



ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ರೆಡಿಯೇ?

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಶುಷ್ಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಗಾಳಿ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

■ ಸೌಮ್ಯ ಬೀನಾ



ಮಳೆಗಾಲವೆಂದರೆ, ಒಳಗೆ ಎತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದ ಛತ್ತಿ, ರೈನ್ ಕೋಟ್ ಎಲ್ಲ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಸಮಯ, ಒಣಗದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ತಣ್ಣನೆಯ ನೆಲ, ಬೆಂಡಾದ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೊಳ್ಳೆ ಕೀಟಗಳು, ಹಸಿ ಅಂಶದ ಬೂಸ್ಟ್ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಗೋಡೆ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಗಳು, ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಮಲಗಲು ಅಣಿಯಾಗುವ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಜ್ವರ! ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಳೆಗಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿತೆಂದರೆ ಆಟದ ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರದಾಟ!

ಮಳೆಗಾಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತೇವಾಂಶ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬರುವ ನಿಂತ ನೀರು, ಮಲೇರಿಯಾ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತಳಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ನೀರಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಮೋಚಿನ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅದೇ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಥಂಡಿ, ಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಂಗಸ್ ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಕೂಡ ಬೂಸ್ಟ್ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅವು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಮಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಮನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶುಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಉದಾ. ಹೀಟರ್ ಬಳಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದ ಶೀತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಆದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಒಳಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯು ಒಳಬರಲು ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಇಡುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ

ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಹಸಿಯಾದ ಕಾಲೊರೆಸುವ ಮ್ಯಾಟ್ ಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಗಾಳಿಗಿರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕಸ ವಿಲೇವಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ, ಮಕ್ಕಳ ಶೂ ಸಾಕ್ಸ್, ಗಳು, ಛತ್ತಿ ರೈನ್ ಕೋಟ್ ಇನ್ನಿತರ ಹಸಿ ತೇವಾಂಶದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ಫಂಗಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಇದ್ದರೆ, ಮಳೆಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ವಯರ್ ಗಳು ಹಾದು ಹೋಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಸೆ ಉಂಟಾದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಇಂತಹ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಪು ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಂಡ (ಕಾಟನ್) ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಲೆದರ್ ತರಹದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಶೂ ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮನೆಯ ನೆಲವು ಥಂಡಿ ಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಅವರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೈ ಕಾಲು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚು ವಂತಹ ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಹಾಕಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಟೊಪ್ಪಿಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆದಷ್ಟು ಕೆಸರಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಂತ ನೀರಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಲು ಹಾಕದಂತೆ ಜಾಗೃತ ವಹಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಡೆಟಾಲರ್ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಮನೆ ಮತ್ತು ಮನೆಮಂದಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಾಗುವ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ. ಹಸಿಯಾದ ಮರದಿಂದ ಮಾರ್ಪಟ್ಟ ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಇರುವೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಸೂಚನೆ ಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಯಿಲೆ