ആരോഗ്യ കേരളം
2022 ജനുവരി
വാർത്താപത്രിക
follow us on /arogyakeralam

ഏവർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ
പുതുവത്സരാശംസകൾ

നീതി ആയോഗിന്റെ ആരോഗ്യ സൂചികയിൽ തുടർച്ചയായി നാലാം തവണയും കേരളം ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത്.

- എൻ.ക്യു.എ.എസ് അംഗീകാരം ഏറ്റവും കൂടുതൽ കരസ്ഥമാക്കിയതിന് രണ്ട് ദേശീയ പുരസ്കാരങ്ങൾ
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ സൗജന്യ ചികിത്സ നൽകിയ സംസ്ഥാനത്തിനുള്ള ദേശീയ പുരസ്കാരം
- ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാസ്പ് കാർഡ് ലഭ്യമാക്കിയ പ്രധാൻമന്ത്രി ആരോഗ്യ മിത്രക്കുള്ള അവാർഡ്
- കോട്ടയം സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് കാരുണ്യ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ പദ്ധതിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കിയതിനുള്ള പുരസ്കാരം
- ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ പദ്ധതി സൂചികയിൽ ദേശീയ പുരസ്കാരം
- ഏറ്റവും മികച്ച ചാനലൈസിംഗ് ഏജൻസിയായി കേരള സംസ്ഥാന വനിതാ വികസന കോർപ്പറേഷനെ കേന്ദ്ര സർക്കാർ തെരഞ്ഞെടുത്തു
- രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും മികച്ച കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവിന് ഇന്ത്യാ ടുഡേയുടെ ഹെൽത്ത് ഗിരി അവാർഡ്
- ഇ സഞ്ജീവനി, കാരുണ്യ ബെനവലന്റ് ഫണ്ട് എന്നീ രണ്ട് സംരംഭങ്ങൾക്ക് ഗവേർണൻസ് നൗവിന്റെ നാലാമത് ഡിജിറ്റൽ ട്രാൻസ്ഫർമേഷൻ അവാർഡ്

ചുവരുകളിൽ പൂക്കുന്ന നിറമുള്ള അറിവുകൾ

ആരോഗ്യകേരളം
2022 ജനുവരി

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

എന്നിരുന്നാലും പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ കടന്നുവരവും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശനങ്ങളും വലിയ പാഠമാണ് നമുക്ക് നൽകുന്നത്. പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തോടൊപ്പം, നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്ത് സ്വയം പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിച്ച് വേണം ഇത്തരം വെല്ലുവിളകളെ 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-വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിച്ചും നമ്മുടെയും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരുടേയും ആരോഗ്യം സംരംക്ഷിക്കാം. ശരിയായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നു നൽകുക വഴി സമൂഹത്തിൽ ആരോഗ്യപരമായ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.

കൊവിഡിനൊന്നിച്ചുള്ള മറ്റൊരു പുതു വർഷം കൂടിയാണ് 2022. കൊവിഡ് വകഭേദമായ ഒമിക്രോണിന്റെ ഭീഷണിയും നമുക്ക് മുന്നലുണ്ട്. കൊവിഡ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ അവഗണിക്കാതെയും വേണം മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര. ഓരോ വ്യക്തിയും നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം എന്ന ബോധ്യത്തോടെ വേണം പെരുമാറാൻ. അങ്ങനെ നമുക്ക് ആരോഗ്യപൂർണമായ ഒരു നവകേരളം കെട്ടിപ്പടുക്കാം.

2021

പോയ വർഷം

കൊവിഡ് കാലത്ത് പൊതുജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകൾ തടയുക, അതുമായി 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.

ജീവ രക്ഷ
ഓരോ ജീവനും രക്ഷിക്കാം

ആരോഗ്യ സൂചികകളിൽ കേരളം മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മുന്നോട്ടു നിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയായി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സ്ഥായിയായ പരിഹാരം കാണാനും ആരോഗ്യ വർദ്ധക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഊന്നൽ നൽകി വ്യക്തിതലത്തിലും കുടുംബതലത്തിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും സ്കൂൾ കോളേജ് തലങ്ങളിലുമായി, എല്ലാവരേയും 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.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം
ആർദ്രം
ജനകീയ ക്യാമ്പയിൻ

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

ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

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

BE THE WARRIOR
FIGHT TOGETHER

പേവിഷബാധ; സൂക്ഷിച്ചാൽ ദു:ഖിക്കേണ്ട

വാക്സിൻ വഴി പ്രതിരോധിക്കാവുന്ന ജന്തുജന്യ വൈറൽ രോഗമാണ് റാബിസ് അഥവാ പേവിഷബാധ. ക്ലിനിക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ 100% മരണം ഉറപ്പായതിനാൽ യഥാസമയം മനുഷ്യർക്കും, മൃഗങ്ങൾക്കും പ്രതിരോധകുത്തിവെപ്പ് എടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പേവിഷബാധ മൂലമുള്ള മരണങ്ങളിൽ 99% വും നായ്ക്കളിൽ നിന്നുള്ള കടിയോ മാന്തോ ഏൽക്കുന്നത് കൊണ്ടാണെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകുന്ന കണക്കുകൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

വളർത്തു മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ബോധവത്ക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വീട്ടിൽ ഓമനയായി വളർത്തുന്ന നായ്ക്കളായാലും, തെരുവ് നായ്ക്കളായാലും അവരുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. മൃഗങ്ങളെ കല്ലെറിഞ്ഞോ, അടിച്ചോ പ്രകോപിതരാക്കരുത്. അവയുടെ സ്വകാര്യ ഇടങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുകയറി അവയെ ഉപദ്രവിക്കാൻ പോകരുത് എന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പരമ പ്രധാനമാണ്.

പേവിഷബാധ ഇല്ലാത്ത ഒരു നായ സാധാരണ ഗതിയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പ്രകോപനമൊന്നും ഇല്ലാതെ ആരെയും കടിക്കാറില്ല. ദേഷ്യം വരുമ്പോഴോ, ഭയപ്പെടുമ്പോഴോ, സ്വയംരക്ഷക്കായോ ആണ് പലപ്പോഴും നായ്ക്കൾ കടിക്കുന്നത്. ഉറങ്ങുമ്പോഴും, ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോഴും, കുഞ്ഞുങ്ങളെ മുലയൂട്ടുകയോ, പരിപാലിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും അവയെ ശല്യപ്പെടുത്തരുത്. നായ്ക്കൾ ഭയന്നിരിക്കുമ്പോഴോ, ദേഷ്യപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോഴോ അവയുടെ അടുത്ത് ചെല്ലരുത്. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ അവ പല്ലുകൾ പുറത്തുകാണിക്കുകയോ, വാൽ കാലിനിടയിലാക്കുകയോ, പതുങ്ങി ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യും. ഈ സമയത്ത് അവയുടെ അടുത്തു ചെന്നാൽ സ്വയരക്ഷയ്ക്കായി അവ നിങ്ങളെ ആക്രമിച്ചേക്കാം. നായ്ക്കളെ കാണുമ്പോൾ ഭയന്നോടരുത്. ഓടുന്നത് പിന്തുടരാൻ ഇടയാക്കും.

> **വളർത്തു മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ബോധവത്ക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്**

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും കടി, മാന്തൽ, പോറൽ മുതലായവ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുകയും കഴിയുന്നത്ര സാഹചര്യങ്ങളിൽ കടിച്ച മൃഗത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. കടിയേറ്റഭാഗത്തെ മുറിവ് അല്ലെങ്കിൽ പോറൽ വൃത്തിയായി കഴുകി എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടണം. പേവിഷബാധയ്ക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പായ ഇൻട്രാ ഡെർമൽ 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.

വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കണം. ഉടമസ്ഥന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൽ മാത്രം അവയെ വീടിനു പുറത്തു കൊണ്ടുപോകുക. റാബിസ് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മൃഗങ്ങളുമായുള്ള വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കി പേവിഷബാധ തടയാം.

2022
HAPPY NEW YEAR
സമാധാനത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും സന്ദേശവുമായി വീണ്ടുമൊരു ക്രിസ്തുമസും, പുതുവർഷവും വന്നെത്തിയിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡ് കാലത്ത് കൂടിച്ചേരലുകൾ ജാഗ്രതയോടെ ആകട്ടെ.
എല്ലാവർക്കും
ക്രിസ്തുമസ്
പുതുവത്സരാശംസകൾ
വീണാ ജോർജ്
ആരോഗ്യ, വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി

ആരോഗ്യ കേരളം
എന്നും ജനങ്ങളോടൊപ്പം
ഭൂമിക
വയോജന പരിപാലനം
ദിശ
മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടി
ആർദ്രം
സാന്ത്വന പരിചരണം
ആശ
ഇ ഹെൽത്ത്
ഹൃദ്യം
ബിസിസി & റേഡിയോ ഹെൽത്ത്
ആർ.ബി.എസ്.കെ
ശലഭം
നഗരാരോഗ്യ ദൗത്യം
ജീവിതശൈലീ രോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടികൾ
എച്ച് & ഡബ്ല്യൂ സി
ജെ.എസ്.വൈ
എൻ.ആർ.സി.പി
ജെ.എസ്.എസ്.കെ
എൻ.വി.എച്ച്.സി.പി
ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ
എൻ.ഐ.ഡി.ഡി.സി.പി
ആർ.കെ.എസ്.കെ
എൻ.ടി.സി.പി
നാഷണൽ ക്വാളിറ്റി അഷ്വറൻസ് സ്റ്റാൻന്റേർഡ്
എൻ.പി.സി.ബി
പകർച്ചാവ്യാധി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ
എൻ.എൽ.ഇ.പി
NATIONAL HEALTH MISSION

ഒമിക്രോൺ
വ്യാപനശേഷി കൂടിയ വകഭേദം
ജാഗ്രത തുടരാം, പ്രതിരോധം തീർക്കാം
BE THE WARRIOR
FIGHT TOGETHER
വകഭേദമേതായാലും SMS മറക്കരുത്
മാസ്ക് ധരിക്കുക
ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക
സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകി / സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.
അടഞ്ഞ , ഇടുങ്ങിയ, വായുസഞ്ചാരം കുറഞ്ഞ ഇടങ്ങളിലെ ഇടപെടലുകൾ പരമാവധി കുറച്ച് നമുക്ക് കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാം.
രണ്ട് ഡോസ് കോവിഡ് വാക്സിൻ എത്രയും പെട്ടന്ന് സ്വീകരിക്കുക.
വിദേശത്തു നിന്നും വരുന്നവർ 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, സുരക്ഷിതരായിരിക്കൂ

ട്രാൻസ്ജെന്റർ സൗഹൃദ ജില്ലയാകാൻ തൃശൂർ

തൃശ്ശൂർ: ട്രാൻസ്ജെന്റർ സൗഹൃദ ജില്ലയാകാൻ വിവിധ പരിപാടികളുമായി ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പ്. ജില്ലാ ആരോഗ്യകേരളവും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസും (ആരോഗ്യം) സംയുക്തമായി ജെന്റർ ആന്റ് സെക്ഷ്വാലിറ്റി - അറിയേണ്ടതും, ചെയ്യേണ്ടതും എന്ന വിഷയത്തിൽ ആശ പ്രവർത്തകർ, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർമാർ, പി.ആർ.ഒ.മാർ എന്നിവർക്കായി ശിൽപശാല സംഘടിപ്പിച്ചു. ട്രാൻസ്ജെന്റർ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരോട് ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും അവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുമായുള്ള പദ്ധതികൾ ശിൽപശാലയിൽ ചർച്ച ചെയ്തു.

> ട്രാൻസ്ജെന്റർ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരോട് ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും അവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുമായുള്ള പദ്ധതികൾ

തൃശ്ശൂർ, ചാവക്കാട്, കൊടുങ്ങല്ലൂർ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളെ പ്രധാന കേന്ദ്രങ്ങളായി തിരിച്ച് ജില്ലയിലുള്ള ട്രാൻസ്ജെൻർ വിഭാഗത്തിലുള്ള എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുള്ള പൈലറ്റ് പദ്ധതി ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നടപ്പാക്കും. ഈ മൂന്ന് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഓരോ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പ്രതിനിധികളെ ലിങ്ക് വർക്കർമാരായി തെരഞ്ഞെടുക്കും. അവരിലൂടെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തോട് ആളുകൾക്കുള്ള വിമുഖത കുറക്കുന്നതിനും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ സാധ്യമാക്കുന്നതിനുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തുക. തുടർന്ന് കൂടുതൽ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കും. ഈ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഡോക്ടർമാരെ തെരഞ്ഞെടുത്ത് അവർക്ക് അവബോധം നൽകി അവർ വഴി ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന് ആവശ്യമായ ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ജില്ലയിൽ നടത്തും. നേരിട്ട് ചികിത്സക്കെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ് ഫോം വഴി ഉറപ്പുവരുത്തും. കൂടാതെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ട്രാൻസ്ജെന്റർ സൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും നടപ്പാക്കും. ഇതിനായി അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കും കൃത്യമായ ബോധവത്ക്കരണം 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 സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകയും ആക്ടിവിസ്റ്റുമായ വിജയരാജമല്ലിക, ജില്ലാ ടി.ജി.ബോർഡ് അംഗം ദേവൂട്ടി ഷാജി, സോന, ട്രാൻസ് മെൻ പ്രതിനിധികളായ മിസ്റ്റർ കേരള 2021 പ്രവീൺ നാഥ്, അമിഗോസ് കളക്റ്റീവ് കോ- ഓർഡിനേറ്റർ ഹയാൻ രമേഷ് എന്നിവർ ശിൽപശാലയിൽ പങ്കെടുത്തു. സംസ്ഥാന തലത്തിൽ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തിയ ശിൽപശാലയുടെ രണ്ടാംഘട്ടമായാണ് ജില്ലയിൽ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

രാജ്യത്താദ്യമായി ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രിയക്ക് തുടക്കമായി

ആശ്വാസത്തിന്റെ കൂപ്പുകൈ : ആശുപത്രിയിലെത്തിയ രോഗിയുമായി മന്ത്രി വീണാ ജോർജ് സംസാരിക്കുന്നു.

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

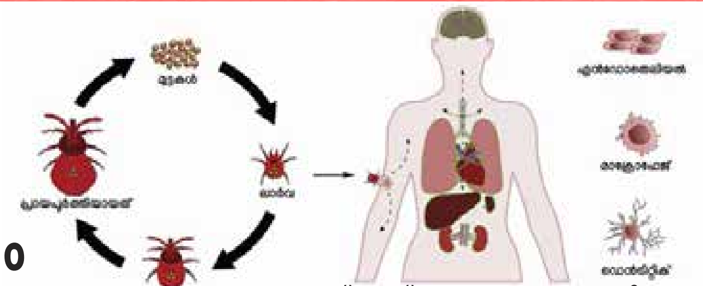
മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രമുള്ള ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ സൗകര്യമാണ് ജില്ലാതല ആശുപത്രിയിലും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തെ ജില്ലാ, ജനറൽ ആശുപത്രികൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ഇവിടങ്ങളിൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി, സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സൗകര്യങ്ങളൊരുക്കുന്നത്. ഇത് സാധാരണക്കാർക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായാണ് എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ കാർഡിയാക് വിഭാഗം ശക്തിപ്പെടുത്തിയതും മറ്റ് സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി സംവിധാനങ്ങളൊരുക്കിയതും.

> മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രമുള്ള ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയാ സൗകര്യമാണ് ജില്ലാതല ആശുപത്രിയിലും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്

കിഫ്ബി ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായ സൂപ്പർ സ്പെഷ്യൽറ്റി ബ്ലോക്കിലാണ് കാർഡിയോ തൊറാസിക് സർജറി വിഭാഗം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. സർജറി നടക്കുന്ന ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്ററും ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടയുള്ളവ ഈ സർക്കാരിന്റെ കാലത്താണ് സജ്ജമാക്കിയത്. കാർഡിയാക്തൊറാസിക് സർജൻമാരെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രത്യേകമായി നിയമിച്ചു. ആൻജിയോഗ്രാം, ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി എന്നിവക്ക് പുറമേയാണ് ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രിയ എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ആരംഭിച്ചത്. ഹൃദ്രോഗ ശസ്ത്രക്രിയ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതോടെ ബൈപാസ് ശസ്ത്രക്രിയക്ക് പുറമെ വാൽവ് മാറ്റി വെക്കൽ, ജന്മനായുള്ള ഹൃദയ തകരാറുകൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ മുതലായവ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ജനറൽ ആശുപത്രി സജ്ജമാകും.

എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിയുടേത് വലിയൊരു ചുവടുവയ്പ്പാണെന്ന് ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ് പറഞ്ഞു. ആശുപത്രി വികസനവുമായും തുടർ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെട്ട് ആശുപത്രി അധികൃതരുമായി മന്ത്രി ചർച്ച നടത്തി. മികച്ച സ്പെഷ്യാലിറ്റി ചികിത്സ നൽകുകയാണ് ലക്ഷ്യം. കാർഡിയോളജി ഓപ്പറേഷൻ തീയറ്റർ സൗകര്യം 24 മണിക്കൂറും ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറുമായി ആലോചനയും നടന്നു.

സ്ക്രബ് ടൈഫസ് പ്രതിരോധിക്കാം



സ്ക്രബ് രോഗം പകരുന്ന വിധം.

കൽപ്പറ്റ: സ്ക്രബ് ടൈഫസ് എന്ന പേര് പലർക്കും ഒരു പുതിയ അറിവായിരിക്കാം. ചെള്ളുപനി എന്ന പേരിൽ ഈ രോഗം പ്രാദേശികമായി അറിയപ്പെടുന്നു. ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി എന്നിവയെപ്പോലെ കിടുങ്ങലും വിറയലോടും കൂടിയുള്ള കടുത്ത പനിയാണ് സ്ക്രബ് ടൈഫസിന്റെയും 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 ടൈഫസ് ബാധിച്ചു മരിച്ചു. അടുത്ത കാലത്തായി ഈ രോഗം പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. സ്ക്രബ് ടൈഫസ് ബാധിച്ച നിരവധിയാളുകൾ ആശുപത്രികളിൽ എത്തുന്നുണ്ട്.

പ്രശ്നക്കാരൻ ബാക്ടീരിയ

സ്ക്രബ് ടൈഫസിന് കാരണം ഒരു ബാക്ടീരിയയാണ്. 'ഓറിയെന്റാ സുട്സുഗാമുഷി' എന്നാണ് ഈ ബാക്ടീരിയയുടെ പേര്. ഒരു തരം ചെള്ളുകളാണ് ഈ ബാക്ടീരിയയെ മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ എത്തിക്കുന്നത്. രക്തപാനത്തിനായി ചെള്ളുകൾ മനുഷ്യരെ കടിക്കുമ്പോൾ ചെള്ളുകളുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് ബാക്ടീരിയ പ്രവേശിക്കുന്നു.

ചെള്ളിന്റെ വിസർജ്യത്തിലൂടെയും ബാക്ടീരിയ മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരും. രക്തം കുടിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ മുകളിൽ ചെള്ളിന്റെ വിസർജ്യം വീഴാം. ചർമ്മത്തിന് മേൽ ഇത് ചൊറിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിൽ ചൊറിയുമ്പോൾ നഖങ്ങളുടെ പാടേറ്റ് മുറിവുകളും പോറലുകളും ഉണ്ടാവാം. 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 കിടുങ്ങലും എനിപ്പനിയുടേതു പോലെ തലവേദനയും ശരീരവേദനയും പേശീവേദനയും ശരീരത്തിലെ ലസികാ ഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കവും, ചർമ്മത്തിൽ ചുവർന്ന തിണർപ്പുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകും. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ തലച്ചോറിൽ അണുബാധയുണ്ടാകും. ഇതോടെ രോഗിയുടെ സുബോധം തകരാറിലാവുകയും പെരുമാറ്റത്തിൽ വ്യതിയാനം വരികയും സ്ഥലകാല ബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം. പൂർണ്ണമായ ബോധക്ഷയവും ഉണ്ടാകും.

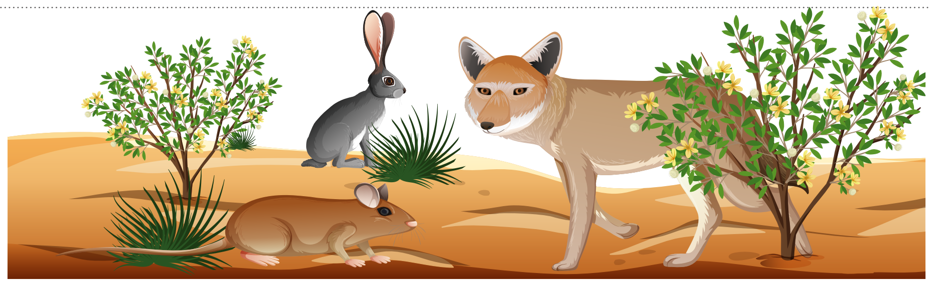
ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് ആഴ്ച വരെ പനി നീണ്ടുനിൽക്കാം. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകും. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ ന്യുമോണിയ, ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെട്ട് നീരുകെട്ടൽ, ഹൃദയത്തിന് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യാൻ ശേഷി നഷ്ടപ്പെടൽ, രക്തചംക്രമണം നിശ്ചലമാകൽ, നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ തകർച്ച എന്നിങ്ങനെ അതീവ ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകൾ സംജാതമാകുന്നു. മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച്ചയോടു കൂടി ഇവയെല്ലാം രോഗിയുടെ മരണത്തിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരിയായ സമയത്ത് വൈദ്യസഹായം തേടാത്തവരിലും സ്വയം ചികിത്സയുമായി കഴിയുന്നവരിലുമാണ് ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ കാണപ്പെടുന്നത്. ഗുരുതരമായ സങ്കീർണ്ണതകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണെങ്കിലും രോഗ സാധ്യത തുടക്കത്തിൽ തന്നെ സംശയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ വളരെ വേഗം ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ് സ്ക്രബ് ടൈഫസ്.

ഡോക്സിസൈക്ലിൻ എന്ന ആന്റിബയോട്ടിക്കാണ് സ്ക്രബ് ടൈഫസിന്റെ ചികിത്സക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഈ രോഗത്തിനെതിരെ വാക്സിൻ ലഭ്യമല്ല. ചെള്ളുകളുടെ കടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ പാകത്തിൽ ചെള്ളുകളെ തുരത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുക, കൈകാലുകൾ മറയുന്ന 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 വകഭേദം ഒമിക്രോൺ സംസ്ഥാനത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സാഹചര്യത്തിൽ ജില്ലയിൽ വാക്സിനേഷൻ ഊർജിതമാക്കി. അഞ്ചുതെങ്ങിലെ കിഴുവിലം ഗ്രാമപഞ്ചായത്തും പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവിലൂടെ രണ്ട് ഡോസ് കൊവിഡ് വാക്സിനേഷൻ നൂറ് ശതമാനം പൂർത്തിയാക്കി. വാക്സിനേഷൻ ആരംഭിച്ച് പതിനൊന്ന് മാസം പിന്നിടുമ്പോഴും രണ്ട് ഡോസും സ്വീകരിക്കാത്ത നിരവധി പേരാണ് പഞ്ചായത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്. ഈ സാഹചര്യം വിലയിരുത്തിയാണ് പഞ്ചായത്തും കിഴുവിലം പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും സംയുക്തമായി വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. പ്രാഥമികതലത്തിൽ വാർഡ് തല സർവേ സംഘടിപ്പിച്ച് രണ്ടാം ഡോസ് എടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തി. പഞ്ചായത്തിലെ 20 വാർഡുകളിലായി തൊള്ളായിരത്തോളം 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.

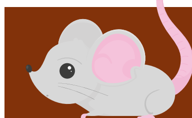


എലിപ്പനിയെ പ്രതിരോധിക്കാം

ഡോ. എം വിദ്യ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത്

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

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്ന രോഗമാണ് എലിപ്പനി. ലെപ്റ്റോസ്പൈറ എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. എലി, കാർന്നു തിന്നുന്ന മറ്റു ജീവികൾ, വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ, കുറുക്കൻ എന്നിവയിലും രോഗാണുക്കളെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ രോഗം പ്രധാനമായും എലിയിലൂടെയാണ് പകരുന്നത്. രോഗാണുവാഹികളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളുന്ന രോഗാണുക്കൾ, അവയാൽ മലിനപ്പെട്ട ജലം, മണ്ണ്, ഫലവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. മൃദുലമായ ത്വക്കിലൂടെയും ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെയും രോഗാണുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം. മലിന ജലത്തിൽ കുളിക്കുക, ചെളിയിലും പാടങ്ങളിലും, മറ്റ് കൃഷിയിടങ്ങളിലും പണിയെടുക്കുക, രോഗാണുക്കൾ കലർന്ന ആഹാരവും ജലവും ഉപയോഗിക്കുക, എന്നിവ വഴി രോഗം മനുഷ്യരിലേക്കെത്താം. മനുഷ്യമൂത്രത്തിനു അമ്ല സ്വഭാവമുള്ളതിനാൽ മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് രോഗം പകരാറില്ല. രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. തക്കസമയത്ത് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ മുഴുവൻ രോഗികളെ രക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും



ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 5 മുതൽ 14 ദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണം അനുഭവപ്പെടാം.

പെട്ടെന്നുള്ള തലവേദന, തലയുടെ മുൻഭാഗങ്ങളിലും കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റിലുമുള്ള ശക്തിയായ വേദന, ഇടുപ്പിലും, കണങ്കാലിലെ മാംസ പേശികളിലും കഠിനമായ വേദന, തുടർന്ന് വിറയലോടുകൂടിയ പനി. പനി 38^{0} സെൽഷ്യസ് വരെ ഉയരാം.

തൊണ്ടവേദന, ദേഹത്ത് രക്തം പൊടിയുക, തൊലിപ്പുറത്ത് തടിപ്പ്, കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന ചുവപ്പുനിറം.

രോഗം മൂർച്ഛിക്കുമ്പോൾ 38.9^{0} സെൽഷ്യസ് വരെ പനി. എൻസഫലിറ്റിസ്, സുഷുമ്ന നാഡിക്കുണ്ടാകുന്ന വീക്കം, കൈകാലുകളിലെ ഞരമ്പിനുണ്ടാകുന്ന ബലഹീനത, വിൽസിൻഡ്രോം, വൃക്കത്തകരാറ്, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്, മയോകാർഡൈറ്റിസ്.

രോഗം വരാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ, രോഗപ്പകർച്ചക്ക് അനുകൂലമായ തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ, കൈതച്ചക്ക കൃഷി ഫാമുകളിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർ, മൃഗസംരക്ഷണം, കാർഷികവൃത്തി എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ കൈയുറകൾ, ബൂട്ട് 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, ഓടകൾ ഒരു നിശ്ചിത കാല ഇടവേളകളിൽ വൃത്തിയാക്കുന്നതും, ഓടകളിൽ മലിനജലം കെട്ടികിടക്കാതെ ഒഴുകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതും എലിപ്പനി തടയുന്നതിനുള്ള പൊതുവായ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയും സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന ചിന്തയോടെ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനൊപ്പം പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ ശുഷ്കാന്തി കാണിക്കുകയും ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ യഥാസമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ എലിപ്പനിയുടെ വ്യാപനം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

പരിശോധന

സീറോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റാണ് രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ഏറ്റവും അഭികാമ്യം.
ലെപ്റ്റോ സ്പൈറ ഐ. ജി. എം, എലീസ ടെസ്റ്റ്.
പെൻസിലിൻ, ടെട്രാസൈക്ലിൻ, ഡോക്സി സൈക്ലിൻ എന്നീ ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകൾ ചികിത്സക്ക് ഫലപ്രദമാണ്. കിസ്റ്റലിയിൻ പെൻസിലിൻ ആണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധം.

