

ഭാരതീയചികിത്സാ വകുപ്പ്, ഇടത്താവളങ്ങൾ
DEPARTMENT OF INDIAN SYSTEMS OF MEDICINE
TEMPORARY AYURVEDA DISPENSARIES

പത്തനംതിട്ട ജില്ല
PATHANAMTHITTA DISTRICT

താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി
പത്തനംതിട്ട
Temporary Govt. Ayurveda Dispensary, Pathanamthitta



 താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി
പന്തളം
Temporary Govt. Ayurveda Dispensary, Pandalam

ആലപ്പുഴ ജില്ല
ALAPPUZHA DISTRICT

താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി
ചെങ്ങന്നൂർ
Temporary Govt. Ayurveda Dispensary, Chengannur



കോട്ടയം ജില്ല
KOTTAYAM DISTRICT

താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി
ഏറ്റുമാനൂർ
Temporary Govt. Ayurveda Dispensary, Ettumanoor



 താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി
കടപ്പാട്ടൂർ, പാല
Temporary Govt. Ayurveda Dispensary Kadapatoor, Pala



കേരള സർക്കാർ | ആയുഷ് വകുപ്പ്
ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ, കേരള



ശബരിമല
തീർത്ഥാടകരുടെ
ശ്രദ്ധയ്ക്ക്...
Attention
Sabarimala Pilgrims...

മണ്ഡലകാലം ആരോഗ്യകരമായ ദിനചര്യയുടെയും
ലഭിതവും ആരോഗ്യകരവും സമയക്ലിപ്തവുമായ
ഭക്ഷണശീലങ്ങളുടെയും കാലമാണ്.

Mandala season is a time to follow
a healthy daily routine along with simple
healthy, and time-efficient eating habits.



പകർച്ചവ്യാധികൾ പ്രതിരോധിക്കാൻ

To prevent infectious diseases

- തിളപ്പിച്ചറിയ വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതണം. Always carry boiled and cooled drinking water.
- സോപ്പ്/ ഹാൻഡ് വാഷ് ഇവ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. Eat food only after washing your hands thoroughly with soap or hand wash.
- തുറന്ന് വെച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വാങ്ങി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. Avoid buying or consuming food items that are kept open or exposed.
- മലമുത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് ടോയ്ലെറ്റ് സംവിധാനം ഉപയോഗിക്കുക. Use proper toilet facilities for urination and defecation.

മലകയറുമ്പോൾ അതിയായ ക്ഷീണം, ബലക്കുറവ്, നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസംമുട്ട്, അമിതമായ വിയർപ്പ്, എന്നിവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അടിയന്തരമായി തൊട്ടടുത്ത ആരോഗ്യ സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

While climbing the hill, If you experience extreme tiredness, weakness, chest pain, shortness of breath, or excessive sweating, you must immediately contact the nearest health facility and seek medical assistance.

മലകയറുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാവുന്ന കാലുവേദന സന്ധിവേദന നടുവേദന, പേശി വേദന, ഉരുണ്ടുകയറ്റം, കാലു കഴപ്പ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് തൊട്ടടുത്ത ആയുർവേദ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും വൈദ്യ സഹായം ലഭ്യമാകാവുന്നതാണ്.

For leg pain, joint pain, back pain, muscle pain, sprain, or cramps while climbing, medical help can be obtained from the nearest Govt. Ayurveda Institutions.

മലകയറുമ്പോൾ...

While climbing hill...

ഭാരതീയ ചികിത്സാവകുപ്പ്

ആയുർവേദ സ്ഥാപനങ്ങൾ

DEPARTMENT OF INDIAN SYSTEMS OF MEDICINE
GOVT. AYURVEDA INSTITUTIONS

ഗവ. ആയുർവേദ
ഡിസ്പെൻസറി, സന്നിധാനം
GOVT. AYURVEDA
DISPENSARY, SANNIDHANAM



ഗവ. ആയുർവേദ
ഡിസ്പെൻസറി, പമ്പ
GOVT. AYURVEDA
DISPENSARY, PAMPA

താൽക്കാലിക ഗവ. ആയുർവേദ
ഡിസ്പെൻസറി, എരുമേലി
TEMPORARY GOVT. AYURVEDA
DISPENSARY, ERUMELY

