

யாழ் இடம் பெயர்ந்தோர் முகாங்களின் சுற்றாடல் சுகாதாரம்



எம்முரை

பல இழப்புகளுடன் துன்பத்தைச் சமந்துகொண்டு இடம்பெயர்ந்த நிலையில் இருப்பவர்கள், இலகுவாகத் தடுக்கக்கூடிய நோய்களால் மேலும் தாக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக, சுற்றாடல், சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவது அவசியமாகின்றது. இதையே, நிவாரணத்திற்கும் அபிவிருத்திக்குமான சர்வதேச நிறுவனம் (IRD), கைதடிபனை அபிவிருத்தி நிலையத்தில் தங்கியிருக்கும் இடம் பெயர்ந்தோருக்காக செயற்படுகின்றது. அரசு அதிபர், யுனிசெப் (UNICEF), ஆகியோரின் வேண்டுகோளுக்கமைய, உம்கோர் (UMCOR) நிறுவனத்தின் உதவியுடன் இத்திட்டம் ஆக்கம் பெறுகிறது. வெளியிடங்களில் நோய்கள் ஏற்கனவே பரவத் தொடங்கிவிட்டது. நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கைக்காக முகாமில் தொண்டர்களை நியமித்து, அவர்களதும் மற்றும் உள்ளிருப்போரினதும், சுகாதார அறிவை வளர்ப்பதற்காக இக்கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிவு வளர, அனைவரது ஒத்துழைப்போடு, சுற்றாடல் சுகாதாரம் மேம்படும்.

பொறுப்பில் இருந்தவர்களின் அறியாமையினால் கழிவுநீர் அகற்றுவதற்கான பெரியதொரு பலகோடி ரூபா பெறுமதியான திட்டம் கைநழுவினது மட்டுமல்லாமல், மக்களின் குடிநீர் பாதிப்படைந்துள்ளது. கழிவு நீரினால் நிலநீர் மாசடைந்த இந்நிலையில், கழிவுகற்றலுக்கான சிறு திட்டங்களை ஐ.ஆர்.டி நிறுவனம் மேற்கொள்ள திட்டம் வகுத்து, முதல் படியாக சாவகச்சேரி பிரதேச சபைக்கு இலவசமாக, ஒருகோடி ரூபா பெறுமதியான இயந்திர சாதனத்தை வழங்குகின்றது. இச்சாதனத்தை பொருத்துவதற்கு பிரதேசசபையினால் நிலம் கொடுக்கமுடியாத நிலையில், யாழ்ப்பாண பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் (RDHS) அதன் அவசியமுணர்ந்து, கொடிமாமம் மருத்துவமனைக்கு உரிய காணியில் இடம் கொடுத்ததை, யாழ் மக்கள் நன்றியுடன் நினைவு கொள்வார்கள் என்று நம்புகின்றோம்.

திட்டத்தின் அவசியமுணர்ந்து, உடனடியாக நிதி வழங்கிய உம்கோர் (UMCOR) நிறுவனத்திற்கு யாழ்ப்பாண மக்கள் சார்பாக இச்சந்தர்ப்பத்தில் எமது நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

INTERNATIONAL RELIEF AND DEVELOPMENT (SRILANKA)
2009.

பொருளடக்கம்

1) நீரும் பொது சுகாதாரமும்	03
2) நீரின் மூலம் நோய் பரவுதல்	04
3) யாழ்ப்பாணத்தில் மலத்தின் மூலம் பரவும் நோய் ஆபத்து	05
4) உலகளாவிய குறியிட்ட நோய். அதன் மரண வீதங்கள்	08
5) யாழ் மண் இன்று ஒரு பெரிய மலக் கிடங்கு	09
6) மலசலகூடங்களே பாவனையில் இல்லாத நூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் இப்பிரச்சனைகள் எவ்வாறு கையாளப்பட்டன?	10
7) யாழ் மாநகராட்சி மன்றம் அறுபதுகளில் விட்ட பெரும்பிழை	11
8) சிறு நகரங்களில் அமைக்கக் கூடிய மாதிரி மல சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள்	12
9) தொற்று நோய்களை பரப்புவதில் பூச்சிகளின் பங்களிப்பு	13
10) பிரதேசத்தில் பரவும் நீருடன் தொடர்புடைய தொற்று வியாதிகள்	16
11) குப்பை கூளமும் இலையான் வாழ்க்கை வட்டமும்	18
12) தனி நபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)	20
13) எப்பொழுதும் சவர்க்காரமிட்டே கை கழுவுவோம்	29

நீரும் பொது சுகாதாரமும்

- நீரின்றி அமையாது உலகு. சுகநலன் நீரிலேயே தங்கி இருக்கின்றது. உயிர் வாழ நீர் குடித்தே ஆகவேண்டும்.
- நோய் வராது தடுப்பதற்கு நீர் வேண்டும். எனவே, உலக சுகாதார நிறுவனம் (உ.ச.நி) நீரை அடிப்படை மனித உரிமைகளில் ஒன்றாக கருதுகின்றது.
- ஆனாலும் முறையற்ற நீர் பாவனை பலதரப்பட்ட நோய்களை உருவாக்கி பரவ ஏதுவாகின்றது.
- வளர்முக நாடுகளில் 80% நோய்கள் நீருடன் சம்பந்தப்பட்டவை. அவற்றில் பல பெரும் தொற்றுகளாகி மரணங்களை விளைவிக்கின்றன.
- நீர் அசுத்தப்படாமல் பாதுகாக்கப்படுவதும், பாதுகாப்பான நீர் வழங்கப் படுவதும் அத்தியாவசியமான ஒரு செயற்பாடாகும்.
- மனிதர் நலமாக வாழ்வதற்கு தேவையான அளவு பாதுகாப்பான நீர் வழங்கப்படவேண்டும்.
- சமுதாயத்தின் சுகநலனை கணிக்க உதவும் சிசு மரண வீதம், பாதுகாப்பான நீர் வழங்குவதனால் கணிசமான அளவு குறையும்.

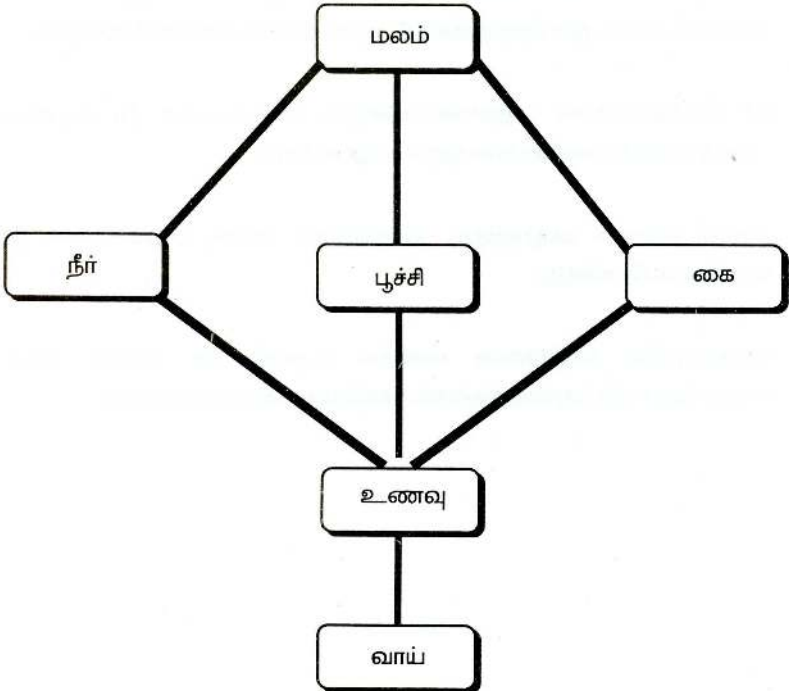
நீரின் மூலம் நோய் பரவுதல்

நீரின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்களில் பெரும்பாலானவை, மலத்தின் மூலம் வெளியேறி வாய் மூலம் உட்செல்வதனால் பரவுகின்றது.

அதாவது குரூரமாக சொல்வதானால், பிறரின் மலத்தை நாம் உண்பதின் மூலம் இந்நோய்கள் எமக்கு ஏற்படுகின்றன.

இது மாசடைந்த நீரை குடிப்பதனாலும், மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவை உண்பதினாலும் ஏற்படுகின்றது.

மலம் – வாய் மூலம் நோய் பரவுதல்



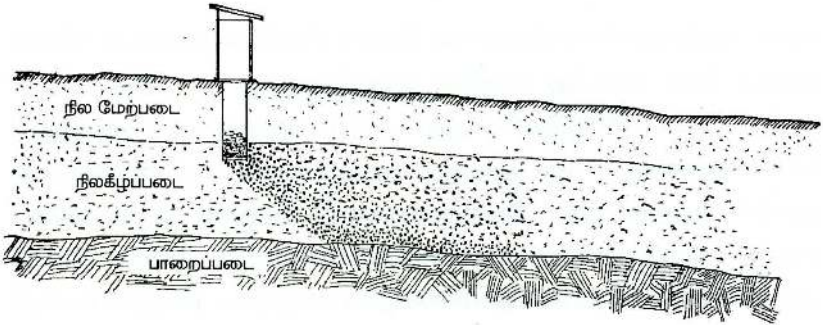
யாழ்ப்பாணத்தில் மலத்தின் மூலம் பரவும் நோய் ஆபத்து

மரண ஆபத்தை விளைவிக்கும் பல நோய்க் கிருமிகள் மலத்துடன் சேர்ந்து நிலத்தடி நீரை அடைந்து அந்நீரை மாசுபடுத்துகின்றன. அந்நீரை நாம் சுத்திகரிக்காமல் அருந்தும்பொழுது நாமும் இந்நோய்க் கிருமிகளை உட்கொள்கின்றோம். மிக குரூரமாக கூறுவதானால் எமக்கு இந்நோய்கள் ஏற்படும் பொழுது, நாம் இந்நோயாளர்களின் மலத்தை நேரடியாகவோ, அல்லது மறைமுகமாகவோ உட்கொண்டுள்ளோம் என்று கொள்ள முடியும். மலத்தின் மூலம் பரவும் பல நோய்களை நாம் பார்த்தோம். இவற்றில் கொலரா என்றதும் பலர் அதை உயிர்க்கொல்லி நோய் என்று அச்சத்துடன் நோக்குகின்றனர். உண்மையில், கொலரா நோயைவிட ஆபத்தானது நெருப்புக்காய்ச்சல். உலகில் கொலரா நோய் ஏற்பட்டு மரணமானவர்களின் விகிதத்தை விட நெருப்புக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மரணமானவர்களின் விகிதம் அதிகம் என்பது பலருக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கலாம். இதை அடுத்து வரும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் தரவுகளில் இருந்து நாம் காணலாம்.

இலங்கையில் நெருப்புக்காய்ச்சல் பரவலாகக் காணப்பட்டாலும், தேசிய அளவைவிட யாழ்ப்பாணத்தில் 5 மடங்கு அதிகரித்து காணப்படுவது நாம் எவ்வளவு அதிகமாக மற்றவர்களின் மலத்தை உண்ணுகிறோம் என்பதை காட்டுகின்றது.

நீரில் மலம் கலப்பதை தடுப்பதின் மூலம் நாம் இந்நிலைமையை மாற்றவேண்டும்.

நிலத்தடி நீரோட்டம்
1 to 3 m/day



* Based on data from Caldwell & Parr ^{4, 5} and Dyer, Bhaskaran & Sekar.^{10, 11}

Improving Level. Drawing. L. Sivaraman.

FIG. 6. MOVEMENT OF POLLUTION IN UNDERGROUND WATER

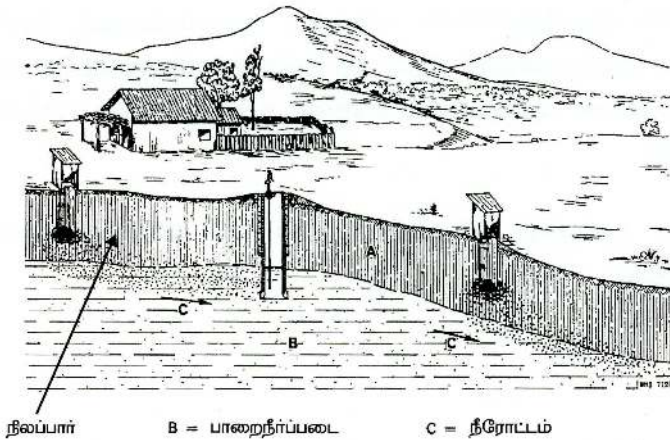
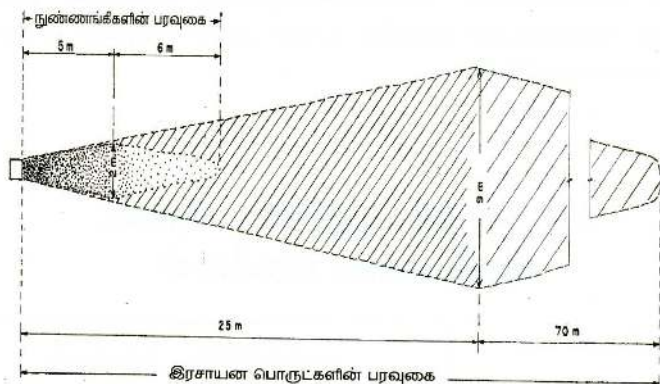


FIG. 5. BACTERIAL AND CHEMICAL SOIL POLLUTION PATTERNS AND MAXIMUM MIGRATIONS*



* The source of contamination in these studies was hi
Improving Lives, Building Livelihoods

நுண்ணங்கிகளின், இரசாயனப்பொருட்களின் பரவுகை

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள படம் நுண்ணுயிர்களும், உரம், கிருமிநாசினிகள் போன்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் எவ்வாறு பரவி நிலத்திற்கு அடியில் எவ்வளவு தூரம் செல்கின்றது என்பதைக் காட்டுகின்றது.

யாழ்ப்பாணத்தில் இருக்கும் பாறைப்படை, சுண்ணாம்புக் கற்களால் ஆனதனால், அவற்றிலிருக்கும் இடைவெளிகளால், கிருமிகள் இலகுவாகவும், நீண்ட தூரமும் பிரயாணிக் கின்றன.

செல்லும் திசையும் தூரமும் நீரோட்டத்தின் வேகத்தையும், திசையையும் பொறுத்து இருக்கின்றது. எனவே தான் சுகாதாரத் திணைக்களத்தினர், கிணறு

வெட்டும் பொழுது மலக்குழியில் இருந்து குறைந்தது 50 அடி தூரம் இடைவெளி விட்டு வெட்டும்படி அறிவுறுத்துகின்றார்கள்.

எனினும் அறியாமையும், இடப்பற்றாக்குறையும் வேண்டிய தூரத்தை விடாததால் மக்களிடையே மலத்தின் மூலம் பரவும் நோய்கள் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணிகளாகின்றன.

உலகளாவிய குறியிட்ட நோய், அதன் மரண வீதங்கள்

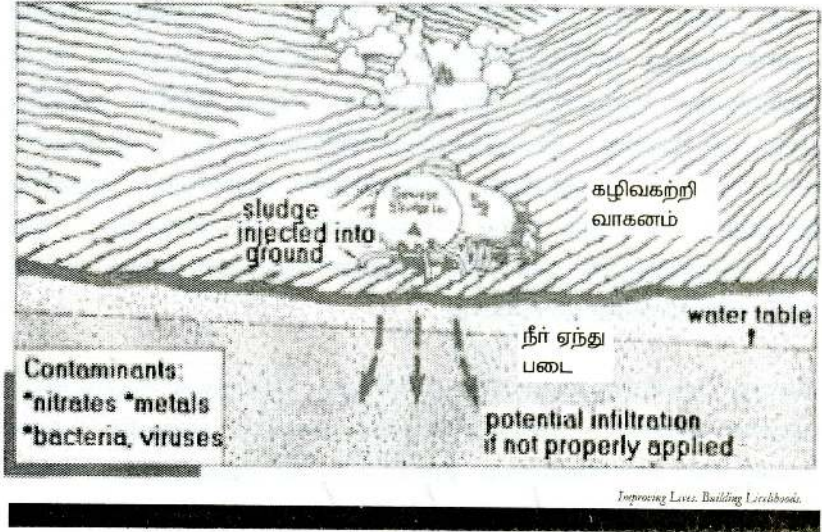
	எண்ணிக்கை / வருடம்	
	நோயாளர்	மரணங்கள்
கொலரா	384 000	11 000
நெருப்புக்காய்ச்சல்	500 000	25 000
ஜியர்டியாசிஸ்	500 00	low
அ.வயிற்றுளைவு	48 000 000	110 000
வயிற்றோட்டம்	1 500 000 000	4 000 000
தீரகன்குளியசிஸ்	>5 000	-
சிஸ்டோசொமியசி	200 000 000	800 000

World Health Report, 1995



யாழ் மண் இன்று ஒரு பெரிய மலக்கிடங்கு

IRD



யாழ்ப்பாணத்தில் பெரிய குளங்களோ, ஆறுகளோ இல்லை. மழை நீரை மட்டுமே நம்பி இருக்கும் யாழ் நிலத்தில் பெருமளவில் மலக்கழிவுகளை, மலக் குழிகளில் இருந்து அகற்றி, நிலத்தை வெட்டி அதனுள் இடுவதனால், நிலம் பெருமளவில் மாசடைகின்றது. மலத்தில் இருக்கும் நோய்க்கிருமிகள், நிலத்தடி நீரை அடைந்து கிணற்று நீர் வழியாக எமது உடலினுட சென்று நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

முன்பு படத்தில் காட்டப்பட்ட முறையில் மலம், வீடுகளில் மலக்குழியில் கழிக்கப்பட்டாலும், நிலத்தடி நீர் மாசுபடுவதைத் தடுக்க இயலாது.

யாழ்ப்பாணக்குடாநாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளில் கிணற்று நீரை ஆய்வு செய்த பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட அறிக்கைகளும் கலந்துரையாடல்களும் ஈ.நா.செய்திகளும் இதை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

மலசலசுபங்களே பாவனையீல் இல்லாத நூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் இப்பிரச்சனைகள் எவ்வாறு கையாளப்பட்டன?

இரண்டு, மூன்று தலைமுறைகளுக்கு முன்பு, ஜனத்தொகை மிகக் குறைவாகவும், காட்டு வெளிகள் பரந்தும் காணப்பட்ட காலங்களில், மக்கள் மண்வெட்டியுடன் காட்டுச்செடிகளின் பின்னால் சென்று ஒரு குழியை வெட்டி அதனுள் மலம் கழித்தார்கள். இது இயற்கையானதாக, பிரச்சினை குறைந்த முறையாக இருந்தது. நில மட்டத்திற்கு அருகாமையில் மலம் இருந்ததால், சூரிய வெப்பம், வெளிக்காற்று முதலியவற்றின் தாக்கங்கள் இருந்தன. ஒவ்வொரு இடத்திலும் சிறிய மலக்குவியலே காணப்பட்டது. இது இயற்கையாகவே சில நாட்களில் நுண்ணாங்கிகளினால் நோய் காவாத ஆபத்தற்ற பொருளாக மாற்றப்பட்டது.

ஆனால், இது இன்று சாத்தியமற்றதாகிவிட்டது. வீடுகளுக்கு அருகில் காட்டு வெளிகள் இல்லை. இன்று விவசாயம் செய்யாத ஒருவரும் காலை வேளையில் மண்வெட்டியைத் தூக்கிக்கொண்டு நெடும் தூரம் செல்ல மாட்டார்கள். ஏன், எங்கு செல்கின்றார்கள் என்பது பார்க்கும் அனைவருக்கும் தெரிந்துவிடும்! போதாக் குறைக்கு, சமூக விரோதிகள் படம் பிடிக்கும் செல்லிடத்தொலை பேசிகளை எங்கும் தூக்கிக் கொண்டு திரிகின்றார்கள். நிலைமையை விளக்க அவசியமில்லை. ஆகவே இக்காலகட்டத்திற்கேற்ப நிலத்தடி நீர் மாசடைவதைத் தடுக்கும் முறையை யாழ்ப்பாணத்தில் செயற்படுத்துவது அவசியமாகின்றது.

முன்னேற்றமடைந்த அனைத்து நாடுகளிலும், நகரங்களில் கோடிக்கணக்கான டொலர்செலவில் பெரும் மலசுத்திகாரிப்பு நிலையங்கள் அமைக்கப்பட்டு செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இந்நாடுகளில் நாம் முன்பு குறிப்பிட்ட மலத்தின் மூலம் பரவும் நோய்கள் காணப்படுவதில்லை. இந்நோய்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்காக மருத்துவ மாணவர்கள் இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளுக்கு வரவேண்டிய அளவுக்கு அந்நாடுகளில் நிலைமை முன்னேறி இருக்கின்றது.

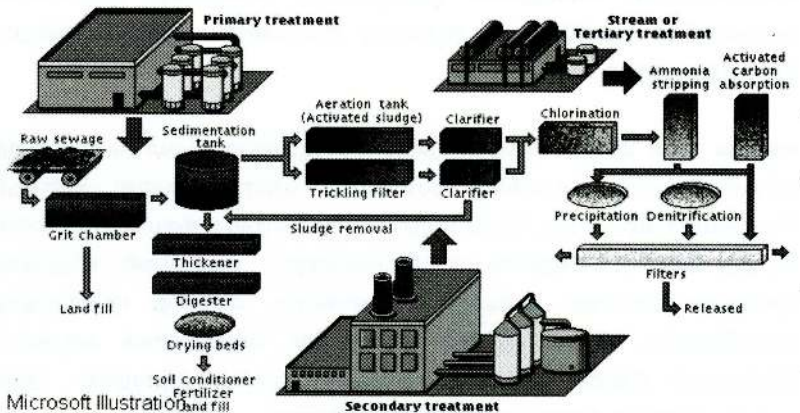
யாழ் மாநகராட்சி மன்றம் அறுபதுகளில் வீட்ட வெரும்பிழை

யாழ்ப்பாணத்திற்கும் இவ்வாறான மல சுத்திகரிப்பு நிலையத்தை இலவசமாக வழங்குவதற்கு, உலக சுகாதார நிறுவனம் அறுபதாம் ஆண்டுகளில் முன்வந்த பொழுது, யாழ் மாநகராட்சி மன்றத்தில் அன்று இருந்தவர்களின் அறியாமையினால், இத்திட்டம் கை நழுவவிடப்பட்டது. இன்று இப்படியான பெரிய திட்டங்கள் இங்கு செயற்படுத்த முடியாது போனாலும், சிறிய திட்டங்களாவது பல இடங்களில் அமைக்கப்படுவது, நிலத்தடி நீரைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு இன்றியமையாதது.

அறவற்றோர் செயலினால் யாழ்ப்பாணம் இழந்த
மலக்கழிவு சுத்திகரிப்பு நிலையத்தின் மாதிரி வரையடம்



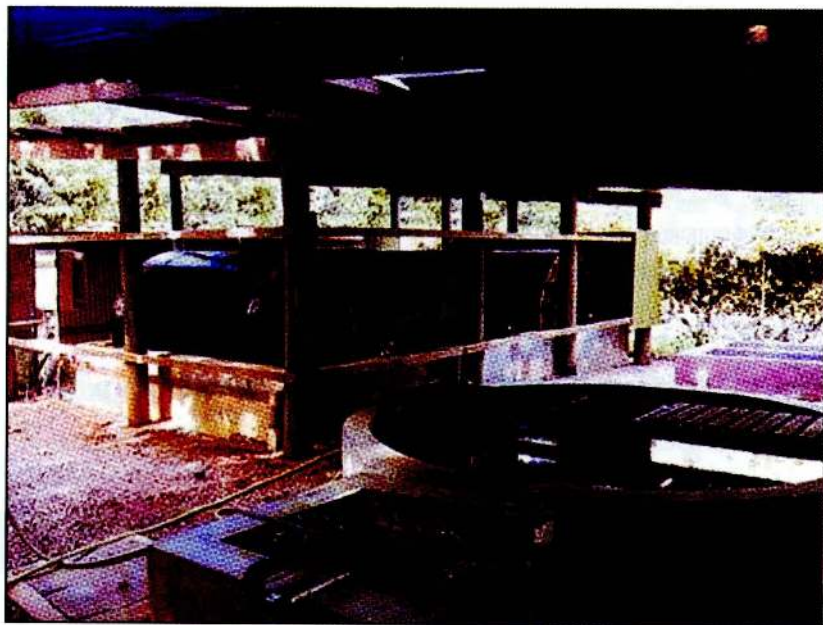
WHAT WE LOST : A MULTI MILLION DOLLAR MODERN SEWERAGE TREATMENT PLANT



Microsoft Illustration

Improving Lives. Building Livelihoods.

சீறு நகரங்களில் அமைக்கக்கூடிய மாதீர் மல சுத்தீகரிப்பு நீலையங்கள்



இம்முறைகளில் எவ்விதமான துர்நாற்றமோ பார்வைக்கு அசிங்கமான பொருட்களோ வெளியேறக்கூடாதென்பது கட்டாயமான விதிகளில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே நீலம் மாசடைவதைத் தடுக்க, நாம் முன்னெடுக்கும் முறையானது விஞ்ஞான முறைக்கமைய, இரசாயனப் பதார்த்தங்களை இன்னும் மேலதிகமாக ஊட்டாமல், நோய் உருவாக்காத இயற்கை கிருமிகளால், மலம், ஆபத்து இல்லாத பொருளாக மாற்றப்படுகின்றது. இப்பொருள், விஞ்ஞான முறையில் நோக்கும் பொழுது, முழுமையாக மலத்தை புசித்துமுடிந்த மரணித்துவிட்ட நோய் பரப்பாத கிருமிகளின் தொகுதியாகக் கருதலாம். இப்பொருள் நீரைச் சேகரித்து, நிலத்தைப் பண்படுத்துவதால், வெளி மாவட்டங்களில் உரமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

தொற்று நோய்களைப் பரப்புவதில் பூச்சிகளின் பங்களிப்பு

உலகம் முழுவதிலும், தொற்று நோய் பரவலில் பூச்சிகளின் பங்களிப்பு மிகப்பெரியது. பூச்சிகளில் மிக முக்கியமானது நுளம்புப் பூச்சியாகும்.

