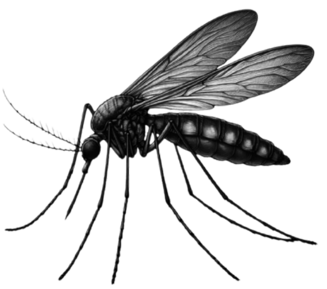

ആലത്തൂർ ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്

സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം

ആലത്തൂർ

പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ കരുതിയിരിക്കുക

(ആരോഗ്യജാഗ്രത – 2026)

---

1. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിലാണ് കൊതുക് വളരുന്നത്. അനാവശ്യമായ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ മണ്ണെണ്ണയോ മറ്റ് കൂത്താടി നാശിനികളോ ഒഴിക്കുക.
2. വീട്ടിലും പരിസരത്തും ആവശ്യമില്ലാത്ത ചിരട്ടകൾ, പാത്രങ്ങൾ, ടയറുകൾ, കുപ്പികൾ, കളിക്കോപ്പ്, ടിന്നുകൾ, അടപ്പ്, ഉപയോഗമില്ലാത്ത ആട്ടുകല്ല്, ചായകപ്പുകൾ, കവുങ്ങിൻ പാള, പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപകരണങ്ങൾ, പിക്ക് - അപ്പ് ബാഗുകൾ എന്നിവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
3. വീടിനകത്തെ പൂച്ചട്ടികൾ, ഫ്രിഡ്ജ്, കൂളർ എന്നിവയുടെ തട്ടുകൾ ഉപയോഗശൂന്യമായ ജലസംഭരണികൾ എന്നിവ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വെള്ളം കളഞ്ഞ് ഉണക്കിവെയ്ക്കുക.
4. റബ്ബർ തോട്ടങ്ങളിലുള്ള ചിരട്ടകളിലെ വെള്ളം മറിച്ചുകളയുക, ചിരട്ട കഴിവതും കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.
5. കക്കൂസിന്റെ ഗ്യാസ് പൈപ്പിൽ വല കെട്ടുക.
6. കൊതുക് ലാർവകളെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ഗാംബൂസിയ, ഗപ്പി തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തുക.
7. കൊതുകുകടിയിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ കൊതുക് വല, കൊതുകുതിരി തുടങ്ങിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. ശരീരത്തിൽ വേപ്പെണ്ണ, പുൽതൈലം സമം ചേർത്ത് പുരട്ടുക.
8. ചപ്പുചവറുകൾ, മറ്റ് ഭക്ഷ്യാവശിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക.
9. എലി നശീകരണം നടത്തുക.
10. സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് പനി വരുമ്പോൾ.
11. കൈകാലുകളിലോ ശരീരത്തിലോ മുറിവുള്ളവർ മലിനജലത്തിൽ ഇറങ്ങാതിരിക്കുക.
12. കുടിക്കാൻ ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക - തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉത്തമം.
13. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ചൂടോടെ കഴിക്കുക - കൂടുതൽ പഴുത്ത പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ശീതള പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ വർജ്ജിക്കുക. തണുത്തതും പഴകിയതുമായ ആഹാരം ഉപേക്ഷിക്കുക.
14. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. ആഹാരത്തിനുമുമ്പും, കക്കൂസിൽ പോയതിനുശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം കക്കൂസിൽ മാത്രം നടത്തുക.
15. കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സ് സമയാസമയങ്ങളിൽ ബ്ലീച്ചിങ്ങ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക.
16. രോഗപകർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഈച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ വീടും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
17. ഗ്രീൻ പ്രോട്ടോകോൾ പാലിക്കുക, ഡിസ്പോസിബിൾ സംസ്കാരം അവസാനിപ്പിക്കുക.
18. ആഘോഷങ്ങളിൽ വെൽക്കം ഡ്രിങ്ക് ഒഴിവാക്കുക or തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ തയ്യാറാക്കുക.

ശ്രീമതി. ഹരിത. കെ പ്രസിഡന്റ് ആലത്തൂർ ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്	**ഡോ. ദിമിത്രോവ്. കെ. ജി** സെക്രട്ടറി ആലത്തൂർ ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്	**ഡോ. ശ്രീജ. ആർ** സൂപ്രണ്ട്, താലൂക്ക് ആസ്ഥാന ആശുപത്രി - ആലത്തൂർ	**ഡോ. മെറിൻജെറോം** സൂപ്രണ്ട്, സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം ആലത്തൂർ

ambal:7012669221