Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

▸ **Schulärztlicher Dienst**

பாடசாலையினூடாக ஆரோக்கியம்

பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

கருத்தமைப்பு

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
8-ஆம் பதிப்பு 2026

எழுத்தாக்கம் Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
வடிவமைப்பு Stadtluft, Basel
புகைப்படங்கள் Maria Gambino, Basel

அன்பான பெற்றோர்களே

குழந்தைகள் மற்றும் இளம்வயதினரின் ஆரோக்கியம் என்பது எமது இதயத்தில் மிக முக்கியமானதாக இடம்கொண்டுள்ளது. Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt (பாசல் நகரகுழந்தைகள் மற்றும் இளவயதினருக்கான சுகாதாரசேவை) குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கிய விருத்திக்கு முக்கியத்துவமளித்துச் செயற்படுகிறது.

Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Schulärztlicher Dienst

பிள்ளைகளின் நாளாந்த வாழ்க்கை முறையானது பாலர்பாடசாலைக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தவுடனேயே மாற்றமடைகிறது. அவர்கள் அதிகளவு நேரங்களை பாலர்பாடசாலையிலும் பின்னர் பாடசாலையிலும் செலவிடுவார்கள். பிள்ளைகள் மற்றும் இளம்வயதினரின் ஆரோக்கியமானது ஆசிரியர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் முக்கியமானதாக அமைகிறது. அவர்கள் பாடசாலை வாழ்க்கையில் ஆரோக்கிய உணவு, உடலசைவு, நலவாழ்வு போன்றவை பற்றிக் கற்பித்துப் பாடசாலை வாழ்வில் நடைமுறைக்குக் கொண்டுவருவார்கள்.

பிள்ளைகள் இளம்வயதினருக்கு ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளிருப்பின் பாடசாலைக்குச் சமூகமளிப்பதில் பாதிப்புண்டாகுவதுடன் கற்கும் ஆற்றல் மற்றும் நலவாழ்விலும் தாக்கத்தை உண்டாக்கும். முன்கூட்டியே கண்டறிந்து நுட்பமாகத் தெளிவுபடுத்தி அதாவது பொருத்தமான நடவடிக்கைமூலம் குணப்படுத்துவது மற்றும் தரமான வழிநடத்தல் முக்கியமாகையால் இப்பணி Schulärztlicher Dienst des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt க்கு உரியதாகும்.

முழுப்பாடசாலைக் காலத்திலும் அதாவது பாலர்பாடசாலை தொடக்கம் பாடசாலையிலிருந்து வெளியேறும் வரைக்கும் பிள்ளை, பெற்றோர், பாடசாலை மற்றும் தனியார்வைத்தியர்களுக்கிடையில் Schulärztlicher Dienst ஆனது ஆரோக்கியம் பற்றிய ஒரு இணைப்புமையமாக விளங்குகிறது. பாடசாலை வைத்தியர்கள் பாடசாலை நடைமுறையை நன்கு அறிவர். அவர்கள் உங்களுக்குப் பெற்றோராகவும் தொடர்பாளராகவுமிருந்து தக்கதருணத்தில் ஆலோசனை வழங்கி உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் அதை வளர்க்கவும் அனுசரணை வழங்குவர்.

இக்கையேட்டில் பலதரப்பட்ட பாடசாலை வைத்தியர்களின் சலுகைகளான, அதாவது பாடசாலை வைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள தொடக்கம் ஆலோசனை வழங்கல் சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும் தடுப்பூசி போன்றவற்றை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். இத்துடன் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கத்தேவையான பல பயனுள்ள தகவல்களும் ஆலோசனைகளும் உள்ளன.

உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் இயலுமாவரை குறைகளற்ற, கவலையற்ற முக்கியமாக ஆரோக்கியமான பாலர்பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைக் காலங்களாக அமைய வாழ்த்துகிறோம்.

பொருளடக்கம்

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt 6
பாடசாலை வைத்தியர்களின் பணி

பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள 10
பாலர்பாடசாலை ஃஆரம்பப்பாடசாலை ஃ இடைநிலைப்பாடசாலை

நன்றாகப் பார்ப்பதற்கு 14

நன்றாகக் கேட்பதற்கு 16

உடலெடை, உயரம், உணவு 18
அதிக உடல் எடை / Rüebli, Zimt & Co.

உடலசைவு 22

மொழிவிருத்தி 24

ஆரோக்கியமான பற்கள் 25

SÄD	தெளிவுபடுத்தல், அலோசனைகள் மற்றும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்புகள் பெற்றோர், இளம்வயதினர், மற்றும் பாடசாலைகளுக்கான சலுகைகள	26
	தடுப்பூசிகள்	30
	தலைப்பேன்-அதிலிருந்து விடுபடல்	35
	எனது பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்யலாம்? பகற்பராமரிப்பகம், பாலர்பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைக்குச் சமூகமளித்தல் போன்றவற்றுக்கான விதிமுறைகள்	36
	சரியான புத்தகப்பை	38
	மன ஆரோக்கியம்	39
SÄD	www.bs.ch/schulgesundheit	40
SÄD	முக்கியமான முகவரிகள்	42

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

பாடசாலை வைத்தியர்களின் பணிகள்

SÄD

Schulärztlicher Dienst னது பாடசாலை வைத்தியர்களின் அதிமுக்கிய பணிகளாவன, சிறுவர்கள் மற்றும் இளவயதினரின் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவித்தல், ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பு மற்றும் முற்காப்பு நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளல் என்பனவாகும். ஆரோக்கியம் மற்றும் அதனை ஊக்குவித்தல் தொடர்பான சகல பாடசாலை சார்ந்த கேள்விகளுக்கும் பெற்றோர், பிள்ளைகள், இளவயதினர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு பாடசாலைவைத்தியர்கள் ஆலோசனை வழங்கி ஒத்துழைப்பு நல்குகின்றனர்.

பாடசாலை வைத்தியர்கள்

பாடசாலை வைத்தியர்கள் குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கியத்திற்காகச் சகல இளம்சமுதாயத்திலும் அக்கறைகொண்டு இருக்கிறார்கள். பாசல் நகரிலுள்ள ஒவ்வொரு பாலர்பாடசாலைக்கும் பாடசாலைக்கும் பொறுப்பானவொரு பாடசாலை வைத்தியரிருப்பார். இவர்கள் பாடசாலைகளுடன் நெருக்கமாகவிருப்பதாலும் பாடசாலை நிலைமைகளைப் பற்றி நன்குதெரிந்து அனுபவம் பெற்றபடியாலும் பிள்ளைகளினதும் இளம்வயதினரதும் பாடசாலைவாழ்க்கையில் எழும் தேவைகளையும் ஆரோக்கியத்தையும் நேரடியாக அறிந்திருக்கிறார்கள். இதேநேரம் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்புகளை பயனான முறையில் பாடசாலைகளில் நடாத்துவர். இவ்வகையில் இவர்கள் பாடசாலை கட்டமைப்பு வைத்தியர்கள் ஆவார்கள்.

ஆரோக்கியமானது பிரிக்கமுடியாததொன்றாகும். மாணவ மாணவியர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிப்பாதுகாப்பதும் ஊக்குவிப்பதும் ஒரு கூட்டுப்பணியாகும். பிள்ளை, பெற்றோர், பாடசாலை, மேலதிக துறைசார் நிபுணர்கள் மற்றும் தனியார்வைத்தியர்களுக்கிடையில் பாடசாலை வைத்தியர்கள் ஒரு இணைப்புமையமாக விளங்குகிறார்கள். இவர்கள் சிறுபிள்ளைகள் மருத்துவம் மற்றும் அதன் வளர்ச்சியில் பரந்தளவிலான துறைசார் அறிவினைக் கொண்டிருப்பதுடன் பொதுமக்கள் சுகாதாரத்திலும் இவர்கள் விசேட நிபுணர்களாவர். இவர்கள் செயற்திட்டங்களில் சிறந்த அறிவைக் கொண்டிருப்பதுடன் மற்றைய துறைசார் நிபுணத்துவ நிலையங்களுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுகின்றனர். பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள் முற்காப்பு பரிசோதனைகளை ஈடுசெய்கின்றதெனக் கூறுவதற்கில்லை. இம் முற்காப்பு பரிசோதனைகள் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் சிறுவர் வைத்தியர்களினால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியவையாகும். உங்கள் பிள்ளை சிறுவர் வைத்தியர் அல்லது தனியார் வைத்தியர்ரனால் மருத்துவ பராமரிப்புக்கு உட்படுத்தப்படுவதுடன் இவர்கள் ஒழுங்காக சிறுவர் மருத்துவ முற்காப்பு பரிசோதனைகளில் பங்குபற்றுதல் முக்கியமாகும்.

பள்ளி சுகாதார சேவைகளில், கவனம் எப்போதும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம்வயதினரை தனிநபர்களாகக் கருதிச் செயல்படும். பாலர் பள்ளியில் நடைபெறும் பள்ளி சுகாதாரப் பரிசோதனை, தவறவிட்ட தடுப்பூசிகள் அல்லது இளம்வயதினர் மருத்துவ நிலையத்தில் வழங்கப்படும் ஆலோசனை, இது எதுவாக இருந்தாலும் – குழந்தைகள் மற்றும் இளம்வயதினரின் ஆரோக்கியமே முதன்மையான முன்னுரிமையாகும்.

பாடசாலைகளில் தடுப்புநடவடிக்கை மற்றும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு போன்றவற்றிற்கு விரிவாக்கப்பட்ட விநியோகத் தொகுப்பைப் பாடசாலை வைத்தியர்கள் வழங்குகின்றனர்.
பாடசாலை வைத்தியர்களின் ஒவ்வொரு தனித்தனியான சேவைவழங்கலும் தடுப்புநடவடிக்கை மற்றும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்புப் பகுதியிலும் மறு நவீனமருத்துவ நிலையங்களுடன் ஒப்பிடப்படக்கூடிய தொடர்பாக்கமுள்ள விரிவாக்கமான விநியோகங்களாகும். இவ்வகையில் இவர்கள் பாடசாலைக் கட்டமைப்பு வைத்தியர்கள் ஆவார்களா.

➜

உதாரணமாக பாடசாலை பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனையின் அடிப்படையில் ஆலோசனை வழங்கல், ஆசிரியர்களுக்கு பாடசாலை சம்பந்தமான பிள்ளைகளது ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பது மட்டுமன்றிப் பலதரப்பட்ட ஊக்குவிப்புச் சலுகைகளான வகுப்புப்பொருட்காட்சி, கல்விச்சாதனங்கள் போன்றவற்றைப் பரிந்துரைப்பர் அல்லது தொற்றுநோய்கள் பற்றிய வரையறைகளைத் தெரியப்படுத்துவர். இப்படியான பலதரப்பட்ட கூறுகளைத் தொகுப்பாகக் கொண்டிருப்பது பாடசாலை வைத்தியர்களின் தனித்துவமாகும். வெவ்வேறு கூறுகளின் இந்த ஒருங்கிணைந்தப் பிணைப்பு பள்ளி மருத்துவரின் செயல்பாட்டிற்கு பொதுவானது.

Schulärztlicher Dienst சகல குழந்தைகள் இளம்வயதினருக்கும் சமவாய்ப்பை கொடுப்பதுடன் சிக்கலற்ற சுலபமான முறையில் தனது சலுகைகளைப் பெறும்படி கவனித்துக் கொள்ளும். பாடசாலை வைத்தியர்களின் சகல சலுகைகளும் இலவசமானவை.

பாடசாலை வைத்தியம் கீழ்க்கண்ட முக்கிய பணிகளை உள்ளடக்கியுள்ளது

- பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள்
- தெளிவாக்கங்களும் ஆலோசனைகளும்
- ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு
- தடுப்பூசிகள்
- ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு
- ஆரோக்கியக் கண்காணிப்பு

ஆரோக்கியத்துக்கும் உளநலத்திற்குமான பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள

ஆரோக்கியக்குறைவு, அல்லது ஆபத்துக்களை இயலுமானவரை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து அவசியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள் ஏதுவாக அமைகின்றன. பாடசாலையினூடாக பரந்தளவில் சகல பிள்ளைகளுக்கும் பாடசாலைவைத்தியப் பரிசோதனை செய்து கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பமுள்ளது. பாடசாலை வைத்தியர்கள் பிள்ளைகளுக்கு சிகிச்சை வழங்க மாட்டார்கள். பதிலாகத் தேவைப்படின் அதற்குரிய வைத்தியர்களிடம் அனுப்பிவைப்பர் அல்லது அது சம்பந்தமான நிலையங்களுடன் தொடர்புபடுத்திவிடுவர்.

குழந்தைகள், இளம்வயதினர், பாடசாலை மற்றும் பெற்றாருக்கு உதவுவதற்காக தெளிவாக்கங்களும் ஆலோசனைகளும்

குழந்தைகள் இளம்வயதினரின் பாடசாலைச் சுற்றாடலுடனமைந்த நாளாந்த நடைமுறைகள் மற்றும் கல்வித்திட்டங்கள் பற்றி பாடசாலை வைத்தியர்கள் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனா. மாணவ மாணவிகள், பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாடசாலை பற்றிய வினாக்களுக்கு Schulärztlicher Dienst தேவைபப்டின் பெறறார், பாடசாலை, பிளளைகள் மறறும் தனியார் மருத்துவர்களுடன் தொடர்பாளர்களாக தொழிற்படுவதுடன் மறுநிறுவனங்களுடனும் நெருங்கித் தொழிற்பட முடியும்.

தொற்றுநோய்கள் பரவுவதைத் தடுத்தல்

கசம், மூளைக்காய்ச்சல், அம்மைபோன்ற தொற்று நோய்கள் தொற்றிப் பரவும்பொழுது தொடர்ந்து அந்நோய் பரவாமல் தடுப்பதற்கு Schulärztlicher Dienst அவசியமான நடவடிக்கையைக் கையாளும். பாடசாலைவைத்தியர்கள் தொற்றுநோய் சம்பந்தமான வினாக்களுக்கு பதிலளித்து அவசிய நடவடிக்கைகளான பெற்றார் தகவல்நிகழ்வு, அல்லது பாசாலைக்குச் சமூகமளிப்பதை நிறுத்தல் போன்றவற்றை முன்னெடுப்பர்.
மேலதிக தகவல்களை **www.bs.ch/schulgesundheit** இற் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தடுப்பூசிகள் மூலம் பாதுகாப்பு

தொற்றுநோய்களிலிருந்து முன்னேற்பாடாகப் பாதுகாப்பது Schulärztlicher Dienst. உயர்தர வகுப்பு நடத்தப்படும் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள் விதிகளுக்கமைய தனிப்பட்ட முறையில் தடுப்பூசி ஆலோசனை வழங்குவதுடன் தடுப்பூசிகளும் போடப்படும். மாணவ மாணவிகளுக்கு தவறுப்பட்ட தடுப்பூசிகள் பாடசாலை வைத்தியர்கள் மூலம் போடப்படும்.

பாடசாலையில் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு

பாடசாலையில் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பிற்காகக் கல்விச்சாதனங்களாக, பாடமாக அல்லது பலதரப்பட்ட ஆரோக்கிய விடயங்களான உணவு, உடலசைவு, பாலியல், அடிமையாகுதல் போன்றன பற்றிக் கண்காட்சிகளாக நடாத்தப்படும். இளம் வயதினருக்கெனப் பிரத்தியேகமாக வயதிற்கேற்ற மாதிரியான விடயங்களை எமது இளைஞர் சஞ்சிகையிலும் பார்க்கலாம். பாடசாலை வைத்தியர்கள் காண்டோனின் Schulnetz 21. உடனிணைந்து தீவிரமாக ஈடுபடுகின்றனர்.

குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கிய நிலைப்பாட்டை ஆராய்தல்

குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கிய நிலைப்பாட்டைத் மதிப்பீடு செய்யவும் அவற்றிலுள்ள பிரச்சினைகளைக் கண்டறியவும். ஆரோக்கிய தரவுகள் ஒழுங்காக சேகரிக்கப்பட்டு, ஆராயப்பட்டுப் பதிவு செய்யப்படும். இதன் முடிவுகள் ஆரோக்கிய அறிக்கைகளாக வெளியிடப்படுவதுடன் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு மற்றும் தடைமுறை பற்றிய செயற்திட்டங்களில் நடைமுறைப் படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்படும். அநேகமான ஆரோக்கியத்தரவுகள் பாடசாலை வைத்தியர்களின். பரிசோதனைகளிலிருந்து பெறப்பட்டவை என்பதுடன் மாநிலத்தின் குழந்தைகள் இளம்வயதினரின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களை நம்பகமான முறையில் வெளியிடுமாறுள்ளது.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Schulärztlicher Dienst என்பது Gesundheitsdepartement Basel-Stadt இனது Medizinischen Dienste ன் ஒரு பகுதி நிலையமாகும். தடுப்பு (Prävention) மற்றும் நோய்ப்பரவலியல் மற்றும் தொற்றுக்கட்டுப்பாடு (Epidemiologie und Infektionsschutz) எனும் இரு பகுதி நிலையங்களுடனும் Schulärztlicher Dienst மிகவும் நெருக்கமாக, விசேடமாக பாடசாலைகளில் சுகாதார விடயங்களை ஊக்குவிப்பதில் குறிப்பாக தொற்று வியாதிகள் சம்பந்தப்பட்டு ஒன்றினைந்து பணியாற்றுகின்றது.

Schulärztlicher Dienst இல் பாடசாலை வைத்தியர்களுடன் மருத்துவ உதவியாளர்களும் கண் நிபுணர்களும் தொழில் புரிகிறார்கள.

பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள்

பாலர்பாடசாலை / ஆரம்பப்பாடசாலை / இடைநிலைப்பாடசாலை

பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகளானது நோய்வாய்ப்படுவதிலிருந்து பாதுகாத்து முன்கூட்டியேஅறிந்துகொள்ளும் முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கைகளாகும். இது குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கியத்துக்கும் உளநலத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.

பிள்ளைகளினது ஆரோக்கிய விருத்திக்கு பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள்

பாஸல்-ஸ்டாட் மண்டலத்தின் பள்ளிகளில், Schulärztlicher Dienst மழலையர் பள்ளியிலும், 4 வது முதன்மை வகுப்பிலும், 2 ஆம் இரண்டாம் வகுப்பிலும் பள்ளி முன்னேற்பாட்டு மருத்துவ பரிசோதனையை நடத்துகிறது. இப்பரிசோதனைகளின் நோக்கமாவது ஒரு பிள்ளையின் ஆரோக்கிய விருத்தியில் வித்தியாசங்களிருப்பின் முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளவும் பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்குமாகும். உதாரணமாக ஒரு பிள்ளையிலுள்ள பார்வைக் குறைபாடுகளை இயலுமானவரை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்வது முக்கியமாகும்.

ஆரோக்கியம் பற்றிய வினாப்படிவம்

பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனையை தகுந்தமுறையில் தயார்படுத்த (பாலர் பாடசாலையிலும், 4-ஆம் வகுப்பிலும்) பெற்றோருக்கும் மற்றும் இளம்வயதினருக்கும் (2-ஆம் வகுப்பிலும்) வினாக்கொத்துக் கொடுக்கப்படும். அவ்வினாக்கொத்தை நிரப்புவது சுயவிருப்பமாகும். மற்றும் சகல விபரங்களும் மிக நம்பிக்கையான முறையிற் கையாளப்படும். இதன் முடிவுகள் ஒழுங்கான முறையில் ஆரோக்கிய அறிக்கைகளில் வெளியாகும். வினாப்படிவமும் பரிசோதனை முடிவுகளும் அனாமாதேய வடிவில் புள்ளிவிபரமாகக் கணிப்பிடப்படுகின்றது. இம்முறை மூலம் பாசல்நகரக் குழந்தைகள் இளம்வயதினரின் ஆரோக்கியம் பற்றிய பெறுமதியான குறிப்புக்கள் எங்களுக்குக் கிடைப்பதுடன் இவ் இலக்கை நோக்கித் தடுப்புநடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க அல்லது திருத்தம் செய்ய முடியும்

பெற்றாருக்கு அறியத்தருதல்

ஒரு பிள்ளைக்கு மேலதிக தெளிவாக்கங்கள் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது நடவடிக்கைகள் அவசியம் எனப் பரிசோதனையின்போது நிச்சயிக்கப்பட்டால் பெற்றோருக்குத் தொலைபேசி மூலம் அல்லது கடிதம் மூலம் அறிவிக்கப்படும். தேவைப்படின் குழந்தையை அல்லது இளம்வயதினரை நிபுணர்களிடம் (உ-ம் குழந்தைகள்வைத்தியர், கண்வைத்தியர் ....) அனுப்பிவைப்போம்.

தரவுகளை இரகசியமாகப் பாதுகாத்தலும் வைத்தியர்களின் இரகசியம்பேணலும்

பாடசாலை வைத்தியர்கள் இரகசியத்தைப் பாதுகாக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள்.

பரிசோதனை முடிவுகள் பெற்றோரின் அனுமதியின்றி மூன்றாம் நபருக்குக் கையளிக்கப்படமாட்டாது. ஆரோக்கியத்தில் ஏதாவது பாடசாலைக்கு முக்கியமெனக் கருதப்படும் குறைகளிருப்பின் உதாரணமாகக் கண்ணாடி அவசியமெனில் ஆசிரியருக்கு அறிவிக்கப்படும்.

பாலர்பாடசாலையில் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனை

பாலர்பாடசாலையில் பிள்ளைகள் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனைக்கு பாலர்பாடசாலை ஆசிரியரினால் கூட்டிச் செல்லப்படுவர். பாடசாலைவைத்தியரும் மருத்துவ உதவியாளரும் இணைந்து எப்பொழுதும் 2-3 பிள்ளைகளைச் சேர்த்துப் பார்வையிடுவர். சிறுகுழுவாகப் பார்ப்பதால் பிள்ளைகள் பயமின்றி ஒத்துழைப்பதுடன் மட்டுமன்றி வைத்தியரிடம் செல்வதை மகிழ்ச்சியாக நினைப்பர். கண்பரிசோதனை பார்வைக் குறைபாடுகள் அல்லது வாக்கு போன்றவற்றை கண்டறியக்கூடிய.

முதலாவது பாலர்பாடசாலை ஆண்டில் நடாத்தப்படும் பரிசோதனைகள்

- கண்பரிசோதனை நிறப்பார்வை வெளிப்பார்வை உட்பட
- காதுப்பரிசோதனை (கேட்டல்)
- உயரமும் நிறையும் அளவிடுதல்
- அசைவுறுப்புகள் மற்றும் இருதயம் பற்றிய கணிப்பீடு
- நுட்ப அசைவுப் பரிசோதனை பொதுவான அசைவு
- பல் ஆரோக்கியத்தைச் சரிபார்த்தல்
- மொழி, உணர்ச்சி விருத்திபற்றிய கணிப்பீடு
- தடுப்பூசி அட்டையைப் பரீட்சித்தல் தடுப்பூசிச் சிபாரிசு

கண்பரிசோதனை பார்வைக் குறைபாடுகள் அல்லது வாக்கு போன்றவற்றை கண்டறியக்கூடிய இதற்கென விசேட பயிற்சி பெற்று தேர்ச்சியடைந்த கண்பரிசோதனையாளரினால் செய்யப்படும்.

ஆரம்பப்பாடசாலையின் நான்காம் வகுப்பில் நடாத்தப்படும் பாடசாலை வைத்தியர்களின் பரிசோதனை

4-ஆம் வகுப்பில் பிள்ளைகள் இரண்டாவது தடவையாக தமது ஆசிரியருடன் பாடசாலைவைத்தியப் பரிசோதனைக்குக் Schulärztlicher Dienst பள்ளி மருத்துவ சேவை. பரிசோதனை தனித்தனியாக நடத்தப்படும் பாடசாலைவைத்தியரும் மருத்துவ உதவியாளரும் குழுவாக இணைந்து பின்வரும் பரிசோதனைகளை நடாத்துவார்கள்.

4-ஆம் வகுப்பில் நடாத்தப்படும் பரிசோதனைகள்

- கண்பரிசோதனை நிறப்பார்வை உட்பட
- காதுப்பரிசோதனை (கேட்டல்)
- உயரமும் நிறையும் அளவிடுதல்
- தடுப்பூசிஅட்டையைப் பரீட்சித்தலும் தடுப்பூசிச்சிபாரிசும்
- போடவேண்டிய தேவையிருப்பின் இலவசத் தடுப்பூசிபோடல் பெற்றாருக்கு எழுத்துமூலம் பதிவு செய்தல்

நீங்களோ அல்லது உங்கள் பிள்ளையோ விரும்பின் பாடசாலைவைத்தியர் ஒரு மேலதிக பரிசோதனைகயைச் செய்வர் அல்லது உரையாடலை நடாத்துவார்.

இடைநிலைப்பாடசாலையில் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனை

இடைநிலைப்பாடசாலைக்கான பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனை 2-ஆம் வகுப்பில் நடாத்தப்படும். மாணவ மாணவிகள் ஆசிரியருடனில்லாது தனியாக Schulärztlicher Dienst க்கு வருவார்கள். பாடசாலைவைத்தியரும் மருத்துவ உதவியாளரும் குழுவாக இணைந்து பின்வரும் பரிசோதனைகளை நடாத்துவார்கள்.

2-ஆம் வகுப்பில் நடத்தப்படும் பரிசோதனைகள்

- கண்பரிசோதனை நிறப்பார்வை உட்பட
- காதுப்பரிசோதனை (கேட்டல்)
- உயரமும் நிறையும் அளவிடுதல்
- தடுப்பூசிஅட்டையைப் பரீட்சித்தலும் தடுப்பூசி ஆலோசனைகளும்
- மருத்துவ ரீதியாக அவசியமெனில் மற்றும் பெற்றோர்களின் எழுத்து வடிவ ஒப்புதலின் அடிப்படையில் இலவச தடுப்பூசி.

இடைநிலைப் பாடசாலையில் ஆலோசனையும் தெளிவாக்கமும்

ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் இருப்பின் அல்லது இளம் வயதினரின் விருப்பத்திற்கிணங்க அவர்களை பரிசோதித்து அதன் முடிவில் அவர்களது வினாக்களான உடல்விருத்தி, ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள், உணவு, உடலசைவு, மனஅழுத்தம், உந்துகையமுத்தம், பாடசாலை, கல்வி பாலியல் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை போன்றன பற்றி அவர்களுடன் உரையாடுவோம். பாடசாலை வைத்தியர்கள் இளம்வயதினருடன் தனியாகக் கதைப்பதன் மூலமும் பிரத்தியேக வழிமுறைகளும் சிபாரிசுகளும் வழங்குவதன் மூலமும் ஆரொக்கியமான வாழ்க்கைமுறை பற்றியும் ஆலோசனைகள் வழங்குவர்.

குழந்தைகளுக்கும் இளம்வயதினருக்கும் நடாத்தப்படும் பாடசாலைவைத்தியப் பரிசோதனை அவர்களின் நலவாழ்விற்கு முக்கிய பங்களிக்கிறது. பாடசாலைவைத்தியர்களின் சகல சலுகைகளும் தடுப்பூசிகளும் Schulärztlicher Dienst இல் இலவசமானவை என்பதுடன் சுயவிருப்பத்தின் பேரிலுமாகும். எங்களது பணியாளர்கள் இரகசியத்தைக் கடைப்பிடிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள்.

நல்ல கண் பார்வை

நம் கண்கள் நன்கு விருத்தியடைந்த புலனுறுப்பாகும். கண்ணில் ஒளிபட்டவுடன் எமது விழித்திரையிலுள்ள புலற்கலங்கள் தொழிற்பட ஆரம்பிக்கும். உள்வாங்கப்பட்ட தகவல்கள் கடத்தப்பட்டு எங்கள் மூளையில் படம் ஒரு உருவாகும். வெளிப்பார்வையை உருவாக்க (முப்பக்கப் பரிமாணம்) இருகண்களுக்கும் சிறந்தபார்வைச் சக்தி தேவைப்படுகிறது.

முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைகள்

கூர்மையான பார்வை மற்றும் நிறங்களைப் பகுத்தறியும் பார்வைத்திறன் முதலாவது வயதுக்கிடையில் விருத்தியடையும். நாளாந்த பார்வையின் மூலம் இருகண்களும் ஒன்றிணைந்து தொழிற்பட ஆரம்பிப்பதால் சாதாரண வெளிப்பார்வை (முப்பக்கப் பரிமாணம்) உருவாகிறது. இவ்விருத்தி பத்தாவது வயதுவரைக்கும் நடைபெறும். இவ்விருத்தி முழுமை பெறவில்லையெனில் நிரந்தரமான குணப்படுத்த முடியாத பாரதூரமான பார்வைக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றது. ஒரு பிள்ளையின் பொதுவான விருத்திக்கு சிறந்த கண்பார்வை முக்கியமானதொன்றாகும். பார்வையில் கோளாறுகள் இருப்பின் அவர்கள் அதிக முயற்சி எடுக்கும்போது படிக்க, வாசிக்க, அசைவுகளுக்கு இடைஞ்சலாகவிருப்பதால் கிரகிப்பதில் சிக்கல் அல்லது நடத்தையில் மாறுபாடுகள் உருவாகுவதற்கு வழிவகுக்கும். எப்படியாயினும் பார்வைக் கோளாறுகளைக் கண்டறிந்து அதை திருத்தியமைப்பது மிகமுக்கியமாகும். இக்காரணத்தால் குழந்தை வைத்தியர் மூலம் அல்லது கண்வைத்தியர் மூலம் அல்லது பாடசாலைவைத்தியர் மூலம் ஒழுங்கான முறையில் பரிசோதனைக்குள்ளாக்குவது தவிர்க்க முடியாததொன்றாகும்.

ஆரம்ப வயதுகளில் பார்வைக்கோளாறுகள் சரிப்படுத்தப்படாத பிள்ளைகளையிட்டு அவதானமாகவிருக்கவும்.

ஒரு கண்ணில் வாக்கு அல்லது பார்வைக் கூர்மையில் கோளாறு இருப்பின் கோளாறுடைய கண் பார்வைத் தொழிற்பாட்டை கற்காது விட்டுவிடும். இதன்விளைவாக அக்கண் குருட்டுத்தன்மையடைந்து பின்னர் கண்ணாடியாலும் சரிப்படுத்த முடியாமல் போய்விடும். இங்கு தகுந்த காலத்தில் சிகிச்சையளித்தல் அதாவது ஐந்து வயதுக்கு முன்னராகச் செய்யப்படுவது மிகமுக்கியமாகும். இக்காரணத்தையொட்டி பாலர்பாடசாலையில் நடாத்தப்படும் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனையில் கண்கள் மிகநுணுக்கமாகப் பரிசோதனையிடப்படுகின்றது.

பின்வருவன உங்கள் பிள்ளைக்கு இருப்பின் கண்வைத்தியரிடம் செல்வதற்குத் தாமதிக்காதீர்கள்.

- ஒரு கண் அல்லது இரு கண்களும் வழமையைவிடப் பெரிதாகவிருந்தால்
- ஒரு கண்மணி கறுப்பாகவிருப்பதற்குப் பதிலாக சாம்பல் நிறமாகவிருந்தால்
- அவர்கள் கண்களில் நடுக்கம் அல்லது நடுக்கம் (நிஸ்டாக்மஸ்)
- கைத்தேர்ச்சியின்மையிருந்தால், தடக்குப்பட்டால், விழுந்தால் அல்லது அடிக்கடி அடிபட்டால்
- அடிக்கடி சரியாக ஒன்றைப் பிடிக்காமல் அருகில் பிடித்தால்
- அடிக்கடி ஒரு கண்ணை அல்லது இரண்டு கண்களையும் சுருக்கிப் பார்த்தால், சிமிட்டினால் அல்லது தலையைச் சரித்துப்பார்த்தால்
- புத்தகங்களைப் பார்க்க விரும்பாவிட்டால் அல்லது முகத்துக்கு மிக அண்மையாகப் புத்தகத்தைப் பிடித்தால்
- வாசிக்கும்பொழுது, எழுதும்போது கடினமாகவிருந்தால் அல்லது அந்நேரங்களில் விரைவில் களைப்படைள்தால்
- அடிக்கடி தலைவலியென முறையிட்டால்
- அடிக்கடி கண்களைக் கசக்கி, கண்ணீர் வந்தால் அல்லது கண்கள் எரிந்தால்
- உங்கள் குடும்பத்தில் கண்கோளாறுகள் இருப்பின்

ஆரோக்கியமான காது

கண்களைப் போலவே காதுகளும் அதிமுக்கிய புலனுறுப்பாகும். எமக்கு மொழியைத் சரியாகக் கற்றுக்கொள்ள, மற்றையவர்களை விளங்கிக் கொள்ள மற்றும் சுற்றாடலைச் சரியானமுறையில் அறிந்துகொள்ள ஆரோக்கியமான காதுகள் தேவை. ஆகையால் கேட்பதில் உள்ள பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து சிகிச்சை செய்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

உங்கள் பிள்ளையின் காதுகள் நன்கு கேட்கின்றனவா என்பதையிட்டு உங்கள் சிறுவர்வைத்தியரிடம் ஒழுங்காக, விசேடமாக பாடசாலைவைத்தியவைத்திய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். கேட்பதில் ஏதாவது குறைபாடு கண்டுபிடிக்கப்படுமிடத்தில், பொருத்தமான நடைமுறைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.
எமது காதுகள் போக்குவரத்து அல்லது சத்தமான இசையினால் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில், நமது உடல்நிலையில் பாதிப்பு உண்டாகி எமது செவிப்புலன்களில் குறைபாடு ஏற்பட வாயுப்புள்ளது. நன்கு காது கேட்காத பிள்ளைகள் மற்றும் இளவயதினர் அனேகமாக இதனை தாமாகவே அவதானிப்பதில்லை. சுவிற்சர்லாந்தில் பத்து இயவயதினர்க்கு ஒருவர் என்றவாறு காதுகேட்கும் திறன் மட்டுப்படுத்தப்பட்டவாறு உள்ளனர்.

உங்கள் பிள்ளையை எப்போது வைத்தியப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தவேண்டும்

- அடிக்கடி பிள்ளைக்குக் காதழற்சி உண்டானா
- உங்கள் பிள்ளையின் மொழிவிருத்தியில் முன்னேற்றமில்லையெனில்
- உரத்த சத்தங்களுக்கு விழிக்கும் அல்லது திடுக்கிடும் தன்மையில்லையெனில்
- மற்றவர்கள் பிள்ளையுடன் கதைக்கும்போது தாமதாக அல்லது பதிலே சொல்லாவிடின்
- உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடசாலையில் மற்றும் கற்பதிற் சிக்கலிருப்பின்
- உங்கள் பிள்ளை சமூகத்துடன் குறைவான தொடர்பு வைத்திருந்தால் அல்லது தனிமையாகவிருந்தால்
- ஏற்கனவே காதுகேளாத பிரச்சினை குடும்பத்தவருக்கு இருந்திருந்தால்

காது கேட்பதில் கோளாறு வருவதற்கான காரணங்கள்

- இரைச்சலினால் உண்டாகும் பெரும் இடையூறுகள்
- செவிப்பாதையில் அடைப்பு மெழுகு அடைத்தல் (Cerumen)
- தொடர்ச்சியான நடுக்காதழற்சி
- தொற்றுக்களாலுண்டாகும் உட்காதுப்பாதிப்பு (உதாரணமாக கூகைக்கட்டு)
- பிறப்பிலேயே உண்டான காதுகேளாததன்மை

✚ பெற்றோர் என்ற வகையில் நீங்கள் செய்யக் கூடியவை

- நாளாந்த வாழ்வில் நீங்களும் பிள்ளையும் கடும் இரைச்சலுக்குள் இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- காது துப்புரவு செய்வதற்குப் பஞ்சுத்தடிகளைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். அப்படிச் செய்வீர்களாயின் காதில் மெழுகு அடைபடுவதுடன் செவிப்பறையில் பாதிப்பையுமுண்டாக்கும்.
- காதழற்சி வந்தால் அதைக்கருத்திற் கொண்டு வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- கவனம்: பெரும் சத்தமுடைய விளையாட்டுப் பொருட்கள் உ-ம் துவாரம்துளைக்கும் சத்தமுடைய ஊதுகுழல், விளையாட்டுமேளம், தீயணைக்கும் இயந்திரம் போன்றவை பிள்ளைகளின் காதில் நிரந்தரப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும்.
- பிள்ளைகள் மற்றும் இளம்வயதினர் அதிக ஒலியுடன் இசையைக் கேட்காதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு நாளுக்கு மேலாகக் காது இரைச்சலிருப்பின் வைத்தியப் பரிசோதனைக்குச் செல்லுங்கள்.

உடலெடை, உயரம், உணவு

அதிக உடலெடை / கேரட், இலவங்கப்பட்டை மற்றும் பல

உயரமும் நிறையும் குழந்தைகளினதும் இளம்வயதினரதும் சாதாரணவிருத்திக்கு முக்கிய காரணிகளாகும். வளர்ச்சி-வரைபடத்தில் அளந்து கணிப்பீடு செய்வதன் மூலம் வரும் மதிப்பீடு சாதாரண வரையறைக்குள் அடங்குகிறதா எனக்கூறலாம்.

உயரம்

உயரத்தை அளவிடுதல் வளர்ச்சிவீதத்தைக் கணிப்பிட முக்கியமானது. பிள்ளையின் உயரமானது பெற்றோரின் உயரத்தில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது. உயரம் குறைந்தவர்கள் அல்லது அதிக உயரமானவர்களுக்கு அரிதாக நோய் ஏதாவது மறைந்திருக்கக்கூடும்.

உடல் எடை

இன்றைய காலத்தில் **உடல் எடையை அளப்பது** முக்கிய அர்த்தத்தைக் கொண்டுள்ளது. பல குழந்தைகள் இளம்வயதினர் அதிக உடலெடையைக் கொண்டுள்ளனர். அதிகுறைந்த உடலெடையானது உணவுக் குழப்பங்களோடு சம்பந்தப்பட்டதும் அரிதானதும் ஆனால் கவனத்திலெடுக்கப்பட வேண்டிய நோயுமாகும். இளம் வயதினர் அதிகஉடலெடையைக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது குறைவான உடலெடையைக் கொண்டிருந்தாலோ பாடசாலைவைத்தியரின் ஆலோசனைக்குட்படுத்தப்படுவர். கிடைக்கும் தரவுகளை நாம் பதிவுசெய்வதால் பாசல் நகரிலுள்ள அதி உடலெடைப் பிரச்சினைகளை உற்றுநோக்கி இவ்வளர்ச்சிப் போக்கிற்கு எதிரான விளைவுகளைத் தரக்கூடிய தடுப்புச் செயற்திட்டங்களை நடாத்தவும் இதற்கேற்ப மாற்றியமைக்கவும் எங்களுக்குப் பயனளிக்கும்.

Rüebli, Zimt & Co.

Rüebli, Zimt & Co.
ஆரம்பப்பாடசாலையில் உணவு பற்றிய சலுகையாகும். இந்த Rüebli, Zimt & Co. உணவுக் கண்காட்சியில் பிள்ளைகள் விளையாட்டு மூலம் ஆரோக்கிய உணவின் முக்கிய நோக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்வர்.

