

# എലിപ്പന്നിക്കെത്തിരെ ജാഗ്രത





എലി, പട്ടി, പൂച്ച, കന്നുകാലികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മുത്രത്താൽ മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയുമാണ് എലിപ്പനി പകരുന്നത്. ദുരന്തബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന മലിനജലത്തിൽ ഇറങ്ങിയാൽ എലിപ്പനി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.



# എലിപ്പനി

- ◆ ക്ഷീണത്തോടെയുള്ള പനിയും തലവേദനയും പേശിവേദനയുമാണ് എലിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- ◆ കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, മൂത്രക്കുറവ്, മഞ്ഞപ്പിത്തലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും കണ്ടേക്കാം.
- ◆ വയലിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർ, ഓട, തോട്, കനാൽ, കുളങ്ങൾ, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവരിൽ രോഗം കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നു.
- ◆ കൈകാലുകളിൽ (മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളിലും) മുറിവുകളുള്ളവർ, മുറിവുണങ്ങുന്നതുവരെ ഈ പണികൾക്കിരങ്ങരുത്.
- ◆ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ രണ്ട് ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളികകൾ (200 മിഗ്രാം) ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം കഴിക്കുക.



ശക്തമായ പനി



കണ്ണിന് ചുവപ്പ്



തലവേദന



വയറുവേദന



കുളിരും വിറയലും



ചർദ്ദി



പേശി വേദന



തളർച്ച

# എലിപ്പനി

- ◆ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിഞ്ഞ്, എലികളെ ആകർഷിക്കാതിരിക്കുക.
- ◆ പട്ടി, പൂച്ച തുടങ്ങിയ ജീവികളുടെയും, കന്നുകാലികളുടെയും മലമൂത്രാദികൾ വൃത്തിസുരക്ഷയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക.
- ◆ മൃഗപരിപാലനജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർ കൈയുറകളും കട്ടിയുള്ള റബ്ബർ ബൂട്ടുകളും ഉപയോഗിക്കുക.
- ◆ ആഹാരസാധനങ്ങളും കുടിവെള്ളവും എലികളുടെ വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കൾവീണ് മലിനമാകാതിരിക്കാൻ എപ്പോഴും മുടി വക്കുക.



# ശുചീകരണ പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ◆ വീട്ടിലുള്ളവർ ശുചീകരണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ (പ്രത്യേകിച്ചും മലിനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ) ഉചിതമായ കൈയുറകൾ, കാലുറകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- ◆ ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നവർ വെള്ളം കയറാത്ത ഗംബൂട്ടുകൾ, കട്ടികൂടിയ തൊപ്പികൾ, കണ്ണടകൾ (ഗോഗിൾസ്), കൈയുറകൾ തുടങ്ങിയ സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.



- ◆ ബ്ളീച്ച് സൊല്യൂഷൻ/ഡി.സി.എസ് (ഡിസിൻഫെക്റ്റന്റ് ക്ളീനിംഗ് സൊല്യൂഷൻ) തുടങ്ങിയവ പൊതുവായ ശുചീകരണത്തിനും അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനും - കൂടാതെ തറ, ഭിത്തി, സീലിംഗ്, തടി, പ്ളാസ്റ്റിക്, ഫർണിച്ചർ, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ (വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങൾ ഒഴികെ) എന്നിവയിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ ചെളിയും മറ്റ് വസ്തുക്കളും മാറ്റിയതിന് ശേഷം അണു വിമുക്തമാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. (ബ്ളീച്ച് സൊല്യൂഷൻ, ഡിസിൻഫെക്റ്റന്റ് ക്ളീനിംഗ്സൊല്യൂഷൻ എന്നിവ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം അന്യത വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്)

