



1

ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

சிறுவயதில் உங்களது வாழ்வின் அதிக நேரத்தை நீங்கள் குடும்பம், பாடசாலை போன்ற சமூக நிறுவனங்களின் அங்கத்தவர்களாகச் செலவிட்டுள்ளீர்கள். படிப்படியாக நீங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்ததும் நீங்கள் பிரவேசிக்கக் கூடிய சமூகம் பரந்ததாகும் என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள். மேலும் குடும்பத்திலும் பாடசாலையிலும் நல்ல பிள்ளைகளாக வளர்ந்த நீங்கள், எதிர்காலத்தில் பல்வேறு சமூகங்களுக்கும் உரித்துடையவராகி உங்களைச் சூழவுள்ள சமூகத்தின் செல்வாக்குக்குட்படுவீர்கள். அத்துடன் நீங்களும் உங்களுக்குரிய சமூகத்தில் சிறப்பான மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான சமூக, சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் ஆற்றலையும் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் ஆரோக்கியமான குடும்ப மற்றும் பாடசாலைச் சூழல் ஆகியவற்றைக் கட்டியெழுப்பும் முறை பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

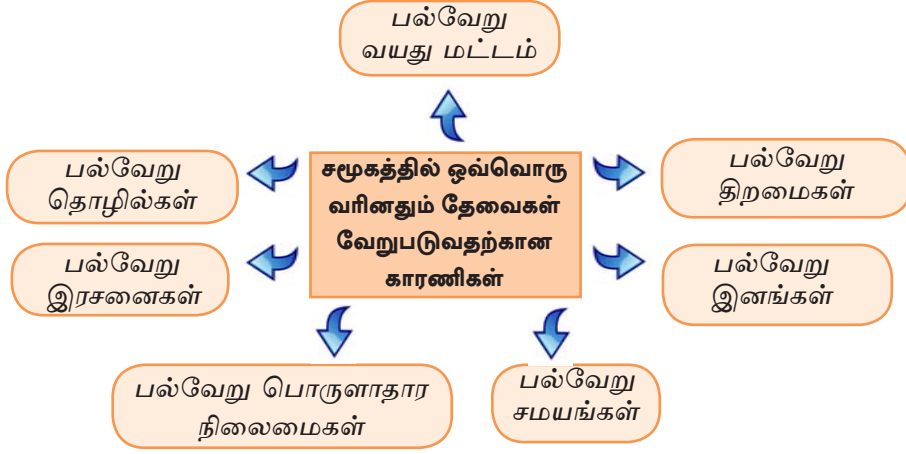
இந்த அத்தியாயத்தில் சமூக சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும் அப்பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்களும் அவற்றிற்கான தீர்வுகளும் மற்றும் சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உங்களால் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய முறை பற்றியும் கற்போம்.



எம்மைச் சூழவுள்ள சமூகம்

எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள், சுற்றுப்புறச் சூழல் என்பன சமூகத்தின் பகுதிகளாகும். அந்த சமூகத்தில் வசிக்கின்ற நபர்கள் சமமானவர்கள் அல்ல. அவர்களிடையே பலவேறுபாடுகள் காணப்படினும் பெரும்பாலானவர்களின் தேவைகள் ஒன்றாகவே இருக்கும். இவ் அனைவரினதும் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு உதவுதல் சமூகத்திலுள்ள அனைவரினதும் கடமையாகும்.

அட்டவணை 1.1 தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள்



 செயற்பாடு 1.1

சமூகத்தில் காணக்கூடிய பல்வேறு நபர்கள், குழுக்களுடன் பழகும்போது உங்களிடம் விருத்தி செய்ய வேண்டிய பண்புகளை இனங்காண்க. அவற்றினால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

சூழவுள்ள சமூகம் ஆரோக்கியமானதாக இருப்பதற்குப் பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவற்றுள் தனிநபரின் ஆரோக்கிய நிலைமையும் ஒன்றாகும். இது சூழலின் சமநிலையில் தங்கியுள்ளது. இதற்காகச் சிறந்த மனப்பாங்கைக் கட்டியெழுப்புதல், சட்டத்தை மதித்தல், இலட்சியவாதியாக இருத்தல், சூழலை நேசித்தல் போன்ற பண்புகளை எம்மிடம் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

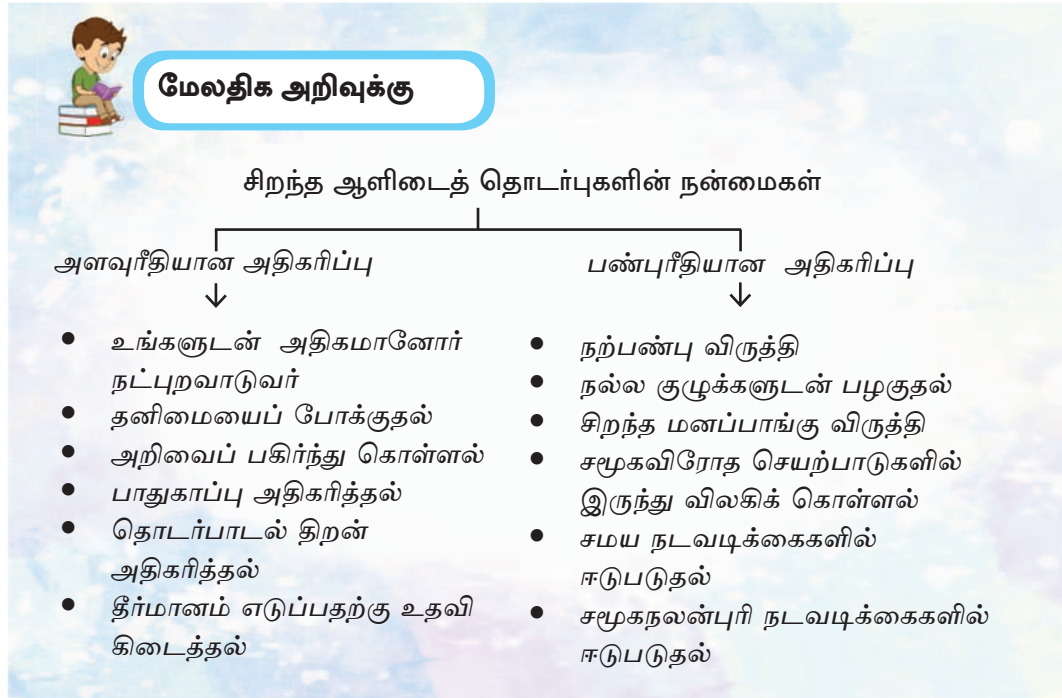
தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்றிருத்தல், உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நன்னிலையைக் கொண்டிருத்தலாகும்.

- | | |
|-------------------|---|
| உடல் ஆரோக்கியம் | - நோய்களின்றி சிறந்த உடற்றகமையுடன் இருத்தல். |
| உள ஆரோக்கியம் | - சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள வகையில் திருப்தியுடன் வாழ்தல். |
| சமூக ஆரோக்கியம் | - எங்களைச் சூழவுள்ள நபர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல். |
| ஆன்மிக ஆரோக்கியம் | - வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தை இனங்கண்டு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணிப் புரிந்துணர்வுடன் செயற்படுதல். |

இதற்கமைய சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு மேலே குறிக்கப்பட்ட அனைத்து விடயங்களிலும் தனிநபர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென இப்போது நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள்.



உரு 1.1 - உடல், உள, சமூக ஆரோக்கிய நிலை





நாம் வாழும் சமூகத்தில் இடம்பெறும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்

தனிநபர் ஆரோக்கிய நிலையும் சூழல் சமநிலையும் சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமாக அமைவதால் அவற்றுக்குத் தடையாக உள்ள எல்லாக் காரணிகளும் சமூக ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் எனப்படும்.

நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய ஆரோக்கியரீதியான பிரச்சினைகள் சில பின்வருமாறு,

1. சூழல் மாசடைதல்
2. தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் ஏற்படல்
3. புகைப்பிடித்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை
4. விபத்துகளும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படல்
5. குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் காணப்படல்

1. சூழல் மாசடைதல்

நாங்கள் வாழ்கின்ற சூழல் எமக்கும் மற்ற விலங்குகளுக்கும் வாழ்வதற்குப் பொருத்த மில்லாத இடமாக மாறும் நிலைமை சூழல் மாசடைதல் எனப்படும்.

அவ்வாறு சூழல் மாசடைவதால் மனிதன் பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சில கூறுகள்

- வளி மாசடைதல்
- நீர் மாசடைதல்
- நிலம், மண் மாசடைதல்
- ஒலி மாசடைதல்



செயற்பாடு 1.2

நீங்கள் வசிக்கும் கிராமத்தில் அல்லது நகரத்தில் சூழல் மாசடைதலுக்குட்பட்ட சில சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.

வளி மாசடைதல்

தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுப் பதார்த்தங்கள் வளிமண்டலத்தில் சேர்ந்து அதன் கட்டமைப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன்மூலம் வளியின் சமநிலை பாதிக்கப்படல் வளி மாசடைதல் எனப்படும்.



உரு 1.2 தொழிற்சாலைகளிலிருந்து பல்வேறு வாயுக்கள் வெளியேறுவதால் வளிமாசடைதல்

வளிமாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்

- சுவாசத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள்
- தோல் நோய்கள்
- புற்று நோய்

நீர் மாசடைதல்

நச்சுத் தன்மை கொண்ட அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் நீரில் கலந்து நீரைப் பயன்படுத்த முடியாதவாறு அதன் இயற்கைத் தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றம் நீர் மாசடைதல் எனப்படும்.

நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்

- வாந்திபேதி (கொலரா)
- நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள்
- வயிற்றோட்டம்
- தொற்று நோய்கள்
- தோல் நோய்கள்
- புற்று நோய்



உரு 1.3 நீர் மாசடைந்துள்ளமையால் நீர்வாழ் உயிரினங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாதல்

நிலம் / மண் மாசடைதல்

நிலத்தின் இயற்கைத் தன்மை மாற்றமடைந்து நிலம் பயன்படுத்தப்பட முடியாத நிலைமையடைதல் நிலம் மாசடைதல் எனப்படும்.

நிலம் மாசடைவதால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்

- ஈக்கள், நுளம்புகள் பெருகுதல்
- நோய்கள் பரவுதல்
- மண் வளம் குறைவடைதல்
- மண் சரிவு போன்ற அனர்த்தங்கள் ஏற்படல்



உரு 1.4 கழிவுகளை மு ண யற்றவி தத்தில்
கொட்டுவதால் நிலம் மாசடைதல்

ஒலி மாசடைதல்

மனிதன் காதுகளால் தாங்கமுடியாத மிகையான இரைச்சலுடன் கூடிய ஒலியை உண்டாக்குதல் ஒலி மாசடைதல் எனப்படும்.

ஒலி மாசடைவதால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்

- கேட்டல் குறைபாடு ஏற்படல்
- சூழலில் அமைதியின்மை ஏற்படல்
- அசௌகரியம் ஏற்படல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை



உரு 1.5 வாகனங்களிலிருந்து வரும் ஒலியினால் ஒலி
மாசடைதல்

சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள்

- ☞ காடுகளை அழித்தல்
- ☞ கழிவுகளை முறையற்ற விதத்தில் சூழலில் சேர்த்தல்
- ☞ தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகள் சூழலில் விடுவிக்கப்படுதல்
- ☞ நிலக்கரி, எரிபொருள், பிளாத்திக் என்பவற்றை எரித்தல்
- ☞ பூச்சி நாசினிகள், இரசாயனப் பசுனங்கள் ஆகியவற்றை முறையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்தல்
- ☞ முறையற்ற விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

- ☞ காடுகளைப் பாதுகாத்தல்
- ☞ சரியான கழிவு முகாமைத்துவத்தைப் பேணல்
- ☞ கடுமையான சட்ட திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
- ☞ விவசாய இரசாயனப் பொருள்களை உரிய தர நிருணயத்துக்கமைய பயன்படுத்தல்
- ☞ முறையான விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

செயற்பாடு 1.3

சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.

2. தொற்று நோய்களும் தொற்றாத நோய்களும் ஏற்படல்

நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்கு அதே நோய் பரவுமாயின் அது தொற்று நோய் எனப்படும்.

உதாரணம் :- டெங்கு, மலேரியா, வயிற்றோட்டம், சயரோகம், பாலியல்ரீதியாக ஏற்படுகின்ற நோய்கள்

ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு அதே நோய் பரவாதிருப்பின் அந்த நோய் தொற்றாத நோய் எனப்படும்.

உதாரணம் :- உயர் குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு, உள நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நரம்புசார் நோய்கள்

நோய்கள் முக்கியமான சமூகப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகும். நோய்கள் காரணமாக ஊனமுறுதல், செயற்பாடு குன்றுதல், ஆயுள் குறைதல், உளரீதியான குறைபாடு (உள நெருக்கிடை) மற்றும் கல்வி, தொழில், நாளாந்த நடவடிக்கைகள் தடைப்படுதல், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஆகியன ஏற்படுகின்றன. மேலும் வைத்திய செலவுகள் அதிகரித்தல், வேலைசெய்யும் வினைத்திறன் குறைவடைதல் மற்றும் நாட்டின் அபிவிருத்தி குன்றுதல் போன்ற பாதிப்புக்களை நோய்கள் ஏற்படுத்துகின்றன.

சுய சுத்தம் பேணல், உரிய சிகிச்சை, தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல், அயற் குழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றுக்குப் பழகிக்கொள்வதன் மூலமாக நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். நோய்கள் பற்றி மேலும் கற்பதற்கு 21ஆவது சமூகச் சவால்களை வெற்றி கொள்வோம் என்ற அத்தியாயத்தில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

3. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை

போதைப்பொருள்களும் புகைபிடித்தலும் சமூகப் பிரச்சினைககள் பலவற்றிற்கு மூல காரணமாயுள்ளன. இதயநோய், சுவாசக் குறைபாடுகள், புற்றுநோய், திருட்டு, போன்ற சமூக விரோதச் செயல்கள் இடம் பெறுவதுடன் குடும்பத் தகராறு, பண்பாட்டு ரீதியான பிரச்சினைகள், உடல், உளரீதியான மாற்றங்கள் மற்றும் ஆயுள் குறைதல் ஆகிய பிரச்சினைகள் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்களின் பாவனையின் காரணமாக நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ சமூகத்தில் ஏற்படுகின்றன.

புகைபிடித்தலினால் வெளியேறுகின்ற தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய புகை, காற்றுடன் கலப்பதால் சூழவுள்ளவர்கள் சுவாசிக்கும் போது அவர்களுக்கும் நோய்கள் ஏற்படு கின்றன. விசேடமாகக் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் அதனுடாகப் பாதிப்பு ஏற்பட முடியும். ஆகையால் பொது இடங்களில் அவற்றின் பாவனையைத் தடைசெய்வதற்கும் உரிய தண்டனையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

புகைத்தல், போதைப்பொருளின் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் பற்றிச் சமூகத்திற்கு தெரியப்படுத்தல், சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல், ஊடகப் பிரசாரத்தை புத்திக்கூர்மையுடன் மேற்கொள்ளல், போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு புனர்வாழ்வளித்தல், விளையாட்டு மற்றும் அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் இப்பிரச்சினைகளைச் சமூகத்திலிருந்து நீக்கிக் கொள்வதற்கு எம்மால் இயலுமாக இருக்கும்.

4. விபத்துக்களும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படல்



உரு 1.6 வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்

நாம் சமூகத்தில் பல்வேறு விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. இவை எந்த நேரத்திலும், எந்தவொரு இடத்திலும் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. விபத்துக்கள் தோட்டத்தில், தொழில் செய்யுமிடத்தில், வீடுகளில், விளையாட்டு மைதானத்தில், வீதிகளில் எனப் பல்வேறு இடங்களில் ஏற்படுகின்றன. மேலும் வெள்ளப்பெருக்கு, வரட்சி, மண்சரிவு, சுனாமி போன்ற பல்வேறு அனர்த் தங்களும் சமூகத்தில் இடம்பெறுகின்றன. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் ஆகியன காரணமாக நோய், அங்கவீனம், உளநெருக்கடி, சொத்துக்கள் சேதமடைதல், சூழல்மாசடைதல் போன்றவற்றோடு உயிர்ச்சேதங்களும் ஏற்படுகின்றன.

விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு அவை ஏற்படுகின்ற முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதோடு அன்றாட செயற்பாடுகளில் அவதானமாகவும் சட்ட திட்டங்களுக்கு அமைவாகவும் செயற்படுதல் வேண்டும். விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வது போன்றே, அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகள் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் முக்கியமாகும். அதனூடாக இவற்றினால் ஏற்படும் பாதகமான நிலைமைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

5. குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் காணப்படல்

சமூகத்தில் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் மற்றும் சட்ட திட்டங்களை மீறி நடத்தல் குற்றங்கள் என அழைக்கப்படும். தனி நபர் ஒருவரால் இன்னுமொரு நபருக்கு இடையூறு விளைவித்தல் அல்லது சமூக விரோத செயல்களுக்குத் தூண்டுதல் துஷ்பிரயோகம் என அழைக்கப்படும். குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் இல்லாத ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குதல் எங்கள் அனைவரினதும் பொறுப்பாகும். நீங்கள் இவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்குத் தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். மேலும் நீங்கள் இன்னுமொருவருக்கு எந்த வகையிலும் குற்றம் புரிதல் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்தல் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பாலியல் குற்றங்கள், சிறுவர்களை வேலைக் கமர்த்துதல், தகாதவார்த்தைப் பிரயோகம், தனிமைப்படுத்துதல், உடல் - உளரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு உட்படுத்துதல் என்பன இவற்றிற்கான சில உதாரணங்களாகும்.

குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் காரணமாக நோய்கள், உள நெருக்கீடுகள், பாலியல் நோய்கள், தேவையற்ற கர்ப்பம் தரித்தல், உயிர்ச்சேதம் போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.



உரு 1.7 சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல்

குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளானவர்களை முறையான உளவளத் துணை கை வ நிறுவனங் ளுக் கு அனுப்ப முடியும். நன் னடத்ணை மற்றும் சிறுவர் பாதுகாப்புத் திணைக்களம், பொலிஸ் நிலையங்களில் அமைந்துள்ள சிறுவர்

மற்றும் மகளிர் பணியகம் என்பன அவ்வாறான நிறுவனங்களாகும். அவர்களால் இவை தொடர்பாக இரகசியத் தன்மை பேணப்பட்டு அவ்வாறானவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வளிக்கப்படும்.

செயற்பாடு 1.4

முன்னைய தரங்களில் கற்ற விடயங்களை நினைவுபடுத்திக் குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு உங்களால் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.



சமூக சுகாதார மேம்பாடு

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துக் காரணிகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு தனி நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும். மேலே குறிப்பிட்ட சுற்றாடல் மாசடைதல், நோய்கள் ஏற்படுதல், போதைப்பொருள் பாவனை, புகைத்தல், விபத்துக்கள், குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் ஆகியவற்றைச் சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். முந்திய தரங்களில் கற்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை இதற்காகப் பயன்படுத்த முடியும்.

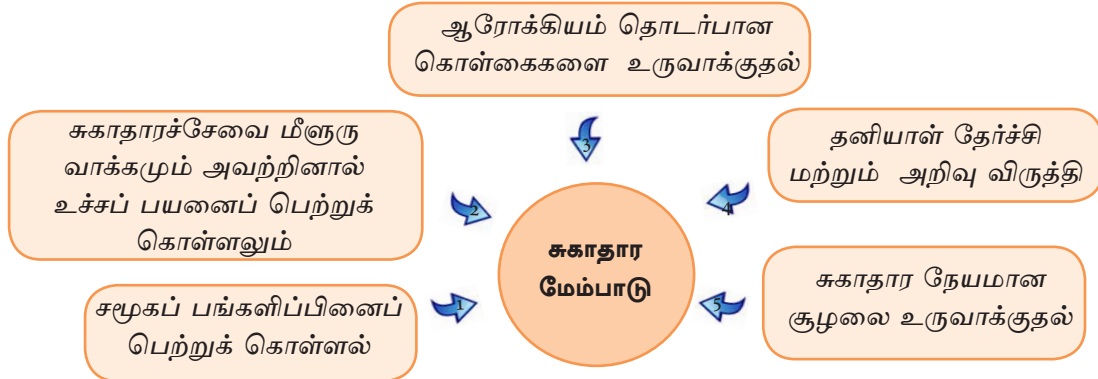
செயற்பாடு 1.5

முந்திய தரங்களில் தயாரித்த வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளின் பட்டியலொன்றை வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.



சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

முந்திய தரங்களில் குடும்பம், பாடசாலை ஆகியவற்றினால் சுகாதார மேம்பாட்டினை ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் செயற்படுத்திய விதம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கும்.



1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

சுகாதார மேம்பாட்டில் இது முக்கிய அம்சமாகும். நாம் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி ஆராய்ந்து அவற்றிற்குத் தீர்வு காணக்கூடிய வகையில் கொள்கைகளைத் தயார் செய்தல் வேண்டும். இங்கு தனிப்பட்ட முறையிலும் நிறுவன முறையிலும் மாகாண மற்றும் தேசியரீதியாகவும் கொள்கைகளைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும்.

உ+ம்:- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச் சாலை ஒன்றை நடத்துதல் நிவரணம் வழங்குதல் உப்புடன் அயடணச் சேர்த்தல், உணவுத் தரக்கட்டுப்பாட்டைப் பேணல் போன்ற செயற்பாடுகள்

செயற்பாடு 1.6

நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு உங்களால் முன்வைக்கப் படக்கூடிய கொள்கைகள் சிலவற்றை இனங்கண்டு அயலவர்களுக்கு அல்லது உங்கள் உறவினர்களுக்கு அவற்றை அறிமுகஞ்செய்க.

2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி

அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவையும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியையும் வளர்த்துக் கொள்வது சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு இன்றியமையாதவையாகும்.

இதற்காகப் பாடசாலை அல்லது நிறுவனங்கள் ஊடாக எல்லா வயது மட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவை வழங்க வேண்டும்.



உரு 1.8 சுகாதாரச் செயலமர்வு

அவ்வாறே தேர்ச்சிகள் மற்றும் அறிவு விருத்திக்காகப் பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களை சமூக மட்டத்தில் செயற்படுத்த முடியும்.

உ+ம்:- விளையாட்டுப்போட்டியை நடாத்துதல், அழகியற் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல், கல்விசார் மற்றும் சுகாதார செயலமர்வுகளை நடாத்துதல், சுகாதார அறிவுரைகள் அடங்கிய புத்தகங்கள், துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகித்தல்.

3. சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்

நீங்கள் வாழும் சூழல் பௌதிக, உள மற்றும் சமூகரீதியாகச் சிறந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். தேவைகளுக்கு ஏற்ப அங்கு வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.

உ+ம் :- அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல், அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைத்தல், சூழல் சுத்தமாக இருத்தல், விளையாட்டு வசதிகள் மற்றும் மருத்துவச் சிகிச்சை வசதிகள் என்பன கிடைத்தல்.

4. சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

சுகாதார மேம்பாட்டில் பொறுப்புக்களைத் தனியாக ஏற்பது போன்றே கூட்டாகவும் ஏற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். அதில் அனைத்து நபர்களும் பங்கேற்க வேண்டும். சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக குடும்பம், பாடசாலை, வியாபார நிலையங்கள், தொழிலிடங்கள், கோயில்கள், விகாரைகள், பள்ளிவாசல்கள், சங்கங்கள் ஆகியவற்றின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுத் தேவையான விடயங்களை ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும்.

உ+ம் :- சிரமதானம் செய்தல், சூழலை அழகுபடுத்தல், வனப்பயிர்ச் செய்கை, வைத்திய பரிசோதனை, டெங்கு ஒழிப்பு போன்ற வேலைத்திட்டங்கள்

5. சுகாதாரச்சேவை மீளுருவாக்கவும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

சுகாதார சேவையிலுள்ள குறைபாடுகளை நீக்கி தேவைகளுக்கு ஏற்ப சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் மீளுருவாக்கம் செய்தல் வேண்டும்.

உ+ம் : வைத்தியசாலைகளின் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து வசதிகளை வழங்குதல், நடமாடும் சுகாதார சேவையை நடாத்துதல், ஆலோசனைகள் வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.



உரு 1.9 நடமாடும் சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

செயற்பாடு 1.7

சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நீங்கள் இதுவரை செய்துள்ள பங்களிப்புகளை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.



சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள்

- தொற்றும், தொற்றாத நோய்கள் குறைதல்.
- சுகாதாரத்திற்காகச் செலவாகும் பணத்தை மீதப்படுத்த முடிதல்.
- கவர்ச்சிகரமான சூழலைக் கட்டியெழுப்பதல்.
- சமூகத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்.
- பிரச்சினைகள் குறைவடைதல்.
- வாழ்க்கையின் பண்புத் தரம் அதிகரித்தல்.



எம்மைச் சூழவுள்ள தனி நபர்கள் மற்றும் அயற்கூழல் என்பன எமது சமூகத்தின் பகுதிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற நபர்கள் பல்வேறு வேறுபாடுகளுடன் காணப்படுகின்றனர்.

சமூக சுகாதாரத்தைச் சிறப்பான முறையில் பேணுதலென்பது, தனி நபர்களின் சுகாதாரத்தைப் முறையாகப் பேணி, அயற்ச் சூழலை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வதாகும்.

சூழல் மாசடைதல், தொற்றும் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படல், போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல், விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் ஆகியன சுகாதாரரீதியான பிரச்சினைகளுள் முக்கியமானவையாகும்.

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துக் காரணிகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல், தனியாள் தேர்ச்சியும், அறிவு விருத்தியும், சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல், சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல், சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் என்ற ஐந்து கருப்பொருள்களின் ஊடாக சுகாதார மேம்பாட்டினை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக பொருளாதார, சமூகரீதியான நன்மைகள் கிடைப்பதுடன் வாழ்க்கைப் பண்புத் தரமும் விருத்தியடையும்.



1. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற நபர்களுக்கிடையில் காணப்படும் வேறுபாடுகள் யாவை?
2. சமூக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான முக்கியமான இரண்டு அம்சங்களும் யாவை?
3. சமூகத்தின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஐந்தைப் பெயரிடுக.
4. நீங்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தில் தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் ஐந்து தருக.
5. போதைப்பொருள்கள் மற்றும் புகைத்தல் காரணமாக சமூகத்தில் ஏற்படும் தீமைகள் ஐந்து தருக?
6. உங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் ஏற்படக்கூடிய விபத்து மற்றும் அனர்த்தங்கள் ஐந்து வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.
7. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் என்றால் என்ன?
8. சுகாதார மேம்பாட்டின் ஐந்து கருப்பொருள்களையும் குறிப்பிடுக.