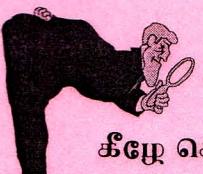


(29)

கொலராவிலிருந்து விடுதலை



அன்பார்ந்த மக்களே!

கீழே சொல்லப்பட்ட கூதாரப் யழக்கவழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் கொலரா (வாந்தியேதி) அண்ட விடாது எம்மைக் காப்போம்.

- ❖ நன்கு கொதிக்க வைத்த நீரையே எப்போதும் அருந்தங்கள்.
- ❖ நன்கு கொதிக்க வைத்த நீரில் தயாரிக்கப்பட்ட பரனங்களை, உணவுப் பதார்த்தங்களையே எப்போதும் அருந்தங்கள்.
- ❖ உணவு அருந்த முன்னரும் உணவு தயாரிக்க முன்னரும் உணவு பரிமறை முன்னரும் } கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவங்கள்
- ❖ மலசலகூடத்தில் காலைக்கடனைக் கழியுங்கள்.
- ❖ மலசலங்களைக் கழித்த பின்னர் கைகளை நன்கு சவர்காரமிட்டு கழுவங்கள்.
- ❖ இலையங்களை ஓழியுங்கள்.
- ❖ உணவு சுடச்சுடப் பரிமாறி உண்பது சிறந்தது.
- ❖ சமையலறை, நீர் சேமிப்பிடம் ஆகியவற்றின் சுத்தத்தை பேணுங்கள்.
- ❖ பயணங்களின்போது கொதிக்க வைத்த நீர், பேரத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பரனங்கள்/ நீர், இளநீர், பொதி செய்யப்பட்ட உலர் உணவு (பிஸ்கற்), பழங்களில் தேரலுரித் து உண் ணக் கூடியவை என் பண பாதுகாப்பானவையாகும்.
- ❖ சுகரதாரமற்றவைகளைத் தவிர்க்கும் மனுறுதி.

சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். மருத்துவ பீடம்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

அனுசரனை:
திருநெல்வேலி வட்ட லயன்ஸ்கழகம்,
திருநெல்வேலி.

