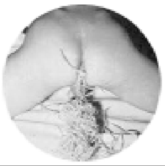
9. నట్టల నివారణ - డీవార్మింగ్

సాధారణముగా బహిరంగ మల విసర్జన ద్వారా వెలువడిన అనేక రకాలైన నట్టల గ్రుడ్లు మట్టిలోనికి చేరి అక్కడ పొదగబడి, వివిధ మార్గాల ద్వారా ఇతరుల జీర్ణకోశములోకి చేరి, మనము తిన్న ఆహారాన్ని అవి తినుచు, అక్కడ వాటి మనుగడ సాగిస్తూ, మనిషికి అనేక రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పరచి వారి దైనందిన జీవితానికి విఘాతమేర్పరచును. మన దేశంలో 50-60 శాతం మంది ఏదో ఒక రకమైన నట్టల బారిన పడి రక్తహీనతకు గురై అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకొనుచున్నారు.

బడి పిల్లల విషయానికి వస్తే ఈ నట్టల వలన రక్తహీనత, పోషక ఆహార లోపం, శారీరక, మానసిక పెరుగుదల తగ్గడం, విద్యలో చురుకుదనం తగ్గి వెనుకబాటు తనం, పాఠశాలకు హాజరు తగ్గడం మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడును. వీటి నివారణకు ప్రభుత్వము అన్ని ప్రభుత్వ / ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో మరియు జూనియర్ కళాశాలల్లోని **5-19** సం॥ల విద్యార్థులకు సంవత్సరానికి 2 సార్లు ఉచితంగా నట్టల నివారణ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసి వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడుచున్నది.

నట్టల రకాలు - జీవిత చక్రం

నట్టల రకం	చరిత్ర	వ్యాపించు విధానము	ఏర్పడు ఆరోగ్య సమస్య	వైద్యం
కొంకె పురుగు	మనదేశంలో ప్రతి 5 మందిలో ఒక్కరు ఈ వ్యాధితో బాధపడుచున్నట్లు, ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచంలో దాదాపు దీనివల్ల 65వేల మంది మరణిస్తున్నట్లు అంచనా. 60-70 కొంకె పురుగులు కలసి ప్రతి రోజు 10 మిల్లీ లీటర్ల మనిషి రక్తాన్ని సేవించును.	పాదరక్షలు లేకుండా మట్టిలో నడిచినప్పుడు పాదాల ద్వారా మనిషి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణకోశంలో నివాసం ఏర్పరచుకొనును.	కడుపు నొప్పి, విరోచనాలు, ఆకలి మరియు బరువు తగ్గడం, కడుపు ఉబ్బరం, చర్మంపై దద్దుర్లు, న్యుమ్మోనియా, రక్తహీనత, ఆయాసం, నిస్సత్తువ, గుండె పరిమాణం పెరగడం, కాళ్ళ వాపులు, ముఖం ఉబ్బడం మొ॥	అల్బెండజోల్ 400 మి.గ్రా. 1 మాత్ర సంవత్సరంలో రెండు పర్యాయములు తీసుకోవాలి
ఏలిక పాములు 	మనదేశంలో 50% మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుచున్నట్లు అంచనా. దీని పొడవు 20-30 సెం.మీ. ఇది రోజుకు దాదాపు 2,40,000 గ్రుడ్లు పెట్టును.	కలుషితమైన నీరు, ఆహారం, మట్టి, చేతులు మరియు ఈగల ద్వారా మనిషి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణకోశంలో నివాసం ఏర్పరచుకొనును.	జ్వరము, వాంతులు, ప్రేవులకు వాపు,న్యుమ్మోనియా, పోషక ఆహార లోపం, చర్మంపై దద్దుర్లు, కడుపు నొప్పి, రక్తహీనత.	పైన తెలిపిన విధంగా
విప్ వార్మ్	మనదేశంలో అనేక మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుచున్నారు. ఇది ప్రతి రోజు 2000-20000 దాకా గ్రుడ్లు పెట్టును.	కలుషితమైన నీరు, ఆహారం, మట్టి, చేతులు మరియు ఈగల ద్వారా మనిషి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణకోశంలో నివాసం ఏర్పరచుకొనును.	కడుపునొప్పి, రక్త విరోచనాలు, రక్తహీనత, పురీషనాళం బయటకు రావడం (రెక్టల్ ప్రొలాప్స్) మొ॥.	పైన తెలిపిన విధంగా
బద్దె పురుగు	మనదేశంలో ప్రతి లక్ష మందిలో 100 మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుచున్నట్లు అంచనా. దీని పొడవు 15-50 అడుగులు. దీని జీవిత కాలం 20 సం॥లు.	కలుషిత నీరు, ఆహారం, చేతులు, మట్టి ద్వారానే కాకుండా సరిగా ఉడికించని పంది, పశుమాంసం ద్వారా మనిషి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణకోశంలో నివాసం ఏర్పరచుకొనును.	విరోచనాలు, ఆకలి మందగించడం, అసహనం, నిద్రలేమి, తలనొప్పి, దృష్టిలోపం (ఆక్యులార్ సిస్టిసర్కోసిస్), మెందడులో నమున్య (న్యూరో సిస్టిసర్కోసిస్) మొ॥.	పైన తెలిపిన విధంగా
నులి పురుగులు	మనదేశంలో 60% పైన పిల్లలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుచున్నట్లు అంచనా. ఇది రాత్రి సమయంలో మనిషి మల ద్వారం వద్ద జీవితకాలంలో 11000-16000 వరకు గ్రుడ్లు పెట్టును.	కలుషిత నీరు, ఆహారం, చేతులు, మట్టి ద్వారానే కాకుండా కలుషిత తువాళ్ళు, రగ్గులు, లోదుస్తులు మొదలైన వాటి ద్వారా మనిషి శరీరంలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణకోశంలో నివాసం ఏర్పరచుకొనును.	మల ద్వారం వద్ద మరియు యోనిలో దురద వలన అసౌకర్యము, కడుపు నొప్పి, ఆకలి మందగించడం మొ॥.	పైన తెలిపిన విధంగా

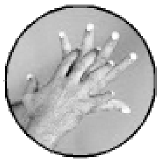
5-19 సం॥లోపు విద్యార్థులందరినీ నట్టల నివారణలో పాల్గొనేటట్లు చేద్దాం !

పిల్లల శారీరక, మానసిక, విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడుదాం !!

నట్టలు - నివారణ చర్యలు

భోజనానికి ముందు మరియు మల విసర్జన తరువాత ప్రతిసారి చేతులను 2 నిమిషములపాటు సబ్బుతో (కనీసం 20 సెకనులపాటు క్రింద తెలిపిన పద్ధతిలో ప్రతి దశలోనూ) పరిశుభ్రం చేసుకోవాలి. సబ్బు లేనియెడల పొయ్యిలోని బూడిద కూడా వాడవచ్చునని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెల్పినది.

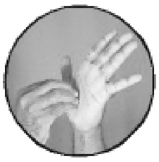
స్టెప్ 1.
అరచేతులను మరియు వ్రేళ్ళ సందులలో బాగా రుద్దుకోవాలి.



స్టెప్ 2.
రెండు చేతుల వెనుకవైపు నుండి వ్రేళ్ళ సందులో బాగా రుద్దుకోవాలి.

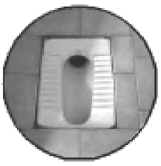
స్టెప్ 3.
చేతుల వ్రేళ్ళ కీళ్ళు (నకుల్స్) బాగా రుద్దాలి.

స్టెప్ 4.
రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్ళను రుద్దాలి



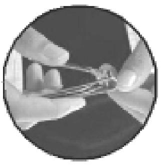
స్టెప్ 5.
రెండు చేతులముని వ్రేళ్ళు బాగా రుద్దాలి.

స్టెప్ 6.
రెండు చేతుల మణికట్లను బాగా రుద్ది కొళాయి క్రింద మంచి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి



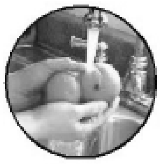
మల విసర్జనకు వ్యక్తిగత మరుగు దొడ్డిని తప్పక వాడాలి.

మట్టిలో నడుచునప్పుడు, మల విసర్జనకు వెళ్ళినప్పుడు, తప్పక చెప్పులు వాడాలి.

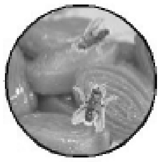


కనీసం వారానికి ఒక్కసారి చేతి వ్రేలి గోర్లు కత్తిరించుకోవాలి.

ప్రతి రోజు స్నానం చేసి ఉతికిన బట్టలను ధరించాలి.

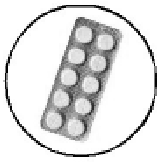


పండ్లు, కూరగాయలు తప్పక శుభ్రంగా కడుగుకొని తినాలి.



ఈగలు వ్రాలిన ఆహార పదార్థాలను భుజించరాదు.

క్లోరినేషన్ చేయబడిన పరిశుభ్రమైన నీటినే త్రాగాలి.



సంవత్సరంలో కనీసం రెండుసార్లు నట్టల నివారణ మాత్రలు మ్రింగాలి.

కావున విద్యార్థినీ విద్యార్థులందరూ పై సూచనలు పాటిస్తూ, ఇతరులచే పాటింపచేస్తూ, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పొంది విద్యలో ముందంజలో ఉండేటట్లు చూడాలి.

చేతుల శుభ్రత - ఆరోగ్యానికి భద్రత
బాలల ఆరోగ్యం - దేశ సౌభాగ్యం