ஆரோக்கியமான உடல் எடை

பிள்ளைப் பருவத்தில் அதிக உடலெடை நேரடியாகப் பாரதூரமான ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளைக் கொடுக்காவிடினும் பின்விளைவாக இளம்வயதிலேயே இருதயநோய்கள், சக்கரைவியாதி மற்றும் மூட்டுவியாதிகள் சுலபமாக வந்துவிடும். அதிகஉடலெடை ஏற்படுவதற்குரிய பிரதான காரணம் உள்ளெடுக்கும் சக்திக்கும் (அதிக சக்தியைக் கொண்ட உணவுகள்) பாவனைக்குள்ளாக்கும் சக்திக்கும் (அதிகுறைவான உடலசைவு) இடையிலுள்ள சமநிலை குழப்பமாகும். **ஊட்டச்சத்தடங்கிய ஆரக்கியவுணவும் போதுமான அளவு உடலசைவும் ஒரு ஆரோக்கிய உடலெடைக்கு மைய அலகாக விளங்குகிறது.**

ஆரோக்கிய உணவு

பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு ஏதுவாக ஊட்டச்சத்தடங்கிய உணவுகளுடன் போதியளவு நீராகாரமும் தேவை. இன்றைய காலகட்ட வழங்கல்களுக்கு மத்தியில் பிள்ளைகளை ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ண வைப்பதற்கு ஊக்குவித்தல் எப்போதும் இலகுவானதல்ல. கீழே பயனுள்ள சில ஆலோசனைகளும் முக்கிய சில அடிப்படை விதிமுறைகளும் தரப்படுகின்றன.

ஒழுங்கான நேரத்தில் உணவுண்பது முக்கியம்

பிள்ளைகள் இளம்வயதினர் ஒரு நாளில் சிறியளவு தொடக்கம் நடுத்தர அளவு வரையான உணவுகளை பகிர்ந்துண்ணவேண்டும். மூன்று பிரதான உணவுகளும் இரண்டு இடைநேர உணவுகளும் பொருத்தமானவை. மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் மேசையில் சேர்ந்திருந்து உணவுண்ணும் போது சுவையாகவிருக்கும்.

காலையுணவும் ஒன்பது மணிச்சிற்றுண்டியும் - ஒவ்வொருநாளையும் நல்லமுறையில் ஆரம்பித்தல்

காலையுணவு நீண்டபாடசாலை நேரத்துக்கான அடிப்படைச்சக்தித் தளத்தை வழங்குகிறது. உங்கள் பிள்ளை காலையுணவு உண்ணாவிடில் அருந்துவதற்கு ஏதாவது கொடுத்து நிறைவான ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டியைக் கொடுத்தனுப்புங்கள்.
ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டியாக பழங்கள், மரக்கறி, தானியம்கலந்தபாணுடன் சீஸ் (பாற்கடட்டி) அல்லது சிங்கன் கொடுக்கலாம். மாணவர்களுக்கென விற்பனையாகும சிற்றுண்டி அல்லது சிறிதளவு உப்பற்ற கடலை இனங்களும் இவற்றுக்கு இணையானவை.

பாலர் பாடசாலையில் ஆரோக்கியமான ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டி

பாலர்பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைநாளைச் சிறந்த முறையில் களிக்க ஆரோக்கியமான ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டி மிக முக்கியமாகும். Schulärztlicher Dienst ம் Schulzahnklinik Basel-Stadt ம் பாலர்பாடசாலைக்குச் செல்லத் தொடங்கும்போது ஆரோக்கியமான ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டி பற்றிய கையேடு ஒன்றையும் கொடுப்பர்.

பெருந்தாகத்தை சீனியில்லாதபடி தீர்க்கவும்

தாகத்தைத் தணிக்க குழாய் நீர் மினரல் நீர் சர்க்கரை இல்லாத நீர் போன்றன மிகப்பொருத்தமானவை. குடிபானங்கள் நீராகாரத் தேவையைப்பூர்த்தி செய்வதற்கு முக்கியமாகத் தேவையானவை மட்டுமல்ல இவற்றில் இயலுமானவரை குறைந்தளவு இனிப்புடையனவாகவும் இருக்கவேண்டும். லிமோனாடெ, ஐஸ்தே, கோலா போன்ற இனிப்புக்கலந்த குடிபானங்கள் பொருத்தமானவையல்ல என்பதால் அரிதாகவே அருந்தப்பட வேண்டும்.

அதிகளவு காய்கறிகளும் பழங்களும்

மரக்கறிகளும் பழங்களும் ஒவ்வொரு நேரச்சாப்பாட்டுடனும் உண்ணப்பட வேண்டும். ஒருநாளில் ஐந்து கையளவு கொண்டவாறு உண்ணுவது உசிதமானது. அவ்வக் காலங்களுக்குரிய மற்றும் அந்த இடங்களில் உற்பத்தியாகும் மரக்கறி, பழங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
அதிகுளிரூட்டியில் வைத்துப் பாதுகாக்கப்பட்ட காய்கறிகளும் பழங்களும் நிறைந்த சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதால் பொருத்தமானவை.

பழங்கள் அல்லது மரக்கறிகளுக்கு விருப்பமில்லாத்தன்மை?

- சிறிய துண்டுகளாக்கப்பட்ட மரக்கறி அல்லது பழங்கள், பாண் மற்றும் சீசுடன் பிள்ளைகள் தாமே ஒன்று சேர்க்கும் வண்ணம் கொடுத்தல்
- சுயமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட கையால் எடுக்கக் கூடியமுறையிலானவை (பெப்பரோனிக் கீறுகள் கேரட் கீறுகள், செரித்தக்காளி போன்றன.) உணவுகளைக் குவார்க் மற்றும் பசுமையான மூலிகைகளைக் கலந்து தொட்டு உண்ணும் படியான சோஸ் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.
- சுவையான பழக்கலவை
- பழத்தைக் களியாக்கிப்பாலுடன் பாற்கலவையாக அல்லது தயிருடன் கலந்து கொடுக்கலாம்

உருளைக்கிழங்கு, சோறு மற்றும் மாவுணவுகள் வயிற்றை நிரப்புபவை

மாவுணவுகள், உருளைக்கிழங்கு, சோறு மற்றும் பாண் ஆரோக்கியமான உணவுக்குரிய அடித்தளத்தை அமைக்கிறது. தவிடுகலந்த தானியத் தயாரிப்புகள் அதிகளவு சத்துப்பொருட்களைக் கொண்டிருப்பதுடன் நீண்டநேரத்துக்குப் பசியைத் தாங்கிவைத்திருக்கும். உணவைத் தயாரிக்கும்போது இயலுமானவரை குறைந்தளவு கொழுப்புச் சேருமாறு கவனியுங்கள்.

பாலுணவுகள் கட்டாயமானவை

பாலுணவுகள் தினமும் ஒன்று தொடக்கம் இரு தடவைகள் உணவுப்பட்டியலில் அடங்கவேண்டும். அவையாவன பால், தயிர், குவார்க், சீஸ் (பாற்கட்டி) போன்றனவாகும். இவற்றில் அதிகளவு கல்சியம் இருப்பதால் எலும்புவளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியமான பற்களுக்கும் முக்கியமானவையாகும்.

இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும் வுர்ஸ்ட் வகைகள் சிக்கனமான அளவில்

உடலுக்கு அவசியமாகத் தேவைப்படும் முக்கிய சத்துக்களை, உதாரணமாக இரும்புச்சத்து அல்லது அயடீன் போன்றவற்றை, ஈடு செய்ய வாரத்தில் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு தடவைகள் இறைச்சி, மீன் அல்லது முட்டை உட்கொண்டால் போதுமானது. வூஸ்ற் வகைகளில் அநேகமாக மறைமுகமான கொழுப்படங்கியிருப்பதால் அரிதாகவே சாப்பிடவேண்டும்.

கொழுப்பு, இனிப்புப் பண்டங்கள் மற்றும் உப்புச் சேர்ந்த கொறிபண்டங்கள் குறைந்தளவில்

எண்ணெயும் கொழுப்பும் இயலுமானவரை சிக்கனமாகப் பாவிக்கவேண்டும். முதல் வடியெண்ணெய்களான ஒலிவன், பூசணிவிதை, கடலை அல்லது லைன் எண்ணெய்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். இனிப்புப் பண்டங்கள் மற்றும் உப்புச்சேர்ந்த கொறிபண்டங்களை அளவுடன் அனுபவிக்கவேண்டும். அதில் அதிககொழுப்பும் சீனியும் இருக்கிறதேயல்லாது ஊட்டச்சத்துக் குறைந்தவை.

உணவையிட்டு ஆனந்தமடைய வைப்பதற்கான ஒருசில ஆலோசனைகள்.

- சாப்பாட்டைச் சமைக்கும்போதும் மேசைஒழுங்குபடுத்தும் போதும் ஒதுக்கும் போதும் பிள்ளையை உதவ விடுங்கள்.
- பிள்ளைகளால் தமக்குத் தேவையான உணவினளவை மதிப்பிடமுடியும். பிள்ளை தொடர்ந்து உணவுண்ண விரும்பவில்லையெனில் வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- அறிமுகமல்லாத உணவுகளையும் கொடுங்கள். பிள்ளை பார்த்துப் பழகுவதுடன் நாளடைவில் புதியவற்றுக்கும் பழக்கப்பட்டுவிடும்.
- உணவூட்டுவது என்பது ஒரு வளர்ப்பு முறையல்ல. உணவுண்ணலுக்கு வெகுமதியோ அல்லது தண்டனையோ கொடுக்காதீர்கள்
- உணவு ஒத்துக்கொள்ளாமை அல்லது ஒவ்வாமை உண்டாகும் நிலையில் குடும்ப அல்லது குழந்தை வைத்தியரை நாடுங்கள்.

உடலசைவு

உடலசைவின் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் உறுதியையும் பெறல்

உடலுக்கு அவசியமாகத் தேவைப்படும் முக்கிய சத்துக்களை, உதாரணமாக இரும்புச்சத்து அல்லது அயடீன் போன்றவற்றை, ஈடு செய்ய வாரத்தில் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு தடவைகள் இறைச்சி, மீன் அல்லது முட்டை உட்கொண்டால் போதுமானது. வுர்ஸ்ட் வகைகளில் அநேகமாக மறைமுகமான கொழுப்படங்கியிருப்பதால் அரிதாகவே சாப்பிடவேண்டும்.

குழந்தைகளும் இளம்வயதினரும் உடலசைப்பதற்கு பெரிதாக ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. ஒழுங்கான உடலசைவுக்கு நாம் உதவியாகவிருப்போம். ...

- உடல் அசைவுத்திறனைச் சிறப்பாக்கும்
- நல்ல நித்திரைக்கு வழிவகுக்கும்
- அழுத்தங்களைப் போக்கி சமமான மனநிலையும் சிறந்த சமூகத்தொடர்புகளும் கொண்டவராயிருக்க உதவும்.
- கற்பதற்கு வழியமைத்துச் சிறந்த பெறுபேறுகளைத் தரும்
- உணரும் தன்மையையும் மொழிவிருத்தியையும் ஊக்குவிக்கும்.
- திடமான உடல் நிலைக்கும் எலும்புகளுக்கும் வலுவைக் கொடுக்கவும் உதவும்
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். உதாரணமாக அதிக உடலெடை

நாட்பூராவும் அதிகளவு உடலசைவு

பிள்ளைக்கு ஒவ்வொரு வயதுக்கட்டத்திலுமே ஆரோக்கியமாக வாழ உடலசைவு தேவையாகும். பாடசாலைக்குச் செல்லும் வழியில், நாளாந்த வாழ்வில், வீட்டில், பொழுதுபோக்கு நேரங்களில், உடற்பயிற்சிப்பாடநேரத்தில், பாடசாலைத் செயல்பாடுகளில் அல்லது விளையாட்டுக் கழகங்களில் இச்சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இக்காரணத்தினால் உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்குமாக நாளாந்த வாழ்வில் உடலசைவை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலசைவு இல்லாமல் இருப்பதைவிட எவ்விதமாயினும் அசைந்தாலே போதுமானது. நாளாந்த வாழ்வில் உடலசைவை அதிகரிப்பதற்கு 1000 விதமான வழிமுறைகள் உள்ளன. உ-ம் படியேறுதல், நடையுலாச்செல்லல், வீட்டு, மற்றும் தோட்ட வேலைகளுக்கு உதவுதல்.

குழந்தைகளுக்கும் இளம்வயதினருக்கும் உடலசைவு, விளையாட்டுத் தொழிற்பாடுகளுக்கு உறுதுணையாகவிருங்கள். வெளியிடங்களில் உடலசைவிற்கு முன்னுரிமை வழங்குவதுடன் மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுங்கள். தவிரவும் சகல விதமான அசைவுகளும் பயன்பாடுள்ளனவே. செயல்திறனுடன் இருத்தல் மிக முக்கியமாகும், ஏனெனில் குழந்தைகள் பலமணி நேரம் பள்ளியில் அமர்ந்து கற்கிறார்கள். மின்னியல் தொடர்பு சாதனங்களான கனிணி, இணையத்தளம், தொலைக்காட்சி, ஒளித்தட்டு விளையாட்டுக்கள், தொலைபேசிகள் உடலசைவுக்கு எதிரான முதலாவது நச்சுப் பொருட்களாகும். கால்நடை மூலமோ, ஸ்கேற்போட், துறற்றினெட் அல்லது சைக்கிள்மூலம் பாடசாலைக்குச் சென்றால் ஒழுங்கானமுறையில் ஆரோக்கியமான உடலசைவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குழுவாகவிணைந்த பாடநேரம் SIT-UP

«ஆரோக்கியமான முதுகு» எனும் விடயம் பற்றிய பாடநேரத்தை 14 வயதுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்களுக்கு நடாத்துகிறோம். கீழ்வரும் உள்ளடக்கங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும்.

- முள்ளந்தண்டின் உயிரிலியலும் இருக்கையின் றுகிய பாகங்களை அறிதலும் தசை இளக்கத்துக்கான பயிற்சிகளைச் செய்து காட்டலும்
- இடுப்புக்குப் பாதிப்பில்லாத மாதிரி பாரங்களைத் தூக்குதலும் காவுதலும்
- சரியான இருக்கைபற்றிய தத்துவமும் உதவிப் பொருட்கள் பற்றியும்
- கணனிக்கான இடத்தை அவரவருக்கேற்ப அமைத்தல்

இவ்விடயத்தைப் பார்க்கக் கூடிய வண்ணம் செய்து தனிப்பட்ட ஆலோசனைகள், செயல்முறைப் பயிற்சிகள் போன்றன ஆழமாகத் தொகுக்கப்பட்டு சஞ்சிகை ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒன்று சேர்ந்து உடலசைப்பது அதிக ஆனந்தமளிக்கும்.
Sportamt Basel-Stadt இல் எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்தக் கூடிய பலதரப்பட்ட உடலசைவுக்கான சலுகைகள் உள்ளன. மேலதிக தகவல்களை **www.bs.ch/ed/jfs** இல் பார்க்கலாம்.

பெற்றோருக்கான ஆலோசனைகள்

குழந்தைகளும் இளம்வயதினரும் உடலசைப்பதை ஊக்குவிக்க பெரிதாகவொன்றும் செய்யவேண்டியதில்லை. இயற்கையான அசைவு உந்தலுக்கு அனுசரணையாகவிருப்பதுடன் ....

- **விளையாட்டு-விளையாட்டுக் கூட்டாளியாக உங்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்**
- **ஒன்று சேர்ந்து சைக்கிளோட, நடையுலாவிற்கு, பந்துவிளையாட, நீச்சற்தடாககங்களுக்குச் செல்லுங்கள்**
- **முழுக்குடும்பமாகச் சேர்ந்து வீட்டு-தோட்ட வேலைகளைச் செய்யும்படி அழையுங்கள்.**

நீண்டநேரங்கள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை உடலசைவுத் தொழிற்பாடுகள் மூலம் சமப்படுத்தப்படுவது முக்கியமாகும். ஆகையால் ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் மின்தொடர்புச் சாதனங்களைப் பாவிக்கலாம் என்பதைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள்.
உடலசைவிற்குப் போதுமானளவு நேரங்கள் இருப்பதற்காகப் பாலர்பாடசாலைப் பிள்ளைகள் ஆகக்கூடியது ஒருநாளில் 30 நிமிடங்களும், பாடசாலைப் பிள்ளைகள் ஒரு மணித்தியாலமும், இளம்வயதினர் 2 மணித்தியாலங்கள் மாத்திரம் மின்தொடர்புச் சாதனங்களைப் பாவிக்கலாம். ஆனால் இதைவிடக் குறைவாகவிருப்பதே உசிதமானது.

மொழி விருத்தி

மொழியானது மனிதன் தொடர்பு கொள்வதற்குரிய முக்கிய ஊடகமாகும். சுற்றாடலுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள, விருப்பங்களை வெளிக்காட்ட, அனுபவங்களைப் பரிமாற மொழியானது எமக்குச் சந்தர்ப்பத்தையளிக்கிறது.

மொழிவிருத்தியில் காணக்கூடிய குறைபாடுகள்

பாலர்பாடசாலையில் நடாத்தப்படும் பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனையின் போது உங்கள் பிள்ளையின் மொழிவிருத்தி பற்றிக் கணிப்பிடப்படும். மொழி வளர்ச்சியில் அசாதாரணங்கள் இருந்தால் இது பெரும்பாலும் உச்சரிப்பு கோளாறுகளாக இருக்கலாம் (உச்சரிப்பு பிழைகள்). அநேகமானவை உச்சரிப்புப் பிரச்சினையாகும். அவையாவன உ-ம் ஆக Zisch எனும் தொனியைச் சொல்ல இயலாமை அல்லது «ட» மற்றும் «ச» இரண்டையும் மாற்றிச் சொல்வது போன்றன. வயதைப் பொறுத்துப் பயிற்சிகளுக்குக் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். ஆனால் பிரத்தியேக நிபுணர்மூலமான (உச்சரிப்புப் பயிற்சியாளர்) நுணுக்கமான பரிசோதனை முக்கியமானது.

இது மொழி கற்றலில் உள்ள பிற சிரமங்களையும் தீர்மானிக்க முடியும்: பேச்சைப் புரிந்துகொள்ளுதலின் கோளாறுகள், சொற்களஞ்சியத்தில் கட்டுப்பாடுகள், தவறான வாக்கிய உருவாக்கம், பேச்சு அல்லது குரல் கண்டுபிடிப்பின் கோளாறுகள், ஆனால் பொருத்தமான வயதில் வாசிப்பு மற்றும் எழுத்துப்பிழை கோளாறுகள். பாலர்பாடசாலையிலும் பாடசாலைகளிலுமுள்ள உச்சரிப்புப் பயிற்சியாளர்கள் இப்பரிசோதனைக்குரிய அனுமதியைப் பெற்றாரிடம் பெற்றுப் பரிசோதனையை மேற்கொள்வர்.

பலமொழிகளில் வளரும் பிள்ளைகள்

இரண்டு அல்லது பல மொழிகளில் வளரும் பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை பெற்றோர் பிள்ளையுடன் வீட்டில் தாய்மொழியில் கதைப்பது முக்கியமானதாகும். தாய்மொழி நன்கு கதைக்கத் தெரிந்த பிள்ளைகள் டொச்மொழியையும் விரைவாகவும் நன்றாகவும் கற்றுக் கொள்வர் என்று தற்போது அறியப்பட்டுள்ளது.

▶ உங்கள் பிள்ளை வாசித்துக்காட்டும் போது அவதானித்துக் கேட்காவிடில், பாடுவதில் சொல்வதில் ஆர்வமில்லாமலிருப்பின் அல்லது மொழிவிருத்தியில் முன்னேற்றமின்மையிருப்பின் காதுப் பரிசோதனையிடுவது சிறந்தது. ஒரு பிள்ளை நன்கு கேட்கக் கூடியவாறு இருந்தால் மட்டுமே மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

ஆரோக்கியமான பற்கள்

ஆரோக்கியத்திற்கும் உளநலத்திற்கும் பற்கள் பெரும் பங்களிக்கின்றன. ஆரோக்கியமான பற்கள் நல்விருத்திக்கும் மெல்லுவதற்கும் மட்டுமன்றி பிரகாசமான சிரிப்புக்கும் வழிவகுக்க முன்னோடியாகவுள்ளது.

பற்சூத்தை தவிர்க்கக்கூடிய ஒரு உடல்நலக் குறைவாகும்.
குறிப்பிட்ட பக்றீரியாக்களும் சீனியும் வாயினுள் ஒன்று சேரும்போது பயப்படும் படியான «துவாரங்கள்» பற்களில் ஏற்படுவதன் மூலம் பல் சொத்தை உண்டாகிறது. ஆரம்பத்திலேயே பாற்பற்கள் சொத்தையினால் கடும் பாதிப்படைந்து விடும். பால்பற்கள் விழுந்தவுடன் இந்த சேதங்கள் சரி செய்யப்படுவதில்லை, மேலும் சொத்தை இதர பற்களுக்கும் பரவுகிறது. ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளாக இருக்கும் போதே வாய்ச்சுத்தத்தைக் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். முதலாவது பல் முளைத்தவுடன் 2 வயதாக இருக்கையில் முதற்தடவையாக பல்வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். பாஸல் நகரத்தில் பாலர்பாடசாலைக் காலத்திலிருந்து 3-ஆம் வகுப்பு வரைக்கும் வருடத்தில் ஒரு தடவை பாடசாலைப் பல்வைத்தியர் பற்பரிசோதனையிடுவர்.

ஒழுங்கான முறையில் பல்தீட்டுவதன் மூலம் வாய்ச்சுத்தம்
பற்களை சூத்தைகள் இல்லாமல் வைத்திருப்பதற்கு சிறந்த வாய்ச்சுத்தம் அவசியமாகும். உணவு அருந்திய பின்னர் ஒரு நாளில் 3 முறை 2-3 நிமிடங்கள் வரை நன்றாக பற்களை தேய்ப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இடைநேர உணவுகள் இனிப்பற்றதாக இருக்கும்படி அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். குடிபானமாக அருந்த நீர் அல்லது சீனிபோடாத தேநீர் பொருத்தமானது. எவ்வளவு நீண்ட நேரத்துக்கு இனிப்புப் பண்டங்களிலுள்ள சீனி அல்லது உணவு மிகுதியிலுள்ள சீனி வாயினுள் தங்கியிருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு பற்கள் பாதிப்படையும் சாத்தியக்கூறு அதிகமாகும். பிள்ளைகளுக்கு கிட்டத்தட்ட 9 வயதுவரும் வரைக்கும் பற்களைத் தீட்டும்போது உதவுவதோடு முன்னோடியாகவிருந்து பயிற்சி கொடுப்பது முக்கியமாகும்.

பல்விபத்தின் போது முதுலுதவிச்சிகிச்சை

உங்கள் பிள்ளை விழுந்து அல்லது அடிபட்டதால் இருக்கும் பல் தாக்கப்பட்டால், உடைந்தால் அல்லது பல் ஆடினால் பல்லைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

- பாதிப்படைந்த பல்லின் வேர்களை ஒரு போதும் தொடவும் வேண்டாம் அவற்றைச் சுத்தம் செய்யவும் வேண்டாம்.
- உடைந்த அல்லது விழுந்த பல்லை சிறிதளவு பாலில், வைக்கவும் (தண்ணீர் உகந்ததல்ல) அல்லது - இருக்குமானால் - இன்னும் சிறந்தது பற்பாதுகாப்புப் பெட்டியினுள் வைக்கவும் (இது மருந்தகங்களில் கிடைக்கும்). விழுந்தது பால் பல்லாக இருந்தால் வைத்தியம் உடனே தேவையில்லை.
- இது பற்றி பல்வைத்தியருக்கு அறிவியுங்கள் அல்லது Schulzahnklinik உடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- **Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15**

தெளிவாக்கங்களும் ஆலோசனைகளும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்புக்களும்

SÄD

தெளிவாக்கங்கள், ஆலோசனைவழங்குதல் மற்றும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்புகள் என்பன பாடசாலை வைத்தியர்களின் முக்கிய பணிகளாகும். மருத்துவ அறிவு மட்டுமன்றிக் குழந்தைகள் இளம்வயதினருடன் நீண்டகால அனுபவத்தைக் கொண்டும் கல்வித்திட்டம் பாடசாலை நடைமுறைகளில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களாவும் இருக்கிறோம்.

பிள்ளைகள் இளம்வயதினர் மற்றும் பெற்றோரை பாலர்பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைக்காலங்கள் முழுவதும் வழிநடத்தி கேள்விகள் அல்லது பிரச்சினைகளுக்கு உதவியளிப்பதும் எமது கடமையாகும். நாம் **மருத்துவம், பாடசாலை மற்றும் சமூகம்** சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு மாணவர்களுக்கு, பெற்றார்க்கு, ஆசிரியர்களுக்கு, பராமளிப்பாளர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதுடன் **தடைமருத்துவம்** பற்றிய வினாக்களுக்கும் இலவசமான ஆரோக்கிய உரையாடல்களையும் நடாத்துவோம். இங்கு ஏற்கனவே உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு உதவுவது மட்டுமன்றி ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு என்பது மிகமுக்கியமாகக் கவனத்திற் கொள்ளப்படுகிறது. அதன் கருத்தாவது சிறந்த ஆரோக்கியத்தை காப்பதும் அதை ஊக்குவிப்பதுமாகும்.

ஆலோசனை வழங்கல் தேவைக்கேற்ப எங்கள் Schulärztlicher Dienst இல் அல்லது தொலைபேசிமூலம் நடாத்தப்படும்.

பாடசாலைகளுக்கான சலுகைகள்

சில பிரத்தியேக கேள்விகள் எழும் சந்தர்ப்பத்தில் பாடசாலையானது Schulärztlicher Dienst ஐ நாடவேண்டியிருக்கும் அல்லது பாடசாலைச் சட்டத்துக்கமையக் கட்டாயமானதாகவும் இருக்கலாம்.

▶ இடைநிறுத்த விண்ணப்பம்

ஒரு மாணவன் அல்லது மாணவி ஆரோக்கியம் காரணமாக மூன்று வாரங்களுக்கு மேலாக பாடசாலைக்கு அல்லது உடற்பயிற்சி வகுப்புக்கு போகாமல் இருக்கவேண்டுமெனில் தனியார் மருத்துவர் அதற்கான விண்ணப்பத்தை நிரப்பி Schulärztlicher Dienst இன் அனுமதி பெறுவதற்கு அனுப்பவேண்டும். மூன்று வாரங்களுக்குக் குறைவாகச் சமூகமளிக்கவில்லையெனில் பெற்றோரே நேரடியாக மன்னிப்புக் கோரலாம்.

