ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം
വഞ്ചിയൂർ.പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം. പിൻ - 695035
ഫോൺ: 0471-2302490 **ഫാക്സ്:**0471-2303025/20303080
ഇ-മെയിൽ: **dhskerala@gmail.com**
വെബ്സൈറ്റ്: **www.dhs.kerala.gov.in**

വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം അവലംബിക്കേണ്ട ആരോഗ്യ മുൻകരുതലുകൾ

വെള്ളപ്പൊക്കം മാറി ആളുകൾ വീടുകളിലേക്ക് തിരിച്ചുപോയി തുടങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നിരവധിയാണ്

1. പാമ്പ് കടി
2. വൈദ്യുതാഘാതം
3. പരുക്കുകൾ
4. ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ
5. ജന്തുജന്യരോഗങ്ങൾ
6. കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങൾ
7. വായുജന്യരോഗങ്ങൾ
8. മലിനജലവും ആയി സമ്പർക്കം മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ

1. പാമ്പ് കടി

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വിഷം വ്യാപിക്കുന്നത് പരമാവധി തടയുന്നതിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം
- പാമ്പു കടിയേറ്റെന്ന് മനസ്സിലായാൽ ഒരു കാരണവശാലും പരിഭ്രാന്തരാകുകയോ കടിയേറ്റ വ്യക്തിയെ പേടിപ്പിക്കുകയോ അരുത്. പേടിച്ചാൽ രക്തയോട്ടം കൂടുകയും അതുവഴി വിഷം ശരീരത്തിൽ പെട്ടെന്ന് വ്യാപിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും
- മുറിവേറ്റ ഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക
- കടിയേറ്റ വ്യക്തിയെ ഒരു നിരപ്പായ പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക
- മുറിവിന് മുകളിലായി കയറോ തുണിയോ മുറുക്കി കേട്ടേണ്ടതില്ല. ഇത് രക്തയോട്ടം തടസപ്പെടുത്തി കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിന് കാരണമാകും
- അഥവാ മുറിവിന് മുകളിൽ തുണി കെട്ടണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വിരൽ ഇടാവുന്ന അയവിൽ മാത്രം തുണി കെട്ടാവുന്നതാണ്
- നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് പാമ്പുകടിക്കുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഏറ്റവും അടുത്ത ആശുപത്രി മനസ്സിലാക്കി എത്രയും വേഗം വിദഗ്ദ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക.

2. <u>വൈദ്യുതാഘാതം</u>

- സുരക്ഷിതമായി വ്യക്തിയും വൈദ്യുതിയുമായുള്ള ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുക
- രോഗിക്ക് ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ നിരപ്പായ പ്രതലത്തിൽ കിടത്തി, ആശ്വസിപ്പിച്ച് ഹൃദയസ്പന്ദനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നിരീക്ഷിച്ച് സാധാരണ നിലയിലായെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തി വിദഗ്ദ വൈദ്യ സഹായം നൽകുക
- ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിരപ്പായ പ്രതലത്തിൽ കിടത്തി, കഴുത്ത് ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച്, താടി അൽപ്പം ഉയർത്തി, ശ്വാസതടസ്സം ഇല്ലായെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ഉടൻ വിദഗദ വൈദ്യസഹായം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

3. <u>പരുക്കുകൾ</u>

പരുക്കേറ്റ രോഗികൾക്ക് മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്, മൊബൈൽ മെഡിക്കൽ യൂണിറ്റുകൾ, മൊബൈൽ പൊതുജനാരോഗ്യ യൂണിറ്റുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് പരിചരണവും ടെറ്റനസ് ടോക്സോയ്ഡ് ഇൻജക്ഷനും നൽകുന്നതാണ്.

4. <u>ജലജന്യരോഗങ്ങൾ</u>

(വയറിളക്കം, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം മുതലായവ)

- തിളപ്പിച്ച വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- വെള്ളം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക
- പാത്രങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴുകുന്ന വെള്ളം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക
- ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യും മുൻപും കഴിക്കുന്നതിന മുൻപും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- വയറിളക്കം വന്നാൽ ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി ആവശ്യാനുസരണം നൽകുക. കൂടെ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞി വെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം എന്നിവയും കൂടുതലായി നൽകുക
- വയറിളക്കം ബാധിച്ചാൽ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കൂടുതലായി നൽകേണ്ടതുണ്ട്
- നിർജ്ജലീകരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ (വർദ്ധിച്ച ദാഹം, ഉണങ്ങിയ നാവും ചുണ്ടുകളും, വരണ്ട ചർമ്മം, മയക്കം, മുത്രക്കുറവ്, കടുത്ത മഞ്ഞ നിറത്തിൽ മൂത്രം മുതലായവ) കണ്ടാൽ ഉടനെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

5. <u>ജന്തുജന്യരോഗങ്ങൾ (എലിപ്പനി)</u>

- എലി, കന്നുകാലികൾ , നായ്ക്കൾ എന്നിവയുടെ മൂത്രം കൊണ്ട് മലിനം ആകാൻ സാധ്യതയുള്ള വെള്ളവുമായുള്ള സമ്പർക്കമാണ് എലിപ്പനിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക
- കൈകാലുകളിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ മലിനജലവുമായി സമ്പർക്കം വരാതെ നോക്കുകയോ, വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- മലിനജലത്തിൽ ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നവരും ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ശുചീകരണ പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടേണ്ടി വരുന്നവരും എലിപ്പനിക്കെതിരെ പ്രതിരോധ ഗുളിക (ആഴ്ച്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 200 മി.ഗ്രാം. ഡോക്സിസൈക്ലിൻ) നിർബന്ധമായും സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

6. <u>കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾ</u>

- ഡെങ്കിപ്പനി, മലമ്പനി, വെസ്റ്റ് നൈൽ പനി, ജപ്പാൻ ജ്വരം മുതലായ കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങൾ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം കൂടുതലായി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- കൊതുക് വളരാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക
- കൊതുക് /കൊതുക് കൂത്താടി സാന്നിദ്ധ്യം ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ആയത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുകയും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക

7. <u>വായുജന്യരോഗങ്ങൾ</u>

- ചിക്കൽപോക്സ്, എച്ച്1 എൻ 1, വൈറൽ പനി തുടങ്ങിയ വായുജന്യ രോഗങ്ങൾ വെള്ള വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം കൂടുതലായി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
  - ചിക്കൻപോക്സിനെതിരായ ബോധവത്ക്കരണം നൽകുക.
  - ചിക്കൻപോക്സ് ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ രോഗികളെ മാറ്റി പാർപ്പിച്ച് പ്രത്യേകമായ ചികിത്സ നൽകുക.
  - എച്ച് 1 എൻ 1, വൈറൽപനി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ബോധവത്ക്കരണവും പരിചരണവും നൽകുക.

8. <u>മലിനജലവും ആയി സമ്പർക്കം മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ</u>

- ത്വക്ക് രോഗങ്ങളും , കണ്ണ്, ചെവി എന്നിവയിലെ അണുബാധകളും വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം കൂടുതലായി വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- കഴിയുന്നതും ചർമ്മം ഈർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- മലിനജലത്തിൽ ഇറങ്ങേണ്ടി വരുമ്പോൾ ആയതിന് ശേഷം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളത്തിൽ കൈകാലുകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കേണ്ടതാണ്.
- വളംകടി പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം ഉറപ്പാക്കുക.
- ചെങ്കണ്ണ്, ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ എന്നിവയ്ക്കും വൈദ്യസഹായം ഉറപ്പാക്കുക.

16/8/2018

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ(പൊതുജനാരോഗ്യം)