



# ശുചിത്വവും ശുചീകരണവും

## വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം

വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം ഓരോ വ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രോഗമുക്തമായി കഴിയുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് ശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത്യാവശ്യമാണ്. ഉചിതമായ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ചരണങ്ങൾക്ക് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക അവബോധം സൃഷ്ടിക്കണം.

- നിങ്ങളുടെ ശരീരം എപ്പോഴും ശുചിത്വത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുക. ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് ഒരു തവണയെങ്കിലും കുളിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുക (വെള്ളത്തിനു ക്ഷാമമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾ ആഴ്ചയിൽ ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടു തവണയെങ്കിലും കുളിക്കണം. വെള്ളത്തിന്റെ ലഭ്യത വളരെ കുറവാണെങ്കിൽ, ചുരുങ്ങിയപക്ഷം വൃത്തിയുള്ള നനഞ്ഞ തുണിയുപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമമായും തേച്ചു വൃത്തിയാക്കുകയെങ്കിലും വേണം.
- ദിവസേന രണ്ടു തവണ നിങ്ങളുടെ പല്ലുതേക്കണം, രാവിലെ എഴുന്നേറ്റതിനു ശേഷവും രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പുണ്ടാകുന്നതാണ് അടികൊച്ചം. പല്ലിന്റെ പുറമെയും അകമേയുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം, മോണകൾക്കു താഴെ പല്ലിന്റെ അരികു വരെയും. ടൂത്ത് പേസ്റ്റ് കിട്ടാതില്ലെങ്കിൽ പല്ലുതേക്കുന്നതിനുള്ള കവ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- നഖങ്ങൾ ക്രമമായി മുറിച്ചുനീക്കി അവ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു,
- ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് വിളമ്പുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും, കുട്ടികൾക്ക് ആഹാരം നൽകുന്നതിനു മുൻപും എപ്പോഴും കൈകൾ കഴുകണം.
- കാലാവസ്ഥയനുസരിച്ച് സൗകര്യപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങളായിരിക്കണം ധരിക്കേണ്ടത്. വസ്ത്രങ്ങൾ ദിവസേനമാറ്റുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ശീലാണ്.
- തലമുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത് ദിവസേനചികണം. വിയർപ്പ് വളരെക്കൂടുതലാണെങ്കിൽ തല കഴുകണം. പേനുകളുടെ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ കരുതലേടുക്കണം, അടുപ്പമുള്ള പല്ലുകളുള്ള ചീർപ്പ് ഉപയോഗിക്കണം, അത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്.
- രോഗാണുക്കൾ, കൃമികൾ, പൊടി എന്നിവ അകറ്റുന്നതിന് ഉചിതമായ പാദരക്ഷ ആവശ്യമാണ്.



## വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കുന്നതിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

- നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും അവസരങ്ങളിലെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് അസുഖബാധ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഹാനികരമായി മാറാൻ കഴിയുന്ന അണുജീവികളെ നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നുണ്ട്.
- മിക്ക രോഗങ്ങളും രോഗാണുബാധകളും ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണം ആളുകൾ തങ്ങളുടെ വായിൽ കഴുകാത്ത കൈകളുപയോഗിച്ച് തൊടുന്നതാണ്.
- നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്ന പാഴ്വസ്തുക്കൾ, കഴുകാത്ത വസ്ത്രങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ദുർഗന്ധം, വിയർപ്പിൽ നിന്നുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ, ചർമ്മത്തിലെ ബാക്ടീരിയയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഫലമായാണ് ശരീരത്തിന് ദുർഗന്ധം അനുഭവപ്പെടുന്നത്.
- ശ്വാസത്തിലെ ദുർഗന്ധം, ശരീര ദുർഗന്ധം, ഒപ്പം അശ്രദ്ധമായ വേഷവിധാനം എന്നിവ മിക്കപ്പോഴും നിങ്ങളെപ്പറ്റി മോശപ്പെട്ട ഒരു പ്രാഥമിക ധാരണ ജനിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കും.
- പ്രൊഫഷണൽ സാഹചര്യങ്ങളിലും അതുപോലെതന്നെ ആരോഗ്യകരമായി കാണപ്പെടുന്നതും നന്നായി വേഷം ധരിച്ച രൂപം അവതരിപ്പിക്കുന്നതും നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് സുപ്രധാനമാണ്.
- നല്ല ശുചിത്വമുണ്ടായിരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ശേഷികളിൽ ഊന്നൽ നൽകാൻ ആളുകളെ അനുവദിക്കും.

## പരിസ്ഥിതി ശുചീകരണത്തിനു വേണ്ടി അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക നടത്തേണ്ട പ്രധാനചരണങ്ങൾ

- മിക്ക ഗ്രാമങ്ങളിലും ആരോഗ്യത്തിനും ശുചീകരണത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള സമിതികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഗ്രാമത്തിലെ ആരോഗ്യ പദ്ധതികളുടെ വികസനത്തിന് സമിതി അംഗങ്ങൾ മുൻകൈയെടുക്കും. ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ ആസൂത്രണം നടപ്പാക്കുന്നതിന് ചില നിർവ്വഹകരുടെ ആവശ്യമുണ്ട്. തങ്ങളുടെ പരിസ്ഥിതി ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അവർ ആളുകളെ അണിനിരത്തുന്നു, ആളുകൾക്കൊപ്പം ചിന്തിക്കാനും ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും അവരെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു, പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പരിഹാരങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ചപ്പുചവറുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പുറത്തുകളയണം, അത് റോഡിൽ അല്ലെങ്കിൽ തെരുവിന്റെ മൂലയിൽ ഉപേക്ഷിക്കരുത്.
- അംഗൻവാടിയും വീടുകളും എല്ലാ ദിവസവും വൃത്തിയാക്കണം.
- മനുഷ്യ മാലിന്യം ശരിയായ വിധത്തിൽ നശിപ്പിക്കണം. തങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ ശുചിത്വമുള്ള ശുചാലയങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നത് പോലെയുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കു മാറാൻ ആളുകളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.
- അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക അമ്മമാരെ സന്ദർശിച്ച് തങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കാൻ സമൂഹത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കണം. ഗ്രാമ ആരോഗ്യ പോഷണ ദിനം അല്ലെങ്കിൽ മഹിളാ മണ്ഡൽ സമ്മേളനങ്ങളുടെ വേളയിലും നിർവ്വഹിക്കേണ്ട ഒരു പ്രവർത്തനമായിരിക്കണം ഇത്.
- ബിസിസി യ്ക്കു വേണ്ടി തുണനൽകുന്നവ ഉപയോഗിക്കുക: സന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ചിത്രകഥകൾ, ഫളിപ് ചാർട്ടുകൾ, ചെറിയ പുസ്തകങ്ങൾ, പോസ്റ്ററുകൾ, പ്രഭാത ഭേദി, ഗാനങ്ങൾ, മാതൃകകൾ, പാവകളി, തെരുവു നാടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക.

### അഞ്ച് F's - അസുഖങ്ങൾ തടയുന്നതിന് കരുതലേടുക്കണം

