

### குறிப்பிடக் கூறும்

- தலை சந்தம்.
- கண், காது, மற்றும் மூக்கு சந்தம்.
- வாய் சந்தம்.
- தேயல் பராமரிப்பு.
- கை கால் சந்தம்.
- மலம் மற்றும் சிறுநீர் சுழிந்தலின் சந்தம்.
- ஊனப்படுத்தல் உறுப்புகள் தாய்மை.
- உணவு மற்றும் சமையலின் போது சுகாதாரம்.
- மருத்துவ சுகாதாரம்.

### சுற்றுப்புற சுகாதாரம்

- பொதுவிடங்களில் குப்பைகளைச் சேர்க்காமல் குப்பைத் தொட்டியில் குப்பைகளைப் போட வேண்டும்.
- பொதுவிடங்களில் தேய்வயற்றுவற்றை எரித்து காற்றை மாசுபடுத்துதல் கூடாது.
- தண்ணீரை தேய்வயற்ற விடத்தில் தேய்க்க வேண்டாம்.
- மலம் தடுதலும், ஊயர்வைகளைப் பராமரித்தலும் மிகவும் அவசியம்.
- வாகனத்தைச் சரியாகப் பராமரித்து அதன் மூலம் காற்று மாசுபடுவதைத் தடுக்கலாம்.
- பொருட்கள் வாங்கும் போது ரொட்டிப் பைகளை கிடைக்கிவிட்டு மூலப்போதும் ஊபுகளை உடம்போக்கிவிட வேண்டும்.
- தீர் நினைகளை மாசுபடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

### சிரமத்தைக் குறைக்கும் வழிகள்

### சரிவிகித உணவு

### சத்தான உணவு சமைக்கும் முறைகள்

- தாளிப்புகளைத் தேய்வதான உணவு நீரில் வேக வைக்க வேண்டும்.
- சரிவிகித வேக வைத்து கஞ்சி வடிவில் கூடாது.
- காய்கறிகளைக் கழுவின பின்னர் நன்கு வேண்டும். நன்கு கிழித்து உண்பலாம்.
- காய்கறிகளை நன்கு கிழித்துச் சமைக்க வேண்டும். நன்கு கிழித்து உண்பலாம்.
- காய்கறிகளைப் பெரிய துண்டுகளாக நன்கு வேண்டும்.
- சீக்கிரமாகச் சமைப்பதற்காகக் காய்கறிகளைப் மற்றும் பருப்புகளைச் சோடா உப்பு சேர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் 'O' உயிர்ச்சத்துகள் சுழிந்துவிடும்.
- காய்கறிகளைச் சமைக்கும் பொழுது பாத்திரத்தை மூடி வைத்துச் சமைக்க வேண்டும்.
- பருப்புகளைப் பெரும்பாலும் சமைக்கலாம் சாப்பிடுதல் நலம்.
- உணவுப் பொருட்கள் வெட்டால் பாதுகாத்து வைத்தும் வெட்டின வேண்டும்.

USE OF POSTERS IN AWARENESS TRAINING PROGRAMME

PLATE III