ഡെങ്കിപ്പനി

ലക്ഷണങ്ങൾ

പനി കുറഞ്ഞശേഷമുണ്ടാകുന്ന വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ശരീരത്തിലെ ചുവന്ന പാടുകൾ, രക്തസ്രാവ പ്രവണത, താഴ്ന്ന ബ്ലഡ് പ്രഷർ

ഡങ്കിപ്പനി സ്ഥിരീകരിച്ചാൽ

2 ആഴ്ചക്കാലം പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം, വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുക, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക

പനിയ്ക്കെതിരെ

- സാധാരണ വൈറൽ പനികൾ സുഖമാകാൻ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു ദിവസം വരെ വേണ്ടിവരാം.
- പനിയ്ക്കെതിരെയുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും (പാരസെറ്റാമോൾ പോലും) ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം കഴിക്കുക
- ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ ധാരാളം കുടിക്കുക. ഉപ്പുചേർന്ന കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരാങ്ങാവെള്ളം, ഇളനീർ എന്നിവ നല്ലതാണ്.
- നന്നായി വേവിച്ച പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണവും ഫലവർഗ്ഗങ്ങളും കഴിക്കുക
- പനി പൂർണ്ണമായും മാറുന്നതുവരെ വിശ്രമിക്കുക. ഇത് രോഗം വേഗം മാറുന്നതിനും പനി പകരുന്നതു തടയുന്നതിനും സഹായിക്കും
- തുമ്മുമ്പോഴും, ചീറ്റുമ്പോഴും മൂക്കും വായും പൊത്തുക. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക

ഭീതി വേണ്ട... ജാഗ്രത വേണം

എച്ച് 1 എൻ 1

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

പനി, തൊണ്ടവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, ഛർദ്ദി ...

നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും പൊത്തുക
- കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക
- സാധാരണയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ പനി,

  തൊണ്ടവേദന, ജലദോഷം, ചുമ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുകയും എച്ച് 1 എൻ 1 രോഗബാധയുടെ സാധ്യത ആരായുകയും ചെയ്യുക
- പോഷകാഹാരങ്ങൾ നിത്യേന കഴിക്കുക, നന്നായി വിശ്രമിക്കുക

സ്വയം ചികിത്സ അരുത്..

എച്ച് 1 എൻ 1 പനിയ്ക്കുള്ള ഒസെൾട്ടാമിവിർ ഗുളിക സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്

കാരുണ്യ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിൽ നിന്നും, നിർദ്ദിഷ്ട സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒസെൾട്ടാമിവിർ ഗുളിക ലഭിക്കുന്നതാണ്

സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക