



ಕ್ಯಾಥಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸಾಸಿಯೆಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ



ಮನೆಂ ತೆಲುಗುಕಾಂವಲಸಿಗ ವಿಷಯಾಲು



ನೀರು, ಪಾಲಿ-ಕುಡ್ಡ್ಯಂ & ಕುಬ್ರೆತೆ

పరిచయం

వాష్ అనగా మంచినీరు (WA), పారిశుధ్యం (S) మరియు శుభ్రత (H)

జీవించడానికి నీరు అవసరం. భూమిపై అందుబాటులోనున్న స్వచ్ఛమైన నీరు పరిమితం అయినదే కాకుండా నాణ్యత విషయంలో భరోసా లేదు. త్రాగునీరు అవసరాలు వంటి మరియు రోజు వారి అవసరాల కొరకు నాణ్యమైన తాజా నీరు కలిగి యుండడం ముఖ్యమైనవి. ఇన్ ఫెక్షన్ కారకాలు. విషతుల్యమైన రసాయనాలు మరియు రేడియో లాజికల్ పదార్థాలు మొదలగునవి నీటిలో కలవడం వలన నీటి యొక్క నాణ్యత దెబ్బతినవచ్చు.

పారిశుధ్యం అనగా మానవ వినశిత వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా మరియు సమర్థవంతంగా పారవేసే సౌకర్యాలు మరియు సదుపాయాలు కలిగి యుండడమే. అవసరమైన పారిశుధ్యం లేకపోవడం అనేది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజలు వ్యాధులకి గురికావడానికి ప్రధానమైన కారణమవుతుంది. ఇళ్లలో మరియు సమాజంలో తగినంత పారిశుధ్యం కలిగి ఉండడం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. చెత్త సేకరణ మరియు నిర్వహణ మరియు వృధానీటి నిర్వహణ వంటి అంశాల ద్వారా పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు కలిగి యుండడం కూడా పారిశుధ్యం క్రిందకే వస్తుంది.

మంచి ఆరోగ్యం కలిగి యుండడం మరియు వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించడానికి దోహదపడే పరిస్థితులు మరియు అలవాట్లు కలిగి ఉండడాన్ని శుభ్రత అంటారు. మంచి ఆరోగ్యం కలిగి యుండడానికి దోహదపడే కొన్ని ప్రత్యేకమైన అలవాట్లు, పద్ధతులు అనగా పర్యావరణ పరిశుభ్రత, వైద్య పరికరాలను సూక్ష్మక్రిమి రహితంగా (స్టెరిలైజేషన్) చేయడం, చేతుల శుభ్రత, నీరు మరియు పారిశుధ్యం మరియు వైద్య సంబంధమైన వ్యర్థాలను సురక్షితంగా పారవేయడం మొదలగునవి వైద్య పరమైన శుభ్రత క్రిందికి వస్తాయి.

పారిశుధ్యం మరియు శుభ్రత మొదలగు అంశాలు ఎందుకు ప్రాముఖ్యమైనవి?

- బాల్యంలో సంభవించే వ్యాధులలో దాదాపు ఎనభైశాతం (80%) వ్యాధులు ప్రత్యక్షంగానో లేక పరోక్షంగానో అరక్షిత త్రాగునీరు, అపరిశుభ్రత మరియు బహిరంగ మల వినశన లాంటి వాటివల్ల వస్తున్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.
- పిల్లల మరణాలలో దాదాపు తొమ్మిదిశాతం (90%) మరణాలు డయేరియా (అతిసారం) వలన సంభవిస్తున్నవే. లేదా ఒక సంవత్సరంలో సంభవించే 1.1. మిలియన్ పిల్లల మరణాలు అరక్షిత నీరు మరియు సరియైన పారిశుధ్యం లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల సంభవిస్తున్నవే.
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా అయిదు (5) సంవత్సరాలలోపు పిల్లలలో సంభవించే మరణాలలో పదిహేను (15) శాతం మరణాలకు డయేరియా (అతిసారం) యే కారణం.
- ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 1.2 బిలియన్ ప్రజలకి సరియైన పారిశుధ్యం సదుపాయాలు (మరుగుదొడ్లు) లేవు.
- దాదాపు న్యూమోనియాతో మరణించే పిల్లలలో, సగం - సంవత్సరానికి 750,00 మరణాలు సరియైన శుభ్రత లోపించడం వల్ల జరుగుతున్నవే.

ప్రతిరోజు, సుమారు వెయ్యిమంది పిల్లలు, సురక్షితం కాని నీరు, సరియైన పారిశుధ్యం లేకపోవడం మరియు అపరిశుభ్రత మొదలగు వాటి వల్ల వచ్చే డయేరియా మూలంగా చనిపోతున్నారు. ఈ మరణాలలో సగానికిపైగా మరణాలను మౌలిక వసతులు అంటే సురక్షితమైన మంచినీరు, ప్రాథమిక పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రతకి సంబంధించిన అవగాహన పెంపొందించడం వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా నివారించవచ్చు.

శుద్ధమైన నీరు - ప్రాథమిక విషయాలు

వనరులు



వాడే విధానం



కాలుష్యం



కాలుష్య కారకాలు



ఇన్ ఫెక్షన్లు వచ్చే మార్గాలు



నివారణ చర్యలు



శుద్ధమైన నీరు - ప్రాథమిక విషయాలు

నీటి వనరులు : ప్రధానమైన నీటి వనరు వర్షం. నదులు, వాగులు, వంకలు, బావులు కూడా నీటి వనరులే.

నీటి యొక్క ఉపయోగాలు: నీటిని మనం త్రాగడానికి, స్నానానికి, వంటకి, బట్టలు ఉతకడానికి మరియు వంట పాత్రలు శుభ్రం చేయడానికి వాడతాం.

నీటి కాలుష్యం : వాగులు, వంకలు, నదులు మరియు బావులు లాంటి నీటి వనరులకు సమీపంలో గానీ లేదా వీటి లోపల స్నానం చెయ్యడం, బట్టలు ఉతకడం, పాత్రలు శుభ్రం చేయడం, పెంపుడు జంతువులని, పశువులను శుభ్రం చేయడం వంటి పనులను చేయడం ద్వారా మనం నీటిని కలుషితం చేస్తున్నాము.

కలుషిత నీటిలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులు: కలుషితమైన నీటిలో ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు మానవాళికి అనేక వ్యాధులు కలుగజేసే ఇతర సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి.

సరియైన పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం లేక పోవడం వలన, మనకి వ్యాధులు ఎలా వ్యాపిస్తాయి?

బహిరంగ మల విసర్జన, అపరిశుభ్రమైన నీరు, పరిశుభ్రత లేకపోవడం, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవడం, వ్యర్థాల నిర్వహణ లేకపోవడం, పారిశుధ్య లోపం మరియు అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు & పద్ధతులు మొదలగు వాటి ద్వారా మనకి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

నివారణ చర్యలు: సరియైన పారిశుధ్య సదుపాయాలు, రక్షిత మంచినీరు, నీటిని శుభ్ర పరచడం మరియు నిల్వ చేయడం, మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన మరియు పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు, వ్యర్థాల (చెత్త) నిర్వహణ, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు & పద్ధతులు, శుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం, ఈగలు మరియు ఇతర హానికరమైన క్రిమి కీటకాలు, జీవులను ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచడం మొదలగునవి.

నీటి కలుషితం కాకుండా ఎలా సంరక్షించాలి

నీటి వనరులను సంరక్షించుకోవాలి



నీటిని శుద్ధి చేయడం



శుద్ధిచేసిన నీటిని వాడడం



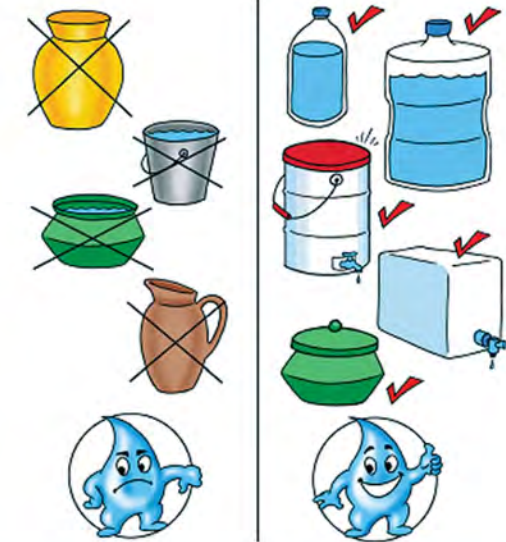
నీటి కాలుష్యాన్ని నివారించడం



పరిరక్షణ



నీటిని సురక్షితంగా భద్రపరచడం



నీటిని కలుషితం కాకుండా ఎలా సంరక్షించాలి?

నీటి వనరులను కలుషితం కాకుండా రక్షించుకోవాలి: బహిరంగ మల విసర్జన, చెత్త చెదారం పడవేయడం మూలంగా నీరు కలుషితం అవుతుంది. మరుగుదొడ్లు నీటి వనరులు అనగా బావులకి దగ్గరగా కట్టుకోకూడదు. బావులు చెరువులు, నదులు మరియు ఇతర ఏదైనా నీటి వనరులలోగానీ లేక వాటి సమీపంలో గానీ చెత్త వేయరాదు.

నీరు శుద్ధి చేయడం : త్రాగేముందు నీటిని శుద్ధి (శుభ్రం) చేయాలి లేకవేడి చేసి చల్లార్చి త్రాగండి.

శుద్ధి చేసిన నీటిని వాడడం : నీటిని తీసుకొనేటపుడు, మీ చేతిని ముంచకండి. కుండ/బిందె నుండి నీటిని పొడువైన హాండిల్ కలిగిన జగ్గు సహాయంతో గానీ లేక ఆ కుండ / బిందెకి బిగించి యున్న కుళాయి / నల్లా నుండి గానీ పట్టుకోండి.

శుద్ధిచేసిన నీటిని నిల్వ చేయడం : శుద్ధి చేసిన నీటిని బిందెలలో, కుండలలో, ప్లాస్టిక్ కాన్లలో, బకెట్లలో సరైన మూత మూసి భద్రపరచాలి. లేకపోతే దుమ్ము మరియు దోమలు ఆ నీరు పైకి చేరుతాయి.

నీటి సంరక్షణ : వర్షపు నీటిని మీరు ఎల్లప్పుడు సంరక్షిస్తూ ఉండాలి. రోజు వారి పనులు అనగా బట్టలు ఉతకడం, పాత్రలు శుభ్రం చేయడం, స్నానం చెయ్యడం లాంటి పనులకు వాడిన నీటిని వ్యవసాయానికి మళ్లించడం, చెట్లకి పారేలా చేయడం లేక ఇతర అవసరాలకి వాడవచ్చు. భూగర్భ జలాలను పెంపొందించడం మరియు కాపాడడంలో భాగంగా ప్రతి ఇల్లు కూడా తప్పనిసరిగా ఇంకుడు గుంతని కలిగి ఉండాలి.

పరిసరాల పరిశుభ్రత

రక్షిత నీటి సరఫరా



బహిరంగ మల విసర్జన మానుకోండి



చెత్త/వ్యర్థాలు నిర్దేశించిన స్థలంలోనే వెయ్యాలి



కీటకాలు/ఈగలు/జంతువులను ఆహారానికి దూరంగా ఉంచండి.



ఉత్పత్తినుండి తినే వరకు ఆహారం విషయంలో శుభ్రత పాటించడం



ఆరోగ్యకరమైన ఇంటి వాతావరణం



పరిసరాల పరిశుభ్రత

పరిసరాల పరిశుభ్రత మనిషి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అంశమే. మానవ జీవితం యొక్క నాణ్యతని కొలవడానికి భౌతిక, రసాయన, జీవ, సామాజిక మరియు మానసిక అంశాలను పరిగణలోనికి తీసుకొంటారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రతకి సంబంధించిన ప్రాధాన్య అంశాలు:

- పరిశుభ్రమైన /రక్షిత) నీరు
- మానవ విసర్జిత వ్యర్థాల నిర్వహణ
- చెత్త/వ్యర్థాల నిర్వహణ
- ఈగలు/దోమల నియంత్రణ
- ఆహార పరిశుభ్రత
- పరిశుభ్రమైన ఇల్లు మరియు ఇంటి పరిసరాలు

నీటి సరఫరా: ఇంటి అవసరాలకు, వ్యక్తిగత అవసరాలకు మరియు త్రాగడానికి మొదలగు అవసరాల కొరకు తగినంత మరియు రక్షిత (రసాయన, బాక్టీరియా రహిత) మంచినీరు.

పారిశుధ్యం: నీటి కనెక్షన్ మరియు పై కప్పు మొదలగు సదుపాయాలతో కూడిన మరుగుదొడ్డి మరియు మంచి మురుగునీటి కాలువల వ్యవస్థ కలిగిన సరియైన పారిశుధ్య సదుపాయాలు.

చెత్త/వ్యర్థాల నిర్వహణ: చెత్త/వ్యర్థాలను సరైన ప్రాంతంలో నిల్వ చేయడం, సేకరించడం, పారవేయడం.

ఎలుకలు/ఈగలు/బొద్దింకల నియంత్రణ/నిర్వహణ: ఎలుకలు, బొద్దింకలు, ఈగలు మరియు ఇతర కీటకాల నియంత్రణ.

ఆహార పరిశుభ్రత: ఆహారాన్ని వండడం దగ్గర నుండి తినడం వరకు పరిశుభ్రత విషయంలో ప్రమాణాలు పాటించడం

ఆరోగ్యకరమైన ఇంటి పరిసరాలు - ఈగలు, దోమలు, నల్లులు, ఎలుకలు మరియు బొద్దింకలు లేని, మంచి నిర్వహణ కలిగిన, ధారాళమైన వెంటి లేషన్ కలిగిన మరియు శుభ్రమైన తేమలేని ఇంటి పరిసరాలు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

పండ్లు తోమడం



తల దువ్వుకోవడం



గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం



స్నానం చేయడం



బూట్లు/చెప్పులు వేసుకోవడం



చేతులు కడుక్కోవడం



వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

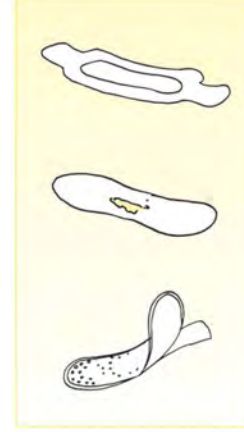
ఒక వ్యక్తి తన ఆరోగ్యం కొరకై ఎలాంటి ఆరోగ్యకరమైన సంరక్షణ తీసుకుంటారో దానినే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటారు.

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనే పదం/అంశం సాధారణంగా వైద్య మరియు ప్రజా ఆరోగ్య రంగాలలో ఉపయోగిస్తారు.
- ఇంట్లో వ్యక్తిగతంగా ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను అవలంబించాలి.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటే మన శరీరం మరియు మనం ధరించే బట్టల పరిశుభ్రతే. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనేది పూర్తిగా వ్యక్తిగతం. శుభ్రత కొరకు ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగత స్థాయిలో తీసుకోవాల్సిన సంరక్షణ.
- ప్రతి ఒక్కరికీ వారి స్వంత అలవాట్లు మరియు ప్రమాణాలు ఉంటాయి. అవి వారికి బోధించినవైనా కావచ్చు లేక ఇతరులనుండి నేర్చుకొన్నవైనా కావచ్చు.
- సాధారణంగా, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనేది మనకి అంటు వ్యాధులు సోకే అవకాశాలను నివారించడం కొరకు గానీ లేక తగ్గించడం కొరకు గానీ తోడ్పడుతుంది.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటే క్రమం తప్పకుండా పళ్లు తోముకోవడం, స్నానం చేయడం, తల దువ్వుకోవడం, బూట్లు/చెప్పులు వేసుకోవడం మరియు చేతులు కడుక్కోవడం మొదలగు విషయాలు.

సరియైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ద్వారా అతిసార, (డయేరియా) ట్రకోమా లాంటి అంటు వ్యాధులను నివారించవచ్చు. మీ ప్రాంతంలో నెలకొన్న అనేక వ్యాధులను నివారించడానికి మరియు నియంత్రించడానికి మీకు సహాయపడడానికి మీరు సరియైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లను నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవలసిన పరిశుభ్రత



ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవలసిన పరిశుభ్రత

ఋతుక్రమం అంటే ఏమిటి?

ఋతుక్రమం అనేది మహిళల శరీరంలో జరిగే ఒక సాధారణ ప్రక్రియ. సాధారణంగా ఆడ పిల్లలు 10 నుండి 16 సంవత్సరాల వయస్సులో రజస్వల (పెద్ద మనిషి) అవుతారు. ప్రత్యుత్పత్తి క్రమంలో ఋతుక్రమం అనేది ఒక సహజమైన ప్రక్రియ. ఇది ప్రతి నెలా ఏదో ఒక సమయంలో 2-7 రోజుల మధ్య రక్తస్రావం అవుతుంది. దీనినే ఋతుక్రమంలో భాగంగా జరిగే రక్తస్రావం అంటారు. దీనికి ఆందోళన, కంగారుపడాల్సిన అవసరం లేదు. భయపడడంగానీ, ఇబ్బందిపడాల్సిన అవసరంగానీ అసలే లేదు.

ఋతుక్రమం ఎందుకు మహిళలలోనే వస్తుంది:

స్త్రీ పురుషుల శరీర నిర్మాణాలు భిన్నమైనవి. గర్భాశయం, అండాశయాలు, ఫెల్లోపియన్ నాళాలు, గర్భాశయ ముఖద్వారం మరియు యోని మొదలగు పునరుత్పత్తి అవయవాలు ఆమ్లాయులకు ఉంటాయి. పురుషాంగము, వృషణాలు మగవారికి ఉంటాయి. అండాశయాలు ఉత్పత్తి చేసిన గుడ్లు (అండము) ఫెల్లోపియన్ నాళాల గుండా ప్రయాణించి గర్భాశయానికి చేరుకొని గర్భాశయంలో శుక్రకణంతో ఫలదీకరణం చెంది పిండంగా మారుతుంది. ఈ సమయంలో సదరు అండం గర్భాశయంలో అతుక్కుని పెరగడానికి అనువుగా గర్భాశయం లోపటి పొర మందంగా మారుతుంది. ఒక వేళ అండం శుక్ర కణంతో కలిసి ఫలదీకరణం చెందకపోతే, అది గర్భాశయం గోడలకు అతుక్కోదు, అప్పుడు గర్భాశయం అదనంగా ఏర్పరుచుకొన్న కణజాలతో కూడిన పొరను స్రవిస్తుంది. రక్తం, కణజాలం మరియు ఫలదీకరణం చెందని అండం గర్భాశయాన్ని వదిలి, యోని గుండా బయటికి వచ్చేస్తాయి.

ఋతుక్రమం చక్రం:

ఋతుక్రమం చక్రం స్త్రీకి స్త్రీకి మధ్య వేరుగా ఉంటుంది. ఇది ప్రతి నెల మొదటి రోజు నుండి ఎప్పుడైనా రావచ్చు. ఈ చక్రం కేవలం స్త్రీ కడుపుతో ఉన్నపుడు తప్ప, ప్రతి నెలా వస్తుంది. ఈ ఋతుక్రమం చక్రం మామూలుగా సుమారు 28-30 రోజుల వ్యవధి తీసుకొంటుంది. కానీ కొన్నిసార్లు సమయం తగ్గడం లేదా పెరగడం జరుగుతుంది.

ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవలసిన పరిశుభ్రత గురించి మనం ఎందుకు నేర్చుకోవాలి:

ఋతుక్రమం ఒక సహజమైన ప్రక్రియ అయినప్పటికీ, దీనికి సంబంధించి అనేక అపోహలు మరియు సంశయాలు ఉన్నాయి. ఇవి కొన్నిసార్లు ఆరోగ్య సమస్యలకి అనగా ఇన్ ఫెక్షన్లకి గురి కావడం, తెలుపు (తెల్లబట్ట) కావడం, దురద/మంట, అండాశయాలు వాయడం మరియు ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావడం మొదలగు వాటికి దారి తీస్తుంది.

ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత



నెలసరి వస్త్రం శుభ్రం చేసుకోవాలి



ఎండలో వాటిని ఆర బెట్టాలి



వాడిన ప్యాడ్లు / న్యాప్‌కిన్లను జాగ్రత్తగా పారవేయాలి

ఋతుక్రమ సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత

మిమ్మల్ని మీరు సంరక్షించుకోవడం

రక్తాన్ని పీల్చుకోడానికి న్యూప్కిన్లు/పాడ్లు అనువుగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు వాటిని వాడవచ్చు. ఇవి ప్రత్యేకంగా ఋతుక్రమం సమయంలో జరిగే రక్తస్రావం పీల్చుకోవడానికి అనువుగా ఉంటాయని తయారు చేస్తారు. ఇవి శుభ్రమైన గుడ్డతో తయారు చేయబడినవి. ఆ సమయంలో మీకు జరిగే రక్త స్రావ తీవ్రతను బట్టి మీరు ప్యాడ్లను మార్చాల్సి ఉంటుంది. ఒకసారి వాడిన న్యూప్కిన్లు/ప్యాడ్లు జాగ్రత్తగా పడవేయాలి. వాడిన న్యూప్కిన్లు/ప్యాడ్లు తిరిగి వాడరాదు. ఎల్వప్పడు న్యూప్కిన్లు/ప్యాడ్లు శుభ్రమైన మరియు పొడిగా ఉన్న ప్రాంతంలో భద్రపరచాలి.

సానిటరీ న్యూప్కిన్లు (ఆశావర్కర్ / స్థానిక మహిళా పొదుపు సంఘాలు / అంగన్వాడీ వర్కర్) దగ్గర అందుబాటులో ఉంటాయి. సౌకర్యవంతమైన మరియు శుభ్రమైన ఋతుక్రమం కోసం సానిటరీ న్యూప్కిన్లు వాడండి.

సానిటరీ న్యూప్కిన్లను ఎలా పడవేయాలి

సానిటరీ న్యూప్కిన్లను సరియైన పద్ధతిలోనే పడవేయాలి.

ఎ. ఒక లోతైన గోయి తీసి, ఆ గోయిలో న్యూప్కిన్లు వేసి కప్పేయాలి. ఇలా చెయ్యడం వలన బాక్టీరియాలు చేరి ఇతరులకు వ్యాధులు కలుగజేసే అవకాశం ఉండదు.

బి. న్యూప్కిన్లను కాల్చడంవలన సూక్ష్మ క్రిములు పూర్తిగా నశించిపోతాయి. అయితే అది సరియైన బూడిద చేసే మిషన్ మీద మాత్రమే చేయవలసి ఉంటుంది.

ఒక వేళ గుడ్డను వాడుతున్నట్లయితే:

- పరిశుభ్రమైన, మెత్తని, పొడిగా వున్న మరియు ద్రవాలను పీల్చుకోగలిగిన గుడ్డని ఋతుక్రమం సమయంలో వాడండి.
- ఒక వేళ వాడిన గుడ్డనే తిరిగి వాడాల్సి వస్తే, ఆ గుడ్డని వేడి నీళ్ళలో బాగా శుభ్రంగా ఉతికి ఎవరికీ కనిపించని స్థలంలో (అయితే ఎండలోనే) ఆరనివ్వాలి.
- మంచిగా ఎండిన తర్వాత, ఒక వేళ వీలయితే ఇస్త్రీ చేయాలి.
- శుభ్రమైన మరియు పొడిగా ఉన్న ప్రదేశంలో గుడ్డల్ని భద్రపరచాలి.
- మంచిగా ఎండిన తర్వాత, ఒక వేళ వీలయితే పొడిగా ఉన్న ప్రదేశంలో గుడ్డల్ని భద్రపరచాలి. ఇతరులు ఎవరితోనూ వాటిని పంచుకోరాదు.
- రెండు లేక మూడు సార్లు వాడిన తర్వాత వాటిని పడవేయాలి
- వాడిన న్యూప్కిన్లు / ప్యాడ్లు బాత్ రూమ్ / లెట్రీన్లలో పారవేయ కూడదు. ముఖ్యంగా మరుగుదొడ్లలోని కమోడ్లలో వేయకూడదు.
- వాడిన తర్వాత, న్యూప్కిన్ / ప్యాడ్లను పాత న్యూస్ పేపర్లో చుట్టి అప్పుడు పడవేయండి.
- ఒక వేళ మీ ప్రాంతంలో చెత్త సేకరణ మరియు నిర్వహణ సేవలు లేకపోతే, మీ పెరట్లలో లేక దొడ్లలో పాతి పెట్టడమో లేక కాల్చి వేయడమో చేయండి.

ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత - చురుకుగా ఉండండి

ఋతుక్రమం వచ్చే రోజులను గుర్తించండి



జిగురు / చిక్కగా ఉండే తెలుపు అవుతుందని భావిస్తే వైద్యుని సంప్రదించండి



న్యూస్కిన్/ప్యాడ్ని అందుబాటులో ఉంచుకోండి



చురుకుగా ఉండండి



ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత - చురుకుగా ఉండండి

ఋతుక్రమం సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత

- నెలసరి తేదీలను గుర్తించడం - క్రమం తప్పకుండా నెలసరి వస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి నెలసరి తేదీలను గమనించండి / గుర్తించండి.
- చురుకుగా ఉండడానికి నడక, పరుగెత్తడం, పని చెయ్యడంలాంటి మామూలుగా చేసే పనులను కొనసాగించండి.
- ఋతుక్రమం సమయంలో సాధారణంగా మనం శుభ్రత విషయంలో తీసుకొనే చర్యలు - ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, ఈ క్రింది పేర్కొన్న అంశాలు / చర్యలు పాటిస్తూ మనల్ని మనం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చును.
 - ప్రతిరోజూ స్నానం చేయాలి
 - ప్రతి ఆరు (6) గంటలకు ఒకసారి న్యూప్కిన్లు / ప్యాడ్లు మార్చండి. ముట్లు / నెలసరి ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు మీరు ప్రతి 3-4 గంటలకు ఒకసారి మార్చాల్సిన అవసరం రావచ్చు.
 - న్యూప్కిన్/ప్యాడ్ పూర్తిగా తడిసిపోయేదాకా దాన్ని అలాగే ఉంచకండి.
 - టాయిలెట్‌కి వెళ్ళాల్సిన ప్రతిసారి మరియు మూత్రం పోసిన తర్వాత యోని మరియు ఆ పరిసర ప్రాంతాల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
 - ప్యాడ్లు / న్యూప్కిన్లు మార్చుకోక ముందు మరియు మార్చిన తర్వాత రెండు చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోండి.

ముఖ్యమైన విషయాలు

- ఋతుక్రమం/నెలసరి అనేది శరీరంలో జరిగే ఒక సాధారణ ప్రక్రియ. అందుకు మీరు సిగ్గు పడడం లేదా అపరాధ భావనతో ఉండే అవసరమే లేదు.
- శుభ్రంగా ఉండండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి
- మీ శరీరం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం మీ బాధ్యత
- అహారం మంచిగా తీసుకోండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి
- నెలసరి/ఋతుక్రమం సమయంలో ఆటలాడడం, పరిగెత్తడం మరియు నడకలాంటి పనుల్ని ఆపవద్దు.
- న్యూప్కిన్లు/ప్యాడ్లను శుభ్రమైన మరియు పొడిగా ఉన్న స్థలంలో భద్రపరచండి.
- ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా మరియు సూక్ష్మక్రియ రహితంగా ఉంటాయి కాబట్టి సానిటరీ న్యూప్కిన్స్‌ని వాడడమే మంచిది.
- సానిటరీ న్యూప్కిన్స్ జాగ్రత్తగా పారవేయాలి - లోతైన గుంత త్రవ్వి అందులో ప్యాడ్లు / న్యూప్కిన్లు వేసి కప్పేయాలి. అది కూడా నీళ్ళులేని ప్రాంతంలో చెయ్యాలి లేదా బూడిద చేసే మెషిన్లో వేసి కాల్చేయండి.

చేతులకు సంబంధించిన శుభ్రత ఎందుకు, ఎలా, ఎప్పుడు?



చేతులకు సంబంధించిన శుభ్రత ఎందుకు, ఎలా, ఎప్పుడు?

ఎందుకు?

