Children for Health

Sharing Knowledge Saving Lives

100

ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ പഠിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാനും



Malayalam | മലയാളം

A Children for Health Book

ഉള്ളടക്കം

സൂചിക.....2

ഞങ്ങളെ കുറിച്ച്.....4

വിഷയങ്ങൾ

1. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം.....5

2. ചുമയും, ജലദോഷവും അസുഖങ്ങളും.....9

3. പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ്.....13

4. മലമ്പനി.....17

5. വയറിളക്കം.....21

6. ജലവും ശുചിത്വവും.....25

7. പോഷകാഹാരം.....29

8. കുടലിനുള്ളിലെ വിരകൾ.....34

9. അപകടങ്ങളും മുറിവുകളും തടയുന്നതിനെക്കുറിച്ച്.....38

10. എച്ച്ഐവിയും എയിഡ്സിനെക്കുറിച്ചും.....42

സൂചിക

കുട്ടികൾക്കായുള്ള 100 ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ 8-14 വയസുള്ള കുട്ടികളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ലളിതവും വിശ്വസനീയവുമായ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ സന്ദേശങ്ങളാണ്. ഈ വിധത്തിൽ, ഇതിൽ 10 നും 14 -നും വയസ്സിനിടയിലുള്ള കൗമാരക്കാർ ഉൾപ്പെടുന്നു. പലപ്പോഴും, 10 -നും 14 -നും വയസ്സിനിടയിലുള്ള കൗമാരക്കാരാണ് വീട്ടിലുള്ള ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഗൗനിക്കുന്നതെന്നിരിക്കെ, ഈ കൂട്ടർക്ക് അറിവുണ്ടാകുക എന്നത് വളരെ ഫലപ്രദവും സുപ്രദാനവും ആണെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു. കൂടാതെ, ഈ വിധത്തിൽ അവർ അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തി അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും പ്രശംസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഈ പറയുന്ന 10 പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങളിൽ 10 സന്ദശങ്ങൾ വീതം ഉൾപ്പെടുന്ന 100 സന്ദേശങ്ങളാണിവ: മലമ്പനി, വയറിളക്കം, പോഷകാഹാരവ്യവസ്ഥ, ചുമയും ജലദോഷവും, കുടൽവിരകൾ, ജലവും ശുചിത്വവും, പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ്, എച്ച്ഐവിയും എയ്ഡ്സും, അപകടങ്ങളും, മുറിവുകളും ആദ്യഘട്ട ബാല്യകാല വളർച്ചയും. ഈ ലളിതമായ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി, വീടുകളിലും, സ്കൂളുകളിലും, ക്ലബ്ബുകളിലും, ക്ലിനിക്കുകളിലും മാതാപിതാക്കൾക്കും ആരോഗ്യ പ്രബോധകർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയാണ്. ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങളുടെ അർത്ഥം കൃത്യമായിരിക്കുന്നിടത്തോളം, അവയെ പരിഭാഷപ്പെടുത്തുകയും അനുരൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ കൃത്യവും കാലാനുസൃതം പരിഷ്ക്കരിച്ചതുമാണെന്നു ഉറപ്പ് വരുത്തുവാൻ വളരെ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ക്ലാസ് മുറികളിലും പ്രോജക്ടുകളിലും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചട്ടക്കൂട് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും, ചർച്ചകൾക്കും മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഉത്തേജനം നൽകുന്നതിനും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന്, ശരിയായ കൈ കഴുകൽ പ്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചതിനു ശേഷം, 'നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലും, സമൂഹത്തിലുമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് കയ്യുകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുന്നതിലുണ്ടാകുന്ന

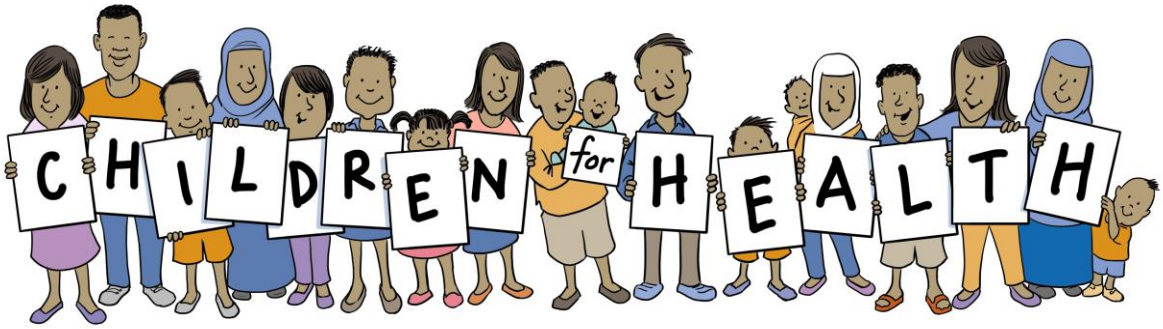
ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെ കാരണങ്ങൾ എന്താണെന്നു' കുട്ടികൾക്ക് അന്യോന്യവും, അവരവരുടെ കുടുംബങ്ങളോടും ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അന്യോന്യം സംസാരിക്കുകയും, എങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാം എന്ന് ഒരുമിച്ചു തീരുമാനിക്കുകയും, അത് വഴി മാറ്റത്തിൻറ്റെ കാര്യകർത്താക്കളായി മാറുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശം പഠിക്കുന്നതിൻറ്റെ അടിസ്ഥാന ഗുണം. ചർച്ചയിലേക്കും പ്രവർത്തിയിലേക്കും നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രവേശന കവാടം പോലെയാണ് സന്ദേശം.

മാതാപിതാക്കൾക്കോ അധ്യാപകർക്കോ, കുട്ടികളോട് ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം. അല്ലെങ്കിൽ, സന്ദേശം ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുവാൻ സഹായകമാകുംവിധം, കുട്ടികൾക്ക് ഓരോ സന്ദേശത്തിനോടും യോജിക്കുന്ന ചേഷ്ടകളുണ്ടാക്കാം. ഒരു ആരോഗ്യ സന്ദേശം പഠിക്കുകയും, അത് മറ്റുള്ളവരോട് പങ്കു വെയ്ക്കുകയും ചെയ്ത കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിഫലമായി ചെറിയ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണമായി, ഒരു റിബ്ബണോ ഒരു വർണപ്പകിട്ടുള്ള തുണിയോ സമ്മാനങ്ങളായി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. അവർ പഠിക്കുകയും പങ്കിടുകയും ചെയ്ത ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ കാണിക്കുവാൻ വേണ്ടി, കുട്ടികൾക്ക് ഇത് ഒരു കമ്പിൽ കെട്ടിയിട്ട് ഒരു വർണശബളമായ മഴവിൽ കമ്പ് ഉണ്ടാക്കി രസിക്കാവുന്നതാണ്.

കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കുവാനും പങ്കുവെക്കുവാനുമുള്ള 100 ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ ചിൽഡ്രൻ ഫോർ ഹെൽത്ത് എന്ന യുകെയിലെ കേംബ്രിഡ്ജ് അടിസ്ഥാനമായ ഒരു ചെറിയ എൻജിഒയാണ് സൃഷ്ടിച്ചത്. ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ പങ്കാളികളുമായി ചേർന്നാണ് ചിൽഡ്രൻ ഫോർ ഹെൽത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഞങ്ങളെ കുറിച്ച്



കുട്ടികൾക്കായുള്ള 100 ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ 8-14 വയസുള്ള കുട്ടികളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ലളിതവും വിശ്വസനീയവുമായ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ സന്ദേശങ്ങളാണ്. ഈ വിധത്തിൽ, ഇതിൽ 10 നും 14 -നും വയസ്സിനിടയിലുള്ള കൗമാരക്കാർ ഉൾപ്പെടുന്നു. പലപ്പോഴും, 10 -നും 14 -നും വയസ്സിനിടയിലുള്ള കൗമാരക്കാരാണ് വീട്ടിലുള്ള ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഗൗനിക്കുന്നതെന്നിരിക്കെ, ഈ കൂട്ടർക്ക് അറിവുണ്ടാകുക എന്നത് വളരെ ഫലപ്രദവും സുപ്രദാനവും ആണെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു. കൂടാതെ, ഈ വിധത്തിൽ അവർ അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തി അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും പ്രശംസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഈ പറയുന്ന 10 പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങളിൽ 10 സന്ദശങ്ങൾ വീതം ഉൾപ്പെടുന്ന 100 സന്ദേശങ്ങളാണിവ: മലമ്പനി, വയറിളക്കം, പോഷകാഹാരവ്യവസ്ഥ, ചുമയും ജലദോഷവും, കുടൽവിരകൾ, ജലവും ശുചിത്വവും, പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ്, എച്ച്ഐവിയും എയ്ഡ്സും, അപകടങ്ങളും, മുറിവുകളും ആദ്യഘട്ട ബാല്യകാല വളർച്ചയും. ഈ ലളിതമായ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി, വീടുകളിലും, സ്കൂളുകളിലും, ക്ലബ്ബുകളിലും, ക്ലിനിക്കുകളിലും മാതാപിതാക്കൾക്കും ആരോഗ്യ പ്രബോധകർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

വിഷയം 1 ലെ 10 സന്ദേശങ്ങൾ ഇതാ: കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം



1. ശിശുക്കളോടും, ചെറിയ കുട്ടികളോടും കൂടി കഴിയുന്നത്ര കളിക്കുകയും, ആശ്ലേഷിക്കുകയും, സംസാരിക്കുകയും, ചിരിക്കുകയും, പാടുകയും ചെയ്യുക.
2. ശിശുക്കൾക്കും ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും പെട്ടന്ന് ദേഷ്യം വരുകയും, ഭയം തോന്നുകയും, കരച്ചിൽ വരുകയും ചെയ്യും, കൂടാതെ അവർക്കു അവരുടെ വികാരങ്ങൾ വിവരിക്കുവാനും കഴിയാറില്ല. ഇപ്പോഴും ദയവുള്ളവരായിരിക്കുക.
3. ചെറിയ കുട്ടികൾ പെട്ടന്ന് പഠിക്കും: നടക്കുവാനും, ശബ്ദമുണ്ടാക്കുവാനും, കഴിക്കുവാനും കുടിക്കുവാനും. അവരെ തീർച്ചയായും സഹായിക്കുക, പക്ഷെ സുരക്ഷിതമായ തെറ്റുകൾ ചെയ്യുവാനും അവരെ അനുവദിക്കുക.
4. എല്ലാ പെൺകുട്ടികളും ആൺകുട്ടികളും ഒരുപ്പോലെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. എല്ലാവരോടും നന്നായി പെരുമാറുക, വിശേഷിച്ച് അസുഖങ്ങളോ വൈകല്യങ്ങളോ ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളോട്.
5. ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ ചേഷ്ടകൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾ അനുകരിക്കാറുണ്ട്. നിങ്ങളെ സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കുക, അവരുടെ മുൻപിൽ നന്നായി പെരുമാറുകയും അവരെ നല്ല വഴികൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
6. ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയുന്നതിനു ഒരു കരണമുണ്ടാകും (വിശപ്പ്, ഭയം, വേദന). കാരണമെന്തെന്ന് കണ്ടു പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
7. അക്കങ്ങളുടെയും, അക്ഷരങ്ങളുടെയും കളികൾ കളിച്ചും, ചായമടിയിലൂടെയും ചിത്രരചനയിലൂടെയും വിദ്യാലയത്തിലുള്ള പഠനത്തിനെക്കുറിച്ച് ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുക. അവർക്ക് കഥകൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും, അവരോടൊപ്പം പാട്ട് പാടുകയും നൃത്തം വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
8. ഒരു കൂട്ടത്തിൽ, ഒരു ശിശു എങ്ങനെയാണ് പിച്ചവെച്ച് നടക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതെന്നും, എപ്പോഴാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട 'ഒന്നാമത്തേതുകളായ'

സംസാരിക്കുവാനും, നടക്കുവാനും, സംവദിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ദിക്കുകയും, അത് ഒരു പുസ്തത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

9. ശിശുക്കളും ചെറിയ കുട്ടികളും വൃത്തിയുള്ളവരാണെന്നും (പ്രത്യേകിച്ച് കയ്യുകളും മുഖവും), ശുദ്ധ ജലമാണ് കുടിക്കുന്നതെന്നും, നല്ല ആഹാരം ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുവാൻ മുതിർന്ന പരിചാരകരേയും കുട്ടികളെയും സഹായിക്കുകയും, അത് വഴി അസുഖങ്ങൾ തടയുകയും ചെയ്യുക.
10. ശിശുക്കളും കുട്ടികൾക്കും സ്നേഹപരിചരണംനൽകുക, എന്നാൽ നിങ്ങളെ തന്നെ മറന്നുകളയരുത്. നിങ്ങളും പ്രധാനമാണ്.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

ശിശുക്കളുടെ പരിചരണം: കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യുവാൻ കഴിയും?

