

# கொலராவி்லிருந்து விடுதலை



அன்பார்ந்த மக்களே!

கீழே சொல்லப்பட்ட சுகாதாரப் பழுக்கவழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் கொலரா (வாந்தியேதி) அண்ட விடாது எம்மைக் காப்போம்.

- ❖ நன்கு கொதிக்க வைத்த நீரையே எப்போதும் அருந்துங்கள்.
- ❖ நன்கு கொதிக்க வைத்த நீரில் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களை, உணவுப் பதார்த்தங்களையே எப்போதும் அருந்துங்கள்.
- ❖ உணவு அருந்த முன்னரும் }  
உணவு தயாரிக்க முன்னரும் } கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுங்கள்  
உணவு பரிமாற முன்னரும் }
- ❖ மலசலகூடத்தில் காலைக்கடனைக் கழியுங்கள்.
- ❖ மலசலங்களைக் கழித்த பின்னர் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவுங்கள்.
- ❖ இலையான்களை ஒழியுங்கள்.
- ❖ உணவு கூடக்கூடப் பரிமாறி உண்பது சிறந்தது.
- ❖ சமையலறை, நீர் சேமிப்பிடம் ஆகியவற்றின் சுத்தத்தை பேணுங்கள்.
- ❖ பயணங்களின்போது கொதிக்க வைத்த நீர், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள்/ நீர், இளநீர், பொதி செய்யப்பட்ட உலர் உணவு (பிஸ்கற்), பழங்களில் தேர்வுரித்து உண்ணக்கூடியவை என்பன பாதகார்பானவையாகும்.
- ❖ சுகாதாரமற்றவைகளைத் தவிர்க்கும் மனஉறுதி.

சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
யாழ். மருத்துவ பீடம்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

அனுசரனை:  
திருநெல்வேலி வட்ட லயன்ஸ்கழகம்,  
திருநெல்வேலி.



