# എറണാകുളം സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി
(വരാപ്പുഴ അതിരൂപത)

## മഴക്കാല രോഗങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും

**NAVAJEEVAN**
**DISASTER CLINICS**

### എലിയെ ഒഴിവാക്കിയാൽ എലിപ്പനി ഇല്ല

രോഗാണുവാഹകരായ എലികളുടെ മൂത്രമോ വിസർജ്ജ്യമോ കലർന്ന വെള്ളത്തിലൂടെയും മണ്ണിലൂടെയുമാണ് എലിപ്പനി ഉണ്ടാകുന്നത്.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** കടുത്ത പേശിവേദന, വിറയലോടുകൂടിയ ശക്തമായ പനി, ശരീരത്തിന് മഞ്ഞ നിറം, കണ്ണുകൾക്ക് ചുവപ്പുനിറം.

### മലമ്പനി അഥവാ മലേറിയ

അനോഫിലസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളാണ് കാരണം.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** ഇടവിട്ടുള്ള പനി, വിറയൽ, തലവേദന, പേശിവേദന.

### എച്ച് 1 എൻ 1

മനുഷ്യനിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക് വായുവിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു വൈറസ് ആണ് എച്ച് 1 എൻ 1.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** തലവേദന, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, ശക്തമായ പനി, മൂക്കൊലിപ്പ്, നെഞ്ചുവേദന എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

### ഡെങ്കിപ്പനി

ഈഡിസ് ഈജിപ്തി വിഭാഗം കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന വൈറസ് രോഗമാണ് ഡെങ്കിപ്പനി.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** കടുത്ത പനി, തലവേദന, കണ്ണുകൾക്ക് പിന്നിൽ വേദന, പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന, ക്ഷീണം, ഛർദ്ദി.

NAVAJEEVAN DISASTER CLINICS

### വേദനിപ്പിക്കുന്ന ചിക്കുൻ ഗുനിയ

ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്ന ഈഡിസ് ഈജിപ്തി വിഭാഗം കൊതുകുകളാണ് ചിക്കുൻ ഗുനിയയും പരത്തുന്നത്.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** പനിക്കൊപ്പം സന്ധികൾ അനക്കാൻ പറ്റാത്ത തരത്തിലുള്ള വേദന, തലവേദന, വീക്കം, പുറംവേദന, ശരീരത്തിൽ നീര്, വിരലുകൾ മടക്കാനാകാത്ത അവസ്ഥ, കൈകൾ പെട്ടെന്ന് തിരിക്കാനും പറ്റാതെ വരിക.

### മഞ്ഞപ്പിത്തം

വ്യക്തി, പരിസര- ആഹാര ശുചിത്വ പരിപാലനത്തിൽ പിഴവ് വരുമ്പോഴാണ് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രധാനമായും മലിനജലത്തിലൂടെയാണ് രോഗം പകരുന്നത്.
**ലക്ഷണങ്ങൾ:** പനി, വയറുവേദന, വിശപ്പ് കുറയുക, ഛർദ്ദി, ക്ഷീണം എന്നിവയാണ്.

## പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ ജാഗ്രത

**മുൻകരുതലുകൾ:**

- വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, ആഹാരശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ച് ആറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- പനിയുള്ളപ്പോൾ ധാരാളം വെള്ളം നിർബന്ധമായും കുടിക്കുക.
- ആഹാരം ചൂടോടെ കഴിക്കുക.
- പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക.
- തുറന്നു വച്ചതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ പാടെ ഒഴിവാക്കുക.
- വീട്ടിലെ മാലിന്യം വീടുകളിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക.
- കൊതുക്, ഈച്ച, എലി എന്നിവയുടെ ഉറവിടങ്ങൾ നശിപ്പിച്ച് അവയെ നിയന്ത്രിക്കുക.
- ആഹാരസാധനങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.
- കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.
- വീടിന്റെ പരിസരത്ത് മലിനജലം കെട്ടികിടക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കക്കൂസ് ടാങ്കുകൾ ലീക്ക് വരാത്ത വിധത്തിൽ സിമന്റ് ചെയ്യുക.
- കക്കൂസ് മാലിന്യം തോട്ടിലേക്കോ, കാനയിലേക്കോ ഒഴുക്കാതിരിക്കുക.
- പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്ര വിസർജജനം നടത്താതിരിക്കുക.

NB: മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് വിദഗ്ധ ചികിൽസ തേടേണ്ടതാണ്.

NAVAJEEVAN DISASTER CLINICS

Break the Chain

## ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല... ജാഗ്രത മതി...

കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ്– 19) പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

CORONA ഒന്നിച്ചു നേരിടാം കരുതലോടെ

### കോവിഡ്-19

**ലക്ഷണങ്ങൾ:** പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, തളർച്ച, തൊണ്ടവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, വയറിളക്കം, തലവേദന, രുചിയില്ലായ്മ, മണം തിരിച്ചറിയാനാകാത്ത അവസ്ഥ, പേശിവേദന, സന്ധിവേദന.

എറണാകുളം സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി
പ്രൊവിഡൻസ് റോഡ്, കൊച്ചി 682 018
Ph.no: 0484-2390461, 2396682
E-mail: esssociety@gmail.com
Web:www.esssociety.com
Ernakulam Social Service Society(ESSS)