স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক প্রশিক্ষণে

স্বাগতম

সময়ঃ ৩ দিন

"Clearly, no knowledge is more crucial than knowledge about health. Without it, no other life goal can be successfully achieved."

—*Boyer, E.L., President of the Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching, 1983*

কোর্সের লক্ষ্য

স্কুল ওয়াশ কার্যক্রমের লক্ষ্য অর্জনের জন্য স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিন বিষয়ক জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা

কোর্সের উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- স্কুল ওয়াশ কার্যক্রম সম্পর্কে ধারনা অর্জন করবেন
- নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং হাইজিন বিষয়ক জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করবেন
- নেতৃত্ব প্রদানে সক্ষম হবেন
- জেন্ডার সমতা ও ন্যায়পরায়নতা সম্পর্কে সচেতন হবেন
- দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে অবগত হয়ে তা পালনে সচেষ্ট হবেন।

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু

- ব্র্যাক পরিচিতি
- বাংলাদেশের WATSAN পরিস্থিতি ও ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচি
- নিরাপদ পানি
- স্যানিটেশন
- হাইজিন (স্বাস্থ্যবিধি) ও হাইজিনের বিভিন্ন পর্যায়
- স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষার ধারণা ও বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া
- স্কুল ওয়াশ তহবিল গঠন

চলমান.....

কোর্সের মূল বিষয়বস্তু

- কর্মপরিকল্পনা
- মনিটরিং
- স্কুল স্যানিটেশন ও জেন্ডার ইস্যু
- বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি
- যোগাযোগ দক্ষতা
- বর্জ্যব্যবস্থাপনা মানব বর্জ্য ও জৈবসার
- নেতৃত্ব ও নেতৃত্বের প্রয়োজনীয়তা

পরিচয় পর্ব

- প্রশিক্ষণ নীতিমালা
- রেজিষ্ট্রেশন ও
- মিনিভার্সিটি

প্রি-টেষ্ট

২য় অধিবেশন

ব্র্যাকের পরিচিতি

- ব্র্যাকের উৎপত্তি ১৯৭২ সালের ফেব্রুয়ারী মাসে বৃহত্তর সিলেটের বর্তমান সুনামগঞ্জ জেলার শাল্লা ও দিরাই এবং হবিগঞ্জ জেলার বানিয়াচং উপজেলায়। ব্র্যাক বর্তমানে একটি আর্ন্তজাতিক উন্নয়ন সংস্থা। মহান মুক্তিযুদ্ধে বিজয়লাভের অব্যবহিত পরপরই বিধ্বস্ত, বিপন্ন মানুষের ত্রাণ ও পুনর্বাসন কার্যক্রমের মাধ্যমে ব্র্যাক তার যাত্রা শুরু করেছিল ।
- ১৯৭২ সাল থেকে একটি উন্নয়ন সংস্থা হিসেবে ব্র্যাক তৃণমূল পর্যায়ের দরিদ্র জনগোষ্ঠিকে সংগঠিত করে বৃহত্তর অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষেত্রে তাদের ক্ষমতায়নের অঙ্গীকার নিয়ে কাজ করে যাচ্ছে।

ব্র্যাকের মূল্যবোধ (*Values*) ঃ

১. সততা ও নিষ্ঠা ***(integrity)***

২. কার্যকরীতা **(*effectiveness*)**

৩. সৃজনশীলতা **(*innovation*)**

৪. সার্বজনীনতা **(*inclussiveness*)**

❑ব্র্যাকের প্রতিষ্ঠাতা স্যার ফজলে হাসান আবেদ KCMG

(Knight Commander of the Order of St. Michael and St. George)

❑ ব্র্যাকের কর্মসূচি ঃ

কোন্ কোন্ কর্মসূচি সম্পর্কে ধারণা আছে?

সিডি প্রর্দশন

নবদিগন্ত

ওয়াশ কর্মসূচি

হাইজিন ঃ

বাংলাদেশে স্বাস্থ্যবিধি পরিস্থিতি পর্যালোচনা করে দেখা যায় এ দেশে ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর

- পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ১৯.৪০ ভাগ মানুষ
- পানি ও মাটি দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ৪০.৬০ ভাগ মানুষ
- ছাই দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ২০ ভাগ মানুষ
- শুধু পানি দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ২০ ভাগ মানুষ
- খাবার পূর্বে সাবান দিয়ে হাত ধোয় শতকরা ৩ ভাগ মানুষ

পানি ঃ

- বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৭৪% মানুষ নিরাপদ পানি ব্যবহার করে
- এ দেশের ৬৪ টি জেলার মধ্যে ৬১ টি জেলা আর্সেনিকে আক্রান্ত
- আর্সেনিকের কারণে ৩ কোটি ৬০ লক্ষ মানুষ ঝুকিপূর্ণ জীবনযাপন করছে
- বাংলাদেশ আর্সেনিক মিটিগেশন ওয়াটার সাপাই প্রজেক্ট এর উপজেলা ভিত্তিক জরিপের মাধ্যমে ৩৮,১১৮ জন আর্সেনিক রোগী সনাক্ত করা হয়েছে

