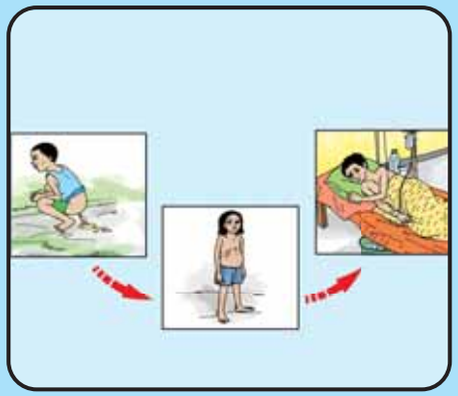
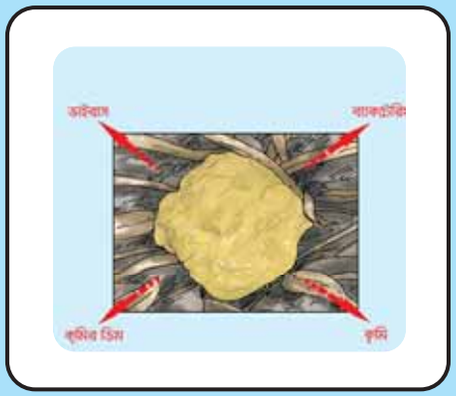
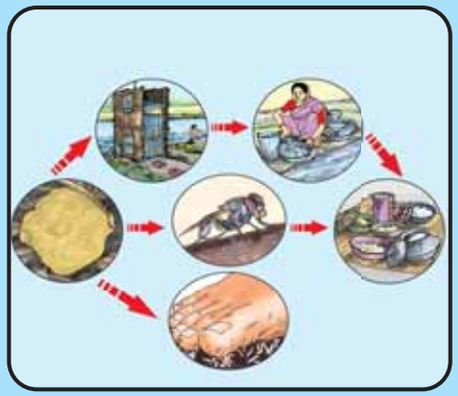
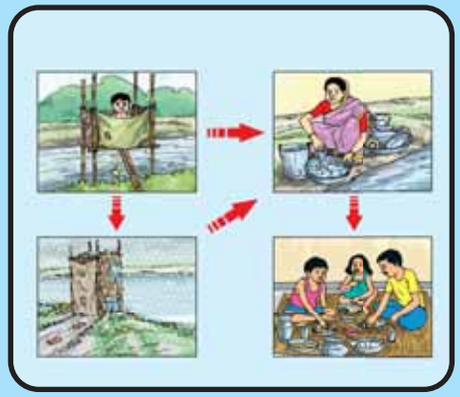
কমিউনিটি হাইজিন প্রমোটরদের জন্য

স্বাস্থ্যবিধি শিক্ষা সহায়ক উপকরণ









Hygiene promotion pictorial flip-chart

ডায়রিয়ার ফলে কি হয় ?

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

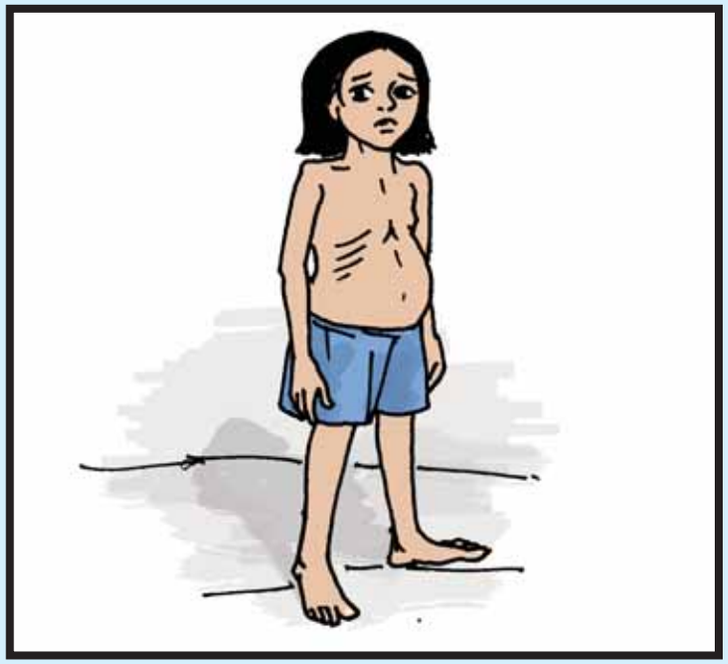
- একাধিকবার পাতলা পায়খানা হলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে
- শিশুর পুষ্টিহীনতা বাড়ে
- শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং শিশুর অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে
- পরিবারের চিকিৎসা খরচ বাড়ে

ডায়রিয়া রোগের কারণে বাংলাদেশে

- প্রতিদিন ৫ বছরের নিচে ৩৪২ জন শিশু মারা যাচ্ছে
- প্রতি বছর ৫ বছরের নিচে ৩৪০০০ শিশু মারা যাচ্ছে
- প্রতি বছর ৫০০ কোটি টাকা ডায়রিয়াজনিত রোগ-ব্যাধির চিকিৎসায় খরচ হচ্ছে

(সূত্র: ইউনিসেফ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা-২০১০)

ডায়রিয়ার ফলে কি হয় ?

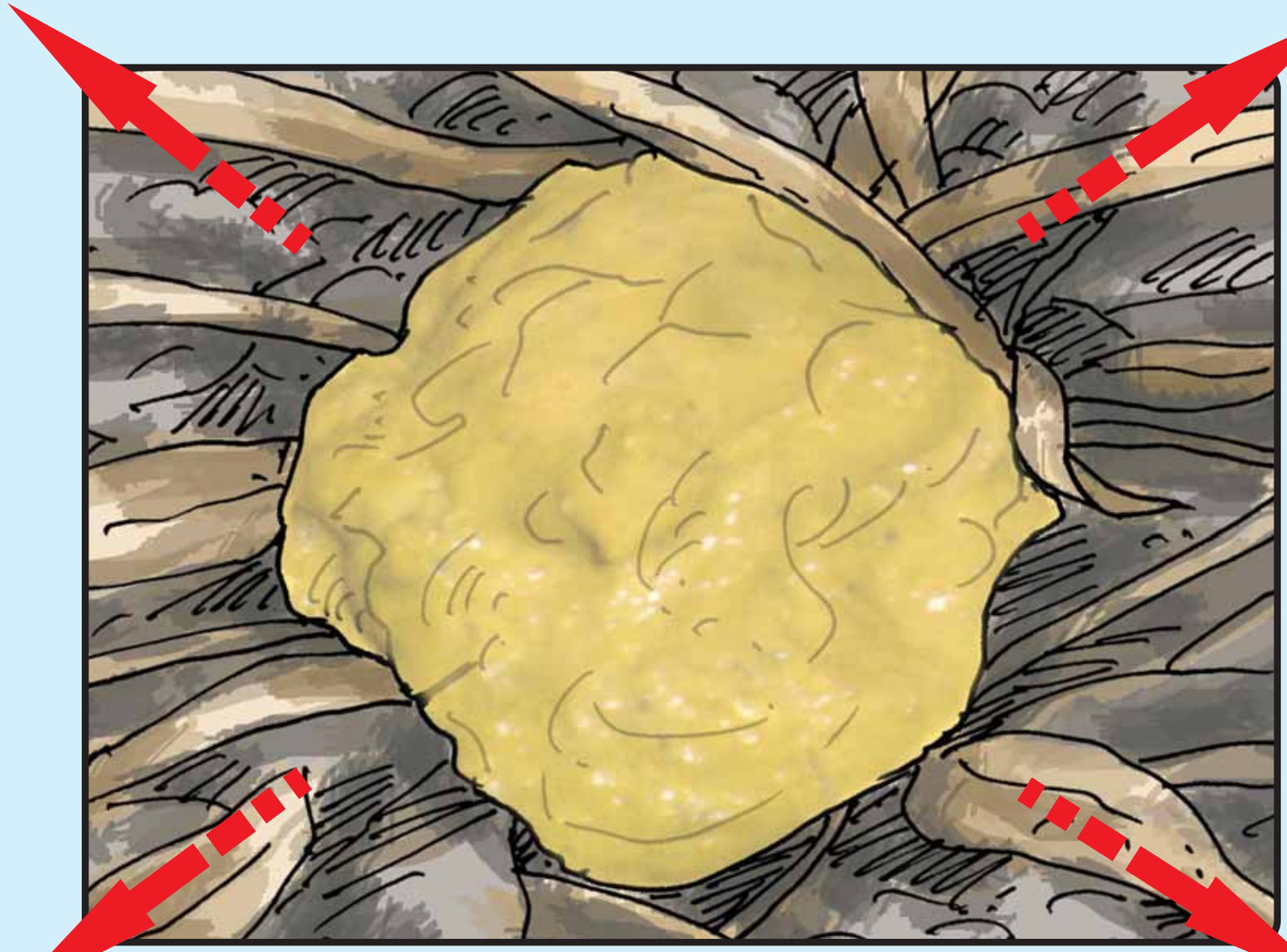


মানুষের "গু" কেন ক্ষতিকর ?

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- মানুষের **গু** ডায়রিয়াজনিত রোগের প্রধান কারণ
- ডায়রিয়া আক্রান্ত মানুষের এক গ্রাম পরিমাণ **গু**–তে অসংখ্য ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, কৃমির ডিম ও বাচ্চা (এক কোটি ভাইরাস, দশ লক্ষ ব্যাকটেরিয়া, এক হাজার কৃমির বাচ্চা এবং একশ' কৃমির ডিম) থাকে
- **গু**–র মধ্যে থাকা ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া খাবার এবং পানির মাধ্যমে মানুষের শরীরে প্রবেশ করে ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েডসহ নানা প্রকার পানিবাহিত রোগ হয়

মানুষের “গু” কেন ক্ষতিকর ?



মাটির মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- খোলা জায়গায় **গু** থাকলে তা মাটিতে মিশে এবং সেই গু–তে কৃমির ডিম থাকলে তা থেকে কৃমির বাচ্চা জন্ম নেয়। বিশেষ করে শিশুরা খালি পায়ে পায়খানায় যাওয়ার সময় সেই মাটির সংস্পর্শে আসলে
- মাটিতে **গু** থাকলে মাছির পায়ের মাধ্যমে খাবারে যায় এবং সেই খাবার মুখে গেলে
- বৃষ্টির পানিতে মাটি থেকে ধুয়ে **গু** পুকুরে–ডোবায় মিশলে সেই পানিতে বাসন ধোয়া এবং গোসল করলে

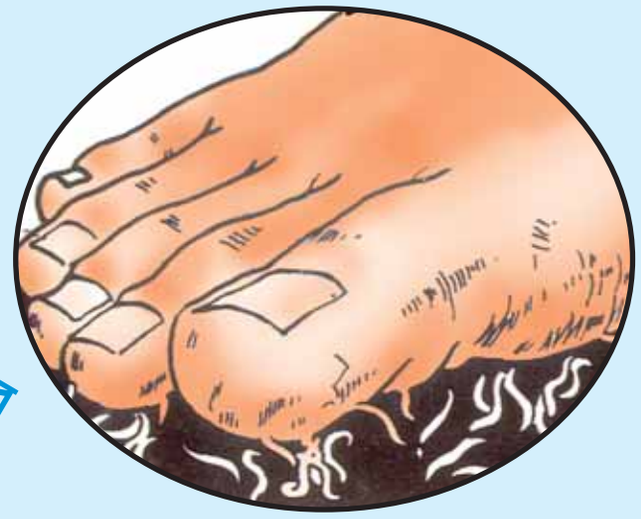
মাটির মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়

বৃষ্টির মাধ্যমে পানিতে মিশে

দূষিত পানি পান ও রান্নার মাধ্যমে

মাছির মাধ্যমে খাবারে মিশে

কৃমির মাধ্যমে দেহে প্রবেশ করে

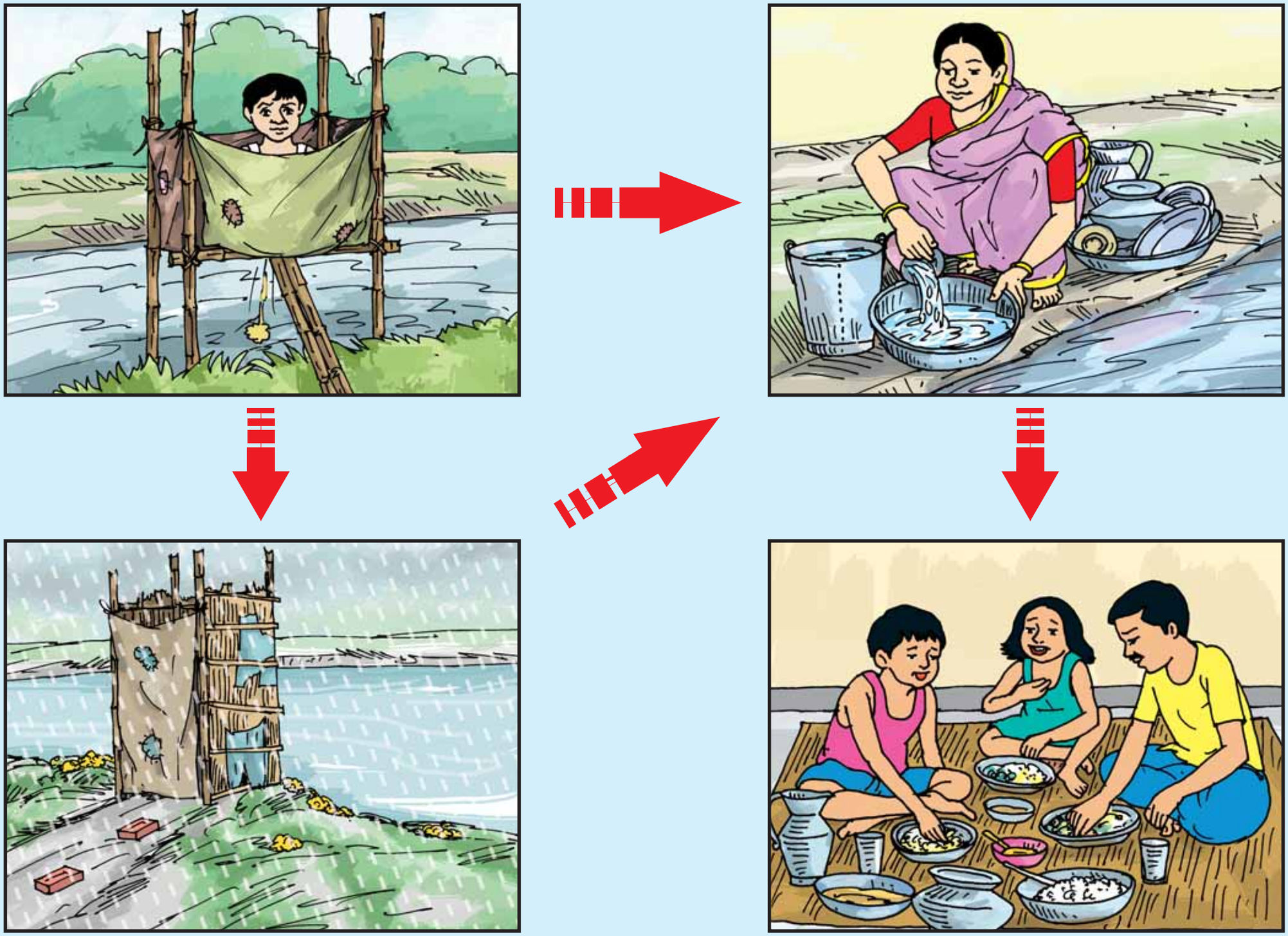


পানির মাধ্যমে "গু" যেভাবে ছড়ায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- ঝুলন্ত ল্যাট্রিন বা অন্য কোন উপায়ে **গু** সরাসরি পুকুর–ডোবার পানিতে মিশলে সেই পানিতে থালাবাসন ধুয়ে তাতে খাবার খেলে
- **গু** বৃষ্টির পানিতে ধুয়ে আশেপাশের পুকুর, ডোবা কিংবা নদীতে মিশে। নদী, পুকুর ও ডোবার মলযুক্ত সেই পানি ব্যবহার করলে (গোসল, থালা–বাসন ধোওয়া, রান্নার কাজে, নলকূপে পানি দিয়ে পানি তুললে) তা সরাসরি অথবা কোনভাবে মুখে গেলে

পানির মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়

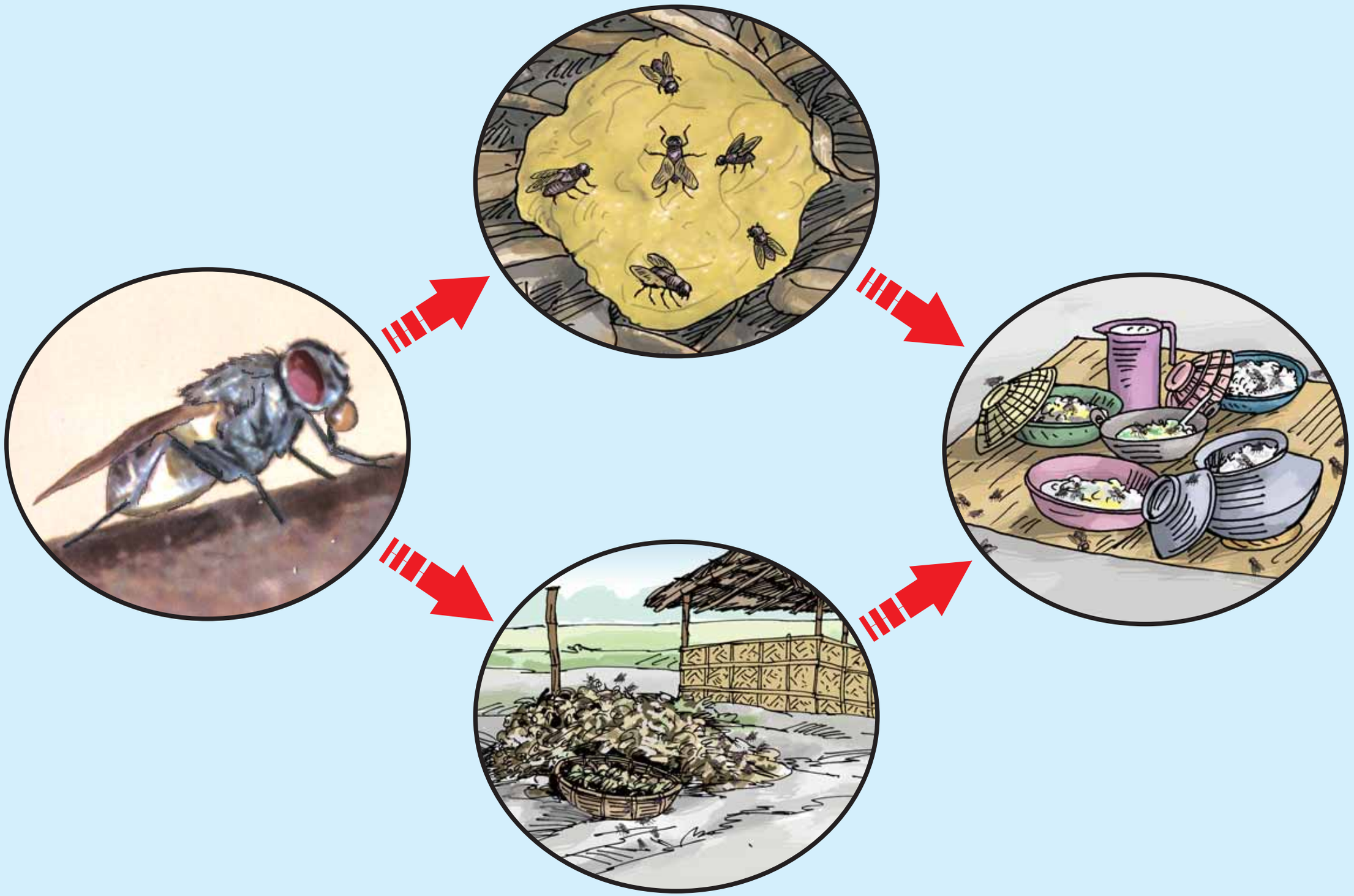


মাছির মাধ্যমে "গু" যেভাবে ছড়ায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- মাটিতে **গু** থাকলে মাছির পায়ের মাধ্যমে খাবারে সেই **গু** যায় এবং **গু**–যুক্ত সেই খাবার খেলে
- মাছি খাবারে বসে বমি এবং **গু** ত্যাগ করে খাবারে ব্যাকটেরিয়া ছড়িয়ে দেয়, ব্যাকটেরিয়া যুক্ত সেই খাবার খেলে
- ময়লা আবর্জনা থেকেও মাছি পায়ের সাহায্যে খাবারে রোগজীবাণু ছড়ায়, রোগজীবাণুপূর্ণ সেই খাবার খেলে

মাছির মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়

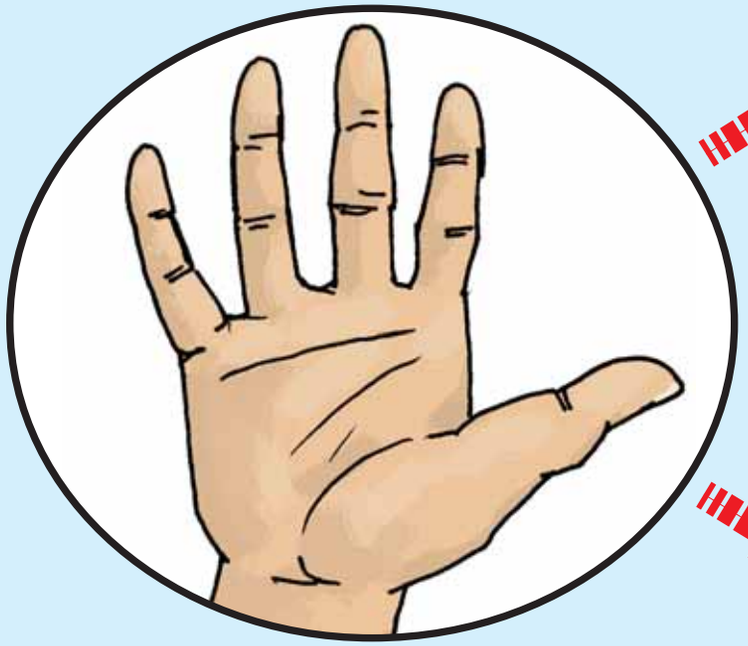


হাতের আঙ্গুলের মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- নিজের শৌচকাজের পরে সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুয়ে সেই হাতে খাবার খেলে
- শিশু, রুগী বা শারীরিকভাবে অক্ষম কোন ব্যক্তির শৌচকাজের পরে সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুয়ে সেই হাতে কাউকে খাবার খাওয়ালে বা নিজে খাবার খেলে
- খাবার তৈরি এবং পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুয়ে কাউকে খাবার দিলে
- নিজে এবং অন্যকে হাত দিয়ে খাবার খাওয়ানোর আগে সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুয়ে খাবার খেলে
- শিশুর **গু** নির্দিষ্ট স্থানে হাত দিয়ে ফেলার পর সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুলে
- ময়লা আবর্জনা পরিষ্কার করার পর সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুলে

হাতের আঙ্গুলের মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়



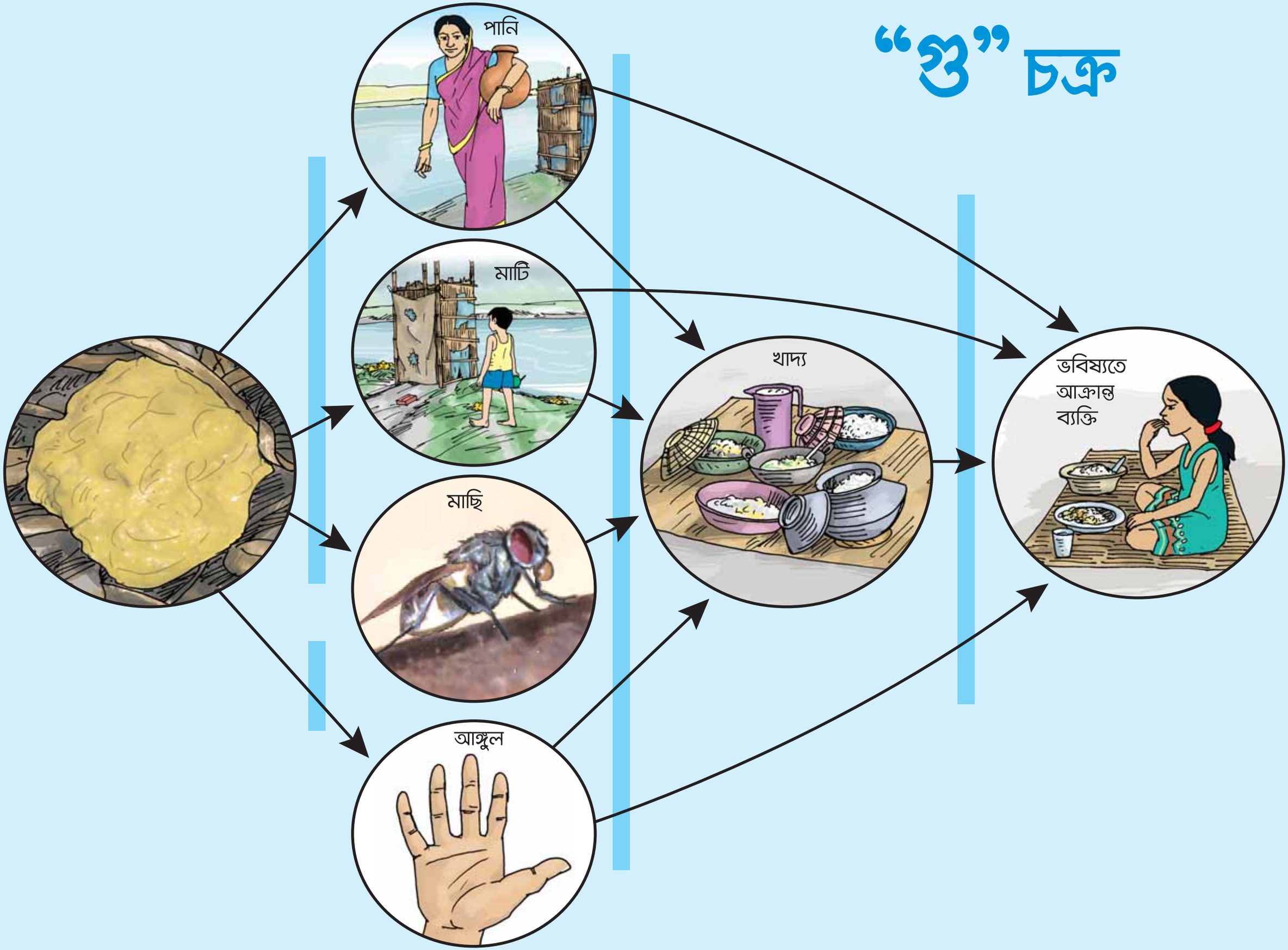
অন্যের ব্যবহৃত জিনিসপত্র ব্যবহারের মাধ্যমে “গু” যেভাবে ছড়ায়ঃ

মাটি, পানি, মাছি এবং হাতের আঙ্গুলের পাশাপাশি সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

শৌচকাজের পরে সাবান দিয়ে দু’হাত কচলিয়ে না ধুয়ে :

- কেউ নলকূপের হাতল ধরলে পরবর্তীতে অন্য কেউ সেই নলকূপের হাতল ধরলে এবং কোন কারণে সেই হাতের আঙ্গুল মুখে গেলে
- কেউ গামছা বা তোয়ালে ব্যবহার করলে পরবর্তীতে সেই গামছা বা তোয়ালে অন্য কেউ মুখ মোছার কাজে ব্যবহার করলে
- কেউ পায়খানা থেকে ফেরার সময় বদনা শৌচকাজে ব্যবহৃত হাতে ধরলে এবং পরবর্তীতে সেই বদনা অন্য কেউ হাত দিয়ে ব্যবহার করার পরে সেই হাতের আঙ্গুল কোনভাবে মুখে গেলে
- মা শিশুকে আঁচল দিয়ে মুছিয়ে সেই আঁচল দিয়ে পরে শিশুর মুখ মোছালে
- মা দু’হাত হাত নিজের আঁচলে মুছে সেই আঁচলে শিশুর মুখ মুছালে

“গু” চক্র



হাত ধোয়ার উপকরণ ও কৌশল

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

উপকরণ হিসেবে :

- শুধুমাত্র সাবান এবং পরিষ্কার পানি ব্যবহার করে

কৌশল হিসেবে:

- হাতের তালুতে সাবান দিয়ে
- দুই হাত একসাথে ব্যবহার করে
- প্রত্যেকটি আঙ্গুলের ফাঁকে ফাঁকে কচলিয়ে
- নখের ভিতর ময়লা পরিষ্কার করে

হাত ধোয়ার উপকরণ ও কৌশল

হাত ধোয়ার গুরুত্বপূর্ণ সময়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- মা নিজে খাওয়ার আগে
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে
- মা নিজের শৌচকাজ শেষে এবং
- শিশুর শৌচকাজ শেষে

হাত ধোয়ার গুরুত্বপূর্ণ সময়

নিরাপদ পানি পাওয়া ও পানি নিরাপদ রাখার উপায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

নিরাপদ পানি পাওয়া:

- সবুজ রঙ চিহ্নিত বা আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি সংগ্রহ করে
- সংরক্ষিত পুকুর থেকে

পানি নিরাপদ রাখার উপায়:

- পানির উৎসকে পরিষ্কার ও নিরাপদ রেখে
- সংগ্রহের সময় পরিষ্কার পাত্রে পানি সংগ্রহ করে
- পানি পরিবহনের সময় পাত্রের মুখ ঢেকে রেখে
- ঘরে এনে ঢেকে রেখে সংরক্ষণ করে এবং
- আঙুল না লাগিয়ে পরিবেশন ও পান করে

নিরাপদ পানি পাওয়া ও পানি নিরাপদ রাখার উপায়

পানির উৎস: পরিষ্কার ও নিরাপদ রাখুন

সংগ্রহ করুন: পরিষ্কার পাত্রে

বহন করুন: পাত্রের মুখ ঢেকে

পরিবেশন ও পান করুন: আঙুল না লাগিয়ে

সংরক্ষণ করুন: ঢেকে রেখে

ল্যাট্রিনকে ব্যবহার উপযোগী ও পরিচ্ছন্ন রাখার উপায়

সহায়ক আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিবেন–

- রিং–স্লাবযুক্ত স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করে
- ল্যাট্রিনের ভিতরে বা কাছাকাছি সাবান–পানি এবং স্যান্ডেল রেখে
- ল্যাট্রিনের আশে পাশে পরিবেশ ময়লা–আবর্জনা মুক্ত রেখে
- নিয়মিত পরিষ্কার করে
- মায়েরা/শিশুর পরিচর্যাকারীরা শিশুর গু ল্যাট্রিনে ফেলার পর ল্যাট্রিন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রেখে

ল্যাট্রিনকে ব্যবহার উপযোগী ও পরিচ্ছন্ন রাখার উপায়

কমিউনিটি হাইজিন প্রমোটরদের জন্য

স্বাস্থ্যবিধি শিক্ষা সহায়ক উপকরণ

প্রথম প্রকাশ:	আগস্ট ২০১১
তৃতীয় সংস্করণ:	জানুয়ারি ২০১৪
মূল ভাবনা:	ওয়াটারএইড বাংলাদেশ
অলংকরণ:	ভিজ্যুয়াল আর্ট ফর ডেভেলপমেন্ট
কারিগরী সহযোগিতা:	এ এস এম শফিকুর রহমান
প্রকাশক:	ওয়াটারএইড বাংলাদেশ
মুদ্রণ:	পিপলস্ প্রিন্টার্স এন্ড প্যাকেজিং
ISBN:	978-984-33-4170-9

WaterAid

WaterAid transforms lives by improving access to safe water, hygiene and sanitation in the world's poorest communities. We work with partners and influence decision-makers to maximise our impact.

ওয়াটারএইড বাংলাদেশ, বাড়ি ৯৭/বি, রোড ২৫, ব্লক এ, বনানী, ঢাকা ১২১৩, বাংলাদেশ

ফোন: +৮৮০ ২ ৮৮১৫৭৫৭, ৮৮১৮৫২১ ফ্যাক্স: +৮৮০ ২ ৯৮৮২৫৭৭ www.wateraid.org/bangladesh