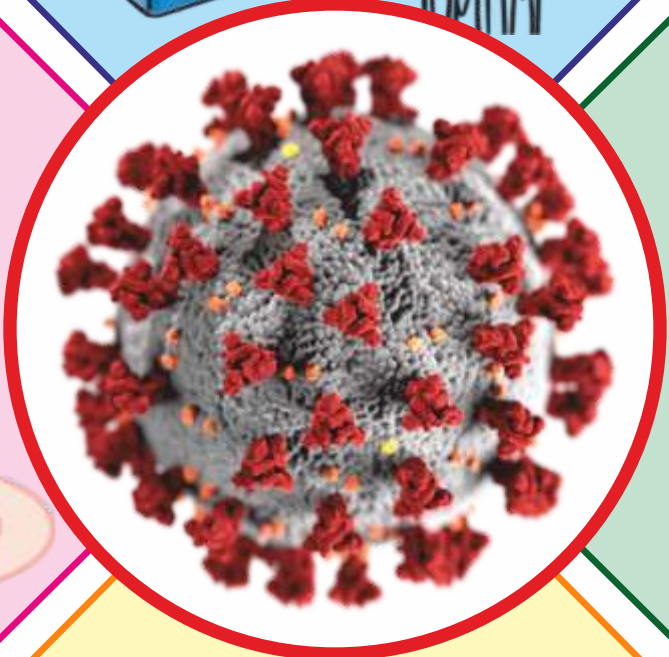




# കോവിഡ് - 19

സുസ്ഥിര പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനം ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ...  
മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ ലഘുലേഖ



ശരിയായ പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനം...  
നേരിടാം കൊറോണ വൈറസിനെ!



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
(A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
ഭാഗം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
മെയിൽ: [suhamtrust@dhan.org](mailto:suhamtrust@dhan.org); വെബ്സൈറ്റ്: [www.dhan.org](http://www.dhan.org)





# കോവിഡ് - 19

## സുസ്ഥിര പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനം ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ... മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കോവിഡ് - 19 എന്നറിയപ്പെടുന്ന കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019 ഒരു ആഗോള പകർച്ചവ്യാധിയും, സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം കൊറോണവൈറസ്-2 (SARS-CoV-2) എന്ന വൈറസ് കാരണവുമാകുന്നു. ഈ പകർച്ചവ്യാധി കാരണം ലക്ഷണങ്ങൾ ആളുകൾ സാമ്പത്തികം, ഉപജീവന മാർഗ്ഗം തുടങ്ങിയ പ്രതിസന്ധികളെയും തരണം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. വ്യക്തിപരമായും സാമൂഹികമായും കോവിഡ്-19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധിയെ നേരിടുവാനുള്ള പൂർണ്ണമായ അറിവ് ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ പകർന്നു നൽകി സുസ്ഥിരമായ പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനം ഏർപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലാണ് ഈ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ ലഘുലേഖ തയ്യാറാക്കി ഇരിക്കുന്നത്.

മൂന്ന് ലക്ഷ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഈ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ ലഘുലേഖ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

1. കൊറോണ വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക
2. കോവിഡ് -19 നെക്കുറിച്ച് പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെയുള്ള പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനം
3. സുസ്ഥിരമായ പെരുമാറ്റവും, പ്രവർത്തികളും മുഖേന കൊറോണ വൈറസ് നിയന്ത്രണം, ഒഴിവാക്കൽ, ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ സാധ്യമാക്കുക

11 പേജുകൾ അടങ്ങിയ ഈ ലഘുലേഖയിൽ വൈറസ്, കൊറോണ വൈറസ്, രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗം പകരുന്ന വിധം, പ്രതിരോധ, നിയന്ത്രണം, ഉന്മൂലന നടപടികൾ, ചികിത്സാരീതികൾ, സമഗ്രമായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കി വർ മാത്രമേ ഈ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ ലഘുലേഖയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പരിശീലനം നൽകാൻ പാടുള്ളൂ ഈ ലഘുലേഖയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽ ചിത്രങ്ങളും കുറിപ്പുകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. പങ്കെടുക്കുന്നവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം ഉറപ്പു വരുത്തി പരിശീലന പരിപാടി ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതോടൊപ്പം പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യത, ജീവിത പരിസ്ഥിതി തുടങ്ങിയവയും കോവിഡ് -19 നെ കുറിച്ച് അവർക്കുള്ള അവബോധവും മനസിലാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രമേ പെരുമാറ്റ പരിവർത്തന ക്ലാസ്സ് ആരംഭിക്കാവൂ. പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ പെരുമാറ്റവും പ്രവർത്തിയും ക്ലാസ്സിനുശേഷവും നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.



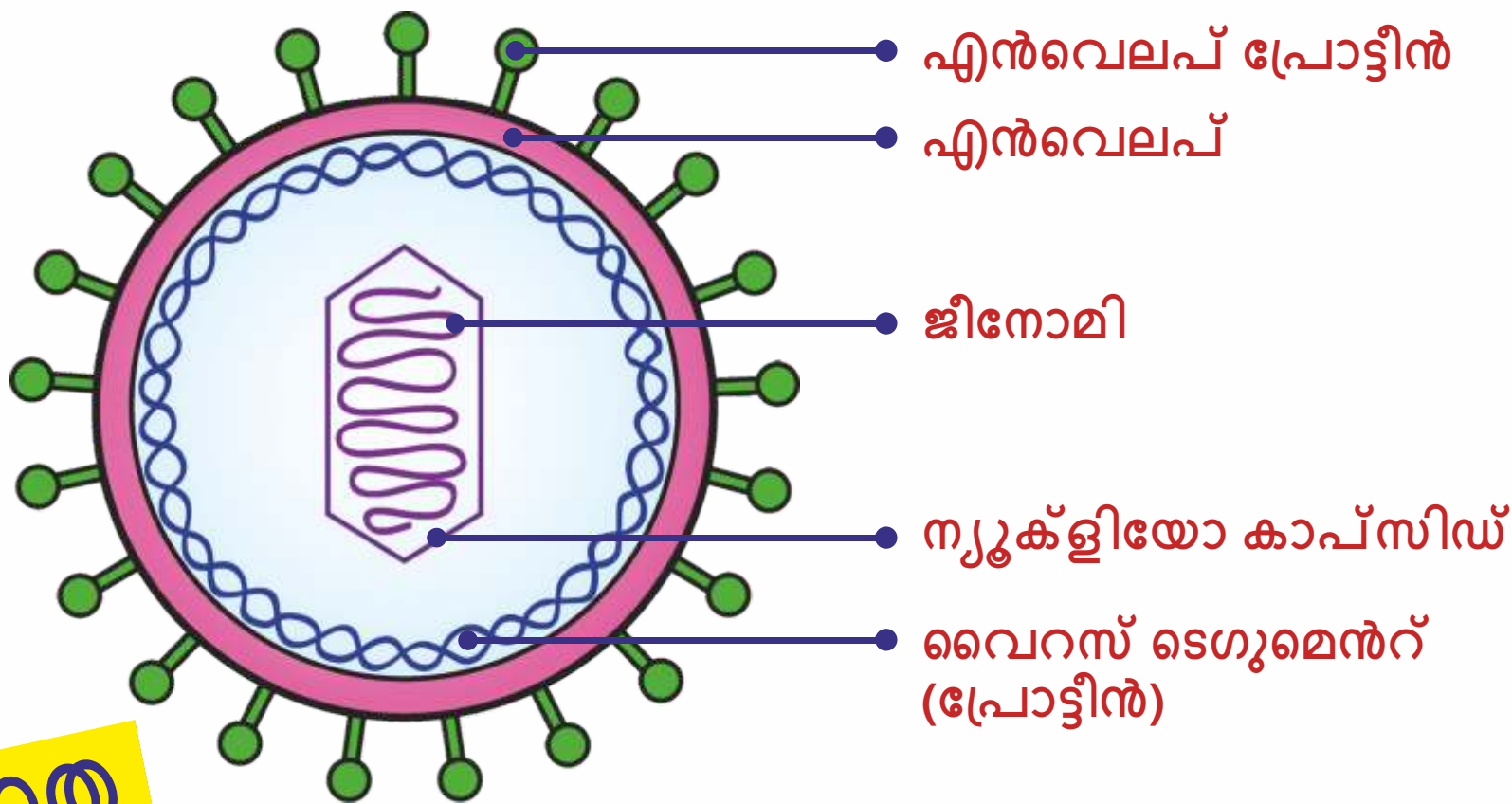
സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
(A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
ഭാഗം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# വൈറസ്

