ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಾಂಶ

ಸಂದೇಶ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದೇಶ

ಜನನ ಕಾಲ:

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ೩೫ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.

೧. ಹದಿನೆಂಟರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಾಯಿ–ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

೨. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

೩. ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

೪. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕೃತ ಪದ್ಧತಿಯ ಯೋಜನೆಗಳು ಬೇಡದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೫. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯು ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಜನರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ:

ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಕೂಡ ಜನನ ಪೂರ್ವದ ಹಾಗೂ ಜನನ ನಂತರದ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ನುರಿತ ಸಹಾಯಕರು ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು

೧. ಯಾವ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯೌವನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೋ, ಅವಳು ೧೮ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಬಹುದು.

೨. ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸದೃಡತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ–ಮಗುವಿಗೆ ಅಹಿತಕರ ಅಪಾಯ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಾಗ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ, ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶದ ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು.

೩. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೂ ವಿಶೇಷವೆ. ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಕೂಡ ಕನಿಷ್ಟ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಜನನದ ಅವಧಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಯಿದ್ದರೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪. ಮಗುವಿನ ಜನನ ಸಂದರ್ಭವು ತುಂಬ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ತಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೂಡ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯಕರ ಘಟನೆ ಸ್ಂಭವಿಸದಂತೆ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರನ್ನೊ ಅಥವಾ ದಾಯಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೫. ಬಾಣಂತನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಸಹಕಾರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ. ನಂತರ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೬ ವಾರಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಇನ್ನಾವುದೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

೬. ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಜನನ, ಕಾಳಜಿ, ಗಮನ, ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ವಚ್ಚವಾದ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

೭. ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ವಿಷಸೇವನೆ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ

೮. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಹಿಂಸಾಚಾರವು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

೯. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಥವಾ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಗೋಸ್ಕರ ವೇಳೆಯ ಸಮ್ಮತಿಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರು ತಾಯ್ತನದ ರಜೆ, ಉದ್ಯೋಗ ರಕ್ಷಣೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಾಭ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹಣಕಾಸಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೦. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಉದ್ಯೋಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವತಿಯಾಗಿಯೂ, ಸಂಸ್ಕಾರವಂತಳೂ ಆಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಗೌರವಿತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಪಾಠ

ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ಪ್ರೀತಿ, ಗಮನ, ಉತ್ತೇಜನ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿರಲಿ ಅವರನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಭೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅವಶ್ಯಕ.

೧. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೋಡುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು, ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿರುವುದು, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಉತ್ತೇಜನ, ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪೋಷಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪೂರಕ.

೪. ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಹತ್ತಿರದವರ ವರ್ತನೆಯ (ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ) ಅನುಕರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೫. ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ, ಗುರುಗಳ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

೬. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೂ ಕೂಡ ಅವಳಾಗಲಿ, ಅವನಾಗಲಿ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಕೂಡ ಅದರದೇ ಸ್ವಂತ ಆಸಕ್ತಿ, ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಿಕೆ, ಸ್ವಭಾವ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ

ಶಿಶುವಿನ ಮೊದಲು ೬ ತಿಂಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಯಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ವರ್ಶದವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೋಸ್ಕರ ನೀಡಬೇಕು.

೧. ಶಿಶುವಿನ ಮೊದಲ ೬ ತಿಂಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಮೊದಲು ೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಕೂಡದು.

೨. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಮೊದಲು ತಾಯಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಆಲಿಂಗನದಿಂದ ಅದರ ಪರಿಚಯ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು.

೩. ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ್, ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಎಂಟುಬಾರಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೪. ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯಲು ಮಕ್ಕಳು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು.

೫. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು, ಎದೆಹಾಲಿನ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ್ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು.

೬. ತಾಯಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದು. ಮೊದಲು ೬ ತಿಂಗಳು ಎದೆಹಾಲು ಕೂಡ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಅಗತ್ಯಕರ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಆಧಾರ, ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯಕ.

೭. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

೮. ಮಗುವಿಗೆ ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪೌಷ್ಟಿಕರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಟಿತವಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಇದು ಸತ್ವಾಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ. ಮಗುವಿನ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹಾಗೂ ಒಂದರಿಂದ ೨ ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನುರಿತ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

೧. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಮಗುವನ್ನು ನುರಿತ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

೨. ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಎದೆಯ ಹಾಲೊಂದೇ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

೩. ಮಗುವಿನ ೬ ರಿಂದ ೮ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಭಾರಿ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ೯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ೩ ರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಪೌಷ್ಟಿಂಕಾಶದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

೪. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿನ, ಕಲಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಗಮನ, ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು. ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಾಗಿರಲಿ ಸಮಾನರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು.

೫. ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಅ' ಅಗತ್ಯ. ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ 'ಅ' ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ತಾಳೆಗರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಹೈನ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಅ' ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಅ' ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಅ' ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ೪ ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ್ ಅ೫ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

೬. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು. ಇನ್ನಿತರ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

೭. ಕಡಿಮೆ ಲವಣಾಂಶ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅಸಮರ್ಥ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಟಿತವಾಗುವುದು. ಲವಣಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು __________ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ

೮. ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅತಿಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಬೇಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

೯. ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಹಾಲು ಅವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಊಟ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾಯಿಲೆಯ ನಂತರ ಮಗು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೧೦. ತುಂಬ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಭೇದಿ

ಭೇದಿಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಪಾನಿಯ ಡಿಆರ್‌ಎಸ್ ನಂತಹ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ೬ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಖನಿಜಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಂಶ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

೧. ಭೇದಿ ಶರೀರದಿಂದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹಾರಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಪ್ರಾರಂಬವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

೨. ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ದ್ರವ ರೂಪದ ಭೇದಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ, ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

೩. ಮೊದಲ ೬ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಗುದು. ಎಲ್ಲಿ ಸಾದ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ <u>ಶೊಟಾವಾಯರಸ್</u> ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಅ' ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

೪. ಭೇದಿ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಭೇದಿಯಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಕಳೆದುಹೋದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.

೫. ಭೇದಿ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವರಕ್ಷಕ ದ್ರಾವಣ ಒಆರ್‌ಎಸ್ ಮತ್ತು ದಿನವೂ ಖನಿಜಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಭೇದಿಯ ಔಷಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

೬. ಭೇದಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭೇದಿಯನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಂಡಾಸು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು.

೭. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಶೌಚದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು, ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಕ್ಷಣ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

೧. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

೨. ಒಮ್ಮೆಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವ ರೋಗವೂ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಉಪಚಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆಕೊಯ್ಯಬೇಕು.

೩. ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ೬ ತಿಂಗಳೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ೩ ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಟಿ.ಬಿ. ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

೫. ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಒಲೆಯ ಹೊಗೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ – ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಶೌಚವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೊರಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು, ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಊಟ, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾರಿತುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೧. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶೌಚವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಶೌಚಾಲಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ 'ಪಾಟಿ' ಯ ರೂಡಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಶೌಚವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮವೂ ಆಗಿದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶೌಚವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

೨. ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪರಿವಾರದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹ ಶೌಚದ ನಂತರ, ಅದಾದ ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೂನು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೂದಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

೩. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ದಿನವೂ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀನ ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ 'ಟ್ರೈಕೋಮು' ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪. ಕೇವಲ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಅದನ್ನು ಕುದಿಸುವುದು, ಸೋಸುವುದು, ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಕಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಮಾಡುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮನೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫. ಬೆಂದಿರದ ಅಥವಾ ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ಅಪಾಯ ತರುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೬. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ

ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

೭. ಎಲ್ಲ ಕಸ–ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ವಾಸದ ಸ್ಥಳಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಒಣಗಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಕಸದ ರಾಶಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ದೂರ ಸಾಗಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾ – ಮಲೇರಿಯಾ, ಇದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪ್‌ಯ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಹಾವಳಿ ಇದೆಯೋ, ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೀಟನಾಶಕ, ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಿಕಿಸ್ತೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು, ಮಗುವಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಆಗಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

೧. ಮಲೇರಿಯಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಕಾಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಎಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹಾವಳಿ ಇದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆಯೊಯ್ಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಎಸಿಟಿಎಸ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ವರ್ಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಒರ್ಗನೈಸೇಶನ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಫಿಲ್ಸಿಪರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

೩. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ತುಂಬ ಅಪಾಯ. ಎಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಸೋಂದು ಇದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಮಲಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸಬೇಕು.

೪. ಮಕ್ಕಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಅವಶ್ಯಕ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದು. ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು. ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಸೂಜಿ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತ ಜನರಿಗಾಗುವ ನಿಂದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಬಾಲ್ಯ–ಸ್ನೇಹ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರದ ಕಾಳಜಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೧. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ನಿವಾರಿಸಲಾಗದು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಹರಡುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ (೧) ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, (೨) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ – ಮಗುವಿಗೆ, ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು (೩) ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಸೂಜಿ ಹಾಗೂ ಚೂಪಾದ ಸಲಕರಣೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಹರಡುವುದು. ಇದು ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಯಾರಾದರೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾಧಿಕಾರಿ, ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ, ಕಾಳಜಿ, ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಕೂಡ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕುಟುಂಬದವರು ಅಥವಾ ಅವರ ಜೊತೆಗಾರ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.

