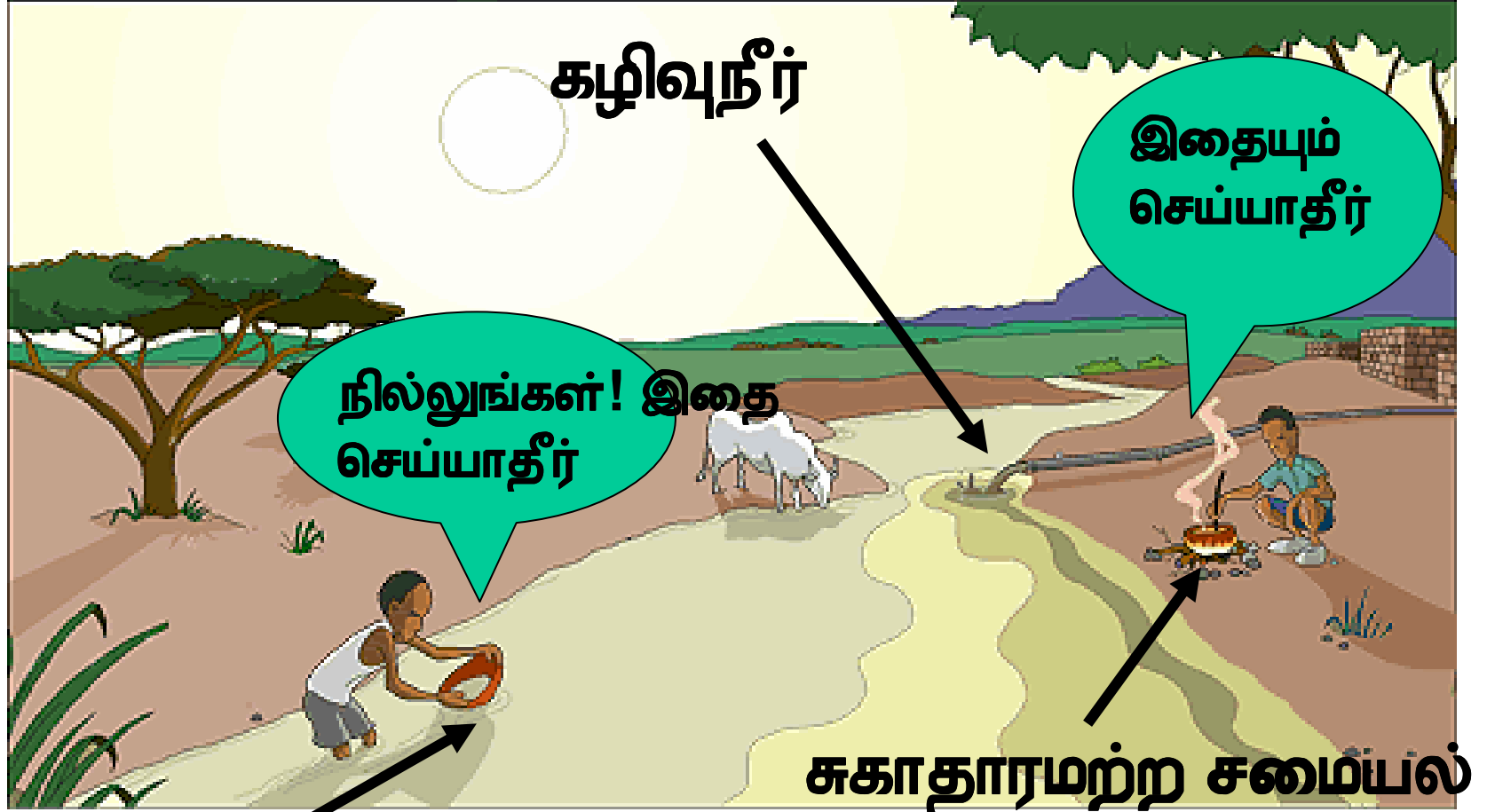


நோய்கள் பிறக்க காரணங்கள்

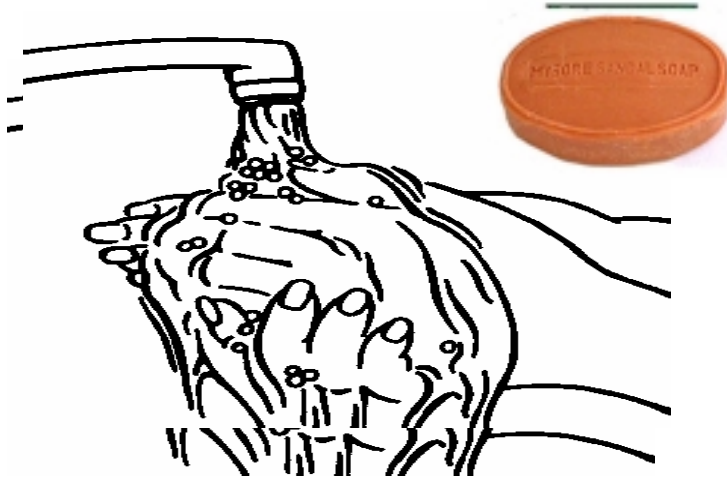


நோய்களை தடுப்பது எப்படி?

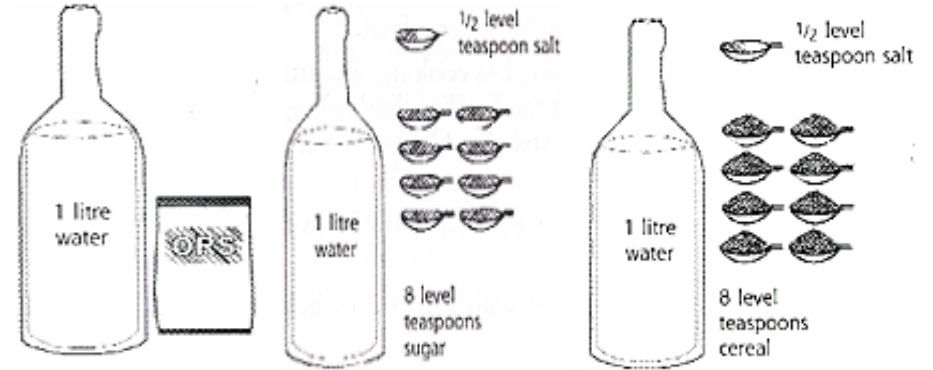
உணவு மற்றும் குடிநீரை முடி வைக்கவும்



குடிநீரை அருந்தும் முன்பு நன்கு
கொதிக்க வைக்கவும். இது
கிருமிகளை கொல்லும்.



கைகளை சாப்பிடும் முன்பும் பிறகும் மற்றும்
அடிக்கடி சோப்பால் கழுவவும்.



8 ஸ்பூன் சர்க்கரை மற்றும் 1 ஸ்பூன் உப்பு
நிறைந்த பானங்களை அடிக்கடி
அருந்தவும்.

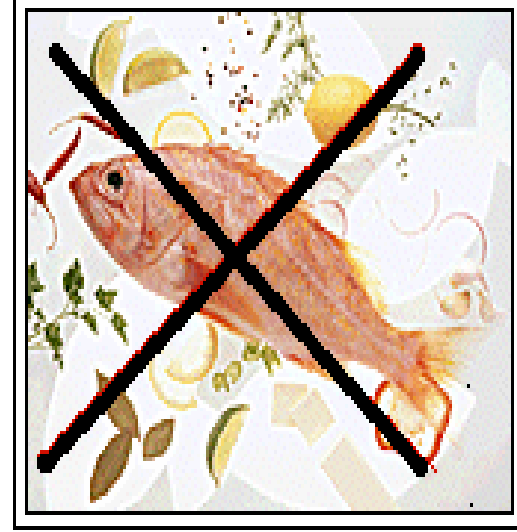
நோய்களை தடுப்பது எப்படி?

செய்



- 1 . குடிநீரில் க்ளோரின் அல்லது படிகாரம் மாத்திரை போடவும்.
2. உப்பு நிறைந்த உணவு உண்ணவும்.
3. நாளில் 3 அல்லது 4 லிட்டர் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு நிறைந்த பானங்களை அருந்தவும்.
4. நன்றாக சமைத்த உணவு உண்ணவும்.

செய்யாதே



1. மீன் மற்றும் கறுவாடு போன்ற பண்டங்களை உண்ணாதீர்.
2. தேங்கிய தண்ணீரிடம் செல்லாதீர்.
3. பச்சை பண்டங்களை உண்ணாதீர்.
4. பச்சை காய்கறிகளை உண்ணாதீர்.
5. குடிநீர் குழாய்களுக்கு அருகே சிறுநீர், மலம் கழிக்காதீர். துணிகளை துவைக்காதீர். குளிக்காதீர்.

நோயின் அறிகுறிகள்

1 . ஒரே நாளில் பலமுறை
மலம் கழித்தல்.

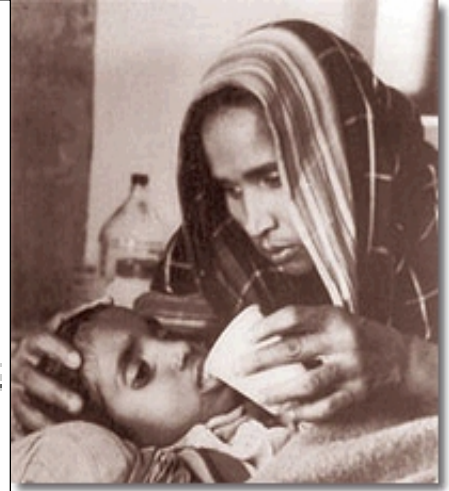
(வயிற்றுப்போக்கு)

2 . வயிற்று வலி.

3. அடிக்கடி வாந்தி எடுத்தல்.

4. நீர்போக்கு

(தலை சுற்றுதல் மற்றும்
மஞ்சளான சிறுநீர் கழித்தல்
நீர்போக்கிற்கான அறிகுறிகள்)



மருத்துவரை எப்போது அணுகுவது?

1. மலத்தில் ரத்தம் .
 2. மலத்தில் சீறு.
 3. அளவுக்கு மீறி வாயில் எடுத்தல்.
 4. 1-2 வாரங்களுக்கு தொடர்ந்த வயிற்றுப்போக்கு.
 5. குழந்தைகள் மற்றும் முதியோரில் அளவுக்கு மீறிய வயிற்றுப்போக்கு.
 6. தொடர்ந்து காய்ச்சல் மற்றும் உடல் நடுக்கம்.
- உனடியாக மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்
- **அவசர உதவிக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண் மற்றும் முகவரி**