▶ நம்பகமான வைத்தியத் தெளிவாக்கம்

ஒரு பிள்ளையின் ஆரோக்கியம் அல்லது விருத்தி சம்பந்தமாக ஆசிரியர் எச்சரிக்கை கொண்டால் நம்பகமான வைத்தியப் பரிசோதனையிடலாம் என்பதால் அச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம். அக்கட்டத்தில் மருத்தவ நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டுமா அல்லது வேறு சிறப்பு நிபுணர்களை அதாவது Schulpsychologischer Dienst இன் Schulsozialarbeit போன்றவர்கள் பங்குகொள்ள வைப்பதாவென முடிவெடுக்கப்படும்.
இப்படியான தெளிவாக்கத்திற்குரிய அநேகமான காரணமாக அமைவது **சமூகமளிக்காமையாகும்.** மாணவ மாணவிகள் ஆரோக்கியநிலை காரணமாக அடிக்கடி பாசாலைக்குச் சமூகமளிக்காவிடின் பாடசாலை Schulärztlicher Dienst இத்தெளிவாக்கத்தில் பங்கெடுக்க வைத்து தேவைப்படின் நாம் தனிப்பட்டமுறையில் சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் தொடர்புகளை அமைத்துக் கொடுப்போம்.

ஆசிரியர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான சலுகைகள்

Schulärztlicher Dienst ஆனது பாடசாலைகள், பராமரிப்பு நிலையங்களுக்குத் தொற்றுவியாதிகள் மற்றும் வேறு ஆரோக்கிய விடயங்கள் பற்றியும் ஆலோசனை வழங்குகிறது. பல தரப்பட்ட நோய்களைப் பற்றி அறிய **www.bs.ch/schulgesundheit** எனும் இணையமும் அவசியமான எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் பற்றிய சிறப்பாலோசனைகளைக் கொண்ட குறிப்பேடும் உள்ளது. தொற்றுவியாதி ஒன்று உண்டானால் அதற்காகப்
பிரத்தியேக நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டுமெனில் (உதாரணமாக கசம், அம்மை, மூளைச்சவ்வு வீக்கம் போன்றன) Schulärztlicher Dienst இனால் நெறிப்படுத்தப்படும்.

பெற்றோருக்கான சலுகைகள்

பெற்றோர்களும் பாடசாலை மற்றும் சமூகம்பற்றிய வினாக்களுக்கு எம்மிடம் ஆலோசனை பெறலாம். தனிப்பட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகளுக்கு முதலில் நாடவேண்டியவர் குழந்தைவைத்தியர். எமது பணியானது பாடசாலை சம்பந்தமான ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்கு அநேகமாக நாம் தனிப்பட்ட முறையில் சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் தொடர்புகளை அமைத்துக் கொடுப்போம். அவையாவன பெற்றோர், பிள்ளைகள், பாடசாலை, தனியார்வைத்தியர்கள் போன்றன.

இளம்வயதினருக்கான சலுகைகள்

இளம்வயதினர் ஆரோக்கியம், பாடசாலை மற்றும் சமூகம்பற்றிய வினாக்களுக்கு எம்மை நாடும்போது நாம் தொலைபேசிமூலம், மின்னஞ்சல்மூலம் அல்லது தனிப்பட்டமுறையில் கதைப்பதற்கு அழைத்து உதவியளிப்போம்.

பாலியல் பற்றியவை

இளம்வயதினருக்கு இவ்விடயம் மையமாக அமைவதால் பல வினாக்களையும் யோசனைகளையும் வெளிக்கொண்டு வருவதற்காகக் Schulärztlicher Dienst (நேரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளாமலே) இளைஞர் யுவதிகளுக்கென திறந்த ஆலோசனைநேரத்திதல் ஆலோசனை பெறக்கூடியதாக உள்ளதால் உடல்விருத்தி, காதல், பாலியலுறவு போன்றன பற்றி பாடசாலைவைத்தியர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

போதைக்கு அடிமையாகுதல் எனும் விடயம்.

பாசல்நகர 3-ஆம் வகுப்பு, மாணவ மாணவியரிடம் நடாத்திய போதைக்கு அடிமையாக்கும் பொருட்கள் பற்றிய பேட்டிகாணலின்படி தற்பொழுது மது ஒரு பிரச்சினையான விடயம் என்பது தெரிகிறது.
இங்கு தடுப்புமுறை பயிற்சிப்பட்டறைகளுண்டு. Tom & Lisa எனும் இப்பயிற்சிப்பட்டறை 14 தொடக்கம் 16 வயதுவரைக்குமான இளம்பிள்ளைகளுக்கு பாசல் நகரப்பாடசாலைகளுக்கு சலுகைகளை வழங்குகிறது. உள்வாரியான இப்பயிற்சிப்பட்டறையின் குறிக்கோளாவது இளம்வயதினருக்கு மது அருந்தியதன் விளைவுகளையும் உடனடி ஆபத்துக்களையும் அறியவைப்பதுடன் ஆபத்தற்ற முறையிலான மதுப்பாவனை பற்றியும் புகட்டுவதாகும்.

இளையோர் சஞ்சிகையும் இணையத்தளமும்

இளையோருக்காக சில சஞ்சிகைகள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் இந்த வயதில் உள்ளோருக்கு பயன்படும் விடயங்கள் விவாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த விடயங்களை உள்ளடக்கிய சஞ்சிகைகள் ஏற்கனவே Schulärztlicher Dienst மையங்களில் இலவசமாக கிடைக்கின்றன அல்லது இதை www.bs.ch/schulgesundheit ல் இருந்தும் பதிவிறக்கம் செய்யலாம்:

- **இளையோர் சஞ்சிகை «Hautnah»**
  சருமம் பற்றிய பயனுள்ள ஆலோசனைகள்
- **இளையோர் சஞ்சிகை «EATfit»**
  ஆரோக்கிய உணவு பற்றிய சஞ்சிகை
- **இளையோர் சஞ்சிகை «Ohaa»**
  காதல் பாலியல் பற்றி தகவல்கள்
- **இளையோர் சஞ்சிகை «SIT-UP»**
  இருத்தல் மற்றும் இடுப்புவலி போன்றன பற்றிய சஞ்சிகை
- **இளையோர் சஞ்சிகை «flash»**
  போதைக்கு அடிமையாகுதல் எனும் விடயம் பற்றிய சஞ்சிகை
- **இளையோர் சஞ்சிகைn «relax»**
  மனஅழுத்தம் உளநலம் பற்றிய சஞ்சிகை
- **இளைஞர் இதழ் «ready2go»**
  இயக்கம் என்ற தலைப்பிலான இதழ்

தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசிகள் உங்கள் பிள்ளையைத் தீவிர நோயிலிருந்தும் அதனாலுண்டாகும் சிக்கல்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கும் சிறந்த நடவடிக்கையாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறந்த தடுப்பூசிமருந்துகள் உள்ளதால் அச்சமடையக்கூடிய நோய்களோ அல்லது அவற்றினதுபாரதூரமானபக்கவிளைவுகளோ மிகக்குறைவாகவுள்ளது. ஆனால் தடுப்பூசி தொடர்ந்து போடாத காரணங்களினால் எந்நேரமும் நோய்கள் அடிக்கடி வருவது மட்டுமன்றிப் பிள்ளைகள், பெரியவர்கள் பாதிப்புக்குமுள்ளாவார்கள்.

ஒரு தடுப்பூசி எப்படி நோயைத் தடுக்கிறது?

தொற்று நோய்கள் பக்றீரியா, வைரஸ் போன்ற நோய்க்காரணிகள் மூலம் தூண்டப்படுகிறது. எங்களது எதிர்ப்புச் சக்தித்தொகுதி தொற்றுண்டானவுடன் அக்காரணியை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காக ஒரு பதார்த்தத்தை அதாவது நோய்க்காரணிக் கெதிரான எதிர்ப்புசக்தியை உண்டாக்கும்.

சாதாரண ஒரு தொற்றில் எதிர்ப்புச் சக்தித்தொகுதியின் பிரதிபலிப்பு நோயை தவிர்த்துக் கொள்ளுமளவிற்குப் போதாததாகும். தடுப்பூசியின் மூலம் ஆபத்தற்ற பலவீனம் குறைக்கப்பட்ட அல்லது இறந்த நோய்க்கிருமிகள் உடலினுள் செலுத்தப்படும். இதன் விளைவாக உடல் தன்னில் நோய்க்கிருமி தொற்றிவிட்டது என்று எண்ணி நோயுண்டாகாமலேயே எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும்.

அதன் பின்னரான காலங்களில் நோய்க்கிருமி தொற்றினால் உடம்பில் ஏற்கனவே எதிர்ப்பு சக்தியிருப்பதால் நோயுண்டாவதை வெற்றிகரமாக எதிர்க்கும்.

தடுப்பூசிகள் ஒத்துக்கொள்ளும் தன்மை

தடுப்பூசிபோடப்பட்ட பின்னர் பக்கவிளைவுகள் உருவாகலாம். ஆனால் அரிது. ஊசி போட்ட இடத்தில் சிறிதளவு வலி, சிவத்தல் அல்லது வீக்கம் வரலாம். மிக அரிதாகச் சோர்வு, தலைவலி, குமட்டல் வரக்கூடும். ஆனால் இவ்வறிகுறிகள் அநேகமாக சிறிது நேரத்தில் மறைந்து விடும். பாரதூரமான பக்கவிளைவுகள் மிக அரிதாக உண்டானாலும் இத்தடுப்பூசிகளின் நன்மையோடு ஒப்பிடுகையில் ஆபத்தற்றவையாகும்.

எத்தனை தடவைகள் எனது பிள்ளைக்குத் தடுப்பூசிகள் போடப்படவேண்டும்?

அநேகமான பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது வயதுவரைக்கும் குழந்தைவைத்தியர் தேவையான தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ளுவார். அநேகமான தடுப்பூசிகள் தொடரும் வயதுகளில் பாதுகாப்பை நிலைக்கவைக்கப் பலதடவைகள் மீளப்போடப்பட வேண்டும்.

பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனையின் போது எந்தத் தடுப்பூசிகள் போடப்படுகின்றன?
பாலர்பாடசாலை நடாத்தப்படும் பாடசாலைவைத்தியர்களின் பரிசோதனையின் போது வைத்தியக்குழு தடுப்பூசி அட்டையை மீளாய்வு செய்வார்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏதாவது தடுப்பூசி தவறுதலாக போடப்படாமலிருப்பின் அதுபற்றிப் பெற்றாருக்கு அறியப்படுத்தி தடுப்பூசியை குழந்தைவைத்தியரிடம் சென்று போடும்படி அறிவுறுத்துவோம்.

முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைவரையறையின்படி 4ம் வகுப்பிலும் 2.வது உயர்தரவகுப்பில் பிள்ளைகள், இளம்வயதினருக்கு Schulärztlicher Dienst இல் இலவசமாகத் தடுப்பூசி போடப்படும். இந்த நேரங்களில், அனைத்து தடுப்பூசி பதிவுகளும் பள்ளி மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படும். தடுப்பூசிக்கு பெற்றோரின் ஒப்புதல் கிடைக்காத பட்சத்தில், விடுபட்ட தடுப்பூசிகளுக்குப் பரிந்துரைகள் வழங்கப்படும், அல்லது கோரிக்கையின் பேரில் தடுப்பூசிகளுக்காகப் பள்ளி மருத்துவரிடம் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

சுவிஸ் நாட்டின் தடுப்பூசி அட்டவணையின்படியும் பெறறோரின் எழுத்துமூலமான அனுமதியுடனும் மட்டுமே பாடசாலைவைத்தியர்கள் தடுப்பூசி போடவேண்டிய அவசியமிருப்பின் அதைப்போடுவார்கள்.

பிள்ளைகளும், இளம்வயதினரும் Schulärztlicher Dienst இற்குச் செல்லும்போது தடுப்பூசிஅட்டையை எப்போதும் கொண்டு செல்லவேண்டும்.

எனது பிள்ளைக்குத் தேவையான தடுப்பூசிகள் எவை?

- Bundesamt für Gesundheit (BAG) ஆனது வருடாந்தம் சுவிசில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அக்காலத்துக்கான தடுப்பூசிகளைப் பிரசுரிக்கும்.
- அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் இளையோருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகள் உள்ளன. மேலும் தனிநபர் நிலைகேற்ப உபயோகப்படுத்த வேண்டிய தடுப்பூசிகளும் உள்ளன.
- அனைத்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளையும் போடவும். மேலும் உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதலாக போட வேண்டிய தடுப்பூசிகளை குறித்து உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் விவாதிக்கவும்.
- அல்லது **www.sichimpfen.ch** இல் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பாடசாலை மருத்துவரால் போடப்படும் தடுப்பூசிகள் குறித்த மேலோட்டம்

சிறுபிள்ளைவாதம் (போலியோ)
Kinderlähmung

போலியோ மியலிற்றிஸ் எனும் வைரசினால் உண்டாகும் தொற்று முற்றிலும் அறியப்படாமலேயிருக்கலாம் அல்லது கைகள், கால்கள் மற்றும் சுவாசப்பாதைத் தசைகளில் பாரதூரமான வழங்காத்தன்மையை உண்டாக்கலாம். இறுதியில் பாரதூரமான நிலைக்கக் கூடிய விளைவுகளான பிழையான மூட்டமைப்புக்கள், தசையிறப்பு, அல்லது மரணத்தையும் உண்டாக்கலாம். கைக்குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து பாடசாலைக்காலமுடிவு வயது வரைக்கும் அடிப்படைத் தடுப்பூசிகளாக ஐந்து தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கபட்டுள்ளன.

தொண்டைக்கரப்பன்
Diphtherie

தொண்டைக்கரப்பன் என்பது ஆரம்பச்சுவாசப்பாதையில் விரைவாகத் தொற்றக்கூடிய பக்றீரியாவால் உண்டாகும் நோயாகும். இதனாலுண்டாகும் சிக்கல்களாவன வழங்காமை, நுரையீரலழற்சி, மூச்சுத்திணறி இறத்தல் அல்லது இருதயத்தசையழற்சி ஆகும். இத்தடுப்பூசியானது வாழ்நாளமுழுவதும் திரும்பத்திரும்பப் போடப்படவேண்டும்.

ஏற்புவலி
Starrkrampf

ஏற்புவலியானது உலகம் பூராவும் காணப்படும் ஒரு பக்றீரியாவினால் காவப்பட்டு உடலிலுண்டாகும் காயங்களின் ஊடாக உட்புகக் கூடிய ஒரு நோயாகும். இதனவ்றளைவ, மிகவலியுடன் கூடிய தசைபப்பிடிபபை உணட்hககுவதால் சுவாசபப்தை தசைகள் வழஙக்hமற் போவதால் இறபப்வரைககும் வரலாம். ஏற்புவலியின் விளைவாக இன்றைய காலங்களிலும் 25 வீதமானோர் இறக்கின்றனர். இத்தடுப்பூசியானது வாழ்நாள்பூராவும் திரும்பத்திரும்பப் போடப்படவேண்டும்.

குக்கல் (பெற்றுசிஸ்)
Keuchhusten

அநேகமாக இரவில் கடும் இருமலையும் கடும்மூச்சுத்திணறலையும் கொடுக்கும் குக்கலானது மிகவிரைவில தொற்றக்கூடிய நோயாகும். கைக்குழந்தைகளில் சிலசமயங்களில் மூச்சடக்கி இறப்பையும் உண்டாக்கிவிடும். இத்தடுப்பூசியானது பெரியவர்களாகும்வரை திரும்பத்திரும்ப போடப்படவேண்டும்.

அம்மைநோய்
Masern

அம்மைநோயானது விரைவில் தொற்றகாய்ச்சல்கூடிய ஒருவைரஸ் மூலம் பரவும் வெளித்தொரியாமல் இருக்கத்தக்க தொற்றுநோயாகும். இதன் ஆரம்பக்கட்டம் கடும்காய்ச்சல், தடிமன்காய்ச்சலுக்குரிய அறிகுறிகள் மற்றும் தோலில் பருக்கள் போன்றனவாகும். அநேகமாக இந்நோய் தானாகவே குணமடையும். ஒருசில சமயங்களில் நுரையீரலழற்சி அல்லது மூளைத்தொற்று ஏற்பட்டு இறப்பையுண்டாக்கும் அல்லது நிரந்தர பாதிப்புக்களையுருக்குவது போன்ற பெரும் சிக்கலையுண்டாக்கும். தடுப்பூசி மட்டும் தான் நிச்சயமான பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும். அம்மைநோய்க்கான தடுப்பூசி சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டுத் தடுப்பூசிகளுடன் (MMR) சேர்த்துப் போடப்படும். இரு அலகுகள் போடப்படுவது அவசியமாகும். இதன் மூலம் வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

மூளைக்காய்ச்சல் (மெனிங்கோகோகியால் ஏற்படுகிறது)
Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் அல்லது ஆரோக்கியமான நோய் கடத்துபவர்களின் நெருங்கிய தொடர்பு மூலம் பாக்டீரியா நாசோபார்னீஜியல் சுரப்பு வழியாக பரவுகிறது. தாமதமான விளைவுகள் போன்ற பெருமூளை சவ்வு அழற்சி, இரத்த விஷம் அல்லது மரணம் போன்ற மிகவும் தீவிரமான விளைவுகளுக்கு இந்த நோய் வழிவகுக்கும். முக்கியமாக 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் 15-19

வயதுடைய இளைஞர்கள்
பாதிக்கப்படுகின்றனர். தடுப்பூசி ஆலோசனை நேரத்தில் இளைஞர்களுக்கு தடுப்பூசிகளை வழங்குகிறோம்.

கூகைக்கட்டு
Mumps

வைரசினால் தோற்றுவிக்கப்படும் இந்நோயின் அறிகுறிகளாக காய்ச்சல் மற்றும் வேதனையுடன் கூடிய காதின்கீழுள்ள உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி வீக்கமுமாகும். அநேகமாக இந்நோய் ஆபத்தற்றது. சிலசமயங்களில் பயங்கரமான சிக்கல்களைக் கொடுக்கும் மூளைக்காய்ச்சல்-மூளைத்தொற்று, செவிட்டுத் தன்மையுடன்கூடிய உட்காதழற்சி அல்லது ஆண்பிள்ளைகளில் பருவ வயதில் விதைப்பையழற்சி போன்றவற்றை உருவாக்கும். கூகைக்கட்டுக்கான தடுப்பூசி அம்மை, சின்னமுத்துத் தடுப்புசிகளுடன் (MMR) சேர்த்துப் போடப்படும். இரு அலகுகள் போடப்படுவது அவசியமாகும். அதற்கு பிறகு வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பு இருக்கும்.

சின்னமுத்து
Röteln

சின்னமுத்து வழமையில் ஆபத்தற்றதும் நோயுணர்வை மிகக்குறைவாகவே கொடுத்துப்பதுடன் தோலிற் பருக்கள் போடப்படும். கர்ப்பிணிமார்களுக்கு இந்நோய் ஆபத்தாக அமைந்து குறைபாடான குழந்தை அல்லது குழந்தை அழியும் சந்தர்ப்பங்கள் வரலாம். இதற்குரிய தடுப்பூசி அம்மை கூகைக்கட்டு தடுப்புசிகளுடன் (MMR)
சேர்த்துப் போடப்படும். இரு அலகுகள் போடப்படுவது அவசியமாகும். அதற்கு பிறகு வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பு இருக்கும்.

வறிசெலன்(பொக்குளிப்பான்)
Varizellen

வறிசெலன் எனப்படும் பொக்குளிப்பான் உடல்முழுவதும் கடியுடன் கூடிய பெரிய பொகுளங்களும் காயச்சலையும் கொணட் விரைவிற் தொறற்க் கூடிய வைரஸ். 2023 ஆம் ஆண்டு முதல், தட்டம்மை, சளி மற்றும் ரூபெல்லா ஆகியவற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்புடன், இளம் வயதிலேயே தடுப்பூசியும், இளம் வயதினருக்கு ஊக்கமளிக்கும் தடுப்பூசியாகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பிற்கு இரண்டு தடுப்பூசி அளவுகள் அவசியம்.

கல்லீரற்தொற்று (கல்லீரழற்சி)
Hepatitis B

கல்லீரலளற்சி டீ அலட்சியமாகவிடக் கூடாத வைரஸ் நோயாகும். சிறிதளவுகுருதி உடற்திரவங்கள்(உ-ம் பாதுகாப்பற்ற முறையிலான உடலுறவு) அல்லது துப்புரவற்ற பியர்சிங், தத்தூக்கருவிகள் மற்றும் ஊசி போன்றவற்றால் கல்லீரலழற்சி உண்டாகிறது. இந்த வைரசுகள் ஈரலிற்பாதிப்பையுண்டாக்கி காய்ச்சல, மஞ்சள் காமாலை கடுமையானசோர்வு, பசியின்மை மற்றும் வயிற்றுவலியையும் உண்டாக்கும். இந்நோயின் அறிகுறிகள் சிறிதளவும் உணரமுடியாமல் இருப்பதிலிருந்து தீவிரமாக வெளிக்காட்டும் நிலைவரைக்கும் இருக்கும். நீண்டகால நோக்கிலான பாதிப்பான ஈரற்சுருக்கம் அல்லது ஈரற்புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்துக்களுக்கு அசச்ம் கொளள்வேணடும். கல்லீரழற்சிக்கு எதிரான தடுப்பூசி 11 தொடக்கம் 15 வயதுக்குட்பட்ட சகல இளம்வயதினருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுவதுடன் அது தொற்றிலிருந்து சிறந்த பாதுகாப்பையுங் கொடுக்கிறது.

மனித பாப்பிலோமாவைரஸ்களினால் (HPV)
Humane Papillomaviren (HPV)

HP-வைரஸ் பெண் உறுப்பில் கட்டிகளை, கருப்பை நுழைவாயில் புற்றுநோய் மற்றும் வேறு HPV-சார்ந்த புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்துகின்றது. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயானது உலகளாவிய ரீதியில் மார்புப் புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடியாகக் கூடியளவில் பெண்களுக்கு வரும் புற்றுநோயாகும். அநேகமான கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்ச் சந்தர்ப்பங்களில் மனித பப்பிலோமாவைரஸ் (HPV) தான் காரணியாக அமைகிறது. இவ்வைரஸ் உடலுறவின மற்றும் நெருக்கமான உடல் தொடர்பு மூலம் பரவுகிறது. 11 தொடக்கம் 14 வயதுக்கிடைப்பட்ட இளையோர் முக்கியமாக முதலாவதுதடவை உடலுறவு கொள்ள முன்னராக இத்தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். 26 வயது வரையிலான இளம் பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கும் தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தலைப்பேன்-ஒழிக்கப்படவேண்டும்!

தலைப்பேன்களானவை எரிச்சலூட்டக் கூடியவையும் அதிலிருந்து விடுபடுவதைவிட இலகுவாக வந்து சேரக்கூடியவையுமாகும். அதை வேருடன் களைந்தெறிவது கடினமாகையால் அதனுடன் வாழப்பழகிக் கொள்ளவேண்டும். குடும்பத்தில் பேனுண்டாவதற்குரிய வாய்ப்புகளை அரிதாகவும் குறுகியதாகவும் பேணிக்கொள்ள இங்கு ஒருசில ஆலோசனைகளும் தகவல்களும் தரப்பட்டுள்ளது.

ஆலோசனை 1 தலைப்பேனுக்கும் சுகாதாரத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை. தினமும் தலையைக் கழுவுவதன் மூலம் தலைப்பேனிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெற்று விடமுடியாது.

ஆலோசனை 2 தலையுடன் தலை நேரடியாகத் தொடர்புபடுவதன் மூலம் பேன் பரவுகிறது. தலைப்பேன்கள் பாயமுடியாதவை.

ஆலோசனை 3 உங்கள் குழந்தைக்கு பேனிருந்தால் அவரிடம் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவர்கள் மற்றும் பாடசாலை, பாலர்பாடசாலைக்குக் கட்டாயமாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

ஆலோசனை 4 பேனிருக்கும் போது ஈர் (பேன்முட்டை) மற்றும் பேன் இருக்கிறதாவென குறைந்தது வாரத்தில் ஒரு தடவையாவது தலையைப் பரிசோதியுங்கள். பொடுகுடன் ஒப்பிடும் போது ஈர்கள் மயிரில் ஒட்டிக் கொண்டு அகற்றுவதற்கு கடினமாக இருக்கும்.

ஆலோசனை 5 முட்டைகள் அல்லது ஈறுகளைக் கண்டால்: 14 நாட்களுக்கு, வாரத்திற்கு இரண்டு முறை, தலைமுடியில் உயிருள்ள பேன்கள் இருக்கின்றனவா என்று சோதிக்கவும். இந்தக் காலகட்டத்தில் நீங்கள் எந்தப் பேன்களையும் காணவில்லை என்றால், முட்டைகள் காலியாக இருக்கலாம் (ஈறுகள்) அல்லது உள்ளே இருக்கும் பேன்கள் இறந்திருக்கலாம். உயிருள்ள பேன்களைக் கண்டால், நீங்கள் தலைமுடிக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஆலோசனை 6 உயிருள்ள பேன்களிருந்தால் பேனையகற்றுவதற்குரிய சம்போவைப் பாவிக்கவும். முன்னேற்பாடான சிகிச்சை பயனளிக்காது !!

ஆலோசனை 7 பலவிதமான பேன்மருந்துகளுண்டு. நேரடியாகத்தாக்கும் சம்போக்களே சிறந்தவை. மருந்துச்சாலையில் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் www.lausinfo.ch. எனும் இணையத்தளத்திலும் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். சிகிச்சையின் ஒரு பகுதி மயிரை பிரத்தியேகப் பேன் சீப்பு கொண்டு வாரம் 2 முறை வாருவதே ஆகும்.

ஆலோசனை 8 படுக்கைவிரிப்புகள், ஆடைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டாம். இவை போன்றவற்றால் பரவுவதற்குச் சாத்தியமில்லை. பேன்கள் தலையிலிருந்து பிரித்தெடுக்க முடியாமலிருப்பின் அவை இறந்து விட்டன என்று அர்த்தப்படும். மயிரிலிருந்து விழும் பேன்கள் தொடர்ந்து வாழமுடியாதவை. சீப்புக்கள் மற்றும் தலையழகுப் பொருட்களை 10 நிமிடங்கள் சூடான சவர்க்காரநீரில் (60பாகை) ஊறவிடவும்.

