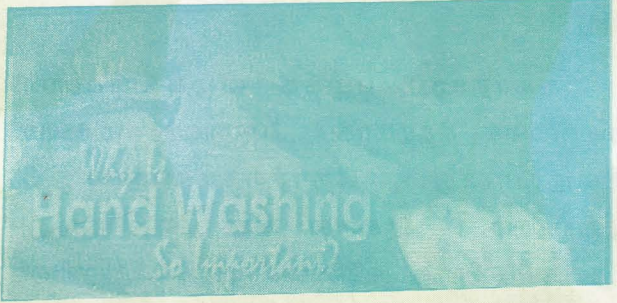


"சுத்தம் சுகம் தரும்"



சுத்தமான கைகள்

சுகமான வாழ்வு....

தயாரிப்பு:

லோகீதா மகேந்திரராஜா,

4ஆம் வகுடம்,

(2002/FM/25)

யாழ் மருத்துவரீடம்,

வெளியீடு:

கல்விசார் பொருட்கள் வெளியீட்டு அமைதி

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

யாழ் மருத்துவரீடம்.

அனுசாரணை:



COMMERCIAL BANK JAFFNA

Our Interest Is In You

நற்சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும் முதல்படி நிலையாகும்.

சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களில் கைகளைச் சுத்தமாகப் பேணுவது மிகவும் இலகுவானதும், நேரச்சிக்கனமானதும் ஒன்றாகும். ஆனால் இது பல தொற்று நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்பதற்கான மிகச்சிறந்த ஒரு வழிமுறையாகும்.

முறையான கைச்சுத்தம் பேணும் முறை

- ➔ முதலில் கைகளை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவுங்கள்.
- ➔ சவர்க்காரத்தை கைகளிலே பூசிக்கொள்ளுங்கள்.
- ➔ 15 செக்கன்களுக்கு ஒன்றுடன் ஒன்று நன்கு தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ➔ பின்வரும் ஒழுங்கிலே ஒவ்வொரு பகுதியாக தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

மணிக்கட்டு → கைகளின் வெளிப்புறம்

→ தனித்தனி விரல்கள் → நகங்களின்

ஈறுகள்.

⇒ பின்னர் நன்கு ஓடும் நீரிலே கைகளைக் கழுவுங்கள்.

⇒ சுகாதாரமான துவாயினால் கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கைகளைக் கழுவும்போது செய்யக்கூடாதவை

⇒ ஒரே பாத்திரத்தினுள் பல பேர் கை வைத்துக் கழுவுதல்

⇒ ஒரே துவாயினைத் தொடர்ந்து பல பேர் உபயோகித்தல் (non disposable towels)

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுதல் அவசியம்

⇒ மலம் கழித்த பின்பு

⇒ சாப்பாட்டிற்கு முன்பு

⇒ சமைப்பதற்கு முன்பும் சமைத்த பின்பும்

⇒ சமைக்காத இறைச்சி மீன் வகைகளைக் கைகளினால் தொட்ட பின்பு

⇒ மூக்கினுள் கைகளை வைத்த பின்பு

⇒ மண் விளையாடிய பின்பு

⇒ கைகளினுள் இருமிய பின்னரோ அல்லது தும்மிய பின்னரோ கைகழுவுதல் அவசியமானதாகும்.

⇒ நோயுள்ளவரைத் தொடுவதற்கு முன்னரும், தொட்ட பின்னரும் கைகழுவுதல் அவசியம்.

⇒ காயங்களைத் தொடுவதற்கு முன்னரும், தொட்ட பின்னரும் கைகழுவுதல் அவசியம்.

⇒ பொதுமக்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் உபயோகித்த பின்னர் (வாகன இருக்கைகள், விமான இருக்கைகள், பஸ்தரிப்பு நீரையை இருக்கைகள், ஹோட்டல் இருக்கைகள்)

கைச்சுத்தம் முறையாகப் பேணாது விடின் வரக்கூடிய நோய்கள்.

⇒ நோய்பரவும் முறை

அழுக்கான தொடுகையின் பின்னர் மீண்டும் கைகளைச் சுத்தம் செய்யாமல் மூக்கு, வாய், கண்களைத் தொடுவதனால் நுண்ணாங்குகள் உட்சென்று நோயினை விளைவிக்கின்றன.

⇒ பொதுவான நோய்கள்

வயிற்றோட்டம்

தைபொயிட்டு (நெருப்புக்காய்ச்சல்)

தடிமல்

தும்மல்

கொலரா

ஈரலாளர்ச்சி வயிற்றோட்டம் (Hepatitis -A)

➤ வேறு நோய்கள்

மூளைக்காய்ச்சல் (meningitis)

வாதனாளி அழர்ச்சி (Bronchitis)

➤ பின்பற்ற வேண்டிய தற்சுகாதார முறைகள்

- தினமும் குளித்தல்
- நகங்களைக் கீழமைக்கு ஒரு தடவை யேனும் வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- நன்கு கொதித்தாறிய நீரினைப் பருகுதல்
- சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதுமான உணவை உண்ணுதல்.
- சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலம் கழித்த பின்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.
- மலம் கழிப்பதற்கு மலகூடத்தை உபயோகித்தல்.
- மலகூடத்திற்குச் செல்லும்போதும், வெறும் தரையில் நடக்கும்போதும் செருப்பினை அணிதல்.
- தினமும் காலையிலும், இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்னரும் பந்துலக்குதல்
- கண்ட இடங்களில் துப்புவதை தவிர்த்தல்

- கண்ட இடங்களிலே உணவுண்ணும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்
- வீட்டினையும் வீட்டுச் சூழலையும் துப்பரவாக வைத்திருத்தல்
- வீட்டுச் சூழலிலே நுளம்பு பெருகும் பொருட்களை எரித்தல் அல்லது மண்ணினுள் புதைத்தல். (சிரட்டை, உடைந்த தகரம், ரயர்கள், சாடிகள்)

"நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மையும் நம் சூழலையும் நற்சுகாதாரமாக வைத்திருந்து நோயற்றவர்களாக வாழ்வோம்"

"சுத்தமாக இருப்போம்

சுகமாக வாழ்வோம்"