೪. ತಾಯಿ, ಅಥವಾ ತಂದೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲಕೊಡಬೇಕು.

೫. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವರು ಅವರ ಸಂಬಂಧದ

ಗೌರವತ್ವವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

೬. ಪಾಲಕರು, ಗುರುಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮಾಡೆಲ್ಸ್‌ಗಳು ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು)

೭. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ, ಕಾಳಜಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದವರು ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

೯. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಾಗಲಿ ಯಾರೂ ನಿಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಪಾಲಕರು, ಗುರುಗಳು, ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೧೦. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಹೊಂದಿದ ಜನರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ:

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಈ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆದೇಶ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ದುರುಪಯೋಗ, ದುರಭ್ಯಾಸ, ವಿವೇಚನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ದುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ __. ಒದಗಿಸುವುದು, ಅವರ ಹಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಕೂಡ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಹೆಸರು ಮತ್ತು ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿದ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾನೂನಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲ ಸೇವೆಗಳೂ ಸಿಗುವುದು. ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದು ಹಾಗೂ ದೂಷಣೆ, ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.

೩. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ದೂಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾದ ಶೋಷಣೆ, ಸೆಕ್ಸ್ಯುವಲ್ ಶೋಷಣೆ, ನಿಂದಿಸುವುದು, ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು, ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಇವುಗಳಾಗಿವೆ. ಕುಟುಂಬದ್ರವರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಬಂಧಿವರ್ಗದವರು ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

೪. ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಅಪಾಯಕಾರ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಮ್ಮತಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕತೆ, ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಕೆಲಸಗಳು, ಗುಲಾಮಗಿರಿ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಹಾಗೂ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ತೊಡಗಿಸಬಾರದು.

೫. ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ದುರುಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ನಿಂದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಮೈಗಾಯವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಕೊಡಬೇಕು.

೭. ಒಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಡಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

೯. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳುವುದಾಗಲಿ, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ದೂಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಯ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆ:

ಬಹಳ ತೀವ್ರಗಾಯಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಗಾಯದಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

೧. ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

೨. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ರಸ್ತೆಯಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆ. ರಸ್ತೆಯ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವನ್ನು ಆಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ದಾಟುವಾದ ದೊಡ್ಡವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಯುವಜನರು ಬೈಸಿಕಲ್ಲನ್ನು ಅಥವಾ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವಾಹನವನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು.

೩. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿ ಹೋದರೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನೊಬ್ಬರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ____

೪. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ, ಅಡಿಗೆ ಸ್ಟೋವಿನಿಂದ, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ, ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯದಿಂದ, ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ವಯರ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾಗಲು ಕೊಡದಂತೆ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

೫. ಬೀಳುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳದಂತೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಗೆ, ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ, ಬಾಲ್ಕನಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಜಾಗದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

೬. ಔಷಧಿ, ವಿಷ, ಆಸಿಡ್ಸ್, ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಗಳು, ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಾವು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಕೂಡದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಕೂಡದು.

೭. ಚಾಕು, ಚೂರಿ, ಕತ್ತರಿ ಹಾಗೂ ಮೊನಚಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಗಾಜಿನ ಚೂರಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

೮. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ನಾಣ್ಯ, ಮೊಳೆ, ಗುಂಡಿ ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನುಂಗದಂತೆ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಲು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅನಾಹುತ, ಹೊಡೆದಾಟ, ಘರ್ಷಣೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಪಿಡುಗು ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡು ________ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಪೂರಕ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಬೆಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೧. ಮಕ್ಕಳು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಅನಾಹುತವಾಗಿರಲಿ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗಿರಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರು, ಮನೆಯವರು, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

೩. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ, ಮೀಸಲ್ಸ್, ಮೆಲೇರಿಯಾ, ಭೇದಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಅಲ್ಪಾಹಾರ, ಇಂತಹ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೪. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ತೀವ್ರಗತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಹುಬೇಗ ಸೋಂಕುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

೫. ತಾಯಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬಲ್ಲಳು.

೬. ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಕಾರ, ಸಮಾಜ, ವಿದೇಶ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

೭. ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಭಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರಾಗಿದ್ದರೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇದನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

೮. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳ ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ತರಹದ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ_______ ಮತ್ತು ತುರ್ತ್'ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ

ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

೯. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಭೂಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.