- అనారోగ్యాన్ని దూరంగా పెట్టేందుకు మరియు క్రిములను ఇతరులకు సోకకుండా నిరోధించేందుకు మనం చేయవలసిన అతి ప్రాముఖ్యమైన పని మన చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమే.
- అనేక వ్యాధులు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాప్తి చెందడానికి ప్రధాన కారణం సబ్బు మరియు శుభ్రమైన నల్లా / కుళాయి నీరుతో మనం చేతులు కడుక్కోకపోవడమే. అందుకని ప్రమాదకరమైన క్రిములు వ్యాప్తి చెందకుండా మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అవసరమైన అతి ప్రాముఖ్యమైన అంశం చేతుల శుభ్రత.
- సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల మన చేతులు నుండి క్రిములు దూరం అవుతాయి. ఇది మనకి ఇన్ఫెక్షన్లను వ్యాధులను నివారించడానికి దోహదపడుతుంది. ఎందుకంటే :
 - మనం మనకి తెలియకుండానే తరచుగా మన కళ్లు, ముక్కు మరియు నోరు ముట్టుకుంటాం / తాకుతూ ఉంటాం. క్రిములు నోరు, కళ్లు మరియు ముక్కు ద్వారా శరీరం లోనికి ప్రవేశించి మనల్ని అనారోగ్యం పాలు చేస్తాయి.
 - ఆహారం వండుతున్నప్పుడు లేదా తింటున్నప్పుడు, శుభ్రంగా లేని చేతుల ద్వారా క్రిములు ఆహారం మరియు పానీయాలపైకి చేరుతాయి. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు మరియు పానీయాలపై క్రిములు ఎక్కువ సంఖ్యలో అభివృద్ధి చెంది కొన్ని సందర్భాలలో మనల్ని అనారోగ్యం పాలు చేస్తాయి.
 - శుభ్రంగా లేని చేతుల ద్వారా క్రిములు ఇతర వస్తువుల పైకి అనగా రెయిలింగ్, బల్లపై ఉండే వస్తువులు, బొమ్మలు లాంటి వాటిపైకి చేరి వాటి ద్వారా ఇంకొక వ్యక్తి చేతుల పైకి ఈ క్రిములు చేరతాయి.
 - చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం ద్వారా క్రిములను తొలగించుకోవడం అంటే డయేరియా, శ్వాస సంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్లు, చర్మ మరియు కంటి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించుటకు తోడ్పడడమే. చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం గురించి ప్రజలకు చెప్పడం వలన వారి వారి సమాజాలను వారు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగలుగుతారు.

ఎలా

- టాయిలెట్‌కి వెళ్ళి వచ్చిన ప్రతిసారి మరియు చేతులు చూడడానికి మురికిగా ఉన్నాయని మీకు అనిపించినపుడు, మీ చేతులను నీళ్లు మరియు సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోండి.
- వెచ్చని నల్లా / కుళాయి నీళ్లతో ముందు మీ చేతులను తడుపుకొని ఆ తర్వాత సబ్బును రాయండి.
- తర్వాత ఒక శుభ్రమైన తువాయి / తుండు / గుడ్డ సహాయంతో మీ చేతులు ఆరబెట్టుకోండి.

చేతులు ఎలా శుభ్రపరుచుకోవాలి



అర చేతులు రెండు కలిపి రుద్దండి



వ్రేళ్లు, అరచేతులు మరియు వ్రేళ్ళ మధ్య ఉన్న ప్రాంతాన్ని రుద్దండి



వ్రేళ్ళు మరియు (బొటన వేలును రుద్దండి)



గోర్లని మరియు అరచేతులను రుద్దండి



బొటన వేళ్ళను అర చేతులపైన పెట్టి రుద్దండి



వ్రేళ్ళని అరచేతులపైన పెట్టి రుద్దండి.

ప్రభావవంతంగా చేతులు శుభ్రపరుచుకోవడానికి ఆరు (6) పద్ధతులు

- పద్ధతి-1 : చేతులు తడుపుకొని సబ్బును రుద్దుకోండి. అరచేతులు రెండు సబ్బు పట్టే వరకూ రుద్దండి.
- పద్ధతి-2 : ఒక అరచేతిని ఇంకొక అరచేయి వెనక భాగంతో రుద్దండి
- పద్ధతి-3 : చేతి వ్రేళ్ళ మధ్య భాగాల్లో రుద్దండి
- పద్ధతి-4 : గోర్లను మరియు అరచేతులను కలిపి రుద్దండి
- పద్ధతి-5 : రెండు బొటున వ్రేళ్ళ చుట్టూ రుద్దండి
- పద్ధతి-6 : అర చేతులపై గుండ్రంగా రుద్దండి. తర్వాత చేతులు కడుకొని అరబెట్టుకోండి.

చేతులు ఎప్పుడు శుభ్రపరచుకోవాలి

వంట చేయడానికి ముందు



ఏదైనా గాయానికి / పుండుకి కట్టు
కట్టేముందు తర్వాత



భోజనం చేసే ముందు



టాయిలెట్ వెళ్ళేముందు మరియు తర్వాత



అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి సపర్యలు
చేసే ముందు మరియు తర్వాత



డైపర్లు మార్చిన తర్వాత



చేతులు ఎప్పుడు శుభ్రపరచుకోవాలి

రోజంతా మనం మనుష్యులను, వస్తువులను తాకుతున్నప్పుడు అనేక రకాల క్రిములు మీ చేతుల మీద వచ్చి చేరతాయి. తద్వారా మీరు మీ కళ్ళని, ముక్కుని మరియు నోరుని ముట్టుకోవడం ద్వారా ఈ క్రిములు మీ శరీరంలోనికి మీరే పంపించుకొంటారు. మీ చేతులను క్రిములు లేకుండా ఉంచుకోవడం అసాధ్యమైనప్పటికీ, తరచు చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం వలన బ్యాక్టీరియా, వైరస్ మరియు ఇతర సూక్ష్మ జీవుల వ్యాప్తిని కట్టడి చేయడం వీలవుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులు శుభ్రం చేసుకోండి

- వంట చేసేముందు
- భోజనం చేసే ముందు మరియు తర్వాత
- అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి సపర్యలు చేసే ముందు మరియు తర్వాత
- గాయానికి లేదా పుండుకు కట్టు కట్టేముందు మరియు తర్వాత
- టాయిలెట్ వెళ్ళేముందు మరియు తర్వాత
- డైపర్లు మార్చిన తర్వాత లేదా టాయిలెట్ కి వెళ్ళిన పిల్లలను శుభ్ర పరచిన తర్వాత
- ముక్కు చీదిన తర్వాత లేదా దగ్గడం/ తుమ్మడం చేసిన తర్వాత
- కళ్ళలో కాంటాక్ట్ లెన్స్ లు పెట్టుకోకముందు మరియు తర్వాత
- చెత్త మరియు ఇన్ ఫెక్షన్ లకి కారణమయ్యే ఇతర ఏ వస్తువులను ముట్టుకున్న తర్వాత
- ఇతరులకి షేక్ హ్యాండ్/కరచాలనం చేసినపుడు
- జంతువులను, జంతువుల ఆహార పదార్థాలను లేక జంతువుల వ్యర్థాలను తాకిన తర్వాత
- అంతేకాకుండా, మీ చేతులు మీకు ఎప్పుడు మురికిగా అనిపిస్తే అప్పుడు కడుక్కోండి.

వాష్ - ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు & పద్ధతులు (ముఖ్యమైన సందేశాలు)

చెత్తను పారవేయడం



సరియైన పారిశుధ్యం



సరియైన మరుగుదొడ్డు కలిగి ఉండడం



మంచిశుభ్రతతో కూడిన పద్ధతులు/అలవాట్లు



చేతులు కడుక్కోవడం



వాప్ - ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు & పద్ధతులు (ముఖ్యమైన సందేశాలు)

- ఇన్ ఫెక్షన్లను/వ్యాధులను నివారించడానికి మీ చేతులు తరచుగా కడుక్కోవాలి
- బహిరంగంగా మలవిసర్జన చేయకండి. పై కప్పు కలిగి, కుళాయి కలిగి వున్న లెట్రీన్ (మరుగుదొడ్డి) నే వాడండి.
- క్రమం తప్పకుండా ఫినాయిల్ లేదా ఇతర సూక్ష్మక్రిములను చంపే ద్రావకాలతో మీ టాయిలెట్‌ని శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి.
- ఇంటిని ప్రతి రోజూ తడి గుడ్డతో తుడవండి
- చెప్పులు ఇంటి బయట ఉంచాలి.
- చీదినపుడు, దగ్గినపుడు లేదా తుమ్మినపుడు చేతి రుమాలను నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోండి
- తగినన్ని చెత్త బుట్టలు కలిగి వుండాలి
- రోజూ బట్టలు ఉతుక్కోవాలి
- ప్రతిరోజూ స్నానం చేయవలెను
- మీ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి.
- నీరును మరియు చెట్లను కాపాడుకోవటం
- త్రాగడానికి మరియు వంటకి శుద్ధి చేయబడిన నీటిని వాడండి.
- పెంపుడు జంతువులను / పశువులను శుభ్రంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా వాటికి టీకాలు ఇప్పిస్తూ ఉండండి.
- మంచి ఆరోగ్యం కలిగి ఉండడంలో వ్యక్తిగత శుభ్రత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత ముఖ్య భూమిక పోషిస్తాయి.
- మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత నెలసరి/ఋతుక్రమం సమయంలో మమ్మల్ని స్థిరంగా, నమ్మకంగా ఉంచగలుగుతుంది.
- మహిళలలో పునరుత్పత్తి అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులను నివారించుటలో నెలసరి శుభ్రత ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది.