

follow us on /arogyakeralam

ഏവർക്കും പൃഥ്വം നിറഞ്ഞ പൂതുവത്സരാശംസകൾ

2022 KERALA No.1

നീതി ആയോഗിന്റെ ആരോഗ്യ സൂചികയിൽ തുടർച്ചയായി നാലാം തവണയും കേരളം ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത്.

എൻ.കു.എ.എസ്. അംഗീകാരം ഏറ്റവും കൂടുതൽ കരസ്ഥമാക്കിയതിന് രണ്ട് ദേശീയ പുരസ്കാരങ്ങൾ

ഏറ്റവും കൂടുതൽ സൗജന്യ ചികിത്സ നൽകിയ സംസ്ഥാനത്തിനുള്ള ദേശീയ പുരസ്കാരം

ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാർഡ് കാർഡ് ലഭ്യമാക്കിയ പ്രധാനമന്ത്രി ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ അവാർഡ്

കോട്ടയം സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് കാരുണ്യ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ പദ്ധതിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കിയതിനുള്ള പുരസ്കാരം

ദക്ഷിണ സുരക്ഷാ പദ്ധതി സൂചികയിൽ ദേശീയ പുരസ്കാരം

ഏറ്റവും മികച്ച ചാനലൈസിംഗ് എഞ്ചൻസിയായി കേരള സംസ്ഥാന വനിതാ വികസന കോർപ്പറേഷനെ കേന്ദ്ര സർക്കാർ തിരഞ്ഞെടുത്തു

രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും മികച്ച കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവിന് ഇന്ത്യാ ടുഡേയുടെ ഹെൽത്ത് ഗിരി അവാർഡ്

ഇ സഞ്ജീവനി, കാരുണ്യ ബെനവലറ്റ് ഫണ്ട് എന്നീ രണ്ട് സംരംഭങ്ങൾക്ക് ഗവൺമെന്റ് നൗവിന്റെ നാലാമത് ഡിജിറ്റൽ ട്രാൻസ്ഫർമേഷൻ അവാർഡ്



മുവരുകയിൽ പുകയുന്ന നിറമുള്ള അറിവുകൾ



ആരോഗ്യകേരളം

2022 ജനുവരി

പുതു പ്രതീക്ഷകളുമായി ഒരു പുതു വർഷം കൂടി പിറന്നിരിക്കുകയാണ്. നിരവധി വെല്ലുവിളികളിലൂടെയാണ് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് കഴിഞ്ഞ വർഷം കടന്നു പോയത്. തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊവിഡ് ഭീഷണി, മഴ മുലമൂങ്ങയായ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും, നിഷാ, സികരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി നിരവധി പരീക്ഷണങ്ങളായിരുന്നു ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നേരിട്ടത്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തിൽ പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം മുതൽ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ വരെ നടപ്പിലാക്കിയ പരിഷ്കാരങ്ങളിലൂടെയും ശക്തമായ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയുമാണ് ഈ ഒരോ പരീക്ഷണങ്ങളേയും നേരിട്ടത്. പൊതുജനാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറിയത് രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുതൽക്കൂട്ടായി. കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ 75% ത്തിനു മുകളിൽ പൂർത്തിയാക്കാനായത് കേരളത്തിന്റെ വലിയൊരു നേട്ടമാണ്.

എന്നിരുന്നാലും പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ കടന്നുവരവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും വലിയ പാഠമാണ് നമുക്ക് നൽകുന്നത്. പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തോടൊപ്പം, നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്ത് സ്വയം പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിച്ച് വേണം ഇത്തരം വെല്ലുവിളികളെ നാം പ്രതിരോധിക്കേണ്ടത്. കൊവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാം ശീലിച്ച എസ്.എം.എസ് മറ്റു വായുജന്യ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും വയറിളക്കം പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മളെ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തിയത് പോലെ, നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാകണം. നല്ല ആഹാരം കഴിച്ചും, വ്യായാമം പോലെയുള്ള കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചും, നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയും, പരിസര-വൃത്തി ശുചിത്വം പാലിച്ചും നമ്മുടെയും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരുടേയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം. ശരിയായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നു നൽകുക വഴി സമൂഹത്തിൽ ആരോഗ്യപരമായ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.

കൊവിഡിനൊന്നിച്ചുള്ള മറ്റൊരു പുതു വർഷം കൂടിയാണ് 2022. കൊവിഡ് വകഭേദമായ മെക്രോണിന്റെ ഭീഷണിയും നമുക്ക് മുന്നിലുണ്ട്. കൊവിഡ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ അവഗണിക്കാതെയും വേണം മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര. ഓരോ വൃക്കിയും നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്ന ബോധ്യത്തോടെ വേണം പെരുമാറാൻ. അങ്ങനെ നമുക്ക് ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഒരു നവകേരളം കെട്ടിപ്പടുക്കാം.



കൊവിഡ് കാലത്ത് പൊതുജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകൾ തടയുക, അതുമാത്രമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ അവബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് ആരംഭിച്ച ക്യാമ്പയിനാണ് ജീവരക്ഷ. ഓരോ ജീവനും രക്ഷിക്കാം എന്നതാണ് ഈ ക്യാമ്പയിന്റെ ടാഗ് ലൈൻ. ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെ തന്നെ വളരെ പ്രധാനമാണ് മാനസികാരോഗ്യവും. ഈ ഒരു പശ്ചാത്തലത്തിൽ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളുടേയും മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തി ജീവരക്ഷ ക്യാമ്പയിൻ വളരെ ഫലപ്രദമായി നടന്നു വരുന്നു.



ആരോഗ്യ സൂചികകളിൽ കേരളം മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മുന്നോട്ടു നിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയായി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സ്ഥായിയായ പരിഹാരം കാണാനും ആരോഗ്യ വർദ്ധക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഊന്നൽ നൽകി വൃത്തിയാക്കലിലും കുടുംബതലത്തിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും സ്കൂൾ കോളേജ് തലങ്ങളിലുമായി, എല്ലാവരെയും ഉൾപ്പെടുത്തി പൊതുജന പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തുന്ന പരിപാടിയാണ് ആർദ്രം ജനകീയ ക്യാമ്പയിൻ. ആരോഗ്യ വർദ്ധക രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം ഉറപ്പുവരുത്തലും ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളുടേയും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പ്രോത്സാഹനം, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കൽ, മാനസികാരോഗ്യ ക്യാമ്പയിനുകളും ലഹരി വിമുക്ത ക്യാമ്പയിനുകളും, ശുചിത്വവും മാലിന്യ സംസ്കരണവും എന്നിങ്ങനെ പ്രധാനമായും അഞ്ച് മേഖലകളിലുള്ള വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റം സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ക്യാമ്പയിൻ ലക്ഷ്യം.



മഴക്കാല രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം എന്ന മുദ്രവാക്യവുമായി ആരംഭിച്ച ക്യാമ്പയിനാണ് ആരോഗ്യ ജാഗ്രത. മഴക്കാല പൂർവ്വ ശുചീകരണം മുതൽ ആരംഭിക്കുന്നതാണ് ഈ ക്യാമ്പയിൻ. പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം ആരോഗ്യജാഗ്രത ക്യാമ്പയിന്റെ ഭാഗമായാണ് നടത്തുന്നത്.



കൊവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായാണ് ബി ദ വാരിയർ ക്യാമ്പയിൻ ആരംഭിച്ചത്. കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജിതമാക്കാനും എസ്എംഎസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ളവ ശക്തിപ്പെടുത്താനും ഒപ്പം കൊവിഡ് ബോധവൽക്കരണം മറ്റുള്ളവരിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ചാലകമായി മാറുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ യുമാണ് ക്യാമ്പയിൻ ആരംഭിച്ചത്. കൊവിഡുമായുള്ള യുദ്ധത്തിൽ വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ച് പോരാളിയാവുക എന്നതാണ് ക്യാമ്പയിനിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തുടനീളം വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്യാമ്പയിനിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നുവരുന്നുണ്ട്. മെക്രോണിന്റെ ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ക്യാമ്പയിൻ ശക്തമായി തുടരുന്നു.



വാക്സിൻ വഴി പ്രതിരോധിക്കാവുന്ന ജന്തുജന്യ വൈറൽ രോഗമാണ് റാബിസ് അഥവാ പേവിഷബാധ. ക്ലിനിക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ 100% മരണം ഉറപ്പായതിനാൽ യഥാസമയം മനുഷ്യർക്കും, മൃഗങ്ങൾക്കും പ്രതിരോധകൃത്തി വെപ്പ് എടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പേവിഷബാധ മുലമൂങ്ങ ഉണ്ടാക്കുന്ന 99% വും നായ്ക്കളിൽ നിന്നുള്ള കടിയോ മാനോഷ്ണിതകൊണ്ടാണെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകുന്ന കണക്കുകൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. വളർത്തു മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വീട്ടിൽ മാത്രമായി വളർത്തുന്ന നായ്ക്കളായാലും, തെരുവ് നായ്ക്കളായാലും അവരുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. മൃഗങ്ങളെ കല്ലറയിലോ അടിച്ചോ പ്രകോപിതരാക്കരുത്. അവയുടെ സ്വകാര്യ ഇടങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുകയറി അവയെ ഉപദ്രവിക്കാൻ പോകരുത് എന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പരമ പ്രധാനമാണ്.

ഘോര സ്വയംരക്ഷക്കായോ ആണ് പലപ്പോഴും നായ്ക്കൾ കടിക്കുന്നത്. ഉറങ്ങുമ്പോഴും, ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോഴും, കൂഞ്ഞുങ്ങളെ മുലയൂട്ടുകയോ, പരിപാലിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും അവയെ ശല്യപ്പെടുത്തരുത്. നായ്ക്കൾ ഭയന്നിരിക്കുമ്പോഴോ, ദേഷ്യപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോഴോ അവയുടെ അടുത്ത് ചെല്ലരുത്. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ അവ പല്ലുകൾ പുറത്തു കാണിക്കുകയോ, വാൽ കാലിനിടയിലാക്കുകയോ, പതുങ്ങി ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യും. ഈ സമയത്ത് അവയുടെ അടുത്തു ചെന്നാൽ സ്വയംരക്ഷയ്ക്കായി അവ നിങ്ങളെ ആക്രമിച്ചേക്കാം. നായ്ക്കളെ കാണുമ്പോൾ ഭയനോടരൂത്. ഓടുന്നത് പിന്തുടരാൻ ഇടയാക്കും. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും കടി, മാനൽ, പോറൽ മുതലായവ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പ്രതിരോധകൃത്തിവെപ്പ് എടുക്കുകയും കഴിയുന്നത്ര സാഹചര്യങ്ങളിൽ കടിച്ച മൃഗത്തെ

വളർത്തു മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്

കടിയോ പരുമുണ്ടാക്കിയെങ്കിൽ ഉടൻതന്നെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുകയും കടിയുടെ ആഴം, നായ്ക്കിന്റെ വയസ്സ്, നായ്ക്കിന്റെ സ്വഭാവം, നായ്ക്കിന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, നായ്ക്കിന്റെ വാക്സിനേഷൻ സ്ഥിതി, നായ്ക്കിന്റെ ഭാഗ്യം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചും കൂടി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ചെയ്യണം. കടിയേറ്റഭാഗത്തെ മുറിവ് അല്ലെങ്കിൽ പോറൽ വൃത്തിയാക്കി കഴുകി എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടണം. പേവിഷബാധയ്ക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പായ ഇൻട്രാ വെർമൽ റാബിസ് വാക്സിൻ അഥവാ ഐ.ഡി.ആർ വി പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ മുതൽ എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും നൽകുന്നു. 0.1 എം.എൽ വീതമുള്ള രണ്ടു ഡോസ് കുത്തിവയ്പ്പുകൾ 0,3,7,28 ദിവസങ്ങളിലായി നൽകുന്നു. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പക്ഷം റാബിസ് ഇമ്യൂണോ ഗ്ലോബുലിൻ കൂടി (ആർ.ഐ.ജി) കൂടി സ്വീകരിക്കണം. പേവിഷബാധയുള്ള നായയാണ് കടിച്ചതെങ്കിൽ ഒന്നു മുതൽ ഏഴു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുകയും മരണപ്പെടുകയും ചെയ്യും. വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കണം. ഉടമസ്ഥന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൽ മാത്രം അവയെ വീടിനു പുറത്തു കൊണ്ടു പോകുക. റാബിസ് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മൃഗങ്ങളുമായുള്ള വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കി പേവിഷബാധ തടയാം.

പേവിഷബാധ; സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട



2022
HAPPY NEW YEAR

സമാധാനത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും സന്ദേശവുമായി വീണ്ടുമൊരു ക്രിസ്തുമസും, പുതുവർഷവും വന്നെത്തിയിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡ് കാലത്ത് കുടിച്ചേരലുകൾ ജാഗ്രതയോടെ ആകട്ടെ.

എല്ലാവർക്കും
ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരാശംസകൾ

വീണാ ജോർജ്ജ്
ആരോഗ്യ, വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി

ആരോഗ്യ കേരളം എന്നും ജനങ്ങളോടൊപ്പം

വയോജന പരിപാലനം	ഭൂമിക
മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടി	ദിശ
സാമ്പത്തിക പരിചരണം	ആർദ്രം
ഇ ഫെർത്ത്	ആശ
ബിസിസി & റോഡിയോ ഫെർത്ത്	ഘൃദ്ദം
നഗരാാരോഗ്യ ദൗത്യം	ആർ.ബി.എസ്.കെ
ജീവിതശൈലി രോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടികൾ	ശലഭം
ഐ.എസ്.വൈ	എച്ച് & ഡബ്ല്യൂ സി
ഐ.എസ്.എസ്.കെ	എൻ.ആർ.സി.പി
ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ	എൻ.വി.എച്ച്.സി.പി
ആർ.കെ.എസ്.കെ	എൻ.ഐ.ഡി.ഡി.സി.പി
നാഷണൽ ക്യാളിഫ്രി അച്ചുറൻസ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്	എൻ.ടി.സി.പി
പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ	എൻ.പി.സി.ബി
	എൻ.എസ്.ഇ.പി

ഒമിക്രോൺ
വ്യാപനശേഷി കൂടിയ വകഭേദം
ജാഗ്രത തുടരാം, പ്രതിരോധം തീർക്കാം

BE THE WARRIOR
FIGHT TOGETHER

വകഭേദമേതായാലും SMS മറക്കരുത്

- മാസ്ക് ധരിക്കുക
- ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക
- സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകി / സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

- അടഞ്ഞ , ഇടുങ്ങിയ, വായുസഞ്ചാരം കുറഞ്ഞ ഇടങ്ങളിലെ ഇടപെടലുകൾ പരിമിതി കുറച്ച് നല്ല കോവിഡ് പ്രതിരോധിക്കാം.
- മേജ് ബോസ് കോവിഡ് വാക്സിൻ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സ്വീകരിക്കുക.
- വിശദമായ നിന്നും വരുമ്പോൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായും പാലിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.

കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള എളുപ്പമുള്ളതും, ഫലപ്രദവും, ചിലവ് കുറഞ്ഞതുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്

കൈകഴുകൽ

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും, വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് എങ്കിലും കഴുകൂ, സുരക്ഷിതമായിരിക്കൂ

ട്രാൻസ്ജെൻറ് സൗഹൃദ ജില്ലയാകാൻ തൃശൂർ

തൃശൂർ: ട്രാൻസ്ജെൻറ് സൗഹൃദ ജില്ലയാകാൻ വിവിധ പരിപാടികളുമായി ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പ്. ആരോഗ്യകേരളവും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസും (ആരോഗ്യം) സംയുക്തമായി ജെൻറ് ആന്റ് സെക്യൂലിറ്റി - അറിവേണ്ടതും, ചെയ്യേണ്ടതും എന്ന വിഷയത്തിൽ ആശ പ്രവർത്തകർ, ഹെൽത്ത് സുപ്പർവൈസർമാർ, പി.ആർ.ഒ.മാർ എന്നിവർക്കായി ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു. ട്രാൻസ്ജെൻറ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരോട് ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും അവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുമായുള്ള പദ്ധതികൾ ശില്പശാലയിൽ ചർച്ച ചെയ്തു.



രില്ലയുടെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തോട് ആളുകൾക്കുള്ള വിമുഖത കുറയ്ക്കുന്നതിനും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മുൻഗണനാ ക്രമത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ സാധ്യമാക്കുന്നതിനുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തുക. തുടർന്ന് കൂടുതൽ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കും. ഈ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഡോക്ടർമാരെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അവർക്ക് അവബോധം നൽകി അവർ വഴി ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന് ആവശ്യമായ ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ജില്ലയിൽ നടത്തും. നേരിട്ട് ചികിത്സക്കെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടു

ള്ളവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ് ഫോം വഴി ഉറപ്പുവരുത്തും. കൂടാതെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ട്രാൻസ്ജെൻറ് സൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും നടപ്പാക്കും. ഇതിനായി അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കും കൃത്യമായ ബോധവൽക്കരണം നൽകും.

ഡി എം ഒ ഡോ. എൻ കെ കുട്ടപ്പൻ, ഡി പി എം. ഡോ. യു ആർ രാഹുൽ, കില ജെൻഡർ സ്കൂൾ ഓഫ് സെൽഫ് ഗവേൺസ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ ഡോ. അമൃത.കെ.പി.എൻ, ട്രാൻസ് വുമൺ പ്രതിനിധികളായ സാമുവ്യ പ്രവർത്തകയും ആക്ടിവിസ്റ്റുമായ വിജയരാജമല്ലിക, ജില്ലാ ടി.ജി.ബോർഡ് അംഗം ദേവുട്ടി ഷാജി, സോന, ട്രാൻസ് മെൻ പ്രതിനിധികളായ മിസ്റ്റർ കേരള 2021 പ്രവീണ് നാഥ്, അമിതോസ് കളക്റ്റീവ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ ഹയാൻ രമേഷ് എന്നിവർ ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തു. സംസ്ഥാന തലത്തിൽ എടുത്ത നടത്തിയ ശില്പശാലയുടെ രണ്ടാംഘട്ടമായാണ് ജില്ലയിൽ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

രാജ്യത്തുടനീളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രിയക്ക് തുടക്കമായി



ആശ്വാസത്തിന്റെ കൂപ്പുകെട്ട്: ആശുപത്രിയിലെത്തിയ രോഗിയുമായി മന്ത്രി വീണാ ജോർജ് സംസാരിക്കുന്നു.

എറണാകുളം: ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി ജില്ലാതലത്തിൽ സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലെ ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയ എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ചു. അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചിട്ടുള്ള സുപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിലെ കാർഡിയോക് വിഭാഗത്തിലാണ് ബൈപ്പാസ് സർജറി നടന്നത്. പ്രശസ്ത ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ധൻ ഡോ. ജയകുമാർ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.

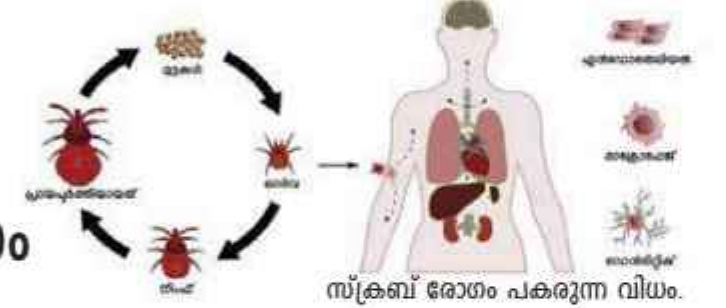
മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രമുള്ള ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ സൗകര്യമാണ് ജില്ലാതല ആശുപത്രിയിലും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തെ ജില്ലാ, ജനറൽ ആശുപത്രികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി, സുപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സൗകര്യങ്ങളൊരുക്കുന്നതിന് ഇത് സാധാരണക്കാർക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായാണ് എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ കാർഡിയോക് വിഭാഗം ശക്തിപ്പെടുത്തിയതും മറ്റ് സുപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സംവിധാനങ്ങളൊരുക്കിയതും.

കിഫ്ബി ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായ സുപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്കിലാണ് കാർഡിയോ തൊറാസിക സർജറി വിഭാഗം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. സർജറി നടക്കുന്ന ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്ററും ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടെയുള്ളവ ഈ സർക്കാരിന്റെ കാലത്താണ് സജ്ജമാക്കിയത്. കാർഡിയോക് തൊറാസിക സർജൻമാരെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രത്യേകമായി നിയമിച്ചു. ആൻജിയോഗ്രാഫി, ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി എന്നിവക്ക് പുറമെയാണ് ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രിയ എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ചത്. പ്യൂദ്ദോത ശസ്ത്രക്രിയ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതോടെ ബൈപ്പാസ്

ശസ്ത്രക്രിയക്ക് പുറമെ വാൽവ് മാറ്റി വെക്കൽ, ജന്മനായുള്ള ഹൃദയ തകരാറുകൾ, ഗ്രോസുകോശ രോഗങ്ങൾ മുതലായവ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ജനറൽ ആശുപത്രി സജ്ജമാകും. എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയുടെ വലിയ യാരു ചുവടുവയ്പ്

മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രമുള്ള ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ സൗകര്യമാണ് ജില്ലാതല ആശുപത്രിയിലും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്

സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗ് പ്രതിരോധിക്കാം



കൽപ്പറ്റ: സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗ് എന്ന പേര് പലർക്കും ഒരു പുതിയ അറിവായിരിക്കാം. ചെള്ളുപനി എന്ന പേരിൽ ഈ രോഗം പ്രാദേശികമായി അറിയപ്പെടുന്നു. ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി എന്നിവയെപ്പോലെ കിടപ്പിലും വിറയലോടും കൂടിയുള്ള കടുത്ത പനിയാണ് സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗിന്റെയും പ്രധാന ലക്ഷണം. അതുകൊണ്ട് മറ്റു പനികളിൽ നിന്ന് ഇതിനെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ തുടക്കത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. വയനാട്ടിൽ മാത്രം 2011 മുതൽ 2020 വരെ 411 കേസുകളാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഇതിൽ ഏഴുപേർ മരണത്തിനു കീഴടങ്ങി. 114 സംശയാസ്പദമായ കേസുകളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ കേസുകൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്തത് 2016ലാണ് - 100. ഇതേ വർഷം ഒരു മരണവുമുണ്ടായി. ആദ്യത്തെ മരണം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് 2015ലാണ്. 2019ൽ 3 പേർ സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗ് ബാധിച്ചു മരിച്ചു. അടുത്ത കാലത്തായി ഈ രോഗം പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗ് ബാധിച്ച നിരവധിയാളുകൾ ആശുപത്രികളിൽ എത്തുന്നുണ്ട്.

രിലേക്ക് ബാക്ടീരിയ പ്രവേശിക്കുന്നു. ചെള്ളിന്റെ വിസർജ്ജനങ്ങളുടെയും ബാക്ടീരിയ മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരും. രക്തം കുടിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ മുകളിൽ ചെള്ളിന്റെ വിസർജ്ജം വീഴാം. ചർമ്മത്തിന് മേൽ ഇത് ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിൽ ചൊരിയുമ്പോൾ നഖങ്ങളുടെ പാടേറ്റ് മുറിവുകളും പോറലുകളും ഉണ്ടാകാം. ഈ മുറിവുകളിലൂടെ ബാക്ടീരിയ ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ കടക്കാം. ബാക്ടീരിയ ഉള്ളിൽ കടന്നശേഷം 10 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിലാണ് രോഗം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ
രോഗം ബാധിച്ചവരുടെ ശരീരത്തിൽ ചെള്ള് കടിച്ച ഭാഗത്ത് ഉണ്ടാവുന്ന പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള വ്രണം എഷ്കർ എന്നാണ് ഈ ചെറിയ വ്രണത്തെ വിളിക്കുക. വ്രണം കാണപ്പെടുന്ന രോഗികളിൽ കടുത്ത പനിയും കിടപ്പിലും എറിപ്പെലിയോസിസ് പോലെയുള്ള തലവേദനയും ശരീരവേദനയും പേശിവേദനയും ശരീരത്തിലെ ലസികാ ഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കവും, ചർമ്മത്തിൽ ചുവർന്ന തിണർപ്പുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകും. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ തലച്ചോറിൽ അണുബാധയുണ്ടാകും. ഇതോടെ രോഗിയുടെ സുബോധം തകരാറിലാവുകയും പെരുമാറ്റത്തിൽ വ്യതിയാനം വരുകയും സ്ഥലകാലബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം. പൂർണ്ണമായ ബോധക്ഷയവും ഉണ്ടാകും. ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് ആഴ്ച വരെ പനി നീങ്ങുന്നില്ല. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവ

യങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകും. ഗ്രോസുകോശങ്ങളിൽ ന്യൂമോണിയ, ഹൃദയത്തിന്റെയും ഗ്രോസുകോശങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെട്ട് നീരു കെട്ടൽ, ഹൃദയത്തിന് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യാൻ ശേഷി നഷ്ടപ്പെടൽ, രക്തചംക്രമണം നിരന്തരമാകൽ, നാഡീ വ്യവസ്ഥയുടെ തകർച്ച എന്നിങ്ങനെ അതീവ ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ചയോടു കൂടി ഇവയെല്ലാം രോഗിയുടെ മരണത്തിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരിയായ സമയത്ത് വൈദ്യസഹായം തേടാത്തവരിലും സ്വയം ചികിത്സയുമായി കഴിയുന്നവരിലുമുണ്ട് ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ കാണപ്പെടുന്നത്. ഗുരുതരമായ സങ്കീർണ്ണതകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണെങ്കിലും രോഗ സാധ്യത തുടക്കത്തിൽ തന്നെ സംശയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ വളരെ വേഗം ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ് സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗ്.

ഡോക്സിസൈക്ലിൻ എന്ന ആന്റിബയോട്ടിക്കാണ് സ്ക്രബ് ടൈപ്പിംഗിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഈ രോഗത്തിനെതിരെ വാക്സിൻ ലഭ്യമല്ല. ചെള്ളുകളുടെ കടി എൽക്കാതിരിക്കാൻ പാകത്തിൽ ചെള്ളുകളെ തുരത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുക, കൈകാലുകൾ മറയ്ക്കുന്ന വിധം വസ്ത്രം ധരിക്കുക എന്നിവയാണ് ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ. പനി സ്വയം ചികിത്സിക്കാതെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ വൈദ്യ ഉപദേശം തേടുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

കിഴുവിലം പഞ്ചായത്തിൽ കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ 100 ശതമാനം



കിഴുവിലം പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ വാക്സിനേഷൻ നൽകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തക

തിരുവനന്തപുരം: കൊവിഡ് വകുപ്പോട് ചേർന്നാണ് സംസ്ഥാനത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സാഹചര്യത്തിൽ ജില്ലയിൽ വാക്സിനേഷൻ ഉൾക്കൊള്ളിയത്. അഞ്ചുതെങ്ങിലെ കിഴുവിലം ഗ്രാമപഞ്ചായത്തും പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും വാക്സിനേഷൻ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. രണ്ട് ഡോസ് കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ നൂറ് ശതമാനം പൂർത്തിയാക്കി. വാക്സിനേഷൻ ആരംഭിച്ച പതിനൊന്ന് മാസം പിന്നിടുമ്പോഴും രണ്ട് ഡോസും സ്വീകരിക്കാത്ത നിരവധി പേരാണ് പഞ്ചായത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്. ഈ സാഹചര്യം വിലയിരുത്തിയാണ് പഞ്ചായത്തും കിഴുവിലം പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും സംയു

ക്തമായി വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. പ്രാഥമികതലത്തിൽ വാർഡ് തല സർവ്വേ സംഘടിപ്പിച്ച് രണ്ടാം ഡോസ് എടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തി. പഞ്ചായത്തിലെ 20 വാർഡുകളിലായി തൊട്ടായിരത്തോളം പേരെയാണ് കണ്ടെത്തിയത്. ഡിസംബർ 10,11,12,13 തീയതികളിലായി ഒരു ദിവസം അഞ്ച് വാർഡുകൾ എന്ന കണക്കിൽ വാക്സിനേഷൻ നൽകി. വാക്സിനേഷൻ നൽകുന്നതിന് പഞ്ചായത്ത് അംഗങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും നേതൃത്വം വഹിച്ചു. നാല് ദിവസത്തെ വാക്സിനേഷൻ യജ്ഞത്തിലൂടെ പഞ്ചായത്തിലെ എല്ലാവരും രണ്ട് ഡോസ് വാക്സിനേഷനും സ്വീകരിച്ചു.



എലിപ്പനിയെ പ്രതിരോധിക്കാം

എലിപ്പനി അഥവാ വീൽസ് ഡിസീസ് എന്ന രോഗം വലിയ വെല്ലുവിളിയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ശ്രദ്ധയോടെയും കരുതലോടെയും വേണം എലിപ്പനിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ. എലിപ്പനിയെ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ് അത് മരണത്തിന് പോലും ഇടയാക്കിയേക്കാം.

മുഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്ന രോഗമാണ് എലിപ്പനി. ലെപ്റ്റോസ് പൈറ എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. എലി, കാർന്നു തിന്നുന്ന മറ്റു ജീവികൾ, വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ, കുറുക്കൻ എന്നിവയിലും രോഗാണുക്കളെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ രോഗം പ്രധാനമായും എലിയിലൂടെയാണ് പകരുന്നത്. രോഗാണുവാഹികളുടെ മുത്രത്തിലൂടെ പുറ

ന്തള്ളുന്ന രോഗാണുക്കൾ, അവയാൽ മലിനപ്പെട്ട ജലം, മണ്ണ്, ഫലവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. മുദ്രലമായ തൃക്കിലൂടെയും ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം. മലിന ജലത്തിൽ കുളിക്കുക, ചെളിയിലും പാടങ്ങളിലും, മറ്റ് കൃഷിയിടങ്ങളിലും പണിയെടുക്കുക, രോഗാണുക്കൾ കലർന്ന ആഹാരവും ജലവും ഉപയോഗിക്കുക, എന്നിവ വഴി രോഗം മനുഷ്യരിലേക്കെത്താം. മനുഷ്യമുത്രത്തിനു അടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് രോഗം പകരാറില്ല. രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. തക്കസമയത്ത് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ മുഴുവൻ രോഗികളെ രക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഡോ. എം വിദ്യ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത്



ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 5 മുതൽ 14 ദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണം അനുഭവപ്പെടാം.

പെട്ടെന്നുള്ള തലവേദന, തലയുടെ മുൻഭാഗങ്ങളിലും കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റിലുമുള്ള ഭക്തിയായ വേദന, ഇടുപ്പിലും, കണങ്കാലിലെ മാംസ പേശികളിലും കഠിനമായ വേദന, തുടർന്ന് വീര്യലോടുകൂടിയ പനി. പനി 38° സെൽഷ്യസ് വരെ ഉയരാം.

തൊണ്ടവേദന, ഹൃദയം കെട്ടം പൊടിയുക, തൊലിപ്പുറത്ത് തടിപ്പ്, കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന ചുവപ്പുനിറം.

രോഗം മുർച്ഛിക്കുമ്പോൾ 38.9° സെൽഷ്യസ് വരെ പനി. എൻസഫലിറ്റിസ്, സൂഷുമ്മ നാഡിക്കുണ്ടാകുന്ന വീക്കം, കൈകാലുകളിലെ അനവിനൂണാകുന്ന ബലഹീനത, വിൽസിൽഡ്രോം, വൃക്കത്തകരാർ, മെനിംഗൈറ്റിസ്, മയോകാർഡൈറ്റിസ്.

രോഗം വരാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ, രോഗലക്ഷണമുള്ള അനുകൂലമായ തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ, കൈതൃക്ക കൃഷി ഫാമുകളിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർ, മുഗസംരക്ഷണം, കാർഷികവൃത്തി എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ കൈയുറകൾ, ബുട്ട് എന്നിവ കൃത്യമായി ധരിക്കുകയും മുറിവുകൾ ഡ്രസ്സ് ചെയ്ത് സൂക്ഷിച്ചും രോഗപകർച്ച തടയുക. ഇത്തരം ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം 200 മില്ലി ഗ്രാം ഡോക്സിസൈക്ലിൻ കഴിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതാണ് രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പ്രതിരോധ നടപടി. ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം. മാലിന്യ സംസ്കരണ സംവിധാനം നിർബന്ധമാക്കുന്നതും, ആഹാര അവശിഷ്ടങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുന്നതും, ഓടുകൾ ഒരു നി

ശ്ചിത കാല ഇടവേളകളിൽ വൃത്തിയാക്കുന്നതും, ഓടുകളിൽ മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ ഒഴുക്കുന്നു എന്ന ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതും എലിപ്പനി തടയുന്നതിനുള്ള പൊതുവായ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓരോ വൃത്തിയും സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന ചിന്തയോടെ വൃത്തി ശുചിത്വ

ത്തിനൊപ്പം പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ ശുഷ്കാന്തി കാണിക്കുകയും ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ യഥാസമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ എലിപ്പനിയുടെ വ്യാപനം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

പരിശോധന

സീറോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റാണ് രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ഏറ്റവും അധികവും. ലെപ്റ്റോസ് പൈറ ഐ. ജി. എം, എലിസ ടെസ്റ്റ്. പെൻസിലിൻ, ട്രൈസൈക്ലിൻ, ഡോക്സിസൈക്ലിൻ എന്നീ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ചികിത്സക്ക് ഫലപ്രദമാണ്. കിസ്സലിയിൽ പെൻസിലിൻ ആണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധം.

ഇടക്കി: കുമളി മൂന്നാർ സംസ്ഥാന പാതയിൽ എല മലക്കാടുകൾക്കു ഹൃദയഭൂമിയെന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്രകൃതി രമണീയമായ ഉടുംമ്പൻ ചോലയിൽ മികവിന്റെ കേന്ദ്രമായി പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. മലയാളികളും, തമിഴ് വംശജരും, ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അതിഥി തൊഴിലാളികളും, ആദിവാസി ജനവിഭാഗവും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സമീപ പ്രദേശം സൗകര്യമുള്ള ചികിത്സ സൗകര്യമൊരുക്കുകയാണ് ഈ ആതുരശാലയം.

മികവിന്റെ കേന്ദ്രമായി ഉടുംമ്പൻചോല പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം



ഉടുംമ്പൻചോല പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം

സൗകര്യങ്ങൾ, കാത്തിരിപ്പുകേന്ദ്രം, കുടിവെള്ളം, ദിനശേഷിക്കാർക്കും മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കും സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിലുള്ള ടോയ്ലറ്റുകൾ, നവീകരിച്ച ഫാർമസി, ബ്ലാസ്റ്റർ സംവിധാനം എന്നിവയോടുകൂടി 2020 ജനുവരി 5 ന് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു.

രാവിലെ മെത് മണി മുതൽ വൈകിട്ട് ആറ് വരെയുള്ള ഐ. പി. സൗകര്യം, ഇ ഹെൽത്ത് സംവിധാനം, ഡിസ്പെൻസറിയോടുകൂടിയ ടോക്കൺ സംവിധാനം, ടെലിവിഷൻ, ഹെൽത്ത് കോർണർ പോലുള്ള വിനോദ വിജ്ഞാനോപാധികൾ, രോഗികളുടെ പരിശോധന, സ്വകാര്യ ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന പരിശോധനാ മുറികൾ, നിരീക്ഷണ മുറികൾ, കുട്ടികൾക്കുള്ള കുത്തവയ്പ്പു മുറി, കളിസ്ഥലം എന്നിവയും ഇവിടെ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആശുപത്രിയും പരിസരവും ആകർഷകമാക്കുന്ന

വിധത്തിലുള്ള ലാന്റ് സ്കേപ്പിംഗ്, പുച്ചെടികൾ, ഔഷധ സസ്യത്തോട്ടം, കൃഷിവെളി സഹകരണത്തോടെ നിർമ്മിച്ച ശീതകാല പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, ജീവനക്കാർക്കും, രോഗികൾക്കും ആവശ്യമായ പാർക്കിംഗ് സൗകര്യം, ആംബുലൻസ് സംവിധാനം, തുമ്പൂർമുഴി മോഡൽ മാലിന്യ സംസ്കരണം, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് ആധുനിക രീതിയിലുള്ള കോൺഫറൻസ് ഹാൾ, കഫറ്റേരിയ, വിശ്രമ മുറികൾ ഇവയൊക്കെ ഈ ആരോഗ്യസ്ഥാപനത്തെ മികച്ച ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രമാക്കി തീർത്തിരിക്കുന്നു.

ഗ്രോസ് ക്ലിനിക്ക്, ആശ്വാസ് ക്ലിനിക്ക്, വയോജന ക്ലിനിക്ക്, ജീവിതശൈലീരോഗ നിയന്ത്രണ ക്ലിനിക്ക്, കൗമാര ആരോഗ്യ ക്ലിനിക്ക്, മാതൃശിശു സംരക്ഷണ ക്ലിനിക്ക് നേത്ര പരിശോധന, കുട്ടികളിലെ ജനന വൈകല്യങ്ങളും ന്യൂനതകളും കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഏർട്ടി ഇന്റർവെൻഷൻ സെന്റർ, ആർ.

ബി.എസ്.കെ ആരോഗ്യകിരണം തുടങ്ങിയ പദ്ധതികളും പരിപൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും വിവിധ ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതികളുടെ സേവനവും ഇവിടെ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നു.

ആരോഗ്യരംഗത്തെ സേവനങ്ങളുടെ മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സൗകര്യങ്ങളുടെ മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, ജനസൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം, മെച്ചപ്പെട്ട പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണം ഇവയെല്ലാം ഈ സ്ഥാപനത്തെ ദേശീയ മികവിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും 2019-20 ലെ കായകൽപ്പ അവാർഡ് ക്യാഷ് അക്രഡിറ്റേഷൻ, എൻ.കു.എ.എസ് അക്രഡിറ്റേഷൻ എന്നിവ ലഭ്യമാകുകയും ചെയ്തു. ജനപ്രതിനിധികൾ, തദ്ദേശസ്ഥാപനങ്ങൾ, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, എൻ.എച്ച്.എം എന്നിവയുടെ സഹായവും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനവും പൊതുജനങ്ങളുടെ സഹകരണവുമാണ് ഈ നേട്ടത്തിന് പിന്നിൽ.

പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണത്തിലെ പാലക്കാടൻ വിജയഗാഥ

മാതൃകയായി മേലാമുറി പി. എച്ച്. സി

പാലക്കാട് കൊവിഡ് മഹാമാരി കാലത്തും സാന്ത്വന പരിചരണത്തിൽ മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ശ്രദ്ധേയമാവുകയാണ് മേലാമുറി പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. സംസ്ഥാനത്തെ ആറ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റുകളുള്ള ആരോഗ്യ സ്ഥാപനം എന്ന ബൃഹത്തും മേലാമുറിക്ക് സ്വന്തം.

52 വാർഡുകളുള്ള പാലക്കാട് നഗരസഭക്ക് കീഴിലാണ് മേലാമുറി പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. 2015 ൽ ഒരു പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റുമായി പരിമിതമായ സേവനങ്ങൾ മാത്രം നൽകി വന്ന ഇവിടെ നഗരസഭയുടെയും ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും കൂട്ടായ സഹകരണത്തോടെ 2018 ൽ മൂന്ന് യൂണിറ്റുകൾ കൂടി ആരംഭിച്ചു. കൊവിഡ് മഹാമാരി കാലത്ത് ഏറ്റവും കഴുത്ത അനുഭവിച്ചവരും മരണത്തിന് കീഴടങ്ങിയവരിൽ വലിയൊരു വിഭാഗവും പാലിയേറ്റീവ് രോഗികളായിരുന്നു. ഇക്കാലയളവിൽ മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനമാണ് ഇവിടെ നടന്നത്. കിടപ്പു രോഗികളെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത്, വീടുകളിൽ ചെന്ന് രോഗികളുടെ പരിചരണം, രോഗികൾക്കായുള്ള വിവിധ പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകൽ, പാലിയേറ്റീവ് രോഗികൾക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുകയും അവരുടെ വീട്ടുകാർക്കും സമ്പന്ന പ്രവർത്തകർക്കും രോഗി പരിചരണത്തിൽ പരിശീലനം നൽകൽ എന്നിവയാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ വഴി നടത്തുന്നത്. രോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ രോഗിയുടെ ആരോഗ്യ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറച്ച് ജീവിതം പരമാവധി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വിവിധ സേവനങ്ങളാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റുകൾക്ക് കീഴിൽ നഴ്സുമാരും പിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുകളും നൽകുന്നത്. അടുത്തഘട്ടത്തിൽ ആശുപത്രിയിൽ തന്നെ പിസിയോതെറാപ്പി, സെക്കൻഡറി ഹോം കെയർ സേവനം ലഭ്യമാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യമെന്ന് പി എച്ച് സി മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായ ഡോ. രോഹിണി പറഞ്ഞു.

കുട്ടികളിലെ മാനസികാരോഗ്യം കളിവിട് പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമായി

മലപ്പുറം: കുട്ടികളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ആരോഗ്യ വകുപ്പും ജില്ലാ ദേശീയ ആരോഗ്യ ഭൗതികവും സംയുക്തമായി ആരംഭിക്കുന്ന കളിവിട് പദ്ധതിക്ക് ജില്ലയിൽ തുടക്കമായി. ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പദ്ധതിയുടെ സഹകരണത്തോടെയാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്.

കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുവാനും പ്രശ്നങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും അതിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹികജീവിതം നയിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയുമാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം. കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന അമിതമായ പിടിവാശി, സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ, സ്വയം മറുപെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവണതകൾ, മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടുന്നതിലെ വിമുഖതകൾ, സംസാരത്തിലും ആശയ വിനിമയത്തിലുമുള്ള അപകൃതകൾ, അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രകൃതം, ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, ഉറക്കസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, കുട്ടികളിലെ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും ഫോണുകളുടെയും അമിത ഉപയോഗം, മറ്റു മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ (ഒട്ടിസം, ഉന്മാദ വിഷാദ രോഗങ്ങൾ, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, വിഷാദം, ചിത്തശ്രമം, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ, എഡിഎച്ച്ഡി)

തുടങ്ങിയവ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താൻ പദ്ധതിയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്കാവശ്യമായ കൗൺസിലിങ്ങ്, തെറാപ്പി, ചികിത്സ എന്നിവ പദ്ധതി വഴി ലഭ്യമാക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ പെരുമാറ്റ രൂപീകരണവും വ്യക്തിത്വ വികസനവും കളിവിട് പദ്ധതി ലക്ഷ്യമിടുന്നു.



രോഗാവസ്ഥ ആദ്യമേ മനസിലാക്കിയാക്കിയുള്ള ചികിത്സയാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ നൽകുന്നത്. മരുന്ന്, വിദ്യാഭ്യാസം, കുടുംബം, മനസ് എന്നീ ഘടകങ്ങളെല്ലാം കൂട്ടിച്ചേർത്തുള്ള സമഗ്ര ചികിത്സാ രീതിയാണ് കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക. ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധ സംഘത്തിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമാണ് നൽകുക. എൻഎച്ച്എം മലപ്പുറം ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി ചൈൽഡ് സൈക്കോളി വിഭാഗത്തിലെ

ഒരു സൈക്കോളിസ്റ്റിന്റെ സേവനവും ഈ പ്രോജക്ടിനായി ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സോഷ്യൽ വർക്കർ, കൗൺസിലർ എന്നിവരുടെ സേവനവും ലഭ്യമാകും. കളിവിട് ചൈൽഡ് സൈക്കോളിസ്റ്റിന്റെ വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ എല്ലാ ആരോഗ്യ ബ്ലോക്കുകളിലും നിലമ്പൂർ ജില്ലാശുപത്രിയിലും നടന്നുവരുന്നു.

ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ ക്ഷേമത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും വേണ്ടി ആവിഷ്കരിച്ച അനുയാത്ര പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന കുട്ടികളെയും കളിവിട് പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാക്കുന്നുണ്ട്. മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളെ കളിവിട് ചൈൽഡ് സൈക്കോളിസ്റ്റിനോടൊപ്പം റഫർ ചെയ്യുകയും തുടർ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതോടൊപ്പം ആശമാർ, അകണവാടി വർക്കേഴ്സ്, കുടുംബശ്രീ, വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്, ഐസിഡിഎസ്, വുമൺ ആൻഡ് ചൈൽഡ്, സോഷ്യൽ സെക്യൂരിറ്റി മിഷൻ തുടങ്ങിയവയുമായി ചേർന്ന് കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് പദ്ധതിയുടെ സേവനം എത്തിക്കുന്നു. ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടിയാണ് മരുന്ന്കൾ ലഭ്യമാക്കുന്നത്.

കൊവിഡ് ചികിത്സയിലെ കോട്ടയം മോഡൽ



കോട്ടയം: കൊവിഡ് രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ കോട്ടയം ജില്ല തീർത്ത ഓക്സിജൻ പ്രതിരോധം സംസ്ഥാനത്തിന് മാതൃകയായി. ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും ലഭ്യമാക്കിയാണ് കൊവിഡിനെ ശക്തമായി പ്രതിരോധിച്ചത്.

കൊവിഡ് ആദ്യ തരംഗത്തിൽ തന്നെ ജില്ലാ ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരംഭിച്ച ചിട്ടയായ മുന്നൊരുക്കങ്ങളാണ് രണ്ടാം തരംഗത്തെ നേരിടാൻ ജില്ലയെ പ്രാപ്തമാക്കിയത്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ, ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ, പി.എം.കെയർ, എം.എൽ.എ.മാരുടെ ഫണ്ടുകൾ, റൗണ്ട് ടേബിൾ, റോട്ടറി, കോൺഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ ഇൻഡസ്ട്രീസ് (സി.ഐ.ഐ), പാർഗൺ ഇൻഡസ്ട്രീസ്, നെസ്റ്റ്, ജൂനിയർ ചേംബർ ഇന്റർനാഷണൽ എന്നിവരുടെ സഹായവും ഇതിന് സഹായകമായി. ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ പഞ്ചായത്തുകൾ, ഗാർഹിക പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ, എല്ലാ ബ്ലോക്കുകളിലും പ്രാഥമികതല കൊവിഡ്

പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ, എല്ലാ താലൂക്കുകളിലും ദ്വിതീയതല പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ, സർവ്വ സജ്ജമായ രണ്ടു കൊവിഡ് ആശുപത്രികൾ എന്ന തരത്തിൽ ക്രമമായതും വികേന്ദ്രീകൃതവുമായ കൊവിഡ് പരിചരണ സംവിധാനങ്ങളാണ് ജില്ലയിൽ ഒരുക്കിയത്. ഇത്ര വിപുലമായ സംവിധാനം ഒരുക്കിയ സംസ്ഥാനത്തെ ആദ്യ ജില്ലയാണ് കോട്ടയം. കൊവിഡിന്റെ രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ ഓക്സിജൻ സൗകര്യമുള്ള കിടക്കകളാകും ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായി വരിക എന്നത് മുൻകൂട്ടി കണ്ടാണ് ഈ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയത്.

കൊവിഡ് ആശുപത്രികളായ കോട്ടയം ജനറൽ ആശുപത്രിയെയും കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിനെയും ഗുരുതരാവസ്ഥയിലുള്ള കൊവിഡ് രോഗികളെ മാത്രം പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിനായി സജ്ജീകരിച്ചു. മറ്റു ആശുപത്രികളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് ഓക്സിജൻ ലഭ്യമായ കൂടുതൽ കിടക്കകൾ ഒരുക്കുകയും ചെയ്തു.

രണ്ട് കൊവിഡ് ആശുപത്രികളിലും ഐ.സി.യു, വെന്റിലേറ്റർ എന്നിവയുടെ എണ്ണം കൂട്ടുന്നതിനോടൊപ്പം രണ്ടാം നിരയിലുള്ള പാലാ, ഉഴവൂർ, ചങ്ങനാശ്ശേരി, മുണ്ടക്കയം, പാമ്പാടി, വൈക്കം, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി എന്നിവിടങ്ങളിൽ 591 രോഗികൾക്കായി ഒരേസമയം ഓക്സിജൻ കിടക്കകൾ ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിൽ എഴ് ദ്വിതീയ പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഒരുക്കു

സംസ്ഥാനത്ത് ആകെ രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തിൽ ജില്ല എട്ടാമതാണെങ്കിലും മരണനിരക്കിൽ ഏറ്റവും പിന്നിലാണ് കോട്ടയം

കയും ചെയ്തു. ഇവയിലെല്ലാം കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ വിതരണ സംവിധാനം നടപ്പാക്കിയതിനാൽ ഓക്സിജൻ തീരുനതന്തസരിച്ച് സിലിണ്ടറുകൾ റീഫിൽ ചെയ്യുക

ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരം തുടർച്ചയായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ച് കണ്ണൂർ

ദേശീയതലത്തിൽ ഒന്നാമത്



എൻ.കു.എ.എസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കരസ്ഥമാക്കിയ മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രി

കണ്ണൂർ: രാജ്യത്ത് ഏറ്റവുമധികം സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് നാഷണൽ ക്വാളിറ്റി അഷ്യൂറൻസ് സ്റ്റാൻ്റേർഡ്സ് (എൻ.കു.എ.എസ്) ലഭിച്ച ജില്ലയെന്ന നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കി കണ്ണൂർ ജില്ല. ജില്ലയിലെ 26 ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കാണ് ഇതുവരെ എൻ.കു.എ.എസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ആർദ്രം ഭൗതികത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൂടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഉയർത്തിയ 20 സ്ഥാപനങ്ങളും അഞ്ച് നഗര പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രിയുമാണ് ജില്ലയിൽ ഇതുവരെ എൻ.കു.എ.എസ് നേടിയത്. കൂടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ വളപട്ടണം, ആലക്കോട് - തേർത്തല്ലി, കൊട്ടിയൂർ, മലപ്പട്ടം, കതിരൂർ, ചെറുതാഴം, കാക്കോൽ - ആലപ്പടമ്പ, പാട്ടാ, തില്ലകേരി, ആറളം, ചെറുകുന്ന് തറ, പുളിങ്ങോം, ഉദയഗിരി, മുണ്ടേരി, മാട്ടൂർ, കല്യാശ്ശേരി, എരമം കുറ്റൂർ, ന്യൂ മാഹി, ചിറക്കൽ, പട്ടുവം, നഗര പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ കൊളശ്ശേരി, മൈതാനപ്പള്ളി, കുമ്പോട്, പാനൂർ, പൊറോ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളാണ് അംഗീകാരം നേടിയത്. മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രിയാണ് പുതുതായി എൻ.കു.എ.എസ് അംഗീകാരം നേടിയത്. 9.4 ശതമാനം സ്കോറാണ് നേടിയത്. ഉയർന്ന ലക്ഷ്യ സ്കോറും (ലേബർ നും 99%, മറ്റേർണിറ്റി ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ 95%) കരസ്ഥമാക്കി.

പരിമിതമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നാണ് ജില്ല ഈ നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കിയത്. വളരെ കുറഞ്ഞ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ മാത്രമു

ണ്ടായിരുന്ന പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ സർക്കാരിന്റെ ആർദ്രം ഭൗതികത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി കൂടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റി. ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുമ്പോൾ തന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയും നിരന്തരമായി ഉറപ്പു വരുത്തി. വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ പി.പി സേവനങ്ങൾ ദീർഘിപ്പിച്ചു. ഡോക്ടർമാരെയും മറ്റ് ജീവനക്കാരെയും അധികമായി വിന്യസിച്ചു സേവനങ്ങൾ നൽകി. ലാബ്, ഫാർമസി എന്നീ സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി. ഇത് പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വികസനത്തിൽ നാഴികക്കല്ലായി മാറി. ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടി, ജനറൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ, പി.പി, ലാബ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലായി രോഗികൾക്കുള്ള മികച്ച സേവനങ്ങൾ, ഭൗതിക സാഹചര്യം, ജീവനക്കാരുടെ കാര്യക്ഷമത, മരുന്ന്കളുടെ ലഭ്യതയും വിതരണവും, ക്ലിനിക്കൽ സേവനങ്ങൾ, രോഗീ സൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം, പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാതൃ-ശിശു ആരോഗ്യ, ജീവിത ശൈലി രോഗ നിയന്ത്രണം, പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ് സേവനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി 3500 പോയിന്റുകൾ വിലയിരുത്തിയാണ് ദേശീയ ഗുണമേന്മ അംഗീകാരം നൽകുന്നത്.

സർക്കാരിന്റെയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ ഡോക്ടർമാർ, ആശുപത്രി ജീവനക്കാർ, ഹോസ്പിറ്റൽ മാനേജ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി, ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ, ജനപ്രതിനിധികൾ, വിവിധ സംഘടനകൾ, പൊതുജനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടനവധി കൂട്ടായ്മകളുടെ പരിശ്രമങ്ങളാണ് ഈ നേട്ടങ്ങൾക്ക് പിറകിൽ.

തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നെന്നേക്കുമായി പരിഹരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. കൊവിഡ് വ്യാപനം രൂക്ഷമായ രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ സിലിണ്ടറുകളുടെ ക്ഷാമം ഉയർത്തിയ വെല്ലുവിളിയും കേന്ദ്രീകൃത സംവിധാനത്തിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. പാലാ, ചങ്ങനാശ്ശേരി, വൈക്കം, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി എന്നീ ആശുപത്രികളെ പിന്നീട് കൊവിഡ് ആശുപത്രികളായി ഉയർത്തി.

ഏകദേശം 57 ലക്ഷം രൂപ ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാക്കി ജില്ലയിലെ അഞ്ച് താലൂക്കുകളിലായി ദ്വിതീയ ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ സൗകര്യമുള്ള 591 കിടക്കകൾ ഉൾപ്പെടെ 756 കിടക്കകളാണ് ഒരുക്കിയത്. സംസ്ഥാനത്ത് ദ്വിതീയതല പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഏറ്റവും അധികം ഓക്സിജൻ കിടക്കകൾ ഒരുക്കിയതും കോട്ടയം ജില്ലയിലാണ്. കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ സംവിധാനം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പുതിയ സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയത് സർക്കാരിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള രണ്ടാമിര ആശുപത്രികളിൽ തന്നെയായതിനാൽ ഗ്രാമീണ മേഖലയിലെ പൊതുജന ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാണ്. സംസ്ഥാനത്ത് പ്രാഥമികതല പരിചരണകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഏറ്റവും

അധികം ഓക്സിജൻ കിടക്കകൾ ഒരുക്കിയതും കോട്ടയം ജില്ലയിലാണ്. സംസ്ഥാനത്ത് ആകെയുള്ള 681 ഓക്സിജൻ കിടക്കകളിൽ 161 കിടക്കകളും (23.64%) കോട്ടയത്താണ്. കൊവിഡ് ആശുപത്രിയായ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ മിനിറ്റിൽ 2000 ലിറ്റർ ശേഷിയുള്ള ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ്, കോട്ടയം ജില്ലാശുപത്രിയിൽ മിനിറ്റിൽ 150 ലിറ്റർ ശേഷിയുള്ള ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ്, വൈക്കം താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിൽ മിനിറ്റിൽ 90 ലിറ്റർ ശേഷിയുള്ള ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ് എന്നിവ പി എം കെയർ എംഎൽഎ ഫണ്ടിലൂടെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി. വീട്ടിൽ ചികിത്സയിലിരിക്കുന്ന രോഗ ലക്ഷണമുള്ളവർക്ക് പ്രദേശത്തെ പ്രാഥമികതല കൊവിഡ് പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങളും ഗാർഹിക പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങളും കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഓക്സിജൻ കോൺസൺട്രേറ്റർ സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തിയും ജില്ല സംസ്ഥാനത്തിന് മാതൃകയായി. സംസ്ഥാനത്ത് ഇത്തരത്തിലുള്ള ആദ്യ ഓക്സിജൻ പാർലർ മണർകാട് പ്രാഥമികതല കൊവിഡ് പരിചരണ കേന്ദ്രത്തോടനുബന്ധിച്ച് ആരംഭിച്ചു. സംസ്ഥാനത്ത് ആകെ രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തിൽ ജില്ല എട്ടാമതാണെങ്കിലും മരണനിരക്കിൽ ഏറ്റവും പിന്നിലാണ് കോട്ടയം.

ഒമിക്രോൺ - ജാഗ്രതയോടെ നേരിടാം

ഡോ. വി മീനാക്ഷി
അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത്

2020 ജനുവരി 30ന് ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കൊവിഡ് രോഗബാധ സംസ്ഥാനത്ത് തൃശൂർ ജില്ലയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത നാല് മുതൽ നമ്മുടെ സർക്കാറും, ആരോഗ്യവകുപ്പും സംയുക്തമായി ഇതര വകുപ്പുകളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും സഹകരണത്തോടെ ശാസ്ത്രീയവും, ചിട്ടയായതുമായ കൊവിഡ് പ്രതിരോധ/നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തിവരുന്നത്. കൊവിഡ് രോഗവ്യാപനവും മരണ നിരക്കും മറ്റു പല സംസ്ഥാനങ്ങളെയപേക്ഷിച്ച് കേരളത്തിൽ വളരെയധികം കുറവാണ് ഇത് സഹായകമായിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ വർദ്ധിച്ച ജനസാന്ദ്രതയും ജീവിത ശൈലിരോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യവും കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതും വസ്തുതയാണ്.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നാളിതുവരെ 52.3 ലക്ഷം പേർക്ക് രോഗബാധയും നാൽപ്പത്തനായിരത്തോളം പേർക്ക് ജീവഹാനിയും കൊവിഡ് മൂലം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. 2020 ഡിസംബർ 25ന് ആരംഭിച്ച ജനിതക പരിശോധനാ സംവിധാനത്തിലൂടെ കേരളത്തിലും കൊവിഡിന്റെ ജനിതക മാറ്റം സംഭവിച്ച വകഭേദങ്ങളായ ആൽഫ മുതൽ ഡെൽറ്റ വരെയുള്ള വകഭേദങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും, അതനുസരിച്ച് പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ 2021 നവംബർ 11ന് ബോംബ്യാനയിലും 14ന് സൗത്താഫ്രിക്കയിലും കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ള കൊവിഡിന്റെ പുതിയ വകഭേദം ആ ഗോള തലത്തിൽ തന്നെ ഭീഷണിയായിരിക്കുകയാണ്. പാകോലിൻ ലീനിയേജിൽപ്പെട്ട ബി.1.1.529 എന്ന ഈ വകഭേദത്തിന് മുട്ടേപ്പൻ വളരെയധികം കൂടുതലായാണ് കാണുന്നത്. നവംബർ 26ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെ വേർപെടുത്തി ഓഫ് കൺസെൻസസ് ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഒമിക്രോൺ എന്ന പേര് നൽകുകയും ചെയ്തു.



എന്താണ് ഒമിക്രോൺ
നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച പോലെ കൊവിഡ് മഹാമാരിക്ക് കാരണമാകുന്ന കൊവിഡ് 19 അഥവാ SARS CoV-2 വൈറസിന്റെ ജനിതകമാറ്റം സംഭവിച്ച ഏറ്റവും പുതിയ വകഭേദമാണ് ഒമിക്രോൺ.

എന്താണ് ഒമിക്രോണിന്റെ പ്രത്യേകത

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നിലവിൽ കാണപ്പെടുന്ന താരതമ്യേന രോഗ തീവ്രത കൂടുതലുള്ള ഡെൽറ്റാ വകഭേദത്തിനേക്കാൾ വളരെ കൂടുതൽ രോഗവ്യാപന ശേഷിയുള്ള ഒരു വകഭേദമാണ് ഒമിക്രോൺ. ഒന്നര മുതൽ 3 ദിവസം വരെയങ്ങിതിന്റെ ഡബ്ബിങ്ങ് ടൈം. എന്നാൽ ഡെൽറ്റയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗതീവ്രതയും മറ്റു സങ്കീർണ്ണതകളും ആശുപത്രിവാസവും വളരെ കുറവാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, കരൾരോഗം, ക്യാൻസർ മുതലായ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യം തുടങ്ങിയവ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്നതും അവർക്ക് വേണ്ട പരിരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്നും നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

വാക്സിൻ എടുത്തവർക്കും വളരെ മുമ്പ് രോഗം വന്നിട്ടുള്ളവർക്കും ഒമിക്രോൺ രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. എന്നാൽ ഇത്തരക്കാർക്ക് രോഗതീവ്രതയും മറ്റ് സങ്കീർണ്ണതകളും തീർച്ചയായും കുറവായിരിക്കും എന്നതാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഇതുവരെ വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത 18 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള എല്ലാവരും എത്രയും പെട്ടെന്ന് വാക്സിൻ എടുത്ത് സുരക്ഷിതരാകേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും ജീവിതശൈലിരോഗമുള്ളവർ. എത്രയും വേഗം രണ്ടു ഡോസ് വാക്സിൻ എടുക്കുകയും, ഇനി രോഗബാധയുണ്ടായാൽ തന്നെ വീട്ടിലിരിക്കാതെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിച്ച് വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതുമാണ്. വാക്സിൻ എടുത്ത എല്ലാവരും ശരിയാവുന്നോ മുമ്പ് ധരിക്കുകയും, മറ്റ് പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയും വേണം. വാർഡ് തല ദ്രുതകർമ്മസേന ഇക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്രകാരം ഒരു സമൂഹത്തിലെ യോഗ്യരായ എല്ലാവരും വാക്സിനെടുത്ത് സുരക്ഷിതരായാൽ മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകരുന്നത് തടയുവാനും സങ്കീർണ്ണതകൾ ഒഴിവാക്കുവാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ. 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിൻ നൽകിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ മാതാപിതാക്കൾ അവരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഗൃഹനിലവാരമുള്ള മാസ്ക് എല്ലായിപ്പോഴും ശരിയാവുന്നോ ധരിക്കുവാനും, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുവാനും, കൈകൾ ഇടക്കിടെ ശുചിയാക്കുവാനും, ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കുവാനും അവരെ ശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവരും ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കിയാൽ കൊവി

ഡ് മാത്രമല്ല, ക്ഷയം മുതലായ രോഗകോശരോഗങ്ങൾ, വയറി

“
ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെ വേർപെടുത്തി ഓഫ് കൺസെൻസസ് ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഒമിക്രോൺ എന്ന പേര് നൽകുകയും ചെയ്തു
”

ളക്ക രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ഒട്ടുമിക്ക സാമൂഹികരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്. നമ്മുടെയും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം എന്നതാണ് നമ്മുടെ തത്വം. രോഗം വന്ന ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.



ഒമിക്രോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കൊവിഡ് വ്യാപനം തടയുവാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ

തുടർന്നു വരുന്ന ജാഗ്രത കുറച്ചു കൂടി ശക്തമാക്കുക. ഭീതി വേണ്ട. എസ് എം എസ് നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കുക.

വാക്സിൻ എടുക്കാൻ ബാക്കിയുള്ളവർ പെട്ടെന്ന് വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കുക.

ആൾക്കൂട്ടങ്ങളും, ആഘോഷങ്ങളും കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം. ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ എസ് എം എസ് കൃത്യമായും പാലിക്കണം, എൻ 95 മാസ്ക്, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട് മാസ്ക് (ഡബിൾ മാസ്ക്) ശരിയാവുന്നോ ധരിക്കുകയും രണ്ട് മീറ്ററിൽ കുറയാത്ത സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും, കൈകൾ ഇടക്കിടെ സോപ്പോ, സാനിറ്റൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് ശുചിയാക്കുകയും വേണം. പ്രത്യേകിച്ചും പനി, ജലദോഷം, തുമ്മൽ, തൊണ്ടവേദന, ചുമ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണമുള്ളവർ പൊതുയിടങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.

വീട്ടിലായാലും ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലായിരുന്നാലും വാതിലുകളും, ജനാലകളും തുറന്ന് ശരിയായ വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്തുക. എ.സി കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. വീ



ടുകളിൽ ക്യാൻസെനില്ലാത്തവരും സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവരും ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

രോഗികളുമായും രോഗം സംശയിക്കുന്നവരുമായും യാതൊരുവിധ സമ്പർക്കവും പാടില്ല.

രോഗീപരിചരണത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും, സന്നദ്ധപ്രവർകരും ബന്ധുക്കളും ശരിയായ വ്യക്തിഗത പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.

ആശുപത്രികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളിൽ ദിവസം തോറും നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ അണുനശീകരണം നടത്തണം. ബയോമെഡിക്കൽ വെയ്സ്റ്റ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ യഥാവിധി സംസ്കരിക്കുക.

ഓഫീസുകൾ, മാളുകൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ശുചീകരണം നടത്തുക.

ജോലിക്കും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കുമായി പുറത്ത് പോവുന്നവർ വീട്ടിലെത്തി കുളിച്ച് ശരീര ശുദ്ധി വരുത്തിയ ശേഷം മാത്രമായിരിക്കണം മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ. കുട്ടികളുടെയും പ്രായമുള്ളവരുടെയും അടുത്ത് പോകുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ വേണം.

ബന്ധുക്കളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ഇടപഴകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.

ക്രിസ്തുമസ്, പുതുവത്സരാഘോഷങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും കേരളത്തിലെത്തുന്നവർ കൊവിഡ്

“
ഓഫീസുകൾ, മാളുകൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ശുചീകരണം നടത്തുക
”

മാനദണ്ഡം പാലിക്കണം.

വീടുകളിൽ ക്യാൻസെനിൽ കഴിയുന്നവരും സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവരും യാതൊരു കാരണവശാലും ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ, റസ്റ്റോറന്റുകൾ, സിനിമ തീയേറ്ററുകൾ, ആരായനാലയങ്ങൾ മുതലായ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പോകരുത്.





നാടിന്റെ കോവിഡ് പോരാട്ടത്തിന് സ്വന്തം ജീവൻ വെടിഞ്ഞും കരുത്ത് പകർന്ന കോവിഡ് പോരാളികളായ ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് ആദരം



ശോഭന സുധാകരൻ
FHC കൈപാലം തൃശ്ശൂർ ജില്ല



മാമന കെ. ടി
FHC കടവൂർ എറണാകുളം ജില്ല



സിത്ഥി
FHC കുളത്തൂർ തിരുവനന്തപുരം ജില്ല



ഷൈല ബീവി എസ്.
PHC കിഴുവിലം തിരുവനന്തപുരം ജില്ല



ജെയ്തി ജോണി
CHC കുമ്പളങ്ങി എറണാകുളം ജില്ല



ഷാവി ബാലാജി
UPHC പറവട്ടാനി തൃശ്ശൂർ ജില്ല



ഷീജ
PHC എടപ്പട്ട മലപ്പുറം ജില്ല



ബിനു പി എസ്
FHC പൊത്തിശ്ശേരി തൃശ്ശൂർ ജില്ല



ചന്ദ്രിക
FHC മങ്ങാട് കോഴിക്കോട് ജില്ല

ആശ്വാസമായി ക്യാമ്പസ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പദ്ധതി

കൊല്ലം: പാലിയേറ്റീവ് കെയറിൽ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനായി ആവിഷ്കരിച്ച ക്യാമ്പസ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പദ്ധതി മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി മുന്നോട്ട്. 2018 ൽ ജില്ലയിൽ ആരംഭിച്ച പദ്ധതി ഇന്ന് ജില്ലയിലെ 12 ഓളം കോളേജുകളിൽ മികച്ച രീതിയിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. കിടപ്പിലായവർക്കും, വീൽചെയറിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്കും ഒരു കൈത്താങ്ങായി നിലയിലാണ് ഈ പ്രോഗ്രാം ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ജില്ലയിലെ ഞെരുക്കത്തോടു കൂടിയ കോളേജുകളിലെ എൻ.എസ്.എസ് വോളന്റിയർമാർ മുഖേനയാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇവർക്ക് ത്രിദിന പരിശീലനം നൽകി അവരെ പാലിയേറ്റീവ് സന്നദ്ധ സേവനത്തിന് സജ്ജരാക്കുന്നു. അവർക്ക് ഫീൽഡ് തല പരിശീലനവും നൽകുന്നുണ്ട്. തുടർന്ന് ഹോം കെയറിൽ ഇവരും പങ്കാളികളാകുന്നു. വീൽചെയറിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ പരസഹായം കൂടാതെ ചെയ്യുന്നതിന് അവരുടെ വീടുകളിൽ തന്നെ

ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി നൽകുക, വീടുകളിലിരുന്നു ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ജോലികൾക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയവർക്ക് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി നൽകുന്നുണ്ട്. ജില്ലയിലെ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ഭാഗമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന 24 സെക്കണ്ടറി യൂണിറ്റുകളിലും ഇവരുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്. ഇതിന് പുറമെ ഭക്ഷണ കിറ്റ് വിതരണം, സഹായ ഉപകരണങ്ങളുടെ വിതരണം, കുട്ടികൾക്ക് പഠനോപകരണ വിതരണം, മാനസികോല്ലാസ പരിപാടികൾ എന്നിവയും നടപ്പിലാക്കുന്നു. ക്യാമ്പസിലെ 100 ഓളം കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഇവരുടെ സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. പാലിയേറ്റീവ് നഴ്സുമാരുടെ ഹോം കെയറിനു പുറമെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സേവനം ജില്ലയിലെ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ രോഗികൾക്ക് ഏറെ ആശ്വാസകരമാണ്.



അന്താരാഷ്ട്ര യാത്രക്കാർ അറിയാൻ

മെട്രോപോളിറ്റൻ നോട്ടീഫൈ ചെയ്തിട്ടുള്ള ഹൈന്ദവ് രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവർ എയർപോർട്ടിൽ ആർ ടി പി സി ആർ പരിശോധന നടത്തി പരിശോധന ഫലം വരുന്നതുവരെ വിമാനത്താവളത്തിൽ എസ് എം എസ് പാലിച്ച് ഇരിക്കുകയും, നെഗറ്റീവാണെങ്കിൽ എഴ് ദിവസം വീടുകളിൽ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുകയും വേണം. എട്ടാമത്തെ ദിവസം വീണ്ടും ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് നെഗറ്റീവാണെങ്കിൽ എഴ് ദിവസം കൂടി സ്വയം നിരീക്ഷണം തുടരണം. വീടുകളിൽ ഇപ്രകാരം കഴിയുന്നവർ യാതൊരു കാരണവശാലും മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ പാടില്ല. വീട്ടിൽ ക്വാറന്റൈൻ സൗകര്യം ഇല്ലാത്തവർക്ക് സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുവാനുള്ള അവസരം ഉണ്ട്.

മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവരിൽ

മെട്രോപോളിറ്റൻ നോട്ടീഫൈ ചെയ്തിട്ടുള്ള

20 ശതമാനം പേരുടെ സാമ്പിളുകളുമായി സർക്കാർ ചിലവിൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ഇവരിൽ നെഗറ്റീവാകുന്നവർക്ക് 14 ദിവസം വീടുകളിൽ സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയും. ഇങ്ങനെ കഴിയുവാൻ എപ്പോഴെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് പരിശോധനക്ക് വിധേയരാകുകയും പോസിറ്റീവാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിൽ തുടരേണ്ടതുമാണ്.

പോസിറ്റീവാകുന്ന എല്ലാ അന്താരാഷ്ട്ര യാത്രക്കാരെയും ആശുപത്രികളിൽ പ്രത്യേകം സജ്ജമാക്കിയിട്ടുള്ള വാർഡുകളിലോ, റൂമുകളിലോ പ്രവേശിപ്പിച്ച് നിലവിലെ മാർഗ്ഗരേഖകളനുസൃതമായ ചികിത്സ നൽകുന്നതാണ്. സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടേണ്ടവർക്ക് അതിനുള്ള സൗകര്യവും ലഭ്യമാണ്.

ആർടിപിസിആർ പോസിറ്റീവാകുന്ന എല്ലാ യാത്രക്കാരുടെയും അവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുള്ളവരുടെയും പോസിറ്റീവ് സാമ്പിളുകൾ ജനിതക പരിശോധനയ്ക്കായി ആർ ജി സി ബിയിൽ അയച്ച് പരിശോധിക്കുന്നതാണ്.

ഇപ്രകാരം മെട്രോപോളിറ്റൻ സ്ഥിരീകരിച്ചവർ തുടർ പരിശോധനാഫലം നെഗറ്റീവാകുന്നതുവരെ ആശുപത്രിയിൽ തുടരേണ്ടതാണ്.

പോസിറ്റീവായ യാത്രക്കാരുടെ അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലുള്ളവരും 14 ദിവസം ക്വാറന്റൈൻ നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇപ്രകാരം എല്ലാവരും സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധതയോടെയും ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ യഥാവിധി പാലിച്ചാൽ ക്രിസ്മസ് പുതുവത്സരാഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് നമ്മൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന കോവിഡ് രോഗ വ്യാപനം വളരെ ഫലപ്രദമായി തടയുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

സംശയനിവാരണത്തിനായി ദിശയുടെ ടോൾഫ്രീ നമ്പർ ആയ 1056, 04712 552 056, 104 - ൽ ബന്ധപ്പെടുക.

പത്രാധിപ സമിതി

- ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. രത്നൻ യു വേൽക്കർ
സ്പെറ്റീവ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, NHM
- എഡിറ്റർ
മിനോഷ് കെ പി
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്,
IEC&BCC
- അസി. എഡിറ്റർ
സ്മൃതി ലക്ഷ്മി ടി
മെ.സി(ഡിസെസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
ഷൈജിത് കെ കെ
മെ.സി(ഡിസെസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
വർഷ വി കെ
മെ.സി(ഡിസെസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

- വർഷ ഉപപ്രകാശ്
മെ.സി(ഡിസെസി), തിരുവനന്തപുരം
- അശ്വതി രവീന്ദ്രൻ
മെ.സി(ഡിസെസി), കൊല്ലം
- ജിജിത് മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിസെസി), ഇടുക്കി
വിനു എ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിസെസി), എറണാകുളം
- വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിസെസി), കോട്ടയം
- ഡാമി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിസെസി), തൃശ്ശൂർ
- പ്രീതി എൻ
മെ.സി(ഡിസെസി), പാലക്കാട്
- ദിവ്യ ഇ ആർ
മെ.സി(ഡിസെസി), മലപ്പുറം
- നീജിത്
മെ.സി(ഡിസെസി), വയനാട്
- ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ യു
മെ.സി(ഡിസെസി), കണ്ണൂർ
- ഷീബ ആർ ഓസ്
ക്രീക്ക്, ഡി ഇ ഒ സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