ஆலோசனை 9 முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்: நீண்டமுடியைச் சேர்த்துக்கட்டல், பேன்வாரும் சீப்பால் வாரத்துக்கு ஒருதடவை தலையை வாரிப் பரிசோதனையிடல்.

உங்களது வினாக்களுக்குப் பதிலளிக்க Schulärztlicher Dienst தயாராகவுள்ளது.

அல்லது www.lausinfo.ch **இல் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.**

எனதுபிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்யலாம்?

நோயுற்றபிள்ளைகள் குறைந்தது 24 மணித்தியாலங்களாவது எனினும் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருந்து மீண்டும் சௌகரிய உணர்வு வரும் வரைக்கும் வீட்டில் தங்கியிருக்கவேண்டும். குறிப்பிடப்பட்ட தொற்றுநோய்களுண்டானால் பிரத்தியேக வரையறைகள் அதாவது பாடசாலையிலிருந்து நிறுத்துதல் போன்றனவற்றை எமது குறிப்பேட்டில் (பெட்டியினுட் பார்க்கவும்) பார்க்கலாம்.

பிள்ளைகள் நோயுற்றால் அவசியமான சிகிச்சைபெறும் அதேநேரம் வீட்டில் ஒரு நம்பிக்கையான சூழலும் அன்பான பராமரிப்பும் தேவையாகும். முக்கியமாகப் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் வந்து குணமாகியபின் **காய்ச்சல் மருந்து பாவிக்காத (காய்ச்சலில்லாத) குறைந்தது 24 மணித்தியால** ஒய்வின் பின்னர்தான் பிள்ளை பாலர்பாடசாலைக்கோ அல்லது பாடசாலைக்கோ அல்லது பராமரிப்பு நிலையத்துக்கோ செல்லலாம்.

குறிப்பிடப்பட்ட சில தொற்றுநோய்கள் அதாவது அம்மை, கூகைக்கட்டு, சின்னமுத்து, குக்கல் போன்றன வந்தபின் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய நிலைப்பாட்டில் தங்கியில்லாதவாறு பாலர்பாடசாலைக்கோ அல்லது பாடசாலைக்கோ அல்லது பராமரிப்பு நிலையத்துக்கோ குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குச் செல்வதைத் தடைசெய்யவேண்டும். அம்மைநோயைப் பொறுத்தவரை நோயுற்றபிள்ளை மட்டுமன்றி அப்பிள்ளையுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளும் அல்லது இந்நோய்க்குரிய போதுமானளவு தடுப்பூசி போடாதிருந்தால் அல்லது போடாமலேயே இருந்திருந்தாலும் பாடசாலைக்குச் சமூகமளிப்பதைத் தடைசெய்யவேண்டும். இந்நடவடிக்கை தொடர்ந்து தொற்றுவதைத் தடைசெய்யும்.

இக்காரணத்தால் சிலதொற்றுநோய்கள் தொற்றிய கட்டத்தில் மறுபிள்ளைகளின் பெற்றாருக்கு அறியப்படுத்துவது அவசியமாகும். இப்படிப் பெற்றாருக்கு அறிவிக்கும்போது அவர்கள் நோய்களின் பிரத்தியேக அறிகுறிகளை அவதானிப்பதுடன் கேள்விகளிருப்பின் தாமதமின்றிக் குழந்தைவைத்தியருடன் தொடர்புகளையும் அமைத்துக் கொள்ளலாம். **www.bs.ch/schulgesundheit** எனும் இணையத்தளத்தில் அநேகமாகவரும் நோய்களைப்பற்றி தனித்தனியாக முக்கியமான தகவல்களுடனான குறிப்பேடுகள் உள்ளது.
நோயுற்ற பிள்ளைகளுக்குப் போதுமானளவு பராமரிப்புச்சூழல்

தேவையாகையால் அநேகமாகப் பெற்றாருக்கு மேலதிக சச்சரவைக் கொடுக்கிறது. வேலைப்பளு காரணமாக உங்களால் அது இயலாமலிருப்பின் அக்கட்டங்களில் உங்கள் பிள்ளையை யார் பராமரிப்பதென முற்கூட்டியே ஆலோசித்து வைத்திருப்பது புத்திசாலித்தனமானது.

உங்கள் பிள்ளையின் **தடுப்பூசிஅட்டையை** ஒழுங்கானமுறையில் **குழந்தைவைத்தியரிடம்** தவறுப்பட்ட ஊசிகளைப் போடுவதற்காக மீளாய்வு செய்யக்கொடுங்கள்.

குறிப்பேடுகள்

குறிப்பேடுகளானவை அடிக்கடி வரும் நோய்கள், அல்லது ஆபத்துக்கள் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள் முக்கியமாக பகற்பராமரிப்பகம், பாலர்பாடசாலை அல்லது பாடசாலைக்குச் சமூகமளிப்பது பற்றி விரைவானதும், அறிவுரீதியானதும், சரியானதுமான தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.

இக்குறிப்பேடுகளை எமது இணையத்தளித்தில், A என்றால் Augenentzündungen என்னும் நோய் முதல் Z என்றால Zecken வரையும் **www.bs.ch/schulgesundheit** எனும் இணையத்தளத்தில் Schulgesundheit என்ற தலைப்பின் கீழ் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சரியான புத்தகப்பை

சரியான புத்தகப்பையானது ஆரோக்கியமான முதுகு விருத்திக்கும், வீதிப்போக்குவரத்திற் பாதுகாப்பையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும். ஆகவே புத்தகப்பையைத் தெரிவு செய்யும்போது ஒரு சில விடயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

ஆலோசனை 1
புத்தகப்பை பிள்ளைகளுக்கும் இளம்வயதினருக்கும் பிடித்ததாக இருக்கவேண்டும். (ஒன்று சேர்ந்து தெரிவுசெய்யலாம்) வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை: பிஃப்யு முத்திரைஇ டியூவி முத்திரை அல்லது தரச்சான்று.

ஆலோசனை 2
புத்தகப்பை பாரமற்றதாகவும் (ஆகக்கூடியநிறை 1.2 கிலோ) முதுகிற் காவக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். மற்றும் அது குழந்தையின் உடல் அளவிற்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டாம்.

ஆலோசனை 3
புத்தகப்பை உரமானதும், நீர் உட்புகாதமாதிரியானதும், போதுமானளவு ஒளித்தெறிப்புக் கொண்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். மற்றும் ஃபுளுரைட் பரப்பும் அதிகம் இருத்தல் வேண்டும்.

ஆலோசனை 4
புத்தகப்பையினுள் அவசியமான பொருட்களை மட்டும்வைத்துப் பாரமில்லாமலும் உயரத்திற்கேற்பச் சரிசெய்தும் விடவேண்டும் மற்றும் சரியாக பேக் செய்யப்பட வேண்டும்.

நாளாந்த பாடசாலைக்கான ஆலோசனைகள்

புத்தகப்பையின் மொத்தநிறையானது உங்கள் பிள்ளையின் உடல் எடையைப் பொறுத்தது. சாதாரண உடல் எடையைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு :

பிள்ளையின் எடை kg	புத்தகப்பை சராசரி எடை kg	பிள்ளையின் எடை kg	புத்தகப்பை சராசரி எடை kg
24 kg வரைக்கும்	3,0 kg	41 – 44 kg	5,5 kg
25 – 28 kg	3,5 kg	45 – 48 kg	6,0 kg
29 – 32 kg	4,0 kg	49 – 52 kg	6,5 kg
33 – 36 kg	4,5 kg	53 kg க்கு மேல்	7,0 kg
37 – 40 kg	5,0 kg		

குறிப்பிட்ட சில கொப்பிகள், புத்தகங்களை பாடசாலையிலேயே விடலாமா என ஆசிரியரைக் கேட்பதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளை தேவையானவற்றை மட்டும் காவக்கூடியதாகவிருக்கும்.

உளநல ஆரோக்கியம்

நலமான ஆரோக்கியம் என்பது உடலாரோக்கியம் மட்டுமன்றி அதைப்போலவே சமநிலையிலான உளவியல் ஆரோக்கியமும் கருதப்படும்.

உளநலஆரோக்கியம்
பிள்ளைகளுக்கு முக்கியமாக ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் அமைந்தால் அரவணைப்பும் சுதந்திரமும் கிடைத்த உணர்வைப் பெறுவர். இதனுள் சுதந்திரம் மட்டுமன்றிக் கட்டமைப்புகளும், வரையறைகளும் அடங்கியிருக்க வேண்டும். புத்துயிர்ச்சிபெற போதுமானளவு தூக்கம், ஊட்டச்சத்தடங்கிய உணவு, விளையாட உடலசைக்கப் போதுமானளவு இடவசதி போன்றன ஒவ்வொரு பிள்ளையின் ஆரோக்கிய விருத்திக்கும் அடிப்படைத் தேவைகளாக அமைகின்றன.

வாழ்க்கையில் உண்டாகும் சிறு, பெரும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளப் பயிற்றுவிப்பதற்கு தன்னம்பிக்கையும் தற்பெறுமதியும் வரவழைப்பது முக்கியபணியாகும். தம்மை அலட்சியம் செய்யாது தேவைப்படின் எமது கவனங்களைச் செலுத்துவதை அவர்கள் எதிர்பார்ப்பர். அவர்களது பிரச்சினைகளுக்குக் காது கொடுத்து அதற்குரிய தீர்வைக்காண உதவியளியுங்கள். நீங்களே உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த முன்மாதிரி. நீங்கள் உங்களை நன்கு கவனித்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கும் அது மன உளைச்சல் மற்றும் பதற்றத்தை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

உதவி

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் உடனே உதவியை நாடவும். உறவினர்கள், அண்டை வீட்டார் அல்லது நண்பர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம், ஆனால் உங்கள் உளைச்சல்களை நீங்கள் அவர்களிடம் வெளிப்படையாக தெரிவிக்க வேண்டும். மேலும் ஒரு தரமான பணியார்ந்த குழுவும் உங்களுக்கு உதவ தயாராக உள்ளது.

www.bs.ch/schulgesundheit

SÄD

எமது **www.bs.ch/schulgesundheit** எனும் இணையத்தளத்தில் பல பயனுள்ள ஆரோக்கிய விடயங்களான உணவு, உடலசைவு, உளஆரோக்கியம், அடிமையாகுதல் போன்றன பற்றிய தகவல்களையும் அறிவுரைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

www.bs.ch/schulgesundheit
”பள்ளி சுகாதாரம்” பிரிவின் கீழ், பின்வரும் தலைப்புகள் குறித்த தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்.

- பாடசாலை வைத்தியர்களின் பரிசோதனைகள்
- பாடசாலை வைத்தியர் மூலமாக தடுப்பூசி
- பள்ளி மாணவர்கள், பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான ஆலோசனைகள்
- பள்ளிக்கு வராமல் இருந்தால் அதைக் குறித்து விளக்கம்
- பல்வேறு நோய்களைப் பற்றிய தகவல்கள்
- பல்வேறு சுகாதார தலைப்புகளைக் குறித்த பள்ளிகளுக்கான ஆலோசனை மற்றும் உதவி

முக்கியமுகவரிகள்

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (அண்ணளவாகப் 17 வயது வரை)
Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB) (16 வயதிலிருந்து)
Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Tox Info Suisse (நச்சுவிபத்துக்கு)
Notfalltelefon: 145
www.toxinfo.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (18 வயது வரை)
Kornhausgasse 7, 4051 Basel
Tel.: 061 325 82 00
www.upk.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (18 வயதிலிருந்து)
Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upk.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)
Austrasse 67 und 120, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
www.bs.ch/spd

UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel Kinder- und Jugendzahnmedizin (Schulzahnklinik)
Mattenstrasse 40, 4058 Basel
Tel.: 061 267 25 25
E-Mail: akjzm@uzb.ch
www.uzb.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel
www.kindermedizin-regiobasel.ch

Opferhilfe beider Basel
Kinder- und Jugendberatung
bei Gewalt
Steinengraben 5, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung
Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-Mail: info@fabe.ch
www.fabe.ch

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Abteilung Sucht
Malzgasse 30, 4001 Basel
Tel.: 061 267 89 00
www.bs.ch/gd/sucht

Telefon 143 (பெற்றோருக்கான எச்சரிக்கை அழைப்பு)
Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147 (பிள்ளைகள் - இளையோருக்கான எச்சரிக்கை அழைப்பு)
Tel.: 147
E-Mail: beratung@147.ch
www.147.ch

மேலதிக இணையங்கள்

- **www.bs.ch/schulgesundheit**
- **www.lausinfo.ch**
- **www.bs.ch/ed**
- **www.bag.admin.ch**

Tamil/2026

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt இனது பாடசாலைவைத்திய பரிசோதனைகள் மற்றும் மேலதிக சலுகைகள் பிள்ளைகளினதும் இளம்வயதினரதும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உளநலத்திற்கும் முக்கிய பங்களிக்கிறது. எங்களது சகதொழிலாளர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கவும் தகவல்கள் தரவும் தயாராகவிருக்கிறார்கள்.

Schulärztlicher Dienst
Malzgasse 30
4001 Basel
Tel.: +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch

திறந்திருக்கும் நேரங்கள்
திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை
8.00 – 12.00 மணி
13.30 – 17.00 மணி

+41 61 267 90 00

www.bs.ch/schulgesundheit