

Implemented by



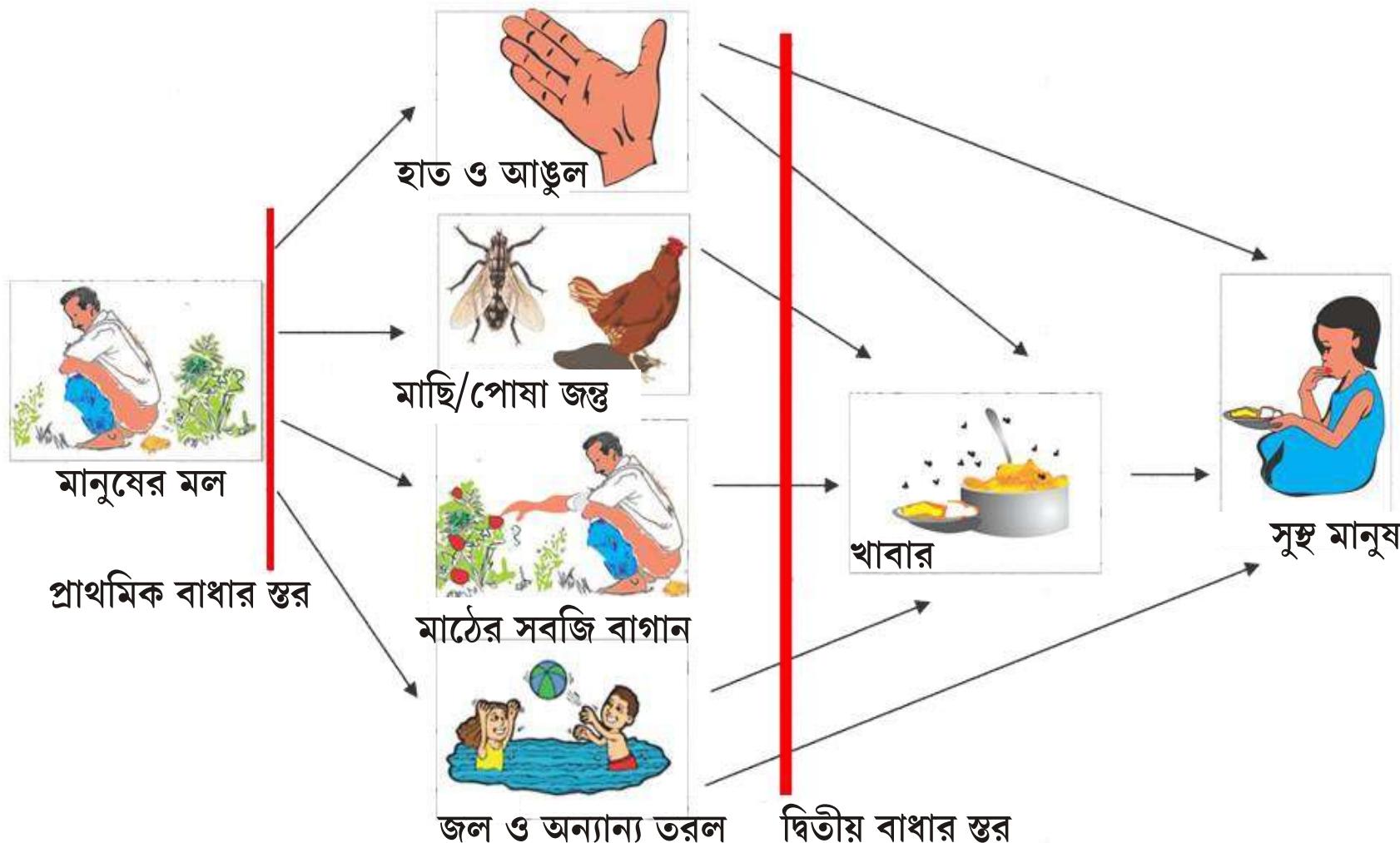
Suported by



স্বাস্থ্যবিধান - সহায়ক পুস্তিকা



মানুষের মলের মধ্যে থাকা জীবাণু কী কী মাধ্যমে অন্য মানুষের শরীরে প্রবেশ করে



শৌচালয় নির্মাণ ও ব্যবহার

Implemented by



Suported by

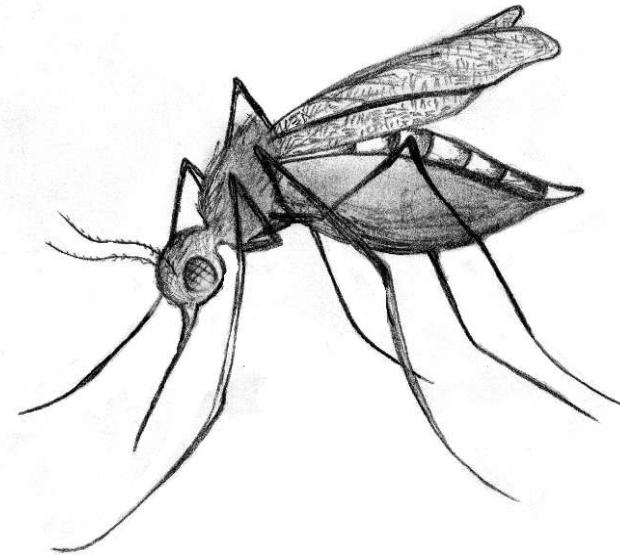
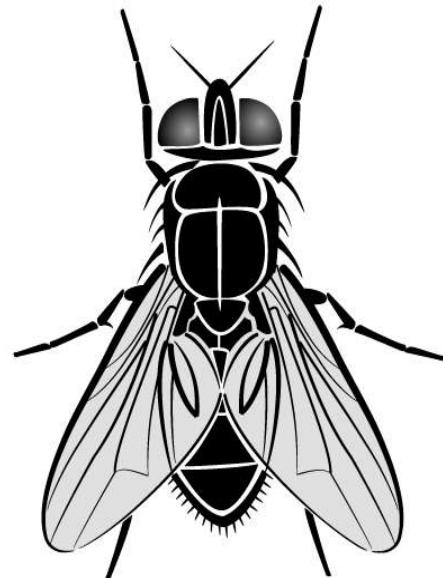


মাছি, মশা কি ধরনের রোগ ছড়ায়

Implemented by



Supported by



- নোংরা আবর্জনার মধ্যে মাছি বংশবৃদ্ধি করে
- মাছির মাধ্যমে বিভিন্ন রোগ ছড়ায় যেমন
 - ডায়ারিয়া
 - টিবি
 - টাইফয়োড

- বন্ধ জলে মশা বংশবৃদ্ধি করে
- মশা রোগ ছড়ায় যেমন
 - ম্যালেরিয়া
 - ডেঙ্গু
 - ফাইলেরিয়া
 - পীতজ্বর

রোগ প্রতিরোধের উপায়

Implemented by Suported by



১

টিকাকরণ



নিরাপদ জল ব্যবহার

২

শৌচাগার ব্যবহার

৩



৪



স্বাস্থ্যবিধি পালন
ও পরিবেশকে
দৃষ্ট মুক্ত রাখা

নিরাপদ জল

Implemented by Suported by



নিরাপদ জল - ব্যবহার ব্যবহারকারীর
কোনরকম - শারীরিক অসুখ/স্বাস্থ্য
সমস্যা হবে না। জল তখনই-নিরাপদ
বলা হবে যখন তা সবরকম
দূষণ ও জীবাণু মুক্ত হবে।



সবসময় নিরাপদ পানীয়
জলের উৎস ব্যবহার করুন
এবং নিয়মিত জল
পরীক্ষা করান



নিরাপদ জলে -

- কোনরকম রঙ বা বর্ণ থাকবে না
- কোনরকম রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণু থাকবে না
- কোনরকম খারাপ গন্ধ বা স্বাদ থাকবে না
- শরীরের উপর বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে না
- রাসায়নিক ও অন্যান্য যৌগ থেকে মুক্ত হবে

স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



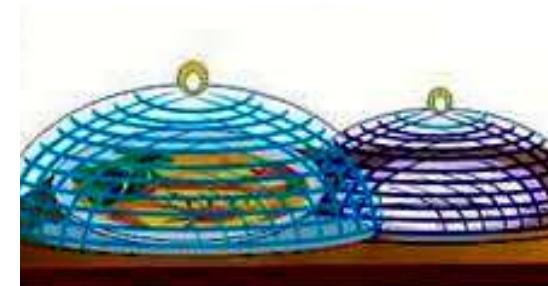
জল সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি



খাবার সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি



খাবার ঢাকা দেওয়া নেই



খাবার ঢাকা দেওয়া আছে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি



জল সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



Supported by



জলের পাত্রটি প্রথমে ভাল করে ধুয়ে নিন তারপর জল ভর্তি করুন

জল সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



Supported by



জল ভর্তি পাত্রে আঙুল ডুবিয়ে পাত্রটি তুলবেন না, পাত্রের খার ধরে পাত্রটি তুলুন

জল সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



জল ভর্তি পাত্রটি নিয়ে ঘাওয়ার
আগে অবশ্যই সেটি ঢাকা দিয়ে দেবেন

শিশুদের নাগালের বাইরে জলের পাত্র রাখুন
এবং পাত্রটি ঢেকে একটু উঁচু জায়গায় রাখুন

জল সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



আঙুল ডুবিয়ে নয়, পাত্র থেকে
চেলে জল নিন

আঙুল ডুবিয়ে নয়, ধারে বা
নিচে ধরে জল দিন

খাবার সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



Supported by



গোটা সবজি গাছ থেকে পেড়ে নিয়ে সরাসরি খাবেন না
ভাল করে পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিয়ে তারপরই খাওয়া উচিত

