

சுத்தமான நீரினைப் பருகி  
தொற்று நோய்களைத்  
தடுப்போம்



Published by :  
Health Education Materials Production Unit  
Department of Community Medicine  
Faculty of Medicine, University of Jaffna.

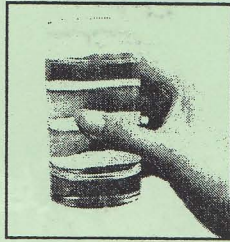


Assisted by :

1. M.Sangeetha(2008/FM/058)
2. P.Nivethiga (2008/FM/ 044)
3. T.Nirupan (2008/FM/040)
4. M.Mayuran(2008/FM/035)
5. S.Sujeevan (2008/FM/067)

**மனிதனின் உற்ற துணையாகும்.**  
திறந்த கிணறுகள், குளங்கள்,  
றுகள் போன்றவற்றில் கிடைக்கும் நீர்  
துகாப்பான குடிநீர் இல்லை.

பார்வைக்கு தெளிவான தோற்றமும்  
ல சுவையும் கொண்ட நீரிலும் கூட  
ாயை ஏற்படுத்தும் நுண்ணங்கிகள்  
ருமிகள்) வாழ முடியும்.



**ஃதமான நீர்**

- நிறமற்றதாக
  - மணமற்றதாக
  - சுவையற்றதாக
  - இரசாயன பதார்த்தங்கள் அற்றதாக
  - நோய்க்கிருமிகள் அற்றதாக
- இருத்தல் வேண்டும்.

**சிநபர் ஒருவருக்கு நாளாந்தம்**

**ஃவையான நீர்**

தடிநீர் பாவனைக்கு 2.5l - 3l

ஒரு நாள் முழுவதற்குமான ஏனைய

தேவைகளுக்கு 150 l - 200 l

## பாதுகாப்பான நீரை அருந்துவோம்

- கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்தல்.
- குளோரீன் சேர்த்தல்.
- சூரிய ஒளியில் வெப்பமேற்றுதல்.
- வடி கட்டுதல்.

## பாதுகாப்பற்ற நீரை அருந்துவதால் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள்

- வயிற்றுளைவு
- வாந்திபேதி
- வயிற்றோட்டம்
- தொற்றும் ஈரலழற்சி (Hepatitis A)
- நெருப்புக் காய்ச்சல்
- கொலரா

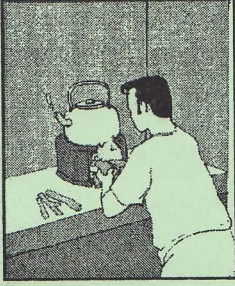
## கொதித்தாறிய நீரையே அருந்துங்கள்

○ நீரைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு முன் மெல்லிய தூய சீலைத் துண்டினால் நீரை வடித்துக் கொள்ளுங்கள்.  
எப்படி நீரைக் கொதிக்க வைத்தல்?

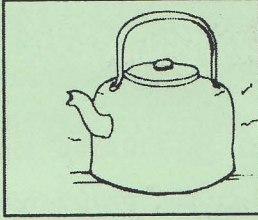
1. நீரைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு சுத்தமான பாத்திரங்களைப் பாவிக்கவும்.



2. நீராவி வெளியே வரத்தொடங்கி  
மேலும் மூன்று நிமிசுகள் தொடர்ந்து  
கொதிக்க வைக்கவும்.



3. கொத்தாறிய நீரை ஆறவிடவும்.



4. கொத்தாறிய நீரை சுத்தமான  
மூடியுள்ள பாத்திரத்தில் ஊற்றி  
வைக்கவும்.



---

எப்போதும் குடிப்பதற்கு சுத்தமான  
பாத்திரங்களைப் (கிளாஸ் / டம்ளர்)  
பாவிக்கவும்.

நீர் குடிப்பதற்கு பாவிக்காத  
நேரங்களில் நீர் நிறைந்த  
பாத்திரத்தை எப்பொழுதும்  
மூடிவைத்திருங்கள்.

### 1 அசுத்தமடையும் வழிகள்

மனிதக் கழிவுகள்.  
விலங்குக் கழிவுகள்.  
தாவரக் கழிவுகள்.  
விவசாய இரசாயனக் கழிவுகள்.  
மண்ணிலுள்ள அழுக்குகள்  
இரசாயனப் பொருட்கள்.  
காற்றில் கலந்து மழை நீரில்  
கரையும் மாசுக்கள்.  
தூய்மையற்ற நீர் சேமிப்புப்  
பாத்திரங்கள்.

---

## நீர் அசுத்தமடைவதைத் தடுக்கும் வழிகள்

- மலசல கூடங்களை ஒழுங்காகப் பாவித்தல்.
- விலங்குக் கழிவுகளையும் குப்பை கூழங்களையும் நீர் நிலைகளுக்கு சமீபத்தில் இடாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்தல்.
- இரசாயன கழிவுகள் கிருமி நாசினிகள் போன்றவை கிணற்று நீருடன் கலக்காமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தல்.
- கிணறுகள் குப்பை கூழங்களினால் அசுத்தப் படுத்தாமலும் கழிவு நீர் உட்புகாமலும் பாதுகாப்பாக அமைத்தல்.
- நீர்த் தாங்கிகள், சேமிப்புப் பாத்திரங்களைச் சுத்திகரித்து தூய்மையாகப் பேணுதல்.

“ சுகமான வாழ்வுக்கு  
சுத்தமான நீர் ”