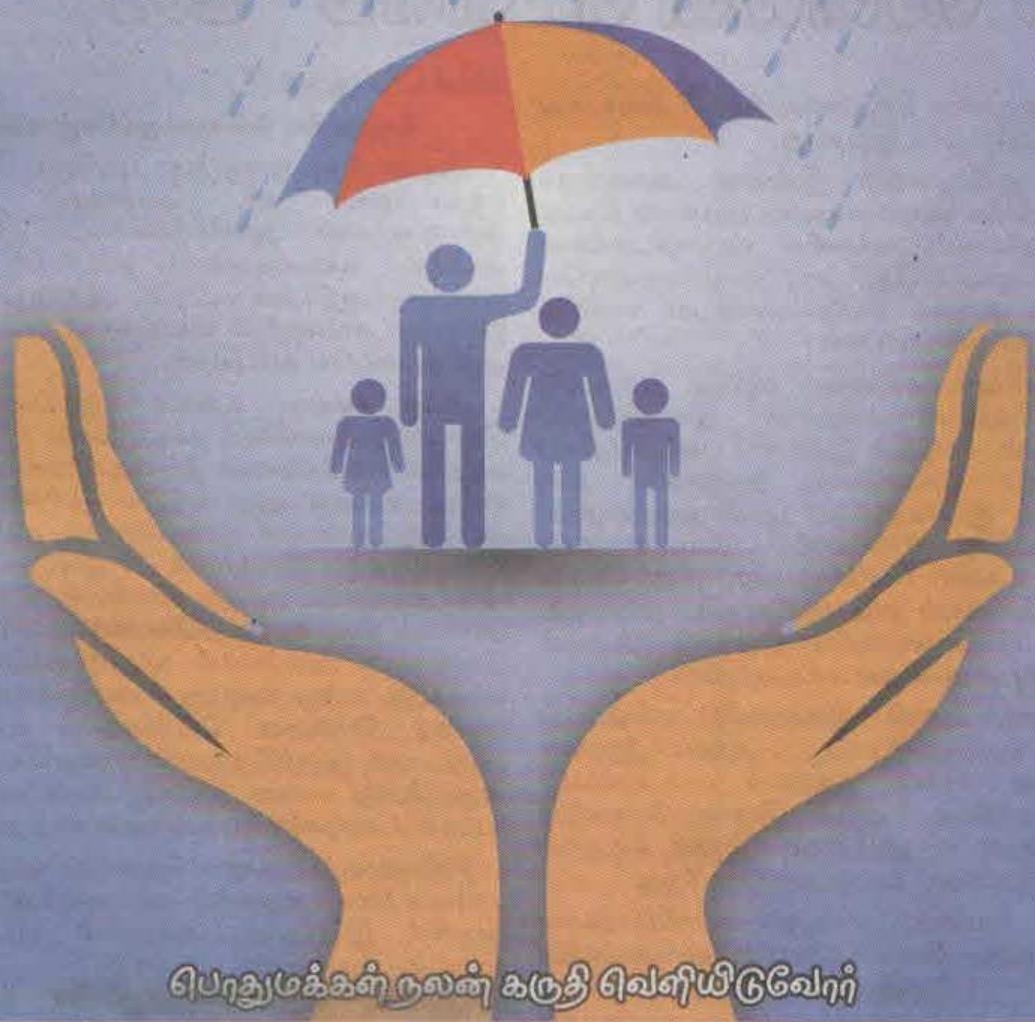


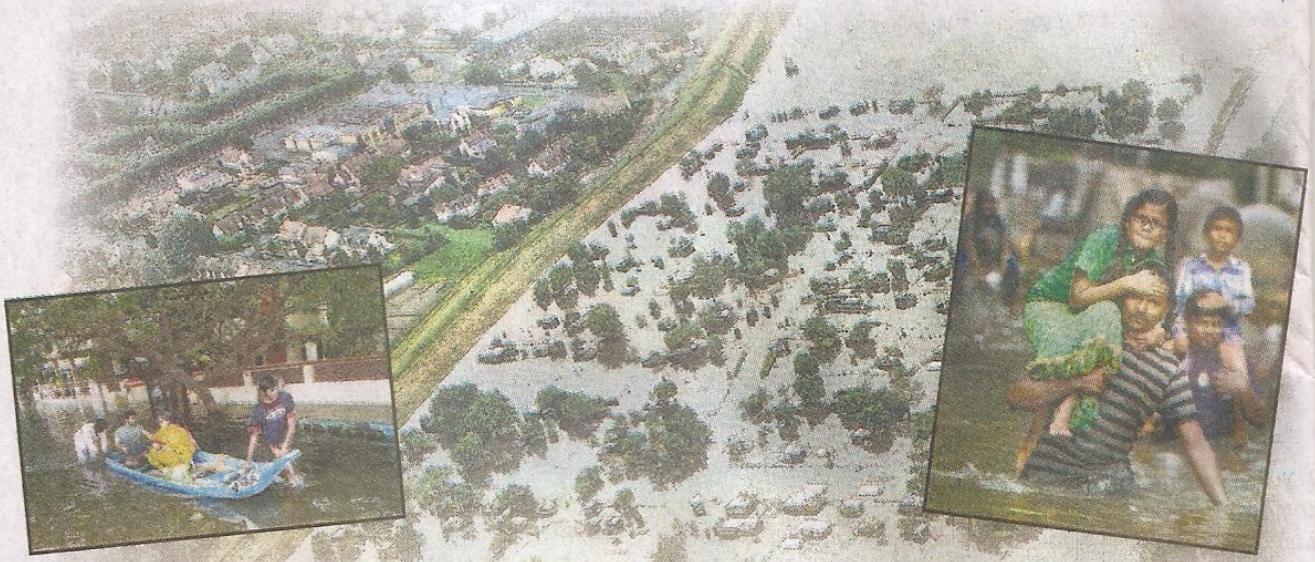
மழை, வள்ளுப் பாதுகாப்பு கையேடு



பெரும்பக்கம் நிறைவேலி குழுமம்

தினமலர் உற்றுத்

பூஷிகா டிரஸ்ட், என்விரான்மெண்ட் பவன்டேஷன் ஆஃப் இந்தியா



சென்னை வெள்ளம் - 2015

...இந்த மூன்று சொற்களை நீங்கள் அவ்வளவு கீக்கிரம் மறந்திருக்க முடியாது.

நாறு ஆண்டுகளில் இல்லாத அளவுக்குக் கொட்டித்தீர்த்த பெருமழையும், அதனால் நிரம்பி வழிந்த ஏரிகளும், மக்களின் வாழ்விடங்களை எல்லாம் ஆக்கிரமித்து, நகர வாழ்க்கையையே ஸ்தம்பிக்க வைத்த பெருவெள்ளமும் எளிதில் மறந்துவிடும் விஷயங்களா?

அதே சமயம், தன்னலம் மறந்து, தன்னுயிர் மறந்து எத்தனை எத்தனை இளைஞர்கள், இளைஞர்கள், களத்தில் இறங்கிப் பணியாற்றினர் என்பதையும் காவல்துறை, ராணுவம், அரசு அதிகாரிகள் இவர்களுக்குப் பூரண ஒத்துழைப்பு தந்து, அயராது பணியாற்றி நிலைமையைச் சீரமைக்க உதவிய பல்வேறு அரசு சாரா சேவை நிறுவனங்களையும் நாம் மறந்து விட முடியாது. பிறந்த உயிர்களையன்றிப் பிறக்கப் போகும் உயிர்களையும் அவர்கள் காப்பாற்றினார்.

சென்னை, காஞ்சி, திருவள்ளூர் மாவட்டங்களைப் புரட்டிப்போட்ட அந்த இரண்டு மாதங்களை (2015 நவம்பர் - திசம்பர்) மீண்டும் சந்தித்துவிடாமல் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், இந்தச் சிறுநால் உங்களுக்கு மிகவும் பயன்படப்போகிறது.

இது வெள்ளம் வரும் என்பதற்கான அறிக்கையோ, பேரிடர் வரும் என்பதற்கான ஜோதிடமோ அல்ல.

வெள்ளமோ, பேரிடரோ வருமானால் அதை எதிர் கொள்வதற்கான முன்னேற்பாடுகள் பற்றிய சிறு

விளக்கமே ஆகும்.

ஸ்ரீகிர்ண் வேண்டிய முன்னேற்படுகேள்

வெள்ளமோ, மழையோ, புயலோ, பேரிடரோ எதுவாயினும் சரி, அரசாங்கம் அல்லது அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனம் அளிக்கும் தகவல்களையே நம்புங்கள். அரசின் வானிலை அறிக்கை மட்டுமே ஆதாரபூர்வமானது என்பதை கவனத்தில் வையுங்கள். அதிகாரபூர்வ அறிவிப்பையே நம்புங்கள்...

அதே சமயம், உங்கள் சுற்றுப்புறத்தையும் தொடர்ந்து கவனிக்கத் தவறாதீர்கள். பெருமழை வந்தால் எங்கெல்லாம் நீர் வடியாமல் இருக்கும் என்பது உங்கள் அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்குமே, அந்த இடங்களைச் சுற்றே அணுகிப் பாருங்கள். வானத்தைப் பாருங்கள். இடி, மின்னல் அடையாளங்களைக் கவனியுங்கள். உங்கள் மீது அக்கறை கொண்ட உறவினர்கள், நண்பர்களைக் கேளுங்கள். அவர்களின் சுற்றுப்புறத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். சென்ற ஆண்டு சென்னை வெள்ளத்தில் உங்களுக்கு அனுபவம் இருந்திருந்தால் போதுமே, பேரிடர் வரும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று, உங்கள் உள்ளுணர்வே உங்களை வழி நடத்துமே!

சிறியமழை வந்தாலும் வெள்ளம் சூழ்ந்துவிடும் சாலைகளோ, குறுக்குப் பாதைகளோ உங்கள் அருகில் இருந்தால், அவற்றின் தற்போதைய நிலைமையைக் கண்டறியுங்கள்.