খাবার সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



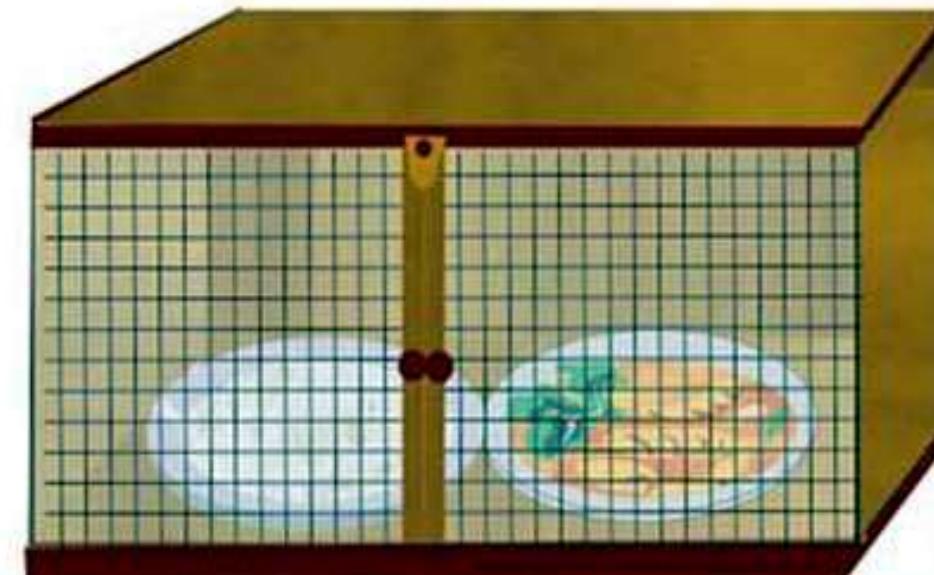
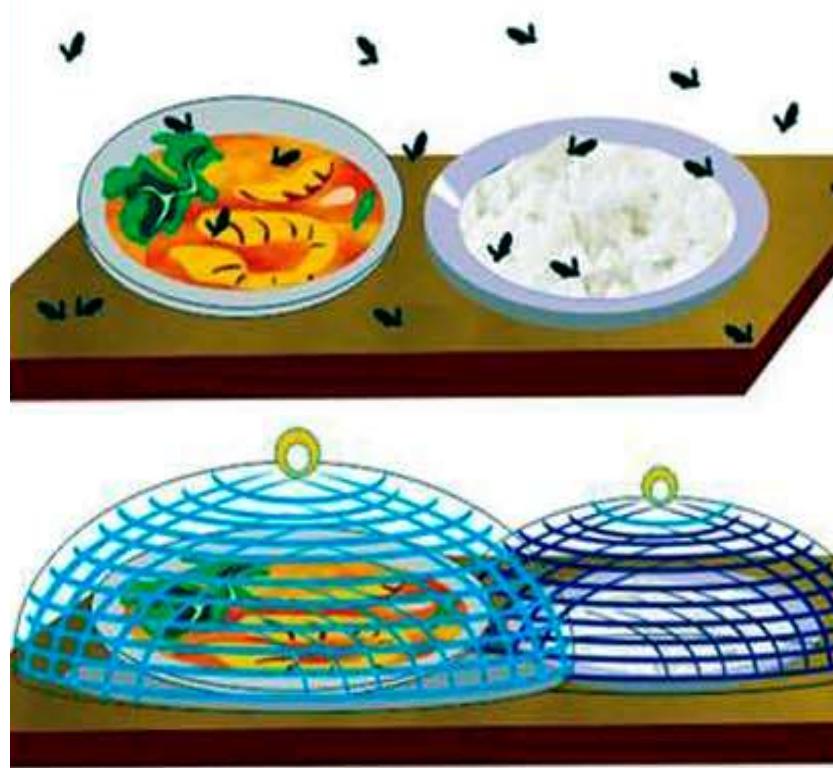
Supported by



গোটা সবজি ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে নিয়ে তারপর কাটা
উচিত না হলে শাক সবজির খাদ্যগুণ নষ্ট হয়ে যায়