## ഒരു പകർച്ചവ്യാധി കൃമിയാണോ?



**അതെ**

നഗ്ന നേത്രങ്ങളാൽ കാണാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കൃമിയാണ് വൈറസ്. ഏതെങ്കിലും ജീവിയുടെ ജീവനുള്ള സെല്ലിൽ കടക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഇത് പ്രവർത്തന യോഗ്യമാകുന്നുള്ളൂ.

ഈ വൈറസ് പല വൈവിധ്യമായ രൂപത്തിലും വലിപ്പത്തിലും കാണപ്പെടുന്നു. സാധാരണയായി ബാക്ടീരിയയെ അപേക്ഷിച്ചു വൈറസുകൾ വളരെ ചെറുതും വലിപ്പം 20 മുതൽ 300 നാനോമീറ്ററിനുള്ളിനും ആകുന്നു.

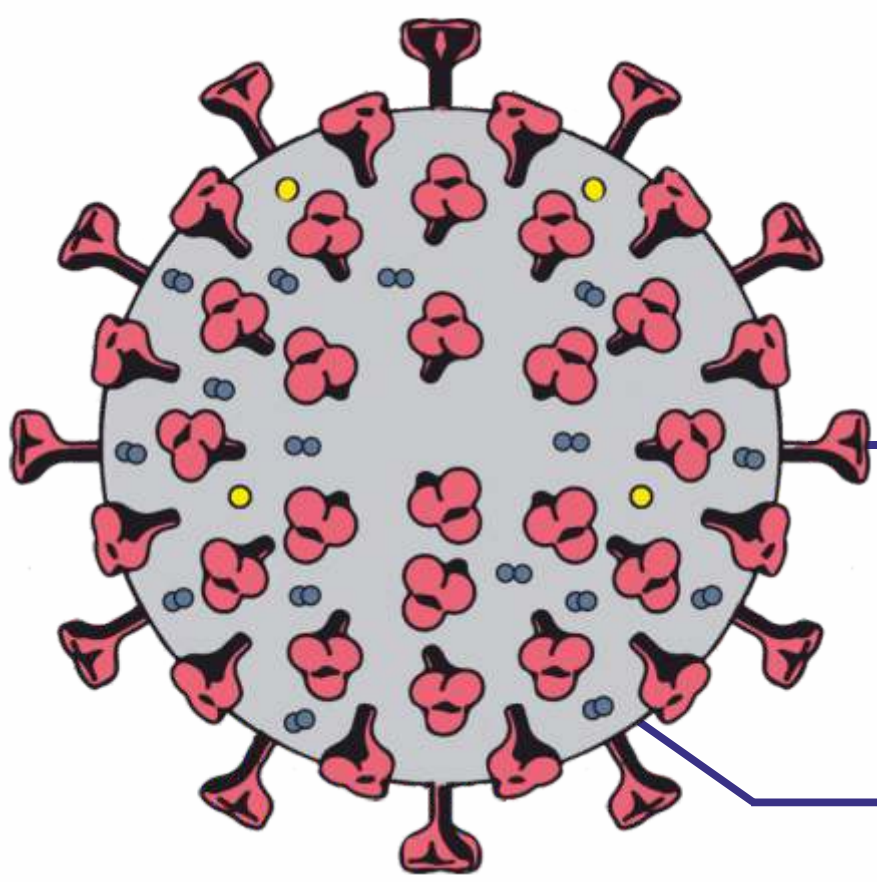
വൈറസ് വ്യാപിക്കുന്നത് പ്രാണികൾ, സസ്യങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ, വെള്ളം, വായു, രക്തപ്പകർച്ച, സൂചി പങ്കിടൽ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധ, മലം, വായ് മുതലായവ വഴിയാണ്.

ജലദോഷം, ചില തരം കാൻസറുകൾ, പേപ്പട്ടി വിഷബാധ, എബോള, എയിഡ്സ്, പൊങ്ങൻ പനി (ചിക്കൻ പോക്സ്), സിറിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം, കരൾ കാൻസർ തുടങ്ങിയ പ്രധാന രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതും വൈറസ് മുഖേനയാണ്.

**വലുപ്പത്തിൽ ചെറുത് ...  
പ്രവർത്തിയിൽ വലുത്!**

Source: Wikipedia

# കൊറോണവൈറസ് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം?



സ്പൈക്ക് ഗ്ലൈക്കോപ്രോട്ടീൻ

എൻവെലപ് (ആവരണം)

വൈറസുകളുടെ വലിയ കുടുംബത്തിലെ അംഗമായ, കോവിഡ് - 19, മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. SARS - CoV-2 വൈറസും കൊറോണ വൈറസ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഗോളാകൃതിയിൽ കൂർത്ത അഗ്രങ്ങളുള്ള കിരീടം പോലുള്ള ആകൃതി കാരണം അവയെ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ഗോളാകൃതിയിലെ കൂർത്ത അഗ്രങ്ങൾ കൊറോണ വൈറസിനെ ജീവജാലങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനും അണുബാധയുണ്ടാക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു

മനുഷ്യരിൽ, നിരവധി കൊറോണ വൈറസുകൾ ശ്വസനത്തിനും ജലദോഷം മുതൽ കൂടുതൽ കഠിനമായ രോഗങ്ങൾക്കും വരെ കാരണമാകുകയും മരണം തന്നെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ കോവിഡ് - 19 നെ പകർച്ചവ്യാധിയായി (pandemic) അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പകർച്ചവ്യാധിയെ മനസ്സിലാക്കാം.....  
ദൂരന്തത്തെ ഒഴിവാക്കാം

Source: World Health Organisation



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
(A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# കൊറോണവൈറസ് വായുവിലൂടെ പകരുമോ?



## പകരില്ല

രോഗബാധയുള്ള ഒരു വ്യക്തി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തെത്തുന്ന ചെറുകണങ്ങൾ വായുവിൽ അധികനേരം തങ്ങിനിൽക്കാൻ മാത്രം ചെറുതല്ല. ഇവ ഭാരമുള്ളവയാകയാൽ അന്തരീക്ഷത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കാറില്ല. അതിനാൽ വായുവിലൂടെ ഈ രോഗം പകരില്ല. തിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളും, വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളും ഒന്നോ അതിലധികം പേരുമായി കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്

രോഗബാധയുള്ള ഒരു വ്യക്തി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തുവരുന്ന ചെറുകണങ്ങൾ നേരിട്ട് മറ്റു വ്യക്തികളുടെ മൂക്കിലോ കണ്ണിലോ വായിലോ എത്തുമ്പോഴാണോഗം പകരുന്നത്.

രോഗികൾ മുഖേന പ്രതലങ്ങളിലോ, മേശപ്പുറത്തോ, വാതിൽ പിടികളിലോ, പടികളിലോ കൈപിടികളിലോ എത്തപ്പെടുന്ന കണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർ സ്പർശിച്ച ശേഷം അവരുടെ കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ് എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതുമൂലവും ഈ രോഗം പകരുന്നു.



**ജാഗ്രത പാലിക്കുക... കോവിഡ് - 19 സാമൂഹിക സമ്പർക്കത്തിൽ കൂടി പകരാം!**

Source: World Health Organisation



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ഭാഗം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ ഇത് വൈറസ് പകരുന്നത് തടയുമോ?

അതെ



രോഗബാധയുള്ള ഒരു വ്യക്തി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തുവരുന്ന ചെറുകണങ്ങൾ 1 മീറ്റർ ദൂരം വ്യാപിക്കുമെന്നതിനാൽ ഇതുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നവർക്ക് രോഗം പകരുവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്ററെങ്കിലും (3 അടി) സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നത് കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനം ഓടിവാക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള മികച്ച ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.

പുറത്തുപോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്കുള്ള രോഗവ്യാപനം ഓടിവാക്കുവാൻ സഹായകമാകും.

