

രോഗം	കാരണങ്ങൾ	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ	പ്രതിരോധ നടപടികൾ	രോഗം മുർച്ഛിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ (ഉടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക)
<p>വയറിളക്കം</p>	<p>ബാക്റ്റീരിയ അല്ലെങ്കിൽ വൈറസ് ബാധ</p> <p>ഭക്ഷ്യവിഷബാധ (കേടുവന്നതോ പഴകിയതോ ആയ ആഹാരം എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റും. എന്നാൽ പലപ്പോഴും വിഷമയമായ ആഹാരം കാഴ്ചയിലും രുചിയിലും പ്രകടമായ വ്യത്യാസം കാണിക്കണം എന്നില്ല)</p> <p>ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്കു നേരിട്ട്</p>	<p>പലപ്രാവശ്യം ഇലാംഗം കൂടിയ വയറിളക്കം.</p> <p>ഛർദ്ദി</p> <p>പനി</p> <p>നിർജലീകരണം (ശരീരത്തിലെ ഇലാംഗം നഷ്ടപ്പെടുക)</p>	<p>ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക (ചുരുങ്ങിയത് ദിവസം 3-4 ലിറ്റർ). ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തതായാൽ ഉത്തമം</p> <p>ഉപ്പു ചേർത്ത ആഹാരവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുക</p> <p>രോഗം മാറിയതിനു ശേഷം രണ്ടു ദിവസത്തേക്കെങ്കിലും പാൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.</p> <p>പച്ചക്കറികൾ പൂഴുങ്ങിയോ തൊലി കളഞ്ഞോ മാത്രം കഴിക്കുക</p> <p>കൈകളിൽ മുറിവോ നീരോ ഉള്ളവർ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാതിരിക്കുക</p>	<p>വിസർജ്ജനത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം</p> <p>വിസർജ്ജനത്തിൽ പഴുപ്പിന്റെ അംശം (മഞ്ഞ നിറത്തിൽ)</p> <p>ഛർദ്ദി</p> <p>മൂലം വെള്ളം കുടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക</p> <p>നിർജലീകരണം - പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ; കുറഞ്ഞ അളവിൽ മൂത്രം (കടുത്ത നിറത്തിൽ), തലകറക്കം, ക്ഷീണം, വായിലും മറ്റും വരണ്ട പ്രതീതി , കടുത്ത ദാഹം</p> <p>പ്രകടമായ മയക്കവും ക്ഷീണവും</p> <p>കുട്ടികളിലും പ്രായം ചെന്നവരിലും കടുത്ത വയറിളക്കം</p> <p>ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ച കഴിഞ്ഞിട്ടും വിട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കം</p>

<p>കോളറ</p>	<p>വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കളിൽ ഉള്ള രോഗാണുക്കൾ കൂടിവെള്ളത്തിൽ കലരുന്നതിലൂടെയാണ് കോളറ പ്രധാനമായും പിടിപെടുന്നത്</p> <p>മലവിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം കൈകൾ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതിരുന്നാൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലൂടെ ഈ രോഗം പടർന്നു പിടിക്കുന്നു</p> <p>മലിനജലത്തിൽ നിന്നും ലഭിച്ച മത്സ്യം, കക്ക മുതലായവ ഭക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയും കോളറ പകരുന്നു.</p>	<p>കഠിനമായ വയറിളക്കം (ദ്രവരൂപത്തിൽ കഞ്ഞിവെള്ളം പോലെ)</p> <p>ശരീരത്തിൽ നിന്നും കടുത്ത ജലനഷ്ടം; മണിക്കൂറിൽ ഒരു ലിറ്റർ വരെ.</p>	<p>തിളപ്പിച്ചതോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിൽ രോഗാണുവിമുക്തമാക്കിയതോ ആയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. പാൽ തിളപ്പിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. വൃത്തിയായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ചൂടോടെ തന്നെ കഴിക്കുക. അന്തരീക്ഷ താപനിലയിൽ മണിക്കൂറുകളോളം വച്ചിരുന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകാൻ ഇടവരുന്നു.</p> <p>പാകം ചെയ്യാത്ത മത്സ്യം, കക്ക മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക പാകം ചെയ്യാത്ത പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക</p> <p>ഉപ്പും മധുരവും ചേർത്ത വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക</p> <p>ORS പാനീയം ധാരാളം കുടിയ്ക്കുക; (തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളത്തിൽ അര ടീ സ്പൂൺ ഉപ്പും 8 ടീ സ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും അൽപം നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് ഈ പാനീയം സ്വന്തമായി തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.)</p>	<p>ശരീരത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ജലനഷ്ടം ഉടൻ പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജലനഷ്ടം 5 മുതൽ 10 ലിറ്റർ വരെ ഉയരാനും രോഗം മാരകമായിത്തീരാനും ഇടയുണ്ട്.</p> <p>കഠിനമായ നിർജലീകരണം.</p>
<p>മലേറിയ (മലമ്പനി)</p>	<p>മലമ്പനി ബാധിച്ചവരിൽ നിന്നും അനോഫലീസ് കൊതുകുകൾ മുഖേന രോഗം പകരുന്നു.</p>	<p>കടുത്ത പനിയും വിറയലും 40 ഡിഗ്രി വരെ ഉള്ള കടുത്ത പനിയോടെയാണ് ആരംഭം.</p> <p>മണിക്കൂറുകളോളം വിട്ടുവിട്ട് ഈ കടുത്ത പനി അനുഭവപ്പെടുന്നു</p> <p>പേശികളിലും ജോയിന്റുകളിലും കടുത്ത വേദന. വയറിളക്കം, തലചുറ്റൽ, ഛർദ്ദി</p>	<p>വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് തടയുക</p> <p>കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ അണുനാശിനികൾ തളിച്ച് കൊതുകിന്റെ കൂത്താടികളെ നശിപ്പിക്കുക.</p> <p>കൊതുകുകടിയിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ ശരീരത്തിൽ കൊതുകുനിവാരണികൾ പുരട്ടുക.</p> <p>കൊതുകുവലകൾ ഉപയോഗിക്കുക.</p> <p>കൊതുകുകടി ഏൽക്കാത്ത രീതിയിൽ ശരീരം മുഴുവൻ പൊതിയുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.</p>	<p>48 മണിക്കൂറിനകം വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കിയില്ലെങ്കിൽ രോഗം മാരകം ആകാൻ ഇടയുണ്ട്.</p>

ടെഫോയിഡ്		<p>ശരീരതാപനില ക്രമമായി 40 ഡിഗ്രി വരെ ഉയരുക</p> <p>ശരീരം വല്ലാതെ വിയർക്കുക, വിശപ്പില്ലായ്മ, ചുമ, തലവേദന</p> <p>മലബന്ധം, തൊലിപ്പുറമേ പാടുകൾ</p> <p>ഉന്മേഷക്കുറവ്, ബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നതായി തോന്നുക</p>	<p>വയറിളക്കത്തിന്റെ അതേ പ്രതിരോധ നടപടികൾ</p>	
ഡെങ്കി പനി(Dengue Fever)		<p>കടുത്ത പനി കടുത്ത തലവേദന പേശികളിലും ജോയിന്റുകളിലും കടുത്ത വേദന തൊലിപ്പുറമെ ചുവന്ന പാടുകൾ</p>	<p>മലമ്പനിയുടെ അതേ പ്രതിരോധ നടപടികൾ</p> <p>കുടിവെള്ളം സൂക്ഷിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ എപ്പോഴും അടച്ചു വക്കുക</p>	<p>മലമ്പനിയുടെ അതേ ലക്ഷണങ്ങൾ</p>
ശ്വാസനാളത്തിലെ അണുബാധ		<p>സാധാരണ ജലദോഷവും പനിയും</p> <p>കടുത്ത ചുമ</p> <p>നെഞ്ചുവേദന</p> <p>തോൾപ്പലകകൾക്കിടയിലെ വേദന (ന്യൂമോണിയയുടെ ലക്ഷണം)</p>	<p>കുടുസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തിങ്ങി നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക</p>	

### മുതശരീരങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

മുതശരീരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കാർ ക്ഷയം, രക്തം വഴി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ (ഹെപറ്റൈറ്റിസ്-ബി/സി, HIV മുതലായവ), ആമാശയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ (വയറിളക്കം, ടൈഫോയ്ഡ്, പനി, ഹെപറ്റൈറ്റിസ്-എ, കോളറ മുതലായവ) എന്നിവ പകരാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്.

- മുത ശരീരത്തിലുണ്ടാകാവുന്ന രക്തമോ മറ്റെന്തെങ്കിലും ശരീര ദ്രവമോ ആയുള്ള നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം മൂലമോ അസ്ഥികൾ / സൂചികൾ എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകാവുന്ന മുറിവുകൾ മൂലമോ HIV / ഹെപറ്റൈറ്റിസ്-ബി മുതലായ “രക്തം വഴി പകരുന്ന” രോഗങ്ങളുടെ അണുക്കൾ ബാധിയ്ക്കാം.
- മുതശരീരങ്ങളിൽ വിസർജ്ജങ്ങളോ മറ്റു സ്രവങ്ങളോ ഉണ്ടാകാമെന്നതിനാൽ ഉദരസംബന്ധമായ /ആമാശയസംബന്ധമായ അണുബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ ധാരാളമാണ്. മുതശരീരവുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കമോ വൃത്തിഹീനമായ വസ്തുക്കൾ,

വാഹനങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയോ ഇതിന് കാരണമാകാം. മൃതശരീരങ്ങൾ ജലവിതരണ സംവിധാനത്തെ മലിനമാക്കുവാനും അതുവഴി ആമാശയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതും ഉള്ള സാധ്യതകൾ ഏറെയാണ്.

പൊതുജനങ്ങളും ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തകരും വേണ്ടത്ര സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുകയും മൃതശരീരങ്ങൾ ശരിയായ (ആരോഗ്യകരമായ) രീതിയിൽ മറവു ചെയ്യാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യണം.

## മൃതശരീരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- മൃതശരീരങ്ങൾ മറവു ചെയ്യുന്നത് കിണറുകൾ മുതലായ ഭൂഗർഭ ജലസ്രോതസ്സുകളിൽ (കുടിവെള്ളം) നിന്നും കുറഞ്ഞത് 30 മീറ്റർ അകലത്തായിരിക്കണം
- ഇതിനായി എടുക്കുന്ന കുഴി ഭൂഗർഭ ജലനിരപ്പിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞത് 1.5 (ഒന്നര) മീറ്റർ മുകളിലായിരിക്കണം. (with a 0.7m unsaturated zone) . ശവപ്പറമ്പുകളിൽ നിന്നും ജനവാസമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് നീരൊഴുക്ക് ഉണ്ടാകില്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.
- കയ്യുറകൾ, പ്രത്യേക മുഖാവരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് (മൃതശരീരങ്ങളിലെ) രക്തവും മറ്റ് ശരീര സ്രവങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം
- കയ്യുറകളും മുഖാവരണങ്ങളും ഉപയോഗശേഷം ശരിയായ രീതിയിൽ നശിപ്പിച്ച് കളയണം. ഉപയോഗിച്ചവ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.
- മൃതശരീരങ്ങൾ “ബോഡി ബാഗുകൾ” ഉപയോഗിച്ച് ശരിയായ രീതിയിൽ പൊതിയുക
- മൃതശരീരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ, അതിന് ശേഷം സോപ്പോ അണുനാശിനിയോ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രമേ ആഹാരം കഴിയ്ക്കാവൂ.
- വാഹനങ്ങളും ഉപകരണങ്ങളും ശരിയായ രീതിയിൽ അണു വിമുക്തമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക
- കോളറയോ അതുപോലുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളോ ഇല്ലെങ്കിൽ, മൃതശരീരങ്ങൾ മറവ് ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.
- ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തകർ ഹെപറ്റൈറ്റിസ്-ബി യ്ക്ക് എതിരായ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കേണ്ടതാണ്

മേൽപ്പറഞ്ഞ തരത്തിലുള്ള ഏതെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറേയോ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറേയോ കാണുക