



இந்திய கத்தோலிக்க நலவாழ்வு சங்கம்

MISEREOR  
IHR HILFSWERK

தெரிந்துகொள்ளுங்கள்



நீர், துப்புரவு & சுகாதாரம் (வாஸ் - WASH)

## முன்னுரை

கழுவதல் என்பது தண்ணீர் சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் இவற்றைக் குறிக்கிறது.

நீர் வாழ்க்கைக்கு தேவை. பூமியில் நன்னீரின் அளவு குறைவு. மேலும் அதன் தரம் நிலையான நெருக்கடிக்கு உட்பட்டது. குடிநீர் விநியோகம், உணவு உற்பத்தி மற்றும் புத்துயிர் பயன்பாட்டிற்கு நன்னீரின் தரத்தை பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியமாகும். தொற்றுக் காரணிகள், நச்சு வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் கதிரியக்க அபாயம் முதலியவை நீரின் தரத்துடன் ஒத்துப்போகின்றன.

சுகாதாரம் என்பது மனிதக் கழிவுகளை பாதுகாப்பாகவும், திறமையாகவும் அகற்றுவதற்கான வசதிகள் மற்றும் சேவைகளைக் குறிக்கிறது. உலகம் முழுவதும் நோய்க்கான முக்கியமான காரணம் சுகாதாரக் குறைபாடு ஆகும். சுகாதார மேம்பாடு ஆரோக்கியத்தில் முக்கியமான, பயனுள்ள விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. சுகாதாரம் என்பது குப்பைகளை சேகரித்தல் மற்றும் கழிவுநீர் அகற்றுதல் போன்ற சேவைகளினால் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரித்தலை குறிக்கிறது. ஆரோக்கியம்\* என்பது உடல்நலனைப் பேணுதல் மற்றும் வியாதிகள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவும் நிலையாகும். மருத்துவ ஆரோக்கியம் என்பது உடல் நலனை பாதுகாப்பதுடன் தொடர்புடைய செயல்களை உள்ளடக்கியது. எடுத்துக்காட்டாக சுற்றுப்புறத்தூய்மை, கருவிகளின் நோய் நுண்மங்களை அழித்தல் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நீர் சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவக் கழிவுகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுதல் ஆகும்.

**நீர், சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் முக்கியம் - ஏன்?**

- \* 80 சதவிகித குழந்தைகளின் நோய்கள் பாதுகாப்பற்ற குடிநீர், சுகாதாரக் குறைபாடு மற்றும் திறந்தவெளி கழிப்பிடம் இவற்றுடன் நேரிடையாகவோ, மறைமுகமாகவோ தொடர்புடையது என ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.
- \* வயிற்றுப் போக்கினால் ஏற்படும் 90 சதவிகித குழந்தை இறப்பு அல்லது வருடத்திற்கு 1.1 மில்லியன் இறப்பு பாதுகாப்பற்ற குடிநீர் மற்றும் சுகாதாரக் குறைபாட்டுடன் தொடர்புடையது.
- \* உலகம் முழுவதும் உள்ள 5 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை இறப்பில் 15 சதவிகிதம் வயிற்றுப் போக்கினால் ஏற்படுகிறது.
- \* கிட்டத்தட்ட உலகத்திலுள்ள 1.2 மில்லியன் மக்களுக்கு போதுமான சுகாதார வசதிகள் கிடைக்கவில்லை.
- \* வருடத்திற்கு 7,50,000 நிமோனியாவால் இறக்கும் குழந்தைகளில் பாதி பேர் சுகாதாரக் கேட்டினால் இறக்கின்றனர்.

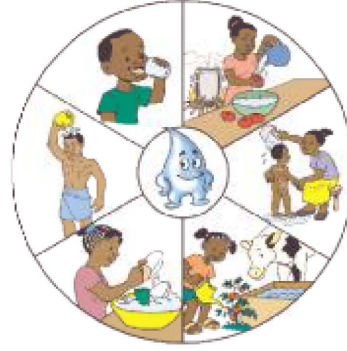
வயிற்றுப்போக்கினால் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் கிட்டத்தட்ட 1000 பேர் ஒவ்வொரு நாளும் இறக்கின்றனர். இதற்கு காரணம் மாசுபட்ட நீர், சுகாதாரப் பற்றாக்குறை மற்றும் முறையற்ற ஆரோக்கியம். சுத்தமான நீர், அடிப்படை சுகாதாரம், ஆரோக்கியக்கல்வி உள்ளிட்டவை மூலம் பாதிக்கு மேற்பட்ட இறப்புகளை தவிர்க்கலாம்.