খাবার সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



খাবারে মাছি বসলে তার থেকে বিভিন্ন রোগ ছড়ায়
সবসময় খাবার ঢাকা দিয়ে রাখুন-সন্তুষ্ট হলে মিট সেফের ভেতর রাখা করা খাবার রাখুন

খাবার সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিন ও
রান্নার প্রতিটি স্তরে স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন



মাছ, মাংস ভালো করে
সেদ্দ করে রান্না করুন
এতে সব ধরনের ক্ষক্ষিকারক
জীবাণু ধ্বংস হয়



ডিম রান্না করার আগে ভাল করে
ধূয়ে নিতে ভুলবেন না। কারণ
ডিমের গায়ে হাঁস, মুরগির বিষ্ঠা
লেগে থাকে, যার থেকে
রোগ হতে পারে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



হাত ধোয়া -



রান্না করার আগে



খাবার পরিবেশন করার আগে



শৌচকার্যের পরে



খাবার আগে



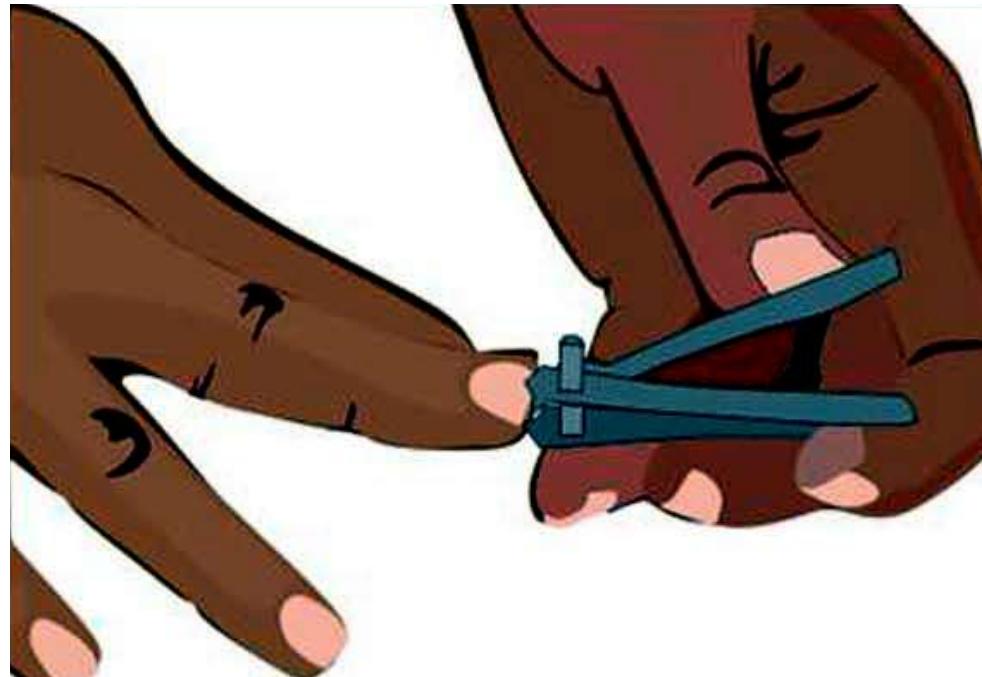
শিশুর মল ও
বাড়ির আবর্জনা
পরিষ্কার করার পরে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



Supported by



নিয়মিত নখ কেটে ছোট করে রাখুন



বাড়ির বাইরে সবসময় চাটি অথবা
জুতো পরে চলাফেরা করুন

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by



Supported by



নিয়মিত দরকার -



দাঁত মাজা



কাপড় কাচা



শুন করা

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

Implemented by Suported by



রাসায়নিক সার,
কীটনাশক ছাড়া
সবজি খাবো

ঘরে ঘরে সবজি
বাগান করবো

খাবার আগে ভালো করে
সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে
খেতে বসবো

জলের পাত্রটি প্রথমে
ভাল করে ধুয়ে তারপর
জল ভর্তি করবো

জল ভর্তি পাত্রটি
নিয়ে যাওয়ার আগে
অবশ্যই সেটি
ঢাকা দিয়ে রাখবো।

খাবার জল টেকে রাখবো

ছোট শিশুদের নাগালের
বাইরে জলের পাত্র
রাখার চেষ্টা করবো

ঘরের আবর্জনা যেখানে সেখানে
না ফেলে এক জায়গায় জমিয়ে
কম্পোস্ট পিট তৈরি করবো

সচেতনতার সুসমাচার
ছড়িয়ে পড়বে সমাজের সব স্তরে
স্বনির্ভর গোষ্ঠীর মাধ্যমে



আমরা স্বাস্থ্য বিধি মানবো
সবাই সুস্থ থাকবো