ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8, ಬೆಂಗಳೂರು

INDIA POPULATION PROJECT-VIII, BANGALORE

ಆರೋಗ್ಯ ಮದ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

TRAINING MODULE FOR LINK WORKERS

INDIA POPULATION PROJECT - VIII
BANGALORE

ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8ರ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ
16ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಕೋದಂಡರಾಂಪುರಂ
ಬೆಂಗಳೂರು 560 003

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

I. ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು?

ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶುಚಿತ್ವವು ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ. ಅಶುಚಿ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೇನು?

ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ತಾನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪರಿಸರ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ತಾನು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ : ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಒರೆಸಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ : ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲಗುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಿವಿ ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ : ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ : ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ನೀವು ಶೀನು, ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಉಗುರು, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ರಿಬ್ಬನಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉಗುರಿನ ಶುಚಿತ್ವ : ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ಉಗುರಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಿದ್ದರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲವಾಗುವುದು. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

II. ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಭೌತಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಸದಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ನೀರು

ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ.

ನದಿ, ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಹೊಕ್ಕು ತುಂಬುವ ಬಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಬಳಸಬಹುದಾದರೆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದ್ರವರೂಪದ ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸುವುದು

ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚರಂಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿರಿ. ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ.

ಚರಂಡಿಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಇಂಗು ಬಚ್ಚಲನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲಿನ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ.

ಮಲಮೂತ್ರ ಸಾಗಿಸುವುದು

ಮನುಷ್ಯನ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಪೋಲಿಯೋ, ಜಂತುಹುಳ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕಕ್ಕಸು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಕಸ ಸಾಗಿಸುವುದು

ಕಸ ಸಗಣಿಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : 1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೇನು?

2. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?

ಭಾಗ -7

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು

I. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

II. ಏಡ್ಸ್ ವಿಷಯಗಳು

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳು

1. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಎಂದರೇನು?

ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಅಂಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಅ) ಯೋನಿ

ಆ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಗಿಲು

ಇ) ಗರ್ಭಕೋಶ

ಈ) ಗರ್ಭನಳಿಕೆ

3. ಜನನಾಂಗ್ಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳು

ಅ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು - ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಗೋನೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್.

4. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

ಅ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಆ) ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ - ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಇ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ವಯಸ್ಸು.

ಈ) ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಜೀವನ - ಬಡತನ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ.

ಉ) ಬಹು ಸಂಗಾತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರು

ಊ) ಸ್ಥಳೀಯ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು

ಋ) ಪತಿಯ ಉದ್ಯೋಗ.

ೠ) ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿತ್ವ.

ಎ) ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಪತಿಯ ಅಧಿಕಾರ

ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

ಅ) ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು

ಆ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು - ರಕ್ತದಿಂದ, ದೇಹದ ಸ್ರಾವಗಳಿಂದ, ಉದಾ: ಏಡ್ಸ್, ಗೋನೋರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್.

ಇ) ಅಶುಚಿತ್ವ ಇರುವಿಕೆ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿತ್ವ.

ಈ) ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಯೋನಿಸ್ರಾವ (ನೀರಾಗಿ, ಅಂಟಾಗಿರುವುದು, ಮೊಸರಿನಂತೆ ಇರುವುದು, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಇರುವುದು, ನೊರೆಯಾಗಿರುವುದು, ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ದುರ್ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ).

2. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು.

3. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು.

4. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಜ್ವರ.

5. ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳು.

1. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ:

ಅ) ಬಂಜೆತನ (ಮರುಕಳಿಸುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ)

ಆ) ಸದಾ ಇರುವ ಸೊಂಟ ನೋವು

ಇ) ಗುದ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಈ) ಜನನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಮಹಿಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

2. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ :

ಅ) ಗರ್ಭ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ಆ) ಮರುಕಳಿಸುವ ಗರ್ಭಪಾತ

ಇ) ಶಿಶು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆಯುವುದು.

ಈ) ಮಗು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವುದು.

ಉ) ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶು ಜನನ.

3. ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ

ಅ) ಬಾಣಂತಿ ನಂಜು.

ಆ) ಶಿಶು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದು.

ಉದಾ : ಏಡ್ಸ್, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೋನೋರಿಯಾ

4. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ :

ಅ) ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು.

ಆ) ನಿಮೋನಿಯಾ

ಇ) ಕೀಲುಗಳ ಸೋಂಕು

ಈ) ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಏಡ್ಸ್, ಗೋನೋರಿಯಾ

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

1. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ.

2. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೊದಲು ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವುದು.

3. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಹರಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

4. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಪಾಲಿಸುವುದು.

5. ಅಪರಿಚಿತರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು.

6. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಪಾತ್ರ

1. ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಅ) ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದ ಅವಧಿ.

ಆ) ಅವರ ಗಂಡನಿಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಉರಿ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇ) ಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಈ) ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉ) ಮಹಿಳೆಯು ತಾಮ್ರದ `ಟಿ' ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಜನನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು :

1. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು.

06002
COMH 321.1 N99

3. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

4. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯಾದರೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶುಚಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

5. ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

6. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

7. ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೊನೆಯ ವಿಚಾರ :

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಉಳಿವು, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಭಾಗದ ಜನನಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಊನಾ ಮತ್ತು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಾಯ್ತನ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಿಳಿಯಿರಿ

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಇದು ಸಮಯವೇ?

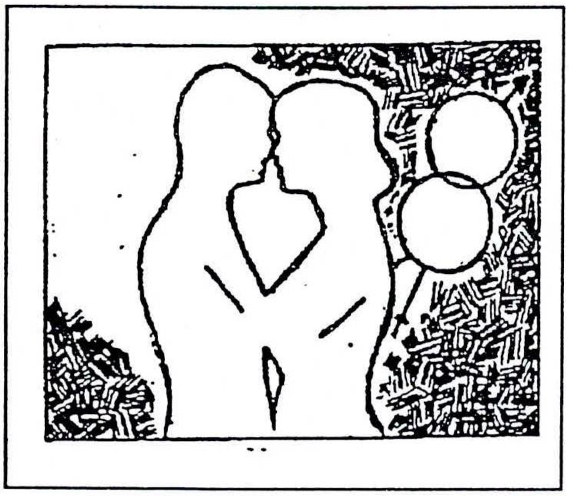
ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಾಣು ಈಗ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗಾಣು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?

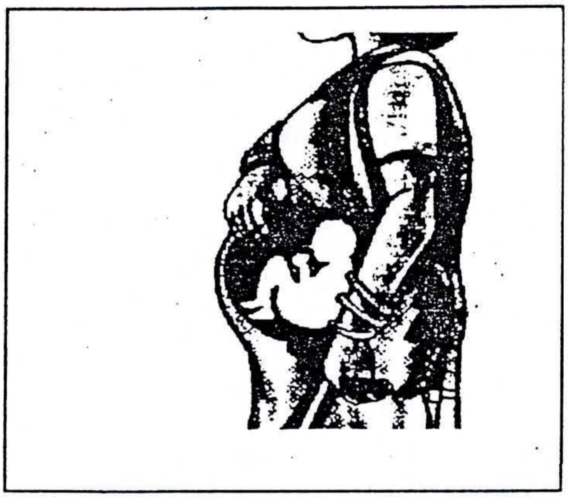
ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಗೊಂದಿಕೆಯ ಆರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ.

ಇದು ಎಚ್. ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

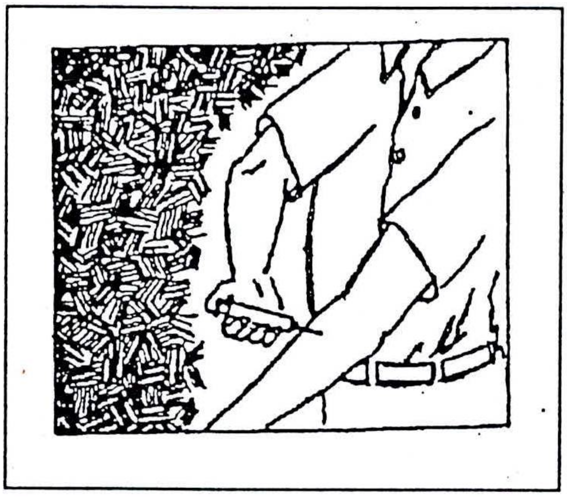
ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.



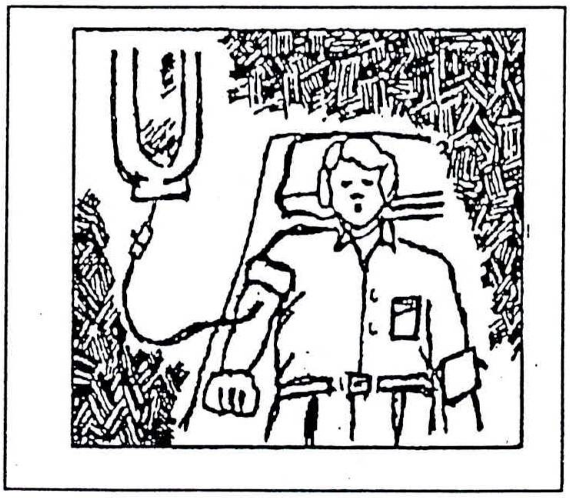
ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ



`ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. (ಶೇ. 30ರಷ್ಟು)

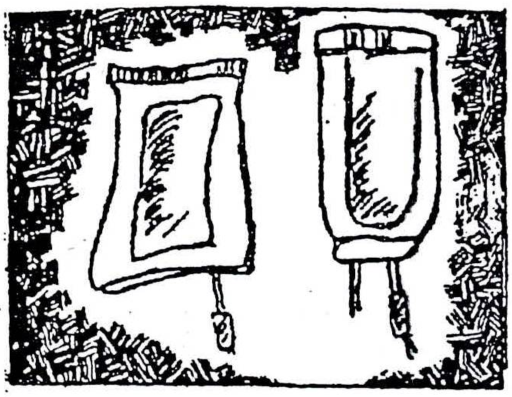


`ಏಯ್ಡ್ಸ್' ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಇರುವ ಸೂಜಿ ಸಿರೆಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದರಿಂದ.



`ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, `ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು

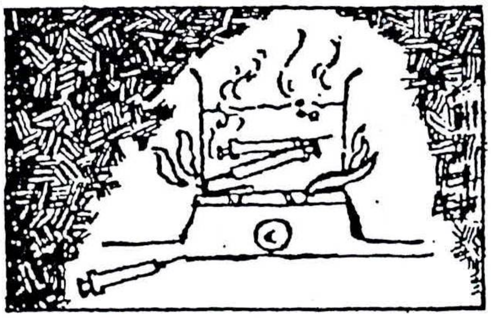


ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

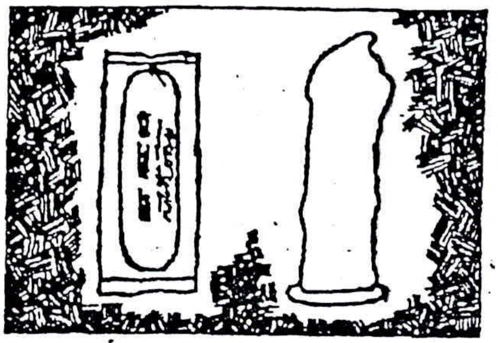
ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹಾಗೂ ಗೋನೊರಿಯ, ಇತರೆ - `ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರೆಂಜುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಕಡೆಪಕ್ಷ ಇವುಗಳನ್ನು 25 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತ.

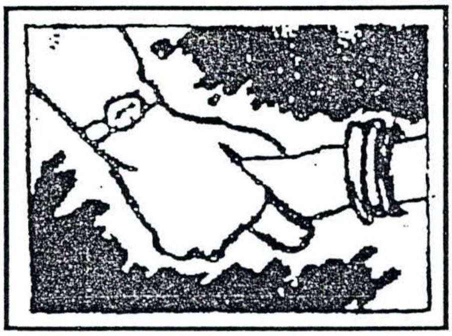
ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರೆಂಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸದೆಯೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಬೇಡಿ.



ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ `ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗಾಣು ವಿಮುಕ್ತವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ದೃಢ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಪರಿಚಿತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿರಿ.

`ಏಡ್ಸ್' ರೋಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



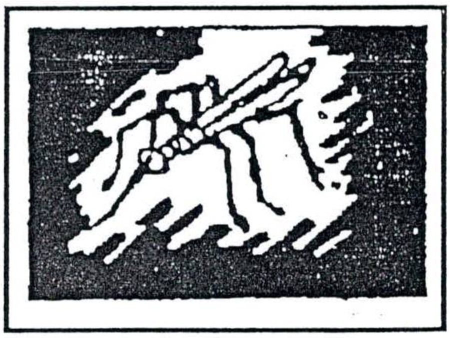
ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ

ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ,
ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ

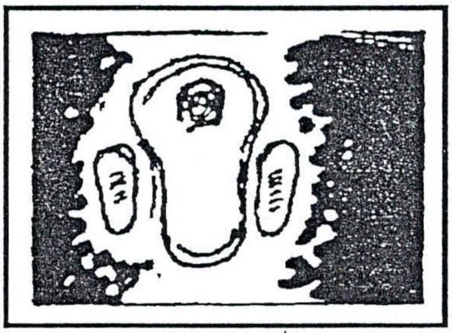
ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುತ್ತಿಡುವುದರಿಂದ

