சிவப்புக் கொடி

பச்சைக் கொடி

உடல் பாதுகாப்பு விதிகள்

மூன்றாவது பதிப்பு

உமா காசி

ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான வழிகாட்டி

ஆசிரியர்

உமா காசி

(umakasi@bodysafetyguide.org)

தமிழ் ஆக்கம்

உதயகுமார் வெங்கடாச்சலம்

சிவசெல்வி சிவசாமி

உரை மற்றும் படம் © உமா காசி, 2023

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இந்த வெளியீட்டின் எந்த பகுதியையும் எழுத்தாளரின் அனுமதியின்றி பிரசுரிக்கக் கூடாது. தேவை ஏற்படும் பட்சத்தில் எழுத்தாளரின் எழுத்து வடிவ அனுமதி பெறுவது அவசியம்.

ISBN-10: 0-9839808-9-6

ISBN-13: 978-0-9839808-9-6

www.bodysafetyguide.org

புத்தக உரிமையாளர்

பெயர்: ____________________

வகுப்பு: ________________________

உங்கள் உடல் பாதுகாப்பு விதிகள்

தீ பாதுகாப்பு, சாலை பாதுகாப்பு மற்றும் விளையாட்டு மைதான பாதுகாப்பு பற்றி நீ நன்கு அறிந்திருப்பாய். அதே போல் உன் உடல் பாதுகாப்பு பற்றி தெரிந்து கொள்வது, ஆபத்துக் காலத்தில் உன்னை தற்காத்துக் கொள்வதற்கு உதவும்.

நீ சந்திக்கும் அநேக மனிதர்கள் நல்லவர்களாகவும் உன்னை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காதவர்களாகவும் இருப்பர். ஆனால் சில நேரங்களில் நீ நன்கு அறிந்த அல்லது அறிமுகமில்லாத நபர்களே உன் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவர்களாக இருப்பர். அதனால் உன் உடலைப் பற்றியும் அதை எவ்வாறு ஆபத்திலிருந்து பாதுகாப்பது என்பதைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உன் உடம்பு உனக்கு மட்டுமே சொந்தமானது !

உன் உடம்பிற்கு நீயே எஜமானன்!

உன் உடம்பிற்கு தீங்கிழைக்கும் உரிமை

யாருக்கும் கிடையாது!

பச்சைக் கொடி

சிவப்புக் கொடி

உன் உடம்பின் மறைவிடப் பகுதிகள்

பெண் குழந்தைகளுக்கு கழுத்திலிருந்து முழங்கால் வரையும், ஆண் குழந்தைகளுக்கு இடுப்பிலிருந்து முழங்கால் வரையும் ஆகும். உதடுகளும் கூட இதில் அடங்கும்!

ஆரோக்கியம் பேணுவதற்குத் தவிர உன் உடம்பின் மறைவிடப் பகுதியை யாரும் பார்க்கவோ, தொடவோ கூடாது.

அதேபோல நீயும் பிறருடைய மறைவிடப் பகுதியை பார்க்கவோ, தொடவோ கூடாது.