લેપ્ટોસ્પાઈરોસિસના ચેપથી સાવચેત રહેવા નિષ્ણાતની સલાહ

મુંબઈ | ચોમાસામાં વિવિધ વરસાદજન્ય બીમારીઓ માથું ઊંચકે છે, જેમાંથી લેપ્ટોસ્પાઈરોસિસનો ચેપ પણ એક છે, જે રોગ પ્રતિરોધકતા ઓછી કરી શકે છે. આથી બાળકો અને પુખ્તોએ પણ આ ચેપથી ચેતવું જોઈએ, એવી સલાહ ઈન્ડસ હેલ્થ પ્લસના પ્રિવેન્ટિવ હેલ્થકેર નિષ્ણાત કાંચન નાઈકવાડીએ આપી છે. ચોમાસામાં ખાસ કરીને બહારનું ખાવાનું અને સમુદ્રિ ખોરાક ટાળવો જોઈએ. માટીથી અને ગંદા પાણીથી દૂર રહેવું, પગરખાં અને કપડાંનું યોગ્ય રક્ષણ કરવું જોઈએ, જો શરીર પર કોઈ જખમ કે કાપ હોય યોગ્ય પાટો બાંધવો. શાકભાજી અને ફળો બરોબર સાફ કરવાં જોઈએ, હાથ વારંવાર ધોવા જોઈએ અને શુદ્ધિકરણ કરેલું અથવા ઉકાળેલું પાણી જ પીવું જોઈએ.