

# தனிநபர் சுகாதாரம் (personal hygiene)



வெளியீடு:-

சுகாதார கல்விசார் வொருட்கள் தயாரிப்பலகு.

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவபீடம்,

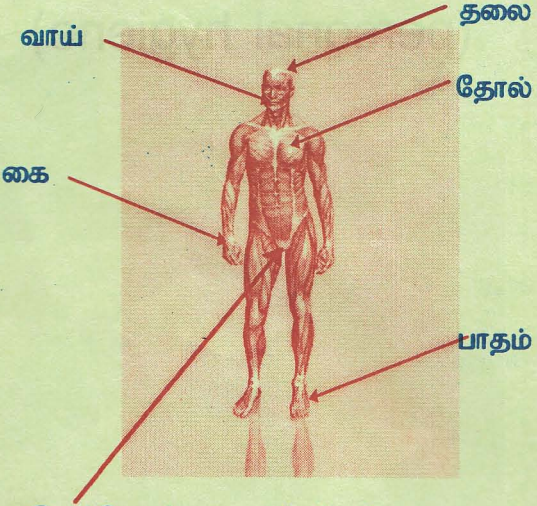
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

2007

↓ தனிநபர் சுகாதாரம் (personal hygiene) என்றால் என்ன?

நமக்கு ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து நாமே நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்

↓ தனிநபர் சுகாதாரத்தில் அதிகளவில் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய உறுப்புகள் எவை?



இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

1. தலை மயிர்
2. வாய்
3. காதுகள்
4. கண்கள்
5. தோல்
6. கைகள்
7. பாதங்கள்
8. இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

↓ தனிநபர் சுகாதாரத்தினை முறையாகப் பேணாவிட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் அல்லது விளைவுகள் எவை?

1. தலையில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள்



- பேன்
- பொடுகு

2. வாயில் ஏற்படும் நோய்கள்  
➤ பற்குத்தை



பற்கூத்தை

- முரசு கரைதல்
- வாய் துர்நாற்றம்

### 3. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள்

- சிரங்கு
- பங்கசுத் தொற்று
- உடற்பேன்
- உடற் துர்நாற்றம்

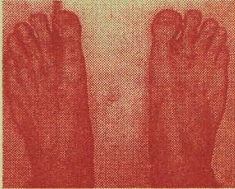


சிரங்கு

### 4. கைகளால் ஏற்படும் நோய்கள்(உணவு மூலம்)

- வயிற்றுளைவு
- நெருப்புக்காய்ச்சல்
- வட்டப் புழு, நாடாப் புழு தொற்று
- செங்கண்மாரி

### 5. பாதங்களில் ஏற்படும் நோய்கள்



- சொறி
- சிரங்கு

### 6. காதுகளில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- காதுக்குடுமி
- காது வலி

### 7. கண்களில் ஏற்படும் விளைவு

- கண் நோய்

↓ தனிநபர் சுகாதாரத்தினைப் பேணுவது எவ்வாறு?

### 1. தலை

- ❖ கிழமைக்கு ஒரு தடைவை சீயாக் காய் அல்லது சம்போவைப் பாவித்து நன்கு தேய்த்து முழுதல்.



- ❖ துவாயினால் நன்கு துடைத்து காயவிடல்.
- ❖ அகன்ற இடைவெளியுள்ள சீப்புகளினால் அல்லது பிறஸ்(Brush) ஒன்றினால் தலை வாருதல்.

- ❖ சீப்புகளினை முழுகும் ஒவ்வொரு தடைவையும் சுத்தம் செய்தல்.
- ❖ தேவைக்கேற்ப எண்ணெய் வைத்துத் தலை வாருதல்.
- ❖ ஒவ்வொருவரும் தனித் தனியாகச் சீப்புகளினைப் பாவித்தல்.

**தலைப்பேன்களைப் போக்க.....**

- ❖ பேன் சீப்புகளினைப் பயன்படுத்தித் தலை வாருதல்.
- ❖ ஈர் எடுக்கும் சீப்புகளினைப் (ஈர் வல) பயன்படுத்தல்.
- ❖ பேன் கொல்லி மருந்தினை அல்லது சம்போவை எல்லா குடும்ப உறுப்பினர்களும் ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்தல்.
- ❖ இயன்றவர்கள் தலை மயிரைக் கட்டையாக வெட்டிப் பராமரித்தல்.

**பொடுகினைப் போக்க.....**

- ❖ கிழமைக்கு 2 அல்லது 3 தடைவை பொடுகினைப் போக்கும் சம்போவைப் பயன்படுத்தி முழுகுதல்.
- ❖ சீப்புகளினை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்தல்.

**2. வாய்**

- ❖ ஒவ்வொருநாளும் காலையிலும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்ல முன்பும் பற்களின் எல்லா மேற்



பரப்புகளிளையும் பற்பசை கொண்டு நன்கு துலக்குதல்.

- ❖ பின்பு வாயினை நன்றாகக் கழுவுதல்.
- ❖ 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒரு தடைவை பற் தூரிகையினை(Brush) மாற்றுதல்.
- ❖ உப்புத் தண்ணீரால் வாய் கொப்பளித்தல்.

**வாய் துர்நாற்றத்தினைப் போக்க.....**

- ❖ புகைத்தல் வெற்றிலை போடுதல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ முறையாகப் பல் துலக்குதல்.

### 3. தோல்

- ❖ ஒவ்வொரு நாளும் 1 அல்லது 2 தடைவைகள் சவர்க்காரம் நீரையப்பயன்படுத்திக் குளித்தல்.
- ❖ கடுமையான வேலை விளையாட்டுக்குப்பின் ஒவ்வொரு தடைவையும் குளித்தல்.
- ❖ நன்கு தூய்மையான மென்மையான துவாய்களைப் பயன்படுத்தித் துடைத்தல்.
- ❖ சவர்க்காரம், துவாய்கள் என்பனவற்றை ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகப் பயன்படுத்தல்.



### உடற் துர்நாற்றத்தினைப் போக்க...

- ❖ ஒவ்வொரு நாளும் 1 அல்லது 2 தடைவைகள் நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிராகத் தயாரிக்கப்பட்ட சவர்க்காரத்தினைப் (டெற்றோல் சோப்) பயன்படுத்திக் குளித்தல்.
- ❖ தூய்மையான ஆடைகளை அணிதல்.

### 4. இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

- ❖ இனப்பெருக்க உறுப்புப்பகுதிக்குக் குளிக்கும் போது கூடிய கவனம் செலுத்தல்.
- ❖ தூய்மையான உள்ளாடைகளை அணிதல்

### 5. கைகள்

- ❖ சாப்பிட்ட முன்பும் பின்பும் மலசலகூடம் பாவித்த பின்பும் சமையல் செய்வதற்கு முன்பும் விலங்குகளைத்தொட்டு விளையாடிய பின்பும் கைகளை சவர்க்காரம் நீர் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்திக் கழுவுதல்.
- ❖ விரல் இடுக்குகள், நகங்கள், கையின் பின்பகுதி என்பனவற்றிற்குக் கூடிய கவனமளித்துக் கழுவுதல்.
- ❖ தூய்மையான துவாய்களைப் பயன்படுத்தித் துடைத்தல்.
- ❖ உணவுகளைக் கையாளும் போது கைகளைத் தூய்மையாக வைத்தல் - சொறிதல் மூக்குக் குடைதல், காது குடைதல் என்பனவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ நகங்களை வெட்டி தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.

## 6. பாதங்கள்

- ❖ குளிக்கும் போது காற் பாதங்களின் விரல் இடுக்குகளை நன்கு தேய்த்துக் கழுவுதல்.
- ❖ நன்கு துடைத்துக் காயவிடல்.
- ❖ காற் பாதணிகளை உபயோகித்தல்.
- ❖ கால் நகங்களை வெட்டி தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.



## 7. காதுகள்

- ❖ காதுக்குடுமியைப் போக்க வெளிப்புறக்காதுக் குழாயினைச் சவர்க்காரம் நீர் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு நாளும் கழுவுதல்.
- ❖ ஊசிகள் ஏனைய கூரான உபகரணங்களை உபயோகித்துத் துடைப்பதைத் தவிர்த்தல்.

## 8. கண்கள்

- ❖ கண் நோயுள்ளவர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்.
- ❖ கண் நோயுள்ளவர்கள் பாவித்த பொருட்களைக் கையாளுவதைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ கைகளினால் கண்களைக் கசக்குவதைத் தவிர்த்தல்.

**தயாரிப்பு உதவி:-** மா.அரவிந்தன் (2003/FM/07)  
4ம் வருட மருத்துவ மாணவன்  
மருத்துவ பீடம்.  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

**ஆலோசனை:-** Mrs.மலைஅரசி சிவராஜா  
சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவ பீடம்.  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



**அலுவலர்:-**

வடமராட்சி லயன்ஸ் கழகம்