பாதாளச் சாக்கடை மூடிகள்
திறந்திருந்தாலோ, மூடிகளே இல்லாமல் இருந்தாலோ, பள்ளம் தோண்டி, மூடாமல் விட்டிருந்தாலோ, வீழ்ந்துவிடும் நிலையில்



மரங்கள் இருந்தாலோ, சாலை சந்திப்புகளில் மின்சார இணைப்புப் பெட்டிகள் சரியாக மூடாமல் ஒயர்கள் தொங்கிக்கொண்டு இருந்தாலோ அந்த விவரங்களை உடனே குறித்துக் கொள்ளுங்கள். சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

அடுக்குவீடுகளில் குடியிருப்பவரானால், உங்கள் அடுத்துத்த வீடுகளில் யார் யார், எவ்வளவு பேர் குடியிருக்கின்றனர் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். குடியிருப்பு சங்கத்தின் பொறுப்பாளர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் குடியிருப்பின் தீவிரமான பிரச்சனை எது என்று விவாதியுங்கள். பேரிடர் வருமுன் எடுக்க வேண்டிய நடைமுறை பற்றி ஒரு பொதுக் கருத்தை உருவாக்குங்கள். குடியிருப்பில் உள்ள குழந்தைகள், முதியவர்கள், நோயாளிகள், மாற்றுத்திறனாளிகள், செல்லப் பிராணிகள் பற்றிய சரியான பட்டியலைத் தயாரியுங்கள். அவசர காலத்தில் தாமே முன்வந்து செயல்படும் வீரியமுள்ள நபர்களின் பட்டியலையும் தயார் செய்து வையுங்கள்.

அருகாமையில் உள்ள மருத்துவமனைகள், மருந்தகங்கள், பேரிடர் நிவாரண மையங்கள், பிற சேவை மையங்கள் போன்றவற்றின் முகவரியும், அலைபேசி என்களும் கொண்ட பட்டியலையும் உடனே தயாரியுங்கள்.

ஆனால், எக்காரணம் கொண்டும் பதியடையாதீர்கள்; பதியைக் கிளப்பாதீர்கள்.

உங்கள் அனுபவத்தில் இருந்து இன்னும் பல முக்கிய விஷயங்களை நீங்கள் அனுசரிக்கலாம். பேரிடரின் பாதிப்பிலிருந்து நம்மையும் மற்றவர்களையும் பெருமளவு காக்க வேண்டும் என்ற லட்சியத்தில் மனப்பூர்வமாக முன் நடப்போம், வாருங்கள்!

விழிப்போடு இருங்கள்

- பேரிடரைச் சமாளிப்பதற்கான அத்தியாவசியப் பொருட்களை வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனித் தொகுப்பாகக் கட்டிவையுங்கள். இதுவே அவர்களின், ‘அவசரப் பெட்டகம்.’ ஒவ்வொன்றின் மீதும் அது யாருக்காக என்ற பெயர் விவரத்தை சிறு அட்டையில் கட்டித் தொங்கவிடுங்கள்.

- உங்களுக்கு மட்டுமின்றி, செல்லப் பிராணிகள் இருப்பின் அவற்றிற்காகவும் மருந்துகள் உள்ளிட்ட அத்தியாவசியப் பொருட்களை, போதுமான அளவு வாங்கித் தயார் நிலையில் வையுங்கள்.

- ஆவணங்கள் (பத்திரங்கள்) போன்றவற்றைப் பத்திரிப்படுத்தி வையுங்கள்.

- பெரும் மழைக்கான அறிகுறி தெரிந்தவுடனே, காலி பாத்திரங்களில் தண்ணீரை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்நேரமும் மின்சாரம் நின்று போகலாம். நீர் ஏற்ற முடியாமல் போகலாம்.

- முடிந்தவரை வீட்டைவிட்டு வெளியில் போகாதீர்கள். ஏனெனில், பாதுகாப்பானவை

என்று நீங்கள் கருதும் இடங்களைக் கூட, பேரிடர் காலத்தில் அணுகமுடியாமல் போகலாம்.

- இதற்குமுன் வெள்ளம் வந்த பகுதிகள் எவை என்று தெரிந்திருந்தால், அப்பகுதிகளை விட்டு ஜாக்கிரதையாக ஒதுங்கியிருங்கள்.

- ‘மால்’கள் போன்ற பெரிய கட்டடங்களின் அடித்தளத்தில் ஒதுங்க வேண்டாம். அவை எந்நேரத்திலும் தண்ணீரால் சூழப்படலாம்.

உங்கள் பகுதியில் ‘வெள்ள எச்சரிக்கை’ அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டால்...

உடனடியாக உயரமான இடத்திற்குச் சென்றுவிடுங்கள். முழங்கால் தண்ணீர் தானே என்று அலட்சியமாக இருக்காதீர்கள். மின்னல் வேகத்தில் மழைநீர் வெள்ளமாகப் பெருக்கெடுத்துவிடும். தாழ்வான பகுதியில் குடியிருந்தால், உடனே வெளியேறி விடுங்கள். வெள்ளம் வரும்வரை பொறுக்கவேண்டாம். பெருமழையின்போது வாகனங்களை ஒட்டாதீர்கள். ஒடும் நீரின் வேகத்தில் வாகனத்துடன் நீங்கள் அடித்துச் செல்லப்படக்கூடும். தேங்கியுள்ள மழைநிருக்குள் நடந்து செல்லும்போது, எச்சரிக்கை தேவை. மின் கம்பத்திலிருந்தோ, மின்கோபுரங்களிலிருந்தோ, ஒயர்கள் அறுந்து தொங்கலாம்; பாதாளச் சாக்கடையின்மூடிகள் இடம் பெயர்ந்திருக்கலாம். திடீர் திடீரென பள்ளங்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் எட்டிப்பார்க்கலாம். ‘கரணம் தப்பினால் மரணம்’ என்பதால் மிகுந்த கவனம் தேவை.

நந்த நிமிடமும் வீட்டைக் காலிசெய்து வெளியேறத் தயாராய் இருங்கள்...

- பாதுகாப்பான புகவிடம் எது என்பதை முன்கூட்டியே முடிவு செய்து வையுங்கள். அதைச் சென்று அடைவதற்கான பாதுகாப்பான பாதை ஒன்றையும் மனதில் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- தனி நபராக வெளியேறுவதாயினும் சரி, கூட்டாகப் பலர் வெளியேறுவதாயினும் சரி, அதற்கான வழிமுறைகளை முன்கூட்டியே பேசிவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- வெளியேறும்படி அதிகாரிகள் கூறினால், மறுபேச்சின்றி வெளியேறிவிடுங்கள். தாமதம் வேண்டாம்; விவாதமோ தயக்கமோ வேண்டாம்.

- அப்படி வெளியேறும்போது குறைந்த பட்ச பொருட்களையே எடுத்து செல்லுங்கள். ‘அவசரப் பெட்டக’த்தை மறவாதீர்.

- வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு புகவிடங்களில் அமர்த்தப்பட நேரிடலாம். மீண்டும் அனைவரும் எப்படி, எங்கு, சந்தித்துக் கொள்வது என்பதை முன்கூட்டியே முடிவு செய்து கொள்ளலும்.

- இதற்காக, பேரிடர் பாதிக்காத பகுதியில் உள்ள, இன்னொரு பொது நபரின் தொலைபேசி, அலைபேசி, இருப்பிட முகவரி போன்ற விவரங்களை



வீட்டிலுள்ள அணைவரும் மனப்பாடமாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

- செல்லப் பிராணிகள் இருப்பின், பேரிடர் காலத்தில் அவற்றை எப்படிக் கையாளுவது என்று முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கவும்.

- உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் உள்ள உறவினர்களுக்கு நிலைமையைத் தெரிவித்து, அவர்களால் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது போனால், வேறு யார் மூலம் தகவல்களைப் பெறுவது என்பதைத் தெரிவித்துவிடுங்கள்.

- நிவாரண மையங்களின் முகவரி, மற்றும் அங்கு செல்வதற்கான பாதை போன்ற விவரங்களை தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது.

- அவசர காலத் தகவல்கள் (அலைபேசி எண்கள், குறிப்பிட்ட நபரின் அவசர மருந்துவத் தேவைகள் போன்றவை) எப்போதும் கைவசம் இருக்கட்டும்.

- நீங்கள் பாதிக்கப்படவில்லை என்றாலும் கூட, நிவாரண மையங்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். தேவைப்படும் உதவியை மற்றவர்களுக்கு வழங்க முடியும் அல்லவா?

செந்திலுக்கண்ப் பகுதிகளில் எப்படி?

- விலை உயர்ந்த பொருட்களையும் சோபா, நாற்காலி போன்ற மரக்காமான்களையும் மேல்மாடிக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

- அல்லது, அக்கம்பக்கத்து வீடுகளில் கலந்து பேசி, உங்கள் டிவி, மிக்சி, கம்பியூட்டர் போன்ற மின்னணுக் கருவிகளையாவது மேலும் அதிக உயரத்தில் – அதாவது, இரண்டாவது மூன்றாவது மாடிகளில் வைக்க முயற்சிக்கவும்.

- உங்கள் வாகனங்களை – இருசுக்கர முதல் நான்கு சுக்கர வண்டிகள் வரை – பேரிடர் அறிவிப்பு வருவதற்கு முன்னரே பாதுகாப்பாக வைக்க உரிய இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

- துணிமணிகள், புத்தகங்கள், பள்ளிக்கூடப் பொருட்கள் போன்றவற்றை பரண்கள் மீதோ, மேல்மாடிகளிலோ வைக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

- பொதுவாக வீட்டிற்கு வெளியே விட்டு வைக்கப்படும் பொருட்களை (சைக்கிள் முதலியன்), முடிந்த அளவுக்கு வீட்டின் உள்ளே கொண்டுவரப் பார்க்கவும். இல்லையெனில், காற்றிலும் மழை, வெள்ளத்திலும் அடித்துச் சென்றுவிடாதபடி, உறுதியாகக் கட்டிவைக்கவும்.

- அடித்தளத்தில் மழைந் சேர்ந்து விடாத படி, குழாய்களை மூடிவைக்கவும்.

- பொதுவாக, உங்கள் வீட்டின் தரைத்தளத்தில், காம்பவுண்டு சவர் வரையுள்ள பகுதியில், மரம், செடி கொடிகளை வளர்ப்பது நல்லது. அதனால், வெள்ளாநின் வேகத்தைத் தடுக்கவும், மன்

அரிப்பை மட்டுப்படுத்தவும் முடியும்.

குழந்தைகள் நல்லதிற்கு...

உங்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் இருப்பின், தேவையான பால் படுடர், மருந்துகள் மற்றும் யைப்பர் மற்றும் மாற்றுடைகளைப் போதிய அளவுக்கு முன்னேற்பாடாக எடுத்து வைக்கவும்.

வீட்டில் முதியேற் கிடூந்தால்...

- பேரிடர் வரும் முன்பே, அவர்களின் பாதுகாப்பிற்காக வேறு இடத்திற்கோ அல்லது இன்னும் உயரமான மாடிகளுக்கோ அனுப்பிவிடுவது நல்லது.

- வழக்கமாக அவர்கள் உபயோகிக்கும் மருந்துகளை, அடுத்த ஒருவார காலத்திற்காவது வேண்டிய அளவுக்கு வாங்கி வைக்கவும். மேலும், சாதாரணமாக முதியோரை தாக்கும் உடல்விகள், காய்ச்சல், ஜீரனக் கோளாறுகள், ஒவ்வாணம் போன்றவற்றுக்கான மருந்துகளையும் தயார் நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

- ‘ப்ரை’ காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கும் ஊசியை உடனடியாக அவர்களுக்குப் போடவேண்டும்.

- குளிரில் இருந்து காப்பதற்கான வெது வெதுப்பான ஆடைகளைத் தயாராக வைக்க வேண்டும்.

- படுத்த படுக்கையாகக் கிடக்கும் நோயாளிகள்/முதியோர் இருந்தால், அவர்களை பாதுகாப்பாக இடம் மாற்றுங்கள். போதிய அளவுக்கு மருந்துகளையும், டாக்டர் கொடுத்த மருந்துச் சிட்டையும் அருகிலேயே பத்திரமாக வையுங்கள்.

கர்ப்பினிகள் ஷப்பிய வேண்டியது!

- மருந்துகளையும், மருந்துவத் தகவல் ஆவணங்களையும் பத்திரமான இடத்தில் வைக்கவும்.

- கர்ப்பினியைக் கவனித்து வரும் டாக்டரின் அலைபேசி எண்ணும், ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் வழக்கமான கால்டாக்சி சர்வீஸ் ஆகியவற்றின் அலைபேசி எண்களும் தயார் நிலையில் இருக்கட்டும்.

- தேவைப்படும்போது அவசர உதவிக்கு நண்பர்களோ, உறவினரோ கிடைக்குமாறு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும்.

- பெலவிரிக்கு திடீரென்று கிளம்ப வேண்டி வந்தால், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் என்னென்ன தேவைப்படுமோ அந்தப் பொருட்களை எல்லாம் முன்கூட்டியே ஒரு பை அல்லது பெட்டியில் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும்.

- பேரிடர் வரும் முன்பே, உயரமான இடத்திற்கோ, அல்லது பாதிப்பு ஏற்படாத இன்னொரு இடத்திற்கோ கர்ப்பினியை இடமாற்றம் செய்வது நல்லது.

ஏற்றுத் திறனைகள் / உடல் ஊழுறுத்தீர்கள் கிடூந்தால்...

ஒரு மாத காலத்திற்கான மருந்துகள் தயாராக இருக்கட்டும், டாக்டரின் மருந்துச் சிட்டுடன்.



கழிவு அகற்றுவதற்கான பொருட்கள் (கதீட்டர்கள், சிறுநீர் பைகள், கையுறைகள், டயப்பர்கள் போன்றவை) பலருக்கு வேண்டியிருக்கும்.

வெள்ளத்தின்போது பாக்ஸியாக்கள் பரவாமல் தடுக்கும் கிரீம்கள் தேவைப்படலாம். நோயாளியின் உடல்நிலை திடீரென்று மோசமடைந்தால், முதல் செய்தியை யார் யாருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்ற பட்டியலை லேமினேட் செய்து வைக்கவும். அதில், உடனடியாக நீங்கள் எப்படிப்பட்ட உதவிகளை அவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்ற விவரமும் இருக்க வேண்டும்.

அதேபோல், பேரிடர் பாதிப்பு இல்லாத வேறொரு இடத்தில் செகிக்கும் அவரது நண்பர் அல்லது உறவினரின் பெயர், முகவரி, அலைபேசி என்னும் பட்டியலில் இருக்கக்கூடும்.

நோயாளி பயன்படுத்தும் வீல்சேர், கைத்தடி, வாக்கர்கள், மற்றும் உயிர்காக்கும் கருவிகள் மீது அவருடைய பெயரை அழியாதபடி எழுதி வைக்கவும். முகவரியுடன் அலைபேசி என்னும் இடம்பெற வேண்டும். நோயாளி பயன்படுத்தும் மின்சாரத்தால் இயங்கும் உயிர்காக்கும் கருவிகள் அனைத்தையும் முறையாக, ‘சார்ஜ்’ செய்து வைக்கவும். அவை, மழை வெள்ளத்தால் பாதிக்காதபடி பாதுகாப்புடன் வைக்கவும்.

தீநிழவு, இதுய நோயாளிகள் கவனத்திற்கு...

இன்கவின் மற்றும் தேவையான மருந்துகளைப் போதிய அளவு கைவசம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கண்டுபிடிக்க உதவும் கருவியும், போதிய எண்ணிக்கையில் அதற்கான ‘ஸ்டிரிப்’களும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென்று குறையும்போது கொடுக்க வேண்டிய மருந்துகள் கைவசம் இருப்பது அவசியம். ஒரு ஜோடி மாற்று செருப்புகள் தேவைப்படலாம்.

முதலுதவிக்கான பெட்டகம், உரிய மருந்துப் பொருட்களுடன் இருக்கக்கூடும். மாரடைப்பால் ஒருவர் பாதிக்கப்படும்போது நீங்கள் அருகில் இருந்தால், அவரை உடனே படுக்க வையுங்கள். (மூச்ச விடுவதில் சிரமம் இருந்தால், நிமிர்ந்து உட்கார வையுங்கள்.)

ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரையை வாயில் இட்டு மெல்லுமாறு கோருங்கள். அத்துடன், ஒரு கொலஸ்ட்ரால் மாத்திரையையும் விழுங்கச் சொல்லுங்கள். மருத்துவ உதவி வரும்வரையில் செய்யப்படவேண்டிய முதலுதவி மட்டுமே இது.

ஏஸ்லப் ரீநாணிகளைக் கையிருஞ்சி வழி...

● செல்லப்பிராணிகள் தம்முடைய, ‘காலர் டேக்’கை தவறாமல் அணிந்திருக்க வேண்டும். பெயர், அலைபேசி என், நோய் இருந்தால் அதன் விவரம் போன்றவை அந்த, ‘டேக்’கில் இடம்பெற வேண்டும்.

● செல்லப் பிராணியைக் கொண்டு செல்லும் பெட்டி அல்லது வாகனத்தின் மீதும் மேற்படி விவரங்களை எழுதவும். உரிமையாளரின் பெயர்,

முகவரி, அலைபேசி என் மறவாமல் இடம்பெற வேண்டும்.

● பேரிடர் வருவதற்கான முதல் அடையாளம் தோன்றியவுடனே, செல்லப் பிராணிகளை வீட்டிற்குள் கொண்டு வந்து விடவும். தாமதித்தால், அவற்றின் திசை அறியும் திறன் பாதிக்கப்பட்டு, வீட்டை விட்டு வெளியே ஓடிவிட முனையலாம்.

● பாதுகாப்பாக விட்டுவைப்பதற்குரிய நபர் அல்லது நிறுவனத்தின் விவரங்கள் கைவசம் இருக்கக்கூடும்.

● ‘அவசரப் பெட்டகம்’ ஒன்றைத் தயார் நிலையில் வையுங்கள். அத்துடன், கழுத்துப்பட்டியுடன் கூடிய தோல்வாரும் இருக்கக்கூடும். அவசரப் பெட்டகத்தில் கீழ்க்கண்ட பொருட்கள் இடம் பெற வேண்டும்.

● முதலுதவிப் பெட்டி மற்றும் வழிகாட்டிப் புத்தகம்.

● சுமார் ஒரு வாரத்திற்கான உலர்ந்த உணவும், போதுமான தண்ணீரும்.

● நோயில் இருந்தால் ஒரு வாரத்திற்கான மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ ஆவணங்கள்.

● கழிவகற்றும் சுதாக்கான பேப்பர் டவல்கள்.

● திரவ சோப்பு மற்றும் கிருமிநாசினி.

● குப்பை சேகரிப்பிற்கான பைகள்.

● உணவு இடுவதற்கான தட்டு மற்றும் வட்டில்கள்.

● அதிகப்படியாக ஒரு கழுத்துப்பட்டை, தோல்வார்.

● பிராணியைக் கையோடு துாக்கிச் செல்வதற்கான பை அல்லது பெட்டி.

செய்யக் கூடற்றிவை...

● வதந்திகளால் குழம்பி விடாதீர்கள்.

● வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள். குறிப்பாக சமூக வலைத்தளங்கள் மூலம்.

● அசட்டு தெரியம் வேண்டாம். ஆபத்தில் சிக்கியவர்களைக் காப்பதற்கான பயிற்சியோ, முன் அனுபவமோ இல்லையென்றால் தயவு செய்து அதில் இறங்க வேண்டாம்.

● பேரிடரில் சிக்கி, உயிருக்குப் போராடு பவர்களைப் புகைப்பட்டமோ, வீடியோவோ எடுப்பதில் முனையை வேண்டாம். பதிலாக, அவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான சிறு முயற்சியையாவது செய்யலாமே!

● பதை பதைக்காதீர்கள். முழுமையான தகவல் இல்லாத நிலையில், மற்றவர்களையும் பதை பதைக்க வைக்காதீர்கள்.

● வெள்ள நீரில் குப்பையை எறிவதோ, எச்சில் துப்புவதோ, சிறுநீர், மலம் கழிப்பதோ, வெறுக்கத்தக்க செயல் மட்டு மல்ல, தொற்று நோய்களை



உருவாக்கவும் செய்வதாகும்.

அவசரப் பெட்டகல்

- குடிநீர் பாட்டில்.
 - உலர் உணவுகள் (பிஸ்கட், சாக்லேட், பால் பவுடர், ஓட்ஸ் போன்ற எலக்ட்ரோலைட்கள்)
 - முதலுதவிப் பெட்டி (வழக்கமான பொருட்களுடன், மூக்குக் கவசம், சிறு கத்தரிக்கோல், பேண்டேஜ் டேப் முதலியவை)
 - அந்தநபர்தற் போது எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள்
 - கொசு விரட்டி கிரீம்
 - டார்ச் லைட், கூடுதலான பேட்டரிகளுடன்
 - தீப்பெட்டிகள், மெழுகுவர்த்திகள்
 - விசில்
 - அலைபேசிக் கருவி, அதற்கான சார்ஜர்.
 - குளியலறைப் பொருட்கள் (பற்பசை, பிரஷ், சோப்பு, டவல், டயப்பர், சானிட்டரி நாப்கின் போன்றவை)
 - போர்வை
 - மாற்று உடைகள்
 - குடை அல்லது மழைக்கோட்டு
 - கழிவுகளுக்காக ஒரு பிளாஸ்டிக் பை
 - அவசரச் செலவுகளுக்காக சிறிது பணம்.
- மருந்து முதலியவற்றை உள்ளே வைக்கும் முன் காலாவதி தேதியைக் கவனிக்கவும்.
- பஞ்சாபி காலத்தில் உங்கள் ஆவணங்களைப் பற்றிடாக வைத்தல்...

ஆவணங்களை ‘ஸ்கேன்’ செய்து அந்தக் கோப்புகளை உங்கள் மின்னஞ்சலுக்கே அனுப்பிக் கொள்ளுங்கள். ‘ஆதார், டிரைவிங் லைசென்ஸ்’ போன்ற ஆவணங்களை ‘போட்டோகாப்பி’ எடுத்து வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம். மூல ஆவணங்களை மழைநீர் பாதிக்காதபடி உலர்ந்த இடத்தில் வைத்துப் பராமரிக்கவும்.

இல முக்கிய ஆவணங்கள்

சொத்துப் பத்திரிகைகள். நிறுவன ஊழியர் அடையாள அட்டை. பள்ளி/கல்லூரி மார்க் கிளிஸ்ட்டுகள், டிகிரி சர்ட்டிபிகேட் ரேஷன் கார்டு, வாக்காளர் அட்டை, ஆதார் கார்டு டிரைவிங் லைசென்ஸ், பாஸ்போர்ட் பான் கார்டு பிறப்பு/இறப்பு சான்றிதழ், திருமண சான்றிதழ், உயில், வங்கி ஆவணங்கள் – ‘பிக்சட் டிபாசிட்’ ரசீது, நகைக்கடனுக்கான அட்டை, டெபிட் கார்டு, கிரெடிட் கார்டு பங்குச்சந்தை ஆவணங்கள். பென்ஷன் புத்தகம் (இருந்தால்) ● ● ●



குறித்துக் கொள்ளுங்கள்!

முக்கிய தொலைபேசி எண்கள்

அவசர சேவை எண்கள்

சேவை	தொலைபேசி
போலீஸ்	100
போக்குவரத்து போலீஸ்	103
ஆம்புலன்ஸ்	108
தீயணைப்பு துறை	101
தீயணைப்பு ஆம்புலன்ஸ்	102
சிறுவர் உதவிக்கு	1098
மகளிர் உதவிக்கு	1091
சென்னை மாநகராட்சி புகார்கள்	1913
சென்னை மாநகராட்சி 24 மணி சேவை	044 - 2561 9206 / 9511, 25385005 / 4965 / 3694
வாட்ஸ் ஆப்	9445477207/203 / 206/201/205

மரங்கள் விழுந்தால்/ தண்ணீர் தேங்கினால் – புகார் செய்ய: 1913

சாக்கடை நீர் வழிந்தோடினால்: 044 - 4567 4567, 044 - 2220 0335

பிற தொலைபேசிகளுக்கான அவசர எண்

மாநிலம் முழுதும்	: 1070
மாவட்ட அளவில்	: 1077
மின்சாரம்	: 1912

சென்னை மாநகர மண்டல அதிகாரிகள்:

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| ஶண்டல் | |
| 1. திருவொற்றியூர் | : 044 - 2599 3494 \ 9445190001 |
| 2. மண்ணி | : 044 - 2594 1079 \ 9445190002 |
| 3. மாதவரம் | : 044 - 2553 0427 \ 9445190003 |
| 4. தண்ணையார் பேட்டை | : 044 - 2595 1083 \ 9445190004 |
| 5. ராயபுரம் | : 044 - 2520 6655 \ 9445190005 |
| 6. திரு.வி.க., நகர் | : 044 - 2674 1802 \ 9445190006 |
| 7. அம்பத்தூர் | : 044 - 2625 3331 \ 9445190007 |
| 8. அண்ணாநகர் | : 044 - 2641 2646 \ 9445190008 |
| 9. தேனாம்பேட்டை | : 044 - 2817 0738 \ 9445190009 |
| 10. கோடம்பாக்கம் | : 044 - 2483 8968 \ 9445190010 |
| 11. வளசரவாக்கம் | : 9445190011 |
| 12. ஆலந்துார் | : 9445190012 |
| 13. அடையாறு | : 9445190013 |
| 14. பெருங்குடி | : 9445190014 |
| 15. சோழிங்கநல்லூர் | : 9445190015 |

● ● ●

வெள்ளத்தின் போனு உணவு முறை

வெள்ளத்தால்

நீங்கள் பாதிக்கப் பட்டவரா?

அப்படியானால் ஒன்று, உங்கள் வீடு வெள்ளத்தால் சூழப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது உங்கள் வீட்டிற்கு குடிநீர்வரத்து

துண்டிக்கப் பட்டிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட நிலைமையில் பாதுகாப்பாக உணவு தயாரிக்கும் விதம் பற்றி இங்கு காணலாம்.

வெள்ளாநீரில் இருக்கும் அபாயகரமான கிருமிகள் உணவில் கலந்துவிடாதபடி சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிப்பது அவசியம்.

- வெள்ளாநீரோ, சாக்கடை நீரோ படிந்திருக்கக்கூடும் என்ற ஜியம் இருந்தால் அத்தகைய உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்

- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னர் கைகளை நன்கு கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்

- சமையல் மேடை அல்லது தரையை கிருமிநாசினி கொண்டு கழுவவும். தட்டுக்கள், கிண்ணங்கள், கரண்டிகள், காய்கறி நறுக்கும் பலகைகள் முதலியவற்றை வெந்திரும் எலுமிக்கையும் கொண்டு தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.

வெள்ளாநீரால் பாதிக்கப்பட்ட மரத்தாலான பலகைகள், மரக்கரண்டிகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். உங்கள் குளிர் சாதன பெட்டியின் உட்புறத்தில் வெள்ளாந் புகுந்துவிட்டிருந்தால், அதை முழுமையாகக் கிருமிநாசினி கொண்டு துடைத்து உலரவைத்த பிறகே பயன்படுத்த வேண்டும். வெள்ளத்தால் ஓரங்கள் சிதைந்து போன தட்டுக்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். குழாயில் வரும் நீர் தெளிவில்லாமல் இருந்தால், அதைச் சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டாம். காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைக் கழுவதானாலும், அந்த நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகே பயன்படுத்தவும். உங்கள் குளிர் சாதன பெட்டிக்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக மின்சாரம் வராமல் இருந்திருந்தால், உள்ளே இருக்கும் உணவுப் பண்டங்களைப் பயன்படுத்தாமல் தூக்கி எறிந்துவிடவும்.

உணவை வைக்கும் பாத்திரங்களை நன்கு



முடிவைக்கவும்.

இழுந்தைகளுக்கு உணவுட்டுதே பற்றி...

வெள்ளத்தால் உங்கள் வீட்டிற்கு வரும் நீர் அசத்தம் அடைந்திருந்தாலோ அல்லது நீர்வரத்தே நின்றுபோய் விட்டிருந்தாலோ,

குழந்தைக்கான உணவுக் கலவையைத் தயாரிப்பதற்கு முன் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளைக் கவனிக்கவும்

- குழாய் நீரோ, பாட்டிலில் கிடைக்கும் குடிநீரோ, எதுவானாலும் நன்கு கொதிக்கவைத்து ஆறியபின் பயன்படுத்தவும்

- பதிலாக, பாட்டிலில் கிடைக்கும் உடனடி திரவ உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதும் நல்லதே

- மின்சாரமோ, சமையல் எரிவாயுவோ கிடைக்காதநிலையில், பாட்டிலில் கிடைக்கும் குடிநீரை அப்படியே கலந்து குழந்தை உணவைத் தயாரிக்கலாம். ஆனால் அதிகநேரம் வைக்காமல் உடனே பயன்படுத்திவிட வேண்டும்

- பாட்டிலில் கிடைக்கும் குடிநீர்கள் எல்லாமே குழந்தைக்குப் பொருத்தமானதாகிவிடாது. சிலவற்றில் சோடியம் அல்லது சல்பேட் அதிக அளவில் இருக்கலாம். சோடியத்தின் (Na) அளவு லிட்டருக்கு, 200 மில்லிகிராமுக்கு மிகாமலும், சல்பேட்டின் (SO4) அளவு லிட்டருக்கு, 250 மில்லிகிராமுக்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும். (லேபிளைப் பார்க்கவும்.) அப்படி இல்லையென்றால், வேறொரு குடிநீரைப் பயன்படுத்தவும். வேறு வழி இல்லையென்றால், சிறிது நேரத்திற்கு மட்டுமே அதைப் பயன்படுத்தவும்.

உணவுக்கலவையைத் தயாரிப்பதற்கு முன்னால், உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும். போதுமான நீர் இல்லையென்றால், ஆல்கஹால் கலந்த கைதுடைப்பானைப் பயன்படுத்தலாம். ஏற்கெனவே சொன்ன மாதிரி, நல்ல நீரைக் கொண்டு பால்புட்டியைக் கழுவிப் பயன்படுத்தவும்.

• • •



எலிக்காய்ச்சல்

**குறிப்பாக வெள்ளம்
பெருக்கெடுக்கும்போது இந்த
ஆபத்து அதிகம்.**

எலிக்காய்ச்சல் எனப்படும் நோய், 'லெப்டோ ஸ்பெராசிஸ்' என்ற பாக்மரியாவால் தோன்றுகிறது. பிராணிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவக் கூடியது.

இந்தவகை பாக்மரியாக்கள் பல்வேறு பிராணிகளிடம் இருந்தாலும்,

- சண்டெலிகள், எலிகள், பெருச்சாளிகள்
- பன்றிகள், ஆடுமாடுகள், குதிரைகள்
- நாய்கள்

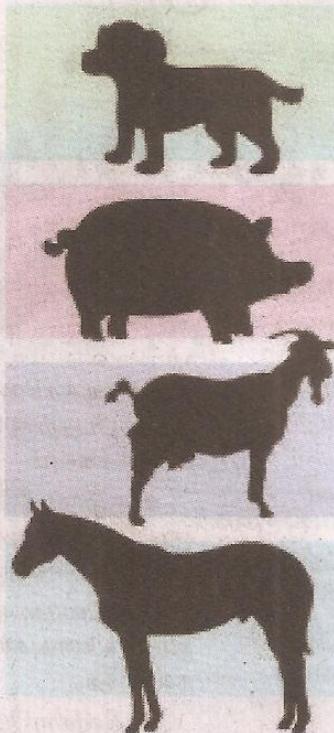
போன்றவற்றிடமிருந்தே அதிகம் பரவுகின்றன.

1 வீட்டில் வளர்க்கப்படும் செல்லப் விலங்குகள் மூலம், இந்நோய் பரவுவது அரிதாகவே காணப்படுகிறது.

2 இந்த பாக்மரியாவைக் கொண்டிருக்கும் விலங்குகளிடம், வெளிப்படையான மாற்றம் எதையும் நாம் காண முடியாது.

3 மேற்படி விலங்குகளின் சிறுநீரகத்தில் விலங்குகள் சிறுநீரிக்கிவிடுகின்றன. அவை பல மாதங்கள் வரை உயிரோடிருக்க வல்லவை.

4 அவ்வாறு அந்த பாக்மரியாக்களால் பாதிக்கப்பட்ட நீரோ, மண்ணேனா உங்களின் கண்ணையோ, மூக்கையோ, வாயையோ அல்லது உடலில் ஏற்பட்ட ஏதேனும்



வெட்டுக்காயங்களையோ தொட நேர்ந்தால், உடனே உங்களை எலிக்காய்ச்சல் பற்றிக் கொண்டு விடும்.

5 பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகள் உங்களைக் கடித்தாலும் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட நீரை நீங்கள் குடித்தாலும், இந்த நோய் உங்களைத் தாக்கும்.

6 சில நேரங்களில், மேற்படி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் உடலைத் தீண்டுவதாலும், அவற்றின் ரத்தம் படுவதாலும் கூட இந்நோய் மனிதர்களைத் தொற்றுவதுண்டு.

7 மேற்படி பாக்மரியாக்கள் இருந்த நீரானது, வேறெந்த நீர்நிலையில் சிறிதளவு கலந்தாலும் கூட, இந்த எலிக்காய்ச்சல் நோய் உடனே பரவிப் பெருகும். குறிப்பாக, வெள்ளம் பெருக்கெடுக்கும்போது இந்த ஆபத்து அதிகம்.

8 ஆனால், எலிக்காய்ச்சலானது, பாதிக்கப்பட்ட ஒரு மனிதனிடமிருந்து இன்னொரு மனிதனுக்குப் பரவுவது அழுர்வமே. ஆனால், பால் கொடுக்கும் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குப் பரவலாம்; உடலுறவின் மூலமும் பரவக்கூடும்.

• • •

தடுப்பது எப்படி?

● எலிக் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் விலங்குகளின் சிறுநீர் கலந்திருக்கக் கூடிய, எந்த நீரிலும் நடக்காமல் இருத்தல்

● அத்தகைய நீர்நிலைகளில் நீச்சல் அடிப்பதைத் தவிர்த்தல்

● பாதிக்கப்பட்டதாக சந்தேகப் படும் விலங்குகளைத் தீண்டாமல் இருத்தல்

ஆகிய செய்கைகளால் எலிக்காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க முடியும். வேறுவழி இல்லை எனில், உரிய பாதுகாப்பு ஆடைகளும் காலனிகளும் கட்டாயம் பயன்படுத்த வேண்டும்.



பேரிடர் மேலாண்மை நடைமுறைகள் என்ன?

- நமது நிருபர் -

மாவட்ட அளவிலான பணிகள்?

★ மக்களுடன் தொடர்பில் உள்ள, அரசு துறை பணியாளர்களுக்கு, பேரிடர் கால செயல்பாடு குறித்த பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்

★ ஓய்வு பெற்ற ராணுவ, போலீஸ் அதிகாரிகளை கொண்டு, மக்களிடம் பேரிடர் மேலாண்மை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்

★ பேரிடர் காலத்தில், மீட்பு பணிக்கு உடனடியாக அழைக்கும் வகையில், ஒவ்வொரு துறையிலும், ஓய்வு பெற்ற அலுவலர்கள் இருக்கும் இடங்கள் குறித்த வரைபட தொகுப்புகளை தயாரிக்க வேண்டும்

★ அனைத்து நகரங்கள், கிராமங்களில், 50 கி.மீ., இடைவெளியில், பேரிடர் மீட்பு, நிவாரண வசதிக்கான கட்டமைப்புகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். பேரிடர் ஏற்பட்டால், இதன் மூலம் உடனடியாக தேவையான உதவிகள் கிடைப்பதை உறுதி செய்யலாம்

★ அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்களை, பேரிடர் சேத மதிப்பீடு மற்றும் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்

★ மாவட்ட அளவில், பேரிடர் கால மீட்பு, நிவாரண பணிகளுக்கான தனி நிதியை நிர்வகிக்க வேண்டும். மாவட்ட கலெக்டர் நிலையில் உள்ள அதிகாரிகள், இந்நிதியை பயன்படுத்த அதிகாரம் பெற்று இருக்க வேண்டும்.

வடகிழக்கு பருவ மழை காலத்தில், ஒடிசாவில் அடிக்கடி ஏற்படும் புயல், 2001ல் குஜராத் மாநிலம் கட்சி, புஜ் பகுதியில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம், 2004ல் ஏற்பட்ட சனாமி போன்றவற்றுக்கு பின், 'பேரிடர் மேலாண்மைக்கான சட்டம் - 2005' ஜி, மத்திய அரசு நிறைவேற்றியது.

இந்த சட்டத்தின் படி, தேசிய, மாநில, மாவட்ட அளவில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முன் தயாரிப்பு, மீட்பு பணிகள் நிர்வாகம், எதிர்கால திட்டமிடல் போன்றவற்றுக்கான வழிமுறைகள் வகுக்கப்பட்டன. தேசிய பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையத்தின் உத்தரவுப்படி, அதற்கான சிறப்பு பணிக்கு முக்கிய அமைக்கப்பட்டது. அதன் பரிந்துரைகள், மத்திய திட்டக்கும் வாயிலாக, தமிழகம் உள்ளிட்ட, அனைத்து மாநிலங்களுக்கும் அனுப்பப்பட்டன.

மாநில திட்டக் குழுக்கள், அந்தந்த மாநிலங்களில் புதிய திட்டங்களை உருவாக்கும் நிலையிலேயே, பேரிடர் விதிமுறைகளை, சம்பந்தப்பட்ட துறைகள் கடைபிடிப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும் என, அறிவுறுத்தப்பட்டது.

பேரிடர் மேலாண்மை குறித்த, மத்திய அரசின் சிறப்பு பணிக்கும் பரிந்துரைகள்:

★ புதிய உள்கட்டமைப்பு திட்டங்களை உருவாக்கும் போது, அதில், பேரிடர் குறித்த திட்டமிடல், அனைத்து நிலைகளிலும் இருக்க வேண்டும்

★ தேசிய அளவிலான பேரிடர் மேலாண்மை நடைமுறைகளை மக்களிடம் பழக்கமாக்க, இது குறித்த நடைமுறைகளை பள்ளி பாட திட்டத்தில் சேர்ப்பது; படிப்புகளை துவக்குவது, பயிற்சிக்கான வழிமுறைகளை ஏற்படுத்தவும் வேண்டும்

★ சமுதாய அளவிலும், அடித்தள நிலையிலும் பேரிடர் மேலாண்மையில், மக்களின் பங்கேற்பை உறுதிப்படுத்தும் வகையிலான ஏற்பாடுகள் இருக்க வேண்டும்

★ பேரிடர்களை சமாளிக்க, வட்டார அளவில் தேவையான விதிமுறைகளை வகுக்க வேண்டும்; கட்டடங்களுக்கான விதிமுறைகள், வடிவமைப்புகள் அனைத்தும், பேரிடர் சமாளிப்பை அடிப்படையாக கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

மாநில அளவிலான பணிகள்?

★ அந்தந்த மாநிலங்களின் சூழலுக்கு ஏற்ப, மாநில பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையத்துக்கு ஆலோசனை குழுக்களை அமைக்க வேண்டும். மாநில ஆணையத்தின் செயல் திட்டங்களை தயாரிப்பதில், இக்குழு முக்கிய பங்காற்ற வேண்டும்

★ துறைவாரியாக, நிலையான செயலாக்க வழிமுறைகள், செயல் திட்டங்களை உருவாக்க வேண்டும்

★ அரசு நிர்வாகத்தில், அனைத்து துறைகளின் இயல்பான செயல்பாட்டிலும், பேரிடர் மேலாண்மை வழிமுறைகளை புகுத்த வேண்டும்

★ மாநில அளவிலான பேரிடர் மீட்பு மற்றும் நிவாரண நிதியை பயன்படுத்தும் அதிகாரம், இந்த ஆணையத்துக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும்

★ ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும், தேவையான எண்ணிக்கையில், 24 மணி நேரமும் செயல்படும் வகையில், பேரிடர் குறித்த அவசர கால செயலாக்க மையங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

• • •



வினாத்து கிருமி பேரல்

மழை கொட்டினால் ஆபத்து

முன்னேற்பாடுகளை முடுக்கி விட்ட பேரிடர் குழு

ஓ
அவசர
தொடர்புக்கு
மழை,

வெள்ளம், புயல்
போன்றவற்றால்
பாதிப்பு ஏற்படும்
போது, பொதுமக்கள்
உதவிக்கு, மாநில
அளவில், பேரிடர்
மேலாண்மை

உதவி மையத்தின்,
1070 என்ற
கட்டணமில்லாத
தொலைபேசி

என்னை தொடர்பு
கொள்ளலாம். இது

தவிர, சென்னை
மாவட்ட பேரிடர்
மேலாண்மை

மையத்தின்

உதவிக்கு,
1077 என்ற,

தொலைபேசியில்
அழைக்கலாம். மற்ற
மாவட்டங்களில்
உள்ள பேரியடர்

மையத்தை,

எஸ்.டி.டி.,

என்னுடன், 1077
என்ற என்னை
டயல் செய்ய
வேண்டும்

- நமது நிருபர் -
துமிழகத்தில், சென்னை,
காஞ்சிபுரம், திருவள்ளூர், கடலூர்,
தூத்துக்குடி உட்பட பல
மாவட்டங்களில், கடந்த ஆண்டு
டிச., மாதம் வரை பெய்த வடகிழக்கு
பருவமழையால், வெள்ளப் பெருக்கு
ஏற்பட்டது. அடுக்கு மாடிகளிலும்
வெள்ளம் புகுந்து, மக்கள் பெரும்
பாதிப்புக்குள்ளாகினர்; நூற்றுக்
கணக்கானோர் உயிரிழந்தனர்.

பல ஆயிரம் கால்நடைகளும்
இறந்தன; லட்சக்கணக்கானோர்
வீடுகளை இழந்தனர். பெரும்
பொருள் சேதம் ஏற்பட்டது. இது
போன்ற பாதிப்பு, இனிமேல்
ஏற்பட்டு விடக்கூடாது என்பதற்காக,
தமிழக அரசின், பேரிடர்
மேலாண்மை ஆணையம், பல
முன்னெங்களிக்கை நடவடிக்கைகளை
மேற்கொண்டுள்ளது.

இது குறித்து, தமிழக பேரிடர்
மேலாண்மைக் குழு தலைவரும்,
வருவாய் நிர்வாக கமிஷனருமான,
சத்யகோபால் கறியதாவது:

கடந்த கால பாதிப்பை உணர்ந்து,
பேரிடர் தடுப்பு, மீட்புக்காக,
மாநில, மாவட்ட, தாலுகா அளவில்,
அனைத்து துறையினர் இடம்
பெற்ற ஒருங்கிணைப்பு குழக்கள்
அமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஜந்து
அடிக்கு மேல் தண்ணீர் தேங்கி,
மிகவும் பாதித்த பகுதிகள் - 712;
மூன்று அடி அளவுக்கு தண்ணீர்
தேங்கி, பாதிப்புக்குள்ளான பகுதிகள்
- 1,113 மற்றும் குறைவான
பாதிப்பு - 1,070 மற்றும் மிக
குறைவான பாதிப்பு பகுதிகள்
என, மொத்தம், 3,994 இடங்கள்
கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

இதற்கு முன், பேரிடர் மீட்பு
பணியில் ஈடுபட, சமுதாய குழக்கள்
அமைக்கப்பட்டிருந்தன. தற்போது
புதிதாக, ஓவ்வொரு பகுதிக்கும்,
முதல் பொறுப்பாளர் என்ற

வகையில், இளைஞர்கள் குழு
அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஓவ்வொரு
கிராமத்திலும், நீச்சல் தெரிந்த,
பொது சேவையில் ஆர்வம் உள்ள
இளைஞர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு,
அவர்களுக்கு மீட்பு பணிக்கான
பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

மாநிலம் முழுவதும்,
1,499 இளைஞர் குழுக்கள்
அமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஓவ்வொரு குழுவிலும்,
பேர் இடம் பெற்றுள்ளனர்.

ஓவ்வொரு மாவட்டத்திலும்,
வருவாய், போலீஸ், தீயணைப்பு,
பொதுப்பணித்துறை உட்பட,
அனைத்து துறை அதிகாரிகளைக்
கொண்ட, மாவட்ட பேரிடர் மீட்பு
குழு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
ஊருக்குள் தண்ணீர் வருவது
தெரிந்தாலும், ஏரிகள் உடைவது
போல் இருந்தாலும், இளைஞர்
குழுவினர், மாவட்ட பேரிடர் மீட்பு
குழுவிற்கு தகவல் தெரிவிப்பர்.
அவர்கள் உடனடியாக சம்பவ
இடத்திற்கு விரைந்து செல்வர்.

பேரிடர் மீட்பு பணிகளை
மேற்கொள்ள, ஓவ்வொரு
வட்டார அளவிலும், துணை
கலெக்டர் அந்தஸ்துள்ள
அதிகாரி, ஒருங்கிணைப்பாளராக
நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். மாவட்ட
அளவில், கலெக்டர் தலைமையில்,
முன்னெங்களிக்கை நடவடிக்கை
மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
இவற்றை கண்காணிக்க, ஐ.ஏ.எஸ்.,
அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

போலீஸ் மற்றும் தீயணைப்பு
துறையினர் பணிகளை கண்காணிக்க,
டி.ஐ.ஐ., - ஐ.ஐ., அந்தஸ்துள்ள
அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
மழை, வெள்ளம் ஏற்பட்டால்,
எந்தவிதமான நடவடிக்கைகளை
மேற்கொள்ள வேண்டும் என,
இளைஞர்குழுவினருக்கு, ஆர்.டி.ஓ.,
மற்றும் கலெக்டர் தலைமையில்,

பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

தூர்வாரும் யணி

முன் வெள்ளுக்கையாக, 1.41 லட்சம் சிறு பாலங்களில் இருந்த, அடைப்புகள் அகற்றப்பட்டுள்ளன. 17 ஆயிரத்து, 451 ஏரிகள்; 9,670 கி.மீ., நீளம் கால்வாய்கள், தூர் வாரப்பட்டுள்ளன; கால்வாய்களில் உள்ள அடைப்புகள் அகற்றப்பட்டுள்ளன. நீர் செல்லும் வழிகளில் உள்ள, ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றும் பணி நடந்து வருகிறது.

ஏரி உடைப்பு ஏற்பட்டால், அதை தடுக்க, தேவையான மணல் மூட்டைகள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும், தயார் நிலையில் உள்ளன. கடந்த முறை மழை பெய்தபோது, பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்கு செல்வதில் சிரமம் ஏற்பட்டது. இனி அந்த நிலை ஏற்படாமல் இருக்க, வானிலை அறிக்கையை கவனித்து, முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக, அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் பகுதிக்கு செல்ல, படகுகளைதயார் நிலையில் வைக்க உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது.

ஜே.சி.பி., புல்டோசர் போன்ற இயந்திரங்கள் வைத்திருப்போரின், மொபைல் எண் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளது. மழை

பாதிப்பு ஏற்பட்டால், உடனடியாக இயந்திரங்கள் உதவியுடன், மீட்பு பணியை துவக்க, நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. தேசிய பேரிடர் மீட்பு படையினருக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சி, 1,200 மாநில போலீசாருக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. மீட்பு பணிக்கு தேவையான அனைத்து உபகரணங்களையும், தயார் நிலையில் வைத்திருக்கும்படி, மாவட்ட நிர்வாகத்திற்கு உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு அவர் தெரிவித்தார்.

தெரிவித்து தொடர்பு கடந்த முறை, தொலைத்தொடர்பு சேவை துண்டிப்புக்கு, தொலைத்தொடர்பு டவர்களின் ஜெனரேட்டர்கள், தரை பகுதியில் இருந்ததே காரணம். பேரிடர் மீட்புக்கும் ஆலோசனைப்படி, இவை, மேல் பகுதிக்கு மாற்றப் பட்டுள்ளதால், தொலைதொடர்புத் தொடர்பு எந்த வகையிலும் பாதிக்காது என, பேரிடர் குழு நம்பிக்கை தெரிவித்துள்ளது. அப்படியும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், பிற மாநிலங்களில் இருந்து தொடர்பு கிடைக்கச் செய்யவும் சிறப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

● ● ●

பாதிப்பில் இருந்த தப்பிக்க என்ன வழி?

★ மழைக் காலத்தில் ரேடியோ, 'டிவி' மற்றும் பத்திரிகைகளில் வரும், மழை தொடர்பான தகவல்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்

★ நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில், கால்வாய் எந்தப்பக்கம் உள்ளது; கழிவு நீர் தொட்டி எங்கு உள்ளது என்பதை தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

★ நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில், வெள்ளம் வர வாய்ப்புள்ளதா என்பதை அறிய வேண்டும். வெள்ளம் வரப்போவது தெரிந்தால், உடனடியாக உயர்மானப் பகுதிக்கு செல்ல வேண்டும்; வெளியேறும் உத்தாவு வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்

★ வீட்டில் உள்ள பொருட்களை, மேல் தளத்திற்கு கொண்டு சென்று, பாதுகாப்பாக வையுங்கள்; மின் இணைப்புகளை துண்டித்து விடுங்கள். அனைத்து சுவிட்சுகளையும், 'ஆப்' செய்து வையுங்கள். மின் சாதனங்கள் தண்ணீரிலோ, ஈரமான பகுதியிலோ, இல்லாமல் பாத்துக் கொள்ளுங்கள்

★ தண்ணீர், 15 செ.மீ., உயரத்தில் வேகமாக சென்றாலே, நீங்கள் கீழே விழ வாய்ப்புள்ளது. எனவே, ஒடும் தண்ணீரில் நடந்து செல்வதை தவிர்க்கவும். தண்ணீர் ஓடாமல் இருக்கும் பகுதி வழியாக செல்லவும்

★ தண்ணீரில் நடந்து செல்லும்போது, கையில் குச்சி, கம்பி போன்றவற்றை எடுத்து செல்லவும். அவற்றின் உதவியோடு, நீங்கள் நடந்து செல்லும் பாதையில், தரையின் உறுதித்தன்மையை அறிந்து, நடந்து செல்லுங்கள்

★ கார் மற்றும் மோட்டார் ஈசக்கிளில் செல்வோர், வெள்ள நீர் உள்ள பகுதிகளுக்கு செல்ல வேண்டாம். கார் வெள்ளத்தில் சிக்கிக் கொண்டால், அதை விட்டு விட்டு, உயர்மான பகுதிக்கு சென்று விட வேண்டும் என, அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.



மருத்துவமனைகள் உங்கள்

கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில், மின் உபயோகத்திற்காக, மிகப்பெரிய ஜெனரேட்டர்களை வைத்துள்ளனர்.

அவற்றை பெரும்பாலும், தரை தளத்தில் வைத்துள்ளனர். அவற்றை முதல் தளத்திற்கு அல்லது, உயரமானப் பகுதியில் வைக்கும்படி, அனைத்து நிறுவனங்களுக்கும் அரசு உத்தரவிடப் பட்டுள்ளது.

அரசு, தனியார் மருத்துவமனைகளில், மழைக்காலத்தை சமாளிக்க தேவையான, ஆக்சிஜன் சிலின்டர் உள்ளிட்ட அனைத்து முன்னேற பாடுகளையும் செய்து வைத்திருக்க வேண்டும் என, உத்தரவிடப் பட்டுள்ளது.

மருத்துவ மனைகளிலும், அரசு தரப்பில் ஆய்வுகளும் நடத்தப்பட்டு, இவை உறுதி செய்யப்படுகின்றன.



மழை வெள்ளத்தில் இருந்து வீட்டை பாதுகாக்க...