സമീപനത്തിൽ വരുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികളുമായി ജാഗ്രത പാലിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത വ്യക്തികൾ മുഖേനയും വൈറസ് പകരാമെന്ന് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കൊറോണയ്ക്കൊപ്പം ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുക....  
സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക

Source: World Health Organisation



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





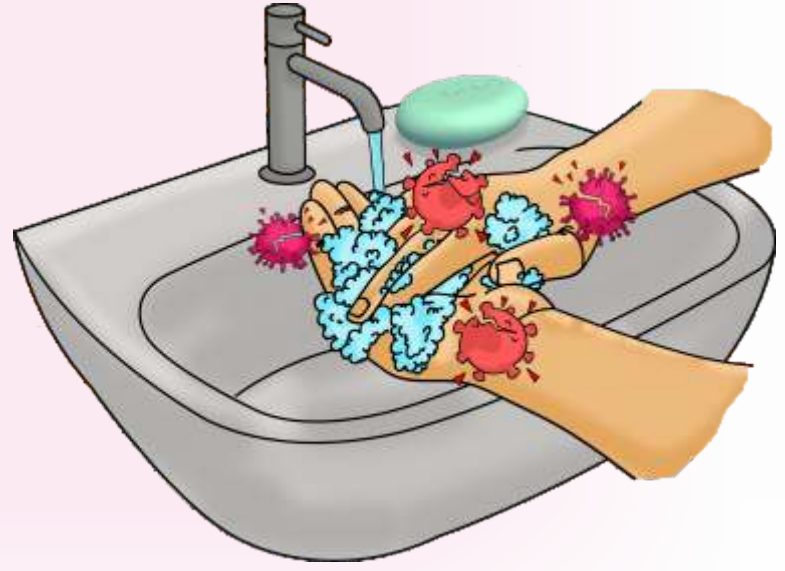
# കൈ കഴുകൽ

കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലാൻ ഇത് സഹായകമാകുമോ?



20 സെക്കൻഡുകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുമ്പോൾ കൈകളിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസിനെ കഴുകിക്കളയുന്നതിനോപ്പം അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ വൈറസിന്റെ പുറം ഭാഗം കൊഴുപ്പും പ്രോട്ടീനും ചേർന്നാണ് നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്നത്. സോപ്പുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ കൊഴുപ്പിനാൽ വൈറസിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ പൂശപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആവരണം കീറി പോകുകയും വൈറസ് കൊല്ലപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.



60% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സാനിറ്റൈസർ മാത്രമെ വൈറസിനെ ഫലപ്രദമായി ഉന്മൂലനാശനം ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ വൃത്തിഹീനമായ കൈകളിലെ വൈറസിനെ സാധാരണ സാനിറ്റൈസറിനാൽ കൊല്ലുവാൻ സാധ്യമല്ല. സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ വൃത്തിയാകുക മാത്രമല്ല കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലുവാനും സാധ്യമാകുന്നു.

കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകാം ...  
ജീവൻ നിലനിർത്താം

Source: World Health Organisation

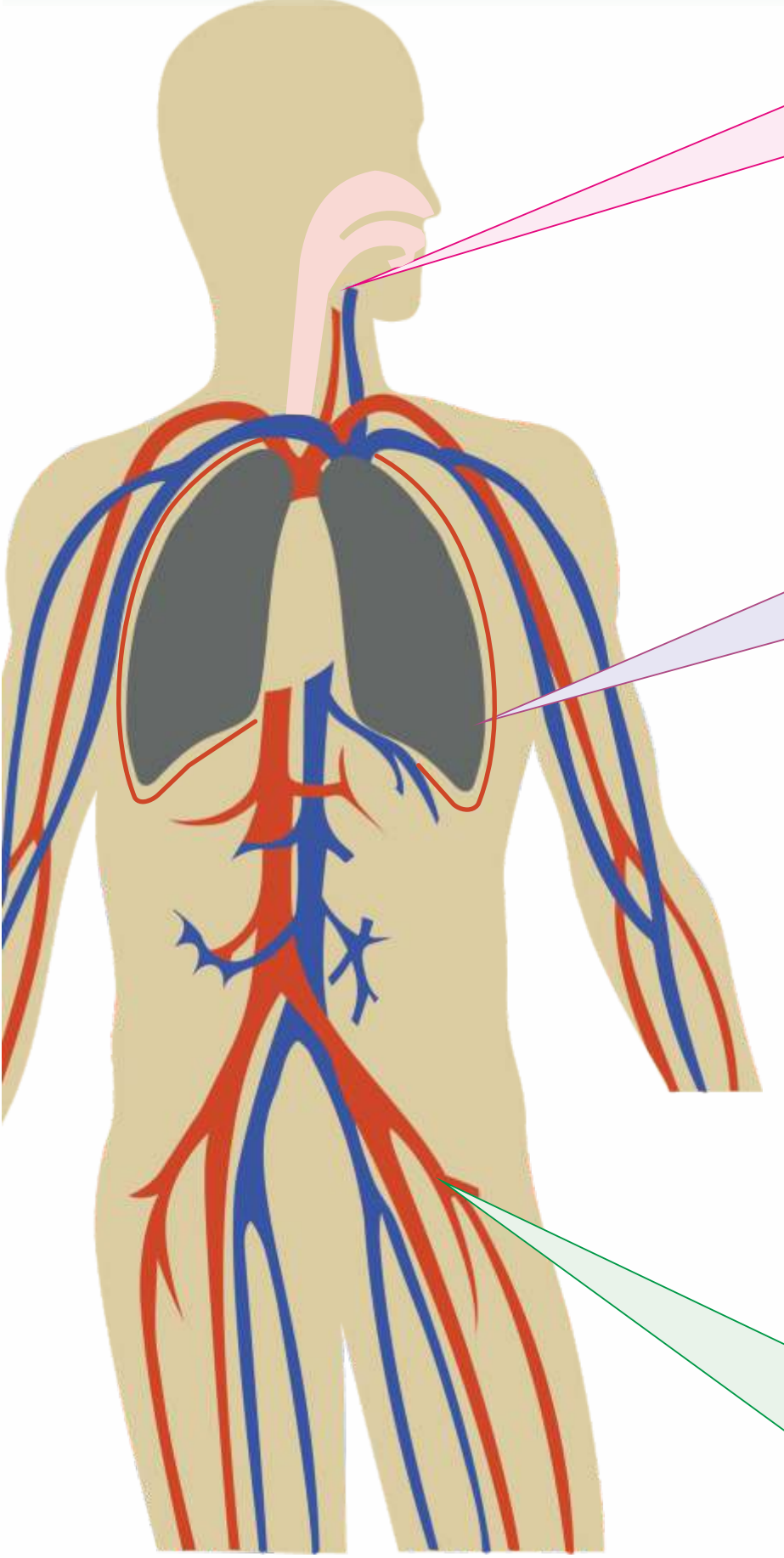


സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org



# കൊറോണവൈറസ് അണുബാധയുടെ തീവ്രത എങ്ങനെ നിരീക്ഷിക്കാം?

കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുന്നത് അണുബാധയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുവാനും, കൂടുതൽ അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുവാനും സാധിക്കുന്നു.



**പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള അണുബാധ**

- സാധാരണയായി, ആദ്യ ദിവസം പനിയുടെ ലക്ഷണമുണ്ടാകുന്നു.
- മൂന്നാം ദിവസത്തിൽ അപ്പർ റെസ്പിറേറ്ററിയിൽ അണുബാധയേൽക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ചുമ, തൊണ്ട വേദന തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാം

**ശ്വാസകോശ അണുബാധ**

- മൂന്നാമത്തെയോ നാലാമത്തെയോ ദിവസത്തിൽ അണുബാധ ശ്വാസകോശത്തിൽ എത്തിയേക്കാം.
- 4 മുതൽ 9 വരെ ദിവസങ്ങളിൽ, ശ്വസിക്കുന്നതിന് പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടാം.
- ശ്വാസ കോശത്തിലെ വീക്കം ശ്വസിക്കുന്നതിനു തടസ്സമാകുന്നു

**രക്തത്തിലെ അണുബാധ**

- വളരെ ഗുരുതരമായ ഈ അവസ്ഥയിൽ അണുബാധ, ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് രക്തത്തിലേക്ക് വ്യാപിച്ചേക്കാം. രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ചയിൽ, അണുബാധയുടെ തീവ്രതയിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം

**തീവ്രത മനസ്സിലാക്കാം...  
നേരിടാം വിജയകരമായി!**

Source: World Health Organisation



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# കൊറോണവൈറസ് ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കുവാൻ കഴിയുമോ?



ഇതുവരെ ഈ രോഗം തടയുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകളോ, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളോ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എന്നാൽ ലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിച്ച് കൊറോണവൈറസ് രോഗത്തെ ഭേദപ്പെടുത്താം.

കോറോണവൈറസ് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിച്ച് രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത, കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.



രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിച്ച് രോഗതീവ്രത കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്



ഗുരുതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

## രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറച്ച് ഭേദപ്പെടുത്തുന്ന രീതികൾ



പ്രതിരോധശക്തി കൂട്ടുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ



സംയോജിത വൈദ്യം



രോഗികൾക്ക് കൗൺസിലിംഗ് സംവിധാനം



ശരിയായ ചികിത്സാ സംവിധാനം

രോഗലക്ഷണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാം...  
രോഗത്തെ ഭേദമാക്കാം!

Source: WHO & Govt. of India



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ഭാഗം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org



# കൊറോണവൈറസ് അറിയണം നിങ്ങൾ കൊറോണവൈറസിന്റെ ആയുസ്സിനെ?



കൊറോണവൈറസിന്റെ ആയുസ്സ്, അത് പറ്റിയിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ ഘടനയ്ക്കനുസരിച്ചാണ്.

അതിന് ചുറ്റുമുള്ള താപനില, ഈർപ്പം, ഉപരിതലം എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു

വായുവിലൂടെയും വസ്തുക്കളിലൂടെയും കൊറോണ വൈറസ് പകരുന്നത് തടയാൻ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ തുവാല / ടിഷ്യൂ പേപ്പർ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

**തുവാല ഉപയോഗിക്കൂ... പകർച്ചവ്യാധിയിൽ നിന്നും നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കൂ!**

Source: The New England Journal of Medicine



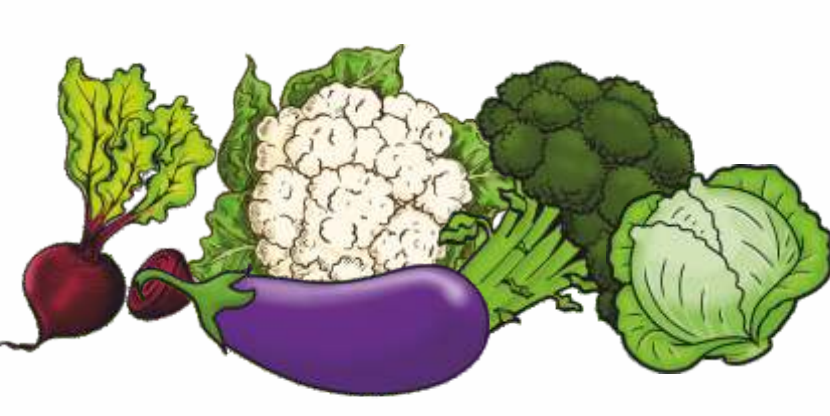
# രോഗ പ്രതിരോധശേഷി

## കോവിഡ് - 19 രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുമോ?



പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ - എ, വിറ്റാമിൻ - സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ മെച്ചപ്പെടുത്തി കോവിഡ് - 19 രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു

**പഴങ്ങൾ**  
ഓറഞ്ച്, മധുരമുള്ള നാരങ്ങ, ബെറി, തക്കാളി, പേരക്ക, കിവി, പപ്പായ, പൈനാപ്പിൾ തുടങ്ങിയവ



**പച്ചക്കറികൾ**  
കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കോളിഫ്ളവർ, കാപ്സിക്കം, ഇലക്കറികൾ, വഴുതന, ബ്രോക്കോളി, കാബേജ് തുടങ്ങിയവ

**പരമ്പരാഗത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ**  
ശ്രീൻ ടീ, ഇഞ്ചി, നാരങ്ങ, നെല്ലിക്ക, വെളുത്തുള്ളി, കുരുമുളക്, മഞ്ഞൾ തുടങ്ങിയവ



