

പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കുക

1. വ്യക്തി ശുചിത്വം പോലെതന്നെ പ്രധാനമാണ് പരിസര ശുചിത്വവും. അതിനാൽ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
2. ചപ്പുചവറുകൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതെ അവ ശേഖരിച്ച് കത്തിച്ചു കളയുക.
3. വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പാത്രം, കുപ്പി, ചിരട്ട, തൊണ്ട്, ടയർ, കരികിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ, മരപ്പൊത്ത്, പ്ലാസ്റ്റിക്, മുട്ടത്തോട്, ആട്ടുകല്ല്, വീടിന്റെ ടൈപ്പ്, സൺഷെയ്ഡ് തുടങ്ങിയവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നത് തടയുക.
4. റബർ തോട്ടങ്ങളിലെ ചിരട്ടകൾ ഉപയോഗമില്ലാത്തപ്പോൾ (പ്രത്യേകിച്ച് മഴ സമയത്ത്) കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.
5. ഫ്ളൂവർ ബെയ്സ്, ചെടിച്ചട്ടിയുടെ അടിയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, ഫ്രിഡ്ജിലെ തട്ടം, ടാങ്കുകൾ എന്നിവയിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന വെള്ളം നീക്കംചെയ്യുകയും കൂടാതെ വീടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള കൊതുകുകളുടെ വർദ്ധനവിനെ സഹായിക്കുന്ന ഉറവിടങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് ഒഴുക്കികളഞ്ഞ് ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ (എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും) ഉണക്കു ദിനമായി (ഡ്രൈ ഡേ) ആചരിക്കുക. അങ്ങനെ കൊതുക്ജന്യ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടുക.
6. പമ്പുസെറ്റുകൾ ഘടിപ്പിച്ച കിണറുകളിലും ഉപയോഗശൂന്യമായ കിണറുകളിലും വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നതും ഒഴുക്കിക്കളയാൻ പറ്റാത്തതുമായ സ്ഥലങ്ങളിലും കൂത്താടിയെ തിന്നുന്ന മത്സ്യങ്ങളെ നിക്ഷിപിക്കുക.
7. വേപ്പെണ്ണയിൽ മുക്കിയ തുണിയോ വേപ്പിലയോ ഉപയോഗിച്ച് പുകയ്ക്കുക.
8. ജനലുകൾ, വെന്റിലേറ്ററുകൾ എന്നിവയിൽ കൊതുക് കടക്കാത്ത വല ഘടിപ്പിക്കുക.
9. കക്കൂസ് ടാങ്കിലെ വാതക നിർഗ്ഗമന കുഴലിൽ കൊതുക്വല കെട്ടി ഉപയോഗിക്കുക.
10. കക്കൂസ് ടാങ്ക്, കുളിമുറിയിലെ ടാങ്ക്, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഒരാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ വെള്ളം ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കരുത്.
11. കാലിത്തൊഴുത്തിൽ നിന്നും വരുന്ന ഗോമൂത്രവും ചാണകവും സംഭരിക്കാൻ പ്രത്യേക സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
12. തൊഴുത്ത് വൃത്തിയായും അണുവിമുക്തമായും സൂക്ഷിക്കുക, മാലിന്യങ്ങൾ അവരവരുടെ പറമ്പിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക.
13. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്നതും പകർന്നുവയ്ക്കുന്നതുമായ പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

14. തുറന്നുവെച്ചിരിക്കുന്നതും പഴകിയതും മലിനവുമായ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക.
15. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഈച്ചകടക്കാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
16. പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകിയതിന് ശേഷം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
17. ശുദ്ധജലം പകർന്ന് വെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
18. കെട്ടികിടക്കുന്ന മലിനജലത്തിൽ മുഖം കഴുകുകയോ, കുളിക്കുകയോ, കുട്ടികൾ കളിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
19. കുടിവെള്ളസ്രോതസുകൾ ഇലകളും മറ്റും വീണ് മലിനമാകാതിരിക്കാൻ വല ഉപയോഗിച്ച് മുടിയിടുക.
20. കുടിവെള്ളസ്രോതസുകൾ ചുറ്റുമതിൽ കെട്ടിപരിപാലിക്കുക.
21. കിണറിന് ചുറ്റും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
22. കിണറിന് സമീപമുള്ള കുളിയും കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
23. കുടിവെള്ളസ്രോതസുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ക്ലോറിൻ (ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ) ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുക.
24. വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകി ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കുക.
25. ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും പിമ്പും മലവിസർജനത്തിന് ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.
26. കൈയിലെയും കാലിലെയും നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
27. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മല-മൂത്ര വിസർജനം നടത്തരുത്.
28. വൃത്തിയില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന ഐസ്ക്രീം, കൂൾഡ്രിംഗ്സ്, മിഠായികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
29. കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതെ വൃക്തിഗത സുരക്ഷ (ഉദാഹരണം - കൊതുക്വല, ലേപനങ്ങൾ) ഉപയോഗിക്കുക.
30. കൊതുകിന്റെ ഉറവിടനശീകരണം, എലി നശീകരണം, മാലിന്യ സംസ്കരണം എന്നിവ ദിനചര്യയായി മാറ്റി പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്നും മുക്തിനേടുക.
31. വൃത്തിയുള്ളവീടും പരിസരവും പകർച്ചവ്യാധികളെ അകറ്റുന്നു. എല്ലാപേരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി സഹകരിക്കുക.
32. പ്ലാസ്റ്റിക് പ്രകൃതിക്കും മനുഷ്യനും അത്യന്തം ദോഷകരമായതിനാൽ അതിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.

ശരിയായ പ്രതിരോധചികിത്സാക്രമം

ഗർഭിണികൾക്ക്:	
ഗർഭകാലത്ത് കഴിവതും വേഗം	ടൈറ്റനസ് - 1 കുത്തിവെയ്പ്പ്
ടൈറ്റനസ് - 1 കഴിഞ്ഞ് ഒരു മാസത്തിനുശേഷം	ടൈറ്റനസ് - 2 അല്ലെങ്കിൽ ബുസ്സർ കുത്തിവെയ്പ്പ്
ശിശുക്കൾക്ക്:	
1½ മാസത്തിൽ	ബിസിജി* ഡിപിറ്റി-1 കുത്തിവെയ്പ്പും പോളിയോ-1 മാത്രയും
2½ മാസത്തിൽ	ഡിപിറ്റി-2 കുത്തിവെയ്പ്പും പോളിയോ-2 മാത്രയും
3½ മാസത്തിൽ	ഡിപിറ്റി-3 കുത്തിവെയ്പ്പും പോളിയോ-3 മാത്രയും
9 മാസത്തിൽ	മീസിൽസ്- അഞ്ചാം പനിക്കുള്ള കുത്തിവെയ്പ്പ്
16- 24 മാസത്തിനിടയ്ക്ക്	ഡിപിറ്റി പോളിയോ ബുസ്സർ കുത്തിവെയ്പ്പ്/ മാത്ര