- ◆ മുറിവുകൾ, പൊള്ളലുകൾ തുടങ്ങിയവ (ചെറിയ മുറിവാണെങ്കിലും) ഉടൻ തന്നെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ആന്റിസെപ്റ്റിക് ഓയിന്റ്‌മെന്റ് ഉപയോഗിക്കുക. മുറിവുണ്ടാകാതിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ (മുറിവിൽ ചുവപ്പുനിറം/വേദന/നീര്/പഴുപ്പ്) ഡോക്ടറെയോ നഴ്സിനെയോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയോ സമീപിക്കുക.
- ◆ ശുചീകരണപ്രവർത്തകർ കൃത്യമായി വാക്സിനേഷൻ എടുത്തിട്ടില്ലാത്തവരാണെങ്കിൽ ടിടി വാക്സിൻ (ടെറ്റനസ്) എടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ◆ മണ്ണണ്ണ, ഡീസൽ എന്നിവ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമല്ല എന്ന അവബോധവും നൽകണം.





# ഡി.സി.എസ് ബ്ളീച്ച് ലായനി (ഡിസിൻഫെക്റ്റന്റ് ക്ളീനിംഗ് സൊല്യൂഷൻ) തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ◆ ഒരു ബക്കറ്റിൽ 150 ഗ്രാം ബ്ളീച്ചിംഗ് പൗഡറും 2-3 ടീ സ്പൂൺ അലക്കുകാരം/സാധാരണ സോപ്പ് പൊടിയും എടുത്ത് അല്പം വെള്ളം ചേർത്ത് കുഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കിയശേഷം ഈ മിശ്രിതത്തിൽ ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി 10 ലിറ്ററാക്കുക. അവക്ഷിപ്തങ്ങൾ അടിയുന്നതിനായി 5 - 10 മിനിട്ട് വെച്ച ശേഷം മുകളിലത്തെ തെളിഞ്ഞ ലായനി മറ്റൊരു ബക്കറ്റിലേയ്ക്ക് ഒഴിക്കുക. ഈ ലായനി വീടുകളുടെ തറ, ഭിത്തി, മറ്റ് പ്രതലങ്ങൾ, ഫർണിച്ചർ മുതലായവ അണുവിമുക്തമാക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

- ◆ ഇത്തരം രാസവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പ്ലാസ്റ്റിക് മഗ്ഗോ പ്ലാസ്റ്റിക് സ്പൂണോ ആണുപയോഗിക്കേണ്ടത്. കൈകളിൽ ഗ്ലൗസ് ധരിച്ചിരിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ കട്ടിയുള്ള കമ്പ് ഉപയോഗിക്കണം.





# കിണറുകളും ജലസംഭരണികളും (ഭൂമിക്കടിയിൽ ഉള്ളവ ഉൾപ്പെടെ) സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്ന വിധം

- ◆ കിണറിലെ/ജലസംഭരണിയിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് തിട്ടപ്പെടുത്തുക. ആയിരം ലിറ്ററിന് 5 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ എന്ന തോതിൽ ആകെ ആവശ്യമായ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരു ബക്കറ്റിലെടുത്ത് കുറച്ച് വെള്ളമൊഴിച്ച് കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കുക. തുടർന്ന് ബക്കറ്റിന്റെ 3/4 ഭാഗം വെള്ളമൊഴിച്ച് ശരിയായി കലക്കിയതിനുശേഷം തെളിയുന്നതിനായി 10 മിനിട്ട് വയ്ക്കുക. ഈ തെളിഞ്ഞ ലായനി മറ്റൊരു ബക്കറ്റിലോ തൊട്ടിയിലോ ഒഴിച്ച് കിണറ്റിലേയ്ക്ക് നന്നായി ഇടിച്ചു താഴ്ത്തണം. കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറിന് ശേഷം ഈ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്താലും 20 മിനിട്ട് തിളപ്പിച്ചശേഷം മാത്രമേ വെള്ളം കുടിയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

- ◆ താഴെപ്പറയുന്ന ഫോർമുല ഉപയോഗിച്ച് കിണറ്റിൽ എത്ര ജലം ഉണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കാം.
- ◆  $3.14 \times d \times h \times 1000$  ലിറ്റർ (d = കിണറിന്റെ വ്യാസം മീറ്ററിൽ  
h = ജലത്തിന്റെ ആഴം മീറ്ററിൽ)
- ◆ മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽ കിണറുകളും ജലസംഭരണികളും സൂപ്പർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്നത് ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് ദിവസം (ബുധൻ, ശനി) എന്ന നിരക്കിൽ രണ്ടുമാസം വരെ തുടരേണ്ടതാണ്.



# കുടിവെള്ളവും, പച്ചക്കറികളും പാത്രങ്ങളും കഴുകുവാനുള്ള ജലവും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്ന വിധം

- ◆ കുടിവെള്ളം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ (കുപ്പിവെള്ളമായാലും, പൈപ്പ്ലൈൻ ജലമായാലും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത ജലമായാലും) ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം അത് തിളപ്പിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്.
- ◆ ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് നിലവിലുള്ള ഏതെങ്കിലും മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ജലം അരിക്കുന്നത് ക്ലോറിനേഷന്റെ ഫലപ്രാപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



- ◆ 20 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ഒരു ക്ലോറിൻ ടാബ്ലറ്റ് (500 മില്ലിഗ്രാം) അല്ലെങ്കിൽ 500 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 12.5 ഗ്രാമിന്റെ ഒരു ക്ലോറിൻ ടാബ്ലറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ 1000 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 25 ഗ്രാമിന്റെ ഒരു ക്ലോറിൻ ടാബ്ലറ്റ് ഇട്ട് അരമണിക്കൂറിന് ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ 1000 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 20 മില്ലി ക്ലോറിൻ ലായനി (ലിക്വിഡ് ക്ലോറിൻ) ഒഴിച്ച് അരമണിക്കൂറിന് ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക. പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ക്ലോറിൻ ലായനി ഉപയോഗിക്കാവൂ. ക്ലോറിൻ ലായനി ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളം പോലും തിളപ്പിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം കുടിയ്ക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

## വീടുകളുടെ പരിസരവും മറ്റും വൃത്തിയാക്കുന്ന വിധം

- ◆ ഖരമാലിന്യങ്ങളും ജൈവമാലിന്യങ്ങളും (ജന്തുക്കളുടെ മൃതാവശിഷ്ടങ്ങളും സസ്യാവശിഷ്ടങ്ങളും ഉൾപ്പെടെ) ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക.
- ◆ ഈച്ചശല്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി കുമ്മായവും ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡറും 4:1 എന്ന അനുപാതത്തിൽ (1 കിലോ കുമ്മായം+250 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ) ചേർത്ത് ആവശ്യമുള്ളയിടങ്ങളിൽ വിതറുക.

- ◆ ഉപയോഗശൂന്യമായ ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മറ്റ് ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് എലികൾക്ക് ലഭ്യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ എലികൾ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കാൻ ഇടയാകും.





# എലിപ്പനിക്കുള്ള പ്രതിരോധ ചികിത്സ

രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കും, വെള്ളപ്പൊക്കം ബാധിച്ചവർക്കും എലിപ്പനിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്.

പ്രായപൂർത്തിയായവർ	ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 200 മി.ഗ്രാം ഡോക്സി സൈക്ലിൻ വീതം	പാല്, പാൽ അടങ്ങിയ അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചു നന്നായവർ ഒഴിവാക്കുക
8 - 12 വയസ്സ്	ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 100 മി.ഗ്രാം ഡോക്സി സൈക്ലിൻ വീതം	
2 - 8 വയസ്സ്	ഡോക്സി സൈക്ലിൻ 4 മി.ഗ്രാം / കി.ഗ്രാം ശരീരഭാരം	
രണ്ട് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർ	അസിട്രോമൈസിൻ - 10 മി.ഗ്രാം / കി.ഗ്രാം ശരീരഭാരം ആവശ്യമെങ്കിൽ 5 ദിവസം തുടരുക	
ഗർഭിണികൾ മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകൾ	500 മി.ഗ്രാം അമോക്സിസില്ലിൻ 8 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് അഞ്ചു ദിവസം നൽകണം.	