# நீர் தூய்மை : அடிப்படை

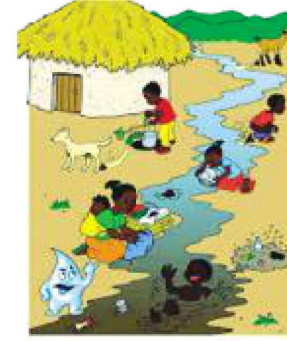
ஆரம்ப இடம்



பயன்பாடு



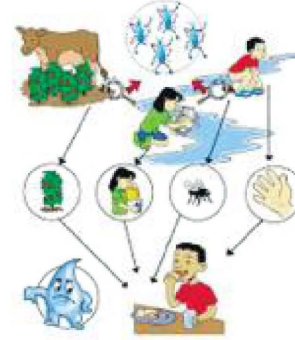
தூய்மை கேடு



தூய்மை கேடு வழிகள்



தொற்று நோய்க்கான வழிகள்



தடுப்பு நடவடிக்கைகள்



## நீர் தூய்மை : அடிப்படை

**நீர் ஆதாரங்கள் :** மழையே நீருக்கு மூலாதாரம். நீரோடைகள், கிணறுகள் மற்றும் ஆறுகளும் நீரைத் தருகின்றன.

**நீரின் பயன்கள் :** குடிக்க, குளிக்க, சமைக்க, துணி துவைக்க, பாத்திரங்கள் துலக்க நாம் நீரைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

**நீர் மாசுபடுதல் :** நாம் ஆறுகள், கிணறுகள் மற்றும் கால்வாய்களில் குளிப்பது, துணிகள் துவைப்பது, துணிகள் அலசுவது, வளர்ப்பு பிராணிகளைக் குளிப்பாட்டுவது போன்ற செயல்களினால் நீரை மாசுபடுத்துகிறோம்.

**மாசுபட்ட நீரிலுள்ள கூறுகள் :** மாசுபட்ட நீரில் மனிதர்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படுத்தும் தீமைவிளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள் மற்றும் பிற கிருமிகள் உள்ளன.

**ஆரோக்கிய மற்றும் சுகாதாரக் குறைபாட்டினால் நமக்கு எவ்வாறு நோய்த்தொற்று ஏற்படுகிறது :** திறந்தவெளியில் மலம் கழித்தல், மாசுபட்ட நீர், சுகாதாரக் குறைபாடு, அசுத்த மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற சுற்றுப்புறம், கழிவுகளை அகற்றாமலிருத்தல், முறையற்ற சுகாதாரம் ஆரோக்கியமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் இவையே நோய்த் தொற்றுக்கான காரணங்கள்.

**தடுப்பு முறைகள் :** முறையான சுகாதாரம், நீர்நிலைகளை பாதுகாப்பது, நீரை சேமிப்பது தனிமனித சுத்தம், ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புறம், திடக்கழிவு மேலாண்மை, ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள், பாதுகாப்பான, சுத்தமான உணவு, உணவு பாதுகாப்பு, ஈக்கள் மற்றும் பிற தீங்கிழைக்கும் பூச்சிகளிடமிருந்து உணவைப் பாதுகாத்தல்.

# தண்ணீரை பாதுகாப்பாக எப்படி?

நீர் ஆதார பாதுகாப்பு



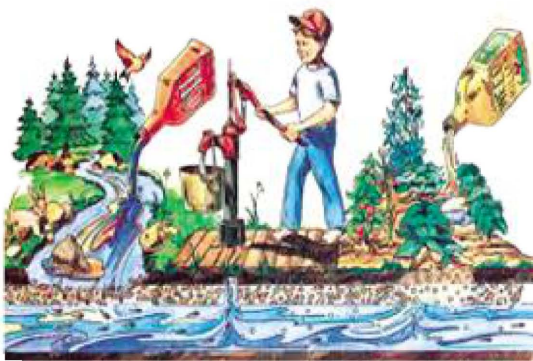
சுத்திகரிப்பு



சுத்திகரித்த குடிநீரை பயன்படுத்துதல்



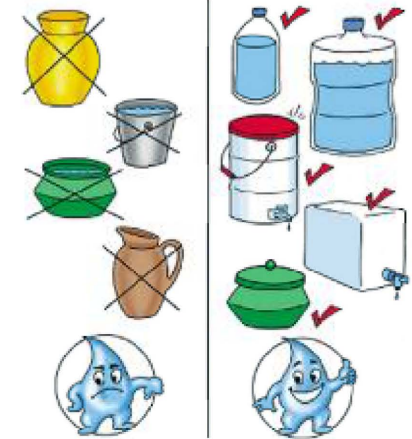
மாசிலிருந்து தடுத்தல்



பாதுகாத்து பேணுதல்



பாதுகாப்பான சேமிப்பு



## நீரைப்பாதுகாப்பது எப்படி?

- நீர் நிலைகளை மாசுபடுத்துவதிலிருந்து காக்க** : நீர் ஆதாரங்களிலோ அல்லது அதன் அருகிலேயோ மலம் கழிப்பது, கழிவுகளை கொட்டுவது ஆகியவற்றால் நீர் மாசுபடுகிறது. நீர் ஆதாரங்களிலோ அல்லது அதன் அருகிலோ கழிவிடங்களை கட்டுவது மற்றும் கழிவுகளை எறிவதும் கூடாது.
- நீரை சுத்தப்படுத்த** : நீரைப் பருகுவதற்கு முன் அதனை சுத்தப்படுத்தவேண்டும் அல்லது கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.
- சுத்திகரித்த நீரை பயன்படுத்தும் முறை** : தண்ணீரை எடுக்கும்போது, கையை நீரில் விடக்கூடாது. பானையிலிருந்து நீர் எடுக்க பெரிய கைப்பிடி உள்ள குவளை அல்லது குழாய் உள்ள பானையை பயன்படுத்த வேண்டும். நீரைப் பயன்படுத்தும்போது சிக்கனத்தை கடைபிடிக்கவேண்டும்.
- சுத்திகரித்த நீரை சேமிக்க** : சுத்திகரித்த நீரை சரியான மூடி உள்ள தொட்டிகள், வாளிகள், கேன்கள் முதலியவற்றில் சேமிக்க வேண்டும். இல்லையெனில், அந்நீரில் தூசு மற்றும் கொசுக்கள் சேர வாய்ப்பு அதிகம்.
- நீர் பாதுகாப்பு** : நாம் எப்போதும் மழைநீரை சேமிக்க வேண்டும். தினசரி வேலைகளான துணி துவைத்தல், பாத்திரங்கள் தேய்த்தல் மற்றும் குளித்தல் ஆகியவற்றுக்கு பயன்படுத்தும் நீரை விவசாயத்துக்கு, செடிகளுக்கு அல்லது பிறவற்றிற்கு பயன்படுத்தவேண்டும். நிலத்தடி நீரை பாதுகாத்து சேமிக்க ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நீர் சேகரிப்பு குழி இருக்க வேண்டும்.

# சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம்

பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் வழங்கல்



திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்கப்பதை  
"வேண்டாம்" என்று சொல்



முறையான கழிவு அகற்றல்



ஈக்கள் மற்றும் விலங்குகளை  
உணவிடமிருந்து விலக்குதல்



உணவு சுகாதார நடவடிக்கைகள்  
உற்பத்தியில் இருந்து  
உட்கொள்ளும் வரை



ஆரோக்கியமான வீட்டு சூழல்



## சுற்றுப்புற சுகாதாரம்

சுற்றுப்புற ஆரோக்கியம் என்பது சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள இயற்பியல், வேதியல், உயிரியல், சமூக காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிற வாழ்க்கைத்தரம் உள்ளிட்ட மனித ஆரோக்கியத்தின் கூறுகள் உள்ளடக்கியது.

### சுற்றுப்புற ஆரோக்கியத்தின் கூறுகள்

- \* பாதுகாப்பான நீர்
- \* மனிதக் கழிவு மேலாண்மை
- \* திடக்கழிவு மேலாண்மை
- \* பூச்சிக் கட்டுப்பாடு
- \* உணவு ஆரோக்கியம்
- \* சுத்தமான வீடு மற்றும் சுற்றுப்புறம்

**நீர் விநியோகம் :** வீட்டு உபயோகத்திற்கு, குடிக்க, புத்துயிர் பயன்பாட்டிற்கு உதவும் நீர் பாதுகாப்பாகவும், போதுமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

**சுகாதாரம் :** தண்ணீர் வசதி, கூரை மற்றும் சிறந்த சாக்கடை வசதி கொண்ட கழிவுறை போன்ற சிறந்த சுகாதார வசதிகள்

**திடக்கழிவு மேலாண்மை :** கழிவுகளை கவனத்துடன் சேர்த்து, சேமித்து அகற்றுதல்

**பூச்சிக்கட்டுப்பாடு மற்றும் மேலாண்மை :** நோயைப் பரப்பும் பூச்சிகள் மற்றும் விலங்குகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் (ஈக்கள் போன்ற பூச்சிகள், கறையான்கள் போன்ற உயிரினங்கள்)

**உணவு சுகாதாரம் :** பயன்படுத்தும் வரை உற்பத்தி, சேமித்தல், தயாரித்தல், பகிர்ந்தளித்தல் மற்றும் விற்பனை இவற்றில் உணவு பாதுகாப்பு.

**ஆரோக்கியமான வீட்டு சூழல் :** பூச்சிகளற்ற நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு, நல்ல காற்றோட்டமான சுத்தமான மற்றும் உலர்வான சுற்றுப்புறம்.



## சுய சுத்தம்

பல் துலக்குதல்



தலைவாருதல்



நகம் வெட்டுதல்



குளித்தல்



காலணிகள் அணிதல்



கை கழுவுதல்



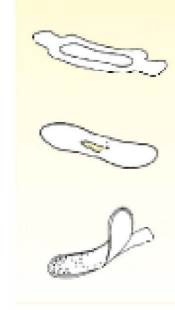
## சுய சுத்தம்

சுய சுத்தம் என்பது தனி ஒரு மனிதனால் சுததமாக இருப்பதன் மூலம் தன் உடல் நலம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த செய்யப்படும் செயல்கள் உள்ளடக்கியது.

- சுயசுத்தம் என்பது மருத்துவ மற்றும் பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளில் பொதுவாக பயன்படும் ஒரு கோட்பாடு.
  - தனிமனித நிலை மற்றும் வீடுகளில் அதிக அளவில் செயல்படுத்தப்படுகிறது.
  - ஒருவரின் உடல் மற்றும் ஆடைகளை தூய்மையாக பேணுவது உள்ளடக்கியது. சுயசுத்தம் என்பது தனி ஒருவர் சார்ந்தது. இந்த வகையில், சுய சுத்தம் என்பது தனிமனிதருக்கு சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்தும் ஒரு நிலை.
  - ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுக்கான அவர்கள் கற்ற அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து கற்ற பழக்கங்கள் இருக்கும்.
  - எளிதில் பரவக்கூடிய நோய்கள் பரவாமல் தடுக்க அல்லது குறைக்க சுயசுத்தம் பேணப்படவேண்டும்.
- சுயசுத்தம் என்பது பஸ்துலக்குதல், குளித்தல், தலை வாருதல், காலணி அணிதல், அடிக்கடி கைகழுவுதல் ஆகியவை.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் கண் சம்பந்தப்பட்ட எளிதில் பரவக்கூடிய நோய்களை சுயசுத்தத்தின் மூலம் தடுக்கமுடியும். நம் பகுதியில் பரவிய பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்க மற்றும் கட்டுப்படுத்த சுய சுத்தம் பற்றிய சரியான நடவடிக்கைகளை நாம் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

## மாதவிடாய் சுகாதாரம்



## மாதவிடாய் சுகாதாரம்

### மாதவிலக்கு என்றால் என்ன?

பெண்ணின் உடலில் நடக்கும் சாதாரண நிகழ்வே மாதவிலக்கு, பூப்படைதல் 10 லிருந்து 16 வயதிற்குள் நிகழ்கிறது. மாதவிலக்கு என்பது இனவிருத்தி சுழற்சியின் இயற்கையான பகுதி. இதில் மாதவிலக்கு ஒழுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் 2-7 நாட்கள் வெவ்வேறு சுழற்சியில் நடைபெறும். இதனைப் பற்றிய கவலையோ, பயமோ, அதிர்ச்சியோ கொள்ள தேவையில்லை.

### மாதவிலக்கு பெண்களுக்கு மட்டும் ஏன் நடைபெறுகிறது?

ஆண்கள், பெண்கள் இருவரின் உடலும் வெவ்வேறு. பெண்களின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் கர்ப்பப்பை, கருவகம், சினைக்குழாய், கருப்பையின் கழுத்துப்பகுதி மற்றும் பெண் உறுப்பு ஆகும். ஆண்களுக்கு ஆண்குறி, விதைப்பை மற்றும் விரை. கருவகம் முட்டைகளை உற்பத்தி செய்து சினைக்குழாய் வழியாக கர்ப்பப்பையை அடைகிறது. அங்கே குழந்தையை உருவாக்க விந்தணுவை சந்திக்கிறது. இந்நேரத்தில், கருப்பையின் உள்ளடுக்கு தடிமன் ஆகி, தாயுடன் இணைந்து வளர ஏதுவாகிறது. சினையாகாத முட்டைகள் கருப்பையின் சுவரில் ஒட்டாது. இது நடந்தால், கருப்பை மிகையான திசு உள்ளடுக்கை உதிர்க்கும். இரத்தம், திசு மற்றும் சினையாகாத முட்டை ஆகியவை கருப்பையிலிருந்து பெண் உறுப்பு வழியாக வெளியேறுகிறது.

### மாதவிலக்கு சுழற்சி:

இந்த மாதாந்திர சுழற்சி பெண்ணுக்கு பெண் மாறும். இது மாதாந்திர போக்கின் முதல் நாள் தொடங்கும். இச்சுழற்சி ஒவ்வொரு மாதமும் ஏற்படும் (ஒரு பெண் கருவுற்று இருக்கும் காலம் தவிர). ஒரு முழு சுழற்சி 28 லிருந்து 30 நாட்கள் ஆகும். இது அதிகமாகலாம் அல்லது குறையலாம்.

### மாதவிலக்கு சுகாதாரம் பற்றி ஏன் அறிந்து கொள்ளவேண்டும்?

மாதவிலக்கு ஒரு இயற்கை நிகழ்வாக இருந்தபோதும், சில தவறான கருத்துக்களுடன் இணைக்கப்படுகிறது. சில சமயங்களில் நோய்த்தொற்று, வெள்ளைப்படுதல், அரிப்பு, எரிச்சல், கருவகம் வீங்குதல் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் முதலிய உடல்நலக்குறைவிற்கு காரணம் என தவறாக எண்ணப்படுகிறது.

## மாதவிலக்கு சுகாதாரம்

துணிகள் / நாப்கின்களை சுகாதாரமாக  
வைத்துக்கொள்ளுதல்



பயன்படுத்திய நாப்கின்களை அகற்றல்



மாதவிடாய் துணிகளை துவைத்து  
வெயிலில் காயவைத்தல்



## மாதவிலக்கு சுகாதாரம்

### நம்மைக் காத்துக்கொள்ள

இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதற்கு சானிடரி நாப்கின்கள் பயன்படுத்தலாம். மாதவிலக்கு இரத்தப் போக்கினை உறிஞ்சுவதற்கு பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டவை சானிடரி நாப்கின்கள். அவை சுத்தமான பொருளால் செய்யப்படுகின்றன. இரத்த ஒழுக்கைப்பொறுத்து நாப்கின்கள் அடிக்கடி மாற்றப்பட வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்ட நாப்கின்கள் பாதுகாப்பாக அகற்றப்பட வேண்டும். நாப்கின்கள் மறு உபயோகம் செய்யப்படக்கூடாது. சானிடரி நாப்கின்களை எப்போதும் தூய்மையான, உலர்வான இடத்தில் பாதுகாக்கவேண்டும்.

சானிடரி நாப்கின்கள் ASHA Didi, SHG, AWW ஆகியவர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மாதவிடாய் சுத்தமாகவும், வசதியாகவும் இருக்க சானிடரி நாப்கின்களை பயன்படுத்தவேண்டும்.

### சானிடரி நாப்கின்களை அகற்றுவது எப்படி?

சானிடரி நாப்கின்கள் முறையாக அகற்றப்பட வேண்டும்.

- அ) பெரிய குழியில் புதைக்கப்படவேண்டும். இதனால் நாப்கின்கள் முறையாக மூடப்பட்டிருக்கிறது என்று உறுதி செய்யப்படுகிறது. எனவே சுகாதாரக்கேடு வரகாரணமான பாக்டீரியாக்கள் வளரும் இடங்களாக இவை இருப்பதில்லை.
- ஆ) எரித்தல், எரித்தால் கிருமிகளை முழுதும் அழிக்கலாம். இதனை முறையாக பொருத்தப்பட்ட எரி இயந்திரம் மூலம் செய்யலாம்.

### துணிகள் அல்லது மறுபயன்பாட்டுத் துணிகளைப் பயன்படுத்தும் போது

- மாதவிலக்கின்போது சுத்தமான, மிருதுவான, உலர்ந்த, உறிஞ்சக்கூடிய துணிகளா என உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- மறுபயன்பாடு செய்தால், சுடுநீரில் முழுவதுமாக அலசப்பட்டு, தனியாக சூரிய ஒளியில் உலர்த்தப்படவேண்டும்.
- காய்ந்த பிறகு முடிந்தால் அயர்ன் செய்யப்படவேண்டும்.
- சுத்தமான, உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கப்படவேண்டும். பிற துணிகளுடன் சேர்த்து வைக்கக்கூடாது.
- பலமுறை பயன்பாட்டிற்கு பிறகு அதனை அகற்றவேண்டும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட நாப்கின்களை கழிவறையில் எறியக் கூடாது. குறிப்பாக கழிவறைக்குழியில் போடக்கூடாது.
- பயன்படுத்திய பிறகு, பழைய செய்தித்தாளில் சுற்றப்பட்டு, அகற்றப்படவேண்டும்.
- உங்கள் பகுதியில் அகற்றும் வசதி இல்லையெனில், உங்கள் வீட்டின் பின்பகுதியிலேயே புதைக்கலாம் அல்லது எரிக்கலாம்.

# மாதவிடாய் சுகாதாரம் - சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

மாதவிடாய் காலத்தை கண்காணித்தல்



கருப்பைவாய் திரவத்தை ஆராய்தல்



நாப்கின்களை பையில் வைத்திருத்தல்



சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்



## மாதவிலக்கு சுகாதாரம்

- மாதவிலக்கு மாதாமாதம் முறையாக வருகிறதா இல்லையா என பரிசோதிக்கவேண்டும்.
- சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் - நடத்தல், ஓடுதல், வேலை செய்தல் போன்ற அன்றாட வேலைகளை செய்து நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- மாதவிலக்கின்போது பின்பற்றக்கூடிய பொது சுகாதாரம், ஆரோக்கியமாக இருக்க, கீழ்க்காணும் அறிவுரைகளை பின்பற்றி ஒவ்வொருவரும் தம்மைத்தாமே சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளலாம்.
- தினமும் குளிக்கவேண்டும்.
- ஒவ்வொரு 6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நாப்கினை மாற்றவேண்டும்.
- அதிக இரத்த ஒழுக்கு இருந்தால் 3 அல்லது 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டியது அவசியம்.
- முழுவதும் ஈரமாகும் வரை அதனை பயன்படுத்தக்கூடாது
- ஒவ்வொரு முறை கழிவறைக்கு சென்றுவரும்போதும் பெண் உறுப்பை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- நாப்கின்களை ஒவ்வொரு முறை மாற்றுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை அலம்பவேண்டும்.
- மாதவிலக்கு ஒரு சாதாரண உடல் இயக்கம் எனவே அதனைக் கண்டு வெட்கப்பட்டுவதோ குற்ற உணர்ச்சி கொள்வதோ தேவையில்லை.
- சுத்தமாக இருக்கவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும்.
- நம் உடலை நாம் கவனித்துக்கொள்வது நம் கடமை
- நன்றாக உண்டு, உடற்பயிற்சி வழக்கம்போல் செய்யவும். மாதவிலக்கின் போது விளையாடுதல், ஓடுதல், ஸ்கிப்பிங் குதித்தல் போன்றவை செய்யலாம். எந்த கட்டுப்பாடும் இல்லை.
- சுத்தமான சுகாதாரமான நாப்கின்களை பயன்படுத்த வேண்டும். அதனை சுத்தமான, உலர்வான இடத்தில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- சானிடரி நாப்கின்களைப் பயன்படுத்துதல் நல்லது. ஏனெனில் அவை கிருமிகளற்றவை மற்றும் சுத்தமானவை.
- சானிடரி நாப்கின்களை முறையாக அகற்றவேண்டும். நீர் நிலைகளிலிருந்து தள்ளி ஒரு குழியில் இடவேண்டும். அல்லது எரி இயந்திரத்தில் எரிக்கவேண்டும்.



கை சுகாதாரம் : ஏன், எப்படி எப்போது



## கை சுகாதாரம் : ஏன், எப்படி எப்போது

ஏன்?