ಈಜು ಕೊಳಗಳಿಂದ

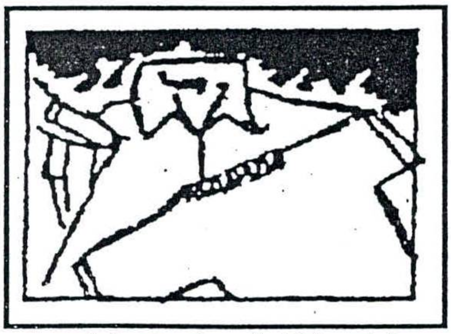
ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸೀನುವುದರಿಂದ



ಸೊಳ್ಳೆ/ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ/ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನು
ಬಳಸುವುದರಿಂದ



ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ
ಬಳಸುವುದರಿಂದ

ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

`ನಿರೋಧ್' ತಯಾರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ `ನಿರೋಧ್' ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

1. ನಿರೋಧ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತುದಿಯಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿರೋಧನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೂಂಡಿರುವ **ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ** ಏರಿಸಿರಿ.

2. ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಬುಡದವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನೆ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟಿರಿ.

3. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ನಿರೋಧ್‌ನ ಬುಡವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಜಾರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

4. ನಿರೋಧ್‌ನ್ನುಕಟ್ಟಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿರಿ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ/ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬರುವುದು ಖಚಿತ.

ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳು ತಿಳಿಯದೇ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ 1ರಿಂದ 1 1/2 ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ದರ ಇನ್ನೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಲಿ ಇರುವ ಔಷಧಗಳು ಬಹಳ ದುಬಾರಿ, ಆದರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಾಗ -8

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು

ತಾಯಂದಿರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಮಹಿಳೆಯು 20 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. 20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ 30 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

2. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುವುದು, ಆಲಸ್ಯ, ಸುಸ್ತು, ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವುದು ಹಾಗೂಬಿರುಸುತನದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ.

3. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ 4 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ (ಗರ್ಭಕೋಶ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು:

1. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ 12 ರಿಂದ 16 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೊಂದಾಯಿಸಬೇಕು.

2. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಭಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅ) ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಆ) ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಇ) ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ) ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಬಿ.ಪಿ.)

ಉ) ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಊ) ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

4. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯು 2 ಬಾರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ನೂರು ದಿನಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

5. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ರಾಗಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡ್ಲೆಬೀಜ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

6. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ ತೀವ್ರವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಕೈಕಾಲು ಊತ ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದ 42 ದಿನಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿತನದ ದಿನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

2. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.

3. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ.

4. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

5. ಈ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಹೆರಿಗೆಯಾದ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಸ್ಥನದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೆಳುವಾದ ಅರೆ ಹಳದಿ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ `ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಮೃತದಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ `ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ತಪ್ಪದೆ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

6. ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಿರುಸಾದ ಸೀಳಿದ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

7. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ) ಪ್ರತಿದಿನ 6 ರಿಂದ 7 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆ) ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಇ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ) ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಉ) ಸೀಳಿದ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ವ್ಯಾಸಲೇನ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ದಿನವನ್ನು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ತುಂಬ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

2. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಶಿಶುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. (ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿ)

೩. ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

4. ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

5. ಶಿಶುವಿಗೆ 4 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು, ಟಾನಿಕ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು.

6. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗಿಣ್ಣುಹಾಲಿನಲ್ಲಿ `ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಮ್' ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ `ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಇರುತ್ತದೆ.

7. ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು.

8. ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ 2.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟುತೂಕದ ಮಗು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದೇ ಬೆಚ್ಚಗೆ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

9. ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಲು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡಬಾರದು.

10. ಶಿಶುವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

11. ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

12. ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಆರು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

13. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು (ಬಾಯಿಗೆ) ಶಿಶುವಿಗೆ 1 1/2, 2 1/2, ಮತ್ತು 3 1/2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

14. ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

15. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಲಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಢಾರಗಳಂತಹ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

16. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಜ್ವರ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

1. ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯು ಕೂಡ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಅಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ನೊಣ.

2. ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಅತಿಸಾರ ತೀವ್ರವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ತಪ್ಪು. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಮಗು ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

3. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬಹಳ ಅಪಾಯ.

4. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ (ಬೇಧಿ) ಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

5. ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನಿರ್ಜಲತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಜಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

6. ನಿರ್ಜಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ : - ಕಣ್ಣು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ನೆತ್ತಿಯ ಸುಳಿ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಒಣಗಿರುವುದು, ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

7. ಮಗುವಿಗೆ 10 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಬೇಧಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ : ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ನೆತ್ತಿ ಆಳವಾಗಿ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವುದು, 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದು, ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು.

8. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ಆದಾಗ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

9. ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಐದು ಲೋಟ (ಒಂದು ಲೀಟರ್) ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪಾನಕಕ್ಕೆ `ಜೀವ ಜಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಆದರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

10. ಈ ಜೀವಜಲ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಧಿ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ದೇಹದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶವು ಮತ್ತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

11. ಒಂದು ಸಲ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಜೀವಜಲ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಮಾಲಾ-`ಎನ್` (ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು)

ಸೂಚನೆ : ಮಾಲಾ ಎನ್ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಮಾಲಾ-ಎನ್ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಕೊಡಬೇಕು.

1. ಮಾಲಾ ಎನ್ ಸೇವನೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನ.

2. ಮಾಲಾ ಎನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನ.

3. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು.

5. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ನುಂಗಬೇಕು.

6. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

7. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

8. 3ರಿಂದ 4 ದಿನಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾಲಾ ಎನ್ ನುಂಗುವ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಲು ಹೇಳಬೇಕು, ಉಳಿದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಈ ರೀತಿ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

9. 28 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮುಗಿಯುವದರೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇರುವಾಗಲೇ ಹೊಸ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ಪೊಟ್ಟಣ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೊಸ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

10. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

11. ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

12. ಮಾಲಾ ಎನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಗರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ.

1. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

2. ಬಾಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ ಮಹಿಳೆಯು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

4. ಮಗು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.

2. ಇದು ಸರಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಪರೇಷನ್.

3. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಅನ್ನು ಕೇವಲ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

5. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಗಂಡಸರು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

6. ಈ ಆಪರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಜನಾಳವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ

1. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಗಂಡಸರು ಪುರುಷತ್ವ (ಗಂಡಸುತನ)ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

2. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನೋ ಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.

2. ಇದು ಸರಳ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಪರೇಶನ್.

3. ಇದು ಕೇವಲ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.

4. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಈ ಆಪರೇಶನ್ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಪರೇಷನ್.

7. ಈ ಆಪರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಜಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರಗಟ್ಟುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಒಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

8. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಇದು ಒಂದು ನೂತನವಾದ (ಹೊಸದಾದ) ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.

2. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಸೂಚನೆ: ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು ನಂತರ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

1. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಇದು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನ.

2. ಇದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ `ಟ' ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರ ನೆಟ್ಟಗಿರುವ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ತಾಮ್ರದ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

3. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ.

4. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನ.

6. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು ಹೆಂಗಸರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವಂಥದ್ದು. ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು. ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಈ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಕೆನಿಸುವವರೆಗೂ ಅದು ಅಲ್ಲೇ ಇರುವುದು.

7. ಇದು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನ.

8. ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಂದು ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದು.

9. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

10. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು

1. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಬೇಕು.

2. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅದರ ದಾರದಿಂದ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

1. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿಯನ್ನು 3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

2. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಥವಾ ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ನಗರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ (ಕೈ ಆಪರೇಷನ್) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಾಶ್ವತ ಆಪರೇಷನ್.

2. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಆಪರೇಷನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

3. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಅನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು 6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

6. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

7. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೆಂಗಸರು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ, ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ:

ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ:

1. ವಯಸ್ಸು 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು.

2. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಮಗು ಇರಬೇಕು.

ಮರುಭೇಟಿ : ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮರುಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ನಿರೋಧ್ (ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಸೂಚನೆ : ಮೊದಲಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಅನ್ನು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು ನಂತರ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬೇಕು.

1. ನಿರೋಧ್ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನ.

2. ಇದು ಗಂಡಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಸಾಧನ (ವಿಧಾನ).

3. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನ.

4. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು:

1. ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

2. ಯಾರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

3. ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

1. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿರೋಧ್ ಅನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ವೀರ್ಯವು ನಿರೋಧ್‌ದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರದಂತೆ ಅಥವಾ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ನಿರೋಧ್ ಎಲ್ಲಾ ನಗರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಹತ್ತಿರವೂ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಲಿಂಕ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಬಳಿಯೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಆಪರೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಆಪರೇಷನ್ (ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಅನ್ನು ಕರೆಂಟ್ ಆಪರೇಷನ್ ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.
3. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಆಪರೇಷನ್.
4. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಆಪರೇಷನ್.
5. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.
6. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಒಂದು ದಿನದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.
7. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
8. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಮಗು ಇರಬೇಕು.
9. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಅನ್ನು ಕರೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.
10. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.
11. ಮಹಿಳೆಯು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.