உடல் நலனை காப்பதில் சமுதாயத்தின் பங்கு

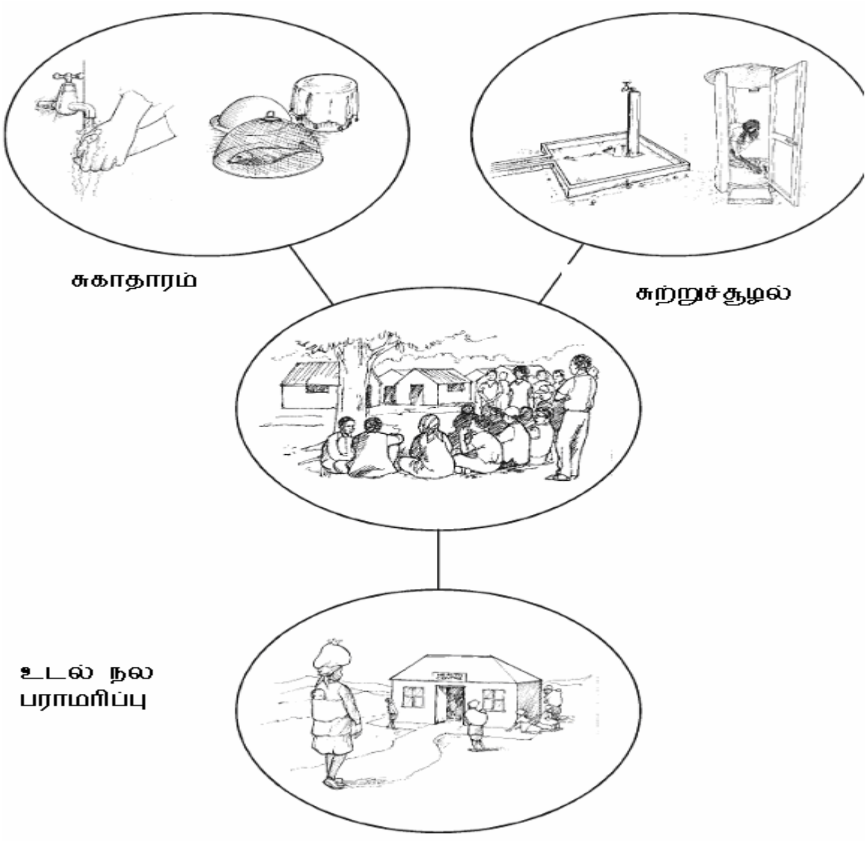
உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி,நல்ல சுகாதாரம் என்பது,நோயின்றி இருப்பது மாத்திரம் அல்ல.சமுதாயத்தில்,மக்கள் நல்ல சமூக உறவுமுறைகளுடனும்,அமைதியான மனநிலையுடனும் இருப்பதுவே நல்ல சுகாதாரமான நிலையாகும் .எனவே ,அனைவரும் நல்ல சுகாதாரமான நிலை அடையச் செய்ய,சமுதாயத்தை நோயற்ற சமுதாயமாக மாற்றுவது மட்டுமின்றி,சமுதாயத்தில் உள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் குறைத்தல் அவசியம் .

உடல் நலனை பாதிக்கும் காரணிகள்

பல காரணிகள் உடல்நலனை பாதிக்கின்றன.அவற்றில் சில,நன்மையாகவும்,சில தீமையாகவும் முடிகின்றன.உதாரணமாக,நம் ஊர்களில் காணப்படும் ஏரிகள்,குட்டைகள் போன்றவற்றின் நீர்,வீட்டு உபயோகத்திற்கும்,விவசாயத்திற்கும் ,மீன் வளர்ப்பதற்கும்,மற்றும் ரம்மியமான சுற்றுச் சூழலை ஏற்படுத்துவதற்கும் பயனுள்ளவையாக அமைகின்றன.ஆயினும் இதே நீர்,மலேரியா,டெங்கு காய்ச்சல் போன்ற நோய்களைப் பரப்பும் கொசுக்களின் உற்பத்தி ஸ்தானங்களாகவும் உள்ளன.தண்ணீரானது,மனிதரால் மாசுபடும்போது ,பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கின்றன இவ்வகையாக,மனித சுகாதாரத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை கீழ்காணுமாறு வகைபடுத்தலாம்.

- சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்
- தனிநபர் மற்றும் சமுதாயத்தில் சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வு
- தனிநபரின் தனிப்பட்ட சுகாதார வாழ்வு நிலை
- உடல் நல பராமரிப்பு
- நோய்கள்

இவ்வகை காரணிகளுக்கும் சுகாதாரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பினை கீழே காணலாம்.



2.1.1 சுற்றுச் சுழல்

சுற்றுச் சூழல் என்பது நாம் வாழும் இடம் /வீடு மற்றும் நாம் சார்ந்து வாழும் சமுதாயம் இரண்டும் சேர்ந்ததேயாகும்.இவை இரண்டும் பெரும் அளவில் நம் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கின்றன.நல்ல சுத்தமான சுற்றுச்சூழல் நோய் பரவுவதை தடுப்பதுடன்,நோயினை குறைக்கவும் உதவுகிறது.உதாரணமாக பாதுக்காப்பான மற்றும் போதுமான தண்ணீர் வழங்குதல் ,துப்புரவான கழிவு நீர் வடிகால் அமைத்தல் மனிதனுக்கு நோயினை பரப்பும் காரணிகளை அகற்ற முடியும்.ஆனால் அழுக்கான மாசுள்ள சுற்று சுழலானது நோய் பரவுதலை அதிகப்படுத்துகிறது .தொழிற்சாலைகள் மற்றும் போக்குவரத்தினால் காற்று நீர் நிலம் போன்றவை மாசுபடுவதினாலும் மற்றும் விபத்துகளினாலும் உடல் நலன் பாதிப்படைகிறது.

வீடு மற்றும் சமூக சுற்றுச்சூழல் இரண்டுமே சமநிலை முக்கியத்துவம் கொண்டவை .வீட்டுச் சூழல் அசுத்தமாய் காணப்படும் போது,அந்த கிராமமே சுத்தமாய்இருப்பினும் நோய் பரவிக்கொன்டு தான் இருக்கும் .வீட்டின் சுத்தம் குறைவாகவும் காற்றோட்டம் மற்றும் வெளிச்சம்

குறைந்து காணப்படின் அவை சுகாதார பிரச்சனைகளை விளைவிக்கும். சுவாசம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் போன்றவை ஏற்பட்டு சமூகச் சூழலையும் உடல் நலனையும் பெரிதளவு பாதிக்கின்றன .மக்களை ஆண் பெண் என பாலின அடிப்படையில் அல்லது அவர்களுடைய வருமானங்களை கொண்டு வேறுபடுத்தி காண்பிக்கும் போது மனக்கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது.இதனால் மனநோயினால் பாதிக்கப்படும் நிலைக்கு ஆளாக்கப்படுகின்றனர்.

2.1.2 சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வு

சுகாதாரம் பற்றிய தனிநபரின் விழிப்புணர்வு கிராம சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.சுகாதாரத்தின் அவசியத்தை உணர்ந்த மக்களே,சுகாதாரக்கேட்டினால் உண்டாகும் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண முனைந்து செயல்படமுடியும்.இப்படிப்பட்ட விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் சமுதாயத் தலைவர்கள் மற்றும் அரசாங்கம் ஆகியோருக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு.

2.1.3 தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவம்

தனி நபரின் சுகாதாரம் உடல்நலனை பராமரிப்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்று .உதாரணாமாக ,சிறிய வெட்டுக் காயங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் காயப்பட்ட பகுதியில் நோய் தொற்று ஏற்பட்டு ,இன்னும் அதிகமான நோய் ஏற்படும் .சமுதாயத்தில் சுகாதார வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டாலும் அவற்றை மக்கள் சரியாகப் பயன்படுத்தாமல் போவதும், மலம் கழித்த பின்னர் கைகளை கழுவி சுத்தம் செய்தல், ,தண்ணீரைப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்தல்,குளித்தல்,துணிகளை நன்கு துவைத்தல் மற்றும் வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற செயல்களைச் சரியாக செய்யவில்லை என்றால்,சுகாதாரக் கேடுகளினால் நோய் ஏற்படும் நிலை தொடரத்தான் செய்யும் .

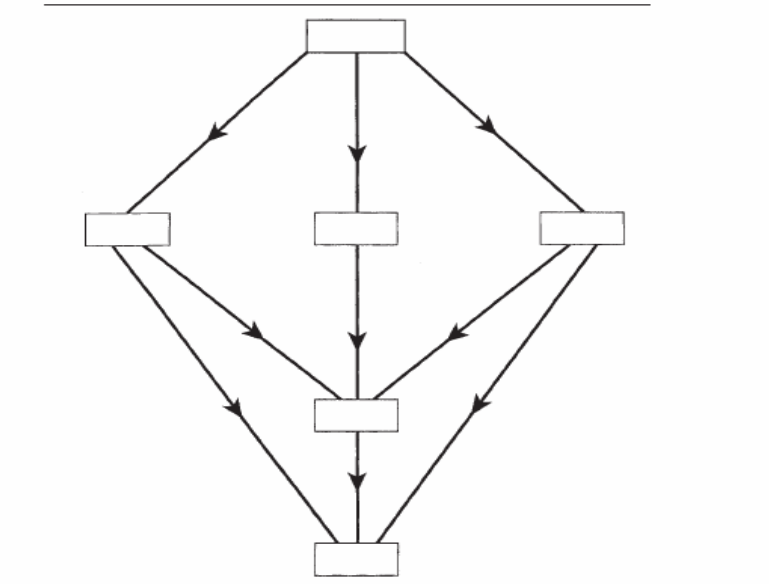
2.1.4 மருத்துவ வசதி

எல்லா மனிதனும் தனது வாழ்நாளில் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையை நாடுவதுண்டு .குறிப்பாக சிறு பிள்ளைகளுக்கு எளிதாக நோய் தொற்று

ஏற்படும் ,எனவே இதனை தவிர்க்க மருத்துவ வசதிகள் தடையின்றி கிடைக்கும் போது மக்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வு அமையும்.

2.1.5 மலம் வழியாக பரவும் நோய்கள்

மலம் மூலமாக பரவும் நோய் கிருமிகளால் மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவு ,தண்ணீர் மற்றும் கை சுத்தமின்மையாலும் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன .அவைகள் சீதபேதி ,காலரா,டைபாய்டு மற்றும் குடற்புழு இவைகளால் பெரும்பாலான நோய்கள ஒவ்வொரு ஆண்டும் உயிர் இழப்பிற்கு காரணமாகிறது .இத்தகைய நோய்கள் பரவும் சில முறைகளை கீழ்கண்ட படத்தில் காணலாம் .



சுத்தமான தண்ணீரை பருகுவதாலும் ,சுகாதாரமாக சமைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொள்ளுவதாலும் தனிநபரின் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தின் மூலம் இவ்வகை நோய் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

2.1.6 பூச்சிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்

கொசுக்கள் போன்ற பூச்சிகளால் நோய்கள் பரவுகின்றன.அதனால் கிராபப்புறம் மற்றும் நகர்புறத்திலும், பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.கொசுக்கள் பரவாத வகையில் சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்நோய்கள் பரவுவதை தடுக்கலாம் .

2.2 சுகாதார பிரச்சனைகளை கண்டறிதல் மற்றும் அதற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்.

சமுதாயத்தில் மக்கள் நலனை மேம்படுத்த அநேக பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டியிருக்கலாம்.அவற்றை கண்டறிந்து.முதன்மைப்படுத்தி தீர்ப்பதே சிறந்த வழியாகும் .

2.2.1 சமுதாய சுகாதார பிரச்சனைகளைக் கண்டறிதல்

- வயிற்றுப்போக்கு பிள்ளைகளுக்கு பொதுவாக காணப்படுகிறதா ?
- புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று பொதுவாக

காணப்படுகிறதா ?

- கண் பார்வை பிரச்சனை பொதுவாக உள்ளதா ?குறிப்பாக பெண்களிடம் ?
- மலேரியா (அ) மற்ற பூச்சிகளால் பரவும் நோய்கள் பொதுவாக உள்ளதா ?
- அதிக பேருக்கு காய்ச்சல் உள்ளதா ?
- உங்கள் பகுதியில் உள்ள மக்களை சமீபத்தில் பாதித்த நோய்கள்

எவை ?

- குழந்தைகள் தேவையான ஊட்டச்சத்து உணவை உண்கிறார்களா ?அவர்கள் மெலிந்தும் சக்தியற்றும் காணப்படுகின்றார்களா?
- உங்கள் சமுதாயத்தில்,சுகாதார மற்றும் மருத்துவ வசதிகள்

உண்டா ?

- பிள்ளைகளுக்கும்,வாலிப வயதினருக்கும் மனநல கோளாறுகள் உண்டா ?
- சமுதாயத்தில் கண்டறியப்பட்ட முக்கிய சுகாதார பிரச்சனைகள் எவை ?அவற்றை முக்கியத்துவத்தின் படி வரிசைப்படுத்துக .

2.2.2.சுகாதார பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களை கண்டறிதல்

- எந்த வகையான தண்ணீர் வழங்கும் முறை கிராமத்தில் உள்ளது ?
- தண்ணீர் கிடைக்கும் ஆதாரங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா மற்றும் நன்கு பராமரிக்கப்பட்டுள்ளதா ?

- ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எவ்வளவு தண்ணீர் சேகரிக்கப்படுகிறது ?
- தண்ணீர் எப்போதும் கிடைக்கிறதா ?
- ஒவ்வொருவருக்கும் தண்ணீர் சென்றடைகிறதா ?
- மக்களுக்கு தண்ணீரின் தரம் பற்றி செரியுமா ?
- குளிப்பதற்கு மற்றும் துணிகளை சலவை செய்வதெற்கென பிரத்தியேகமான இடங்கள் உள்ளதா ?
- ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கழிவு அறைகள் உள்ளதா ?
- எந்த வகையான சுகாதார வசதிகள் உள்ளன ?
- பெண்களுக்கென்று தனியான வசதிகள் உண்டா ?
- கிராமத்தில் திடக் கழிவு அகற்றுகின்றார்களா ?
- திடக்கழிவுகளை எவ்வாறு அகற்றுகிறார்கள் ?
- தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும் இடம் உள்ளனவா ?
- வடிகால் வசதி வீட்டிலும் சமுதாயத்திலும் உள்ளதா ?
- மக்கள் வாழும் பகுதியில் சந்தை உள்ளதா ?
- சந்தை பகுதி தினமும் சுத்தம் செய்யப்படுகிறதா ?
- சந்தையில் இறைச்சி விற்கப்படுகிறதா ?

இறைச்சி சுத்தமாகவும் புதிதாகவும் இருக்கிறதா ? மேற்கண்ட விபரங்களை ஆய்வுசெய்து கண்டறியப்பட்ட சுகாதார குறைபாடுகளை களையும் போது சமுதாயத்தில் மக்களின் நல நிலை மேம்படும்.

தன சுகாதாரம் பற்றிய வீடியோவை காண கீழே சுட்டவும்(கிளிக் செய்யவும்)

http://www.youtube.com/watch?v=v9Yz38xAvqQ&feature=related

http://www.youtube.com/watch?v=EwjDShmfFHM&feature=related

http://www.youtube.com/watch?v=PEmVLCBD-II&feature=related