

వరద ముంపు - జాగ్రత్తలు

“తుఫానులు, వరదలు వచ్చినప్పుడు ఆరోగ్యం గురించి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు విషయంలో అవగాహన ఉంటే అనారోగ్యాన్ని అధికమించవచ్చు ” అని ప్రముఖ వైద్యులు డా॥జి.సమరంపేర్కొన్నారు. వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్లో శనివారం జరిగిన ఆరోగ్య సదస్సులో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రస్తుతం ప్రజలని భయకంపితులని చేస్తున్న వరద ముంపు జాగ్రత్తలు విషయంపై ప్రసంగించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ తుఫానులు, వరద ముప్పులప్పుడు నీటి కాలుష్యం ప్రధాన సమస్య అన్నారు. నీటి కాలుష్యం వల్ల కలరా, నీళ్ళ విరోచనాలు, జిగట విరోచనాలు, పచ్చకామెర్లు, టైఫాయిడ్ అతిగా కలుగుతాయన్నారు. అందుకని వరద ముంపుకి గురైన ప్రాంతాల ప్రజలు కొళాయిలు, బోరింగ్ పంపులోని నీళ్ళు కాచి వడబోసి చల్లార్చి త్రాగాలన్నారు. ఈ జాగ్రత్తని ప్రతి ఒక్కరు పాటించాలన్నారు. ఆహార పదార్థాలు అప్పటికప్పుడు వండినవే తినాలన్నారు లేదా పాలిథిన్ బ్యాగులలో పరిశుభ్రంగా ప్యాక్ చేసిన పదార్థాలనే భుజించాలన్నారు. చద్ది వాసన ఏర్పడినవి తినకూడదన్నారు. ఆహారం భుజించేటప్పుడు చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవడం అవసరం అన్నారు. చేతుల అపరిశుభ్రత వల్ల భుజించే ఆహార పదార్థాలు కలుషితమవుతాయన్నారు. మురుగునీరు చేరుకోవడంతో ఈగలు, దోమలు అధికమవుతాయని, వాటి నుండి రక్షించడానికి తినుబండారాలని పటిష్టంగా మూసి ఉంచాలన్నారు. వరద నీటిలో నడవడం వల్ల చర్మ వ్యాధులు అధికంగా సంక్రమిస్తాయన్నారు. వరద నీటి నుంచి బయటకు రాగానే క్రిమి సంహారక సబ్బులతోగాని, డెట్టాల్ కలిపిన నీళ్ళతో గాని శుభ్రంగా తోమి కడుక్కోవాలన్నారు. వర్షాలు అధికంగా కురవడంతో వైరస్ వ్యాధులు అధికంగా వస్తాయన్నారు. తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు అధికంగా ఉన్నప్పుడు పేరాసిటమాల్ బిళ్ళలు ప్రతి ఆరు గంటలకి ఒకటి-రెండు వేసుకుని ఉపశమనం పొందవచ్చన్నారు. జలుబు, దగ్గు మందులు కూడా వాడాలన్నారు. వీలైనంత వరకు మురుగునీరు బయటకు పోయేందుకు నీటి పారుదల సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పరిసరాలని దుర్వాసన లేకుండా చెత్తాచెదారం తీసేసి దూరంగా పారేయాలన్నారు. వరద ముప్పుకి గురైనవాళ్ళు ఆరోగ్యం గురించి ఎవరిమటుకు వాళ్ళు శ్రద్ధ వహిస్తే చాలావరకు ప్రమాదకార వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చన్నారు.