নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক

ফ্লিপচার্ট

water.org

প্রকাশকাল:
নভেম্বর, ২০২৩

স্বত্ব:
ওয়াটার.ওআরজি
ডি-১, ব্লক-বি, বাড়ি-৪৭, রোড-২৩, ঢাকা-১২১২
https://water.org

প্রণয়ন:
সৈয়দ ফয়সল আহমদ
ডট কনসালটিং
dotconsulting.bd@gmail.com

সার্বিক তত্ত্বাবধান:
খন্দকার শাওলী হাসান

প্রচ্ছদ ও অঙ্কন:
ডট কনসালটিং

মুদ্রণ:
শব্দকলি প্রিন্টার্স
৭০ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় মার্কেট, কাটাবন, ঢাকা-১০০০

মুখবন্ধ

Water.org বাংলাদেশে বিশুদ্ধ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃনিষ্কাশন বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে কাজ করছে। ওয়াটার ক্রেডিট কার্যক্রমের মাধ্যমে water.org ক্ষুদ্র ঋণ প্রদানকারী এনজিও-এর কারিগরি দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে বাংলাদেশের প্রতিটি বাড়িতে পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃনিষ্কাশন উপকরণ প্রদানের ঋণ কার্যক্রম প্রমোট করছে।

সকলের জন্য পানি ও স্যানিটেশনের টেকসই ব্যবস্থাপনা ও প্রাপ্যতা নিশ্চিত করা বিষয়ক টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট ৬ এবং এ সংশ্লিষ্ট লক্ষ্যমাত্রাসমূহে ২০৩০ সালের মধ্যে, সকলের জন্য নিরাপদ ও সামর্থ্যাধীন (স্বল্পমূল্যের) খাবার পানিতে সর্বজনীন ও সমতাভিত্তিক অভিগমন অর্জন (লক্ষ্যমাত্রা-৬.১) এবং সকলের জন্য পর্যাপ্ত ও সমতাভিত্তিক স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধিসম্মত জীবনরীতিতে অভিগম্যতা নিশ্চিত করা এবং নারী ও কিশোরীসহ অরক্ষিত পরিস্থিতিতে বসবাসকারী জনগোষ্ঠীর চাহিদার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রেখে খোলা জায়গায় মলত্যাগের অবসান ঘটানো (লক্ষ্যমাত্রা-৬.২) বিষয়গুলো এই প্রকল্পের কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

বাংলাদেশের অর্ধেকেরও বেশি (৫৬%) নিরাপদে পরিচালিত জলের অভিগম্যতা রয়েছে। নিরাপদ স্যানিটেশনে ক্ষেত্রে মৌলিক পরিষেবাগুলোতে অভিগম্যতা জনসংখ্যার অর্ধেকেরও কম (৪৮%)। সমগ্র দেশব্যাপী বহু পানির উৎস থাকা সত্ত্বেও, দুর্বল পরিচালনা ও রক্ষণাবেক্ষণের কারণে এই সমস্ত পানির উৎসের কার্যকারিতা এবং দূষণমুক্ত নিরাপদ পানি সরবরাহের নির্ভরযোগ্যতার বিস্তর ব্যবধান বিদ্যমান।

উপরের পরিস্থিতিগুলো বিবেচনা করে Water.org অংশীজনদের মাধ্যমে WASH খাতে পরিশোধযোগ্য ক্ষুদ্রঋণ প্রদানের মাধ্যমে বাংলাদেশে দরিদ্র জনগোষ্ঠীর মধ্যে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন অভিগম্যতা বৃদ্ধির উদ্যেগ নিয়েছে। এই উদ্যোগের অংশ হিসাবে কমিউনিটি পর্যায়ে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের মাধ্যমে জনগণের ওয়াশ বিষয়ে আচরণ পরিবর্তনের জন্য জব এইড হিসাবে এই ফ্লিপচার্টটি তৈরি করা হয়েছে।

মাঠ পর্যায়ে ক্রেডিট অফিসার/লোন অফিসারগণ এই ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে কমিউনিটিতে WASH বিষয়ক সচেতনতা তৈরি, পণ্যের চাহিদা তৈরি করতে দলীয় সভায় বার্তা প্রদান করার ক্ষেত্রে এই ফ্লিপশিটটির সহায়তা নেবেন।

সরকারি সহায়তার পাশাপাশি বাংলাদেশে WASH খাতে ক্ষুদ্রঋণ নগর ও গ্রামীন দরিদ্র মানুষের পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থার উন্নতির ক্ষেত্রে অবদান রাখতে এই ফ্লিপশিটটি সহায়তা করবে বলে প্রত্যাশা করা হচ্ছে।

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়ম

ফ্লিপচার্টের একদিকে বিভিন্ন ছবি এবং অন্যদিকে আলোচ্য বিষয়বস্তু ছাপানো থাকে। স্বাস্থ্য তথ্য বিষয়ে ছবি ও লেখা দেখিয়ে কথা বলার মাধ্যমে উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠীকে সেবা সংক্রান্ত তথ্যগুলো বোঝানো এবং আচরণ পরিবর্তনে উদ্বুদ্ধ করতে ফ্লিপচার্ট জরুরি একটি উপকরণ। ফ্লিপচার্টের ভেতরে বিষয়বস্তুগুলো ধারাবাহিকভাবে সাজানো থাকে। এতে বিষয়ের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ/আকর্ষণীয় ছবি দেওয়া থাকে। আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের জন্য ফ্লিপচার্ট একটি অত্যন্ত কার্যকর উপকরণ। ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের সময় নিচের নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে:

- পূর্ব প্রস্তুতি হিসাবে যোগাযোগকারীকে ফ্লিপচার্টের বিষয়বস্তু ভালো করে পড়ে নিতে হবে
- অংশগ্রহণকারীদের সবাইকে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে করে সবাই সবাইকে দেখতে পায়
- সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অংশগ্রহণকারীদের আলোচনার বিষয় ও উদ্দেশ্য জানিয়ে ফ্লিপচার্ট দেখানো শুরু করতে হবে
- ফ্লিপচার্টটি অংশগ্রহণকারীদের সামনে এমনভাবে ধরতে হবে যাতে সবাই দেখতে পায়
- ফ্লিপচার্ট ধরার সময় হাত দিয়ে যেন ছবি ঢেকে না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে
- প্রশিক্ষণের সময় ধারাবাহিকভাবে মূল বিষয়বস্তু উপস্থাপন করতে হবে
- আলোচনা করার জায়গায় পর্যাপ্ত আলো থাকতে হবে এবং সবাই প্রতিটি ছবি ঠিকমতো দেখতে পাচ্ছে কিনা তা লক্ষ্য রাখতে হবে

নিরাপদ পানি

নিরাপদ পানি

নিরাপদ পানি কি?

যে পানি রোগ-জীবানু ও আবর্জনামুক্ত এবং যে পানিতে সকল প্রকার রাসায়নিক ও খনিজ পদার্থ নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় বিদ্যমান থাকে তাকে নিরাপদ পানি বলে। পান করা, থালাবাসন ধোয়া, শাক-সবজি রান্নাবান্না করা ও গোসল করার সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হয়। দেশের ৪১ শতাংশ মানুষ এখনো নিরাপদ পানি সুবিধা থেকে বঞ্চিত।

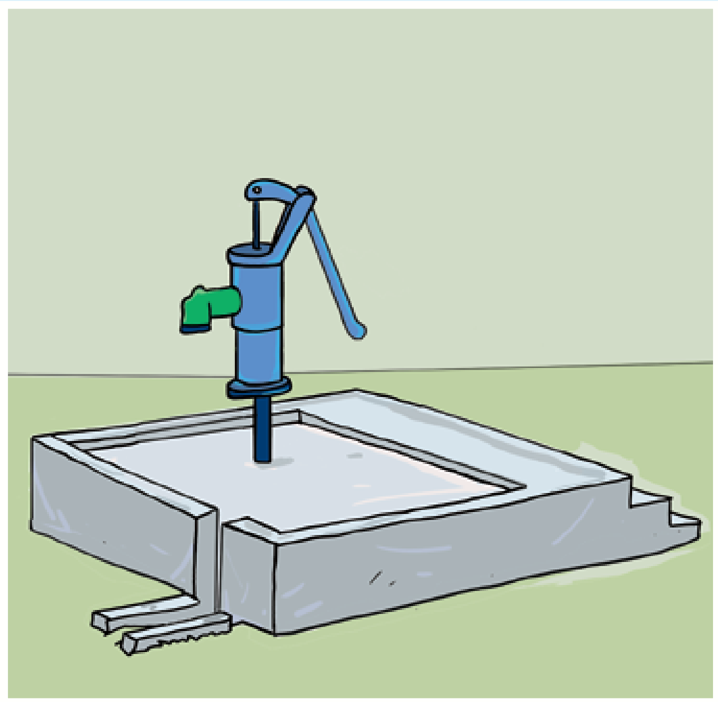
পরিস্কার পানি ও নিরাপদ পানির পার্থক্য কি?

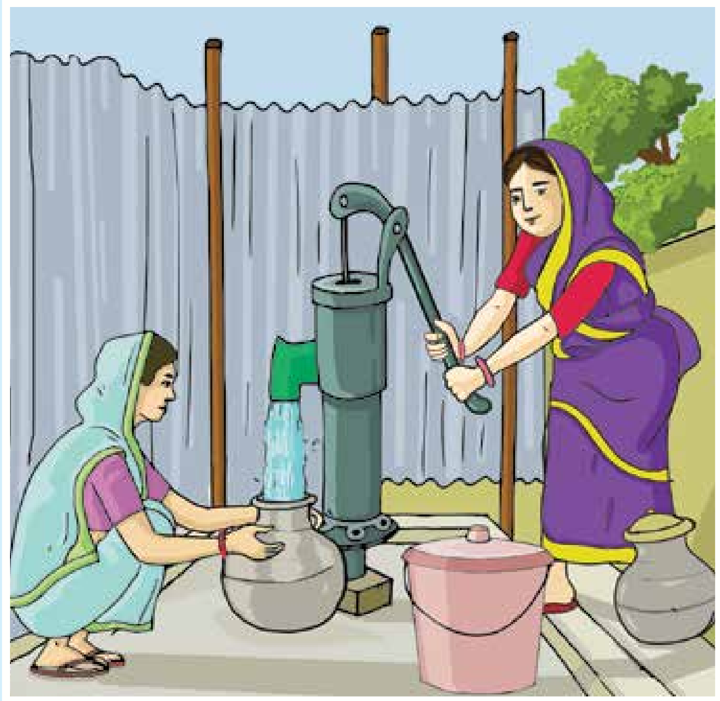
পরিস্কার পানি হচ্ছে যে পানি স্বচ্ছ এবং খালি চোখে কোনো ময়লা দেখা যায় না। কিন্তু সেই দূষিত হতে পারে অর্থাৎ পানিতে মানবদেহের জন্য ক্ষতিকর প্যাথজেন বা জীবাণু যেমন আর্সেনিক, সীসা, আয়রন, ও অন্যান্য খনিজ উপাদান মানব দেহের জন্য অসহনীয় মাত্রায় থাকে। পরিস্কার পানি মানেই নিরাপদ নয়।

নিরাপদ পানি ব্যবহার করার সুবিধাগুলো কি কি?

- নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের মাধ্যমে পানিবাহিত রোগব্যাধি যেমন: হেপাটাইটিস, ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা, চর্মরোগ, টাইফয়েড, কৃমি, আর্সেনিকোসিস, পোলিও ইত্যাদি রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়
- পানি হলো শরীরের পুষ্টির প্রধান উপাদান। মানুষের শরীরের শতকরা ৬০ ভাগ পানি দিয়ে তৈরি। নিরাপদ পানি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে
- নিরাপদ পানি শরীরের রক্ত সঞ্চালন, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ শোষণ, লালা উৎপাদন, হজম এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণসহ শরীরের অভ্যন্তরীণ গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়াগুলির কার্যকারিতায় সহায়তা করে
- পরিবারের সদস্যরা সুস্থ্য থাকে ফলে স্বাস্থ্যখাতে ব্যায় তুলনামূলকভাবে কম হয়
- সুস্থ্য থাকলে কাজের উদ্দিপনা বাড়ে ও শিক্ষার্থীরা পড়ালেখায় অধিক মনোযোগী হতে পারে

পানি নিরাপদ রাখার ধাপ





পানি নিরাপদ রাখার ধাপ

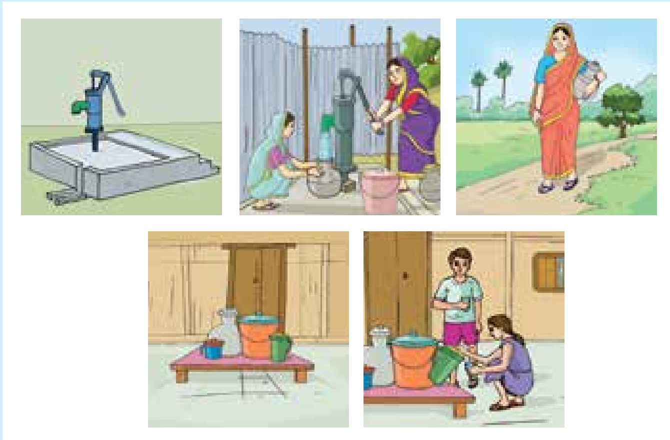
১. পানির উৎস: গোড়া পাকা করা আছে এরকম আর্সেনিক মুক্ত টিউবওয়েল, ডিপ টিউবয়েলের/গভীর নলকূপ, চারপাশ পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন, ল্যাট্রিন থেকে অন্তত ১০ মিটার (৩০ ফুট) দূরে অবস্হিত এবং বৃষ্টির পানি।

২. পানি সংগ্রহ: পানি সংগ্রহের পূর্বে যথাযথ ভাবে হাত পরিষ্কার করা, পরিস্কার ঢাকনাযুক্ত কলসি, বালতি, কাঁচের পাত্র/কন্টেইনার ইত্যাদির মাধ্যমে পানি সংগ্রহ করা। পরিস্কার পাত্রে বৃষ্টির পানি সংরক্ষণ করা।

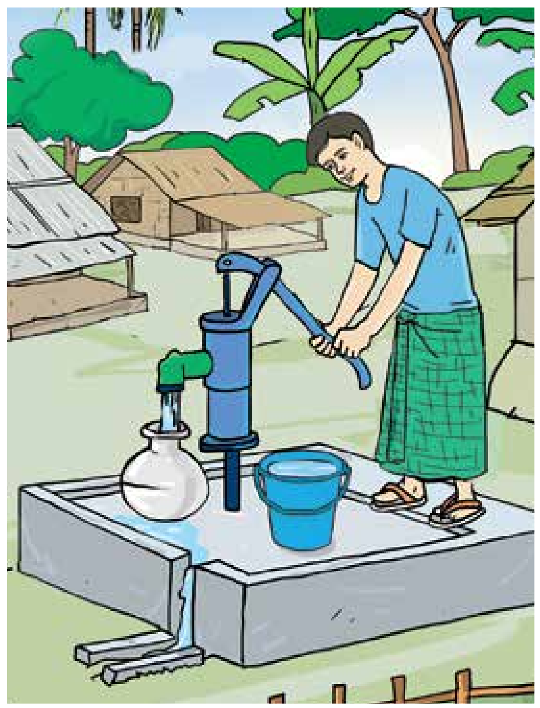
৩. পানি পরিবহন: ঢাকনাসহ পরিষ্কার পাত্রে/জারে/কলসিতে পানি পরিবহন করা। পানিতে আঙ্গুল বা নখ না লাগানো। আঁচল দিয়ে কলস না ঢাকা।

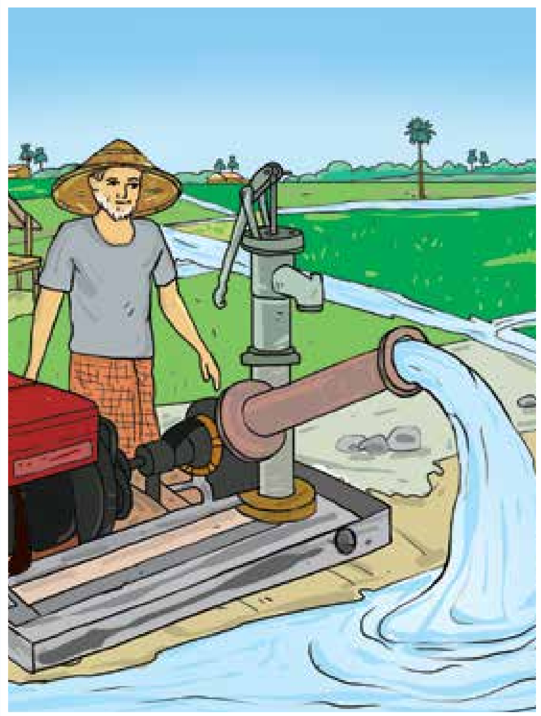
৪. পানি সংরক্ষণ: পরিস্কার ও উঁচু জায়গায় ঢাকনাসহ পরিস্কার পাত্রে/জারে/কলসিতে পানি ঢেকে রাখা। পর্যাপ্ত আলো-বাতাস চলাচল করতে পারে এমন শুষ্ক জায়গায় পানি সংরক্ষণ করা।

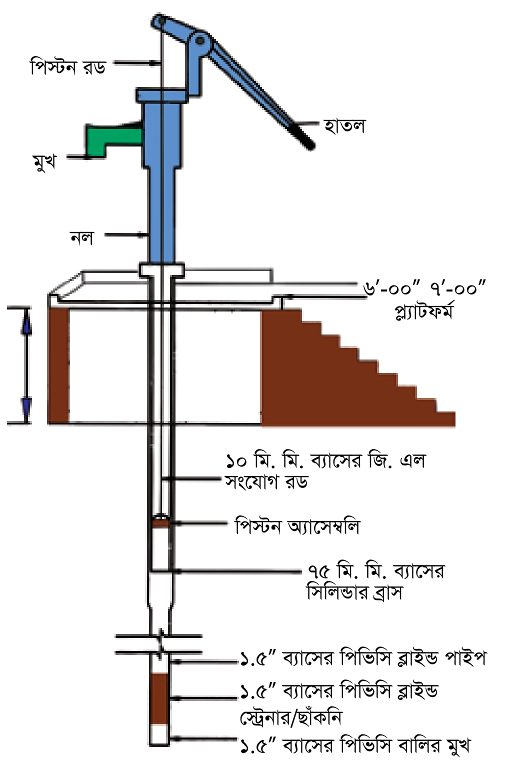
৫. পানির ব্যবহার: পরিস্কার ঢাকনাযুক্ত কাঁসা/ সিরামিক/কাঁচেরগ্লাস ও জগ ব্যবহার করা, গ্লাস ভালো করে ধুয়ে নেওয়া ও পান করার পর গ্লাস ঢেকে রাখা। গ্লাসের ভেতর আঙ্গুল দিয়ে না ধরে মাঝামাঝিতে হাত ধরা।

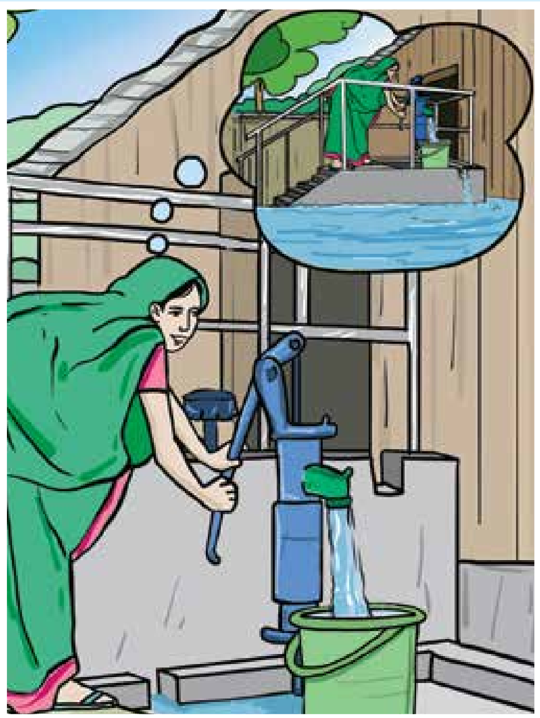


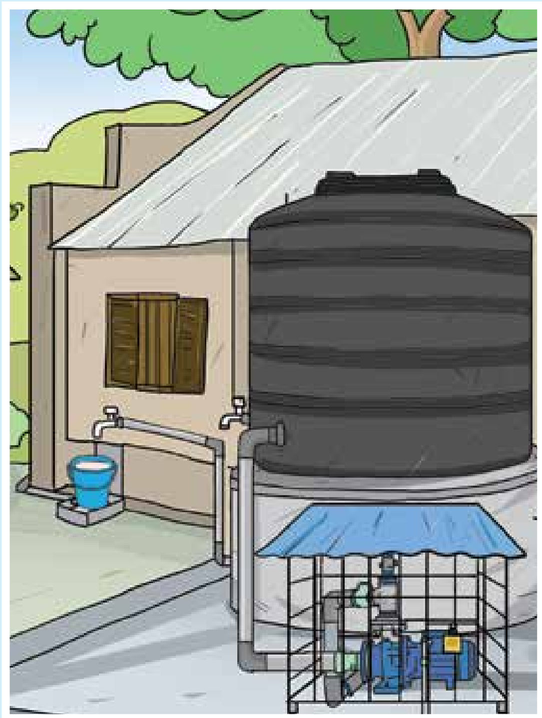
নিরাপদ পানির উৎস

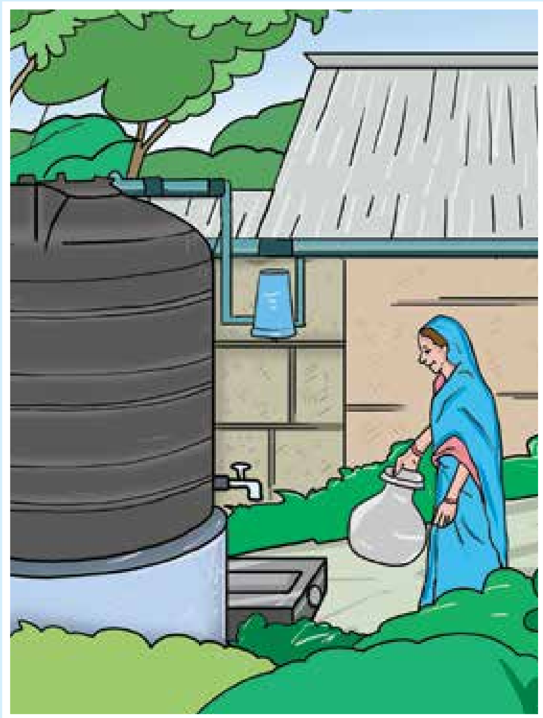





পিস্টন রড
হাতল
মুখ
নল
৬'-০০" ৭'-০০"
প্ল্যাটফর্ম
১০ মি. মি. ব্যাসের জি. এল
সংযোগ রড
পিস্টন অ্যাসেম্বলি
৭৫ মি. মি. ব্যাসের
সিলিন্ডার ব্রাস
১.৫" ব্যাসের পিভিসি ব্লাইন্ড পাইপ
১.৫" ব্যাসের পিভিসি ব্লাইন্ড
স্ট্রেনার/ছাঁকনি
১.৫" ব্যাসের পিভিসি বালির মুখ







নিরাপদ পানির উৎস

টিউবওয়েলের (চাপকল) সুবিধা

অল্প জায়গায় দ্রুত স্থাপন করা যায় এবং নিরাপদ পানি পাওয়া যায়। পানিবাহিত বিভিন্ন রোগ-জীবানু থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। টিউবওয়েলের রক্ষণারেক্ষণ খুবই সহজ।

ডিপ টিউবওয়েলের সুবিধা

অল্প জায়গায় দ্রুত স্থাপন করা যায় এবং নিরাপদ পানি পাওয়া যায়। পানিবাহিত বিভিন্ন রোগ-জীবানু থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। শুষ্ক মৌসুমেও নিরাপদ পানি পাওয়া যায়। অনেক নিচ থেকে পানি উত্তোলন করা হয় বলে আর্সেনিক মুক্ত পানি পাওয়া যায়।

শ্যালো টিউবওয়েলের সুবিধা

এক পাইপের মাধ্যমে খাবার ও ফসলের জন্য পানি পাওয়া যায়। শুষ্ক মৌসুমে ফসল উৎপাদনে প্রয়োজনীয় পানি পাওয়া যায়

পানি ফিল্টার করার সুবিধা

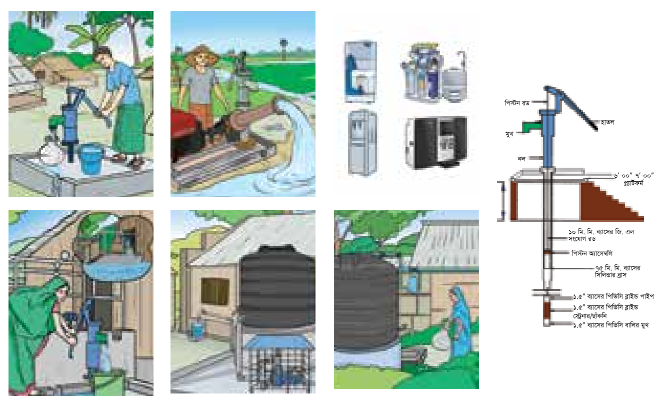
পানি ফিল্টার করলে পানিতে ক্ষতিকর ব্যকটেরিয়া ও দুর্গন্ধ থাকে না। বাজারে অনেক ধরণের পনির ফিল্টার আছে যার মাধ্যমে নিরাপদ পানি পান করে পরিবারের সকলকে পানিবাহীত বিভিন্ন রোগ যেমন- ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয় থেকে রক্ষা করা যায়।

ডাবল প্ল্যাটফর্ম টিউবওয়েলের সুবিধা

বন্যার সময়ে টিউবওয়েল নিচের প্লাটফর্ম থেকে উপরের প্লাটফর্মে স্থানান্তরের ম্যধ্যমে পানি নিরাপদ রাখা যায়। বন্যার সময় পানিতে ক্ষতিকর ব্যকটেরিয়া প্রবেশ করতে পারেনা। বন্যা ও বন্যা পরবর্তী সময়ে পানিবাহিত বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

পানির মটর, ট্যাংক এবং এর পাইপসহ ফিটিংস

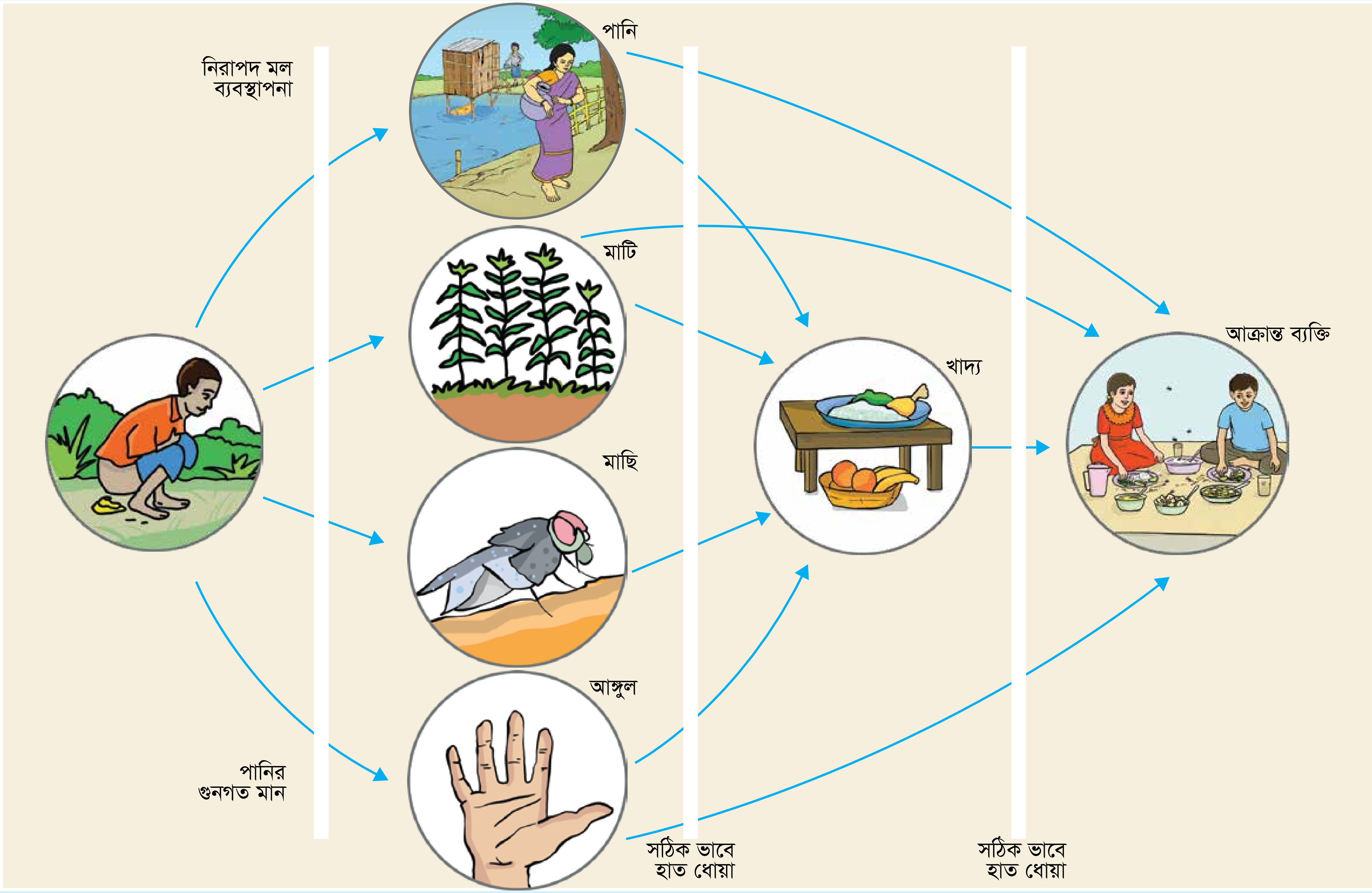
প্রয়োজন মত ট্যাংকে পানি সংরক্ষণ করা য়ায়। পাইপের মাধ্যমে সহজে একস্থান হতে অন্য স্থানে পানি নিয়ে যাওয়া যায় বলে শারীরিক পরিশ্রম হয় না। ট্যাপের মাধ্যমে যতটুকু পানি দরকার ততটুকু পানি সংগ্রহ করা যায় বলে পানির অপচয় হয় না।



বৃষ্টির পানি সংরক্ষণের সুবিধা

শুষ্ক মৌসুমের জন্য খাবার পানি সংগ্রহ করে রাখা যায়। প্রতিদিন বহন করে পানি আনার সময় বাঁচে। একবার বিনিয়োগ করলে অনকে দিন সুবিধা পাওয়া যায়। সঠিক ভাবে সংরক্ষণ করলে নিরাপদ পানি পাওয়া যায়।

মল কীভাবে মুখে যায়? (এফ ডায়াগ্রাম)



মল কীভাবে মুখে যায়? (এফ ডায়াগ্রাম)

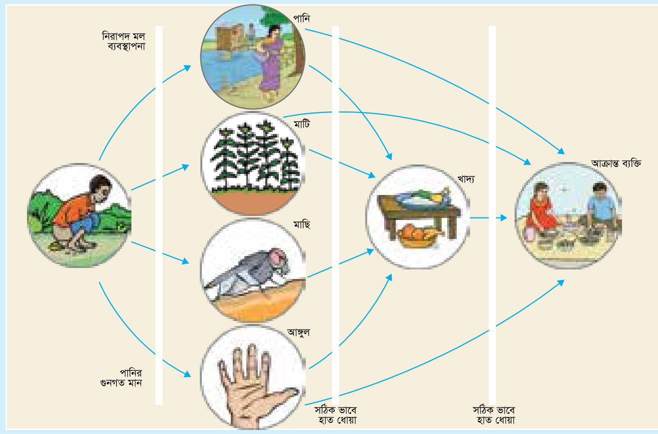
স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার না করলে এবং যত্রতত্র শিশুদের পায়খানা ফেলে রাখলে তা বিভিন্ন মাধ্যমে মানুষের দেহে প্রবেশ করতে পারে। এর ফলে মানুষ বিশেষ করে শিশুরা বিভিন্ন ধরনের ডায়রিয়া ও অপুষ্টিজনিত রোগে আক্রান্ত হয় এবং অনেক ক্ষেত্রে মৃত্যুও ঘটায়।

যে মাধ্যমগুলোর মাধ্যমে পায়খানা থেকে জীবাণু আবার মানুষের দেহে প্রবেশ করে সেই মাধ্যমগুলো হলো-

- জমি/মাটি - খোলা জায়গায় পায়খান করলে এবং ল্যাট্রিনের মল মাটির সাথে মিশলে
- পানি/তরল - নিরাপদ পানি ব্যবহার না করলে
- মাছি - খাবার ঢেকে না রাখলে এবং নিরাপদ পায়খানা ব্যবহার না করলে
- আঙুল -নিয়ম মেনে হাত সাবান দিয়ে না ধুলে
- খাবার - রান্নার আগে নিরাপদ পনি দিয়ে পরিস্কার না করলে, রান্নার সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার না করলে এবং পরিবেশনের সময় ভালোভাবে থালা-বাসন, গ্লাস নিরাপদ পানি দিয়ে না ধুলে

পায়খানা থেকে জীবাণু যাতে মানুষের মুখে না যায় তার উপায়-

- যে মাধ্যমগুলোর মাধ্যমে পায়খানার জীবাণু আবার মানুষের দেহে প্রবেশ করে সে সম্পর্কে ধারণা থাকা
- সঠিক ভাবে হাত ধোয়া ও নিরাপাদ পানি ব্যবহার করা
- নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা
- নিরাপদ পানি পান করা
- খাবার নিরাপদে সংরক্ষণ করা। খাবারে যাতে মাছি বা মশা বসতে না পারে সেদিকে খেয়াল রাখা
- অন্যান্য পশুপাখির মল যাতে সরাসরি শিশুদের মুখে না যায় তা নিশ্চিত করা। শিশুদের জন্য নিরাপদ খেলার যায়গার ব্যবস্থা করা
- খোলা জায়গায় মল ত্যাগ না করা। শিশুদের মল যত্রতত্র না ফেলে ল্যাট্রিনে ফেলা এবং পানি দিয়ে প্যান পরিস্কার করা



স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের বৈশিষ্ট্য:

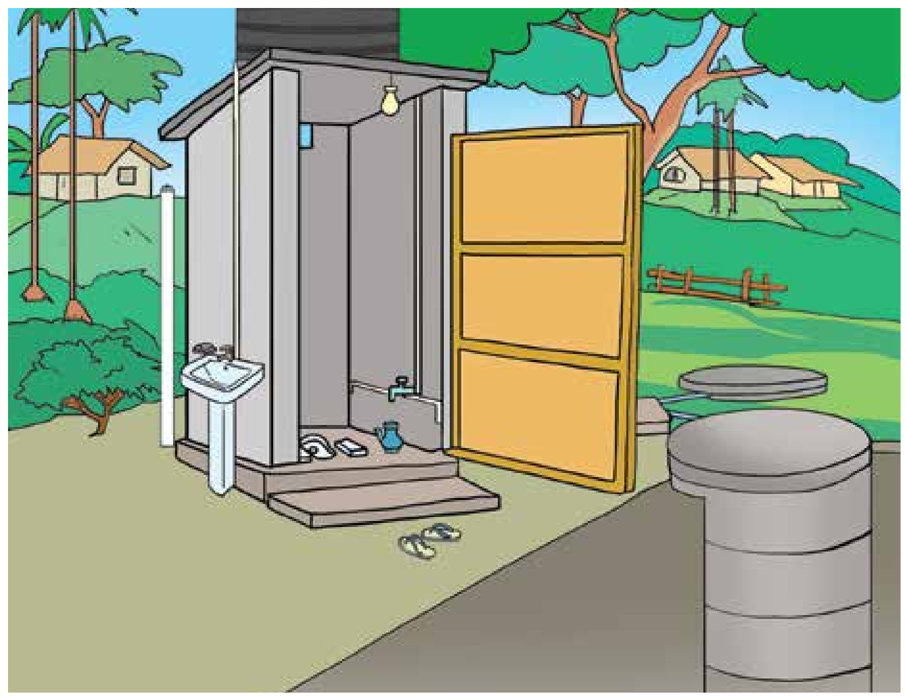
- ভূ-পৃষ্ঠ ও ভূ-গর্ভস্থ পানির উৎসকে যাতে দূষিত করতে না পারে সেভাবে মল আবদ্ধ থাকবে
- ওয়াটার সিল থাকবে যাতে গন্ধ বা মশা-মাছির সংস্পর্শে আসতে না পারে
- প্যান ও স্ল্যাব থাকবে
- সোকওয়েল থাকবে
- টিউবওয়েল বা পুকুর থেকে অন্তত ১০ মিটার (৩০ ফুট) দূরে থাকবে
- পানি ধরে রাখার জন্য পাত্র বা ড্রাম থাকবে

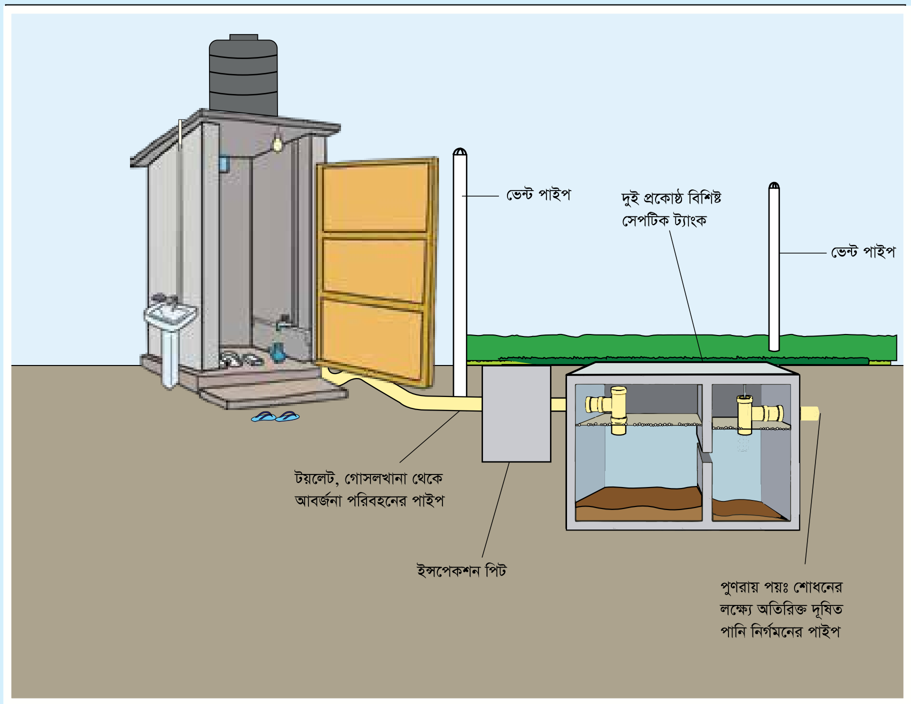
  পরিষ্কার বদনা থাকবে
- স্যান্ডেল থাকবে
- দরজা থাকায় গোপনীয়তা বজায় থাকবে
- ধরে বসার জন্য একটি হাতল থাকবে
- রাতে ব্যবহার করার জন্য আলোর ব্যবস্থা থাকবে
- পায়খানা বা মল মানুষের দৃষ্টিগোচর হবে না

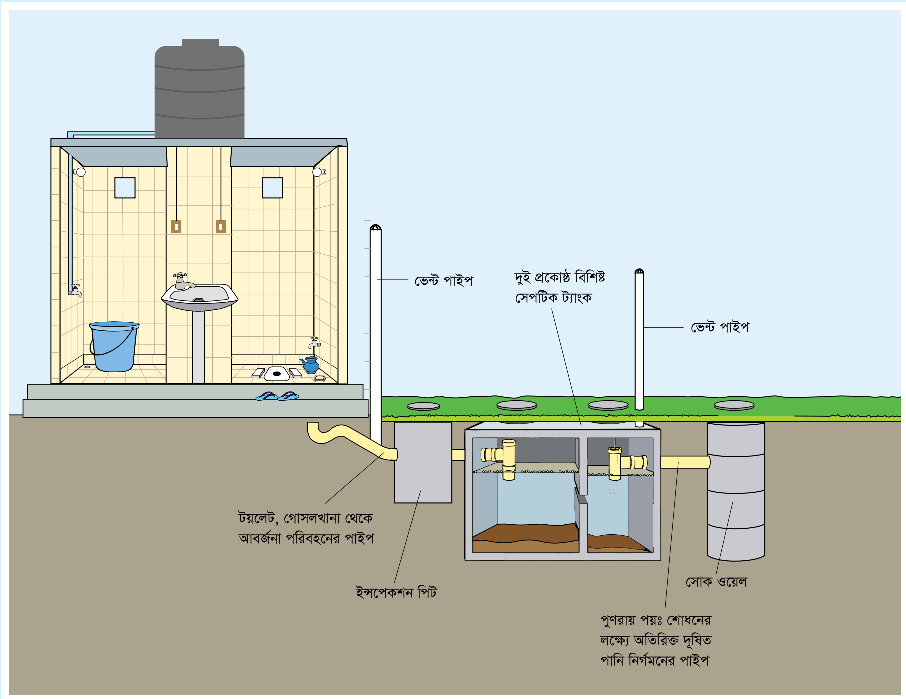
স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিনের সুবিধা

- সামাজিক মর্যাদা বাড়ে
- পরিবারের স্বাস্থ্য খরচ কম হয়
- নির্মাণ ও রক্ষণাবেক্ষণ খরচ কম
- লোন নিয়ে ল্যাট্রিন বানালে সঞ্চয়ে হাত দিতে হয় না
- ভূ-পৃষ্ঠের ও ভূ-গর্ভস্থ পানির উৎসকে দূষিত করে না এবং মাটি দূষিত হয় না
- দুর্গন্ধ ছড়ায় না
- মশা-মাছি, দূষিত পানি ও মাটির মাধ্যমে মল বা রোগজীবাণু মুখে যায় না
- পানিবাহিত রোগ যেমন: ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস, টাইফয়েড, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগ ও কৃমি থেকে মুক্ত থাকতে পারবে

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন







স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন

দুই পিট ল্যাট্রিনের সুবিধা:

- দুটি পিট থাকায় সুবিধ হল একটি পিট ভর্তি হয়েগেলে অন্য পিট ব্যবহার করা যায়
- একটি নির্দিষ্ট সময়ের পরে পূর্বের পিটটি আবার ব্যবহার করা যায়
- পিট ল্যাট্রিন এর মুখ স্ল্যাব দিয়ে বন্ধ থাকে তাই ল্যাট্রিন এর ময়লা ও জীবণূ বাইরে আসেনা

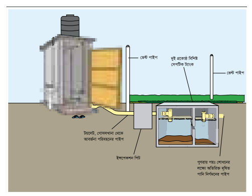
পিট ল্যাট্রিন ব্যবহারের কারণে পরিবারের সদস্যগণ যেমন সুস্থ থাকে তেমনি পরিবেশও ভাল থাকে সাথে পরিবারের জন্য চিকিৎসা বাবদ বাড়তি খরচ হয় না

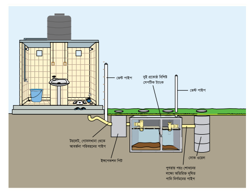
সেপটিক ট্যাংকসহ ল্যাট্রিনের সুবিধা

- ল্যাট্রিন এর মুখ স্ল্যাব দিয়ে বন্ধ থাকে তাই ল্যাট্রিন এর ময়লা ও জীবণূ বাইরে আসেনা
- নির্দিষ্ট সময় পরপর সেপটিক ট্যাংক পরিস্কার করে নিয়ে ব্যবহার করা যায়। আলাদা করে পিট বসাতে হয় না
- ল্যাট্রিন ব্যবহারের কারণে পরিবারের সদস্যগণ যেমন সুস্থ থাকে তেমনি পরিবেশও ভাল থাকে সাথে পরিবারের জন্য চিকিৎসা বাবদ বাড়তি খরচ হয় না

