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

2. 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 பலவீனமின்மையையும் குறிக்கும் நிலை.
- **தொற்று நோய்கள்**
  நோயினை உருவாக்கும் கிருமிகளின் தொற்றுதலால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்றுடைய நபரிடமிருந்து நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ ஆரோக்கியமான நபருக்குத் தொற்றக் கூடிய நோய்கள்.
- **தொற்றா நோய்கள்**
  நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றுதலின்றி ஏற்படக்கூடிய நோய்கள். பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து பிறருக்குப் பரவாதவை.

முதலுதவி

முதலுதவி என்பது மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் முன் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உடனடிச் சிகிச்சையாகும்.

மதிப்பீடு

I. *சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்தெழுதுக.*

1. ரவி நல்ல மனநிலையும் திடகார்த்தமான உடலையும் பெற்றிருக்கிறான் என்பது எதைக் குறிக்கிறது.

   அ. சுகாதாரம்   ஆ. உடல்நலம்
   இ. சுத்தம்   ஈ. செல்வம்

2. தூக்கம் உடலுக்கு மட்டுமல்ல, இதற்கும் நல்லதுதான்.

   அ. மகிழ்ச்சி   ஆ. ஓய்வு
   இ. மனம்   ஈ. சுற்றுச்சூழல்

3. நாம் வாழுமிடம் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும்.

   அ. திறந்த   ஆ. மூடியது
   இ. சுத்தமான   ஈ. அசுத்தமான

3. புகையிலை மெல்லுவதால் ஏற்படுவது

   அ. இரத்த சோகை
   ஆ. பற்குழிகள்
   இ. காசநோய்
   ஈ. நிமோனியா

4. முதலுதவி என்பதன் நோக்கம்

   அ. பணம் சேமிக்க
   ஆ. வடுக்களைத் தடுக்க
   இ. மருத்துவப் பராமரிப்பு தடுக்க
   ஈ. வலி நிவாரணம்

U9PHDP

II. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

1. ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஒன்றாக வாழும் மக்களை ______________ என அழைக்கிறோம்.
2. நான் பச்சை நிறத்தில் குப்பைகளோடு இருக்கக்கூடிய பெட்டி. நான் யார்? ______________
3. கண் உலகினைக் காணப் பயன்படும் ______________ கருதப்படுகின்றன.

LIVEWORKSHEETS

4. மயிர்க்கால்கள் முடியை மென்மையாக வைத்திருக்க ____________ உற்பத்தி செய்கிறது.

5. காசநோய் என்பது ____________ பாக்டீரியாவால் ஏற்படுகிறது.

III. சரியா தவறா – தவறெனில் சரிசெய்து எழுதுக.

1. அனைத்து உணவுகளும் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
2. சின்னம்மை லூகோடெர்மா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது
3. வயிற்றுப்புண் ஒரு தொற்றாநோய்.
4. ரேபிஸ் இறப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு அபாயகரமான நோயாகும்.
5. முதல்நிலை தீக்காயத்தில் முழுத்தோல் பகுதியும் சேதமடைகிறது.

IV. பொருத்துக.

ராபிஸ்	–	சால்மோனெல்லா
காலரா	–	மஞ்சள்நிற சிறுநீர்
காசநோய்	–	கால் தசை
ஹெபடைடிஸ்	–	ஹைட்ரோபோபியா
டைபாயிடு	–	மைக்கோபாக்டீரியம்

V. ஒப்புமை வினா.

1. முதல்நிலைத் தீக்காயம்: மேற்புறத்தோல்:: இரண்டாம்நிலைத் தீக்காயம் : ____________ .
2. டைபாய்டு: பாக்டீரியா :: ஹெபடைடிஸ்: ____________ .
3. காசநோய்: காற்று :: காலரா : ____________ .

VI. பின்வருவதிலிருந்து சரியானதைத் தேர்வு செய்யவும்:

1. உறுதிப்படுத்துதல் (A): வாய் சுகாதாராம் நன்றாக உள்ளது.

   காரணம் (R): நல்ல பற்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான திசுக்களால் சூழப்பட்ட ஈறுகள்.

   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.

2. உறுதிப்படுத்துதல் (A): சின்னம்மை ஒரு வைரஸ் தொற்று நோயாகும்.

   காரணம் (R): உடல் முழுவதும் தடிப்புகள், காய்ச்சல், மற்றும் அம்மை கொப்புளங்கள் போன்ற அறிகுறிகளைக் கிருமிகள் தோற்றுவிக்கின்றன..

   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. மிகக்குறுகிய வினாக்கள்.

1. சுகாதாரம் என்றால் என்ன?
2. கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி எழுது.
3. உங்கள் முடியைச் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் எவ்வாறு பேணுவாய்?
4. தனது கைபேசியில் சோபி அடிக்கடி விளையாடுகிறார். கண் எரிச்சலில் இருந்து அவரது கண்களைப் பாதுகாக்க உங்கள் பரிந்துரை யாது?
5. மழைக்காலத்தில் உங்கள் பகுதியில் பரவும் இரண்டு தொற்று நோய்களின் பெயர்களைக் கூறு.
6. கன்றிப்போன காயங்களுக்கு என்ன முதலுதவி வழங்க வேண்டும்?
7. ரவி "கங்காவிற்குச் சிறிய தீக்காயம் ஏற்பட்டதால், நான் தண்ணீர் விட்டுப் புண்ணைக் கழுவினேன்" என்றார். நீங்கள் அவருடைய கூற்றினை ஏற்றுக் கொள்கிறீகளா இல்லையா? ஏன் என்பதை விவரி?

LIVEWORKSHEETS