- നമ്മുടെ തന്നെ ഭാഷയിൽ, നമ്മുടെ തന്നെ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ശിശുക്കളുടെ പരിചരണത്തെ കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക.
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക!
- 'ആൺകൂട്ടികളുടെയും' 'പെൺകുട്ടികളുടെയും' സംഘങ്ങളായി തിരിക്കുക, ആൺകുട്ടികളെ കൊണ്ട് 'പെൺകുട്ടികളുടെ കളികൾ' കളിപ്പിക്കുകയും പെൺകുട്ടികളെ കൊണ്ട് 'ആൺകുട്ടികളുടെ കളികളും' കളിപ്പിക്കുക. പിന്നീട്, രണ്ട് സംഘങ്ങളേയും കൊണ്ട് കളികളെക്കുറിച്ചു ചർച്ച ചെയ്യിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കളികളെ ആൺകുട്ടികളുടെ കളികളെന്നും പെൺകുട്ടികളുടെ കളികളെന്നും വിളിക്കുന്നതിനോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്, ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?



- വീട്ടിലെയോ വിദ്യാലയത്തിലേയോ 'നല്ല' പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ചും, 'ചീത്ത' പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ചും, അവയെ എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ വിളിക്കുന്നതെന്നും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- ഈ വിഷയം സംബന്ധിച്ച് നമ്മൾക്കറിയാവുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുക .
- വീട്ടിലോ, വിദ്യാലയത്തിലോ, സമൂഹക്കൂട്ടായ്മകളിലോ, മൊബൈലുകൾ, കിലുക്കാംപെട്ടികൾ, നിർമാണ കട്ടകൾ, പാവക്കുട്ടികൾ, മൃഗങ്ങളും ചിത്രപുസ്തകങ്ങളും എന്നിങ്ങനെയുള്ള കളികോപ്പുകളുടെ നിർമാണം ആയോജനം ചെയ്യുക.
- അസുഖങ്ങൾ തടയുവാനുള്ള ലളിതമായ വഴികളായ സോപ്പുപയോഗിച്ചുള്ള കൈ കഴുകൽ, പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പ്, സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കൽ എന്നിവ കാണിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചിത്രങ്ങളും ചുവർപരസ്യങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുക.
- പരിചരണം നൽകുന്നവർ ചെറിയ കുട്ടികളുമായി കളിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു ഹ്രസ്വ നാടകം ഉണ്ടാക്കുക. രണ്ട് അമ്മമാർ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം അവർക്ക് അഭിനയിക്കാവുന്നതാണ്; ചെറിയ കുട്ടികളെ അടക്കിഒതുക്കി ഇരുത്തണമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു അമ്മയും, കളിതമാശയിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു അമ്മയും. ചേഷ്ടകളിലൂടെയും ഭാവാഭിനയത്തിലൂടെയും ഒരു വികാരം/ ഭാവം അഭിനയിച്ചു/ അനുകരിച്ച് കാണിക്കുക. ഭാവമോ വികാരമോ എന്താണെന്നത് മറ്റ് കുട്ടികൾ ഊഹിച്ചെടുക്കണം.
- എന്തുകൊണ്ടാണ് അല്ലെങ്കിൽ എന്താണ് ശിശുക്കളെ കരയിക്കുന്നതും ചിരിപ്പിക്കുന്നതും എന്ന് അച്ഛനമ്മമാരോടും അപ്പൂപ്പനമ്മൂമ്മമാരോടും ചോദിച്ചറിയുകയും അത് ക്ലാസ്സിൽ പങ്ക് വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ഒരു ക്ലാസ്സിന് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സംഘത്തിന് പ്രാദേശിക സമുദായത്തിൽ നിന്ന് ഒരു കുഞ്ഞിനെ ദത്തെടുക്കാം. കുഞ്ഞ് എങ്ങനെ വളരുന്നുവെന്നു അറിയുവാൻ അമ്മ ഓരോ മാസവും സംഘത്തെ സന്ദർശിക്കുന്നു.
- വ്യത്തിയുള്ളവരായിരിക്കുക, ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ലളിതമായ ഉപായങ്ങളിലൂടെ അസുഖനങ്ങളെ എങ്ങനെ തടയാം എന്ന് വിശദീകരിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒരു പാട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും അത് വീട്ടിലുള്ള ഇളയ സഹോദരങ്ങളുമൊത്ത് പാടുക.
- പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ മാതാപിതാക്കളുമായി അഭിമുഖം നടത്തി, ശിശുക്കളേയും ചെറിയ കുട്ടികളേയും പരിപാലിച്ചപ്പോൾ അവർക്ക് ഏറ്റവും വിഷമകരമായി അനുഭവപ്പെട്ടത് എന്തായിരുന്നുവെന്നും, അന്ന് അവരെ ഏറ്റവും അധികം സഹായിച്ചത് എന്തായിരുന്നുവെന്നും ചോദിച്ചറിയുക.
- ഒരു ശിശുവിൻ്റെ തലച്ചോറ് വളരുന്നതെങ്ങനെയാണെന്ന് എന്നതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ പറഞ്ഞു തരാൻ ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനോടോ, ശാസ്ത്ര അധ്യാപകനോടോ ആവശ്യപ്പെടുക.
- തങ്ങളെ പാട്ടുകളും, കഥകളും, കളികളും പഠിപ്പിക്കുവാനും, ശിശുക്കൾക്കും ചെറിയ കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി പാട്ടുകൾ പാടുവാനും, വലിയ കുട്ടികൾക്ക് സമുദായത്തിലെ മുതിർന്നവരോട് ആവശ്യപ്പെടാം.
- ശിശുക്കൾക്ക് അസുഖങ്ങൾ വരുന്നത് തടയുവാൻ പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മുതിർന്നവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്താണെന്നു കുട്ടികൾക്ക് ആരായാം.

കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ബന്ധപെടുക: www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

വിഷയം 2 ലെ 10 സന്ദേശങ്ങൾ ഇതാ: ചുമയും, ജലദോഷവും അസുഖങ്ങളും



1. പാചകം ചെയ്യുന്ന അടുപ്പിൽ നിന്ന് വരുന്ന തീയിലുള്ള ചെറിയ ശകലങ്ങൾ ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ കയറുകയും അസുഖങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശുദ്ധ വായു എത്താൻ കഴിയുന്നതും, പുക പോകാൻ കഴിയുന്നതുമായ പുറം ഭാഗങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്ത കൊണ്ട് പുക ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും.
2. പുകവലിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശങ്ങളെ ദുർബലമാകുന്നു. മറ്റുള്ളവർ വലിച്ചു വിടുന്ന പുക ശ്വസിക്കുന്നതും ദോഷകരമാണ്.
3. എല്ലാവർക്കും ചുമയും ജലദോഷവും വരാറുണ്ട്. മിക്കവരും പെട്ടന്ന് സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു. ചുമയോ ജലദോഷമോ 3 ആഴ്ചകളിൽ കൂടുതൽ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുക.
4. ബാക്ടീരിയ എന്നും വൈറസ് എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്ന രോഗാണുക്കളുടെ തരങ്ങൾ ഉണ്ട്. മിക്ക ചുമയ്ക്കും ജലദോഷത്തിനും കാരണമാകുന്നത് വൈറസുകളാണ്. അവയെ മരുന്ന് കൊണ്ട് കൊല്ലാൻ കഴിയില്ല.
5. ശ്വസിക്കുന്ന ശരീരത്തിൻറ്റെ അവയവങ്ങളാണ് ശ്വാസകോശങ്ങൾ. ചുമയും ജലദോഷവും ശ്വാസകോശങ്ങളെ ദുർബലമാകുന്നു. ദുർബല ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ ഗുരുതരമായ രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ബാക്ടീരിയ രോഗമാണ് ന്യുമോണിയ.
6. ന്യുമോണിയയുടെ (ഒരു ഗൗരവമേറിയ അസുഖം) ഒരു ലക്ഷണം ത്വരിത ശ്വസനമാണ്. ശ്വസനത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക. നെഞ്ച് മുകളിലേയ്ക്കും താഴേയ്ക്കും പോകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. പനിയും, സുഖമില്ലായ്മയും നെഞ്ചുവേദനയുമാണ് മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങൾ.
7. 2 മാസത്തിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള ഒരു ശിശു, ഒരു മിനിറ്റിൽ 60- ഓ അതിൽ കൂടുതലോ ശ്വാസങ്ങൾ എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, എത്രയും

പെട്ടന്ന് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻറ്റെ അടുത്തെത്തേണ്ടതാണ്. 1 മുതൽ 5 വയസ്സിനിടയിലുള്ള കുട്ടികൾ, ഒരു മിനിറ്റിൽ 20-നും 30-നുമിടയ്ക്കു ശ്വാസങ്ങൾ എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് ത്വരിത ശ്വസനമാണ്.

8. ഒരു നല്ല സമീകൃത ആഹാരവും (ശിശുക്കൾക്ക് മുലയൂട്ടലും), ഒരു പുകവിമുക്തമായ വീടും പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പും ന്യൂമോണിയ പോലെയുള്ള ഗൗരവമേറിയ അസുഖങ്ങളെ തടയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
9. ഊഷ്മാവ് കാത്തും, ഇടയ്ക്കിടെ രുചിയുള്ള പാനീയങ്ങൾ (സൂപ്പ്, പഴച്ചാറ് തുടങ്ങിയവ) കുടിച്ചും, വിശ്രമിച്ചും, നിങ്ങളുടെ മൂക്ക് വൃത്തിയോടെവെച്ചും ചുമയും ജലദോഷവും സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
10. ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് ചുമയും ജലദോഷവും മറ്റ് അസുഖങ്ങളും പടരുന്നത് തടയുക. കയ്യുകളും കഴിക്കുവാനും കുടിക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും വൃത്തിയായി വെയ്ക്കുകയും, കടലാസ്സിലേയ്ക്ക് ചുമക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

ചുമയും, ജലദോഷവും അസുഖങ്ങളും: കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

- നമ്മുടെ തന്നെ ഭാഷയിൽ നമ്മുടെ തന്നെ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചുമയേയും, ജലദോഷത്തേയും അസുഖങ്ങളേയും കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക.
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക!



- നിങ്ങളുടെ വീടിൻ്റെ ഒരു മാതൃക ഉണ്ടാക്കുക. എവിടെയാണ് പുക കെട്ടിനിൽക്കുന്നത്, എവിടെയാണ് പുകയില്ലാത്തത്? പുകയിൽ നിന്ന് അകന്നു കളിക്കുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഇടം എവിടെയാണ്?

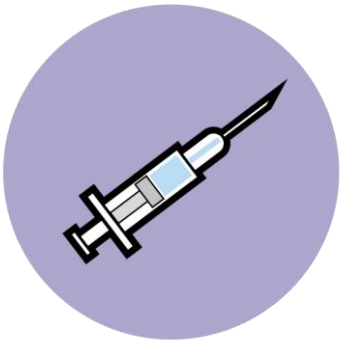


- മസൂരി, വില്ലൻ ചുമ എന്നിങ്ങനെയുള്ള അപകടകാരികളായ അസുഖങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രതിരോധിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ കുത്തിവെയ്പ്പിനു കൊണ്ടുപോകുവാൻ അച്ഛനമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- ന്യൂമോണിയയെക്കുറിച്ച് ഒരു പാട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും അത് നമ്മുടെ കുടുംബവുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും പങ്കിടുക.
- ത്വരിത നിലയിലുള്ളതും സാധാരണ നിലയിലുള്ളതുമായ ശ്വസനത്തെ എണ്ണിയെടുക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുവാൻ നൂലും കല്ലും ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പെൻഡുലം ഉണ്ടാക്കുകയും, നമ്മൾ പഠിച്ചത് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെ കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശിശുക്കളെ മുലയൂട്ടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ തന്നെ ഒരു നാടകം ഉണ്ടാക്കുക.
- പനിയുള്ളപ്പോൾ ശീതളാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ജലദോഷമുള്ളപ്പോൾ ഊഷ്മാവ് കാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഒരു നാടകം ഉണ്ടാക്കുക.

- വീട്ടിലോ വിദ്യാലയത്തിലോ, ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും, കക്കൂസിൽ പോയതിനുശേഷവും, സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കയ്യുകൾ കഴുകുന്നതിനായി ഒരു ടിപ്പി ടാപ്പ് ഉണ്ടാക്കുക.
- രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് തടയുവാൻ വേണ്ടി സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈയ്യുകൾ കഴുകുന്നതെങ്ങനെയെന്നു പഠിക്കുകയും അത് വഴി ചുമയ്ക്കും ജലദോഷത്തിനുമെതിരെ സ്വയം പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ന്യൂമോണിയയോ ജലദോഷമോ ആകുവാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ച് കാട്ടി, ന്യൂമോണിയയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവ് പരിശോധിക്കുക.
- ന്യൂമോണിയയുടെ അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചോദിക്കുക. നമ്മൾ പഠിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി പങ്കിടുക.
- പുകവലി എവിടെയൊക്കെയാണ് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് ചോദിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയം പുകവിമുക്തമാണോ?
- നമ്മെ ത്വരിത ശ്വസനത്തിന്ന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? നമ്മുടെ ശ്വസനത്തിൻറ്റെ എണ്ണം എടുത്തുകൊണ്ടു, ത്വരിത ശ്വസനം തിരിച്ചറിയുവാൻ പഠിക്കുക വഴി, ഒരു വ്യക്തി ന്യൂമോണിയയുടെ അപകടഭീഷണിയിലാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുവാൻ നമ്മുക്ക് കഴിയും.
- ചുമയും ജലദോഷവും സുഖപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പുതിയതും പഴയതുമായ വഴികൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചോദിക്കുക?
- രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതെങ്ങനെയാണെന്നു ചോദിക്കുക. ഹസ്തദാനം കളി കളിച്ചതുകൊണ്ട് പഠിക്കുക.

ടിപ്പി ടാപ്പിനെകുറിച്ചോ, ദോലകത്തെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ഹസ്തദാനം കളിയെക്കുറിച്ചോ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും വിവരങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയോ, ദയവായി ബന്ധപെടുക www.childrenforhealth.org -clare@childrenforhealth.org.

വിഷയം 3 ലെ 10 സന്ദേശങ്ങൾ ഇതാ: പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ്



1. എല്ലാ വർഷവും ലോകെമെമ്പാടുമുള്ള ലക്ഷോപലക്ഷം മാതാപിതാക്കൾ, പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ ശക്തരായി വളരുന്നുവെന്നും അസുഖങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിതരാണെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.
2. ഒരു സാംക്രമിക അസുഖം നിങ്ങൾക്ക് പിടിപെടുമ്പോൾ, ഒരു സൂക്ഷ്മ അദൃശ്യ രോഗാണു നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നിരിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. ഈ രോഗാണു കൂടുതൽ രോഗാണുക്കളെ സൃഷ്ടിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ നല്ല വിധം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ, രോഗാണുക്കളുമായി മല്ലിടുവാനായി, ആൻറ്റിബോഡീസ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന വിശിഷ്ട പടയാളികളെ പോലുള്ള രക്ഷാധികാരികൾ ഉണ്ട്. രോഗാണുക്കളെ കൊന്നു കഴിയുമ്പോൾ, വീണ്ടു പൊരുതുവാനായി ആൻറ്റിബോഡീസ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ തന്നെ തങ്ങുന്നു.
4. പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ആൻറ്റജൻസിനെ നിക്ഷേപിക്കുന്നു (കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ വായിലൂടെയോ). പടയാളികളെ പോലുള്ള ആൻറ്റിബോഡീസിനെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് അവർ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.
5. ഒരു അസുഖത്തിനെതിരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ആവശ്യമുള്ളത്ര ആൻറ്റിബോഡീസ് നിർമിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനായി, ചില പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പുകൾ ഒന്നിലധികം തവണ നൽകേണ്ടി വരും.
6. അഞ്ചാംപനി, ക്ഷയം, ഡിഫ്തീരിയ, വില്ലൻ ചുമ, പോളിയോ, റ്റെറ്റനസ് (പിന്നെ മറ്റ് ചിലതും) എന്നിങ്ങനെ മരണവും കഷ്ടപ്പാടും വരുത്തുന്ന

ഭയാനകമായ രോഗങ്ങൾ, പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് വഴി തടയാൻ കഴിയും.

7. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് രോഗം ബാധിക്കുന്നതിനു മുൻപെ നിങ്ങൾക്കു രോഗപ്രതിരോധം ആവശ്യമാണ്.
8. കുട്ടികളെ നേരിട്ട് സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ നൽകുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞിന് അവരുടെ അവസരം നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ അവർക്കു പിന്നീടും രോഗപ്രതിരോധം ഉണ്ടാക്കാം.
9. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത രോഗങ്ങൾക്കു രോഗപ്രതിരോധം നൽകാം. സമൂഹം എപ്പോൾ എവിടെ കുട്ടികൾക്കുരോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുക.
10. കുഞ്ഞുങ്ങളോ ചെറിയ കുട്ടികളോ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ അന്ന് അല്പം സുഖമില്ലാതിരിക്കുകയാണെങ്കിലും അവർക്കു പ്രധിരോധ കുത്തിവയ്പ് നൽകാം.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് : കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

- നമ്മുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ നമ്മുടേതായ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക!
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ദിനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാകുകയും അവ എല്ലാവർക്കും കാണാവുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിലെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കൊലയാളി രോഗങ്ങൾ ഉപദ്രവിക്കുന്നത് തടയുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു നാടകം ഉണ്ടാക്കുക.



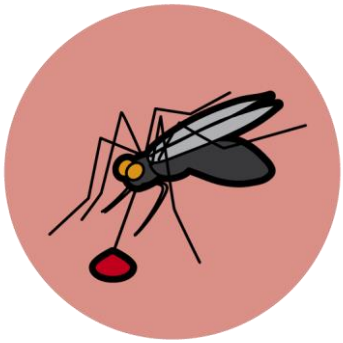
- വീരനായകരായ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ മാരകമായ രോഗങ്ങളോട് പൊരുതി നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചു ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കഥ ഉണ്ടാക്കുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പിലൂടെ തടയാൻ സാധിക്കുന്ന ഒന്നോ അതിലധികമോ അസുഖങ്ങളുടെ ഒരു പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കുക ഡിഫ്ത്തീരിയ, അഞ്ചാം പനിയും റുബെല്ലയും, വില്ലൻ ചുമ, ക്ഷയം, പഴുപ്പും പോളിയോയും
- ആൻറ്റിബോഡി നമ്മളെ സുരക്ഷിതമായും രോഗവിമുക്തമായും സൂക്ഷിക്കുന്ന ഒരു ദയാലുവായ ശക്തനായ സംരക്ഷകൻഎന്നതിനെക്കുറിച്ചു ഒരു നാടകമോ കഥയോ ഉണ്ടാക്കുക.
- ഓരോ രോഗങ്ങളെയും കുറിച്ചു പഠിക്കുക, എന്നിട്ടു നമ്മൾ പഠിച്ചത് മറ്റു കുട്ടികളും കുടുംബങ്ങളുമായി പങ്കു വയ്ക്കുക
- നവജാത ശിശുവിനും അവരുടെ അമ്മക്കും സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും നിറഞ്ഞ ആദ്യ വർഷത്തെ ആശംസിച്ചുകൊണ്ട് അവരുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകളുടെ സമയം ഉള്ള ഒരു പ്രത്യേക ജന്മദിന കാർഡ് തയ്യാറാക്കുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഏതൊക്കെ രോഗങ്ങൾക്ക് എതിരെ ആണ് നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്തുക.
- വൈകല്യങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നതിനെ kurichu കൂടുതൽ കണ്ടെത്തുക
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പിനെ കുറിച്ച് നമുക്ക് എത്രമാത്രം അറിയാം എന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് വേണ്ടി ഒരു പ്രശ്നോത്തരി ഉണ്ടാകുകയും അതിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും പങ്കുവയ്ക്കുക.
- ഏതൊക്കെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകളാണ് നമുക്ക് ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തവണ എടുക്കേണ്ടത് എന്ന് കണ്ടെത്തുക. പ്രതിരോധ

കുത്തിവെപ്പുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക.

- രോഗങ്ങളുടെ അതിവിശേഷ ശക്തികൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്നും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ അവയെ എങ്ങനെ തകർക്കുന്നു എന്നും കണ്ടെത്തുക.
- നമ്മുടെ ക്ലാസ്സിലെ എല്ലാവരും അധ്യാപകരും അവരവരുടെ പ്രധിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ശിശുക്കൾക്കും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾക്കു പോകാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രത്യേക കുത്തിവെപ്പ് സംഭവങ്ങളോ ദിവസങ്ങളോ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക.
- എൻ്റെ കുടുംബത്തിലെ ആരെങ്കിലും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് നഷ്ട്പ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക. എങ്കിൽ പിന്നീട് അവർക്കു അത് എടുക്കാം.
- എൻ്റെ രാജ്യത്തെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ കുറിച്ചും അത് എപ്പോളൊക്കെ എടുക്കാം എന്നതിനെ കുറിച്ചും അന്വേഷിക്കുക.
- ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ആർക്കെക്കിലും കൊലയാളി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നും അവർക്കു എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്നും കണ്ടെത്തുക.

കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ബന്ധപെടുക: www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

ഇതാ 10 സന്ദേശങ്ങൾ വിഷയം 4 നെ കുറിച്ച്: മലമ്പനി



1. മലമ്പനി രോഗബാധിതമായ കൊതുകിൻ്റെ കടിയിൽ നിന്നും പറക്കുന്ന ഒരു അസുഖമാണ്.

2. മലമ്പനി അപകടകാരിയാണ്. അത് കുട്ടികളെയും ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകളെയും കൊല്ലാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പനിക്കു കാരണമാകുന്നു.
3. കൊതുകുകളെ കൊന്നൊടുക്കി അവയുടെ കടി നിർത്തുന്ന കീടനാശനികൾ പ്രയോഗിച്ച കൊതുകു വലകൾക്കുള്ളിൽ കിടന്നു കൊണ്ട് മലമ്പനി തടയാം.
4. മലമ്പനി കൊതുകുകൾ പലപ്പോഴും സൂര്യാസ്തമനത്തിനും സൂര്യോദയത്തിനു ഇടയിലാണ് കടിക്കുന്നത്.
5. കുട്ടികൾക്ക് മലമ്പനി ബാധിച്ചാൽ അവരുടെ വളർച്ചയും വികാസവും വളരെ സാവധാനത്തിലാകുന്നു.
6. മലമ്പനി കൊതുകുകളെ കൊന്നൊടുക്കാൻ മൂന്നു തരത്തിൽ കീടനാശനികൾ തളിക്കാവുന്നതാണ്: വീടുകൾക്കുള്ളിൽ, വായുവിൽ, വെള്ളത്തിൽ.
7. കടുത്ത പനി തലവേദനകൾ പേശികളിലും വയറിലും വേദന കുളിരു എന്നിവയാണ് മലമ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. അതിവേഗ പരിശോധനകളും ചികിത്സകളും ജീവിതത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.
8. ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൊണ്ട് മലമ്പനി തടയാനും ചികിൽസിക്കാനും സാധിക്കും.
9. മലമ്പനി അത് ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ രക്തത്തിൽ ജീവിക്കുകയും അത് മൂലം രക്തക്കുറവും അയാളുടെ ശരീരത്തിന് ക്ഷീണവും തളർച്ചയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.
10. സമൂഹത്തിൽ മലമ്പനി ധാരാളം ഉള്ള സമയത്തു ആന്റി മലേറിയ ഗുളികകൾക്കു മലമ്പനിയും രക്തക്കുറവും യഥാസ്ഥാനത്തു തടയാനും പ്രതിരോധിക്കാനും സാധിക്കും.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

മലമ്പനി: കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?



- നമ്മുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ നമ്മുടേതായ മലേറിയ സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക!
- മലമ്പനി എങ്ങനെ പടരുന്നു എന്നും മലമ്പനി തടയാനുള്ള യുദ്ധത്തിൽ നമുക്ക് എങ്ങനെ പങ്കുചേരാമെന്നും മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കാൻ പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- മറ്റുള്ള കുട്ടികളോട് പറയാനോ അവതരിപ്പിക്കാനോ വേണ്ടി കൊതുകിൻ്റെ ജീവിത ചക്രം സംബന്ധിച്ച കഥകളോ നാടകങ്ങളൊ ഉണ്ടാക്കുക!
- കീടനാശാനി പ്രയോഗിച്ച കൊതുകു വലകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗികം അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്താം എന്നത് കാണിക്കുന്ന പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- കൊതുകു കടികൾ എങ്ങനെ തടയാം എന്ന് മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കാൻ കഥകൾ പറയുകയും പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഒരു കുട്ടി മറ്റൊരു കുട്ടിയിൽ മലമ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവളെ പരിശോധനകൾക്കായി കൊണ്ടുപോകാൻ മുതിർന്നവരോട് പറയും എന്നതിനെക്കുറിച്ചു കഥകളോ നാടകങ്ങളൊ ഉണ്ടാക്കുക.

- മലമ്പനിയുടെയും രക്തക്കുറവിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിരകൾ എങ്ങനെ രക്തക്കുറവിനു കാരണമാകുന്നു മലമ്പനി എങ്ങനെ രക്തക്കുറവിനു കാരണമാകുന്നു എന്നത് സംബന്ധിച്ച് കഥകളോ നാടകങ്ങളോ രചിക്കുക.
- നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഇരുമ്പു സമ്പന്നമായ ഭക്ഷ്യോൽപ്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു പോസ്റ്ററുകൾ തയ്യാറാക്കുക.
- കൊതുകു കടിക്കുമ്പോൾ വലയുടെ ഉള്ളിൽ ഇരിക്കാൻ ചെറിയ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
- കൊതുകു വലകൾ ശെരിയായി അകത്തേക്കു കയറ്റി വച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഓട്ടകളൊന്നും ഇല്ല എന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- എന്ത് കൊണ്ട് ആളുകൾ കൊതുകു വലകൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കൊതുകു വലകൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യില്ല എന്ന് ആളുകൾ വിശ്വസിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കഥകളോ നാടകങ്ങളോ രചിക്കുക!
- കൊതുകു വലകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് ആളുകളെ കാണിക്കാൻ ഒരു പ്രചാരണം സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ മുതിർന്ന കുട്ടികളോട് കൊതുകു വലകളെ കുറിച്ചും പരിശോധനകൾ കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ ക്ഷണിക്കുക!
- മറ്റുള്ളവരുമായി സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കുവക്കുന്നതിനു പാട്ടും നൃത്തവും നാടകവും ഉപയോഗിക്കുക!
- നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ എത്ര പേർക്ക് മലമ്പനി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് ചോദിക്കുക. നമുക്ക് എങ്ങനെ മലമ്പനി തടയാം? എങ്ങിനെ എപ്പോൾ ലോങ്ങ് ലാസ്റ്റിംഗ് ഇൻസെക്ടിസൈഡ് ട്രീറ്റഡ് ബെഡ് നെറ്റ്സ് (എൽഎൽഐഎൻ സ്) തൂക്കണം? ജനൽ മറകൾ, അവ എങ്ങിനെയാണു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്? എപ്പോഴാണ് ആളുകൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ എൽഎൽഐഎൻ ലഭിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്? മലമ്പനി എങ്ങനെയാണു കൊല്ലുന്നത്? ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും മലമ്പനി പ്രത്യേകിച്ച് അപകടകരമാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്ക് മലമ്പനി ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ അവർക്ക് എന്താണ് നൽകുന്നത്, എപ്പോളാണ് അവർക്ക് മലമ്പനി ബാധിക്കുന്നതു? ഇരുമ്പും ഇരുമ്പു സമ്പന്നമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും (മാംസം, ചില ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചിലകൾ) വിളർച്ച തടയാൻ സഹായിക്കുന്നത് എങ്ങനെ? കൊതുകു കടിയിൽ നിന്നും ആളുകൾക്ക് എങ്ങനെ അവരവരെയും മറ്റുള്ളവരെയും

സംരക്ഷിക്കാം? രക്തത്തിൽ മലമ്പനിയുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാനുള്ള പ്രത്യേക പരിശോധനകളെ എന്താണ് വിളിക്കുന്നത്?

കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ബന്ധപെടുക: www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

ഇതാ 10 സന്ദേശങ്ങൾ വിഷയം 5 നെ കുറിച്ച്: വയറിളക്കം



1. ഒരു ദിവസത്തിൽ മൂന്നോ അതിലധികം തവണയോ ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളം പോലത്തെ മലവിസർജ്യമാണ് വയറിളക്കം.
2. മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ വെള്ളത്തിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തി ഹീനമായ കൈ വിരലുകൾ വായിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിലോടെയോ അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തി ഹീനമായ സ്പൂണുകളിലൂടെയോ കപ്പുകളിലൂടെയോ വായിൽ കടക്കുന്ന രോഗാണുക്കളാണ് വയറിളക്കത്തിന് കാരണം.
3. ജലത്തിന്റെയും ലവണത്തിന്റെയും നഷ്ടം ശരീരത്തെ തളർത്തുന്നു. ദ്രാവകം പുനർസ്ഥാപിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിർജ്ജലീകരണം മൂലം വയറിളക്കത്തിന് പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളെ കൊല്ലാൻ സാധിക്കും.



4. കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമായ വെള്ളം കരിക്കിൻ വെള്ളം കഞ്ഞി വെള്ളം തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ നൽകി വയറിളക്കം തടയാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആവശ്യം മുലപ്പാലാണ്.
5. വയറിളക്കമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് വരണ്ട വായും നാക്കും കുഴിഞ്ഞ കണ്ണുകളും കണ്ണുനീരില്ലായ്മയും അയഞ്ഞ ചർമ്മവും തണുത്ത കയ്യും കാലും ഉണ്ടാവാം. കൂടാതെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ നെറ്റിയിൽ ഒരു കുഴിഞ്ഞ മൃദുലമായ അടയാളവും ഉണ്ടാവും.
6. ദിവസത്തിൽ അഞ്ചിൽ കൂടുതൽ തവണ വെള്ളം പോലെ മലവിസർജ്യം ചെയ്യുകയോ രക്തം കലർന്ന മലവിസർജ്യം ചെയ്യുകയോ ഛർദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾ തീർച്ചയായും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെ കാണണം.



7. ഓആർഎസ എന്നത് ഒരാൾ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ എന്നതിന് നിലകൊള്ളുന്നു. ക്ലിനിക്കുകളിലും കടകളിലും ഓആർഎസ് കണ്ടെത്തുക. അത് ശുദ്ധവും സുരക്ഷിതവുമായ വെള്ളത്തിൽ കൃത്യമായി കലക്കി വയറിളക്കത്തിനുള്ള ഉത്തമ പാനീയം ഉണ്ടാക്കുക.
8. വയറിളക്കത്തിനുള്ള ഒട്ടു മിക്ക മരുന്നുകളും പ്രവർത്തിക്കില്ല, പക്ഷെ 6 മാസത്തിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സിങ്ക് ഗുളികകൾ വയറിളക്കം വേഗത്തിൽ ശമിപ്പിക്കും. ഓആർഎസ് പാനീയങ്ങളും തീർച്ചയായും നൽകണം.
9. വയറിളക്കം ഉള്ള പിഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു അവരുടെ ഷഠറം ശക്തമാക്കാൻ സാധ്യമാകുമ്പോളൊക്കെ ഇടക്കിടക്ക് രുചിയുള്ള മിശ്രിതാഹാരം വേണം.
10. കുഞ്ഞുങ്ങളെ മുലയൂട്ടുന്നതിലൂടെയും, നല്ല ശുചിത്വ സ്വഭാവങ്ങളിലൂടെയും, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകളിലൂടെയും (പ്രത്യേകിച്ച് റോട്ടാവൈറസിനും മീസല്സിനും എതിരെ) കൂടാതെ ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിലൂടെയും വയറിളക്കം തടയാൻ സാധിക്കും.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

ഡയറിയ : കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

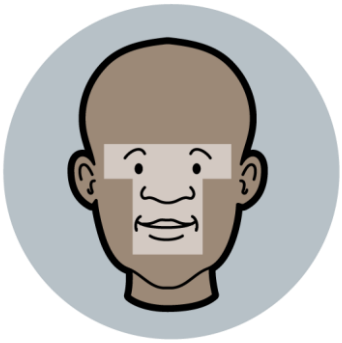


- നമ്മുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ നമ്മുടേതായ ഡയറിയ സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക!
- രോഗാണുക്കളെ വഹിക്കുന്ന ഈച്ചകളെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്താൻ ഒരു ലളിതമായ ഫ്ലൈ ട്രാപ് ഉണ്ടാക്കുക.
- വയറിളക്കത്തിന് അപകട സൂചനകൾ മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കാൻ പോസ്റ്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെ എപ്പോൾ സഹായത്തിനു വിളിക്കണം എന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു നാടകം രൂപപ്പെടുത്തുക.

- വയറിളക്കം എങ്ങനെ നിർത്താം എന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു പാമ്പും ഗോവണിയും കളി ഉണ്ടാക്കുക.
- ഉണ്ടാക്കുക ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റുകൾ വീടിനും സ്കൂളിനും വേണ്ടി ഓആർഎസ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള.
- തങ്ങളുടെ വയറിളക്കം ഉള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ നന്നായിരിക്കാൻ എങ്ങനെ സഹായികളെ എന്ന് രണ്ടു അമ്മമാർ സംസാരിക്കുന്നതു അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുക .
- നിർജ്ജലീകരണത്തെ കുറിച്ച് നമുക്കറിയാവുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരു കുഞ്ഞിൻ്റെ ചിത്രം വരച്ചു അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന കളി കളിക്കുക.
- നോക്കൂ സസ്യങ്ങൾക്ക് വളരാൻ എങ്ങനെയാണു ജലം ആവശ്യമെന്നു - ജലമില്ലെങ്കിൽ സസ്യങ്ങൾക്ക് എന്ത് സംഭവിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തൂ.
- നമ്മളെയും നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളെയും വ്യത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് വയറിളക്കത്തെ തടയാൻ സഹായിക്കുക.
- കളിക്കുക ഹസ്തദാനക്കളി എത്ര വേഗത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്താൻ.
- ചോദിക്കുക, നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് എത്ര കാലം മുലയൂട്ടിയിരുന്നു? എങ്ങിനെയാണ് ഒആർഎസും സിങ്കും ഉപയോഗിച്ച് വയറിളക്കം ചികിൽസിക്കുന്നതു? ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനിൽ നിന്നും സഹായം ആവശ്യമാണ് എന്ന് കാണിക്കുന്ന അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? നമുക്ക് വയറിളക്കം ഉള്ളപ്പോൾ ഏതൊക്കെ പാനീയങ്ങളാണ് സുരക്ഷിതം? എങ്ങിനെ നമുക്ക് ജലം കുടിക്കാൻ സുരക്ഷിതമാക്കാം സൂര്യപ്രകാശം ഉപയോഗിച്ച്? ഒരു ഓആർഎസ്സും ലഭ്യമല്ലാത്തപ്പോൾ ഏതൊക്കെ പാനീയങ്ങളാണ് സുരക്ഷിതം ? എന്താണ് വയറിളക്കവും കോളറയും, എങ്ങിനെയാണു അവ പടരുന്നത് ?

കൂടുതൽ വ്യക്തമായ വിവരങ്ങൾക്ക്ഫ്ലെ ട്രാപ് ഹസ്തദാനക്കളി അല്ലെങ്കിൽ സൂര്യപ്രകാശം ജലത്തെ രോഗാണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തിനെങ്കിലും, ദയവായി ബന്ധപ്പെടുക: www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

വിഷയം 6 നെ കുറിച്ച് ഇതാ 10 സന്ദേശങ്ങൾ : ജലവും ശുചിത്വവും



1. കൈകൾ ശരിയായി കഴുകാൻ വെള്ളവും കുറച്ചു സോപ്പും ഉപയോഗിക്കുക. 10 സെക്കൻറ് ഉരക്കുക, കഴുകുക, കാറ്റിൽ ഉണക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ കടലാസോ ഉപയോഗിച്ച് ഉണക്കുക, വൃത്തി ഹീനമായ തുണിയിൽ ആകരുത്.
2. നിങ്ങളുടെ മുഖത്തെ ടി മേഖലയിൽ(കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ) സ്പർശിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കൈകൾ ശെരിയായി കഴുകുക കാരണം ഇത് വഴിയാണ് അണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ടി മേഖല സ്പർശിക്കുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
3. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപോ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ആഹാരം കൊടുക്കുന്നതിനു മുൻപോ, കൂടാതെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ മൂത്രമൊഴിപ്പിച്ചതിനു ശേഷമോ മലവിസർജനം നടത്തിച്ചതിനു ശേഷമോ ശുചിയാക്കിയതിനു ശേഷമോ, അല്ലെങ്കിൽ സുഖമില്ലാത്ത ആരെയെങ്കിലും സഹായിച്ചതിന് ശേഷമോ കൈകൾ കഴുകുക
4. നിങ്ങളുടെ ശരീരവും വസ്ത്രങ്ങളും ശുദ്ധമായും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നഖങ്ങളും കാൽ വിരലുകളും, പല്ലും ചെവികളും, മുഖവും മുടിയും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ഷൂസുകൾ/മെതിയടികൾ വിരകൾക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.
5. മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും മല മൂത്ര വിസർജ്യങ്ങൾ രോഗാണുക്കളെ പടർത്തുന്ന ഈച്ചകളിൽ നിന്നും അകറ്റി വക്കുക. കക്കൂസുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, അതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ കയ്യുകൾ കഴുകുക.
6. നിങ്ങളുടെ മുഖം ശുദ്ധമായും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കുക. ഈച്ചകൾ കണ്ണിനു ചുറ്റും ഇരമ്പുകയാണെങ്കിൽ കാലത്തും വൈകീട്ടും അൽപം ശുദ്ധമായ വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.

