Malayala Manorama

12 August 2018

Kochi: Waterlogged

വെള്ളക്കെട്ട്: സൂക്ഷിക്കാം ആരോഗ്യവും

ജയൻ മേനോൻ
cjcmenon@mm.co.in

ഇടുക്കിയിൽ നിന്നുള്ള മലവെള്ളപ്പാച്ചിൽകഴിയുന്നതേ ഉള്ളു. ആലുവയിലും പെരുമ്പാവൂരിലും പെരിയാറിന്റെ കരയിൽ താഴ്ഭാഗത്തായുള്ളവരുടെ വീടുകളിൽ വെള്ളം ഇരച്ചെത്തി. നെടുമ്പാശേരി പരിസരത്തെയും സ്ഥിതി വ്യത്യസ്തമല്ല. കർക്കടകവാവിന്റെ വേലിയേറ്റം കൂടി കഴിഞ്ഞ് വെള്ളമിറങ്ങാൻ രണ്ടു ദിവസം എടുക്കുമെന്നാണ് കണക്കുകൂട്ടൽ. ഇപ്പോൾ ചെളിവെള്ളം അടിഞ്ഞതിന്റെ പ്രശ്നമാണെങ്കിൽ അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഈ പ്രദേശത്തുള്ളവരെ ഏറ്റവും അലട്ടുന്നത് മലിനജലം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളായിരിക്കും. മറ്റൊരു ഭീതി സൃഷ്ടിക്കുകയല്ല ഉദ്ദേശ്യം. ഇപ്പോഴേ കരുതിയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ ദുരിതകാലത്തിലേക്കായിരിക്കും ഈ പ്രദേശത്തുള്ളവർ സഞ്ചരിക്കുക.

കാരണം, വാട്ടർ അതോറിറ്റിയുടേതുൾപ്പെടെ ഓരോ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളും ഒട്ടൊരെ മലിനമാണ്. കൃത്യമായി ശുദ്ധീകരിച്ചു എന്ന് എത്രയേറെ അവകാശപ്പെട്ടാലും നിങ്ങളെ രോഗിയാക്കാൻ കുടിവെള്ളത്തിൽ കലരുന്ന കുറച്ച് ഇ-കോളി ബാക്ടീരിയ മതി.

മഴയ്ക്കും വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനും പിന്നാലെ എല്ലാ നാടുകളിലും പടർന്നു പിടിക്കുന്നതാണ് പകർച്ചവ്യാധി ഭീഷണി. കാരണം മറ്റൊന്നുമല്ല, ശുദ്ധജലത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവും വെള്ളക്കെട്ടും തന്നെയാണ് പ്രശ്നം. വീടുകളുടെ ശുചിമുറികൾ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടക്കുന്നതു ശുദ്ധജലം മലിനപ്പെടുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.

കിണറുകളിലും മറ്റു ജല സ്രോതസ്സുകളിലും മലിനജലം വന്നു നിറയുന്നു. ഈ വെള്ളം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നതാണ് മിക്ക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നത്. ഇതിനു പുറമെ മറ്റു ചില രോഗങ്ങൾക്കു കൂടി സാധ്യതയുണ്ട്. ചർമത്തിലെ ചൊറി, വളകടി, എലിപ്പനി, ചിക്കൻപോക്സ്, വയറിളക്കം, ചർദ്ദി, അതിസാരം, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നുവേണ്ട മഴക്കാലത്തു മനുഷ്യർക്ക് വരാൻ സാധ്യതയുള്ള മിക്ക രോഗങ്ങളും അതിതീവ്രമായ വെള്ളക്കെട്ടിനു പിന്നാലെ നമ്മെ തേടിയെത്തും. ഇതിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ അൽപം വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ശ്രദ്ധയും മാത്രം മതി. വെറുതെ ആശുപത്രികളെ ആശ്രയിച്ച് പോക്കറ്റ് കാലിയാക്കുന്നതിലും ഭേദം ചെറിയ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതല്ലേ!

പ്രതിരോധം

- കുടിവെള്ള ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക
- തിളപ്പിച്ച വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുക
- കാലിലെ വളകടി ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് എലിപ്പനി പകരാൻ കാരണമാകും
- വളകടിക്കു ലോഷനുകൾ, ഓയിൻമെന്റുകൾ എന്നിവ പുരട്ടുക
- ഡോക്ടറുടെ നിർദേശ പ്രകാരം എലിപ്പനി പ്രതിരോധ ഗുളികകൾ കഴിക്കുക
- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, കുപ്പികൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക
- കൊതുകിന്റെ ലാർവ വളരാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- കൊതുകുകടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

മുൻകരുതൽ

- വ്യക്തിഹിനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തയാറാക്കിയ ആഹാരം കഴിക്കരുത്
- ഹോട്ടലുകൾ, കന്റീനുകൾ, തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണ ശാലകളിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രമേ കുടിക്കുവാൻ നൽകാവു.
- ശുദ്ധജലം പാഴാക്കാതെ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കണം.
- കൈകാലുകളിൽ മുറിവുള്ളവർ കഴിവതും ചെളിവെള്ളത്തിലിറങ്ങരുത്.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും ശൗചം ചെയ്തതിന് ശേഷവും കൈകൾ വെള്ളവും സോപ്പുമുപയോഗിച്ച് കഴുകണം.
- കൊച്ചുകുട്ടികൾ അഴുക്ക് വെള്ളത്തിൽ കളിക്കുന്നത് തടയുക.

വെള്ളക്കെട്ടിൽ കുടുതൽ സമയം നിൽക്കുമ്പോൾ കാലിൽ വളകടി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. എലിപ്പനിയാണ് ഇത്തരത്തിൽ ഭീഷണിയാകുന്നത്. ശുദ്ധമായ ജലത്തിന്റെ അഭാവം ജലജന്യ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. കുട്ടികൾ വെള്ളക്കെട്ടിൽ കളിക്കുന്നതു നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണം. ആസ്മ അടക്കമുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം.

പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടേണ്ടതും അത്യാവശ്യം. സ്വയം ചികിത്സ ഒരിക്കലും നടത്തരുത്.