



കേരള സർക്കാർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്



- 1) പനി ഒരു രോഗമല്ല, രോഗ ലക്ഷണമാണ്. പനിയെ ഭയപ്പെടേണ്ട, രോഗിയെ ജാഗ്രതയോടെ പരിചരിക്കൂ.
- 2) പനികൾ പൊതുവെ 'വൈറൽ പനികളാണ്', അവയ്ക്ക് മിക്ക പ്ലോഴും പലതരം പരിശോധനകളും, നിരവധി ഔഷധങ്ങളും വേണ്ട.
- 3) സാധരണ വൈറൽ പനികൾ സുഖമാവാൻ മൂന്ന് മുതൽ അഞ്ചു ദിവസം വരെ വേണ്ടി വരാം.
- 4) പനിക്കെതിരെയുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും - ഏറ്റവും ലളിതമായ പാരസെറ്റമോൾ പോലും - ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- 5) ആശുപത്രിയിലായാലും വീട്ടിലായാലും ശരീരത്തിന് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും നൽകേണ്ടതാണ്. രോഗം വേഗം മാറാനും പനിവിട്ടുപോയശേഷമുള്ള ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.
 - എ) ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ ക്രമമായി നിരന്തരം കുടിയ്ക്കുക. ഉപ്പുചേർത്ത കട്ടിയുള്ള കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, ഇളനീർ എന്നിവ കട്ടൻചായ, കട്ടൻകാപ്പി, ജീരക വെള്ളം, വെറും ചൂടുവെള്ളം എന്നിവയേക്കാൾ നല്ലതാണ്.
 - ബി) നന്നായി വേവിച്ച മൃദുവായ, പോഷക പ്രധാനമായ ഭക്ഷണവും, ചുറ്റുവട്ടത്ത് ലഭ്യമായ പഴങ്ങളും ചെറിയ അളവിൽ ഇടവിട്ട് തുടർച്ചയായി കഴിക്കുക.

സി) പനി പൂർണ്ണമായി മാറും വരെ വിശ്രമിക്കുക. രോഗം വേഗം വിട്ടൊഴിയാൻ അതു സഹായിക്കും. ഇത് പനി പകരുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

6) കുത്തിവയ്പ്പിനുവേണ്ടിയും, ഡ്രിപ്പിനു വേണ്ടിയും ഡോക്ടർമാരെ നിർബന്ധിക്കാതിരിക്കുക. മിക്കപ്പോഴും അവ ആവശ്യമില്ല. ചിലപ്പോൾ അവ വിറയൽ, വേദന, മനംപുരട്ടൽ തുടങ്ങിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഇവ ഒരു പക്ഷേ ഗുരുതരമായി തീരുകയും ചെയ്യാം.

7) **കഴിക്കുന്ന പാരസെറ്റമോൾ ഗുളികകളെക്കാൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടരീതിയിലും വേഗത്തിലും കുത്തിവെപ്പുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല എന്നറിയുക.**

8) വീട്ടിൽ ചികിത്സിക്കുന്നവർ താഴെപ്പറയുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുക.

എ) പ്രതീക്ഷിച്ച സമയം കൊണ്ട് പനി ഭേദമാകുന്നില്ല.

ബി) നല്ല ചികിത്സയും പരിചരണവും ലഭിച്ച ശേഷവും പനി മുർച്ഛിക്കുന്നു.

സി) ശരീരത്തിൽ പാടുകൾ, തിണർപ്പുകൾ, ജന്മി, രക്തസ്രാവം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, ശ്വാസം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം എന്നിങ്ങനെ സാധാരണമല്ലാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു.

ഡി) ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വയ്യാതാകുന്നു.

9) തുമ്മുമ്പോഴും, ചീറ്റുമ്പോഴും, മൂക്കും വായും പൊത്തുക. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക. വൈറൽ പനികൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നത് തടയാനും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതെ സൂക്ഷിക്കാനും ഈ ശീലം സഹായിക്കും.

10) **സ്വയം ചികിത്സ അപകടകരമായ ഒരു ശീലമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്ന് വാങ്ങി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.**