



വയറിളക്കം

പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

- 3 ദിവസം മുതൽ 2 ആഴ്ച വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന വയറിളക്കം, ഛർദ്ദിയും നിർജ്ജലീകരണവും.



പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

- ഭക്ഷണം, വെള്ളം, രോഗീ സമ്പർക്കം എന്നിവവഴി രോഗം പകരാം.
- കുടിക്കാൻ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.
- വ്യക്തിപരവും ഭക്ഷണപരവുമായ ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക.
- കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളുടെ ക്ലോറിനേഷൻ രണ്ടാഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉറപ്പാക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും കക്കൂസിൽനിന്ന് വരുമ്പോഴും കൈകൾ സോപ്പിട്ടു കഴുകുക.

