

## வீடுகளில் சுகாதாரம்

சுகாதாரமான கிராமம் ஒன்று அமைவதற்கு நல்ல தரமான வீட்டுவசதி மிக முக்கியமான ஒரு அம்சமாகும் . வீட்டில் போதிய வசதியின்மையினால் பல சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும். காசநோய், மன உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

**மோசமான வீட்டுவசதியுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினைகள் :**

- நெரிசலான மற்றும் அதிகக் கூட்டமான இடங்களிலுள்ள வீடுகள் மூலம் நிலவும் மோசமான சுகாதார நிலையினால் நோயை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் கொசுக்கள் உருவாகிப் பெருகுகின்றன.
- மோசமான வீட்டுவசதி உள்ள இடங்களில் இருக்கும் வீடுகளுக்குள் உணவு மற்றும் நீர் ஆகியவை மாசடைய வாய்ப்புண்டு.
- வீட்டிற்குள் காற்று வந்துபோக சரிவர ஏற்பாடு இல்லாதிருப்பதால் சுவாச பிரச்சினைகளும், தேவையான வெளிச்சமற்ற காரணத்தால் பார்வைக்கோளாறுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- இத்தகைய மோசமான வீட்டுவசதிச் சூழலில் வாழ்பவர்களுக்கு மன உளைச்சல் ஏற்படவும் அதிக வாய்ப்புள்ளது.

## காற்றோட்ட வசதி

சமைப்பதற்கு விறகு, சாணம் ஆகியன எரிபொருளாக உபயோகப்படுத்தப்படும் வீடுகளில் முறையான காற்றோட்ட வசதி இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். இவற்றிலிருந்து வெளிவரும் புகையிலை துன்பம் தரும் வேதியியற் பொருட்களும் கசடுகளும் கலந்திருக்கும் .இதனால் மூச்சுத்தினறல் சம்மந்தப்பட்ட பிராங்கைடிஸ் மற்றும் ஆஸ்த்மா போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதுடன்,காசநோய் பரவும் வாய்ப்பும் உள்ளது.வீட்டிற்குள்ளே அல்லது சமைக்கும் இடத்தில் நீண்ட நேரம் செலவிடும் பெண்கள்

மற்றும் குழந்தைகள் இத்தகைய முறையற்ற காற்றோட்ட வசதியினால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.வீட்டிற்குள்ளேயே சமையல் செய்யப்படும் இடங்களில் ,புகை மற்றும் ஆவி ஆகியன வீட்டிலிருந்து அதிவிரைவில் வெளியேறுமாறு பார்த்துக்கொள்ளுதல் நன்று.வீடு கட்டும் போதே நிறைய ஜன்னல்களை வைத்துக் (குறிப்பாக சமையல் செய்யும் பகுதியில்)

கட்டினால் ,வீட்டில் காற்றோட்ட வசதி நன்றாக இருக்கும்,சூரிய வெளிச்சம் வீட்டிற்குள் வர வாய்ப்பளிக்கவேண்டும்.

## நல்ல காற்றோட்ட வசதியும் வெளிச்சமும் உள்ள நல நிலையை மேம்படுத்தும் வீடு

### **வெளிச்சம்**

வீட்டுக்குள் போதிய வெளிச்சம் இல்லாவிட்டால் ,அது நமது சுகாதாரம் மற்றும் உடல்நலக்கேடுகள் பலவற்றை விளைவிக்கும் .வீட்டில் நிலவும் வெளிச்சமின்மை காரணமாக கண்பார்வைக் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு

வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் சமையலறையில் வேலைசெய்ய நேரிடும் பெண்களுக்கு இது ஒரு நிரந்தரப் பிரசினையாகும் .இப்பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால் ,வீட்டிற்குள் ஜன்னல்களை அதிகப்படுத்தி,இயற்கை ஜன்னல்களை அமைக்கலாம் .அல்லது ஜன்னல்களை ஒட்டி கம்பிவலைகள் அமைத்தால் கூட அதன்வழியே சூரிய வெளிச்சம் வீட்டிற்குள் வரமுடியும் இயற்கை வெளிச்சம் வீட்டிற்குள் வந்தால்தான் வீட்டில் சுகாதாரமான நிலை உருவாகும். ஒரு வீடு இருட்டாக இருந்தால்,கிருமிகளும் பூச்சிகளும் வாழவழிவகுக்கும். மற்றும் தூசி,அழுக்குகள் இருப்பதும் தெரியாது.இந்த நிலையும் கூட நோயை உருவாக்கும்.எனவே வீட்டை வெளிச்சம் நிறைந்ததாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வீட்டிற்குள் நிலவும் நோய்-பரப்பும் காரணிகள்

வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து வீட்டிற்குள் கிருமிகள் /பூச்சிகள் ஆகியன நுழையாமல் பார்த்துக் கொண்டால்தான் வீடுகள் நோய்க்கிருமிகள் பரவும் இடமாக ஆகிவிடுவதைத் தவிர்க்கலாம் .உண்ணும் உணவை மூடிவைப்பதன்

மூலமும் குப்பைகளை அவ்வப்போது வெளியில் கொட்டிவிடுவதன் மூலமும் இத்தகைய கிருமிகள் வீட்டில் சேர்வதைத் தவிர்க்கலாம் .வீட்டில் கொசு அல்லது “ஈ” தொல்லை இருந்தால்,ஜன்னல்களைக் கம்பிவலையைக் கொண்டு மூடலாம் . படுக்கையறையில் கொசுவலையை உபயோகிக்கலாம் .

வீட்டின் உட்புறத்தையும் வெளிப்புறத்தையும் நாம் சுத்தமாகப் பராமரிப்போமானால் தொற்றுநோய்க் கிருமிகளால் உண்டாகும் அபாயத்தைக் கணிசமாகத் தவிர்க்கலாம்.