- நமது நிருபர் -

இவ்வொரு மழைக் காலமும்,
கான்கிரிட் கட்டடங்களுக்கு, ஏதாவது ஒரு
வகையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
கட்டடங்களை பராமரிப்பதில்,
காலநிலைக்கு ஏற்ப நடவடிக்கை எடுக்க
வேண்டியது அவசியம்.

மழைக் கால வீட்டுப் பராமரிப்பில்
கவனிக்க வேண்டியவை:

கட்டடத்தின் வெளிப்புற பகுதியானது,
மழை, வெயில், குளிர் போன்ற மாற்றங்களை
நேரடியாக எதிர் கொள்கிறது. பெரிய கட்டடங்கள்
கட்டுவோர், அதிக ஆழத்துக்கு அஸ்திவாரம்
அமைப்பார். ஆனால், சாதாரண கட்டடங்களுக்கு,
குறைந்த ஆழத்துக்கு மட்டுமே அஸ்திவாரம்
அமைக்கப்பட்டு இருக்கும். இந்த கட்டடங்களை
சுற்றி, மழைக் காலத்தில் தண்ணீர் தேங்காமல்
பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சேற்றுக்கூறியில்...

மொட்டை மாடியின் தரை பகுதியில்
விழும் மழைநிரை, உடனடியாக வெளியேற்ற
வேண்டும். அதற்கு ஏற்றபடி, தளத்தில் வாட்டம்
அமைக்க வேண்டும். வாட்டத்துக்கு ஏற்ப
தண்ணீர் வெளியேற்று குழாய்கள், போதுமான
எண்ணிக்கையில் அமைக்க வேண்டும்.

தளத்தில் தண்ணீர் வெளியேற்று வசதிகளுடன்,
தேவையற்ற பொருட்களை போட்டு வைப்பது,
குப்பை, இலை, தழைகள் சேராமல் பார்த்துக்
கொள்வதும் அவசியம். பொதுவாகவே, அரை
மணி நேரத்துக்கும் மேல், மேல் தளத்தில் தண்ணீர்
நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

இத்துடன், தளத்தில் பதிக்கப்பட்டுள்ள
சொருகு ஒடுகள் நிலை குறித்தும், தளத்துக்கும்
கைப்பிடி சுவருக்கும் இடையிலான இணைப்பு
குறித்தும், ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது,
துல்லிய ஆய்வு செய்ய வேண்டும். மேற்கூரையில்
வெப்பத்தை தடுக்க, பிரத்யேக கோட்டிங்
பெயின்ட்டுகளை தேர்வு செய்யும் போது, அவை,
வாட்டர் புருப்பிங் தன்மை கொண்டவையா
என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

வழகால் ஆஸப்பகள்

கழிவுநீர் வடிகால்கள் விஷயத்தில், அதற்கான
வழித்தடங்கள் குழாய் வடிவில் உள்ளதா அல்லது
திறந்தவெளி வடிகாலாக உள்ளதா என்பதை
பார்த்து, அதற்கு ஏற்ற முறையில் பராமரிக்க
வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் இருந்து வெளியேற வேண்டிய
கழிவுநீர், தடையின்றி செல்லும்
வகையில், வடிகால்கள் இருக்க
வேண்டும். அதே நேரத்தில்,
சாலையில் வழிந்தோடும்
வெள்ள நீர், வீட்டுக்குள் புகாமல்



தடுக்கவும் உரிய ஏற்பாடுகளை செய்ய
வேண்டும்.

காலங்களில் காம்பவண்ட்

சுவர் இடிந்து விழுவது, வழக்கமான
ஒன்று. சுவரின் உட்புறத்தில், தண்ணீர்
தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள
நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். ஆனால்,
வெளிப்புறத்தில், சாலையை ஓட்டிய பகுதியில்,
வெள்ள நீர் தேங்காமல் இருக்கவும் கவனம்
செலுத்த வேண்டும்.

நீர்த்தேக்க ஞாட்டிழீல் கவனம்

பெரும்பாலான வீடுகளில், மேல்நிலை
தண்ணீர் தொட்டிகள் இருந்தாலும், கீழ்நிலை
தண்ணீர் தொட்டிகள் அமைப்பது அவசியம்.
இத்தகைய தொட்டிகள் மழை வெள்ள
காலத்தில், பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது
எனிதான்தல்ல. குறிப்பாக, தரைக்கு மேல் சில
அடி உயரத்துக்கு தண்ணீர் தேங்கினால், அங்குள்ள
தொட்டியை பயன்படுத்துவதை, தற்காலிகமாக
நிறுத்துவது நல்லது.

வெள்ளம் வடிந்தபின், தண்ணீர் தொட்டியை
முழுமையாக சுத்தம் செய்த பின் மட்டுமே
பயன்படுத்த வேண்டும். மழைக் காலங்களில்,
கீழ்நிலை தொட்டிகளில் தண்ணீர் சேமிப்பதையே,
தற்காலிகமாக நிறுத்துவது நல்லது. லாரிகள்
வாயிலாகவும், குழாய் இணைப்புகள் வாயிலாகவும்
பெறப்படும் தண்ணீரை, உடனே, மேல்நிலை
தொட்டிக்கு அனுப்புவது மிகவும் பாதுகாப்பானது.

கட்டடத்தின் தரைதளம் போன்று,
பெரும்பாலான குடியிருப்புகளில், அடித்தளமும்
அமைக்கப்படுகிறது. இத்தளங்களில், மழைநீர்
சென்று சேர வாய்ப்பு அதிகம். எனவே,
இப்பகுதிக்கு மழைநீர் செல்லாமல் தடுக்க,
தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை
எடுக்க வேண்டும்.

சிறிய அளவில் கான்கிரிட் தடுப்புகளையும்
மீறி, மழைநீர் அடித்தள பகுதிகளுக்கு செல்ல
வாய்ப்புள்ளது. அத்தகைய இடங்களில், நீரை
அகற்ற உரிய மோட்டார் மற்றும் வடிகால்
வசதிகளை செய்ய வேண்டும்.

நீர்க்களுக்கு ஆயுதது

வீட்டைச் சுற்றியிருக்கும் மரக்கிளைகள், மழைக்
காலத்தில் உடைந்து விழ வாய்ப்பு உள்ளது. புயல்,
சூறாவளி ஏற்பட்டு மரக்கிளை விழுந்து கட்டடம்
சேதமடையும். இதை உணர்ந்து, கட்டடத்தில்
விழும் நிலையில் உள்ள மரக்கிளைகளை,
முன்னெச்சரிக்கையாக வெட்டி விடுவது நல்லது.
கான்கிரிட் வீடுகளுக்கே இந்த நிலை என்றால், மற்ற
வீடுகள் இதை விட மோசமான விளைவுகளை
சந்திக்கும்.



மழைக்கால நோய்கள்; தடுப்பு முறைகள் என்ன?

கேள்வி தீர்வும்
கூடியிருப்பது...

கூடந்த ஆண்டில்,
வானத்து சனாமி போல்
கொட்டித் தீர்த்த, வரலாறு
காணாத மழையை
பார்த்து விட்டோம்,
'மழை வருமா' என,
வானிலை அறிக்கை
கொடுக்க, ஆய்வுமையை
இருக்கிறது. ஆனால்,
கொசு ஆதிக்கத்தால்,
எளிதில் பரவும்
மழைக்கால நோய்கள்
பற்றி, நாம் தான்,
முன்னெச்சரிக்கையாக
இருக்க வேண்டும்.

ஏற்கனவே, 'டெங்கு'
காய்ச்சல் மக்களை

பாடாய்ப்படுத்தி வருகிறது; அடுத்தடுத்து, உயிர் இழப்புக்களும் ஏற்பட்டு வருகின்றன. இந்நிலையில், வடகிழக்கு பருவ மழை துவங்கி உள்ள நிலையில், பல நோய் பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அதில் இருந்து தப்பிக்க, டாக்டர்கள் தரும் ஆலோசனைகள் இதோ:

★ பொதுவாக மழைக்காலங்களில், மூன்று விதமான பிரச்சனைகள் ஏற்படும். மாசுபட்ட சூழ்நிலை, மாசுபடும் குடிநீர், தண்ணீர் சார்ந்த உயிரினங்கள் மூலம் பரவும் நோய்கள். இதில் இருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ள பழகி விட்டாலே, நாம் எளிதில் நோய்களை வென்று விடலாம்

★ மழைக்காலத்தில் மஞ்சள் காமாலை, டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இது பெரும்பாலும் வெட்ட வெளியிலும், நீர் நிலைகளுக்கு அருகிலும் மலம் கழிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனை. அதில் உள்ள கிருமிகள், நீரில் கலக்கும் போதும், மலத்தில் அமர்ந்த ஈக்கள், கொசுக்கள், பழங்கள், காய்கறிகளில் அமரும் போதும், அதில் நோய் தொற்று ஏற்படும். அவற்றை உண்ணும் போது, நம்மை அறியாமல், நாமே நோயை தேடிக் கொள்கிறோம்

★ இதில் இருந்து தப்பிக்க, மழைக்காலத்தில், பச்சை காய்கறிகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும். காய்கறிகளை உப்பு கலந்த, வெதுவெதுப்பான நீரில், ஒரு மணி நேரம் கழுவிய பின், பயன்படுத்த வேண்டும். நன்றாக



சமைத்த காய்கறிகளை
சூடாக சாப்பிட வேண்டும்.
பாதுகாப்பாக மூடி வைக்க
வேண்டும்

★ கொய்யா, ஆப்பிள்
போன்ற பழங்களை
நன்றாக கழுவிய பின்,
சாப்பிட வேண்டும்.
எவ்வளவு கழுவினாலும்
கிருமிகள், எந்த அளவிற்கு
வெளியேறும் என, கூற
முடியாது. ஆரஞ்சு,
சாத்துக்குடி, வாழைப்பழம்
போன்ற தோல் உள்ள
பழங்களை, தோலை நீக்கி
சாப்பிடுவதால் பிரச்சனை
இல்லை

★ சாலையோர,
சாக்கடைகள் அருகில்
உள்ள கடைகளில் சாப்பிடுதல் கூடாது.

