

காப்பாற்றும் போது கையுறைகள் அல்லது ஒரு சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பையை உடங்கள் கைகளில் அணிந்திருப்பது அவசியம்.

- நீங்கள் ஆபத்தில் உள்ளவர்களைக் காப்பாற்றுகின்ற போது ஊசிகள் அல்லது பிற கூர்மையான பொருள்களால் நாம் காயமடையாதவாறு, மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

நினைவு கொள்க

❖ உடல் நலம்

முழுமையான உடல், மன மற்றும் சமூக நலம் பெற்றதோடு அல்லாமல், நோயற்ற அல்லது பலனீணின்மையையும் குறிக்கும் நிலை.

❖ தொற்று நோய்கள்

நோயினை உருவாக்கும் கிருமிகளின் தொற்றுதலால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்றுடையநபரிடமிருந்து நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ ஆரோக்கியமான நபருக்குத் தொற்றக் கூடிய நோய்கள்.

❖ தொற்று நோய்கள்

நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றுதலின்றி ஏற்படக்கூடிய நோய்கள். பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து பிறருக்குப் பரவாதலை.

முதலுதவி

முதலுதவி என்பது மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் முன் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உடனடிச் சிகிச்சையாகும்.



மதிப்பீடு

- சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது.
- நவி நலம் மனநிலையும் திடகார்த்தமான உடலையும் பெற்றிருக்கிறான் என்பது எதைக் குறிக்கிறது?

அ. சுகாதாரம்	ஆ. உடல்நலம்
இ. சுத்தம்	ஈ. செல்வம்
- தூக்கம் உடலுக்கு மட்டுமல்ல, இதற்கும் நல்லதுகான்.

அ. மகிழ்ச்சி	ஆ. ஓய்வு
இ. மனம்	ஈ. சுற்றுச்சூழல்
- நாம் வாழுமிடம் இவ்வாறு கிருக்க வேண்டும்.

அ. திறந்த	ஆ. முடியது
இ. சுத்தமான	ஈ. அசுத்தமான
- புகையிலை மெல்லுவதால் ஏற்படுவது

அ. இரத்த சோகை	
ஆ. பற்குழிகள்	
இ. காசநோய்	
ஈ. நிமோனியா	
- முதலுதவி என்பதன் நோக்கம்

அ. பணம் சேமிக்க	
ஆ. வருக்களைத் தடுக்க	
இ. மருத்துவப் பராமரிப்பு தடுக்க	
ஈ. வளி நிலாரணம்	



U9PHDP

II. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

- ஒரு குறிப்பிட்ட மகுதியில் ஒன்றாக வாழும் மக்களை _____ என அழைக்கிறோம்.
- நான் பச்சை நிறத்தில் குப்பைகளோடு இருக்கக்கூடிய பெட்டி நான் யார்? _____
- கண் உலகினைக் காணப் பயன்படும் _____ கருதப்படுகின்றன.

4. மயிர்க்கால்கள் முடியை மென்றுமொதை
வைத்திருக்க உற்பத்தி ஸ்விரிது.
5. காசநோய் என்பது _____
பாக்மீரியாவால் ஏற்படுகிறது.

III. சரியா - தவறானில் சரிசெய்து எழுதுக.

- அனைத்து உணவுகளும் முடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- சின்னம்மை லூகோடெர்மா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது
- வயிற்றுப்புண் ஒரு தொற்றானோய்.
- நேரில் இறப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு அபாயகரமான நோயாகும்.
- முதல்நிலை தீக்காயத்தில் முழுத்தோல் பகுதியும் சேதுமடைகிறது.

IV. பொருத்துக.

ராபிஸ்	-	சால்மோனெல்லா
காஸ்ரா	-	மஞ்சள்ரிற சிறுமீர்
காசநோய்	-	கால் தசை
வெறுபடைடிஸ்	-	கைற்றோபோபியா
டைபாயிடு	-	ஷைக்கோபாக்மீரியம்

V. ஒப்புமை வினா.

- முதல்நிலைத் தீக்காயம்: மேற்பாக்தோல்: இரண்டாம்நிலைத் தீக்காயம் : _____.
- டைபாயிடு: பாக்மீரியா :: வெறுபடைடிஸ்: _____.
- காசநோய்: காற்று :: காஸ்ரா : _____.

VI. பின்வருவதிலிருந்து சரியானதைத் தேர்வு செய்யவும்:

- உறுதிப்படுத்துதல் (A): வாய் காதாராம் நன்றாக உள்ளது.
காரணம் (R): நல்ல பற்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான திசுக்களால் குழப்பட்ட ஈருகள்.

- அ) A மற்றும் R இரண்டும் சரியானவை
- ஆ) A மற்றும் R ஆகிய இரண்டும் தவறானவை
- இ) A சரி ஆனால் R தவறானவை.
- ஈ) A தவறு ஆனால் R சரியானவை.

- உறுதிப்படுத்துதல் (A): சின்னம்மை ஒரு வைரஸ் தொற்று நோயாகும்.
காரணம் (R): உடல் முழுவதும் துடப்புகள், காய்ச்சல், மற்றும் கண்ணம் கொப்புள்ளுகள் போன்ற அறிகுறிகளைக் கிடைக்கின்றன..

 - அ) A மற்றும் R இரண்டும் சரியானவை
 - ஆ) A மற்றும் R ஆகிய இரண்டும் தவறானவை
 - இ) A சரி ஆனால் R தவறானவை.
 - ஈ) A தவறு ஆனால் R சரியானவை.

VII. மிக்குறுகிய வினாக்கள்.

- காதாரம் என்றால் என்ன?
- கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி எழுது.
- உங்கள் முடியைச் சுத்தமாக்கும் காதாரமாக்கும் எவ்வாறு பேணுவாய்?
- தனது கைபேசியில் சோபி அடிக்கடி விளையாடுகிறார். கண் ஏரிச்சலில் இருந்து அவரது கண்களைப் பாதுகாக்க உங்கள் பரிந்துரை யாது?
- மழைக்காலத்தில் உங்கள் பகுதியில் பரவும் இரண்டு தொற்று நோய்களின் பெயர்களைக் கூறு.
- கன்றிப்போன காயங்களுக்கு என்ன முதலுதவி வழங்க வேண்டும்?
- ரவி “கங்காவிற்குச் சிறிய தீக்காயம் ஏற்பட்டதால், நான் தண்ணீர் விட்டிப் புண்ணைக் கழுவினேன்” என்றார். நீங்கள் அவருடைய கூற்றினை ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களா இல்லையா? ஏன் என்பதை விவரி?