മികവിന്റെ കേന്ദ്രമായി ഉടുംമ്പൻചോല പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം

ഇടുക്കി: കുമളി മൂന്നാർ സംസ്ഥാന പാതയിൽ ഏലമലക്കാടുകളുടെ ഹൃദയഭൂമിയെന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്രകൃതി രമണീയമായ ഉടുംമ്പൻചോലയിൽ മികവിന്റെ കേന്ദ്രമായി പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. മലയാളികളും, തമിഴ് വംശജരും, ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അതിഥി തൊഴിലാളികളും, ആദിവാസി ജനവിഭാഗവും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സമ്മിശ്ര സംസ്കാരത്തിന് ഗുണനിലവാരമുള്ള ചികിത്സ സൗകര്യമൊരുക്കുകയാണ് ഈ ആതുരാലയം.

ഏകദേശം 84 ച.കി.മീ വിസ്താരത്തിൽ 25000 ത്തിനടുത്ത് ജനസംഖ്യയോടു കൂടിയ ഉടുംമ്പൻചോല പഞ്ചായത്ത് ജില്ലയിലെ തന്നെ ഏറ്റവും പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന പഞ്ചായത്തുകളിലൊന്നാണ്. 1971 ൽ ഒരു സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ സൗജന്യമായി നൽകിയ 32 സെന്റ് സ്ഥലവും ചെറിയ കെട്ടിടവുമായി തുടക്കമിട്ട ആരോഗ്യസ്ഥാപനത്തിന് പിന്നീട് ഉടുംമ്പൻചോല പഞ്ചായത്ത് 64 സെന്റ് സ്ഥലം വിട്ടു നൽകുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് 1980 ൽ ഈ സ്ഥാപനം റൂറൽ ഡിസ്പെൻസറിയായി ഡോക്ടർ ഉൾപ്പെടെ അഞ്ച് ജീവനക്കാരോടു കൂടി പ്രവർത്തനം വിപുലീകരിച്ചു. 1988 ൽ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രമായി ഉയർത്തപ്പെട്ട ഈ സ്ഥാപനത്തിൽ ഓഫീസിന്റെയും പൊതുജനാരോഗ്യ വിഭാഗത്തിന്റെയും സേവനം കൂടി ലഭ്യമായി. സർക്കാരിന്റെ നവകേരളം മിഷന്റെ ഭാഗമായി ആർദ്രം പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ഈ ആരോഗ്യസ്ഥാപനം 2017ൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രമായി ഉയർത്തി. എംഎൽഎ ഫണ്ട്, പഞ്ചായത്ത് അനുവദിച്ച ഫണ്ട് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി. അതോടൊപ്പം അത്യാധുനിക ലാബോട്ടറി ആധുനിക രീതിയിലുള്ള ചികിത്സ

ഉടുംമ്പൻചോല പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം

സൗകര്യങ്ങൾ, കാത്തിരിപ്പു കേന്ദ്രം, കുടിവെള്ളം, ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കും മുതിർന്ന പൗരൻമാർക്കും സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിലുള്ള ടോയ്‌ലറ്റുകൾ, നവീകരിച്ച ഫാർമസി, ഒബ്സർവേഷൻ റൂം, പ്രീ-ചെക്കപ്പ് സംവിധാനം എന്നിവയോടുകൂടി 2020 ജനുവരി 5 ന് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു.

രാവിലെ ഒമ്പത് മണി മുതൽ വൈകിട്ട് ആറ് വരെയുള്ള ഒ.പി. സൗകര്യം, ഇ ഹെൽത്ത് സംവിധാനം, ഡിസ്പ്ലെ ബോർഡോടു കൂടിയ ടോക്കൺ സംവിധാനം, ടെലിവിഷൻ, ഐഇസി കോർണർ പോലുള്ള വിനോദ വിജ്ഞാനോപാധികൾ, രോഗികളുടെ പരിശോധന, സ്വകാര്യത ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന പരിശോധനാ മുറികൾ, നിരീക്ഷണ മുറികൾ, കുട്ടികൾക്കുള്ള കുത്തവെയ്പ്പു മുറി, കളിസ്ഥലം എന്നിവയും ഇവിടെ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആശുപത്രിയും പരിസരവും ആകർഷകമാക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ലാന്റ് സ്കേപ്പിംഗ്, പൂച്ചെടികൾ, ഔഷധ സസ്യത്തോട്ടം, കൃഷിഭവന്റെ സഹകരണത്തോടെ നിർമ്മിച്ച ശീതകാല പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, ജീവനക്കാർക്കും, രോഗികൾക്കും ആവശ്യമായ പാർക്കിംഗ് സൗകര്യം, ആംബുലൻസ് സംവിധാനം, തുമ്പൂർമൂഴി മോഡൽ മാലിന്യ സംസ്ക്കരണം, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് ആധുനിക രീതിയിലുള്ള കോൺഫറൻസ് ഹാൾ, കഫറ്റേരിയ, വിശ്രമ മുറികൾ ഇവയൊക്കെ ഈ ആരോഗ്യസ്ഥാപനത്തെ മികച്ച ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രമാക്കി തീർത്തിരിക്കുന്നു.

ശ്വാസ് ക്ലിനിക്ക്, ആശ്വാസ് ക്ലിനിക്ക്, വയോജന ക്ലിനിക്ക്, ജീവിതശൈലീരോഗ നിയന്ത്രണ ക്ലിനിക്ക്, കൗമാര ആരോഗ്യ ക്ലിനിക്ക്, മാതൃശിശു സംരക്ഷണ ക്ലിനിക്ക് നേത്ര പരിശോധന, കുട്ടികളിലെ ജനന വൈകല്യങ്ങളും ന്യൂനതകളും കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഏർളി ഇന്റർവെൻഷൻ സെന്റർ, ആർ.ബി.എസ്.കെ ആരോഗ്യകിരണം തുടങ്ങിയ പദ്ധതികളും പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും വിവിധ ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതികളുടെ സേവനവും ഇവിടെ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നു.

ആരോഗ്യരംഗത്തെ സേവനങ്ങളുടെ മികവ് വർദ്ധന, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളുടെ മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, ജനസൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം, മെച്ചപ്പെട്ട പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണം ഇവയെല്ലാം ഈ സ്ഥാപനത്തെ ദേശീയ മികവിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും 2019-20 ലെ കായകൽപ്പ അവാർഡ് ക്യാഷ് അക്രെഡിറ്റേഷൻ, എൻ.ക്യൂ.എ.എസ് അക്രെഡിറ്റേഷൻ 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 ഖ്യാതിയും മേലാമുറിയ്ക്ക് സ്വന്തം.