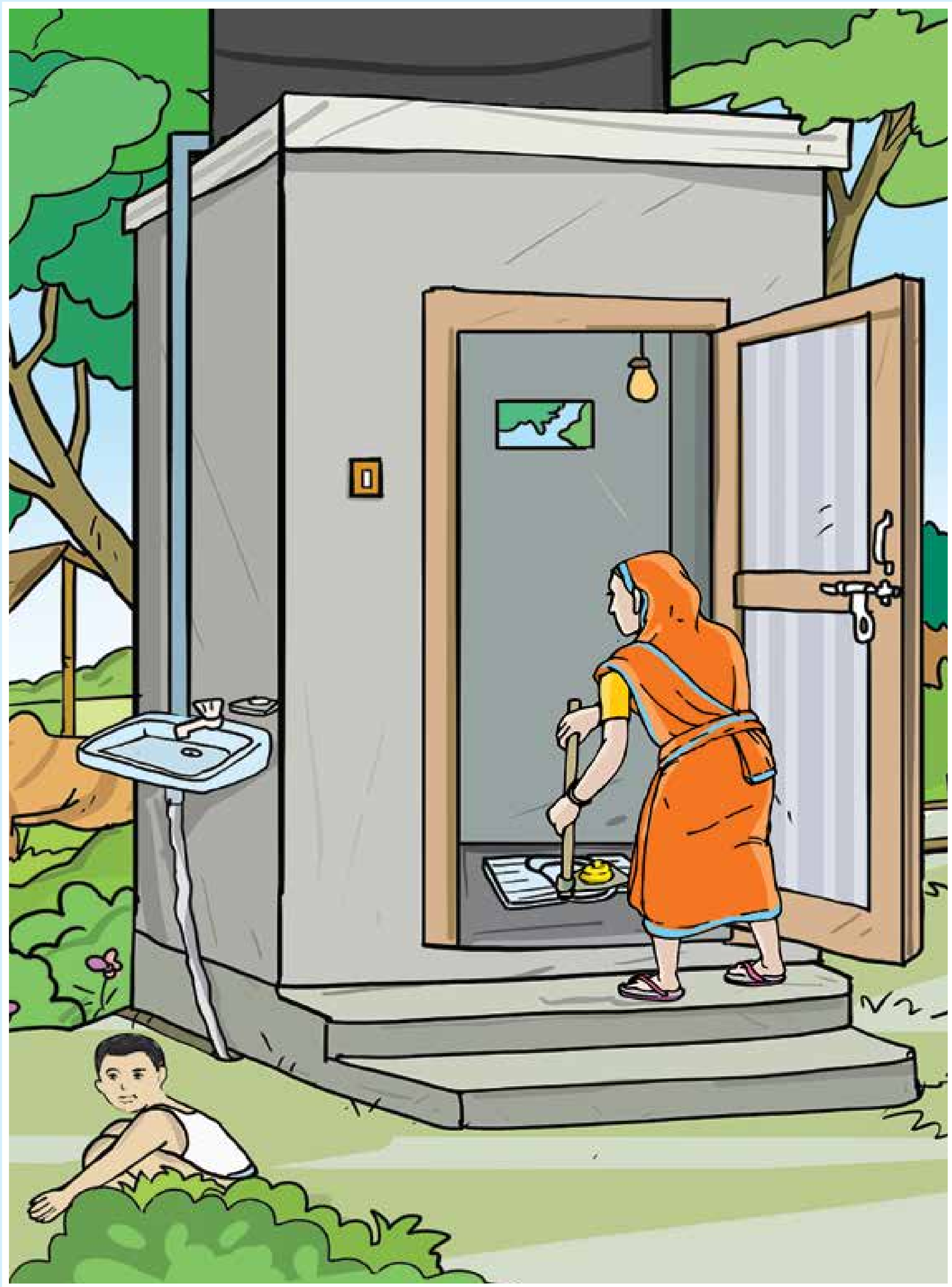
সেপটিক ট্যাংক ও সোক-ওয়েলসহ ল্যাট্রিন ও গোসলখানার সুবিধা

- সেপটিক ট্যাংক ভূগর্ভস্থ পানি দূষিত হওয়া থেকে পরিবেশকে রক্ষা করে এবং বেশি কার্যকর
- ইটের গাঁথুনি দিয়ে তৈরি বলে ময়লা বা জীবাণূ বাইরে আসতে পারেনা
- পরিবারের সদস্যগণ যেমন সুস্থ থাকে তেমনি পরিবেশও ভাল থাকে সাথে পরিবারের জন্য চিকিৎসা বাবদ বাড়তি খরচ হয় না
- সোকওয়েল রক্ষণাবেক্ষণ খরচও খুবই অল্প
- ল্যাট্রিন ও গোসলখানা পাশাপাশি হওয়ায় গোসল করতে দূরে যেতে হয়না





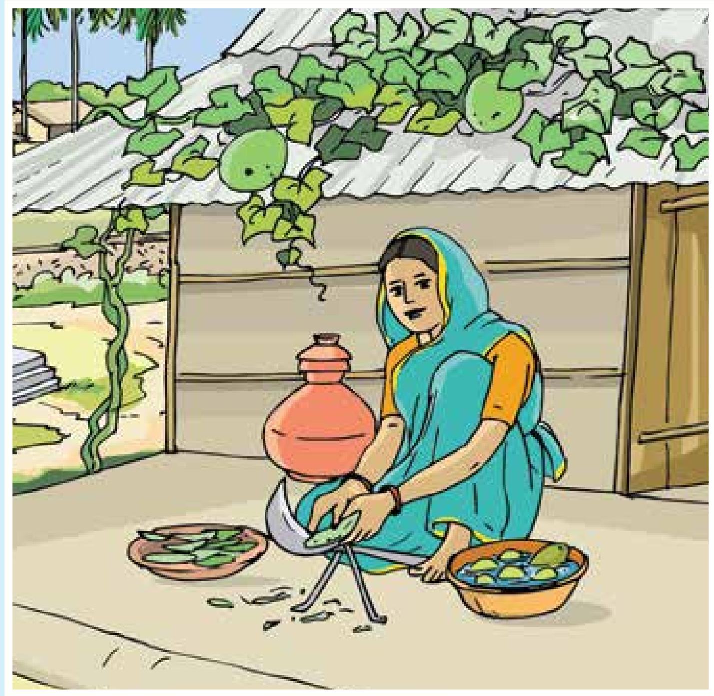
স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন রক্ষণাবেক্ষণ



স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন রক্ষণাবেক্ষণ

- ল্যাট্রিনের পাশে সাবান ও পানি রাখা এবং ল্যাট্রিন ব্যবহারের সময় স্যান্ডেল ব্যবহার করা
- নিয়মিত ল্যাট্রিন ও গোসলখানা ভাল ভাবে ধুয়ে পরিষ্কার রাখা
- ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর প্যান ও স্লাবে লেগে থাকা ময়লা পরিষ্কার করা
- ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর বেশি বেশি পানি এবং সাবান দিয়ে মলদ্বার পরিষ্কার করা
- ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর ভালোভাবে সাবান/ছাই দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে নিয়ম মেনে হাত ধোয়া
- শিশুর মল ল্যাট্রিনে ফেলা ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করা
- ল্যাট্রিনের আশেপাশের পরিবেশ ময়লা-আবর্জনামুক্ত রাখা
- বছরে একবার সেপটিক ট্যাংক পরিস্কার করা
- ল্যাট্রিনের গর্তের/সোক-ওয়েলের নিকট বড় গাছের চারা জন্মালে তা সরিয়ে ফেলা

হাত ধোয়ার গুরুত্বপূর্ণ সময়



হাত ধোয়ার গুরুত্বপূর্ণ সময়

- নিজে খাওয়ার আগে
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে
- নিজে শৌচকার্যের পরে এবং শিশুর ডায়াপার পরিবর্তনের পরে
- শিশুর মল পরিষ্কার বা শৌচকার্য করানোর পরে
- হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় হাত দিয়ে মুখ ঢাকার পর এবং ময়লা আবর্জনা পরিস্কার করার পরে

খাবার নিরাপদ রাখা

খাবার নিরাপদ রাখা

১. খাবার রান্নার পূর্ব প্রস্তুতির প্রক্রিয়াঃ

নিরাপদ পানিতে শাক-সবজি ও ফলমূল ধোয়া এবং শাকসবজি ধুয়ে তারপর কেটে রান্নার জন্য প্রস্তুত করা

২. খাবার রান্নার প্রক্রিয়াঃ

রান্নায় নিরাপদ পানি (টিউবওয়েলের পানি) ব্যবহার করা

৩. খাবার সংরক্ষণ প্রক্রিয়াঃ

সব খাবার হাড়িতে ঢেকে উঁচু ও নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করা এবং রান্নার স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা

৪. খাবার পরিবেশন প্রক্রিয়াঃ

নিরাপদ পানি দিয়ে থালাবাটি ধোয়া ও পরিবেশনের পূর্বে ভালো করে হাত ধোয়া ও খাবার গরম করে খাওয়া

পরিবেশ নিরাপদ রাখা

পরিবেশ নিরাপদ রাখা

বর্জ্য/আবর্জনা ব্যবস্থাপনায় করণীয়:

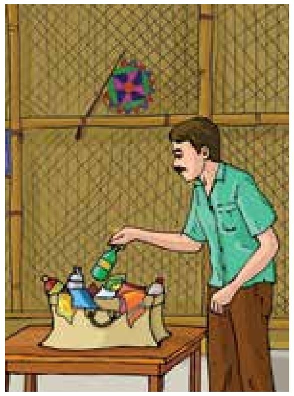
- পচনশীল বর্জ্য কী করবো?

বাড়ির ভিতর ও বাইরের আঙ্গিনা পরিস্কার করে নির্দিষ্ট ঝুড়িতে ফেলতে হবে অথবা বাড়ীর পাশে গর্ত করে সেখানে ফেলতে হবে। বর্জ্য ফেলার পর ঢাকনা দিয়ে রাখতে হবে। পরবর্তীতে এটি কম্পোস্ট সার হিসাবে ব্যবহার করা যাবে।
পশুর মল একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলতে হবে

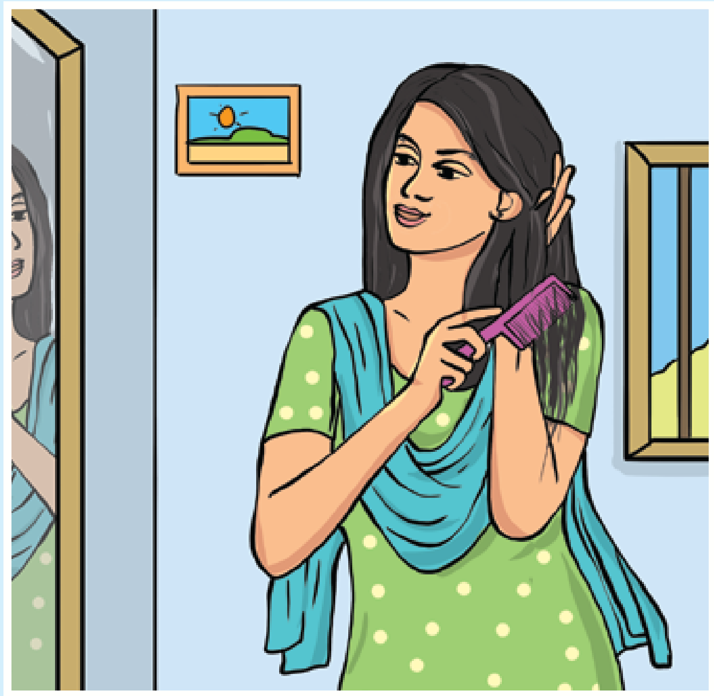
- অপচনশীল বর্জ্য কী করবো?

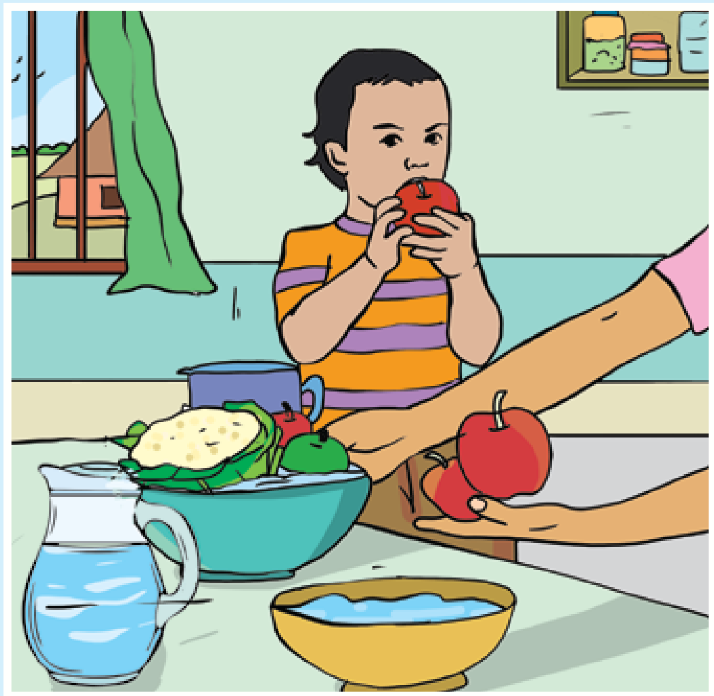
পুনরায় ব্যবহার করা যায় এমন বর্জ্য একটি নির্দিষ্ট জায়গায় বা বস্তায় সংরক্ষণ করে স্থানীয় ফেরিওয়ালাদেও কাছে বিক্রি করে দেয়া যায়। যেমন: কাঁচের বোতল, প্লাষ্টিকের বোতল ইত্যাদি।

স্থানীয় পরিবেশ ঠিক রেখে অপচনশীল কিন্তু পরিত্যক্ত বর্জ্য যেমনঃ জামা-কাপড়, জুতা-স্যান্ডেল, প্লাষ্টিক, পুরাতন টিন, ব্লেড, সুই, ঔষধের বোতল, স্যানিটারি ন্যাপকিন/প্যাড ইত্যাদি যা পুনরায় ব্যবহার করা যায় না, সেগুলো স্থানীয় ভাগাড়ের জায়গা ঠিক করে সমন্বিত ভাবে বর্জ্য ফেলা যেতে পারে।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা





ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা

- নিরাপদ পানি দিয়ে হাত পা ধোয়া ও গোসল করা
- নিয়মিত নখ কাটা
- চুল আচড়ানো
- প্রতিদিন অন্তত দুইবার দাঁত ব্রাশ করা
- খাওয়া. রান্না এবং শাকসবজি ও ফলমূল ধোয়ার সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করা
- হাত ধোয়র গুরুত্বপূর্ণ সময়ে নিয়ম মেনে সাবান দিয়ে দুই হাত ধোয়া

মাসিক ব্যবস্থাপনা

মাসিক ব্যবস্থাপনা

মাসিক বা ঋতুস্রাব কী?

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। ২৮ দিন পর পর সব মেয়েদের শরীর থেকে স্বাভাবিক ভাবে যে রক্ত বের হয়ে যায় তাকে আমরা মাসিক বলি। মেয়েদের ৯ থেকে ১৪ বছর বয়সে যেকোন সময় মাসিক শুরু হয় এবং ৪৫-৪৯ বছর বয়সে তা স্বাভাবিক নিয়মেই বন্ধ হয়ে যায়। মাসিক সাধারণত ২৮ দিন পর-পর হয়ে থাকে। কারো কারো ক্ষেত্রে ২১ থেকে ৩৫ দিন পর-পর হয়। মাসিক ৩ থেকে ৭ দিন স্'ায়ী হয়।

মাসিক ব্যবস্থাপনাঃ

- মাসিকের কাপড় ব্যবহারের পর সাবান ও পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত পানি দিয়ে ধৌত করা
- কাপড় পুনরায় ব্যবহারের জন্য ধোয়ার পর কড়া রোদে শুকাতে দেওয়া
- পরিষ্কার ও ধুলো বালি মুক্ত জায়গায় ভালোভাবে সংরক্ষণ করা
- মাসিকের সময় প্রতিদিন গোসল করবো এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
- মাসিকের সময় পুষ্টিকর খাবার ও প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার খাওয়া
- মাসিক সংক্রান্ত যে কোন জটিলতায় ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া