UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Armenian Women for Health and Healthy Environment NGO

Ջուրը և մարդու առողջությունը

Ջուրը և անձնական հիգիենան

Քնարիկ Գրիգորյան
Հայ կանայք հանուն առողջության և
առողջ շրջակա միջավայրի ՀԿ

2019

Առողջություն

«Առողջությունն ամենաթանկ պարգևն է, որն ի վերուստ տրված է մեզ: Երջանիկ ապրելու համար հարկավոր է այն պահպանել, չէ՞ որ այն շատ նուրբ է, զգայուն և հեշտ խոցելի»:

«Առողջությունը Ձեզ ոչ ոք չի նվիրի որպես մի իր կամ խաղալիք: Առողջությունը պետք է ինքներդ պահպանեք»:

«Առողջ մարդիկ լավատես են, աշխարհը տեսնում են վառ գույներով, սիրում են բնությունը, չեն ծուլանում և չեն հիվանդանում»:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Մեր բարեկամ ճնճղուկը

Գյուղերից մեկում ապրում էր մի ճնճղուկ: Առավոտյան նա մտնում էր բակ և օգտվում մարդկանց հյուրասիրությունից՝ ուտում էր հացի փշրանքներ և արևածաղիկ:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Մեր բարեկամ ճնճղուկը

Երեխաներն ափսեի մեջ նրա համար լցնում էին արևածաղկի և եգիպտացորենի սերմեր: Ափսեն դնում պատուհանի գոգին:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Տխուր շնիկը

Կուշտ ուտելուց հետո, ճնճղուկը հեռացավ և այգում տեսավ տխուր շնիկին:

Ճնճղուկն ու շնիկը

Ինչու՞ ես սխալ, ապ շնիկ, - հարցրեց ճնճղուկը:

Լավ ընկերները՝ տղան և շնիկը

Ես մի լավ ընկեր ունեմ: Ձմռանը նրա հետ սահում ենք սահնակով: Ամռանը խաղում ենք գնդակով: Նա այնքան շատ է սիրում ինձ: Իմ նկարն իր շապիկի վրա է փակցրել:

Զվարճանք գետափին

Վերջերս մենք զվարճանում էինք գետափին: Այնքան շոգ էր, որ նա որոշել էր գնալ լողափ՝ լողալու:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund
FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Լողափի անբարեկարգ վիճակը

Լողափից սարսափելի գարշահոտ էր գալիս: Ամենուր թափված էին նեխած սննդի մնացորդներով տոպրակներ, հոտած տարբեր հյութերով շշեր ու տոպրակներ:

Ես էլ որոշեցի զբոսնել լողափից ոչ հեռու գտնվող անտառում:

Շնիկը փրկում է ընկերոջը

Հանկարծ գոռգոռոց լսեցի: Տեսա լողացող ընկերս է խեղդվում: Արագ վազեցի, նետվեցի ջուրն ու ափ հանեցի նրան: Մարդիկ ինձ օգնեցին նրան տուն բերել: Տանտերը բժիշկ կանչեց:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Հավատարիմ շնիկը հիվանդ ընկերոջ սենյակում

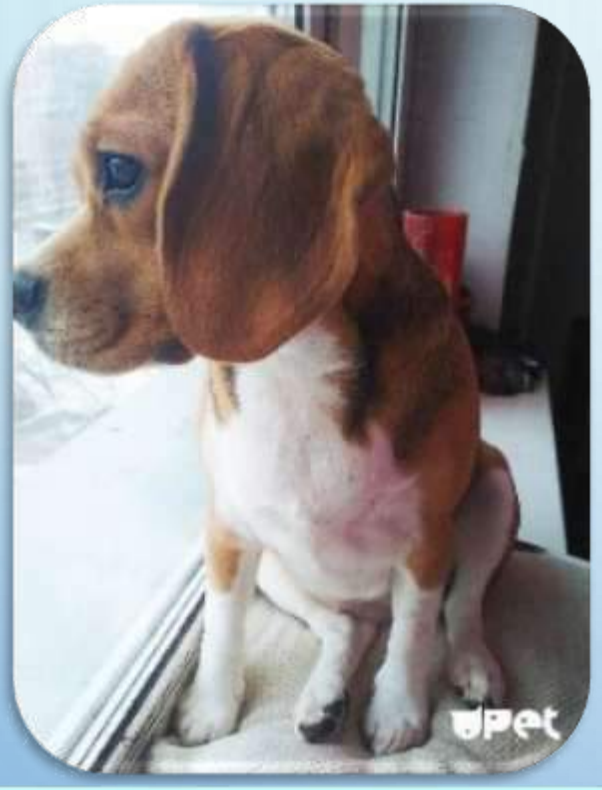
Բժիշկն ընկերոջս զննելուց հետո դեղորայք նշանակեց: Տղան հիվանդացել էր աղտոտված ջուրը կուլ տալու պատճառով:

Այժմ ես տանից գրեթե դուրս չեմ գալիս: Պառկում եմ նրա կողքին:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Շնիկը զբաղեցնում է ընկերոջը



Նայում եմ պատուհանից կամ նկարում ընկերոջս համար:

Շատ տխուր պատմություն է, - ասաց ճնճղուկը:
- Ցանկանում եմ, որ ընկերդ շուտ ապաքինվի:

Հարցեր

Ինչպիսի՞ ջուր և որտեղի՞ց կարելի է վերցնել խմելու համար

Հարցեր

Արդյո՞ք բոլոր ջրամբարների ջուրը կարելի է օգտագործել խմելու համար:

Ինչու՞ եք այդպես կարծում:

Որտեղի՞ց եք վերցնում ջուրը խմելու համար:

Ջուրը կարելի է վերցնել

Ծորակից

Ջրամանից
(ապակյա, էմալապատ և այլն)

Ջրհորից և այլն

Երեխաներ, եթե խմելու ջուրն աղտոտված է ինչպե՞ս պետք է մաքրել

Նստեցնել լողացող մասնիկները

Ֆիլտրել

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ֆիլտրի փոխարինումը նորով

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ջրի ախտահանումը եռացման և արևի ճառագայթների օգնությամբ

Եթե ջուրն ախտահանվում է եռացման միջոցով, ապա ջուրը պետք է եռացնել եռման պահից սկսած ամենաքիչը 10-15 րոպե՝ համոզվելու համար, որ բոլոր մանրէները ոչնչացել են: Օգտագործման համար եռացրած ջուրը հարկավոր է պահել 24 ժամ փակ տարայում՝ կրկնակի աղտոտումից խուսափելու համար:

10-15 րոպե

6 ժամ

Միայն քիչ քանակությամբ ջուրը կարելի է ախտահանել արևի ճառագայթների օգնությամբ: Դրա համար 22ի մեջ լցվում է ֆիլտրված (զտված) մաքուր ջուրը և դրվում է արևի ուղիղ, կիզիչ ճառագայթների տակ, սովորաբար տանիքին կամ մետաղյա մակերեսի վրա՝ մոտ 6 ժամ: (Հրդեհից խուսափելու համար չդնել փայտյա մակերեսի վրա):

Ջուրը եռացնել

Թեյամանում

Էլեկտրական թեյամանում

Քուլերում
Ջուրը տաքացնող
և սառեցնող սարք

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ճնճղուկն ու փիսիկը

– Ի՞նչ պետք է անեն երեխաները, որպեսզի չհիվանդան,- հարցրեց ճնճղուկը փիսիկին:

– Ես գիտեմ, որ կեղտոտ ձեռքերը հիվանդության հիմնական պատճառներից մեկն են,– ասաց փիսիկը:

Մաքրասեր փիսիկը

– Մենք հաճախակի լվացվում ենք թաթիկներով,- շարունակեց փիսիկը:

Ձեռքերն օճառով լվանալը փրկում է մարդու կյանքը: Դա վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման ամենապարզ և ամենաարդյունավետ եղանակն է: Մեծահասակներն ու երեխաները հաճախ գիտեն, որ ձեռքերը հարկավոր է լվանալ օճառով, բայց այդպես չեն վարվում:
«Ես գիտեմ, որ պետք է լվանալ ձեռքերն օճառով,- ասում են նրանք,- բայց ոչ ոք չի նկատի, եթե ես այդպես չանեմ»:

Երեխաներդ,
դուք գիտե՞ք,
թե երբ է հարկավոր
լվանալ ձեռքերը:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ձեռքերը հարկավոր է լվանալ

Արթնանալուց հետո և քնելուց առաջ

Դպրոցից, զբոսանքից վերադառնալիս և տրանսպորտից օգտվելուց հետո

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ձեռքերը հարկավոր է լվանալ

Զուգարանից օգտվելուց հետո

Ուտելուց առաջ

Ձեռքերը հարկավոր է լվանալ

Պարապմունքից վերադառնալուց հետո

Խաղալուց հետո

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Սովորենք ճիշտ լվանալ ձեռքերը

1. Ծալել թևքերը

2 . Բացել ջրի ծորակը և թրջել ձեռքերը

3. Օճառել ձեռքերը

4. Տրորել ձեռքերը

5. Լվանալ ձեռքերը հոսող ջրի տակ

6. Փակել ծորակը

7. Սրբվել անհատական սրբիչով

8. Իջեցնել թևքերը

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ձեռքերն անհրաժեշտ է լվանալ պարբերաբար, ամեն անգամ՝ կեղտոտվելուց հետո:

Ինչպե՞ս ճիշտ մաքրել ձեռքերն օճառով

1. Լավ օճառել և շփել ձեռքերի ափերը:

2. Տրորել մատների ծայրերը:

3. Տրորել միջմատնային տարածությունները:

4. Տրորել աջ և ձախ ձեռքերի բութ մատները:

5. Տրորել ձեռքերը դրսի կողմից:

6. Տրորել մատների ծայրերը հակառակ ձեռքի ափի վրա:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

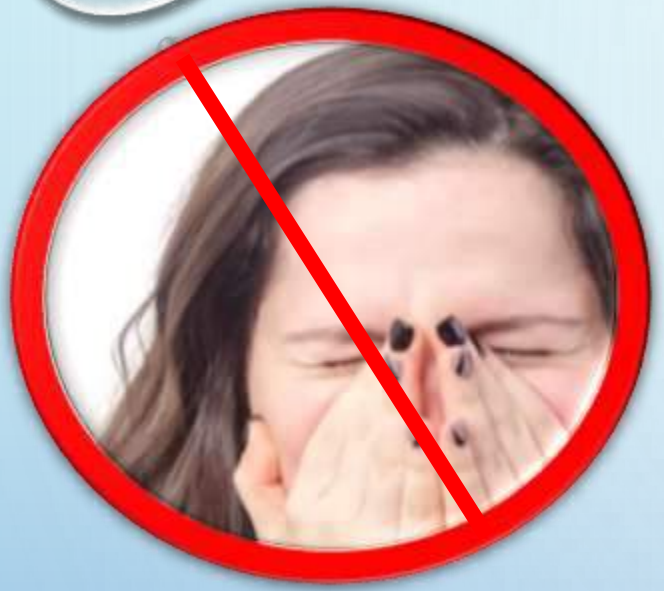
Հիշեցումներ

- Հիշե՛ք, որ ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ պետք է ունենա իր անհատական սրբիչը, և չի կարելի սրբվել ընտանիքի այլ անդամների սրբիչով:
- Խնդրե՛ք ծնողներին, որպեսզի սրբիչի կախիչը ամրացնեն պատին Ձեր հասակին համապատասխան բարձրության վրա, որպեսզի ինքնուրույն կարողանաք օգտվել դրանից:
- Հիշե՛ք, ձեռքերը չլվանալու դեպքում մանրէները բազմանում են, որի հետևանքով կարող են հիվանդություններ առաջանալ:
- Հիշե՛ք, որ անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերն ուտելուց առաջ, զբոսանքից վերադառնալիս, սանհանգույցից օգտվելուց և տնային կենդանիների հետ խաղալուց հետո:

UNDEF The United Nations Democracy Fund

FNUD Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ճիշտ վարվեցողության ձևեր



Հիշե՛ք: Չի կարելի կեղտոտ ձեռքերով աչքերը տրորել: Չի կարելի միևնույն թաշկինակով կամ անձեռոցիկով սրբել քիթն ու աչքերը: Այսպես օրինակ, գրիպի դեպքում, այն կարող է աչքերի լորձաթաղանթի կամ կոպերի բորբոքման պատճառ դառնալ:

Ե՞րբ և ինչպե՞ս է հարկավոր լվանալ ատամները

Ատամները պետք է մաքրել օրը երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, 3 րոպե տևողությամբ՝ չմոռանալով լնդերի և լեզվի մասին: Դրանց վրա գիշերվա ընթացքում ավելի շատ մանրէներ են հավաքվում, քան՝ ատամների: Ատամների խոզանակը պետք է փոխել 1-2 ամիսը մեկ:

- Նախ թրջեք ատամի խոզանակը:
- Բաժակի մեջ ջուր լցրեք, փակեք ջրի ծորակը, և այդ ջրով ողողեք բերանը:
- Բրնձի չափ ատամի մածուկը քսեք ատամի խոզանակի վրա և մաքրեք ատամները: Ողողեք բերանը ջրով և լվացեք ատամի խոզանակը:
- Մաքրեք լեզուն: Եվ կրկին անգամ ողողեք բերանը:

Խնամքի ինչպիսի՞ պարագաներ են հարկավոր ատամները լվանալու համար

Որքա՞ն ատամի մածուկ է հարկավոր ատամները լվանալու համար

«Որքան շատ, այնքան լավ» ասացվածքն այս դեպքում ճիշտ չէ: Ատամի խոզանակի վրա շատ ատամի մածուկ քսելու դեպքում խոզանակը սահում է ատամի մակերեսի վրայով և լավ չի մաքրում ատամի մակերեսը:

Հիշե՛ք, որ բրնձի չափ ատամի մածուկի քանակն ամենաարդյունավետ (օպտիմալ) քանակն է երեխաների համար, իսկ ոսպի չափ քանակը բավարար է մեծահասակների համար:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Ինչպե՞ս ճիշտ մաքրել ատամները

1. Վերին կողմնային ատամները արտաքինից մաքրել վերևից ներքև՝ 45 ° անկյան տակ:

3. Ստորին կողմնային ատամները ներսից մաքրել ներքևից վերև:

5. Լեզուն մաքրել խոզանակով:

2. Վերին դիմային ատամները ներսից մաքրել վերևից ներքև:

4. Ստորին ատամների ծամող մակերեսը մաքրել առաջ և ետ շարժումներով:

6. Ատամների արանքի սննդի մնացորդները կարելի է հեռացնել թելի օգնությամբ:

UNDEF
The United Nations Democracy Fund

FNUD
Fonds des Nations Unies pour la démocratie

Water is Life
Ջուրը կյանք է

«Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» ՀԿ
ՀՀ, Երևան, 0019, Բաղրամյան պող. 24բ
Հեռ.՝ (+374 10) 52 36 04
Էլ. փոստ՝ office@awhhe.am
Վեբ կայք՝ http://www.awhhe.am

Շնորհակալություն