நுளம்புகள்: இலங்கையிலும் பலவிதமான நுளம்புகள் வசிக்கின்றன. இவற்றில் பெண் நுளம்புகளே முட்டை இடு முன்னர் இரத்தம் குடிக்கின்றன. இரத்தம் உறிஞ்சும் பொழுது நோயாளிகளின் உடலில் இரத்தத்துடன் கலந்து இருக்கும் நோய்க் கிருமிகளும் ஓட்டுண்ணிகளும் நுளம்பின் உணவுக் குழாயிலிருந்து உமிழ்நீர் சுரப்பியைச் சென்று அடைகின்றன. பின் அடுத்தவரிடம் இரத்தம் உறிஞ்சு முன்னர் உமிழ் நீரை, கிருமிகளையும் சேர்த்து இரத்தக் குழாயினுள் இந்நுளம்புகள் முதலில் செலுத்துகின்றன. இவ்வாறு கிருமிகள் இன்னும் ஒருவருக்கு பரப்பப்பட்டு புது நோயாளி உருவாகின்றார். இதில் நாம் மிக முக்கியமாக தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய கருத்து ஒன்று உள்ளது. பலவகையான நுளம்புகள் இருந்தாலும், குறிப்பிடப்பட்ட ஒரு வகையான நுளம்பு, குறிப்பிட்ட நோயை, நோய்களை மட்டுமே பரப்புகின்றது. உதாரணத்திற்கு எடுத்துக்கொண்டால், அனோபிலிஸ் நுளம்பு மலேரியா நோயையும், ஈடிஸ் நுளம்பு சிக்குன்சூனியா, ஜப்பானீஸ் மூளைக்காய்ச்சல், டெங்கு நோய்களையும், கியூலெக்ஸ் நுளம்பு யானைக்கால் நோயையும் இங்கு பரப்புகின்றன. ஒவ்வொரு இனநுளம்பும் வித்தியாசமான இடங்களில் முட்டையிட்டு இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. அவை கடிக்கின்ற நேரங்கள், இருக்கின்ற விதம், தோற்றம் முதலியனவும் வேறுபடுகின்றன.

எவ்வாறாயினும் நாம் நுளம்புப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சுற்றாடல் சுகாதாரத்தை பேணும் சாதாரணமான வழிமுறைகளை செயற்படுத்துவதன் மூலம், உலகெங்கும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இந்நோய்களில் இருந்து எம்மை நாமே பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.



நோய் பரப்பும் இலையான், கரப்பான் பூச்சி

எமது பிரதேசத்தில், நோயுண்டாக்குவதில் அடுத்த முக்கிய இடத்தை வகிப்பவை இலையான், கரப்பான் பூச்சிகளாகும். இவை நாம் உண்ணும் எந்தப் பொருளையும் உண்பவை. நாம் உண்ண அருவருக்கும் எந்தப் பொருளிலும் ஆறுதலாக அமர்ந்திருந்து அவற்றையும் சுவைப்பவை. இது நாம் கழிக்கும் மலம், இறந்த, அழுகிய சடலங்கள், சீழ் பிடித்த புண்கள், குப்பை கூளங்கள் ஆகிய எதுவாயும் இருக்கலாம். இக்கழிவுகளில் இருக்கும் பொழுது பூச்சிகளின் கால்களில் இருக்கும் மயிர்களில் கழிவுப்பொருட்களுடன் நோய்க்கிருமிகளும் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. பின் இவை பறந்து வந்து நமது உணவுகளில் அமரும் பொழுது கால்களில் இருக்கும் கழிவுகள், கிருமிகள் நமது உணவுடன் கலக்கின்றன. இது போதாது என்று இலையான் போன்றவை, தாம் உறிஞ்சுவதற்கு ஏதுவாக, சிறிதளவு உமிழ் நீரை உணவில் கக்குகின்றன. இலையானின் உறிஞ்சு குழாயில் இருக்கும் மலமும், கிருமிகளும் இதனுடன் சேர்ந்து எமது உணவில் கலக்கின்றன. இன்னும் பறந்து செல்வதற்கு முன் தானும் தனது எச்சத்தை உணவில் இடுகின்றன. இச்செயற்பாடுகளினால் நாம் உண்ணும் உணவில் மலம், சீழ், குப்பை கூளங்கள், நோய்க் கிருமிகளுடன் சேர்ந்து கலக்கின்றன. உணவை உண்ணும் எம்மை மலத்திலிருந்து பரவும் முன்பு குறிப்பிட்ட நோய்கள் தாக்குகின்றன. பல சந்தர்ப்பங்களில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

எனவே சுகாதாரப் பகுதியினர் தரும் அறிவுறுத்தல்களுக்கமைய, சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களை ஏற்று கைக்கொள்ள வேண்டும்.

- வீடுகளில் குப்பைகளை அதற்கான வாளிகளில் இட்டு மூடிவைக்க வேண்டும்.
- குப்பை கூளங்களை வீதிகளில், வீடுகளில் இருந்து முறையாக அகற்றவேண்டும்.
- அகற்றியவற்றை சுகாதார முறைப்படி பயனுடையதாக்க வேண்டும்.
- கழிவுநீர் தேங்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரதேசத்தில் பரவும் நீருடன்

நீரினால் பரவும் நோய்கள்	நோய்கள்	கிருமி
பற்றீரியா	கொலரா* ப. வயிற்றுழைவு* நெருப்புக்காய்ச்சல்* பரா நெருப்புக் காய்ச்சல்*	கொலரா விபற்றியோ சிகெல்லா சல்மோனெல்லா டைப்பி சல்மோனெல்லா பராடைப்பி
வைரசு	பிரயாணிகள் வயிற்றோட்டம்* எ வகை மஞ்சள் காமாலை* எ அல்லாத மஞ்சள் காமாலை போலியோ சிசுக்களின் வயிற்றோட்டம்*	இ. கோலை எ வகை மஞ்சள் காமாலை வைரசு எ அல்லாத மஞ்சள் காமாலை வைரசு போலியோ வைரசு
அமீபாக்கள்	அ. வயிற்றுளைவு* ஜியாண்டியாசிஸ்	நோட்டோ வைரசு என்டமீபாஹிஸ்டோலிடிசா ஜியாண்டியாசிஸ் லம்பல்லியா
பங்கசு	கிரிப்டோஸ் போரியோடோசிஸ்	கிரிப்டோஸ்போரோடியம்
குடல் புழுக்கள்	வட்டப்புழு நோய்* சவுக்குப்புழுநோய்* கீரைப்புழுநோய்* இரத்தச்சோகை*	வட்டப்புழு சவுக்குப்புழு கீரைப்புழு கொழுக்கீப்புழு
லேப்டோஸ்பைரா	லேப்டோஸ்பைரோசிஸ்	லே. இக்ரெரா ஹீமொராஜிகா
நீரிருந்து பரவும் நோய்கள்		
ஒட்டுண்ணிப் புழுக்கள்	சிஸ்டோசொமயாசிஸ் திராகன்கியுளியசிஸ்	சிஸ்டோசொமா ஜபோனி, ஹீமடோ திராகன்கியுலஸ் மேடி நேன்சிஸ்
நீர்வதார்புடைய நோய்கள்		
மிக முக்கியமான பூச்சி காவி	மலேரியா காய்ச்சல்* யானைக்கால் வியாதி	பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணி வுச்சநேரிய, புநசிய ஒட்டுண்ணி
நுளம்பு	டெங்கு* சிக்குன்ஊனியா* மூளைக்காய்ச்சல் மஞ்சள் காய்ச்சல்	டெங்கு வைரஸ் சிக்குன்ஊனியா வைரஸ் மூளைக்காய்ச்சல் வைரஸ் மஞ்சள்காய்ச்சல் வைரஸ்
கழுவநீர் கிண்மையால்		
	கண் ற்றகோமா	கண்நோய் பற்றீரியா, வைரஸ் ற்றகோமா பற்றீரியா

தொடர்புடைய தொற்று வியாதிகள்

நோய் பரவும் முறைகள்

மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு

மலத்திலிருந்து வாயிற்கு

மலத்திலிருந்து வாயிற்கு

மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு

மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
நாய் மலத்திலிருந்து வாயிற்கு

ஆடு, மாடு, மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து வாயிற்கு
மலத்திலிருந்து நிலம் வாயிற்கு. கால்வழியே
எலி மலத்திலிருந்து புண்

மலசலம் நீர்வழியாக தோல்
தோல் நீர் வாய்

நுளம்புக்கடி
நுளம்புக்கடி
நுளம்புக்கடி
நுளம்புக்கடி
நுளம்புக்கடி
நுளம்புக்கடி

காற்று, கை, துவாய்,
காற்று, கை, துவாய்

தடுப்புமுறைகள்

பாதுகாப்பான குடி நீரையும் முறையான
மல அகற்றுதலையும் மட்டுமே பாவியுங்கள்
அதே அதே
அதே அதே

அதே அதே

அதே அதே

அதே அதே
அதே அதே

அதே அதே
அதே அதே
அதே அதே

அதே அதே
அதே அதே
அதே அதே
அதே அதே
அதே அதே
சுத்தமான நீரிலேயே குளியுங்கள்.

முறையான மல அகற்றுதலையும்
பாதுகாப்பான குடிநீரை மட்டுமே பாவியுங்கள்

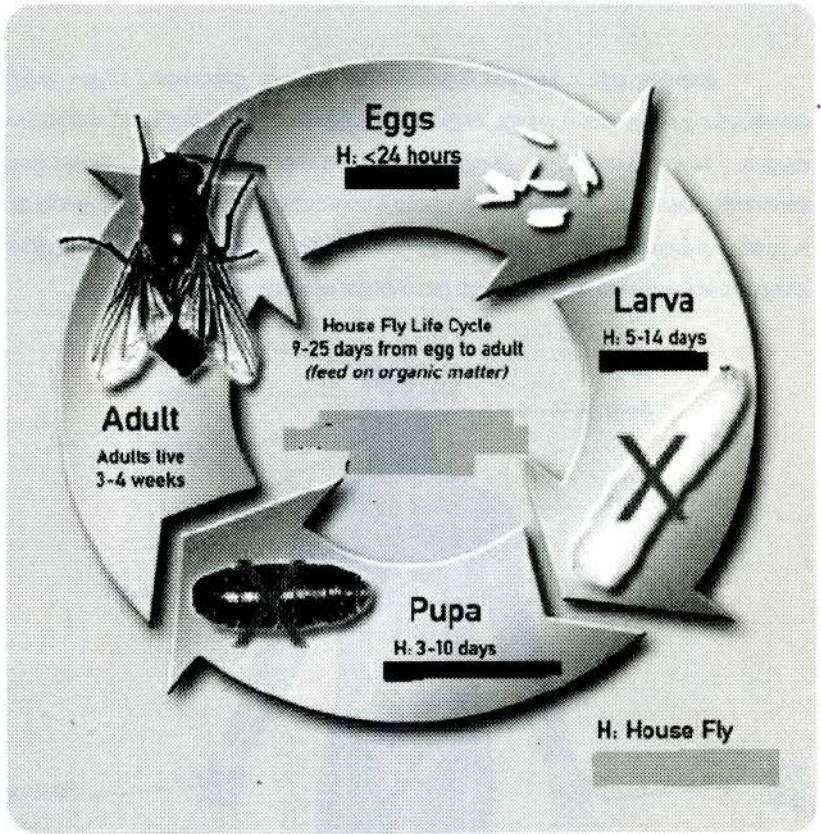
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்
கழிவுநீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள்

சுகாதாரமான பழுக்கங்கள்
சுகாதாரமான பழுக்கங்கள்

குப்பைகூளமும் இலையான் வாழ்க்கை வட்டமும்

மனித சமூகத்தின் விரோதிகளில் ஒன்றாக கருதுமளவுக்கு மனித நலனைப் பாதிக்கும் பூச்சிகளில் முக்கியமான சிலவற்றுள் இது ஒன்று. தனது கால்கள், உறிஞ்சு குழாய், உமிழ்நீர் முதலியவற்றினால் அழகிய பிணம், புண், மலம், கழிவுப்பொருட்களில் இருந்து, நோய்க் கிருமிகளை எமது உடை, உடல் முதலியவற்றுக்குக் கடத்துகிறது. நோய்க் கிருமிகளும் இவற்றிலிருந்து விரல், உணவு, நீர்மூலம் உடலினுட சென்று பல்கிப் பெருகி நோயைப் பரப்புகின்றது. எனவே இலையான்களை அழிப்பதும், பெருகுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் முக்கியமாகின்றது. எமது பிரதேசத்தில் இருக்கும் வெப்பம், நீர்த்தன்மை உள்ள அழுகும் பொருட்கள் இலையான் பெருக்கத்துக்கு மிகவும் சார்பாக இருக்கின்றது.

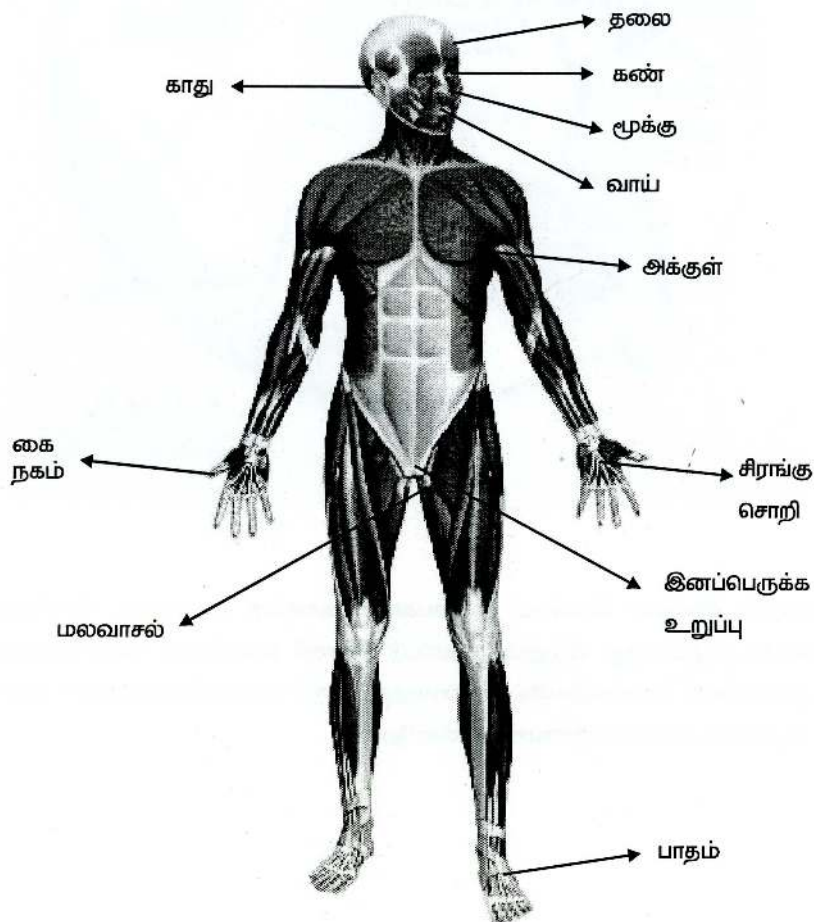
நான்கு வாரங்களே சீவிக்கும் பெண் இலையான் 500 முட்டைகளைப் பிணம், புண், மலம், குப்பை முதலிய அழுக்கு இடங்களில் இடுகின்றன. முட்டைகள் சாதகமான சூழலில் ஒரே நாளில் பொரித்து, குடம்பி, கூட்டுப்புழு, இலையான் பூச்சியாக இரண்டே கிழமைகளில் உருவெடுத்துத் தனது மனித விரோத நடவடிக்கைகளை பெரும் எண்ணிக்கையுடன் தொடங்கி விடுகின்றன. இந்த வாழ்க்கை வட்டத்தை உடைத்து இலையான் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் இலகுவான வழி முட்டை இடுவதற்குத் தேவையான அழுகும் குப்பை கூளங்களை பெண் இலையான் அணுகாதவாறு தடுப்பது ஆகும். எனவேதான் சுகாதாரப் பகுதியினர்கூறும் அறிவுரையின்படி, வீட்டுக் குப்பைகளை வாளிகளில் இட்டு மூடி வைப்பதும் பெரும் அளவிலான குப்பைகளை நிலத்தில் குழிவெட்டிப் புதைப்பதும், எம்மை நோய் தாக்காது பாதுகாத்துக்கொள்ளும் இலகுவான முறைகள்.



பெரும் அளவில் சேர்க்கும் குப்பைகளை சுகாதார முறைப்படி சேகரித்து கூட்டெரு தயாரித்து விற்றும், பதனிடடு எரிசக்தி தயாரித்துப் பயன்படுத்தும் முறைகளை மேல்நாடுகளில் பயன்படுத்தி பெரும் பொருளீட்டுகின்றனர். நாம் வழமைபோல் எரித்து நாசமா(க்கு)கின்றோம்.

தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)

தனக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்களில் இருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முறைகளை ஏற்று, அதன்படி நடந்துகொள்வது தனிநபர் சுகாதாரம் ஆகும். உச்சநதலையில் இருந்து கால் விரல் இடுக்குகள், நகம்வரை அனைத்து வெளி உறுப்புகளையும் நாம் காலையிலும் மாலையிலும் குளித்து / கழுவி சுத்தம்பேணவேண்டியது அவசியம். எனினும் இலகுவில் அசுத்தமடையும் சில உறுப்புகளில் நாம் அதிக கவனம் வேண்டியுள்ளது.



தனிநபர் சுகாதாரத்தினை நல்ல முறையில் பேணாதுவிட்டால் சாதாரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

1. தலை: பேன், பொடுகு (சொடுகு): வியர்வை, எண்ணெய், இறந்துபோன தோல் கலன்கள் முதலிய சேர்ந்து தலையில் அசுத்தமான கூழலை உருவாக்குகின்றன. இவற்றுடன் தலையில் பேனும் தொற்றிக் கொள்ளுகின்றன. இவை சேர தலையில் கடி, சொறி, புண், சிதல் உண்டாகின்றன. போதாக்குறைக்கு பொடுகும் ஏற்பட்டுவிட்டால் தலையில் இருந்து கையை எடுக்கவே முடியாத நிலையாகிவிடும். இந்நிலை வராது தடுப்பதற்கு தலையை அடிக்கடி சிகைக்காய் அல்லது சம்பு வைத்து குளித்து அடிக்கடி சீவி, மயிரையும் தலையையும் நன்றாகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
2. வாய்: தூர்நாற்றம், பற்கூத்தை, முரசு கரைதல், புற்றுநோய்



பல் வரிசையாக இருக்காது போனால் உணவுத் துணிக்கைகள் பல் இருக்குகளில் தங்கிவிடும். உமிழ்நீர் நொதியங்கள், வாயில் நிலை கொண்டிருக்கும் நுண்ணங்கிகள் முதலியவற்றின் தாக்கத்தால் இத்துணிக்கைகள் சிதைவடைந்து தூர்நாற்றத்தை வெளியிடுகின்றன. தனது வாயில் இருக்கும் தூர்நாற்றம், தனக்கு நாறாது என்பதுதான் கவலைக்குரிய நிலைமை. சிரரது வாயிற் இருந்து அழகிய பிணவாடை வீசினாலும் அது அவர்களுக்குத் தெரியாது. எவ்வளவு நெருக்கமானவர்களும் நெருங்கிவந்துபேச மாட்டார்கள். எமது முகவாய், மலவாசல் போன்ற அளவுக்கு நாற்றம் உண்டாக்கும் பெரும் அளவிலான நுண்ணங்கிகளின் இருப்பிடம், என்பதை நினைவில் வைத்திருப்போம்.

வாயில் உருவாகும் அமிலங்கள், பல்லின் மிளிரியைக் கரைத்துப் பல் சூத்தையை உண்டாக்குகின்றது. பல்லைக் குடைந்து செல்லும் பற்கூத்தை, நரம்பையும், தாடை எனும்பையும் சென்று அடைந்தால், பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு அடிகோலுகின்றது. பற்கூத்தையினால் உடைந்துபோன பின்னர், மிகுதிப் பல்லின் கூர்மையான பகுதிகள் நாக்கையும் கன்னத்தையும் அடிக்கடி காயப்படுத்தித் தோற்றுவிக்கும் மாறாத புண், புற்றுநோயாகப் பரிணாமம் பெறுகின்றது.

பல் இருக்குகளில் எஞ்சி இருக்கும் உணவுத் துணிக்கைகள் அமிலங்களுடன் சேர்ந்து கடினமாகி ஈறுகளில் படியும். இதன் அடுத்த கட்டமாக முரசு கரைந்து பல்வேர் வெளியே தெரிந்து பலமிழந்து பல் விழுந்து விடுகின்றது.

எனவே ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்டபின்னர், உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றுவதற்காக நன்றாக வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவில் படுக்க முன்னரும் தூரிகை கொண்டு பல் துலக்காது விடுகின்ற சிறுபிழை, முடிவில் புற்றுநோய்வரை இட்டுச் செல்வதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

3. தோலில் உருவாகும் சாதாரண நோய்கள்

சீரங்கு, பங்கசுத் தொற்று, உடற்பேன், உடர்தூர்நாற்றம்:

மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும் உடலில் இருந்து வெளியேறும் உடற் தூர்நாற்றம், ஒரு வியாதியாக இல்லாது போனாலும், பெரும்பாலானோருக்கு இது பெரும் பிரச்சினையாக இருப்பதால், இது ஒரு சுக நலனில் பங்காக இருக்கும் சமூகநலப் பிரச்சினையாகக் கொள்ளலாம்.

உடர்தூர்நாற்றம்:

வாயில் இருந்து வெளியேறும் வாய் தூர்நாற்றம் எப்படி உள்ளவருக்குத் தெரியாதோ, அதைப் போன்றே உடல் தூர்நாற்றமும் உடையவருக்குத் தெரியாது. இதுவும் நெருங்கிய நண்பர்களையும் நெருங்கவிடாது அனைவருக்கும் உடலில் இயற்கையான ஒரு மணம் உண்டு. இதைத்தான் நாய் எம்மைக் கண்டவுடன் வந்து மணந்து பார்க்கிறது. எமது உடலில் இருக்கும் மயிர்க்கால்-வேர் உடன் இணைந்து இருக்கும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் இரண்டு வகைப்படும். ஒரு வகை உடல் முழுவதும் பரவி வியர்வை நீரை வெளியேற்றும். இந்நீர் ஆரம்பத்தில் மணம் அற்றதாக இருந்தாலும், தோலில் இருக்கும் நுண்ணுயிர்களால் தாக்கம் பெறுவதின் விளைவாக மணக்க, நாறத் தொடங்கும்.

அடுத்தவகை, அக்குள், பொக்குள், மார்பகம், ஆண், பெண், வெளி ஜனன உறுப்புகள் முதலிய இடங்களில் மட்டுமே இருந்து, மன அழுத்தங்கள், பாலுறவுக் கிளர்ச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சுரப்புகளை வெளியிடுகின்றன. இச்சுரப்புகளின் மணம் ஒவ்வொரு இனத்திற்கும், தனி நபருக்கும் வித்தியாசப்படுவதால் மிருகங்கள் இவற்றை உணர்ந்து செயற்படுவதைக் காணமுடியும்.

சுரப்பிகளில் இருந்து வெளியேறும் சுரப்புகளை நாம் சவர்க்காரம் இட்டுக் குளிப்பதன், கழுவுவதன்மூலம் அகற்றினாலும் முன்பு அணிந்த அதே ஆடைகளைக் கழுவாமல், உலர்த்தாமல் அணியும் பொழுது அதே நுண்ணுயிர்கள் தமது அதே வேலையை ஆரம்பித்து அதே மணத்தை உருவாக்கும்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, மருந்துகள், பாவிக்கும் வாசனைப் பொருட்கள் முதலியனவும் தத்தமது தாக்கத்தைச் சுரப்புகளில் உண்டாக்குகின்றன.

சிரங்கு: ஒரு சிறு பூச்சியினால் ஏற்படும் நோய். இப்பூச்சி விரல் இடுக்குகள் ஊடாகத் தோலுக்குள் துளையிட்டு உட்புகுந்து தோல் படையில் வசிக்கும். அதன் நடவடிக்கையினால் தோலில் சொறிய அது பருவாகி, சிதல் பிடித்து புண்ணாகின்றது. இப்பூச்சி படுக்கை, விரிப்பு/தலையணை, உடை, தொடுகை மூலமாக, நோயுற்ற ஒருவரில் இருந்து மற்றவருக்கு இலகுவாகத் தொற்றுவதால் சாதாரணமாக முழுக் குடும்பத்தினருக்கும் தொற்றக்கூடியது. நன்றாகக் குளித்து உடுத்துணிகள் படுக்கைகளைச் சுத்தமாகப் பேணுவதால் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். நோய் ஏற்பட்டால் விரைவாக மருத்துவ உதவி பெறுவதால் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றாமல் பாதுகாக்கலாம்.

உடற்பேன்: தலைப்பேனைப் போன்றே உடலிலும் இடுப்பு, அரை, கண்இமை போன்ற மயிர் உள்ள இடங்களில் வசித்து சொறியை உண்டாக்கும். சிரங்குபோன்றே தொற்றும். சுத்தம்பேணி தொற்றைத் தடுக்க வேண்டும். நோய் தொற்றினால், உடனடி மருத்துவ உதவி, நோய் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுவதைத் தடுக்கும்.

பங்கசு தொற்று: உடலின் ஈரலிப்பு நிறைந்த இடுப்பு அரை அக்குள் போன்ற பகுதிகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். எப்பொழுதும் அடிக்கடி ஈரம்படும், காற்றோட்டமும் குறைந்த மேற்குறிப்பிட்ட பகுதிகள் தாக்கப்படும். தவிர்ப்பதற்கு, இப் பகுதிகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவி ஈரம் போகும்படியாக நன்றாகத் துடைத்து, நைலோன் கலப்பில்லாத பருத்தி உள்ளாடைகளை அணிவது நல்லது. நோ ஏற்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடி நீண்ட காலத்திற்கு மருந்து எடுப்பது நல்லது.

4. கைகளால் ஏற்படும் நோய்கள்

முன் குறிப்பிட்டவாறு, கைகளினால் ஏற்படும் நோய்களில், பெரும்பாலானவை நோய்க் கிருமிகளுடன் மலம் கைகள் மூலமாக உணவை

அடைந்து குடலைத் தாக்கி அதனால் ஏற்படும் நோய்களாகும். குறிப்பாக வயிற்றுளைவு, நெருப்புக் காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, கொலரா, குடற் புழு நோய்களைப் பெயரிடலாம்.

5. பாதங்களில் ஏற்படும் சாதாரண நோய்

சேற்றுப்புண்:

மேற்கூறிய சிரங்கு, சொறி, காலில் ஏற்படும் காயங்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்தவை. ஆனால் மழைக் காலங்களில் சேற்றில் நடக்கும்பொழுது ஏற்படும் சேற்றுப்புண், நாயின் மலத்தோடு வெளியேறும். கொழுக்கிப் புழுவினால் ஏற்பட்டது என்பது பலருக்குத் தெரியாது. மனிதருக்கு மட்டுமல்லாது, நாய் அடங்கலாக, மிருகங்களுக்கும் கொழுக்கிப்புழு நோய் இருக்கின்றது. மனித கொழுக்கிப்புழு குடம்பி, சேற்றில் நடக்கும்பொழுது, கால்விரல் இடுக்கில் தோலைத் துளைத்துக்கொண்டு இரத்த நாளங்களுக்குச் சென்று இருதயம், நுரையீரல் வழியாக சிறுகுடலை அடைகின்றது. ஆனால், மிருகத்துக்கு இருக்கும் கொழுக்கிப்புழு குடம்பியினால், மனிதருடைய காலைத் துளைத்துக்கொண்டு உட்புருந்தாலும், இரத்த நாளங்களுக்குள் செல்ல முடியாது. எனவே அவைகால் தோலுக்கடியில் ஊர்ந்துகொண்டு பொறுக்க முடியாத "கடி" உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன.

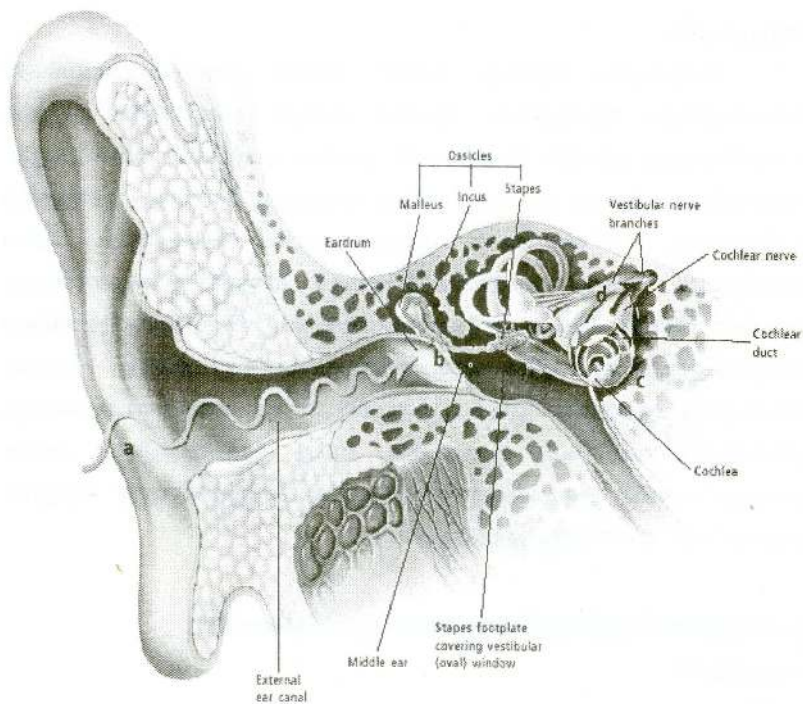
6. காதுகளில் ஏற்படும் சாதாரண பிரச்சினைகள்

காதுக்குடும்பி

காதநோ

அடுத்துவரும் படத்தைப் பார்ப்பவர்களுக்கு, காதினுள் இருக்கும் பகுதிகள் எவ்வளவு சிறியவை, நுட்பமானவை என்பது மட்டுமல்ல, மிகவும் இலகுவாக அவை சிதைந்து உடைந்துவிடும் என்பதும் விளங்கும். எனவே காது குடும்பி எடுப்பதற்காகக் கூர்மையான பொருட்களைக் காதுக்குள் செலுத்துவது மடமை. பஞ்சபோன்ற மென்மையான பொருளை நீரில்

நனைத்து தெரிந்தவர்களின் உதவியுடன் உள்ளே இருக்கும் கட்டிப்பட்ட சுரப்பு மென்மையாக்கப்பட்டு எடுக்கலாம். சிறிது குத்துப்பட்டாலும் காதுச்சவ்வு (செவிப்பறை) (b) உடைந்து காது கேட்காமல்போக முடியும்.



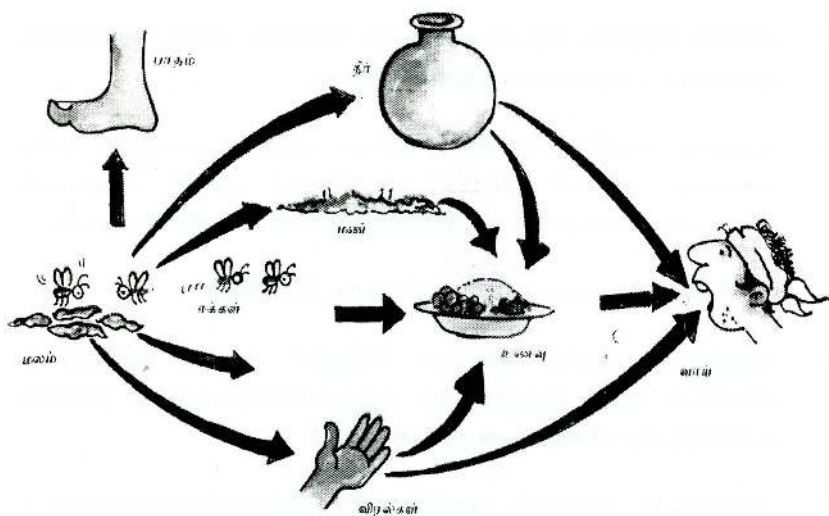
காது நோ ஏற்பட்டவுடன் கண்ட கண்ட பொருட்களைக் காதினுள் செலுத்தாமல் மருத்துவ ஆலோசனைபெறவேண்டும். காதிற்குள் இருந்து சீழ் வந்தவர்கள் காதிற்குள் பஞ்சை வைத்துக்கொண்டே குளிக்க வேண்டும். நீர் உட்புகுந்தால், திரும்பவும் காதுக் குத்து வந்து சீழ் வடியும் ஆபத்து இருக்கின்றது.

மலம் கழித்தல்:

மலம் கழித்தல் என்பது ஒரு மிகவும் சாதாரண, ஆனால் மிக முக்கியமான செயலாகும். மனிதர்கள் மட்டுமல்ல: ஒவ்வொரு நுண்கிருமியும் கூட தத்தமது உடல்களில் உருவாகும் கழிவுகளை உடலிலிருந்து அகற்றுக்கின்றன. விலங்கு இனத்தைச் சேர்ந்த நாம் மனிதர்களாக "பண்பாடு, நாகரீகம்" மிக்கவர்களாக (?) மறைவிடங்களில், மற்றவர்களுக்கு அருவருப்பு ஏற்படாத முறையில், மலம் கழிக்கின்றோம். மிகச் சாதாரணமான எல்லோரும் அறிந்த இம்மலம் குறித்து, நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய சில தகவல்கள் மிக முக்கியமானவை.

1. நாம் ஒவ்வொருவரும் தினமும் ஒரு முறையாவது மலம் கழிக்க வேண்டும்.
2. ஆனால் இதற்காக கழிப்பிடத்திலிருந்து கொண்டு, வராத மலத்திற்காக முக்குவது உடலைப் பல வழிகளில் பாதிக்கும்.
3. உடலுக்கு அவசியமான அளவு நீரைப் பருகி, உண்பதற்கு உரிய உணவை, பழங்கள், நார்ப்பொருள் நிறைந்த மரக்கறி வகைகளை உள்ளடக்கி உண்பதால், மலம் சிக்கல் இல்லாமல் இலகுவாகக் கழியும்.
4. மலம், மலசல கூடங்களிலேயே கழிக்கப்பட வேண்டும்.
5. மலசலகூடம் மிகவும் சுத்தமாக அடுத்தவர் எவ்வித அருவருப்பும் இல்லாமல் வந்து இருக்கக்கூடிய முறையில் பேணப்படுவது நாகரீகம் உள்ள ஒரு சமூகத்தை அடையாளம் காட்டும்.
6. மலசலகூடம் சுகாதாரப் பகுதியினரின் அறிவுறுத்தல்களுக்கமைய கட்டுப்பட்டுப் பேணப்பட வேண்டும். தவறின் நோய் பரவ வழி வகுப்பது மட்டுமல்லாமல், சட்ட நடவடிக்கைகளுக்கும் முகம்கொடுக்க நேரலாம்.
7. நோயாளர், சுகதேகிகள், குழந்தைகள் என்று எவர் கழிக்கும் மலத்திலும் நுண்ணுயிரிகள், குடற்புழு முட்டைகள் எனப் பல நோயாக்கிகள் இருக்கின்றன.

8. எனவே மலம், இலையான், கரப்பான்பூச்சி முதலியவற்றால் அணுக முடியாதபடி கழிக்கப்பட வேண்டும்.
9. மலகூடம் செல்வோர் கழுவக்கூய் பாதணிகளை அணிந்துசெல்ல வேண்டும்.
10. மலம் கழித்த பின்னர், கைகளை நன்றாகச் சவர்க்காரமிட்டு கழுவி, கால்களையும் கழுவி விட்டே வரவேண்டும்.



மலகழிவுடன் தொடர்பான நோய்களின் பரவுகை

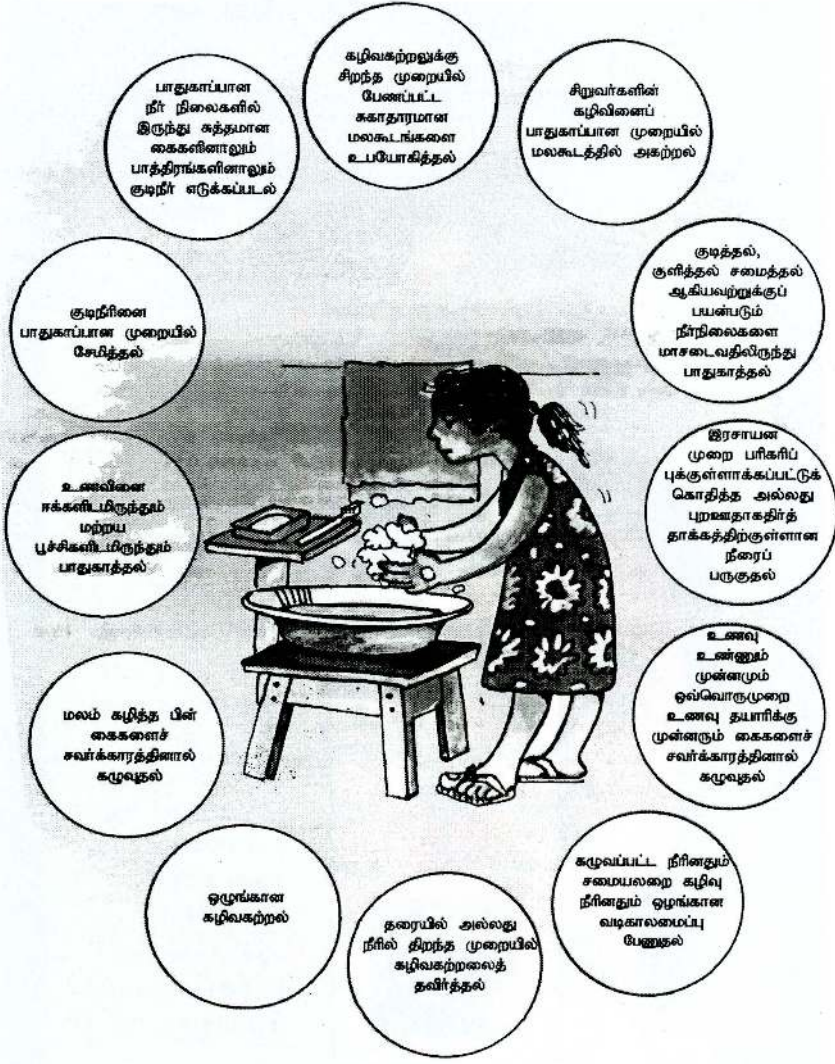
ஆகவே, நாமே நமக்கீட்டுக் கொள்ளும் கட்டளைகள்

01. குறைந்தது கீழமைக்கு ஒரு முறையாவது தலைக்கு, சிகைக்காய் (சீயக்காய்), அல்லது "சம்பு" வைத்து முழுக வேண்டும்.
02. சீப்பு அல்லது பிரசினால் மூன்று நான்கு முறையாவது ஒவ்வொரு நாளும் தலை சீவ வேண்டும். சீப்பை பழைய பல தூரிகை கொண்டு சவர்காரமிட்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
03. ஒவ்வொரு வரும் தமக்கென தனியான சீப்பு வைத்திருக்க வேண்டும்.
04. பேன் இருப்பவர்கள் அதற்குரிய மருந்தை மருத்துவரிடம் பெற்று, வீட்டில் இருக்கும் அனைவரும், ஒரே நேரத்தில் பாவித்து முழுக வேண்டும். படுக்கைப் பொருட்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு கீழமைக்கு பின்னர் திரும்பவும் பேன் மருந்தை பாவித்து முழுக வேண்டும்.
05. பொடுகு இருப்பவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை அதற்குரிய "சம்போ" வைத்து முழுக வேண்டும்.
06. கண், காது, மூக்கு ஒவ்வொரு நாளும் இரு முறையாவது நன்றாக தண்ணீரினால் கழுவப்பட வேண்டும்.
07. காலையில் எழுந்தவுடன் கிரவு படுக்கு முன்னரும் (அ) பற்கள் தூரிகையினால் விளக்கி, (ஆ) முரசு தேய்த்து மசாஜ், (இ) நாக்கு வழித்து, சுத்தம் செய்யப்படவேண்டும்.
08. புகைத்தல், வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போடுதல், மது அருந்துதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
09. நிறைய வியர்வை வழிய வேலை செய்பவர்கள், விளையாடுபவர்கள் பின்னேரங்களில் குளிப்பது மட்டுமல்லாமல், பாவித்த உடைகளையும் கழுவி, காற்று, வெய்யிலில் காய விட வேண்டும்.
10. குளிக்கும் பொழுது இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் அதிக கவனமெடுத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவயவங்களில் இருந்தும் வரும் துர்நாற்றம்

அவரவருக்கு தோற்றாது. ஆண்கள், முக்கியமாக ஆண்குறியின் தோலை பின்னுக்கெடுத்து சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

11. கைகளைக் கழுவும் பொழுது சவர்க்காரம் இட்டு விரல் இடுக்குகள், நகங்களின் உட்புறம், கைகளின் பின்புறம் மிக கவனமாக கழுவப்பட வேண்டும்.
12. விளையாடிய பின்னர், மலசலம் கழித்த பின்னர், உணவு தயாரிக்க/ உண்ண முன்னர் கைகள் நன்றாகச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவப்பட வேண்டும்.
13. மற்றவர்களுக்கு எதிரில், மூக்கினுள், காதினுள், வாயினுள் விரலைவிட்டு குடைதல் அருவருப்புடன் பார்க்கப்படும்.

நீர், ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக பரவும் நோய்களின் அபாயத்தைக்
குறைப்பதற்கான நடத்தைகள்



எந்நேரத்திலும் கை கழுவினாலும்,
எப்பொழுதும் சவர்க்காரம்ப்டே கை கழுவுவோம்.



USAID UNICOR
FROM THE AMERICAN PEOPLE
United Nations Children's Fund

IRD
International Relief & Development

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வீட்டிலேயே நீரை சுத்தமாக்கிக் கொள்ளுவோம்

SODIS
SOLAR DISINFECTION

சோடிஸ்
Solar water disinfection



- 1 போத்தலை நன்றாக கழுவுங்கள்
- 2 நீரை வடி கட்டி எடுங்கள்
- 3 போத்தலில் 3/4 பங்கு நீர்ப்புங்கள்
- 4 போத்தலை கிறக முடி 20 முறை நன்றாக குலுக்குங்கள்
- 5 வடி கட்டிய நீரினால் முழுப் போத்தலையும் நீர்ப்புங்கள்
- 6 சூரிய ஒளி முழுமையாக படும் படி ஆறு மணித்தியாலங்களுக்கு கறப்பு தளத்தில் கிடத்துங்கள்
- 7 சுத்திகரிக்கப் பட்ட கிந்நரையே குடியுங்கள் கிது பாதுகாப்பான நீர்



International Relief & Development

49 A, அம்பலவாணர் வீதி,
அத்தியடி, யாழ்ப்பாணம்.



UMCOR
United Methodist Committee On Relief