**പ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ**  
മുട്ട, വെജിറ്റേറിയൻ, ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ബദാം, വാൽനട്ട് തുടങ്ങിയവയാണ്

**ചികിത്സയെക്കാൾ വേണ്ടത് പ്രതിരോധം...  
പ്രതിരോധനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കൂ; സംരക്ഷണം ഉറപ്പുവരുത്തൂ!**

Source: WHO & Govt. of India



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
(A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# സംയോജിത വൈദ്യം

## കോവിഡ് - 19 രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കുമോ?

**അതെ**

അലോപ്പതിയെ ആയുഷ് മെഡിക്കൽ പരിചരണവുമായി സമന്വയിപ്പിച്ച് വ്യക്തികളുടെ ജീവിതരീതിയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി, രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് കോവിഡ് - 19 ന്റെ രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കുക.



### അലോപ്പതി

- പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുവാൻ പകലിൽ മൾട്ടി വിറ്റാമിൻ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്
- രാത്രിയിൽ സിങ്ക് ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് കൊറോണ വൈറസ് പകരുന്നതിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നു.

### ആയുർവേദം

- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ പതിനഞ്ച് ദിവസം സംശമണി വതി 500 മില്ലിഗ്രാം (Samshamani Vati 500mg) പ്രതിരോധ പരിചരണത്തിനായി കഴിക്കുന്നു
- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ആയുഷ് 64 ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് ചുമയ്ക്കും, ജലദോഷത്തിനും ഫലപ്രദമാണ്



### സിദ്ധ

- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ 14 ദിവസം 60 മില്ലി നിലവേമ്പുകഷായം സേവിക്കുന്നത് പ്രാരംഭ ഘട്ട പരിചരണം, രോഗനിവാരണം ഇവയ്ക്കു ഫലപ്രദമാണ്
- രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർ അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് 30 മുതൽ 60 മില്ലി കഫജര കുടിനീർ കുടിക്കുന്നതും ഫലപ്രദമാണ്

### ഹോമിയോപ്പതി

- ആർസെനിക് ആൽബം 30 ഗുളികകൾ ഓരോന്നുവീതം ദിവസവും രാവിലെ ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപ് കഴിക്കുന്നത് പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ അണുബാധ തടയുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സഹായകമാകുന്നു.



**ഭക്ഷണം മികച്ച മരുന്ന്....  
പരമ്പര്യം ജീവിത മാർഗ്ഗം!**

Source: Govt. of India



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org





# കൊറോണവൈറസ്

## ജാഗ്രത പാലിക്കുവാൻ 10 കൽപ്പനകൾ



കുറഞ്ഞത് 1 മി (3 അടി) സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക



20 സെക്കൻഡ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ (60% ആൽക്കഹോൾ) ഉപയോഗിക്കുക



ജലദോഷം, ചുമ, പനി തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ സ്വയമായി ക്വാറൻടെനിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതാണ്

കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ കൈകൊണ്ട് തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക



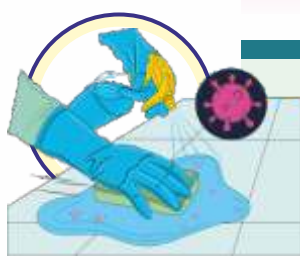
ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായയും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക

വെളിയിൽ പോകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് നിർബന്ധമാക്കുക.



ചുമ, ജലദോഷം, പനി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

വീട്ടിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എപ്പോഴും കൈകാലുകൾ കഴുകുക



സാധനങ്ങൾ, ഉപരിതലങ്ങൾ, തറ തുടങ്ങിയവ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധിയാക്കുക

രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും മരുന്നും കഴിക്കുക.



**ഭക്ഷണം മികച്ച മരുന്ന്...  
പരമ്പരാഗത ജ്ഞാനം നല്ല മാർഗം**

Source: World Health Organisation



സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതി  
**Sustainable Healthcare Advancement (SUHAM) Trust**  
 (A Healthcare Vertical of DHAN Foundation)  
 ദാനം (ട്രസ്റ്റ്), മധുര - 625016  
 മെയിൽ: suhamtrust@dhan.org; വെബ്സൈറ്റ്: www.dhan.org