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

കുട്ടികളിലെ മാനസികാരോഗ്യം

കളിവീട് പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമായി

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

കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുവാനും പ്രശ്നങ്ങളെ ധൈര്യത്തോടെ നേരിടുവാനും അതിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹികജീവിതം നയിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയുമാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം. കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന അമിതമായ പിടിവാശി, സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ, സ്വയം മുറിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവണതകൾ, മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടുന്നതിലെ വിമുഖതകൾ, സംസാരത്തിലും ആശയ വിനിമയത്തിലുമുള്ള അപാകതകൾ, അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രകൃതം, ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, ഉറക്കസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, കുട്ടികളിലെ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും ഫോണുകളുടെയും അമിത ഉപയോഗം, മറ്റു മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ (ഓട്ടിസം, ഉന്മാദ വിഷാദ രോഗങ്ങൾ, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, വിഷാദം, ചിത്തഭ്രമം, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ, എഡിഎച്ച്ഡി) തുടങ്ങിയവ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താൻ പദ്ധതിയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്കാവശ്യമായ കൗൺസിലിങ്, തെറാപ്പി, ചികിത്സ എന്നിവ പദ്ധതി വഴി ലഭ്യമാക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ പെരുമാറ്റ രൂപീകരണവും വ്യക്തിത്വ വികസനവും കളിവീട് പദ്ധതി ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

രോഗാവസ്ഥ ആദ്യമേ മനസിലാക്കിലാക്കിയുള്ള ചികിത്സയാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ നൽകുന്നത്. മരുന്ന്, വിദ്യാഭ്യാസം, കുടുംബം, മനസ് എന്നീ ഘടകങ്ങളെല്ലാം കൂട്ടിച്ചേർത്തുള്ള സമഗ്ര ചികിത്സാരീതിയാണ് കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക. ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധ സംഘത്തിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമാണ് നൽകുക. എൻഎച്ച്എം മലപ്പുറം ജില്ലാ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി ചൈൽഡ് സൈക്കാട്രി വിഭാഗത്തിലെ ഒരു സൈക്കാട്രിസ്റ്റിന്റെ സേവനവും ഈ പ്രൊജക്ടിനായി ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സോഷ്യൽ വർക്കർ, കൗൺസിലർ എന്നിവരുടെ സേവനവും ലഭ്യമാകും.

കളിവീട് ചൈൽഡ് സൈക്കാട്രി ക്ലിനിക്ക് വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ എല്ലാ ആരോഗ്യ ബ്ലോക്കുകളിലും നിലമ്പൂർ ജില്ലാശുപത്രിയിലും നടന്നുവരുന്നു.

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

ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരം

തുടർച്ചയായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ച് കണ്ണൂർ

ദേശീയതലത്തിൽ ഒന്നാമത്

എൻ ക്യു എ എസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കരസ്ഥമാക്കിയ മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രി

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

ആർദ്രം ദൗത്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഉയർത്തിയ 20 സ്ഥാപനങ്ങളും അഞ്ച് നഗര പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രിയുമാണ് ജില്ലയിൽ ഇതുവരെ എൻ.ക്യു.എ.എസ് നേടിയത്. കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ വളപട്ടണം, ആലക്കോട് - തേർത്തല്ലി, കൊട്ടിയൂർ, മലപ്പട്ടം, കതിരൂർ, ചെറുതാഴം, കാങ്കോൽ - ആലപ്പടമ്പ, പാട്യം, തില്ലങ്കേരി, ആറളം ഫാം, ചെറുകുന്ന് തറ, പുളിങ്ങോം, ഉദയഗിരി, മുണ്ടേരി, മാട്ടൂൽ, കല്യാശ്ശേരി, എരമം കുറ്റൂർ, ന്യൂ മാഹി, ചിറക്കൽ, പട്ടുവം, നഗര പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ കൊളശ്ശേരി, മൈതാനപ്പള്ളി, കൂവോട്, പാനൂർ, പൊറോറ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളാണ് അംഗീകാരം നേടിയത്. മാങ്ങാട്ടുപറമ്പ് സ്ത്രീകളിടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രിയാണ് പുതുതായി എൻ.ക്യു.എ.എസ് അംഗീകാരം നേടിയത്. 94 ശതമാനം സ്കോറാണ് നേടിയത്. ഉയർന്ന ലക്ഷ്യ സ്കോറും (ലേബർ റൂം 99%, മറ്റേർണിറ്റി ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ 95%) കരസ്ഥമാക്കി.

പരിമിതമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നാണ് ജില്ല ഈ നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കിയത്. വളരെ കുറഞ്ഞ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ സർക്കാരിന്റെ ആർദ്രം ദൗത്യത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റി. ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുമ്പോൾ തന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയും നിരന്തരമായി ഉറപ്പു വരുത്തി. വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ ഒ.പി സേവനങ്ങൾ ദീർഘിപ്പിച്ചു. ഡോക്ടർമാരേയും മറ്റ് ജീവനക്കാരേയും അധികമായി വിന്യസിച്ചു സേവനങ്ങൾ നൽകി. ലാബ്, ഫാർമസി എന്നീ സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി. ഇത് പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വികസനത്തിൽ നാഴികക്കല്ലായി മാറി. ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടി, ജനറൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ, ഒ.പി, ലാബ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലായി രോഗികൾക്കുള്ള മികച്ച സേവനങ്ങൾ, ഭൗതിക സാഹചര്യം, ജീവനക്കാരുടെ കാര്യക്ഷമത, മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യതയും വിതരണവും, ക്ലിനിക്കൽ സേവനങ്ങൾ, രോഗീ സൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം, പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാതൃ-ശിശു ആരോഗ്യ, ജീവിത ശൈലി രോഗ നിയന്ത്രണം, പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് 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.

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 മുന്നൊരക്കങ്ങളാണ് രണ്ടാം തരംഗത്തെ നേരിടാൻ ജില്ലയെ പ്രാപ്തമാക്കിയത്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ, ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി എന്നിവക്കു പുറമെ, പി.എം.കെയർ, എം.എൽ.എ.മാരുടെ ഫണ്ടുകൾ, റൗണ്ട് ടേബിൾ, റോട്ടറി, കോൺഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ ഇൻഡസ്ട്രീസ് (സി.ഐ.ഐ), പാരഗൺ ഇൻഡസ്ട്രീസ്, നെസ്ലെ, 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 ഏഴ് ദ്വീതിയ പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഒരുക്കുകയും ചെയ്തു.

> സംസ്ഥാനത്ത് ആകെ രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തിൽ ജില്ല എട്ടാമതാണെങ്കിലും മരണനിരക്കിൽ ഏറ്റവും പിന്നിലാണ് കോട്ടയം

ഇവയിലെല്ലാം കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ വിതരണ സംവിധാനം നടപ്പാക്കിയതിനാൽ ഓക്സിജൻ തീരുന്നതനുസരിച്ച് സിലിണ്ടറുകൾ റീഫിൽ ചെയ്യുക 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 ദ്വീതിയ ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ സൗകര്യമുള്ള 591 കിടക്കകൾ ഉൾപ്പെടെ 756 കിടക്കകളാണ് ഒരുക്കിയത്. സംസ്ഥാനത്ത് ദ്വീതിയ തല പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഏറ്റവും അധികം ഓക്സിജൻ കിടക്കകൾ ഒരുക്കിയതും കോട്ടയം ജില്ലയിലാണ്. കേന്ദ്രീകൃത ഓക്സിജൻ സംവിധാനം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പുതിയ സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയത് സർക്കാരിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള രണ്ടാംനിര ആശുപത്രികളിൽ തന്നെയായതിനാൽ ഗ്രാമീണ മേഖലയിലെ പൊതുജന ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാണ്.

സംസ്ഥാനത്ത് പ്രാഥമിക തല 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 യാഥാർഥ്യമാക്കി. . 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 നാൾ മുതൽ നമ്മുടെ സർക്കാരും, ആരോഗ്യവകുപ്പും സംയുക്തമായി ഇതര വകുപ്പുകളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും സഹകരണത്തോടെ ശാസ്ത്രീയവും, ചിട്ടയായതുമായ കൊവിഡ് പ്രതിരോധ /നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തിവരുന്നത്. കൊവിഡ് രോഗവ്യാപനവും മരണ നിരക്കും മറ്റു പല സംസ്ഥാനങ്ങളെയപേക്ഷിച്ച് കേരളത്തിൽ വളരെയധികം കുറക്കുവാൻ ഇത് സഹായകമായിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ വർദ്ധിച്ച ജനസാന്ദ്രതയും ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യവും കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതും വസ്തുതയാണ്.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നാളിതുവരെ 52.3 ലക്ഷം പേർക്ക് രോഗബാധയും നാൽപ്പത്തൊറായിരത്തോളം 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 ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ 2021 നവംബർ 11ന് ബോട്സ്വാനയിലും 14ന് സൗത്താഫ്രിക്കയിലും കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ള കൊവിഡിന്റെ പുതിയ വകഭേദം ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ ഭീഷണിയായിരിക്കുകയാണ്. പാങ്കോലിൻ ലീനിയേജിൽ പ്പെട്ട ബി.1.1.529 എന്ന ഈ വകഭേദത്തിന് മ്യൂട്ടേഷൻ വളരെയധികം കൂടുതലായാണ് കാണുന്നത്. നവംബർ 26ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെ വേര്യന്റ് ഓഫ് കൺസേൺ ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഒമിക്രോൺ എന്ന പേര് നൽകുകയും ചെയ്തു.

എന്താണ് ഒമിക്രോൺ

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച പോലെ കൊവിഡ് മഹാമാരിക്ക് കാരണമാകുന്ന കൊവിഡ് 19 അഥവാ SARS CoV-2 വൈറസ്സിന്റെ 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 വരെയാണിതിന്റെ ഡബ്ലിങ്ങ് ടൈം. എന്നാൽ ഡെൽറ്റയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗതീവ്രതയും മറ്റു സങ്കീർണ്ണതകളും ആശുപത്രിവാസവും വളരെ കുറവാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, കരൾരോഗം, ക്യാൻസർ മുതലായ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യം തുടങ്ങിയവ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്നതും അവർക്ക് വേണ്ട പരിരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്നും നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

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 ജീവിതശൈലീരോഗമുള്ളവർ. എത്രയും വേഗം രണ്ടു ഡോസ് വാക്സിൻ എടുക്കുകയും, ഇനി രോഗബാധയുണ്ടായാൽ തന്നെ വീട്ടിലിരിക്കാതെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിച്ച് വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതുമാണ്. വാക്സിൻ എടുത്ത എല്ലാവരും ശരിയാംവണ്ണം മാസ്ക്ക് ധരിക്കുകയും, മറ്റ് പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയും വേണം. വാർഡ്തല ദ്രുത കർമ്മസേന ഇക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്രകാരം ഒരു സമൂഹത്തിലെ യോഗ്യരായ എല്ലാവരും വാക്സിനെടുത്ത് സുരക്ഷിതരായാൽ മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകരുന്നത് തടയുവാനും സങ്കീർണ്ണതകൾ ഒഴിവാക്കുവാനും സാധിക്കുകയുള്ളു. 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിൻ നൽകിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ മാതാപിതാക്കൾ അവരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഗുണനിലവാരമുള്ള മാസ്ക് എല്ലായിപ്പോഴും ശരിയാംവണ്ണം ധരിക്കുവാനും, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുവാനും, കൈകൾ ഇടക്കിടെ ശുചിയാക്കുവാനും, ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കുവാനും അവരെ ശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവരും ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കിയാൽ കൊവിഡ് മാത്രമല്ല, ക്ഷയം മുതലായ ശ്വസകോശരോഗങ്ങൾ, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ഒട്ടുമിക്ക സാംക്രമികരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്. നമ്മുടെയും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം എന്നതാണ് നമ്മുടെ തത്വം. രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

> **ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെ വേര്യന്റ് ഓഫ് കൺസേൺ ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഒമിക്രോൺ എന്ന പേര് നൽകുകയും ചെയ്തു**

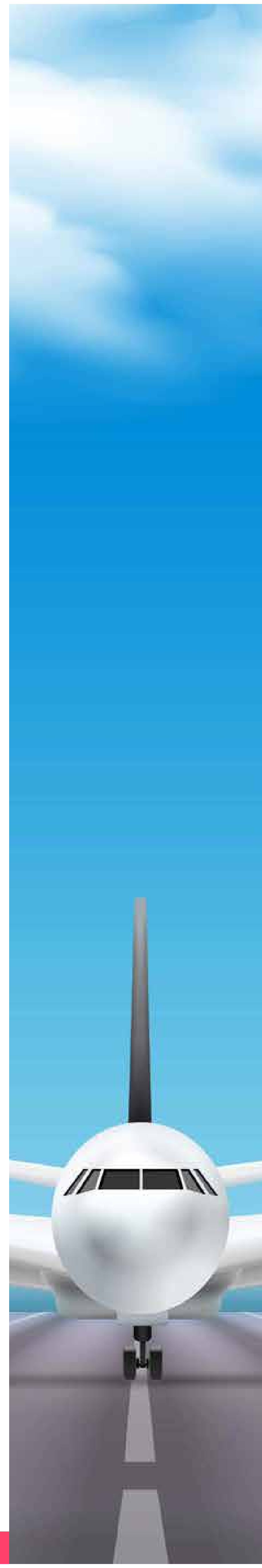
ഒമിക്രോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കൊവിഡ് വ്യാപനം തടയുവാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ

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) ശരിയാംവണ്ണം ധരിക്കുകയും രണ്ട് മീറ്ററിൽ കുറയാത്ത സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും, കൈകൾ ഇടക്കിടെ സോപ്പോ, സാനിറ്റൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് ശുചിയാക്കുകയും വേണം. പ്രത്യേകിച്ചും പനി, ജലദോഷം, തുമ്മൽ, തൊണ്ട വേദന, ചുമ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണമുള്ളവർ പൊതുയിടങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.

വീട്ടിലായാലും ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലായിരുന്നാലും വാതിലുകളും, ജനാലകളും തുറന്ന് ശരിയായ വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്തുക. എ.സി കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. വീടുകളിൽ ക്വാറന്റൈനിലുള്ളവരും 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 സംസ്ക്കരിക്കുക.

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 ബന്ധപ്പെട്ട് വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും കേരളത്തിലെത്തുന്നവർ കൊവിഡ് മാനദണ്ഡം പാലിക്കണം.

> **ഓഫീസുകൾ, മാളുകൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ശുചീകരണം നടത്തുക**

വീടുകളിൽ ക്വാറൻറൈനിൽ കഴിയുന്നവരും സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവരും യാതൊരു കാരണവശാലും ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ, റസ്റ്റോറൻറുകൾ, സിനിമാ തീയേറ്ററുകൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ മുതലായ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പോകരുത്.

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

ശോഭന സുധാകരൻ
FHC കൈപമംഗലം
തൃശ്ശൂർ ജില്ല

ഓമന കെ. ടി
FHC കടവൂർ
എറണാകുളം ജില്ല

സിൽവി
FHC കുളത്തൂർ
തിരുവനന്തപുരം ജില്ല

ഷൈല ബീവി എസ്.
PHC കിഴുവിലം
തിരുവനന്തപുരം ജില്ല

ജെയ്നി ജോണി
CHC കുമ്പളങ്ങി
എറണാകുളം ജില്ല

ഷാഖി ബാലാജി
UPHC പറവട്ടാനി
തൃശ്ശൂർ ജില്ല

ഷീജ
PHC എടപ്പട്ട
മലപ്പുറം ജില്ല

ബിന്ദു പി എസ്
FHC പൊറത്തിശ്ശേരി
തൃശ്ശൂർ ജില്ല

ചന്ദ്രിക
FHC മങ്ങാട്
കോഴിക്കോട് ജില്ല

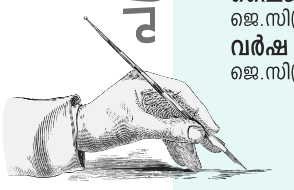
ആശ്വാസമായി ക്യാമ്പസ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പദ്ധതി

കൊല്ലം: പാലിയേറ്റീവ് കെയറിൽ കോളേജ് വിദ്യാർഥികളെ 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 ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകുന്നവർക്കും ഒരു കൈത്താങ്ങ് എന്ന നിലയിലാണ് ഈ പ്രോഗ്രം ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കിയത്. ജില്ലയിലെ തെരഞ്ഞെടുത്ത കോളേജുകളിലെ എൻഎസ്.എസ് വോളന്റീയർമാർ 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 ആവശ്യാനുസരണം ചെയ്യുക എന്നിവ ക്യാംപസ് 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. ഒക്യൂപേഷണൽ റീഹാബിലിറ്റേഷന്റെ ഭാഗമായി ജില്ലയില 100 ഓളം കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഇവരുടെ സഹായം ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. പാലിയേറ്റീവ് നഴ്സുമാരുടെ ഹോം കെയറിനു പുറമേ വിദ്യാർഥികളുടെ സേവനം ജില്ലയിലെ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ രോഗികൾക്ക് ഏറെ ആശ്വാസകരമാണ്.

പത്രാധിപ സമിതി



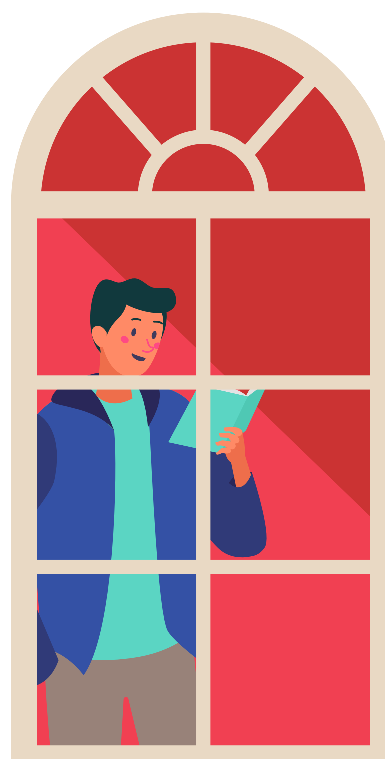
ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. രത്തൻ യു ഖേൽക്കർ
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, NHM

എഡിറ്റർ
ശിനോഷ് കെ പി
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, IEC&BCC

അസി. എഡിറ്റേഴ്സ്
സ്മൃതി ലക്ഷ്മി ടി
ജെ.സി(ഡിഭസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
ഷൈജിൽ കെ കെ
ജെ.സി(ഡിഭസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
വർഷ വി കെ
ജെ.സി(ഡിഭസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അംഗങ്ങൾ
വർഷ ജയപ്രകാശ്
ജെ.സി(ഡിഭസി), തിരുവനന്തപുരം
അശ്വനി രവീന്ദ്രൻ
ജെ.സി(ഡിഭസി), കൊല്ലം
ജിജിൽ മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഭസി), ഇടുക്കി
വിനു എ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഭസി), എറണാകുളം
വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഭസി), കോട്ടയം
ഡാനി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഭസി), തൃശൂർ
പ്രീത എൻ
ജെ.സി(ഡിഭസി), പാലക്കാട്
ദിവ്യ ഇ ആർ
ജെ.സി(ഡിഭസി), മലപ്പുറം
നിജിൽ
ജെ.സി(ഡിഭസി), വയനാട്
ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ യു
ജെ.സി(ഡിഭസി), കണ്ണൂർ
ഷീബ ആർ ദാസ്
ക്ലർക്ക്, ഡി ഇ ഒ സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

ഒമിക്രോൺ - ജാഗ്രതയോടെ നേരിടാം (തുടർച്ച)



അന്താരാഷ്ട്ര യാത്രക്കാർ അറിയാൻ

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

മറ്റ്രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം പേരുടെ സാമ്പിളുകളുമായി സർക്കാർ ചിലവിൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ഇവരിൽ നെഗറ്റീവാകുന്നവർക്ക് 14 ദിവസം വീടുകളിൽ സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയാം. ഇങ്ങനെ കഴിയവേ എപ്പോഴെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് പരിശോധനക്ക് വിധേയരാകുകയും പോസിറ്റീവാണങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിൽ തുടരേണ്ടതുമാണ്

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

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

ഇപ്രകാരം ഒമിക്രോൺ 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 കൊവിഡ് രോഗ വ്യാപനം വളരെ ഫലപ്രദമായി തടയുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

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