ഇൻഫ്ളുവെൻസാ എ എച്ച്1 എൻ1

സ്കൂളുകളിലെ അസംബ്ലിയിൽ വായിക്കേണ്ട സന്ദേശം

സ്വയ്ൻ ഫ്ളൂ (Swine Flu) അഥവാ പന്നിപ്പനി വായുവിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. ഇൻഫ്ളുവെൻസാ എ എച്ച1 എൻ1 എന്ന വൈറസാണ് ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഈ വൈറസാണ് ഇന്ന് മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് ഈ രോഗം പകർത്തുന്നത്. പനി, ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ശരീരവേദന, തൊണ്ട വേദന, ജലദോഷം തുടങ്ങിയവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗലക്ഷണം പ്രക ടമാകുന്നതിന് ഒരു ദിവസം മുമ്പ് തുടങ്ങി രോഗലക്ഷണം പ്രകടമായി ഏഴു ദിവസം വരെ രോഗാണുബാധിതരിൽ നിന്നും രോഗം പകരാവുന്നതാണ്. തുമ്മു മ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വായ് തൂവാലകൊണ്ട് പൊത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇൻഫ്ളുവെൻസാ വൈറസുകൾ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും സംസാരി ക്കുമ്പോഴും തുപ്പുമ്പോഴും മൂക്കു ചീറ്റുമ്പോഴും വൈറസ് വ്യാപിക്കുന്നു. രോഗി യുമായി അടുത്തിടപഴകുമ്പോഴും വൈറസിനാൽ മലിനമാക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്ക ളുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുമ്പോഴും രോഗാണുബാധയുണ്ടാകാം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മരുന്നു കഴിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി മാറു ന്നതുവരെ വീട്ടിൽതന്നെ കഴിയണം. ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക, ജനക്കൂട്ടമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകാ തിരിക്കുക, ഉത്സവങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ജനങ്ങൾ തിങ്ങിക്കൂടന്ന ഇടങ്ങൾ, ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകൾ തുടങ്ങിയവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയവ പ്രധാ ന്യമർഹിക്കുന്നു.

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
ആരോഗ്യകേരളം

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALA