

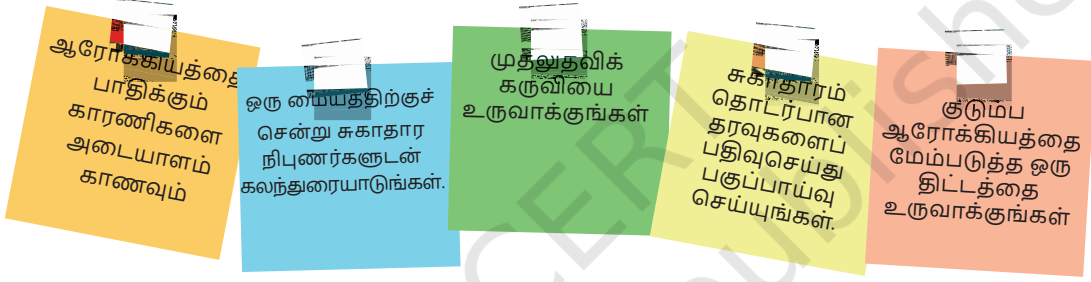
திட்டம் 6 குடும்ப ஆரோக்கியக் கையேடு



0785CH06

இந்த திட்டம் உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பது பற்றி அறிய உதவும். நீங்கள் ஒரு குடும்ப சுகாதார கையேட்டை உருவாக்கி, உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை அடையாளம் காண்பீர்கள்.

திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, பின்வருவனவற்றை உங்களால் செய்ய முடியும்:



படம் 6.1: ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பது நம் அனைவருக்கும் இன்றியமையாதது.

குடும்ப ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு குடும்பத்திற்குள் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களின் ஒட்டுமொத்த உடல், மன மற்றும் உணர்ச்சி நலனைக் குறிக்கிறது. ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியமும், குடும்பத்தின் மொத்த ஆரோக்கியமும் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புடையவை ஆகும்.

உணவு, உடல் தகுதி, தூக்கம், மன நலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளால் நல்ல ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது (படம் 6.1). இந்த காரணிகள் அனைத்தும் பல்வேறு வயதினருக்கு முக்கியமானவை என்றாலும், ஒவ்வொரு வயதினரின் தேவைகள் வேறுபடுகின்றன. இந்தத் திட்டம் குடும்பத்தின் பல்வேறு உறுப்பினர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் குடும்ப சுகாதார கையேட்டை உருவாக்குவது பற்றியது.

பள்ளியிலும், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்தும் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொண்டீர்கள். நல்ல ஆரோக்கியம், நேர்மறையான அணுகுமுறை மற்றும் மன நலம் ஆகியவை உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியம் என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் யோகா பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கலாம், மேலும் இது உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல், நாள் முழுவதும் அமைதியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்க உதவுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கலாம். நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும், அதில் உங்களால் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்த முடிவதோடு, அதே நேரத்தில் நீங்கள் முன்பை விட அதிக நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும் வலிமையுடனும் மாறுகிறீர்கள்.

உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சத்தான மற்றும் சமச்சீரான உணவு அவசியம் என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டீர்கள். உடலின் பல்வேறு தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உணவின் பல்வேறு கூறுகள் அவசியம், மேலும் வேலை செய்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் நமக்கு ஆற்றலைத் தருகின்றன.

இது தவிர, ஓய்வு மிகவும் முக்கியம். நாம் தூங்கும் போது நமது உடல் தன்னைத்தானே சரிசெய்கிறது, நாம் புத்துணர்ச்சியுடன் எழுந்து மற்றொரு நாளுக்குத் தயாராக இருக்கிறோம். எனவே, வயதைப் பொறுத்து, தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான மணி நேரம் தூங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியம்.

நேர்மறையான அணுகுமுறை மற்றும் மன நலம் சமஅளவில் முக்கியம். நன்கு சமநிலையான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, தனிப்பட்ட சுகாதாரம், நேர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கருணை ஆகியவை மன நலனுக்கு முக்கியம். இவற்றுடன், நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வது மற்றும் அன்பானவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது முக்கியம்.

இருப்பினும், இந்த முயற்சிகள் இருந்தபோதிலும், சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் உட்பட பல்வேறு காரணங்களால் மக்கள் நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள். எனவே, உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்க நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, சரியான நேரத்தில் தடுப்பூசி போடுதல், நோய்த்தொற்றுகள் பரவுவதைத் தடுக்க

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்தல், சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், கொசுக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்யக்கூடிய இடத்தில் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்தல். யாரிடம் உதவி கேட்க வேண்டும், எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்பதையும் அறிவது முக்கியம்.

எனவே, ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கான அத்தியாவசிய காரணிகள் – நன்கு சமநிலையான மற்றும் சத்தான உணவு, உடல் தகுதி, தூக்கம், நேர்மறையான அணுகுமுறை மற்றும் மன நலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் ஆகும்.

இந்தத் திட்டத்தில், இந்த காரணிகளைப் பற்றியும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதையும் நீங்கள் மேலும் அறிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் பதிவுகளை உருவாக்கி பராமரிப்பீர்கள், மேலும் உங்கள் செயல் திட்டத்தைக் குடும்ப சுகாதார கையேட்டில் எழுதுவீர்கள்.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

இந்த திட்டத்தின் முடிவில், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய முடியும்:

1. பல்வேறு வயதினரின் குறிப்பிட்ட தேவைகளை அடையாளம் காணவும்.
2. குடும்பத்தில் ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினைக்குப் பதிலளிக்கவும்.
3. பள்ளியிலும் வீட்டிலும் பயன்படுத்த ஒரு முதலுதவி கருவியை உருவாக்குங்கள்.
4. குடும்பத்தில் நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிக்க ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

எனக்கு என்ன வேண்டும்?

1. கையேட்டிற்கான குறிப்பேடு/தாள்கள் மற்றும் பைண்டர் மற்றும் எழுதுபொருட்கள்
2. முதலுதவி பொருட்கள் (சிறிய கட்டிகள், பருத்தி பந்துகள் அல்லது ஸ்வாப்ஸ், மருத்துவ நாடா, கை கிருமிநாசினி/ முகமூடிகள் மற்றும் கையுறைகள், கிருமிநாசினி களிம்புகள், மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி அடிப்படை மருந்துகள், உப்பு, சர்க்கரை, ஓ. ஆர். எஸ், தெர்மோமீட்டர், பட்டை, கத்தரிக்கோல், பாதுகாப்பு ஊசிகள் மற்றும் நிபுணரின் ஆலோசனையின் படி).

என்னையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வது?

1. நீங்கள் அனைத்து பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்களையும் பின்பற்ற வேண்டும், மேலும் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

2. மருத்துவமனை/ஆரம்ப சுகாதார மையம் (PHC) /சமூக சுகாதார மையத்திற்கு (CHC) செல்லும் போது, உங்களையும் நோயாளியையும் பாதுகாக்க போதுமான இடைவெளியைப் பின்பற்றவும். முககவசம் அணியவும். வருகைக்குப் பிறகு உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவ மாறக்க வேண்டாம்.
3. பயன்படுத்திய கையுறை, முகக்கவசம் மற்றும் கட்டுப்பட்டைகளை, நிபுணர் அல்லது உங்கள் ஆசிரியர் கூறிய முறையின்படி அகற்ற வேண்டும். இதனால் தொற்றுநோய்கள் பரவாமல் தடுப்பதற்கு உதவும்.
4. காயமடைந்தவர்கள், சிறிய குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் ஆகியோரிடம் உணர்வுபூர்வமாகவும், இரக்கம் கொண்டும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
5. பன்முகத்தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் - மனிதர்களை அவர்களின் உடல் அமைப்பு, அளவுகள் அல்லது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை வைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்.—

இணைய பாதுகாப்பு: இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் ஆசிரியரிடம் உதவி கேளுங்கள். சரிபார்க்காமல் எதையும் பதிவேற்றவோ பதிவிறக்கவோ செய்யாதபடி கவனமாக இருங்கள். தனிப்பட்ட தகவல்களை எங்கும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

நான் தொடங்குவதற்கு முன் நான் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் சில பொதுவான காரணிகள் உங்களுக்குத் தெரியும்.

உங்கள் குழுவில் உள்ள மற்றவர்கள், உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

செயல்பாடு 1: ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் சில காரணிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவை எவ்வாறு நம்மைப் பாதிக்கின்றன என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுங்கள். முக்கியமானவை என்று நீங்கள் நினைக்கும் காரணிகளைச் சேர்க்கவும்:

1. தனிப்பட்ட சுகாதாரம் இல்லாமை.....
2. மாசுபாடு (எ. கா., சத்தம், காற்று, மண், நீர்).....
3. அசுத்தமான சூழல்.....
4. சத்தான மற்றும் சீரான உணவுக் குறைபாடு.....
5. தனிமைப் உணர்வு.....
6. தூக்கமின்மை.....
7. உடற்பயிற்சி இல்லாமை.....
8. தொலைக்காட்சி, அலைபேசி/ தொலைபேசியின் அதிகப்படியான பயன்பாடு.....
9. நீங்கள் சிந்திக்கக்கூடிய வேறு எந்த காரணிகளும் உள் ளன.....

எந்தெந்த காரணிகளைப் பற்றி நீங்கள் ஏதாவது செய்ய முடியும், அவை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை?

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இவை சுகாதார நிபுணர்களின் சில பரிந்துரைகள்.

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து

1. **அடிக்கடி உணவு உண்பது:** தினமும் மூன்று முக்கிய உணவுகளும், அதோடு 1-2 ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளும் ஒரே மாதிரியான இடைவெளிகளில் சாப்பிடுவது, அதிகமாக சாப்பிடுவதைத் தடுப்பதுடன், உடல் ஆற்றல் குறைவதை (சோர்வை) தவிர்க்க உதவுகிறது..
2. **நீர்ச்சத்து:** தினமும் குறைந்தது 6,8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். இது செரிமானத்திற்கு , வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு மற்றும் மன கவனம் ஆகியவற்றிற்கு உதவுகிறது.
3. **வீட்டில் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்:** பருப்பு தாளிப்பு மற்றும் வெளியில் இருந்து வரவைக்கப்பட்ட சோறு போன்ற 'எளிய உணவுகள்' கூட ஆரோக்கியமானதாக இருக்காது, ஏனெனில் அதில் சேர்க்கப்பட்ட எண்ணெயின் அளவு அல்லது பருப்பு புதிதாகச் சமைக்கப்பட்டதா அல்லது பழையதா என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியாது. எனவே, வெளியில் இருந்து ஆர்டர் செய்யப்பட்ட உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல், பதப்படுத்தப்பட்ட தின்பண்டங்கள் (எ. கா., சிப்ஸ்), சர்க்கரை அதிகமுள்ள பானங்கள் மற்றும் பொரித்த உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது அல்ல.

தூக்க முறை

1. தூங்கும் நேரம் : தூங்கும் நேரம் வயதைப் பொறுத்து மாறுபடும். வெறுமனே, சுமார் 9-11 மணிநேர தூக்கம் 6-13 வயதுடைய மாணவர்களுக்கு சிறந்தது, அதே நேரத்தில் சுமார் 8- 9 மணிநேர தூக்கம் பெரியவர்களுக்குப் போதுமானது. 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 11 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது.
2. ஒழுங்கான தூக்க நேர அட்டவணை (தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்குதல் மற்றும் எழுதல்) உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகிறது; இது உடலின் உள்ளக கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது
3. சத்தம், அதிக வெளிச்சம், அல்லது வசதியில்லாத படுக்கை போன்ற இடையூறுகள் தூக்க பழக்கத்தை பாதிக்கலாம்.
4. எளிதாக தூங்க, தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் திரை பயன்படுத்துதல், சத்தமான இசை, கனமான உணவு போன்ற தூக்கத்தைத் தூண்டும் அல்லாத செயல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்தகுதி

1. உடல் செயல்பாடுகளின் பற்றாக்குறை மற்றும் ஒரு அமைதியான வாழ்க்கை முறை நீண்ட காலத்திற்கு உடல் செயல்பாடுகளில் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும்.
2. தொடர்ச்சியான பயிற்சி முக்கியமானது, எனவே நீங்கள் விரும்பும் உடல் செயல்பாட்டை நீங்கள் தேர்வு செய்ய வேண்டும். அது யோகா, விளையாட்டு அல்லது எளிய நடைப்பயணமாக இருக்கலாம்.

மன நலம்

நமது உடல் நலம் பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுவதைப் போலவே, நமது மன நலமும் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. உதாரணமாக, ஒரு நண்பருடனான சண்டை, பரீட்சை மன அழுத்தம், குடும்பத்தைப் பற்றிய கவலைகள் அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணங்களால். மன மற்றும் உடல் நலம் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் இரண்டும் சமமான முக்கியத்துவமுடையது. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுவதும், விளையாட்டுகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் உள்ளிட்ட ஆக்கபூர்வமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டுள்ளீர்கள், மேலும் சில கேள்விகளைக் குறிப்பிட்டிருக்கலாம். உங்கள் திட்டத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து பணியாற்றும்போது, இந்த கேள்விகளுக்கான பதில்களை நீங்கள் முயற்சி செய்து கண்டுபிடிப்பீர்கள். பல்வேறு வயதினரின் தேவைகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய உங்களைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுச்சூழல் காரணிகளை அடையாளம் காண்பீர்கள். முதலுதவி எப்படி வழங்குவது, மருத்துவ கவனிப்பை எவ்வாறு பெறுவது என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். இறுதியாக, உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் பராமரிக்கவும் ஒரு செயல் திட்டத்தை நீங்கள் கொண்டு வருவீர்கள். இவை அனைத்தும் உங்கள் குடும்ப சுகாதார கையேட்டின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும்.

இணையத்தில் தேடுவதன் மூலம் குடும்ப ஆரோக்கியம் மற்றும் முதலுதவி நுட்பங்களைப் பற்றி மேலும் அறியலாம்.

குடும்ப ஆரோக்கியம், அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் படிகள், குடும்ப ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான உதவிக்குறிப்புகள், பொதுவான காயங்களுக்கு முதலுதவி போன்ற முக்கிய சொற்களை பயன்படுத்தி தேடலாம்.

செயல்பாடு 2: உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான கேள்விகளை உருவாக்குதல்

உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உங்கள் மனதில் என்ன கேள்விகள் எழுகின்றன?

இந்த கேள்விகளை அல்லது ஏதேனும் பொருத்தமான எண்ணங்களை உங்கள் கையேட்டில் எழுதுங்கள். சில எடுத்துக்காட்டுகள் அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த மாதிரி கேள்விகளைச் சேர்க்க - பதில்களுக்கு இடமளிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

1. என் தங்கைக்கு 4 வயதாகிறது. அவளுக்கு ஏன் அடிக்கடி சளி பிடிக்கிறது?
2. வீட்டில் யாருக்காவது காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்ய முடியும்?
3. என் பெற்றோர் அடிக்கடி, தூங்குவதற்கு "முன்பு டிவி பார்க்க வேண்டாம் என்று கூறுகிறார்கள்." ஏன் அப்படி?
4. என் பாட்டி ஏன் சாப்பிட மறுக்கிறார்?
5.
6.
7.
8.

இந்தக் கேள்விகளில் சிலவற்றுக்கான பதில்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், பிற சமூக உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களிடம் இருக்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களுக்குப் பதில்களைப் பெற நீங்கள் மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், அங்கீகாரம் பெற்ற சமூக/சுகாதார ஆர்வலர்கள் (ஆஷா தொழிலாளர்கள்) மற்றும் அங்கன்வாடி ஆசிரியர் தொழிலாளர்கள் போன்ற நிபுணர்களுடன் பேச வேண்டியிருக்கும். திட்டத்தின் பல்வேறு செயல்பாடுகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது இந்த கேள்விகளில் சிலவற்றிற்கு நீங்களே பதிலளிக்க முடியும்.

செயல்பாடு 3: மருத்துவமனையைப் பார்வையிடுதல் முதன்மை/சுகாதார மையம் (PHC)/சமூக சுகாதார மையம் (CHC)

ஒரு மருத்துவமனை/PHC / CHC) பார்வையிடுவது உடல்நலம் தொடர்பான காரணிகளைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும். ஒரு சுகாதார நிபுணரின் வாழ்க்கையில் ஒரு நாளை நீங்கள் கவனிக்க முடியும்.

அவர்களைக் கவனியுங்கள், அவர்கள் ஒரு நோயாளிக்கு எப்படி சிகிச்சையளிக்கிறார்கள், அவர்கள் என்ன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள், நோயாளிகளின் ஆறுதல் எவ்வாறு கவனிக்கப்படுகிறது (படம் 6.2).

நீங்கள் சந்திக்கும் நிபுணர்களிடம், முதலுதவி



படம் 6.2: சுகாதார நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடல்

பெட்டி பயன்படுத்தும் முறையை காண்பிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதேபோல், அந்த பெட்டியில் எந்தெந்த பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகள் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான பட்டியலை தயாரிக்க அவர்கள் உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். மேலும், எதிர்காலத்தில் உதவியாக இருக்கும் தகவல்களை சேகரியுங்கள்; உதாரணமாக, அவசர தொடர்பு எண்கள், ஆம்புலன்ஸ் எண் போன்றவை.

நீங்கள் ஏற்கனவே அடையாளம் கண்டுள்ள கேள்விகளுக்குக் கூடுதலாக, நீங்கள் சந்திக்கும் மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்களிடம் கேட்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட கேள்விகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் மனதில் வரும் பிற கேள்விகளையும் சேர்க்கவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், திட்டத்தின் போது வேறு சில கேள்விகள் வந்தாலும், பின்னர் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள நிபுணர்களிடமிருந்து அனுமதி கோரலாம்.

வருகைத் தேதி மற்றும்

நேரம்:

இருப்பிடம்:

மையத்தின் வகை (மருத்துவமனை CHC/ PHC/பிற/

தொடர்பு கொண்ட நிபுணர்களின் பெயர்:

அவசரத் தொடர்புகள்:

அவசரத் தொடர்பு எண்:

ஆம்புலன்ஸுக்கான தொலைபேசி எண்:

தேசிய அவசர எண் (போலீஸ், ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்பு): 112

ஆம்புலன்ஸுக்கான தேசிய எண்: 108

வேறு ஏதேனும் அவதானிப்புகள்:

உங்கள் சுகாதார கையேட்டில் நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் சென்று வந்த பிறகு பின்வரும் தகவல்களை எழுதுங்கள்.

1. உங்கள் மையத்தில் உள்ள பல்வேறு வசதிகள் என்ன?

.....

2. நோயாளிகளுக்கு என்னென்ன சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன (எ. கா., தடுப்பூசி, வெளிநோயாளர் சிகிச்சை, நோயறிதல், மருத்துவமனையில் சிகிச்சை மற்றும் சிறப்பு சிகிச்சைகள்)?

.....

3. நம் பகுதியில் மிகவும் பொதுவான நோய்கள் யாவை? அவற்றை நாம் எப்படித் தடுக்க முடியும்?

.....

4. அவசரகாலத்தில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? விபத்து ஏற்பட்டால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
.....
.....
5. நோயாளிக்கு என்ன கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது? கட்டணப் பட்டியல் எப்படி செய்யப்படுகிறது? பணம் செலுத்துவது எப்படி? ஏதேனும் சலுகைகள் வழங்கப்படுகின்றனவா (எ. கா., மூத்த குடிமக்கள் மற்றும் இராணுவ வீரர்களுக்கு)?
.....
.....
6. ஒருவருக்கு மருத்துவ உதவி தேவையா அல்லது வீட்டிலேயே நிர்வகிக்க முடியுமா என்பதை நாம் எவ்வாறு தீர்மானிப்பது?
.....
.....
7. இரவில் அல்லது விடுமுறையில் யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
.....
.....
8. மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது என்ன முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்?
.....
.....

