63/DGE/HSE/NSS/2024

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം
നാഷണൽ സർവീസ് സ്കീം
(ഹയർ സെക്കന്ററിവിഭാഗം)
ജഗതി ഉള്ളൂർ ലെയിൻ,
(Opp, New Building)
തിരുവനന്തപുരം
04712323023
dhsenSSkerala@gmail.com

തീയതി:12/11/2024

**<u>സർക്കുലർ</u>**

വിഷയം: ജീവദ്യുതി - പോൾ ബ്ലഡ് പദ്ധതി 2024- 25 പോൾ ആപ് ഇൻസ്റ്റലേഷൻ ക്യാമ്പയിൻ - ഹയർ സെക്കന്ററി എൻ.എസ്.എസ്. യൂണിറ്റുകളിൽ നടപ്പാക്കുന്നത് - സംബന്ധിച്ച്.

സൂചന: ഹയർ സെക്കന്ററി നാഷണൽ സർവീസ് സ്കീം 2024-25 ആക്ഷൻ പ്ലാൻ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഹയർ സെക്കന്ററി നാഷണൽ സർവീസ് സ്കീമും സംസ്ഥാന പോലീസ് വകുപ്പും സംയുക്തമായി നടത്തുന്ന ജീവദ്യുതി- പോൾ ബ്ലഡ് പദ്ധതി 2024-25, പോൾ ആപ് ഇൻസ്റ്റലേഷൻ ക്യാമ്പയിൻ 2024 ഡിസംബർ 31 നുള്ളിൽ എല്ലാ ഹയർ സെക്കന്ററി എൻ.എസ്.എസ്. യൂണിറ്റുകളിലും നടപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. പോൾ ആപ് ഇൻസ്റ്റലേഷൻ ക്യാമ്പയിനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ (അക്കാഡമിക്)

# ജീവദ്യുതി-പോൾ ബ്ലഡ് പദ്ധതി 2024-25

## പോൾ ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ ക്യാമ്പയിൻ

### നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- 2024 ഡിസംബർ 31 നുള്ളിൽ എല്ലാ യൂണിറ്റുകളും ഈ പ്രവർത്തനം നിർബന്ധമായും ചെയ്തിരിക്കണം
- ഒരു എൻ.എസ്.എസ് വോളന്റിയർ 10 പേരെ വീതം എന്ന നിലയിൽ ഒരു സ്കൂൾ കുറഞ്ഞത് 1000 പോൾ ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ നടത്തണം.
- ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് പോൾ ആപ്പ് നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ വിദ്യാർഥികൾ മനസിലാക്കിയ ശേഷം പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

- രക്തദാതാക്കളെ പോൾ ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത ശേഷം Blood Donor Registration എന്ന ഓപ്ഷനിൽ കൂടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യിക്കുക
- വിദ്യാർഥികൾ പോൾ ആപ്പിൽ രക്തദാതാക്കളെ ചേർക്കുമ്പോൾ പ്രാഥമിക കൗൺസിലിംഗിന് വിധേയമാക്കി രക്തദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവരാണ് എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയ ശേഷം മാത്രം ചേർക്കുക.
- മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ചായിരിക്കണം രക്തദാതാക്കളെ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഇതിനോടൊപ്പം ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.
- ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുന്നവരുടെ ഫോൺ നമ്പറുകൾ രേഖപ്പെടുത്തി വയ്ക്കണം.
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോൾ ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ നടത്തുന്ന എൻ.എസ്.എസ് യൂണിറ്റിന് അവാർഡ് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.
- പോൾ ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാളേഷനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുവാണെങ്കിൽ ക്ലസ്റ്റർ കൺവീനർ മുഖാന്തരം പോൾ ബ്ലഡ് കൺട്രോൾ റൂമിനെ അറിയിക്കുക

## പോൾആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുന്ന രീതി

- പോൾ-ആപ്പ് ആൻഡ്രോയിഡിലും(Android) ഐ.ഒ.എസിലും(iOS)ലഭ്യമാണ്.
- ഡൌൺലോഡ് ചെയ്യാൻ ഈ ക്യു.ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.

iOS Android

- ഡൌൺലോഡ് ചെയ്ത ശേഷം മൊബൈൽ നമ്പർ നൽകി Terms and Conditions & Privacy Policy വായിച്ചു മനസിലാക്കി Submit നൽകുക.
- തുടർന്ന് ഫോണിൽ ലഭിക്കുന്ന OTP നൽശി ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ പൂർത്തീകരിക്കുക.

**രക്തദാനം ആർക്കൊക്കെ ചെയ്യാനാകും?**

- പ്രായം:18-65 വയസ്സ്
- ഭാരം: 45 കിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ
- ഹീമോഗ്ലോബിൻ: പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും $\geq$ 12.5 g/dl
- പുരുഷന്മാർക്ക് 3 മാസത്തിലൊരിക്കലും സ്ത്രീകൾക്ക് 4 മാസത്തിലൊരിക്കലും രക്തദാനം ചെയ്യാം.
- തലേന്ന് രാത്രി കുറഞ്ഞത് 6 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങിയിരിക്കണം.
- കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ചയിൽ അണുബാധയോ പനിയോ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.
- ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉള്ളവർ രക്തദാനം ചെയ്യരുത്.
- കഴിഞ്ഞ 24 മണിക്കൂറിൽ മദ്യപാനം പാടില്ല.
- ഏതെങ്കിലും വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ 2 മുതൽ 4 ആഴ്ച കഴിഞ്ഞേ രക്തദാനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കു.
- പേവിഷബാധയ്ക്ക് വാക്സിനേഷൻ എടുത്തവർക്കും ശരീരത്തിൽ ടാറ്റൂ അടിച്ചവർക്കും ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞാലേ രക്തദാനം നടത്താൻ പറ്റു.
- നിലവിൽ ആർത്തവമോ മുലയൂട്ടുന്നതോ ആയ സ്ത്രീകൾ രക്തദാനത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണം.
- ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ ബാധിച്ചവർ രക്തദാനത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണം.
- പൂർണ്ണമായും മയക്കി ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് വിധേയമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞാലേ രക്തദാനം നടത്താൻ പറ്റു. ഭാഗികമായി മരവിപ്പിച്ച് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് വിധേയമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ 6 മാസം കഴിഞ്ഞാലേ രക്തദാനം നടത്താൻ പാടുള്ളു.
- കഴിഞ്ഞ 6 മാസത്തിനുള്ളിൽ റൂട്ട് കനാൽ പോലുള്ള ദന്തശസ്ത്രക്രിയകൾ ചെയ്തവർ ആവരുത്.
- രക്താതിസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, തൈറോയിഡ് തകരാറുകൾ മരുന്നു കഴിക്കുന്നതിലൂടെയോ അല്ലാതെയോ നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ രക്തം ദാനം ചെയ്യാം.
- ഹൃദ്രോഗം, രക്തം കട്ടികുറക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഇൻസുലിൻ, സ്റ്റിറോയിഡുകൾ, ഇൻഹെയ്‌ലറുകൾ, ജന്നി, ദീർഘകാലത്തെ ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മറ്റ് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ചരിത്രമുള്ളവർ രക്തദാനം ചെയ്യരുത്. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് സി, എച്ച്.ഐ.വി തുടങ്ങിയ അണുബാധകൾ രക്തത്തിലൂടെ എളുപ്പം പകരുന്നതാണ്.അതിനാൽ അത്തരം അണുബാധയുള്ളവരും സാദ്ധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളും രക്തദാനം ചെയ്യരുത്. വൃക്കരോഗം ഉള്ള വ്യക്തികൾ, കാൻസർ രോഗം ഉള്ളവർ എന്നിവർ രക്തദാനം ചെയ്യരുത്.