

“અખબારી યાદી”

પાણીજન્ય રોગોથી બચવા દસ પગલાં અવશ્ય લઈએ.

પાણીજન્ય રોગો જેવા કે ઝાડા, ઝાડા-ઉલ્ટી, મરડો, કમળો, ટાઈફોઈડ જેવા રોગો દુષિત પાણી, વાસી ખોરાક અને સાફ સફાઈ ના રાખવાના કારણે થાય છે.

1. હમેશા ઉકાળેલું અથવા શુદ્ધ ફિલ્ટર કરેલું પાણી પીવું.
2. જમતા પહેલાં અને શૌચાલય ના ઉપયોગ પછી સાબુ થી હાથ ધોવા.
3. બહારનો ખુલ્લો, વાસી ખોરાક ખાવાનું ટાળો, ફાળો અને શાકભાજી ધોઈ ને જ વાપરો.
4. ૨૦ લીટર પાણીમાં એક ગોળી ભુક્કો કરીને નાખો અને અડધા કલાક પછી પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું.
5. પીવાના પાણીના પાત્રોની નિયમિત સાફ સફાઈ કરવી.
6. ઘરોની આસપાસ ગંદકી કરવી નહીં, તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.
7. ખોરાક હમેશા ઢાંકીને રાખવો, વાસી ખોરાક ખાવાનું ટાળો.
8. ઝાડા-ઉલ્ટીના કેસમાં ઓ.આર.એસ. દ્રાવણનો ઉપયોગ કરવો, ૧ લીટર પાણીમાં દ્રાવણ નાખી બરાબર હલાવીને ૨૪ કલાક માં ઉપયોગ કરવો. સાથે ઝીંક ની ગોળી લો.
9. દૂધ ગરમ કરીને ઉકાળીને પછી જ પીવાના ઉપયોગમાં લેવું.
10. જરૂર જણાય તમારા વિસ્તારના આશા બહેનો, આરોગ્ય સ્ટાફ, અર્બન હેલ્થ સેન્ટર કે PHC નો સંપર્ક કરવો.

જનસંપર્ક અધિકારી

:: જાહેર સુચના ::

પાણીજન્ય રોગો જેવા કે ઝડા, ઝડા-ઉલ્ટી, મરડો, કમળો, ટાઈફોઈડ જેવા રોગો દુષિત પાણી, વાસી ખોરાક અને સાફ સફાઈ ના રાખવાના કારણે થાય છે.



પાણીજન્ય રોગોથી બચવા દસ પગલાં અવશ્ય લઈએ.

1

હમેશા ઉકાળેલું અથવા શુદ્ધ ફિલ્ટર કરેલું પાણી પીવું.

2

જમતા પહેલાં અને સૌચાલય ના ઉપયોગ પછી સાબુ થી હાથ ધોવા.

3

બહારનો ખુલ્લો, વાસી ખોરાક ખાવાનું ટાળો, ફાળો અને શાકભાજી ધોઈ ને જ વાપરો.

4

૨૦ લીટર પાણીમાં એક ગોળી ભુક્કો કરીને નાખો અને અડધા કલાક પછી પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું.

5

પીવાના પાણીના પાત્રોની નિયમિત સાફ સફાઈ કરવી.

6

ઘરોની આસપાસ ગંદકી કરવી નહીં, તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.

7

ખોરાક હમેશા ઢાંકીને રાખવો, વાસી ખોરાક ખાવાનું ટાળો.

8

ઝડા-ઉલ્ટીના કેસમાં ઓ.આર.એસ. દ્રાવણનો ઉપયોગ કરવો, ૧ લીટર પાણીમાં દ્રાવણ નાખી બરાબર હલાવીને ૨૪ કલાક માં ઉપયોગ કરવો. સાથે ઝીંક ની ગોળી લો.

9

દૂધ ગરમ કરીને ઉકાળીને પછી જ પીવાના ઉપયોગમાં લેવું.

10

જરૂર જણાય તમારા વિસ્તારના આશા બહેનો, આરોગ્ય સ્ટાફ, અર્બન હેલ્થ સેન્ટર કે PHC નો સંપર્ક કરવો.

જ્યાં જ્યાં ગંદવાડ ત્યાં ત્યાં મંદવાડ
કલોરીનેશનકરો અને રોગચાળાને ટાળો