செயல்பாடு 4: முதலுதவிப் பெட்டியை உருவாக்குவது

மையத்தில் முதலுதவி பெட்டியின் பயன்பாட்டை நீங்கள் கவனித்து புரிந்து கொண்டவுடன், அதை நீங்கள் பள்ளியில் சொந்தமாக உருவாக்கலாம்.

நம் அன்றாட வாழ்க்கையில், நாம் பெரும்பாலும் சிறிய வெட்டுக்கள், விபத்துக்கள், காயங்கள் மற்றும் சிறிய நோய்களை அனுபவிக்கிறோம். ஒரு முதலுதவி பெட்டி மருத்துவ உதவியை வழங்க முடியும். இது அவசரநிலைகளுக்கான அடிப்படை மருந்துகளுடன் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. உங்கள் பாதுகாப்பு தயார்நிலை திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் வீட்டில் ஒரு முதலுதவி கருவியையும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் கவனம் செலுத்தக்கூடிய முதலுதவி நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

1. சிறிய வெட்டுக்களுக்குக் கட்டு கட்டுதல் (படம் 6.3).
2. சிறிய தீக்காயங்களுக்கு முதலுதவி (படம் 6.4).
3. நீரிழப்பின் போது ஓஆர்எஸ் தயாரிப்பது (படம் 6.5).

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நோயாளியை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வதற்கு முன்பு முதலுதவி என்பது அவசர சிகிச்சை மட்டுமே.

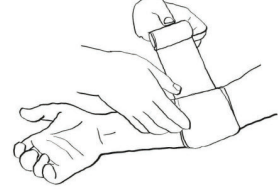
முதலுதவிப் பெட்டியை உருவாக்க நீங்கள் பள்ளியில் ஒரு பயிற்சிபட்டறையை ஏற்பாடு செய்யலாம். பயிற்சிபட்டறையை ஒரு நிபுணர் நடத்த வேண்டும், அவர் ஒரு சுகாதார நிபுணராகவோ அல்லது ஆசிரியராகவோ அல்லது பெற்றோராகவோ இருக்கலாம்.



(அ) காயமடைந்த பகுதியைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

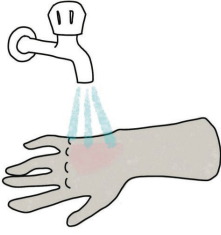


(ஆ) காயத்தின் மீது துணி வைக்கவும்.

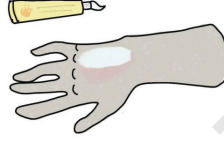


(இ) காயத்தைச் சுற்றி கட்டு கட்டவும்.

படம் 6.3: சிறு காயங்களுக்கு முதலுதவி



(அ) ஓடும் குழாய் நீரின் கீழ் கழுவுதல்



(ஆ) களிம்பைப் பயன்படுத்துங்கள்



(இ) எரியும் போது எந்த அழுத்தமும் ஏற்படாமல் இருக்க தளர்வான கட்டு கொண்டு மூடவும்.

படம் 4.4: தீக்காயங்களுக்கு முதலுதவி



(அ) ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



(ஆ) அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும்.



(இ) 8 தேயிலை ஸ்பூன் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.



(ஈ) நன்கு கிளறவும்

படம் 6.5: ORS கரைசலைத் தயாரிப்பது

முதலுதவி பெட்டி பயிற்சிபட்டறையை உருவாக்குதல்

இந்த வடிவம் பட்டறையை ஒழுங்கமைக்க உங்களுக்கு உதவும்.

பணிமனையின் காலம்: _____

பங்கேற்பாளர்கள்: _____

வசதி செய்பவர் (நிபுணர் முதலுதவி பற்றிய புரிதல் உள்ள எவரும் இருக்கலாம்): _____

தேவையான பொருட்கள்: _____

பயிலரங்கத்தின் உள்ளடக்கம்

1. அடிப்படை நோக்கங்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்க முதலுதவி பெட்டியின் முக்கியத்துவம் குறித்து விவாதம் .
2. முதலுதவி பெட்டியின் கூறுகளை ஆராய்தல் : பள்ளி முதலுதவி பெட்டியில் சேர்க்கக்கூடிய உள்ளடக்கங்களைத் தீர்மானிக்கவும். பள்ளி வளாகத்தில் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமான காயங்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் மற்றும் என்ன கூறுகள் தேவைப்படும் என்பது குறித்து கூட்டு சிந்தனை செய்யுங்கள்.
3. முதலுதவி பெட்டியின் கூறுகளை ஒழுங்கமைத்தல் மற்றும் பெயரிடுதல் .
4. முதலுதவி பெட்டி தயாரித்தல் : நீங்கள் தேர்வு செய்த பொருட்கள் அனைத்தையும் அகலமான உலோகப் பெட்டி அல்லது சிறிய பல பாக்கெட்டுகள் உள்ள பையில் வைக்க வேண்டும். தேவைப்படும் போது எளிதாகக் கண்டுபிடிக்க, கார்ட்போர்டைப் பயன்படுத்தி பிரிப்புகள் செய்யலாம் அல்லது பொருட்களை சிறிய பெட்டிகள் அல்லது பைகளில் வைக்கலாம். அந்த பெட்டி அல்லது பையில் 'முதலுதவி பெட்டி' என்ற அடையாளப் பெயர் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும்.
5. செயல்விளக்கம் மற்றும் பயன்பாட்டு நடைமுறை : வெட்டு காயங்களுக்குக் கட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல், சிறிய தீக்காயங்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல், நீரிழிப்பு, காய்ச்சல் போன்ற அடிப்படை நடைமுறைகளை நிபுணர்கள் நிரூபிக்கும் போது குறிப்புகளை உருவாக்கவும்.
நிபுணரின் ஆதரவுடன் ஒரு முறை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
6. முதலுதவிப் பெட்டியை எங்கு வைப்பது என்பதைத் தீர்மானித்தல் : முதலுதவிப் பெட்டியைப் பள்ளி வளாகத்தில் எளிதில் அணுகக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவேண்டும், ஆனால் இளைய மாணவர்கள் அணுக முடியாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

படம் 6.6 முதலுதவி பெட்டியின் கூறுகளைக் காட்டுகிறது. வேறு என்ன தேவைப்படலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

நமது சிறந்த முயற்சிகள் இருந்தபோதிலும் அவசரநிலைகள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும், 'தடுப்பு நடவடிக்கை' என்று அழைக்கப்படுவதை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் சில நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும். இதன் பொருள் என்னவென்றால், ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு, தூக்கம், உடல் தகுதி, மன நலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்



ஆகியவற்றை உறுதி
செய்ய கவனமாக இருக்க
வேண்டும், இதனால் மக்கள்
முடிந்தவரை
ஆரோக்கியமாக இருக்க
முடியும். இதைச் செய்ய,
பல்வேறு வயதினரின்
தேவைகளை நீங்கள்
புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



படம் 6.6: முதலுதவி பெட்டியின் பாகங்கள்

செயல்பாடு 5: பல்வேறு வயதினரின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

பல்வேறு வயதினருக்கு பல்வேறு தேவைகள் உள்ளன. குழந்தைகள் நிறைய சாப்பிடுவதையும் தூங்குவதையும், வயதானவர்கள் பிற்பகலில் ஓய்வெடுக்க விரும்புவதையும் நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளை அடையாளம் காண, பல்வேறு வயதுகளில் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குடும்பமும் வேறுபட்டது, எ. கா., சில குடும்பங்களுக்குப் பெற்றோர் மற்றும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் உள்ளனர், சிலர் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் பல தலைமுறைகளைக் கொண்ட கூட்டு குடும்பங்கள், - சிலர் ஒரு பெற்றோர் மற்றும் ஒரு குழந்தையால் மட்டுமே ஆனவர்கள், பல மாறுபாடுகள் சாத்தியமாகும். இருப்பினும், நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு நம் நீட்டிக்கப்பட்ட குடும்பங்களில் அனைத்து வயதினரும் அல்லது பல்வேறு வயதினரின் குடும்ப நண்பர்களும் இருப்பார்கள்.

இதைக் கருத்தில் கொண்டு, பின்வரும் வயதினருக்கான அடிப்படை சுகாதாரத்-தரவுகளையும் அன்றாட வழக்கங்கள் தொடர்பான சில அவதானிப்புகளையும் சேகரித்து-ஆவணப்படுத்துங்கள்: (i) 5 வயதிற்குட்பட்டவர்கள், (ii) 6-18 ஆண்டுகள், (iii) 19-30 ஆண்டுகள், (iv) 31-45 ஆண்டுகள், (v) 46 -60 ஆண்டுகள், (vi) 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள். இந்த வயதினரைச் சேர்ந்த குடும்ப உறுப்பினர் உங்களிடம் இல்லாவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் ஒரு உறவினர் அண்டை நண்பரிடமிருந்து தகவல்களைச் சேகரிக்கலாம். உங்கள் கையேட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் 3 - 4 தாள்களைப் பயன்படுத்தி அல்லது தேவைக்கேற்ப ஒவ்வொரு வயதினருக்கும் தனித்தனி பிரிவுகளை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

நீங்கள் கேட்கக்கூடிய கேள்விகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் அட்டவணை 6.1 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் தேவைக்கேற்ப இந்தக் கேள்விகளைச் சேர்க்கவும்.

அனைத்து கேள்விகளும் குறிப்பிட்ட நபர்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்காது; நீங்கள் அவற்றைத் தவிர்க்கலாம். 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் பெற்றோருடன் பேசிய பிறகு தகவல்களை நிரப்பவும்.

அட்டவணை 6.1: அடிப்படை சுகாதாரத் தரவுகளின்

பெயர்.	
மாணவருடனான உறவு	
பாலினம்	
வயது.	

வகை	கேள்விகள்	பதில்கள்
உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து	ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை சாப்பிடுகிறீர்கள்?	1/2/3/மேலும்
	நீங்கள் எத்தனை முறை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுகிறீர்கள்?	தினசரி/3-வாரத்தில் 4 முறை வாரத்தில்/0-2 முறை
	உங்கள் உணவில் பருப்பு மற்றும் தானியங்களை சேர்க்கிறீர்களா?	ஆம்./ இல்லை
	உங்கள் உணவில் பால்/ பொருட்கள், இறைச்சியைச் சேர்க்கிறீர்களா?	ஆம்./ இல்லை
	நீங்கள் எத்தனை முறை துரித உணவு (எ. கா., சிப்ஸ்) சாப்பிடுகிறீர்கள் மற்றும் சர்க்கரை அல்லது குளிர்பானங்களை உட்கொள்கிறீர்கள்?	தினசரி/வாராந்திரம்/ அரிதாக
	தினசரி தண்ணீர் உட்கொள்ளும் அளவு (தோராயமான குவளையின் அளவு) என்ன?	
உடற்தகுதி	நீங்கள் ஏதேனும் உடல் செயல்பாடு அல்லது உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறீர்களா?	ஆம்./ இல்லை
	ஆம் என்றால், நீங்கள் எந்த வகையான உடற்பயிற்சியை செய்கிறீர்கள்? (எ. கா., நடைபயிற்சி, யோகா, விளையாட்டு)	
	வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்?	
தூக்க முறை	ஒரு நாளைக்குச் சராசரியாக எத்தனை மணி நேரம் தூங்குகிறீர்கள்?	
	நீங்கள் வழக்கமாக எந்த நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று எழுந்திருப்பீர்கள்?	
	நீங்கள் பகலில் தூங்குகிறீர்களா? ஆம் என்றால், எவ்வளவு நேரத்திற்கு?	
	நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன் மின்னணு சாதனங்களைப் (டிவி, தொலைபேசி, கணினி) பயன்படுத்துகிறீர்களா? ஆம் என்றால், படுக்கைக்கு எவ்வளவு நேரம் முன்பு?	
	உங்கள் படுக்கையறை அமைதியாகவும் வசதியாகவும் இருக்கிறதா?	

மன நலம்	நீங்கள் எப்பொழுதெல்லாம் மன அழுத்தம் அல்லது கவலையை உணர்கிறீர்கள்?	எப்போதுமே,/சில நேரம்/ இல்லை
	ஓய்வெடுக்க நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? (எ. கா., ஒருவருடன் பேசுவது, இசையைக் கேட்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, பொழுதுபோக்குகள்)?	
	நீங்கள் விரும்பும் பொழுதுபோக்குகள் அல்லது செயல்பாடுகள் உங்களிடம் உள்ளதா? ஆம் என்றால், தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்.	
	உங்கள் குடும்பத்தினரிடமும் நண்பர்களிடமும் உதவி கேட்கிறீர்களா?	எப்போதும்/சில நேரம்/ எப்போதாவது
	ஓய்வெடுக்க அல்லது தியானம் செய்ய நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்?	அன்றாடம்/ சில நேரங்களில் / இல்லை
உடல்நலம் தொடர்பான ஏதேனும் சிறப்புத் தேவைகள் (எ. கா., தடுப்பூசி தேவைகள், வழக்கமான மருந்து தேவைப்படும் ஏதேனும் நிலை, மருத்துவரிடமிருந்து ஏதேனும் சிறப்பு ஆலோசனை)?		
வேறு ஏதாவது தகவல் உள்ளதா?		

இந்த கேள்விகள் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து, உடல் தகுதி, தூக்கம் மற்றும் மன நலம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையவை. இருப்பினும், சுற்றுச்சூழல் காரணிகளும் ஆரோக்கியம் மற்றும் மன நலனுடன் தொடர்புடைய முக்கிய பங்கைக் கொண்டுள்ளன.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலைக் கவனித்து, அட்டவணை 6.2 இல் உள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.

அட்டவணை 6.2: சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் தொடர்பான கேள்விகள்

சுற்றுச் சூழல்	உங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் திறந்த வடிகால் உள்ளதா? தண்ணீர் தேங்கும் இடங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?	
	கொசுக்களின் இனப்பெருக்கம் செய்யும் இடமாக மாறக்கூடிய தேங்கி நிற்கும் நீர் உள்ள இடம் ஏதேனும் உள்ளதா?	

	உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் சரியான நேரத்தில் குப்பை அகற்றப்படுகிறதா?	
	உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள ஏதேனும் நதி அல்லது பிற நீர்நிலைகளின் நிலை என்ன?	
	நெகிழி(பிளாஸ்டிக்) /தொழிற்சாலை கழிவுகள் கிட்டத்தட்ட கொட்டப்படுகிறதா?	
	உங்கள் வீட்டில் உள்ள காற்றின் தரம் என்ன(தொழில்துறையின் மாசுபாடு/ புகைபிடித்தல் போன்றவை)?	
	உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஒலி மாசுபாட்டின் ஆதாரம் உள்ளதா?	

மாசுபாடு குறித்த தரவுகளைச் சேகரிக்க டேப்லெட்/ ஸ்மார்ட்ஃபோனைப் பயன்படுத்துதல்

சத்தம் டெசிபல்களில் (db) அளவிடப்படுகிறது. 85 டி. பி. க்கு மேல் ஒலிப்பது மனிதர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

டாப்லெட் / ஸ்மார்ட்ஃபோனில் உள்ள செயலிகளைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் ஒலி மாசுபாட்டை அளவிட முடியும்.

முக்கிய சொற்களுடன் தேடுங்கள்: சத்தம் அளவிடும் செயலி (ஆப்)

இந்திய வானிலை ஆய்வுத் துறையால் (IMD) நிர்வகிக்கப்படும் சுற்றுச்சூழல் கண்காணிப்பு சேவையின் மோஸம்(MAUSAM) இணையதளத்தில் உங்கள் ஜியோடேக் இருப்பிடக் காட்டி மூலம் காற்றின் தரக் குறியீட்டை ((AQI)) நீங்கள் காணலாம்.

குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்கெடுப்பு மற்றும் உங்கள் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய உங்கள் அவதானிப்புகளிலிருந்து இப்போது உங்களிடம் தரவு உள்ளது. இந்தத் தரவைப் பகுப்பாய்வு செய்வது உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் பராமரிப்பதற்கும் ஒரு செயல் திட்டத்தை உருவாக்க உதவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குடிநீரின் தரத்தைச் பரிசோதித்தல்

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான குடிநீர் அவசியம். மாசுபட்ட நீர் வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, டைபாய்டு மற்றும் பிற நீண்டகால சுகாதார பிரச்சினைகள் போன்ற நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். தண்ணீரின் தரத்தைச் சோதிப்பது குடிப்பது பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது; இது உங்கள் குடும்பத்தைத் தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

தண்ணீர் குடிக்கத் தகுந்ததா என்று சோதிப்பது மிகவும் எளிதானது. H₂S ஸ்ட்ரிப் டெஸ்ட் கிட் என்பது தண்ணீரில் பாக்டீரியா மாசுபடுவதைச் சரிபார்க்க பயன்படுத்தப்படும் ஒரு எளிய முறையாகும்.

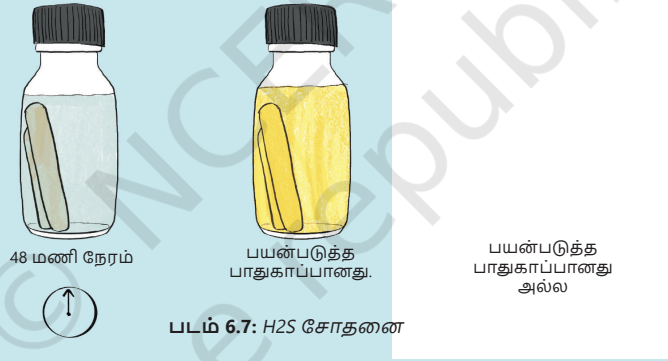
H₂S ஸ்ட்ரிப் சோதனைக் கருவியைப் பயன்படுத்துதல்

1. கொடுக்கப்பட்ட அளவு (20 மில்லி) வரை தண்ணீர் மாதிரியைப் பாட்டிலில் ஊற்றவும்.
2. பாட்டிலை மூடி நன்கு கலக்கவும். தண்ணீரின் நிறம் தங்க பழுப்பு நிறமாக மாறும்.
3. இந்த பாட்டிலை அறை வெப்பநிலையில் (சுமார் 25–35°C) வைத்திருங்கள். குறைந்த வெப்பநிலை இருந்தால், பாட்டில் ஒரு சூடான துணியில் மூடப்பட்டு ஒரு சூடான இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
4. 24 - 28 மணிநேரங்களுக்குப் பாட்டிலை தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.
5. இப்போது மாதிரியின் நிறத்தைக் கவனியுங்கள் (படம் 6.7).

மொழிபெயர்ப்பு சோதனை

1. நிறம் மாறாமல் தங்க பழுப்பு நிறத்தில் இருந்தால்; தண்ணீர் குடிப்பதற்கு பாதுகாப்பானது.
2. நிறம் கருப்பு நிறமாக மாறினால்; தண்ணீர் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாவால் மாசுபட்டுள்ளது மற்றும் குடிப்பதற்கு பாதுகாப்பானது அல்ல.

தண்ணீர் குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது அல்ல என்று நீங்கள் கண்டால்,



நீர் மாதிரியின் ஆதாரம்: _____

சோதனை தேதி: _____

முடிவுகளின் தேதி (24 -48) சோதனைக்குப் பிறகு மணிநேரங்கள்): _____

பாட்டில் தண்ணீரின் நிறம்: _____

தண்ணீர் குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது: ஆம்/ இல்லை

இந்த தண்ணீரைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்குச் ஏற்படும் ஆபத்து குறித்து தெரிவிக்கவும், எ.கா., நீங்கள் ஒரு சுவரொட்டியை வரைந்து நீர் ஆதாரத்திற்கு அருகில் வைக்கலாம்.

உங்கள் ஆசிரியர் மற்றும் குடும்பத்தின் மூத்த உறுப்பினர்களுடன் முடிவுகளைப் பற்றி விவாதித்து, குடிப்பதற்கு முன்பு தண்ணீரை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

செயல்பாடு 6: குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்கெடுப்பிலிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்

ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரிடமிருந்தும் ஒவ்வொரு காரணிக்கும் உங்களிடம் உள்ள தரவைப் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள். அவர்களின் தேவைகள் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இது உங்களுக்கு உதவும். இந்த பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் நீங்கள் அட்டவணை 6.3 ஐ நிரப்பலாம்.

