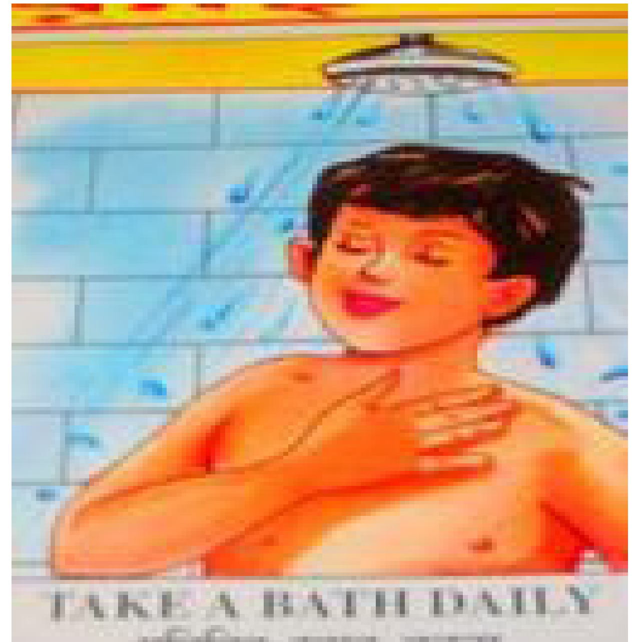
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ

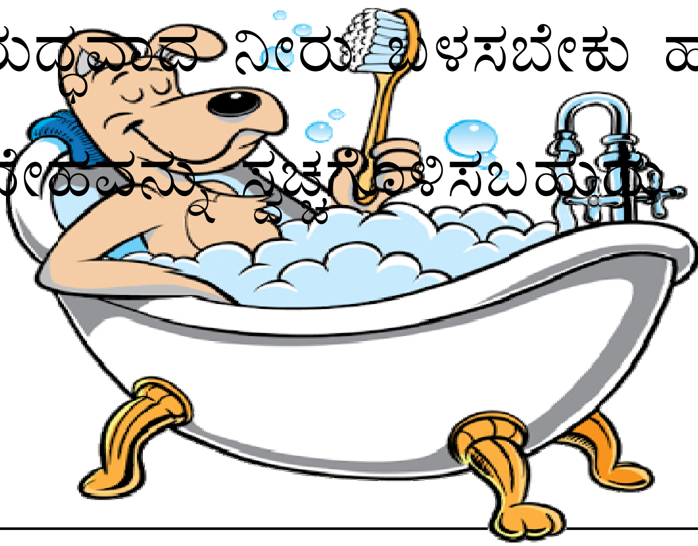
ಆರೋಗ್ಯ

- ಸ್ವಚ್ಚತೆಗೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ :– ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹವ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೈ ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸ್ನಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು.

- ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ನೆನಸಿ, ನಾರು ಅಥಾವ ನುಣುಪಾದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ (ಕೈ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ಪಾದ, ಇತರೆ) ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕು ಹಾಗು ಸೋಪು ಅಥಾವ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ತಲೆ ಕೂದಲು ಸ್ವಚ್ಚತೆ

- ತಲೆ ಕೂದಲು ಸ್ವಚ್ಚತೆ – ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಾದರು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶಾಂಪು ಅಥಾವ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

❖ **ಕಣ್ಣು** – ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

- ತಣ್ಣನೆಯ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಕುಡಿದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತೀ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

- ಹೇನುಗಳನ್ನು ನಾಷಪಡಿಸಲು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಮುಂಚೆ ತಲೆಗೆ ಮೇಡಿಕೇರ್ ಶಾಂಪುವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಶಾಂಪು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಸಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಬರುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬಾಚಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಚಣಿಗೆ, ಟವಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

Rub palms together.

Rub the back of both hands.

Interlace fingers and rub hands together.

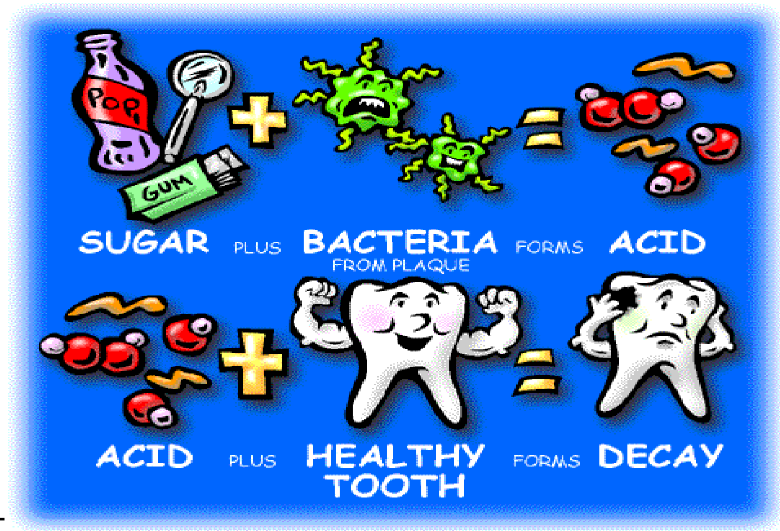
Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.

Rub fingertips on palm for both hands.

Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.

ಹಲ್ಲುಗಳು



- ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಸಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು .
- ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪು (ಬಟ್ಟೆ)

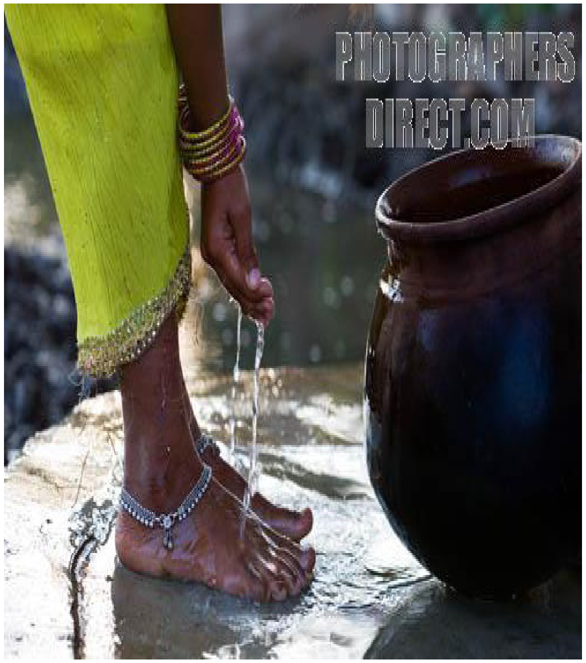
- ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪು (ಬಟ್ಟೆ)
- ದುರ್ನಾತದ (ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ) ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು
- ಸೋಪು ಅಥಾವ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ) ಒಣಗಿಸುವುದು

www.shutterstock.com · 294770162

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಏನನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ನೆಗಡೆಯಾದರೆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪಾದಗಳು



- ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಬೂನು (ಸೋಪು) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆರಳು ಸಂದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಲು ತೊಳೆಯ ಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಬಚ್ಚಲುಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು
- ತೆರೆದ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು

ಧನ್ಯವಾದಗಳು