

# ആർദ്രം ദൗത്യം

രോഗീ സൗഹൃദ ആശുപത്രി സംരംഭം

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ  
നഴ്സുമാരുടെ കൈപ്പുസ്തകം





**കെ. കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ**

ആരോഗ്യ - കുടുംബക്ഷേമ,  
സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പുമന്ത്രി  
കേരള സർക്കാർ



**സന്ദേശം**

സാമൂഹിക വികസനത്തിന്റെ നെടുംതൂണായ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സമഗ്രമായ പുരോഗതി സർക്കാരിന്റെ പ്രഖ്യാപിത ലക്ഷ്യമാണ്.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ, സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ചികിത്സാചെലവുകൾ തുടങ്ങി ആരോഗ്യമേഖല ഇന്ന് ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. ഇവയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണുവാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് കേരള സർക്കാർ രൂപം കൊടുത്ത ഒരു ജനകീയ ആരോഗ്യയജ്ഞമാണ് ‘ആർദ്രം മിഷൻ’.

ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനായി താഴെത്തട്ടിൽ മുതൽ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളുടേയും തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും സജീവ പങ്കാളിത്തത്തോടെയുള്ള കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ആർദ്രം പദ്ധതിയുടെ ഊർജ്ജം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരിലേക്ക് പകർന്ന് നൽകി സർക്കാരിന്റെ ഉദ്യമങ്ങൾക്ക് കരുത്തേകാൻ ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിന് കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

**കെ.കെ.ശൈലജ ടീച്ചർ**





**രാജീവ് സദാനന്ദൻ ഐ.എ.എസ്**

അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി  
(ആരോഗ്യം കുടുംബക്ഷേമം)  
കേരള സർക്കാർ



**സന്ദേശം**

ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ നിർവ്വചിച്ചിട്ടുള്ള സുസ്ഥിര വികസനലക്ഷ്യങ്ങൾ (എസ്. ഡി. ജി) സാക്ഷാത്കരിയ്ക്കുവാനായി കേരള സർക്കാർ ആരോഗ്യരംഗത്ത് സമഗ്ര ഇടപെടലുകൾക്ക് രൂപം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. 2030 - ൽ നേടേണ്ട ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങളും 2020-ൽ നേടേണ്ട ഹ്രസ്വകാല ലക്ഷ്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ‘ആർദ്രം’ എന്ന പേരിൽ ഒരു ജനകീയാരോഗ്യ പരിപാടിക്ക് സർക്കാർ തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏപ്രിൽ മാസം മുതൽ 13-ാം പദ്ധതി പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്.

ആർദ്രം ദൗത്യത്തിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സഹായിക്കുന്ന ഈ പഠന സഹായി ഏവർക്കും ഉപകാരപ്രദമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

**രാജീവ് സദാനന്ദൻ ഐ.എ.എസ്**





ഡോ. സരിത. ആർ.എൽ  
ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ,  
കേരള



### ആശംസ

ആരോഗ്യരംഗത്ത് ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയായ 'കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ മികച്ച ആരോഗ്യം' എന്ന കേരള മോഡൽ വിശ്വ പ്രസിദ്ധമാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഈ നേട്ടങ്ങൾ നില നിർത്തിക്കൊണ്ടു പോകുന്നതിൽ നാം നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നുണ്ട്.

പ്രാഥമികാരോഗ്യപരിരക്ഷയിലൂന്നി ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഒരു സമഗ്രമാറ്റമാണ് ആർദ്രം മിഷനിലൂടെ കേരളത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഈ പദ്ധതി കുറ്റമറ്റ രീതിയിൽ ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെ നടപ്പാക്കുവാൻ ഏവരുടെയും സഹകരണം ആരോഗ്യവകുപ്പ് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. ഒപ്പം ഈ ബൃഹത്തായ യജ്ഞത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ഈ കൈപുസ്തകം മുതൽക്കുട്ടാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

  
ഡോ. സരിത. ആർ.എൽ





ഡോ. ഷിനു.കെ.എസ്  
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ  
എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി



## സമർപ്പണം

ആരോഗ്യരംഗത്തെ സുസ്ഥിരമായ വികസനം ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് കേരള സർക്കാർ 'ആർദ്രം' മിഷൻ രൂപം നൽകി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. 'ആർദ്രം' മിഷന്റെ നിലവിലുള്ള ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് സ്റ്റേറ്റ് ഹെൽത്ത് സിസ്റ്റംസ് റിസോഴ്സ് സെന്റർ കേരള തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൈപ്പുസ്തകം നാടിനു സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഈ ഉദ്യമത്തിന് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ മഹത് വ്യക്തികളേയും, പൂർണ്ണതയിലെത്തിക്കാൻ പ്രയത്നിച്ച റിസോഴ്സ് ടീം അംഗങ്ങൾക്കും, സ്റ്റേറ്റ് ഹെൽത്ത് റിസോഴ്സ് ടീം അംഗങ്ങൾക്കും നന്ദി അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഇതിന്റെ എല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങളും നിറവേറട്ടെ എന്ന് ആശംസിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Shinu.K.A.', written on a light-colored background.

ഡോ. ഷിനു.കെ.എസ്



**മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകിയവർ**

- ▶ ഡോ. ഷിനു.കെ.എസ്, പ്രിൻസിപ്പാൾ, കെ.എസ്.ഐ.എച്ച്.എഫ്.ഡബ്ല്യു. & എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ, എസ്.എച്ച്.ആർ.സി തിരുവനന്തപുരം.
- ▶ ഡോ.ജമീല പി.കെ, സ്റ്റേറ്റ് കൺസൾട്ടന്റ്, ആർദ്രം മിഷൻ.
- ▶ ഡോ.വിജയകുമാർ.കെ, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി. ശോഭന എം.ജി, ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ (നഴ്സിംഗ്),ആരോഗ്യ വകുപ്പ്

**തയ്യാറാക്കിയവർ**

- ▶ ശ്രീ ഹമീദ്.എസ്.എസ്, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ചെസ്റ്റ് ഡിസീസ് ഹോസ്പിറ്റൽ, പുലയ നാർക്കോട്ട, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീ അനീസ്.എ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ചെസ്റ്റ് ഡിസീസ് ഹോസ്പിറ്റൽ, പുലയനാർക്കോട്ട, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീ നിതീഷ്.എസ്, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, കോസ്റ്റൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ, വലിയ തുറ, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി അർച്ചന.ബി.എസ്, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ഡബ്ല്യു.അന്റ് സി. ഹോസ്പിറ്റൽ, തൈക്കാട്, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി അനില.കെ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, പി.എച്ച്.സി. കാരോട്, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി ശ്രീലത.എൻ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, സി.എച്ച്.സി. കേശവപുരം, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി ആശ നാഥ്.ആർ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ഗവൺമെന്റ് മോഡൽ ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഹോസ്പിറ്റൽ, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി പ്രതിഭ.എസ്.എൽ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, നെയ്യാറ്റിൻകര, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി ബിൻസി എബ്രഹാം, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, താലൂക്ക് ഹോസ്പിറ്റൽ, വിതുര, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി ഗിനില.ജി, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി ജാസ്മിൻ.എം.പി, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, പി.എച്ച്.സി. ആനാട്, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി മണിമേഖല.എസ്, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ഗവൺമെന്റ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം
- ▶ ശ്രീമതി വിനിത.ആർ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ്, ഡിസ്ട്രിക് ഹോസ്പിറ്റൽ, മാവേലിക്കര
- ▶ ശ്രീ ജെഫ്രി ജേക്കബ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, പി.എച്ച്.സി, വട്ടംകുളം, മലപ്പുറം
- ▶ ശ്രീ. നിതിൻ. വി, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി-കേരള
- ▶ ശ്രീമതി. സ്മിത മരിയ തോമസ്, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി. കേരള

എഡിറ്റോറിയൽ

ഡോ. ജോയ് ജോൺ, മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ഇൻ ചാർജ്ജ്), തിരുവനന്തപുരം.

ഡോ. അഞ്ജലി കൃഷ്ണ, മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ഇൻ ചാർജ്ജ്), പത്തനംതിട്ട.

ഡോ. സഞ്ജീവ്. എസ്. അസ്സി. സർജൻ, തൃശ്ശൂർ

ഡോ. ദിവ്യ.എസ്, അസ്സി. സർജൻ, തിരുവനന്തപുരം

ശ്രീമതി. മഞ്ജുഷ.എസ്., നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ, തിരുവനന്തപുരം

ശ്രീമതി. മീന മോൾ, നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ, കോഴിക്കോട്.

ശ്രീമതി. ആശ്വാ ദീപ്, നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ, പാലക്കാട്

ശ്രീമതി. ബീന.ടി.ജോൺ, നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ, എറണാകുളം

ശ്രീമതി.സോളി.എം.ജെ, നഴ്സിംഗ് ട്യൂട്ടർ, തൃശ്ശൂർ.

ശ്രീമതി. നിഷ എം.കെ, ജൂനി. പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സ്, കോഴിക്കോട്

ശ്രീമതി. ശോഭന കെ.എൻ, ജൂനി. പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സ്, കോഴിക്കോട്.

ശ്രീ. സുരേഷ് ബാബു ശ്രീസ്ഥ, ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കണ്ണൂർ

ശ്രീ. വി.വി ദിനേശ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, പാലക്കാട്

ശ്രീ. സി.പി സുരേഷ് ബാബു , ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്

ശ്രീ. എൻ. ജഗജീവൻ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം

ശ്രീ. വി.എം മനോജ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ.

ശ്രീ. സായി കിഷോർ സി., ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. അരുൺ കുമാർ കെ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. കെ.എം വിനോദ്, ടെക്നിക്കൽ അസിസ്റ്റന്റ്, കൊല്ലം

ശ്രീ. സിബി അഗസ്റ്റിൻ, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, എറണാകുളം

ശ്രീ. ഷാജി കെ.എം, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, പത്തനംതിട്ട

ശ്രീ. കെ.കെ. ചന്ദ്രൻ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്

ശ്രീ. രാജീവൻ കെ, ജൂനി. ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കാസർകോട്

ശ്രീ. വി.ടി. വിനോദ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴിക്കോട്.

ശ്രീ. ചന്ദ്രശേഖരൻ, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, കോഴിക്കോട്.

ശ്രീ. രാധാകൃഷ്ണൻ, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, ആലപ്പുഴ.

ശ്രീ. രാജേഷ്.ജെ.പി., ആലപ്പുഴ.

ശ്രീ. സജിത്ത് കുമാർ. ജൂനി. ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, വയനാട്

# 1. നവകേരള സൃഷ്ടിക്കായ്

## ആർദ്രം

ഒട്ടേറെ സാമൂഹ്യ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയ പ്രദേശമാണ് കേരളം. വലിയതോതിൽ സാമ്പത്തിക വളർച്ച ഇല്ലാത്തതിട്ടുകൂടി ജനകീയ ഇടപെടലുകൾ വഴി ജീവിത ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

എണ്ണമറ്റ ജനകീയ പ്രക്ഷോഭങ്ങളും ഭരണകൂടങ്ങളുടെ ഇച്ഛാശക്തിയുള്ള നടപടികളുമെല്ലാം പൊതു സംവിധാനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായകരമായി. മിനിമം കുലിയും, ഭൂപരിഷ്കരണവും, സാർവ്വത്രിക പൊതു വിതരണ സമ്പ്രദായവും, സമ്പൂർണ്ണ സാക്ഷരതയും, അധികാര വികേന്ദ്രീകരണവുമെല്ലാം ജനജീവിതത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തി. മാനവ വികസന രംഗത്ത് ഇന്നും കേരളമാണ് ഒന്നാം സ്ഥാനത്തുള്ളത്.

എന്നാൽ ഈ നേട്ടങ്ങളോടൊപ്പം വികസനത്തിന്റെ രണ്ടാം തലമുറ പ്രശ്നങ്ങളും ശക്തിപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. തദ്ദേശീയ കാർഷിക, വ്യാവസായിക ഉത്പാദനരംഗത്തെ മുരടിപ്പായിരുന്നു ഇതിൽ പ്രധാനം. ഇതേ തുടർന്ന് തൊഴിലന്വേഷിച്ച് പ്രവാസികളായവർ നേടിക്കൊണ്ടുവന്ന പ്രവാസി പണം പ്രധാന വരുമാന മാർഗ്ഗമായെങ്കിലും ഇതും ഉത്പാദനക്ഷമമായി പ്രായോജനപ്പെടുത്താനായില്ല.

പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ അമിത ചൂഷണം, കമ്പോളത്തിന്റെ മാസ് മരികതയിൽ അഭിരമിച്ച് ജീവിച്ചതുവഴിയുണ്ടായ മാലിന്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, ജല ചൂഷണം, മദ്യപാനം, ആത്മഹത്യ, ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ, അതിക്രമങ്ങൾ, റോഡപകടങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ഒരു പരിഷ്കൃത സമൂഹത്തിന് ചേരാത്ത വിധത്തിൽ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഈ അവസ്ഥയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിനുള്ള ശ്രമമാണ് നവകേരള പരിപാടികളിലൂടെ കേരള ഗവൺമെന്റ് നടത്തുന്നത്. പുതു കേരള സൃഷ്ടിക്കായി സവിശേഷ ഇടപെടൽ ആവശ്യമുള്ള നാലു മേഖലകളിൽ നടത്തുന്ന ഗുണപരമായ പ്രതികരണങ്ങളാണ് ഹരിത കേരളം, ലൈഫ്, പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം, ആർദ്രം മിഷനുകൾ. ഇതിൽ ഹരിത കേരളാമിഷൻ കീഴിൽ കൃഷി, ജലം, ശുചിത്വം എന്നീ ഉപമിഷനുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജനപങ്കാളിത്തമുറപ്പാക്കി അതത് മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും ഒരോ വിഷയ മേഖലയിലും ആവശ്യമായ സാങ്കേതിക പിന്തുണ മിഷനുകൾ നൽകിക്കൊണ്ട് പരസ്പരം പുരകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് നവകേരളം മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്.

ജനപങ്കാളിത്തമുറപ്പാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി താഴെ തലത്തിൽ അയൽക്കൂട്ട, അയൽ സഭാതലങ്ങളിൽ, ആരോഗ്യസേന, ഹരിതസേന എന്നീ സംവിധാനങ്ങൾ രൂപീകരിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

4 മിഷനുകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച വിശദാംശങ്ങൾ തുടർന്ന് നൽകുന്നു.

➤ **ആർദ്രം മിഷനും പുതിയ ആരോഗ്യ സംരംഭങ്ങളും**

ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഏറെ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. കേരളത്തിലെ മെച്ചപ്പെട്ട ശിശുമരണ നിരക്ക്, ആയുർദൈർഘ്യം, സ്ത്രീപുരുഷ അനുപാതം തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ സൂചികകളെല്ലാം ലോക വ്യാപകമായിത്തന്നെ ചർച്ചാവിഷയമായ കാര്യങ്ങളാണ്. സാമൂഹികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ വിവിധ മേഖലകളിൽ നടത്തിയ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഗവൺമെന്റ് ഇടപെടലുകളും, പൊതു മേഖലാ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളുടെ വളർച്ചയും വികാസവും എല്ലാം ഈ നേട്ടത്തിന് പിന്നിലുണ്ട്.

എന്നാൽ ഇന്ന് നേട്ടങ്ങളോടൊപ്പം കുറേയേറെ വെല്ലുവിളികളും സംസ്ഥാനം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലുണ്ടായ വർദ്ധനവ്, വിവിധ തരം ക്യാൻസറുകൾ, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, മഴക്കാലത്തോടൊപ്പമെത്തുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ചികിത്സാരംഗത്ത് സ്വകാര്യ മേഖലയുടെ വൻതോതിലുള്ള വളർച്ച, ചികിത്സാചെലവ് ഉയരുന്നതിനും ഇടയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ദേശീയ സാമ്പിൾ സർവ്വേകണക്കുകളനുസരിച്ച് സ്വന്തം കയ്യിൽ നിന്നുള്ള ആരോഗ്യ ചിലവ് (Out of Pocket expenditure) ഏറ്റവും ഉയർന്ന സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം.

സംസ്ഥാനം ആരോഗ്യരംഗത്ത് നേരിടുന്ന പ്രതിസന്ധികൾ പരിഹരിക്കാനായി ഒട്ടേറെ പുതിയ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾക്ക് ഗവൺമെന്റ് തുടക്കമിടുകയാണ്. നവകേരള മിഷന്റെ ഭാഗമായുള്ള മറ്റു മിഷനുകളും ആരോഗ്യവുമായി വളരെ ബന്ധപ്പെട്ടവതന്നെയാണ്. താളം തെറ്റിയ പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലനവും, പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവുമൊക്കെ പരിഹരിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടിട്ടുള്ള ഹരിത കേരളം മിഷൻ വഴി അടിക്കടിയുണ്ടാകുന്ന ജലജന്യ-കൊതുക് ജന്യ രോഗങ്ങൾക്ക് വലിയതോതിൽ പരിഹാരം കാണാൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നതാണ്. പാർപ്പിടവും വിദ്യാഭ്യാസവുമൊക്കെ ആരോഗ്യത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് പഹിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുമാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ നാല് മിഷനുകളുടെയും ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെയുള്ള താഴെതട്ടിലെ നടത്തിപ്പ് കേരളീയ ആരോഗ്യത്തിന് വലിയ മുതൽ കൂട്ടാവുന്നതാണ്.

സവിശേഷ ശ്രദ്ധ വേണ്ട മേഖലകളിൽ ഗവൺമെന്റ് തലത്തിൽ നിന്നുതന്നെ മിഷൻ മോഡിൽ പ്രത്യേക ഇടപെടലുകളും ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പുകളുടെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലുള്ള പദ്ധതി പ്രവർത്തനവും, അതോടൊപ്പം താഴെതട്ടിൽ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണസ്ഥാപനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വിപുലമായ രീതിയിലുള്ള ജനകീയ പങ്കാളിത്തത്തോടെയുള്ള 13-ാം പദ്ധതി നിർവ്വഹണത്തിനുമാണ് രൂപം കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്. കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ ആവശ്യങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനായി പൊതുമേഖലാ ചികിത്സാ സംവിധാനത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റു വിവിധ പരിപാടികൾക്ക് ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഇതിനകം തുടക്കമിട്ട് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങളെ (Sustainable Development Goals SDG) അടിസ്ഥാനമാക്കി കേരളീയ ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാനും, 2020 ഓടെയും 2030 ഓടെയും കേരളം നേടേണ്ട വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിട്ടപ്പെടുത്തുവാനും വിദഗ്ദ്ധ സമിതികൾ രൂപീകരിക്കുകയുണ്ടായി. പകർച്ചവ്യാധികൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ രോഗങ്ങൾ, മാതൃ ആരോഗ്യം, ശൈശവ ആരോഗ്യം, മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ട്രോമാകെയർ തുടങ്ങിയ മേഖലകൾക്കായി രൂപീകരിച്ച വിദഗ്ദ്ധ സമിതികൾ സംസ്ഥാനത്തെ നിലവിലെ സ്ഥിതിഗതികൾ വിശകലനം ചെയ്തും ഭാവി പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ രൂപരേഖകൾ നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുമുള്ള റിപ്പോർട്ടുകൾ ഇതിനകം സമർപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇവരുടെ

നിർദ്ദേശങ്ങളുടെകൂടി അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സംസ്ഥാനത്ത് ആരോഗ്യരംഗത്തെ 13-ാം പഞ്ചവത്സര പദ്ധതിക്കും ഈ രംഗത്തെ മറ്റു ഇടപെടലുകൾക്കും രൂപം നൽകി വരുന്നത്.

സംസ്ഥാനത്തെ ചികിത്സാസംവിധാനങ്ങളെ എല്ലാ തലത്തിലും രോഗീസൗഹൃദമാക്കുന്നതിനുള്ള വലിയൊരു സംരഭത്തിനാണ് ആർദ്രം മിഷനിലൂടെ നാം തുടക്കമിടുന്നത്. ആയിരക്കണക്കിനു രോഗികൾ നിയോഗിച്ച ചികിത്സയ്ക്കെത്തുന്ന നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രികളിലെ ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് വിഭാഗങ്ങൾ ആവശ്യമായ മാനദണ്ഡങ്ങളോടെ രോഗീ സൗഹൃദമാക്കുക എന്നതാണ് ആർദ്രം മിഷന്റെ ഒരു പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം. അതോടൊപ്പം ജില്ലാതല താലൂക്ക്തല ആശുപത്രികളിലേക്ക് ആവശ്യമായ അധിക സ്റ്റാഫിനെ നിയമിച്ചും അധിക സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊണ്ടും നിശ്ചിത മാനദണ്ഡങ്ങളോടെ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ വിപുലപ്പെടുത്താനും ലക്ഷ്യമിടുന്നു. പൊതുമേഖലാ ചികിത്സാ സംവിധാനത്തിന്റെ നെടുംതൂണായ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ എല്ലാ തലത്തിലും ശക്തിപ്പെടുത്താനും പ്രവർത്തന മേഖല വിപുലപ്പെടുത്താനും ഉദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ നൽകിവരുന്ന പരിമിത സേവനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഒരു കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ പ്രധാന പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിചരണകാര്യങ്ങളും, ചിട്ടയായി ചെയ്യാനാവുന്ന രീതിയിൽ ഈ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഘട്ടംഘട്ടമായി മാറ്റുന്നതാണ്. ഇതിനായി അധിക ഡോക്ടർമാരേയും സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാരേയും നിയമിക്കുന്നതോടൊപ്പം ലബോറട്ടറി സൗകര്യങ്ങളും ഇവിടെ ഒരുക്കുന്നതാണ്. പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ കീഴിലെ ആരോഗ്യ ഉപകേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും, ഫീൽഡ്തല ആരോഗ്യപരിചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും, കാലോചിത മാറ്റങ്ങളോടെ പരിഷ്കരിച്ചു കൊണ്ടും പൊതുജനോപകാര പ്രദമായ രീതിയിൽ മാറ്റിക്കൊണ്ടും മാത്രമേ ഈ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കാനാവുകയുള്ളൂ. എല്ലാ വിഭാഗം ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളിലും ചികിത്സാ മാർഗ്ഗ രേഖകളുടേയും, പ്രോട്ടോക്കോളുകളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചികിത്സകൾ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാനും മിഷൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

വികേന്ദ്രീകൃത ആസൂത്രണത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെയുള്ള വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പ്ലാനിങ്ങിലും ലോകത്തിനു മുന്നിൽ നല്ല മാതൃകകൾ കാഴ്ചവച്ച സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. 9-ാം പദ്ധതിയിൽ തുടക്കമിട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ 13-ാം പഞ്ചവത്സര പദ്ധതി കാലത്ത് കൂടുതൽ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജില്ലാ ആശുപത്രികളടക്കമുള്ള ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രികളും PHC, CHC കളുമെല്ലാം തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് കൈമാറിയിട്ടുള്ളതാണ്. ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ആരോഗ്യപരിപാടികൾ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്താനുമുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും താഴെത്തട്ടിൽ നേതൃത്വം നൽകേണ്ടത് തദ്ദേശഭരണസ്ഥാപനങ്ങൾ തന്നെയാണ്. അതോടൊപ്പം ആരോഗ്യത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന സാമൂഹിക ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനും വിവിധ മേഖലകളുടെ പ്രവർത്തനം ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിനും തദ്ദേശ ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഖരദ്രവ്യ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങളില്ലാത്തതും ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ മലിനീകരണവുമൊക്കെ വലിയ തോതിൽ കൊതുക് ജന്യ-ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതാണ്. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും, വ്യായാമത്തിനും, ഭക്ഷണരീതികളുടെ ക്രമീകരണത്തിനുമൊക്കെ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഇതിനൊക്കെ അനുകൂലമായ ഒരു സാഹചര്യം താഴെത്തട്ടിൽ ഒരുക്കാൻ കഴിയുക ബന്ധപ്പെട്ട തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കാണ്. വാർഡ്തല ആരോഗ്യ ശുചിത്വ സമിതികളുടെ പ്രവർത്തനം

വിപുലപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് കൃഷി വകുപ്പ്, കായിക വകുപ്പ്, യുവജന ക്ഷേമ വകുപ്പ് തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഇതിനുവേണ്ട പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ നമുക്ക് സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആരോഗ്യരംഗത്തെ വികേന്ദ്രീകൃത ആസൂത്രണം കൂടുതൽ വിപുലപ്പെടുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി, ഗ്രാമ-ബ്ലോക്ക്-ജില്ലാ-പഞ്ചായത്തുകൾക്കും, നഗരസഭകൾക്കുമുള്ള കൈപുസ്തകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി പ്രത്യേകമായ പരിശീലന പരിപാടികൾ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഇതിനകം പൂർത്തീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഓരോ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനവും അതാത് പ്രദേശത്തെ ഒരു ആരോഗ്യ അവലോകന റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി അവിടങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ശാശ്വത പരിഹാരം കാണാനാവുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രോജക്ടുകൾ നടപ്പാക്കാൻ ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 170 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദ്രുതഗതിയിൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ വിവിധ സാമ്പത്തിക സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള വിഭവ സമാഹരണം നടത്തിക്കൊണ്ട് മെച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ആർദ്രം മിഷന്റെ ഭാഗമായി മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാർ, ലബോറട്ടറി ടെക്നീഷ്യൻമാർ തുടങ്ങി വിവിധ തസ്തികകൾ സൃഷ്ടിച്ച് നിയമനം നടത്തി വരുന്നു. അതോടൊപ്പം FHC കളെ രോഗീ സൗഹൃദമാക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനങ്ങളും ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു.

15-20 വീടുകൾക്ക് ഒരാൾ എന്ന തരത്തിൽ ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ച് ജനകീയ സംവിധാനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ലോകത്തിന് മുന്നിൽ ചിലവ് കുറഞ്ഞതും, മെച്ചപ്പെട്ടതും, സമഗ്രവും, സമ്പൂർണ്ണവുമായ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാതൃകയായി മാറാൻ പോവുകയാണ്. അതുകൊണ്ട്തന്നെ ഈ യജ്ഞം വിജയിക്കാൻ കൈ മെയ് മറന്ന് രംഗത്തിറങ്ങിയേ പറ്റൂ.



## 2. ലൈഫ് മിഷൻ

ഈ സർക്കാരിന്റെ ഭരണകാലയളവായ അഞ്ചു വർഷത്തിനുള്ളിൽ സ്വന്തമായി ഭൂമിയുള്ളവരും ഇല്ലാത്തവരുമായ എല്ലാ ഭവനരഹിതർക്കും മാന്യവും വാസയോഗ്യവുമായ ഭവനം സ്വന്തമായി നൽകുക എന്ന മഹത്തായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ് സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ നവകേരള മിഷന്റെ ഭാഗമായ ലൈഫ് സമ്പൂർണ്ണ പാർപ്പിട സുരക്ഷ പദ്ധതി.

### ➤ ലക്ഷ്യം

പലപ്പോഴും പൂർണ്ണതയിൽ എത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന സാധാരണ പാർപ്പിട പദ്ധതികളുടെ എല്ലാ കുറവുകളും നികത്തുന്ന രീതിയിലും പാർപ്പിട പദ്ധതികൾ കണ്ടെത്താൻ വിട്ടുപോകുന്ന ഏറ്റവും സാധാരണക്കാരനും ഏറ്റവും അർഹനുമായ ഗുണഭോക്താവിനെ തെരഞ്ഞു കണ്ടെത്തുന്ന രീതിയിലുമാണ് ലൈഫ് മിഷന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഭവനസമുച്ചയങ്ങൾ സാധാരണക്കാരന്റെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർത്തുന്നതിനും സാമ്പത്തിക ഭദ്രത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുമുള്ള ലൈഫ് മിഷന്റെ ഉന്നത ലക്ഷ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

- എല്ലാവർക്കും അടുത്ത 5 വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഭവനം.
- നിലവിലുള്ള സ്കീമുകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ സമീപനം.
- ഭൂമിയുള്ളവരും എന്നാൽ ഭവനം ഇല്ലാത്തവരുമായവർക്ക് ഭവന നിർമ്മാണത്തിന് ധനസഹായം, ഭൂമിയില്ലാത്ത ഭവനരഹിതർക്ക് ഭവന സമുച്ചയങ്ങളിൽ വാസം.
- വാസയോഗ്യമല്ലാത്ത ഭവനം ഉള്ളവരും ഭവന നിർമ്മാണം പൂർത്തീകരിക്കാത്തവരും ഗുണഭോക്താക്കളായിരിക്കും.
- എല്ലാവിധ സുരക്ഷിതത്വവും സൗകര്യവും ജീവനോപാധി മാർഗ്ഗവും അടങ്ങുന്ന ഭവന സമുച്ചയം.
- നിലവിലുള്ള സംസ്ഥാന-കേന്ദ്രാവിഷ്കൃത പദ്ധതികളെ സംയോജിപ്പിക്കുന്നു.
- വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ധനസമാഹരണം നടത്തുന്നു.
- വിവിധ നിർമ്മാണ മാതൃകകൾ ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നു.
- നിർമ്മാണ രംഗത്തെ പുതിയ സാങ്കേതിക വിദ്യകളെ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.
- പൊതുജന പങ്കാളിത്തം, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ സേവനം ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനം/നിർമ്മാണ സാധനങ്ങളുടെ ഉത്പാദനം തുടങ്ങിയ സംരംഭ മേഖലകൾക്ക് പ്രോത്സാഹനം.

### 3. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണയജ്ഞം

നവകേരള മിഷന്റെ ഭാഗമായി സർക്കാർ പ്രഖ്യാപിച്ച പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണയജ്ഞം ഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തിക്കുന്നതിന്റെ മുന്നോടിയായി മുഴുവൻ സർക്കാർ, എയിഡ്ഡ് വിദ്യാലയങ്ങളിലും ദീർഘകാല കാഴ്ചപ്പാടോടു കൂടിയ സമഗ്ര ഗുണമേന്മ വിദ്യാലയ വികസന പദ്ധതി രൂപീകരിക്കണം. അക്കാദമിക മികവാണ് വിദ്യാലയത്തിന്റെ മികവ് എന്ന ആശയത്തിലൂന്നിയായിരിക്കണം വിദ്യാലയ വികസന പദ്ധതിയ്ക്ക് രൂപം നൽകേണ്ടത്. ഇതിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഭൗതികവും അക്കാദമികവും സാമൂഹികവുമായ മേഖലകളിലെ വികസനം സാധ്യമാക്കുന്നതിനു സഹായകമായ കർമ്മ പദ്ധതികൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായിരിക്കണം വിദ്യാലയ വികസനപദ്ധതി. അധ്യാപകർ, രക്ഷിതാക്കൾ, പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥികൾ, സാമൂഹ്യ-രാഷ്ട്രീയ-സാംസ്കാരിക-സന്നദ്ധ സംഘടനാ പ്രവർത്തകർ, വിവിധ സർക്കാർ-സർക്കാരിതര ഏജൻസികൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടായ്മയിലൂടെ മാത്രമേ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയൂ. വ്യക്തമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങളിലൂടെ, സമയബന്ധിതമായി സമഗ്ര വിദ്യാലയ വികസന പദ്ധതിക്ക് എങ്ങനെ രൂപം നൽകാൻ കഴിയും എന്ന് നാം ആലോചിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിൻപ്രകാരം സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസ നവീകരണ പദ്ധതിക്ക് (പിന്നീട് പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണയജ്ഞം എന്ന് പേര് നൽകി) നാല് പ്രധാനപ്പെട്ട ഉപഘടകങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചു.

- 1000 സ്കൂളുകളെ അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തുക.
- ഹൈസ്കൂൾ-ഹയർസെക്കണ്ടറി തലത്തിൽ എല്ലാ ക്ലാസ് മുറികളും ഹൈടെക് ക്ലാസ് മുറികൾ ആക്കി പഠന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പുതിയ മാനം നൽകുക.
- എൽ.പി., യു.പി, ക്ലാസ്സുകളിൽ പൊതു വിദ്യാലയങ്ങളുടെ പ്രസക്തി വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനായി അധ്യാപക-രക്ഷാകർതൃ സംഘടനകൾ, പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഘടനകൾ എന്നിവകളുടെ സഹകരണത്തോടെ കാലോചിതമായ വികസനം ഉറപ്പാക്കുക.
- 50 വർഷം, 100 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയ സ്കൂളുകൾക്ക് പ്രത്യേക പാക്കേജ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ സഹായം നൽകും. ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷാപഠനത്തിന് പ്രോത്സാഹനം നൽകും. അടുത്ത 2 വർഷം കൊണ്ട് രണ്ടാമത്തെ പ്രധാന ഉപഘടകത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുകയും ഓരോ ജില്ലയിലും 5 സ്കൂളുകളിൽ ഒന്നാമത്തെ പ്രധാന ഉപഘടകത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

#### ➤ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

പൂർണ്ണമായും ശിശുക്കേന്ദ്രീകൃതമായി അംഗൻവാടി, പ്രീ-പ്രൈമറി സ്കൂളുകളിലെ വിദ്യാർത്ഥി സമീപന രീതി (പഠനരീതി) ആധുനികമായി പരിഷ്കരിക്കുകയും അതിനുസരിച്ച് അധ്യാപക പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കുകയും അഞ്ചു വയസ്സുവരെ കുട്ടി ആർജ്ജിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യൽ.

1 മുതൽ 12 വരെ ഓരോ ക്ലാസ്സിലും കുട്ടി ആർജ്ജിക്കേണ്ട ശേഷികളും ധാരണകളും നൈപുണികളും കഴിവിനനുസരിച്ച് നേടിയുടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

എ) പഠന വിഷയങ്ങളിൽ ആശയദൃഢത ഉണ്ടാകണം. കണക്ക്, സയൻസ്, ഐ.ടി. വിഷയങ്ങളിൽ ധാരണയും കഴിവും നേടണം.

ബി) പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങളിൽ വൈവിധ്യവും ആർജ്ജവവും വേണം.

സി) സാമൂഹ്യ രംഗത്തെ ധാരണ, പരിസ്ഥിതി ജ്ഞാനം തുടങ്ങിയവ കൈവരിക്കണം.

ഡി) ഓരോ കുട്ടിയും ചുരുങ്ങിയത് മൂന്ന് ഭാഷകളിലെങ്കിലും ഭാഷാജ്ഞാനവും ആശയവിനിമയ ശേഷിയും നേടണം.

ഇ) ആരോഗ്യപരമായ അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കണം.

- കുട്ടിയുടെ കഴിവ് കേവലം വിഷയ-പഠനത്തിൽ ഒതുക്കാതെ സർഗ്ഗപരമായ എല്ലാ കഴിവുകളും വികസിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ സമഗ്രവികസനം ലക്ഷ്യമാക്കുക വഴി യഥാർത്ഥ വിദ്യാഭ്യാസ ലക്ഷ്യം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- അന്താരാഷ്ട്ര പഠന നിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനാവശ്യമായ പഠനോപകരണങ്ങൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ എത്തിക്കുക.
- ഉന്നത നിലവാരത്തിലുള്ള അധ്യാപനം ഉറപ്പാക്കത്തക്ക രീതിയിൽ കാര്യക്ഷമമായ അധ്യാപക പരിശീലനം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- പാഠ്യേതര മികവ് ഉയർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ഭൗതിക, മാനസിക,സാംസ്കാരിക സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുക.
- കാർഷിക സംസ്കാരം പുതിയ തലമുറയിൽ വളർത്തിയെടുക്കുക. മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം ഒരു സംസ്കാരമായി രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക.
- മദ്യപാനം,മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പുതിയ തലമുറയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്ന തരത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുക.
- പ്ലാസ്റ്റിക് മുക്ത-കീടനാശിനി മുക്ത-ലഹരി മുക്ത കാമ്പസുകൾ സൃഷ്ടിക്കുക.
- കാമ്പസ് തന്നെ പുസ്തകംഎന്ന ആശയത്തെ ജനകീയമായി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക വഴി പ്രകൃതിക്കിണങ്ങിയ 10,000 മാതൃകാ തുരുത്തുകൾ കേരളത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുക.
- സ്കൂൾ തലത്തിൽ കുട്ടികളുടെ കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക് ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ നേടുക.
- തനതായൊരു ജനകീയ വിദ്യാഭ്യാസ മാതൃക കോരളത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുക.
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ സമസ്ത തലങ്ങളിലും അന്താരാഷ്ട്ര മാതൃക വികസിപ്പിക്കുക.
- പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന വിഭാഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനകൾ നൽകി മുഖ്യധാരയിലെത്തിക്കുക.
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ജനാധിപത്യവൽക്കരണം അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കുക.
- വോട്ടവകാശം ലഭിക്കുമ്പോൾ തന്നെ തൊഴിലെടുക്കുവാനുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുവാൻ ലക്ഷ്യമിട്ട് നൈപുണി വികസന പരിപാടി സമഗ്രമാക്കുക.
- സ്കൂൾ വായനശാലകളും ലബോറട്ടറികളും ആധുനികവൽക്കരിക്കുക.
- സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് കൗൺസിലിങ്ങ് സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ ജനകീയ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കുക.

#### 4. ഹരിത കേരള മിഷൻ

വരുന്ന കിണറുകളും, മണ്ണും മാലിന്യവുമടഞ്ഞു നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുളങ്ങളും, വെള്ളമില്ലാത്ത അരുവികളും, വറ്റി വരളുന്ന പുഴകളും, തരിശായ കൃഷിയിടങ്ങളും, മരങ്ങളില്ലാത്ത പുരയിടങ്ങളും, മാലിന്യം നിറഞ്ഞ പാതയോരങ്ങളും തോടുകളും കേരളത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായി വളരെ വേഗം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം പോലുള്ള പ്രകൃതി പ്രതിഭാസങ്ങൾ ഈ ദുർഘടാവസ്ഥയെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു. ജലക്ഷാമവും, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും പ്രശ്ന സങ്കീർണ്ണമാകുന്നു. ആയതിനാൽ നമ്മുടെ എല്ലാ കഴിവുകളും വിനിയോഗിച്ച് നമ്മുടെ പ്രദേശങ്ങളെ ജലസുരക്ഷയിലേക്കും ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയിലേക്കും പാരിസ്ഥിതിക സുരക്ഷയിലേക്കും നയിക്കുന്നതിന് നാം മുന്നോട്ടിറങ്ങേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ജനകീയാസൂത്രണത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തി അതിനുള്ള അവസരം നാം സൃഷ്ടിക്കണം. ഇതിനുള്ള പിന്തുണാസംവിധാനമാണ് ഹരിത കേരള മിഷൻ.

നിർണ്ണായക സമയങ്ങളിൽ മഴ കുറയുന്ന സ്ഥിതി വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. നമ്മുടെ കുറുക്കുകളും വനങ്ങളും സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് കൂടുതൽ മരങ്ങൾ വളർത്തി നാം മഴസാധ്യതകൾ പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. കേന്ദ്ര ജല കമ്മീഷന്റെ കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാകുന്നത് മഴക്കാലത്ത് പോലും നീരൊഴുക്ക് കുറയുന്ന നദികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നാണ്. നമ്മുടെ വയലുകളിലേക്കും അതിലൂടെ ഒഴുകുന്ന തോടുകളിലേക്കും എവിടെനിന്നൊക്കെ വെള്ളം ഒഴുകിവരാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ ആ പ്രദേശമെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നിർമ്മാണ പ്രദേശത്ത് പരമാവധി മഴവെള്ളം ഭൂമിയിലേക്ക് കിനിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന സ്ഥിതിയുണ്ടാക്കി ചെറു തോടുകളിലെ നീരൊഴുക്കിന്റെ അളവും സമയദൈർഘ്യവും വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ നദികളിലെ നീരൊഴുക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ നമുക്കാവൂ. ഇതോടൊപ്പം വലിയ തോതിൽ വർദ്ധിക്കുന്ന മണ്ണൊലിപ്പും മണ്ണിന്റെ ഗുണനിലവാര ശോഷണവും തടയാനാകും. പശ്ചിമഘട്ട മേഖലയിലെ ചരിവേറിയ പ്രദേശങ്ങളിൽ ജലസംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ ആ പ്രദേശത്തിന്റെ അപകടാവസ്ഥ പരിഗണിക്കപ്പെടണം. അനിയന്ത്രിതമായ ഭൂഗർഭജല ചൂഷണം അപ്രതീക്ഷിതമായി കിണറുകൾ വരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഓരോ കിണറിന്റെയും ജലശേഷിക്കനുസൃതമായി മാത്രമേ പമ്പിംഗ് നടത്തുകയുള്ളൂവെന്ന് ഓരോ വീട്ടുകാരും സ്ഥാപനങ്ങളും തീരുമാനിക്കണം. മഴക്കാലത്ത് കിണറുകൾ റീചാർജ്ജ് ചെയ്യുന്നതിന് കിണറുകൾക്ക് സമീപം മഴക്കുഴികളും മറ്റ് സംവിധാനങ്ങളും സ്ഥാപിക്കണം. പമ്പിംഗ് കഴിയുന്നിടത്തോളം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും കിണറിലെ ജലനിരപ്പ് അധികം താഴാത്ത രീതിയിൽ പലപ്രാവശ്യമായി ജലമെടുക്കുന്ന രീതി അവലംബിക്കണം. പഴകിയ ജലസേചന രീതികളും ജലസേചന കനാലുകളുടെ ശോചാവസ്ഥയും ജലനഷ്ടത്തിനു കാരണമാകുന്നു. നമ്മുടെ അടുക്കളയിലും, കുളിമുറികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഗണ്യമായ പാഴ്ജലം ഗാർഹിക പച്ചക്കറികൃഷിക്ക് ഉപയോഗിക്കുകയോ ഭൂമിയിലേക്ക് കിനിഞ്ഞിറങ്ങുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യമൊരുക്കുകയോ വേണം. അശാസ്ത്രീയമായ ഖര, ദ്രവ മാലിന്യ സംസ്കരണം കാരണം നമ്മുടെ ജലസ്രോതസ്സുകൾ വലിയ തോതിൽ മലിനപ്പെടുന്നു. ഇതൊഴിവാക്കിയേ പറ്റൂ. കേരളത്തിലെ മൊത്തം വാർഷിക ജലലഭ്യത പരിഗണിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഉപയോഗയോഗ്യമായ 43000 ദശലക്ഷം ഘനമീറ്റർ ജലമാണ് ലഭിക്കുക. നിലവിലുള്ള ആവശ്യകത എന്നത് 37000 ദശലക്ഷം ഘനമീറ്റർ ജലമാണ്. അതായത് മൺസൂൺ സമയത്ത് സംസ്ഥാനത്ത് ജലം മിച്ചമാണ്. എന്നാൽ മൺസൂൺ ഇതര സമയത്ത് നിലവിൽ 30 ദശലക്ഷം ജലം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സംസ്ഥാനത്ത് ലഭ്യമായിട്ടുള്ളത് വെറും 17 ദശലക്ഷം ജലം മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ ഓരോ തദ്ദേശ ഭരണ പ്രദേശത്തിന്റെയും ജലലഭ്യതയും ജല

ആവശ്യകതയും കണക്കാക്കിയാൽ മാത്രമേ ജലസുരക്ഷയ്ക്കായി നാം ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ആയതിനാൽ ജലമേഖലയിലെ ലക്ഷ്യം കൃത്യമായി നിർവ്വചിച്ചുകൊണ്ട് ഓരോ തദ്ദേശ ഭരണ സ്ഥാപനത്തിനും ഒരു ജലസുരക്ഷാ പ്ലാൻ ഉണ്ടാകണം.

കേരളത്തിന് വേണ്ട അരി പ്രതിവർഷം നാല് ദശലക്ഷം ടൺ ആണ്, എന്നാൽ നാട്ടിലെ ഉൽപാദനമാകട്ടെ വെറും 15% മാത്രവും. ഒരു വ്യക്തി പ്രതിദിനം 350 ഗ്രാം പഴം, പച്ചക്കറി എങ്കിലും ഭക്ഷിക്കണം എന്ന മാനദണ്ഡം വെച്ച് കേരളത്തിന് പ്രതിവർഷം വേണ്ടത് 37 ലക്ഷം ടൺ പച്ചക്കറിയാണ്. എന്നാൽ നിലവിലെ (2015) ഉൽപാദനമാകട്ടെ 40% മാത്രവും. സമീപകാലത്ത് വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഗാർഹിക പച്ചക്കറി കൃഷിയുടെ കണക്കു ഇവിടെ പരിഗണിച്ചിട്ടില്ല. അവശ്യം വേണ്ടിവരുന്ന അധിക പച്ചക്കറി അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നാണെത്തുന്നത്. ഗണ്യമായി വർദ്ധിക്കുന്ന ആവശ്യകത സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പച്ചക്കറിയിലൂടെയാണ് ഒട്ടൊക്കെ പരിഹരിക്കുന്നത്. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണവും ജലവും നമ്മുടെ രോഗാതുരതയും രോഗഭാരവും വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. നൂതനവും അനുയോജ്യവുമായ ശാസ്ത്രീയ കൃഷിരീതി അവലംബിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രേരണയും സഹായവും ലഭ്യമാക്കി. ജൈവവളങ്ങൾ, ജീവാണുവളം തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സംയോജിത പോഷണം എപ്രകാരമാകാം എന്ന് ധാരണയുണ്ടാക്കുകയും. പ്രാദേശിക തൊഴിൽ സേനയെ സംഘടിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് യന്ത്രവൽക്കരണത്തിലൂടെ അവരുടെ പ്രയത്നം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിനു മിഷൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ഇവയെല്ലാം ഒറ്റയടിക്ക് സാധ്യമാകണമെന്നില്ല മുൻഗണനാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പദ്ധതികളായി മാറണം. നടീൽ വസ്തുക്കളുടെ ഗുണമേന്മ, മണ്ണിറഞ്ഞുള്ള കൃഷി സാധ്യത, അന്യം നിൽക്കുന്ന നാട്ടറിവുകൾ, കൃഷിരീതികൾ, തനതു നെല്ലിനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അനുയോജ്യമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ, ഉൽപാദനവും, സംഭരണവും, വിപണിബന്ധങ്ങളും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ തുടങ്ങി കൃത്യമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ തദ്ദേശ ഭരണസ്ഥാപനത്തിലെ മിഷൻ സാധ്യമാകും.

മണ്ണ്, ജലം, ജൈവവൈവിധ്യം തുടങ്ങിയ അടിസ്ഥാന പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളുടെ ശോഷണം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സുരക്ഷയെ വളരെ ദോഷകരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം ശുചിത്വ ബോധത്തിന്റെ പോരായ്മയും, മാലിന്യപരിപാലനത്തിലെ വീഴ്ചകളും അപകടകരമായ പരിസ്ഥിതി നാശത്തിനു കാരണമായിരിക്കുന്നു. വീടുകളിലും, ഹോട്ടലുകളിലും, ആശുപത്രികളിലും, കല്യാണ മണ്ഡപങ്ങളിലും, ചന്തകളിലും നാം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന വസ്തുക്കളിൽ എൺപത് ശതമാനത്തിലധികവും കമ്പോസ്റ്റ് വളമാക്കാവുന്ന ജൈവവസ്തുക്കളാണ്. കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മാണത്തിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ തുലോം ലളിതവും കാലങ്ങളോളമായി നമുക്ക് പരിചിതവുമാണ്. ഭംഗിയോടെ കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കാവുന്ന രീതികളും കിച്ചൻ, ബിൻ, മൺകൂടം കമ്പോസ്റ്റ്, പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്, തുമ്പൂർമുഴി കമ്പോസ്റ്റ് (ഇപ്പോഴും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്) ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകളും നമുക്കന്യമല്ല. പക്ഷേ ഇവയെല്ലാം കൃത്യമായി പരിചരിക്കപ്പെടണം. അങ്ങനെ നമ്മുടെ വീട്ടിലും നാട്ടിലും ഉണ്ടാകുന്ന ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ അതുണ്ടാകുന്ന ഇടങ്ങളിൽ തന്നെ സംസ്കരിച്ച് വളമാക്കി നമ്മുടെ തന്നെ പുരയിടങ്ങളിൽ ജൈവവളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം ഉണ്ടാകണം: ബാക്കിയുള്ള അജൈവവസ്തുക്കൾ, പ്ലാസ്റ്റിക്, ഇലക്ട്രോണിക് വസ്തുക്കൾ പാട്ടക്കഷണങ്ങൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കുന്നതിനും പുനരുപയോഗത്തിനോ പുനഃചംക്രമണത്തിനോ സാധ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ തദ്ദേശ ഭരണസ്ഥാപനതലത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടണം. കൂടാതെ അറവുശാല, ആശുപത്രി



മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സംവിധാനവും പ്രത്യേകമായി ആലോചിക്കണം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പ്രതിദിനം ഏതാണ്ട് 80 ലക്ഷം ലിറ്റർ കക്കൂസുമാലിന്യം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതായുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവ സംസ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയ സംവിധാനം തുലോം തുച്ഛമാണ്. ഒറ്റക്കുഴി കക്കൂസുകൾ സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകളാക്കിയും, ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് നിർമ്മിച്ചും, കേന്ദ്രീകൃതമായ സെപ്റ്റിക് പ്ലാന്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചും ഈ പ്രശ്നം അടിയന്തിരമായി പരിഹരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ തദ്ദേശ ഭരണസ്ഥാപനവും നീർത്തട അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജലസുരക്ഷയ്ക്കും, മാലിന്യ പരിപാലനത്തിനും, സർവ്വോപരി പരിസ്ഥിതി സുരക്ഷയ്ക്കും വേണ്ട പദ്ധതികൾ ജനകീയാസൂത്രണത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതായുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളും, വിദ്യാലയങ്ങളും, സ്ഥാപനങ്ങളും, പൊതു ഇടങ്ങളും ജലം സംരക്ഷിച്ചും, അനുയോജ്യമായി ഭൂമിയും മണ്ണും വിനിയോഗിച്ചും, ജൈവരീതിയിൽ ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിച്ചും, മാലിന്യം കുറച്ചും, ജൈവവളം ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചുപയോഗിച്ചും, ഹരിതരീതിയിലേക്ക് ഘട്ടം ഘട്ടമായി നാം മുന്നേറണം. ഹരിത നിയമാവലികൾ പാലിക്കുന്ന ജനസമൂഹമായി നാം മാറണം. ഹരിതഭവനം, ഹരിത വിദ്യാലയം, ഹരിത വാർഡുകൾ, ഹരിതഗ്രാമം/നഗരം/ജില്ല, ഹരിത കേരളം ഈ ലക്ഷ്യമാണ് തദ്ദേശഭരണ സ്ഥാപനത്തിലേയും, ജില്ലയിലേയും, സംസ്ഥാനത്തേയും ഹരിത കേരളം മിഷൻ ഉള്ളത്. ഇതിന് ആവശ്യമുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം തദ്ദേശ ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുള്ളതിനുപരിയായി മേൽവിവരിച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൃഷി, ജലസേചനം, മണ്ണ് സംരക്ഷണം, ജലവിതരണം, ശുചിത്വം, കുടുംബശ്രീ തുടങ്ങിയ വകുപ്പുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ലഭ്യമാകുന്നതാണ്.കൂടാതെ തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ മിക്ക ഘടകങ്ങളും നിർവ്വഹിക്കുവാനാകും. മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പ് മന്ത്രിമാർ സഹായകമായി സംസ്ഥാനതലത്തിലും തദ്ദേശ ഭരണസ്ഥാപനങ്ങളിലെ അധ്യക്ഷരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ത്രിതല പഞ്ചായത്തുകളിലും നഗരസഭകളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന മിഷനുകളാണ് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.സംസ്ഥാനതലത്തിൽ 4 വ്യത്യസ്ത മിഷനുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും തദ്ദേശഭരണതലത്തിൽ ഒറ്റ മിഷന്റെ നേതൃത്വത്തിലായിരിക്കും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുക.

## കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നഴ്സിന്റെ ജോലിയും സ്വഭാവവും ഉത്തരവാദിത്വവും

### A രോഗീ പരിചരണം

- A1. രോഗികളുടെ പ്രാരംഭഘട്ട പരിശോധന നടത്തുക. (See Appendix)
- A2. ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- A3. കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലെ വിവിധ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
  - (i) വയോജന പരിപാലന സേവനങ്ങൾ
  - (ii) വനിതകൾക്കും കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കും ലഭ്യമായ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ
  - (iii) മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ (വിഷാദം)
  - (iv) COPD (ശ്വാസകോശ പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനം, പുകവലി നിറുത്തൽ)
  - (v) കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ (ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ, Nutrition, COPD, Adolescent Health, അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ലഭ്യമാകുന്ന ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ, സ്ത്രീകൾ, വയോജനങ്ങൾ, ഭിന്നലിംഗക്കാർ, ആഹാര രീതി, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, Stress-reduction, Yoga)
  - (vi) ടെലിഫോണിലൂടെയുള്ള വിവിധ സർക്കാർ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംശയനിവാരണം നടത്തുവാനുള്ള അവസരം.
- A4. അംഗീകൃത നിലവാരത്തിലുള്ള ഗുണമേന്മ രോഗീപരിചരണത്തിൽ ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- A5. രോഗിയുടേയും ബന്ധുക്കളുടേയും ഉൽകണ്ഠയകറ്റാനും സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കാനും അവബോധം നൽകാനുമുള്ള ആശയവിനിമയം നടത്തുക.
- A6. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ ആവശ്യമുള്ള മരുന്നുകളുടേയും ഉപകരണങ്ങളുടേയും ഉപയോഗം, മേൽനോട്ടം, പരിപാലനം എന്നിവയുടെ ചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുക.
- A7. മരുന്ന്, ഇൻജക്ഷൻ, ആവശ്യാധിഷ്ഠിത നഴ്സിംഗ് കെയർ (need based nursing care) എന്നിവ നൽകുക.
- A8. ലഘു ശസ്ത്രക്രിയക്കോ ചികിത്സാ രീതികൾക്കോ രോഗിയെ സജ്ജരാക്കുക.
- A9. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ പരിശോധനകൾക്ക് ആവശ്യമായ സാമ്പിളുകൾ ശേഖരിച്ച് അയയ്ക്കുക, ബന്ധപ്പെട്ട ചുമതലകൾ നടത്തുക.
- A10. ശസ്ത്രക്രിയാ മുറിവുകളുടെ പരിചരണം നൽകുക.
- A11. തുടർ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുക.

- A12. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിലെ രോഗീപരിചരണം നൽകുക.
- A13. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ ഫാർമസിയുടെ ചുമതല കൈകാര്യം ചെയ്യുക.

**B ഫീൽഡ് തല പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

- B1. സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കാളിയാകുക
- B2. ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായി വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുക.
- B3. വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങളിലും മറ്റു അനുബന്ധ മേഖലകളിലും സന്ദർശിച്ച് തൊഴിൽജന്യ രോഗങ്ങളോ, സാധ്യതകളോ കണ്ടുപിടിക്കുകയും അതിനു വേണ്ട മേൽനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- B4. മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളിൽ നഴ്സിന്റെ സേവനം നൽകുക.
- B5. ബോധവൽക്കരണ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക.

**C ഭരണപരമായ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ**

- C1. അനുബന്ധ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും, മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം, ശുചീകരണ നടപടികൾക്കും, ആശുപത്രി പരിസരവും മോടിപ്പിടിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും മേൽനോട്ടം വഹിക്കുക
- C2. കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലെ ഉപകരണങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വവും ഗുണമേന്മയും നിരീക്ഷിച്ച് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- C3. ജീവനക്കാരുടെ മേൽനോട്ടവും ഏകോപനവും നടത്തുക.
- C4. റെക്കോർഡുകളും റിപ്പോർട്ടുകളും പരിപാലിക്കുക.
- C5. ദേശീയ സംസ്ഥാനതല ആരോഗ്യപദ്ധതികൾ വിജയിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുക.
- C6. പുതുതായി നിയമിക്കപ്പെടുന്ന ജീവനക്കാർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, പൊതുജനങ്ങൾ ഇവരുടെ പരിശീലന പരിപാടികൾ നടത്തുക.
- C7. ആരോഗ്യ അവബോധന പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- C8. ജീവനക്കാരുടെ ഡ്യൂട്ടി റോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക.
- C9. ഫീൽഡ് തല സേവനങ്ങളിൽ സഹ നഴ്സുമാരുടെ പങ്ക് ഉറപ്പാക്കുക.



**രോഗികളുടെ പ്രാരംഭഘട്ട പരിശോധന**

- ◆ രജിസ്ട്രേഷനുശേഷം ഓരോ രോഗിയെയും അസസ്സ്മെന്റ് ഫോർമാറ്റ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തി രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം, തീവ്രത, സാഹചര്യം എന്നിവ മുൻനിർത്തി ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രാരംഭഘട്ട പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാക്കുക.
- ◆ പരിശോധനയുടെ ആദ്യഭാഗമായി വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ, രോഗസ്വഭാവം, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ (അവ തുടങ്ങിയ സമയക്രമത്തിൽ) രേഖപ്പെടുത്തുക. രോഗാവസ്ഥ കൂട്ടുന്ന മറ്റേതെങ്കിലും കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയും ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ◆ ഇപ്പോഴത്തെ രോഗവിവരങ്ങൾ, പൂർവ്വകാല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, പാരമ്പര്യ രോഗവിവരങ്ങൾ രോഗസങ്കീർണ്ണതകൾ, മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജി, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ, കുടുംബാരോഗ്യം, സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക പശ്ചാത്തലം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ◆ രോഗതീവ്രത മനസ്സിലാക്കി ഉചിതമായ രീതിയിലും സമയത്തും രോഗിക്ക് വൈദ്യസേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് വേണ്ട എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുക.
- ◆ അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ജീവൻ രക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളും മരുന്നുകളും രോഗ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ട സേവനങ്ങളും പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയും നൽകുകയും ബന്ധപ്പെട്ട മെഡിക്കൽ ഓഫീസറെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ ഇ-ഹെൽത്തുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തേണ്ട എല്ലാ വിവരങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തുക.

**ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കപ്പെടേണ്ടവിധം.**

- ◆ രോഗിയുടെ സ്വകാര്യത ഉറപ്പുവരുത്തുക. വ്യക്തതയോടുകൂടിയതും പൂർണ്ണരൂപത്തിലുള്ളതുമായ ചികിത്സാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുക (Right drug, Right dose, Right route, Right time, Right form of medicine, Right signature)
- ◆ രോഗിക്ക് ഈ ഓർഡർ പ്രകാരം നൽകിയ മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ◆ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ ഡോക്ടർമാർ ഫോണിലൂടെയോ, വാക്കാലോ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും, രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. 24 മണിക്കൂറിനകം തന്നെ ഡോക്ടർ അനുബന്ധ രേഖകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തി എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ ചികിത്സ നിർദ്ദേശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള എല്ലാ സംശയങ്ങളും യഥാസമയം മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുമായി സംശയനിവാരണം നടത്തി മാത്രം നടപ്പിലാക്കുകയും രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ (ഇൻജക്ഷൻ രോഗി വേണ്ട എന്നു പറയുന്നു) ഡോക്ടർ

നിർദ്ദേശിച്ച ചികിത്സ നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എങ്കിൽ ഉടൻതന്നെ ബന്ധപ്പെട്ട മെഡിക്കൽ ഓഫീസറെ അറിയിക്കുകയും രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

- ◆ അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ രോഗകാഠിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ജീവൻരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളും, പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയും മരുന്നുകളും നൽകുക.
- ◆ ഫാർമസി/ ലാബ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സേവനത്തിനു ശേഷം വീട്ടിൽ ചെന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക. E.g: ഗുളികകൾ കഴിക്കേണ്ട വിധം ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കി സംശയനിവാരണം വരുത്തിയ ശേഷം കഴിക്കുക. ലാബ് ടെസ്റ്റുകളിൽ ഇനി ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത് വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കി പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.

**കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ വിവിധ ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ**

**(i) വയോജന പരിപാലന സേവനങ്ങൾ**

- ◆ രോഗീസൗഹൃദമനോഭാവത്തോടെ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ സ്വീകരിക്കുക.
- ◆ നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള രോഗികൾക്ക് വീൽ ചെയർ/ട്രോളി സൗകര്യം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ ചികിത്സാഘട്ടങ്ങളിൽ മുൻഗണന ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ രോഗീപരിചരണത്തിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ഉറപ്പുവരുത്തുക. E.g: ഗുളികകൾ കൃത്യ സമയത്തു നൽകുക, വയ്പ്പു പല്ലുകൾ ഉറങ്ങാൻ സമയം മാറ്റി വയ്ക്കാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- ◆ Toilet സംവിധാനങ്ങൾ വയോജനസൗഹൃദമാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. (Side rails, European Closet, Anti slippery tiles, adequate light).
- ◆ വയോജന ക്ലിനിക്കിന്റെ സേവനം പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ◆ സഹപ്രവർത്തകരുടെ സേവനത്തോടെ അസുഖത്തിന്റെ തുടർചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
  - നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തിനുള്ളിൽ വയോജനങ്ങൾ ക്ലിനിക് സന്ദർശിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
  - മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്ന സർക്കാർ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക. E.g: മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള പെൻഷൻ, വാർദ്ധക്യ പെൻഷൻ.
  - ആഹാരം, വ്യായാമം, മരുന്നുകൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ, തുടർചികിത്സ, പുനരധിവാസം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
  - കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.

**(ii) വനിതകൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കും ലഭ്യമായ**

**ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ**

- ◆ വനിതാസൗഹൃദമനോഭാവത്തോടെ അവരെ സ്വീകരിക്കുക.
- ◆ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള വിവിധ സർക്കാർ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ◆ വനിതകളുടെ മാനസിക ശാരീരിക ആരോഗ്യകാര്യങ്ങൾ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് രോഗാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ e-health ന്റെ സഹായത്തോടെ ശേഖരിക്കുക.
- ◆ വിവിധ ക്യാൻസർ നിർണ്ണയരീതികളെക്കുറിച്ച് സ്ത്രീകളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ◆ കുടുംബക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുക.
- ◆ മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് അതിനുള്ള സൗകര്യം ലഭ്യമാക്കുകയും അതോടൊപ്പം ബോധവൽക്കരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ O.P. യിൽ എത്തുന്ന ഗർഭിണികൾക്കും മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും പ്രത്യേക പരിഗണന ലഭ്യമാക്കുക.
- ◆ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് യഥാസമയം പ്രതിരോധ ചികിത്സ ലഭ്യമായി എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ◆ സ്ത്രീസഹജമായ അസുഖങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ കാലതാമസം കൂടാതെ അതിന്റെ തുടർ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- ◆ ഗർഭിണികൾക്കും, കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കും iron, folic acid ഗുളികകൾ, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുക.
- ◆ കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവ ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുകയും, sex education-നും നൽകുക.
- ◆ ശാരീരിക മാനസിക പീഡനങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ മേൽ നടപടിയ്ക്കായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.
- ◆ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.

**(iii) മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ**

- ◆ രോഗിയുടെ Mental Status Examination നടത്തുക.
- ◆ രോഗത്തിന്റെ രഹസ്യസ്വഭാവം നിലനിർത്തി ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ ചികിത്സയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.

- ◆ ഭവന സന്ദർശനം നടത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ മരുന്നുകൾ ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യാതിരിക്കാനായി രോഗിയെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ◆ പ്രസന്നമായ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ ആശ്വാസം നൽകുക.
- ◆ രോഗിയും ബന്ധുക്കളുമായി നല്ല ആശയവിനിമയം നടത്തുക.
- ◆ രോഗവിവരങ്ങളും ചികിത്സയും രജിസ്റ്ററിൽ പ്രത്യേകം രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കുക.
- ◆ തുടർചികിത്സയുടെ നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- ◆ മാനസികോല്ലാസം ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിലുള്ള അന്തരീക്ഷം ഉറപ്പാക്കുക.
- ◆ വിഷാദരോഗ തീവ്രതയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള തുടർചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ റഫർ ചെയ്യുക.
- ◆ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.

**(iv). COPD [Pulmonary rehabilitation tobacco cessation] (ശ്വാസ് ക്ലിനിക്)**

- ◆ രോഗിയുടെ ശ്വാസക്രമം, ശ്വാസതാളം, രക്തത്തിലെ oxygen ന്റെ അളവ് എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുക. (rate, rhythm, O<sub>2</sub> saturation)
- ◆ ശ്വാസതടസ്സമുള്ള രോഗികളെ ഉടനടി ഡോക്ടറെ കാണിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കുക.
- ◆ ശ്വാസതടസ്സം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം എത്രയുംവേഗം സ്വീകരിക്കുക. ഉദാ. Oxygenation, High Fowler's Position, Nebulisation.
- ◆ തുടർചികിത്സാ രീതിയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം നൽകുക.
- ◆ വീടും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക, ജീവിതശൈലി ക്രമീകരിക്കൽ മുതലായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ◆ രോഗിക്ക് കഫപരിശോധന നടത്തിയിട്ടുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ പുകവലിയുടെ ദുഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.
- ◆ രോഗിയുടെ ശരീരഭാരം എല്ലാ മാസവും കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ ശ്വാസനവ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- ◆ ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ വ്യാപനം, പ്രതിരോധം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അവബോധം നൽകുക.
- ◆ പുകയില വിമുക്തി കൗൺസിലിംഗ് ലഭ്യമാക്കുക.

**NCD Clinic**

- ◆ രോഗിക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും രോഗത്തെക്കുറിച്ചും രോഗിപരിചരണം, ആഹാരരീതി, വ്യായാമം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുമുള്ള അവബോധം നൽകുക.
- ◆ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ ആവശ്യാനുസരണം സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ◆ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിൽ Junk Food ന്റെയും Fast Food ന്റെയും (അനാരോഗ്യ ഭക്ഷണങ്ങൾ), വ്യായാമം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുക.

**മറ്റു കൗൺസിലിങ്ങ് സർവീസസ്**

- ◆ കൂടാതെ ഇതര ക്ലിനിക്കുകളായ Nutrition, Adolescent health, MCH Services, ഭക്ഷണക്രമം, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ദുഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധന ക്ലാസ്സുകൾ നൽകാവുന്നതാണ്.
- ◆ വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യ സേവന പാക്കേജിൽ നഴ്സുമാരുടെ പങ്ക് (Appendix 5)

**(vi) ടെലിഫോണിലൂടെയുള്ള വിവിധ സർക്കാർ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംശയനിവാരണം നടത്തുവാനുള്ള അവസരം**

ടെലിഫോണിലൂടെ വിവിധ സർക്കാർ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം നൽകുന്നതിനും ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ സംശയനിവാരണത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

## **രോഗീപരിചരണത്തിലെ ഗുണമേന്മ ഉറപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചുമതലകൾ**

രോഗീപരിചരണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയിലെ ഒരു പ്രധാനഘടകം എന്നത് രോഗിയുമായുള്ള ആശയവിനിമയം ആണ്. സൗമ്യമായതും സൗഹൃദപരമായതും ആയ ആശയവിനിമയം ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

- ◆ രോഗീപരിചരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാങ്കേതിക നൈപുണ്യം (Nursing skill) പരമാവധി വിനിയോഗിക്കുക.
- ◆ രോഗികളിൽനിന്നും ബന്ധുക്കളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കേണ്ടതാണ്.
- ◆ 6 മാസം കൂടുമ്പോൾ Nursing Audit നടത്തുക. ഗുണമേന്മ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക.
- ◆ യഥാസമയം ഉപകരണങ്ങളുടെ maintenance-യും സർവ്വീസും നടത്തുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ ഉപകരണങ്ങളുടെ കേടുപാടുകളോ ആവശ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതക്കുറവോ ഉണ്ടായാൽ യഥാസമയം അധികാരികളെ വിവരം അറിയിക്കുക.

### **രോഗിയുമായുള്ള ആശയവിനിമയം**

- ◆ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന രോഗികൾക്ക് രോഗീസൗഹൃദ ആശയവിനിമയം ലഭ്യമാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക
- ◆ രോഗീപരിചരണത്തിന് നേരിട്ട് ഇടപഴകുന്ന മറ്റു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായിട്ട് നല്ലരീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക.
- ◆ ആശയവിനിമയം വ്യക്തവും സ്പഷ്ടവും ആയിരിക്കണം.
- ◆ രോഗിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ സശ്രദ്ധം കേൾക്കുകയും ആവശ്യമായ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ വിജ്ഞാനപ്രദവും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന രീതിയിലുള്ളതുമായ ആശയവിനിമയരീതി സ്വീകരിക്കുക.

**അത്യാവശ്യഘട്ട മരുന്നുകളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം, നിയന്ത്രണം, പരിപാലനം എന്നിവ സംബന്ധിച്ചുള്ള ചുമതലകൾ.**

- ◆ അത്യാവശ്യഘട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളും ഉപകരണങ്ങളും ലേബൽ ചെയ്ത് പ്രത്യേകമായി ക്രമീകരിക്കുക.
- ◆ ദിവസവും എല്ലാ മരുന്നുകളും ഉപകരണങ്ങളും Check list ഉപയോഗിച്ച് പരിശോധിച്ച് ഉറപ്പുവരുത്തുക.



- ◆ നർക്കോട്ടിക് മെഡിസിനുകളുടെ കണക്കെടുപ്പ്, സംഭരണം, വിതരണം, കൊടുക്കുന്ന രീതി എന്നിവ അംഗീകൃത മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് മാത്രം ചെയ്യുക.
- ◆ ജീവൻരക്ഷാ മരുന്നുകളുടെ കാലാവധി തീരുന്ന തീയതി, വിഭാഗം എന്നിവ തിരിച്ച് പ്രത്യേകം ട്രേകളിലായി സൂക്ഷിക്കണം.
- ◆ ജീവൻരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, പ്രവർത്തനരീതി, സ്ഥാനം എന്നിവയ്ക്കുറിച്ച് എല്ലാ ജീവനക്കാരിലും അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. Eg. Oxygen Cylinder.
- ◆ അത്യാവശ്യമെങ്കിൽ മരുന്നുകളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും ഉപയോഗരീതികൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന ചാർട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കിവയ്ക്കുക.
- ◆ ജീവൻരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പരിപാലിക്കുകയും യഥാവിധി അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ നടത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

**മരുന്നുകൾ, ഇൻജക്ഷനുകൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച ചുമതലകൾ**

- ◆ മരുന്നുകൾ അവ നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കൃത്യമായതും വൃത്തിയായതുമായ സാഹചര്യങ്ങളിലാണോ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. (Appendix 6)
- ◆ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മരുന്നുകളുടെ പരിശോധനയും കണക്കെടുപ്പും നടത്തി കുറ്റമറ്റതാണ് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ കാഴ്ചയിലും നാമകരണത്തിലും സാമ്യമുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക.
- ◆ മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യത, കാലാവധി, വിഭാഗം എന്നിവ തരംതിരിച്ച് പ്രത്യേകം രജിസ്റ്ററിലാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ◆ മരുന്നുകളുടെ പേര്, അളവ്, കൊടുക്കുന്ന രീതി, സമയം എന്നിവ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളുമായി ഒത്തുനോക്കി മാത്രം നൽകുക.
- ◆ മരുന്നു നൽകുമ്പോൾ കുട്ടിരിപ്പുകാരുടെ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ, ഒന്നിലധികം മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഉപയോഗം എന്നിവ രോഗികളെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

**ചെറിയ രീതിയിലുള്ള ശസ്ത്രക്രിയക്കോ ചികിത്സാരീതികൾക്കോ രോഗിയെ സജ്ജരാക്കുക**

- ◆ രോഗീപരിചരണത്തിൽ ഡോക്ടർ നേരിട്ട് ഇടപെടുന്ന ചെറിയ ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് (മുറിവ് തുന്നിക്കെട്ടുക, അണുബാധ നീക്കം ചെയ്യുക എന്നിവ) ആവശ്യമായ സജ്ജീകരണങ്ങൾ ഒരുക്കുകയും അവശ്യസഹായം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ ഇങ്ങനെയുള്ള ചികിത്സാരീതികൾക്കായി ആവശ്യമുള്ള സജ്ജീകരണങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഒരുക്കുകയും, രോഗിയെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ഇതിന് വേണ്ടി സജ്ജീകരിക്കുകയും

ചെയ്യുക.

- ◆ ലഘു ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് (I & D) ആവശ്യമായ സമ്മതപത്രം രോഗിയിൽ നിന്നും ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും വാങ്ങുക.

**അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ പരിശോധനയ്ക്ക് ആവശ്യമായ സാമ്പിളുകൾ ശേഖരിച്ച് അയയ്ക്കുന്ന തുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചുമതലകൾ**

- ◆ അടിയന്തിരഘട്ടത്തിൽ ലാബ് ടെക്നീഷ്യന്റെ അഭാവത്തിൽ ശേഖരിക്കുന്ന സാമ്പിളുകൾ ലബോറട്ടറിയിൽ എത്തി എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ◆ ഈ സാമ്പിളുകളിൽ അവശ്യവിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

**ശസ്ത്രക്രിയാ മുറിവുകളുടെ പരിചരണം**

- ◆ ശസ്ത്രക്രിയാ മുറിവുകൾ വിലയിരുത്തുക. (കാരണം, ആഴം, തരം എന്നിവ)
- ◆ ചെറിയ മുറിവുകൾ, തുടർചികിത്സാ ആവശ്യമുള്ള മുറിവുകൾ എന്നിവ വച്ചുകെട്ടുന്നത് ശരിയായ രീതിയിലാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ◆ മുറിവുകൾ വച്ചുകെട്ടുന്നതിന് അണുവിമുക്തമായ ഉപകരണങ്ങളും ആവശ്യമായ അളവിൽ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

**തുടർചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചുമതലകൾ**

- ◆ പ്രധാന ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും ശസ്ത്രക്രിയ, കാൻസർ ചികിത്സ, പ്രമേഹചികിത്സ, COPD, HT എന്നിവ കഴിഞ്ഞ് വരുന്ന രോഗികൾക്ക് തുടർചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ◆ പാലിയേറ്റീവ് ചികിത്സയും മനോരോഗ ചികിത്സയും വേണ്ട രോഗികൾക്ക് അതിനനുസൃതമായ ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

**അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിലെ രോഗീപരിചരണം - നഴ്സിന്റെ ചുമതലകൾ**

- ◆ പ്രഥമ പരിശോധനയിലൂടെ രോഗതീവ്രത മനസ്സിലാക്കി രോഗിക്ക് മുൻഗണനാക്രമം നിശ്ചയിക്കുകയും ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ നടപടിക്രമങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നുകളും, ഉപകരണങ്ങളും സജ്ജമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ◆ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകിയ ശേഷം തുടർചികിത്സക്കായി ദ്വിതീയ/തൃതീയ ആശുപത്രികളിലേക്ക് രോഗിയെ എത്തിക്കാൻ ജീവൻ രക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ സജ്ജീകരിച്ച ആംബുലൻസിന്റെ സേവനം ആവശ്യമെങ്കിൽ ലഭ്യമാക്കുക.

**അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വിധമുള്ള നഴ്സിംഗ് ചുമതലകൾ**

- ◆ എല്ലാ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾക്കും പുറമെ, അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന നേഴ്സിന്റെ സേവനപരിധിയിൽ വരുന്ന ജോലികൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



# ഫീൽഡ് തല പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ Institutional plan അനുസരിച്ച് സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് കുറഞ്ഞത് ആഴ്ചയിലൊരു ദിവസമെങ്കിലും സ്ഥാപനകേന്ദ്രീകൃതമായ പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഹെൽത്ത് ടീമിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ഫീൽഡ് ഹെൽത്ത് പ്രവർത്തനം സംയോജിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.

## ◆ സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം

കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ നഴ്സിന് ഇടപെടാവുന്ന മേഖലകൾ

### ആരോഗ്യകരമായ പഠന അന്തരീക്ഷം (School Health Environment)

- ശുദ്ധമായ വെള്ളം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ആൺ, പെൺ സൗകര്യപ്രദമായ ശൗചാലയം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ക്ലാസ് മുറികളിൽ ആവശ്യമായ ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ഭിന്നശേഷിക്കാർക്ക് വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- പഠന സൗഹൃദമായ അന്തരീക്ഷമാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക

### ബോധവൽക്കരണ വിദ്യാഭ്യാസം (School Health Education)

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ നഴ്സിന് കുട്ടികൾ, അധ്യാപകർ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, PTA പ്രതിനിധികൾ തുടങ്ങിയവരെ മുൻനിർത്തി ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ് സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. പരിശീലനം ലഭിച്ച അധ്യാപകർ നഴ്സിന്റെ അഭാവത്തിലും താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസ്സ് നൽകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

- വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, ശൗചാലയ ശുചിത്വം
- ദന്താരോഗ്യവും അവ നിലനിർത്തേണ്ട മാർഗ്ഗവും
- സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും (പകർച്ചവ്യാധി) അവയുടെ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും
- HIV & AIDS (രക്തജന്യ രോഗങ്ങൾ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ)
- ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം
- കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് വേണ്ട മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശവും കൗൺസിലിംഗ് (സംശയ നിവാരണവും)
- കൗമാര പെൺകുട്ടികൾക്ക് മാസമുറയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും ശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും
- ലഹരി വിരുദ്ധ വിദ്യാഭ്യാസം (പുകവലി/മദ്യപാനം, മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കൾ)
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും

- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി വ്യായമത്തിന്റെ ആവശ്യകത
- നിർണായക നിമിഷത്തിൽ/ആപൽഘട്ടത്തിൽ ഉചിതമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ സജ്ജരാകുക
- രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളുടെ നേട്ടവും ആവശ്യകതയും
- Stress, strain കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ (യോഗ, ധ്യാനം)
- ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് (വീഴ്ച, ബോധക്ഷയം, ജനി മുതലായവ) നൽകേണ്ട രീതികളെക്കുറിച്ച് തെരഞ്ഞെടുത്ത കുട്ടികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും PTA പ്രതിനിധികൾക്കും പരിശീലനം നൽകുക.
- നിശ്ചിതസമയത്തെ ഉറക്കത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും ആവശ്യകത

**സ്കൂളിൽ നൽകാൻ കഴിയുന്ന സേവനങ്ങൾ (School Health Services)**

- ഓരോ കുട്ടിക്കും സഞ്ചിത ആരോഗ്യരേഖ (cumulative record) ഉണ്ടെന്നും അവ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- കൃത്യമായി Ht, Wt, MAC, BMI രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള പരിശീലനം കുട്ടികൾ, അധ്യാപകർ , ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബ് ഇൻചാർജ്ജ് PTA പ്രതിനിധികൾക്ക് നൽകുക.
- കാഴ്ച, കേൾവി, ദന്തരോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ മറ്റു അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുകയും മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം നൽകുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുമാണ്.
- പോഷകാഹാരകുറവ്, പൊണ്ണത്തടി, വിളർച്ച, മറ്റുപോഷകാഹാരവുമായി (nutritional; diseases) ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടെത്തുകയും വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- പഠനവൈകല്യം ഉള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുകയും അവർക്കുവേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും കൗൺസിലിംഗും നൽകുകയും ഒപ്പം അവർക്കുവേണ്ട സഹായം നൽകാൻ അധ്യാപകരേയും രക്ഷകർത്താക്കളേയും പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മാനസികവെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന കുട്ടികൾക്കായി മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കി ആവശ്യകത അനുസരിച്ച് മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- അസുഖങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുകയും (eg: അപസ്മാരം ജുവനൈൽ ഡയബറ്റിസ്) അവരുടെ മരുന്നിന്റെ ആവശ്യകതയും കോഡിനേറ്റർ അധ്യാപകർ, രക്ഷകർത്താക്കൾ എന്നിവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് പി.ടി.എ മീറ്റിങ്ങിൽ പങ്കെടുത്ത് കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യത്തിനായി വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്
- ഓരോ വിസിറ്റിലും സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് തന്റെ ആഭാവത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ട സേവനങ്ങൾ ആദ്ധ്യ പകരും, ഹെൽത്ത് കോർഡിനേറ്റർമാരും ലഭ്യമാക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണ്ട കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ (വൃക്തിഗത കൗൺസിലിംഗ്) സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് അവ നൽകുക.
- ശിക്ഷാനടപടികളുടെ ദുഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് അദ്ധ്യാപകരേയും രക്ഷിതാക്കളേയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും അവ പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന/കഴിക്കുന്ന ആഹാരസമീകൃതമാണെന്നും ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടിലാണ് അവ പാചകം/ലഭ്യമാകുന്നതെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുട്ടികളുടെ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക വിദ്യാഭ്യാസ ഉന്നമനത്തിന് ദോഷമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ മേൽ നടപടിയ്ക്കായി സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ബന്ധപ്പെട്ട ഉദ്യോഗസ്ഥന് ഉചിത മാർഗ്ഗേണ റിപ്പോർട്ട് നൽകേണ്ടതാണ്.
- സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന് അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ രോഗകാഠിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ജീവൻ രക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളും പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയും നൽകാവുന്നതാണ്.
- ഫാമിലിഹെൽത്ത് സെന്ററുകളിലെ മീറ്റിംഗുകളിൽ റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്

◆ **ഓർഫണേജിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

**ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത അന്തരീക്ഷം**

- ശുദ്ധമായ വെള്ളം, ആഹാരം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- താമസത്തിനാവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് (സ്ഥലം, വായു, വെളിച്ചം) ഉറപ്പു വരുത്തുക
- പരിസര ശുചിത്വം (environmental hygiene) ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ഭിന്നശേഷി ഉള്ളവർക്ക് വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- അവശ്യ സാധനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക

**ബോധവൽക്കരണ വിദ്യാഭ്യാസം**

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് അവിടത്തെ അന്വേഷകർ, അധികാരികൾ, ഹൗസ്കീപ്പർ, എന്നിവർക്ക് താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങളെ മുൻ നിർത്തി പരിശീലനം ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ നൽകേണ്ടതാണ്.

- വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, ശൗചാലയ ശുചിത്വം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം
- ദന്താരോഗ്യം, നിലനിർത്തേണ്ട മാർഗ്ഗം
- സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ (പകർച്ചവ്യാധികൾ), അവയുടെ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- (HIV, AIDS, രക്തജന്യ രോഗങ്ങൾ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്), പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം
- കൗമാരപ്രായക്കാർക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും കൗൺസിലിംഗും
- കൗമാര പെൺകുട്ടികളിൽ മാസമുറയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും ശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും
- ലഹരി വിരുദ്ധ വിദ്യാഭ്യാസം (പുകവലി/മദ്യപാനം, മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കൾ)
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും (സമീകൃത ആഹാരം) ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയും വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും
- നിർണായക നിമിഷം/ആപൽഘട്ടങ്ങളിൽ ഉചിതമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ സജ്ജരാക്കുക
- രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളുടെ നേട്ടവും ആവശ്യകതയും
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ (യോഗ, ധ്യാനം)
- മാനസികാരോഗ്യ ഉന്നമനത്തിനായുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ
- സിക്ക് റൂം, ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റ് അത്യാവശ്യ മരുന്നുകളും രേഖകളോടെ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഫസ്റ്റ്എയ്ഡ് നൽകേണ്ട രീതി (വീഴ്ച, ബോധക്ഷയം, ജന്മി മുതലായവ) അന്തേവാസികൾ, അധികാരികൾ, വാർഡനെയോ, ഹൗസ് കീപ്പറെയോ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

◆ ഓർഫണേജിൽ നൽകാൻ കഴിയുന്ന സേവനങ്ങൾ

താഴെ പറയുന്ന സേവനങ്ങൾ ഹെൽത്ത് ടീമിന്റെ സഹകരണത്തോടെ

- ഓരോ കുട്ടിക്കും സഞ്ചിത ആരോഗ്യരേഖ (Cumilative Health Records) ഉണ്ടെന്നും അവ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക
- കൃത്യമായി Ht, Wt, MAC, BMI എന്നിവ ഹെൽത്ത് ടീം രേഖപ്പെടുത്തുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ യഥാസമയം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അവ രേഖയായി സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക
- കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ആഹാരം സമീകൃതവും ശുചിത്വ പൂർണ്ണവുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണവും ജലവും ലഭ്യമാകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
- സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പടരാത്ത ചുറ്റുപാടിലാണ് അവർ ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റ് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഭിന്നശേഷിക്കാരെയും, മാനസിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന കുട്ടികളെയും കണ്ടെത്തുകയും അവർക്ക് വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും, സഹായവും നൽകുകയും കൃത്യമായി തുടർ നടപടികൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും മാറ്റം വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- അസുഖമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് (epilepsy, Juvenile diabetes) വേണ്ട മരുന്ന് നൽകേണ്ട രീതിയും വാർഡനേയും അധികാരികളേയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- മാനസിക ശാരീരിക ശിക്ഷാനടപടികൾ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ഓരോ വിസിറ്റിലും അന്തോവാസികൾക്ക് ആവശ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും അവ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്.
- സ്ഥാപന മീറ്റിംഗുകളിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് പങ്കെടുക്കുക
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന അന്തോവാസികളുടെ കാര്യത്തിൽ വ്യക്തിഗത കൗൺസിലിംഗ് നൽകേണ്ടതാണ്.
- അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ജീവരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളും രോഗകാഠിന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനോ വേണ്ട സേവനങ്ങളും, മരുന്നുകളും പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയും നൽകുക.
- ഫാമിലിഹെൽത്ത് സെന്ററുകളിലെ നഴ്സ് അന്തോവാസികൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഇടയിലെ പ്രധാന കണ്ണിയായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.
- സേവനങ്ങൾ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രയോജനം വിലയിരുത്തുകയും അവ (റിക്കാർഡ്) എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ഫാമിലിഹെൽത്ത് സെന്ററുകളിലെ മീറ്റിംഗിൽ സേവന റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.
- സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന് അന്തോവാസികളുടെ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക വിദ്യാഭ്യാസ ഉന്നമനത്തിന് ദോഷമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ മേൽ നടപടിയ്ക്കായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് റിപ്പോർട്ട് ഉചിത മാർഗ്ഗരൂപേണ നൽകാവുന്നതാണ്.

◆ **ആദിവാസി ഹോസ്റ്റൽ (Tribal hostel)**

- സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന് ഓർഫണെജിൽ നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ഇവിടെയും നൽകാവുന്നതാണ്.
- ആദിവാസി ഉന്നമനത്തിനായി ലഭ്യമാക്കുന്ന സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങളുടെ (ഗവൺമെന്റും, ഗവൺമെന്റേതരം) പ്രയോജനം അന്തോവാസികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

- മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെയും ട്രൈബൽ പ്രമോട്ടറുടെയും സഹായത്തോടെ ആവശ്യകത അനുസരിച്ച് ചുരുങ്ങിയ ഇടവേളകളിലും ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ആദിവാസി സാമൂഹ്യ ഉന്നമനത്തിന് വേണ്ട സഹായങ്ങളോ, ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകളോ സംഘടിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് അവരുടെ ഉന്നമനത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുക.

◆ **മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന്റെ സേവനം**

- സ്കൂൾ, ഓർഫനേജ്, വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾ, കുടുംബശ്രീ യൂണിറ്റുകൾ, സർക്കാർ ഓഫീസുകൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ റസിഡൻസ് അസ്സോസിയേഷനുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലൊക്കെ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നു എന്നറിയിക്കുന്ന നോട്ടീസിൽ നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്ന സ്ഥലത്തെ ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളെ (മേലുദ്യോഗസ്ഥർ, ജനപ്രതിനിധികൾ) അറിയിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- HI, JHI, JPHN, Pharmacist, Lab Technicians, Asha Workers, Hospital Attendant, മറ്റു ജീവനക്കാർ എന്നിവരുടെ സഹകരണവും സേവനവും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ചുള്ള അണുവിമുക്തഉപകരണങ്ങൾ (sterile items) ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ഉണ്ടെന്നും അവ അണുവിമുക്തമാണെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഇതര ജീവനക്കാർ ക്യാമ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പോസ്റ്റർ, ചാർട്ട്, ബാനർ എന്നിവ തയ്യാറാക്കുകയും പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഹെൽത്ത് ടീമിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ക്യാമ്പിലെത്തുന്ന വ്യക്തികളുടെ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങളും ആരോഗ്യവിവരങ്ങളും രജിസ്റ്റർ ബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ക്യാമ്പിലെത്തുന്ന രോഗികളുടെ വൈദ്യപരിശോധനയിൽ ഡോക്ടർക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- ക്യാമ്പിലെത്തുന്ന രോഗികൾക്ക് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ക്യാമ്പിലെത്തുന്ന രോഗികളുടെ അസുഖത്തിന്റെ തീവ്രത, പ്രായാധിക്യം, അംഗവൈകല്യം, ഗർഭിണികൾ, കൈകുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് മുൻഗണന ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ക്യാമ്പിലെത്തുന്ന രോഗികൾക്ക് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള തുടർ ചികിത്സയുടെ ആവശ്യകതയും അത് ലഭ്യമാകുന്ന സർക്കാർ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വിവരങ്ങളും നൽകുക.



- ക്യാമ്പിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ബോധവൽകരണ ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- പ്രസ്തുത മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്ത രോഗികളുടെ വിവരങ്ങളും നൽകിയ സേവനങ്ങളും റിക്കോർഡായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.
- തുടർ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗികളുടെ രേഖകൾ പ്രത്യേകമായി എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയും അവ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ (JHI, JPHN, Health promoter, Asha Worker) തുടർ ചികിത്സയ്ക്കായി ഏൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ക്യാമ്പിന്റെ വ്യക്തമായ റിപ്പോർട്ട് ഫാമിലിഹെൽത്ത് സെന്റർ മീറ്റിംഗിൽ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

◆ **തൊഴിലിടങ്ങളിലെ ബോധവൽകരണ വിദ്യാഭ്യാസം (Occupational health Education)**

തൊഴിലാളികൾക്കും, യൂണിറ്റ് സൂപ്പർവൈസർമാർക്കും, യൂണിയൻ പ്രതിനിധികൾക്കും ബോധവൽകരണ ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. പരിശീലനം ലഭിച്ച ജീവനക്കാർ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, ശൗചാലയ ശുചിത്വം
- സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും അവയുടെ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും
- ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം
- ലഹരി വിരുദ്ധ വിദ്യാഭ്യാസം (പുകവലി/മദ്യപാനം, മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കൾ)
- (HIV, AIDS, രക്തജന്യ രോഗങ്ങൾ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്) പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയും വ്യായമത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും
- തൊഴിൽ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ
- ഫസ്റ്റ്എയ്ഡ് (ജന്മി, മുറിവ്, വീഴ്ച, ബോധക്ഷയം മുതലായവ) നൽകേണ്ട രീതിയെപ്പറ്റി പരിശീലനം നൽകുക.
- തൊഴിലാളികൾക്ക് ലഭിക്കാവുന്ന നിയമസഹായത്തേക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യപരിരക്ഷക്ക് വേണ്ട സർക്കാർ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ചും അവബോധം നൽകുക.

◆ **തൊഴിലിടങ്ങളിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന്റെ സേവനം**

ആരോഗ്യകരമായ തൊഴിലന്തരീക്ഷം.

- ശുദ്ധമായ വെള്ളം, വായു ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക
- ജോലിചെയ്യാനാവശ്യമായ സ്ഥലസൗകര്യം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർക്ക് വേണ്ടസൗകര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- തൊഴിലാളികൾ കഴിക്കുന്ന/ലഭിക്കുന്ന ആഹാരം സമീകൃതവും ശുദ്ധവുമാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക

- ഭക്ഷണശാല വൃത്തിയുള്ളതും മലിനരഹിതമാണെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- തൊഴിലിടത്തിലെ ചുറ്റുപാടുകൾ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്ക് പകരാൻ സാധ്യതയുള്ളതല്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ആൺ/പെൺ സൗകര്യപ്രദവും വൃത്തിയുള്ളതുമായ ശൗചാലയം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- തൊഴിലിടങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികൾക്ക് സുരക്ഷാപകരണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക (Mask, safety belt, google, gown, glove, helmet etc)
- ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റ്, സിക്ക് റൂം (sick room) ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- തൊഴിലിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- തൊഴിൽ ജന്യരോഗങ്ങൾ തടയാനുള്ള സാഹചര്യം ഉറപ്പുവരുത്തുക.

◆ **സ്റ്റാഫ് നഴ്സിനു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സേവനങ്ങൾ**

- തൊഴിലാളികളുടെ ഇടയിൽ നിന്നും പ്രതിനിധികളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അവർക്ക് പരിശീലനം നൽകി തൊഴിലാളികൾക്ക് വേണ്ട സേവനം ലഭ്യമാക്കാൻ സജ്ജരാക്കുക.
- ഓരോ തൊഴിലാളിക്കും സഞ്ചിത ഹെൽത്ത് റിക്കാർഡ് തയ്യാറാക്കാൻ സഹായിക്കുക. ഹെൽത്ത് റിക്കാർഡിൽ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങളും, കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, മുൻകാല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രതിരോധകുത്തിവൈപ്പ് എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- തൊഴിലിടങ്ങളിൽ സുരക്ഷ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും, ഉപയോഗ രീതിയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സാംക്രമികരോഗങ്ങളും, തൊഴിൽപരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉള്ളവരെ കണ്ടെത്തുകയും അവർക്കു വേണ്ട ചികിത്സയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുക
- തുടർ ചികിത്സയും സഹായവും ലഭ്യമാകുന്ന സർക്കാർ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
- മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സഹകരണത്തോടെ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ശാരീരിക മാനസിക പിരിമുറുക്കമുള്ള തൊഴിലാളികളെ കണ്ടെത്തി കൗൺസിലിംഗും ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കുകയും അവ രേഖയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും പരിശീലനവും നൽകുക.



- തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുത്ത് തൊഴിലാളികളുടെ ശാരീരിക മാനസിക ഉന്നമനത്തിന് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- തൊഴിലിടങ്ങൾ ചെയ്ത സേവനങ്ങളെ റിക്കോർഡായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഫാമിലി ഹെൽത്ത് സെന്റർ മീറ്റിംഗിൽ റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിക്കുക.

## ഭരണപരമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഹെഡ് നഴ്സ്/സീനിയർ സ്റ്റാഫ് നഴ്സാണ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യേണ്ടതാണ്. രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനു പുറമെ ഹെൽത്ത് ടീമിന്റെ സഹകരണത്തോടെ രോഗീസൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലേയ്ക്കായി താഴെ പറയുന്ന ചുമതലകൾ കൂടി നിർവഹിക്കുക.

◆ **അണുബാധ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ / Infection Control Measures/ശുചീകരണ നടപടികൾ/ആശുപത്രി പരിസരം മോടിപിടിപ്പിക്കൽ ഇവയുടെ മേൽനോട്ടം**

- എല്ലാ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഒരു അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റി രൂപീകരിക്കേണ്ടതും അതിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ഇൻ ചാർജ്ജ് കൺവീനറായും മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ചെയർമാനും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. അതോടൊപ്പം കമ്മിറ്റിയിൽ എല്ലാ വിഭാഗത്തിലുമുള്ള ജീവനക്കാരുടെയും പ്രാതിനിധ്യം ഉറപ്പാക്കുക.
- അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റി മാസത്തിൽ ഒരു തവണ വിളിച്ചു ചേർക്കുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുകയും ഭാവിപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം സാനിറ്ററി റൗണ്ട്സ് നടത്തി വിലയിരുത്തുക. കുറവുകളും പരിമിതികളും കണ്ടെത്തുകയും അവ രജിസ്റ്ററുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ (നിലവിലുള്ള മാർഗ്ഗരേഖയനുസരിച്ച്) സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

[ഹാൻഡ് വാഷിംഗ് ടെക്നിക്കുകൾ, PPE (Personal Protective Equipment)-യുടെ ഉപയോഗം, Injection Safety Protocol, Spill Management, Post Exposure Prophylaxis (PEP) (Appendix 2 & 3)

- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ PPE/വ്യക്തി സുരക്ഷിതത്വ ഉപകരണങ്ങളുടെ ലഭ്യതയും ഉപയോഗവും ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇവയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗ രീതികൾ ജീവനക്കാർ പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- എല്ലാ ജീവനക്കാർക്കും ക്ലീൻ ഗ്ലോവ്സിന്റെയും സ്റ്റേറിലിറ്റിന്റെയും ആവശ്യകതയെ പറ്റിയും അതുപയോഗിക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളെ പറ്റിയുമുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക.
- അണുബാധ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ദേശീയ സംസ്ഥാന മാനദണ്ഡങ്ങൾ [NABH, KASH] പാലിക്കേണ്ടതാണ്.
- മെർക്കുറി സ്പില്ലേജ് ബോക്സും ബ്ലഡ് സ്പില്ലേജ് ബോക്സും ഉറപ്പുവരുത്തുക. മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഉണ്ടായിരിക്കുക. ഉപയോഗിക്കുന്നവർ പരിശീലനം ലഭിച്ചവർ ആയിരിക്കണം.

- ഇൻജക്ഷൻ സേഫ്റ്റി Protocol സഹപ്രവർത്തകർ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ അണുബാധ നിയന്ത്രണത്തിന് രോഗപ്രതിരോധത്തിനു ആശുപത്രിപരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം അനിവാര്യമാണ്. മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തെയും സംസ്കരണത്തെയും കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ അറിവ് ആശുപത്രി ജീവനക്കാർക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതും ജീവനക്കാർക്കും രോഗികൾക്കും വ്യക്തമായ ധാരണ നൽകേണ്ടതാണ്.

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ എല്ലാ ജീവനക്കാരും മാലിന്യങ്ങളും ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളും കൃത്യമായി വേർതിരിക്കുകയും അതിൻ പ്രകാരമുള്ള പ്രത്യേക കളർകോഡ് ബക്കറ്റുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും അവയ്ക്ക് വേണ്ട മേൽനോട്ടം നൽകുകയും ചെയ്യുക. (Appendix 4)

- രോഗീസൗഹൃദസേവനത്തിനായി അടിസ്ഥാനസൗകര്യങ്ങളും അത് മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള സംവിധാനവും സഹപ്രവർത്തകർ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് പുനോട്ട നിർമ്മാണം നടത്തുന്നതിനും കെട്ടിട സൗന്ദര്യവൽക്കരണത്തിനും എല്ലാവരുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കുക.
- പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ മാലിന്യങ്ങൾ ദിനംപ്രതി മാറ്റുകയും അത് ശരിയായ രീതിയിൽ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ drainage system ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സ് (കിണർ) മാസത്തിൽ 2 തവണ chlorination ചെയ്ത് അണുവിമുക്തമാക്കിയെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ശുദ്ധജല ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ജീവനക്കാർക്കും രോഗികൾക്കും ആവശ്യമായ ശൗചാലയ സൗകര്യങ്ങളും അതിന്റെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും ശുചാകരണവും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ wheel chair, trolley, stretcher മുതലായവയുടെ ലഭ്യതയും പ്രവർത്തനവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുക.

- രോഗികളുടെ കാത്തിരിപ്പ് മുറിയിൽ കുടിവെള്ളം, Light, Fan, T.V, പത്രം, കസേര, മൂലയൂട്ടാ നുള്ള സൗകര്യം എന്നിവയുടെ ലഭ്യത പരമാവധി ഉറപ്പാക്കുക.
- മഴവെള്ള സംഭരണം പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, biogas plant എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- Fire Extinguisher ആവശ്യാനുസരണം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കുകയും അതിന്റെ പ്രവർത്തനം വിലയിരുത്തുകയും വേണം.

◆ **ആശുപത്രിയുടെ ശുചീകരണത്തെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുമ്പോൾ ഈ മേഖല പൊതുവേ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം**

- **രോഗികളെ പരിചരിക്കാത്ത മേഖല**  
 രോഗീപരിചരണവുമായി നേരിട്ട് ബന്ധമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങൾ (രോഗികൾ കാത്തിരിക്കുന്ന മുറി, ഓഫീസ് മുറി) ഇവിടെ അണുബാധ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ആയതിനാൽ ഈ ഇടങ്ങളിൽ വീടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതുപോലെ ശുചീകരണ രീതികൾ മതിയാകും.
- **രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്ന മേഖല**  
 രോഗികൾക്ക് നേരിട്ട് പരിചരണം നൽകുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ (പ്രോസീജർ മുറികൾ) അണു ബാധ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

**താഴെ പറയുന്ന ശുചീകരണ പ്രവർത്തികൾ നഴ്സ് ഇൻ ചാർജിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ നടത്തുക.**

- എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ട്രോളികൾ, മേശയുടെ പുറം, തറ എന്നിവ അണുനശീകരണ ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം
- ചോർച്ച ഇല്ലാത്തതും മുടിയുള്ളതുമായ പാത്രത്തിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുക, യഥാസമയം നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുക.
- തറയിൽ അഴുക്ക് കാണപ്പെടുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ അണുനാശിനിയിൽ മുക്കിയ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടയ്ക്കണം.

ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് ഇൻഫക്ഷൻ കൺട്രോൾ കമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വിലയിരുത്തുകയും റെക്കോർഡു ചെയ്യുകയും വേണം.

◆ **കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ ഉപകരണങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വം ഗുണമേന്മ നിലനിർത്തൽ**

- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ആവശ്യാനുസരണത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങളുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളുടെയും ഗുണമേന്മ നിലവാരം എന്നിവ ഉറപ്പാക്കുകയും അതിന്റെ കാര്യക്ഷമത checklist വഴി ഉറപ്പിക്കുക.

- എല്ലാ ജീവനക്കാർക്കും എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളുടേയും ഉപയോഗരീതിയെ പറ്റിയുള്ള പരിശീലനം നൽകുകയും കർശനമായും അത് പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഉപകരണങ്ങളുടെ ആവശ്യകത മേലധികാരികളെ ധരിപ്പിക്കുക (Preparing Budget).
- എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളുടേയും calibration കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക
- എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും കാലാവധിയ്ക്കനുസരിച്ച് Condemnation ചെയ്യുകയും അതിന്റെ Register സൂക്ഷിക്കുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ അത്യാഹിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്ന മരുന്നുകളുടേയും ഉപകരണങ്ങളുടേയും [ET Tube, Ambubag, Laryngoscope, Oxygen Cylinder, Suction Apparatus] എന്നിവയുടെ ലഭ്യതയും കാര്യക്ഷമതയും ഉറപ്പാക്കുക. (Appendix 6)
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ജീവൻ രക്ഷാമരുന്നുകൾ അവയുടെ പേരും കാലാവധിയും സഹിതം എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയും ദിവസേന അത് ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് പരിശോധിക്കുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ Inventory book, sub stock register എന്നിവ സൂക്ഷിക്കുകയും അത് കൃത്യതയോടെ അത് രേഖപ്പെടുത്തുക.
- കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ ഓരോ ഉപകരണത്തിനും കോഡ് നമ്പരും ലേബലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപകരണങ്ങൾക്ക് കേട്പാടുകൾ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് റിപ്പയർ ചെയ്യുവാനായി നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ബയോമെഡിക്കൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിനെ കോഡ് നമ്പർ സഹിതം അറിയിക്കുക.

◆ **ജീവനക്കാരുടെ മേൽനോട്ടവും ഏകോപനവും**

- ജീവനക്കാരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിച്ച് അവരുടെ ജോലിയിലെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ Leader ആയും Co-ordinator ആയും പ്രവർത്തിക്കുക
- Supportive Supervision സൗഹാർദ്ദപരമായ അന്തരീക്ഷം ജോലിസ്ഥലത്ത് ലഭ്യമാകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയം ജീവനക്കാരിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ജീവനക്കാരിൽ നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ജോലികൾ കാര്യക്ഷമതയോടുകൂടി ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് വിലയിരുത്തുക.
- അവലോകന യോഗത്തിൽ ജീവനക്കാരുമായി ചർച്ച നടത്തി അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാര ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുക.

- ജോലികളിൽ നിരുത്തരവാദിത്തം കാണിക്കുന്ന ജീവനക്കാരെ തിരുത്താൻ അവസരം നൽകുക; എത്രയും വേഗം പഠിപ്പിക്കുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ മേലധികാരിയുടെ സഹായവും തേടാവുന്നതാണ്.

◆ **റെക്കോർഡുകളും റിപ്പോർട്ടുകളും**

കുടുംബാരോഗാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഓരോ രോഗിയുടെയും അസുഖത്തിന്റെ തുടക്കം, ചികിത്സ, മരുന്നുകൾ, പരിശോധനകൾ, നഴ്സിംഗ് പരിചരണം, തുടർപരിചരണം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തിയ റെക്കോർഡുകളും റിപ്പോർട്ടുകളും രജിസ്റ്ററുകളും സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കണം. രോഗികൾ മരണപ്പെട്ടാലും ചികിത്സ മുടങ്ങിപ്പോയാലും രോഗി ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ക്ലിനിക്കിലോ ആശുപത്രിയിലോ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഈ റെക്കോർഡുകൾ കാലങ്ങളോളം സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആയതിനാൽ തന്നെ റെക്കോർഡുകളുടെ ആവശ്യകതയും എഴുതേണ്ട കാര്യങ്ങളും ഒരു നഴ്സ് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- **റെക്കോർഡുകളുടെയും രജിസ്റ്ററുകളുടെയും പ്രാധാന്യം**
  - രോഗികൾക്ക് കൊടുത്ത പരിചരണവും ചികിത്സയും കൃത്യമായി അറിയാൻ സാധിക്കുന്നതിനാൽ തുടർപരിചരണത്തിന് വഴി കാട്ടിയാകുന്നു.
  - കൃത്യമായി റെക്കോർഡ് ചെയ്യുന്നതുവഴി മരുന്നുകളുടെയും ചികിത്സയുടെയും ഫലം രോഗിക്ക് കിട്ടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയും
  - ആരോഗ്യരംഗത്തെ റെക്കോർഡുകൾ നിയമപ്രാധാന്യമുള്ളവയാണ്.
  - ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കിടയിൽ നല്ല ആശയവിനിമയ ഉപാധിയാണ്.
  - രോഗിയുടെ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ പല രീതിയിലുള്ള പരിശീലനത്തിന് സഹായകമാകും
  - കൃത്യമായി റെക്കോർഡു ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ ഗവേഷണത്തിന് റെക്കോർഡുകൾ സഹായകമാണ്.
  - രോഗികളുടെ റെക്കോർഡുകൾ, റിപ്പോർട്ടുകൾ, രജിസ്റ്ററുകൾ എന്നിവ പരിശോധിച്ചാൽ ക്ലിനിക്കിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ വിലയിരുത്താൻ സാധിക്കും.
  - ജില്ലാതലത്തിലും സംസ്ഥാനതലത്തിലും രാജ്യാന്തര തലത്തിലും റിപ്പോർട്ടുകൾ സമർപ്പിക്കാനും സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ ശേഖരിക്കുവാനും സഹായകമാണിവ.
- **റെക്കോർഡ് / രജിസ്റ്റർ എഴുതുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട പൊതുതത്വങ്ങൾ**
  - പുതിയ രജിസ്റ്റർ എഴുതുന്നതിനു മുമ്പ് അതിന്റെ ആദ്യപേജിൽ മേലുദ്യോഗസ്ഥനെക്കൊണ്ട് ആകെ പേജുകളുടെ എണ്ണം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തി വാങ്ങേണ്ടതാണ്.
  - പേജ് നമ്പർ കൃത്യമായി ഇടേണ്ടതാണ്

- റെക്കോർഡുകൾ എഴുതുമ്പോൾ തീയതിക്രമമനുസരിച്ച് എഴുതണം.
- റെക്കോർഡുകൾ എഴുതുമ്പോൾ തുടർച്ചയായി എഴുതണം. ഇടയിൽ സ്ഥലം വിടരുത് അഥവാ ശൂന്യസ്ഥലം വന്നാൽ ആ ഭാഗം വെട്ടിക്കളയണം.
- റെക്കോർഡ്/രജിസ്റ്റർ എഴുതുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വായിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ വൃത്തിയായും കൃത്യമായും എഴുതണം.
- എഴുതുമ്പോൾ കറുപ്പു മഷിയിലോ നീല മഷിയിലോ എഴുതണം. പ്രധാനമെന്ന് തോന്നുന്നിടത്ത് അടിവരയിടണം. തലക്കെട്ടിൽ മാത്രമേ ചുവന്ന മഷി ഉപയോഗിക്കാവൂ.
- A4 സൈസ് പേജാണെങ്കിൽ ഇരുപതു വരിയിൽ കൂടാൻ പാടില്ല.
- രണ്ട് സെ.മീ. കുറയാതെ ഇടതുവശത്ത് മാർജിൻ ഇടണം.
- നിലവാരമുള്ള ചുരുക്കെഴുത്തുകളേ ഉപയോഗിക്കാവൂ
- റെക്കോർഡുകളിൽ /രജിസ്റ്ററുകളിൽ തിരുത്തൽ വരാൻ പാടില്ല. തിരുത്തൽ വന്നാൽ മേലധികാരിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തി ഒപ്പ് വെയ്ക്കേണ്ടതാണ്.
- ഓരോ റെക്കോർഡും സത്യസന്ധവും പൂർണ്ണവുമായിരിക്കണം.
- **റെക്കോർഡുകൾ / രജിസ്റ്ററുകൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന വിധം**
  - കുടുംബാരോഗാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ രോഗി ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട റെക്കോർഡുകളും നഴ്സ് ഇൻ ചാർജിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തിലായിരിക്കണം സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്.
  - രജിസ്റ്ററിന്റെ ഇടയിൽ നിന്ന് ഓരോ പേജായി കീറിയെടുക്കാൻ പാടില്ല
  - എല്ലാ രജിസ്റ്ററുകളും ക്ലിനിക്കിൽ സൂക്ഷിക്കണം.
  - രജിസ്റ്ററുകൾ പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കണം. കീറിപ്പോകാൻ ഇടവരുത്
  - രജിസ്റ്ററുകളും റെക്കോർഡുകളും കൃത്യമായി അടുക്കി വെക്കണം. ലേബൽ ചെയ്താൽ കണ്ടുപിടിക്കാൻ എളുപ്പമായിരിക്കും.
  - റെക്കോർഡുകൾക്ക് നിയമാനുസൃതമായ പ്രാധാന്യം ഉള്ളതിനാൽ രോഗികൾക്കോ പരിചരകർക്കോ മറ്റു അപരിചിതർക്കോ കൈമാറാൻ പാടുള്ളതല്ല.
  - മേലധികാരിയുടെ സമ്മതപത്രം ഇല്ലാതെ റെക്കോർഡുകൾ നിയമോപദേശകർക്കോ, മറ്റു വ്യക്തികൾക്കോ കൈമാറാൻ പാടുള്ളതല്ല.
  - എല്ലാ റെക്കോർഡുകളും കാലാവധിക്കനുസൃതമായി സൂക്ഷിക്കുക.
  - രജിസ്റ്റർ നംബർ ഇട്ടിരിക്കണം. -രജിസ്റ്റേഴ്സ് രജിസ്റ്റർ-ൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം.
  - കുടുംബാരോഗാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട റെക്കോർഡുകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.



- ☞ Attendance Register
- ☞ O P Register
- ☞ Injection Register
- ☞ Dressing register
- ☞ Sanitary Rounds Register
- ☞ Sub Stock Register
- ☞ Intend Register
- ☞ Adverse Drug Event Register
- ☞ Narcotic Register
- ☞ Needle Prick Injury Register
- ☞ Training Register
- ☞ Post Exposure Prophylaxis Register
- ☞ Medicolegal Case Register
- ☞ Infection Control Register

എല്ലാ റെക്കോർഡുകളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.

◆ **ദേശീയസംസ്ഥാനതല ആരോഗ്യ പദ്ധതികൾ**

- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ദേശീയസംസ്ഥാന പദ്ധതികളുടെ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക. (Appendix 5)
- സഹപ്രവർത്തകർ സർക്കാർ പദ്ധതികളേയും സേവനങ്ങളേയും കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുകയും അവയുടെ നടത്തിപ്പിലേയ്ക്കായി കൂട്ടായ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുകയും അതിന്റെ പ്രതികരണം (feed back) വിലയിരുത്തുകയും അതിന്റെ രജിസ്റ്റർ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

◆ **ജീവനക്കാരുടെ (വിദ്യാർത്ഥികൾ/പൊതുജനങ്ങൾ മുതലായവർക്ക്) പരിശീലന പരിപാടികൾ (orientation & training of staff)**

- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ പുതുതായി നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ജീവനക്കാർക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പരിശീലന പരിപാടികൾ (ജോലിസ്വഭാവം, ഉത്തരവാദിത്വം, സേവനവിവരങ്ങൾ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം, PPE). ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും നടപ്പിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യണം.
- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളുടെ ആവശ്യകത അനുസരിച്ച് Inservice Education Program നടപ്പിലാക്കുക



- വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സേവനം കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിരീക്ഷിക്കുകയും അവർക്ക് ആവശ്യസൗകര്യം ഉപദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ സർക്കാർ ലഭ്യമാകുന്ന സേവനങ്ങളെ പറ്റിയും പലതരം ക്ലിനിക്കുകളെപ്പറ്റിയും പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- Training Register സൂക്ഷിക്കുക

◆ **Health Education/ആരോഗ്യബോധനം**

- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തെപ്പറ്റിയും രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുമുള്ള അവബോധം പൊതുജനങ്ങൾക്ക് നൽകുക..
- വിവധതരം ക്ലിനിക്കുകൾ ആരോഗ്യബോധന ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും അവയുടെ പ്രയോജനം വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുക
- ക്ലാസ്സ് നടത്തുവാനായി ആവശ്യമായ AV Aids-ന്റെ ലഭ്യതയും പ്രവർത്തനവും ഉറപ്പുവരുത്തുക.

◆ **ജീവനക്കാരുടെ ഡ്യൂട്ടി റോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കൽ**

- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ വിവിധതരം ക്ലിനിക്കുകളിൽ ആവശ്യാനുസരണം സ്റ്റാഫുകളുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കുക.
- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ജീവനക്കാരുടെ ഡ്യൂട്ടി റോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക.
- ജീവനക്കാരുടെ കുറവുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ അത് മേലധികാരികളെ അറിയിക്കുക.
- കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാത്ത രീതിയിലും ജീവനക്കാരുടെ ആനുകൂല്യങ്ങളെ ഹനിക്കാത്ത രീതിയിലും ഡ്യൂട്ടി റോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക

◆ **ഫീൽഡ് തല സേവനങ്ങളിൽ നഴ്സുമാരുടെ പങ്ക്**

- ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ആവശ്യാനുസരണ ഫീൽഡ് തല സേവനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഫീൽഡ് തല സേവനങ്ങളിൽ സ്റ്റാഫുകളുള്ള ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുകയും അവരുടെ സേവനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുകയും മേനോട്ടം വഹിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- ഫീൽഡ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഒരു Register സൂക്ഷിക്കുക.
- ഫീൽഡ് തല പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തൽ എല്ലാ മാസവും കൃത്യമായി ചെയ്യേണ്ടതും അതിന്റെ Report മേലധികാരികളുമായി ചർച്ചചെയ്യേണ്ടതാണ്.

◆ കുടുംബാരോഗാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഗുണമേന്മ നിലവാര സംവിധാനങ്ങൾ

- ദേശീയ, സംസ്ഥാന മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഓരോ കുടുംബാരോഗാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കുന്നതായി മെഡിക്കൽ ഓഫീസറും, നഴ്സും ഉൾപ്പെടുന്ന ഹെൽത്ത് ടി മെമ്പേഴ്സ് എല്ലാ മാസവും ഗുണമേന്മ നിലവാര വിലയിരുത്തേണ്ടതാണ്.
- ജീവനക്കാർക്കും രോഗികൾക്കും ക്ഷേമത്തിനായി ഒരു പരാതി പരിഹാര കമ്മിറ്റി രൂപീകരിക്കേണ്ടതാണ് [Complaint Redressal Cell]
- നിലവാരം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ചെക്ക് ലിസ്റ്റുകൾ തയ്യാറാക്കുകയും, അതനുസരിച്ച് മൂല്യ നിർണ്ണയം നടത്തുകയും വേണം.

[eg: - Patient Satisfactory survey, step opinion check list]



F. **Head to foot examination(OPTIONAL)**

**Head**

- Hair* : normal / abnormal (if abnormal, specify—————)
- Eyes* : visual acuity (normal / abnormal)  
sclera colour (white/ yellowish )  
discharge ( present / absent)
- Ears* : hearing acuity ( normal / abnormal)  
discharge ( present / absent)
- Nose* : discharge ( present / absent)
- Oral cavity* : dental caries ( Present / absent)  
infection ( present / absent , if present, specify—————)

**Neck**

- Lymph nodes* : palpable / not palpable
- Thyroid gland* : enlarged / not enlarged

**Chest**

- Breast : palpable mass ( present / absent)  
discharge ( present / absent)

**Abdomen** : soft / distended

**Back** : normal / abnormal

**Genitalia** : normal / abnormal

**Extremities** : normal / abnormal

- Skin* : colour ( Normal / pale / yellowish / cyanosed )  
integrity (normal / abnormal , if abnormal specify—————)

*Nails* : normal / abnormal, if abnormal specify—————)

**Elimination pattern :**

- urine* : colour ( normal / abnormal , if abnormal specify—————)  
: output ( normal / increased / decreased )  
: Bladder ( cathetarised / not cathetarised )
- stool* : (normal / abnormal ( if abnormal, specify—————)

***Under five assessment (OPTIONAL)***

Fathers Name : Mothers Name: ( Blood Group)

*Height* : *Weight*

*Head circumference* : *Chest circumference*

*Mid arm circumference*

General appearance : active / dull / lethargic

*Hydration status* : no dehydration / mild / moderate / severe

*Immunization status* : un immunised / partial / full

*Developmental mile stones* : normal / delayed

*Dental caries* : present / absent

*Congenital anomaly* : present / absent ( if present, specify—————)

## Appendix 2

# അണുബാധ നിയന്ത്രണ മുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയയും അണുനശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും

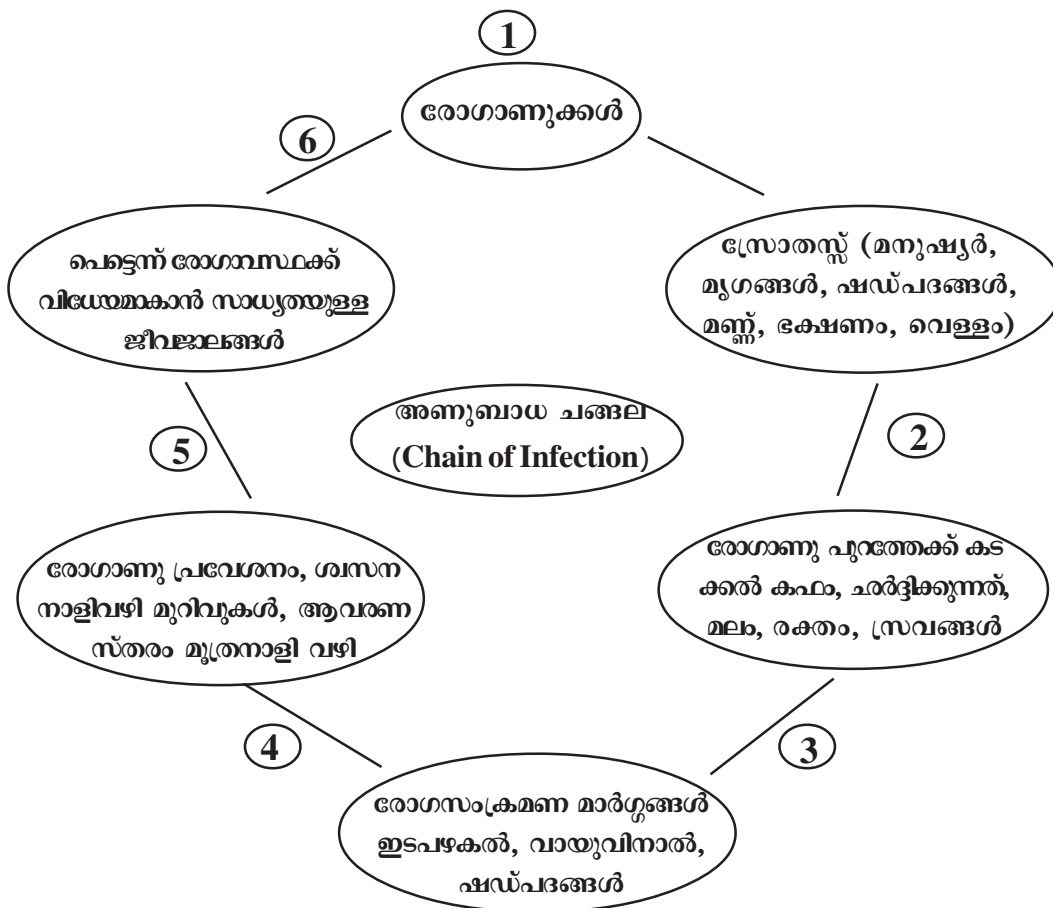
◆ **അണുബാധ (Infection)**

രോഗത്തിനു കാരണമാകുന്ന സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കയറി രോഗാവസ്ഥ പ്രകടമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അണുബാധ

കാരണങ്ങൾ (Causes of Infection)

രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന (വൈറസ്സുകൾ ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ്സ്) സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ അണുബാധ ചങ്ങല (Chain of Infection)

### അണുബാധ ചങ്ങല (Chain of Infection)



രോഗാണുബാധ - Types (തരം)/Models

- വായു സംക്രമണം
- നേരിട്ടുള്ള ഇടപെടൽ (രോഗിയുമായി)

- ഭക്ഷണത്തിലൂടെ
- അശുദ്ധജലം
- മലിനമായ ആശുപത്രി ഉപകരണങ്ങൾ, പരിസരങ്ങൾ

ആശുപത്രി സഹവാസം മൂലം അണുബാധ ഉണ്ടാകാവുന്ന സാധ്യത

- മുറിവിൽ നിന്ന്
- യൂറിനറി ഇൻഫെക്ഷൻ
- ശ്വസന അണുബാധ
- ത്വക്കിൽ അണുബാധ
- ആഹാരത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയും ഉള്ള അണുബാധ
- സെപ്റ്റീസീമിയ (രക്തത്തിലെ അണുബാധ)

നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങളും മുൻകരുതലുകളും

- കൈകഴുകൽ
- ഉപകരണങ്ങൾ അണുവിമുക്തമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

Infection Control Standard Precautions അണുബാധ നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള അംഗീകൃത മുൻകരുതലുകൾ

ജോലിയിടങ്ങളിലും procedures ചെയ്യുന്ന അവസരങ്ങളിലും രോഗികളിൽ നിന്നു രോഗികളിലേക്കോ, രോഗികളിൽ നിന്ന് ജീവനക്കാരിലേക്കോ, ജീവനക്കാരിൽ നിന്ന് രോഗികളിലേക്കോ, ജീവനക്കാരിൽ നിന്ന് ജീവനക്കാരിലേക്കോ അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലിനെയാണ് Standard Precautions എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ

- ആശുപത്രിയിൽ വരുന്ന എല്ലാ രോഗികളെയും അണുബാധയുള്ളവരായി കണക്കാക്കുക.
- എല്ലാ രോഗികളെയും പരിചരിക്കുമ്പോൾ അടിസ്ഥാന മുൻകരുതലുകൾ പിന്തുടരുക.
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ Procedure-ന്റെ അപകട സാധ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- രോഗിയുമായി നേരിട്ട് ബന്ധമുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളും അണുബാധയുള്ളതായി കണക്കാക്കുക.



അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള അംഗീകൃതമായ മുൻകരുതലുകൾ (Standard Precautions)

- കൈകഴുകൽ
- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം
- ഉപകരണങ്ങളുടെ വൃത്തിയാക്കലും, സൂക്ഷിക്കലും
- മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധവും, നിർമ്മാർജ്ജനവും
- മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം

(1) കൈകഴുകൽ

ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകഴുകുക എന്നുള്ളതാണ് അണുബാധ തടയുന്നതിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത്.

(2) കൈ കഴുകേണ്ടത് എപ്പോൾ

- (\*) ജോലിക്ക് പ്രവേശിച്ചയുടനെ
- (\*) രോഗീ പരിചരണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും
- (\*) രക്തവും, ശരീര സ്രവങ്ങളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും/ ഉപകരണങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്തതിനുശേഷം
- (\*) Specimens (രക്തം, കഫം,മലം, മൂത്രം മുതലായവ) കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷം
- (\*) Gloves ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- (\*) Gloves മാറ്റിയതിനു ശേഷം
- (\*) ജോലി കഴിഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ

**കൈകഴുകൽ (വിവിധതരം)**

പ്രവൃത്തി രീതി	പ്രധാന ഉദ്ദേശം	ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ
1. പതിവ് കൈകഴുകൽ	വൃത്തിയാക്കുക	സോപ്പ് / Solution
2. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള കൈകഴുകൽ	രോഗീപരിചരണത്തിന് ശേഷം	സോപ്പ് / Solution
3. Hygienic hand rub	അണുനശീകരണം	Alcohol
4. Minor Procedures നുവേണ്ടിയുള്ള അണുനശീകരണം	Procedures നു മുമ്പുള്ള അണുനശീകരണം	Anti bacterial Soap Antiseptic Solution



## സാധാരണ കൈകഴുകൽ (Normal)



വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ

### I. കയ്യുറകൾ

- രക്തവും, ശരീരസ്രവങ്ങളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപായി Gloves ധരിക്കുക
- Procedure ന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് Gloves ധരിക്കുക (Clean/ sterile)
- ഓരോ രോഗിക്കും പ്രത്യേകം Gloves ധരിക്കുക
- Disposable Gloves ഉപയോഗിക്കുക
- പൊട്ടിയ/കീറിയ/ സൂക്ഷിരം വീണതോ ആയ ഗ്ലൗസ് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല

### ◆ കൈയ്യുറ ധരിക്കുന്ന രീതി

- ഘട്ടം 1. കൈയ്യുറകൾക്ക് പുറംകവർ ഇല്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണമായും അണുവിമുക്തമായ സ്ഥാലത്താ വണം വയ്ക്കേണ്ടത്.
- ഘട്ടം 2. ആന്റിസെപ്റ്റിക് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം.
- ഘട്ടം 3. കൈയ്യുറകളുടെ പുറംകവറിനകത്തെ രണ്ടാമത്തെ കവർ തുറക്കുക
- ഘട്ടം 4. ഒരു കൈയ്യുറയുടെ ഉൾഭാഗം (ധരിക്കുമ്പോൾ കൈയ്യുടെ ചർമ്മത്തോട് തൊടുവിക്കുന്ന ഭാഗം) മാത്രം സ്പർശിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഒരു കൈകൊണ്ട് കഫിൽ പിടിച്ച് കൈയ്യുറ പുറത്തെടുക്കുക.
- ഘട്ടം 5. മറ്റേ കൈ ആ കൈയ്യുറകളിലേക്ക് കയറ്റുക (കൈയ്യുറയിൽ വിരലുകളുടെ ഭാഗം താഴേക്കാക്കി പിടിച്ച് ചെയ്യുന്നതാണ് എളുപ്പം. മറ്റൊരു വസ്തുവിലും തൊടാതിരിക്കാനും കൈയ്യുറ അരഭാഗത്തിന്റെ നിരപ്പിൽ നിന്ന് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ആദ്യ കൈയ്യുറ ശരിയായി ഇടാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ മറ്റേ കൈയ്യുറ ഇട്ടശേഷമേ അതിൽ പിടിച്ച് ശരിയാക്കാൻ പാടുള്ളൂ. അണുവിമുക്തമായ മറ്റേ കൈയ്യുറ കൊണ്ടുമാത്രമേ ആദ്യ കൈയ്യുറയുടെ ഉൾഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഘട്ടം 6. കൈയ്യുറ ഇട്ട കൈകൊണ്ട് രണ്ടാമത്തെ കൈയ്യുറ കഫിനും അണുവിമുക്തമാക്കിയ ഭാഗ

ത്തിനുമിടയ്ക്ക് പിടിച്ച് എടുക്കുക. കൈയ്യൂറ ധരിക്കാത്ത കൈയ്യിൽ നിന്നും ആദ്യ കൈയ്യിലെ കൈയ്യൂറ മലിനമാകാതിരിക്കാനാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്.

ഘട്ടം 7. സാവകാശം രണ്ടാമത്തെ കൈയ്യൂറും കൈയ്യൂറയിലേക്ക് തിരുകി കയറ്റുക. കൈയ്യൂറ ഇട്ട ശേഷം കഫുകൾ മാറ്റാനോ, ക്രമീകരിക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. അത് മലിനീകരണ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

ഘട്ടം 8. രണ്ടു കൈയ്യൂറുകളും പൂർണ്ണമായും കൃത്യമായും കൈയ്യിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതായി ഉറപ്പാക്കുക.

◆ **കൈയ്യൂറ ഊരുന്നവിധം**

സ്റ്റേപ്പ് 1. ഒരു ബേസിനിൽ നിറച്ച മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന ലായനിയിൽ ഉറകൾ ധരിച്ച കൈകൾ മുക്കി കുട്ടിത്തിരുമ്മി അതിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച രക്തവും മറ്റു ശരീര സ്രവങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യുക.

സ്റ്റേപ്പ് 2. കൈയ്യൂറ ഇട്ട ഒരു കൈകൊണ്ട് മറ്റേ കൈയ്യൂറുടെ കഫിൽ പിടിച്ച് അകവശം പുറത്താക്കുന്ന രീതിയിൽ പകുതി ഊരുക. (വിരലുകളുടെ ഭാഗത്ത് കൈയ്യൂറ നിലനിർത്തണം).

സ്റ്റേപ്പ് 3. ഈ കൈ കൊണ്ട് (കൈയ്യൂറയോടുകൂടിയ വിരലുകൾകൊണ്ട്) മറ്റേ കൈയ്യൂറയുടെ കഫിൽ പിടിച്ച് നേരത്തെ ചെയ്തതുപോലെ ഉൾവശം പുറത്താക്കുന്ന തരത്തിൽ പൂർണ്ണമായി വലിച്ചെടുക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 4. ഈ കൈ കൊണ്ട് (കൈയ്യൂറയോടുകൂടിയ വിരലുകൾകൊണ്ട്) മറ്റേ കൈയ്യൂറയുടെ കഫിൽ പിടിച്ച് നേരത്തെ ചെയ്തതുപോലെ ഉൾവശം പുറത്താക്കുന്ന തരത്തിൽ പൂർണ്ണമായി വലിച്ചെടുക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 5. ഊരി മാറ്റിയ കൈയ്യൂറുകൾ നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന വേസ്റ്റ് ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.

**II. MASK**

- രോഗീ പരിചരണ വേളയിൽ ചുമക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ വായുവിൽ നിന്നുള്ള അണുക്കൾ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരിലേക്കും തിരിച്ച് രോഗിയിലേക്കും പകരാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ് ഓമസെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- രക്തം ശരീരസ്രവം തുടങ്ങിയവ രോഗിയിൽ നിന്നും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മുഖത്തേക്ക് തെറിക്കുന്നത് തടയുന്നതിന് വേണ്ടിയും Mask ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- രോഗീപരിചരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ Procedures നും Mask ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ഒരു Mask ഉപയോഗിക്കേണ്ട പരമാവധി സമയം 6 മണിക്കൂർ ആണ്.

- Mask ധരിക്കുമ്പോൾ മൂക്കും വായും വ്യക്തമായി മുടിയിരിക്കണം.
- Tuberculosis, H1N1 എന്നീ രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട മാസ്കുകൾ ലഭ്യമാണ്. (eg : N95, )

III. ഗോഗിൾസ് (കണ്ണട)

രോഗിയുടെ രക്തമോ മറ്റു ശരീര സ്രവമോ കണ്ണിൽ നേരിട്ടു പതിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി.

IV. Gown (Apron)

രോഗി പരിചരണ വേളയിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ ശരീരത്തിലോ വസ്ത്രത്തിലോ രോഗിയുടെ രക്തമോ, ശരീര സ്രവങ്ങളോ വഴിയുള്ള അണുബാധാ നിയന്ത്രണത്തിന്.

V. Cap

രോഗി പരിചരണ വേളയിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മുടി തെറിച്ച് വീഴുന്നത് തടയുന്നതിന്.

VI. പാദ രക്ഷകൾ

രോഗിപരിചരണ വേളയിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ പാദത്തിലേക്ക് അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നതിന്.

◆ **വൃത്തിയാക്കൽ (ക്ലീനിംഗ്)**

ആശുപത്രി ഉപകരണങ്ങളോ വസ്തുക്കളോ, മറ്റു ഉപയോഗ സാധനങ്ങളോ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അഴുക്കു പുരളുകയോ, വൃത്തിഹീനമാണെന്നോ കണ്ടാൽ ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് സോപ്പ്/ സോപ്പുപൊടി ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ വൃത്തിയാക്കുന്ന പ്രക്രിയ.

◆ **അണുവിമുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയ (സ്റ്റെറിലൈസേഷൻ)**

എല്ലാ തരത്തിലും രൂപത്തിലും ഉള്ള സൂക്ഷ്മ ജീവികളേയും മറ്റും ഒരു പ്രതലത്തിൽ നിന്നോ, ആശുപത്രിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളിൽ നിന്നോ പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് സ്റ്റെറിലൈസേഷൻ.

◆ **അണുനശീകരണം (ഡിസിൻഫെക്ഷൻ)**

ഒരു മാധ്യമത്തിൽ നിന്നോ, പ്രതലത്തിൽ നിന്നോ, ആശുപത്രി ഉപകരണത്തിൽ നിന്നോ രോഗാണുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുകയോ അവയുടെ വളർച്ച തടയുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അണുനശീകരണം.

◆ **വൃത്തിയാക്കൽ പ്രക്രിയ**

- ധാരാളം വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ചാണ് വൃത്തിയാക്കൽ പ്രക്രിയ നടത്തേണ്ടത്.

- സ്ഥിരമായി വൃത്തിയാക്കൽ പ്രക്രിയക്ക് വേണ്ടി ഒരു സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും നന്നവ് പുറത്തോട്ട് വരാതിരിക്കുകയും, ഉപയോഗ ശേഷമുള്ള ജലം പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുകയോ ഒഴുകുകയോ ചെയ്യാത്തവിധം സ്ഥലം ക്രമീകരിക്കുക.
- വൃത്തിയാക്കൽ പ്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക. (eg. Mask, gloves etc.....)
- ഓരോ ദിവസവും വൃത്തിയാക്കലിനുപയോഗിക്കുന്ന ദ്രാവകം പുതുതായി തയ്യാറാക്കേണ്ടതാണ്.
- വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങളുടെ മേൽ ജലം കോരി ഒഴിക്കുകയോ, വെള്ളത്തിൽ താഴ്ത്തി വയ്ക്കാനോ പാടുള്ളതല്ല.
- ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരുമായി സംശയ നിവാരണം നടത്തേണ്ടതാണ്.
- തുണിത്തരങ്ങൾ, റബ്ബർ ഷീറ്റുകൾ എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനോ കഴുകുന്നതിനോ മുൻപ്, ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് അണു വിമുക്തമാക്കുക.
- മേശയുടേയും വർക്കിംഗ് ഏരിയയുടേയും പ്രതലങ്ങൾ, അലമാര, കിടക്ക, ഗ്ലാസ് പ്രതലങ്ങൾ, ഡ്രസ്സിംഗ് മുറികളിലെ കിടക്ക, സ്റ്റാൻഡുകൾ, ട്രോളികൾ, വീൽ ചെയറുകൾ, എന്നിവ ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് എന്നും വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.
- മേൽപ്പറയുന്നവയിൽ രക്തമോ മറ്റു ശരീര സ്രവങ്ങളോ പുരണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സ്പിൽ മാനേജ് മെന്റ് മാനുവൽ അനുസരിച്ച് വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. (See spil management)
- വൃത്തിയാക്കാനുപയോഗിച്ച ജലം അതിനുവേണ്ടി മാത്രം സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്ന വാഷ്ബെയ്സിനില്ലാതെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ഒരു മനുഷ്യശരീരത്തിലേക്ക് രോഗാണുക്കൾ കയറുന്നത് ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നോ ഉപയോഗ വസ്തുക്കളിൽ നിന്നോ അവന്റെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നോ ആണ്.
- ഉപകരണങ്ങളോ ഉപയോഗ വസ്തുക്കളോ പുനരുപയോഗത്തിനു മുൻപോ നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നതിനു മുൻപോ കേടുപാടുകൾ തീർക്കാൻ അയക്കുന്നതിന് മുൻപോ അണുവിമുക്ത പ്രക്രിയക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്.
- ഒരു വസ്തുവോ/ഉപകരണങ്ങളോ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു, എന്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയിരിക്കണം അണുവിമുക്ത പ്രക്രിയ അവലംബിക്കേണ്ടത്.







ക്ലേവ് എന്ന ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് നീരാവിയിൽ അണു വിമുക്തമാക്കുകയോ രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചോ (സൈഡക്സ്) ആണ്.

- സ്റ്റെറിലൈസർ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന വിധം

സാധാരണയായി മുറിവ് വച്ചു കെട്ടുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, പാത്രങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങളുടെ ലോഹഭാഗങ്ങൾ, ചെറു ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുന്നത്.

സ്റ്റെറിലൈസർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻപായി ദിവസേന അതിനുള്ളിലെ ജലം മാറ്റുന്നുണ്ടോ എന്നും ഉപകരണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി മുങ്ങിക്കിടക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ വെള്ളമുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഉപകരണങ്ങൾ സ്റ്റെറിലൈസറിലേക്ക് നിക്ഷേപിക്കുന്നതിന് മുൻപായി ആവശ്യത്തിന് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

സ്റ്റെറിലൈസറിലെ വെള്ളത്തിൽ ഉപകരണങ്ങൾ മുങ്ങിക്കിടക്കത്തക്ക വിധം നിക്ഷേപിച്ച ശേഷം സിച്ച് ഓൺ ആക്കുക. വെള്ളം തിളച്ച് 20 - 30 ാഹ വരെ ഉപകരണങ്ങൾ സ്റ്റെറിലൈസറിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. (അണുവിമുക്തമാക്കൽ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കുന്നുറപ്പിക്കാൻ). സമയ പരിധി കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം, വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം cheattle forceps ഉപയോഗിച്ചു മാത്രം ഉപകരണങ്ങൾ പുറത്തെടുത്ത് അണുവിമുക്തമാക്കിയ ട്രേകളിൽ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ cheattle forceps തിളപ്പിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

- ഓട്ടോക്ലേവ് ചെയ്യുന്ന വിധം

ലോഹ ഉപകരണങ്ങൾ, ശസ്ത്രക്രിയാഉപകരണങ്ങൾ, സിലിക്കൺ കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ച വസ്തുക്കൾ, പഞ്ഞി, ഗ്ലാസ്സ്, ലോഹ പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയാണ് സാധാരണ ഓട്ടോക്ലേവ് ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുക.

ഓട്ടോക്ലേവ് ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് വസ്തുക്കൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകി ക്രമീകരിക്കുക. പഞ്ഞി, പാഡുകൾ മുതലായവ ഡ്രമ്മിനകത്ത് അടുക്കി വയ്ക്കുക. ചൂടു കൊണ്ട് നശിച്ച് പോകുന്ന യാതൊന്നും ഓട്ടോക്ലേവിൽ വയ്ക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

പ്രവർത്തനം തുടങ്ങുന്നതിന് മുന്നോടിയായി ഓട്ടോക്ലേവിൽ ജലനിരപ്പ് പരിശോധിക്കുക. പ്രഷർ വാൽവുകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കുക.

ഓട്ടോക്ലേവിലേക്ക് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ അടുക്കി ക്രമീകരിച്ച ശേഷം മുറുക്കി അടയ്ക്കുക. (ഓട്ടോക്ലേവിന്റെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മാതൃകകളോ നിർമ്മാണ

കമ്പനികൾ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങളോ പാലിക്കേണ്ടതാണ്).

ഓട്ടോക്ലേവ് ഓൺ ആക്കിയശേഷം ശരിയായ താപനില / മർദ്ദാനുപാതം കാണിച്ചതിനു ശേഷം 15 മുതൽ 20 മിനിട്ട് വരെ തുടരുക.(ആധുനിക തരത്തിലെ ഉപകരണങ്ങളിൽ സ്വയം നിയന്ത്രക സംവിധാനമുള്ളതിനാൽ യന്ത്രം തന്നെ സമയക്രമവും സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന സമയ ശേഷം വൈദ്യുത ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ച് തണുക്കാൻ അനുവദിക്കുക. അതിനു ശേഷം ഡ്രമ്മുകൾ എടുത്തുമാറ്റി ലോക്ക് ചെയ്തു വയ്ക്കുക.

ഡ്രമ്മിൽ നിന്നും സാധനങ്ങൾ എടുക്കാനും മറ്റും ചീറ്റിൽ ഫോഴ്സെഫ്സ് ഉപയോഗിക്കുക. എപ്പോഴെങ്കിലും ഡ്രമ്മിൽ നിന്നുമുള്ള വസ്തുക്കൾ വൃത്തിഹീനമാണെന്ന് തോന്നിയാൽ വീണ്ടും ഓട്ടോ ക്ലേവ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

• **രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കുന്ന വിധം**

സൈഡെക്സ് പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കളാണ് അണുനശീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. സൈഡെക്സ് എന്നത് വീര്യമേറിയ ലായനിയിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിന് മാത്രം തയ്യാറാക്കി ഉപയോഗിക്കുക. ഒരിക്കൽ തയ്യാറാക്കിയാൽ 14 ദിവസം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാനാവുകയുള്ളൂ.

അണുവിമുക്തമാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയ ശേഷം സൈഡെക്സ് ലായനി തയ്യാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ട്രേകളിലേക്ക് നിക്ഷേപിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യം ഇടുമ്പോഴും പ്രത്യേകം ട്രേകളിൽ നിക്ഷേപിച്ചാൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഒഴിവാക്കാം.

15 മുതൽ 20 മിനിട്ട് വരെ മുക്കി വച്ച ശേഷം പുറത്തെടുത്ത് നോർമൽ സലൈനോ അണുവിമുക്തമാക്കിയ ജലം ഉപയോഗിച്ചോ കഴുകി ഉപയോഗ്യമാക്കുക. മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ, ലോഹ ഉപകരണങ്ങൾ, ചൂട് ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സാധനങ്ങൾ എന്നിവയാണ് രാസലായനി ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടത്.

• **വിവിധതരത്തിലുള്ള അണുനാശിനികൾ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

സ്റ്റീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ക്ലോറിൻ എന്നത് ശക്തിയേറിയതും ഫലപ്രദമായതും, ചിലവ് കുറഞ്ഞതുമായ ഒരു അണുനാശക മാർഗ്ഗം ആണ്. സാധാരണയായി സ്റ്റീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കിയാണ് ക്ലോറിൻ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അണുനാശനം സാധ്യമാക്കുന്നത്. സാധാരണയായി രണ്ടു തരത്തിലുള്ള വീര്യമുള്ള ലായനികളാണ് സ്റ്റീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്നത്.

1:10 എന്ന അനുപാതത്തിൽ ബ്ലീച്ച് ലായനി നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം (0.5% Bleaching solution) സാധാരണയായി തറ വൃത്തിയാക്കാനോ, ശരീര സ്രവങ്ങളോ, വാഹനങ്ങളോ വൃത്തിയാക്കാനാണ് ഈ അനുപാതത്തിലെ ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

1 ലിറ്റർ ജലത്തിലാണ് ഇത് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ആദ്യമായി 15 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 50 ml ജലം ഉപയോഗിച്ച് കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കുക. ഈ കുഴമ്പിനെ 1 ലിറ്റർ ജലത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുക. (എടുക്കുന്ന പൗഡർ ജലത്തിൽ പൂർണ്ണമായി അലിഞ്ഞു ചേർന്ന് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ്). ഈ ലായനി ഏകദേശം 1 മണിക്കൂർ അനക്കാതെ വയ്ക്കണം.

ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം പൗഡർ ലായനിയുടെ അടിയിൽ അടിഞ്ഞശേഷം പുറമെയുള്ള വെള്ളം തെളിഞ്ഞ് ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം.

• **1 : 100 ബ്ലീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം (0.5% Bleaching Solution)**

1 : 100 എന്ന അനുപാതത്തിലെ ലായനി ഉപകരണങ്ങൾ, മേശയുടേയും മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളുടേയും പുറം ഭാഗം, കിടക്ക, ആവർത്തിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്ന തുണിത്തരങ്ങൾ എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

15 ഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ കുറച്ച് ജലമുപയോഗിച്ച് കുഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കുക. എന്നിട്ട് 10 ലിറ്റർ ജലമുപയോഗിച്ച് നേർപ്പിച്ച് എടുക്കുക.

ഒരു മണിക്കൂർ അനക്കാതെ വച്ച് തെളിച്ചെടുത്ത ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കുക. വിവിധ അനുപാതത്തിലെ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം.

1 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 1 ml വെള്ളം	= 33.3%
3 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 1 ml വെള്ളം	= 100%
3 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 10 ml വെള്ളം	= 10%
3 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 1000 ml വെള്ളം	= 1%
3 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 100 ml വെള്ളം	= 0.1%
15 gm ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 1000 ml വെള്ളം	= 0.5%

ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി തയ്യാറാക്കുമ്പോളും ഉപയോഗിക്കുമ്പോളും കയ്യൂറ ധരിക്കണം
- ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ശരീരഭാഗങ്ങളിലോ വസ്ത്രങ്ങളിലോ പുറണ്ടാൽ പെട്ടെന്നു തന്നെ ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം.
- ഒരിക്കൽ ബ്ലീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കിയാൽ എത്രയും വേഗം ഉപയോഗിക്കുക. കാരണം സമയം കഴിയുന്നതിനനുസരിച്ച് വീര്യം കുറഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരിക്കും.

- അധികം വന്ന സ്റ്റീച്ച് ലായനി ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്തോ മറ്റെവിടെയെങ്കിലും ലോ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- സ്റ്റീച്ച് ലായനി തയ്യാറാക്കാൻ ഒരേ പാത്രങ്ങൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുക. ഈ പാത്രങ്ങൾ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക.

**അണുനാശിനി ലായനികൾ**

- ഡെറ്റോൾ

സാധാരണയായി ആശുപത്രിയിൽ 2.5% വീര്യമുള്ള ഡെറ്റോൾ ആണ് അണുനശീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇതിനായി 25 മില്ലി ഡെറ്റോൾ 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് ആവശ്യാനുസരണം എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കണം.

- ലൈസോൾ

2.5% വീര്യമുള്ള ലൈസോൾ ആണ് അണുനശീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുക. 25 മില്ലി ലൈസോൾ 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് ആവശ്യാനുസരണം എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

- സൈഡെക്സ് ലായനി

ആശുപത്രികളിൽ മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ, ലോഹ ഉപകരണങ്ങൾ, ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ, ചുടുകൊണ്ട് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ സൈഡെക്സ് ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കാം.

സാധാരണയായി 2.4% വീര്യമുള്ള ലായനി ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇത് ഫലപ്രദമായും എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളും അണുവിമുക്തമാക്കാനും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരിക്കൽ നേർപ്പിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ 14 ദിവസത്തിനകം ഉപയോഗിക്കുകയോ 14 ദിവസത്തേക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയോ വേണം. ഏകദേശം 20 മിനിട്ടോളം മുക്കി വെച്ചിരുന്നാൽ മാത്രമേ അണുനശീകരണം സാധ്യമാകുകയുള്ളൂ. ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ ലായനി ധാരാളം വെള്ളത്തോടൊപ്പം ചേർത്ത് ഒഴുക്കി കളയുക.

### Appendix 3

#### Safety Protocols

◆ **മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എടുക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ**

• ഉപയോഗശേഷം സൂചികൾ,സിറിഞ്ചുകൾ മറ്റു മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ പെട്ടെന്ന് കീറിപ്പോകാത്ത തരത്തിലുള്ള Puncture existant കണ്ടെയ്നറുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗുകൾ, കനമുള്ള കാർഡ്ബോർഡ് പെട്ടികൾ, ലോഹം കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കണ്ടെയ്നറുകൾ എന്നിവ Puncture existant കണ്ടെയ്നറുകളായി എടുക്കാം.

- സൂചികൾ റീക്യാപ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

◆ **PEP/ Post Exposone Prophylaxis**

രോഗികളുടെ ശരീരശ്രവങ്ങൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിൽ വീഴുകയോ മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വഴി അവ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ഇടയായാൽ PEP വഴി അണുബാധ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ Hep.B ക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ എന്നും, അപകടം കഴിഞ്ഞ് എത്ര സമയമായി എന്നീ കാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത് വേണം PEP യെക്കുറിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത്.

◆ **തൊറ്റപ്പികൾ**

- Hep.B - Hepatitis B Immunization/ Vaccine, Hep.B - Immunogloulin.
- HIV ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം Antiretroviral മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.

◆ **രക്തക്കറയോ മറ്റു ശരീരസ്രവങ്ങളോ തറയിൽ വീണാൽ വൃത്തിയാക്കുന്ന വിധം.**

രക്തക്കറയോ മറ്റു സ്രവങ്ങളോ തറയിലോ മറ്റു സംവിധാനങ്ങളിലോ വീണാലോ, പുരണ്ടാലോ അണുബാധ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇത് ഫലപ്രദമായി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

**സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടിക്രമങ്ങൾ**

- രക്തക്കറയോ മറ്റോ വീണ ഭാഗത്തേക്ക് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോ, രോഗികളോ, കുട്ടിരുപ്പുകാരോ കടന്നു ചെല്ലുന്നത് തടയുക.
- എത്രയും വേഗം വൃത്തിയാക്കാനുള്ള ത്വരിത നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- വൃത്തിയാക്കലിനു മുന്നോടിയായി വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ (കട്ടിയുള്ള കയ്യുറ, മാസ്ക്) അവലംബിക്കുക)
- രക്തക്കറയോ, ശരീരസ്രവങ്ങളോ ആണെങ്കിൽ അത് എത്രയാണെന്നും, എത്രമാത്രം ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. (ആവശ്യ സജ്ജീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനാണിത്)

- സംഭവിച്ച സ്ഥലത്ത് 1 : 10 എന്ന അനുപാദത്തിലുള്ള സ്ലീച്ച് ലായിനി ഒഴിക്കുക. എന്നിട്ട് പേപ്പർ ട്രവലോ, തുണി ട്രവലോ കൊണ്ട് മൂടുക. 15 മിനുട്ട് സമയം കാത്തിരിയ്ക്കുക (സ്ലീച്ച് ലായിനിക്ക് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സമയം കിട്ടാനാണിത്)
- 15 മിനുട്ടിന് ശേഷം കൈയ്യുറയരിച്ച് കൊണ്ട് ഈ പേപ്പർ തുണി അവിടെ നിന്നും നീക്കി മഞ്ഞ ബാഗുകളിൽ ഇടുക.
- രക്തക്കറ വീണ സ്ഥലം അതിനു ശേഷം 1 : 100 സ്ലീച്ച് ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ചെടുക്കുകയും ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വൃത്തിയാക്കൽ പൂർത്തിയായ ശേഷം കൈയ്യുറകൾ മാറ്റുകയും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുകയും ചെയ്യുക.

◆ **മെർക്കുറി (രസം) തറയിൽ വീണാൽ നീക്കം ചെയ്യുന്ന വിധം**

- മെർക്കുറി എന്നത് രാസമാലിന്യമാണ്. മെർക്കുറി വീണാൽ അത് വേണ്ടവിധം കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ വിഷബാധ അടക്കമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്.
- മെർക്കുറി വീണ സ്ഥലത്തോട്ട് ആരേയും പ്രവേശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- മെർക്കുറി വീഴുന്ന സമയത്ത് ആരെങ്കിലും അടുത്തുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ വസ്ത്രം, ചെരുപ്പുകൾ എന്നിവയിൽ മെർക്കുറി പറ്റിപിടിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു മുന്നോടിയായി സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റുകയും കൈയ്യുറകൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വാതിലും ജനലുകളും തുറന്നിട്ട് ശേഷം (മെർക്കുറി വായുവിൽ കലർന്നാൽ പുറത്തോട്ട് പോകാനാണിത്) എവിടെയോക്കെയാണ് വീഴുന്നതെന്ന് കൃത്യമായി പരിശോധിക്കുക.
- (ഇരുട്ടാണെങ്കിൽ കൃത്യമായി വെളിച്ചം ഉപയോഗിക്കണം. വേണമെങ്കിൽ ഒരു ടോർച്ച് ഉപയോഗിക്കാം)
- ഒരു എക്സ്-റേ ഫിലിം, കട്ടിയുള്ള പേപ്പറോ ഉപയോഗിച്ച് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മെർക്കുറി കോരിയെടുക്കുക.
- കോരിയെടുത്ത മെർക്കുറി പുറത്തുപോകാതെ ഒരു കുറുത്ത കളരിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലാക്കി മാറ്റിയശേഷം, സീൽ ചെയ്ത് നിർമാർജ്ജനത്തിനായി സൂക്ഷിക്കുക.
- മെർക്കുറി തറയിൽ വീഴുമ്പോൾ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി തെറിച്ച്പോകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ എല്ലായിടവും പരിശോധിക്കണം.
- വൃത്തിയാക്കി കഴിഞ്ഞാലും ജനലും വാതിലുകളും പരമാവധി തുറന്നിടണം.
- വൃത്തിയാക്കൽ കഴിഞ്ഞ ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകി, ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നും തന്നെ മെർക്കുറി പറ്റിപിടിച്ചിട്ടില്ലായെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും വേണം.



Appendix 4

മാലിന്യ നിർമാർജ്ജനം

Biomedical waste എവിടയാണോ ഉണ്ടാകുന്നത് അവിടെ തന്നെ അതിന്റെ ശേഖരണം തരംതിരിക്കലും തുടങ്ങുക എന്നതാണ് പരംപ്രധാനമായ കാര്യം. ഇതുമൂലം മാലിന്യ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണം തടയാൻ സാധിക്കും.

◆ **മാലിന്യ നിർമാർജ്ജനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം**

- അണുബാധ കുറയ്ക്കാൻ
- സുരക്ഷിതമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ
- ദുർഗന്ധം കുറയ്ക്കാൻ
- സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ വ്യാപനം തടയാൻ

ആശുപത്രിയിൽ കാണുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പ്രധാനമായും 3 തരം.

**1. പൊതു മാലിന്യം**

അപകടകരമല്ലാത്ത മാലിന്യങ്ങളായ പേപ്പർ, കാർഡ് ബോർഡ്, തറയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ, ഭക്ഷണസംബന്ധമായ മാലിന്യങ്ങൾ

◆ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പൊതു മാലിന്യങ്ങൾ (ജനറൽ വേസ്റ്റ്) നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന വിധം

സാധാരണയായി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബയോ-മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾക്കു പുറമേ പൊതുമാലിന്യങ്ങളും ഒരു അളവ് വരെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അവ ശരിയായ രീതിയിൽ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

പൊതു മാലിന്യങ്ങളെ നമുക്ക് രണ്ടു രീതിയിൽ ജൈവമാലിന്യം എന്നും അജൈവമാലിന്യം എന്നും തരംതിരിക്കാം.

◆ **ജൈവമാലിന്യം** - കാലക്രമേണ വിഘടിച്ചു മണ്ണിനോട് ചേരുന്ന ജൈവ വസ്തുക്കൾ മാലിന്യമായി വരുന്നതാണ് ജൈവികവസ്തുക്കൾ മാലിന്യപരമായി വരുന്നതാണ് ജൈവ മാലിന്യം (ഉദാ: ആഹാര അവശിഷ്ടം, ഇല, പച്ചക്കറി അവശിഷ്ടം).

◆ **അജൈവമാലിന്യം** - മണ്ണിനോട് വിഘടിച്ചു ചേരാത്ത, (പൊതുവിൽ കൃത്യമായി ഉണ്ടാക്കുന്ന) മാലിന്യങ്ങളെയാണ് അജൈവമാലിന്യം എന്നു പറയുന്നത് (ഉദാ: പ്ലാസ്റ്റിക്, സിന്തറ്റിക് തുണികൾ)

അജൈവമാലിന്യങ്ങൾ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന വിധം



- പ്രഥമമായ മുൻഗണന എന്നത് പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള അജൈവമാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ നോക്കുക (പ്ലാസ്റ്റിക് രഹിത പരിസ്ഥിതി/സ്ഥാപനം എന്ന ആശയം നടപ്പിലാക്കുക).
- ആശുപത്രികളിൽ വരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ച ശേഷം ഒരുമിച്ച് സംസ്കരിക്കാനോ, പുനരുപയോഗം ചെയ്യാനോ പ്രത്യേകം ഏജൻസികളെ ഏൽപ്പിക്കാം.
- കുപ്പികൾ, ഗ്ലാസ്സുകൾ എന്നിവ കട്ടിയുള്ളതോ പുറംചട്ടയുള്ള ബക്കറ്റുകളിലോ ശേഖരിച്ച് സൂക്ഷിച്ച ശേഷം റീസൈക്ലിങ്ങിനായി കൊടുക്കാം.
- അജൈവമാലിന്യങ്ങൾ കത്തിക്കുന്നതോ കൂഴിച്ചുമുടുന്നതോ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പരിസ്ഥിതിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ കത്തിക്കാനോ അലക്ഷ്യമായി ഉപേക്ഷിക്കാനോ പാടില്ല.
- പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം നിരുൽസാഹസ്യമാക്കുക.

ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന വിധം

ഒരു കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു മാർഗ്ഗം അവലംബിച്ച് നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

1. പിറ്റ് കമ്പോസ്റ്റ് - ഏകദേശം 1 മീറ്റർ ആഴം, വീതി, നീളം എന്ന രീതിയിൽ ഉണ്ടാക്കിയ കുഴിയിൽ ഇടവിട്ട് വരുന്ന തരത്തിൽ കല്ലുകൾ എല്ലാ വശത്തുമുപാകിയെടുത്ത സംവിധാനത്തിൽ മാലിന്യവും ചാണകവും അടുക്കുകളായി നിക്ഷേപിച്ച് അടച്ചു സൂക്ഷിക്കാം. നിറയുന്ന പക്ഷം അതു നികത്തുകയോ, കമ്പോസ്റ്റ് വളമായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാം.
2. കുഴിച്ചു മുടൽ - അന്നന്നുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ അന്നന്നുതന്നെ കുഴിച്ചു മുടുന്നതാണ് അടുത്ത രീതി. ഇത് ചിലപ്പോൾ സ്ഥലപരിമിതി കാരണമോ, മാനവവിഭവശേഷി കുറവ് കാരണമോ അപ്രായോഗികമായി മാറാറുണ്ട്.
3. മോസ്പിറ്റ് - ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യത്തിന്റെ അളവിനനുസരിച്ച് വലിപ്പമുള്ള കുഴികൾ ഉണ്ടാക്കുക. അതിനു ശേഷം 5 വശങ്ങളും കല്ലുകൾ പാകി എടുക്കുക. ഇങ്ങനെ തയ്യാറായ സംവിധാനത്തിൽ സൂക്ഷ്മമാണുക്കൾ ഉണ്ടാകാനായി ചാണക ലായിനി ഒഴിച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. ഈ സംവിധാനം മൊത്തത്തിൽ അടപ്പോടുകൂടിയ കോൺക്രീറ്റ് സ്ലാബ് ഉപയോഗിച്ചാണ് അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്നത്. ദിനം പ്രതി ഉണ്ടാകുന്ന ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ ഇതിനകത്തേക്ക് ഇടുകയും ഇടയ്ക്ക് ചാണക ലായിനി ഒഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള 2 കുഴികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇവ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് നിറയ്ക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് കമ്പോസ്റ്റ് വളത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

4. ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകൾ - ജൈവ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിനും പാചക വാതക ഉൽപാദനത്തിനും ഉതകുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് ഇത്.
5. ഇൻസിനറേറ്റർ - വളരെ ഫലപ്രദമായ കത്തിക്കാനാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി കത്തിച്ചു കളയാവുന്ന സംവിധാനമാണ് ഇത്. ആശുപത്രിയുടെ വലിപ്പവും സ്ഥലസൗകര്യവും അനുസരിച്ച് ഇവ സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്.

**2. മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ**

രോഗ നിർണ്ണയം, ചികിത്സാ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ.

**3. അപകടകരമായ മാലിന്യങ്ങൾ.**

വൃത്തിയാക്കാനുള്ള വസ്തുക്കൾ, അണുനാശിനികൾ, cytotoxic മരുന്നുകൾ, റേഡിയോ ആക്റ്റീവ് കോമ്പൗണ്ടുകൾ പോലെ വിഷബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ.

**◆ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ**

**ഘട്ടം 1. തരംതിരിക്കൽ**

- മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥലത്തുതന്നെ തരംതിരിക്കണം.
- അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവയിൽനിന്ന് മാറ്റേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.
- മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യക്തികൾ തന്നെ അവയെ ഉചിതമായ കണ്ടെയ്നറുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കണം.

**ഘട്ടം 2. കൈകാര്യം ചെയ്യൽ**

- മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴെല്ലാം യൂട്ടിലിറ്റി കൈയ്യുറകൾ ധരിക്കുക.
- മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴെല്ലാം യൂട്ടിലിറ്റി കൈയ്യുറകൾ മാറ്റി കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.
- കണ്ടെയ്നറുകൾ നിറയുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ മാറ്റാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഉത്തുവണ്ടികളിലും തുറന്നിരിക്കുന്ന കാർട്ടുകളിലും മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കരുത്.

**ഘട്ടം 3. താൽക്കാലിക സംഭരണം**

- ജീവനക്കാരും രോഗികളും സന്ദർശകരും വരാൻ സാധ്യ കുറഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് മാലിന്യങ്ങൾ

നിക്ഷേപിക്കുന്ന കണ്ടെയ്നറുകൾ വയ്ക്കുക.

- പ്രാണികൾ, എലികൾ മറ്റ് ജന്തുക്കൾ എന്നിവ കടക്കാത്തവിധം കണ്ടെയ്നറുകൾ അടച്ച് വയ്ക്കുക.
- ഒരു ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ താൽക്കാലികമായി സംഭരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുവാൻ പാടില്ല. അതത് ദിവസങ്ങളിൽ തന്നെ ഇവ മാറ്റേണ്ടതാണ്.

**ഘട്ടം 4. നീക്കം ചെയ്യൽ**

- രോഗികൾ ഉള്ള വഴിയിലൂടെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- മാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകുവാൻ പ്രത്യേക വഴികൾ നിശ്ചയിക്കുക
- നിർമ്മാർജ്ജന സ്ഥലത്തേക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകുന്ന ട്രോളികൾ, കാർട്ടുകൾ, കണ്ടെയ്നറുകൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കുകയും അണുനശീകരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

**ഘട്ടം 5. നിർമ്മാർജ്ജനം**

- പൊതു മാലിന്യം സാധാരണ ചവർ നിക്ഷേപിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുപോയി അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക.
- ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള മെഡിക്കൽ മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും, നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ കൊണ്ടുപോകുമ്പോഴും കട്ടിയുള്ള യൂട്ടിലിറ്റി കൈയ്യറകൾ ധരിക്കുക.
- നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടേയും അടുത്തുള്ളവരുടേയും ദേഹത്തും, പ്രതലങ്ങളിലും തെറിക്കാതെ നോക്കുക.
- വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം യൂട്ടിലിറ്റി സിങ്കിലോ ഫ്ളഷ് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ടോയ്ലറ്റിലോ, കക്കുസിലോ ദ്രാവകം ഒഴിക്കുക. ഇത് പ്രായോഗികമല്ലെങ്കിൽ ദ്രാവകം കുഴിച്ച് മൂടുക.
- സിങ്ക് അഥവാ ടോയ്ലറ്റ് വെള്ളമൊഴിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. അപ്പോഴും ദ്രാവകം തെറിക്കാതെ നോക്കുക. അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാ ദിവസത്തിനൊടുവിലും കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. ബയോമെഡിക്കൽ വർക്ക് മാനേജ്മെന്റ് അനുസരിച്ചുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രകാരം ആശുപത്രിയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പരിപാലനപ്പെടുത്തേണ്ടതും മേൽച്ചട്ടങ്ങൾ അനുസരിച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കേണ്ട ബോർഡുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

**◆ ബയോ മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വിവിധതരം കണ്ടെയ്നറുകളും കളർ കോഡുകളും (Pollution Control Board-2016)**

ബയോമെഡിക്കൽ waste management guide lines പ്രകാരം ആശുപത്രിയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. ഇതിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള കളർ കോഡ് അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള

കണ്ടെയ്നറുകളിൽ തന്നെ മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ കണ്ടെയ്നറുകളിലും അതാത് നിറത്തിലുള്ള കവർ നിർബന്ധമായും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

**G.S.R. 343(E). GOVERNMENT OF INDIA, MINISTRY OF ENVIRONMENT, FOREST AND CLIMATE CHANGE**

**Biomedical wastes categories and their segregation, collection, treatment, processing and disposal options**

Category	Type of Waste	Type of Bag or Container to be used	Treatment and Disposal options
(1)	(2)	(3)	(4)
Yellow	<b>(a) Human Anatomical Waste:</b> Human tissues, organs, body parts and fetus below the viability period (as per the Medical Termination of Pregnancy Act 1971, amended from time to time).	Yellow coloured non-chlorinated plastic bags	Incineration or Plasma Pyrolysis or deep burial*
	<b>(b) Animal Anatomical Waste :</b> Experimental animal carcasses, body parts, organs, tissues, including the waste generated from animals used in experiments or testing in veterinary hospitals or colleges or animal houses.		
	<b>(c) Soiled Waste:</b> Items contaminated with blood, body fluids like dressings, plaster casts, cotton swabs and bags containing residual or discarded blood and blood components.		Incineration or Plasma Pyrolysis or deep burial* In absence of above facilities, autoclaving or micro-waving/ hydroclaving followed by shredding or mutilation or combination of sterilization and shredding. Treated waste to be sent for energy recovery.
	<b>(d) Expired or Discarded Medicines:</b> Pharmaceutical waste like antibiotics, cytotoxic drugs including all items contaminated with cytotoxic drugs along with glass or plastic ampoules, vials etc.	Yellow coloured non-chlorinated plastic bags or containers	Expired 'cytotoxic drugs and items contaminated with cytotoxic drugs to be returned back to the manufacturer or supplier for incineration at temperature >1200 °C or to common bio-medical waste treatment facility or hazardous waste treatment, storage and disposal facility for incineration at >1200°C Or Encapsulation or Plasma Pyrolysis at >1200°C. All other discarded medicines shall be either sent back to manufacturer or disposed by incineration.

