PERIYAR ARTS COLLEGE,CUDDALORE -1
PG & RESEARCH DEPARTMENT OF ZOOLOGY
(**AFFILIATED TO THIRUVALLUVAR UNIVERSITY**)

STUDY MATERIAL

COURSE:	II B.Sc ZOOLOGY	YEAR:2020-2021	SEMESTER-III
SUBJECT PAPER	பொது சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் (திறனறிவு பாடம்-1)		PAPER CODE BSZO32A
PREPARED BY NAME	மா.ஞானாம்பிகை		
DESIGNATION	Assistant Professor		

UNIT- V	Health Education and Health programmes in India – WHO programmes – government and voluntary Organizations and their health service – Precautions first Aid and awareness on sporadic diseases.

UNIT-V உலக சுகாதார நிறுவன திட்டங்கள்

கெட்டுத்தன்மை தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு

குறைபாடுகள் மற்றும் மறுவாழ்வு

காசநோய் மற்றும் தொழுநோய் அலகு ஒழிவு

சமபங்கு மற்றும் சமூக நிர்ணயம்

அத்தியாவசிய மருந்துகள் மற்றும் சுகாதார தொழில்நுட்பங்கள்

நோய்த்தடுப்பு தொடர்பான விரிவாக்கப்பட்ட திட்டம்

உணவு பாதுகாப்பு

ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

சுகாதாரத்தகவல் மற்றும் உளவுத்துறை

சுகாதார நுண்ணறிவு மற்றும் கண்காணிப்பு

சுகாதார சட்டம் மற்றும் நெறிமுறைகள்

சுகாதார கொள்கை மற்றும் நிதி

சுகாதார மேம்பாடு

ஆரோக்கியமான வயதானது

எச்.ஐ.வி, ஹெபடைடிஸ் மற்றும் பாலியல் பரவும் -தொற்று நோய்கள்

கண்காணிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி

ஒருங்கிணைந்த சேவை வழங்கல்

மலேரியா மற்றும் புறக்கணிக்கப்பட்ட வெப்பமண்டல -நோய்கள்

மன ஆரோக்கியம் மற்றும் பொருள் துஷ்பிரயோகம்

தொற்றா நோய்கள்

ஊட்டச்சத்து

இனப்பெருக்கம், தாய்வழி, புதிதாகப்பிறந்தவர், குழந்தை -மற்றும் இளம்பருவ ஆரோக்கியம்

மூலோபாய உரையாடல்

புகையிலை இலவச முயற்சி

யுனிவர்சல் ஹெல்த் கவரேஜ்

வன்முறை மற்றும் காயம் தடுப்பு மற்றும் ஆல்கஹால் -தீங்கு விளைவிக்கும் பயன்பாட்டிலிருந்து

WHO சுகாதார அவசரகால திட்டம்

இந்திய சுகாதாரத்திட்டங்கள்

* இனப்பெருக்கம், தாய்வழி, குழந்தை பிறந்த, குழந்தை மற்றும் இளம்பருவ ஆரோக்கியம்
  - ஜனனி சிசு சுரக்ஷா காரியகரம்
  - ராஷ்டிரிய கிஷோர் ஸ்வஸ்திய காரியகரம்
  - ராஷ்டிரிய பால் ஸ்வஸ்திய காரியகரம்
  - யுனிவர்சல் நோய்த்தடுப்பு திட்டம்
  - மிஷன் இந்திரதனுஷ் / தீவிரமான மிசன் இந்திரதனுஷ்
  - ஜனனி சுரக்ஷா யோஜனா
  - பிரதான் மந்திரி சுரக்ஷித் மத்ரித்வ அபியன்
  - நவஜத் சிசு சுரக்ஷா காரியகரம்
  - தேசிய திட்டம் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்காக
* தேசிய ஊட்டச்சத்து நிகழ்ச்சிகள்
  - அயோடின் குறைபாடு கோளாறுகள் கட்டுப்பாடு திட்டம்
  - தாய்மார்களின் முழுமையான பாசம் திட்டம் - குழந்தை மற்றும்
  - இளம் குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்க
  - ஃப்ளோரோசிஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்கான தேசியதிட்டம்
  - தேசிய இரும்பு பிளஸ் முயற்சி இரத்த சோகை கட்டுப்பாடு
  - தேசிய விட்டமின் ஏ முற்காப்புகள் திட்டம்
  - ஒருங்கிணைந்த குழந்தை மேம்பாடு திட்டம்
  - மதிய உணவு திட்டம்
* தொற்று நோய்கள்
  - ஒருங்கிணைந்த நோய் கண்காணிப்பு திட்டம்
  - திருத்தப்பட்ட தேசிய காசநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
  - தேசிய தொழுநோய் ஒழிப்பு திட்டம்
  - தேசிய திசையன் பரவும் நோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
  - தேசிய எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
  - பல்ஸ் போலியோ திட்டம்
  - தேசிய வைரல் ஹெபடைடிஸ் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
  - தேசிய ரேபிஸ் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
  - நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு எதிர்ப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான
  - தேசிய திட்டம்

