കിണറ്റിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാൻ.
- ▶ കിണറ്റിൽ ചെളി അടിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് നീക്കം ചെയ്യണം.



## ടാങ്കും ഓവർ ഹെഡ് ടാങ്കും വൃത്തിയാക്കേണ്ട വിധം

▶ ടാങ്കിലും ഓവർഹെഡ് ടാങ്കിലും ഉള്ള മലിനജലം മുഴുവൻ ഒഴുക്കിക്കളയുക

▶ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ടാങ്കുകൾ ഉരച്ചു കഴുകുക.

▶ ശുദ്ധജലം നിറയ്ക്കുക

▶ വെള്ളം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത് ശുദ്ധീകരിക്കുക

▶ എല്ലാ പൈപ്പിലും അഞ്ചു മിനിറ്റ് വെള്ളം ഒഴുക്കിക്കളയുക

▶ വെള്ളം പമ്പു ചെയ്യുന്ന പൈപ്പിലെല്ലെങ്കൾക്ക് കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾക്കുശേഷം വേണം വെള്ളം ശുചീകരിക്കാൻ. ശുചീകരിച്ച വെള്ളം പാഴാക്കിക്കളയരുത്.

▶ പ്രളയത്തിൽ മുങ്ങിയ പമ്പുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അവയ്ക്കുള്ളിൽ പാമ്പുകളോ മറ്റ് ഇഴ ജന്തുക്കളോ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

## മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ

▶ ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മുറിവുകളുള്ളവർ പരമാവധി മലിനജലത്തിൽ ഇറങ്ങാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

▶ മലിനജലത്തിൽ ഇറങ്ങേണ്ടി വന്നാൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളത്തിൽ കൈകാലുകൾ കഴുകി ഉണക്കേണ്ടതാണ്.

▶ വളംകടി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻതന്നെ വൈദ്യസഹായം ഉറപ്പാക്കുക

▶ കഴിയുന്നതും ചർമ്മം ഇൗർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുക.

▶ തൃപ്പൻ രോഗങ്ങളും, കണ്ണ്, ചെവി എന്നിവയിലെ അണുബാധകളും വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനുശേഷം കൂടുതലായി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ചെങ്കണ്ണ്, ചെവിയിലെ അണുബാധ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉടൻ ചികിത്സ തേടുക.

▶ ശരീരത്തിൽ മുറിവുള്ളവർ ഒരു കാരണവശാലും മലിനജലത്തിലോ ചെളിയിലോ ഇറങ്ങരുത്.

## റോസ് മേരി ജോൺ

## ജലജന്യരോഗങ്ങൾ പിടിപെടാതിരിക്കാൻ

### ജലജന്യ രോഗങ്ങളായ വയറിളക്കം, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയവ പിടിപെടാതിരിക്കാൻ താഴെപ്പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ▶ തിളപ്പിച്ച വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- ▶ വെള്ളം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതിനുശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

▶ പാത്രങ്ങളും പച്ചക്കറികളുമൊക്കെ കഴുകുന്ന ജലവും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക

▶ ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പും കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും മലമൂത്ര വിസർജനത്തിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

▶ വയറിളക്കം പിടിപെട്ടാൽ ഒത്തുറപ്പിൻ ലായനി ആവശ്യാനുസരണം കുടിക്കുക.

▶ കുടൈ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളവും കരിക്കിൻവെള്ളവും കുടിക്കുക.

▶ നിർജലീകരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ (വർധിച്ച ദാഹം, ഉണങ്ങിയ നാവും ചുണ്ടും, വരണ്ട ചർമ്മം, മയക്കം, മൂത്രക്കുറവ്, കടുത്ത മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള മൂത്രം മുതലായവ) കണ്ടാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

▶ മഴവെള്ളത്തിൽ കൃതിർന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

പേരാരി നിലച്ചു. പ്രളയം ഒഴിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇനി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് പകർച്ചവ്യാധികളെയാണ്. അല്പം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ പ്രളയത്തെ അതിജീവിയ്ക്കുക പോലെ പ്രളയജലത്തിൽ പതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന പകർച്ചവ്യാധികളെയും പ്രതിരോധിക്കാനാകും. മാത്രമല്ല, പ്രളയജലം കുടിവെള്ള സ്രോതസുകളെ മലിനമാക്കിയതിനാൽ അവ ഇനി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

## അറിയിപ്പ്