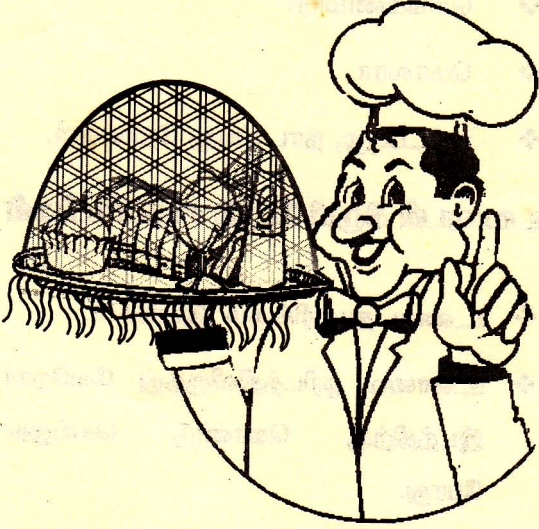


உணவு கையாள்பவர்களுக்கு....



“சுத்தம் சுகம் தரும்”

தயாரிப்பு:

சுகாதாரக் கல்விசார் பொருட்கள் சுவாரிப்பு அலகு,

சமூகாய மருத்துவத்துறை,

யாழ் மருத்துவபீடம்.

## உணவால் ஏற்படும் நோய்கள்

- ❖ நெருப்புக்காய்ச்சல்.
- ❖ வயிற்றுளைவு
- ❖ செங்கண்மாரி
- ❖ கொலரா
- ❖ வட்டப்புழு, நாடாப்புழு நோய்கள்.

## உணவுடன் கீருமி சேரும் சந்திரிப்பாங்கள்

- ❖ உணவு தயாரிக்கும் இடங்கள்.
- ❖ உணவை ஓரிடத்திலிருந்து வேறோர் இடத்திற்கு கொண்டு செல்லும் போது.
- ❖ சேமிக்கும் போது.
- ❖ பரிமாறும் போது.

## உணவு பரிமாறுபவரில் நோய்க்கீருமி காணப்படக்கூடிய இடங்கள்

- ❖ தோல்
- ❖ கைகள்
- ❖ நகங்கள்
- ❖ சளி
- ❖ சிறுநீர்
- ❖ மலம்

## உணவு நஞ்சாதலை உருவாக்கும் காரணிகள்

- ❖ பழைய உணவு நுண்ணங்கிகள்
- ❖ பழுதடைந்த மரவள்ளிக்கிழங்கு
- ❖ காளான்.
- ❖ இரசாயனப் பொருட்கள் ஈயம், செப்பு, நாகம்
- ❖ மலத்தியன் - கிருமிநாசினி.

## உணவு தயாரிக்கும் இடம் கொண்டிருக்க வேண்டியவை

- ❖ போதிய இடவசதி
- ❖ உணவை முடிவைத்தல், கண்ணாடிப் பெட்டியுள் வைத்தல்
- ❖ நிலம், சுவர், சீலிங் என்பன இலகுவில் தொற்று நீக்கம் செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்.
- ❖ கழிவுப்பொருட்களை உடனுக்குடன் சேர்த்து அகற்ற முடியுள்ள கொள் கலன்கள் இருத்தல்.
- ❖ உணவு தயாரிப்பவர் உரிய உடை, பாதணி அணிந்திருத்தல்.
- ❖ உபகரணங்களை கழுவித் தொற்று நீக்கிப்பாவித்தல்.
- ❖ கைகழுவுவதற்கு போதியளவு நீர், சவர்க்காரம் என்பன இருத்தல்



- ❖ படுக்கை, உடுப்பு, பூச்சிகள், விலங்குகள், பறவைகள் உணவு தயாரிக்கும் இடத்தில் இல்லாதிருத்தல்.
- ❖ மலசல கூடம் தூரத்தில் இருத்தல்.

## **உணவு சமைக்க பயன்படும் உபகரணங்கள்**

- ❖ சுத்தமாக இருத்தல்.
- ❖ உபகரணங்கள் இலகுவில் துப்பரவு செய்யும் விதத்தில் எளிய முறையில் இருத்தல்.
- ❖ அசுத்தங்களை உறிஞ்சாததாக இருத்தல்
- ❖ உணவில் நஞ்சை சேர்க்காததாக இருத்தல்
- ❖ தேயாததாகவும், துருப்பிடிக்காததாகவும் இருத்தல்.

## **நீர் விநியோகம்**

- ❖ குழாய் நீர் விநியோகம் ஒவ்வொரு அறைக்கும் இருத்தல்.
- ❖ கைகழுவுவதற்குரிய இடங்களில் போதியளவு நீரும், சவர்க்காரமும் இருத்தல்
- ❖ நீர் சேமிக்கும் பாத்திரத்தில் நீர்பெற ஒரு பாத்திரத்தையே பயன்படுத்துதல்.
- ❖ நீர் கிணற்றிலிருந்து பெறுவதாயின் கிணற்றுக்கு குளோரின் இடுதல்

## உணவு பரிமாறுபவரின் சுகாதாரம்

- ❖ உடலில் எல்லாப் பாகங்களும், மேலாடைகளும் துப்பரவாக இருத்தல். தலைக்கு தொப்பி அணிதல்.
- ❖ உடலிலுள்ள திறந்த வெட்டுக் காயங்கள் உரசல் காயங்கள் நீர்புகாத துணியினால் மூடப்பட்டிருத்தல்.
- ❖ துப்புதல், வெற்றிலை போடுதல், இருமுதல், மூக்குத்தூள் போடுதல் தலையை சொறிதல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- ❖ வேலை செய்பவருக்கு தொற்றுநோய் இருந்தால் MOH/PHI க்கு அறிவித்தல்
- ❖ வருடா வருடம் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படல்
- ❖ உணவுப் பண்டங்களையும், பாத்திரங்களையும் கையாளும் போது கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- ❖ உணவு சமைக்க முன்னரும் பரிமாற முன்னரும் கைகளை சவர்க்காரத்தால் நன்றாகக் கழுவுதல்.

## கழிவுகற்றல்

- ❖ முடிய பாத்திரங்களில் கழிவுகளை சேர்த்து உடனுக்குடன் அகற்றுதல்.
- ❖ கழிவுக்கான்கள் முடிய நிலையில் குழிக்குள் செலுத்தப்படல்.
- ❖ போதிய மலசலகூடவசதி இருத்தல்.

## உணவு பொதியிடல்

- ❖ சிறந்த முறையில் பொதியிடலும் அவற்றை சுட்டித் துண்டுடன் விற்பனை செய்தலும்.
- ❖ காலாவதியான பழுதடைந்த உணவுகளை விற்பனை செய்யா திருத்தல்.

ஆக்கம் :

**ம. முருகன் (96/FM/33)**  
**21ம் அணி**

அனுசரணை :

**கல்யாணி கிரீம் வரவுஸ்**  
**இல. 73, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.**

**ஈஸ்வரன் ரேடர்ஸ்**  
**இல. 69, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.**