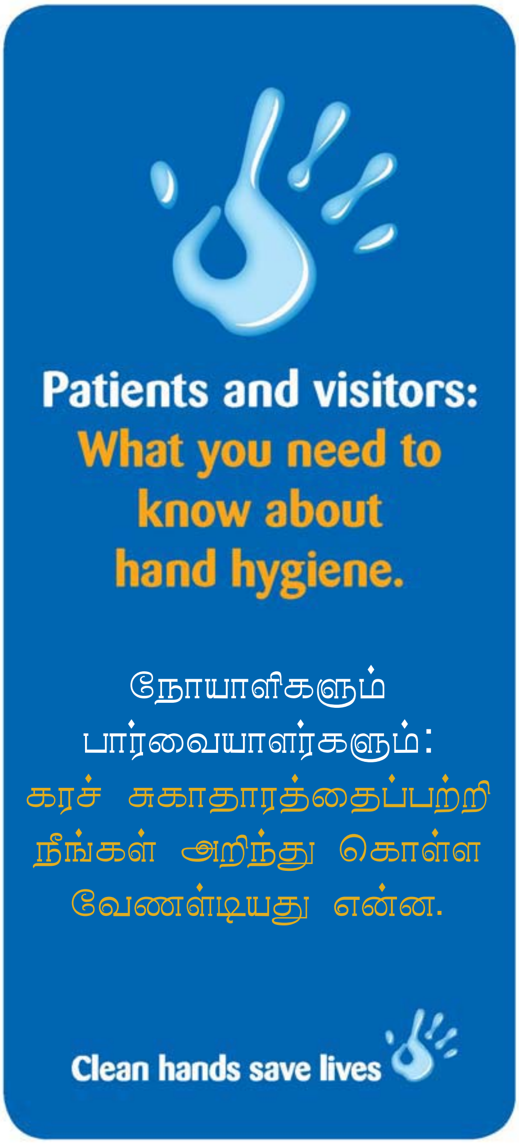
Tamil
[DOH-7680]




## ஏன் கரச் சுகாதாரம் முக்கியம்?

வைத்தியசாலை நோயாளிகள் சத்திர சிகிச்சையின் பின் தேறுபவர்கள் அல்லது குறைந்த நோய் தடுப்பு சக்தியைக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிகள் பொதுவாக உடல் நலமற்றிருப்பர். இதனால் இவர்களுக்கு கிருமிகளினால் நோய் தொற்றும் வாய்ப்புகள் கூடுதலாக இருக்கும். பல கிருமிகள் சுகதேகியாக இருக்கும் மக்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்க மாட்டாது. அதே சமயம் அதே பக்டீறியாக்கள் ஏற்கனவே நோயுற்றிருப்போருக்கு நீண்டகால கடுமையான நோய்கள் தொற்றும் அபாயமிருப்பதால் நாங்கள் நோயாளிகளுக்கு இவ்விதமாக நோய் தொற்றுவதை நிறுத்துவதற்கு உதவ விரும்புகிறோம். நோய் தொற்றுவதைக் குறைக்க ஆகக்கூடிய இலகுவானதும், பயனுள்ளதுமான நடவடிக்கை என்னவென்றால் எல்லா அலுவலர்கள், நோயாளிகள், மற்றும் பார்வையாளர்கள் நல்ல கரச் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதாகும்.

## நல்ல கரச் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

நல்ல கரச் சுகாதாரம் என்றால் கிருமிகள் பரவுவதை நிறுத்துவதற்கு உதவ ஒன்றில் அல்கஹோலினால் தயாரிக்கப்பட்ட கரத் துடைப்பு அல்லது சோப்புத் தண்ணீர் ஆகியவற்றால் கரங்களை சுத்தப்படுத்துவதாகும். கிருமிகள் பரவுவதை நிறுத்துவது மூலம் நாங்கள் நோயாளிகள் மத்தியில் நோய் தொற்றுவதைக் குறைக்க முடியும்.

## உங்களுக்கு நாங்கள் அளிக்கும் கடப்பாடு

இந்த வைத்தியசாலையில் இருக்கும் அலுவலர்கள் கரச் சுகாதாரத்தைக் கடுமையாக அனுசரிக்கிறார்கள். ஏனென்றால் நோயாளிகளை கூடிய மட்டும் பாதுகாப்பாகவும், உடல்நலத்துடனும் வைத்திருக்க இதுதான் மிகவும் இலகுவான கருமம் என்று நாம் கருதுவதினால்.

எமது அலுவலர்கள் "ஒவ்வொருமுறை தொடும் போதும்" கரங்ளைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இதைக் கூடிய தெளிவாகக் கூறுவதென்றால் ஒவ்வொரு நோயாளியையும் தொடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கரங்களைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த வைத்தியசாலையில் நீங்கள் ஒரு நோயாளியாக அல்லது பார்வையாளராக செலவிடும் வேளைகளில் கூடியமட்டும் சிறந்த கரச் சுகாதாரத்தை எய்துவதன் மூலம் நோய் தொற்றுவதை தடுக்கப் போராடுவதற்கு எங்களுடன் இணையும்படி உங்களை வரவேற்கிறோம்.

## கரச் சுகாதாரம் ஒவ்வொருவரதும் கடமை

பெற்றோரும், பார்வையாளரும் எல்லா வைத்தியசாலைகளிலும் கரச் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யும் முகமாக முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

- பார்வையாளர்கள் ஒவ்வொரு முறை ஒரு நோயாளியின் அறையைப் பிரவேசிக்கமுன்பும், வெளியேற முன்பும் கரங்களைச் சுத்தப் படுத்த வேண்டும்.
- நோயாளிகள் மற்றும் பார்வையாளர் நோயாளர்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படும் காயங்கள், காயங்களுக்கான கட்டுகள், நரம்புகளுக்கூடாக மருந்தேற்றும் கருவிகள், மற்றும் வேறு கருவிகள் ஆகியவற்றை ஒருபோதும் தொடக்கூடாது.
- நோயாளிகள் குறிப்பாக வைத்தியசாலையில் இருக்கும் போது நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேண வேண்டும். இவற்றில் மலசல கூடத்திற்கு சென்ற பின்பும், உணவிற்கு முன்பும் கரங்களைக் கழுவுவது உள்ளடங்கும்.

## கரங்களைக் கழுவும்படி கேட்பதற்கு எவருக்கும் அனுமதி உண்டு

சில நேரங்களில் எமது அலுவலர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். அந்நேரங்களில் நோயாளிகள் தங்களது வைத்தியர், தாதிமார் அல்லது வேறு வைத்திய சேவையளிப்பவர்கள் நோயாளிகளைத் தொட முன்பும், பின்பும் கரங்களைச் சுத்தப்படுத்தினார்களா என்று நீங்கள் எண்ணக்கூடும்.

நோய்கள் தொற்றுவதற்கு எதிராகப் போராடும் உங்கள் பங்கின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் அவர்களை கரங்களைச் சுத்தப்படுத்தும்படி கேட்பதற்கு அனுமதி உண்டு. நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால் வைத்தியசாலை அலுவலர்களுக்கு இந்த நடவடிக்கையின் முக்கியத்துவத்தைப்பற்றி நினைவூட்டுவதற்குத் தயங்க வேண்டாம்.

## அல்ககோலினால் தயாரிக்கப்பட்ட கரத் துடைப்புகளால் சுத்தப்படுத்துவது எப்படி?*

அல்ககோல் கரத் துடைப்புகள் தோலிலுள்ள சில எண்ணிக்கையான கிருமிகளை குறிப்பிட்டளவு குறைக்கும். இவை விரைவாகச் செயலாற்றுவதுமல்லாமல் அடிக்கடி சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் உபயோகித்து சுத்தப்படுத்துவதால் ஏற்படும் தோல் அரிப்பைவிடக் குறைவான தோல்லரிப்பை ஏற்படுத்தும்.

தோல் வெளிப்படையாக அசுத்தமாக இருந்தால் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் மூலம் கழுவும் போது அழுக்குகள் அகற்றப்படுவது போல் அல்ககோல் துடைப்புகளினால் சுத்தப்படுத்தும் போது நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட மாட்டாது.

- அல்ககோல் கரத் துடைப்புகள் தண்ணீரல்லாமல் கரங்களைச் சுத்தப்படுத்தும்.
- அவை சுத்தமாக கரங்களைவிட்டு ஆவியாக வெளியேறும். அத்தோடு தோலின் இயற்கையான தன்மை கெடாமல் பாதுகாக்கும் ஈரப்படுத்தும் மருந்துகள் கொண்டுள்ளன.