7. വൃത്തികെട്ട കൈകളോ പാനപാത്രങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധജലം തൊടരുത്. അത് സുരക്ഷിതമായും അണു വിമുക്തമായും സൂക്ഷിക്കുക.
8. സൂര്യപ്രകാശം ജലത്തെ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിലേക്കു ഇത് അരിച്ചൊഴിച്ചതിനു ശേഷം കുടിക്കാൻ സുരക്ഷിതമാകുന്നത് വരെ 6 മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക.
9. സാധ്യമാകുമ്പോളൊക്കെ പ്ലേറ്റുകളും പാത്രങ്ങളും കഴുകിയതിനു ശേഷം വെയിലത്ത് ഉണക്കി അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുക.
10. വീടും സമൂഹവും കച്ചറകളിൽ നിന്നും അഴുക്കിൽ നിന്നും സ്വാതന്ത്രമാക്കിക്കൊണ്ടു ഈച്ചകളെ കൊല്ലുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാം. കച്ചറകൾ ശേകരിക്കുകയോ കത്തിക്കുകയോ കുഴിച്ചിടുകയോ ചെയ്യുന്നത് വരെ സുരക്ഷിതമായി സംഭരിക്കുക.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

ജലവും ശുചിത്വവും: കുട്ടികൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?



- നമ്മുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ നമ്മുടേതായ ജലവും ശുചിത്വവും സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!

- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക.
- നമ്മളുടെ കയ്യുകൾ എങ്ങനെ കഴുകണം എന്നത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതിനായി ഒരു പാട്ട് പഠിക്കുക.
- ഒരു ഗ്രാമത്തിലേക്കു 'സ്വച്ഛ' കുടുംബം താമസിക്കുവാൻ എത്തുമ്പോൾ 'കീടാണു' കുടുംബത്തിന് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് കാണിക്കുവാനോ, അല്ലെങ്കിൽ കീടാണുക്കൾക്ക് എവിടെയാണ് ഒളിക്കുവാൻ ഇഷ്ടമെന്ന് കാണിക്കുവാനോ വേണ്ടി ഒരു നാടകം ഉണ്ടാക്കി അവതരിപ്പിക്കുക .
- കയ്യുകൾ എങ്ങനെ നന്നായി കഴുകണം എന്ന് മനസിലാക്കുവാനായി നമ്മളുടെ കുഞ്ഞനുജന്മാരെയും അനിയത്തിമാരെയും സഹായിക്കുക.
- എത്ര തവണ ആളുകൾ അവരുടെ മുഖങ്ങളെയും, വസ്ത്രങ്ങളെയും അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് വ്യക്തികളെയും സ്പർശിക്കുന്നു എന്ന് രേഖപെടുത്തുന്നതിനായി ഒരു കൂട്ടം ആളുകളെ നിരീക്ഷിക്കുക.
- കീടാണുക്കൾ, കയ്യുകളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിലേക്ക് പടരുന്ന എല്ലാ വഴികളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുക.
- സ്കൂൾ ടോയ്ലറ്റുകൾ വൃത്തിയുള്ളതാണെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചു ഒരു പദ്ധതി ഉണ്ടാക്കുക.
- അരിപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങനെ വെള്ളം ശുദ്ധികരിക്കാം എന്ന് പഠിക്കുക.
- സ്കൂളിന്റെ കോമ്പൗണ്ട് മലിനവിമുക്തവും വൃത്തിയുള്ളതുമായിരിക്കുവാൻ ഒരു പദ്ധതി ഉണ്ടാക്കുക.
- സ്കൂളിൽ ഒരു സ്വച്ഛത ക്ലബ് ആരംഭിക്കുക.
- രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അവ പരത്തുന്ന കീടാണുക്കളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾക്ക് അറിയാവുന്നത് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി പങ്കു വെയ്ക്കുക.
- വെള്ളം ഒഴിച്ച് വെയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ വൃത്തിയുള്ളതും അടപ്പുള്ളതും ആയിരിക്കണം. കൂടാതെ, പത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് വെള്ളം അടുക്കുവാൻ എപ്പോഴും തവി അല്ലെങ്കിൽ കോരിക ഉപയോഗിക്കുക. ഒരിക്കലും കൈയിട്ടോ കുടിക്കുന്ന കപ്പ് ഉപയോഗിച്ചോ വെള്ളം എടുക്കരുത്. കുടത്തിൽ നിന്ന് വെള്ളം എടുക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന് നമ്മളുടെ കുഞ്ഞനുജന്മാരെയും അനിയത്തിമാരെയും കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.
- ഒരു ടിപ്പി ടാപ്പ് (വെള്ളം കുറവുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ, കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ കുറഞ്ഞ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ചു, കുറച് വെള്ളത്തിൽ കൈ കഴുകാനുള്ള യന്ത്രം) ഒരുമിച്ചു ഉണ്ടാക്കുക.

- കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സോപ്പ് വെയ്ക്കാനുള്ള വാഷ് മിറ്റുകൾ എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?
- ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിയും കുറച്ചു പഞ്ചസാര വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ മലം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഈച്ച കെണി ഉണ്ടാക്കുക.
- സൂര്യപ്രകാശം ഉപയോഗിച്ച് വ്യത്തിയുള്ള കുടിവെള്ളം വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുക.
- മലിന ജലം വ്യത്തിയാക്കുവാൻ മണൽ അരിപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ വെള്ളസംഭരണികളുടെ ഒരു ഭൂപടം ഉണ്ടാക്കുകയും അവ കുടിക്കുവാൻ സുരക്ഷിതമാണോ എന്നും തീർച്ചപ്പെടുത്തുക.
- പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന കലങ്ങളും, നമ്മുടെ പത്രങ്ങളും സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒരു പലകത്തട്ടു ഉണ്ടാക്കുക.
- നമ്മുടെ കയ്യുകൾ കീടാണുവിമുക്തവും, വ്യത്തിയുള്ളതുമായി എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം എന് ചോദിക്കുക. കൈയുകൾ കഴുകാനായി നമ്മുടെ വീട്ടിൽ സോപ്പ് ഉണ്ടോ? നാട്ടിലെ കടയിൽ ഒരു സോപ്പ് എന്ത് വിലയ്ക്കാണ് കിട്ടുന്നത് ? നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളെ എങ്ങനെ വ്യത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാം ? നമ്മുടെ പല്ലുകൾ എങ്ങനെയാണു തേയ്ക്കേണ്ടത് ? കീടാണുക്കൾ എവിടുന്നാണ് വരുന്നത്, അവർ എവിടെയാണ് ജീവിക്കുന്നത്, അവർ എങ്ങനെയാണു പടരുന്നത് ? ഈച്ചകൾ എങ്ങനെയാണു ജീവിക്കുന്നതും, കഴിക്കുന്നതും,പ്രജനിക്കുന്നതും ? ഈച്ച കൾ എങ്ങനെയാണു അവരുടെ കാലുകളിൽ മാലിന്യം കൊണ്ട് നടക്കുന്നത്? നമ്മുടെ ജല സ്രോതസ്സുകൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? മലിന ജലത്തെ നമ്മുക്ക് എങ്ങനെ കുടിവെള്ളമാക്കി മാറ്റാം ? പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ നമ്മുക്ക് എവിടെ നിന്ന് കിട്ടും ? വെള്ളം അരി ക്കുന്നതിനുള്ള അരിപ്പായി ഏതു തരം തുണി ഉപയോഗിക്കാം? ആഹാരം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ശുചിത്വ ശീലങ്ങളാണ് പാലിക്കുന്നത് ? വീട്ടിലും, നാട്ടിലും ഏതൊക്കെ സ്ഥലങ്ങളിലാണ് കൂടുതൽ കീടാണുക്കൾ കണ്ടു വരുന്നത്?

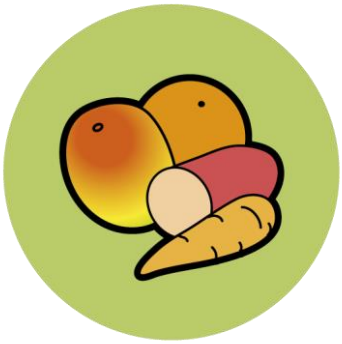
ഫ്ലൈ ട്രാപ്, സൂര്യപ്രകാശമുപയോഗിച്ചു വെള്ളം കീടാണുമുക്തമാക്കുക, മണൽ അരിപ്പു, വാഷ് മിറ്റ്, ടിപ്പി ടാപ്പ് എന്നിവ എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചു അറിയുവാൻ ബന്ധപെടുക www.childrenforhealth.org -clare@childrenforhealth.org.

പോഷകാഹാരം എന്ന വിഷയത്തിന്മേലുള്ള 7 സന്ദേശങ്ങൾ ഇതാ



1. പ്രവർത്തിക്കുവാനും, വളരുവാനും ഉത്സാഹിക്കുവാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ആഹാരമാണ് നല്ല ആഹാരം. അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു.
2. വളരെ കുറച്ചു കഴിക്കുമ്പോഴോ, അല്ലെങ്കിൽ പോഷകാംശം കുറഞ്ഞ ആഹാരം (ജങ്ക് ഫുഡ്) കൂടുതൽ കഴിക്കുമ്പോഴോ ആണ് നമ്മുക്ക് പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നത്. നല്ല ആഹാരം പര്യാപ്തമായ അളവിൽ ഊണ് സമയത്തു പങ്കു വെച്ചു അത് ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.
3. നന്നായി വളരുന്നുവെന്നു ഉറപ്പാക്കാൻ, 2 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ എല്ലാ മാസവും ഒരു അണ്ടർ 5s ക്ലിനിക്കിൽ കൊണ്ട് പോയി ഭാരം നോക്കേണ്ടതാണ്.
4. കുഞ്ഞുങ്ങൾ മെലിയുന്നുണ്ടെങ്കിലോ, അവരുടെ മുഖങ്ങൾ ചീർത്തു കാണുന്നെങ്കിലോ, നിഷ്ക്രിയരായി കാണപെടുന്നെങ്കിലോ, അവരെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ കാണിക്കേണ്ടതാണ്.
5. സുഖമില്ലാതാകുമ്പോൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വിശപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. അവർക്കു ധാരാളം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക, കൂടാതെ സൂപ്പും. സുഖമായി തുടങ്ങുമ്പോൾ, സാധാരണയിലും കൂടുതൽ ആഹാരവും കൊടുക്കുക.
6. ജനനം മുതൽ ആറ് മാസം വരെ ഒരു കുഞ്ഞിന് കുടിക്കാനും കഴിക്കാനും വേണ്ടുന്ന ഒരേ ഒരു ആഹാരം മുലപ്പാലാണ്. അതിൽ ഉത്സാഹമുണ്ട്, വളർച്ചയുണ്ട്, ഓജസ്സുമുണ്ട്.
7. 6 മാസം കഴിയുമ്പോൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലിന് പുറമെ , 3 - 4 തവണ വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ ആഹാരം ഇടിച്ചുകലക്കിയതും, ഓരോ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിനിടയിലും ഒരു ലഘുഭക്ഷണവും ആവശ്യമാണ്.

8. ഓരോ ആഴ്ചയിലും വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിൽ സ്വാഭാവിക ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ സമതുലിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള മികച്ച മാർഗ്ഗമാണ്.
9. ചുവപ്പും, മഞ്ഞയും പച്ചയും നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും നിറയെ സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങളാണ്. കാണാൻ വളരെ ചെറുതാണെങ്കിലും, ഇവ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു.
10. കഴിക്കുവാനും പാകം ചെയ്യുവാനുമുള്ള ആഹാരം കഴുകി ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ അസുഖങ്ങളും കഷ്ടങ്ങളും ഒഴിവാക്കാം. വേവിച്ച ഭക്ഷണം വേഗം ഉപയോഗിക്കുകയോ ശരിയായ രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുക.



ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

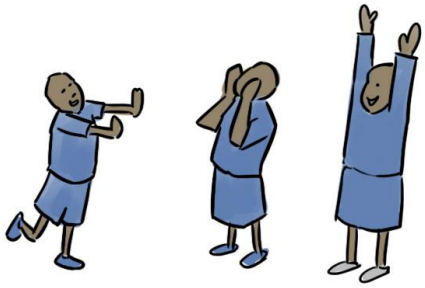
ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

പോഷണം: കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യുവാൻ കഴിയും?

