இந்து தமிழ் திசை

சுத்தம் சுகாதாரம்

விழிப்புணர்வுத் தொடர்

Implemented by Gramalaya® Water, Sanitation and Hygiene for all

பகுதி - 9

நிலை –9: நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது சுத்தம்

1 வயிற்றுப்போக்கின்போது கவனம்

1. உங்கள் நண்பர் ஒருவருக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்போது கீழுள்ளவற்றில் எதைச் சாப்பிடலாம் என்பதை மட்டும் வட்டமிட்டுக் காட்டவும். மேலும் வயிற்றுப்போக்கு சமயத்தில் உங்களுக்குத் தெரிந்த, சாப்பிட வேண்டிய 2 உணவுப் பொருள்களின் பெயர்களைக் கீழே எழுதவும்.

இளநீர்	கிச்சடி	குளிர்பானம்	வாழைப்பழம்	சமோசா
ஆரஞ்சு ஜூஸ்	வெள்ளரி	பர்கர்	நூடுல்ஸ்	பானி பூரி

A. ....

B. ....

2 வீக்கங்கள் மற்றும் தீக்காயங்கள்

1. கீழுள்ள படங்களைப் பாருங்கள். இவர்கள் செய்யும் செயலில் காயங்கள் எதுவும் ஏற்படாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிரே கொடுக்கப்பட்ட சூழலுடன் சரியாகப் பொருத்துங்கள்.

A		1	மெழுகுவர்த்திச் சுடர், தீயிலிருந்து தூரத்தில் நிற்றல்
B		2	சமமற்ற இடங்களில் கவனமாக நடத்தல்
C		3	படிகளில் கைப்பிடியைப் பிடித்து நடத்தல்
D		4	சூடானவற்றைத் தொட ஒரு துணியைப் பயன்படுத்துதல்

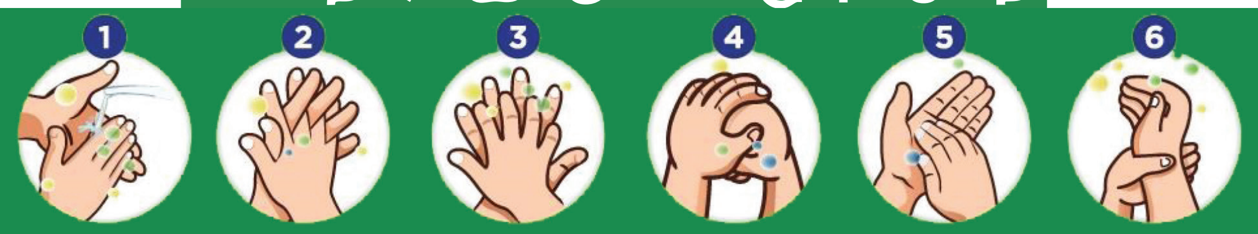
3 நோய்வாய்ப்படாமல் தவிர்த்தல்

1. நோயுற்று இருக்கும்போது நாம் அவசியம் பின்பற்ற வேண்டிய 2 விஷயங்களைப் பற்றி கீழே எழுதவும்

1. ....

2. ....

20 விநாடிகளுக்கு கை கழுவும் முறை



கீழே கேட்கப்படும் சுகாதார கேள்விகளுக்கான சரியான பதில்களைச் சொல்லும் முதல்100 குழந்தைகளுக்குப் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.

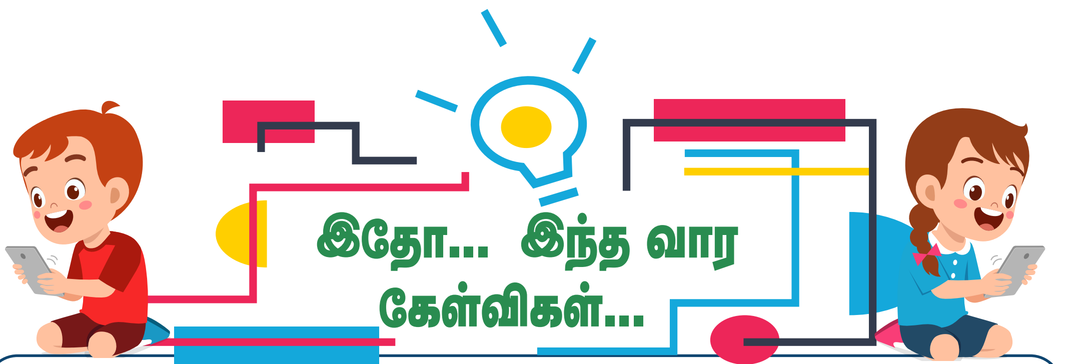
அன்புக்குழந்தைகளே..!

நாம் சுத்தமாக இருந்தால், நோய் கிருமி நம்மை நெருங்காது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்றால் நாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

எப்போதும் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்போம். தினமும் பல் தேய்ப்போம். தினமும் நன்கு உடலைச் சுத்தம் செய்து குளிப்போம்.

சென்ற வார கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

1.(C) கிருமிகள் பரவும் 2. (C) அனைவரின் பொறுப்பு 3.(B) கவனமாக

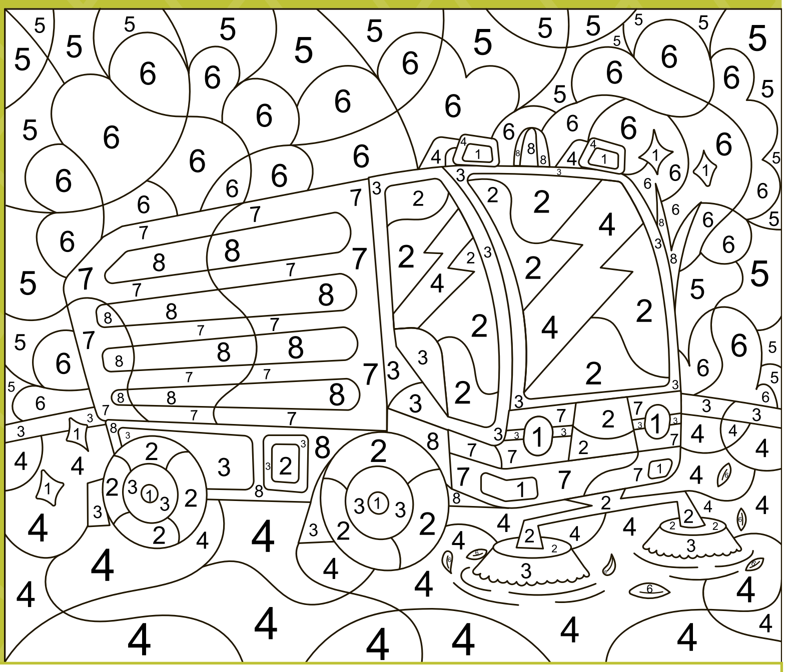


1. வயிற்றுப்போக்கின் போது எதைக் குடிப்பது நல்லது?
   A.சாதாரண குடிநீர் B.ஓ.ஆர்.எஸ். கலந்த நீர் C.வெந்நீர்
2. கையில் தீக்காயம் ஏற்பட்டால் உடனே செய்ய வேண்டியது...
   A.கையைத் தூக்கவும் B.கையை வீசவும் C.குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும்
3. காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டால்...
   A.ஓடக்கூடாது B.ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுக்கவும் C.நடக்கவே கூடாது

மேலே கண்ட மூன்று கேள்விகளுக்கான பதிலை அனுப்பும் முறை

- 9940699401 என்ற வாட்ஸ்அப் எண்ணிற்கு SSQUIZ என்று டைப் செய்து, ஒரு மெஸேஜ் அனுப்பவும்.
- உங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் கேட்கப்படும். தொடர்ந்து திரையில் வரும் கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலை அளித்து, சிறப்புப் பரிசினைப் பெறுங்கள். வாழ்த்துகள்!

எண்களை பார்த்து வண்ணம் தீட்டு



வண்ணம் தீட்டப்பட்ட படம் என்ன? ....

QR Code-ஐ ஸ்கேன் செய்து சுகாதார விழிப்புணர்வு பாடல்களைக் கண்டும், கேட்டும் மகிழுங்கள்.