நாம் நோயுறாமல் இருக்கவும், நோய்க் கிருமிகளை மற்றவர்களுக்குத் தொற்றாமல் இருக்கவும் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் ஒரு முக்கியமான வழியாகும். கைகளை சோப்பு போட்டு தூய நீரில் கழுவாததால் பல நோய்கள் பரவும். நோய் ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் மற்றும் நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்க கை சுகாதாரம் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

சோப்பினால் கை கழுவுவதால் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் அழிகின்றன. இது நோய்த்தொற்று வராமல் தவிர்க்க உதவுகிறது. ஏனெனில்:

- மக்கள் தங்களை அறியாமலேயே அவர்களுடைய கண்கள், மூக்கு, வாய் ஆகியவற்றைத் தொடுகிறார்கள். நோய்க் கிருமிகள் கண்கள், மூக்கு, வாய் வழியாக உடலினுள் சென்று அவர்களை நோயாளி ஆக்குகிறது.
- கழுவாத கைகளிலிருந்து நோய்க்கிருமிகள் உணவு, தண்ணீர் மூலமாக அதை தயாரிக்கும்போதே, உட்கொள்ளும்போதே உள்செல்கிறது. சில வகையான உணவுகள் அல்லது பானங்களில் குறிப்பிட்ட கால நிலையில் இந்நோய்க்கிருமிகள் பெருகி மக்களை நோயுற்றவர்கள் ஆக்குகிறது.
- கழுவாத ஒருவரின் கைகளிலிருந்து கைப்பிடி கிராதிகள், மேசையின் மேல்பகுதி அல்லது பொம்மைகள் போன்றவற்றிற்கு நோய்க்கிருமிகள் இடம் மாறி, பின் மற்றொருவர் கைகளுக்கு செல்கின்றன.
- கைகழுவுவதால் நோய்க்கிருமிகள் அகற்றப்படுகின்றன. எனவே பேதி, சுவாசம், தோல் மற்றும் கண்ணில் தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது.
- கை கழுவுவதைப் பற்றி மக்களுக்கு அறிவுறுத்துவதால் அவர்களும் அவர்கள் இனமும் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுகிறது.

எப்படி?

- கைகள் அழுக்காக தோன்றினாலோ ஒவ்வொரு முறை கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகும் கைகளை சோப் மற்றும் தண்ணீரின் கழுவ வேண்டும்.
- கைகளை சோப் போட்டு மிதமான குழாய் நீரில் கழுவ வேண்டும்.
- சுத்தமான துணியால் கைகளை நன்றாக துடைக்க வேண்டும்.

## சிறந்த முறையில் கை கழுவத்தில் ஆறு நிலைகள்



உள்ளங்கைகளை நன்றாக தேய்தல்



விரல்கள், உள்ளங்கை மற்றும்  
அதன் இடுக்குகளை நன்றாக  
தேய்தல்



விரல்கள் மற்றும் கட்டைவிரலை  
நன்றாக தேய்க்க வேண்டும்



நகம் மற்றும் உள்ளங்கையை  
தேய்த்தல்



உள்ளங்கைக்கு எதிராக  
கட்டைவிரலை தேய்க்கவும்



விரல்களை உள்ளங்கையில்  
தேய்க்கவும்

## சிறந்த முறையில் கை கழுவுவதில் ஆறு நிலைகள்

1. கைகளை ஈரமாக்கி சோப் போடவும். பிறகு நுரை வரும்வரை உள்ளங்கைகளை தேய்க்கவும்.
2. ஒவ்வொரு உள்ளங்கையையும் மற்றொரு கையின் பின்பகுதியில் தேய்க்கவும்.
3. ஒவ்வொரு கையிலும் உள்ள விரல்களின் இடையில் தேய்க்கவும்.
4. விரல்களை சேர்த்து கைகளை தேய்க்கவும்.
5. ஒவ்வொரு கட்டைவிரலையும் சுற்றிதேய்க்கவும்
6. உள்ளங்கை மேல் சுற்றிசுற்றி தேய்க்கவும். பிறகு கழுவி கைகளைத் துடைக்கவும்.

## எந்த சமயம் கையை கழுவவேண்டும்

சமையலுக்கு முன்பாக



சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக



நோயாளியை கவனிப்பதற்கு முன்பாகவும் மற்றும் பின்பாகவும்.



காயக்கட்டு போடுவதற்கு முன்பும் மற்றும் பின்பும்



கழிப்பறை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு மற்றும் பின்பு



டையபரை மாற்றிய பிறகு



## கைகளை எப்போது கழுவவேண்டும்?

நாள் முழுதும் நாம் மனிதர்கள் பல இடங்கள், பொருட்கள் ஆகியவற்றைத் தொடும்போது நம் கைகளில் கிருமிகள் சேர்கின்றன. பின் நம் கண்கள், மூக்கு வாய் முதலியவற்றைத் தொடும்போது இந்த கிருமிகளால் நம்மை நாமே தொற்று உடையவர் ஆக்கிக் கொள்கிறோம். நம் கைகளை கிருமிகளற்றவைகளாக வைத்திருப்பது சாத்தியமில்லை என்றாலும், கைகளை அடிக்கடி கழுவுவது பாக்டீரியா, வைரஸ் மற்றும் பிற நுண்ணுயிர்கள் பரவுவதை கட்டுப்படுத்துகிறது.

- உணவைத் தயாரிக்கும் முன்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், பின்பும்
- உடல் நலம் குன்றியவர்களை கவனிக்க செல்லும் முன்பும் மற்றும் பிறகும்
- காயம் அல்லது வெட்டுக்காயத்தை கையாள்வதற்கு முன்பும், பின்பும்
- கழிவறையை பயன்படுத்திய பின்
- குழந்தையின் நாப்கின்னை மாற்றியபின், அல்லது குழந்தை கழிவறை சென்று வந்ததும் சுத்தப்படுத்தியபின்
- மூக்கை சிந்தியபின், இருமியதும், தும்மியபின்
- கண்ணுக்கு லென்சை பொருத்துமுன், பொருத்தியபின்
- குப்பைகளை கையாண்டபின், மாசுபட்ட எதையும் தொட்டபின்
- அடுத்தவருடன் கை குலுக்கியபின்
- விலங்குகள், விலங்குகளின் உணவு, விலங்குகளின் கழிவை தொட்டபின்
- மேலும் கைகள் எப்பொழுதெல்லாம் அழுக்காக தோன்றுகிறதோ அப்பொழுது எல்லாம் கைகளை கழுவவேண்டும்.

# கழுவுதல் : ஆரோக்கிய பழக்க வழக்கங்கள் & நடைமுறைகள்

கழிவு அகற்றல்



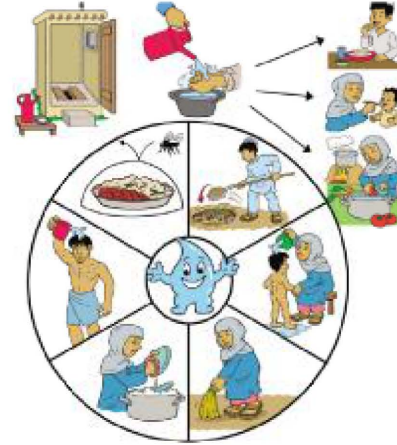
முறையான சுகாதாரம்



முறையான கழிவுரை வசதிகள்



நன்மையான சுகாதார பயிற்சி



கை கழுவுதல்



## கழுவதல் : ஆரோக்கிய பழக்க வழக்கங்கள் & நடைமுறைகள்

- நோய்த்தொற்று தவிர்க்க கைகளை கழுவவும்.
- திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்கக்கூடாது. தண்ணீர், கூரை வசதிகொண்ட சொந்த கழிவறை வேண்டும்.
- தவறாமல் கழிவறையை பயன்படுத்தி சுத்தப்படுத்தவும்.
- தினமும் துடைப்பானைப் பயன்படுத்தி வீட்டை துடைக்கவேண்டும்.
- செருப்புகளை வெளியில் விடவேண்டும்
- தும்பும்போதும், இருமும்போதும் வாயை கைக்குட்டையால் மூடவேண்டும்.
- தேவையான அளவு குப்பைக்கூடைகளை வைத்திருக்கவும்.
- தவறாமல் துணிகளை துவைக்கவும்
- தினமும் குளிக்கவும்
- மரங்களையும், நீரையும் காக்கவும்.
- சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும்.
- குடிக்கவும், சமையலுக்கும் சுத்திகரித்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்.
- வளர்ப்பு பிராணிகளை அதனதன் இடத்தில் வீட்டிலிருந்து தூரத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு சுய மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதாரம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது
- மாதவிலக்கு சுகாதாரம் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் தொற்று ஏற்படாமலிருக்க மிகவும் அவசியம்.
- நல்ல, சுய சுகாதாரம் மாதவிலக்கின்போது நம்மை நம்பிக்கையுடன் வைத்திருக்க உதவும்.