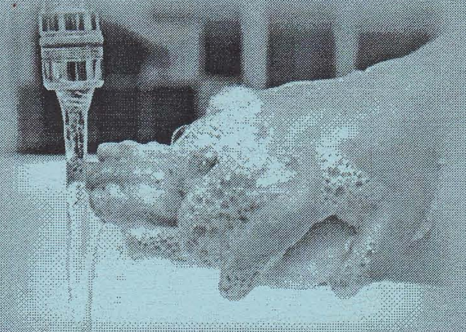
எமது கைகளை சுத்தமாக வைத்திருந்து

நோய்களைத் தடுப்போம் !



சவர்க்காரம் பாவித்து கைகளை கழுவுவோம்

Published by:
Health education materials production unit
Department of community medicine
Faculty of medicine, university of Jaffna

Sponsored by:
mercy MALAYSIA

Implemented by:
CHA

சரியான முறையில் கழுவாத கைகளால் எமக்குப் பல குடல் சார்ந்த, மற்றும் சுவாசத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகிறது. பிரதானமாக,

- வயிற்றோட்டம்
- வயிற்றுளைவு
- புழு வியாதிகள்
- நெருப்புக் காய்ச்சல்
- செங்கமாரி
- சுவாசத் தொற்றுநோய்கள்

எமது கைகளை எப்போதெல்லாம் கழுவ வேண்டும்?

- மலகூடம் சென்று வந்தவுடன்
- உணவினைத் தொடுவதற்கு முன்னான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும்
- விளையாடி முடித்தவுடன்
- செல்லப் பிராணிகளை தொட்ட பின்னர்
- அழுக்கான பொருட்களைத் தொட்டதன் பின்னர்

சிறுவர்கள் சரியான முறையில் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவ ஊக்கமும், உதவியும் வழங்குவோம்.

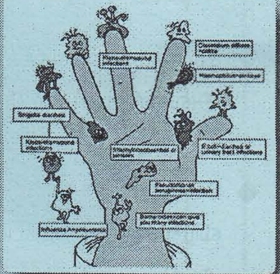
கைகளைக் கழுவ வேண்டியதன் அவசியம் என்ன?

- அழுக்கடைந்த கைகளிலுள்ள கிருமிகளால் சிறுவர்களுக்கு பல்வேறு தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

- எமது அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுடன் சென்று குடல் சார்ந்த நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது.

- எங்களது விரல்களை மூக்கினுள் விடும் போது கிருமிகள் சுவாசப் பாதையில் சென்று சுவாசத் தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்துகறது.

சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவது எவ்வாறு?



- நகங்கள் வெட்டப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

- மணிக்கட்டில் அணிந்துள்ள பொருட்களைக் கழற்றி வைக்க வேண்டும்.

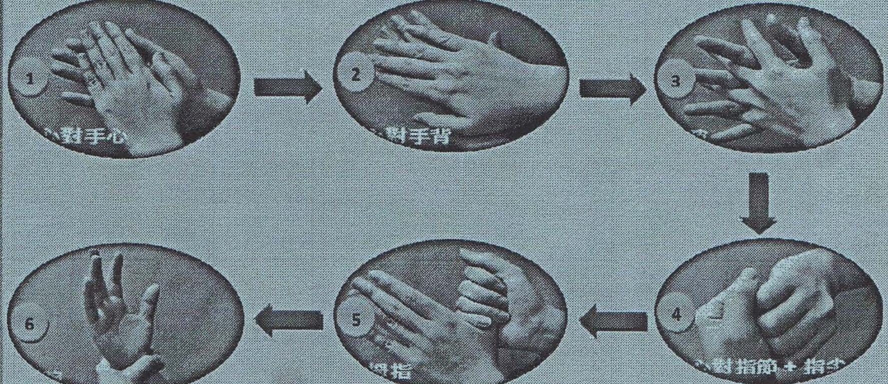
- நீளக்கையுடைய ஆடையெனின் முழங்கை வரை உயர்த்திவிட வேண்டும்.

- ஓடும் நீரில் கைகளைநன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

- நன்கு கைகளை மணிக்கட்டு வரை நீரில் நனைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- சவர்க்காரமிட்டு பின்வரும் படிமுறைகளில் கைகளை 20 - 30 வினாடிகள் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

- சவர்க்காரமிட்டு கைகளை நன்கு தேய்த்த பின் ஓடும் நீரில் கைகள், மணிக்கட்டினை கழுவிய பின் சுத்தமான தனிப்பட்ட பாவனையிலுள்ள கைக்குட்டை அல்லது துவாயைப் பாவித்து துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



சவர்க்காரம் பாவித்து கைகளைக்கழுவும் போது இவற்றைக் கவனியுங்கள்...

- சவர்க்காரக் கட்டிகளைப் பாவிக்கும்போது சிறிய அளவானதாக அல்லது துண்டாக வெட்டி பாவியுங்கள்.

- சவர்க்காரம் வைப்பதற்குரிய பெட்டிகளைப் பாவிப்பதுடன் அவற்றினுள் நீர் தேங்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உள்ளங்கைகள், மேற்கைகள், விரல்கள், பெருவிரலின் கீழ்ப்பகுதி, விரல்களுக்கிடைப்பட்ட பகுதி, நகங்களின் கீழ்ப்புறம், மணிக்கட்டு ஆகிய பகுதிகளை சவர்க்காரமிட்டு நன்கு தேயுங்கள்.

- விரல்கள் கீழ் நோக்கியிருக்கத் தக்கவாறு ஓடும் நீரில் கைகளின் பகுதிகளை மணிக்கட்டு வரை நன்கு கழுவுங்கள்.

- குழாய் நீர் இல்லாதவிடத்து வாளியிலிருந்து குவளை மூலம் நீரை ஊற்றிக் கழுவுங்கள்.

- எப்போதும் பாத்திரமொன்றினுள் கைகளை வைத்துக் கழுவுதலாகாது. அது மீண்டும் உங்களது கைகளை அழுக்காக்கிவிடும்.

Assisted by:
N.Thushiyanthy(2008/fm/71)
J.P.Anpalahan(2008/fm/49)
E.Shanthakumar croos(2008/fm/63)
T.Kanathipan(2008/fm/27)
M.Shopiga(2008/fm/65)