

ஆரோக்கியமாக சாப்பிட்டு தேகப்பயிற்சி செய்தல்

- கனடாவின் ஆரோக்கிய உணவு அட்டவணையைப் பின்பற்றி உடன் பழவகைகளையும், காய்கறிவகைகளையும், தானியவகைகளையும் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.



- கொழுப்பு, உப்பு, காபிக் கொட்டையிலும் தேயிலையிலும் உள்ள இரசாயனப் பொருள் அத்துடன் மதுபானத்தை அளவாக உரிய முறையில் உணவுகளுக்குச் சேர்க்கவும்.
- ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடமாவது சுறுசுறுப்பான தேக சம்பந்தமான செயல்களைச் செய்தல், நடத்தல், நடனம் ஆடுதல், வண்டியில் ஓடுதல், தோட்டவேலை செய்தல் அல்லது படியில் ஏறுதல்.

- சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டு தேகப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். தசைகளும் எலும்புகளும் பலப்பட்டு கூடிய சக்தியைப் பெறுகிறது.

குற்றத்தைத் தடுத்தல்

- அறிமுகமற்றவர்களுக்குக் கதவைத் திறக்க வேண்டாம்.
- சந்தேகப்படும் நிலையில் யாராவது கட்டிடத்திற்குள் நின்றால் உடனே புகார் செய்தல்.
- வெளிச்சமான இடங்களில் மட்டும் நடத்தல்.
- கதவுத்திறப்பு, குறுகிய சந்துகளில் நடக்காமல் கரையோரத்திலுள்ள கல்லுக்கு அருகால் நடத்தல்.
- பெரிய மூட்டை, பை, பண்பைகளை சுமந்து செல்ல வேண்டாம்.



உடனே கவனிக்க வேண்டிய அவசர நிலை

சென் போல் அவசர அழைப்பை (Emergency Response) அழுத்தவும். 5 நிமிடத்திற்குள் அவசர அழைப்பு உத்தியோகத்தர் வந்து விடுவார். அல்லது 911 அழைக்கவும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது:

Mission Statement

We are a caring, client-focused, not for profit organization, dedicated to improving the quality of life of seniors in the communities we serve, by providing services and housing in an accessible, professional and progressive manners.

மேலதிக விபரங்களுக்கு நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது:

Health and Safety Coordinator
St. Paul's L'Amoreaux Centre
3333 Finch Ave. East
Scarborough, Ontario M1W 2R9
www.splc.ca

Phone: 416-493-3333
Fax: 416-493-3391
E-mail: diane@splc.ca



வீடுகளும்
சமூக சேவைகளும்

ஆரோக்கியமும்
பாதுகாப்பும்
பற்றிய குறிப்புகள்

சென் போல் அவர்களுடைய வாடிக்கைக்காரர், விருந்தினர், உத்தியோகத்தர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பையும் கருத்திற்கொள்கிறது. ஆரோக்கியத்திற்கும் பாதுகாப்பிற்குமான முக்கிய குறிப்புகள் பின்வருமாறு,

தேகசுகத்திற்குகந்த பழக்கம்

• கைகளை நன்றாக சவர்க்காரத்தையும் தண்ணீரையும் கொண்டு 15 வினாடிகளாவது சுத்தம் செய்யவும். - இது கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுத்து நற்பயன் அளிக்கக் கூடிய முறை.



•வாயை மறைத்துக்கொண்டு இருமுவதன் மூலம் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

விழுவதைத் தடுத்தல்

• வசிக்கும் இடத்தை பரப்பி வைக்காமலும் நடைபாதையை வெளியாகவும் வைத்திருத்தல்.



- ஏதாவது ஊற்றப் பட்டிருந்தால் அதை உடனடியாக துடைத்து விடுதல்.
- போதியளவு வெளிச்சம் நடைபாதையிலும் படிகளிலும் இருத்தல் வேண்டும்.
- குளிக்கும் தொட்டியில்

வழுக்காத தரைவிரிப்பை விரித்து விட்டிருத்தல்.

• சமையலறைப் பாத்திரங்களையும் பொருட்களையும் இலகுவாக எடுக்கும் இடத்தில் வைக்கவும்.

• உயரத்தில் இருக்கும் பொருட்களை எடுப்பதற்கு ஆடாமல் நிலையாய் நிற்கக்கூடிய ஏணியைப் பாவிக்கவும்.

• கீழே விழுந்தவர்களை எழுப்பி விட முயற்சிக்க வேண்டாம் , உடனே அவசர அழைப்பை அணுகவும்.

மின்சாரத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தடுத்தல்

• மின்சாரப் பொருட்களை குளியலறையிலோ, தோயல் அறை அல்லது சமையல் அறை தொட்டியிலோ பாவிக்க வேண்டாம்.



• இடத்தை உஷ்ணப்படுத்தும் இயந்திரத்தை உடுப்பு, ஜன்னல் சீலை, நடை பாதை ஆகியவற்றிலிருந்து தள்ளி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

• மெல்லிய மின்சாரக்கயிறுள்ள கருவிகளைப் பாவித்தல் கூடாது.

• இஸ்திரிப்பெட்டி, பாண் சூடாக்கும் பெட்டியை பாவித்தவுடன் கழட்டி வைத்துவிடவும்.

• பாண் சூடாக்கும் பெட்டியை துடைப்பதற்கு முன்பு அதனுடைய மின்சார கம்பியைக் கழட்டி விடவும். சூடாக்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது முள்ளுக்கரண்டியைக் கொண்டு சீர் செய்தல் கூடாது.

நெருப்பு அல்லது எரிதலைத் தடுத்தல்

• படுக்கையில் இருந்து புகைப்பிடிக்க வேண்டாம், அதன் சாம்பல் தட்டுக்களை குப்பைத்தொட்டியில் போட வேண்டாம்.

• மின்சார கம்பியைக் கம்பளிக்குக் கீழே ஓட விட வேண்டாம்.

• சமைக்கும் பொழுது பாத்திரத்தின் கைப்பிடி உள்ளோக்கி இருத்தல் வேண்டும்.



• மின்சாரப் போர்வையின் வெப்பநிலையும் சூடாக்கும் திண்டையும் குறைந்த விகிதத்தில் விட்டிருத்தல் வேண்டும்.

• எப்பொழுதும் குளிர்ந்த தண்ணீரை முதலில் திறந்தும் கடைசியில் மூடவும்.

• இறங்குவதற்கு முன் தண்ணீருடைய வெப்பநிலையை சரி பார்க்கவும்..

பாதையில் பாதுகாப்பு: பாதசாரிகளிற்கு:

• நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் வாகனங்களுக்கு இடையாலோ அல்லது தடை- செய்யப்பட்ட இடத்திலோ நடக்காமல் நன்கு புலப்படக்கூடிய போக்குவரத்துச் சாலையில் கடத்தல். – தன்னிச்சையாக நடந்து செல்ல வேண்டாம்.

• சாலையைக் கடக்கும் முன் ஓட்டினர் உங்களை அவதானிக்கிறாரா என்பதை சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

• போக்குவரத்து முற்றிலும் நின்றவுடன் தான் சாலையைக் கடக்கவும்.

• பச்சை விளக்கு மின்ன ஆரம்பிக்கும் பொழுது போக்குவரத்துச் சாலையைக் கடத்தல் வேண்டும்.

• சிவப்பு விளக்கில் பாதையைக் கடக்க வேண்டாம்.

• சிவப்பு விளக்கில் கை அடையாளம் மின்னிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது பாதையைக் கடக்க வேண்டாம்.



மோட்டார் வாகனத்தில் செல்பவருக்கு:

• முதியவர்கள் பாதையைக் கடப்பதற்கு நீண்ட நேரம் தேவைப்படுவதால் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

• வளைவுகளில் திருப்பும் பொழுது ஆட்களைப் பார்த்து அவதானமாகத் திருப்பவும்.

• வீடுகளும், பாடசாலைகளும் இருக்குமிடத்தில் மெதுவாக வாகனத்தை ஓட்டவும்.



தகாத பழக்கத்தை (கொடுமையை) தடுத்தல்

தேக, மனோதத்துவம் , நிதி, பால் சம்பந்தமாக கொடுமைப் படுத்தும் பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளன. நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த யாராவது இப்படி கொடுமைப் பட்டுக்கொண்டிருந்தால் உடனே உதவியை நாடவும்.

வழக்கு நிர்வாகிப்பவர், மேற்பார்வையாளர் அல்லது சட்டத்தை அமுலாக்கும் அதிகாரியுடன் கதைக்கவும்.