* தொற்றா நோய்கள்

- தேசிய புகையிலை கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
- புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், இருதய நோய்கள் மற்றும் பக்கவாதம் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்கான தேசிய திட்டம்
- தொழில்சார் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தேசிய திட்டம்
- காது கேளாமை தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்கான தேசிய திட்டம்
- தேசிய மனநல திட்டம்
- குருட்டுத்தன்மை மற்றும் பார்வைக் குறைபாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தேசிய திட்டம்
- பிரதான் மந்திரி தேசிய டையாலிசிஸ் திட்டம்
- முதியோருக்கான சுகாதார பராமரிப்புக்கான தேசிய திட்டம்
- தீக்காயங்கள் தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மைக்கான தேசிய திட்டம்
- தேசிய வாய்வழி சுகாதார திட்டம்

* சுகாதார அமைப்பு வலுப்படுத்தும் திட்டங்கள்

- ஆயுஷ்மான் பாரத் யோஜனா
- பிரதான் மந்திரி ஸ்வஸ்திய சுரக்ஷா யோஜனா
- லக்ஷ்யா திட்டம் (தொழிலாளர் அறை தர மேம்பாட்டு முயற்சி)
- தேசிய சுகாதார பணி
- தேசிய டிஜிட்டல் ஹெல்த் மிஷன்

சுகாதார சேவையில் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள்

* இந்தியாவில் ஹெல்த்கேரில் புரட்சியை ஏற்படுத்திய 10 தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள்

· தன்னார்வ தொண்டு நிறுவன ஆதரவுடன் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவர்கள் உள்ளனர்

* இந்தியாவில் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களின் சரியான எண்ணிக்கையை அறிந்து கொள்வது என்றாலும், இந்திய அரசாங்கத்தின் ஒரு பயிற்சியானது, பன்முகத்தன்மை கொண்ட ஆற்றலை கொண்ட நமது அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட நிலத்தில் குறைந்தது 31 லட்சம் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் செயல்படுகின்றன என்பதை கண்டறிந்துள்ளது.

* கல்வி, விலங்கு உரிமைகள், பேரழிவு நிவாரணம் போன்ற சமூக காரணங்களின் விளைவுகளுக்கு தன்னார்வலர்கள் ஏராளமானோர் பணியாற்றுகின்றனர். இது சமூக சேவையும் சமூகத்திற்கு திருப்பித் தருவதும், நமது கலாச்சாரத்தில் மிகவும் உள்ளமைக்கப்பட்ட மதிப்புகள், நம் தொப்பியல் இறகுகள் என்பதை காட்டுகிறது.

* மக்களை மேம்படுத்துவதற்காக சுகாதாரத் துறையில் சிறப்பான பணிகளை மேற்கொண்டு வரும் இந்தியாவில் உள்ள 10 தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களின் வெற்றிக் கதைகளை இங்கே உள்ளடக்குகிறோம்.

1. ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா

* இந்தியாவின் பின்தங்கிய முதியோருக்காக பணியாற்றும் முன்னணி தொண்டு நிறுவனமாகும். இது இந்தியா முழுவதும் மிகப் பெரிய மொபைல் சுகாதார திட்டங்களில் ஒன்றாகும்.

* கண்புரை இந்தியாவில் குருட்டுத்தன்மைக்கு ஒரு முக்கிய காரணம். 21 மாநிலங்களில் பார்வையற்றோருக்கு 45,000-க்கும் மேற்பட்ட கண் அறுவை சிகிச்சைகளை நடத்துகிறது

* இறுதி கட்ட புற்றுநோயாளிக்கு நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சையை வழங்குவதற்கும் இந்நிறுவனம் செயல்படுகிறது. புற்று நோய்க்கான விலையுயர்ந்த மருந்துகளை வாங்க முடியாத ஏழை வயதானவர்களுக்கு இந்த அமைப்பு உதவுகிறது.

2. CRY : குழந்தை உரிமைகள் மற்றும் நீங்கள்

* CRY குழந்தைகளுக்கு பல காரணங்களுக்காக செயல்படுகிறது அவற்றில் ஒன்று ஊட்டச்சத்து குறைபாடு. இது குழந்தைகளுக்கு புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை வழங்க சமூகங்களில் அங்கன்வாடியில் சமையலறை தோட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியது.

* இது வறிய குழந்தைகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக வந்தது மட்டுமல்லாமல், அங்கன்வாடி தொழிலாளர்களை துரிதப்படுத்தியது. இம்முயற்சியால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை சுமார் 9–10% குறைவதை காண உதவியது.

3. லெப்ரா சொசைட்டி

* தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை மேம்படுத்த இந்த அமைப்பு செயல்படுகிறது.
* இது நிணநீர் ஃபைலேரியாசிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்கிறது.
* இந்த சொசைட்டியின் வெற்றி மற்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் உதவுகிறது. மலேரியா, காசநோய் மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கும் உதவி செய்கிறது.
* தேசிய மலேரியா எதிர்ப்பு திட்டத்தில் இந்திய அரசாங்கத்திற்கும் உதவுகின்றன. மேலும் கண் பராமரிப்பு மற்றும் தேவையற்ற குருட்டுத்தன்மையை தடுப்பதில் தீவிரமான பங்களிப்பை கொண்டுள்ளன.

4. ஸ்மைல் அறக்கட்டளை

* தாழ்த்தப்பட்ட குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த அவர்கள் புதிதாக வேலை செய்யத் தொடங்கினர்.
* நகர்ப்புற குடிசைவாசிகளுக்கு நோய்கள் மற்றும் சுகாதாரத்தைப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்க கல்வி இல்லாததால் பரிசோதனைக்கு மருத்துவமனைகளை அணுகுவதில்லை.
* இந்த சிக்கலை சமாளிக்க ஸ்மைலுக்கு 2 மடங்கு அணுகுமுறை உள்ளது. அவர்கள் முதலில் தரமான சுகாதார சேவைகளை தேவைப்படுபவர்களை எளிதில் அணுகலாம். இரண்டாவது சுகாதார விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் ஏழைகளை உதவி பெற ஊக்குவித்தல்.

5. கிராமப்புற சுகாதார அறக்கட்டளை

* இது நன்கு அமைக்கப்பட்ட கட்டமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு கிளினிக்கிலும் ஜெனரல் மெடிசின், ஆப்டோமெட்ரி, ஹோமியோபதி மற்றும் பல்மருத்துவம் ஆகிய 4 துறைகள் உள்ளன.
- நோயாளிகளுக்கு ஒரு வாரம் நோயறிதல் மற்றும் மருந்து வழங்கப்படுகிறது.
- கண்புரை அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் [illegible] உதவி அறுவை சிகிச்சைகளுக்கும் இந்த மையம் ஏற்பாடு செய்கிறது.
- மருத்துவர்களுக்கு இலவச உணவு மற்றும் தங்குமிடம் வழங்கப்படுகிறது.
- கண்ணாடிகள், சக்கர நாற்காலிகள், ஊன்றுகோல் மற்றும் போர்வைகள் ஆகியவை விநியோகிக்கப்படுகின்றன.

6. கூடன்ஜ்

* அன்றாட அத்தியாவசியமான அரிசி, பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை குறைந்த அதிர்ஷ்டத்திற்கு பகிர்க்க மக்களை ஊக்குவிக்கும் ஒரு முயற்சியாகும். இது உணவுப் பற்றாக்குறையின் சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கான ஒரு புதுமையான படியாகும். இதனால் ஏழைகளிடையே ஊட்டச்சத்து மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய களங்கத்தை நீக்குவதற்கும் உரிய கணிசமான முயற்சியை கூடன்ஜ் எடுத்துள்ளார்.

7. உதான் நல அறக்கட்டளை

* இது சுற்றுச்சூழலில் சாதகமான தாக்கத்தை மனதில் கொண்டு நேரமான சுகாதாரத்தை நோக்கி செயல்படுகிறது. இது ஊட்டச்சத்து போன்ற சுகாதாரத்துடன் கைகோர்த்துச் செல்லும் பிற காரணங்களுக்காகவும் செயல்படுகிறது.

8. தீபாலயா

* இது டெல்லியில் மிகப்பெரிய தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் ஆகும். இது பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு முக்கிய கவனம் செலுத்தி, தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கிறது.

* இது நகர்ப்புற மற்றும் கிராமப்புற ஏழை மக்களின் வளர்ச்சியை நோக்கி செயல்படுகிறது.

* தடுப்பு மற்றும் ஊக்குவிக்கும் ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்காக செயல்படும் சுகாதாரத்திட்டத்தை நடத்துகிறது.

9. உதய் அறக்கட்டளை

இந்த அறக்கட்டளை சுகாதாரத்துறையில் புதிய தொழில்நுட்பங்களையும் ஆய்வு செய்கிறது. தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவை இலவசமாக வழங்குகிறது. போர்வைகள், உணவு மற்றும் பலவற்றிற்கான நன்கொடைகளை திரட்ட பல திட்டங்கள் இதில் உள்ளன.

10. மனத்தின் ஒலிகள்

காது கேளாதவர்களுக்கு மும்பை மற்றும் டெல்லியில் உள்ள சிறந்த தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களில் ஒன்று சவுண்ட்ஸ் ஆஃப் சைலன்ஸ். காது கேளாதவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளுக்கும் சமமான அணுகலை அடைவதே இதன் நோக்கமாகும்.

உலக சுகாதார நிறுவன திட்டங்கள்

கெட்டுத்தன்மை தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு
குறைபாடுகள் மற்றும் மறுவாழ்வு
காசநோய் மற்றும் தொழுநோய் அலகு முறை
சமபங்கு மற்றும் சமூக நிர்ணயம்
அத்தியாவசிய மருந்துகள் மற்றும் சுகாதார தொழில்நுட்பங்கள்
நோய்த்தடுப்பு தொடர்பான விரிவாக்கப்பட்ட திட்டம்
உணவு பாதுகாப்பு
ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்
சுகாதாரத்தகவல் மற்றும் உளவுத்துறை
சுகாதார நுண்ணறிவு மற்றும் கண்டுபிடிப்பு
சுகாதார சட்டம் மற்றும் நெறிமுறைகள்
சுகாதார கொள்கை மற்றும் நிதி
சுகாதார மேம்பாடு
ஆரோக்கியமான வயதானது
எச்.ஐ.வி, ஹெபடைடிஸ் மற்றும் பாலியல் பரவும் -தொற்று நோய்கள்
கண்டுபிடிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி
ஒருங்கிணைந்த சேவை வழங்கல்
மலேரியா மற்றும் புறக்கணிக்கப்பட்ட வெப்பமண்டல -நோய்கள்
மன ஆரோக்கியம் மற்றும் பொருள் துஷ்பிரயோகம்
தொற்றா நோய்கள்
ஊட்டச்சத்து
இனப்பெருக்கம், தாய்வழி, புதிதாகப் பிறந்தவர், குழந்தை -மற்றும் இளம்பருவ ஆரோக்கியம்
மூலோபாய உரையாடல்
புகையிலை இலவச முயற்சி
யுனிவர்சல் ஹெல்த் கவரேஜ்
வன்முறை மற்றும் காயம் தடுப்பு மற்றும் ஆல்கஹால் -தீங்கு விளைவிக்கும் பயன்பாடு குறைத்தல்
WHO சுகாதார அவசரகால திட்டம்

21. பேரிடர்களை எதிர்கொள்ளுதல்

புயல் மற்றும் கனமழையின் போது எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்.

- புயலுக்கு முன்னதாகவே வீடுகளில் உள்ள கதவு, சன்னல்களை அவ்வப்பொழுது பழுது பார்த்து, சரியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- உணவுப் பண்டங்கள் மற்றும் தானியங்களை பிளாஸ்டிக் பைகளில் போட்டு பத்திரமாக வைக்க வேண்டும்.

- மேலும் அப் பகுதியில் உள்ள புயல் பாதுகாப்பு மையங்கள், மேடான மற்றும் பாதுகாப்பான இடங்களில் உள்ள வீடுகள் ஆகியவைகளைப் பட்டியலிட்டு அவற்றின் விலாசம், தொலைபேசி எண்ணுடன் தயார் நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- புயல் சமயங்களில் - உதவக்கூடிய நடமாடும் வானொலிப்பெட்டி, பேட்டரி டார்ச், உதிரி பேட்டரிகள், ஹரிகேன் விளக்கு, முதலுதவிப்பெட்டி, சமைக்காமலேயே உடனடியாக பயன்படுத்தக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள், குடிநீர் மற்றும் முக்கியமாகத் தேவைப்படும் பொருட்களான போர்வை, மழை அங்கி, மெழுகுவர்த்தி, தீப்பெட்டி, மண்ணெண்ணெய் மற்றும் பிற முக்கியமான விலாசங்கள், தொலைபேசி எண்கள் அடங்கிய குறிப்புப் புத்தகம் ஆகியவைகளை எல்லாம் எப்போதும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

- அதைத் தவிர வீடுகளில் புயல் சமயங்களில் உதவுவதற்கு பிளாஸ்டிக் விரிப்புகள், பிளாஸ்டிக் உறைகள் போன்றவைகள் இருப்பது மிகவும் நல்லது. இவைகள் சமயத்தில் நம் உயிரைக் காப்பாற்றவும் பயன்படும்.

புயலுக்கு முன்பும், பின்பும், செய்ய வேண்டியவை

- புயல் காலங்களில் சமையல் எரிவாயுக் கசிவு அல்லது மின் கசிவு இருந்தால், அது சம்பந்தப்பட்ட உபகரணங்களை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

- காற்று, மழையில் அறுந்து கிடக்கும் மின் கம்பிகள், தொங்கும் வயர்கள், உடைந்த பாலங்கள், கட்டிடங்கள், முறிந்து விழுந்த மரங்கள் ஆகியவற்றைக் கடக்கும் போது எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும்.

- புயல் வெள்ளத்தின் அபாயத்தை உணராமல் வெள்ள நீருக்குள் செல்லக் கூடாது.
இது போன்ற சமயங்களில் வசிக்கும் பகுதிக்கு அருகில் உள்ள ஓடை அல்லது ஆறுகளுக்கு அருகே செல்லவோ அல்லது கடக்கவோ முயற்சி செய்யக் கூடாது.

கடுமையான புயல் எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டால் செய்ய வேண்டியவை

- புயலின் தன்மை கடுமையாக இருந்தால், புயல் எச்சரிக்கை அறிவிப்புகள் வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி மூலம் பொது மக்களுக்கு அறிவிப்பு செய்யப்படும்.

- அப்போது வீடுகள் தாழ்வான பகுதியில் இருந்தால், அந்த வீடுகளில் தங்காமல் குடும்பத்துடன் புயல் பாதுகாப்பு மையங்களுக்கு அல்லது மேடான பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டும்.

- அப்படி வெளியேறும்போது உடன் பணம், விலையுயர்ந்த முக்கிய பொருட்கள், ஆவணங்கள், முக்கியமான பத்திரங்கள், பேரிடர்கால முதலுதவிப் பெட்டி ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

- அரசு எவ்வளவு நாட்கள் புயல் பாதுகாப்பு மையங்களில் இருக்கச் சொல்கிறார்களோ, அது வரை அங்கேயே தங்கி இருக்க வேண்டும்.

- வீடுகளை, பொறியியல் வல்லுநர்களின் அறிவுரையின்படி, கடற்கரையை விட்டு மேடான பகுதிகளில், தரமான பொருட்களைக் கொண்டு கட்ட வேண்டும்.

வெள்ளம்

எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

- வெள்ள நீரின் ஆழம் தெரியாமல், நீருக்குள் இறங்கக் கூடாது.

- குழந்தைகளை வெள்ள நீருக்கு அருகே வரவோ அல்லது வெள்ள நீரிலோ விளையாட விடக்கூடாது.

- வெள்ள நேரத்தில் ஏரிக்கரை மற்றும் ஆற்றோர சாலைகளில் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

- வெள்ளக் காலங்களில் சாக்கடை நீர் செல்ல அமைக்கப்பட்டுள்ள வடிகால்கள், வாய்க்கால்கள், கழிவு நீர்த்தொட்டிகள் போன்றவற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- வெள்ள நீரில் பாம்புகள் மிதந்து வரும் அபாயம் இருப்பதால், முன்னெச்சரிக்கையாய் கைகளில் கம்புடன் இருக்கவும். வெள்ளத்தின்போது பாம்புக்கடி என்பது பொதுவாக நிகழக்கூடியது.

- வீட்டில் உள்ள கழிப்பிடத் துளை மற்றும் குளியலறைத் துளை மீது மணல் மூட்டைகளை அடுக்கி வைத்து, தெருவில் ஓடும் வெள்ள நீர் மற்றும் கழிவு நீர் வீட்டிற்குள் புகாதபடி செய்ய வேண்டும்.

- அறுந்த மின் கம்பிகள், வயர்கள் மீது காலை வைக்கக் கூடாது. மின் சாதனங்கள், எரிவாயு உபகரணங்கள் பழுதுபட்டிருந்தால் அவைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

- வீட்டைப் பூட்டிவிட்டு நன்றாகத் தெரிந்த, வெள்ள அபாயம் இல்லா சாலை வழியே வெளியே வந்து விடவும்.

சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- கொதிக்க வைத்த நீரையே அருந்த வேண்டும்.

- மூடி வைக்கப்பட்டுள்ள சமைத்த சூடான உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். இல்லாவிட்டால், சமைக்கத் தேவையில்லாத உண்ண தயார் நிலையில் உள்ள உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

- வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால், அரிசிக் கஞ்சி, இளநீர், பால் கலக்காத தேனீர், மோர் பருகலாம்.

- அங்கன்வாடி பணியாளர்கள்/சுகாதாரப் பணியாளர்களை அணுகி உப்பு, சர்க்கரைக் கரைசல் பொட்டலங்களை வாங்கி அதைக் குடிக்கலாம்.

- சுற்றுப்புறத் தூய்மையைப் பாதுகாக்க பிளீச்சிங் பவுடருடன், சுண்ணாம்புத் தூளைப் பயன்படுத்தவும்.

கிராம நலக்குழுவினரின் பங்கு

- நீர் நிலைகளைக் கால வாரியாகத் தூர் எடுக்க உதவி செய்தல்

- சாக்கடைகள் மற்றும் வடிகால்களில் குப்பை அடைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக வழி வகுத்தல்

- நீர் நிலைகள், அணைக்கட்டுகளின் சுற்றுப்புற சுவர்களை நன்கு பராமரித்தல்.

காலரா (Cholera)

* இந்நோய் தீவிரமாகவும் குறிப்பாக அதிகமாகவும் தொற்றிப் பரவக்கூடியது. நோய்க்காரணி விப்ரியோ காலரே. இது நகரும் தன்மையுடையது. இது கமா வடிவ கிராம் பாசிட்டிவ் பாக்டீரியாவாகும்.
* இந்த பாக்டீரியா 37°C வெப்பநிலையில் வளர்ச்சியடையும். காரத்தன்மை 7.4 – 9.6 யில் வளரக்கூடியது. 55°C வெப்பநிலையில் 15 நிமிடத்தில் அழிந்துவிடும். அடைகாக்கும் காலம் 24 மணிநேரம் முதல் 5 நாட்களாகும்.

அறிகுறிகள்

* தீவிரமான, கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, அதிகமான நீரிழப்பு – கழுநீர் தண்ணீர் போன்ற மலம் (அரிசி கழுவிய தண்ணீர்) இருத்தல், வாந்தி, தசை வலி, சிறுநீர் போக்கு தடை (அ) நிறுத்தப்படுதல், அதிகமான நீர் இழப்பினால் இரத்தம் அடர்த்தியாக இருத்தல்,
* வளர்சிதை மாற்றக்கழிவுகள் உடலில் தங்குவதால் திசுக்கள் நச்சுத்தன்மை அடைந்து சிதைவடைதல், மூளைக்கு இரத்தம் மெதுவாக செல்வதால் கோமா (சுயநினைவு) நிலை அடைதல், 24 மணிநேரத்திற்குள் மரணம் அடைதல்.

நோயின் ஆதாரம்

* மனிதன் நோயின் சேமிப்பிடமாகும்.

நோய் பரவுதல்

* மாசுபட்ட உணவு அல்லது நீர் மூலமாக விப்ரியோ காலரே என்ற பாக்டீரியா வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள இரைப்பையில் அமிலத்தன்மையில் உயிருடன் இருந்தால், சிறுகுடல் பகுதியில் பெருக்கமடைகிறது. ஏனெனில் சிறுகுடல் காரத்தன்மையுடையது.
* சிறுகுடல் பகுதியில் உள்ள எபிதீலியல் படலத்தில் இந்த பாக்டீரியா குடல்நச்சினை வெளியிடுகிறது. இதன் விளைவாக அதிகமான அளவு நீரினை அல்லது திரவத்தினை சுரக்கிறது.
* இத்திரவத்தில் அதிகமாக சோடியம், நைட்ரிக் அமிலமும் இருக்கும். குறைவாக குளோரைடு (குளோரின்)

* காலரா நச்சுக்கு தந்துகிகளின் ஊடுருவும் திறன் அதிகமாக இருக்கும்.

<u>தொற்றுநோய் தாக்கம்</u>

* காலரா உலகெங்கும் பரந்து காணப்படும். பருவக்காலத்தில் தோன்றக்கூடியது. இது ஒரு கொள்ளை நோய். இது திடீரெனவும் (சற்று நேரத்திற்குள்) அல்லது 1 நாளுக்குள்ளும் தொற்றினை ஏற்படுத்தக் -கூடியது. நோயாளி குணமடைந்து முந்தைய உடல்நிலைக்கு திரும்பும் போதும் அ நோயின் பிந்தைய கட்டமும் தொற்றினை ஏற்படுத்தும் நிலை ஆகும்.

<u>தடுப்பு முறை</u>

* ஏழ்மையான நிலை, கிருமிநாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யாத இடங்களில் முக்கியமாக பரவக்கூடியது. எனவே பாதுகாப்பான குடிநீரை உபயோகிப்பதன் மூலமும் சுற்றுப்புறத்தை கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்வதன் மூலம் நோய் பரவலை கட்டுப்படுத்தலாம்.

* நோய்த்தடுப்பு மருந்து மூலம் பாக்டீரியாவுக்கு எதிராக செலுத்தப்பட்டு நோய்தடுப்பாற்றலை தூண்டுவதன் மூலம் சரிசெய்யப்படுகிறது.

<u>சிகிச்சை</u>

* வாய்வழியாக குளுக்கோஸ் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் கரைசல் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலமும் அல்லது ஊசி மூலமும் நோயாளிக்கு செலுத்தி பாதுக்க வேண்டும்.

* பாக்டீரியாவுக்கு எதிராக டெட்ராசைக்ளின் என்ற உயிர் எதிர்ப்பொருளும் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

அரசாங்கத்தின் சுகாதார சேவைகள்

இந்தியாவில் பொது சுகாதாரத்திற்கான புதிய நிகழ்ச்சி நிரலில் தொற்று நோயியல் மாற்றம், மக்கள் தொகை மாற்றம், சுற்றுச் சூழல் மாற்றங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் சமூக நிர்ணயம் ஆகியவை அடங்கும்.

1978-ல் அல்மா-அட்டாவில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்ட கொள்கைகளின் அடிப்படையில் இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள ஆரம்ப சுகாதார சேவையை புத்துயிர் பெறுவதற்கான அவசர அழைப்பு உள்ளது.

மக்கள் தொகை ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதில் அரசாங்கத்தின் பங்கு சுகாதாரத் துறையினுள் மட்டுமல்ல, சுகாதார அமைப்புகளுக்கு வெளியே உள்ள பல்வேறு துறைகளாலும் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

சுகாதார அமைப்பு வலுப்படுத்துதல், மனிதவள மேம்பாடு மற்றும் திறன் மேம்பாடு மற்றும் பொதுசுகாதாரத்தில் கட்டுப்பாடு ஆகியவை சுகாதாரத்துறையில் முக்கியமான பகுதிகள்.

வாழ்க்கை நிலைமைகள், ஊட்டச்சத்து, பாதுகாப்பான குடிநீர், சுகாதாரம், கல்வி, ஆரம்பகால குழந்தை மேம்பாடு மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் போன்ற ஆரோக்கியத்தின் சமூக நிர்ணயிப்பாளர்களிடமிருந்தும் ஒரு மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கான பங்களிப்பு பெறப்படுகிறது.

மக்கள் தொகை உறுதிப்படுத்தல், பாலின முக்கிய நீரோட்டம் மற்றும் அதிகாரமளித்தல், காலநிலை மாற்றம் மற்றும் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் பேரழிவுகளின் தாக்கத்தை குறைத்தல், சமூக பங்களிப்பை மேம்படுத்துதல் மற்றும் நிர்வாகப் பிரச்சினைகள் ஆகியவை நடவடிக்கைக்கான பிற முக்கிய பகுதிகள்.

பொது சுகாதாரத்தை பல்வேறு துறைகளில் பகிரப்பட்ட மதிப்பாக மாற்றுவது அரசியல் ரீதியான சவாலான ஒரு உத்தி. அதனால் அத்தகைய கூட்டு நடவடிக்கை முக்கியமானது [illegible] மக்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் [illegible]

பொது சுகாதாரத்திற்கான புதிய நிகழ்ச்சி நிரலில் தொற்று நோயியல் மாற்றம், மக்கள் தொகை மாற்றம் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். தாய் மற்றும் குழந்தை இறப்பு, எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் தொற்று மற்றும் பிற தொற்று நோய்கள் சுகாதார அமைப்புகளில் பெரும் அழுத்தத்தை செலுத்துகிறது.

அதிகரித்து வரும் சாலை இறப்புகள் மற்றும் காயங்கள் அமைதியான தொற்றுநோய்களின் பட்டியலில் அடுத்ததாக அமைகின்றன.