

கோடகை காலத்தகை காட்டிலும் குளிர், மழை காலத்தில் உடலை பணை காப்பதில் அதிக அக்கறை கொள்வது அவசியம். மழை காலத்தில் எளிதில் "வரைஸ்" கிருமிகள் உணவு, குடிநீர் மலம் உடலுக்குள் புகுந்து தொல்லுக்கு உள்ளாகுகிறது. இதில் இருந்து நம்மையும், குழந்தைகளையும் காத்து கொள்ள தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம்.

சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் வைத்து கொள்ள வேண்டும்.

சாலையோர கடகைகளில் "ஈ" மொய்க்கும் தின்பண்டங்களை குழந்தைகள் வாங்கி சாப்பிடாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு தவேயான "ஸ்நாக்ஸ்" வகைகளை வீட்டில் சேய்தும், தரமான கடகைகளில் வாங்கி கொடுத்து அனுப்புவதும் நலம்.

சுத்தமில்லாத குடிநீரில் தயாரிக்கப்படும் ஐஸ் வகைகளை குழந்தைகள் சாப்பிடாமல் பற்றோர் பார்த்து கொள்ளவது அவசியம்.

கொட்டும் மழையில் குழந்தைகள் நனைவதன் மலம் ஜூரம் எளிதில் தொற்றி கொள்ளும். எனவே, குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பும் போது குடை அல்லது "ரெயின் கோட்" கொடுத்து அனுப்பலாம்.

பள்ளி முடிந்து வீட்டு திரும்பும் போது சாலையில் தங்கியிருக்கும் மழைநீரில் குழந்தைகள் குதித்து விளையாடி வருவர். அதேபோல, பள்ளி மதானத்தில் தங்கியுள்ள மழை தண்ணீரிலும் குழந்தைகள் விளையாடும். அவ்வாறு மழைநீரில் குழந்தைகள் விளையாடவதால் நோய் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவது குறித்து பற்றோர் அறிவுரை அளிக்க வேண்டும்.

மழைக் காலத்தில் சளி, காய்ச்சல், தொண்டை சம்பந்தமான பிரச்சனை, சனைஸ் பிரச்சனை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. குழந்தைகளை இந்த நோய்கள் எளிதில் தாக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த குழந்தைகளுக்கு வடைட்டமின் உணவுகளை வழங்கி, மழைக் கால நோய்களில் இருந்து பற்றோர் பாதுகாத்து கொள்ளலாம்.

. வீடுகளைச் சுற்றி மழைநீர் தங்காமலும், பிளாஸ்டிக் டப்பா, உரல், கொட்டாங்குச்சி போன்றவற்றில் மழைநீர் தங்காமலும் பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.

நீரில் சிக்குன் குனியா நோய் கிருமியை பரப்பும் "இபிஸ்" கொசு வகைகள் அதிக உற்பத்தியாகிறது. எனவே, சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை பணை காப்பதில் அதிக அக்கறை செலுத்துவது உடல் நலத்துக்கு நலம்.

தெருக்களில் உள்ள குப்பை தொட்டி, சாக்கடை அடைப்பு உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளை சுகாதார நல அலுவலக அதிகாரிகளிடம் தெரியப்படுத்தி, சுத்தமாக வைத்து கொள்வதால் தொற்று நோய் கிருமி அபாயத்தில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

Written by

Sunday, 03 August 2008 19:14 -

---

வீட்டுகளில் கிணற்று உள்ளவர்கள் மாநகராட்சியில் உள்ள மலேரியா டிபார்ட்மென்ட் அலுவலர்களை தொடர்பு கொண்டு மருந்து தண்ணீர் வாங்கி ஊற்றி கொள்ளலாம்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=7886>