



দ্যা ক্যাথলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশন ওফ ইন্ডিয়া

MISEREOR
IHR HILFSWERK

সমস্ত বিষয়ে জানা



জল, স্যানিটেশন এবং হাইজিন (ওয়াশ)

জল জীবনের জন্য অপরিহার্য। পরিষ্কৃত পানীয় জলের পরিমাণ পৃথিবীতে খুবই সীমিত এবং এর মান সবসময়ে চাপের মধ্যে থাকে।

পরিষ্কৃত জলের সংরক্ষণ খুবই প্রয়োজনীয় খাবার জল সরবরাহ, খাদ্য উৎপাদন এবং বিনোদনমূলক ব্যবহারের জন্য। জলের গুণমান আপস করা যেতে পারে জলে উপস্থিত সংক্রামক বস্তু, বিষাক্ত রাসায়নিক ও রেডিওলজিক্যাল বিপদের উপস্থিতি দ্বারা। স্যানিটেশন সাধারণভাবে মানুষের প্রস্রাব এবং মলের নিরাপদ ও কার্যকরী নিষ্পত্তির জন্য সুবিধাদি এবং সেবা প্রদানের বিধান উল্লেখ করে। অপরিষ্কৃত স্যানিটেশন পৃথিবীব্যাপী রোগের মূল কারণ এবং উন্নত স্যানিটেশনের উল্লেখযোগ্য উপকারী প্রভাব আছে পরিবারের স্বাস্থ্যের উপর এবং সামাজিক স্বাস্থ্যের উপর। স্যানিটেশন বলতে বোঝায় স্বাস্থ্যকর অবস্থার রক্ষণাবেক্ষণ যেমন আবর্জনা সংগ্রহ ও নোংরা জলের নিষ্পত্তি করা।

কেন জল, স্যানিটেশন ও হাইজিন গুরুত্বপূর্ণ ?

- ❖ গবেষণায় প্রকাশিত যে ৮০ / শৈশবকালীন রোগ সরাসরি বা অন্যভাবে সম্পর্কিত অপরিষ্কৃত জল, অপরিষ্কৃত স্বাস্থ্যবিধি ও খোলা আকাশের নিচে মলত্যাগের জন্য।
- ❖ প্রায় ৯০ % বাচ্চার মৃত্যু ডায়রিয়া থেকে হয় - অথবা ১.১ মিলিয়ন প্রতিবছর - দূষিত জল ও অপরিষ্কৃত স্যানিটেশন থেকে হয়।
- ❖ ডায়রিয়া রোগের কারণে ১৫% পাঁচবছরের নিচে বাচ্চা মারা যায়।
- ❖ এখন বিশ্বের প্রায় ১.২ বিলিয়ন মানুষ পর্যাপ্ত স্যানিটেশনের সুবিধা পায় না।
- ❖ প্রতিবছর ৭,৫০,০০০ বাচ্চার নিউমোনিয়ার মৃত্যু হয় তার মধ্যে অর্ধেকের মৃত্যু হয় খারাপ হাইজিনের জন্য।

প্রতিদিন প্রায় ১০ বছরের কম বয়সী শিশুদের দূষিত জল, খারাপ স্যানিটেশন ও অপরিষ্কৃত স্বাস্থ্যবিধির কারণে মারা যায়।

এর মধ্যে অর্ধেক মৃত্যু রোধ করা যায় মৌলিক ব্যবস্থার মাধ্যমে যেমন পরিষ্কৃত জল, মৌলিক স্যানিটেশন এবং হাইজিন শিক্ষার মাধ্যমে।

জলের পরিচ্ছন্নতা : বুনিয়াদি

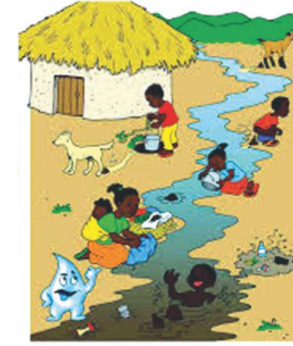
উৎস



ব্যবহার



দূষণ



দূষনের মাধ্যম



সংক্রামনের মাধ্যম



প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা



জল পরিচ্ছন্নতা : বুনিয়াদি

জলের উৎস : জলের প্রধান উৎস হলো বৃষ্টি, জলের প্রবাহ,কুঁয়ো এবং নদী জল প্রদান করে।

জলের ব্যবহার : আমরা জলের ব্যবহার খাওয়ার জন্য, স্নানের জন্য, রান্নার জন্য, জামা কাপড় কাচার জন্য এবং বাসন ধোয়ার জন্য করি।

জলের দূষণ : আমরা জলের দূষণ করি স্নানের মাধ্যমে, কাপড় ধোয়ার মাধ্যমে, কাপড় কাচার মাধ্যমে, পোষ্যকে ও জন্তুদের কাছাকাছি নদী, পাতকুয়া এবং খালে পরিষ্কার করায় জলে দূষণ হয়।

দূষিত জলের উপাদান : দূষিত জলের মধ্যে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং অন্যান্য বস্তু আছে যা মানবজাতির বিভিন্ন সংক্রমণের কারণ হতে পারে।

আমরা কিভাবে সংক্রমণ পেতে পারি খারাপ হাইজিন এবং স্যানিটেশনের মাধ্যমে : সংক্রমণের উৎস হলো খোলা আকাশের নীচে মলত্যাগ, দূষিত জল, স্বাস্থ্যবিধির অভাব, অপরিষ্কার ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ, বর্জ্য ব্যবস্থাপনার অভাব, যথাযথ স্যানিটেশন না থাকা এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস ও চর্চা।

প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা : ভালো স্যানিটেশন, সংরক্ষিত জলের উৎস, ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ও সুরক্ষা এবং মাছি, পোকা ও অন্যান্য বস্তুদের থেকে খাবারকে সরিয়ে রাখা।

জলকে নিরাপদ রাখবে কিভাবে

জলের উৎসকে সুরক্ষিত রাখা



জলকে পরিষ্কৃত করা



পরিষ্কৃত জল ব্যবহার করা



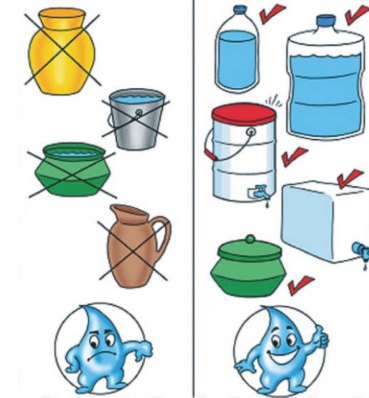
দূষনের থেকে বাঁচার প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা



সংরক্ষণ



সুরক্ষিত জল রাখার জায়গা



কিভাবে জলকে নিরাপদ রাখা যায়

- জলের উৎসকে দূষণের হাত থেকে বাঁচানো : জলের উৎসের কাছে দূষিত হয় মল, বর্জ্য ফেলা থেকে জল দূষিত হয়। শৌচাগার জলের উৎসের কাছে করা উচিত নয় এবং বর্জ্যকে জলের উৎসের সামনে অথবা জলের মধ্যে ফেলা উচিত নয়।
- পরিষ্কৃত জল : জলকে শুদ্ধ করা ও জলকে খাওয়ার আগে ফোটানো প্রয়োজন।
- পরিষ্কৃত জল ব্যবহার করা : জল সংগ্রহের সময়ে জলে হাত ডোবানো উচিত নয়। জল নেওয়ার জন্য একটি পাত্র অথবা লম্বা হ্যান্ডেল ওয়ালা জগ অথবা কল লাগানো পাত্র থেকে জল সংগ্রহ করতে হবে। জল ব্যবহারের জন্য মিতব্যয়ী হতে হবে।
- পরিষ্কৃত জলকে জমা করে রাখা : পরিষ্কৃত জলকে টবে, বালতিতে, ক্যানে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে না হলে নোংরা এবং মশা জলের উপর জমা হবে।
- জলের সংরক্ষণ : আপনি সব সময় বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করুন দৈনন্দিন কাজের জন্য যেমন কাপড় কাঁচা, বাসন ধোয়া ও স্নান করা ইত্যাদি। বৃষ্টির জল কৃষিতে অথবা বাড়িতে জল সংরক্ষণের জন্য জায়গা থাকা উচিত যেখানে ভূমিগত জল সংরক্ষণ থাকবে।

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

সুরক্ষিত জল সরবরাহ



খোলা জায়গায় মলত্যাগকে না বলা



বর্জ্যের সুস্থ ব্যবস্থাপনা



মাছি ও জন্তুজানোয়ারকে খাবার থেকে দূরে রাখা



খাবারের স্বাস্থ্যবিধি উৎপাদন থেকে খাওয়া পর্যন্ত মেনে চলা



স্বাস্থ্যকর গৃহ পরিবেশ



পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্য গঠিত হয় মানুষের স্বাস্থ্য ও তার জীবনযাত্রার মানের উপর যেটা নির্ধারিত হয় শারীরিক, রাসায়নিক, জৈবিক, সামাজিক ও মনোসামাজিক বিষয়ের উপর।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য উপাদান :

- ❖ সুরক্ষিত জল
- ❖ মানুষের বর্জ্যের ব্যবস্থাপনা
- ❖ কঠিন বর্জ্যের ব্যবস্থাপনা
- ❖ ভেক্টর নিয়ন্ত্রন
- ❖ খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি
- ❖ পরিপাটি বাসস্থান ও চারপাশ

জলের সরবরাহ : পর্যাপ্ত জলের সুরক্ষা (রাসায়নিক, রোগ জীবানুতত্ত্ব সক্ষমীয় ও শারীরিক) ব্যবহারের জন্য, পান করা ও বিনোদনমূলক ব্যবহারের জন্য।

স্যানিটেশন : ভালো স্যানিটেশনের সুবিধা যেমন জল সংযোগ, ছাদ থেকে ভাল নিকাশী ব্যবস্থা

কঠিন বর্জ্যের ব্যবস্থাপনা : বর্জ্য জমা রাখার সঠিক ব্যবস্থা, বর্জ্যের সঠিক ব্যবস্থাপনা

ভেক্টর নিয়ন্ত্রন ও ব্যবস্থাপনা : ইঁদুর ও আর্থোপোড (পোকামাকড় যেমন মাছি ও অতি ক্ষুদ্র পরজীবি কীটনাশক যা রোগকে পরিবাহিত করে)।

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি : খাদ্য সুরক্ষা ও স্বাস্থ্যকর অবস্থায় উৎপাদন, সংরক্ষণ, তৈরী, বিতরণ এবং বিক্রি যতক্ষন না পর্যন্ত হচ্ছে।

স্বাস্থ্যকর ঘরোয়া পরিবেশ : কীটপতঙ্গ মুক্ত, ভাল রক্ষণাবেক্ষণ, ভাল বায়ু চলাচলের জায়গা ও পরিষ্কার এবং শুকনো জায়গা।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

দাঁত মাজা



চুল আঁচড়ানো



নোখ কাটা



স্নান করা



জুতো পড়া



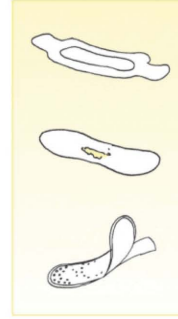
হাত ধোয়া



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মানুষের পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে তার শরীর ও মনের যত্ন নেয়।
- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি একটি ধারণা যা সাধারণ ভাবে চিকিৎসা ও জন স্বাস্থ্য চর্চায় ব্যবহার হয়।
- ❖ এটি ব্যাপকভাবে ব্যক্তিগত ভাবে এবং বাড়িতে ব্যবহার হয়।
- ❖ এটি নিজের কাপড় ও নিজের শরীরের পরিচ্ছন্নতা রাখার বিষয়ে জড়িত। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হচ্ছে একটি অবস্থা যার মাধ্যমে নিজের জন্য স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী চর্চা করা হয়।
- ❖ সবাই তাদের নিজস্ব অভ্যাস ও মান যা তাদের শেখানো হয়েছে বা অন্যদের থেকে শিখেছে।
- ❖ সাধারণভাবে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন সাহায্য করে রোগ সংক্রমন প্রতিরোধ করতে।
- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো প্রতিদিন দাঁত মাজা, চুল আঁচড়ানো, নোখ কাটা, স্নান করা, জুতো পরা, হাত ধোয়া নিয়মিত ভাবে।
- ❖ সংক্রমন রোগ হলো ডাইরিয়া, চোখওঠা আটকানো যায় সঠিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির দ্বারা। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আপনাকে সঠিক ভাবে শিখতে হবে যা আপনাকে বিভিন্ন রোগ থেকে বাঁচাবে ও তাকে নিয়ন্ত্রন করতে সাহায্য করবে।

মাসিক স্বাস্থ্যবিধি



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

ঋতুচক্র কি?

মেয়েদের শরীরে মাসিক একটি স্বাভাবিক ঘটনা। অদ্যঋতু (প্রথম ঋতুচক্র) ১০ থেকে ১৬ বছরের মধ্যে দেখা যায়। প্রজনন ক্রিয়ার একটা প্রাকৃতিক অংশ হল ঋতুচক্র, যা প্রতি মাসে বিভিন্ন চক্র ২ থেকে ৭ দিনের জন্য হয়ে থাকে। এটা নিয়ে উদ্ভিগ্ন, লজ্জা বা ভয় পাবার কোন কারণ নেই।

কেন ঋতুচক্র শুধুমাত্র মেয়েদের হয় ?

ছেলে এবং মেয়েদের শরীর আলাদা। মেয়েদের শরীরে প্রজনন অঙ্গ আছে যা হল জরায়ু, ডিম্বাশয়, ফ্যালোপিয়ান টিউব, গর্ভাশয় এবং যোনি। ছেলেদের আছে পুরুষাঙ্গ, অভকোষ (ছালা) এবং শুক্রাশয়। ডিম্বাশয়ে ডিমের উৎপাদন হয় যা ফ্যালোপিয়ান টিউব-এর মাধ্যমে জরায়ুতে পৌঁছায় সেখানে শুক্রানুর সাথে মিলিত হয়ে শিশুর জন্ম দেয়। এই সময়, মায়ের শরীরে ডিমের জন্য জরায়ু বৃদ্ধি পেতে থাকে এবং মোটা হতে থাকে। যদি ডিম নিষিক্তকরণ না হয়, তাহলে ইহা আর জরায়ুর পর্দার সাথে যুক্ত হতে পারে না। এই ঘটনার সময়, জরায়ুতে অতিরিক্ত কোষের আবরণ হয়ে থাকে, রক্ত, টিস্যু এবং অনিষিক্ত ডিম জরায়ু ছেড়ে যোনির মধ্যে দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।

মাসিক চক্র :

মাসিক চক্র দুজন নারীর মধ্যে তারতম্য থাকে। রক্তপাতের প্রথমদিন থেকেই মাসিক শুরু হয়। এহ চক্র প্রতিমাসে হয়ে থাকে। শুধুমাত্র গর্ভধারণের সময় বাদে। এই পুরো চক্রটি শেষ হতে সময় নেয় ২৮ থেকে ৩০ দিন, কিন্তু এর থেকে বেশি বা কম সময়ও লাগতে পারে।

কেন মাসিক স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ে জানা দরকার :

যদিও ঋতুচক্র একটি প্রাকৃতিক ঘটনা, এটা বিভিন্ন ভ্রান্ত ধারণা এবং ভুল অনুশীলনের সাথে যুক্ত। মাঝে মাঝে যার ফলে সংক্রামন ঘটে, সাদা স্রাব (লিউকোহিয়া), চুলকানি / দহন, ডিম্বাশয় ফোলা এবং ঘনঘন মূত্রত্যাগের মতো ঘটনা ঘটে।

ন্যাপকিন / প্যাড ধোঁয়া



সূর্যের তাপে শুকানো



নিষ্পত্তিকরন যোগ্য প্যাড / ন্যাপকিনের ব্যবহার



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

নিজের নিরাপত্তা

রক্তশুষে নেবার জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিন এর ব্যবহার করা যেতে পারে। রক্তস্রাব শুষে নেবার জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিন জাতীয় প্যাড বিশেষভাবে তৈরী করা হয়। পরিষ্কার জিনিস দিয়ে এগুলি তৈরী করা হয়। কত ঘনঘন ন্যাপকিন পালটাতে তা নির্ভর করে রক্তপাতের উপর। ব্যবহৃত ন্যাপকিন নিরাপদে ফেলতে হবে। ন্যাপকিনের পুনঃব্যবহার এড়িয়ে চলুন। স্যানিটারি ন্যাপকিন সবসময় শুকনো ও পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে।

স্যানিটারি ন্যাপকিন পাওয়া যাবে আশা দিদির কাছে, অথবা স্থানীয় স্বনির্ভর গোষ্ঠি এবং অঙ্গনওয়ারী - এর কাছে। পরিষ্কার এবং আরামদায়ক ঋতুচক্রকে নিশ্চিত করে স্যানিটারি ন্যাপকিন।

কিভাবে স্যানিটারি ন্যাপকিন নিষ্পত্তি করবে?

স্যানিটারি ন্যাপকিন অবশ্যই সঠিকভাবে নিষ্পত্তি করতে হবে, সেগুলি হল :

একটি গভীর গর্তে ফেলতে হবে। ন্যাপকিন ভালভাবে আচ্ছাদিত করতে হবে এবং দেখতে হবে যাতে ব্যক্তিটির সঙ্গমন না ঘটে। অথবা পোড়ানো, পোড়ানোর ফলে জীবানুগুলো নষ্ট হয়ে যায়। যাইহোক, ইহা সঠিকভাবে দাহনযন্ত্রের মাধ্যমে সম্পর্গ করা উচিত।

কাপড় বা পুনঃব্যবহারযোগ্য কাপড় ব্যবহারের ক্ষেত্রে

- ❖ পরিষ্কার, নরম এবং শুষ্ক ও বিশেষক কাপড় ঋতুকালে ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ যদি কাপড় পুনরায় ব্যবহার করা হয় তাহলে তা ভালোভাবে ধুয়ে, সূর্যের তাপে শুকিয়ে নিতে হবে কোন নিরিবিলি জায়গায়।
- ❖ শুকনোর পরে সম্ভব হলে তা ইঞ্জি করে নিতে হবে।
- ❖ একটি পরিষ্কার এবং শুকনো জায়গায় রাখতে হবে, এটি অন্য কারুর সাথে ভাগ করা যাবে না।
- ❖ একাধিকবার ব্যবহারের পর তা ফেলে দিতে হবে।
- ❖ ব্যবহৃত ন্যাপকিন/প্যাড বাথরুম, জল বা পায়খানার মধ্যে ফেলা উচিত না।
- ❖ ব্যবহারের পর পুরানো খবরের কাগজ মুড়ে ফেলে দিতে হবে।
- ❖ যদি আপনার স্থানীয় অঞ্চলে ফেলার জায়গা না থাকে তাহলে আপনার বাড়ির পিছনে ফেলে দিতে হবে অথবা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

মাসিক স্বাস্থ্যবিধি - সক্রিয় থাকা

মাসিক অনুসরণ করা



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

সার্ভিক্যাল গ্লেট্টা বিশ্লেষণ



সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি

স্যানিটারি প্যাড রাখুন



সক্রিয় থাকুন



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

- ❖ মাসিক অনুসরণ করা : প্রতি মাসে অনুসরণ করা মাসিক সঠিক ভাবে সঠিক সময়ে হচ্ছে কিনা।
- ❖ সক্রিয় থাকা : প্রতিদিনের কাজ করা যেমন - হাঁটা, কাজকরা ইত্যাদি। নিজেকে সবসময় সক্রিয় রাখা।
- ❖ ঋতুচক্রের সময় সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা : নিজে সুস্থ থাকা, সবসময় নিজেকে পরিষ্কার রাখা, তা কিভাবে নিচে বর্ণিত হলঃ
 - ❖ প্রতিদিন স্নান করা।
 - ❖ প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর প্যাড / ন্যাপকিন পরিবর্তন করা, অত্যাধিক বেশী ঋতুস্রাব হলে ৩-৪ ঘন্টা অন্তর প্যাড পরিবর্তন করা।
 - ❖ সম্পূর্ণ ভিজে যেতে না দেওয়া।
 - ❖ প্যাড ব্যবহারের পর প্রস্রাবের পর যৌনাঙ্গ এলাকা ধুয়ে নিতে হবে।
 - ❖ প্যাড / ন্যাপকিন পরিবর্তনের আগে ও পরে দুটো হাত ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।

বাড়ির জন্য বার্তা

- ❖ ঋতুচক্র শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এতে লজ্জা পাবার বা দোষী মনে করার কোন প্রয়োজন নেই।
- ❖ সুস্থ থাকুন ও পরিষ্কার রাখুন।
- ❖ আপনার শরীরের তদারকি করা আপনার দায়িত্ব।
- ❖ ভাল খাওয়া দাওয়া করুন ও নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- ❖ এই সময় খেলা, দৌড়ানো ও স্কিপিং করার কোন সীমাবদ্ধতা নেই।
- ❖ পরিষ্কার স্যানিটারি সুরক্ষা ব্যবহার করুন, সর্বদা পরিষ্কার শুকনো জায়গার যত্ন রাখতে হবে।
- ❖ স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করলে জীবানু সংক্রামন হওয়ার ভয় থাকে না।
- ❖ সঠিকভাবে স্যানিটারি ন্যাপকিনের নিষ্পত্তি করুন -
কোন গভীর গর্তে, জলের থেকে দূরে কোথাও পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

হাতের স্বাস্থ্যবিধি : কেন, কেমন করে এবং কখন ?

কেন ?

আমরা হাত পরিষ্কার করে রাখার মতো গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিয়ে অসুস্থ হবার হাত থেকে বাঁচতে পারি এবং অনত্র জীবানু সংক্রামিত হবার থেকে বাঁচতে পারি। অনেক জীবানু ছড়িয়ে পড়ে হাত সাবান ও জল দিয়ে পরিষ্কার না করার ফলে অনেক জীবানু ছড়িয়ে পড়ে হাতের স্বাস্থ্যবিধি হল, ক্ষতিকারক জীবানুকে এবং জীবানুর সংক্রামন প্রতিরোধ করার গুরুত্বপূর্ণ পরিমাপক।

সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করে জীবানু সংক্রামনের হাত থেকে দূর করা হয়। ইহা জীবানু সংক্রামন থেকে রক্ষা করে কারন :

- ❖ কিছু না বুঝেই মানুষ ঘনঘন চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করে, জীবানু শরীরের চোখ, নাক ও মুখ দিয়ে গিয়ে মানুষকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।
- ❖ হাত না ধুয়ে খাদ্য ও পানীয় স্পর্শ করলে জীবানু সংক্রামন সংখ্যাবৃদ্ধি করে মানুষকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।
- ❖ হাত না ধুলে জীবানুগুলি অন্যান্য বস্তুতে স্থানান্তরিত হতে পারে যেমন - হাতল, টেবিলের অংশ, অথবা খেলনা এবং তার থেকে অন্য মানুষের হাতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- ❖ জীবানু ছাড়ায় না হাত ধুয়ে ফেললে এবং সেইসঙ্গে ডাইরিয়া, শ্বাসযন্ত্র তার সঙ্গে চোখ ও ত্বকের সংক্রামন থেকে রক্ষা করে।
- ❖ হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে জানা থাকলে মানুষ সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

কেমন করে ?

- ❖ বাথরুম ব্যবহার করার পর এবং হাত নোংরা দেখলে সাবান ও জল দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- ❖ চলমান জলে হাত সাবান দিয়ে ধুতে হবে।
- ❖ একটি পরিষ্কার তোয়ালেতে হাত মুছে ফেলতে হবে।

কি করে হাত পরিষ্কার করবে ?



হাত দুটো ঘষতে হবে



আঙ্গুল ও তালুর মাঝে ভাল করে ঘষতে হবে



আঙ্গুল ও বুড়ো আঙ্গুল ভাল করে ঘষতে হবে



তালু এবং নখ ভাল করে ঘষতে হবে



তালুর সাথে বুড়ো আঙ্গুল লাগিয়ে ঘষতে হবে



তালুতে আঙ্গুলগুলি লাগিয়ে ঘষতে হবে

হাত পরিষ্কার করার ৬টা পদক্ষেপ

- Step 1** : হাত ভিজিয়ে সাবান দিতে হবে, হাত ভাল করে ঘষতে হবে যতক্ষণ সাবানে ফেনা দেখা না যায়।
- Step 2** : প্রতিটি হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের পেছন দিকে ঘষতে হবে।
- Step 3** : দুটো হাতের আঙ্গুলগুলি একসঙ্গে ভাল করে ঘষতে হবে।
- Step 4** : হাতের তালুর সাথে আঙ্গুলগুলি একসঙ্গে ঘষতে হবে।
- Step 5** : বুড়ো আঙ্গুলগুলি ভাল করে ঘষতে হবে।
- Step 6** : হাতের তালুর উপর চক্রাকারে ঘষা।
হাতের উপরের অংশ ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং হাত শুকিয়ে ফেলতে হবে।

কখন হাত পরিষ্কার করবে?

রান্নার আগে



খাওয়ার আগে



অসুস্থ মানুষকে দেখার আগে এবং পরে



ড্রেসিং করার আগে এবং পরে



বাথরুম ব্যবহারের আগে এবং পরে



ড্রাইপারস্ পরিবর্তনের পড়ে



কখন হাত পরিষ্কার করবে ?

যদি তুমি অন্য মানুষকে স্পর্শ করো অথবা অন্য দ্রব্যের কোন অংশ স্পর্শ করো তাহলে তুমি অনেক জীবানু তোমার হাতের সংস্পর্শে আনলে। এই সময় তুমি নিজেই এই জীবানুর দ্বারা সংক্রামিত হবে নিজের চোখ, মুখ, নাক স্পর্শ করার ফলে। যদিও অসম্ভব নিজের হাত পুরোপুরি জীবানু মুক্ত রাখা, তবুও মাঝে মাঝে হাত ধোয়ার ফলে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং অন্যান্য জীবানুর সংক্রামন থেকে রক্ষা করা যায়।

সবসময় হাত পরিষ্কার রাখতে হবে :

- ❖ খাবার তৈরী করার আগে
- ❖ খাবার খাওয়ার আগে ও পড়ে
- ❖ কোন অসুস্থ মানুষকে দেখার আগে ও পড়ে
- ❖ ক্ষত পরিষ্কার করার আগে ও পড়ে
- ❖ বাথরুম ব্যবহারের আগে এবং পরে
- ❖ শিশুর ড্রাইপার পরিবর্তনের পড়ে বা শিশুকে বাথরুম ব্যবহার করানোর পড়ে
- ❖ হাঁচি, কাশি, সর্দি মোছার পড়ে
- ❖ কন্ট্যাক্ট লেন্স খোলা ও পড়ার পড়ে
- ❖ জঞ্জাল বা নোংরা জাতীয় জিনিস হাত দেবার পড়ে
- ❖ অন্যদের সাথে হাত মেলানোর পড়ে
- ❖ পশু, পশুদের খাবার এবং পশুদের বর্জ্য স্পর্শ করার পড়ে
- ❖ নিজের হাত যখন নোংরা মনে হবে তখন হাত ধুয়ে নিতে হবে

ওয়াশ : স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং সাধারণ আচরন (বাড়ির জন্য বার্তা)

সঠিক বর্জ্য নিষ্পত্তি



সঠিক স্বাস্থ্যব্যবস্থা (স্যানিটেশন)



সঠিক বাথরুমের সুবিধা



ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন



হাত পরিষ্কার রাখা



ওয়াশ ঃ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং সাধারণ আচরন (বাড়ির জন্য বার্তা)

- ❖ সংক্রামন প্রতিরোধ করার জন্য হাত ধুতে হবে।
- ❖ খোলা জায়গায় মলত্যাগ করা যাবে না এবং নিজের টয়লেট ব্যবহার করতে হবে যাতে জল এবং মাথায় ছাদ দিয়ে ঢাকা থাকে
- ❖ নিয়ম মাসিক জীবানুনাশক দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে
- ❖ জুতো বাইরে রাখতে হবে
- ❖ হাঁচি ও কাশি হবার সময় রুমালের ব্যবহার করতে হবে
- ❖ পর্যাপ্ত ডাস্টবিন রাখতে হবে
- ❖ নিয়মিত স্নান করতে হবে
- ❖ গাছ এবং জল সংরক্ষিত করতে হবে
- ❖ পরিবেশ পরিষ্কার রাখতে হবে
- ❖ রান্না ও খাবার জন্য পরিষ্কার জল ব্যবহার করতে হবে
- ❖ পোষ্য প্রানী / পশুকে ঘরের থেকে দূরে রাখতে হবে
- ❖ পোষ্য প্রানী / পশুকে পরিষ্কার রাখতে হবে এবং নিয়মিত টিকাকরণ করতে হবে
- ❖ ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য
- ❖ মাসিক স্বাস্থ্যবিধি খুবই গুরুত্বপূর্ণ প্রজনন নালীর সংক্রামন প্রতিরোধ করার জন্য
- ❖ ঋতুচক্রের সময় ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি নিজেকে আত্মবিশ্বাসী করে রাখে।