A photograph of a woman with dark hair and a red bindi on her forehead, smiling broadly with her teeth showing. She is wearing a light-colored sari with a yellow border. A young boy with dark hair, wearing a green t-shirt, is hugging her from behind. They are positioned in front of large green palm leaves.

உயிர் காக்கும்

உண்மைகள்

ச. நா. சிறுவர் நிதியம் காதரர்க் கல்விப் பணியகம் என்பவர்கள் வெளிடு



உயிர் காக்கும் உண்மைகள்



ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் (யனிசெப்), சுகாதார மகளிர் விவகார அமைச்சின் சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம் என்பன இணைந்து வெளியிட்டது.

முதற் பதிப்பு : ஜனவரி 1991

இந்நூல் முழுவதையும் அல்லது எப்பாகத்தையும் பொது மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும் விதத்தில், பிழையற மேற்கோள் காட்டவோ, தகவல் தொடர்புச் சாதனங்கள் மூலம் பிரசாரம் செய்யவோ, அதுதரும் தகவல்களை வேறு எவ்வழிவகைகளிலும் மக்கள் மத்தியில் பரப்பவோ, பிரசரகர்த்தாக்களின் அனுமதி அவசியமல்ல. எனினும், தகவல் பெறப்பட்டது 'உயிர் காக்கும் உண்மைகள்' என்ற இந்த நூலிலிருந்து என்பதைத் தயைகூர்ந்து குறிப்பிடுதல் நல்லது.

முன்னுரை

இன்று, வளர்முக நாடுகளில் வாராந்தம் இரண்டரை இலட்சத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்கள் பல்வேறு நோய்கள், பிணிகள் காரணமாக அகால மரணமடைகின்றனர். மேலும் பல இலட்சக்கணக்கானால் நோய் நொடிகளால் அல்லவும் ரூ வளர்ச்சி குன்றித் துன்புறுகின்றனர். இலங்கையைப் பொறுத்தளவில் குழந்தைகளின் மரண எண்ணிக்கை - ஏனைய வளர்முக நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது - குறைந்தே காணப் படுகிறது. ஆனால் அவர்கள் நோய் நொடிகளாலும், போஹுக்கிள்மையாலும் அல்லவுறும் சந்தர்ப்பங்கள் அனந்தம்.

இத்துயர மிகும் நிகழ்வுகளுக்கு இரு பிரதான காரணங்களைக் கூறலாம். ஒன்று வறுமை; மற்றது அறியாமை. பொதுமக்களிடையே, குறிப்பாகப் பெற்றேரிடையே சிறுவர் சுகாதாரம், அவர்கள் சேம நலன் என்பன தொடர்பான விளக்க அறிவு - விசேடமாக நவீன அறிவு-போதாமல் இருத்தலையே அறியாமை என இங்கு குறிப்பிடுகிறோம். தங்கள் பிள்ளைச் செல்வங்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ள உதவும் அறிவும், விளக்கமும் பெற்றேரிடையே போதியவு இருந்தால் சிறுவர் மரணங்களையும், அவர்கள் நோயுறும் சந்தர்ப்பங்களையும் கணிசமான அளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது நிருபிக்கப்பட்ட உண்மை.

எனவே, சிறுவர் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவை மக்களிடையே பரப்புவது ஆரோக்கிய மிகும் ஒரு சிறுவர் சமுதாயத்தை உருவாக்கப் பெரிதும் உதவும் 'உயிர் காக்கும் உண்மைகள்' என்ற இந்நாலூப் பிரசரிப்பதன் நோக்கம் இலங்கை வாழ் மக்களிடையே சிறுவர் சுகாதாரம், சேமநலன் தொடர்பான அறிவையும் விளக்கத்தையும் பெருக்கி அதன் மூலம் எமது பிள்ளைச் செல்வங்களின் ஆரோக்கிய நிலைமையை மேம்படுத்த உதவுவதேயாகும்.

இன்றைய நிலையில் மக்களின் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான அடிப்படை அறிவைப் பரப்புவதென்பது வைத்திய, சுகாதாரத்துறை சார்ந்தோரின் கடமை மாத்திரமே எனக் கொள்ள முடியாது. மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யமும், மதிப்பும், செல்வாக்கும் மிகக் எவரும், சிறுவர் சேம நலனில் அக்கறை கொண்ட அனைவரும் இந்த அடிப்படை அறிவைப் பரப்புவதில் முன்னிற்க வேண்டிய காலம் இது.

எனவே, இந்நால் தரும் உண்மைகளை மக்கள் மத்தியில் பரப்பும் விஷயத்தில், இதனை வாசிக்கும் அனைவரும் தம்மாலான வகையில் உதவ வேண்டும். இதனை அவர்கள் தமது முக்கிய கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும் என்பது எமது அவா. உங்களுக்கு எந்தவகையில் முடியுமோ அந்தவகையில், எப்போது முடியுமோ அப்போதெல்லாம், இந்த உண்மைகளை ஏனையோருக்கு-குறிப்பாகப் பெற்றேருக்கு - பிழையறத் தெரியப் படுத்துமாறு வேண்டுகிறோம்.

இப்பணியை மேற் கொள்ள நீங்கள் எவ்வித முன் அனுமதியையும் எங்களிடம் பெற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இதன் மூல நூல், 'FACTS FOR LIFE' என்ற ஆங்கிலப் பதிப்பாகும். இதனை ஐ.நா. சிறுவர் நிதியம் (யுனிசெப்), உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், ஐ.நா. கல்வி, விஞ்ஞான, கலாசார ஸ்தாபனம் (யுனெஸ்கோ) என்பன இணைந்து வெளியிட்டன. 'உயிர் காக்கும் உண்மைகள்' மேற்படி ஆங்கில நூலை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இலங்கை மக்களின் தேவைகளை அனுசரித்து தமிழில் எழுதப்பட்டதாகும். இத்தமிழ் நூலாக்கத்தில் எமக்குப் பெரிதும் உதவிய பிரபல பத்திரிகையாளர்களும், எழுத்தாளர்களுமாகிய திருவாளர்கள் த. சபாரத்தினம், காவலூர் ராஜதுரை, சில்லையூர் செல்வராசன் ஆகியோருக்கு நான் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இதன் பதிப்பாசிரியராக இருந்து, இதனை வெளிக்கொண்டிருவதில் முன்னின்று உழைத்த எமது ஸ்தாபனத்தின் தகவல் அதிகாரி திரு. எஸ். எம். எம். நிலாருக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன. இந்நாட்டின் சிறுவர் சேம நலனிலும் மேம்பாட்டிலும் அக்கறையும் ஆர்வமும் உள்ள அனைவருக்கும் இந்நால் சமர்ப்பணமாகிறது.

2. ஜூவரி 1991

ஐ.நா. சிறுவர் நிதியம்,

231, காவி வீதி

கொழும்பு 4

கேசாப் பி. மதேமா

ஐ.நா. சிறுவர் நிதிய (யுனிசெப்)

இலங்கைப் பிரதிநிதி

முக்கிய பத்துத் தகவல்கள்

1 பிள்ளைப் பேறுகளுக்கிடையே குறைந்தது இரு வருட கால இடைவெளியை வைத்துக் கொள்வதும், 18 வயதுக்கு முன்னர் கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதும், நான்கு முறை மாத்திரம் கர்ப்பம் அடைவதும் பெண்களதும் பிள்ளைகளதும் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்ய மிக மிக உதவும்.

2 மகப் பேற்றுக் காலத்திலுள்ள ஆபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ள, சகல கர்ப்பினித் தாய்மாரும் கர்ப்ப காலத்தில் நிச்சயம் தங்கள் பகுதி சுகாதார சேவை ஊழியரிடமோ அல்லது சுகாதார நிலையத்துக்கோ (கிளினிக்) சென்று தேவையான ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

3 குழந்தை பிறந்த முதற் சில மாத காலத்துக்கு அதற்குரிய மிகச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பால் மட்டுமே தாய்ப் பாலுடன் மேலதிகமான உணவு வகைகளை குழந்தை 4 - 6 மாத காலப் பருவத்தை அடைந்தது முதல் வழங்கத் தொடங்க வேண்டும்.

4 முன்று வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு விசேட போஷக்கு அவசியம். எனவே, அவர்களுக்குத் தினமும் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை ஆகாரம் வழங்கப்பட வேண்டும். அந்த ஆகார வகைகளுக்கு சிறிது எண்ணெய், கொழுப்புச் சத்துச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

5 வயிற்ரேட்டம் குழந்தையின் உடலில் உள்ள நீர், உப்புச் சத்து என்பனவற்றை வெளியேற்றி விடுகிறது. இந்த உடல் வரட்சி காரணமாக குழந்தை மரணிக்கவும் இடமுண்டு. வயிற்ரேட்டத்தின் போது நீர் போன்று மலம் வெளியேறுகையில் குழந்தையின் உடல், நீர்த்தன்மையை இழந்து வரட்சியடைகிறது. எனவே, இழுக்கும் இந்த நீர் குழந்தைக்குத் திரும்ப வழங்கப்பட வேண்டும். தாய்ப்பால், கஞ்சி, பொரி அருசிக் கஞ்சி, செவ்விள நீர், இளநீர், சாயம் குறைந்த தேநீர், சூப் என்பன இதற்குப் பொருத்தமானவை. குழந்தையின் உடல் வரட்சியடைவதற்கான அடையாளங்கள் தென்படின், உடன் 'ஜீவன்' பானத்தை உரிய முறையில் தயாரித்து வழங்க வேண்டும். வயிற்ரேட்டம் மிகக் கடுமையானதாயின் குழந்தையை உடன் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

6 குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கக் கூடியதும். அதனை அங்கவீனமாக்கக் கூடியதும். மரணத்தைக் கூட விளைவிக்கக் கூடியதுமான சில பிள்ளைப்பருவ நோய்களை தடுப்பு மருந்து ஏற்றுவதன் மூலம் தடுத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கென உரிய மருந்துகளை, உரிய காலத்தில், உரிய முறையில் முழுமையாகக் கொடுத்தல் வேண்டும். கர்ப்பினித் தாய்மார் உரிய காலத்தில் ஏற்பு வலித் தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

7 தடிமல், இருமல் என்பன பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தாமாகவே சுகமாகிவிடும். எனினும், இருமல் கண்டுள்ள ஒரு பிள்ளை வழமையிலும் பார்க்க விரைவாகவும், சிரமத்துடனும் சுவாசிக்குமாயின் அது கடும் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கலாம். எனவே, அதனை உடனே வைத்தியர் ஒருவரிடம் கொண்டு சென்று காட்ட வேண்டும். இருமல், தடிமல் கண்டுள்ள பிள்ளைக்குப் போதியாவு நீர் ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

8 வாய் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் உடலுட் செல்வதே பெரும் பாலான நோய்களுக்குக் காரணமாகும். உரிய முறையில் மலசல கூடங்களைப் பாவிப்பதன் மூலமும், மலசல கூடத்துக்குச் சென்ற பின்னரும், உணவருந்த முன்னரும், உணவு சமைக்க முன்னரும், சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கைகளைக் கழுவிக் கொள்வதன் மூலமும், உணவையும் நீரையும் நன்கு துப்புரவாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலமும், நன்கு கொதிக்க வைத்த நீரையே அருந்துவதன் மூலமும் நோய்க் கிருமிகள் உடலுட் செல்வதைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

9 நோய்வாய்ப்படுவது குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். இதனை ஈடு செய்ய, குழந்தை நோயிலிருந்து சுகமடைந்த ஒரு வார காலத்துக்காவது வழமையிலும் மேலதிகமாக ஒரு வேளை உணவை தினமும் அதற்கு வழங்கிவர வேண்டும்.

10 குழந்தையின் நிறையை 6 மாத காலத்திலிருந்து 3 வருடம் வரையான காலப்பகுதியில் ஓவ்வொரு மாதமும் அளந்து அதற்குரிய அட்டையில் குறித்து வரவேண்டும். இரண்டு மாதங்களுக்கு இடையே நிறையில் அதிகரிப்பு காணப்படாதவிடத்து, குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஏதோ பாதிப்பு இருப்பதையே அது காட்டுகிறது.

உள்ளடக்கம்

முகவரை	viii
சிறுவர் சேம நலனில் ஆண் கள் பங்கு	xii
யாதுகாப்பான தாய்மை	1
தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்	11
கழந்தையின் வளர்ச்சி	21
நோய்த் தடுப்பு	33
வயிற் ரேட்டம்	43
இருமலும் தடிமலும்	55
சுகாதாரம்	63
மலேரியாவும் நுளம்புகளால் பரவும் ஏனைய நோய்களும்	71
வீட்டு விபத்துக்கள்	81
கர்ப்பம் தாரிக்கும் கால இடைவெளி	97
எய்டல்	105

முகவரை

வளர்முக நாடுகளில் பிரதி வாரமும் இரண்டரை இலட்சத்துக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் மரணமடைகின்றனர். மேலும் பல இலட்சக் கணக்கான குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் நோய் நொடிகளால் வாடுகின்றனர். இன்னும் பல இலட்சக்கணக்கானாலே நோடிகளால் வாடுயால் அல்லவுறுகின்றனர். இந்த அனர்த்தங்களுட் பெரும் பாலானவை, தாய், சேய் நலன் பற்றிய அறிவும், தகவல்களும் பெற்றேருக்கு எட்டாமையாலேயே நிகழ்கின்றன என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே, தாய் சேய் நலன் பற்றிய அத்தியாவசிய, அடிப்படைத் தகவல்களைப் பெற்றேருக்கும், சமூகத்தினருக்கும் வழங்குவது இன்றைய நிலையில் மிக மிக முக்கியமான ஒரு பணியாகின்றது.

- * இத்தகவல்கள், வளர்முக நாடுகளில் பிறக்கும் பல இலட்சக்கணக்கான குழந்தைகளின் உயிர்களைப் பாதுகாக்க உதவுவன.
- * இத்தகவல்கள், சிறுவர்போன்றுக்கீழையே விரைவாகவும், வெகுவாகவும் குறைக்க உதவுவன.
- * இத்தகவல்கள், அநேகமாக எல்லாப் பெற்றேராலும் பின்பற்றிச் செயற்படுத்தத்தக்கன; செலவு குறைந்தன.

எனவே, இத்தகவல்கள் எல்லாக் குடும்பங்களுக்கும் அவசியமாகக் கிட்டவேண்டியன. இவற்றைப் பெறும் உரிமை எல்லாக் குடும்பங்களுக்கும் உண்டு.

ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்துச் செல்லும் முயற்சிகளில் இந்நால் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இந்த வகையில் இரண்டு முக்கிய நோக்கங்களை எய்தும் கருத்துடன் இந்நால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

நோய்த்தடுப்பு, நோய்ச் சிகிச்சை உள்ளிட்ட சுகாதார அறிவை, சிக்கல் கள் குழப்பங்கள் எவையுமின்றி எவர்க்கும் விளங்க வைத்தல் இதில் முதலாவதாகும். இரண்டாவது, நோய் நொடிகள் பரவுவதைத் தடுத்தல், மனித சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தல் என்பன சுகாதார சேவையாளர்க்கு மட்டும் உரிய பணியல்ல, சமூகப் பொறுப்புணர்ச்சியின் சுகலருக்கும் அதில் பங்குண்டு என்ற உண்மையைப் பரப்புவதாகும்.

சுகாதாரம் என்பது வெறுமனே நோய் இன்றி இருப்பது மாத்திரமன்று; மக்களது சுகாதார மேம்பாடு என்று கூறுகையில் உடல், உள், சமூக, அரசியல், பொருளாதார ரீதியிலான பல்வேறு காரணிகள் அதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. எனவே, சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தல் தனியே ஒருவரால் மாத்திரம் சாதிக்கக் கூடிய ஒன்றல்ல. அரசியல், சமூக, பொருளாதாரக் குழுக்கள், ஸ்தாபனங்களுக்கும் இதில் பாரிய ஒரு பங்குண்டு.

சுகாதார அபிவிருத்திக்கு உதவும் அறிவை ஒருவருக்குப் போதித்து விட்டால் மாத்திரம், அவர் அவற்றைப் பின்பற்றித் தமது நடைமுறை வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வார் என்பது எதிர் பார்க்க முடியாத ஒன்று. வறுமை இதற்குப் பெரும் தடையாகலாம். இதேபோன்று, கல்வியறிவின்மை, பெண்களுக்கு சமூகத்தில் உரிய அந்தஸ்து சிடையாமை போன்ற காரணிகளும் இதனைப் பாதிக்கலாம். வசிப்பிட வசதிகள், சுத்தமான சூதிநீர், சூழல் சுகாதாரம் போன்றன வற்றின் குறைபாடுகளும் வசதியீனங்களும் இம்மாற்றங்கள் ஏற்படுத் துவதை தடுக்கலாம். எனவே சுகாதார அறிவைப் பரப்புவதால் மாத்திரம் ஆரோக்கியமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிட முடியாது.

எனினும், இம்மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய முழு முதற் காரணி சுகாதாரக் கல்வியின் விஸ்தரிப்பே என்பதை நாம் மறந்து விடலாகாது. சுகாதாரக் கல்வியைப் பரப்புவதன் மூலமே சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் - மேற்கூறிய - அடிப்படைச் சேவைகளைக் கேட்டுப் பெறக் கூடிய ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முடியும். இதே போன்று சுகாதாரக் கல்வியின் விஸ்தரிப்பே அத்தகைய சேவைகளை ஸ்தாபித்துக் கொள்ளுகையில், அவற்றில் பங்கு கொண்டு, அவற்றின் மூலம் முழுப் பயனையும் பெறக் கூடிய மக்களை உருவாக்கவும் உதவும். அதுமட்டுமன்றி, மக்கள், தங்கள் சுயசக்தியில் கூடிய நம்பிக்கை வைக்கவும். வாழ்க்கையில் ஒழுங்கையும், கட்டுப்பாட்டையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் நிச்சயம் இது உதவி செய்யும்.

சுகாதார அறிவை - அது தொடர்பான தகவல்களை - பரப்பும் பணியில் இந்நால் ஒரு தனி இடம் வகிக்கிறது. அத்தகவல்களை அல்லது அறிவை செயல் முறைச் சாத்தியமான வகையில் விளக்கி நிற்பது இதன் தனிச் சிறப்பாகும். அத்துடன் இத்தகவல்களை "இலகுபடுத்தி" எளிய முறையில் தருவதன் மூலம் இதன் மெருகு மேலும் அதிகரிக்கிறது. இதன் விளைவாக சமூகத்தில் சுகாதாரம், தொடர்பான நம்பிக்கை வளர்வதுடன் மக்கள், தம் வாழ்க்கையை ஸ்திரமான வழியில் நடத்திச் செல்ல சக்தியும் வாய்ப்பும் கிட்டும்.

ஒரு நாட்டின் தாய்-சேய் நலத்துறையில் ஏற்படக் கூடிய மேம்பாடு அந்நாட்டின் அபிவிருத்திக்குப் பெருமளவில் உதவும் என்பதில் எவ்வித ஜயமும் இல்லை. சிறுவர் மரண வீதத்தைக் குறைப்பது, மறை முகமாகச் சனத்தொகை வளர்ச்சி வீதத்தைக் குறைக்க உதவும் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை. அத்துடன் சுகாதாரத் துறை அபிவிருத்தியானது, வைத்தியசாலை, வைத்திய உபகரணச் செலவினங்களைக் கணிசமானாலும் குறைத்துப் பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு உரிய பங்களிப்பைச் செய்யவும் உதவும்.

எனவே, வளர்முக நாடுகளைப் பொறுத்தளவில் சுகாதாரக் கல்வியின் விஸ்தரிப்பு இன்றியமையாத ஒன்று. இவ்விஷயத்தில் இந்நால் வசிக்கும் பங்கு மிக மிக விசாலமானது.

எனினும், நமக்குள்ள முக்கிய பிரச்சினை, இத் தகவல்களைப் பொது மக்களுக்குத் தெரிவிப்பது - அவர்கள் இவற்றைப் புரிந்து கொள்ள வைப்பது எப்படி? ஓவ்வொரு குடும்பத்தினதும் ஓவ்வொரு சமூகத் தினதும், குழந்தைப் பராமரிப்பு பற்றிய அடிப்படை அறிவின் அங்கமாக இவற்றை ஆக்குவது எப்படி? என்பதே.

புதிய தகவல்களையும், அறிவுவயும் அடிக்கடி, மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து தெரிவிப்பதன் அல்லது கூறுவதன் மூலமே இத்தகைய புதிய அறிவையும் தகவல்களையும் பொதுமக்கள் ஏற்கச் செய்யலாம்.

அதுமட்டுமல்ல, மக்களிடையே தகவல்களையும், கருத்துக்களையும் பரப்பக்கூடிய பலவேறு தகவற் சாதனங்களையும் குழுவினரையும் இதற்குப் பயன்படுத்தி நீண்ட காலத்துக்கு இதனைச் செய்வதன் மூலமே முழுப் பலனையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதுவே உலக நாடுகளிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் அனுபவம்.

எனவே இந்நால், மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குள்ள, அவர்களது அபிப்பிராயம், கருத்துக்கள், நடை முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தக் கூடிய தனியார், குழுவினர், ஸ்தாபனங்கள் போன்ற சகலருக்குமாக வெளியிடப்படுகிறது. இவ்வகையில் பின்வரும் குழுவினர்க்கான ஒரு சவாலாக இந்நால் விளங்குகிறது :-

- * சமயத்தலைவர்கள்
- * அரசியற் தலைவர்கள், அரசியல் வாதிகள்
- * அரசாங்க அதிகாரிகள்
- * கல்விமான்கள், ஆசிரியர்கள், கல்வித்தினைக்கள் அதிகாரிகள்
- * பத்திரிகை, வானேலி, தொலைக்காட்சி முதலிய தொடர்புச் சாதனங்கள்
- * தொழில் அதிபர்கள், வர்த்தகர்கள்

- * தொழிற்சங்க வாதிகள்
- * வைத்தியத் துறையினர், ஆரம்ப சுகாதாரத் துறை ஊழியர்கள்
- * குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், தாதிகள் மற்றும் ஏனைய வெளிக்கள் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள்
- * சமூக அபிவிருத்தி ஸ்தாபனங்கள், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள்
- * இணைர் கழகங்கள், மாதர் சங்கங்கள்
- * சமூகத் தலைவர்கள்
- * கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள்
- * விளையாட்டுத் வீரர்கள்; விளையாட்டுத் துறை சார்ந்தோர்.

சுருங்கக் கூறின், இந்த அறிவைச் சகல குடும்பங்களுக்கும் கிட்டச் செய்து, அவர்கள், அதனை உரியமுறையில் பாவித்துத் தங்கள் பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பாதுகாத்து வளர்க்க உதவக் கூடிய ஒரு பெரும் சவாலை ஏற்க முன்வரும் சகலருக்கும் இந்நால் உரித்தாசிறது.

சிறுவர் சேம நலனில் ஆண்கள் பங்கு

சுகாதாரம், நோய்த்தடுப்பு, நோயாளர் பராமரிப்பு தொடர்பான பணிகள் யாவும் பொதுவாக பெண்களுக்கு உரியன என்றே இன்று பலரும் கருதுகின்றனர். ஆனால், இன்று பெண்கள் நாளர்ந்தம் செய்ய வேண்டியுள்ள பணிகளோ ஏராளம். வழுமையான வீட்டு வேலை களுக்கு மேலதிகமாக, அவர்கள் என்னுக் கணக்கற் பணிகளை வீட்டுக்கு வெளியேயும் செய்ய வேண்டியுள்ளது. வயல்வேலை, தோட்ட வேலை, உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தையில் விற்பனை செய்தல், வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல், தன்னீர் மற்றும் விறகு போன்றனவற்றைத் தேடிக் கொண்டு வரல், கால் நடைகளைப் பராமரித்தல், தொழிற்சாலைகளிலோ, அலுவலகங்களிலோ பணிபுரிவோர் அல்லது சொந்தத் தொழில்களை மேற் கொள்வோர் அவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் போன்ற பல்வேறு வேலைப் பளுக்களையும் அவர்கள் சுமக்க வேண்டியுள்ளது.

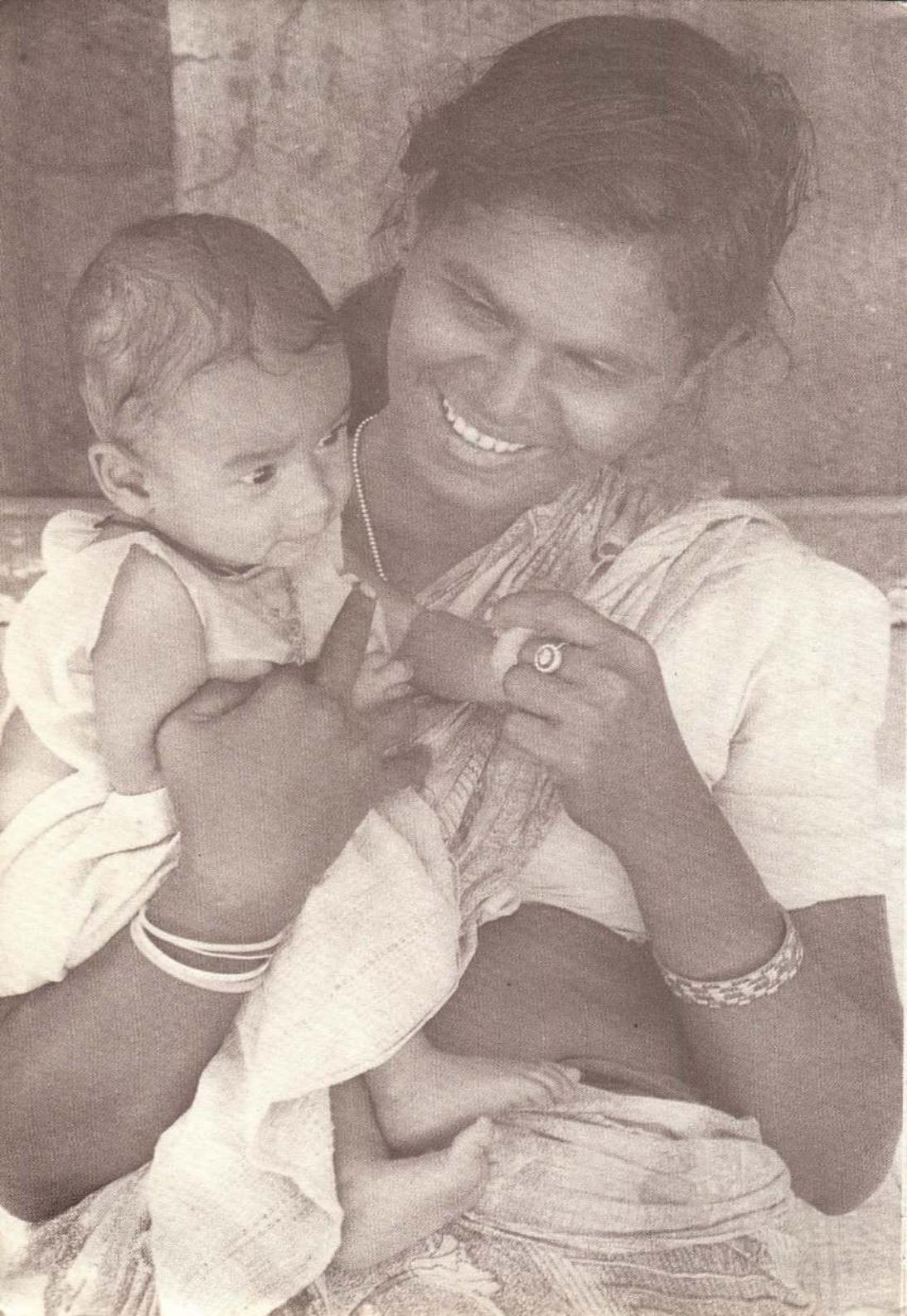
இதே போன்று, வீட்டு வேலைச் சுமைகளும் அவர்கள் தலைமேலேயே விழுகின்றன. சுமையல் செய்தல், குழந்தை குட்டிகளையும், வீட்டையும் பராமரித்தல், துணிமணிகள் துவைத்தல், வயது சென்றேர், நோயுற்றேர் எவரும் இருப்பின் அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்தல் போன்றன எல்லாம் அவர்கள் பணிகளாகவே கொள்ளப்படுகின்றன.

இவற்றுடன், குழந்தைகளைப் பெறல், அவர்களைப்பாதுகாத்துப் பராமரித்து வளர்த்தல் என்பனவும் அவர்களைச் சார்ந்த அதிமுக்கிய மான பணிகளாகும், எம் நாட்டு மகளிர் மீதுள்ள பொறுப்புக்களும் பணிகளும் இலேசுமாசானவையல்ல; இலகுவானவையுமல்ல.

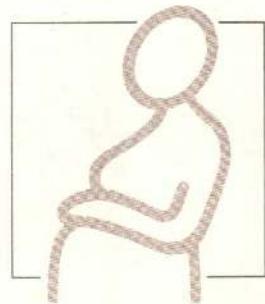
எனவே, பாரம்பரியமாக மகளிர் பணி எனக் கருதப்பட்டவற்றில் ஆண்களும் பங்கேற்க வேண்டிய காலம் வந்துவிட்டது. குறிப்பாகக் குழந்தை வளர்ப்பு, அவர்களது பராமரிப்பு, சேமநலன் என்பனவற்றில் ஆண்கள் முன்னைவிடக்கூடிய பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய காலம் இது. இவற்றைத் தனியே பெண்களது

கடமை எனக் கூறித் தட்டிக் கழித்து விட இனி முடியாது. இதற்கு இன்னேரு காரணமும் உண்டு. குடும்பத் தலைவன் என்ற வகையில் நம் நாட்டில் ஆண்களே இன்னும் குடும்பம் தொடர்பான முக்கிய தீர்மானங்களை மேற் கொள்வோராகவுள்ளனர். குடும்ப வரவு செலவுகளையும் அவர்களே நிர்ணயிக்கின்றனர். சிறுவர் சுகாதாரம், சேமநலன், போஷாக்கு என்பனவற்றின் மேம்பாடு இத் தீர்மானங்களிலேயே கணிசமான அளவு தங்கியுள்ளது. எனவே இவை தொடர்பான சரியான அறிவை ஆண்கள் பெற்றிருத்தல் அவசியம்.

இந்த வகையில் இந்நால் தரும் தகவல்கள் பெண்களுக்கு மட்டுமன்றி, ஆண்களுக்கும் உரியவை; அவர்கள் அவசியம் அறிந்திருக்க வேண்டியவை; கடைப்பிடித்துச் செயற்படுத்த வேண்டியவை.



பாதுகாப்பான தாய்மை



பாதுகாப்பான தாய்மை தொடர்பாக
ஓவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்
தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

கர்ப்பம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளால் தினமும்
உலகில் ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான பெண்கள்
மரணமடைகின்றனர். அவர்களுட் பலரது உயிர்களைக்
காப்பாற்றவும், மற்றும் உடல் ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும்
உதவவல்ல ஆறு முக்கிய தகவல்கள் இந்த அத்தியாயத்தில்
தரப்பட்டுள்ளன.

எனினும், இந்த அறிவை முற்றுக உபயோகிப்பதற்கு
பெண்களுக்கு அவர்களின் கணவன்மார், உறவினர்,
சமூகத்தினர், அரசாங்கம் ஆகியோரது ஆதரவு அவசியம்.

இவ்வகையில் அரசாங்கங்களுக்குச் சிறப்பான பல
பொறுப்புக்கள் உள்ளன. பிரசவத்தின்போது கர்ப்பினித்
தாய்மாருக்கு உதவுவோரைப் பயிற்றுவித்தல்,
தாய்மைக்கால உதவிச் சேவைகளை ஒழுங்காக வழங்கல்,
தாய்மையின் போதும் பிரசவத்தின் போதும் கடினமான
பிரச்சினை உள்ளோருக்கு விசேட சிகிச்சைச் சேவைகளை
வழங்கல் என்பன இவற்றுள் அடங்குகின்றன.

பாதுகாப்பான தாய்மை பிரதான தகவல்கள்

1

தாய்மார் தமது கர்ப்ப காலத்தின்போது அருகிலுள்ள தாய்-சேய் நல சிகிச்சை நிலையங்களுக்கோ அல்லது குடும்பநல ஊழியரிடமோ சென்று, ஒழுங்காக வைத்திய பரி சோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம், பிரசவம் சம்பந்தமான பல ஆபத்துக்களை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

2

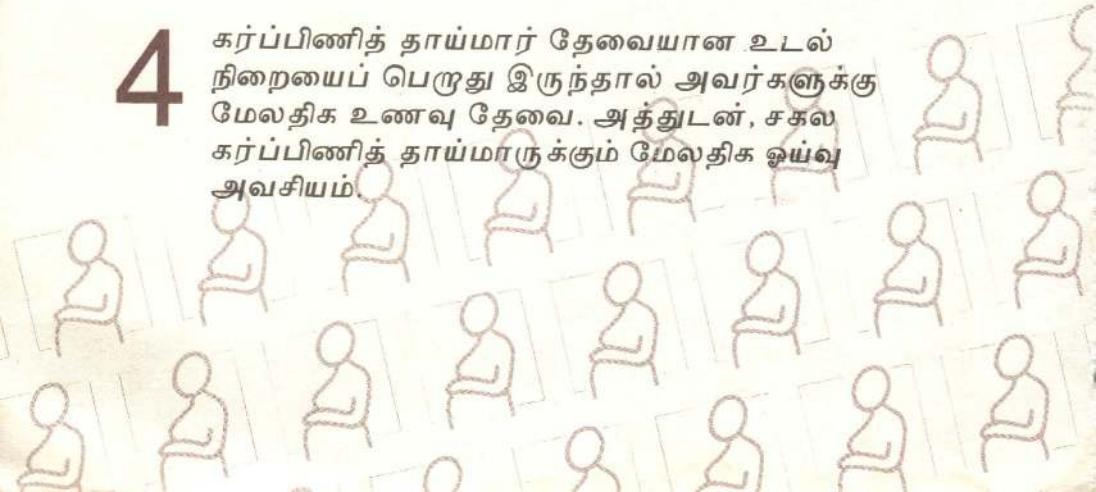
ஒவ்வொரு பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் தொடர பாக நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஒருவரது உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3

கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துக்களைக் குறைத்துக்கொள்ள, அவை தொடர்பான அபாய அறிகுறிகளைப் பற்றி எல்லாக் குடும்பத்தினரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

4

கர்ப்பினித் தாய்மார் தேவையான உடல் நிறையைப் பெறுது இருந்தால் அவர்களுக்கு மேலதிக உணவு தேவை. அத்துடன், சகல கர்ப்பினித் தாய்மாருக்கும் மேலதிக ஓய்வு அவசியம்.

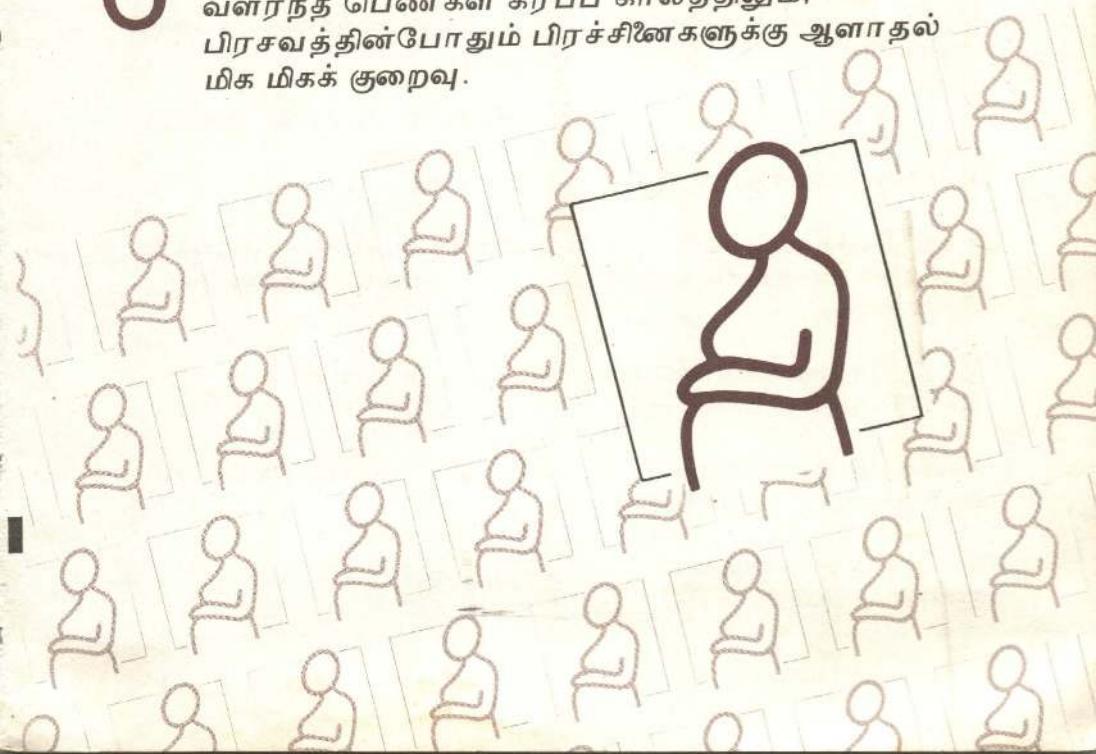


5

பிரசவங்களுக்கிடையே இரண்டு வருடத்துக்குக் கூடிய இடைவெளி விடுவதன் மூலமும், 18 வயதுக்கு முன்பும் 35 வயதுக்குப் பின்பும், கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், பிள்ளைப்பேறு சம்பந்தமான ஆபத்துக்களைப் பெரிதும் குறைக்கலாம்.

6

குழந்தைப் பருவத்திலும், யுவதிப் பராயத்திலும் போஷாக்கான உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமாக வளர்ந்த பெண்கள் கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்தின்போதும் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாதல் மிக மிகக் குறைவு.





பாதுகாப்பான தாய்மை

பிரதான தகவல்கள்

1

தாய்மார் தமது கர்ப்ப காலத்தின் போது அருகிலுள்ள தாய் சேய் நல சிகிச்சை நிலையங்களுக்கோ அல்லது குடும்பநல ஊழியரிடமோ சென்று, ஒழுங்காக வைத்திய பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம், பிரசவம் சம்பந்தமான பல ஆபத்துக்களை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

- * ஓவ்வொரு பெண்ணும் தான் கர்ப்பவதி என்பதை உணர்ந்து கொண்டதும், பரிசோதனைக்கென தாய் சேய் நல நிலையத்துக்குச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம், கர்ப்பத்தின் போதும், பிரசவத்தின் போதும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களைப் பெரும்பாலானவற்றை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சுகாதார ஊழியர், பின்வருவனவற்றில் கவனம் செலுத்தி, சுகப் பிரசவத்துக்கும், தேகாரோக்கியமான ஒரு குழந்தையைப் பெறவும் உதவுவார்.
- * கருவின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்து அதில் பிரச்சினை அல்லது சிக்கல் காணப்படின், தாயைப் பிரசவத்துக்கென வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்வார்.
- * உயர் இரத்த அழுத்தம், தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கு மாதவின், அதனை அளவீடு செய்து உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார்.
- * இரத்த சோகையைத் தடுக்க உரிய மருந்து வில்லைகளைக் கொடுப்பார்.
- * தாயையும் சேயையும் ஏற்பு வலியிலிருந்து காப்பாற்ற டெட்டனஸ் ஊசி மருந்து (இருமுறை) வழங்குவார்.
- * கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தை சீராக வளருகிறதா என்பதைக் கண்காணிப்பார்.

- * தேவைப்படின் மலேரியா நோய்த் தடுப்பு வில்லைகளை வழங்குவார்.
- * பிரசவத்துக்கென தாயைத் தயார் செய்து உதவுவதுடன், தாய்ப் பாலூட்டல், குழந்தைப் பராமரிப்பு தொடர்பான ஆலோசனைகளையும் வழங்குவார்.
- * அடுத்த பிரசவத்தைத் தாமதிக்கத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்குவார்.

2

இவ்வொரு பிரசவத்தின் போதும், பிரசவம் தொடர்பாக நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஒரு வரது உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பிள்ளைப் பேற்றில் பயிற்சி பெற்ற ஓர் ஊழியருக்குப் பிண்வரும் விடயங்கள் பற்றி நன்கு தெரிந்திருக்கும். :-

- * பிரசவ வேதனை நீண்ட நேரம் நீடிப்பின் (12 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல்) தாயைப் பிரசவ ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்பது,
- * பிரசவத்தின்போது நோய்கள் தொற்றும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும் வழிவகைகள்,
- * தொப்புழக் கொடியைத் துப்புரவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வெட்டும் முறை.
- * குழந்தை உரிய முறையிலன்றி பிறக்குமாயின் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பது,
- * அதிக இரத்தம் வெளியேறின், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது,
- * மேலதிக வைத்திய நிபுணர்களை எப்போது அழைக்க வேண்டும் என்பது,
- * குழந்தை உடன் சுவாசிக்க ஆரம்பிக்காவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது,
- * குழந்தை பிறந்தவுடனேயே அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்குத் தேவையான உதவிகளைத் தாய்க்குச் செய்தல்,
- * பிறந்த குழந்தையைக் கழுவித் துடைத்து, தேவையான உடல் வெப்ப நிலையில் வைத்திருத்தல்,
- * அடுத்த கர்ப்பத்தைத் தடுக்க அல்லது தாமதிக்கத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்கல்.

கர்ப்பத்தின் போதும் பிரசவத்தின் போதும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ள, அவை தொடர்பான அபாய அறிகுறிகளைப் பற்றி எல்லாக் குடும்பத்தினரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

- * கருத்தரித்த பெண்கள், பிள்ளையை எங்கு பெற வேண்டும், யாருடைய கண்காணிப்பில் பெற வேண்டும் என்பவை தொடர்பாக குடும்ப சுகாதார ஊழியரின் ஆலோசனையை முன் கூட்டியே பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவத்தில் ஏதும் ஆபத்துக்கள் அல்லது பிரசவினைகள் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியங்கள் இருப்பின், தாய் தன் பிரசவத்துக்கென வைத்தியசாலைக்கோ, பிரசவ விடுதிக்கோ செல்லுதல் அவசியம். தூரப் பகுதிகளில் வசிக்கும் இத்தகைய ஒரு தாய், தேவையான நேரத்தில் உடன் வைத்தியசாலைக்கு அல்லது பிரசவ விடுதிக்குச் செல்லத்தக்க வகையில், அவற்றுக்கு அருகிலுள்ள வீடொன்றுக்கு வந்து தங்கி இருத்தல் நல்லது.
- * எனவே, தங்களுக்கு விசேட அவதானிப்பும், பராமரிப்பும் தேவை என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகளை, கர்ப்பினித் தாய்மாரும் அவர்களது கணவன்மாரும், குடும்பத்தினரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.
- * கர்ப்பம் தரித்தல் தொடர்பான சில ஆபத்துக்கள் :
(தாய்மை அடைய முன்னர் ஒருவர் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை :)

 - கடைசிக் குழந்தை பிறந்து, இரண்டு ஆண்டுகள் முடியுமுன்னர் இன்னொரு கர்ப்பம் தரித்தல்,
 - 18 வயதுக்குக் குறைந்த அல்லது 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்தல்.
 - ஏற்கனவே நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளைப் பெற்றிருத்தல்.
 - இரண்டு கிலோகிராமிலும் குறைந்த எடையுள்ள குழந்தையை இதற்கு முன்னர் பெற்றிருத்தல்.
 - முந்திய பிரசவம் கண்டப் பிரசவமாகவோ சத்திர சிகிச்சைப் பிரசவமாகவோ இருத்தல்,
 - முன்பு குறை மாதத்தில் பிரசவித்திருத்தல்,
 - முன்னர் கருச்சிதைவு அல்லது கருக்கலைவு ஏற்பட்டிருத்தல் அல்லது குழந்தை இறந்து பிறந்திருத்தல்,
 - தாயின் எடை பிரசவத்துக்கு முன்பதாக 38 கிலோகிராமிலும் குறைவாக இருத்தல்,
 - பெண்ணின் உயரம் 14 சென்டி மீற்றரிலும் குறைவாக இருத்தல்.

- * கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாய அறிகுறிகள் :-
 - கர்ப்பமுற்றபின் எடை அதிகரிக்காதிருத்தல் (கர்ப்பமுற்றபின் கர்ப்பினித் தாயின் எடை குறைந்தது 6 கிலோவாவது அதிகரிக்க வேண்டும்)
 - கண் இமைக்குள் வெளிறல் காணப்படல் (அது சிவப்பாகவோ அல்லது இளஞ் சிவப்பாகவோ காணப்பட வேண்டும்)
 - கால்கள், கைகள், முகம் என்பனவற்றல் வழக்கத்துக்கு மாறுன வீக்கம் காணப்படல்.
- * உடனடி வைத்திய உதவி பெற வேண்டிய நான்கு அறிகுறிகள் :-
 - கர்ப்பத்தின் போது பெண்குறியிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறல்
 - பலமான தலையிடி (இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறி)
 - கடுமையான வாந்தி
 - கடுமையான காய்ச்சல்.

4

கரப்பினித் தாய்மார் தேவையான உடல் நிறையைப் பெறுது இருந்தால் அவர்களுக்கு மேலதிக உணவு தேவை. அத்துடன் சகல கரப்பினித் தாய்மாருக்கும் மேலதிக ஓய்வு அவசியம்.

- கரப்பவதிக்கு மேலதிகமான உணவும், ஓய்வும் கிடைக்க அப்பெண்ணின் கணவனும் குடும்பத்தினரும் வழி செய்தல் வேண்டும். குறிப்பாக பகல் நேரத்தில் வழமையை விடக்கூடிய ஓய்வு தேவை. பிரசவத்திற்குக் முந்திய முன்று மாத காலத்தில் இது மிக மிக அவசியம்.
- குடும்பத்திற்குக் கிட்டும் உணவு வகைகளுள் சிறந்தவற்றை கரப்பவதிகளுக்கு வழங்க வழி செய்தல் வேண்டும். பால், பழவகை, மரக்கறி வகைகள், இறைச்சி, மீன், முட்டை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் - என்பனவற்றை அவர்களுக்குப் போதிய அளவு கொடுக்க வேண்டும். கரப்ப காலத்தில் இத்தகைய உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியம் எதுவும் இல்லை.
- கரப்பினியாகியதும், வசதியிருப்பின் பெண் தன் எடையைக் கணிப்பது நல்லது. கரப்பம் தரித்த காலம் முதல் பெண்ணின் எடை மாதா மாதம் சீராக அதிகரிக்க வேண்டும். பிரசவத்துக்கு முன்னர் மொத்தம் 10 - 12 கிலோ வரை ஒரு கரப்பினிப் பெண் தன் எடையை அதிகரிக்க முயற்சி செய்தல் வேண்டும். இதைவிட கூடிய எடை அதிகரிப்பு நல்லதல்ல.

கர்ப்பவதி, புகை பிடிப்பதும், மது, போதைப் பொருள்கள் அருந்துவதும் கூடாது. அது வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். இதே போன்று, அவசியம் ஏற்பட்டு வைத்தியர் அல்லது பயிற்சி பெற்ற சுகாதார ஊழியர் ஒருவர் வழங்கும் மருந்து வகை தவிர்ந்த ஏனைய எந்த மருந்துகளையும் உட்கொள்ளல் அறவே கூடாது.

5

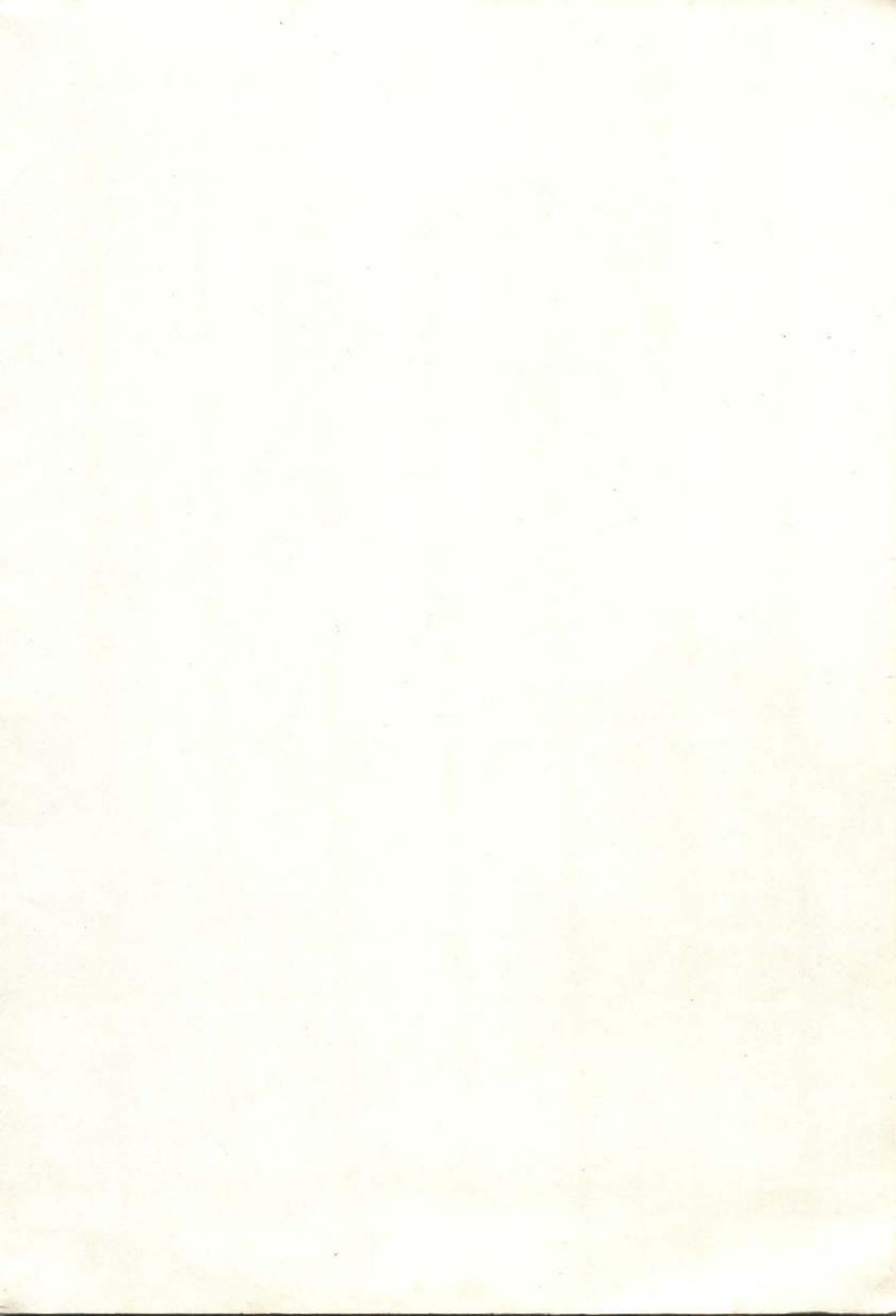
பிரசவங்களுக்கிடையே இரண்டு வருடத்துக்குக் கூடிய இடைவெளி விடுவதன் மூலமும், 18 வயதுக்கு முன்பும் 35 வயதுக்குப் பின்பும், கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், பிள்ளைப்பேறு சம்பந்தமான ஆபத்துக்களைப் பெரிதும் குறைக்கலாம்.

- * கருவற்ற காலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த வழி பிள்ளைகளைத் திட்டமிட்டுப் பெறுவதே, ஒரு தாய் 18 வயதுக்கு முன்பு அல்லது 35 வயதுக்கு பின்பு கருத்தரித்தல், அதேபோன்று, நான்கு குழந்தைகள் பெற்ற பின்பும், கடைசிக் குழந்தையைப் பெற்று இரண்டு ஆண்டுகளாவது செல்லு முன்பும் கருத்தரிப்பதானது, பிரசவத்தின் போது ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களைப் பெரிதும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- * கருச்சிடைவு செய்வதன் மூலம் பிள்ளைப் பேற்றைத் தவிர்க்க முயலுதல் மிகவும் ஆபத்தானது. பயிற்சி பெறுதவர்கள் செய்யும் சட்ட விரோத கருச்சிடைவுகள் காரணமாக ஆண்டு தோறும் உலகில் ஒரு இலட்சம் முதல் இரண்டு இலட்சம் வரையான பெண்கள் மரணமடைகின்றனர்.

6

குழந்தைப் பருவத்திலும், யுவதிப் பராயத்திலும் போஷாக்கான உணவுகளை உண்டு ஆராக்கியமாக வளர்ந்த பெண்கள் கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாதல் மிகமிகக் குறைவு.

- * சிக்கல்களற் பாதுகாப்பான பிள்ளைப்பேறுன்து, ஒரு தாயின் சுகாதாரத்திலும், அவள் தன் உடல் நலனில் காட்டும் முன் அவதானத்திலுமே வெகுவாகத் தங்கியுள்ளது. எனவே, இளம் பெண்களின் ஆரோக்கியம், உணவு, கல்வி ஆகியவற்றில் விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். குறைந்தது 18 வயதாகுமுன் ஒரு பெண் கருத்தரித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.





தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் தொடர்பாக
இவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்
தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், மற்ற
உணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகளிலும் பார்க்க
நோய்வாய்ப்படுவதும், போஸ்கின்மையால்
பாதிக்கப்படுவதும் குறைவு. போத்தல் பாலுாட்டுதல்,
குறிப்பாக வறிய குடும்பங்களில், கோடிக்கணக்கான
குழந்தைகளின் ஆராக்கியத்திற்கும் உயிருக்கும் ஆபத்தை
ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்பட்டுள்ள ஐந்து முக்கிய
தகவல்கள் மேற்சொன்ன ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்து
சிறுர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

தங்களால் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாது என்று பல
தாய்மார் கருதுகிறார்கள். பெண்களின் இந்த
அவநம்பிக்கையைப் போக்குவதற்குத் தேவையான
ஊக்கமும் ஆக்கமும் அளிக்கும் பொறுப்பு அவர்களது
கணவன்மார், தாய் தந்தையர், ஏனைய உறவினர்
ஆகியோருக்கு உண்டு. இதே போன்று, சுகாதாரத்துறை
ஊழியர்கள், நண்பர்கள், மகளிர் குழுக்கள், தகவல்
தொடர்புத் துறையினர், தொழிற் சங்கங்கள், வேலை
வழங்குவோர் ஆகியோரும் இவ்விஷயத்தில் உதவலாம்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

பிரதான தகவல்கள்

1

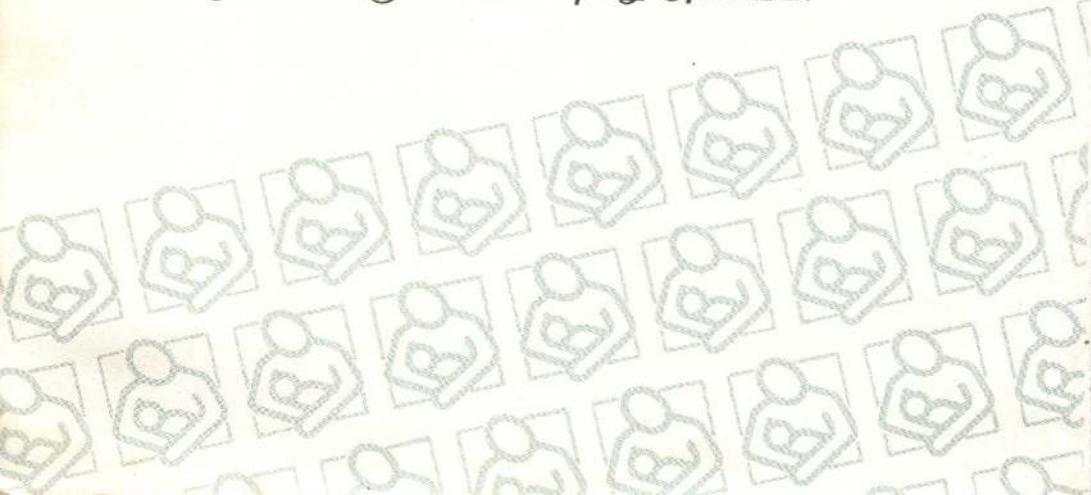
குழந்தையின் முதல் 4 - 6 மாத காலத்தில் அதற்கு ஊட்ட உகந்த ஆகச் சிறந்த உணவும், பானமும் தாய்ப்பால் மட்டுமே.

2

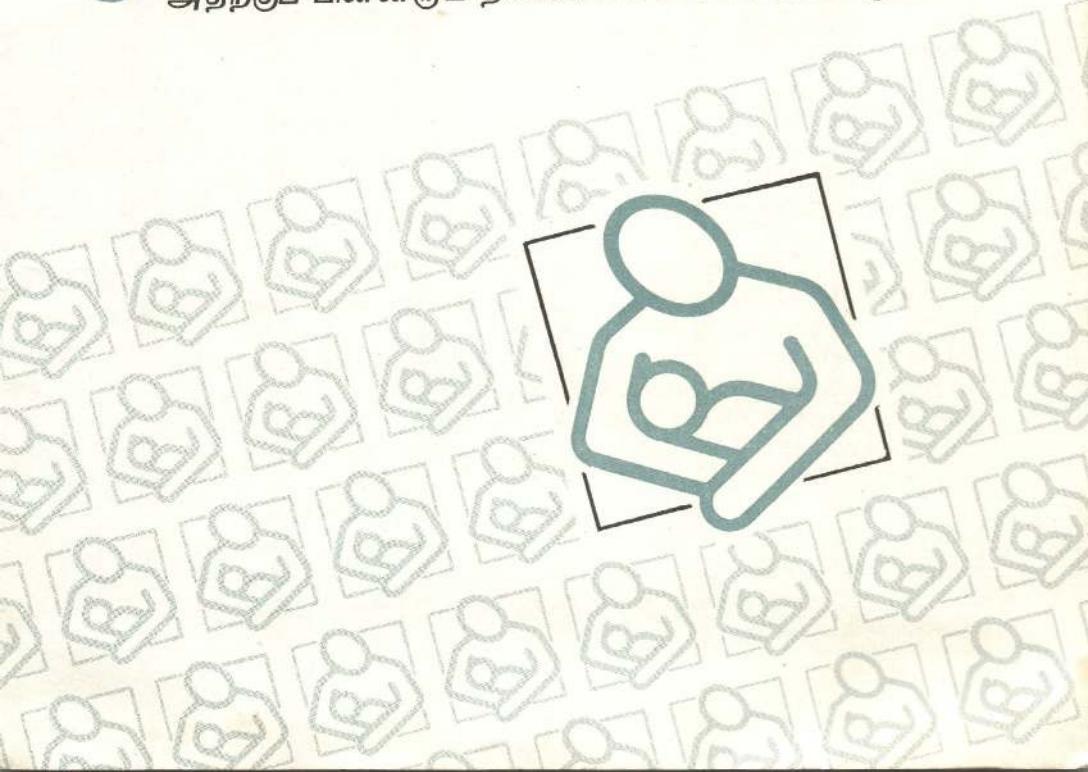
குழந்தை பிறந்த உடனேயே அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். எல்லாத் தாய்மாரினாலும் தமது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும்.

3

குழந்தையின் தேவைக்குப் போதுமான பாலைச் சுரக்க வைக்க, குழந்தை அடிக்கடி தாயின் முலையைச் சூப்ப வேண்டியது அவசியம்.



- 4** போத்தல் பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளுக்குக் கடும் நோய்கள் ஏற்பட வழியுண்டு. அந்நோய்களால் அவை இறக்கவும் இடமுண்டு.
- 5** குழந்தைக்கு இரண்டு வயது நிரம்பும் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டல் அவசியம். முடியுமாயின் அதற்குப் பின்னரும் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.





தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

துணைத் தகவல்கள்

1

குழந்தையின் முதல் 4 - 6 மாத காலத்தில், அதற்கு ஊட்ட உகந்த ஆகச் சிறந்த உணவும், பானமும் தாய்ப்பால் மட்டுமே.

- * பிறந்த நிமிடம் முதல் 4 - 6 மாத காலம் வரை குழந்தைக்குத் தேவையான உணவும், பானமும் தாய்ப்பால் மட்டுமே. குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த உன்னதமான உணவு தாயின் பாலே. மற்ற எல்லா வகை உணவுகளும் - பசுப்பால், பால்மா, தானியங்களி விருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள் - தாய்ப்பாலைவிட மிக வும் தரம் குறைந்தவையே.
- * உண்ணமான, வரண்ட காலநிலை காணப்படும் பிரதேசங்களில் கூட குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு நீர் தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளது. தாய்ப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைக்கு, தாகத்தைத் தணிப்பதற்காக நீர் அல்லது சீனி கலந்த வேறு ஏதும் பானங்கள் கொடுக்கத் தேவையில்லை.
- * வயிற்றுப்போக்கு, இருமல், தடிமல் போன்ற பொதுவான பல நோய்கள் குழந்தைக்கு வராது தடுக்க தாய்ப்பால் உதவுகின்றது. பிறந்து 4 - 6 மாத காலப் பகுதியில் தாய்ப்பால் மட்டும் அருந்தி வளரும் குழந்தைக்கு, இத்தகைய நோய்த் தடுப்புச் சக்தி மிக அதிகம்.
- * 4 - 6 மாதங்களுக்குப் பின்பே குழந்தைகளுக்கு வேறு உணவும் பானங்களும் தேவை. எனினும் ஆறுமாதம் முதல் ஒன்பது அல்லது பத்து மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலைப் புகட்டிய பின்பே வேறு உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும். இரண்டு வயது ஆரம்பித்த பின்பும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பது நல்லது. அதற்கு மேலும் எவ்வளவு காலத்திற்குத் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு காலத்திற்குக் கொடுப்பது சிறந்தது.
- * இரவிலும் பகலிலும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பாலுட்டுதல் மாதவிடாய் திரும்ப வருவதைத் தாமதிக்கச் செய்து, அதன் மூலம் அடுத்த கர்ப்பத்தையும் தாமதிக்க உதவுகிறது. எனினும், தாய்ப்பால் கொடுப்பது மாத்திரம் ஒரு நம்பகரமான கருத்தடைமுறை எனக் கொள்ளக் கூடாது.

2

குழந்தை பிறந்த உடனேயே அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். எல்லாத் தாய்மாரினாலும் தமது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும்.

- * குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தாய்ப்பால் ஊட்ட ஆரம்பிப்பது, பால் சரப்பதை அதிகரிக்கும். முடியுமானால், குழந்தை பிறந்து ஒரு மணி நேரத்துள் பாலுட்டத் தொடங்க வேண்டும்.
- * பிரசவத்தை அடுத்த சில தினங்களில் சுரக்கும் தாய்ப்பால் தடித்த தாக மஞ்சள் நிறத்தையுடையதாக இருக்கும். "கொலஸ்ரம்" (Colustrum) அல்லது கடும்புப்பால் என அழைக்கப்படும் அந்தப் பாலைக் குழந்தைக்கு கொடுக்கக்கூடாது என்று சிலர் கூறுவதுண்டு. இது முற்றிலும் தவறான ஒரு கருத்து. "கொலஸ்ரம்" குழந்தைகளுக்கு மிக நல்லது. பொதுவான தொற்று நோய்களிலிருந்து அது குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. பால் ஊறிச் சுரக்கும் வரை காத்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைக்கு வேறு எவ்வித உணவும் தேவையில்லை.
- * முதன்முதல் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்போது பல தாய்மாருக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. விசேஷமாக முதலாவது பிரசவத்தின் போது இத்தகைய உதவி மிக அவசியம். தாய்ப்பால் ஊட்டி அனுபவமுள்ள ஒரு பெண் இங்ஙனம் உதவி செய்யலாம்.
- * பொதுவாக எல்லாத் தாய்மாருக்கும் போதியளவு பாலை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய திறன் உண்டு. இதற்குப் பின்வரும் காரணிகள் உதவும்:
 - குழந்தை சரியான நிலையில் இருந்து தனது வாயால் முலைக்காம்பைச் சரியாகக் கொடுவதல்,
 - குழந்தை அடிக்கடி - இரவிலும் கூட - முலையை உறிஞ்சல்.
- * குழந்தை சரியான நிலையில் இருந்து முலையைச் சூப்புவது மிக முக்கியம். அங்ஙனம் இல்லாதுவிடில் கீழ்க்காணும் பிரச்சினைகள் தோன்றும்:
 - முலைக்காம்பில் வெடிப்புக்கள் உருவாதல்.
 - போதிய அளவு பால் சுரக்காது விடல்.
 - பால் கொடுக்கும் ஆர்வம் தாய்க்குக் குறைதல்.

- * சரியான நிலையில் இருந்து குழந்தை முலைக்காம்பைச் சூப்புகிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள் :-
 - குழந்தைகளின் உடல் முழுவதும் தாயின் பக்கம் திரும்பி இருக்கும்.
 - குழந்தை நீண்ட நேரம் பலமாக உறிஞ்சும்.
 - குழந்தை ஓய்வாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் காணப்படும்.
 - தாயின் முலைக்காம்பில் நோவிருக்காது.
- * பால் குடிக்கும்போது குழந்தை அழுவது மேலதிக உணவு ஏதும் தேவை என்பதற்காக அல்ல, பொதுவாக இங்ஙனம் அழுவது, அது தாயின் அரவணைப்பையும் அன்பையும் வேண்டியே. சில குழந்தைகள் பால் முலையை உறிஞ்சுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றன. உண்மையில் குழந்தைக்குப் பசி எடுத்தால் அது நீண்ட நேரம் உறிஞ்சி தனக்குத் தேவையான பாலைப் பெற்றுக் கொள்ளும். இதன் மூலம், பாலும் மென்மேலும் கரக்கும்.
- * தமிழ்டம் போதிய பாலில்லை என்ற எண்ணத்தில் சில தாய்மார் தமது குழந்தைக்கு, பிறந்த ஒரிரு மாதங்களிலேயே பால்மாக்களைக் கரைத்துக் கொடுக்கின்றனர். இந்த மாற்று உணவுகளை அருந்தும் குழந்தை முலையை உறிஞ்சுவதைக் குறைக்கின்றது. இதனால் பால் சரப்பதும் குறைகிறது. இவ்வாறு நடப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக, தாய்ப்பாலை மட்டும் கொடுத்து வளர்ப்பதற்குப் போதுமான பால் ஒவ்வொருவரிடமும் உண்டு என்பதைத் தாய்மாருக்கு எடுத்துரைக்கவேண்டும். குழந்தையின் தந்தை, குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், வைத்தியர்கள், மகளிர் சங்கத்தினர் ஆகியோர் இத்தகைய அறிவுரையை வழங்கலாம்.
- * வீட்டுக்கு வெளியே தொழில் பார்க்கும் தாய்மாருக்கு போதுமான பிரசவ விடுமுறையும், பாலுட்டுத்தற்கான இடைவேளைகளும், குழந்தைப் பராமரிப்பு வசதிகளும் செய்து கொடுக்கப்படுதல் வேண்டும். இவ்வகையில் தொழில் வழங்குவோருக்கும் தொழிற் சங்கங்களுக்கும் தாய்ப்பாலுட்டுதலை ஊக்குவிப்பதில் விசேட பங்குண்டு.

3

குழந்தையின் தேவைக்குப் போதுமான பாலைச் சுரக்க வைக்க குழந்தை அடிக்கடி தாயின் முலையைச் சூப்பவேண்டியது அவசியம்.

- * பிறந்த நேரம் தொட்டு குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய் அதற்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும். அழுவதன் மூலமே அது தனக்குப் பால் தேவை என்பதை உணர்த்துகிறது. கேட்கும் போதெல்லாம் பால் கொடுப்பது குழந்தைக்கும் நல்லது. தாய்க்கும்

நல்லது. அடிக்கடி பால் கொடுப்பது மேன்மேலும் பால் சரக்க உதவும்.

- * அடிக்கடி முலைக்காம்பை குப்புவதானது, முலைவீக்கம், முலையில் வேறுவகை நோவுகள் உருவாதல் ஆகியன ஏற்படாது தடுக்க உதவும்.
- * தாய்ப்பால் ஊட்டியின் குழந்தைக்கு பால்மா, பசுப்பால், தண்ணீர் வேறு பானங்கள் ஆகியனவற்றைக் கொடுப்பதால், குழந்தை பால் அருந்தும் அளவைக் குறைத்து விடுகிறது. இதனால் பால் சரப்பதும் குறைந்து விடுகின்றது.
- * வேறு பானங்களைக் கொடுப்பதற்குப் போத்தலை உபயோகிப்பது தாய்ப்பால் குடிக்கும் விருப்பைக் குழந்தையிடமிருந்து முற்றுக அசுற்றிவிடுகின்றது. போத்தல் குப்பியை உறிஞ்சுவது முலையை உறிஞ்சுவதிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. போத்தலில் இருந்து உறிஞ்சிக் குடிப்பது இலகுவானபடியால், குழந்தை போத்தலையே விரும்ப ஆரம்பித்து விடும்.

4

போத்தல் பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு கடும் நோய்கள் ஏற்பட வழியுண்டு. அந்நோய்களால் அவை இறக்கவும் இடமுண்டு.

- * போத்தல் மூலம் கொடுக்கப்படும் பசுப்பால், புட்டிப் பால், தானியக் கஞ்சி, மற்றும் குழந்தை உணவு வகைகள் எவையுமே, வயிற்ஞேட்டம், இருமல், தடிமல் போன்ற பொதுவான நோய்களிலிருந்து குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதில்லை.
- * போத்தல் பால் கொடுக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு வயிற்ஞேட்டம் போன்ற கடுமையான நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கான காரணங்கள், நன்றாகக் கொதித்த நீரில் பால் மாவைக் கரைக்கத் தவறி விடுதல், ஓவ்வொரு தடவை பால் கொடுக்கும் போதும் போத்தலையும் குப்பியையும் கொதித்த நீரில் அவித்து விஷக் கிருமி அழிக்கத் தவறுதல் என்பனவாகும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் குழந்தை, போஷக்கின்மைக்கு ஆளாகி நிலவிடந்து விடுகிறது. இதனால்தான் சுத்தமான குடிநீர் வசதியற்ற பகுதிகளில் பிறந்த முதல் 4 - 6 மாதகாலப் பகுதியில் தாய்ப்பாலை மட்டும் அருந்தும் குழந்தையிலும் பார்க்க போத்தல் பால் அருந்தும் குழந்தைக்கு, வயிற்ஞேட்ட நோய் ஏற்பட்டு இறக்கும் சாத்தியக்கூறு 25 மடங்கு அதிகம்.
- * ஏதாவது காரணத்தால், தாய்ப்பாலை அருந்த முடியாத நிலையிலுள்ள குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த உணவு தாயிடமிருந்து கறக்கப்பட்ட பால் ஆகும். கொதித்த நீரில் கழுவிக் கிருமி

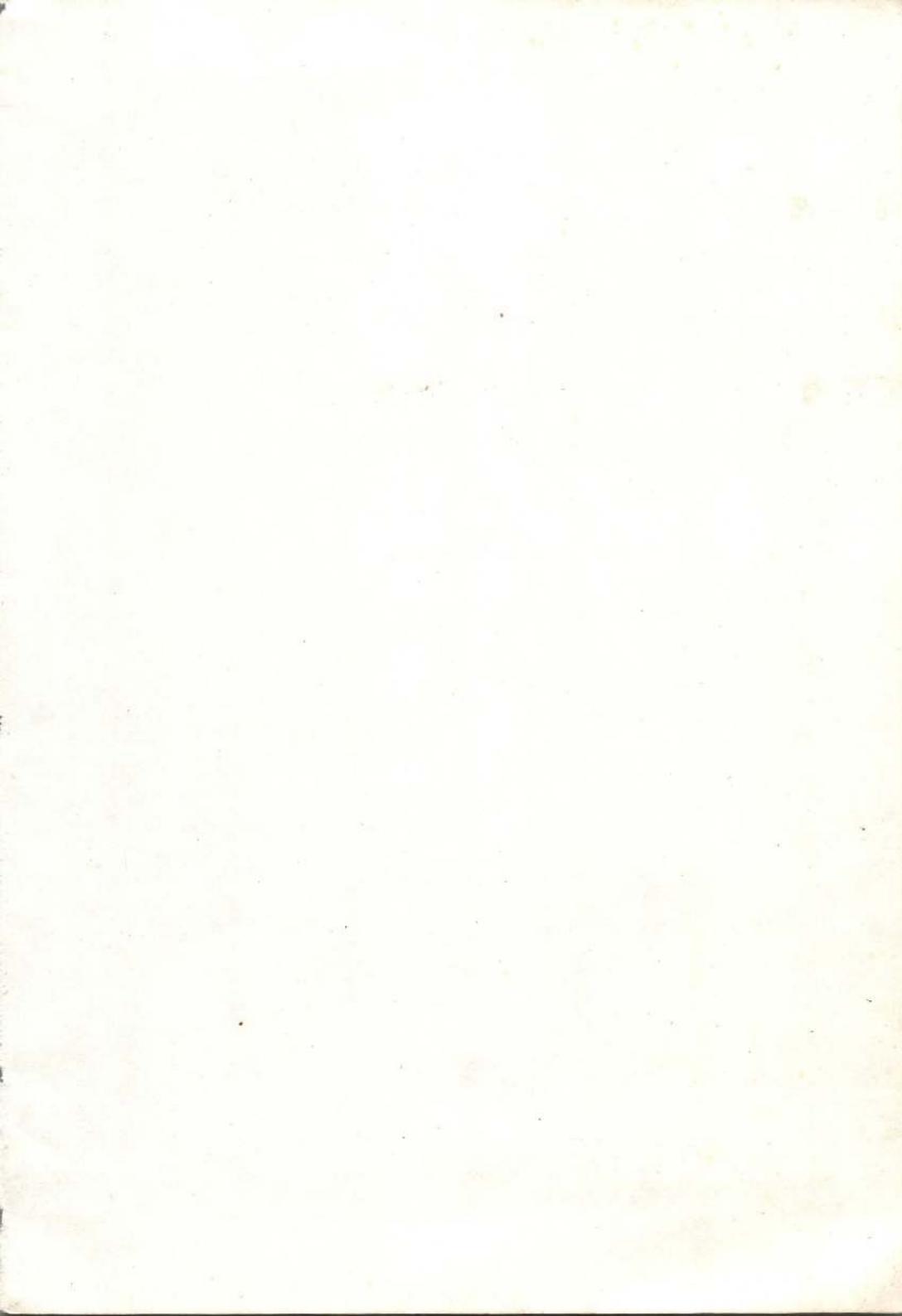
அழிக்கப்பட்ட (தேனீர்க்) கோப்பையில் இதனைக் கறந்து குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும். போத்தல்களிலும் பார்க்கக் கோப்பைகளைத் துப்புரவாக வைத்திருப்பது இல்லை.

- * சொந்தத்தாயின் பாலைப் பெற முடியாத நிலையிலுள்ள ஒரு குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த உணவு வேறு ஒரு தாயின் பாலே.
- * தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக வேறு பாலைக் கொடுக்க வேண்டிய ஒரு நிலை ஏற்படின், அப்பாலை போத்தல் மூலமாகவன்றிச் சுத்தமான ஒரு கோப்பையை உபயோகித்துக் கொடுப்பது சாலவும் சிறந்தது. கொதித்து ஆறிய நீரிலேயே பால் மாவைக் கரைத்தல் வேண்டும்.
- * குழந்தைகள் நீண்ட நேரம் குடிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, பசுப்பால், பால்மா ஆகியவற்றுக்கு அதிகளவு நீரைக் கலப்பதானது குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்யும்.
- * பசுப்பாலையும், கரைத்த பால் மாவையும் சில மணிநேரம் வைத்தால் அவை பழுதாகிவிடும். ஆனால் கறந்த தாய்ப்பால் குறைந்தது 8 மணி நேரம் வரை கெடாது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.
- * குறைந்த வருமானமுள்ள குடும்பங்களுக்கு, பசுப்பால், பால்மா ஆகியவை செலவுமிக்கவை; இதேபோன்று பால்போத்தல், குப்பி, தண்ணீர், நீரைச் சூடாக்கத் தேவையான விறகு என்பனவும் மேலதிக செலவை உருவாக்கும். இவ்வகையில் குடும்பச் செலவினங்கள் 25 முதல் 50 சதவீதம் அதிகரிக்க இடமுண்டு.

5

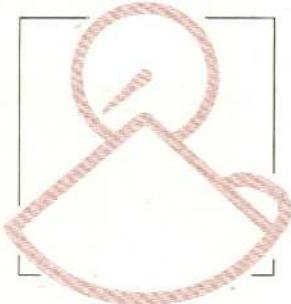
குழந்தைக்கு இரண்டு வயது நிறம்பும்வரை தாய்ப்பால் ஊட்டல் அவசியம். முடியுமாயின், அதற்குப் பின்னரும் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.

- * தாய்ப்பாலில் நிறைய சக்தியும் புரதமும் உள்ளன. அவை குழந்தைக்கு இரண்டு வயதான பின்னரும் நோயை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியை வழங்குகின்றன.
- * குழந்தைகள் நடக்க, விளொயாட ஆரம்பிக்கும் போது, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதுண்டு. நோயுற்ற குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தேவை. நோய் காரணமாக, குழந்தை ஏனைய உணவுகளில் நாட்டமில்லாது இருக்கும்போது, இலகுவாகச் சீரணிக்கக் கூடியதும், போன்றாக்குச் சக்தி நிறைந்ததுமான தாய்ப்பால் சாலச் சிறந்தது.





குழந்தையின் வளர்ச்சி



குழந்தையின் வளர்ச்சி தொடர்பாக
ஓவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்
தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

போஷக்கின்மையும் தொற்று நோய்களும் பல இலட்சக் கணக்கான குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியையும் உள் வளர்ச்சியையும் பாதிக்கின்றன. இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள எட்டுப் பிரதான தகவல்களும் குழந்தைகள் போஷக்கின்மையினால் பாதிப்புருது இருக்கப் பெற்றேருக்கு உதவுகின்றன. வறிய குடும்பங்களைச் சேர்ந்தோருக்கும் இத்தகவல்கள் சாலப் பொருந்தும்.

வரட்சி, பஞ்சம், யுத்தம் அல்லது வறுமை காரணமாகத் தமது குழந்தைகளுக்குப் போதியளவு உணவு கொடுக்க முடியாத நிலை பல பெற்றேர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. காணிச் சீர்த்திருத்தம், வறியோருக்கான உணவு உற்பத்தியில் முதலீடு செய்தல், வறியோர் உணவு உற்பத்தியில் ஈடுபடல் முதலிய அரசியல் பொருளாதார நடவடிக்கைகள் தான் இப்பிரச்சினைக்குத்தீர்வு காண உதவும்.

தங்களது குழந்தைகளின் முக்கிய தேவைகள் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்து, அதே போன்று அந்த அறிவை செயலாக்கக் கூடிய உதவி ஒத்தாசைகளை அரசாங்கமும் ஏனையோரும் வழங்கக்கூடிய ஒரு நிலையும் காணப்படுமாயின், வளர்முக நாடுகளில் உள்ள பல பெற்றேர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உணவுகளை உற்பத்தி செய்து கொள்வர்; அல்லது அவற்றைக் கொள்வனவு செய்வதற்கான வருமானத்தைப் பெற்றுக் கொள்வர். எனவே, குழந்தைகளின் தேவைகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றேருக்கு வழங்குதலும், அத்தகைய அறிவைச் செயலுருவாக்குவதற்கான உதவிகளை அவர்களுக்கு கொடுப்பதுமே உடனடித் தேவையாகும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி

பிரதான தகவல்கள்

1 ஆறு மாதங்களுக்கும் மூன்று வயதுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளின் எடை ஒவ்வொரு மாதமும் கணிக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தையின் எடை தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்களுக்கு அதிகரிக்காதிருப்பின் குழந்தையிடம் ஏதோ ஒரு குறைபாடுண்டு.

2 பிறந்த முதல் 4 - 6 மாத காலப் பகுதியில், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைவிட சிறந்த உணவு வேறேதுமில்லை.

3 பிறந்து 4 - 6 மாதங்கள் கழிந்த பின்பு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

4 மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தினமும் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் உணவு தேவைப்படும்.

5 மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு வழிமையாகக் கொடுக்கும் உணவுகளுடன் கொழுப்பு அல்லது நெய்ச் (எண்ணெய்) சத்துள்ள உணவுவகைகளும் சொற்ப அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

6

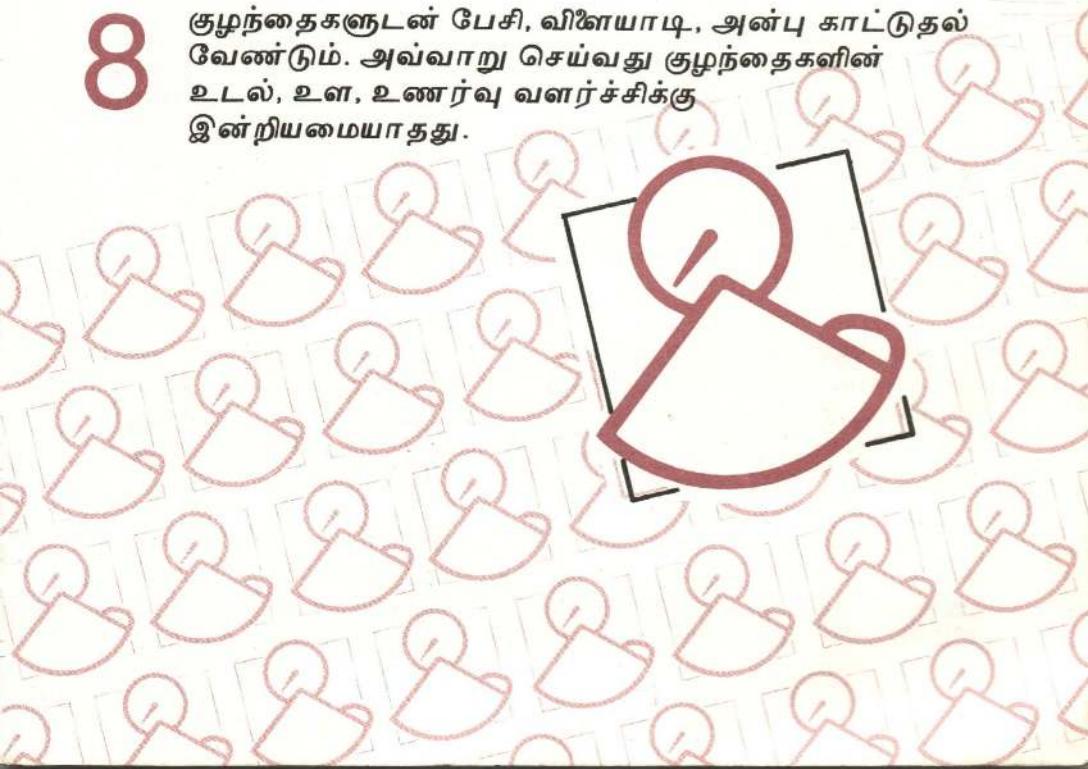
எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் விற்றமின் 'ஏ' சத்து அதிகம் உள்ள உணவு தேவை.

7

நோய் வந்து குணமான குழந்தைகளுக்கு வழிமையிலும் பார்க்க அதிக உணவு தேவை, நோயுற்றிருந்த காலத்தில் தடைப்பட்ட வளர்ச்சியை ஈடு செய்ய இது அவசியம்.

8

குழந்தைகளுடன் பேசி, விளொயாடி, அன்பு காட்டுதல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்வது குழந்தைகளின் உடல், உள், உணர்வு வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது.





குழந்தையின் வளர்ச்சி

துணைத் தகவல்கள்

1

ஆறு மாதங்களுக்கும் முன்று வயதுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளின் எடை ஒவ்வொரு மாதமும் கணிக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தையின் எடை தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்களுக்கு அதிகரிக்காதிருப்பின் குழந்தையிடம் ஏதோ ஒரு குறைபாடுண்டு.

- * குழந்தையின் எடை மாதா மாதம் சீராக அதிகரிப்பதே அதன் ஆரோக்ஷியமான வளர்ச்சிக்குரிய அடையாளமாகும். குழந்தையின் எடை அதிகரிக்கிறதா என்பதுதான் முக்கியமே அன்றி, மற்றக் குழந்தைகளின் எடையை அது கொண்டிருக்கிறதா அல்லவா என்பதல்ல.
- * எனவே, குழந்தையின் எடையை ஒவ்வொரு மாதமும் கணிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஒரு குழந்தையின் எடை தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்களுக்கு அதிகரிக்காதிருப்பின் பெற்றேரும், சுகாதார ஊழியரும் அதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை வளர்ச்சியடையாதிருப்பதற்கு நோய், போன்ற உணவு அல்லது பெற்றேரின் கவனக்குறைவு போன்றன காரணமாக இருக்கலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்யக்கூடிய சில காரணங்களும், குழந்தை தொடர்ந்து சீராக வளர்வதற்குப் பெற்றேர் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளும் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன:
- * தாய்ப்பாலுட்டுதல் குழந்தைக்கு ஆரம்ப மாதங்களில் நோய்ப் பாதுகாப்பு அளிப்பதோடு அதன் சீரான வளர்ச்சியையும் உறுதி செய்கின்றது. நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை குழந்தையின் முதலாவது வயதில் கொடுப்பதும் முக்கியம். போன்ற குறைவை ஏற்படுத்தும் நோய்களை அதன் மூலம் கட்டுப் படுத்தலாம்.
- * 4 - 6 மாத காலத்தின் பின்னர் தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக மற்ற உணவுகளையும் கொடுக்கும்போது தொற்றுநோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கின்றது. எனவே, இக்கால கட்டத்திலிருந்து குழந்தையின் எடை சீராக அதிகரிக்கின்றதா என்பதை அறிய

ஒவ்வொரு மாதமும் அதனை நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும். முன்று வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தையின் எடை - சத்தான் உணவு கொடுக்கப்பட்ட போதும் - அதிகரிக்காதிருப்பின், மிக முக்கியமான பின்வரும் பத்து வினாக்களையும் கேளுங்கள் : -

- குழந்தை ஒழுங்காக (அடிக்கடி) உணவு உட்கொள்கின்றதா? (இரு குழந்தை தினமும் 5 - 6 தடவைகள் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்)
 - குழந்தையின் உணவில் உரிய சத்துக்கள் போதுமான அளவில் அடங்கியுள்ளனவா? (உணவில் நெய் அல்லது கொழுப்புச் சத்து சொற்ப அளவு சேர்க்கப்பட வேண்டும்)
 - குழந்தை அடிக்கடி சுகவீனமடைகிறதா? (அப்படியெனில் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்)
 - குழந்தை சுகவீனமுற்றிருக்கையில் உண்ண மறுக்கிறதா? (சுகவீனமுற்றுள்ள குழந்தையை உணவு உண்ண ஊக்குவிக்க வேண்டும். நோய் குணமான பின்னர் மேலதிக உணவு வழங்கப் பட வேண்டும்)
 - குழந்தைக்கு உயிர்ச் சத்து 'ஏ' போதியளவு கிடைக்கிறதா? (கடும் பச்சை நிறக் காய்கறிகள் தினமும் தேவை)
 - குழந்தைக்குப் போத்தல் மூலம் பானுதிகள் வழங்கப்படுகிறதா? (போத்தலும் நீரும் அசத்தமானதாக இருக்கலாம். பாலுக்குப் பதிலாக சீனி கலந்து ஏனைய வகைப் பானங்கள் வழங்கப் படுவதாக இருக்கலாம்)
 - உணவு, குடிநீர் என்பன சுத்தமாக உள்ளனவா? (இல்லையேல் குழந்தை அடிக்கடி நோயுறும்)
 - குழந்தையின் மலம், மலசல கூடத்துள் போடப்படுகிறதா? அல்லது புதைக்கப்படுகிறதா? (இல்லையேல் குழந்தை அடிக்கடி நோயுறும்)
 - குழந்தைக்கு வயிற்றுப் பூச்சிக் கோளாறு உண்டா? (ஆம் எனில் குழந்தைக்கு ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து பூச்சிமருந்து பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்)
 - குழந்தை நீண்ட நேரம் தனித்து விடப்படுகின்றதா? (குழந்தை மீது கூடிய கவனிப்பும், ஊக்குவிப்பும் அவசியம்)
- * குழந்தையின் எடையை மாதா மாதம் நிறுத்து அதனை குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் புள்ளிகளாக இட்டு, பின்னர் அவற்றைக் கோட்டால் இணைப்பதன் மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண் காணித்துக்கொள்ள ஒரு தாய்க்கு முடியும். உயர்ந்து செல்லும்

கோடு குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சியைக் காட்டும். சமாந்தரமான ஒரு கோடாயின் கவலைக்குரிய, உடன் நடவடிக்கை எடுக்க வேண் டிய ஒரு நிலைமையாகும். கீழ் நோக்கிச் செல்லும் கோடு, குழந்தையின் உடல்நிலை மிக மோசம் என்பதைக் குறிக்கும். இது தொடர்பான மேலதிக விவரங்களைச் சுகாதார ஊழியர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

2

பிறந்த முதல் 4 - 6 மாத காலப் பகுதியில் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலைவிடச் சிறந்த உணவு வேறேதுமில்லை.

- * பிறந்த முதல் 4 - 6 மாத காலத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவு தாய்ப்பால் மட்டுமே. குழந்தைக்கு வயிற்ஞேட்டம் போன்ற பலவித நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய இந்தப் பராயத்தில், அந்நோய்கள் வராது தாய்ப்பால் பாதுகாக்கின்றது.
- * குழந்தைக்குச் சிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த உணவு, தாய்ப்பால் மட்டுமே. முடியுமானால், குழந்தையின் இரண்டாவது வருடத்தின் போதும் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பது நல்லது. முடியுமாயின் இதனைவிட நீண்ட காலத்துக்கும் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

3

பிறந்த 4 - 6 மாதங்கள் கழிந்த பின்பு தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

- * தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த உணவாகும். குழந்தை 4 - 6 மாதங்களை அடைந்ததும் தாய்ப் பாலுடன் வேறு உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடக் கூடாது.
- * எப்பொழுதும் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்த பின்பே வேறு உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். தாயின் முலையில் நீண்ட காலத்திற்குப் பால் சுரக்க அது உதவும்.
- * ஒரு நாளைக்கு ஒரு தரமாவது தோல் உரித்து வேகவைத்து நசித்த காய்கறியை குழந்தையின் உணவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து ஊட்டுவது நல்லது.
- * குழந்தைகளுக்கெனத் தயார் செய்யும் கஞ்சி அல்லது சூப் என்பனவற்றில் வெறும் நீரைக் கலப்பதைவிட, முளைத்து இலைவிடும் பருவத்திலுள்ள தானியங்களைத் தூள் செய்து சிறிதளவு மாவைக் கலந்து பிசைந்து கொடுத்தல் மிக நல்லது.

* எப்பொழுதும் ஒரே வகை உணவைக் கொடுக்காமல் வெவ்வேறு வகை உணவுகளையும் மாறிமாறிக் கொடுப்பது குழந்தைக்கு நல்லது.

4

முன்று வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைக்குத் தினமும் ஜந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் உணவு தேவைப்படும்.

* குழந்தைகளின் வயிறு வளர்ந்தோரின் வயிற்றைவிடச் சிறியது. எனவே வளர்ந்தோர் சாப்பிடும் அளவு அதனால் உண்ண முடியாது. சிறிதளவே அதனால் உண்ணமுடியும். ஆனால் அதற்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு அதிகம். சிறிதளவே சாப்பிடும் குழந்தைக்கு அதிக அளவு சக்தியைக் கொடுப்பது எப்படி?

- அடிக்கடி உணவு கொடுங்கள், தினம் 5 அல்லது 6 தடவை.
- குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் கஞ்சி அல்லது கூழுடன் நசித்த காய் கறிகளையும் சிறிது கொழுப்பு அல்லது எண்ணென்ச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களையும் கலந்து ஊட்டுங்கள்.

* தயாரித்த உணவுகளை நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கக் கூடாது.

அவற்றில் கிருமிகள் உருவாகிக் குழந்தைக்கு நோயை உண்டுபண்ணும். ஜந்து அல்லது ஆறு தடவை புதிது புதிதாக உணவைத் தயாரிப்பதில் கஷ்டமிருந்தால் சுத்தமான பழங்கள், பான், சிற்றுண்டிகள், வில்கோத்து, செவ்விளீர், இளநீர் வழுக்கை போன்றவைகளை இடையிடையே கொடுக்கலாம். அத்துடன் தாய்ப்பாலையும் இடையிடையே கொடுக்கலாம். அது மிகச் சுத்தமான போன்று மிக்க உணவாகும்.

5

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு வழமையாகக் கொடுக்கும் உணவுகளுடன் கொழுப்பு அல்லது நெய்ச் சத்துள்ள உணவு வகைகளும் சொற்ப அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

* வீட்டிலுள்ள மற்றவர்கள் உண்ணும் உணவு, வளரும் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்குப் போதாது. எனவே, அவர்களுக்கு அதிக அளவு சக்தியுள்ள உணவு வகைகளும் கொடுக்க வேண்டும். நசித்த காய்கறிகளும் கொழுப்பு அல்லது நெய்ச் சத்துள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களும் சேர்க்கப்பட வேண்டும். கொழுப்பு அல்லது நெய்ச் சத்துள்ள உணவு வகைகளுள் பட்டர், நெய், தாவர எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய் என்பன சிலவாகும்.

- ° தாய்ப்பாலும் குழந்தையின் உணவில் மேலதிக சக்தியைச் சேர்க்கின்றது. முடியுமாயின் இரண்டு வயது வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டலாம்.

6

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் விற்றமின் 'ஏ' சத்து அதிகம் உள்ள உணவு தேவை.

- ° போதிய அளவு விற்றமின் 'ஏ' உடலில் இல்லாததால், ஒவ்வொரு வருடமும் இரண்டு இலட்சம் குழந்தைகள் தமது பார்வையை இழந்து குருடாகின்றனர். வயிற்றுப்போக்கு போன்ற வேறு நோய்களிலிருந்தும் விற்றமின் 'ஏ' பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது. எனவே, ஒவ்வொரு குழந்தையின் உணவிலும் விற்றமின் 'ஏ' சத்து கட்டாயம் இருத்தல் வேண்டும்.
- ° தாய்ப்பால், கடும் பச்சை இலைக் காய்கறிகள், செம்மஞ்சள் அல்லது மஞ்சள் நிறப் பழவகைகள், பப்பாசிப்பழம், மாம்பழம் போன்ற பழவகைகளிலும், கரட் சிழங்கிலும் விற்றமின் 'ஏ' நிறைய உண்டு.
- ° வயிற்றுப்போக்கு அல்லது சின்னமுத்து நோய்களால் பாதிக்கப் பட்ட குழந்தையின் உடல், விற்றமின் 'ஏ' சத்தை இழந்துவிடும். அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுப்பதோடு, பழங்களும் காய்கறிகளும் கொடுக்க வேண்டும்.

7

நோய் வந்து குனமான குழந்தைகளுக்கு, வழையிலும் பார்க்க அதிக உணவு தேவை; நோயுற்றிருந்த காலத்தில் தடைப்பட்ட வளர்ச்சியை ஈடு செய்ய இது அவசியம்.

- * குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்யும் நோய்களைத் தடுப்பதே பெற்றேருக்கு இருக்க வேண்டிய அதிமுக்கிய திறன் ஆகும். நோயின் போது - அதுவும் வயிற்றுப்போக்கு, சின்னமுத்து போன்ற நோய்களின்போது, குழந்தைக்குப் பசி எடுப்பது குறைவு. அத்துடன் உண்ணும் உணவிலிருந்து சிறிதளவு சக்தியே உடம்புக்குக் கிடைக்கும். இந்நிலை வருடத்தில் பலமுறை நிகழின் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிப்புறவுது இயல்பு.
- * எனவே, நோயுற்ற குழந்தையை உண்ணத் தூண்டுதல் வேண்டும். அது விரும்பும் உணவுகளையும், இனிப்புப் பண்டங்களையும் சிறிது சிறிதாகக் கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தைக்கு உண்பதில் நாட்டத்தை ஏற்படுத்தலாம். தாய்ப்பால் ஊட்டுவது மிகவும் முக்கியம்.

- * நோயிலிருந்து தேறியபின், குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு கொடுக் கப்படவேண்டும். நோயின்போது தடைப்பட்ட வளர்ச்சியை இப் படித்தான் ஈடுசெய்ய முடியும். நோயிலிருந்து தேறியபின் தினமும் மேலதிகமாக ஒரு தடவை சாப்பிடச் செய்வதை ஒரு விதியாகக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. இது குறைந்தது ஒருவார் காலத்துக் காவது கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். நோய் தொடங்கியபோது இருந்த எடையை குழந்தை மறுபடியும் பெறும்வரை நோய் குணமாகி விட்டதாகக் கருதலாகாது.
- * நோயும், சாப்பாட்டில் விருப்பின்மையும் சில நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால் குழந்தையை வைத்தியரிடம் காட்டுவது நல்லது.
- * குழந்தையை நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாத்து அதன் சீரான வளர்ச்சியை உறுதி செய்ய.
- முதல் 4 - 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின் தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவுகளையும் ஊட்ட வேண்டும்.
- ஒரு வயதாகு முன்பு குழந்தைக்கு நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் அனைத்தையும் உரிய காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் மலகூடத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். கைகளையும், உணவையும், சமையல் அறையையும் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

8

குழந்தைகளுடன் பேசி, விளையாடி, அன்புகாட்டுதல் வேண்டும் அவ்வாறு செய்வது குழந்தைகளின் உடல், உள், உணர்வு வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது.

- * குழந்தையின் உடல் தேவைகளுடன் மேலதிகமாக இன்னும் இரு தேவைகள் உள். இவை இரண்டும் இதன் உள், உணர்வு விருத்திக்கு அதிமுக்கியமானவையாகும்.

அந்நியோன்னிய உறவு தொடர்பான தேவை :

- * எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும், அவர்களைப் பாதுகாத்துப் பராமரிக்கும் பெரியவர்களுடன் நெருக்கமான, உணர்ச்சி பூர்வமான அன்பும் ஆதரவும் மிக்க ஓர் உறவு தேவை.
- * பிறந்த நாள் முதல், ஒவ்வொரு குழந்தையும் அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்றுக் கொள்ளவும். அவற்றை மற்றவர்களுக்கு வழங்கவும் வேண்டிய திறனைக் கொண்டுள்ளது. அதே போன்று

உறவு செலுத்தும் திறனும் அதற்கு உண்டு. இந்த உறவைப் போன்றே, தன்மீது அன்பு செலுத்தப்படுகிறது, அக்கறை செலுத்தப்படுகிறது என்ற உணர்வுகளும் குழந்தையின் உள்ளக அபிவிருத்திக்கு அத்தியாவசியமாகும். குழந்தைக்கு, தனது பாதுகாப்பு தொடர்பான உணர்வு ஏற்படவும், நம்பிக்கை ஏற்படவும், மற்றவர்கள் மீது - அதாவது வெளிச்சமுகத்தினருடன் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கான திறன் உருவாகுவதும் இந்த அடித்தளத்தின் மேலேயே.

- * பெற்றேரிடமிருந்து கிடைக்கும் தொடர்ச்சியான அன்புமிகு ஆசை வார்த்தைகளும், நடத்தைகளும், குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுப்பதோடு நல்லது, கெட்டது, விருப்பு, வெறுப்பு போன்ற அடிப்படை விடயங்களையும் போதிக்கின்றன. அத்துடன், மாணிட உறவிவிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுவது என்ன என்பதையும் அது அறிந்து கொள்கிறது.
- * குடும்பத்தில் காணப்படும் கோபதாப நிகழ்ச்சிகள், வன்முறைகள், குழப்பங்கள் போன்றவை குழந்தையின் உள் வளர்ச்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.
- * குழந்தைப் பருவத்தில் உருவாகும் உறவுகள் அல்லது தொடர்புகள் தான் பிற்கால வாழ்வுக்கு அடித்தளமாக அமைகின்றன.

தூண்டுதல் அளிக்க வேண்டியதன் அவசியம்

- * குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்குப் போன்றே உள் வளர்ச்சிக்கும் உணவு தேவை. உள் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான முன்று முக்கிய உணவுகள் மொழி, விளையாட்டு, அன்பு ஆகியனவாகும்.
- * பிறந்த ஆரம்ப மாதங்களிலேயே குழந்தையுடன் நிறையக் கதைக்க வேண்டும். செல்லம் கொடுக்க வேண்டும். அதன் முகத்தைப் பார்த்துப் புன்றுவுவல் பூத்தல் வேண்டும். விளையாட்டுக் காட்ட வேண்டும். உடல் அசைவுகளாலும் ஓலிகளாலும் அது பதில் சொல்ல உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும். அது சொல்ல முனைவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்டல் வேண்டும். எல்லாக் குழந்தைகளும் மற்றவர்கள் தங்களைத் தொட்டு, கதைத்து, சிரித்து, பழுவதை விரும்புகின்றன. தாங்கள் சொல்ல முனைவதை மற்றவர்கள் கேட்க வேண்டுமெனவும் விரும்புகின்றன.
- * தன்மீது செலுத்தப்படும் அவதானமும் அன்பும் குறைந்தால் குழந்தை கவலையறும். கவனிக்கப்படாத குழந்தை வாழ்க்கையில்

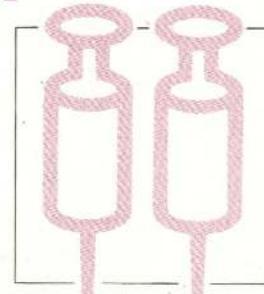
மகிழ்ச்சியை இழக்கின்றது. உணவில் விருப்புக் கொள்ளாது. இத் தகைய குழந்தைகள் உடல் உள் ரீதியில் ஒழுங்கான வளர்ச்சியை எய்தல் அரிது.

- * செய்கை மூலமே குழந்தைகள் கற்கின்றனர். எனவே, வளரும் போது விளையாடுவதற்கும் ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்கும் குழந்தை களுக்குத் தூண்டுதல் அளிக்க வேண்டும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு மிகவும் அத்தியாவசியம். உடல், உள், சமூகத் திறன் களைக் குழந்தைகள் பெறுவதற்கும் அவற்றை விருத்தி செய்வதற்கும் விளையாட்டு உதவுகிறது. கதைக்கவும் நடக்கவும் குழந்தைகள் பழகு வது விளையாட்டு மூலமே. ஆர்வம், திறமை, தன்நம்பிக்கை ஆகிய வைகளை விளையாட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கின்றது. பாடசாலைக் கல்விக்கும் பிரகால வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் திறன்களைப் பெறுவதற்கும் விளையாட்டு உதவுகின்றது.
- * விளையாட்டைப் பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் ஒன்றுக் எப்போதும் கொள்ளக்கூடாது. அது வளர்ந்தோரின் நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள உதவும் ஒன்றுமல்ல. குழந்தை தன் விருப்பத்தின்படி விளையாட அனுமதிக்க வேண்டியதே முக்கியம்.
- * குழந்தைகளின் விளையாட்டுக்குத் தேவையான பொருள்களையும் அறிவுரைகளையும் வழங்குவது குழந்தை வளர்ப்பு சம்பந்தமான திறன்களில் முக்கியமானதாகும். விளையாட்டுப் பொருள்கள் விலை உயர்ந்தவையாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. வெற்றுப் பெட்டிகள், வீட்டிலுள்ள பொருள்கள் ஆகியவைகளை சிறந்த விளையாட்டுப் பொருள்களாக மாற்றலாம். பெற்றோரை அல்லது வேறு வளர்ந்தோரைப் போன்று நடித்து விளையாடுவது குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவும்.
- * ஆக்கத் திறனைக் குழந்தைகள் வளர்த்துக்கொள்ள உதவி தேவை. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும்படி குழந்தைகளைத் தூண்ட வேண்டும். ஒரு பிரச்சினைக்குரிய பல்வேறு தீர்வுகளில் சிறந்ததைக் தெரிந்தெடுக்கக் குழந்தைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் தமது கருத்துக்களையும் தீர்மானங்களையும் தாமே பரீட்சித்துப் பார்க்க வேண்டும். இவற்றைப் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலிலேயே செய்ய அனுமதிக்க வேண்டும்.
- * பாட்டுக்களைப் பாடுவதும், கவிதை வரிகளை மனப்பாடம் செய்வதும் படங்கள் வரைவதும், கதைகளை உரத்து வாசிப்பதும் குழந்தையின் மன வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. அத்துடன் அவர்கள் வாசிக்கவும் எழுதவும் தேவையான வழிவகைகளை உருவாக்கவும் உதவுகின்றன.
- * தங்களது முயற்சிகளுக்கு புகழ்ச்சியும் அங்கீகாரமும் கிட்டுவதானது குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர மிகவும் உதவும்.



நோய்த் தடுப்பு

நோய்த்தடுப்பு தொடர்பாக
ஓவ்வொரு குடும்பமும்
சமூகமும் அறிந்திருக்க
உரிமையடைய தகவல்கள்



தொடர்புத்துறையினர்க்கான குறிப்பு

நோய்த் தடுப்பு மருந்தைக் கொடுக்காது விட்டால்- உலகில் பிறக்கும் நூறு குழந்தைகளுள் மூன்று சின்னமுத்து நோயினால் இறந்துவிடும். மேலும் இரு குழந்தைகள் குக்கலினாலும், இன்னுமொன்று ஏற்பு வலியினாலும் இறந்துவிடும். இதே போன்று, பிறக்கும் இருநூறு குழந்தைகளில் ஒன்று இளம்பிள்ளை வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்நாள் முழுதும் அங்கவீனமுற்றுத் தவிக்கும் அபாயத்துக்குள்ளாகிறது.

இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள நான்கு பிரதான தகவல்கள் இந்தக் கொடுமைகளிலிருந்து விடுபட உதவும்.

சுகாதார சேவையினரால் இலவசமாக வழங்கப்படும் நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தைகளை இப் பயங்கர நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒரு குழந்தைக்குப் பூரணமான நோய்த்தடை மருந்து வழங்க சுமார் 350 ரூபா செலவாகிறது. நாடளாவிய ரீதியில் தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் மற்றும் மருத்துவ நிலையங்களிலும் நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் இலவசமாகக் கொடுக்கப்பட்ட போதிலும், பெற்றேர் பலர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இவற்றை ஒழுங்காகப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் அக்கறை காட்டுவதில்லை. எனவே, தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏன் தடுப்பு மருந்து கொடுக்க வேண்டும்? எப்போது கொடுக்க வேண்டும்? எங்கே கொடுக்க வேண்டும்? எத்தனை முறை கொடுக்க வேண்டும்? போன்ற சகல விவரங்களையும் பெற்றேர் தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். சுகாதார சேவையினரால் தடுப்பு மருந்துகள் வழங்கப்படாவிட்டில், அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை சமூக ஸ்தாபனங்கள் மூலம் பெற்றேர் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நோய்த் தடுப்பு

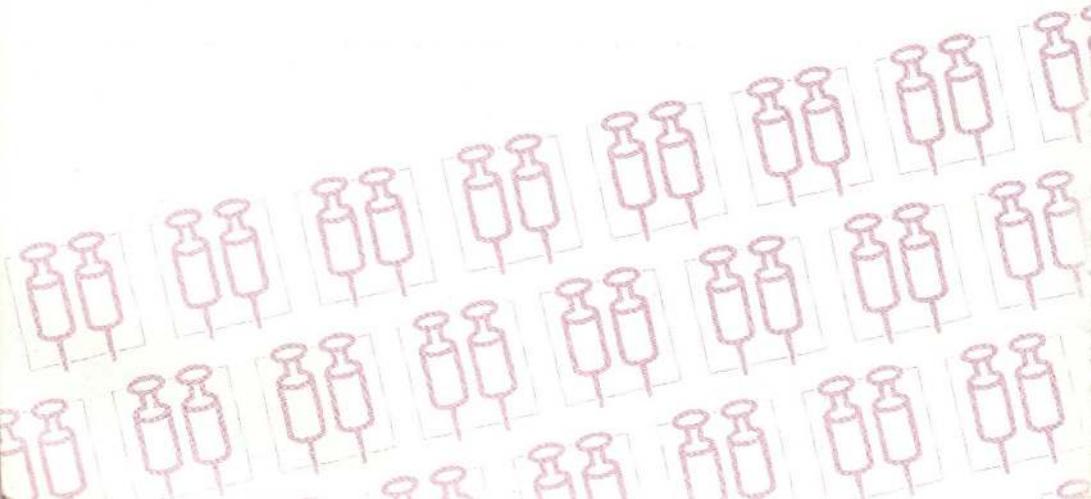
பிரதான தகவல்கள்

1

நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் பல பயங்கர நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப் படாத குழந்தைகளுக்குத் தொற்று நோய்கள் வரும் ஆபத்து மிக அதிகம். அதே போன்று அவர்கள் போன்றுக்கின்மைக்கு ஆளாகவும் அங்கவீனமுறவும் இறந்து போகவும் கூடிய சாத்தியங்கள் மிக அதிகம்.

2

நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் மிக அவசியமும் அவசரமானவையாகும். குழந்தை ஒரு வயதை அடைய முன்னர் ஆறு நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளையும் கொடுத்துவிட வேண்டும். அத்துடன் அவற்றை உரிய காலத்தில் கொடுக்கவும் வேண்டும்.



3 சுகவீனமுற்றுள்ள குழந்தைகளுக்கு நோய்த் தடுப்பு மருந்தைக் கொடுப்பதில் எவ்வித ஆபத்துமில்லை.

4 கர்ப்பினித் தாய்மார் அனைவரும் உரிய காலத்தில் ஏற்புவலித் தடுப்பு ஊசி மருந்தை (இருமுறை) போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.





நோய்த் தடுப்பு

துணைத் தகவல்கள்

1

நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் பல பயங்கர நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கு தொற்று நோய்கள் வரும் ஆபத்து மிக அதிகம். அதே போன்று அவர்கள் போஷாக்கின்மைக்கு ஆளாகவும் அங்கவீனமுறவும் இறந்து போகவும் கூடிய சாத்தியங்கள் மிக அதிகம்.

- * நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் குழந்தைப் பராயத்தில் ஏற்படும் அபாயகரமான சில நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கின்றன. நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் ஊசிமூலம் உடலில் ஏற்றப் படுகின்றன அல்லது வாய் மூலம் கொடுக்கப்படுகின்றன. அம்மருந்துகள் குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குகின்றன. குழந்தையை நோய் தாக்குவதற்கு முன்பே நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். நோய் தாக்கிய பின் அம்மருந்துகளைக் கொடுப்பதால் பலனில்லை.
- * தடுப்பு மருந்து கொடுக்காத குழந்தைகளுக்கு சின்னமுத்து, தொண்டைக் கரப்பான் (குக்கல்) நோய்கள் வரும் சாத்தியம் அதிகம்; இந் நோய்கள் குழந்தைகளுக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியன. மரணமடையாது தப்பிய குழந்தைகள் பலவீனமுற்று நலிவற்று விடுவர். இதனால் ஏற்படும் போஷாக்கின்மையாலோ வேறு நோய்களாலோ அவர்கள் பின்னர் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கும் ஆபத்தும் உண்டு.
- * போஷாக்கின்மையையும், மூளைவளர்ச்சிப் பாதிப்பு, குருட்டுத் தன்மை போன்ற ஆபத்துக்களையும் தோற்றுவிக்கூடிய பிரதான காரணிகளுள் ஒன்று சின்னமுத்து நோயாகும்.
- * தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படாத ஒரு குழந்தை இளம்பிள்ளைவாத நோயால் (போலியோ) பாதிக்கப்படுவது பெரும்பாலும் நிச்சயம். இந்த நோய் தாக்கிய 200 குழந்தைகளுள் ஒன்றுவது வாழ்நாள் முழுவதும் அங்கவீனமுற்று அல்லவறும் நிலை ஏற்படுகிறது.

- * சுத்தமாக வைத்திராத காயங்களில் - குறிப்பாக வெட்டுக்காயங்களில் - ஏற்புவலிக் கிருமிகள் உருவாகிப் பெருகுகின்றன. நோய்த் தடுப்பு மருந்து பெற்றிருக்காது விட்டால், ஏற்புவலியால் பாதிக்கப் படும் பலர் மரணமடைய இடமுண்டு.
- * நோய்கள் பலவற்றிலிருந்து குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும் அருமருந்து தாய்ப்பாலாகும். தாயின் உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பாலின் மூலம் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது. குழந்தை பிறந்த முதல் சில நாட்களுக்குத் தாயின் மூலையில் சுரக்கும் மஞ்சள் நிறப் பால் (கொலஸ்ரம் அல்லது கடும்புப்பால் என அழைக்கப்படுவது) குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வழங்குவதில் அதி முக்கியமானதாகும்.

2

நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் மிக அவசியமும் அவசரமுமானவையாகும். குழந்தை ஒரு வயதை அடைய முன்னர் ஆறு நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளையும் கொடுத்துவிட வேண்டும். அத்துடன் அவற்றை உரிய காலத்தில் கொடுக்கவும் வேண்டும்.

- * குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பிறந்த ஆரம்ப கால கட்டத்திலேயே நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்துவிடல் அத்தியாவசியம். குக்கல் இருமல் காரணமாக ஏற்படும் மரணங்களில் அரைவாசியும் போலியோ (இளம்பிள்ளைவாதம்) நோயினால் நிகழும் மரணங்களில் மூன்றிலொரு பங்கும், சின்னமுத்து நோயினால் ஏற்படும் இறப்புக்களில் கால்வாசியும், குழந்தை ஒரு வயதை அடையுமுன்பே நிகழ்கின்றன.
- * நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் மூலம் பூரண பாதுகாப்பைப் பெற அவற்றை முழுமையாகப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன், அவற்றை உரிய காலவேளைகளில் கொடுக்கவும் வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் அவை எதிர்பார்த்த பலன்களைத் தரமாட்டா. சில தடுப்பு மருந்துகளை ஒரு தடவை கொடுத்தால் போதும். இன்னும் சிலவற்றைப் பல தடவைகளில் கொடுக்க வேண்டும்.
- * குழந்தை பிறந்த முதல் வருடத்தில் ஐந்து தடவை நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுப்பதற்காக அதனைச் சிகிச்சை நிலையத்துக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதைப் பெற்றேர் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.
- பிறந்தவுடன் அல்லது பிறந்து சில தினங்களுக்குள் காசநோய்க் கெதிராக (சயரோகம்) தடுப்பு மருந்து கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். இம்மருந்து ஊசி மூலம் வழங்கப்படும்.

- பிறந்து மூன்று மாதம் ஆகியவுடன் குழந்தையை சிகிச்சை நிலையத் துக்குக் கொண்டு சென்று தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலி ஆகிய மூன்று நோய்களுக்குக்கெதிரான தடுப்பு ஊசியைப் (முதற்தடவை) போட வேண்டும். இந்த மூன்று நோய்களையும் தடுக்க ஒரேயொரு ஊசி மருந்துதான் ஏற்றுவார்கள். அதற்கு முக்கூட்டு மருந்து (Triple) என்று பெயர்.
 - இந்த முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை (முதல் தடவை) ஏற்றும் போதே போலியோ (இளம்பிள்ளைவாதம்) நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இது குழந்தையின் வாய் மூலம் வழங்கப்படும் ஒன்றாகும்.
 - குழந்தைக்கு ஜந்து மாதம் நிரம்பியதும் (அதாவது முதல் தடவை மருந்து கொடுத்து 4 - 6 வாரங்களின் பின்) முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை இரண்டாம் தடவை பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இதே போன்று, ஏழு மாதம் நிரம்பியதும் (அதாவது இரண்டாம் தடவை மருந்து வழங்கி 4 - 6 வாரங்கள் கழிந்த பின்) மூன்றாம் முறை வழங்கப்படும் முக்கூட்டு மருந்தைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். போலியோ நோய்க்கெதிராக வழங்கப்படும் தடுப்பு மருந்தையும் இதே காலப் பகுதிகளில் (அதாவது 5ம், 7ம் மாதங்களில்) பெற்றுக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.
- * ஒன்பதாம் மாதம் நிரம்பியவுடன் மீண்டும் குழந்தையை சிகிச்சை நிலையத்துக்குக் கொண்டு சென்று சின்னமுத்துக்கெதிரான தடுப்பு மருந்தைக் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைப் பராய நோய்களுள் சின்னமுத்து மிகப் பயங்கரமான ஒன்று. பிறந்து சில மாதங்களுக்கு குழந்தையின் உடலில் சின்னமுத்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி காணப்படும். தாயிடமிருந்து அது இயற்கையாகப் பெறப்படுகின்றது. குழந்தை ஒன்பது மாதங்களை அடைந்ததும் இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு அற்றுப் போகின்றது. எனவே, இந்த வயதில் தடுப்பு மருந்து கொடுக்காவிட்டால் குழந்தைக்குச் சின்ன முத்து நோய் பீடிக்கும் ஆபத்துண்டு. ஆகவே, குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதம் நிரம்பியவுடன் சின்னமுத்து தடுப்பு மருந்து கட்டாயமாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- * குழந்தை 18 மாதத்தை ($1\frac{1}{2}$ வயது) அடைந்ததும் நான்காவது தடவை கொடுக்க வேண்டிய முக்கூட்டு ஊசி மருந்தைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
- * ஏதாவது காரணத்தினால் நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை உரிய வேலோகளில் குழந்தைக்குக் கொடுக்க முடியாது போயின், அவற்றை எவ்வளவு சீக்கிரமாக கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாக கொடுத்துவிட வேண்டும். இதற்கென சுகாதார ஊழியரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	நோய்கள்
பிறந்து 4 வாரங்கள்	பி. சி. ஐ	காசனோய்க்கு (சயரோகம்) எதிராக
3 மாதம் நிரம்பியதும்	முக்கூட்டு - முதல் தடவை போலியோ - முதல் தடவை	குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி என்பனவற்றுக்கு எதிராக; போலியோவுக்கு (இளம்பிள்ளைவாதம்) எதிராக
5 மாதம் நிரம் பியதும் (முதல் தடவை கொடு த்து4-6 வாரங் களின் பின்)	முக்கூட்டு - 2ம் தடவை போலியோ - 2ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி என்பனவற்றுக்கு எதிராக; போலியோவுக்கு (இளம் பிள்ளைவாதம்) எதிராக
7 மாதம் நிரம் பியதும் (2ம் தடவை கொடு த்து4-6 வாரங் களின் பின்)	முக்கூட்டு - 3 ம் தடவை போலியோ - 3 ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி என்பனவற்றுக்கு எதிராக; போலியோவுக்கு (இளம் பிள்ளைவாதம்) எதிராக
9 மாதம் நிரம்பியதும்	சின்னமுத்து தடுப்புமருந்து	சின்னமுத்து நோய்க்கு எதிராக
18 மாதம் நிரம்பியதும்	முக்கூட்டு - 4ம் தடவை போலியோ - 4ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி என்பனவற்றுக்கு எதிராக; போலியோவுக்கு (இளம் பிள்ளைவாதம்) எதிராக

3

சுகவீனமுற்றுள்ள குழந்தைக்கு நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுப்பதில் எவ்வித ஆபத்தும் இல்லை.

* தடுப்பு மருந்து வழங்க தமது குழந்தைகளைக் கொண்டு வராமைக் கான பிரதான காரணிகளுள் ஒன்றாக, குழந்தைகள் காய்ச்சல், இருமல், தடிமல், வயிற்ஞேர்ட்டம் போன்ற சாதாரண நோய்களால் பீடிக்கப்படுவதை பெற்றேர் கூறுவதுண்டு. சிறு சிறு நோய்கள் மற்றும் போஷக்கின்மையால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு. தடுப்பு மருந்துகளை வழங்க சிலவேளை சுகாதார ஊழியர்களும் மறுப்பது உண்டு; இது தவறு. சிறு சிறு நோய்கள் மற்றும் போஷக்கின்மையால் குழந்தைகள் பீடிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவர்களுக்கு தடுப்பு மருந்து வழங்குவதில் ஆபத்து இல்லை என்பது நவீன வைத்திய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவு. சின்னமுத்து, குக்கல் (கக்குவான்) போன்ற நோய்கள் வெகுவாகக் காணப்படும் பகுதிகளில் தடுப்பு மருந்து வழங்குவதை நிறுத்தக்கூடாது. பொதுவாகக் கூறுவதாயின், நோயுள்ள ஒரு குழந்தையின் நிலை என்ன, நோயின் தன்மையாது என்பன பற்றிய முடிவுகளை வைத்தியரே (டாக்டர்) எடுப்பார். அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு தடுப்பு மருந்து வழங்க முடியுமா இல்லையா என்பதையும் அவரே தீர்மானிப்பார். எனவே, குழந்தைகளைத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்கும் நிலையங்களுக்குக் கொண்டு வருதல் பெற்றேரது கடமை.

* தடுப்புசி போட்டதும் சில குழந்தைகள் அழக்கூடும். சிலருக்குக் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். சில பிள்ளைகளுக்கு ஊசி போட்ட இடத்தைச் சற்றி அரிப்பு ஏற்படலாம். ஏனைய நோய்களின் போது போன்றே, இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களிலும் குழந்தைக்கு நிறைய உணவும் பானங்களும் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப் பால் வழங்குதல் மிகப் பொருத்தமானது. காய்ச்சலோ அரிப்போ அல்லது ஏனைய அசௌகரியங்களோ பாரதூரமானதாக இருப்பின் அல்லது முன்று நாட்களுக்கு மேல் நீடிப்பின் குழந்தையை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

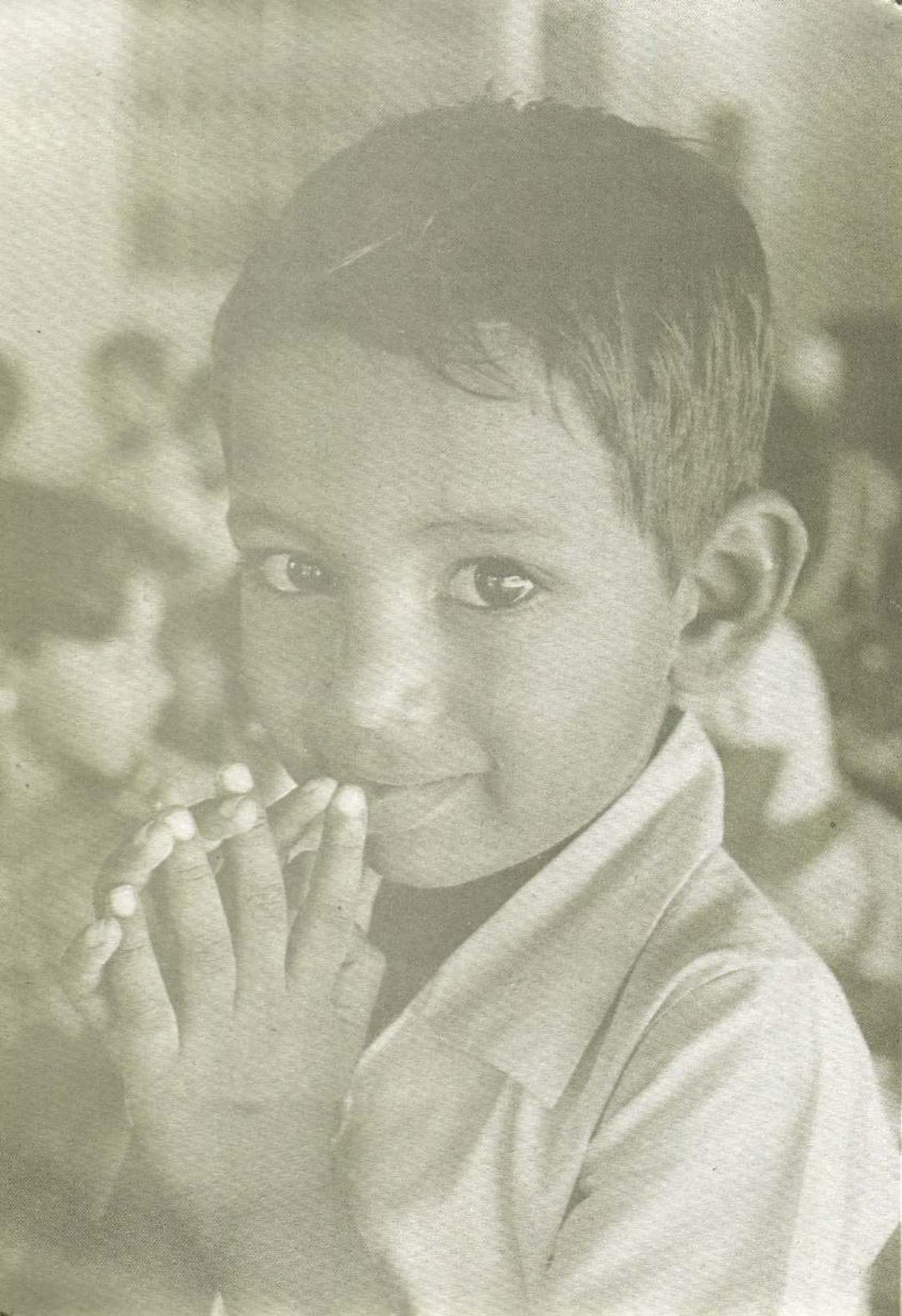
4

கர்ப்பினித் தாய்மார் அனைவரும் உரிய காலத்தில் ஏற்புவவித் தடுப்பு ஊசியை (இரு முறை) போட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

* உலகின் பல பகுதிகளில் தாய்மார் சுகாதாரமற்ற இடங்களிலேயே குழந்தைகளைப் பிரசவிக்கின்றனர். இதனால் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் ஏற்புவலி ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம். புதிதாக பிறந்த

குழந்தைகளுக்கு உயிர் ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய முக்கியமான நோய்களில் ஏற்புவலியும் ஒன்று. தாய்மார் ஏற்புவலித்தடுப்பு மருந்து பெற்றிராத பட்சத்தில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு நூறு குழந்தைகளுள் ஒன்று மரணமடையும்.

- * ஏற்புவலியை உருவாக்கும் விஷக் கிருமிகள் அசத்தமான காயங்களில் வளருகின்றன. சுத்தம் செய்யப்படாத (விஷக் கிருமி நீக்கப்படாத) கத்தி ஒன்றை உபயோகித்து தொப்புழக் கொடியை வெட்டும் பட்சத்தில் அக்காயத்தில் இத்தகைய விஷக் கிருமிகள் வளர இடமுண்டு. இது குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கலாம். தொப்புழக் கொடி வெட்டிய இடத்தில் அசத்தமான வேறு என்ன பட்டாலும் இது நேரக்கூடும். (தொப்புழக் கொடியை வெட்ட உபயோகிக்கும் ஆயுதங்கள் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்டுக் கொதிக்கும் நீரில் அவித்து எடுக்கப்படல் வேண்டும்)
- * தடுப்பு மருந்து பெற்றிராத தாயின் உடலில் ஏற்புவலி விஷக் கிருமி உட்புகுந்தால் அவருக்கும் உயிராபத்து ஏற்பட இடமுண்டு.
- * தாய்மாரும் அவர்கள் குழந்தைகளும் இந்தப் பயங்கர நோயில் கிருந்து பாதுகாப்புப் பெற இடமுண்டு. தாங்கள் கர்ப்பினியாக இருக்கும் போது, உரிய காலத்தில் ஏற்புவலிக்கெதிரான தடை மருந்தை (டெட்டனஸ் டொக்ஸெப்) தவறாது பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் இப்பாதுகாப்பை அவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- * கர்ப்பினித் தாய்மார் தாங்கள் கருவற்ற முதல் 12 வாரங்கள் கழிந்த பின்னர் ஏற்புவலிக்கெதிரான முதலாவது தடுப்புசி மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். இதைப் பெற்று 4 - 6 வாரங்கள் கழிந்த பின்னர் இரண்டாவது முறை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- * ஒருமுறை கருவற்று உரிய காலத்தில் ஏற்புவலித் தடுப்பு மருந்து பெற்றுக் கொண்ட ஒரு தாய், இரண்டாவது தடவை மருந்து ஏற்றிய திகதியிலிருந்து அடுத்த 3 வருட காலத்துள் மீண்டும் கருவற்றால், இந்த ஏற்புவலி தடுப்பு மருந்து பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அதே போன்று, இரண்டாவது தடவை தடுப்பு மருந்து பெற்ற நாளில் இருந்து 5 வருட காலத்துள் மீண்டும் கருவற்றால் அவர் மீண்டும் ஒரு தடவை மருந்து ஏற்றிக் கொண்டால் போதுமானது. 5 வருடம் கழித்துக் கர்ப்பினியாகும் பட்சத்தில் அவர் இரண்டு தடவையும் மருந்தேற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



வயிற்ரேட்டம்



வயிற்ரேட்டம் தொடர்பாக
லூவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்
தொடர்புத்துறையினர்க்கான குறிப்பு

வயிற்ரேட்டம் காரணமாக உடல் உலர்ச்சி அல்லது உடல் வரட்சி ஏற்படுகிறது. உலகில் வருடா வருடம் சமார் 35 லட்சம் பிள்ளைகள் வயிற்ரேட்டம் காரணமாக ஏற்படும் இந்த உடல் உலர்ச்சியால் மரணம் அடைகின்றனர். போஷக்கின்மையை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளுள் வயிற்ரேட்டம் மிக முக்கியமானது. எமது நாட்டில் தினமும் சராசரி சமார் 7 பிள்ளைகள் இந்த வயிற்ரேட்டம் காரணமாக இறக்கின்றனர். எமது சிறுவர்கள் மத்தியில் மிகப் பாரிய அளவில் காணப்படும் போஷக்கின்மைக்கும் இது ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்பட்டுள்ள ஏழு பிரதான தகவல்களும் வயிற்ரேட்டம் காரணமாக நிகழும் எல்லா மரணங்களையும் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பெரும்பாலும் உதவுவன். அதே போன்று, இவை போஷக்கின்மையைக் கணிசமான அளவு குறைப்பதற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும் பெற்றேருக்கும் சமூகத்தினருக்கும் உதவும்.

அசுத்தமான சூழல் சுற்றுடல் நிலைமைகளும், சுத்தமான குடிநீர் இன்மையுமே வயிற்ரேட்ட நோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாகும். இந்த அடிப்படைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைப்பதில் சமூகத்திற்கு உதவ வேண்டியது அரசாங்கத்தின் கடமையாகும். அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், சமூக சேமநல மன்றங்கள், சமய குரவர்கள் முதலியோரும் இவ்விடயத்தில் முன்னின்று உழைக்கலாம்.

வயிற்ரேட்டம்

பிரதான தகவல்கள்

1

வயிற்ரேட்டமானது, உடலில் இருந்து பெருமளவு நீர்த்தன்மையை வெளியேற்றுவதன் மூலம் சிறுவர்களின் மரணத்துக்குக் காரணமாகிறது. எனவே, வயிற்ரேட்டம் உள்ள ஒரு குழந்தைக்கு நீராகாரங்களை (குடிபானங்கள்) அதிக அளவில் அருந்தக் கொடுக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

2

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு வயிற்ரேட்டம் ஏற்படின் தாய்ப்பாலை நிறுத்தாது தொடர்ந்து கொடுத்து வரவேண்டும்.

3

வயிற்ரேட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு உணவு அத்தியாவசியம் தேவை.

4

வயிற்ரேட்டம் கடுமையானதாக இருப்பின் பயிற்சி பெற்ற ஒரு சுகாதார ஹழியரின் உதவியை நாடல் அவசியம்.

5

வயிற்ரேட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்டுக் குணம் அடைந்துவரும் ஒரு குழந்தைக்கு வழுமையிலும் பார்க்க அதிகளவு உணவு தேவை, எனவே, குறைந்தது ஒரு வாரகாலத்துக்காவது தினமும் அதற்கு ஒரு வேளை ஆகாரத்தை மேலதிகமாக கொடுத்துவரல் வேண்டும்.

6

வயிற்ரேட்டம் ஏற்படின் வைத்திய
ஆலோசனையின்றி எவ்வித மருந்தும்
கொடுக்கக்கூடாது.

7

தாய்ப்பால் கொடுத்தல், எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும்
சின்ன முத்து நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தைக்
பெற்றுக் கொடுத்தல், மலசல சூடங்களை உரிய
முறையில் உபயோகித்தல், உணவையும்
குடிநீரையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், உணவை
உண்பதற்கு முன்னரும், அதனைத் தயார்
செய்வதற்கு முன்னரும், கைகளை நன்கு கழுவிக்
கொள்ளுதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களை
இழுங்காக உரிய முறையில் கடைப் பிடிப்பதன்
மூலம் வயிற்ரேட்டம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்
கொள்ளலாம்.





வயிற்ரேட்டம்

துணைத் தகவல்கள்

1

வயிற்ரேட்டமானது உடலில் இருந்து பெருமளவு நீர்த்தன்மையை வெளியேற்றுவதன் மூலம் சிறுவர்களின் மரணத்துக்கு காரணமா கிறது. எனவே, வயிற்ரேட்டம் உள்ள ஒரு குழந்தைக்கு நீராகாரங்களை (குடிபானங்கள்) அதிக அளவில் அருந்தக் கொடுக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

- * வயிற்ரேட்டம் ஆபத்தான ஒரு நோய். இதனால் பீடிக்கப்படும் ஓவ்வொரு 200 குழந்தைகளுள் ஏற்தாழ ஒன்றுவது மரணமடைந்து விடுகிறது.
- * பெரும்பாலும் வயிற்ரேட்டம் காரணமாக ஏற்படும் உடல் உலர்ச்சியாலேயே மரணம் சம்பவிக்கிறது.
- * வயிற்ரேட்டம் காரணமாக ஏற்படும் உடல் உலர்ச்சியை (அதாவது உடலிலிருந்து நீர்த்தன்மை வெளியேறலை) தடுப்பதற்கு உரிய நீராகாரங்கள் வருமாறு :-
 - தாய்ப்பால்
 - கஞ்சி (பொரிக்கஞ்சி, அரிசிக்கஞ்சி போன்றன)
 - இளநீர், செவ்விளநீர்
- * வயிற்ரேட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய ஏனைய பான வகைகள் :-
 - பழச்சாறு (எலுமிச்சம் பழப் பானம் போன்றன)
 - சாயம் குறைந்த தேநீர்
 - சூப் வகைகள்
- * நீராகாரங்கள் ஏதும் கிடையாவிட்டால், சுத்தமான நீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். இவ்வகையில் கொதித்து ஆறிய நீர் மிகப் பொருத்தமானதாகும்.
- * நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தையின் உடலில் இருந்து மேலதிக நீர் இழந்து போவதைத் தவிர்ப்பதற்கு,

- இரண்டு வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு தேநீர்க் கோப்பையில் கால் பங்கு முதல் அரைப் பங்கு வரையும்.
 - இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேநீர்க் கோப்பையில் அரைப் பங்கு முதல் முக்கால் கோப்பை வரையும் என்ற அளவில், மேற்சொன்ன நீராகார வகைகளைக் கொடுத்து வரல் அவசியம்.
- * இந் நீராகாரங்களைக் கொடுப்பதற்கு, சுத்தமான தேநீர்க் கோப்பைகளைப் பாவித்தல் பொருத்தமானது. பால் போத்தல்களைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவது கடினம். குழந்தை வாந்தி எடுத்தால், பத்து நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் இந் நீராகாரங்களில் ஒன்றை மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- * வயிற்ரேட்டம் முற்றுக நிற்கும் வரை நீராகாரங்கள் தொடர்ந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும். பொதுவாக வயிற்ரேட்டம் நிற்க 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை செல்லலாம்.

‘ஜீவனீ’ - விசேட பானம்

‘ஜீவனீயானது உடல் உலர்ச்சி (உடல் வரட்சி) ஏற்பட்ட பின்னர் வழங்க வேண்டிய ஒரு மருந்துக் கரைசலாகும். உடல் உலர்ச்சி ஏற்பட்ட குழந்தைகளைக் குணப்படுத்த வைத்தியர்களும், சுகாதார ஊழியர்களும் இந்த ‘ஜீவனீ’ பானத்தை ஒரு பரிகாரமாக சிபார்சு செய்கின்றார்கள். ஜீவனீயை அரசாங்க வைத்தியசாலைகள், மத்திய மருந்தகங்கள், சுகாதார சேவை நிலையங்கள் என்பனவற்றிலும், குடும்ப சுகாதார ஊழியரிடமிருந்தும் இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மேலும் மருந்துக் கடைகளிலும் (பார்மசி), கூட்டுறவுச் சங்கங்களிலும் இவற்றை விலைகொடுத்தும் வாங்கலாம்.

உடல் உலர்ச்சி ஏற்பட்ட குழந்தைகளை வீடுகளில் வைத்தே குணப்படுத்த பெற்றேர் இந்த “ஜீவனீ” பானத்தை உபயோகிக்கின்றனர். வைத்தியர்களும் உடல் உலர்ச்சி கண்ட குழந்தைகளைக் குணப்படுத்த உரிய பரிகாரமாக இதையே சிபார்சு செய்கின்றனர்.

‘ஜீவனீ’ பானம் தயார் செய்யும் முறை:

கொதித்து ஆறிய நீரில் ஒரு லீட்டரை எடுங்கள். (கொதித்தாறிய நீர் எடுப்பதில் பிரச்சினை இருப்பின் வழமையாகக் குடிப்பதற்கு எடுக்கும் சுத்தமான நீரை உபயோகிக்கலாம்) ஒரு லீட்டரை அளந்து எடுப்பதற்கு சில சமயங்களில் ‘பிளாஸ்டிக்’ கோப்பை ஒன்று ‘ஜீவனீ’ யை பணம் கொடுத்து வாங்கும் போது இலவச மாக கிடைக்கும். அப்படியில்லையேல், 400 மில்லி லீட்டர், அளவு கொண்ட சோடா போத்தலில் 2 1/2 போத்தல் அளந்தெடுத்தோ

அல்லது 750 மில்லி லீட்டர் வினாகிரி, கோடியல் போத்தல்களில் 1 1/4 பங்கு அளந்தெடுத்தோ அல்லது 500 மில்லி லீட்டர் சேலைன் போத்தலில் 2 முறை அளந்தெடுத்தோ தேவையான ஒரு லீட்டர் நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பின்னர் 'ஜீவனீ' பக்கட்டில் இருக்கும் இரண்டு சிறிய பக்கட்டுகளில் உள்ள தூளை இந்த ஒரு லீட்டர் நீரில் நன்றாகக் கரைக்கவும்.

குறைந்த அளவு நீரில் கரைத்தால் உப்பின் காரம் அதிகரித்து வயிற்றேட்டம் மேலும் அதிகரிக்க இடமுண்டு. நீரின் அளவை குறைக்கவோ அதிகரிக்கவோ கூடாது. அதே போன்று பக்கட்டில் உள்ள தூளின் அளவையும் குறைத்தல் ஆகாது. கரைசலை ஒரு கோப்பையில் இட்டுச் சிறிது சிறிதாக வயிற்றேட்டம் கண்ட குழந்தைக்கு விட்டுவிட்டுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

இருமுறை தயாரித்த 'ஜீவனீ' கரைசலை 24 மணி நேரத்துக்கு மாத்திரமே வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கு மேலும் அதனை உபயோகித்தலாகாது. தேவையாயின் மீண்டும் அதனைத் தயார் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். 24 மணி நேரத்துக்குள் பாவிக்க முடியாத 'ஜீவனீ' கரைசலை வீசிவிடுதல் வேண்டும்.

2

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு வயிற்றேட்டம் ஏற்படின் தாய்ப்பாலை நிறுத்தாது தொடர்ந்து கொடுத்து வர வேண்டும்.

- * தாய்ப்பால் குடிக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு வயிற்றேட்டம் ஏற்படின் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். முடியுமாயின் கொடுக்கும் பாலின் அளவையும், கொடுக்கும் வேளைகளின் எண்ணிக்கையையும் அதிகரிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாதிருப்பின் சுத்தமான ஒரு கோப்பையில் பாலைக் கறந்து பருக்க கொடுத்தல் நல்லது.
- * குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுப்பதாயின் வழுமையான அளவிலும் பார்க்க இரண்டு பங்கு அதிகமான நீரில் பாலைக் கரைத்து குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும்.

3

வயிற்றேட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு உணவு அத்தியாவசியம் தேவை.

- * வயிற்றேட்டம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு எத்தகைய உணவோ பானமோ கொடுக்கக் கூடாது என்ற கருத்து சிலரிடமுள்ளது. இது மிகத் தவறான ஒன்றாகும். வயிற்றேட்டத்தை நிறுத்துவதற்கு உணவு உதவுகிறது. எனவே வயிற்றேட்டம் இருந்தாலும் தொடர்ந்து உணவு, நீராகாரங்கள் என்பனவற்றை வழங்கிவரல் வேண்டும்.

அதே போன்று வயிற்ரேட்டம் நின்ற பின்னரும் சிறிது காலத்திற்கு வழுமையிலும் பார்க்க மேலதிக ஆகாரத்தை வழங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், குழந்தை கடுமையான போசூக்கின்மையால் பாதிப்புற இடமுண்டு.

- * வயிற்ரேட்டம் உள்ள குழந்தைக்கு உணவில் விருப்பு இல்லாது போகலாம். அதனால் அது உணவு உண்ண மறுக்கலாம். ஆனால் எப்படியாவது குழந்தைக்கு உணவில் விருப்பு வரத்தூண்ட வேண்டும். இதற்கென அது வழுமையாக விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளைச் சிறிது சிறிதாக அடிக்கடி கொடுத்து வரலாம்.
- * வயிற்ரேட்டம் கண்டுள்ள குழந்தை திட உணவு உண்ணும் குழந்தையாயின், இலகுவில் சீரணிக்கக் கூடிய உணவு வகைகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும். இதற்கென நன்றாக வெந்து குழைந்த சோறு, ரேஸ்பாண், அவித்து நன்கு பிசைந்த உருளைக்கிழங்கு, அவித்த தானியவகைகள், வேகவைத்து நசித்த காய்கறி வகைகள், இவற்றுடன் நன்கு வெந்த மீன், இறைச்சி என்பனவற்றையும் கொடுத்தல் பொருத்தமானது. காய்கறி தானியக் கலவை உணவுக்கு, முடியுமாயின் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். யோகட், மற்றும் பழவகைகள் (வாழைப்பழம், மாம்பழம், அன்னசி போன்றன) என்பனவும் இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான உணவு வகைகளாகும். எத்தகைய உணவாக இருந்தாலும் அவற்றைக் குழந்தைகளுக்கு உண்ணக் கொடுப்பதற்குச் சற்று முன்னரே தயார் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். தினமும் 5 முதல் 6 முறை வரை உணவு கொடுத்தல் வேண்டும்.

4

வயிற்ரேட்டம் கடுமையாக இருப்பின் பயிற்சி பெற்ற ஒரு சுகாதார ஊழியரின் உதவியை நாடல் அவசியம்.

- * நோய் கண்ட குழந்தையிடம் பின்வரும் அறிகுறிகளில் எவையேனும் காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியரது அல்லது பயிற்சிபெற்ற சுகாதார ஊழியர் ஒருவரது உதவியைப் பெற்றேர் நாடல் அவசியம்:-

— கடும் உடல் உலர்ச்சி (உடல் வரட்சி) ஏற்படின் ,

உடல் உலர்ச்சிக்கான் சில அறிகுறிகளாவன:-

அதிக தாகம்.

குழிவிழுந்த கண்கள்.

குழந்தை அழும்போது கண்ணீர் வராமை.

— காய்ச்சல் காணப்படல்.

— உணவோ குடிபானமோ அருந்த முடியாது போதல்.

— அடிக்கடி வாந்தி எடுத்தல்.

— ஓரிரு மணித்தியால் நேரத்துள் மிக அதிகமாக மலம் வெளியேறல் (அதாவது கடும் வயிற்ரேட்டம் காணப்படல்; இது சீதபேதிக்கான அறிகுறியாகும்)

- * இந்த அறிகுறிகள் எவ்வேனும் காணப்படும் பட்சத்தில் வைத்திய உதவியை உடனடியாகப் பெறுதல் அவசியம். வைத்தியர் அல்லது சுகாதார ஊழியர் 'ஜீவனீ' போன்ற உடல் உலர்ச்சிக்கான கரைசல்களைத் தரலாம். அவற்றுடன் மேலதிகமாக வேறு நீராகாரங்களையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்க முயல வேண்டும்.

5

வயிற்ரேட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்டுக் குணம் அடைந்து வரும் ஒரு குழந்தைக்கு வழமையிலும் பார்க்க அதிக அளவு உணவு தேவை. எனவே, குறைந்தது ஒரு வார காலத்துக்காவது தினமும் அதற்கு ஒரு வேளை ஆகாரத்தை மேலதிகமாக கொடுத்து வரல் வேண்டும்.

- * வயிற்ரேட்டத்தின் பாதிப்பில் இருந்து பூரண சுகம்பெற, வயிற்ரேட்டம் நின்றதில் இருந்து மேலதிக உணவு வழங்கப்படல் அத்தியாவசியம். நோய் குணமாகும் நேரத்தில் குழந்தைக்கு நல்ல பசி எடுக்கும். உணவில் ஆர்வம் பிறக்கும். எனவே, குறைந்தது ஒரு வார காலம் முடியும் வரையாவது தினமும் ஒரு வேளை உணவை மேலதிகமாக வழங்கிவரல் வேண்டும். இந்த வகையில், குழந்தை, நோய் வாய்ப்பட்ட காலத்தில் உண்ணத் தவறிய உணவை, மீண்டும் பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது. நோயுறும் போது அது இருந்த நிறையை குழந்தை மீண்டும் பெறும் வரை, அது வயிற்ரேட்டத்தில் இருந்து பூரணமாகக் குணமாகிவிட்டதெனக் கொள்ள முடியாது.

6

வயிற்ரேட்டம் ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனையின்றி எவ்வித மருந்தும் கொடுக்கக்கூடாது.

- * வயிற்ரேட்டத்துக்கு கொடுக்கப்படும் பெரும்பாலான மருந்து வகைகளால் எவ்வித பிரயோசனமும் ஏற்படுவதில்லை. பல சந்தர்ப் பங்களில் அவற்றூல் தீங்குகளே விளையலாம். வயிற்ரேட்டமானது பொதுவாக சில நாட்களில் குணமாகிவிடும். உண்மையில் வயிற்ரேட்டத்தால் எவ்வித அபாயமோ, தீங்கோ ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் அதன் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் உலர்ச்சி அல்லது வரட்சியே பெரும் தீங்காகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுத்தல், எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சின்னமுத்து நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், மலசல் கூடங்களை உரிய முறையில் உபயோகித்தல், உணவை உண்பதற்கு குடிநீரையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், உணவை உண்பதற்கு முன்னரும் அதனைத் தயார் செய்வதற்கு முன்னரும் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளுத்தல் போன்ற பழக்கங்களை ஒழுங்காக உரிய முறையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் வயிற்ஞேட்டம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* வயிற்ஞேட்டம் கிருமிகளினால் உண்டாகிறது. இக்கிருமிகள் மலத்தில் காணப்படுகின்றன. ஏதாவது ஒரு வகையில் இவை வாய்மூலம் உடலுக்குள் பிரவேசிப்பதால் வயிற்ஞேட்டம் ஏற்படுகிறது. குடிநீர், உணவு வகைகள், கைகள், உணவு அருந்தும் பாத்திரங்கள், கோப்பைகள் மற்றும் சுக்கள், தூசு, கைவிரல் நகங்களுக்கு அடியில் இருக்கும் அழுக்கு என்பனவற்றின் மூலம் இக்கிருமிகள் எமது வயிற்றுள் செல்கின்றன. வயிற்ஞேட்டத்தைத் தடுப்பதற்கு இக்கிருமிகள் வாய்க்குள் செல்வதைத் தடுக்க வேண்டும்.

* வறுமையும், சுத்தமான குடிநீர் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகள் கிடையாமல் போவதும் வயிற்ஞேட்டம் பரவுவதற்கான முக்கிய காரணங்களுள் சிலவாகும். இதனால் பெரும்பாலான குடும்பங்கள் வயிற்ஞேட்ட நோய் வராது தடுத்துக் கொள்வதில் பெரும் சிரமத்தை எதிர்நோக்குகின்றன. எனினும் வயிற்ஞேட்டத்தைத் தடுத்துக் கொள்வதற்கான சில வெற்றிகரமான வழிமுறைகளும் உள்ளன:-

- குழந்தை பிறந்து 4 முதல் 6 மாத காலம் வரை அதற்குத் தாய்ப் பால் மட்டுமே கொடுத்தல். (வயிற்ஞேட்டத்தில் இருந்தும் ஏனைய நோய் நொடிகளில் இருந்தும் தாய்ப்பால், குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது)
- 4 - 6 மாத காலப் பகுதியில் குழந்தைக்குச் சுத்தமான, போஷக்கு மிக்க, நன்றாக வேக வைத்து நசித்த திட உணவு வகைகளை கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். அத்துடன் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து ஊட்டி வர வேண்டும்.
- குழந்தைக்குக் கொடுப்பது புட்டிப் பாலாயின் அதனைப் போத்தலிலும் பார்க்க ஒரு கோப்பையில் கொடுப்பதே நல்லது. நீராகாரம் அல்லது குடிபானங்களை வழங்குவதற்கு, கிடைக்கும் மிகச் சுத்தமான நீரைப் பாவிக்க வேண்டும். (கிணறு, குளம், நீர்வீழ்ச்சி, ஆறு ஆகியவற்றில் இருந்து எடுக்கும் நீரானால் அதனை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்னர் உபயோகித்தல் வேண்டும்)
- மலசலம் கழிப்பதற்கு எப்போதும் மலசல் கூடத்தையே பாவிக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் மலத்தையும் மலசல் கூடத்திலேயே

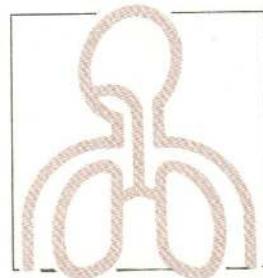
போட்டுத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்; அல்லது உடன் குழி வெட்டிப் புதைத்து விடல் வேண்டும். (சிறு பிள்ளைகளது மலம் பெரியவர்களின் மலத்தைவிட ஆபத்தானது என்பதைக் கருத்திற் கொள்க)

- மலசலம் கழித்த பின்னும், உணவு தயார் செய்ய முன்னரும், உணவு உட்கொள்ள முன்னரும், கைகளைச் சவர்க்காரம் உபயோகித்து நன்கு கழுவிக் கொள்ளல் வேண்டும்.
 - உணவையும், குடிநீரையும், கிருமிகளில் இருந்தும் ஈக்களில் இருந்தும் காப்பாற்ற அவற்றை நன்கு முடி வைத்தல் வேண்டும்.
 - முடியுமான வரையில் உணவு வகைகளை நன்கு சமைக்க வேண்டும். அத்துடன் சாப்பிடுவதற்குச் சிறிது நேரத்துக்கு முன்னதாக அவற்றைத் தயார் செய்து கொள்வது மிகப் பாதுகாப்பானது. சமைத்த உணவை நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பதால் அதில் கிருமிகள் சேர இடமுண்டு.
 - ஈக்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு, குப்பை கூளங்கள் அனைத்தையும் ஏரித்துவிடல் வேண்டும்; அல்லது அவற்றைப் புதைத்து விடல் வேண்டும்.
- * சின்னமுத்து நோய் காரணமாகப் பெரும்பாலும் கடுமையான வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே, சின்னமுத்து நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தை உரிய காலத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களை இந்த அபாயத்தில் இருந்தும் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- * பொதுவான வயிற்றேட்ட நோயைத் தடுப்பதற்கான மருந்துகள் எவையும் இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.





இருமலும் தடிமலும்



இருமல், தடிமல் தொடர்பாக
இவவொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையுடைய தகவல்கள்
தொடர்புத்துறையினர்க்கான குறிப்பு

இருமலும் தடிமலும் சளிச்சரமாக (நியூமோனியா) மாறலாம்.
ஆண்டு தோறும் 20 முதல் 30 இலட்சம் வரையான
குழந்தைகள் சளிச் சுரத்தினால் மரணமடைகின்றனர்.
(சின்னமுத்து, தொண்டைக் கரப்பான் ஆகிய நோய்கள்
காரணமாக ஏற்படும் சளிச் சுரத்தினால் ஆண்டு தோறும்
உயிர் இழக்கும் சுமார் 10 லட்சம் குழந்தைகள் இதில்
சேர்க்கப்படவில்லை. இவ்விரு நோய்களையும் உரிய
காலத்தில் தடுப்பு மருந்து பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம்
இலகுவாக தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்)

இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்பட்டுள்ள நான்கு முக்கிய
தகவல்களும் அகால மரணமடையும் இக் குழந்தைகளுள்
பெருந்தொகையினரை மிக மிகக் குறைந்த செலவில்
காப்பாற்றிக் கொள்ள உதவுவனவாகும்.

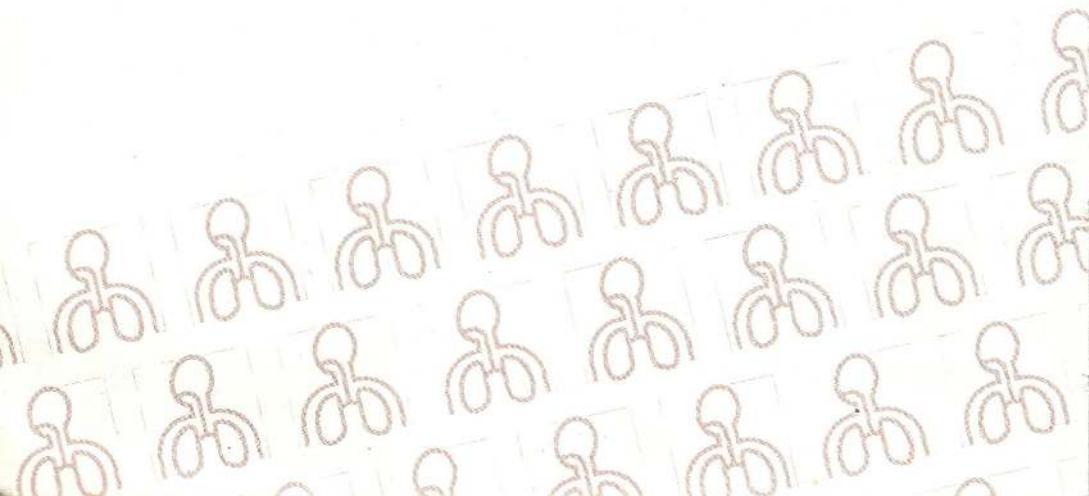
இருமல் தடிமல் என்பன ஏற்படும் போது அவற்றுக்கு
என்ன செய்ய வேண்டும், எப்போது வைத்திய உதவியை
நாடவேண்டும் போன்ற எல்லாத் தகவல்களையும் எல்லாப்
பெற்றேரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம். சளிச்சரத்தினால்
एற்படும் மரணங்களையும் ஆபத்துக்களையும் தடுத்துக்
கொள்ளக்கூடிய குறைந்த செலவிலான மருந்து வகைகளைச்
சுகல சுகாதார சேவையாளரும் வைத்திருத்தல் அவசியம்.

இருமலும் தடிமலும்

பிரதான தகவல்கள்

1 இருமலால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குழந்தை வழக்கமாக சுவாசிப்பதை விட வேகமாகச் சுவாசித்தால் (அதாவது முச்சு விட்டால்) அது ஆபத்துக்கு அறிகுறியாகும். எனவே, அக் குழந்தையை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் மிக அத்தியாவசியமாகும்.

2 குழந்தை பிறந்த முதல் 6 மாத காலத்துக்காவது தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் மூலமும், போன்றாக்கு உள்ள உணவு வகைகளைக் கொடுப்பதன் மூலமும், உரிய காலத்தில் தடுப்பு மருந்துகள் அனைத்தையும் கொடுப்பதன் மூலமும் குழந்தைக்குச் சளிச்சுரம் வருவதைப் பெற்றேர் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.



3 இருமல் அல்லது தடிமல் பீடித்துள்ள குழந்தைகளை போதிய அளவு உணவு உண்ணச் செய்ய வேண்டும். பான வகைகளையும் நிறைய அருந்தச் செய்தல் வேண்டும்.

4 இருமல் அல்லது தடிமலால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தையை மழையில் நனையவோ குளிரில் அலையவோ விடக்கூடாது. குளிர் காற்றுப் படவும் விடக்கூடாது. அத்தகைய குழந்தையை வெது வெதுப்பான ஒரு சூழ்நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். மிக வெப்பமான சூழலும் கூடாது. அத்துடன் புகை இல்லாத சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதற்கு அக் குழந்தைக்கு வசதி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.





இருமலும் தடிமலும்

துணைத் தகவல்கள்

1

இருமலால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தை வழக்கமாகச் சவாசிப்பதை விட வேகமாகச் சவாசித்தால் (அதாவது முச்சவிட்டால்) அது ஆபத்துக்கு அறிகுறியாகும். எனவே அக் குழந்தையை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் மிக அத்தியாவசியமாகும்.

* இருமல், தடிமல், தொண்டைப்புன் (அல்லது தொண்டைக் கரகரப்பு) முக்கு வடிதல் ஆசியவை பெரும்பாலும் தாமாகவே குணமாகிவிடும். ஆனால் சில சமயங்களில் அவை சளிச்சரத்தையும் (நியுமோனியா) ஏற்படுத்திவிடும். சளிச்சரம் குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். சளிச்சரத்தினால் இன்று இலட்சக் கணக்கான குழந்தைகள் இறக்கின்றனர். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகளாவன:—

- சாதாரண இருமல் அல்லது தடிமல், வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டிய ஆபத்தான நோயாக எப்போது மாறுகிறது என்பதைப் பெற்றேர் நன்கு அறிந்திருந்ததல் வேண்டும்.
- தேவையான வைத்திய உதவியும், விலகுறைந்த மருந்துகளும் வேண்டிய நேரத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

* கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் காணப்படின் குழந்தையை உடனே வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும் என்பதைப் பெற்றேர் அறிந்திருக்க வேண்டும்:

- வழக்கத்திலும் பார்க்க வேகமாகக் குழந்தை சுவாசித்தால், (அதாவது நிமிடத்திற்கு 50 தடவைகளுக்கு மேல்)
- குழந்தை உள்முச்ச வாங்கும்போது, அதன் நெஞ்சின் அடிப்பாகம் (அதாவது விலா எலும்புக் கூட்டுக்கு இடையோன பாகம்) வழுமைபோன்று விரிவடைவதற்குப் பதிலாக உட்சென்று சுருங்குமானால்,
- குழந்தையால் எதையும் பருக முடியாதிருந்தால்,

* தடிமல் அல்லது இருமலால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தை வழமை போன்று சுவாசித்து வருமாயின் பயப்படுவதற்கு ஏதும் இல்லை. உண்மையில் இருமல், தடிமல், முக்கு வடிதல் ஆசியவைகளை மருந்து, மாத்திரைகள் எவையும் இன்றி வீட்டில் வைத்துக்

குணப்படுத்தலாம். இருமல், தடிமலுக்கென விற்கப்படும் மருந்து கள் பெரும்பாலும் பயனற்றவை. சில சமயங்களில் அவை பிள்ளைகளின் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதுமுண்டு.

2

குழந்தை பிறந்த முதல் 6 மாத காலத்துக்காவது தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் மூலமும், போஷாக்கு உள்ள உணவு வகைகளைக் கொடுப்பதன் மூலமும், உரிய காலத்தில் தடுப்பு மருந்துகள் அனைத்தையும் கொடுப்பதன் மூலமும் குழந்தைக்குச் சளிச்சரம் வருவதைப் பெற்றேர் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

* தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

தொற்று நோய்களிலிருந்து தாய்ப்பால் முழுப் பாதுகாப்பளிக் கின்றது. தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் குழந்தைகளிலும் பார்க்க, போத்தல் பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு சளிச்சரம் வருவது இருமடங்கு அதிகம் என்பது பொதுவாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. பிறந்த முதல் நான்கு - ஆறு மாதங்களுக்குக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலை மட்டுமே கொடுத்து வளர்த்தல் அத்தியாவசியமாகும்.

* உணவு கொடுத்தல்

எந்த வயதிலாக இருந்தாலும், நன்கு உணவு கொடுத்து வளர்க்கப் படும் குழந்தைகள் சளிச்சரத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு அல்லவுறு வதோ, மரணமடைவதோ மிகக் குறைவு.

* விற்றமின் 'ஏ'

மஞ்சள் அல்லது செம்மஞ்சள் நிறப் பழங்களிலும் (மாம்பழம், தக்காளி போன்றவை) பச்சை இலைக் காய்கறிகளிலும் உள்ள விற்றமின் 'ஏ' உயிர்ச்சத்து குழந்தைகளுக்கு சளிச்சரத்துக்கு எதிரான பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

* தொற்று நோய்த் தடுப்பு

குழந்தை ஒரு வயதை அடைவதற்கு முன்பே நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை உரியகால வேணையில் கொடுத்துவிட வேண்டும். சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய பொதுவான தொற்று நோய்களான குக்கல், சயரோகம் (காசம்), சின்னமுத்து போன்றனவற்றிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு அவை முழுப் பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

* சன நெருக்கம்

சனநெருக்கடி (அதாவது சிறு வீடுகளில் அல்லது அறைகளில் பலர் வாழ்வது) இருமல், தடிமல் போன்றன மிக விரைவாகத் தொற்ற இடமளிக்கின்றது. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை மட்டும், இரவு வேணைகளில் தாயுடன் தூங்க வேண்டும். மற்றக் குழந்தைகளைத் தனித்தனியே - முடியுமாயின் வேறு அறைகளில் தூங்கப் பழக்க வேண்டும்.

3

இருமல் அல்லது தடிமல் பீடித்துள்ள குழந்தைகளைப் போதிய அளவு உண்ணச் செய்ய வேண்டும். பானங்களையும் நிறைய அருந்தச் செய்ய வேண்டும்.

- * இருமல் அல்லது தடிமல் பீடித்துள்ள குழந்தையை வீட்டில் வைத்துப் பராமரிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :-

— உணவு வகைகளைத் தொடர்ந்து கொடுத்து வரல் வேண்டும். இருமல் அல்லது தடிமல் பீடித்துள்ள குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது கஷ்டம். ஆனால் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுப்பது நோய்க்கெதிரான சக்தியைக் குழந்தை பெறவும். அதன் தடையற்ற தொடர்ந்த வளர்ச்சிக்கும் உதவும். எனவே, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க முயலுவதல் வேண்டும். அடைப்பட்ட முக்கிலுள்ள சளியை அடிக்கடி அகற்றுவதன் மூலம் குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கச் செய்யலாம். அதன் பின்பும் பாலைக் குடிப்பதில் குழந்தைக்குப் பிரச்சினைகள் இருப்பின் பாலைக் கறந்து சுத்தமான கோப்பை மூலம் கொடுக்க வேண்டும். பெரிய குழந்தைகளாயின் அவர்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, ஆனால் அடிக்கடி உணவு உண்ணத் தூண்ட வேண்டும். நோயின் போது, பட்டினி இருப்பதும் உண்ண மனமில்லாதிருப்பதும் குழந்தையின் வளர்ச்சி குன்றுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். நோய் குணமான பின்பு, தினமும் மேலதிகமாக ஒரு வேளை உணவைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு வார காலத்திற்கு இங்ஙனம் மேலதிக உணவைக் கொடுத்து வரல் வேண்டும். நோய் ஆரம்பிக்கும்போது இருந்த நிறையைக் குழந்தை திரும்பப் பெறும் வரை அதற்கு நோய் குணமாசி விட்டதாகக் கருத முடியாது.

- * பானுதிகளை நிறையக் கொடுத்து வருக

இருமல், தடிமல் பீடித்த எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பானங்கள் நிறையத் தேவை.

4

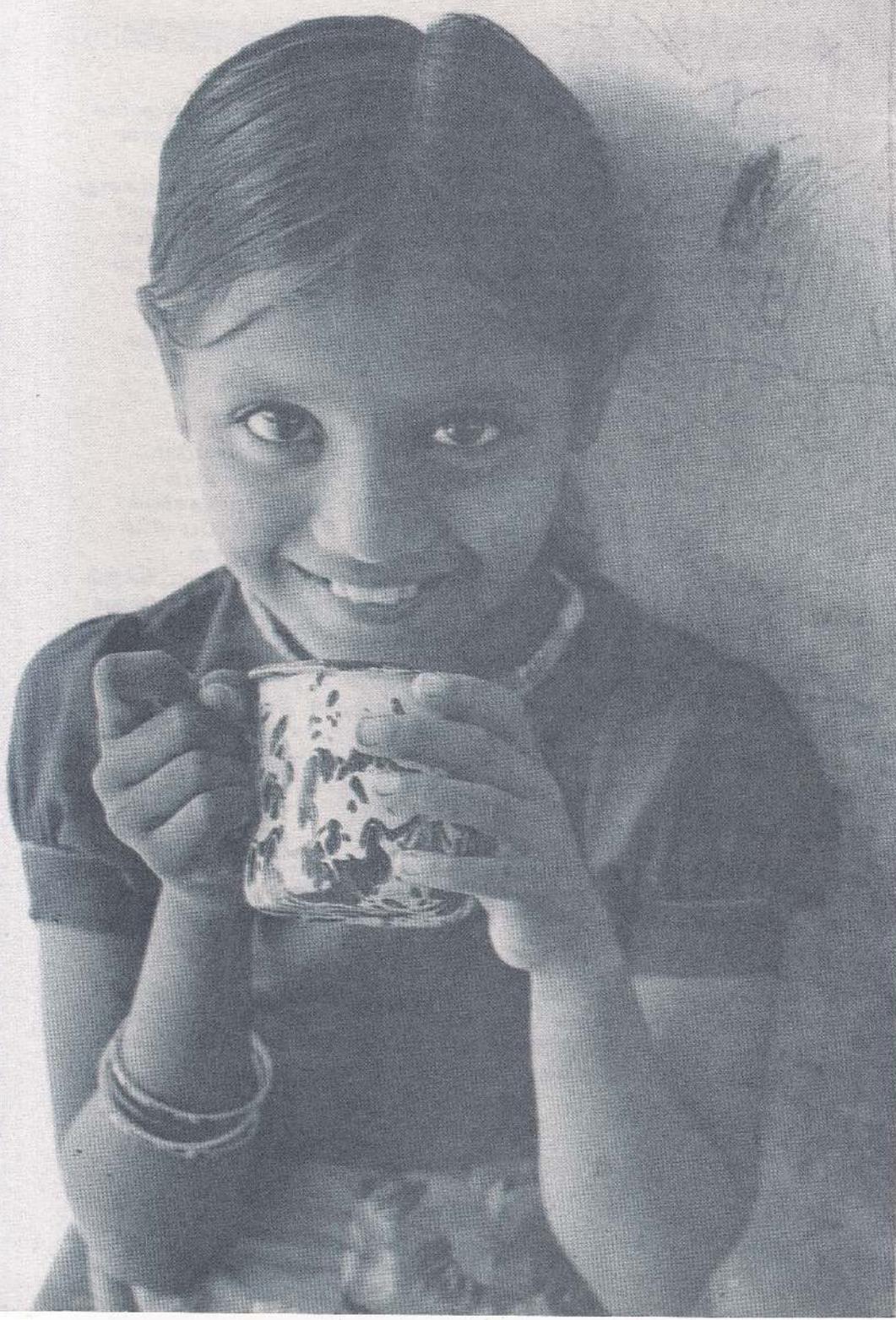
இருமல் அல்லது தடிமலால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தையை மழையில் நனையவோ குளிரில் அலையவோ விடக்கூடாது. குளிர் காற்றுப் படவும் விடக்கூடாது. அத்தகைய குழந்தையை வெது வெதுப்பான ஒரு குழந்தையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். மிக வெப்பமான குழலும் கூடாது. அத்துடன் புகை இல்லாத சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதற்கு அக் குழந்தைக்கு வசதி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

- * குழந்தையை வெதுவெதுப்பான (இளஞ்சுடான) குழலில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். குழந்தைகளின் உடல் வெகு இலகுவாக வெப்பத்தை இழந்துவிடும். எனவே, இருமலும் தடிமலும் உள்ள குழந்தைகளைக் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பாட்டல், மழையில் நனையவிடுதல், குளிரில் போகவிடுதல் என்பன கூடாது. அவர்களது உடலைப் போர்த்தி வெதுவெதுப்பாக வைத்திருத்தல் முக்கியம். எனினும், அவர்களை அளவுக்கத்திகமாகப் போர்த்தி வெப்பமான குழலில் வைத்தலும் கூடாது. குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் கண்டால் அவ்வளவு பயப்படத் தேவையில்லை. அதனை எப்போதும் கடும் நோயின் ஒரு அறிகுறியாகக் கொள்ள முடியாது. காய்ச்சலைக் குறைக்க பரசெற்றமோலையோ, உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கும் வேறு மருந்துகளையோ கொடுக்கலாம்.
- * குழந்தை சுவாசிப்பதற்கு உதவுக குழந்தையின் முக்கை அடிக்கடி துப்புரவு செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக, தாய்ப்பாலுடுமுன்பும், தூங்க வைக்க முன்பும் இங்ஙனம் துப்புரவு செய்துவிட வேண்டும். சிறு குழந்தைகளைக் குப்புறக் கவிழ்த்து படுக்க விட வேண்டும். சிறிது ஈரலிப்பு மிக்க குழல் சுவாசிப்பதை இலகுவாக்கும். கூடான நீரிலிருந்து வெளிவரும் ஆவியை உட் சுவாசிக்கச் செய்வதும் நன்மை பயக்கும். எனினும், இதனை மிகக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். கொதிக்கும் நீரின் ஆவியை உட்சுவாசிக்கச் செய்யக் கூடாது. குழந்தை படுக்கும் அறையின் யன்னலை அல்லது கதவைத் தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை திறந்து வைத்துச் சுத்தமான காற்றோட்டம் இருக்கத் தக்கதாகச் செய்ய வேண்டும். ஆனால் தடிமல், இருமலால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தையின் உடலில் நேரடியாகக் குளிர்காற்றுப் படவிடக்கூடாது. எனவே, யன்னல், கதவு என்பனவற்றுக்கு அருகில் குழந்தைகளைப் படுக்க வைத்தல் கூடாது.

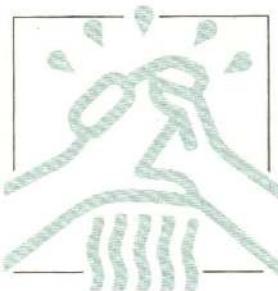
* சுத்தமான காற்று

சமயலறை போன்ற புகையுள்ள இடங்களில் அல்லது புகை பிடிப்போர் உள்ள அறைகளில் வசிக்கும் அல்லது தூங்கும் குழந்தைகளுக்கு, சளிச்சுரம் பிடிக்கும் சாத்தியம் மிக அதிகம்.

இதே போன்று குழந்தைக்கு அருகே துப்புதல், தும்முதல் என்பனவும் குழந்தைக்கு நோய் வரும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும். இருமல், தடிமல் உள்ள வளர்ந்தோர் குழந்தைகளைத் தூக்கவோ, கொஞ்சவோ, முத்தமிடவோ கூடாது. அவர்கள் சிறு பிள்ளைகளில் இருந்து ஒதுங்கி இருத்தல் வேண்டும்.



சுகாதாரம்



**சுகாதாரம் தொடர்பாக
ஓவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்**

தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

உலகில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் மரணங்கள் என்பனவற்றில், அரைவாசிக்கும் மேற்பட்டவை, குழந்தைகளின் உடலுக்குள் வாய்மூலம் பிரவேசிக்கும் கிருமிகளினுலேயே உண்டாகின்றன. இக்கிருமிகள் உணவுடனும் நீருடனும் சேர்ந்துதான் உடலுக்குள் நுழைகின்றன. இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள ஆறு பிரதான தகவல்களும் இக்கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுத்து அதன்மூலம் நோய்கள் ஏற்படுவதையும் மரணங்கள் சம்பவிப்பதையும் குறைக்க உதவ வல்லன.

இத்தகவல்களால் முழுமையான பலனைப் பெற வேண்டின், சமூகத்தி லுள்ள அனைவரும் அவற்றைப் பூரணமாகக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும் என்பது இங்கு வலியுறுத்தப்பட வேண்டிய ஒன்று.

மலசலகூடம், சுத்தமான குடிநீர், கழிவுப்பொருள் அகற்றும் வசதி, ஆகியவைகள் இல்லாத சமூகங்களில் வசிப்போர் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுப்பது மிகவும் கடினம். அத்தகைய குடும்பங்கள் வாழும் சமூகங்களில் குடிநீர் வசதிகளை சீர் செய்யவும், மலசல கூடங்களை அமைக்கவும் உதவிகள் வழங்கப்பட வேண்டும். குறைந்தது கட்டிடப் பொருட்கள், தொழில்நுட்ப ஆலோசனைகள் என்ற விதத்திலாவது, இவ்வுதவிகள் செய்யப்படல் வேண்டும். இச் சேவைகளையும் உதவிகளையும் கோரிப் பெறுவதற்கு, நோய்கள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என்ற அறிவு குடும்பங்களுக்குத் தேவை.

சுகாதாரம்

பிரதான தகவல்கள்

- 1** மலம் கழித்த பின்பும், உணவு உண்ணும் முன்பும் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- 2** மலசலக்டங்களை ஒழுங்காக உபயோகிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- 3** சுத்தமான நீரை உபயோகிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- 4** நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.



- 5** உணவைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம்
நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- 6** வீட்டுக் கழிவுப் பொருள்களை ஏறித்து விடுவதன்
மூலம் அல்லது புதைத்து விடுவதன் மூலம்
நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.





சுகாதாரம்

துணைத் தகவல்கள்

1

மலம் கழித்த பின்பும் உணவு உன்னேம் முன்பும் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- * சவர்க்காரம் போட்டுக் கை கழுவும் போது கிருமிகள் கைகளில் இருந்து அகற்றப்படுகின்றன. கிருமிகள் உணவுக்குள்ளும் வாய்க்குள்ளும் நுழைவுதைத் தடுக்க இது உதவுகின்றது. எனவே, சவர்க்காரமும் நீரும் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் கிடைக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- * மலம் கழித்த பின்பும், மலம் கழித்த குழந்தையைத் துப்புரவு செய்த பின்பும், சமையல் செய்ய முன்னரும், உணவைத் தொடுவதற்கு முன்பும் சவர்க்காரம் போட்டுக் கைகளைக் கழுவுதல் வேண்டும்.
- * குழந்தைகள் தமது கைகளை வாய்க்குள் வைப்பது இயல்பு. எனவே, குழந்தைகளின் கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் வேண்டும். குறிப்பாக, அவர்களுக்கு உணவு கொடுக்க முன்னர் கழுவுதல் வேண்டும்.
- * குழந்தையின் முகத்தை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது கழுவுதல் வேண்டும். குழந்தையின் முகத்தில் ஈ முதலியன வந்து மொய்ப்பதை இது தடுத்து, கண் சம்பந்தமான தொற்று நோய்கள் உருவாவதையும் தடுக்கிறது. இங்ஙனம் முகத்தைக் கழுவச் சவர்க்காரத்தை உபயோகித்தல் நல்லது; எனினும் அது அத்தியாவசிமல்ல.

2

மலசல கூடங்களை ஓழுங்காக உபயோகிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- * நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கும் விஷயத்தில் ஒரு குடும்பம் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான பணி மலத்தைப் பாதுகாப் பாக அகற்றுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதலாகும்.

பெரும்பாலான நோய்கள், குறிப்பாக வயிற்ரேட்டம் போன்றன, மனித மலத்திலுள்ள கிருமிகளாலேயே பரப்பப்படுகின்றன. இக்கிருமிகள் நீர், உணவு என்பனவற்றிலும், கைகள், உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றிலும் சேருவதன் மூலம் மனிதர்களது வயிற்றினுள் செல்கின்றன.

* இதைத் தடுப்பதற்கு,

- மலசல சூடங்களை உபயோகியுங்கள்.
- மலசல சூடங்களை உபயோகிக்க வழியில்லாவிட்டால், பிள்ளைகளும் வளர்ந்தோரும், வீடுகள், போக்குவரத்து வழிகள், நடைபாதைகள், கிணறுகள் மற்றும் நீர் நிலைகள், சிறுவர்கள் விளையாடும் இடங்கள் என்பனவற்றிலிருந்து வெகு தூரமாக மலசலம் கழிப்பதற்கு வழி செய்து கொள்ளுங்கள். அங்ஙனம் செய்யும் பட்சத்தில் மலத்தைப் புதைத்துவிடல் வேண்டும். பொதுவாக நம்பப்படுவதிலும் பார்க்க. குழந்தைகளதும் சிறு பிள்ளைகளையும் மலசூடத்தை உபயோகிக்கப் பழக்க வேண்டும். சிறுவர்கள் மலசூடத்துக்கு வெளியே மலம் கழிப்பின், அதனை அள்ளி மலசூடத்துக்குள் போடுவதன் மூலம் அல்லது புதைத்து விடுவதன் மூலம் துப்புரவு செய்துவிட வேண்டும்.
- * மலசலகூடங்களை அடிக்கடி துப்புரவு செய்ய வேண்டும்; முடி வைக்க வேண்டும்.
- * வீட்டுக்குள்ளோ, வீட்டுக்கு அருகிலோ, நீர் நிலைகளுக்கு அருகிலோ மலம் கழிக்க விட வேண்டாம்.

3

சுத்தமான நீரை உபயோகிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- * போதியளவு பாதுகாப்பான குழாய் நீர் வசதியுள்ள, அதனை முறையாக உபயோகிக்கத் தெரிந்த குடும்பங்களிடையே நோய்கள் ஏற்படுவது வெகு குறைவு.
- * குழாய் நீர் வசதி இல்லாதவர்கள், நீர் நிலைகளுக்குள் நோய்க் கிருமிகள் புகாத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நோய் கள் வருவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான வழிகளாவன:-

 - கிணறுகளை முடி வைத்திருப்பதன் மூலம்.
 - சமைப்பதற்கோ, அருந்துவதற்கோ, குளிப்பதற்கோ, கழுவுவதற்கோ உபயோகிக்கப்படும் நீரில் மலம், கழிவுநீர் என்பன கலக்காத வண்ணம் தடுத்துக் கொள்வதன் மூலம்.

- குடிநீர் எடுக்குமிடத்திற்குள் விலங்குகள் புகாமல் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம்.
 - தண்ணீர் எடுக்கப் பாவிக்கும் வாளி, கயிறு, குடம் முதலிய வற்றை முடிந்தளவு துப்புரவாக வைத்திருப்பதன் மூலம்.
- * வீட்டில் பாவிக்கும் நீரைப் பின்வரும் வழிகளைக் கையாள்வதன் மூலம், சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்:-
- சுத்தமான ஒரு பாத்திரத்தில் குடிநீரைச் சேகரித்து அதனை மூடி வைப்பதன் மூலம்.
 - கைப்பிடியுள்ள சுத்தமான ஒரு கோப்பையால் அந்நீரை அள்ளி எடுப்பதன் மூலம்.
 - அப் பாத்திரத்திற்குள் எவரும் கையைப் போடாது பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம்.
 - அதில் வாயை வைத்து எவரும் நேரடியாகக் குடிக்கவிடாது பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம்.
 - விலங்குகள் வீட்டிற்குள் வராது தடுப்பதன் மூலம்.
- ## 4
- நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- * நீர் தெளிவாகக் காணப்படினும் அதில் கிருமிகள் இரா என என்னுவது தவறு, எனவே, நீரின் தன்மையைப் பார்த்து மட்டும் அது பாதுகாப்பானது என்று கூறிவிட முடியாது. உரிய முறையில் சுத்தம் செய்யப்பட்ட குழாய் நீரே பாதுகாப்பான நீராகும். ஏனை வழிகளில் பெறப்படும் நீரில் கிருமிகள் காணப்படும் ஆபத்து அதிகம்.
- * நன்கு கொதிக்கும் நீரில் கிருமிகள் இறந்துவிடுகின்றன. எனவே, கிணறுகள், ஆறுகள் போன்ற நீர் நிலைகளிலிருந்து பெறப்படும் குடிநீரைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம். மிக முக்கியமாக, குழந்தைகளுக்கும் சிறுபிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கப்படும் நீர் கொதித்து ஆறியதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், இத்தகையோரது உடலில் நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தி குறைவு.
- * கொதிக்க வைக்க முடியாதிருப்பின், கண்ணுடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்தில் நீரைச் சேகரித்து அதனை மூடி இரண்டு நாட்கள் குரிய ஒளியில் வைக்கவும். பின்னர் அதனை அருந்த உபயோகிக்கவும்.

5

உணவைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

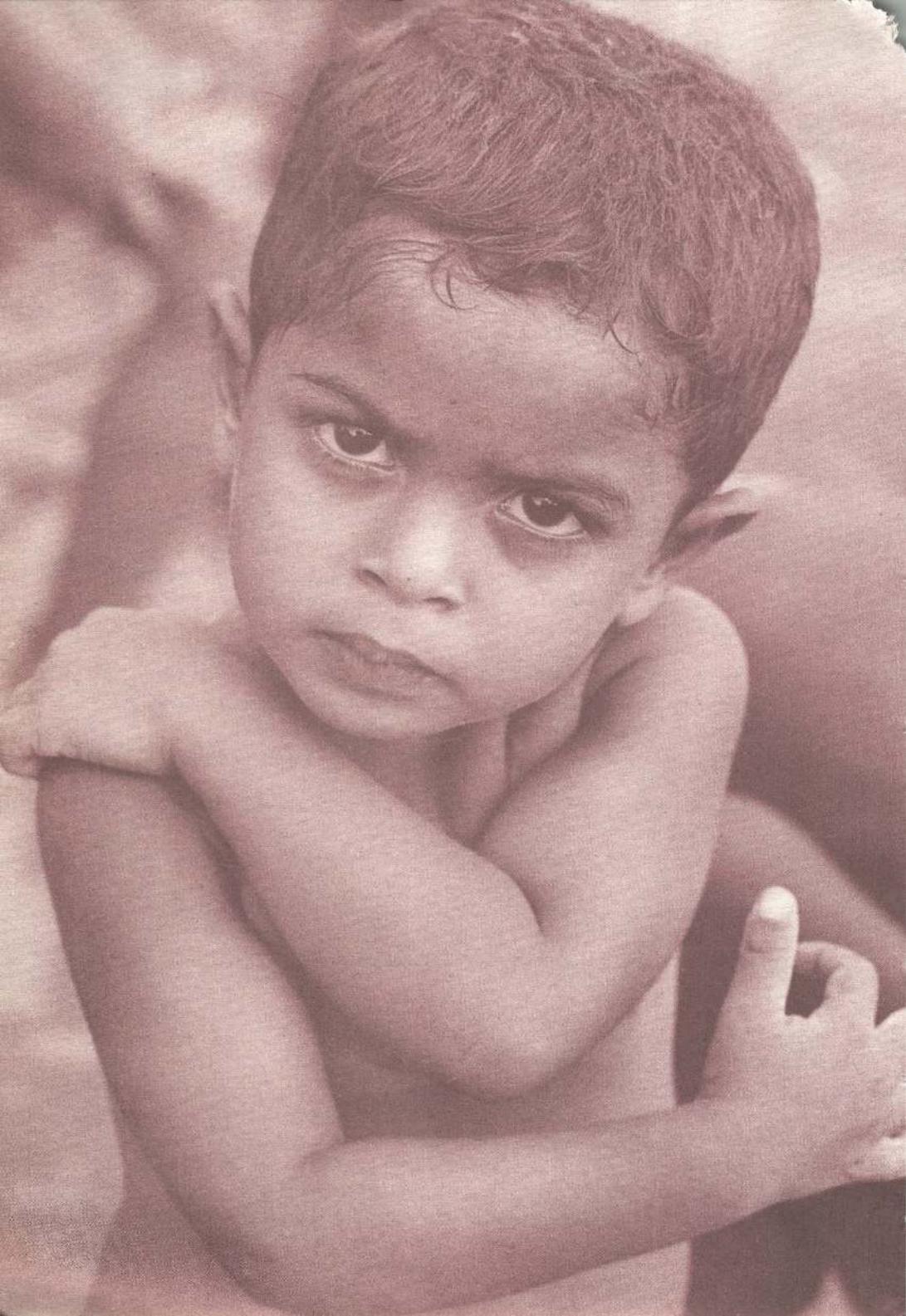
- * உணவில் சேரும் கிருமிகள் வாய் மூலம் உடலுக்குள் புகுந்து நோய்களை உண்டாக்கும். உணவைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கான வழிகளாவன :—
- * சமைத்த உணவுப் பொருட்கள் நன்கு வெந்துவிட்டதா என்று பாருங்கள். குறிப்பாக, இறைச்சி வகைகள் நன்கு வேக வேண்டும்.

- சமைத்த உடனேயே உணவை உண்ண வேண்டும். அதை ஆற வைத்தால் பழுதாகி விட இடமுண்டு.
- சமைத்த உணவை ஐந்து மனித்தியாலங்களுக்கு மேல் வைத்திருக்க, ஒன்றில் சூடாக்கி வைக்க வேண்டும்; அல்லது (குளிர்சாதனப் பெட்டியில் போன்று) குளிரில் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது கெட்டுப் போக இடமுண்டு.
- ஏற்கனவே தயார் செய்த உணவுகளைப் பரிமாறுவதாயின் அவற்றைச் சூடாக்கியே பரிமாற வேண்டும்.
- பச்சை இறைச்சியில் - குறிப்பாகக் கோழி இறைச்சியில் - கிருமிகள் நிறைய இருக்கும். எனவே, பச்சை இறைச்சியை சமைத்த உணவில் படவிடக் கூடாது. பச்சை இறைச்சியைப் போட்ட பாத்திரங்களையும், அவற்றைச் சமைக்கப் பயன்படுத்திய இடங்களையும் நன்கு சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.
- உணவு சமைக்கும் பாத்திரங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உணவு தயார் செய்யும் இடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உணவைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். ச, எலி, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி போன்றவை உணவை அசுத்தம் செய்யாதவாறு முடி வைக்க வேண்டும்.

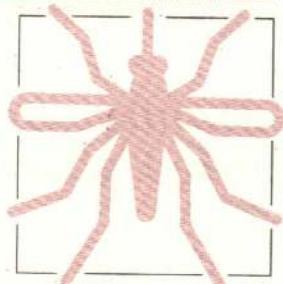
6

வீட்டுக் கழிவுப் பொருள்களை ஏரித்து விடுவதன் மூலம் அல்லது புதைத்து விடுவதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- * சக்கள், நோய்க் கிருமிகளைப் பரப்புகின்றன. பழத் தோல்கள் மற்றும் உணவுப் பதார்த்தக் கழிவுப்பொருள்களிலும், குப்பை கூளங்களிலும் அவை இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. எனவே, வீட்டுக் கழிவுப் பொருள்களைக் கூட்டித் தினமும் புதைத்துவிடவேண்டும் அல்லது ஏரித்துவிட வேண்டும்.



மலேரியாவும் நுளம்புகளால் பரவும் ஏனைய நோய்களும்



நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள்
தொடர்பாக ஓவ்வொரு குடும்பமும்
சமூகமும் அறிந்திருக்க உரிமையுடைய
தகவல்கள்

தொடர்புத்துறையினர்க்கான குறிப்பு

நுளம்புகளால் பரவக்கூடிய நோய்கள் பரவலாகவுள்ள பகுதிகளில் வசிக்கும் குடும்பங்கள் அந்நோய்களைத் தடுத்துக் கொள்ளல், அதற்கான சிகிச்சை என்பன பற்றிய நவீன தகவல்களை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இந்த அத்தியாயத்திலுள்ள ஒன்பது முக்கிய தகவல்கள், மலேரியாவினாலும், நுளம்புகளால் பரவும் ஏனைய நோய்களாலும், ஆண்டுதோறும் பீடிக்கப்பட்டு நலிவரும் பத்துக்கோடி மக்களுட பெரும்பாலானேரைக் காப்பாற்ற உதவும். இப் பயங்கர நோய்களுக்குப் பிரதி வருடமும் லட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் பலியாகின்றனர். மேலும் பல லட்சக்கணக்கானாலேர இவற்றைப் பாதிக்கப்பட்டு, போன்றுகளின்மையால் நலிவருகின்றனர். இலங்கையில் 1989ம் ஆண்டு 2,58,727 பேர் மலேரியாவினால் பாதிக்கப்பட்டனர். ஜப்பான் என்கெபலைடில் எனப்படும் மூளைக்காய்ச்சல், டெங்கிக்காய்ச்சல், யானைக்கால் நோய் என்பன நுளம்புகளால் பரவும் ஏனைய நோய்களாகும்.

நுளம்புகளால் பரவும் நோய்களை வெற்றிகரமாகத் தடுத்துக் கொள்ளல், சமூக ரீதியான நடவடிக்கைகளிலும், அரசாங்கத்திடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவிலுமே தங்கியிருக்கின்றதென்பதை, தகவல் தொடர்புத் துறையினர் நன்கு தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

மலேரியாவும் நுளம்புகளால்
பரவும் ஏனைய நோய்களும்

பிரதான தகவல்கள்

1 குழந்தைகளை நுளம்புக் கடியிலிருந்து கட்டாயம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

2 நுளம்பு பெருகாது தடுப்பதிலும், நுளம்புப் புழுக்களை அழிப்பதிலும் ஊரிலுள்ள அனைவரும் ஈடுபட வேண்டும்.

3 மலேரியா பரவலாக உள்ள பகுதிகளில் வாழும் பெண்கள் தாங்கள் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் மலேரியாத் தடுப்பு மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வது நல்லது.

4 மலேரியா காணப்படும் பகுதிகளில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் வந்தால் வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும். அது மலேரியாக் காய்ச்சலாக இருந்தால் அதற்கான மருந்துகளை முழுதாகக் (ஐந்து நாள் சிகிச்சை) கொடுக்க வேண்டும்.

5 காய்ச்சல் உள்ள குழந்தையை குளிர்ச்சியான சூழலில் வைத்திருக்க வேண்டும். (ஸரமான சூழலில் அல்ல)

6 காய்ச்சல் காணப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய அபாயங்கள், அவை தொடர்பான அறிகுறிகள் பற்றிப் போதிய அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும்.

7 மலேரியா, டெங்கிக் காய்ச்சல், ஐப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (முளைக்காய்ச்சல்) போன்ற நோய்களிலிருந்து தேறும் பிள்ளைகளுக்கு உணவும் பானதிகளும் நிறையத் தேவை.

8 ஐப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (முளைக்காய்ச்சல்) நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தை உரிய காலவேளைகளில் கொடுப்பதன் மூலம் அந்நோயிலிருந்து பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்க முடியும்.

9 பிள்ளைகளுக்கு நீண்ட காலமாக இருமல் காணப்படின், அது யானைக் கால் நோயைப் பரப்பும் ஒட்டுண்ணி உடலில் இருப்பதன் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே, இதுபற்றி அவதானத்துடன் இருப்பது அவசியம்.





மலேரியாவும் நுளம்புகளால்
பரவும் ஏனைய நோய்களும்

துணைத் தகவல்கள்

1

குழந்தைகளை, நுளம்புக் கடியிலிருந்து கட்டாயம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

* நுளம்புக் கடி மூலமே, மலேரியா, ஜப்பான் என்கெபலைட்டில் (முளைக் காய்ச்சல்), டெங்கிக் காய்ச்சல், யானைக் கால் நோய் என்பன பரவுகின்றன. பெரும்பாலான நுளம்புகள் பொழுது பட்ட வேளையிலும், இரவு நேரத்திலும் கடிக்கின்றன. எனினும் டெங்கிக் காய்ச்சலைப் பரப்பும் நுளம்புகள் பகல் வேளையே மனிதரைக் கடிக்கின்றன. வீட்டுக்குள்ளே மட்டுமன்றி, வெளிப் புறங்களிலும் நுளம்புகள் கடிக்கலாம். இதனால் சிறு குழந்தைகளை நுளம்பின் தொல்லையிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளல் அவசியம். இதற்கான சில வழிவகைகளாவன :

- நுளம்பு வலைகளைப் பாவித்தல் (நுளம்பை விரட்டக் கூடிய இரசாயன மருந்து பூசப்பட்ட வலைகள் மிக உசிதமானவை; இவை இப்போது கிடைக்கின்றன)
 - சிற்றனெல்லா புல்லெண்ணையை உடலில் பூசிக் கொள்ளல்.
 - நுளம்புச் சுருள்களை உபயோகித்தல்.
 - உடல் முழுவதையும் மறைக்கக் கூடிய வகையில் போர்த்தல் அல்லது உடைகளை அணிந்து கொள்ளுதல்
 - வேப்பிலை, முந்திரிக் கொட்டைத் தோல், உரிமட்டை போன்றனவற்றை ஏர்த்து புகையை உருவாக்கல்.
 - நுளம்பு உள்ளே நுழையாதவாறு, யன்னல், கதவுகளுக்கு வலைகளைப் பொருத்தல்.
 - நீர்த்தேக்கங்களில் நுளம்புப் புழுக்களை உண்ணும் மீன்வகைகளை வளர்த்தல்.
 - வீட்டின் உள்ளே உள்ள நுளம்புகளைக் கிருமி நாசினிகளை உபயோகித்து அழித்தல்.
- * நுளம்புக் கடியிலிருந்து ஊரிலுள்ள எல்லா மக்களும் பாதுகாக்கப் பட வேண்டும். நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து ஏனையோருக்கு மலேரியா, ஜப்பான் என்கெபலைட்டில் (முளைக் காய்ச்சல்), டெங்கி, யானைக்கால் நோய் ஆகியனவற்றைப் பரப்பும் சக்தி நுளம்புகளுக்கு உண்டு.

2

நுளம்பு பெருகாது தடுப்பதிலும், நுளம்புப் புழுக்களை அழிப்பதிலும் ஊரிலுள்ள அனைவரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

- * நீர் தேங்கி நிற்கக் கூடிய எந்த இடத்திலும் நுளம்புகள் பெருகும். எனவே, அத்தகைய இடங்களை இல்லாது ஒழிப்பது ஊரிலுள்ள மக்களாது தலையாய கடமை. நுளம்புகள் பெருகக் கூடிய இடங்களைத் துப்புரவு செய்தல், பள்ளம் குழிகளாயின் அவற்றை நிரப்புதல், தன்னீர் ஓடிவிடக் கூடிய வகையில் வடி கால்களை அமைத்தல், தங்கி நிற்கும் தன்னீரில் என்னையை அடித்து விடல் போன்ற வழிவகைகளின் மூலம் நுளம்புப் புழுக்களை ஒழித்துவிடலாம்.
- * மலேரியாவைப் பரப்பும் “அனேபிலிஸ் கியுலெசிபேசிஸ்” என்ற வகை நுளம்பு, குரிய ஓளி படும், மெதுவாக ஒடும் அல்லது தேங்கி நிற்கும் தன்னீரில் பல்கிப் பெருகுகிறது. வரட்சிக் காலத்தில் வற்றிப் போகும் ஆறுகள், வாய்க்காலகள், முடப்படாத இரத்தினக் கல் அகழ்வுக் குழிகள், கற்குழிகள், ஆழம் குறைந்த கிணறுகள் போன்றவற்றிலும், நீர் தேங்கிக் நிற்கக் கூடிய ஏனைய இடங்களிலும் இந் நுளம்புகள் பெருகுகின்றன. எனவே, இத்தகைய இடங்களைத் துப்புரவு செய்து, நுளம்புப் புழுக்களை அழிப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் அவசியமாகும்.
- * ஜப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (மூளைக்காய்ச்சல்) நோயைப் பரப்பும் கியுலெக்ஸ் ட்ரய்டானியோநிங்கஸ், ‘கியுலெக்ஸ் ஜெவிடஸ்’ போன்ற நுளம்புகள், வயல்களிலும், நீர் தேங்கி நிற்கும் ஏனைய இடங்களிலும் பெருகுகின்றன. வயலில் தேங்கும் தன்னீரை வாரத்துக்கு ஒரு முறையாவது வெளியேற்றல், நீர் தேங்கும் ஏனைய இடங்களை இல்லாது ஒழித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலம் இவற்றில் உருவாகும் நுளம்புப் புழுக்களை ஒழிக்கலாம்.
- * டெங்கிக் காய்ச்சலைப் பரப்பும் ‘சடிஸ் ஈஜிப்டஸ்’, ‘சடிஸ் எல்பொபிக்டஸ்’ ஆகிய நுளம்புகள், நீர் சேரக் கூடிய வெற்றுப் பாத்திரங்கள், பொருட்கள் என்பனவற்றில் பெருகுகின்றன. நீர் சேரக் கூடிய வெற்று டின்கள், தயிர்சட்டிகள், முட்டிகள், பழைய டயர், சிரட்டை, கோம்பை போன்றவற்றை வீட்டு அயற்புறங்களில் வீசுவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் இந்நுளம்புப் பெருக்கத்தைத் தடுக்கலாம். இத்தகைய பொருட்களை உடைத்து நொறுக்கலாம், அல்லது புதைக்கலாம், ஏரிக்கக் கூடியவற்றை ஏரித்து விடலாம். மலர்ச் சாடிகள், ஏறும்புகளை அகற்றுவதற்கு வைக்கப்படும் தன்னீர்ச் சாடிகள் என்பனவற்றிலுள்ள தன்னீரில் சிறிது உப்பை அல்லது சவர்க்காரத்தைக் கலந்து விடவும். முடியுமாயின் அவற்றிலுள்ள தன்னீரை அடிக்கடி மாற்றவும். கூரையின் மேல் அல்லது முற்றங்களில் கிடக்கும் நீர் சேரக் கூடிய டயர்களில் மண்ணை நிரப்பி விடவும்; அல்லது நீர் ஓடிவிடக்கூடியவாறு அவற்றில் ஓட்டைகளை ஏற்படுத்தி விடவும். கூரைப் பீலிகளில் நீர் தேங்கி நிற்காதவாறு அவற்றில் சேரக் கூடிய களம், குப்பைகளை

அடிக்கடி சுத்தம் செய்து விடவும். குடம், பாத்திரங்கள், ஜோக்குகள் என்பனவற்றில் நீர் எடுப்பதற்கு முன்னர் அவற்றை நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும்.

- * யானைக் கால் நோயைப் பர்ப்பும் 'கியுலெக்ஸ் க்வின்கிபெசியேட்டஸ்' நூளம்பு மலசல கூடக் குழிகள், சாக்கடை ஆகியவற்றிலுள்ள அசுத்த நீரில் பெருகுகின்றது. மலசல கூடத் தரைகளில் உடைந்து நீர் தேங்கக் கூடிய இடங்களைச் சீர் செய்து மூடி விடுங்கள். சாக்கடைக் குழாயில் நீர் வடிந்தோடச் செய்யுங்கள். அவற்றைச் சுத்தம் செய்து விடுங்கள்.
- * வீட்டையும், சுற்றுடலையும் தொடர்ந்து துப்புரவாக வைத்திருப்பது நூளம்பு பெருகுவதைத் தடுக்கச் சிறந்த வழி.
- * முன்று மாதத்துக்கு ஒரு முறை, ஒழுங்காக, வீட்டினுள் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும். அதே போன்ற வெளிப்புறத்திலுள்ள விறகுக் கொட்டில், கால்நடை மடுவம், மலசல கூடம் போன்ற இடங்களுக்கும், மலத்தியன் தெளித்து நூளம்பு பெருகுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3

மலேரியா பரவலாக உள்ள பகுதிகளில் வாழும் பெண்கள் தாங்கள் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் மலேரியாத் தடுப்பு மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ளவது நல்லது.

- * மற்றவர்களிலும் பார்க்க, கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்கு மலேரியா வரும் சாத்தியம் இரண்டு மடங்கு அதிகம். கர்ப்பவதிகளுக்கு இந் நோயால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தும் அதிகம். மலேரியாவின் விளைவாக இரத்தச்சோகை ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக குறைப் பிரசவம், கர்ப்பச் சிதைவு, சிக இறந்து பிறத்தல் ஆகியவை ஏற்படலாம். மலேரியா கண்ட பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் எடை குறைந்தும், பலவீனமானவையாகவும், தொற்று நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாகக் கூடியனவையாயும் உள்ளன.
- * கர்ப்ப காலத்தில் மலேரியா தடுப்பு மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உட்கொள்வதன் மூலம் கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் மலேரியாவிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- * வைத்தியரின் அல்லது பயிற்சிபெற்ற சுகாதார ஊழியரது ஆலோசனைப்படி மாத்திரமே கர்ப்பவதிகள் மலேரியாத் தடுப்பு மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், மலேரியாவுக்கான சில மருந்துகள் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு உகந்தவையல்ல.

4

மலேரியா உள்ள பகுதிகளில் வசீக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் வந்தால் வைத்தியரிடம் அல்லது பயிற்சிபெற்ற சுகாதார ஊழியரிடம் காட்ட வேண்டும். அது மலேரியா காய்ச்சலாக

இந்தால் அதற்கான சிகிச்சை மருந்துகளை முழுதாகக் (ஜந்து நாள் சிகிச்சை) கொடுக்க வேண்டும்.

- * மலேரியாக் காய்ச்சல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மலேரியா எதிர்ப்பு மாத்திரைகளை இடை நிறுத்தாது தொடரந்து கொடுக்க வேண்டும். இந்த மாத்திரைகளை ஜந்து நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். (மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு மலேரியா எதிர்ப்பு மருந்து பாணியாகவும் கிடைக்கிறது)
- * வைத்தியர் அறிவுறுத்தியபடி மருந்துகளைத் தொடர்ந்து (முடியும் வரை) கொடுக்க வேண்டும். காய்ச்சல் நின்றதும் மருந்துகளை நிறுத்திவிடக் கூடாது.
- * மலேரியா பரவலாகக் காணப்பட்டாலும், அந்நோய் பாதிக்காத பிள்ளைகள், மலேரியாத் தடுப்பு மாத்திரைகளைத் தினமும் உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில், மலேரியாவை எதிர்க்கும் சக்தியை பிள்ளைகள் தம் உடலில் இயற்கையாக வளர்த்துக் கொள்வதை இது தடுத்துவிடும்.

5

காய்ச்சல் உள்ள குழந்தையைக் குளிர்ச்சியானகுழலில் வைத்திருத்தல் வேண்டும் (ஸரமான குழலில் அல்ல).

- * காய்ச்சல் உள்ள பிள்ளைகளின் உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்க:-

- உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளைக் (பரசிற்றமோல் போன்றவற்றை) கொடுக்கலாம். காய்ச்சலைக் குறைக்க சிறு பிள்ளைகளுக்கு அஸ்பிரின் அல்லது அஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துகள் எதனையும் கொடுத்தல் கூடாது. அது நிலைமையைச் சில வேளை மோசமாக்கி விடலாம். டெங்கிக் காய்ச்சலாயின் இரத்தம் வெளியேறலை அது அதிகரித்தவிடலாம்.
- குளிர்ந்த நீரினால் (மிகக் குளிர்ச்சியான நீர் அல்ல) உடம்பைக் கழுவலாம்; அல்லது ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- அதிகமான உடைகளையோ உடல் வெப்பத்தைக் கூட்டக் கூடிய 'பிளேங்கற்' போன்ற தடித்த துணிகளையோ அணியாதிருத்தல்.

6

காய்ச்சல் காணப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய அபாயங்கள், அவை தொடர்பான அறிகுறிகள் பற்றிப் போதிய அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும்.

- * காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பிள்ளைகளுக்கு சடுதியாக பல்வேறு 'சிக்கல்கள்' ஏற்படக் கூடும். நோய் கண்டுள்ள பிள்ளை தொடர்பாக போதிய அவதானத்துடன் இருப்பதன் மூலம் எத்தனைய அபாயங்களையும் ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு, உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.
- * காய்ச்சல் மூன்று தினங்களுக்கு மேல் நீடித்திருப்பின் வைத்தியர் ஒருவரை நாடுங்கள்.

* காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, வயிற்றுக் கோளாறுகள் என்பன டெங்கிக் காய்ச்சலுக்கான பொதுவான அறிகுறிகளாகும். எனிலும் குழந்தைகளிடத்தில்:-

- தோலின் அடியில் இரத்த நிறத்தில் புள்ளி அல்லது கறைகள் தோன்றல்.
- முக்கு, முரசு என்பனவற்றிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறல்,
- கண் சிவப்படைதல்,
- மலம், சிறுநீர் அல்லது வாந்தியுடன் இரத்தம் வெளியேறல் போன்ற (இரத்தம் வெளியேறலுக்கான) அறிகுறிகள் அல்லது,
- நோய் தொடர்ந்து காணப்படுகையில் திடீரென காய்ச்சல் குறைந்து விடல்,
- உடல் குளிரடைதலும் வெளிறிப் போதலும்,
- சவாசத்தினதும், நாடித் துடிப்பினதும் வேகம் அதிகரித்தல்,
- இரத்த அழுக்கத்தில் வீழ்ச்சி போன்ற மோசமான நிலைமைகளுக்கான அடையாளங்கள் காணப்பட்டால் அப்பிள்ளைக்கு டெங்கி இரத்த வெளியேற்ற நோய் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் எத்தகைய தாமதமும் செய்யாது உடனடியாகப் பிள்ளையை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

- * காய்ச்சல், கடுமையான தலைவலி, வாந்தி, கழுத்துப் பகுதியில் இறுக்கம் ஆசியன் ஜப்பான் என்கபலைட்டிஸ் எனப்படும் மூனைக் காய்ச்சல் நோயின் பொது அறிகுறிகளாகும். வலிப்பு, நினைவு இழுத்தல், மறதி என்பன நோய் முற்றிய நிலையை அடைகிறது அல்லது கடுமையாகிறது என்பதைக் குறிக்கின்றன. என்கெபலைட்டிஸ் நோய் காணப்படும் பகுதியில் உள்ள பிள்ளைகளுக்குக் காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி, உடல் வலி போன்றன காணப்படுவன் உடனே வைத்தியர் ஒருவரிடம் கொண்டு சென்று காட்டல் நல்லது.
- * காய்ச்சல் கண்ட பிள்ளைக்கு முடிந்தளவு பானுதிகளைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும். பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பவோ விளையாடவிடவோ கூடாது. முடிந்தளவு ஓய்வு எடுக்க விடுங்கள்.

7

மலேரியா, டெங்கிக் காய்ச்சல், ஜப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (மூனைக் காய்ச்சல்) போன்ற நோய்களிலிருந்து தேறும் பிள்ளைகளுக்கு உணவும் பானுதிகளும் நிறையத் தேவை.

- * மலேரியாவும் ஏனைய நோய்களும் உடற் சக்தியைப் பெருமளவு அழித்துவிடுகின்றன. அத்துடன், கடும் காய்ச்சல் அதிகளவில் வியரவையை உடலிலிருந்து வெளியேற்றி விடுகிறது. இது உடலின் நீர்த் தன்மையைப் பெருமளவில் குறைத்து விடுகிறது. நோய் குணமாகி, பிள்ளை நன்றாக உண்ணவும், குடிக்கவும் ஆரம்பித்தவுடன், அது இழந்த உணவுகளை மீண்டும் பெற்றுக்

கொடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படவேண்டும். நோயிலிருந்து தேறும் போது இங்ஙனம் உணவும் பானங்களும் நிறையக கொடுப்பதன் மூலம், அதனை உடல் வரட்சியிலிருந்தும் போஷக்கின்மையிலிருந்தும் பாதுகாக்கலாம்.

8

ஜப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (முளைக்காய்ச்சல்) நோய்க்கெதிரான தடுப்பு மருந்தை உரிய காலவேளைகளில் கொடுப்பதன் மூலம் அந்நோயிலிருந்து பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்க முடியும்.

- * ஜப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (முளைக்காய்ச்சல்) காணப்படும் பகுதி களிலுள்ள ஒன்று முதல் பத்து வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்குத் தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படுகிறது. இதனை மூன்று முறை கொடுக்க வேண்டும். முதல் முறை மருந்து கொடுத்து 2-4 வாராததுள் இரண்டாவது முறையும், இரண்டாவது முறை மருந்து கொடுத்து 12 மாதங்களுக்குள் மூன்றாவது முறையும் மருந்து கொடுத்தல் வேண்டும். இத் தடுப்பு மருந்து மூன்று வருடங்களுக்கு நோய் வராது பாதுகாக்கும்.
- * ஜப்பான் என்கெபலைட்டிஸ் (முளைக்காய்ச்சல்) நோயை உருவாக்கும் வைரஸ், பன்றிகளின் இரத்தத்தில் வெகுவாகப் பரவுகின்றது. பன்றி இரத்தத்தில் இவ்வைரஸ்கள் நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கக் கூடியவை, இதனால், இந்நோய் வெகுவாகக் காணப்படும் பகுதிகளிலுள்ள பன்றிகளுக்குத் தடுப்பு மருந்து வழங்கும் திட்டமும் அழுல் செய்யப்படுகிறது. இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் இத் திட்டமும் பெருமளவில் உதவுகிறது.

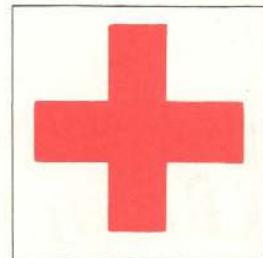
9

பிள்ளைகளுக்கு நீண்ட காலமாக இருமல் காணப்படின், அது யானைக்கால் நோயைப் பரப்பும் ஓட்டுண்ணி உடலில் இருப்பதன் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே, இதுபற்றி அவதானத்துடன் இருத்தல் அவசியம்.

- * சுகப்படாது நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கும் இருமல், உடலில் ஆங்காங்கே தடிப்புக்கள், வீக்கங்கள் ஏற்படல் என்பன யானைக்கால் நோயைப் பரப்பும் ஓட்டுண்ணிக் கிருமி உடலில் இருப்பதற்கான முக்கிய அறிகுறிகளுள் சிலவாகும்.
- * இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும். நோய் உண்டா இல்லையா என்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். சிகிச்சை பெற வேண்டின் உரிய முறையில் (இடை நடுவில் விட்டுவிடாது) பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



வீட்டு விபத்துக்கள்



வீட்டு விபத்துக்கள் தொடர்பாக
ஒவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்

தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் இலங்கையின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுள் ஒன்றாகும். இவை தொடர்பாக மிகச் சிறிதளவு ஆய்வுகளே மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. எனினும், வருடா வருடம் கணிசமான அளவு பிள்ளைகள் இவ்விபத்துக்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பதும், இவற்றை இலகுவாகத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பதும் இந்த ஆய்வுகளிலிருந்து தெளிவாகின்றன. அதாவது, இவ்விபத்துக்களுட் பெரும்பாலானவை தவறுதலாக அல்லது கவனமின்ம் காரணமாக ஏற்படுகின்றன என்பதையே இவை காட்டுகின்றன.

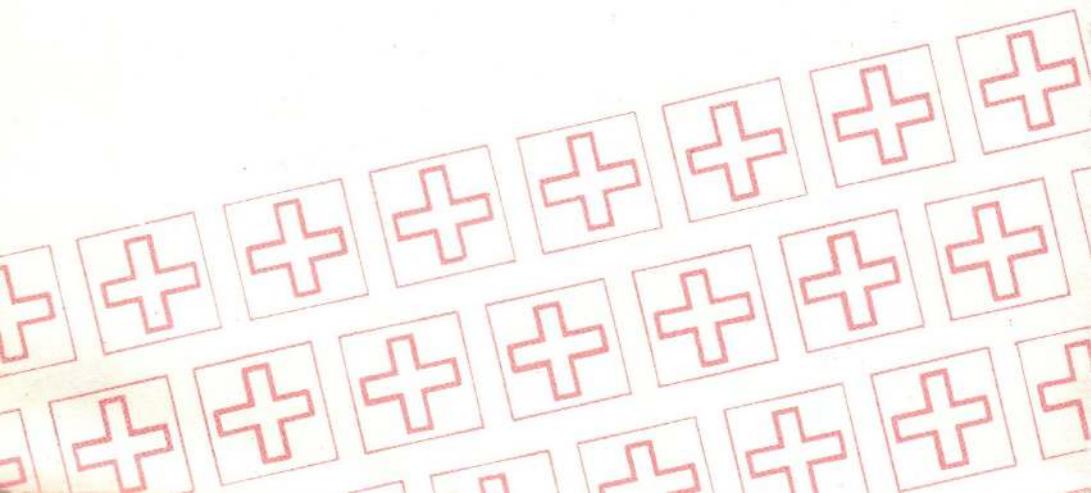
இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பொதுவான வீட்டு விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதற்கான வழிவகைகளையும், விபத்துக்கள் நேரும் பட்சத்தில் எடுக்க வேண்டிய உடன் நடவடிக்கைகளையும் விளக்குகின்றன.

இவை, வீட்டு விபத்துக்களால் சிறு பிள்ளைகள் மரணமடைதல், அங்கவீனம் அடைதல், காயமுறுதல் என்பனவற்றைக் கணிசமான அளவு குறைத்துக் கொள்ள உதவுவன்.

வீட்டு விபத்துக்கள்

பிரதான தகவல்கள்

1 வீட்டு விபத்துக்கள் என்பது, வீடுகளிலும் சுற்றுப்புறங்களிலும் (முற்றம், விறகுக் கொட்டில், மலசலகூடம், கிணறு, கராஜ், பாதைகள், வீட்டுத்தோட்டம் முதலியன உட்பட்ட பகுதிகள்) நிகழும் விபத்துக்களைக் குறிக்கிறது. இது நம் நாட்டில் பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் முக்கிய ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும்.

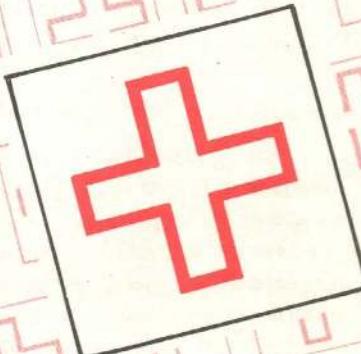


2

வீட்டு விபத்துக்கள் ஏற்படுகையில் உடனே உரிய முதலுதவியை அளிப்பதன் மூலம், அவற்றை ஏற்படக் கூடிய துரதிர்ஷ்டவசமான பின் விளைவுகளையும், பாதிப்புக்களையும் பெருமளவில் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அநேகமாக எல்லாக் குடும்பங்களும் இத்தகைய முதலுதவியை வழங்க முடியும்.

3

வீட்டு விபத்துக்களுட் பெரும்பாலானவற்றை, நாம் அவதானத்துடனும் கவனத்துடனும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.





வீட்டு விபத்துக்கள்

துணைத் தகவல்கள்

1

வீட்டு விபத்துக்கள் என்பது, வீடுகளிலும் சுற்றுப்புறங்களிலும் (முற்றம், விரகுக் கொட்டில், மலசல கூடம், கிணறு, கராஜ், பாதைகள், வீட்டுத் தோட்டம் முதலியன உட்பட்ட பகுதிகள்) நிகழும் விபத்துக்களைக் குறிக்கிறது. இது நம் நாட்டில் பிள்ளைகள் எதிர் நோக்கும் முக்கிய ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும்.

- * வீட்டு விபத்துக்கள் காரணமாக ஆண்டுதோறும் 2 முதல் 2 1/2 இலட்சம் வரையானேர் வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். வீடுகளில் கை மருந்து செய்வோர், தனியார் வைத்தியர்களிடம் செல்வோர் ஆகியோரையும் சேர்த்தால் இந்த எண்ணிக்கை இன்னும் அதிகரிக்கும்.
- * வீட்டு விபத்துக்களுக்கு ஆளாவோருள் குழந்தைகளும் சிறுவர்களுமே மிக அதிகமானேர்.
- * இவ்விபத்துக்களுள் பெரும்பாலானவை சமையலறை, கிணற்றடி, மலசல கூடம், வாசல்படி, பள்ளம், படுகுழிகள், நீரோடைகள், வீட்டுத் தோட்டம் போன்ற இடங்களிலேயே நிகழ்கின்றன.
- * இவ்வகையில் நிகழும் முக்கிய விபத்துக்களாவன:

 - கூரான ஆயுதங்கள், உபகரணங்கள், உடைந்த பாத்திரங்கள் என்பனவற்றால் ஏற்படும் காயங்கள், சிராய்ப்புக்கள், கீற்றுகள்.
 - விழுதல், முட்டிமோதுதல், நெருக்கப்படுதல் போன்றன காரணமாக ஏற்படும் காயங்கள், சிராய்ப்புக்கள், எலும்பு முறிவுகள், உளுக்கு, நசிவுகள் என்பன.
 - மண்ணெண்ணெண் விளக்கு, கொதி நீர், நீராவி, மற்றும் கொதிக்கும் பொருள்கள் என்பனவற்றால் ஏற்படக் கூடிய கொப்புளங்கள், ஏரி காயங்கள்.
 - கிணற்றுள் அல்லது நீரோடைகள், குளங்கள் போன்றன வற்றில் விழுவதன் காரணமாக நீரில் மூழ்குதல்.
 - மின்சாரத்தால் தாக்கப்படல்.

- கிருமி நாசினிகள், மருந்துகள் என்பனவற்றை ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
 - பாம்பு போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டல்.
 - கண், காது, முக்கு, தொண்டை முதலியவற்றுள் ஏதேனும் பொருட்கள் விழுதல் அல்லது விழுந்து அடைத்துக் கொள்ளுதல்.
- * இத்தகைய விபத்துக்களின் போது பெரும்பாலும் பாதிப்புக்குள்ளாகும் உறுப்புக்கள் கை, கால், பாதம், தலை, முகம், கண், முக்கு, தொண்டை ஆகியனவாகும்.
- * விபத்துக்களில் சிக்கிக்கொள்ளும் பிள்ளைகளுக்கு உடனடியாக, பொருத்தமான முதலுதவிகளும், வைத்திய சிகிச்சையும் அளிக்கப்பட வேண்டும். அவர்களுக்கு உயிராபத்து ஏற்படுவதையும், ஏதும் அங்கவீனங்கள் ஏற்படுவதையும் அவை தடுக்கும்.
- * இத்தகைய விபத்துக்களால் ஏற்படும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் அவற்றின் பாரதாரம் என்பனபற்றி மக்களுக்குப் போதிய விளக்கம் அளித்தல், விபத்தில் சிக்கியோருக்கு முதலுதவி வழங்கல், உரிய வைத்திய சிகிச்சைக்கென உடன் நடவடிக்கை எடுத்தல், விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிவகைகளை மக்களுக்கு உணர்த்தல் என்பன மிக மிக அவசியம்.

2

வீட்டு விபத்துக்கள் ஏற்படுகையில் உடனே உரிய முதலுதவியை அளிப்பதன் மூலம் அவற்றை ஏற்படக் கூடிய தூரதிர்ஷ்டவசமான பின்விளைவுகளையும், பாதிப்புக்களையும் பெருமளவில் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அநேகமாக எல்லாக் குடும்பங்களும் இத்தகைய முதலுதவியை வழங்க முடியும்.

- * முதலுதவி என்பது சிகிச்சை அல்ல; வைத்திய சிகிச்சை வழங்கப்படும் வரை நோயாளிக்கு நிவாரணம் வழங்கு முகமாகவும், ஏற்படக் கூடிய கடும் ஆயத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவுமென மேற் கொள்ளப்படும் ஒரு தற்காலிக நடவடிக்கையே அது.
- * விபத்திற் சிக்கிய பிள்ளைகளை, வைத்திய சிகிச்சைக்கெனக் கொண்டு செல்லும் வரை காற்றேட்டமுள்ள வசதியான ஓர் இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் பயம், அதிர்ச்சி என்பனவற்றை அகற்ற முயல வேண்டும். பெற்றேர், மற்றும் உற்றூர் உறவினர் பயந்திருந்தால் அல்லது கலவரமடைந்திருந்தால் அது பற்றிப் பிள்ளைக்குக் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. வைத்தியசாலைச் சிகிச்சையின் பின்னர் விரைவில் சுகம் கிடைத்து விடுமென்ற நம்பிக்கையைப் பிள்ளைக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

- * விபத்திற் சிக்கிய பிள்ளை மயக்கமுற்றிருந்தால் அல்லது நினைவு (அறிவு) இழந்திருந்தால் அதனை இடப்புறமாகத் திருப்பி தலையைச் சிறிது பணிவாக வைத்திருக்கும் வகையில் படுக்க வையுங்கள். நோயாளி வாந்தி எடுக்கும் பட்சத்தில், அவ்வாந்தி, முச்சக் குழாய்க்குள் செல்வதை இது தடுக்கும். இத்தகைய நோயாளிக்கு அருந்துவதற்கு ஏதும் கொடுக்கக் கூடாது.
- * மயக்கம் - பெரும்பாலான விபத்துக்களின்போது ஏற்படக் கூடியது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சுத்தமான காற்றேட்டம் அவசியமான படியால், நோயாளியைச் சுற்றி மனிதர் குழாய் நிற்பது தடுக்கப்படவேண்டும். தலை சிறிது பணிவாக இருக்கும் வகையில் நோயாளியை நீட்டிப் படுக்க வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தலை இரு கால்களுக்கும் இடையே, முழந்தாளுக்கு கீழாக இருக்கும் படி இருப்பாட்ட வேண்டும்.
- இடுப்பு, நெஞ்சுப் பகுதிகளில் உடை நெகிழ்வாக இருக்குமாறு களையப்பட வேண்டும். காற்று வீசவும். முகத்துக்குக் குளிர்ந்த நீர் தெளிக்கவும். மயக்கம் தெளிந்தவுடன் சூடான பானம், ஏதாவது அருந்தக் கொடுக்க வேண்டும்.
- * அதிர்ச்சி - மயக்கத்தைப் போன்று பெரும்பாலான விபத்துக்களின் போது நிகழுச் கூடியது. அதிக வியர்வை, தோல் வெளிறி விடல், நினைவு இழந்து போதல் என்பன இதன் அறிகுறிகள். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியின் கால்கள் தலைப் பகுதியை விட உயரமாக இருக்குமாறு படுக்க வைக்க வேண்டும். சுளிரைப் போக்க துணியால் போர்த்த வேண்டும். நினைவு (அறிவு) இருப்பின் சூடான பானத்துடன் 'பெரசிட்டமோல்' போன்ற வலியைக் குறைக்கும் மருந்துகள் எதையாவது கொடுக்க வேண்டும்.
- * சுவாசித்தல் தடைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் - நீரில் மூழ்கல், புகை மற்றும் விஷ வாயுக்கள் போன்றன உடலுட் செல்லல், தொண்டையில் ஏதும் சிக்கிக் கொள்ளல், மின்சாரம் தாக்கல் போன்ற பல சந்தர்ப்பங்களில் சுவாசித்தல் தடைப்பட இடமுண்டு. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் செயற்கைச் சுவாசம் மூலம் நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும்.
- நோயாளியை நிமிர்த்தி (முகம் மேலே இருக்குமாறு) படுக்க வைக்கவும். வாய்க்குள் ஏதாவது சிக்குண்டு காணப்படின் உடனே வாயை விரல்களால் துப்புரவு செய்யவும்; ஒரு கையை நோயாளியின் கழுத்துக்குக் கீழே வைத்து சிறிது நிமிர்த்தவும் (உயர்த்தவும்); மற்றக் கையை தலை உச்சியில் வைத்து முடிந்தளவு தலையைப் பின்னோக்கித் தள்ளவும். தலை மேலும் பின்னேல் போகுமாறு நாடியைப் பிடித்தும் உயர்த்தவும். நோயாளியின்

வாயை இயன்றளவு திறக்கவும். நோயாளியின் வாயிலும் முக்கிலும் முழுமையாக உங்கள் வாயை வைத்து மூடவும். பின்னர் பிள்ளையின் வாயுள் ஊதி முச்சுக் குழாய்க்குள் காற்று நிரம்புமாறு செய்யவும். நெஞ்சுப் பகுதி விரிவடைகிறதா என்பதனை அவதானிப்பதன் மூலம் இதனை உறுதி செய்யலாம். ஊதுவதை நிறுத்திக் காற்று வெளியேறும் சப்தத்தைக் காது கொடுத்துக் கேட்கவும்.

மீண்டும் ஊதவும், நோயாளியின் வாயிலிருந்து காற்று வெளியேறு திருந்தால் பிள்ளையின் தலை, கடைவாய் என்பன உரிய முறையில் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கவனிக்கவும். நாக்கு, தொண்டையை மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறதா என்பதையும் அவதானிக்கவும். நோயாளியின் தலை சிறிது பணிவாக இருக்கும் வகையில், ஒரு புறமாகத் திருப்பி, இரு தோள்களுக்கும் இடையே உள்ள பகுதியில் மெதுவாகத் தட்டவும், மீண்டும் ஊதவும், முன்று விணுடிகளுக்கு ஒரு முறை ஓர் அளவான முறையில் (மிக ஆழமாக அன்றி) இங்ஙனம் ஊதவும். பிள்ளை மீண்டும் சவாசிக்கத் தொடங்கும் வரை இங்ஙனம் ஊதிக் கொண்டிருக்கவும்.

- செயற்கைச் சவாசம் வழங்குவதை அது பற்றி நன்கு தெரிந்த ஒருவரே மேற் கொள்ள வேண்டும்,
- * சிறிதளவு இரத்தம் வந்த காயம், சிராய்ப்புக்களால் ஏற்பட்ட காயம் என்பனவற்றைச் சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவவும்.
சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவதல் மிக உசிதமானது. கழுவிய பின்னர் சுத்தமான ஒரு துணியால் காயத்தை மூடவும். விஷ ஜந்துகள், பாம்பு என்பன தீண்டிய கடிவாயையும் இங்ஙனம் சவர்க்காரமிட்டு கழுவித் துப்புரவு செய்தல் மிக நல்லது. காயத்தில் மருந்து, எண்ணென்றும் மற்றும் வேறு எதனையும் போடாது நோயாளியை உடன் வைத்தியிரிடம் கொண்டு செல்லவும்.
- * காயத்திலிருந்து இரத்தம் கொட்டும் பட்சத்தில் –
 - காயம்பட்ட இடம் உயரமாக (மேல் நோக்கி) இருக்குமாறு வைக்கவும்,
 - இரத்தம் வழிவது நிற்கும் வரை (இதற்கு சில வேளை 15 நிமிடங்கள் வரை செல்லலாம்) சுத்தமான துணியால் அல்லது கையால் காயத்தை அழுத்தி இறுக்கவும்.
 - கால், கைகளில் பட்ட காயத்திலிருந்து இங்ஙனம் இரத்தம் வெளியேறின், துணித் துண்டொன்றுல், காயம் பட்ட இடத்துக்கு மேற்பகுதியில் ஒரளவு இறுக்கிக் கட்டி விடவும். இதனை 10-15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை இளக்கிக் கொள்ளவும்.
- * கை கால்களில் எலும்புகள் முறிந்திருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டிருப்பின், பாதிக்கப்பட்ட கை அல்லது கால் அசையா வன்னம் ஒரு தடி அல்லது அடிமட்டை போன்ற ஒன்றை

வைத்துக் கட்டிவிடவும். தோலைக் கிழித்துக் கொண்டு எலும்பு ஏதும் உடைந்து வெளியே வந்திருந்தால் அதனை உள்ளே தள்ளி விடப் பிரயத்தனம் செய்தல் கூடாது. அதே போன்று உடைந்த எலும்புகளை சரி செய்ய முனையவும் கூடாது. பொருத்தமான வைத்தியர் ஒருவரிடம் காயப்பட்டவரை உடன் கொண்டு செல்ல நடவடிக்கை எடுக்கவும்.

- * ஏரிகாயமாக இருந்தால் காயம்பட்ட பகுதிக்கு இயன்றளவு நேரம் சுத்தமான தண்ணீரை ஊற்றி கழுவிச் செல்ல இடமளிக்கவும்: அல்லது மெதுவாகக் கழுவிவிடவும். புண்ணின் வெப்பத்தைக் குறைக்க அது உதவும். காயத்துக்கு எண்ணேயோ, மருந்தோ அல்லது வேறு எவற்றையுமோ பூசவேண்டாம். காயமுற்ற பிள்ளையை மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
- * கண்ணுக்குள்ளே ஏதும் விழுந்துவிட்டால் கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது. முதலில், ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்து அதனுள் கண்ணை விழிப்பதன் மூலம் விழுந்த பொருளை அகற்ற முயலவும். இங்ஙனம் செய்கையில் வேண்டுமானால் கண் இமையை நன்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம். இல்லாவிட்டால் மெல்லிய ஒரு துணித் துண்டை எடுத்து அதன் நுனியை சுத்தமான தண்ணீரில் நினைத்து அதன்மூலம் கண்ணுக்குள் விழுந்த பொருளை எடுக்க முயலவும். கண்ணின் கருவிழிப் பகுதிக்குள் சென்றால் எவற்றையும் விரல்களால் எடுக்க முனைய வேண்டாம்; உடன் வைத்திய உதவியை நாடவும்.
- * கொதி நீராவி, இரசாயனப் பொருட்கள், மற்றும் நச்சுத் திரவங்கள் ஏதேனும் கண்ணுக்குள் விழுந்துவிட்டால், சிறிய ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்து கண்ணுக்குள் விடவும். சிறு ரப்பர் சூழல் (இங்க் பிலர்) மூலமாகவும் இதனைச் செய்யலாம். சுமார் 15 நிமிட நேரம் இங்ஙனம் கண்ணை நன்கு கழுவவும். இங்ஙனம் கழுவுகையில் பிள்ளையின் கண் இமைகளை நன்கு திறந்து பிடித்துக் கொள்ள இன்னொருவரது உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளும் வரை கண்ணுக்குள் எவற்றையும் போட வேண்டாம்.
- * தொண்டையில் ஏதும் சிக்கிக் கொண்டால் பிள்ளையை இருமிக் கக்கப் பண்ணவும். சிறுவயதுக் குழந்தையாயின் தலை கீழே இருக்கச் சூடியதாக (தலைகீழாக)ப் பிடித்துக் கொண்டு, தோள் பட்டைகள் இரண்டுக்கும் இடையே முதுகில் தட்டவும். வளர்ந்த பிள்ளையாயின் தலை பணிவாக இருக்கும் வகையில் இருக்க வைத்து அல்லது நீட்டிப் படுக்க வைத்து தோள்களுக்கிடையே முதுகில் சிறிது பலமாகத் தட்டவும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றை மேல் நோக்கி அழுக்கவும். தொண்டைக்குள் விரலை விட்டு சிக்குண்டபொருளை எடுக்க முனைய வேண்டாம்.

- * காது அல்லது முக்கினுள் ஏதாவது சிக்கிக் கொண்டால் அதனை எடுக்க முயலவேண்டாம். உடனே வைத்தியர் ஒருவரது உதவியை நாடவும். அத்தகைய பொருட்களை உரிய முறையில் எடுக்காது போனால் அவை மேலும் உள்ளே சென்று பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திவிடலாம்.
- * பாம்பு தீண்டியிருப்பின், நஞ்சு உட் செல்வதைத் தாமதப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்காக, கடிவாய்ப்பகுதி அசையாது இருக்கும் வகையில் சிறுபலகைத் துண்டு போன்ற ஒன்றை வைத்துக் கட்டவும். கடிவாய்ப்பகுதி வீங்கக் கூடுமாகையால் மோதிரம், வளையல் என்பன இருந்தால் அவற்றை அகற்றுங்கள். காயப்பகுதியில் காணப்படக் கூடிய விஷத்தை அகற்றுதற்கு அப்பகுதியை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவும்.
- கடியுண்ட இடத்தை வெட்டி அல்லது கீறி இரத்தத்தை வெளியேற்ற முயல வேண்டாம். அந்த இடத்தில் வாயை வைத்து விஷத்தை உறிஞ்ச முனையவும் வேண்டாம். வேதனை காணப்படின் பரசிட்டமோல் வில்லைகளை நோயாளிக்குக் கொடுக்கவும். (அஸ்பிரின் அல்லது அஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துகள் எவற்றையும் கொடுத்தல் கூடாது) நோயாளியை உடன் வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும். தீண்டிய பாம்பு என்ன வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல் மிக முக்கியமாகும். ஏனெனில், பாம்பின் இனத்தைப் பொறுத்தே சிகிச்சையும் அமையும்.
- * பிழையான மருந்துகள், இரசாயனப் பொருட்கள், நஞ்சு மருந்துகள் என்பனவற்றைத் தவறுதலாக அருந்தி விட்டால் - அருந்தியவர் வாந்தி எடுப்பின் ஒரு அல்லது இரு சிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுக்கவும். இது வாந்தி எடுப்பதை இலகுவாக்கும், வாந்தி எடுக்காவிட்டால், தொண்டைக்குள் விரரலைவிட்டு வாந்தி வரப் பண்ணவும். (ஆனால், இதனைக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும்) வாந்தி எடுத்த பின்னர் முடிந்தலவு தண்ணீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும். எனினும், மண்ணெண்ணெய், பெட்ரோல், அசிட்டிக் அசிட் (றப்பர் அசிட்), வினூகிரி போன்ற அமிலங்களையோ, அமோனியா நீர் போன்ற சார வகைகளையோ உட்கொண்டிருக்குமிடத்து வாந்தி எடுக்கச் செய்யக் கூடாது.
- மயக்கம், நினைவு இழந்து போதல், வலிப்பு போன்றன ஏற்பட்ட சமயங்களிலும் வாந்தி வரப்பன்னக் கூடாது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் தண்ணீர் அருந்தக் கொடுக்கவும் கூடாது.
- * ஏதும் விஷம் அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் உடம்பில் பட்டுவிட்டால். உடுத்தியிருக்கும் துணிவகைகளை அகற்றி விடவும். பட்ட இடத்தைச் சவர்க்காரம் போட்டு நன்கு கழுவவும். என்னைய் மற்றும் மருந்து வகைகள் எவற்றையும் வைத்திய

ஆலோசனையின்றிப் பூசக் கூடாது. சிகிச்சைக்கென வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் போது, உடம்பில்பட்ட மருந்தின் போத்தல் அல்லது லேபல் என்பனவற்றை எடுத்தச் செல்லல் நல்லது. பட்டது என்ன இரசாயனப் பொருள் என்பதை அறிந்துகொள்ள இது உதவும்.

* மேலே கூறப்பட்டவை அனைத்தும் முதலுதவி மட்டுமே என்பதைக் கருத்திற் கொள்ளவும். விபத்திற் சிக்கிய ஒரு பிள்ளையின் உடல் நிலை எவ்வளவு தூரம் அபாயகரமானது என்பதை ஒரு வைத்தியரால் தான் தீர்மானிக்க முடியும். எனவே, விபத்திற் சிக்கிய பிள்ளையை உடனடியாக வைத்தியர் ஒருவரிடம் கொண்டு செல்வது அத்தியாவசியமாகும்.

3

வீட்டு விபத்துக்களுட் பெரும்பாலானவற்றை நாம் அவதானத்துடனும் கவனத்துடனும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

வீடுகளில் சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் கவனயீனம், தவறுதல் என்பன காரணமாகவே நிகழ்கின்றன. இத்தகைய விபத்துக்கள் பற்றி எச்சரிக்கையாயிருக்கப் பிள்ளைகளைப் பயிற்றுவதன் மூலமும், பெற்றேர் தங்கள் பிள்ளைகள் பற்றி அவதானத்துடன் இருப்பதன் மூலமும் இவ்விபத்துக்களுட் பெரும்பாலானவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். இதற்கான சில ஆலோசனைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

* சிறுபிள்ளைகளைத் தனியே வீடுகளில் விட்டு விட்டுப் போவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல். வீட்டினுள்ளும், வெளியேயும் அவர்கள் ஒடி ஆடி விளையாடுகையில் அவர்கள் பற்றி அவதானத்துடன் இருத்தல், எந்த இடத்திலும் எந்த நேரத்திலும் சடுதி விபத்துக்கள் நிகழலாம் என்பதை நினைவிலிருத்திக் கொள்ளல்.

* நீர் காணப்படும் அல்லது பொலிஷ் செய்யப்பட்ட சிமெந்துத் தரை வழுக்கக் கூடும். இத்தகைய இடங்களில் சிறு பிள்ளைகள் ஒடி விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல். வீட்டில் தரை, படிக்கட்டுகள் என்பனவற்றைத் துடைத்துத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளல்.

* பியந்து போன (வாசல்படியில் போடும்) கால் பாய், பியந்து போன தரைவிரிப்புக்கள், பாய்கள், வீட்டுத் தரையில் காணப்படக் கூடிய குழிகள், பள்ளங்கள் என்பனவற்றில் பிள்ளைகள் இடறி விழலாம். இத்தகையனவற்றை அகற்றிவிடல் அல்லது சீர் செய்யல்.

- * பிள்ளைகள் ஓடி ஆடி விளையாடும் இடங்களில் - வீட்டினுள்ளேயோ, வெளியேயோ, படிகளிலோ - தடையாக இருக்கக் கூடிய வகையில் பூச்சடித், வாங்குகள், கதிர்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், பந்து போன்ற இன்னேரன்ன பிறபொருட்கள் காணப்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- * தொட்டில், கட்டில்களில் உறங்கும் பிள்ளைகள் நித்திரையில் உருண்டு கீழே விழுந்து விடாதிருக்குமுகமாக போதிய பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- * சமையலறை, கிணற்றுச் சுற்றுப்படி, கிணற்றிட, மலசல கூடம் என்பன ஈரம் காணப்படக் கூடிய இடங்கள். இங்கு சில சமயம் சேறு, பாசி போன்றன காணப்படவும் கூடும். வழுக்கி விழுக்கூடிய இத்தகைய இடங்களுக்குப் பிள்ளைகள் செல்கையில் பெற்றேர், வளர்ந்தோர் அவதானத்துடன் இருத்தல். இத்தகைய இடங்களில் சேறு, பாசி என்பனவற்றை அகற்றிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல். பாதுகாப்பற்ற கிணறுகளைச் சுற்றி உறுதியான வேவிகள் அமைத்தல்.
- * சிறு பிள்ளைகள் மேலே ஏறுதற்கு மிக விரும்புவர். இதனால் பெரு விபத்துக்கள் நேரலாம். எனவே, படலைகள், கேற் என்பனவற்றை முடிவைத்து அவற்றில் பிள்ளைகள் ஏறுதவாறு தடைகளைப் போடல். ஏனிகள் இருப்பின் அவற்றைக் கீழே போட்டு வைத்தல். வீட்டு முற்றம், வீட்டுத் தோட்டம் என்பனவற்றிலுள்ள மரங்களின் கிளைகளை வெட்டி விடல்.
- * வீடுகளிலுள்ள மதில்கள், வேவிகள் என்பனவற்றில் பிள்ளைகள் ஏறுதவாறு கட்டிக் கொள்ளல். யன்னல்களை முடியுமாயின் கம்பி வலையாலாவது பாதுகாத்துக் கொள்ளல். பல்களி போன்ற இடங்களுக்குச் சிறு பிள்ளைகளைச் கொண்டு செல்வதை அல்லது பிள்ளைகள் ஏறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- * குப்பை கூளங்களைப் போடத் தோண்டும் குழிகள், பள்ளங்கள் மற்றும் வீட்டுத் தோட்டத்தில் காணப்படக்கூடிய கான்கள் என்பனவற்றைத் தூரத்தில் இருந்து பார்த்தால் தெரியக் கூடிய வகையில் வைத்துக் கொள்ளல். அவற்றைச் சுற்றியுள்ள புதர்கள், செடி கொடிகள், புல் என்பனவற்றை அகற்றல். தேவையற்ற குழிகளை முடிவிடுதல், முடியுமாயின் குழிகளைச் சுற்றி பாதுகாப்பு வேவியை அமைத்தல்.
- * வெட்டுக் காயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய கத்தி, அலவாங்கு, மன் வெட்டி போன்ற ஆயுதங்களைப் பிள்ளைகள் தொடக் கூட விடக் கூடாது. பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத அல்லது தூரமான இடத்தில் அவற்றை வைத்தல் வேண்டும்.

- * உடைந்த கண்ணுடித் துண்டுகள், பீங்கான் கோப்பைத் துண்டுகள், சிரட்டை, பழைய முட்கம்பி, மீன், இறைச்சி எலும்புகள் போன்றன வற்றை கண்ட கண்ட இடங்களில் போடாது, கால்களில் குத்தாதவாறு குழிகளில் போடல்.
- * ரோசா, போகன்விலா போன்ற முட்கள் உள்ள பூச்செடிகளைச் சிறு பிள்ளைகள் விளையாடும் இடங்களில் வளர்க்காதிருத்தல்.
- * காய்கள், கிளைகள், ஓலைகள் என்பன மேலிருந்து விழுக் கூடிய மரங்களின் அடியில் பிள்ளைகள் விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல். உயரமான இடங்களில் (மாடி வீடுகள், மதில்கள் என்பன) சிறிது தள்ளிவிட்டாலும் கீழே விழுக் கூடிய வகையில் மலர்ச் சட்டிகள், மீன் தொட்டி என்பனவற்றை வைப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- * சமையலறையில் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் அடுப்பை அமைத்தல். அது முடியாவிட்டால் அடுப்புக்கு அருகே பிள்ளைகள் வராதவாறு தடைகளை அமைத்துக் கொள்ளல். பிள்ளைகள் தீக்காயங்களுக்குள்ளாதல், கொதி நீரால் தாக்கப்படல் என்பனவற்றைத் தவிர்க்க இது உதவும்.
- * கொதி நீரால் பாதிக்கப்படுவதைப் போன்றே கேத்தல், பானை என்பனவற்றில் இருக்கும் கொதி நீரிலிருந்து வெளியாகும் நீராவியாலும் பிள்ளைகள் காயமுற இடமுண்டு. எனவே, இது பற்றியும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- * பிள்ளையைக் குளிப்பாட்ட அல்லது கழுவ கொதி நீரைத் தயார் செய்த பின்னர் பிள்ளையை அந்த இடத்தில் ஒரு போதும் தனியே விட்டிச் செல்லக் கூடாது. அப்படிப் போக நேர்ந்தால் கொதி நீரில் தண்ணீரைக் கலந்து விட்டுப் போகவும்.
- * பெரும்பாலான ஏரிகாயங்கள் மண்ணெண்ணெய் விளக்குகள் கவிழ்ந்து தீப்பிடிப்பதாலேயே நிகழுகின்றன. இதனைத் தவிர்க்க கவிழ்ந்தால் தீப்பிடிக்காத பாதுகாப்பான விளக்குகளை உபயோகித்தல் உசந்தது. விளக்குகளைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் அல்லது அவர்கள் புழங்காத இடத்தில் வைப்பது பாதுகாப்பானது.
- * வீட்டில் புழங்கும் மின்சார உபகரணங்களில் மின்சார ஒழுக்கு காணப்படுகிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும். இஸ்திரிக்கை (அயன்) பெட்டி, மின்சாரக் கேத்தல், மின் அடுப்பு, ரேடியோ, தொலைக் காட்சிப் பெட்டி (டெலிவிஷன்) போன்றனவற்றைப் பிள்ளைகள் தொட்டு விளையாட விடக்கூடாது. மின்சார 'பிளக் பொய்ன்ட்'களில் பிள்ளைகள் விரல்களை விடுவதைத் தடுக்க, அவற்றில் 'பிளக் டொப்' களைப் போட்டு வைக்கவும். உபயோகிக்காத சந்தர்ப்பங்களில் மின் உபகரணங்களை அணைத்து வைக்கவும்.

- * கிணறுகளைச் சுற்றி மதில் அல்லது வேவியை அமைத்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். அத்தகைய பாதுகாப்புத்தடை இல்லாத கிணற்றிடிகளுக்குப் பிள்ளைகள் போவதைத் தடுக்கவும். கிணற்றுக்குள் பிள்ளைகள் எட்டிப்பார்ப்பதையும் தடை செய்ய வேண்டும்.
- * சிறிதளவான தண்ணீரில் கூட ஒரு சிறு பிள்ளை மூழ்கிவிடக் கூடும். எனவே, பேசின், வாளி என்பனவற்றில் தண்ணீரை நிரப்பிவிட்டு அவ்விடத்தில் பிள்ளையைத் தனியே விட்டுவிட்டுச் செல்லக்கூடாது. மழையின் பின்னர் வீட்டுக் கான்கள், தோட்டத்திலுள்ள பள்ளங்கள், குழிகளில் நீர் நிரம்பியிருக்கும், இத்தகைய இடங்களுக்குப் பிள்ளைகள் தனியே செல்வது தடுக்கப்பட வேண்டும்.
- * கடல், ஆறு, குளம், நீரோடைகள் என்பனவற்றில் பிள்ளைகள் குளிக்கும் போது பெற்றேர் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். இந்த இடங்களில் சிறு பிள்ளைகளை எக்காரணம் கொண்டும் தனியே விட்டுச் செல்லக் கூடாது.
- * நாய், பூனை போன்ற வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நன்கு பழகிய பிராணிகள் என்றாலும், அவற்றுக்கும் சில சமயங்களில் கோபம் வரலாம். அச்சமயங்களில் அவை பிள்ளைகளைக் கடிக்க இடமுண்டு. எனவே, இத்தகைய பிராணிகளுடன் சிறு பிள்ளைகள் பழகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்பின் தெரியாத பிராணிகளுடன் பிள்ளைகளை விளையாட விடவே கூடாது.
- * வீட்டினுள் ஏறும்புப் புற்றுக்கள் இருப்பின் அவற்றை அழித்து விடவும்.
- * பாம்பு மற்றும் விஷ ஜந்துக்களின் வருகையைத் தவிர்க்க, வீட்டைச் சுற்றியுள்ள புதர்கள், புல், பற்றைகள், என்பனவற்றைத் துப்புரவு செய்து அகற்றி விடவும். குப்பை கூளங்கள், உரிமட்டைக் குவியல் என்பனவற்றை வீட்டுக்கருகே போடக் கூடாது. பாம்பு மற்றும் விஷ ஜந்துகள் ஒழிந்திருக்கக் கூடிய சுவர்த் துவாரங்கள், தரையிலுள்ள குழிகள் என்பனவற்றையும் முடிவிடவும். இவை வீட்டுக்குள் வரக்கூடிய கான், நீர்க் குழாய்கள், யன்னல், என்பனவற்றை கம்பிவலை மூலம் நன்கு மறைத்து விடவும்.
- * கறையான் புற்று, பாம்புப் புற்று, கற்குவியல்கள், விறகுக் குவியல், தென்னை ஓலைக் குவியல் போன்றனவற்றில் விஷ ஜந்துக்கள் மறைந்திருக்கலாம். எனவே, இத்தகைய இடங்களுக்குப் பிள்ளைகள் செல்வதையோ அவற்றுள்கையைப் போடுவதையோ தவிர்க்கவும்.
- * பாம்புகள் போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் பழங்கக் கூடிய புதர்கள், பற்றைகள் என்பனவற்றின் ஊடாகச் செல்லுகையில் சத்தமிட்டுக்

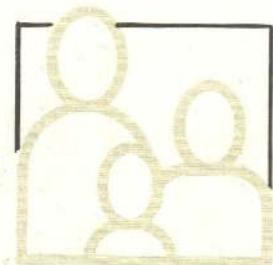
கொண்டு, உரத்துக் கடைத்துக் கொண்டு செல்லப் பிள்ளைகளைப் பழக்குங்கள். தடி ஒன்றினால் பாதையோரத்தின் இருமருங்கிலும் அடித்துக் கொண்டு செல்வதும் நல்லது. முடியுமாயின், முழங்கால் அளவு உயரமான சப்பாத்து (பூட்டு) அணிந்து செல்லப் பிள்ளைகளைப் பழக்குதலும் பாதுகாப்பானது.

- * மருந்துகள், மதுபான வகைகள், கிருமி நாசினிகள், அசிட் வகைகள் போன்றனவற்றைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத வகையில் மிக உயரமான இடத்திலோ, அலுமாரி, பெட்டிகள் என்பனவற்றுள் வைத்தோ இறுக்கிப் பூட்டி விட வேண்டும். தேவையற்ற மருந்துகள், கிருமிநாசினிகள் என்பனவற்றை வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- * தவறுதலாக நச்சத் திரவங்களை அருந்துவதைத் தடுப்பதற்கென கிருமி நாசினிகள், மருந்துகள் என்பனவற்றை வெற்றுக் குளிர்பான், பழரசப் போத்தல்களில் ஊற்றி வைத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- * அத்துடன், மருந்துகள், இரசாயனத்திரவங்கள், கிருமி நாசினிகள் உள்ள போத்தல்களில் அவ்வப்பெருட்களின் பெயர்களைத் தெளிவாக எழுதி ஓட்டிவிடவும், மேலும், ஒரு நோய்க்கென ஒரு பிள்ளைக்குக் கொண்டு வந்த மருந்தை வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் இன்னொரு பிள்ளைக்குக் கொடுப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- * வீட்டுத் தோட்டப் பயிர்களுக்குப் பச்சை இடும் போதும் கிருமி நாசினிகள் தெளிக்கும் போதும் சிறுபிள்ளைகளை அவ்விடத்தில் பழங்க விடல் கூடாது.
- * இனம் தெரியாத கீரை, காய், கனிகளைப் பிள்ளைகளுக்கு உணவாகக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். சிலவேளைகளில் அவை நஞ்சாகலாம். வீட்டுச் சுற்றுப் புறங்களில் காணப்படும் உணவுக் கொவ்வாத தீங்கிமைக்கக் கூடிய செடி கொடிகளை அகற்றி அழித்து விடவும்.
- * சிறுபிள்ளைகளுக்கு உணவு வழங்குகையில் தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகள் பற்றி அவதானமாக இருக்கவும். மீன் மூள், இறைச்சித் துண்டுகள், இறைச்சி எலும்புகள், விஸ்கோத்து என்பன இங்ஙனம் சிக்கிப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியன.
- * தொண்டையிற் சிக்கிக் கொள்ளக் கூடிய நாணயம், குளிர்பானப் போத்தல் மூடிகள், மாபிள் போளை என்பனவற்றைப் பிள்ளைகள் வாயில் போடுவதைத் தடுக்கவும்.
- * கண்களுக்குள் வெளிப் பொருட்கள் விழுந்து தீங்கு விளைவிக்கக் கூடுமாதலால், வீட்டைத் துப்புரவு செய்கையிலும் – குறிப்பாகக் கூரையைத் துப்புரவு செய்கையில், - தீந்தை, சண்மைபு என்பன வற்றைச் சுவர்களுக்குப் பூச்கையிலும், பிள்ளைகளை அவ்விடத்துக்கு வரவிடக் கூடாது.

- * சிறு பொலிதீன் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட வெற்றிலச் சண்ணம்பைக் கையாள பிள்ளைகளை விடக் கூடாது.
இப்பக்கெட்டுகளை அழுக்குகையில் அவற்றுள்ளிருந்து சண்ணம்பு கண்களுக்குள் வீசப்பட்டுத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.
இத்தகையனவற்றை வாங்கிவரப் பிள்ளைகளைக் கடைக்கு அனுப்புவதும் கூடாது.
- * கற்றுண்டுகள், சிறு விதைகள் முதலியவற்றைச் சிறு பிள்ளைகள் காது, மூக்கு என்பனவற்றுள் போட்டுக் கொள்ளக் கூடுமாதலால், பிள்ளைகள் இவற்றை வைத்து விளையாடுகையில் பெற்றேர் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- * சிறு பிள்ளைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய் கையில், வயதுக்கேற்ற பொருட்களையே தெரிவு செய்தல் வேண்டும். குத்தினால் காயம் ஏற்படக் கூடிய ஆணி, கொக்கி, தகர மற்றும் உலோகத் துண்டுகள் அவற்றில் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். வாயில் போட்டால் காயம் விளைவிக்கக் கூடிய வகையில் எவ்வடும் அதில் நீட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனவா என்பதையும் கவனியுங்கள்.
- * விளையாட்டுப் பொருட்களில் பூசப்பட்டுள்ள சாயம், மை என்பன கரைகின்றனவா என்பதையும் கவனியுங்கள். இவை பிள்ளைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடுமாதலால் அவற்றை வாயிற் போட அல்லது நாக்கால் நக்க இடமளிக்கக் கூடாது.
- * வீட்டில் மோட்டார் சைக்கிள் போன்ற வாகனங்களை நிறுத்தி வைக்கையில் பிள்ளைகள் அவற்றை நெருங்காது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றை 'ஸ்டார்ட்' செய்கையிலும் பிள்ளைகளை அருகே வரவிடக் கூடாது.



கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி



கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி
தொடர்பாக ஓவ்வொரு குடும்பமும்
சமூகமும் அறிந்திருக்க உரிமையுடைய
தகவல்கள்

தொடர்புத்துறையினர்க்கான சூறிப்பு

அதிக கால இடைவெளி விட்டுக் கர்ப்பம் தரிப்பது, தாய், சேய் ஆகிய இரு சாராரின் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்த, மிகச் சக்தி வாய்ந்த ஒரு வழி என்பது பரவலாகப் பலருக்கு இன்னும் தெரியாது. பெண்களுக்கு அதிக அளவிலோ, அடுத்தடுத்தோ அல்லது மிகக் கூடிய வயதிலோ, மிகக் குறைந்த வயதிலோ நிகழும் பிரசவங்களே உலகெங்கும் ஏற்படும் சமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு சிக மரணங்களுக்குக் காரணம்.

எனவே, வருடாந்தம் முப்பது இலட்சத்துக்கும் அதிக குழந்தைகளும், இரண்டு இலட்சத்துக்கும் அதிக தாய்மாரும் மரணமாவதைத் தடுப்பதற்கு, இந்த அத்தியாயத்திலுள்ள நான்கு பிரதான சுகாதாரத் தகவல்களும் உதவும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி பற்றிய இன்றைய அறிவு, உயிரைக் காத்து உடல் நலத்தை ஓம்புவதில், முழு நிறைவு தர வேண்டுமானால், குடும்பத்திட்டச் சேவைகள் சகலருக்கும் கிடைக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி

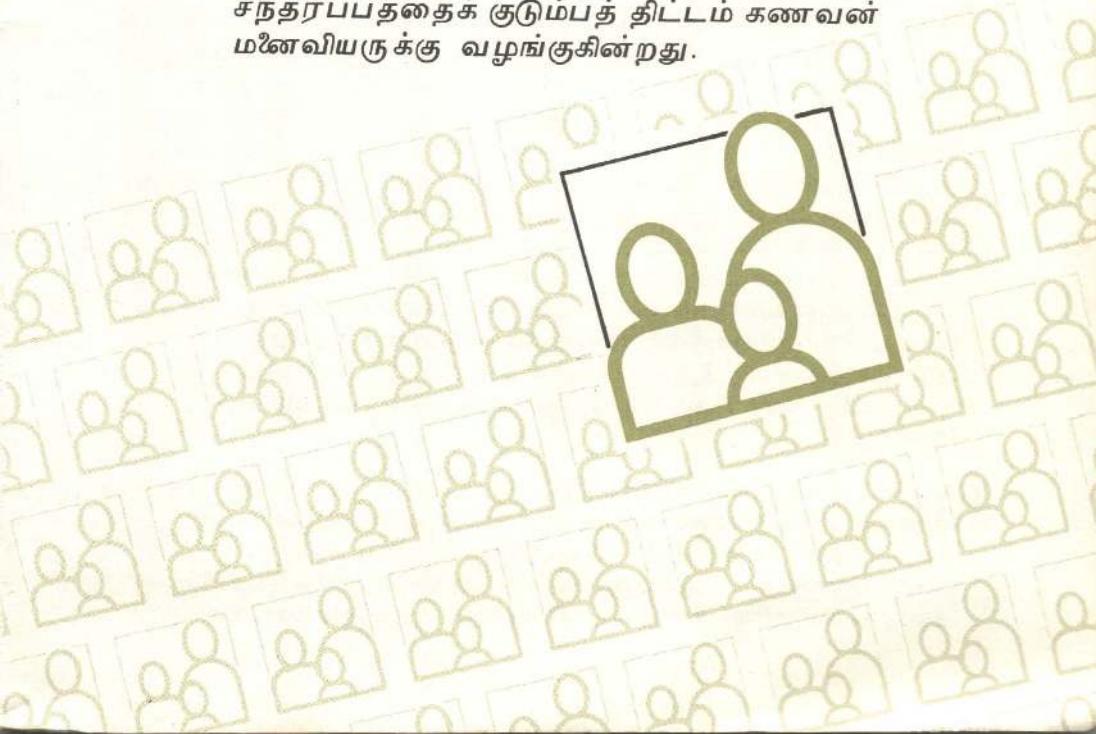
பிரதான தகவல்கள்

- 1** 18 வயதுக்கு முன்போ 35 வயதுக்குப் பின்போ கருத்தரித்தால் தாய்க்கும், சேய்க்கும் ஆரோக்கியக் கேடு ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.
- 2** கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி, இரண்டு வருடங்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் மரணிக்கும் அபாயம் 50 சதவீதம் அதிகரிக்கும்.



3 நான்கு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறும் தாய்மாருக்கு, தாய்மைக் காலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் உயிராபத்து ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம்.

4 குழந்தையை எப்போது பெறுவது, எத்தனை பிள்ளைகளைப் பெறுவது, எவ்வளவு கால இடைவெளி விட்டுப்பெறுவது, பிள்ளை பெறுவதை நிறுத்துவது எப்போது, என்ற விடயங்களை நிச்சயிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைக் குடும்பத் திட்டம் கணவன் மனைவியருக்கு வழங்குகின்றது.





கர்ப்பம் தரிக்கும் கால
இடைவெளி

துணைத் தகவல்கள்

1

18 வயதுக்கு முன்போ 35 வயதுக்குப் பின்போ கருத்தரித்தால்
தாய்க்கும், சேய்க்கும் ஆரோக்கியக் கேடு ஏற்படும் அபாயம்
அதிகரிக்கும்.

- * கர்ப்பம், பிரசவம் தொடர்பான கோளாறுகளால் ஆண்டுதோறும் 5 இலட்சத்துக்கும் அதிகமான பெண்கள் அகால மரணமடைகின்றனர். இதனால் 10 இலட்சத்துக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் தாயற்ற அனுநைகளாக வளரவேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. திட்டமிட்ட பிரசவத்தின் மூலம் இம் மரணங்களில் பெரும்பாலானவற்றைத் தவிர்க்க முடியும்.
- * 18 வயதுக்கு முன் கருத்தரித்தல் உடல் நலத்துக்குத் தீங்கானது என்பதால், அப்பருவத்திற்கு முன்னர் கருத்தரித்தலைப் பெண்கள் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். 18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஒரு யுவதி யின் உடல் கருத்தரிப்பதற்குரிய பக்குவத்தைப் பெறுவதில்லை. அத்தகையோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் குறை மாதப் பிரசவமாகவே உள்ளன, அதே போன்று எடை குறைந்து காணப்படுகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகள், பிறந்த முதலாவது ஆண்டிலேயே இறந்துவிடும் சாத்தியமும் மிக அதிகம். இப்பிரசவங்களால் தாயின் உடல் நலத்துக்கு ஏற்படும் ஆபத்தும் மிக அதிகம். எல்லா யுவதிகளும் உடல் முதிர்ச்சி பெற்ற பெண்களான பின்னரே தாய்மாராக வேண்டும். குறைந்த வயதில் திருமணம் செய்து கொள்வோருக்கு, 18 வயதுக்கு முன்னர் கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள உதவும் குடும்பத் திட்ட நடைமுறைகளைக் கைக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- * 35 வயதுக்குப் பின்பு கர்ப்பம், பிரசவம் தொடர்பான ஆபத்துக்கள் மீண்டும் அதிகரிக்கின்றன. நான்கு அல்லது அதற்குக் கூடிய குழந்தைகளைப் பிரசவித்த 35 வயதைத் தாண்டிய ஒரு பெண்ணுக்கு இந்த ஆபத்துக்கள் மிக அதிகம். அதே போன்று, அவர்களின் கர்ப்பத்திலுள்ள சிகவுக்கும் ஆபத்துக்கள் அதிகம்.

2

கர்ப்பம் தரிக்கும் கால இடைவெளி இரண்டு வருடங்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் மரணிக்கும் அபாயம் 50 சதவீதம் அதிகரிக்கும்.

- * தாயினதும், சேயினதும் உடல் நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு கடைசிக் குழந்தை இரண்டு வயதை எய்தும் வரை பெற்றேர் அடுத்த பிரசவத்தைத் தாமதித்தல் வேண்டும்.
- * பொதுவாக, மிகக் குறைந்த இடைவெளியில் பிறந்த குழந்தைகள், இரண்டு ஆண்டுக்குக் கூடிய இடைவெளியில் பிறந்த குழந்தைகளைப் போன்று உடல், உள் வளர்ச்சி பெறுவதில்லை.
- * இரண்டு வயதுக்குக் குறைந்த ஒரு குழந்தையின் உடல் நலத்திற்கும், உள் வளர்ச்சிக்கும் ஏற்படக்கூடிய பெரிய பாதிப்பு, ஒரு புதிய குழந்தை பிறப்பதே. இதனால் முத்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது திமிரென நிறுத்தப்படும். மேலதிக உணவுகள் தயாரித்து வழங்க தாய்க்கு நேரம் இல்லாமல் போகும். அத்துடன் அதற்குரிய முழுப் பராமரிப்பை வழங்க முடியாது போகும். குறிப்பாக நோயற்ற காலங்களில் இப்பாதிப்பு அதிகம். இவை காரணமாக முத்த குழந்தையின் உடல், உள் வளர்ச்சி குன்றும்.
- * பிரசவத்தின் பின், ஒரு தாய் பூரணமாகக் குணமடைய இரண்டு ஆண்டுகள் தேவை. எனவே, இரண்டு ஆண்டு காலத்துள் கருத்தரிப்பது தாயின் உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஒரு தாய் தனது முந்திய பிரசவத்தின் போது இழந்த சக்தியையும் பலத்தையும் மீண்டும் பெற்ற பின்பே, மறுபடியும் கர்ப்பம் தரித்தல் வேண்டும்.
- * முந்திய பிரசவத்தின் பாதிப்பிலிருந்து பூரணமாக மீள்வதற்கு முன்னர் கருத்தரிக்கும் பெண்களின் குழந்தைகள், குறைமாதப் பிரசவமாகவோ, எடைகுறைந்தவையாகவோ இருக்கும் சாத்தியம் அதிகம். எடை குறைந்த குழந்தைகள் நன்கு வளரும் சந்தர்ப்பம் குறைவு. அவை அடிக்கடி சுகவீனமுறும் சாத்தியம் அதிகம். இத்தகைய குழந்தைகள் ஒரு வருடம் நிறைவூற முன்னர் இறந்துவிடும் ஆபத்து, சாதாரண குழந்தைகளை விட நான்கு மடங்கு அதிகம்.

3

நான்கு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறும் தாய்மாருக்கு, தாய்மைக் காலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் உயிராபத்து ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம்.

- * நான்கு குழந்தைகள் பெற்ற பின்பு, மீண்டும் கருத்தரிப்பது தாயினதும் சேயினதும் உயிருக்கும் உடலுக்கும் கூடிய ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியது.
- * குறிப்பாக, முந்திய குழந்தைகளை இரண்டு ஆண்டை விடக் குறைந்த இடைவெளியில் பெற்றிருந்தால், இந்த ஆபத்து மேலும் அதிகரிக்கும். ஏனெனில் முந்திய பிரசவங்கள், தாய்ப்பாலுட்டல், குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்ற தொடரான நடவடிக்கைகள் காரணமாக தாயின் உடல் நலிவுற்றிருக்கும். இதிலிருந்து தேறும் முன்னர், மீண்டும் கருத்தரித்தல் அவளது உடல் நலத்தை மேலும் பாதிப்படையச் செய்யும்.
- * நான்கு பிரசவங்களின் பின்பு, இரத்தச்சோகை, இரத்தக் கசிவு போன்ற மிகவும் கடுமையான உடல் ஆபத்துக்கள் ஒரு தாய்க்கு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் அதிகம். அத்துடன், நான்கு பிள்ளைகளைப் பிரசவித்த பின்னர் பெறும் பிள்ளைகள் உடல், உள் ஊனமுடையவர்களாகவோ, எடை குறைந்தவர்களாகவோ இருக்கும் சாத்தியமும் அதிகம். அதேபோன்று ஒரு தாய் 35 வயதைக் கடந்த பின்னர் பிரசவிக்கும் குழந்தைகளும், இத்தகைய கடும் ஆபத்துக்களால் பாதிப்புற இடமுண்டு.

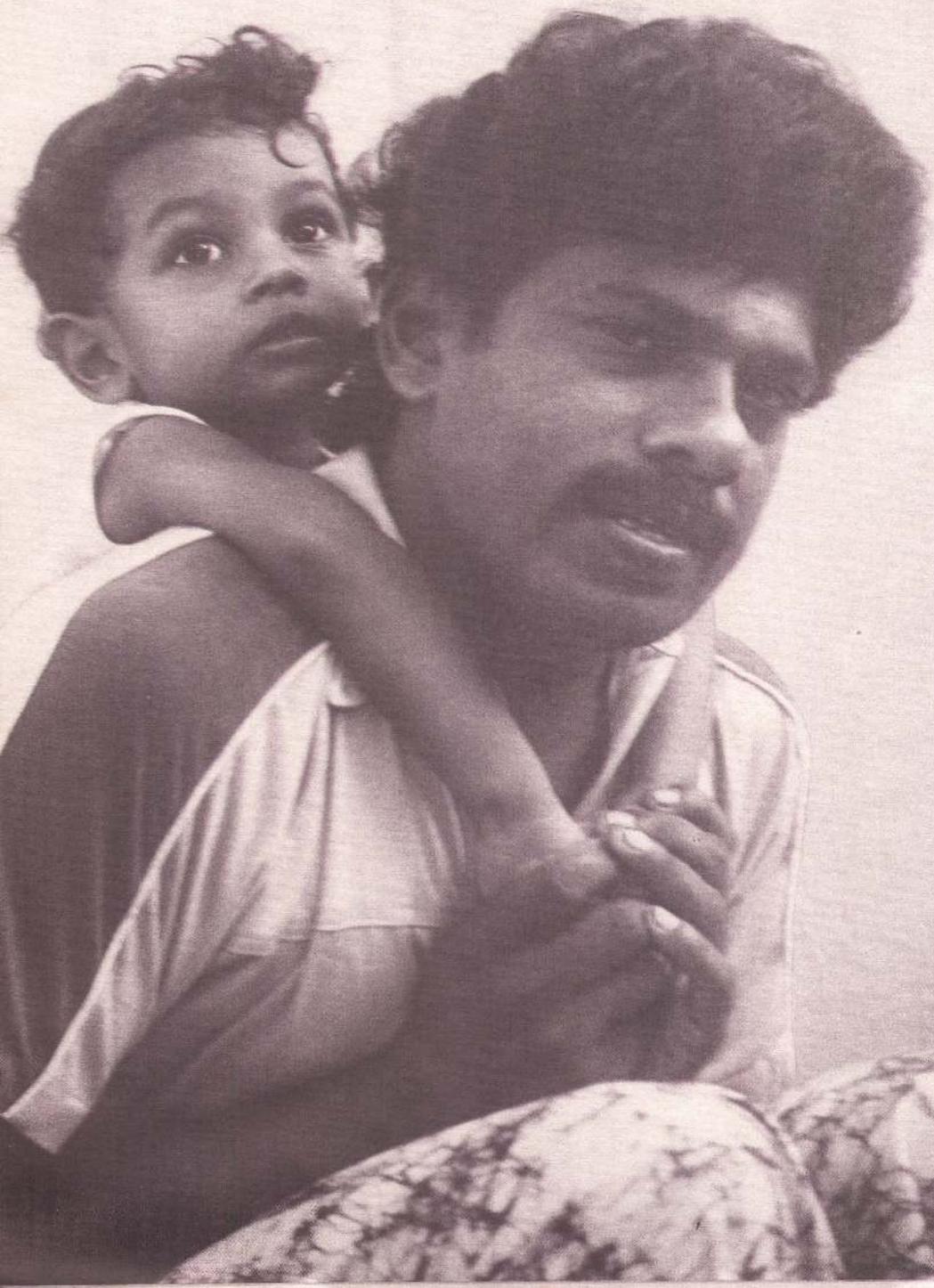
4

குழந்தையை எப்போது பெறுவது, எத்தனை பிள்ளைகளைப் பெறுவது, எவ்வளவு கால இடைவெளி விட்டுப்பெறுவது, பிள்ளை பெறுவதை நிறுத்துவது எப்போது என்ற விடயங்களை நிச்சயிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைக் குடும்பத் திட்டம் கணவன் மனைவியருக்கு வழங்குகின்றது.

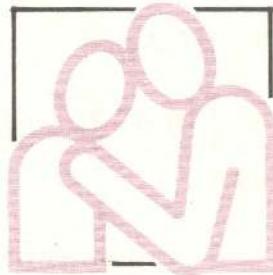
- * பாதுகாப்பான், நம்பத்தகுந்த பல கருத்தடை முறைகளை சுகாதார சேவைகள் தற்போது வழங்குகின்றன. இவற்றுள் தமக்கு விருப்பமானது எது, பொருத்தமானது எது என்பதைத் தீர்மானிக்க, தம்பதிகள் தமது பகுதிக் குடும்ப சுகாதார ஊழியரின்

ஆலோசனையை நாடலாம். அல்லது அருகிலுள்ள தாய்-சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் சென்று ஆலோசனை பெறலாம்; அல்லது வைத்தியரின் உதவியை நாடலாம்.

- * பிரசவங்களுக்கிடையே குறைந்தது இரண்டு ஆண்டு கால இடை வெளி விடுதல், 18 வயதுக்கு முன்னரும், 35 வயதுக்குப் பின்னரும் கருத்தரியாதிருத்தல் ஆகியன சுகநலமுடைய திடகாத்திரமான குழந்தைகளைப் பெற உதவும்.



எய்ட்ஸ்



**எய்ட்ஸ் தொடர்பாக
ஒவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும்
அறிந்திருக்க உரிமையடைய தகவல்கள்**

தொடர்புத் துறையினர்க்கான குறிப்பு

எய்ட்ஸ் (AIDS) நோய் தற்போது உலகில் ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. உலகெங்கும் சமார் 50 முதல் 100 இலட்சம் வரையான மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை எதிர்க்கும் நமது உடலின் இயற்கையான சக்தியை 'எய்ட்ஸ்' வைரஸ்கள் செயலிழக்கச் செய்து விடுகின்றன. இதனால் மிகச் சாதாரண நோய் கூட எய்ட்ஸ் நோயாளியைக் கொன்று விடும்.

இன்றுவரை (1990) இக்கொடிய நோய்க்குப் பரிகாரம் ஏதும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

பல இலட்சக் கணக்கான குழந்தைகள் இன்று எய்ட்ஸ் வைரசுடன் பிறக்கின்றனர். இவ் வைரசுகள் பெற்றேரிடமிருந்து பிள்ளைகளுக்குத் தொற்றுகின்றன. பெற்றேர் இந்நோயாற் பீடிக்கப்பட்டுள்ளமை காரணமாக பல இலட்சக் கணக்கான குழந்தைகள் அநாதைகளாகி விடுவர்.

இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்பட்டுள்ள ஐந்து முக்கிய தகவல்களையும் சகலரும் அறிந்திருப்பதும், அதன்படி நடப்பதும், எதிர்காலத்தில் இந்நோயின் பாதிப்பைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

இன்றைய நிலையில் எய்ட்ஸ் நோய் பரவுவதைத் தடுக்கக்கூடிய பலம் வாய்ந்த ஒரே ஆயுதம், அந்நோய் சம்பந்தமான மக்களுது அறிவைப் பெருக்குவதே. எய்ட்ஸ் வைரஸ் உருவாகும் விதம், அது பரவும் முறை, அதன் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்கொள்ள எடுக்க வேண்டிய வழிவகைகள் போன்ற இந்நோய் தொடர்பான சகல தகவல்களையும் இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

எய்ட்ஸ்

பிரதான தகவல்கள்

1 எய்ட்ஸ் (AIDS)* சுகப்படுத்த முடியாத ஒரு கொடிய நோய். அது உடலுறவின் போது தொற்றுகிறது. எய்ட்ஸ் நோயுள்ள ஓருவரது இரத்தத்தை இன்னெருவருக்குச் செலுத்துவதாலும் இது தொற்றும். இதே போன்று, எய்ட்ஸ் நோயுள்ள கர்ப்பவதியிடமிருந்து அவளது வயிற்றிலுள்ள சிசுவுக்கோ, பிறந்த குழந்தைக்கோ இந் நோய் தொற்ற இடமுண்டு.

2 'பாதுகாப்பான்' உடலுறவின் மூலம் இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உடலுறவில் ஈடுபடும் கணவன் மனைவி இருவரும் தாம் 'எய்ட்ஸ்' நோயால் பாதிக்கப்படவில்லை என்பதைத் தம்மளவில் உறுதி செய்து கொள்ளல், இருவரும் தாம்பத்திய உறவு விஷயத்தில் ஒருவருக்கொருவர் முழு விசுவாசமாக நடந்து கொள்ளல், ஏதும் சந்தேகங்கள் தோன்றின்

* Acquired Immuno Deficiency Syndrome

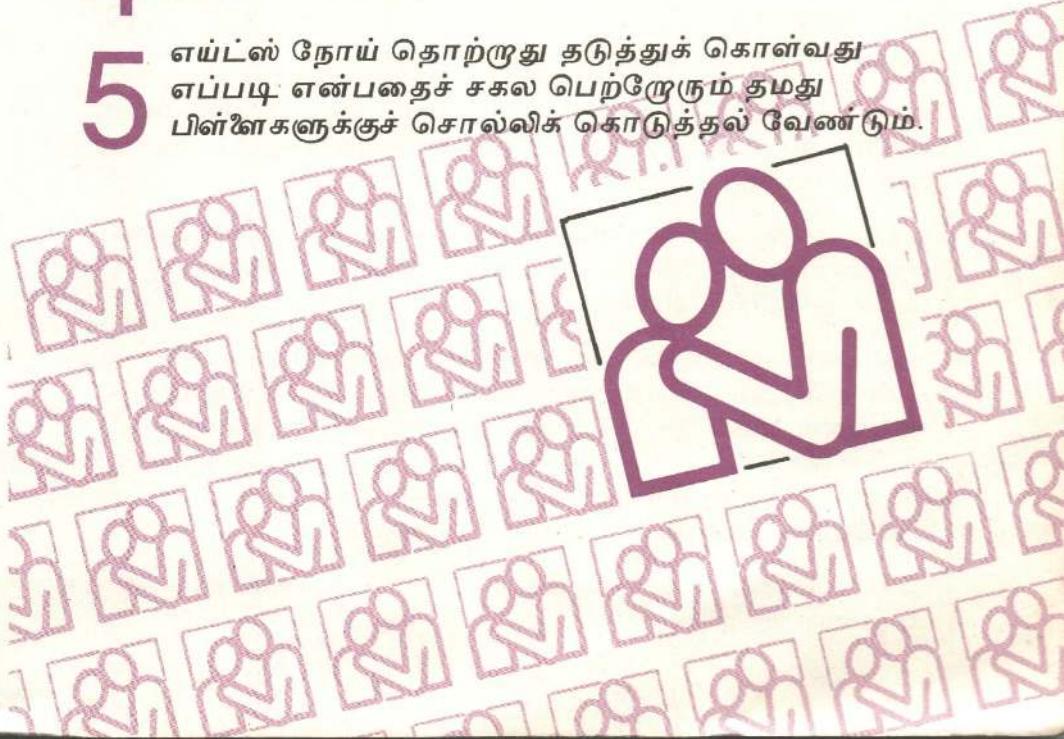


ஆண்கருத்தடைச் சாதனமான 'கொண்டொம்' (ஆண் உறை) ஒன்றை உடலுறவின்போது உபயோகித்தல் என்பனவே 'பாதுகாப்பான' உடலுறவு என்பதன் விளக்கமாகும்.

3 உரிய முறையில் கிருமியழித்துத் துப்புரவு செய்யப்படாத ஊசி, மருந்துக் குழாய் (சிரின்ஜி) என்பனவற்றைப் பாவித்து மருந்தேற்றுவது ஆபத்தானது.

4 எய்ட்ஸ் நோயுள்ள பெண்கள் கருத்தரித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5 எய்ட்ஸ் நோய் தொற்றுது தடுத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதைச் சுகல பெற்றேரும் தமது பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தல் வேண்டும்.





எய்ட்ஸ்

துணைத் தகவல்கள்

1

எய்ட்ஸ் சுகப்படுத்த முடியாத ஒரு கொடிய நோய். அது உடலுறவின்போது தொற்றுகிறது. எய்ட்ஸ் நோயுள்ள ஒருவரது இரத்தத்தை இன்னெருவருக்குச் செலுத்துவதாலும் இது தொற்றும். இதேபோன்று எய்ட்ஸ் நோயுள்ள கர்ப்பவதியிடமிருந்து அவளது வயிற்றிலுள்ள சிகிசுக்கோ, பிறந்த குழந்தைக்கோ இந் நோய் தொற்ற இடமுண்டு.

- * உடலிலுள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தாக்கி அழிக்கும் ஒருவகை வைரஸ் கிருமி மூலம் எய்ட்ஸ் நோய் உருவாகிறது. எனவே, எய்ட்ஸ் நோயாளி ஒருவருக்கு, நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி இல்லாது போகிறது. நோய்களால் பீடிக்கப்படும் அவர் விரைவில் இறந்து போக நேர்கிறது.
- * எய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்றிய எல்லோரையும் எய்ட்ஸ் நோய் பீடிப்ப தில்லை. ஆனால், இந்த வைரஸ் இத்தகையோரிடமிருந்து ஏனையோருக்குத் தொற்றிப் பரவ இடமுண்டு.
- * ஒருவரை எய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்றியுள்ளதற்கான குணம் குறிகள் எளிதில் புலனுவதில்லை. அவர் பார்ப்பதற்கு சுகதேகியைப் போன்று தொற்றமளிக்கலாம்.
- * தமக்கு எய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்றியுள்ளதெனச் சந்தேகிக்கும் எவரும் உரிய வைத்திய நிலையத்துக்குச் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும். அத்தகையோர் தேவையான வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வதும், நோயைப் பிறருக்குப் பரப்பாதிருப்பது எப்படி என அறிந்து கொள்வதும் இன்றியமையாததாகும்.
- * பின்வரும் குறிப்பிட்ட சில வழிகளில் மாத்திரமே எய்ட்ஸ் வைரஸ் பிறருக்குத் தொற்றலாம்:-

- எய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்றியுள்ள ஒருவரது குருதி. விந்து அல்லது பெண்குறித் திரவம் இன்னெருவரது உடம்பினுட் செல்வதனால் (சுவறுவதனால்). ஆகவே, உடலுறவின் வழியாக எய்ட்ஸ் வைரஸ் ஆணிலிருந்து பெண்ணுக்கும், பெண்ணிலிருந்து ஆணுக்கும் பரவலாம்.
 - போதைப் பொருள்களை ஊசியால் உடம்பில் ஏற்றுவதன் மூலம்; கிருமியழித்துச் சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளை, போதைப் பொருள்களைப் பாவிக்கும் பலரும் உபயோகிப் பதனால் எய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவுகிறது.
 - எய்ட்ஸ் உள்ள ஒருவரது இரத்தத்தை இன்னெருவருக்கு ஏற்றுவதனால், (எனவே, இரத்த மாற்று நடவடிக்கையின் போது இரத்தம் நன்கு சோதனை செய்யப்படல் வேண்டும்),
 - எய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்றிய ஒரு பெண், தன் கர்ப்பத்திலுள்ள சிகஷ்குக்கு அல்லது தான் பெற்ற குழந்தைக்கு இதனைப் பரப்பலாம்.
- * பல் துலக்கும் பிரஷ்ட், சவர பிளேட் ஆகியவனவற்றைப் பிறநுடன் பகிர்ந்து கொள்வதனால் எய்ட்ஸ் தொற்றக் கூடும். எனினும், இவ் வழிகளில் இந்நோய் பரவியதாக இன்னும் நிருபிக்கப்படவில்லை.
- * காது குத்துதல், பச்சை குத்துதல், அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை போன்ற வற்றுக்கும் மற்றும் முக அலங்கார செயற்பாடுகளுக்கும், கிருமியழித்துத் துப்புரவு செய்யப்படாத ஊசிகளை உபயோகித்தல் ஆகாது.
- * எய்ட்ஸ் வைரஸ் உள்ள ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலுட்டி வரவேண்டும். எய்ட்ஸ் வைரஸ் தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைகளுக்குத் தொற்றும் ஆபத்து வெகு குறைவு. ஆனால் புட்டிப்பால் ஊட்டுவதனால் ஏற்படும் அபாயங்கள் குறிப்பாக வறிய மக்கள் மத்தியில் - மிக அதிகம்.
- * எய்ட்ஸ் வைரஸ் உள்ளவர்களைத் தொடுவதாலோ, அவர்களுக்கு அருகில் உட்காருவதாலோ நோய் தொற்றுவது சாத்தியமல்ல. அணைத்தல், முத்தமிடல், கை குலுக்குதல், இருமுதல், தும்முதல் என்பனவற்றை இந்நோய் பரவாது. மலசலகூட ஆசனங்கள், தொலைபேசிக் கருவிகள், பீங்கான்கள், கிளாஸ்கள், கரண்டிகள், துவாய்கள், படுக்கை விரிப்புகள், நீச்சல் தடாகங்கள், பொதுக் கிணறுகள் முதலியவற்றின் மூலமாகவும் எய்ட்ஸ் பரவுதில்லை.
- * சிறுவர்க்கான நோய்த் தடுப்புசி ஏற்றும் நடவடிக்கைகளில் உபயோகிக்கப்படும் ஊசிகள், கிருமியழித்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட

பின்னரே பாவிக்கப்படுவதால் பாதுகாப்பானவை. இவற்றால் ஆபத்துக்கள் ஏற்படுவதில்லை. எனவே, குழந்தைகள் அனைவருக்கும் உரிய தடுப்பு மருந்துகளை உரிய காலவேண்டியில் கொடுக்கத் தவறக்கூடாது.

- * பெரும்பாலான மருந்து வகைகளை வாயினாலேயே உட்கொள்ளலாம். எனவே, ஊசி மருந்துகள் அநேகமாக அவசியமற்றவை. ஊசி மருந்து ஏற்ற வேண்டி ஏற்படின், பயிற்சி பெற்ற ஒரு வைத்தியரோ, தாதியோ, மருத்துவ மாதோ சிருமியழித்துத் துப்புரவு செய்த ஊசியைக் கொண்டு அதனை ஏற்ற வேண்டும்.

2

'பாதுகாப்பான' உடலுறவின் மூலம் இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உடலுறவில் ஈடுபடும் கணவன் மனைவி இருவரும் தாம் 'எய்ட்ஸ்' நோயால் பாதிக்கப்படவில்லை என்பதைத் தம்மளவில் உறுதி செய்து கொள்ளல், இருவரும் தாம்பத்திய உறவு விஷயத்தில் ஒருவருக்கொருவர் முழு விசுவாசமாக நடந்து கொள்ளல், ஏதும் சந்தேகங்கள் தோன்றின் ஆண் கருத்தடைச் சாதனமான 'கொண்டோம்' (ஆண் உறை) ஒன்றை உடலுறவின்போது உபயோகித்தல் என்பனவே 'பாதுகாப்பான' உடலுறவு என்பதன் விளக்கமாகும்.

பாதுகாப்பான உடலுறவுக்குச் சில அறிவுரைகள்:-

- * உடலுறவு விஷயத்தில் தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் முழு விசுவாசத்துடன் நடந்து கொள்வதே எய்ட்ஸ் நோய் வராது தடுப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாகும்.
- * பலரோடு உடலுறவு கொண்டால், அவர்களுள் ஒருவர் எய்ட்ஸ் நோயாளியாக இருக்கும் சாத்தியமுண்டு.
- * உங்கள் கணவன் அல்லது மனைவி வேறு பலருடன் உடலுறவு கொள்பவராக இருந்தால் உங்களுக்கு நோய் தொற்றும் அபாயம் அதிகம்.
- * நீங்களோ உங்கள் கணவன் அல்லது மனைவியோ உங்களுடன் மாத்திரம் உடலுறவு கொள்பவராக இல்லாது இருப்பின், உங்கள் இருவருக்கிடையேயான உடலுறவின் போது 'கொண்டோம்' (ஆண் கருத்தடைச் சாதனமான ரப்பர் உறை) அணிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

* கீழ்க்காணும் வகையான உடலுறவுகள் மிக ஆபத்தானவை:-

- குதவழி (ஆணுடன் ஆண்) உடலுறவு
- சிறிதளவேனும் இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தும் உடலுறவு
- விபசாரிகஞ்சனை உடலுறவு
- தமக்குத் தாமே போதை மருந்தேற்றிக் கொள்வோருடனை உடலுறவு.

3

உரிய முறையில் கிருமியழித்துத் துப்புரவு செய்யப்படாத ஊசி, மருந்துக்குழாய் (சிரின்ஜி) என்பனவற்றைப் பாவித்து மருந்தேற்றல் ஆபத்தானது.

- * அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் எய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவும் பிரதான வழிகளுள் ஒன்று, போதைப் பொருள்களை உபயோகிப்போர் கிருமியழித்துத் துப்புரவு செய்யாத ஊசி, குழாய் (சிரின்ஜி) என்பனவற்றைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதாகும்.
- * இங்ஙனம் பாவிக்கும் ஊசியில் சிறிதளவேனும் இரத்தம் படும் சாத்தியமுண்டு. ஊசி ஏற்றியவரது இந்த இரத்தத்தில் எய்ட்ஸ் வைரஸ் இருக்கும் பட்சத்தில், அதே ஊசியை (உரிய முறையில் துப்புரவு செய்யாது) இன்னொருவர் உபயோகிப்பின் வைரஸ் இவரை இலகுவில் தொற்ற இடமுண்டு.
- * போதைப் பொருள்களை ஒருவர் தமக்குத் தாமே உடம்பில் ஏற்றிக் கொள்வது ஆபத்தானது. இத்தகைய நடவடிக்கையினால் எய்ட்ஸ் பரவும் அபாயமும் சேர்ந்து கொள்வதனால், இப்பழக்கத்தை முற்றுக்கொட்டுவிட வேண்டும். தாம் பாவித்த ஊசியை இன்னொருவருக்குக் கொடுக்கவோ, பிறர் பாவித்த ஊசியைத் தாம் பாவிக்கவோ அறவே கூடாது.
- * எனவே, போதைப் பொருள்களை உடம்பில் ஏற்றிக் கொள்வோர், குறிப்பாக எய்ட்ஸ் நோய்க்கு ஆளாகும் ஆபத்து மிக அதிகம். இத்தகையோருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வோருக்கும் இந்த ஆபத்து அதிகம்.

4

எய்ட்ஸ் நோயுள்ள பெண்கள் கருத்தரித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- * எய்ட்ஸ் வைரஸ் உள்ள கர்ப்பினிப் பெண்கள், எய்ட்ஸ் வைரஸ் உள்ள குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் சாத்தியம் அதிகம். (இது ஏறக்குறைய 50% என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது) இவ் வைரசுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுட் பெரும்பாலானவை மூன்று வயதுக்குள் இறந்துவிடும்.
- * எனவே, எய்ட்ஸ் வைரஸ் உள்ள அல்லது உண்டென்று சந்தேகிக்கும் பெண்கள் கருத்தரித்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- * எய்ட்ஸ் வைரஸ் உடலில் இருக்கின்றதா என்பதைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளும் வசதிகள் இலங்கை உட்பட, பல நாடுகளில் உள்ளன. தனது உடலில் இவ் வைரஸ் இருக்கலாம் எனச் சந்தேகிக்கும் ஒரு பெண், கர்ப்பம் தரிக்குமுன் இப்பரி சோதனையைச் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். குறிப்பாக அவர் வாழும் பகுதியில் பலருக்கு இந்நோய் இருப்பின் இது முக்கியம்.

5

எம்ட்ஸ் நோய் தொற்றுது தடுத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதைச் சகல பெற்றேரும் தமது பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

- * உங்களையும் உங்கள் கணவன் அல்லது மனைவியையும் எம்ட்ஸ் நோயிலிருந்து காத்துக் கொள்வதைப் போன்று, உங்கள் பிள்ளைகளையும் இந்நோயின் கொடுரைத் தாக்குதலிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு, இந்நோய் வராது தடுத்துக் கொள்வது எப்படி, பரவாது தடுப்பது எப்படி என்பது தொடர்பான சகல தகவல்களையும், உண்மைகளையும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.
- * இவ்வகையில், இனிவரும் சந்ததியினருக்கு இக்கொடிய் நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான உலகளாவிய முயற்சிக்கு ஒவ்வொரு வரும் உதவலாம்.



நோய் நொடியற்ற சிறுவர் சமுதாயமொன்றை உருவாக்கத் தேவையான அறிவை, சுகல மக்கள் மத்தியிலும் பரப்பும் செயற்பாட்டில் உதவவென FACTS FOR LIFE என்ற ஆங்கில நூலொன்றை ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் (யுனிசெப்), உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், ஜக்கிய நாடுகள் கல்வி, விஞ்ஞான, கலாசார ஸ்தாபனம் (யுனெஸ்கோ) என்பன இன்னந்து வெளியிட்டுள்ளன. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இலங்கையில் உபயோகிப் பதற்கென “உயிர் காக்கும் உண்மைகள்” என்ற இந்நூல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை இலங்கையிலுள்ள ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதிய அலுவலகமும், சுகாதார மகளிர் விவகார அமைச்சின் சுகாதாரக் கல்விப் பணியகமும் இன்னந்து வெளியிட்டுள்ளன.

எமது பிள்ளைச் செல்வங்களின் உயிர்களைக் காத்து, அவர்களது உடல் நலத்தை உய்விப்பதில் உதவ, இந்நூலிலுள்ள தகவல் கள் அனைத்தும் எமது நாட்டின் பெற்றேரச் சென்றடைய வேண்டியது அவசியம். இது சிறுவர் நலனில் அக்கறை கொண்ட சுகலரதும் பாரிய பணியாகும்; அத்துடன், அது அவர்களை எதிர்நோக்கும் முக்கிய சவாலுமாகும்.