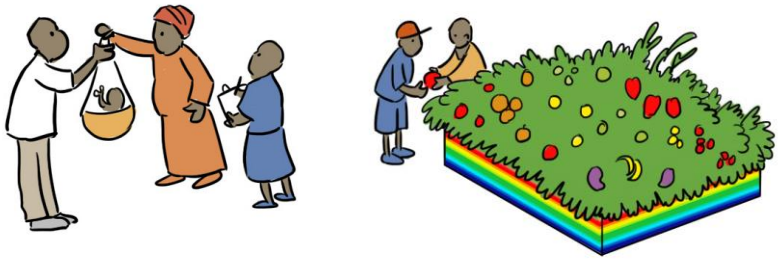


- നമ്മുടെ തന്നെ ഭാഷയിൽ, നമ്മുടെ തന്നെ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പോഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക.
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക.
- ഒരു വളർച്ച ചാർട്ട് കണ്ടുപിടിച്ചു നിരീക്ഷിക്കുകയും, ഓരോ രേഖയും എന്താണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് മറ്റു കുട്ടികളുടെയൊപ്പവും, ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടെ സഹായത്തോടെ മനസിലാക്കുക. ഇതിനെ ചിലപ്പോൾ വിളിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി ചാർട്ട് എന്നാണ്നി. ഇത് ങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് ക്ലിനിക്കിൽ കാണാം.
- ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ പോയി, ശിശുക്കളുടെ ഭാരം നോക്കുന്നതും, അവരുടെ ഭാരം വളർച്ച ചാർട്ടിൽ രേഖപെടുത്തുന്നതും നിരീക്ഷിക്കുക.
- ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ശിശുക്കളുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ഭാരം നോക്കുന്നതും, മറ്റു അളവുകൾ എടുക്കുന്നതും നിരീക്ഷിക്കുക.
- അവരുടെ അറിവിൽ പോഷകാഹാരകുറവുള്ളതോ, ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതോ ആയ കുട്ടികളുണ്ടോ എന്നും അത്തരക്കാരെ സഹായിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- എന്റെ കുടുംബം എല്ലാ ദിവസവും/ആഴ്ചയും എന്താണ് കഴിക്കുന്നതിനു രേഖപ്പെടുത്തുക? എല്ലാ ആഴ്ചയും പ്രകൃത്യാ ഉള്ള എത്ര നിറങ്ങൾ നമ്മൾ ഭക്ഷിക്കാറുണ്ട്? നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലുള്ള എല്ലാവർക്കും വളരാനും, ഉത്സാഹിക്കാനും, പ്രവർത്തിക്കുവാനുമാവശ്യമുള്ള ആഹാരം കിട്ടാറുണ്ടോ? നമുക്ക് എങ്ങനെ അറിയാം? വളരെ പ്രായമുള്ളവരിലോ , തീരെ പ്രായം

കുറഞ്ഞവരിലോ ആരെങ്കിലും എത്ര മാത്രം കുറവ് ആഹാരമാണ് കഴിക്കുന്നതെന്നു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?



- ആഹാരത്തെ കാരണം ആളുകൾക്ക് അസുഖം ബാധിച്ച കഥകളെ കുറിച്ച് തിരക്കുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഒരു കുട്ടിയ്ക്ക് പോഷകാഹാരക്കുറവുണ്ടോ എന്ന് എങ്ങനെ മനസിലാക്കാം എന്നത് അച്ഛനമ്മമാരിൽനിന്നോ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിൽനിന്നോ, മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നോ ചോദിച്ചറിയുക.
- ശിശുക്കൾക്കും കുട്ടികൾക്കും മോശമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ഒരു ചിത്ര ചാർട്ട് വരയ്ക്കുക, എന്തുകൊണ്ടാണ് അത് മോശം എന്നത് ഓരോ ഭക്ഷണത്തിന്റേയും അടുത്തായി എഴുതുക.
- ആറുമാസത്തിനുശേഷം അമ്മമാർ അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക. എത്ര തവണയാണ് അവർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആഹാരം കൊടുക്കുന്നത്? ഉത്തരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി, സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ചേർന്ന് അത് ഒരു ചാർട്ടാക്കി,ഫലങ്ങൾ കാണിക്കാവുന്നതാണ്.



- ഒരു പ്രദേശത്തെ ആളുകൾക്ക് വിറ്റാമിൻ സമ്പുഷ്ടമായ എതോകെ ആഹാരങ്ങളാണ് ലഭ്യമെന്നും, ഇത്തരം ആഹാരങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പാകംചെയ്യുന്നതെന്നും (കടകളിലും/അല്ലെങ്കിൽ വീടുകളിലും) കണ്ടു പിടിക്കുക.

- ആഹാരം എങ്ങനെയാണു പാകംചെയ്യുന്നതെന്നും, പത്രങ്ങൾ എങ്ങനെയാണു കഴുകുന്നതും, ഉണക്കുന്നതും എന്നും ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്ന വ്യക്തി കൈ കഴുകുമ്പോൾ, ശരിയായ രീതിയിലാണോ കഴുകുന്നതെന്നും നിരീക്ഷിക്കുക.
- ഒരാഴ്ചയിലെ ഓരോ ദിവസവും നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചു എഴുതുകയും/അല്ലെങ്കിൽ വരക്കുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാ ആഹാരങ്ങളുടെയും ചിത്രങ്ങൾക്ക് നമ്മൾക്ക് നിറം കൊടുക്കുകയോ നിറത്തിന്റെ പേര് ചീട്ടുകളിൽ എഴുതുകയോ ചെയ്യാം.
- ആറുമാസത്തിനുശേഷം അമ്മമാർ അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുകകയും, ഉത്തരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി, അവ പിന്നീട് സുഹൃത്തുക്കളുടെ സഹായത്തോടെ ചാർട്ടുകളാക്കി ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- ശിശുക്കൾക്കും കുട്ടികൾക്കും നല്ലതും മോശവുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഏതെന്നും, എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ നല്ലതും മോശവും ആകുന്നതെന്നും അറിയുക. നമ്മൾക്ക് ഈ ആഹാരത്തിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ വരക്കുകയും ഒരു ചിത്ര ചാർട്ട് ഉണ്ടാക്കി ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- ഒരു ശിശു നന്നായി വളരുന്നുണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒരു വളർച്ച ചാർട്ട് എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്നു ചോദിക്കുക. ഏതൊക്കെ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ആഹാരം ഉണക്കുന്നതും , കുപ്പികളിലാക്കുന്നതും, ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതും? പ്രകൃത്യാ ഉള്ള വർണാഭമായ ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്? അസുഖബാധിതരായിരിക്കുമ്പോഴും, അതിനു ശേഷവും കഴിക്കുവാൻ അനുയോജ്യമായ ആഹാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരിൽ നിന്ന് മുലയൂട്ടലിനെക്കുറിച്ചും , അത് ഒരു ഉതകൃഷ്ട്ട തീരുമാനമാകുന്നതിന്റെ കരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുക.
- അസുഖബാധിതനായ ഒരു കുട്ടിക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള ആഹാരവും വെള്ളവും കിട്ടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ നമ്മൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് ചോദിക്കുക.
- നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ, നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഇടയിൽ മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരാരൊക്കെയെന്നും, അവർ എന്തിനാണ് മുലയൂട്ടുന്നതെന്നും മനസിലാക്കുക. ഒരു കുഞ്ഞ് വളരുന്നതിനനുസരിച്ചു മുലപാൽ എങ്ങനെ മാറുന്നു എന്ന് ചോദിക്കുക. ഒരു കുഞ്ഞിൻറെ ആരോഗ്യത്തിന് കുപ്പികൾ എങ്ങനെയാണു അപകടകാരികൾ ആകുന്നത്?

- ആഹാരം കേടായോ എന്നും അത് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലെന്നും എങ്ങനെ മനസിലാക്കാം എന്നത് കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്ന സഹോദരങ്ങളോടോ മറ്റുള്ളവരോടോ ചോദിക്കാം.

കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ബന്ധപെടുക: www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

കുടൽവിരകൾ എന്ന എട്ടാം വിഷയത്തിന്മേലുള്ള 10 സന്ദേശങ്ങൾ ഇതാ.



1. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ശരീരം ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുടൽ എന്ന അവയവത്തിൽ വെച്ചാണ്. ലക്ഷോപലക്ഷം കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കുടലുകളിൽ വിരകൾ താമസിക്കുന്നുണ്ട്.
2. വേരുകൾ, വൈറ്റ്വോർ, ഹുക്ക് വിരകൾ , ബിൽഹാഴ്സ്യ (ട്രിസ്റ്റോസോമയാസിസ്) എന്നിവയെല്ലാം വ്യത്യസ്ത ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ജീവികളാണ് ജീവിക്കുന്നത്. വേറെ ചിലരും ഉണ്ട്!
3. വിരകൾ കാരണം നമ്മൾക്ക് സുഖമില്ലായ്മയും ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വയറുവേദന, പനി, ചുമ, സുഖമില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്കു അവ കാരണമാകാറുണ്ട്.
4. വിരകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലായതുകൊണ്ടു, അവയുണ്ടെന്ന കാര്യം നമ്മൾ അറിഞ്ഞു എന്ന് വരില്ല, പക്ഷെ ചില നേരങ്ങളിൽ അവയെ മലത്തിൽ കാണാൻ കാണാൻ കഴിയും.
5. വിരകളും അവയുടെ മുട്ടകളും വിവിധ രീതികളിലാണ് നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ചിലതു ആഹാരത്തിലൂടെയും ദുഷിത വെള്ളത്തിലൂടെയും കയറി പറ്റും. മറ്റുള്ളവ നഗ്ന പാദങ്ങളിലൂടെ കയറും.
6. വിരയിലാക്കാനുള്ള ഗുളികകളിലൂടെ വിരകളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നത് വളരെ എളുപ്പവും വില കുറഞ്ഞതുമായ വഴിയാണ്. എല്ലാ 6 മുതൽ 12 മാസങ്ങൾക്കിടയിലോ, ചില വിരകളുടെ കാര്യത്തിൽ അതിൽ

കൂടുതലോ തവണകളിലോ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ഇതു നൽകുന്നു.

7. മൂത്രത്തിലും മലത്തിലുമാണ് വിരകളുടെ മുട്ടകൾ താമസിക്കുന്നത്. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന്നു ഒന്നുകിൽ കക്കൂസുകൾ ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അവ സുരക്ഷിതമായി നീക്കം ചെയ്യുക. വിരകളുടെ മുട്ടകൾ നിങ്ങളുടെ കയ്യുകളിൽ കയറാതിരിക്കുവാൻ, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷവും, മറ്റുള്ളവരെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു സഹായിച്ചതിന് ശേഷവും, നിങ്ങളുടെ കയ്യുകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
8. വിരകൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങളിൽ കയറുന്നതു തടയുവാൻ, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷവും , ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും, കഴിക്കുന്നതിനും, കുടിക്കുന്നതിനും മുൻപും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കയ്യുകൾ കഴുകുകയും, പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കഴുകയുകയും, ചെരുപ്പുവുകൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
9. ചില വിരകൾ മണ്ണിൽ താമസിക്കുന്നു. അതിനാൽ മണ്ണിൽ തൊട്ടതിന് ശേഷം എപ്പോഴും കയ്യുകൾ കഴുകുക.
10. കഴിക്കുവാനുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നനക്കുമ്പോൾ, മനുഷ്യന്റെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജന അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

കുടലിനുള്ളിലെ വിരകൾ : കുട്ടികൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാനാകും?

- നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ, സ്വന്തം വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച്, കുടൽ വിരകളെ കുറിച്ച് സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക.

- 'പാദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സമ്മതിദാനം രേഖപ്പെടുത്തുക' പ്രയോഗിച്ചു പ്രശ്നോത്തരി പൂരിപ്പിക്കുകയും, വിരകളെക്കുറിച്ചു നിങ്ങൾക്ക് എത്ര മാത്രം അറിയാം എന്ന് കണ്ടു പിടിക്കുക.



- കയ്യുകൾ കഴുകുക വഴിയും, ചെരുപ്പുകൾ ധരിക്കുവാൻ ഓർക്കുക വഴിയും വിരകളുടെ സംക്രമം എങ്ങനെ തടയാം എന്നത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ വിരകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു കഥ കേൾക്കുക.
- നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിൽ ഭക്ഷണം എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കപെടുന്നു എന്നും നമ്മുടെ പാചകക്കാരൻ ഭക്ഷണത്തെ എങ്ങനെ വിരകളിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നു എന്നും കണ്ടു പിടിക്കുക.



- മലത്തിൽ നിന്ന് മണ്ണിലേക്കും വെള്ളത്തിലേക്കും വിരകളുടെ മുട്ടകൾ പടരുന്നത് ഒഴിവാക്കുവാൻ, എപ്പോഴും കക്കൂസോ മൂത്രപ്പുരയോ ഉപയോഗിക്കുക.
- നമ്മുടെ കയ്യുകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുന്നതിനായി സോപ്പും വെള്ളവും വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും ആവശ്യമാണ്.
- നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വിരകളെക്കുറിച്ച് എന്ത് അറിയാമെന്ന് പരിശോധിക്കാൻ ഒരു സർവ്വേ നടത്തുക.
- ദുഷ്ടരായ വിരകളെക്കുറിച്ചും, കുടുംബത്തിന്റെ ആഹാരം അവ മോഷ്ട്ടിക്കുന്നത് കുട്ടികൾ എങ്ങനെ തടഞ്ഞു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഒരു നാടകം തയ്യാറാക്കുക.

- കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് പച്ച കറികൾ കഴുകികൊണ്ടും, ഇറച്ചി നന്നായി വേവിച്ചു കൊണ്ടും, ആഹാരത്തെ വിരകളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ മുക്തമാക്കാം എന്നത് കാണിക്കുവാനായി ചിത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സോപ്പ് വെയ്ക്കാനുള്ള വാഷ് മിറ്റുകൾ എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?
- വിരകൾ പടരുന്നത് എങ്ങനെ തടയാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, എപ്പോഴാണ്/എങ്ങനെയാണ് കൈ കഴുകേണ്ടതെന്നു നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുവാൻ, കൈ കഴുകുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഒരു പാട്ട് ഉണ്ടാക്കുക.
- പാകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപും കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും പച്ചക്കറികളും, പഴങ്ങളും കഴുകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുവാൻ ഒരു പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കുക.
- കയ്യുകൾ കഴുകുക വഴിയും, ചെരുപ്പുകൾ ധരിക്കുവാൻ ഓർക്കുക വഴിയും വിരകളുടെ സംക്രമം എങ്ങനെ തടയാം എന്നത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ വിരകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു കഥ കേൾക്കുക.
- സൃഷ്ടിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുക പദങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക ഏന്ന കളി കൃമികളെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവ് പരിശോധിക്കുവാൻ അല്ലെങ്കിൽ സൃഷ്ടിക്കുക എപ്പോഴാണ് കൈ കഴുകേണ്ടതെന്ന് എന്ന് അറിയാൻ ഒരു ചോദ്യാവലിഉണ്ടാക്കുക മുൻപ് എന്തെങ്കിലും കൈകൊണ്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ കൈ കഴുകണം ശേഷം എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. സഹായത്തിന് ചുവടെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ചോദിക്കുക. നമ്മുടെ വൻകുടലിന്റെ നീളമെത്രയാണ്? വിരകൾ എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ ആഹാരം എടുക്കുന്നത്? ഒരു നാടവിരയ്ക്ക് എത്ര നീളം വരെ വളരാനാകും? നിങ്ങൾക്ക് എത്ര തരം വിരകളെക്കുറിച്ച് അറിയാം? നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന വിരകൾ ഏതൊക്കെയാണ്? നിങ്ങൾക്ക് വിരശല്യം ഉണ്ട് എന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? വിരയിളക്കാനുള്ള മരുന്ന് എവിടെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുക? അത് ആരാണ് കഴികേണ്ടത്? ഒരു ദിവസം ഒരു വിരയ്ക്ക് എത്ര മുട്ടകൾ ഇടാൻ കഴിയും? വിരകൾക്ക് നമ്മുടെ ശരീങ്ങളിൽനിന്നു ആഹാരത്തിന് പുറമേ വിറ്റമിൻ എയും എടുക്കുവാൻ കഴിയും - നമ്മുക്ക് വിറ്റമിൻ എയുടെ ആവശ്യം എന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കാമോ? വിരകളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കോശകൃമികൾ എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. ഏത്

കോശകൃമികളാണ് ചർമത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളിൽ കയറി പറ്റുന്നത്? കക്കൂസോ മൂത്രപ്പുരയോ ഉപയോഗിക്കുക വഴിയും നമ്മുടെ മലം സുരക്ഷിതമായി നീക്കം ചെയ്യുക വഴിയും വിരകൾ പടരുന്നത് എങ്ങനെ തടയാം? നമ്മുടെ സ്കൂളിൽ വിരയിളക്കൽ ദിവസങ്ങളുണ്ടോ? അവ എന്നാണ്? എന്ത് കൊണ്ടാണ് എല്ലാവർക്കും ഒരേ ദിവസം വിരയിളക്കൽ ഗുളികകൾ കിട്ടുന്നത്? ഈ ലോകത്തിൽ എത്ര കുട്ടികൾക്ക് വിരശല്യമുണ്ട്? വിരകളുടെ സംക്രമം നാം തടയണം, എന്നതിന് ഇത്ര മാത്രം പ്രാധാന്യം കല്പിക്കപെടുന്നത് എന്ത് കൊണ്ടാണ് ? നമ്മുടെ ദഹനസംവിധാനത്തെക്കുറിച്ച് - അത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു, അതിൻ്റെ പ്രവർത്തനം സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നതിൽ വിരകളുടെ പങ്ക് എന്താണ്? ഒരു വിരയുടെ മുട്ട എത്ര ചെറുതാണ്? നിങ്ങൾക്കു അറിയാവുന്ന ഏറ്റവും ചെറിയ വസ്തു ഏതാണ്? വെള്ളം ശുദ്ധമാണോ അശുദ്ധമാണോ എന്ന് നമ്മൾക്ക് എങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും? ചെടികൾക്കു വളരാൻ ആവശ്യമുള്ളത് എന്താണ്? ചെടികൾക്കു സുരക്ഷിതമായി നൽകുവാൻ കഴിയുന്ന വളം നമ്മൾക്ക് എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?

ഈ പറയുന്നവ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ടിപ്പി ടാപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൈ കഴുകൽ കേന്ദ്രം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പദം പൂരിപ്പിക്കൽ കളി , ദയവായി ബന്ധപെടുക www.childrenforhealth.org - clare@childrenforhealth.org.

ഇതാ 10 സന്ദേശങ്ങൾ വിഷയം 9 നെ കുറിച്ച്: അപകടങ്ങളും മുറിവുകളും തടയുന്നതിനെക്കുറിച്ച്

1. പാചകം ചെയ്യപെടുന്ന ഇടങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് അപകടകരമാണ്. തീയിൽ നിന്നും മൂർച്ചയുള്ളതും ഭാരമുള്ളതുമായ സാധനങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ അകറ്റി നിർത്തുക.
2. തീ യിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പുക കുട്ടികൾ ശ്വസിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. അത് അസുഖങ്ങളും ചുമയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.
3. വിഷകരമായ എന്തും കുട്ടികൾക്ക് അപ്രാപ്യമായ തരത്തിൽ വെയ്ക്കുക. ലഖുപാനീങ്ങളുടെ ഒഴിഞ കുപ്പികളിൽ വിഷങ്ങൾ ഇടാതിരിക്കുക.



4. ഒരു കുട്ടിക്ക് പൊള്ളലേറ്റാൽ, വേദന കുറയുന്നതുവരെ പോള്ളലിന്മേൽ തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക (10 മിനിട്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ).
5. വാഹനങ്ങളും സൈക്കിളുകളും എല്ലാ ദിവസവും കുട്ടികളെ കൊല്ലുകയും മുറിപെടുതുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ വാഹനങ്ങളെകുറിച്ചും അറിവുണ്ടാകുകയും എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം എന്ന് മറ്റുള്ളവരെ കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
6. കത്തികൾ, ഗ്ലാസ്, വൈദ്യുതി പ്ലഗ്ഗുകൾ, വയറുകൾ, ആണികൾ, സൂചികൾ ഇത്യാദി ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് അപകടകരമായ വസ്തുക്കളെപറ്റി ശ്രദ്ധാകുലരായിരിക്കുക .
7. അഴുക്ക് കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നും ചെറിയ വസ്തുക്കൾ (ഉദാ: നാണയ തുട്ടുകൾ, ബട്ടണുകൾ) വായ്ക്കുള്ളിലേക്കോ, വായ്ക്കടുത്തേക്കോ കൊണ്ട് പോകുന്നതിൽ നിന്നും ചെറിയ കുട്ടികളെ തടയുക.
8. വെള്ളത്തിലേക്ക് വീഴുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഇടങ്ങളിൽ (നദികൾ, കായലുകൾ, കുളങ്ങൾ, കിണറുകൾ) കളിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ വിലക്കുക.
9. വീട്ടിലേക്കും സ്കൂളിലേക്കുമായി ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ സഞ്ചി ഉണ്ടാക്കുക (സോപ്പ്, കത്രിക, അണുനാശിനി, രോഗാണുനാശിനി ക്രീം, പഞ്ഞി, ഉഷ്ണമാപിനി, ബാൻഡേജ്, പ്ലാസ്റ്ററും ഓആർഎസ്സും).
10. ഒരു ചെറിയ കുട്ടിയുമായി പുതിയ ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുമ്പോൾ, ജാഗ്രതയുള്ളവരായിരിക്കുക. ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിരീക്ഷിക്കുകയും അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

അപകടങ്ങളും മുറിവുകളും തടയുന്നത്: കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?



- സ്വന്തമായി ഉണ്ടാക്കുക അപകടങ്ങളും മുറിവുകളും തടയുന്നത് നമ്മുടെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ സ്വന്തം വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക
- വിഷവസ്തുക്കൾ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കുക: അവയെ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം, എങ്ങനെ ലേബലൊട്ടിക്കം, എങ്ങനെ കുട്ടികളെ അവയിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്താം.
- ഉണ്ടാക്കുക ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ സഞ്ചി ആർക്കെങ്കിലും മുറിവേൽക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ.
- ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായി കളിയ്ക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- നദിയിലോ കായലിലോ ഒരു അത്യാഹിത ഘട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുവാനായി ഒരു കയറും ചങ്ങാടവും ഉണ്ടാക്കുക.
- ഉണ്ടാക്കുക ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ സഞ്ചി ആർക്കെങ്കിലും മുറിവേൽക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ.
- കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചു എല്ലാവരുടെയും അവബോധം ഉയർത്തുവാനായി ഒരു സുരക്ഷാ പ്രചാരണം സംഘടിപ്പിക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കുട്ടികൾ മുങ്ങി മരിയ്ക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ജലാശയങ്ങളെക്കുറിച്ചും, കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതരാക്കുവാൻ എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഒരു സർവ്വേ നടത്തുക.
- കളിക്കുക പക്ഷെ എന്തിന്? കളി വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച്.
- നമ്മുടെ വീടുകൾ എങ്ങനെ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാക്കാം എന്ന് ആലോചിക്കുകയും പോസ്റ്ററുകളിലൂടെയും, പാട്ടുകളിലൂടെയും, നാടകങ്ങളിലൂടെയും ആശയങ്ങൾ പങ്കു വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കണ്ടു പിടിക്കുക ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാമാണ് നമ്മൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെന്ന് ഒരു പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ സഞ്ചിയിൽ വീട്ടിലേക്കും സ്കൂളിലേക്കും.
- സൃഷ്ടിക്കുക, കളിക്കുക അപകടങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക പോസ്റ്റർ അല്ലെങ്കിൽ സ്കെച്ചിൽ എല്ലാ അപകടങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് നോക്കുക.
- കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചു എല്ലാവരുടെയും അവബോധം ഉയർത്തുവാനായി ഒരു സുരക്ഷാ പ്രചാരണം സംഘടിപ്പിക്കുക.
- നമ്മൾ ഒരു കുട്ടിയെ പരിപാലിക്കുമ്പോൾ, കുട്ടിയുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ ബോധവാന്മാരാണെന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക.
- ഒരു അത്യാഹിതത്തിൽ സഹായിക്കുവാൻ കഴിയുവാൻ വേണ്ടി ആടിസ്ഥാനപരമായ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ വിധി പഠിക്കുക, നമ്മുടെ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കഴിവുകൾ വളർത്തുവാനും അഭ്യസിക്കുവാനും നിർദ്ദിഷ്ടനിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും അവ നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും പങ്കു വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചിത്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മുറിവുളുടെ ഭീഷണിയെക്കുറിച്ച് നമ്മൾക്ക് അറിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെറിയ കുട്ടികളോടും മുതിർന്നവരോടും പങ്കു വെയ്ക്കുക.
- ഒരു കുഞ്ഞിന് ശ്വാസം മുട്ടുന്നതായി കാണുമ്പോൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് പഠിക്കുകയും, അത് നമ്മുടെ അച്ഛനമ്മമാർക്കും, അപ്പൂപ്പനമ്മൂമ്മമാർക്കും സഹോദരങ്ങൾക്കും കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പൊള്ളൽ, മുങ്ങി മരിക്കൽ ഇത്യാദി അപകടസാധ്യതകളോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപാട് വാഹനത്തിരക്കുള്ള റോഡുകൾ പോലുള്ള ആപത്തുകൾ കണ്ടെത്തുവാൻ പഠിക്കുക.
- വീട്ടിനുള്ളിൽ പൊള്ളലേൽക്കാനുള്ള അപകടസാധ്യതകളെന്തൊക്കെയാണ് എന്ന് ചോദിക്കുക. ഒരാൾക്ക്

പൊള്ളലേൽക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്താണ് നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്? അടുക്കളയിലുള്ള ചൂടുള്ള വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ദ്രാവകങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സുരക്ഷിതരാക്കാം? നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ആളുകൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ചെറിയ കുട്ടികളെയും അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതരായി വെയ്ക്കാറുണ്ടോ? - എങ്ങനെയാണ് അവർ അത് ചെയ്യുന്നത്? പ്രായം കൂടുതലുള്ള കുട്ടികളെക്കാളും മുതിർന്നവരെക്കാളും എന്ത് കൊണ്ടാണ് ശ്വാസം മുട്ടിന്റെ കൂടുതൽ അപകട സാധ്യത, കുഞ്ഞുങ്ങളും ചെറിയ കുട്ടികളും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്? സ്വയം അപകട ഭീഷണിയിലകാതെ, നമ്മൾക്ക് എങ്ങനെ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങി താഴുന്ന ഒരാളെ രക്ഷിക്കാം?

എങ്ങനെയാണ്കൂ ഉണ്ടാക്കെണ്ടാതെന്ന കൂടുതൽ നിശ്ചിത വിവരങ്ങൾക്ക് ടിപ്പി ടാപ്പ് അല്ലെങ്ങിൽ എന്താണ് ഉൾപ്പെടുത്തുകഒരു പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ സഞ്ചിയിൽ അല്ലെങ്ങിൽ ഒരു ഉദാഹരണംഒരു 'അപകടങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക' പോസ്റ്ററിന്റെ, ദയവായി ബന്ധപെടുക www.childrenforhealth.org -clare@childrenforhealth.org.

ഇതാ 10 സന്ദേശങ്ങൾ വിഷയം 10 നെ കുറിച്ച്: എച്ച്ഐവിയും എയിഡ്സിനെക്കുറിച്ചും



1. നമ്മുടെ ശരീങ്ങൾ അത്ഭുതകരങ്ങളാണ്, നമ്മൾ ശ്വസിക്കുകയും, കഴിക്കുകയും, കുടിക്കുകയും, സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രോഗാണുക്കളിലൂടെ കിട്ടുന്ന അസുഖങ്ങളിൽ നിന്ന് നമ്മളെ എല്ലാ ദിവസവും പ്രതിരോധിക്കുവാൻ, സവിശേഷമായ വഴികളുണ്ട്.
2. എച്ച്ഐവി വൈറസ് എന്ന് വിളിക്കപെടുന്ന ഒരു രോഗാണു ആകുന്നു (വി എന്നത് വൈറസിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു). മറ്റ് രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് സ്വയം ഉപരോധികുന്നതിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ തടയുന്ന വളരെ അപകടകാരിയായ ഒരു വൈറസാണ് അത്.

3. അപകടകാരിയവുന്നതിൽ നിന്ന്എച്ച്ഐവിയെ തടയുന്ന മരുന്നുകൾ ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്, പക്ഷെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് അതിനെ നീക്കം ചെയ്യുവാനുള്ള വഴി ആരും കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടില്ല.
4. കാലക്രമേണ മരുന്നുകളില്ലാതെ, എച്ച്ഐവിയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് എയിഡ്സ് പിടിപെടുന്നു. ശരീരത്തെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ദുർബലമാക്കുന്ന ഗൗരവമുള്ള അസുഖങ്ങളുടെ ഒരു കൂട്ടമാണ് എയിഡ്സ്.
5. എച്ച്ഐവി അദൃശ്യവും, രക്തത്തിലും, ലൈംഗികവേഴ്ചയിൽ ഉത്പാദിക്കപെടുന്ന ദ്രാവകങ്ങളിലും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (1) ലൈംഗികവേഴ്ചയിലൂടെയും, (2) രോഗബാധിതരായ അമ്മമാരിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളിലേക്കും (3) രക്തത്തിലൂടെയും, എച്ച്ഐവി പടരാം.
6. (1) ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കിയും, (2) ബന്ധങ്ങളിൽ വിശ്വാസ്യത പുലർത്തിയും, (3) ഗർഭ നിരോധന ഉറകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ലൈംഗികബന്ധം വഴിയും (സുരക്ഷിത ലൈംഗികബന്ധം) ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ എച്ച്ഐവി ബാധിക്കുന്നതിൽനിന്ൻ വ്യക്തികൾ സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നു.
7. എച്ച്ഐവിയും ഐെസ്സുമുള്ള വ്യക്തികളോടൊപ്പം നിങ്ങൾക്ക് കളിക്കുകയും, ആഹാരം പങ്ക്വെയ്ക്കുകയും, കുടിക്കുകയും, കൈകൾ കോർക്കുകയും, ആശ്ലേഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾ സുരക്ഷിതമാകുകയും ഇത് വഴി നിങ്ങളെ വൈറസ് പിടികൂടുകയുമില്ല.
8. ചിലപ്പോൾ എച്ച്ഐവിയും എയിഡ്സും ബാധിച്ച വ്യക്തികൾക്ക് ഭയവും സങ്കടവും അനുഭവപെടാം. മറ്റെല്ലാവരെയും പോലെ, അവർക്കും അവരുടെ കുടുംബാങ്ങങ്ങൾക്കും സ്നേഹവും പിന്തുണയും ആവശ്യമാണ്. തങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ സംസാരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
9. തങ്ങൾക്ക് എച്ച്ഐവിയോ എയിഡ്സൊ ബാധിക്കെപെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നു സ്വയം സംശയിക്കുന്നവർ, അവരേയും മറ്റുള്ളവരേയും സഹായിക്കുന്നതിനായി, പരിശോധനക്കും പര്യാലോചനയ്ക്കുമായി ഒരു ചികിത്സാലയത്തിലോ ആശുപത്രിയിലോ പോകേണ്ടതാണ്.
10. മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും, എച്ച്ഐവി ബാധിതരായ വ്യക്തികൾക്ക് സഹായവും ചികിത്സയും കിട്ടുന്നുണ്ട്. ആന്റ്റിറിട്രോവൈറൽ തെറാപ്പി (എആർറ്റി) എന്നറിയപ്പെടുന്ന മരുന്ൻ, അവരെ നീണ്ട കാലം ജീവിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ വിദഗ്ധ ആരോഗ്യ പ്രബോധകരാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരാലും അവലോകനം ചെയ്യപ്പെട്ടവയും ORBയുടെ ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യവു മാണ്: http://www.health-orb.org.

ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുവാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വെയ്ക്കുവാനുംവേണ്ടി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇതാ ചില ആശയങ്ങൾ.

എച്ച്ഐവിയും എയ്ഡ്സും: കുട്ടികൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാനാകും?



- നമ്മുടെ തന്നെ ഭാഷയിൽ, നമ്മുടെ തന്നെ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എച്ച്ഐവിയേയും എയ്ഡ്സിനെയും കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക!
- ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുവാൻ സന്ദേശങ്ങൾ ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കുക!
- മറ്റ് കുട്ടികളുമായും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സന്ദേശങ്ങൾ പങ്കിടുക.
- എച്ച്ഐവി, എയ്ഡ്സ് എന്നിവ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങളും ലഘുലേഖകളുംശേഖരിക്കുകയും നമ്മുടെ സമുദായവുമായി ഇവ പങ്കിടുകയും ചെയ്യുക.
- എച്ച്ഐവിയേയും എയിഡ്സിനേയും കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി പറയുവാൻ ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെ വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുക.
- എയ്ഡ്സ് ബാധിതരായ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ വഴികൾ കണ്ടെത്തുന്നു.

- കളിക്കുക ജീവനരേഖ കളി നമ്മെ എച്ച്ഐവിയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നേക്കാവുന്ന ആപൽകരമായ പെരുമാറ്റരീതികൾ ഏതൊക്കെയെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക.
- സൃഷ്ടിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുക ശരിയും തെറ്റും ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് എച്ച്ഐവി പടരുന്ന വഴികളെകുറിച്ചുള്ള കളി. ഉപയോഗിക്കുക ചോദിക്കുക സഹായത്തിന്റെ അവസാനം കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ.
- സവിശേഷ സൗഹൃദങ്ങളെ കുറിച്ചും നമ്മുടെ ലൈംഗിക വികാരങ്ങളെ കുറിച്ചും സംസാരിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന സവിശേഷ സൗജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുക.
- കളിക്കുക പ്രതീക്ഷയുടെ പക്ഷിക്കൂട്ടം കളി നമ്മുടെ സവിശേഷ സൗഹൃദങ്ങളിൽ എച്ച്ഐവിയിൽ നിന്നും നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ, നാം ഏതൊക്കെ സുരക്ഷിത പെരുമാറ്റരീതികളാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക.
- എച്ച്ഐവി അല്ലെങ്കിൽ എയ്ഡ്സ് ബാധിച്ച ഒരു വ്യക്തിക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെകുറിച്ചും അവ പരിഹാരിക്കാൻ നമ്മൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നതിനെ കുറിച്ചും ആലോചിക്കുക.
- എച്ച്ഐവി ബാധിത വ്യക്തിയായി സ്വയം സങ്കൽപ്പിക്കുകയും അത്തരം ഒരു അവസ്ഥ എങ്ങനെയുള്ളതായിരിക്കുമെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക.
- എച്ച്ഐവി ബാധിതരായ വ്യക്തികളെ പറ്റിയും അവർ നേരിടേണ്ടി വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പറ്റിയുമുള്ള കഥകൾ കേൾക്കുകയും, സംവാദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.
- എച്ച്ഐവിയേയും എയിഡ്സിനെയും കുറിച്ച് നമുക്ക് എത്രമാത്രം അറിയാം എന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് വേണ്ടി ഒരു പ്രശ്നോത്തരി ഉണ്ടാകുക.
- എച്ച്ഐവിയേയും എയിഡ്സിനെയും കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കായി നമ്മുടെ ക്ലാസ്സിൽ ഒരു ചോദ്യപെട്ടി തുടങ്ങുക.
- നമ്മുടെ വിദ്യാലായത്തിലേക്കായി, എച്ച്ഐവിയേയും എയിഡ്സിനേയും കുറിച്ചുള്ള ഒരു പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കുക.
- ന എന്ന് പേരുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയെകുറിച്ചും, രാജീവ് എന്ന് പേരുള്ള ആൺകുട്ടിയെകുറിച്ചും, എച്ച്ഐവി ബാധിതയായ മീനയുടെ അമ്മയേകുറിച്ചും, എആർറ്റി (ആന്റ്റി-റിട്രോവൈറൽ തെറാപ്പി) മരുന്ന് എടുക്കുവാൻ വേണ്ടി ആശുപത്രിയിൽ പോകുവാൻ അമ്മയെ മീന നിർബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചും ഒരു നാടകം ഉണ്ടാക്കുക.

- നമ്മുടെ വിദ്യാലയത്തിലും കുടുംബങ്ങളിലും അവബോധം വളർത്തുവാനായി ഒരു എച്ച്ഐവി ആക്ക്ഷൻ ക്ലബ് തുടങ്ങുക.
- ചോദിക്കുക നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്? സുശക്തവും കർമ്മോത്സുകവുമായിരിക്കുവാൻ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ സഹായിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്? എച്ച്ഐവിയും എയിഡ്സും എന്താണ്? ആ അക്ഷരങ്ങൾ എന്തിനെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു? തനിക്കു എച്ച്ഐവിയുണ്ടെന്നു ഒരു വ്യക്തി കണ്ടുപിടിക്കുമ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ഒരാൾക്ക് എയിഡ്സ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് എച്ച്ഐവി പടരുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് അത് പടരാത്തത്? അതിനെതിരെ നമ്മെ നമ്മൾക്ക് എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം? വ്യക്തികളെ എങ്ങനെയാണ് എച്ച്ഐവിയ്ക്ക് വേണ്ടി പരിശോധിക്കുന്നതും ചികിത്സിക്കുന്നതും? അമ്മമാരിൽനിന്നും അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളിലേക്ക് എച്ച്ഐവി പടരുന്നതിന്റെ ഭീഷണി കുറയ്ക്കാൻ മരുന്നുകൾ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു? എആർറ്റി (ആന്റ്റി-റിട്രോവൈറൽ തെറാപ്പി) എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്? അത് എപ്പോഴാണ് ഒരു വ്യക്തി എടുക്കേണ്ടത്? എപ്പോഴും എങ്ങനെയുമാണ് നമ്മുടെ സൗഹൃദങ്ങൾ ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളായി മാറുന്നത്? ഒരു വ്യക്തി ശരിയായ രീതിയിൽ ഗർഭനിരോധന ഉറ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണ്? (സ്ത്രീ/പുരുഷൻ) എച്ച്ഐവിയുമായി കഴിയുന്ന നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബങ്ങളും ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയും നന്നായും ജീവിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച വഴികൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എച്ച്ഐവിയും എയിഡ്സുമുള്ള വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ചികിത്സലായം എവിടെയാണ്?

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ജീവിതരേഖ കളിയെക്കുറിച്ച് അല്ലെങ്കിൽപ്രതീക്ഷയുടെ പക്ഷിക്കൂട്ടം കളിയെക്കുറിച്ച്അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഉദാഹരണംശരിയോ തെറ്റോ കളിയെക്കുറിച്ച്, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും വിവരങ്ങൾക്കായി ദയവായി ബന്ധപെടുക www.childrenforhealth.org -clare@childrenforhealth.org.

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)
Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com
Translators: Nisha Pillai and Neethu G Nath

HTML conversion: John Pettigrew
Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen
Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders





Published by Children for Health, September 2018

Copyright © 2018 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-14-3

Children for Health

Sharing Knowledge Saving Lives

ISBN 978-1-911480-14-3