அட்டவணை 6.3: குடும்ப உறுப்பினர்களின் சுகாதாரத் தரவுகள்

ஆரோக்கியமான பகுப்பாய்வு சுருக்கம்			
பெயர்.		வயது.	
காரணி	இதில் ஏதேனும் கவலைக்குரிய விஷயம் உள்ளதா?	இந்தப் பிரச்சினையை யாரால் தீர்க்க முடியும்?	நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு (சமூகம், சுய, மருத்துவர், குடும்ப உறுப்பினர்கள், மற்றவர்கள்) யார் பொறுப்பு?
உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து			
உடற்குதி			
தூக்க முறை			
மன நலம்			
சுற்றுச் சூழல்			

நீங்கள் பகுப்பாய்வு செய்யும்போது, பெரியவர்கள் (எ. கா., ஒலி மாசுபாடு காரணமாக தூக்கமின்மை), குழந்தைகள் (எ. கா., சிறப்பு வகை உணவு தயாரிப்பு) மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளின் குறிப்பிட்ட தேவைகளை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

செயல்பாடு 7: உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

சூழலில் சில விஷயங்கள் இல்லாததையும் இருப்பதையும் நீங்கள் கவனித்தீர்கள். என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும், யார் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பதை அடையாளம் காணவும். உதாரணமாக, சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் – கொசுக்களை அகற்ற நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும், நீங்கள் ஒரு தூய்மை இயக்கத்தைத் தொடங்குவீர்களா? அல்லது சம்பந்தப்பட்ட நகராட்சி அதிகாரிகளிடம் இந்த பிரச்சினையை எழுப்ப பெரியவர்களின் ஆதரவைப் பெறுகிறீர்களா?

உங்கள் பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் அட்டவணை 6.4ஐ நிரப்பவும்.

அட்டவணை 6.4: தடுப்பு சுகாதார நடவடிக்கை

வரிசை எண்	எந்தெந்த அவதானிப்புகள் உங்களுக்குக் கவலையை ஏற்படுத்துகின்றன?	இந்த விஷயம் கவனத்தில் கொள்ளப்படுவதை உறுதிசெய்யும் பொறுப்பு யாருடையது?	அவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிப்பது எப்படி?	உங்களால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா? ஆம் என்றால், அது என்ன?

நடவடிக்கை எடுப்பது: உறிஞ்சுக்குழி குழியை உருவாக்குவது

உறிஞ்சுக்குழி

தேங்கி நிற்கும் நீர் கொசுக்களின் இனப்பெருக்கம் செய்யும் இடமாகும். எனவே, சமையலறை அல்லது சலவைப் பகுதிகளைச் சுற்றி உறிஞ்சுக்குழி தேங்கும் அதிகப்படியான தண்ணீரை ஊறவைக்க குழிகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆத்துளை கிணற்றிலிருந்து குறைந்தது 5 மீட்டர் தொலைவிலும், கட்டிடங்களிலிருந்து 5 மீட்டர் தொலைவிலும் உறிஞ்சுக் குழியை உருவாக்க வேண்டும் (படம் 6.8).

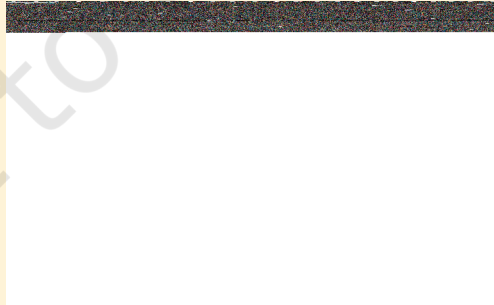


படம் 6.8: மாணவர்கள், நீர் உறிஞ்சும் கூடத்தை உருவாக்குகிறார்கள்

உறிஞ்சுக் குழியை உருவாக்க பின்வரும்

படிகளைப் பின்பற்றவும் (படம் 6.9):

1. அதிகப்படியான நீர் வெளியேற்றப்பட வேண்டிய இடத்தில் 1மீ × 1 மீ × 1மீ குழியைத் தோண்டவும்.
2. மணல் மற்றும் செங்கல் முறையே 20 செமீ மாறி மாறி அடுக்குகளை உருவாக்கவும்.
3. அடுத்து, அடுக்குகளின் மேல் 10 செமீ தடிமனான மணல் அடுக்கை உருவாக்கவும்.
4. அதிகப்படியான தண்ணீரை உறிஞ்சுக் குழிக்கு எடுத்துச் செல்ல ஒரு ஏற்பாட்டை செய்யுங்கள்.



படம் 6.9: ஒரு டிரம் ஒரு நீர் உறிஞ்சும் குழியில் வைக்கப்பட்டு குழாயுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது (குறுக்கு வெட்டு பார்வை)

நீங்கள் ஒரு பழைய டிரம்மை குழியில் வைக்கலாம். அதில் துளைகளை உருவாக்கி, மேலே அறிவுறுத்தப்பட்டபடி டிரம்முக்குள் அடுக்குகளை உருவாக்கவும் (படம் 6.9).

இந்த உறிஞ்சுக் குழி தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரைத் தடுக்கும், எனவே கொசுக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்யும்.

உங்கள் குழுவில் தரவுகளின் பகுப்பாய்வு பற்றி விவாதிக்கவும். இந்த விவாதத்தின் அடிப்படையில், பள்ளியிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுச்சூழல் காரணிகளால் ஏற்படும் உடல்நலக்குறைவைத் தடுக்க உங்கள் வகுப்பு எடுக்கும் மிக முக்கியமான நடவடிக்கையை எழுதுங்கள்.

.....

.....

.....

செயல்பாடு 8: சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான நடவடிக்கைகளைத் தடுப்பது

குணப்படுத்துவதை விட தடுப்பு எப்போதும் சிறந்தது. எனவே, இதுவரை செயல்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க ஒவ்வொரு காரணியும் தொடர்பாக நீங்கள் என்ன வகையான நடவடிக்கை எடுப்பீர்கள்?

உங்கள் குடும்பத்துடன் நீங்கள் செயல்படுத்தும் முக்கிய செயல்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

1. ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு (எ. கா., வீட்டில் சமைத்த உணவை உண்ணவும், சிப்ஸ் மற்றும் தொகுக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள் போன்ற துரித உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்)
 - (a)
 - (b)
 - (c)
2. தூக்கம் (எ. கா., ஒரே நேரத்தில் தூங்குவது, தூங்குவதற்கு முன்பு மின்னணு சாதனங்களைத் தவிர்ப்பது)
 - (a)
 - (b)
 - (c)
3. உடல் தகுதி (எ. கா., நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் யோகா செய்வது)
 - (a)
 - (b)
 - (c)
4. மன நலம் (எ. கா., இரவில் அனைவரும் ஒன்றாக சாப்பிடுவது, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் விளையாடுவது)
 - (a)
 - (b)
 - (c)

5. சுற்றுச்சூழல் (எ. கா., கொசு வலைகளைப் பயன்படுத்துதல், கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துதல்)

(a)

(b)

(c)

6. ஏதேனும் சிறப்புத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்

(a)

(b)

(c)

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மலேரியா என்பது நம் நாட்டின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகும். இது பாதிக்கப்பட்ட பெண் அனோபிஸீஸ் கொசுவின் கடியால் ஏற்படுகிறது. இருப்பினும், கொசு வலைகளைப் பயன்படுத்தி மலேரியாவைத் தடுப்பதற்கு ஒரு எளிய தீர்வு உள்ளது, கொசு கடிப்பதைத் தடுப்பதன் மூலம் மலேரியா பாதிப்புகளைக் குறைக்க முடியும்.

அடையாளம் காணப்பட்ட செயல்களைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது முடிவுகளைக் காண உதவும். நீங்கள் எடுக்கும் ஐந்து முக்கிய நடவடிக்கைகளை அடையாளம் காணவும். அட்டவணை 6.5 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வார்ப்புருவைப் பயன்படுத்தி மாதந்தோறும் அவற்றைக் கண்காணிக்கவும்.

6.5: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகளின் கண்காணிப்பு

அதிரடி கண்காணிப்பாளர் (மாதம்:)				
முக்கிய நடவடிக்கைகள்	இரவு 9.30 மணிக்குப் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.	இரவு உணவு ஒன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்.	யோகா பயிற்சி செய்யுங்கள்	
தேதி				

நமது மூதாதையர்கள் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை நன்கு அறிந்திருந்தனர். பிரஹ்தாரண்யக உபநிஷத்தில் இருந்து ஒரு ஸ்லோகம் கூறுகிறது:

ॐ सर्वे भवन्तु सखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

இது பின்வருமாறு மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது:

அனைத்து உணர்வுள்ள உயிரினங்களும் அமைதியாக இருக்கட்டும்,
யாரும் நோயால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கட்டும்,
அனைவரும் நல்லதைப் பார்க்கட்டும், யாரும் பாதிக்கப்படக்கூடாது.

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உங்கள் குடும்ப சுகாதார கையேட்டைப் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

மற்றவர்களிடமிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்?

1. உங்களைப் பொறுத்தவரை, சுகாதார மையத்திற்குச் சென்றபோது நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட இரண்டு மிக முக்கியமான விஷயங்கள் மற்றும் சுகாதார நிபுணர்களுடனான கலந்துரையாடல் என்ன?
.....
.....
2. பெரும்பாலும், நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நன்கு அறிந்திருந்தாலும் அதை நாம் பயிற்சி செய்வதில்லை. உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி முக்கியம் என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம், ஆனால் நாம் அதை அடிக்கடி தவிர்க்கிறோம். இதற்கு என்ன காரணம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? இதை மாற்ற என்ன செய்ய முடியும்?
.....
.....

நான் என்ன செய்தேன், அதற்கு எவ்வளவு நேரம் பிடித்தது?

ஒரு செயல்பாட்டை முடிக்க எவ்வளவு நேரம் தேவை என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

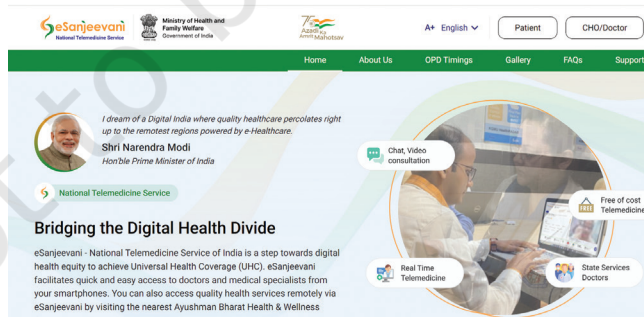
ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும் நீங்கள் செலவழித்த மணிநேரங்களில் தோராயமான நேரத்தைக் கணக்கிடுங்கள். பின்வரும் பக்கத்தில் காலவரிசையில் அவற்றைக் குறிக்கவும். புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட

செயல்பாடுகளை விட அதிகமாக நீங்கள் செய்திருந்தால், தயவுசெய்து எண்ணையும் நேரத்தையும் சேர்க்கவும்.

செயல்பாடு	1	2	3	4	5	6	7	8
எடுத்த நேரம். (காலங்கள்)	---	---	---	---	---	---	---	---

நான் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

1. சுகாதாரத் தேவைகள் தொடர்பாக நிறைய கழிவுகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தைகளுக்கான டயப்பர்கள், முதியவர்களுக்கான டயப்பர்கள், காலாவதியான மருந்துகள்/ பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகள் மற்றும் பல. இந்த கழிவுகளை எவ்வாறு அகற்றுவது என்று நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் வீட்டிலும் பள்ளியிலும் இதே போன்ற கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான திட்டத்தைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
2. உள்ளூர் சுகாதார நிபுணர்களின் உதவியுடன் உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள பல்வேறு வயதினருக்குத் தடுப்பூசி போடுவதற்கான திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். போலியோ தடுப்பூசி பிரச்சாரத்தில் பங்கேற்கவும்.
3. சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் நிர்வகிக்கப்படும் இ-சஞ்சீவனி என்ற ஆன்லைன் இணையதளத்தின் டெலிமெடிசின் வசதியை ஆராயுங்கள் (படம் 6.10). ஒரு மருத்துவரை அணுக இதை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் கண்டறியவும்.



படம் 6.10: சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் நிர்வகிக்கப்படும் இ-சஞ்சீவனி இணையதளம்

சுந்தித்து பதில் சொல்லுங்கள்.

1. நீங்கள் என்ன செய்து மகிழ்ந்தீர்கள்?
2. நீங்கள் எதிர்கொண்ட சவால்கள் என்ன?
3. அடுத்த முறை வித்தியாசமாக என்ன செய்வீர்கள்?
4. உங்களைப் பொறுத்தவரை, குடிநீர் எவ்வாறு மாசுபடுகிறது, அது குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு உறுதி செய்வீர்கள்?
5. நீங்கள் இப்போது செய்த வேலை தொடர்பான வேலைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகளை அடையாளம் காண்க. எடுத்துக்காட்டாக, மருத்துவர், செவிலியர், ஆஷா ஊழியர், அங்கன்வாடி, ஊழியர், ஆலோசகர். உடல்நலம் தொடர்பான வேறு எந்த வகையான வேலையையும் நீங்கள் நினைத்துப் பார்க்க முடியுமா? சுற்றிப் பாருங்கள், மக்களுடன் பேசுங்கள், உங்கள் பதிலை எழுதுங்கள்.