স্যানিটেশন ঃ

- মাত্র ৩৩% পরিবার স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করে (৫৬% - ২০১০)
- ২৫% পরিবার অস্বাস্থ্যকর ল্যাট্রিন ব্যবহার করে
- ৪২% পরিবার (প্রায় ৫ কোটি ৫০ লক্ষ মানুষ) কোন ধরনের ল্যাট্রিন ব্যবহার করে না

স্যানিটেশন কভারেজ অগ্রগতি

এলাকা	২০০৩ সালের বেইজ লাইন তথ্য		২০০৯ সালের স্যানিটেশন কভারেজ শতকরা হার		
	সর্বমোট খানার সংখ্যা	স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহারকারি খানার শতকরা হার	মৌলিক স্যানিটেশন (১)	উন্নত স্যানিটেশন (২)	স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন (৩)
শহর	৩,০৬৭,৭৬১	৬০.০	৮৬.৪	৫৩.৫	৫৮.০
সিটি কর্পোরেশন	১,২১৬,৪২৪	৬৯.৯	৮৭.৬	৫৩.৩	৬০.২
মিউনিসিপালিটি	১,৮৫১,৩৩৭	৫৩.১	৮৫.৮	৫৪.৭	৫৭.৫
গ্রাম	১৮,৩২৬,৩৩২	২৮.৮	৭৮.৯	৫৪.৩	৪৯.৯
সমগ্র দেশ	২১,৩৯৪,০৯৩	৩৩.২	৮০.৪	৫৪.১	৫১.৫

১. যৌথ এবং ওয়াটার সিল ভাঙ্গা ল"াট্রিন, ২. JMP এর সংজ্ঞা অনুযায়ী এবং ৩. NSS এর সংজ্ঞা অনুযায়ী

ওয়াশ কর্মসূচি গ্রহণের যৌক্তিকতা

- নিরাপদ পানির অপ্রতুলতা, দুর্বল স্যানিটেশন ব্যবস্থা, উন্নত স্বাস্থ্যবিধি চর্চা না করা বাংলাদেশের জন্য মারাত্মক সমস্যা
- প্রতিবছর এ সকল কারণে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে অনেক মানুষ বিশেষতঃ পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুরা মারা যায়
- বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিরাপদ পানি, উন্নতমানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা এবং যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি পালন, সুস্থ ও সবল জীবন যাপনের জন্য অপরিহার্য বিষয়
- এগুলো মানুষের অধিকার হিসেবে পরিগণিত

ওয়াশ কর্মসূচির উদ্দেশ্য

- বাংলাদেশের গ্রামীণ সুবিধাবঞ্চিত জনপদে দরিদ্র, অতি দরিদ্র, নারী এবং বিশেষভাবে সক্ষম জনগোষ্ঠীর প্রতি অধিক গুরুত্ব প্রদান করে টেকসই ও সমন্বিত ওয়াশ সেবা প্রদান করা
- ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচির স্থায়িত্বকরণে স্থানীয় জনগোষ্ঠির দক্ষতা উন্নয়নের মাধ্যমে সামর্থ্যবান করে তোলা
- ওয়াশ সেবাসমূহের প্রসার ঘটানো এবং স্থায়িত্বকরণে সরকারের সঙ্গে যোগাযোগ ও সমন্বয় সাধন।

ওয়াশ কর্মসূচির উপাদান

- নিরাপদ পানি
- স্যানিটেশন
- হাইজিন
- স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা
- সরকারী-বেসরকারী অংশিদারিত্ব

৩য় অধিবেশন

নিরাপদ পানি

পানির ধারণা ঃ

- পৃথিবীর চার ভাগের তিন ভাগই পানি। এর মধ্যে ৯৭% লবণাক্ত পানি। ২% বরফ পানি ও ১% পানযোগ্য নিরাপদ পানি
- নিরাপদ পানির সুবিধা-বঞ্চিত ১১০ কোটি মানুষের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ বাস করে এশিয়া মহাদেশে
- বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৭৪% পানীয়জল হিসেবে আর্সেনিক ও অন্যান্য দূষণমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করছে
- বাংলাদেশের নলকূপের পানিতে প্রথম আর্সেনিক নির্ণয় করা হয় ১৯৯৩ সালে চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলায়

নিরাপদ পানি কি?

যে কোন ধরনের ময়লা, আবর্জনামুক্ত, ক্ষতিকারক খনিজ ও রাসায়নিক পদার্থের সহনীয় মাত্রা এবং জীবাণুমুক্ত পানি যা পান করলে বা ব্যবহার করলে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না সেই পানিই নিরাপদ পানি।

নিরাপদ পানির উৎস

- **আর্সেনিক মুক্ত ভূ-গর্ভস্থ পানি (Ground water)**
  - অ-গভীর নলকূপের পানি
  - গভীর নলকূপের পানি
  - ডিপসেট পাম্প, তারা পাম্পসহ বিভিন্ন প্রচলিত প্রযুক্তি হতে প্রাপ্ত পানি
  - কুয়া (রিংওয়েল/ ডাগওয়েল) হতে প্রাপ্ত পানি
- **পরিশোধিত ভূ-গর্ভস্থ পানি (Ground water)**
  - আর্সেনিক আয়রন রিম্যুভাল প্লান্ট (এ আই আরপি) হতে প্রাপ্ত পানি
- **পরিশোধিত ভূ-পৃষ্ঠস্থ পানি (Surface water)**
  - পন্ড স্যান্ড ফিল্টার (পিএসএফ) {সমতল ভূমির জন্য} হতে প্রাপ্ত পানি
  - বৃষ্টির পানি, ঝর্ণার পানি (পাহাড়ী এলাকার জন্য)।

পানি দূষনের কারণ

- মানুষ ও পশু-পাখীর মলমূত্র বিভিন্ন উপায়ে পানির উৎসে মিশলে
- গৃহস্থালী বর্জ্য পানির উৎসে মিশলে
- শিল্প-কারখানার রাসায়নিক বর্জ্য পানির উৎসে মিশলে
- কৃষিতে ব্যবহৃত সার ও কীটনাশক পানির উৎসে মিশলে
- আর্সেনিকসহ অন্যান্য রাসায়নিক ও খনিজ পদার্থ সহনীয় মাত্রার তুলনায় অধিক হলে
- নলকূপের গোড়া কাঁচা, বা ভাঙ্গা থাকলেও পানি দূষিত হতে পারে।

পানি দূষণের ফলাফল

দূষিত পানি পান করলে মানুষ বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। এসব রোগের মধ্যে রয়েছে ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, জন্ডিস, কৃমি, টাইফয়েড এবং পোলিও।

পানি নিরাপদ রাখার উপায়

- উৎস
- সংগ্রহ
- বহন
- সংরক্ষণ
- ব্যবহার

দূষিত পানি নিরাপদ করার উপায়

- পানিতে ফিটকিরির গুড়া মিশিয়ে পানি পরিষ্কার করা হয়
- বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেটের প্যাকেটের গায়ে লেখা নির্দেশ অনুসারে পানিতে বড়ি বা ট্যাবলেট মিশিয়ে পানি বিশুদ্ধ করা যায়
- বৃষ্টি হবার কিছুক্ষণ পর পরিষ্কার পাত্রে সরাসরি বৃষ্টির পানি সংরক্ষণ করে ব্যবহার করা যায়।

স্যানিটেশন কী

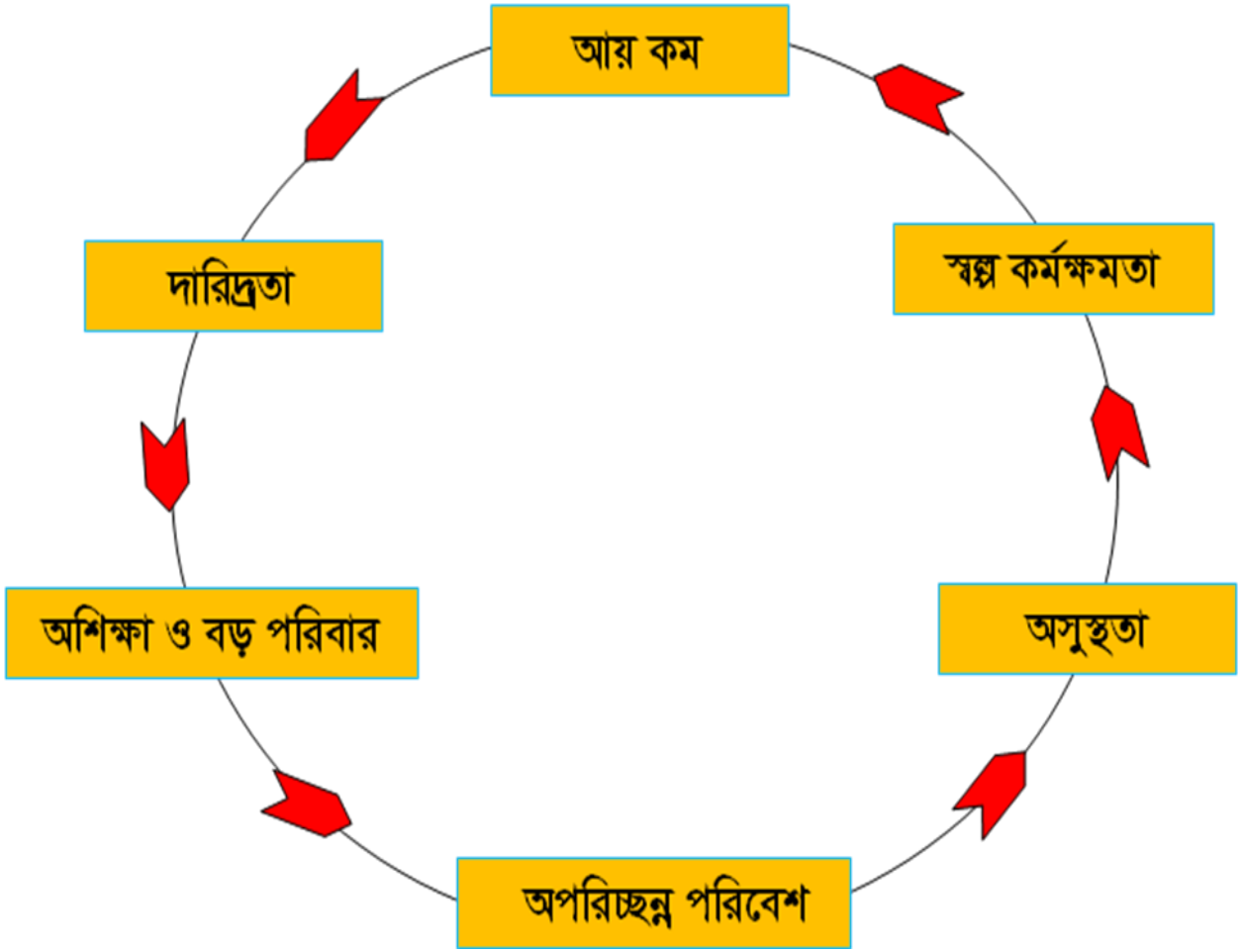
মানুষ ও পশুপাখির মলমূত্র, ময়লা-আবর্জনা, দূষিত পানি ইত্যাদি সঠিকভাবে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে নিষ্কাশন করাই হল স্যানিটেশন। স্যানিটেশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন।

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন কী?

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন বলতে আমরা এক ধরনের অবকাঠামো বুঝি:

- যা মলকে আবদ্ধ রাখে এবং বাহির থেকে চোখে দেখা যায় না
- সঠিক ওয়াটারসিল আছে এবং দূর্গন্ধ ছড়ায় না
- মশা-মাছি ও পোকা-মাকড় প্রবেশ করতে পারে না
- সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে
- পর্যাপ্ত পানি ব্যবহারের ব্যবস্থা আছে।

স্যানিটেশনের সাথে স্বাস্থ্য ও দারিদ্র্যের সম্পর্ক



পানিবাহিত রোগ, প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

পানিবাহিত রোগ কি?

যেসব রোগের জীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায়, সেসব রোগকে পানিবাহিত রোগ বলে। যেমন- ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জন্ডিস, পোলিও মাইলাইটিস, কৃমি, চর্মরোগ ইত্যাদি। নিম্নে এসব রোগ সংক্রমণের কারণ ও চিকিৎসা উল্লেখ করা হলো।

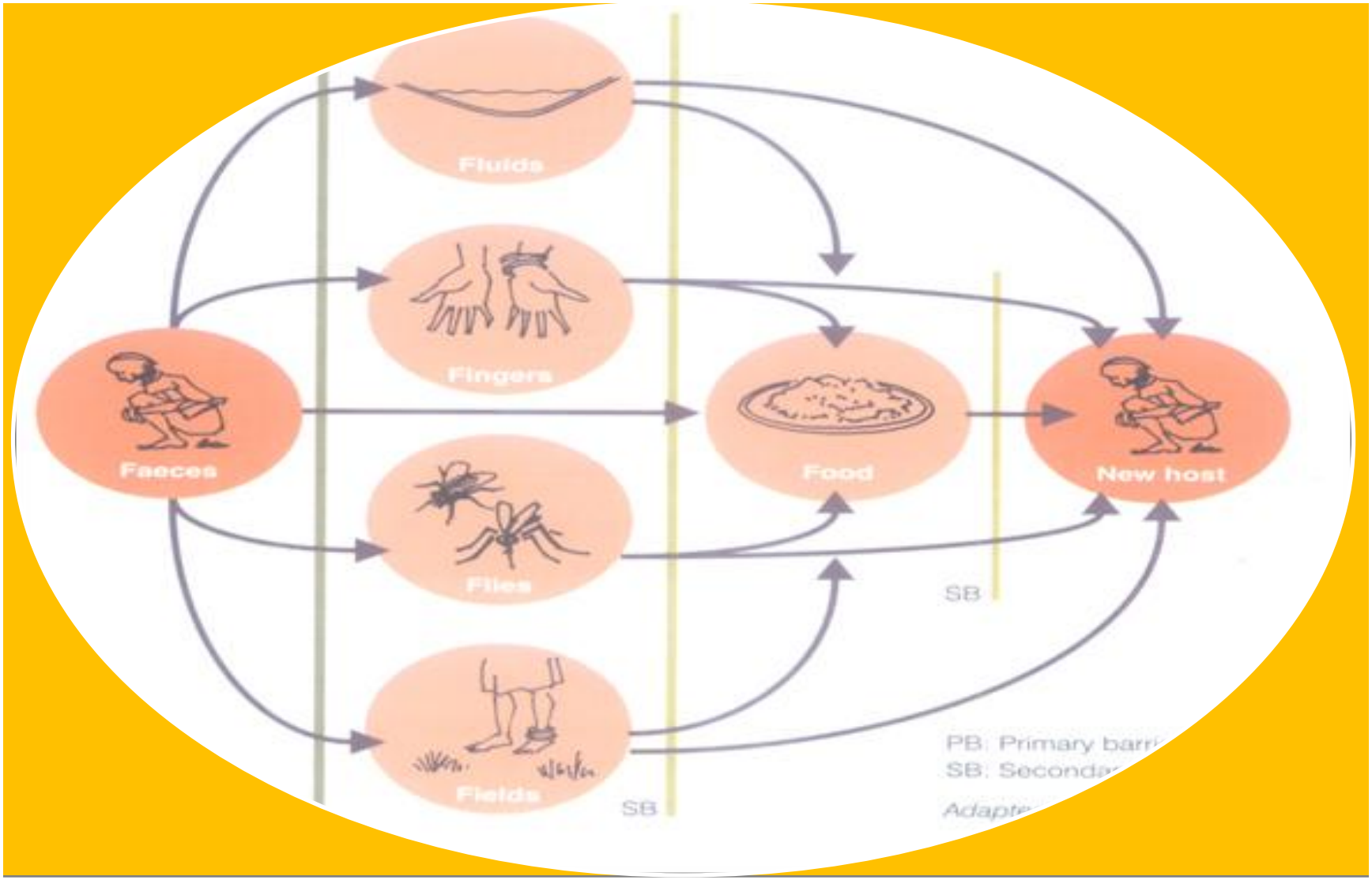
প্রতিরোধের উপায়

- নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
- স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে হবে।
- বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- উন্নত স্বাস্থ্যভ্যাস মেনে চলতে হবে।
- খাবার পানি পরিষ্কার পাত্রে ঢেকে সংরক্ষণ করতে হবে।
- নিরাপদ পানি দিয়ে খাবার প্রস্তুত করতে হবে।
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- খাবার খাওয়ার আগে ও ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- কাঁচা ফলমূল নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নিতে হবে।

রোগ	কারণ	চিকিৎসা
ডায়রিয়া	দূষিত পানি পান করা, পঁচা-বাসি ও খোলা খাবার খাওয়া, ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর ও খাবারের আগে সাবান দিয়ে দু'হাত না ধোয়া, রান্নার আগে দীর্ঘ সময় মাছ মাংস ফেলে রাখা ইত্যাদি কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।	ডায়রিয়া শুরু হবার সাথেসাথে রোগীকে খাবার স্যালাইন খাওয়ানো শুরু করতে হবে, রোগীকে স্বাভাবিক খাবার খাওয়াতে হবে, জটিলতা দেখা দিলে রোগীকে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।
আমাশয় বা ডিসেন্ট্রি	দূষিত পানি পান করা, অল্প সিদ্ধ খাবার খাওয়া, খোলা খাবার বা মাছি বসা খাবার খাওয়া।	ডাক্তারের পরামর্শ মত ঔষধ খেতে হবে। খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
টাইফয়েড	এটি ব্যাকটেরিয়াজনিত পানিবাহিত রোগ। টাইফয়েড রোগীর মল দ্বারা দূষিত পানি বা খাদ্য দ্রব্য গ্রহণ করলে এই রোগ হবার সম্ভাবনা থাকে।	ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্তে টাইফয়েডের জীবাণু পরীক্ষা করে সঠিক নিয়মে ঔষধ খেতে হবে।

জন্ডিস বা যকৃতের প্রদাহ (হেপাটাইটিস)	হেপাটাইটিস এ এবং ই ভাইরাস প্রধানত: পানি ও খাবারের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়। হেপাটাইটিস বি, সি, এবং ডি ভাইরাস নানা শারীরিক তরল পদার্থ যেমন, রক্ত, লালা ইত্যাদির মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।	ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। সেই সাথে প্রচুর বিশ্রাম নিতে হবে ও নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
পোলিও মাইলাইটিস	আক্রান্ত রোগীর মলের মাধ্যমে পোলিও জীবাণু সুস্থ দেহে ছড়ায়।	সন্ধান পাবার ৪৮ ঘন্টার মধ্যে সন্দেহজনক রোগীর সংবাদ নিকটস্থ সরকারী হাসপাতালে জানাতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ মত চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। সেই সাথে বিশ্রাম ও প্রচুর তরল খাবার খেতে হবে।
কৃমি	খাবার আগে ও ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত না ধোয়া, ভিজা মাটিতে খালি পায়ে চলাফেরা করা, হাতের নখ বড় ও নোংরা রাখা, শাক-সব্জি ও ফলমূল ভাল করে না ধুয়ে খাওয়া, অর্ধসিদ্ধ মাংস খাওয়া, খাওয়ার আগে থালা, গ্লাস নিরাপদ পানিতে না ধোয়া।	ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। প্রতি ৬ মাস অন্তর পরিবারের সকলে কৃমিনাশক ঔষধ সেবন করতে হবে। তবে গর্ভবতী মা এবং ৫ বছরের নীচে শিশুদের কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ার জন্য অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে।

”৫ এফ ডায়াগ্রাম”


Fluids
Fingers
Faeces
Food
New host
Flies
Fields
SB
SB
PB: Primary barri
SB: Seconda
Adapte

হাইজিন

স্বাস্থ্য কি?

স্বাস্থ্য বলতে মোটা বা পাতলা শারীরিক কাঠামোকে বোঝায় না বরং স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ্য থাকা।

স্বাস্থ্যবিধি কি?

স্বাস্থ্য ভালোরাখার নিয়মকানুনই হলো স্বাস্থ্যবিধি। অর্থাৎ যে সকল অভ্যাস চর্চা করলে বা নিয়মকানুন মেনে চললে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ্য থাকা যায় তাকে স্বাস্থ্যবিধি বলে (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।

স্বাস্থ্যবিধির মূল আচরণসমূহ

হাত ধোয়া সংক্রান্ত

০১. ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর দুই হাত সাবান দিয়ে ধোয়া

০২. খাবার গ্রহনের আগে দুই হাত সাবান দিয়ে ধোয়া

ল্যাট্রিন সংক্রান্ত

০৩. সকলের বাড়ির কাছে স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন থাকা

০৪. বাড়ীর সকল সদস্য স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করা

০৫.স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ ও পরিস্কারকরন

নিরাপদে পানি সংক্রান্ত

০৬. নিরাপদে পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ

০৭. খাওয়া ও রান্নার জন্য নিরাপদ উৎসের পানি ব্যবহার করা

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধির পর্যায়

- ব্যক্তি স্বাস্থ্য
- পারিবারিক স্বাস্থ্য
- কমিউনিটি স্বাস্থ্য
- প্রাতিষ্ঠানিক স্বাস্থ্য
- পরিবেশগত স্বাস্থ্য
- খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিস্বাস্থ্য ও শরীরের যত্ন

চর্মরোগ

ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা ছত্রাক দ্বারা শরীরের ত্বকের উপর যে সংক্রমণ হয় তাকে চর্মরোগ বলে। কয়েকটি সাধারণ চর্মরোগ হল - খোস পাচড়া, দাঁদ ইত্যাদি।

খোস পাচড়া বা খুজলি

- চিকিৎসা বিজ্ঞানে এই রোগের নাম স্ক্যাবিস। এটি একটি পরজীবিঘটিত এবং ছোঁয়াচে রোগ।

কারণ

- অপরিচ্ছন্নতার কারণে সাধারণতঃ এই ছোঁয়াচে রোগটি হয়। যারা অতি ঘন বসতিতে, অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা পরিবেশে এবং স্বল্প জায়গা অনেক লোক একত্রে বাস করে তাদের খোস পাঁচড়া বেশী হয়।

চর্মরোগ

চিকিৎসা

- খোঁস পচড়া হলে ডাক্তারের পরামর্শ মত বেনজাইল বেনজয়েট ইমালসন (এসক্যাবিওল) লাগাতে হবে। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ঔষধের সাথে পানি মেশাতে হবে।

চর্মরোগ প্রতিরোধের উপায়

- প্রতিদিন পরিষ্কার পানিতে গোসল ও হাতমুখ ধুতে হবে। নোংরা পুকুর বা ডোবার পানি ব্যবহার করা যাবেনা
- পরিধেয় কাপড়, বিছানার চাদর, বালিশের কভার পরিষ্কার রাখতে হবে
- নখ ছোট করে কেটে রাখতে হবে
- সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- রোগীর সাথে ঘনিষ্টভাবে মেলামেশা করা যাবে না, তার জামা-কাপড়, বিছানা ব্যবহার করা যাবে না এবং অন্যের ব্যবহৃত জিনিষপত্র রোগীকে ব্যবহার করতে দেয়া যাবে না।

চোখের সমস্যা

কারণ

- নোংরা হাত বা কাপড় দিয়ে রগড়ালে জীবাণু সংক্রমণ হয়
- কাঠের গুড়া, বালি, ময়লা বা রাসায়নিক দ্রব্য পড়লে সমস্যা হতে পারে
- নোংরা পানিতে গোসল করলে বা চোখ ধুলে চোখে সংক্রমণ হয়
- খেলার সময় অসাবধানতাবশতঃ শিশুর চোখে আঘাত লাগতে পারে
- পর্যাপ্ত ভিটামিন এ না খেলে রাতকানা রোগ হতে পারে।

প্রতিরোধে করণীয়

- পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ও চোখমুখ ধুতে হবে
- বিশ্রামে থাকতে হবে, চোখে সূর্যের আলো কম লাগাতে হবে এবং প্রয়োজনে কালো চশমা ব্যবহার করতে হবে
- হাত দিয়ে চোখ রগড়ানো যাবে না, চোখ মোছার জন্য পরিষ্কার নরম কাপড় ব্যবহার করতে হবে
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ লাগাতে হবে
- আক্রান্ত চোখে হাত লাগালে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে
- রোগীকে অন্য কারো সাথে খেলাধুলা, মেলামেশা বা ঘুমাতে দেয়া যাবে না
- রোগীর ব্যবহৃত গামছা / তোয়ালে অন্য কেউ ব্যবহার করবে না।

সাবধান !

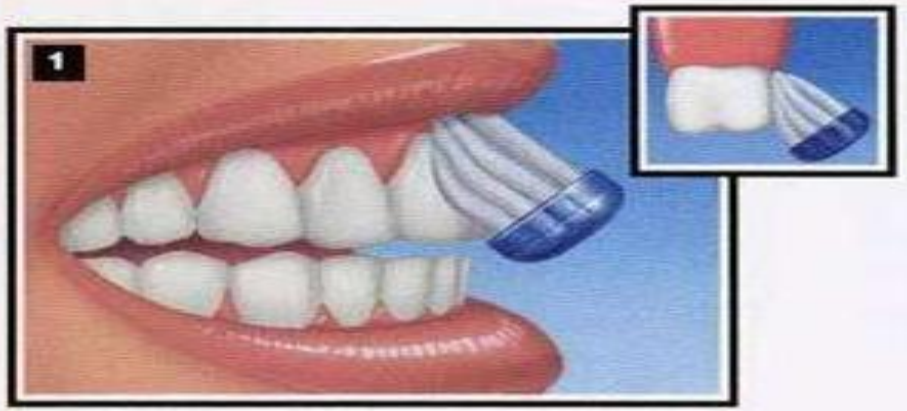
রোগী যেন চোখ না রগ্ড়ায় বা বেশী না কচ্লায় এবং এই পরিস্থিতিতে অনেকে চোখে কোন পাতার রস, শামুকের পানি ইত্যাদি ব্যবহার করতে চায় যা অনুচিত। পরিস্থিতি জটিল হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

দাঁতের যত্নে আমরা কি করবো

- প্রতিদিন সকালে নাস্তার পর এবং রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করা। দাঁত ব্রাশ করার পর মুখ কুলি করার সময় আঙ্গুল দিয়ে মাড়ি ঘষতে হবে।
- পেষ্ট কেনার সময় ফ্লোরাইডযুক্ত দেখে কিনতে হবে।
- ব্রাশ ব্যবহার না করলে নিমের দাঁতন ব্যবহার করতে হবে। ছাই, কয়লা ইত্যাদি ব্যবহার করা উচিত নয়, কারণ এর ফলে দুই দাঁতের মধ্যবর্তী অংশ পরিষ্কার হয়না এবং দাঁতের ক্ষয় হয়।
- বাজার থেকে টুথব্রাশ কেনার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে ব্রাশের শলাকার গোড়া গোলহয় ও নাইলনের তৈরী হয় এবং ব্রাশ সহজে ধরা যায়।
- মিষ্টি বা চকলেট বিশেষ করে আঠালো মিষ্টি খাবার কম খেতে হবে এবং যে কোন কিছু খাবার পর ভালভাবে কুলি করতে হবে যাতে কোন খাদ্যকণা লেগে না থাকে।
- ফল ও শাক-সব্জি বিশেষ করে যেগুলো চিবিয়ে খাওয়া যায়- যেমন আখ, পেয়ারা, গাজর, আমড়া ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে। এসব ফল মুখে জমে থাকা খাদ্যকণাকে পরিষ্কার করে।

- **ব্র্যাকের রূপকল্প (*Vision*) ঃ** এমন একটি পৃথিবী যেখানে কোনপ্রকার শোষণ ও বৈষম্য থাকবে না এবং প্রতিটি মানুষেরই নিজস্ব সম্ভাবনা বিকাশের সুযোগ থাকবে

- **ব্র্যাকের লক্ষ্য *(Mission)* ঃ** আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে, দারিদ্র্য, অশিক্ষা, ব্যাধি এবং সামাজিক অবিচার দূরীভূত করে দরিদ্র মানুষ এবং জনগোষ্ঠীর ক্ষমতায়নের পথকে প্রশস্ত করা। সংগঠনের বিভিন্ন উদ্যোগের বিস্তার ঘটিয়ে অর্থনৈতিক ও সামাজিক কর্মসূচির মাধ্যমে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা এবং সমাজের সকল নারীপুরুষকে তাদের অন্তর্নিহিত সম্ভাবনা ও সামর্থ্য বিকাশে সক্ষম করে তোলাও আমাদের লক্ষ্য।



Place bristles along the gumline at a 45° angle. Bristles should contact both the tooth surface and the gumline.

Gently brush the outer tooth surfaces of 2-3 teeth using a vibrating back, forth & rolling motion. Move brush to the next group of 2-3 teeth and repeat.

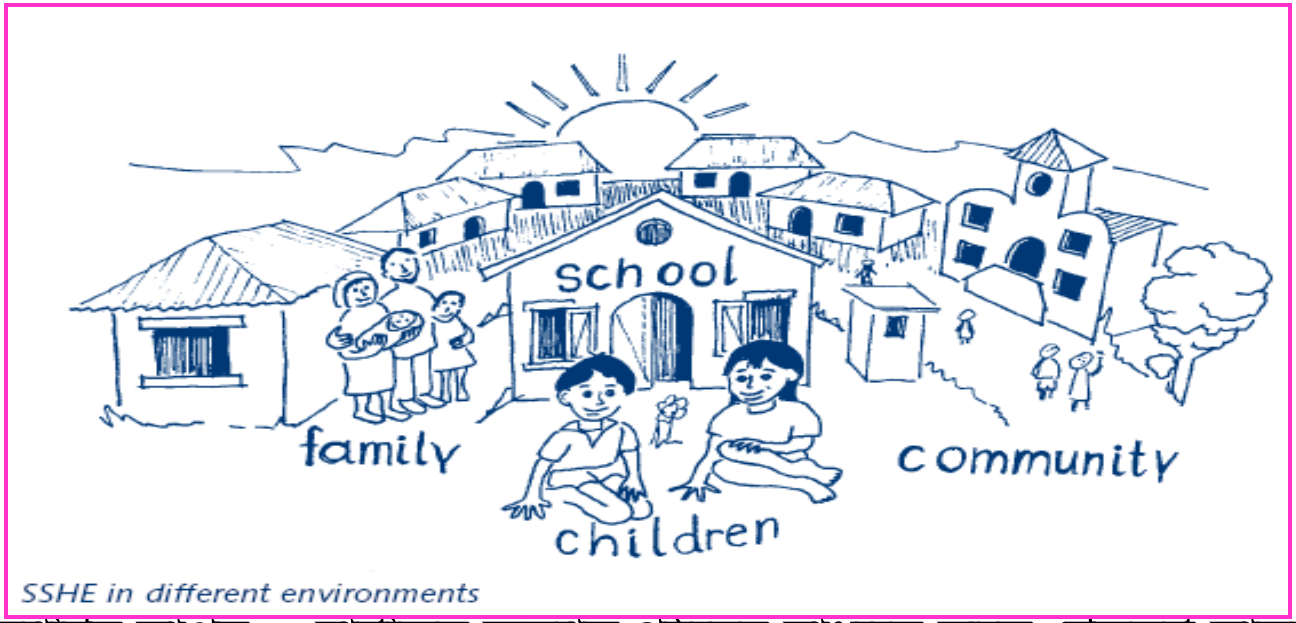
Maintain a 45° angle with bristles contacting the tooth surface and gumline. Gently brush using back, forth & rolling motion along all of the inner tooth surfaces.

Tilt brush vertically behind the front teeth. Make several up & down strokes using the front half of the brush.

Place the brush against the biting surface of the teeth & use a gentle back & forth scrubbing motion. Brush the tongue from back to front to remove odor-producing bacteria.

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা

লক্ষ্য



স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন স্থাপন ও হাইজিন অভ্যাস গঠনের মাধ্যমে স্কুলে টেকসই স্বাস্থ্যকর পরিবেশ গড়ে তোলা এবং ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর মধ্যে হাইজিনের মূল আচরণ নিয়মিত স্বাস্থ্যাভ্যাসে পরিণত করা।

উদ্দেশ্য

- সকল ছাত্র-ছাত্রীকে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও হাইজিন সম্পর্কে সচেতন করা এবং আচরণসমূহ অভ্যাসে পরিণত করা
- ব্যক্তিস্বাস্থ্য সর্ম্পকে সচেতন করা
- পৃথক ল্যাট্রিন স্থাপনের মাধ্যমে ছাত্রীদের স্কুলের উপস্থিতির হার বৃদ্ধি করা
- ডাম্পিং ব্যবস্থা নিশ্চিত করা
- স্কুলের সকল, ল্যাট্রিন, শ্রেণীকক্ষ ও আঙিনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
- হাইজিন অভ্যাস আচরণে পরিণত করা
- ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর মধ্যে হাইজিনের মূল আচরণ নিয়মিত স্বাস্থ্যাভ্যাসে পরিণত করা।

আর্দশ স্কুলের ধারণা

ওয়াশের আলোকে

- স্কুলের ক্লাসরুম ও আঙিনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে।
- স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য পৃথক ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা থাকবে।
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ল্যাট্রিন ব্যবহার করবে।
- ল্যাট্রিনের ভিতরে সাবান ও পর্যাপ্ত পরিমানে পানি থাকবে এবং তা ব্যবহার হবে।
- ল্যাট্রিন সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও ব্যবহার উপযোগী থাকবে।
- স্কুলে নিরাপদ পানির সুব্যবস্থা থাকবে এবং সকলে তা পান ও ব্যবহার করবে।
- ব্যক্তিস্বাস্থ্য সম্পর্কে সকল ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষকগণ সচেতন থাকবে ও নিয়মিত হাইজিন চর্চা করবে।
- বর্জ্যের সঠিক ব্যবস্থাপনা থাকবে।
- সকলে টিউবওয়েল ও ল্যাট্রিনের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ করবে।

দলীয় কাজ

নিজ স্কুলের সঙ্গে আর্দশ স্কুলের স্বাদৃশ্য ও বৈস্বাদৃশ্য পোস্টারের মাধ্যমে উপস্থাপনা

- ২দল স্বাদৃশ্য
- ২দল বৈস্বাদৃশ্য

ছাত্র-ছাত্রী/শিক্ষকদের কী করণীয়?