6 വീട്ടിലെ മറ്റു കുട്ടികൾക്ക് ഓറൽ പോളിയോ വാക്സിൻ കൊടുക്കരുത്.

7 തീവ്ര ചികിത്സാഘട്ടത്തിനു ശേഷമുള്ള മദ്ധ്യമ പരിചരണ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാവുന്നതാണ്.

8 വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, പക്ഷികൾ എന്നിവയുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകാതിരിക്കുക.

9 യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക.
തിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകാതിരിക്കുക.
(ഉദാ: കല്ല്യാണം, പൂരം)

10 കുട്ടികളുടെ മുഖത്തും ചുണ്ടിലും ഉമ്മ വക്കാതിരിക്കുക.

11 ജലദോഷം, പകർച്ച രോഗങ്ങൾ എന്നിവ-യുള്ളവരുമായി ബന്ധമില്ലാതിരിക്കുക.

12 കഴിയാവുന്നതും വിരുന്നുകാരെ ഒഴിവാക്കുക.

ശിശുരോഗവിഭാഗം,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തൃശ്ശൂർ

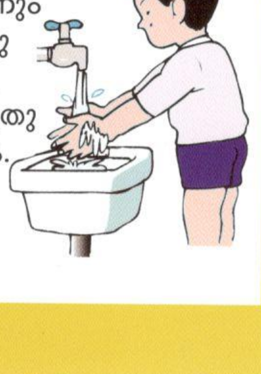
Sponsored by:
We Care Charitable Trust,
Thrissur

രോഗ പ്രതിരോധശക്തി കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. പഴകിയ ഭക്ഷണം വർജ്ജിക്കുക. വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, ബേക്കറി, സാലഡ്സുകൾ ഒഴിവാക്കുക. വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ആവിയിൽ ചൂടാക്കുക.

2. വായിൽ മുറിവോ പുണ്ണോ ഉണ്ടെങ്കിൽ കട്ടികുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.
നെയ്യോ മറ്റോ ചേർത്തു മയപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുക.
തീവ്രമായ മണമോ എരിവോ ഉള്ളവ ഒഴിവാക്കുക.

3. വിശപ്പു കുറവാണെങ്കിൽ തവണകൾ കൂട്ടാം. 6-8 തവണ വരേയും ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുക്കാം.

4. ഓക്കാനമോ ഛർദ്ദിയോ ഉണ്ടാക്കുന്ന മരുന്നിന് 3-4 മണിക്കൂർ മുമ്പ് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുക.

5. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പായി കൈകൾ നന്നായി സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക.
കക്കൂസിൽ പോയതിനുശേഷവും കൈകൾ ഇതു പോലെ നന്നായി സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക.