# দুর্যোগকালীন সময় WASH

water.org

## স্যানিটেশন এবং হাইজিন ব্যবস্থা গ্রহণ করা

- মানুষের মলের ক্ষতিকারক জীবাণু ডায়রিয়ার মতো রোগ সহ অনেক রোগের প্রধান কারণ।
- মানুষের মলমূত্রের নিরাপদ ব্যবস্থাপনা মলদ্বার-মৌখিক রোগ প্রতিরোধে একটি প্রাথমিক বাধা।
- বন্যার প্রতিক্রিয়ার সময়, অরক্ষিত/ঝুঁকিপূর্ণ মানুষের রোগ থেকে রক্ষা করার জন্য উপযুক্ত স্যানিটারি সেবা নিশ্চিত করুন।
- প্রতিষ্ঠিত স্যানিটারি সুবিধাগুলির ক্ষতির মূল্যায়ন করুন এবং সেগুলি পুনরুদ্ধার করার জন্য অবিলম্বে ব্যবস্থা নিন।

## স্যানিটেশন পুনরুদ্ধার

যদি বিদ্যমান সুবিধাগুলো পুনরুদ্ধারযোগ্য না হয়, তবে অস্থায়ী স্যানিটারি সুবিধা যেমন- শ্যালো-ট্রেন্স ল্যাট্রিন এবং অস্থায়ী সিঙ্গেল পিট টয়লেট এর ব্যবস্থা করুন।

✓ শ্যালো-ট্রেন্স ল্যাট্রিন মলত্যাগের ক্ষেত্রের একটি সাধারণ ব্যবস্থা। এটি এক বা একাধিক অগভীর নালি/কূপ দিয়ে গঠিত, যেখানে মানুষ মলত্যাগ করে।

**শ্যালো-ট্রেন্স ল্যাট্রিন**

✓ একটি সিঙ্গেল পিট টয়লেটে মলমূত্রের সাথে মলদ্বার পরিষ্কার করার উপকরণ (পানীয় বা কঠিন) গর্তে জমা হয়। গর্তের আস্তরণ এটিকে ধসে যাওয়া থেকে বাধা দেয় এবং উপরের কাঠামোর ভারসাম্য বজায় রাখে। যখন গর্ত পূর্ণ হয় তখন এটি পাম্প করা যেতে পারে বা একটি নতুন জায়গায় সরানো যেতে পারে।

**সিঙ্গেল পিট টয়লেট**

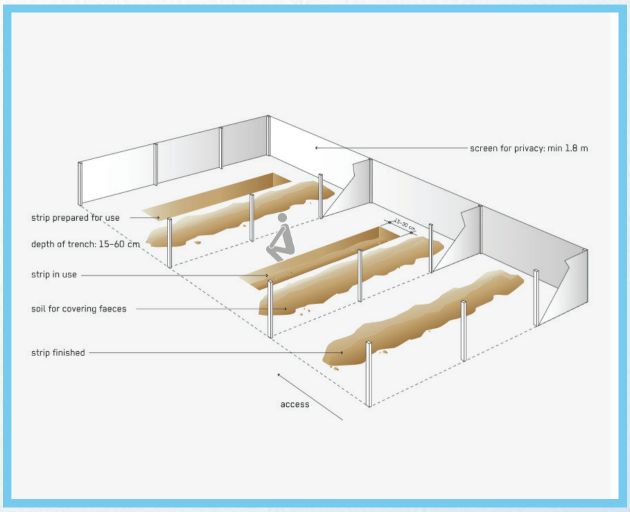
## শ্যালো-ট্রেন্স ল্যাট্রিন

### কিভাবে নির্মাণ করবেন:

- ৫ মিটার লম্বা, ৬ থেকে ৮ ইঞ্চি চওড়া এবং ১২ থেকে ১৮ ইঞ্চি গভীরের একটি দীর্ঘ খাদ তৈরি করুন।
- কতগুলো ভাগ করার মাধ্যমে বেড়া দিতে হবে।
- এটি নির্মাণের জন্য সহজলভ্য উপকরণ যেমন- তালপাতা বা করোগেটেড কাগজ ব্যবহার করা যেতে পারে।
- খাদ থেকে মাটি খুঁড়ে তা একপাশে রাখা যেতে পারে। খাদের পাশে রাখা খননকৃত মাটি, মলত্যাগের পরে মল পদার্থের উপর ছিটিয়ে দিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

### প্রযোজ্যতা:

- শ্যালো-ট্রেন্স ল্যাট্রিন শুধুমাত্র জরুরী অবস্থার জন্য অস্থায়ী সমাধান হিসাবে ব্যবহার যোগ্য এবং এটি কোনো উপযুক্ত দীর্ঘমেয়াদী স্যানিটেশন সমাধান নয়।
- এটি কোনো উন্নত স্যানিটেশন প্রক্রিয়া হিসাবে বিবেচিত হয় না এবং উপযুক্ত স্যানিটেশন ব্যবস্থা চালু হওয়ার সাথে সাথে এটি বন্ধ করা উচিত।



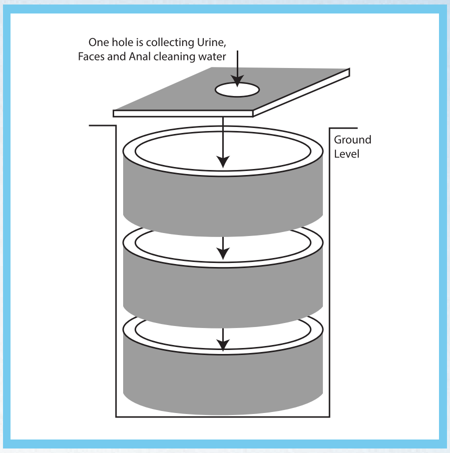
# সিঙ্গেল পিট টয়লেট

## কিভাবে নির্মাণ করবেন:

- অস্থায়ী একক লিচ পিট টয়লেট স্থাপন করতে, প্রায় ৩ থেকে ৪ ফুট গভীরের জন্য ৩ ফুট ব্যাসের গর্ত খনন করুন।
- গর্তে মাটির উপরের অংশ ঢাকতে সিমেন্টের রিং ঢোকান।
- গর্তের উপরের অংশটি ঢেকে রাখার জন্য সিমেন্টের স্কোয়াটিং স্ল্যাব বা কাঠের তক্তা ব্যবহার করুন, যাতে মলত্যাগের জন্য উপযুক্ত ফাঁকা যায়গা থাকে।
- এটি নির্মাণের জন্য স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য উপকরণ ব্যবহার করুন।

## প্রযোজ্যতা:

- সিঙ্গেল পিট ব্যবহারের সুবিধা সীমিত এবং অন্যান্য উন্নত টয়লেটের তুলনায় রোগজীবাণু হ্রাস এবং জৈব ক্ষয় উল্লেখযোগ্য নয়।
- অন্ততপক্ষে; মলমূত্র আবদ্ধ থাকে, তাই ব্যবহারকারীদের কাছে রোগজীবাণুর সংক্রমণ সীমাবদ্ধ থাকে।




# পানি নিষ্কাশন ও মশা প্রতিরোধ

বন্যা পরবর্তীতে, গ্রামের অভ্যন্তরে পানি নিষ্কাশন স্থবির হয়ে পড়ে। মশার প্রজনন রোধ করতে জমে থাকা পানি নিষ্কাশন ব্যবস্থা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পানির স্থবিরতা মোকাবেলা করতে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন–

১

যেখানে পানি জমে আছে, এমন স্থানগুলি চিহ্নিত করুন এবং এটি নিষ্কাশনের নিরাপদ উপায়গুলো খুঁজে বের করুন।

২

মশার কামড় থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য লম্বা প্যান্ট এবং লম্বা হাতার শার্ট পড়ুন।

৩

মশার উপদ্রব রোধ করতে, জমে থাকা পানির উপর কীটনাশক স্প্রে করুন।

৪

পরিবারগুলোকে মশার কামড় এড়াতে, মশার কয়েল বা অন্যান্য প্রতিরোধক গ্রহণ করার পরামর্শ দিন।

# বন্যার পরে যথাযথ হাইজিন পদ্ধতি কিভাবে অব্যাহত রাখবেন?

### ধাপ ১

খাবার পানি এবং খাবার তৈরির জন্য সব পানি ক্লোরিন করা বা ফুটানো উচিত এবং খাবার পানি পরিবহন ও সংরক্ষণের জন্য পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং ব্যবহার করার আগে জীবাণুমুক্ত করা উচিত।

### ধাপ ২

পানি সংরক্ষণ এবং ব্যবহারের সময় সতর্ক থাকা প্রয়োজন। সংরক্ষিত পানি ব্যবহারের জন্য বড় হাতল যুক্ত চামচ বা পাত্রের সাথে কল লাগিয়ে ব্যবহার করুন।

### ধাপ ৩

সঠিকভাবে খাবার রান্না করুন এবং পরিষ্কার ও নিরাপদ খাবার খান। থালা-বাসন ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা ও খাবার তৈরির জন্য বন্যার পানি ব্যবহার করবেন না।

### ধাপ ৪

হাত পরিষ্কার রাখুন, খাবার গ্রহণের আগে ও প্রতিবার টয়লেট ব্যবহারের পরে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে সকলকে মনে করিয়ে দিন।

### ধাপ ৫

টয়লেটগুলোকে রোগ-সংক্রমণকারী জীব (যেমন- মশা, মাছি এবং ইঁদুর) এর প্রজনন স্থান হতে প্রতিরোধ করুন।

### ধাপ ৬

মশা জনিত রোগের ক্ষেত্রে, মশারি ও মশা তাড়ানোর ঔষুধ ব্যবহার করা এবং আশেপাশের পরিবেশ পরিষ্কার রাখা সবচেয়ে উপকারি পন্থা।

### ধাপ ৭

বন্যার পরে ক্রমাগত জ্বর, ডায়রিয়া বা অন্যান্য প্রতিকূল উপসর্গের ক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

### ধাপ ৮

স্বাস্থ্যবিধি উপকরণগুলো ব্যবহার করে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে পরিবারগুলোকে প্রশিক্ষণ দিন। স্যানিটারি ন্যাপকিন, সাবান, পানির পাত্র এবং পানি বিশুদ্ধকরণের জন্য ট্যাবলেটসহ গুরুত্বপূর্ণ উপকরণগুলো সাধারণত একটি হাইজিন কিটে অন্তর্ভুক্ত থাকে।