Category	Type of Waste	Type of Bag or Container to be used	Treatment and Disposal options
(1)	(2)	(3)	(4)
	<b>(e) Chemical Waste:</b> Chemicals used in production of biological and used or discarded disinfectants.	Yellow coloured containers or non-chlorinated plastic bags	Disposed of by incineration or Plasma Pyrolysis or Encapsulation in hazardous waste treatment, storage and disposal facility.
	<b>(f) Chemical Liquid Waste :</b> Liquid waste generated due to use of chemicals in production of biological and used or discarded disinfectants, Silver X-ray film developing liquid, discarded Formalin, infected secretions, aspirated body fluids, liquid from laboratories and floor washings, cleaning, house-keeping and disinfecting activities etc.	Separate collection system leading to effluent treatment system	After resource recovery, the chemical liquid waste shall be pre-treated before mixing with other wastewater. The combined discharge shall conform to the discharge norms given in Schedule-III.
	<b>(g)</b> Discarded linen, mattresses, beddings contaminated with blood or body fluid.	Non-chlorinated yellow plastic bags or suitable packing material	Non- chlorinated chemical disinfection followed by incineration or Plazma Pyrolysis or for energy recovery.  In absence of above facilities, shredding or mutilation or combination of sterilization and shredding. Treated waste to be sent for energy recovery or incineration or Plazma Pyrolysis.
	<b>(h) Microbiology, Biotechnology and other clinical laboratory waste:</b> Blood bags, Laboratory cultures, stocks or specimens of micro organisms, live or attenuated vaccines, human and animal cell cultures used in research, industrial laboratories, production of biological, residual toxins, dishes and devices used for cultures.	Autoclave safe plastic bags or containers	Pre-treat to sterilize with non chlorinated chemicals on-site as per National AIDS Control Organisation or World Health Organisation guidelines thereafter for Incineration.
Red	<b>Contaminated Waste (Recyclable)</b> (a) Wastes generated from disposable items such as tubing, bottles, intravenous tubes and sets, catheters, urine bags, syringes (without needles and <i>fixed needle syringes</i> ) and vaccutainers with their needles cut) and gloves.	Red coloured non-chlorinated plastic bags or containers	Autoclaving or micro-waving/ hydroclaving followed by shredding or mutilation or combination of sterilization and shredding. Treated waste to be sent to registered or authorized recyclers or for energy recovery or plastics to diesel or fuel oil or for road making, whichever is possible.  Plastic waste should not be sent to landfill sites.

Category	Type of Waste	Type of Bag or Container to be used	Treatment and Disposal options
(1)	(2)	(3)	(4)
W h i t e (Translucent)	<b>Waste sharps including Metals:</b> Needles, syringes with fixed needles, needles from needle tip cutter or burner, scalpels, blades, or any other contaminated sharp object that may cause puncture and cuts. This includes both used, discarded and contaminated metal sharps	Puncture proof, Leak proof, tamper proof containers	Autoclaving or Dry Heat Sterilization followed by shredding or mutilation or encapsulation in metal container or cement concrete; combination of shredding cum autoclaving; and sent for final disposal to iron foundries (having consent to operate from the State Pollution Control Boards or Pollution Control Committees) or sanitary landfill or designated concrete waste sharp pit.
Blue	<b>(a) Glassware:</b> Broken or discarded and contaminated glass including medicine vials and ampoules except those contaminated with cytotoxic wastes.	Cardboard boxes with blue colored marking	Disinfection (by soaking the washed glass waste after cleaning with detergent and Sodium Hypochlorite treatment) or through autoclaving or microwaving or hydroclaving and then sent for recycling.
	<b>(b) Metallic Body Implants</b>	Cardboard boxes with blue colored marking	



## Appendix 5

### കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സാമൂഹിക ആരോഗ്യ പദ്ധതികൾ

സ്കീം	വിവരണം	ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തി
ജനനി ശിശു സുരക്ഷ കാര്യക്രമം (ജെ.എസ്.എസ്.കെ)	പദ്ധതിപ്രകാരം എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും ഗർഭിണികൾക്ക് സൗജന്യമായി സിസേറിയൻ പ്രസവം, സാധാരണ പ്രസവം കൂടാതെ ചികിത്സയും മരുന്നുകളും, രക്തവും ഭക്ഷണവും ലഭിക്കുന്നു. ആശുപത്രി മുതൽ വീട് വരെയുള്ള യാത്രാ ആനുകൂല്യവും ലഭിക്കുന്നു.	സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ പദ്ധതി ലഭ്യമാണ്. പ്രദേശത്തുള്ള ആശുപത്രി വർക്കറെയോ, ജൂനിയർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ ബന്ധപ്പെടുക
ജനനി സുരക്ഷാ യോജന	സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലോ, സർക്കാർ അംഗീകരിച്ച സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലോ പ്രസവിക്കുന്ന 19 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള പട്ടികജാതി, വർഗ, ബി.പി.എൽ വിഭാഗത്തിലുള്ള ഗർഭിണികൾക്കാണ് ഈ പദ്ധതി യുടെ ആനുകൂല്യം ലഭിക്കുന്നത്	പ്രദേശത്തുള്ള ആശുപത്രി വർക്കറെയോ, ജൂനിയർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ ബന്ധപ്പെടുക
രാഷ്ട്രീയ ബാൽസാസ്മ്യ കാര്യ ക്രമം (ആർ. ബി. എസ്. കെ)	കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ജനനസമയത്തെ തകരാറുകൾ, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അസുഖങ്ങൾ, ന്യൂനതകൾ, വളർച്ചഘട്ടങ്ങളിൽ നേരിടുന്ന കാലതാമസവും വൈകല്യങ്ങളും എന്നിവ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ വേണ്ട വിധത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം 1 മുതൽ 18 വയസ്സുവരെ, സർക്കാർ സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കുന്ന, ഗ്രാമപ്രദേശത്തെ, നഗര ചേരി പ്രദേശത്തെയുള്ള 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഉപഭോക്താക്കൾ	പ്രദേശത്തുള്ള സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെ ബന്ധപ്പെടുക
സംയോജിത ശിശുവികസിത പദ്ധതി (ഐ.സി.ഡി.എസ്.)	ഗർഭിണികളുടേയും, ശിശുക്കളുടേയും കുട്ടികളുടേയും സമഗ്രആരോഗ്യ വികസനം ലക്ഷ്യമിട്ടു അംഗൻവാടികൾ വഴി നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന പദ്ധതി പോഷകാഹാര പരിഹാരം, വിളർച്ച, പരിഹാരം, തുടങ്ങി എല്ലാവരുടെയും വളർച്ചയും വികസനവും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.	പ്രദേശത്തെ അംഗൻവാടിയുമായി ബന്ധപ്പെടുക
ക്യാൻസർ സുരക്ഷ പദ്ധതികേരള സാമൂഹ്യ സുരക്ഷ മിഷൻ പദ്ധതി	18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള, പ്രത്യേക സാമ്പത്തിക, പരിധിയുടെ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ചികിത്സ സൗജന്യമാണ്. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്	പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ ആശുപത്രികളിലെ സാമൂഹ്യ സുരക്ഷാ മിഷന്റെ കൗൺസിലർമാരെ ബന്ധപ്പെടുക
അടിയന്തിര ചികിത്സ പദ്ധതി (108 ആംബുലൻസ് സർവീസ്)	അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ എല്ലാവർക്കും അടിയന്തിര ചികിത്സ സംവിധാനം 108 ആംബുലൻസ് വഴി ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു. പദ്ധതി എല്ലാ ജില്ലകളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കും	അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ 108 ആംബുലൻസ് സംവിധാനവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.
സുകൃതം	കാൻസർ ചികിത്സക്കുവേണ്ടി ബി. പി.എൽ കാർഡും ആർ ബി എസ് വൈ കാർഡും അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചായത്ത്/ മുൻസിപ്പാലിറ്റി/ കോർപ്പറേഷൻ സെക്രട്ടറിമാരുടെ യോഗ്യത കത്ത് സമർപ്പിക്കുന്നവർക്ക് മുഴുവൻ ചികിത്സയും സൗജന്യമാണ്	അല്ലെങ്കിൽ പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ ബന്ധപ്പെടുക
ആശ്വാസകിരണം	ഒരു മുഴുവൻ സമയ പരിചാരകന്റെ ആവശ്യമുള്ള വിധം കിടപ്പിലായ രോഗികളെയും മാനസിക- ശാരീരിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവരെയും ഗുരുതര രോഗമുള്ളവരെയും പരിചരിക്കുന്നവർക്ക് നൽകുന്ന പ്രതിമാസ ധനസഹായ പദ്ധതിയാണ് ആശ്വാസകിരണം	പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെ ബന്ധപ്പെടുക പ്രദേശത്തുള്ള അംഗൻവാടി വർക്കറുമായി ബന്ധപ്പെടുക



<p>സമഗ്ര ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതി (ആർ.എസ്. ബി.വൈ, ചിസ്, ചിസ് പ്ലസ്)</p>	<p>അസംഘടിത മേഖലയിലെ തൊഴിലാളികളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും സാമൂഹ്യ സുരക്ഷയും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനായി കേന്ദ്രസർക്കാർ ആവിഷ്കരിച്ച ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതിയാണ് രാഷ്ട്രീയ സാമ്പന്ദ്യ ബീമാ യോജന (ആർ.എസ്.ബി.വൈ)600 രൂപയിൽ താഴെ റേഷൻകാർഡിൽ പ്രതിമാസ വരുമാനം രേഖപ്പെടുത്തിയ കുടുംബങ്ങൾക്കായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് (ചിസ്) തൊഴിൽ വകുപ്പും, ആരോഗ്യവകുപ്പും ചേർന്ന് നടത്തുന്ന പരിപാടിയാണിത് സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ മാത്രം പദ്ധതി പ്രകാരം കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, കരൾ, തലച്ചോർ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, അപകടം മൂലമുള്ള ട്രോമകെയർ എന്നിവയ്ക്ക് 70000 രൂപയുടെ അധിക ചികിത്സ സഹായം തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, സ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ എന്നിവ വഴി ലഭ്യമാണ്</p>	<p>പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമായി ബന്ധപ്പെടുകബന്ധപ്പെട്ട ആശുപത്രികളിലെ ആർ.എസ്.ബി.വൈ കൗണ്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുക. Tol Free No. : 1800-200-2530</p>
<p>കാരുണ്യ ബെനോവലന്റ് ഫണ്ട്</p>	<p>ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, തലച്ചോർ സംബന്ധമായ രോഗം, കരൾ സംബന്ധമായ രോഗം, ഹീമോഫിലിയ, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ എന്നിവയുടെ ചികിത്സയ്ക്കും ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കും പരാമാവധി രണ്ടു ലക്ഷം രൂപാവരെ ധനസഹായം നൽകുന്നു. ബി.പി.എൽ വിഭാഗക്കാർക്കും മൂന്നു ലക്ഷം രൂപാവരെ വരുമാനമുള്ള എ.പി.എൽ. വിഭാഗക്കാർക്കും ചികിത്സാ ധനസഹായത്തിന് അപേക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.</p>	<p>പ്രദേശത്തെ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, ജില്ലാ ഭാഗ്യക്കുറി ഓഫീസുമായി ബന്ധപ്പെടുക State Off. No. : 0471-2442363</p>
<p>വയോമിത്രം</p>	<p>65 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ മൊബൈൽ ക്ലിനിക്കും- വൈദ്യ സഹായവും മരുന്നും സൗജന്യമായി നൽകുന്നു.കിടപ്പു രോഗികളുടെ വീടുകളിൽ പോയി പാലിയേറ്റീവ് ഹോം കെയർ നൽകുന്നു. ആശുപത്രികളിൽ വയോജനങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകുന്നതിനും തിരിച്ചു കൊണ്ടു പോകുന്നതിനും സൗജന്യ അംബുലൻസ് സേവനം നൽകുന്നു.</p>	<p>പ്രദേശത്തുള്ള ആശ, അംഗൻവാടി വർക്കറെ ബന്ധപ്പെടുക</p>
<p>പകർച്ചവ്യാധിയായ ലൈംഗിക രോഗങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണ പദ്ധതി</p>	<p>ലൈംഗികരോഗ നിയന്ത്രണ ക്ലിനിക് (എസ്.ടി.ഡി) വഴി എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു. രോഗ പരിചരണം ആശുപത്രിയുടെ എച്ച്.എം.ഐ.എസ് സംവിധാനം വഴി ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.</p>	<p>പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമായി ബന്ധപ്പെടുക</p>
<p>ഉഷസ് (KSACS)</p>	<p>എല്ലാ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെയും, മെഡിസിൻ വിഭാഗമാണ് ആന്റി റെട്രോ വൈറൽ ചികിത്സ എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ച വ്യക്തികൾക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്.</p>	<p>പ്രദേശത്തുള്ള ആരോഗ്യവകുപ്പ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ, ആശ വർക്കറേയോ ബന്ധപ്പെടുക</p>
<p>പുലരി (KSACS)</p>	<p>ലൈംഗിക രോഗങ്ങളുടെ അണുബാധ പരിശോധിക്കാനും, കണ്ടെത്തി ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുവാനുമുള്ള സംവിധാനമാണ് പുലരി. എല്ലാ ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലും പുലരി ക്ലിനിക് പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്</p>	<p>പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമായി ബന്ധപ്പെടുക</p>
<p>ജ്യോതിസ് (KSACS)</p>	<p>സംയോജിത കൗൺസലിംഗ് പരിശോധന കേന്ദ്രം- എല്ലാ സർക്കാർ ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, ജനറൽ ആശുപത്രികൾ, സാമൂഹ്യക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, ഇ.എസ്.ഐ. ആശുപത്രികൾ വഴി എച്ച്. ഐ. വി ബാധിച്ച രോഗികൾക്ക് ചികിത്സയും കൗൺസലിംഗ് ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.</p>	<p>പ്രദേശത്തുള്ള പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമായോ, ആശുപത്രികളിലെ ജ്യോതിസ് കേന്ദ്രവുമായോ ബന്ധപ്പെടുക</p>

സുരക്ഷ (KSACS)	അതീവ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലുള്ള ലൈംഗിക സ്വഭാവം, രീതി, പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ന്യൂനപക്ഷങ്ങളായ വ്യക്തികളെ ലക്ഷ്യം വെച്ചുള്ള പദ്ധതിയാണ്. എച്ച്.ഐ.വി. അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുകയാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം	പ്രദേശത്തുള്ള പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമാരോ ആരോഗ്യവകുപ്പ് നഴ്സിനെയോ ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടറിയോ ബന്ധപ്പെടുക
സീതാലയം	ആത്മഹത്യ പ്രവണത കാണിക്കുന്ന, അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവർക്ക് ചികിത്സ (ഹോമിയോപ്പതി) ഉറപ്പ് വരുത്തുന്ന, രോഗം മാറ്റുന്ന പദ്ധതിയാണിത്	പ്രദേശത്തുള്ള ആശ വർക്കറെയോ, ജൂനിയർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെയോ ,സമീപ പ്രദേശത്തുള്ള ഹോമിയോപതി ആശുപത്രിയുമായോ ബന്ധപ്പെടുക
ദിശ	24 മണിക്കൂറും സേവനസഹായം ഫോണിൽ ലഭിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണിത്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിലെ പരീക്ഷാ സംബന്ധമായ ആത്മവിശ്വാസകുറവ്, മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സാമ്പന്ദ്ര പരിപാടിയാണിത്	നിങ്ങളുടെ ലാൻ്റ് ഫോണിൽനിന്ന് 1056 എന്ന നമ്പറിലേയ്ക്ക് വിളിക്കുക
ജെൻഡർ ബേസ്ഡ് വയലൻസിന് ഇരയായവർക്കുള്ള പദ്ധതി	സമൂഹത്തിലെ ലിംഗ അസമത്വത്തിന് വിധേയമായ പലവിധ ചൂഷണങ്ങളായവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പദ്ധതിയാണിത്. കൗൺസിലിംഗ്,ആശുപത്രി ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു	പ്രദേശത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സിനെ ബന്ധപ്പെടുക
കാരുണ്യ ഡിപ്പോസിറ്റ് സ്കീം	ഒരു ലക്ഷം രൂപയോ അതിന്റെ ഗണിതങ്ങളോ നിക്ഷേപിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഒരു വർഷത്തിന് ശേഷം നിക്ഷേപിച്ച തുക തിരിച്ചു നൽകുകയും തുകയുടെ പലിശയും, സാമൂഹ്യ സുരക്ഷാ മിഷൻ ഫണ്ടിൽ നിന്നും തത്തുല്യ തുകയും മാനസിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന ഒരു കുട്ടിക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന പദ്ധതി. ഗുണഭോക്താവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നിക്ഷേപകന് സാതന്ത്രമുണ്ട്	പ്രദേശത്തുള്ള അംഗൻവാടി ടീച്ചറുമായി ബന്ധപ്പെടുക
ആം ആദ്മി ബീമാ യോജന (ആബി)	ദാരിദ്ര്യ രേഖയ്ക്ക് താഴെയുള്ള വിവിധ മേഖലകളിൽപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങൾക്കാണ് ആബി പദ്ധതിയിൽ അംഗത്വത്തിന് അർഹതയുള്ളത്. അപേക്ഷൻ 18-59 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള വ്യക്തിയായിരിക്കണം	പ്രദേശത്തുള്ള അംഗൻവാടി വർക്കറുമായി ബന്ധപ്പെടുക

**കുറിപ്പ്:** കേരള സ്റ്റേറ്റ് എയ്ഡ്സ് കൺട്രോൾ സൊസൈറ്റി (KSACS) വഴി നടപ്പിലാക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ നൽകപ്പെടുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് & ബന്ധപ്പെടേണ്ട നമ്പർ [www.kscskerala.gov.in](http://www.kscskerala.gov.in) എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

## Appendix 6

### ഓപ്പൺ vial പോളിസി (Open Vial Policy)

**Definition** - ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിക്കേണ്ട മരുന്നുകളും (Ampule) ഓപ്പൺ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന മരുന്നുകളെയും (Multidose Vials) കുറിച്ചുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ രേഖയാണ് ഓപ്പൺ വയൽ പോളിസി.

Injection-നു വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നതിൽ അനുയോജ്യമായ പ്രസർവ്വേറ്റീവ് അടയിങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ അവ ഓപ്പൺ ചെയ്ത ശേഷം 28 days വരെ കൃത്യമായ താപനില ക്രമീകരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. (+2° c to +8° c )

Eg:- T Vaccines (DPT, T.T. DT)

Multi dose oral vaccine - കളിൽ പ്രിസർവ്വേറ്റീവ്സ് അടങ്ങിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ച പോലെ 28 ദിവസം വരെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്സിനുകളിൽ തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട കാലാവധി.

BCG	-	6 Hours (after reconstitution)
IDRV	-	8 Hours (after reconstitution)
Measles	-	6 Hours (after reconstitution)
Insulin	-	2 Weeks
Heparin	-	2 - 3 Weeks

- വാക്സിനുകൾ freeze ചെയ്യാനോ, സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുവാനോ പാടുള്ളതല്ല.
- Vaccine സൂക്ഷിക്കുന്ന fridge-ന് temperature monitoring സംവിധാനം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.
- Vaccine-കൾ ഒരിക്കലും കുലുക്കി ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.

### Cold Chain - ശീതശൃംഖല

രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിൽ കാതലായ പങ്കുവഹിക്കുന്ന വാക്സിനുകളുടെ ഗുണമേന്മ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ ശീതീകരിച്ചു സംഭരിക്കപ്പെടുന്നതിന് പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്.

വാക്സിനുകൾ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന സ്ഥലം മുതൽ അവ വ്യക്തികളിലേയ്ക്ക് ഉപയോഗത്തിനായി എത്തുന്ന സമയം വരെ വാക്സിനുകളെ താപനില നിയന്ത്രിച്ച് സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ള ശീതീകരണ സംവിധാനത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ശീത ശൃംഖല എന്നു പറയുന്നത്.

ശീത ശൃംഖല നിലനിർത്താൻ വിവിധ തരം റഫ്രിജറേറ്ററുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇവയിലെ താപനില +2°C-നും +2°C-നും ഇടയിൽ നിർബന്ധമായും നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്.

1. Ice Lined Refrigerator
2. Domestic Refrigerators

ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ താപനില +2°C-നും +2°C-നും നില നിർത്താനും അത് നിരീക്ഷിക്കാനും Temperature Monitor Display ഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ദിവസേന രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഡ്യൂട്ടിയിലുള്ള സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് temperature മോണിറ്റർ ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

3. Cold boxes

കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് വാക്സിനുകൾ സൂക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രധാനമായും വാക്സിനുകൾ മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്നതിനും electricity-യുടെ അഭാവത്തിൽ 1 - 2 ദിവസത്തേക്ക് വാക്സിൻ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുമാണ് ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. യഥാസമയം Cold boxes -നുള്ളിലെ ഐസ് പാക്കുകൾ മാറ്റി പുതിയവ വയ്ക്കേണ്ടതാണ്.

#### 4. Vaccine carrier

ദിവസേനയുള്ള ഉപയോഗത്തിന് വാക്സിനുകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്.

## Appendix 7

### പ്രായാധിഷ്ഠിത സേവനപാക്കേജുകളിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സിന്റെ ചുമതലകൾ നവജാതശിശു

- കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരതാപം കുറയുന്നത്, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുന്നത്, പൊക്കിൾ കൊടിയുടെ പരിരക്ഷ, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നിവ വിലയിരുത്തുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ കാണിക്കുവാനും ഉപദേശിക്കുക.
- രോഗനിർണ്ണയം, ചികിത്സ, ജനി, നിർത്താതെയുള്ള കരച്ചിൽ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- നവജാതശിശു പരിപാലനത്തെക്കുറിച്ച് അമ്മയ്ക്ക് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക, മുലയൂട്ടൽ, കുഞ്ഞിന്റെ ശരീര താപനില നിലനിർത്തൽ, രോഗ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളുടെ ആവശ്യകത എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- അമ്മക്കും കുടുംബത്തിനും നവജാത ശിശുക്കളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അപകട സൂചനകളെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. തളർച്ചയും അവശതയും ഉള്ള കുഞ്ഞ്, മുല കുടിക്കാൻ കഴിയാതെ ഇരിക്കുക, മുത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയൽ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ മുരൾച്ച, (grunting) നെഞ്ച് ഉള്ളിലോട്ട് വലിയൽ
- നവജാതശിശുക്കളുടെ ശരീര ഭാര വർദ്ധന വിലയിരുത്തലും, വർദ്ധനവ് വേണ്ടതിനേക്കാൾ കുറവാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ കാണിക്കാൻ ഉപദേശവും നൽകൽ
- ശരീരമാനങ്ങൾ (Anthropometry) കണ്ണിന്റെയും ചെവിയുടേയും പരിശോധന ഉൾപ്പെടെ ജന്മനാ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിശോധന ഉറപ്പുവരുത്തുക.

### ശിശുക്കൾ

- സാധാരണ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ, ARI, ADD ചെങ്കണ്ണ്, ഗുരുതരമായവരുടെ ചികിത്സ.
- സാധാരണ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സക്കെത്തുന്ന കുട്ടികളുടെ തുടർപരിശോധന (Follow-up).
- ജന്മസന്നിയുടെ കൈകാര്യത്തെക്കുറിച്ചും നിയന്ത്രണത്തെക്കുറിച്ചും അപകട സൂചനകളെക്കുറിച്ചും പഠിപ്പിക്കുക.
- അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ (Trauma care), മറ്റ് ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുക.
- ശ്രവണ, കാഴ്ച വൈകല്യം, മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുക.
- പോക്ഷകക്കുറവുള്ള ശിശുക്കളെ കണ്ടെത്തുക.
- ദന്തരോഗവും refractive errors ഉള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുക.
- മസ്തിഷ്ക തളർച്ച ബാധിച്ച ശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യാവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും വേണ്ടപ്പോൾ റഫർ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക
- ശിശുക്കളുടെ വളർച്ച വികാസ നാഴികക്കല്ലുകൾ കൈവരിക്കുന്നത് വിലയിരുത്തുക, തടസ്സമുള്ള ശിശുക്കളെ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക
- അമ്മമാർക്കു വേണ്ടി ശിശുപരിപാലനത്തിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകിയിട്ടുള്ള ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണവും പോഷണ ബോധവൽക്കരണവും

- അപകട സൂചനകളെക്കുറിച്ച് അമ്മയെ പഠിപ്പിക്കുക, ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള മുരൾച്ച (Grunting) മൂലപ്പാൽ കുടിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ, മുത്രത്തിന്റെ അളവ്, മലത്തിലൂടെ രക്തത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം, അപസ്മാരം, വികസന നാഴികക്കല്ലുകൾ കൈവരിക്കുന്നതിൽ വരുന്ന താമസം
- വയറിളക്കം (ADD) പ്രതിരോധിക്കുവാൻ വേണ്ടി ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണം, മുലയൂട്ടൽ, സുരക്ഷിതമായ വെള്ളത്തിന്റെ ഉപയോഗം, ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ, ശൗചാലയത്തിന്റെ ഉപയോഗവും, സുരക്ഷിതമായ മലം നീക്കം ചെയ്യൽ, മീസിൽസ്, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്
- പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണം, പോക്ഷകാഭിവൃദ്ധി, ജനനസമയത്തെ ഭാരക്കുറവും പോക്ഷകക്കുറവും പ്രതിരോധിക്കൽ, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളുടെ പ്രാധാന്യം, വീടിനകത്തുള്ള വായു മലിനീകരണം തടയൽ, മുലയൂട്ടൽ

**ആറ് മുതൽ പത്ത് വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികൾ**

- പൊതുവായി കണ്ടുവരുന്ന ചെറിയ പനി AR1, ADD സ്കാബീസ് മുതലായ പകർച്ച വ്യാധികളുടെ ചികിത്സയും തുടർപരിശോധനയും നടത്തുക.
- പഠനവൈകല്യം, മാനസിക വളർച്ചക്കുറവ്, സ്വഭാവസംബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾ, ചലനസംബന്ധമായ വൈകല്യം എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളുടെ തിരിച്ചറിയൽ.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ /അടിസ്ഥാന ജീവൻ രക്ഷാ ചികിത്സ
- ട്രോമയുടെ ചികിത്സ
- കാഴ്ച/ കേൾവി വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെ നേരത്തെയുള്ള തിരിച്ചറിയൽ
- പ്രതിമാസ വളർച്ചാവീക്ഷണം
- വാർഷികാരോഗ്യ പരിശോധന പോക്ഷക സ്ഥിതി, ആരോഗ്യസ്ഥിതി, റിഫ്രാക്ടറി തകരാറുകൾ, ദന്താരോഗ്യം, മാനസി കാരോഗ്യം എന്നിവയുടെ പരിശോധന സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടത്തുക.
- മസ്തിഷ്ക തളർച്ച ന്യൂമോണിയ, ഹ്രസ്വകാല മാതൃക പോഷകക്കുറവ്, അപസ്മാരം എന്നിവയുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യവശങ്ങളുടെ തിരിച്ചറിയൽ.
- മസ്തിഷ്ക തളർച്ചയും ശാരീരിക വൈകല്യവുമുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുക.
- ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കാനായുള്ള പ്രബോധനം.
- യൗവനാരംഭം അത് സംബന്ധമായ മാറ്റങ്ങൾ, ശുചിത്വം എന്നിവയെ പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണം

**കൗമാര ആരോഗ്യ പരിപാലനം പ്രായക്കാരുടെ  
(10 - 17 വയസ്സ്) (പെൺകുട്ടികളും ആൺകുട്ടികളും)**

- യൗവനാരംഭം അത് സംബന്ധമായ മാറ്റങ്ങൾ, ശുചിത്വം എന്നിവയെ പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണം
- ആർത്തവാദംഭയത്തെ പറ്റിയും ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെ പറ്റിയുമുള്ള ആരോഗ്യ അവബോധനം-ക്രമ തെറ്റിയുള്ള ആർത്തവം, ആർത്തവ സമയത്തെ അമിത രക്തശ്രാവം, വേദന, ആർത്തവ ശുചിത്വം, ജനനേന്ദ്രിയ ലൈംഗിക സംബന്ധ ആരോഗ്യം



- കൗമാരക്കാരിൽ കാണുന്ന പ്രത്യുത്പാദന ലൈംഗിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും മുത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്നത്
- വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസിലിംഗ് ഉൽപ്പേടെയുള്ള കൗമാരക്കാർക്കുള്ള കൗൺസിലിംഗ്
- കുടുംബാസൂത്രണ സേവനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണം
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗത്തെപ്പറ്റിയും ഹാനികരമായ ജീവിതരീതിയെപ്പറ്റിയുമുള്ള ബോധ വൽക്കരണം
- ലളിതമായ പരിശോധനകളിലൂടെ വിളർച്ച പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുക
- പോഷക നിലവാരം വിലയിരുത്തുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ചൂഷണം, കണ്ടെത്തൽ, കൗൺസിലിംഗ്
- പാഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ, വിഷാദരോഗമുള്ള കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കുമുള്ള കൗൺസിലിംഗുകൾ
- ഹ്രസ്വകാല പനി (7 ദിവസത്തിൽ താഴെ) എ.ഡി.ഡി, ചെങ്കണ്ണ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയും സമഗ്ര പ്രാഥമികാരോഗ്യപരിരക്ഷ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളിലൂടെ ചെയ്യുകയും ഉചിതസമയത്ത് റഫറൽ നടത്തുകയും ചെയ്യുക
- ട്രോമയുടെ ചികിത്സ
- പരിക്കുകൾ ചികിത്സിക്കുക
- കാഴ്ച സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.
- ദന്താരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.
- കൗമാരക്കാരിലുണ്ടാകുന്ന സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ (juvenile delinquency) കണ്ടെത്തുകയും കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക.

**പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ആരോഗ്യവാനായ പ്രായപൂർത്തിയായ പുരുഷൻ  
(20 - 60 വയസ്സ്)**

- ആരോഗ്യകരമായുള്ള ജീവിതരീതിയെയും കൃത്യമായ വ്യായമത്തെയും ഭക്ഷണക്രമത്തെയും കുറിച്ചുള്ള (കുറഞ്ഞതോതിൽ എണ്ണ, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, ധാരാളം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കഴിക്കുന്നത്) ആരോഗ്യ അവബോധനം
- അമിതവണ്ണം, പൊണ്ണത്തടി , വ്യായാമവിമുക്തമായ ജീവിത രീതി, ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, മനസ്സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാനുണ്ടാകുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധനം
- അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായെന്ന് ലളിത പരിശോധനയരീതിയുടെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുക
- സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ലളിതമായ പരിശോധനാരീതി വർഷത്തിൽ ഒന്ന് ചെയ്യാൻ ഉപദേശം നൽകുക
- തൊഴിൽപരമായ ആരോഗ്യം: തൊഴിൽപരമായ ആരോഗ്യവും തൊഴിൽപരമായ രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യതകളും വിലയിരുത്തുക
- തൊഴിൽ സംബന്ധമായ അപകടങ്ങളെപ്പറ്റിയും പ്രതിരോധത്തിനായുള്ള സ്വയം സുരക്ഷാ സാമഗ്രികളെപ്പറ്റിയും വ്യക്തിശുചിത്വത്തെപ്പറ്റിയും ആരോഗ്യ അവബോധനം നൽകുന്നത്.



- സാരമില്ലാത്ത അസുഖങ്ങളായ ഹ്രസ്വകാല പനി (7 ദിവസത്തലിൽ താഴെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നത്), ശ്വാസകോശം, സംബന്ധമായ അണുബാധ, വളറിക്കും, ചെങ്കണ്ണ്, എന്നിവ സി.പി.എച്ച്.സി മാർഗ്ഗരേഖ പ്രകാരം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുകയും ഉചിതമായ സമയത്ത് റഫർ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത്.
- ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളുടെ പരിശോധന നടത്തുക (വായ്പരിശോധന, sputum AFB, LFT, HIV).
- കുടുംബാസൂത്രണത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.

**പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ആരോഗ്യവതിയായ സ്ത്രീ (20-60 വയസ്സ്)**

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു പുരുഷൻ ലഭ്യമാകുന്ന സേവനങ്ങൾക്കുപരി അതേ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് താഴെപ്പറയുന്ന സേവനങ്ങൾ കൂടി ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്

- കുടുംബാസൂത്രണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കൽ
- സുരക്ഷിതമായ ഗർഭഭരിദ്ര സേവനങ്ങൾ: സേവനങ്ങളുടെ ലഭ്യതയെ പറ്റി വിവരം നൽകുക
- മുപ്പത് വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള മുഴുവൻ സ്ത്രീകൾക്കും അസറ്റിക് ആസിഡ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള അർബുദരോഗ നിർമ്മയം
- പരിശോധനയിലൂടെ മറ്റുള്ള അർബുദങ്ങൾ - സ്തനാർബുദം, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അർബുദം എന്നിവ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തൽ
- ലളിതമായ പരിശോധനയിലൂടെ വിളർച്ച നേരത്തേ കണ്ടെത്തൽ
- ആർത്തവ വിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ചും അതിനുശേഷമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കണ്ടെത്തൽ - ശരീരത്തിലെ അമിത ചുട്ട്, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം

**വയോധികരുടെ പരിപാലനം**

- ആരോഗ്യ സ്ഥിതി അവലോകനം ചെയ്യാനായി ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് സമീപിക്കുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- സ്തനാർബുദം, വൻകുടൽ അർബുദം, വായ്ക്കുള്ളിലെ അർബുദം, ശ്വാസകോശ അർബുദം എന്നിവയുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം
- കിടപ്പുരോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക. കിടപ്പു രോഗികളിൽ വരുന്ന വ്രണത്തിന്റെ പ്രതിരോധവും ചികിത്സയും, കത്തീറ്റർ ഇടുക, രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിന്റെ നിരീക്ഷണവും ചികിത്സയും
- ഉപദേശം നൽകൽ
  - ◆ സ്വയം പരിരക്ഷ : മൂടങ്ങാതെയുള്ള മരുന്ന് കഴിക്കലും കൃത്യമായി ഇടവേളകളിലുള്ള ആരോഗ്യ പരിശോധനയും
  - ◆ രോഗികൾക്ക് അവരുടെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസൃതമായ വ്യായാമം
  - ◆ വീഴ്ചകൾ തടയൽ.
  - ◆ രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസൃതമായ ഭക്ഷക്രമീകരണം - പ്രമേഹം, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, മാനസിക സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ശ്രവണസഹായി, കൃത്രിമാവയവങ്ങൾ, ഊന്നുവടി, വീൽചെയർ തുടങ്ങിയവ സാധ്യമാകാനുള്ള പിന്തുണയും മാർക്സിനിർദ്ദേശവും നൽകുക
- കുടുംബ പിന്തുണയില്ലാത്ത വ്യഭാർക്കുള്ള കൗൺസിലിങ്ങും മാനസിക - സാമൂഹിക പിന്തുണയും നൽകുക.
- രക്താദിമർദ്ദം, പ്രമേഹം, ശ്വാസകോശ സ്ഥിതികൾ പരിശോധിക്കുകയും തക്ക സമയത്ത് ചികിത്സ നേടണമെന്ന് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റി അവബോധനം നൽകുന്നത്
- ലഹരി വിമുക്തരാകാനായി ബോധവൽക്കരിക്കുന്നത്

### ഗർഭിണികളുടെ പരിരക്ഷയും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയും

- ഗർഭധാരണത്തിന് മുൻപു തന്നെ അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ്, ഗുളികൾ കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- TT Injunction നൽകുക
- ഗർഭിണികളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നോക്കുക.
- നീര്, ജനി, അമിതമായ ഛർദ്ദി, കുഞ്ഞിന്റെ അനക്കക്കുറവ്, വയറുവേദന, യോനിയിൽ നിന്നുള്ള രക്തം പോക്ക് , വെള്ളം പോക്ക്, കടുത്ത പനി, എന്നീ അപകട സൂചനകളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയെക്കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരിക്കുക
- വ്യായാമം, വിശ്രമം (രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂർ ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മണിക്കൂർ)
- വ്യക്തി ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക
- പ്രസവത്തിനായി ആശുപത്രിയെ സമീപിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- ഡോക്ടറുടെ അറിവോടെയല്ലാതെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുതെന്നും അനാവശ്യമായി മരുന്നു കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന അപകടസാധ്യതയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുകയും അങ്ങനെ വന്നാൽ ഉടനടി ആശുപത്രിയിൽ എത്താനും പറയുക.
- പ്രസവം ആശുപത്രിൽ ആക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഗർഭകാലത്ത് ചുവന്ന തടിപ്പൊടുകുടി വരുന്ന പനിയുടെ അപകട സാധ്യതയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിച്ച് അങ്ങനെ വന്നാൽ ഉടനടി ആശുപത്രിയിൽ എത്താനും പറയുക
- ഗർഭിണികൾ അവരുടെ ഗർഭകാല പരിശോധനയ്ക്ക് വരുമ്പോൾ പ്രസവത്തിനുള്ള മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ, ശേഷമുള്ള അവസ്ഥ, കുട്ടികളുടെ പരിചരണം, പോഷകാഹാരം, വ്യായാമം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ക്ലാസ്സുകൾ എടുക്കുകയും ഇത് അവരുടെ എം.സി.പി.(M.C.P) കാർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക
- കുടുംബത്തിന് കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിലും വ്യക്തി ശുചിത്വം, വ്യായാമം, വിശ്രമം, പോഷകാഹാരം, ഭക്ഷ്യമക്രമം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക
- കുടുംബാസൂത്രണം, കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേള ക്രമീകരിക്കൽ എന്നിവയെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക

- പ്രസവിച്ച് ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുലയൂട്ടിൽ തുടങ്ങേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ആദ്യത്തെ 6 മാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകിയാൽ മതിയെന്നും മുലപ്പാൽ 2 വയസ്സുവരെ തുടരണമെന്നും ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക
- അപകട സൂചനകൾ യോനിയിൽ നിന്നുള്ള രക്തംപോക്ക്, യോനിയിൽ നിന്ന് ദുർഗന്ധമുള്ള വെള്ള പോക്ക്, കടുത്ത് വയറുവേദന, പ്രസവാനന്തരം വരാവുന്ന ഉത്കണ്ഠ/ വിഷാദം പരിചരണം, മഞ്ഞ പിത്തം ജനി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് യുവതിയെയും കുടുംബത്തെയും ബോധവൽക്കരിക്കുക
- അമ്മയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വിലയിരുത്തുക - വിളർച്ച യോനിയിൽ നിന്ന് അമിതമായ രക്തംപോക്ക്, യോനിയിൽ നിന്ന് ദുർഗന്ധമുള്ള വെള്ളപോക്ക്, കടുത്ത വയറുവേദന, പ്രസവാനന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന ഉത്കണ്ഠ/ വിഷാദം, എപ്പിസിയോട്ടമി തുണൽ, പരിചരണം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ജനി.

**സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ**

പൊതുസ്ഥാപനങ്ങൾ, സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ, സമൂഹ സംഘങ്ങൾ, ജോലി സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവടങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക

**പ്രമേഹം**

- പ്രമേഹ രോഗികളുടെ പാദങ്ങൾ പ്രീചെക്കിനു വരുമ്പോൾ പരിശോധിക്കുക.
- താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശം നൽകുക: പ്രമേഹ രോഗികളായ യുവതികൾ ഗർഭധാരണത്തിനു മുൻപ് കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡെക്സ് നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത പറയുക.
  - ◆ ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക, മധുരവും പഞ്ചസാരയും ഒഴിവാക്കുക, കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡെക്സ് (പതുക്കെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കൂട്ടുന്നതിന്) ഉള്ള ഭക്ഷണവും പഴങ്ങളും തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശം നൽകുക, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര കുറയുന്നതിന്റെയും കൂടുന്നതിന്റെയും അപകട സൂചനകൾ സ്വയം കണ്ടെത്തുക.
- കൃത്യസമയത്ത് മരുന്ന് എടുക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിർദ്ദേശം നൽകുകയും സംശയങ്ങൾ മാറ്റുകയും ചെയ്യുക.
- ജീവിത ശൈലി മാറ്റാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക - വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ലഹരി ഉപയോഗം തടയുക. ലഹരി വിമോചനത്തിന് പിന്തുണയും മാർഗനിർദ്ദേശവും നൽകുക
- സ്വന്തമായുള്ള പാദസംരക്ഷണത്തിന് നിർദ്ദേശം നൽകുക (പാദത്തിൽ മുറിവുണ്ടാകുന്നത് തടയുക, നഖങ്ങൾ ചെറുതും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കുക)
- സങ്കീർണതകൾ തടയാൻ കൃത്യമായി മരുന്ന് കഴിക്കുകയും കൃത്യമായി ഇടവേളകളിൽ ആരോഗ്യ പരിശോധന ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക
- എല്ലാ മാസവും പ്രവർത്തിക്കുന്ന പാദ സംരക്ഷണ ക്ലിനിക്കുകൾ കൂടുംബ ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിന് (എഫ് എച്ച് സി) കീഴിൽ തുടങ്ങുക.

### രക്താദിസമ്മർദ്ദം

- രക്താദിസമ്മർദ്ദമുള്ള രോഗികളുടെ തുടർചികിത്സ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലും ഫീൽഡ് തലത്തിലും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക: ജീവിത ശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക. വ്യായാമം, യോഗ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ
- ഭക്ഷ്യ ക്രമീകരണം; ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതി, ദിവസേനയുള്ള ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, ഉപ്പിട്ട് സൂക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക, ശരീരത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയാതിരിക്കാൻ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- തലകറക്കം, തലവേദന, കാഴ്ചമങ്ങൽ, അബോധാവസ്ഥ - എന്നീ അപകടാവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുക.

### അമിതവണ്ണം

- BMI കണ്ടുപിടിക്കുക.
- തുടർച്ചയായ ഇടവേളകളിൽ ശരീര ഭാരം പരിശോധിക്കുകയും അനുസരണങ്ങൾക്ക് ലളിതമായ പരിശോധന നടത്തുക.
- താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക: ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം: പോഷകമൂല്യം കുറഞ്ഞ ഒഴിവാക്കുക, ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുക. മധുരങ്ങൾ, എണ്ണമയമുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുക; കൃത്യമായ വ്യായാമം : ഹൃദയ/ ശ്വാസ അവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള വ്യായാമ പദ്ധതി, ലഹരി വിമോചനത്തിന് പിന്തുണയും മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശവും നൽകുക
- പ്രത്യുപാദന പ്രായപരിധിയിലുള്ള സ്ത്രീകളെ വന്ധ്യത, ഗർഭകാല പ്രമേഹം, ഗർഭകാല അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഒഴിവാക്കാൻ സാധാരണ ശരീരഭാരം പാലിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക
- ഈ വ്യക്തികൾക്ക് ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കാനുള്ള കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക

### വികലാംഗരുടെ പരിപാലനം

- അംഗവൈകല്യങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾക്കായി ലളിതമായ പരിശോധന നടത്തുക
- പുനരധിവാസ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള പിന്തുണയും / മാർഗ നിർദ്ദേശം നൽകുക - പ്രത്യേക ചെറുപ്പുകൾ , കൃത്രിമ അവയവങ്ങൾ, വീൽചെയർ, അംഗവൈകല്യ സാക്ഷ്യപത്രം.
- അംഗവൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള അപകട സാധ്യതകൾ നിറഞ്ഞ ഉപരകണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ജോലി സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും തൊഴിലാളികൾക്ക് സംരക്ഷണാർത്ഥമായ ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുകയും അവർ അത് ശരിയായും സ്ഥിരമായും ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുക
- തൊഴിൽ പരിശീലനങ്ങൾ നൽകാൻ മുൻകൈ എടുക്കുക.

## COPD/BA (Bronchial Asthma)

- ശ്വാസകോശ പുനരധിനവാസവും തുടർചികിത്സയും
- പുകയില ഉൽപന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം വർജ്ജിക്കാനും ശ്വാസകോശനാളത്തിൽ അലസസ്ഥത യുണ്ടാകുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും ഉപദേശിക്കുക
- ഇൻഹേലർ ഉപയോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക
- ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വത്തെ സംബന്ധിച്ച് പഠിപ്പിക്കുക
- ഔഷധേതരമായി നെഞ്ചിന് നൽകാവുന്ന ശാരീരിക ചികിത്സ പഠിപ്പിക്കുക
- രോഗത്തെ തടയാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ അവബോധന ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക
- ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒരോ വ്യക്തിയും സംരക്ഷണാർത്ഥമായ മുൻകരുതലുകളും ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

### ഹൃദയമനി രോഗം

- ഹൃദയമനികളുടെ രോഗങ്ങളുടെ അപകടഘടകങ്ങളും അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മറ്റു രോഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്ന രജിസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക
- ആഹാരക്രമം, ശരീര വ്യായാമം, ശീലങ്ങൾ, കൃത്യമായ ചികിത്സാരീതി, തുടർ പരിശോധന എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച ഉപദേശങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് നൽകുക
- കൃത്യ സമയത്ത് മരുന്ന് എടുക്കുന്നുണ്ടെന്നും തുടർ സന്ദർശനത്തിന് വരുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ പുനരധിനവാസപ്രവർത്തനം നൽകുക

### പക്ഷാഘാതം

- പക്ഷാഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. (FAST)
- സാമൂഹ്യ സുരക്ഷാ സേവനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ രോഗികളുടെ പരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമായ സമൂഹ പിന്തുണയും പുനരധിനവാസവും ഉറപ്പുവരുത്തുക.

### ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം

- പുകവലി, മദ്യപാനം, പുകയില ചവയ്ക്കുക തുടങ്ങി ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗം നടത്തുന്ന വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യൽ
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം നിർത്താൻ വേണ്ട കൗൺസിലിംഗും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകുക - അവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ വിപത്തുകൾ വിശദീകരിയ്ക്കുക, അവയുടെ ഉപയോഗം നിർത്താൻ വേണ്ട പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും, അവ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള സന്നദ്ധത കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതോടൊപ്പം അതിന് സമയമെടുക്കും എന്ന വസ്തുത അവരെ ബോധിപ്പിക്കുകയും,

ജീവിത പങ്കാളിയോ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളോടും ലഹരി വസ്തുക്കൾ വർജ്ജിക്കാൻ മാനസിക പിന്തുണ നൽകാൻ ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ലളിതമായ പരിശോധന കളിലൂടെ കണ്ടെത്തുക.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്ക് മടങ്ങി പോകുന്നത് തടയാൻ വേണ്ട നടപടികൾ വിശദീകരിക്കുക.

**മനോരോഗം**

- മാനസികവും സ്വാഭാവസംബന്ധവുമായ രോഗങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സയ്ക്കായി കൊണ്ടുപോകുക
- വിഷാദരോഗത്തിനായ ലളിതമായ പരിശോധന നടത്തുക
- കൗൺസിലിംഗ് സേവനം നൽകുക
- ഉയർന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ചികിത്സ തേടി തിരികെയെത്തുന്നവരുടെ തുടർ ചികിത്സ
- കൃത്യമായി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും പാർശ്വഫലങ്ങളും പരിശോധിക്കുക
- കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകുക
- അനുബന്ധ സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾക്കായി ലളിതമായ പരിശോധന നടത്തുക

**അർബുദം - Cancer Cervix**

- 30 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് അസറ്റിക് ആസിഡ് (VIA) ഉപയോഗിച്ച് ഗർഭാശയ ഗണത്തിലുള്ള അർബുദം നിർണ്ണയിക്കും.
- അർബുദരോഗികളുടെ തുടർ പരിശോധനയും, ചികിത്സയും
  - പതിവായുള്ള ആരോഗ്യ പരിശോധന
  - അർബുദത്തിന്റെ സങ്കീർണതകളും, അതിനോടനുബന്ധിച്ച് വരുന്ന മറ്റ് രോഗങ്ങളും നിർണ്ണയിക്കുക.
  - ആവശ്യമെങ്കിൽ പാലിയേറ്റീവ് പരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക.
  - ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉന്നത കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക.

**സ്തനാർബുദം**

- ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെത്തുന്ന മുപ്പത് വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള ഏത് സ്ത്രീക്കും സ്തനങ്ങളുടെ വൈദ്യ പരിശോധന പ്രദാനം ചെയ്യുകയും തുടർന്നുള്ള വർഷങ്ങളിൽ തുടർപരിശോധനയ്ക്കും ഉപദേശിയ്ക്കുക.
- സ്തനാർബുദ ചികിത്സ തേടികഴിഞ്ഞവരുടെ തുടർപരിശോധന / ചികിത്സ
  - പതിവായുള്ള ആരോഗ്യപരിശോധന
  - സങ്കീർണ്ണതകൾ വിലയിരുത്തൽ
  - ആവശ്യമെങ്കിൽ രോഗലക്ഷണാനുസൃതമായ ചികിത്സ
  - ലഭ്യമാക്കിയ ചികിത്സാ രീതികളോട് രോഗികൾ ചേർന്നു നിൽക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തൽ.



- കുടുംബാരോഗ്യപരിപാലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് തിരിച്ചയയ്ക്കപ്പെട്ട രോഗികൾ. തുടർ ചികിത്സ എടുക്കുന്നുവെന്നും, ചികിത്സ നേടിയ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും ഡിസ്ചാർജ്ജാക്വമ്പോൾ നൽകിയ ഉപദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുവെന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ പാലിയേറ്റീവ് പരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക.

**വായിലെ അർബുദം**

- പുകയില ഉൽപന്നങ്ങളുടെ ദോഷഫലങ്ങളെപ്പറ്റി ബോധവൽക്കരിക്കുകയും അതിന്റെ നിരോധനത്തിന് വേണ്ടി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.  
സ്ഥിരമായി പുകയില ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ ആ ശീലം ഒഴിവാക്കാനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്തൽ സ്വയം വായ പരിശോധന പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- നേരിട്ടുള്ള വായ പരിശോധന നടത്തുക.

**പാലിയേറ്റീവ് പരിപാലനം**

- കഴിയുന്നിടത്തോളം രോഗിക്ക് വേദനയിൽ നിന്നും ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- രോഗാവസ്ഥയെയും, അതിന്റെ ചികിത്സയെയും അംഗീകരിക്കാനുള്ള മാനസിക പിന്തുണ നൽകൽ.
- രോഗനിർണ്ണയത്തിലും, ചികിത്സയിലും, രോഗിയുടെ പരിപാലനത്തിലും കുടുംബത്തെയും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർക്ക് പരിശീലനവും മാനസിക പിന്തുണയും നൽകുക

**കുഷ്ഠരോഗം**

- രോഗികളുടെ ഭക്ഷണക്രമം, സ്വയംപരിരക്ഷ, ജീവിതചര്യ, മരുന്നുകളുടെ ദുഷ്യവശങ്ങൾ, സങ്കീർണ്ണമായ രോഗാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അവർക്ക് ലഭ്യമായ സാമൂഹിക സുരക്ഷാ പദ്ധതികൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.
- മരുന്നു കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും പാർശ്വഫലങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.
- രോഗം പകരുന്ന രീതി, അതിന്റെ ചികിത്സ, എന്നിവയെപ്പറ്റി കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- കുഷ്ഠരോഗികൾക്ക് തൊഴിലധിഷ്ഠിത പരിശീലനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുക.
- കുഷ്ഠരോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണം നൽകുന്നത് - പകരുന്ന രീതി, രോഗം പകരുന്നതും സങ്കീർണ്ണമായ രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് പോകുന്നത് തടയുന്നതിലും കൃത്യമായ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം, രോഗിയോടും രോഗാവസ്ഥയോടുമുള്ള മോശമായ സമീപനം ഇല്ലാതാക്കുന്നതും സംബന്ധിച്ച്.
- രോഗിയുമായി അടുത്തിടപെടുകുന്നവരിൽ ലളിതമായ പരിശോധനകളിലൂടെ നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം



**ക്ഷയരോഗം**

- കഫപരിശോധന (AFB) ചെയ്യാനുള്ള ഉപദേശം നൽകുന്നത്.
- കൃത്യമായി മരുന്ന് കഴിക്കുക, ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മൂക്കും, വായും മൂടുക, കഫ നിർമ്മാർജ്ജനം, നെഞ്ചിന്റെ ഫിസിയോതെറാപ്പി, ലളിതമായ പരിശോധനയിലൂടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം, രോഗിയുമായി അടുത്തിടപഴുകയും, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞവരുമായവരെ പ്രത്യേകം പരിഗണിക്കുക, എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം നൽകുന്നത്.
- രോഗിക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകുന്നതും ക്ഷയരോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാവുന്നതും ആണ്, ചികിത്സ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ തന്നെ രോഗിയിൽ നിന്ന് മറ്റാർക്കും രോഗം പകരില്ല എന്നും വിവരം നൽകുന്നത്.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയും, ലഹരി വസ്തുക്കൾ ത്യജിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയും ഉപദേശം നൽകുന്നത്.
- പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, HIV, COPD എന്നിവയുടെ പരിശോധന.
- മരുന്നുകളുടെ ഗുരുതരമായ ദുഷ്യവശങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും വിദഗ്ദ ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ട റഫറലും
- മരുന്നുകഴിക്കുന്നതിൽ മുടക്കം വരുത്തുന്ന രോഗികളുടെ പേര് ടി.ബി രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക
- ടിബി ബാധിതരായ ഗർഭിണികളുടെ കൗൺസലിംഗും ചികിത്സയും സങ്കീർണ്ണമായ രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് പോയാൽ സമയോചിതമായ റഫറലും.
- ടി.ബി ബാധിതരായ ഗർഭിണികൾ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുകയും മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും സ്ഥിരമായി ANC ക്ലിനിക്ക് സന്ദർശിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ഈ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാൻ സഹായിച്ച എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി ടീം

ഡോ. രേഖ എം രവീന്ദ്രൻ, സീനിയർ റിസർച്ച് ഓഫീസർ

ഡോ. കമല, കൺസൾട്ടന്റ്

ഡോ. മനു എം എസ്, കൺസൾട്ടന്റ്

ഡോ. യാമിനി തങ്കച്ചി, അസിസ്റ്റന്റ് സർജൻ, പി.എച്ച്.സി, പെരിങ്ങോം, കണ്ണൂർ

ഡോ. ഹരി ശങ്കർ, റിസർച്ച് ഓഫീസർ

ശ്രീ. കമറുദ്ദീൻ എം, റിസർച്ച് ഓഫീസർ

ശ്രീ. ജെയ്സൺ ജോസഫ്, സീനിയർ റിസർച്ച് ഓഫീസർ, പി.എച്ച്.എഫ്.ഐ

ശ്രീ. ഷമീർ കെ.എം, റിസർച്ച് കൺസൾട്ടന്റ്, എപ്പഡിമോളജിക്കൽ സർവൈലൻസ് പ്രോജക്ട്

ശ്രീമതി. ചിന്നു ആർ നായർ, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്

ഡോ. പ്രതിഭ പി, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്

ശ്രീമതി. അശ്വതി കെ എൽ, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്

ശ്രീ. സതീഷ് ചന്ദ്രൻ സി ആർ, ഫിനാൻസ് കം അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസർ

ശ്രീ. സാംബശിവൻ, സെക്ഷൻ ഓഫീസർ

ശ്രീ. രജീഷ് ആർ, കമ്പ്യൂട്ടർ അസിസ്റ്റന്റ്

ശ്രീമതി. മിനി വി എസ്, കമ്പ്യൂട്ടർ അസിസ്റ്റന്റ്

ശ്രീ. അനീഷ് എസ്, പി. എ. ടു ഇ ഡി.

ശ്രീമതി. സൗമ്യ എം വി, ഡാറ്റാ എൻട്രി ഓപറേറ്റർ

ശ്രീ. ബിനു പ്രകാശ്, ഓഫീസ് അറ്റൻഡന്റ്

ശ്രീമതി. ചന്ദ്രിക, ഹൗസ് കീപ്പിംഗ്

ശ്രീമതി. മായ, ഹൗസ് കീപ്പിംഗ്

ശ്രീ. മനു, ഹൗസ് കീപ്പിംഗ്

ശ്രീ. പ്രേംജിത്ത് പി. വി, ഗാർഡൻ