நல்ல கரச் சுகாதாரத்திற்கு அல்ககோல் கரத் துடைப்பை உபயோகிப்பதற்குரிய முக்கியமான படிகள் வருமாறு:

1. ஒரு உள்ளங்கையின் மேல் துடைப்பைத் தடவி கைகளின் எல்லா மேற்பரப்பிலும் படும்படி இரு கரங்களையும் ஒன்றுடன் ஒன்று கைகள் உலர மட்டும் தேயுங்கள்.
2. கரச் சுகாதாரத்தை எய்வதற்கு நீண்ட விரல் நகங்களும், செயற்கை நகங்களும் இடையூறாக இருக்கும். இவர்களின் நகங்களின் கீழ் சுரண்டி அழுக்கை அகற்ற மேலதிகக் கவனம் தேவைப்படும்.

* சர்வதேச முஸ்லிம் இமாம்கள் சுகாதாரத் தேவைகளுக்கு அல்கோலினால் தயாரிக்கப்பட்ட கரத் துடைப்பு உபயோகிப்பதை அனுமதிக்கிறார்கள்.

## சோப்பினாலும் தண்ணீரினாலும் கரங்களைச் சுத்தப்படுத்துவது எப்படி?

சோப்பும் ஓடும் தண்ணீரும் உங்களது கரங்களில் இருக்கும் அழுக்கையும், எண்ணெயையும் அகற்றும். உங்களது கைகள் வெளிப்படையாக அழுக்காயிருந்தால் இது தான் அவற்றைச் சுத்தமாக்கும் சிறந்த வழி.

## சோப்பினாலும் தண்ணீரினாலும் நன்றாகக் கரங்களைச் சுத்தமாக்குவதற்குரிய ஆறு முக்கியமான படிகள் வருமாறு:

1. தண்ணீரைத் திறந்து அதைக் கரங்களின் மேல் ஓட விடுங்கள்.
2. சோப்பைத் தடவுங்கள்.
3. நுரைப்பதற்கு ஏதுவாக கரங்கள் இரண்டையும் ஒன்றுடன் ஒன்று பிசையுங்கள்.
4. கைகளை மூடி கரங்களின் மேற்பரப்பு பூராவும் தேயுங்கள். நுரைக்கச் செய்து ஆகக்குறைந்தது 10 தொடக்கம் 15 வினாடிகளுக்கு கைகளைத் தேய்க்கவும். நன்றாகக் கரங்களைத் தண்ணீரில் கழுவவும்.
5. ஒரு சுத்தமான கடதாசித் துவாலையால் துடைத்து கரங்களை உலர விடவும்.
6. துவாலையை குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்.

நல்ல கரச் சுகாதாரத்தை உறுதிசெய்யும் முகமாக ஒரு சராசரித் தாதி ஒரு 8 மணித்தியால முறை வரவில் சோப்பினாலும் தண்ணீரினாலும் கரங்களைச் சுத்தம் செய்ய 1 மணித்தியாலம் வரை செலவு செய்வார்.*

ஒரு மணித்தியாலத்தில் 7 (60 வினாடிகள்) கரம் சுத்தமாக்கும் தருணங்கள் என்ற ரீதியில் செலவளிக்கப்பட்ட மொத்த நேரம் 56 நிமிடங்கள் என்ற ஆதாரத்தின் கீழ் இது தீர்மானிக்கப்பட்டது.

* மூலம்: வோஸ் வோஸ் ஏ மற்றும் விட்மர் ஏ எப், தொற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு Epidemiology வைத்தியசாலை 1997.

## கையுறைகளின் பங்கு

கையுறைகள் உபயோகிப்பது நல்ல கரச் சுகாதாரத்திற்கு உதவும் அத்தொடு இது கரச் சுகாதாரத்திற்கு ஒரு முக்கியமான மாற்று வழி. ஆயினும் இது கரங்களைக் கழுவும் தேவையை நிவர்த்தி செய்யாது.

இந்தக் கட்டடத்தில் இருக்கும் பிரசார விளம்பரங்கள் தொற்றுநோயுக்கு எதிராகப் போராடுவதற்கு சுத்தமான கரங்கள் எப்படி முக்கியம் என்பதை ஒவ்வொருவருக்கும் நினைவூட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

## மேலதிகமாக அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

தயவு செய்து உங்களைக் கவனிக்கும் ஒரு அலுவலருடன் கதையுங்கள். உங்களுக்கு கூடுதலான, விவரமான தகவல்கள் தேவைப்பட்டால் அவர்கள் உங்களை எமது தொற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு மருத்துவர்களுக்கு சிபாரிசு செய்வார்கள்.

**கரங்களைச் சுத்தப்படுத்துங்கள் என்று கேட்பதற்கு எவருக்கும் அனுமதி உண்டு என்பதை நினைவுகூருங்கள்.**