மழைக்காலத்தில் அனைத்து கழுவின்றும்
கடலுக்குள் கலக்கும். அதை உண்டு வாழும்,
மீன், நன்று, இறால் உள்ளிட்ட, கடல்
உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. அசைவப்
பிரியர்கள், கோழி, ஆட்டு இறைச்சிசாப்பிடலாம்.
இந்தக் காலத்தில், கீரை வகைகளை தவிர்ப்பது
நல்லது

★ காலரா, வயிற்றுப் போக்கிற்கு நீர்ச்சத்து
குறைய விடாமல் பாதுகாப்பதோடு, உடனடி
சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். மழைக்காலத்தில்,
பாக்கெட் பால் வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.
சில்லரையாக விற்கப்படும் பாலை, நன்கு
காய்ச்சி பயன்படுத்தவும். 'கேன் குடிநீர்'
என்றாலும், கட்டாயம் காய்ச்சி குடிப்பது நல்லது

★ தண்ணீரை கொதிக்க வைக்க முடியாத
இடத்தில் இருப்போர், 'குவோரினேஷன்' செய்து
குடிக்க வேண்டும். பிரீச்சிங் பவுடர் கரைசலை
ஒரு லிட்டருக்கு, 8 சொட்டு விட்டால், அந்த நீர்
சுத்தமாக மாறி விடும்; அதன் பின் குடிக்கலாம்.
இது, தண்ணீர் சார்ந்த கிருமிகள் மூலம்
பரவும், 'டெங்கு, மலேரியா, சிக்குன் குனியா'
காய்ச்சல்களில் இருந்து தப்பிக்க ஒரே வழி

★ கொசுக்களை ஓழிப்பது தற்போதைக்கு
சாத்தியமில்லை என்றாலும்,
நாம் வசிக்கும் இடத்தில், கொசு
வளர் விடாமல் தடுக்கலாம்.
'லேம்பா சை ஹாலோத்திரின்'
என்ற, 'ஸ்பிரே'யை, சுவர்களில்



அடிப்பது, கொசு தங்கும் இடங்களில் அடிக்கலாம். கொசு பாதுகாப்பு மருந்துகளை உடலில் பூசிக்கொள்ளுதல் பாதுகாப்பு தரும்.

இப்படி கூறுகின்றனர் டாக்டர்கள்.

இது அனைவரும் பின்பற்றுவது எனிது தான்; இதை அலட்சியப்படுத்தாமல், முறையாக கடைபிடித்தால், வெள்ள பாதிப்பு நோய்களில் இருந்து தப்பலாம்.

‘டெங்கு’ பழிப்பு; தப்ப என்ன வழி?

நன்னீரில் உருவாகும், ‘டெங்கு’ வகை கொசுக்களால், ‘டெங்கு’ பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மழைக்கு பின் நீர் ஆங்காங்கே தேங்கி நிற்கும். வீடுகளை சூற்றிலும், தேங்கி நிற்க வாய்ப்புள்ளது. அதில் உருவாவது தான், இந்த வகை கொசு. இவை பகலில் கடிப்பதால், டெங்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. தற்போது தமிழகத்தில், டெங்கு பாதிப்பு பரவலாக உள்ளது. அடுத்தடுத்து உயிர் இழப்புகளும் ஏற்பட்டு வருகின்றன. அதில் இருந்து தப்ப என்ன செய்யலாம்? இதை படிங்க...

★ ‘டெங்கு’ காய்ச்சல் அறிகுறி, முதல், ஐந்து நாட்களில், ‘என்.எஸ்., -1’ என்ற பரிசோதனை; அதற்கு மேல், ஐ.ஐ.எம்., - ஐ.ஐ.சி., பரிசோதனைகளிலும் கண்டுபிடிக்கலாம்

★ டெங்கு பாதித்தவர் களுக்கு, நீர்ச்சுத்து குறையக் கூடாது. காய்ச்சல் எந்த வகையாக இருந்தாலும், டாக்டர்களின் ஆலோசனை அவசியம். சுய மருந்துவம் வேண்டாம்; மருந்துக் கடைகளில் தாமாக மருந்து வாங்கி பயன்படுத்தக் கூடாது; இது, வேறு விதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடும்

★ அடர்நிற்தில் உடைகள்

அனிந்தால், கொசு தேடி வந்து கடிக்கும்; வெளிர் நிற உடைகள் இருந்தால், கொசு கடிப்பது குறையும் என, ஆய்வில் நிரூபிக்கப்பட்டு உள்ளது. முழுக்கை சட்டை அனிவதும், ஸெல்ட் கலரில் உடைகள் அனிவதும் ஒரு நடைமுறை

★ பாதிப்பில் இருந்து

தப்பவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தவும், நிலவேம்பு கஷாயம் சிறந்த தீர்வாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது

லீக்கியில்

★ எலி காய்ச்சல் என்பது, எலியின் சிறுநீரில் இருந்து பரவுகிறது. ஆரம்பத்தில், சளிக்காய்ச்சல் போல் ஏற்படும். வறட்டு இருமல், அதிகமான காய்ச்சல், பயங்கர தலைவலி, உடல்வலி, வாந்தி, பேது மற்றும் உடலில் நடுக்கம் ஏற்படும். அடுத்த கட்டத்தில், மூளைக்காய்ச்சல், ஈரல் பாதிப்பும், மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும். இதற்கு உடனடி சிகிச்சை அவசியம்

★ மழைநீரில் செல்வதால், பூஞ்சை நோய்; சேற்றுப்புண் போன்ற பாதிப்புகளும் வரும். இதற்கு, கால்களில், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது. இதற்கான களிம்புகளையும் தடவலாம்

இஞ்சி, பூண்டு அதிகம் சேருங்கி...

★ பொதுவாக மழைக் காலத்தில், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க, உணவில் வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சி அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. மழை காலத்தில் சாதாரண சளி கூட, பெரும் தொல்லையை ஏற்படுத்தி விடும்

★ அந்த மாதிரி பாதிப்பு உள்ளோர், எக்காரணம் கொண்டும் மழையில் நனையக்கூடாது. சாப்பிடும் முன், சோப்பு போட்டு கை கழுவுவது அவசியம். இதை நம் குழந்தைகளுக்கும் கற்றுத்தர வேண்டும்

★ மழை காலத்தில், பொரித்த, வறுத்த உணவுகளை தவிர்த்த, வேக வைத்த, எளிதாக ஜீரணமாகும், உடலுக்கு குடு ஏற்படுத்தும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நம் உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை, பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் மூலம், மழைக்காலத்தில் தாக்கும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

● ● ●



மழை காலத்தில் ஏற்படும் மின் விபத்து

முன்னெச்சாரிக்கையாக ஒருப்பது எப்படி?

- நமது நிருபர் -

மழை

காலத்தின் போது,
ஒவ்வொருவரும்
கவனமாக
செயல்பட்டால்
மட்டுமே, மின்
விபத்துகளை
தடுக்க முடியும்.
எனவே, மழை
காலத்தில் செய்ய
வேண்டிய,
முன்னெச்சாரிக்கை
நடவடிக்கைகள்
குறித்த விபரம்
இதோ:

மழை காலத்தில்
செய்யக் கூடாதது
என்ன?

* மழை காலத்தில் காற்று பலமாக விசும். அதனால், சாலை ஓரங்களில் உள்ள மின் கம்பங்கள் சாய்ந்து, மின் கம்பி அறுந்து கீழே விழுவாம்; அந்த கம்பிகளை, மக்கள் தொடக்கூடாது

* மின் கம்பம் பாதித்து இருந்தாலோ, மின் கம்பி அறுந்து விழுந்திருந்தாலோ, கண்டும் காணாதது போல் செல்லக் கூடாது; அந்த விபரத்தை, உடனே, மின் வாரிய பிரிவு அலுவலகத்திற்கு தெரிவிக்க வேண்டும்

* மின் கம்பம், அதை தாங்கும் மின் கம்பிகளை தொடக்கூடாது

* தண்ணீர் தேங்கும் தாழ்வான பகுதிகளில் மின் வினியோகம், தற்காலிகமாக நிறுத்தப்படும். அந்த சமயத்தில், மக்கள் பொறுமை காக்க வேண்டும்

* மின் ஊழியர்கள் தவிர, மற்ற யாரும், மின் வினியோக பெட்டிகளை திறக்கக் கூடாது

* மின் கம்பம், அதை தாங்கும் கம்பிகளில், விலங்குகளை கட்டக் கூடாது

* டிரான்ஸ்பார்மர், பில்லர் பாக்ஸ் அருகில் செல்ல வேண்டாம்

* மின் சாதனங்கள் அருகில், சிறுநீர் கழிக்கக் கூடாது

* மின் கம்பங்களை பந்தல் போடும் மற்றும் விளம்பர பேனர் கட்டும் தூணாக பயன்படுத்தக் கூடாது

* வீடுகளில் மழைநீர் புகுந்தால், மின்சாரம்



பயன்படுத்தக் கூடாது; 'மெயின் சுவிட்ச்'சை அணைக்க வேண்டும்; தண்ணீரை வெளியேற்றிய பின், 'சுவிட்ச் பாக்ஸ்'களில் ஈரம் இருந்தாலும், 'ஆன்' பண்ணக் கூடாது; நல்ல எலக்ட்ரீஷியனை அழைத்து, சோதனை செய்த பின்னரே, வீடுகளில் மின்சாரத்தை பயன்

படுத்த வேண்டும்.

யீரிடம் புகர் செய்யலாங்?

மின் சாதன பழுது, மின் விபத்து, மின் தடை உள்ளிட்ட மின்சாரம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு, '1912' என்ற கணினி மின் தடை நீக்கும் மையத்தில் புகார் அளிக்கலாம். அந்த எண், 'பிசி'யாக இருந்தால், பிரிவு அலுவலக உதவி பொறியாளர், செயற் பொறியாளரிடம் புகார் அளிக்கலாம். அவர்கள், போனை எடுக்கவில்லை என்றால், இயக்குளரிடம் புகார் அளிக்கலாம். ஒவ்வொரு பகுதி அதிகாரிகளுக்கும் தொடர்பு எண்கள் மாறுபடும். அவர்களின் தொலைபேசி எண்கள், மின் வாரிய இணையதளத்தில் உள்ளன:

அறிவுறை

இது குறித்து, மின் வாரிய உயரதிகாரி ஒருவர் கூறியதாவது:

மழை காலத்தில் மின் விபத்துகளை தடுக்க, மின் வாரியம், பல முன்னெச்சாரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது. சேதமடைந்த மின் சாதனங்கள் குறித்து, உடனடியாக புகார் அளிக்கலாம். மக்கள், சாலையில் நடந்து செல்லும் போதும், வாகனங்களில் போகும் போதும், மிகுந்த கவனத்துடன் செல்ல வேண்டும்; அப்போது தான், விபத்துகள் நிகழ்வதை தடுக்க முடியும்.

— இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

•••

