

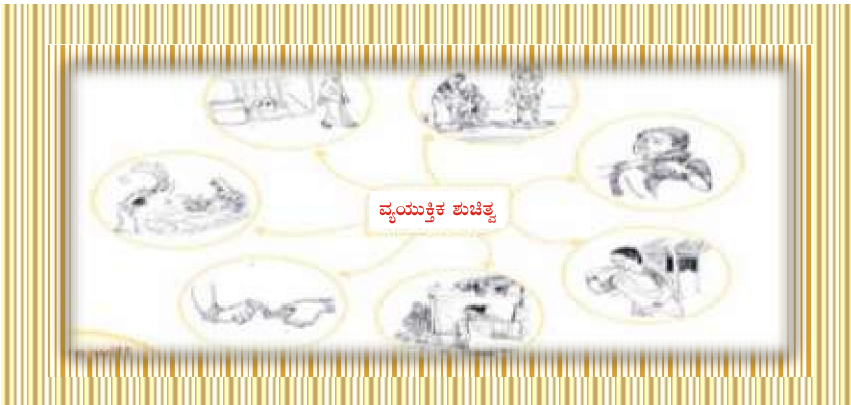


ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ವಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ವಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕಾಳಜಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. (ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸ್ನಾನವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು).
- ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ, ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ, ವಸಡುಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ದಂಟುಗೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಬಡಿಸುವಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆ ಬಾಚುವುದು ಕೂದಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು. ಸಡಿಲವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾಚಣಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ರೋಗಾಣುಗಳು, ಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಧೂಳಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.



ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ತರುತ್ತವೆ.
- ಜನರು ತೊಳೆಯದ ಕೈಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚ್ಚೆಯು ಹೊರ ಹಾಕುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು, ತೊಳೆಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಬೆವರಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ತ್ವಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಬರುವುದು, ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಉತ್ತಮ ನೋಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ನೀವು ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳು

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಸಮಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೆ/ವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಾರಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಾರದು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಾನವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಲೆ/ವಾರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕರೆಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.
- ವರ್ತನಾ ಪರಿವರ್ತನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ (ಬಿಸಿಸಿ) ಈ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ-ಚಿತ್ರಕಥೆ, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು, ಬೆಳಗಿನ ಭಜನೆ ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು, ಹಾಡುಗಳು, ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು, ಬೊಂಬೆಯಾಟಗಳು, ಬೀದಿ ನಾಟಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾರಬಹುದು.

ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳು

