

- রান্না ঘরের আশেপাশে উন্মুক্ত টয়লেট না থাকা
- পর্যাপ্ত আলো-বাতাস থাকা
- ময়লা ফেলার জন্য ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখা

খাদ্য পরিচ্ছন্ন রাখতে যা করণীয় :

- খাদ্য তৈরি ও নাড়াচাড়ার আগে সাবান দিয়ে দুই হাত ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে
- থালাবাসন, ঘটিবাটি ও অন্যান্য ব্যবহার্য জিনিষপত্রাদি সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- রান্না করার পর খাবার ঢেকে রাখতে হবে

নিরাপদ পানি ও খাদ্য উপাদান ব্যবহার :

- আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি এবং পানি ফুটিয়ে কিংবা শোধন করে পান করতে হবে
- টাটকা ও মানসম্পন্ন খাদ্য বেছে নিতে হবে
- ফলমূল কাঁচা খেতে হলে কাটার আগে ভালভাবে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- মেয়াদ উত্তীর্ণ খাবার ও পানীয় গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে

কখন হাত উত্তমরূপে ধুতে হবে :

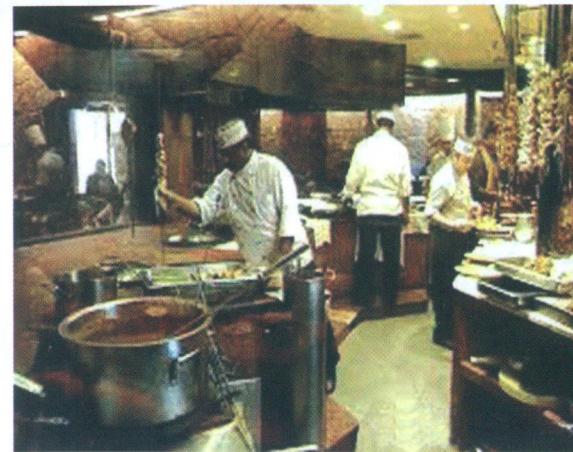
- পরিষ্কারক বস্তু বা রাসায়নিক দ্রব্যাদি ব্যবহারের পর
- কাঁচা মাছ, মাংসে হাত লাগানোর পর
- ময়লা আবর্জনা ফেলার পর
- নোংরা বস্তুতে হাত লাগানোর পর
- পায়খানার পর
- শরীর চুলকালে/ঘাম মুছলে/ময়লা জায়গায় হাত লাগালে

কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা রাখা :

- পশু পাখির কাঁচা মাংস ও মাছ অন্যান্য খাদ্য দ্রব্য থেকে আলাদা রাখুন
- কাঁচা খাদ্য নাড়াচাড়ার জন্য আলাদা সরঞ্জামাদি যেমন দা, বটি, হাড়ি-পাতিল, থালাবাসন, ইত্যাদি

ব্যবহার করুন

- রান্না করা খাদ্য, কাঁচা খাদ্য থেকে আলাদা করে রাখুন



কখন খাদ্যবস্তু ও যন্ত্রপাতি স্পর্শ করা যাবে না :

- কাটা হাতে বা হাতের ক্ষতস্থানে ছত্রাক/অন্য জীবাণুর সংক্রমণ হলে
- ক্ষত থাকলে কোন খাদ্যবস্তু স্পর্শ করা যাবে না। তবে ক্ষত স্থান ব্যান্ডেজ বেধে কাজ করা যেতে পারে
- অবিরাম কাশি/হাঁচি, সর্দি দেখা দিলে
- পাতলা পায়খানা হলে
- চোখ উঠলে
- ভাইরাস জুরে আক্রান্ত হলে
- যৌন রোগ যেমন-সিফিলিস ইত্যাদি রোগ সন্মত হলে

ক্ষতিকর খাদ্য, পানীয় এবং মৃত প্রাণী বিক্রয় :

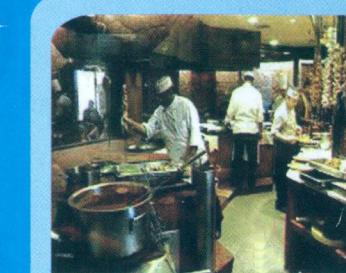
দেশের প্রচলিত আইনে উল্লেখিত ক্ষেত্রে জরিমানাসহ কারাদণ্ডের বিধান রয়েছে। এসকল বিধান বাস্তবায়নের লক্ষ্যে জনগণের সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে সামাজিক সচেতনতা আরও বৃদ্ধি করা একান্ত প্রয়োজন।



সহযোগিতায় :

দেশশ্রী উন্নয়ন সংস্থা

পারিপার্শ্বিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ খাদ্য তৈরী ও পরিবেশন বিষয়ক স্বাস্থ্য সচেতনতা



পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখি
স্বাস্থ্যকর সমাজ গড়ি

ভূমিকা :

সুখী, সুন্দর ও কর্মক্ষম জীবন লাভ করা প্রতিটি মানুষের জন্মগত প্রত্যাশা। এই প্রত্যাশা পূরণার্থে প্রতিটি নাগরিক নিজ নিজ স্বার্থে সরকারি কর্মসূচিসহ অন্যান্য সহযোগি সংস্থার কর্মসূচিতে আরও এগিয়ে আসা অপরিহার্য। পারিপার্শ্বিক স্বাস্থ্য রক্ষার বিষয়টি একটা ব্যাপক বিষয়। তাই এ ক্ষেত্রে কাঁক্ষিত লক্ষ্য অর্জনের জন্য খাদ্য পরিবেশনকারী, খাদ্য গ্রহণ ও সংরক্ষণকারীদের ইতিবাচক স্বাস্থ্যাভ্যাস বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে জনগণের সক্রিয় অংশ গ্রহণ বৃদ্ধি করা অপরিহার্য হয়ে পড়েছে।

পারিপার্শ্বিক স্বাস্থ্য কি ?

আমাদের চারপাশে যা কিছু আছে তাকে পরিবেশ বলে। এর মধ্যে রয়েছে পানি, মাছি, মশা, ইদুর, তেলাপোকা, বিড়াল, ইত্যাদি। এ ছাড়াও রয়েছে খাল-বিল, পুকুর, নদী-নালা। আরও রয়েছে বিভিন্ন জীবাণু যা আমরা সাধারণত: চোখে দেখতে পাই না। আশে পাশের পরিবেশ স্বাস্থ্য সম্মত থাকার নামই পারিপার্শ্বিক স্বাস্থ্য।

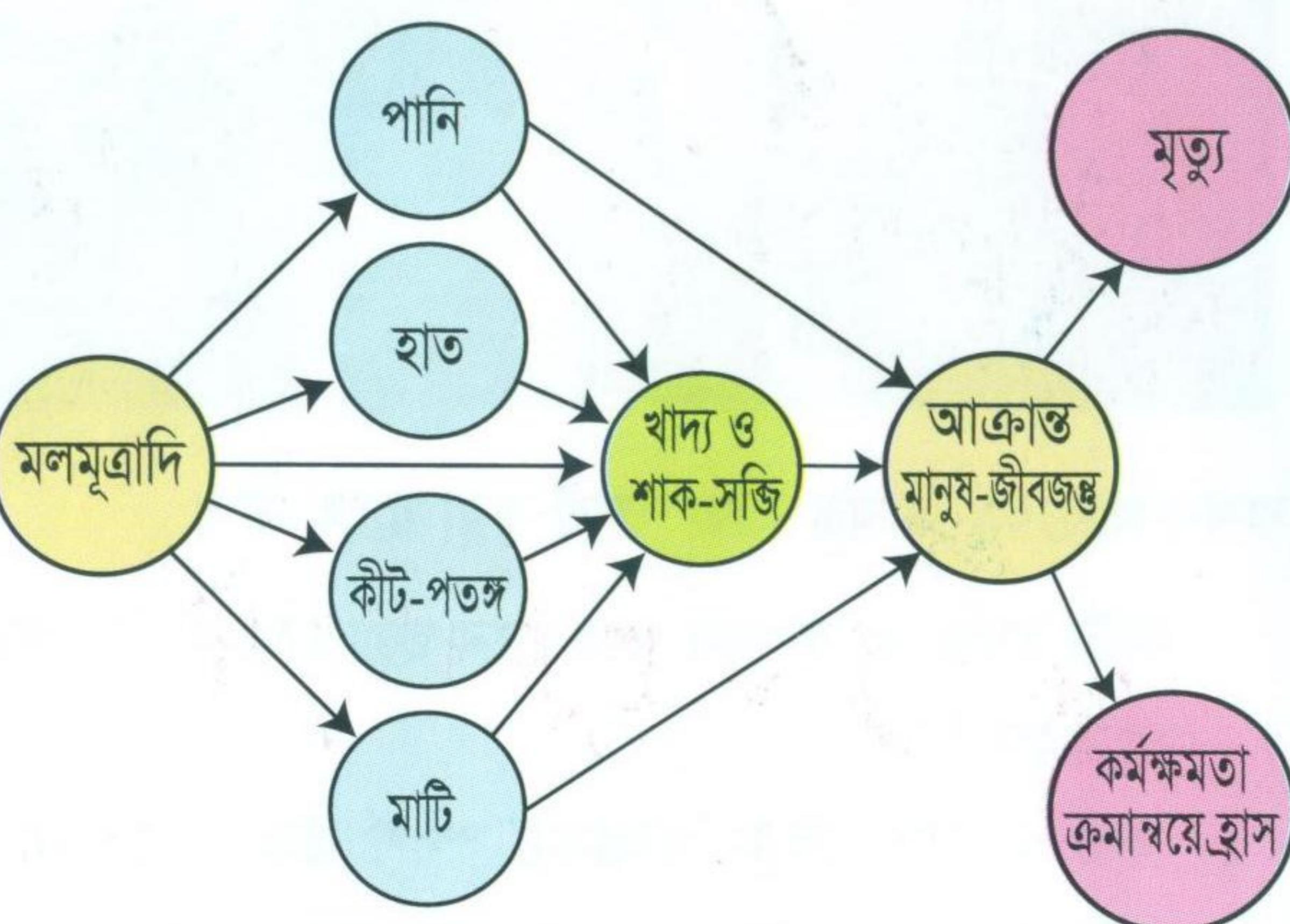
খাদ্য, সুষম খাদ্য ও নিরাপদ খাদ্য :

খাদ্য - সাধারণ অর্থে আমরা যা খাই তাই খাদ্য।
 সুষম খাদ্য - প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় ৬টি উপাদান- আমিষ, শর্করা, স্লেহ বা চর্বি, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও পানি আনুপাতিক হারে উপস্থিতি থাকলে তাকে সুষম খাদ্য বলে। খাদ্য আমাদের শরীরে শক্তি যোগায়, শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করে এবং রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। খাদ্য সঠিক, জীবাণুমুক্ত এবং খাবার উপযোগী হলে তাকে নিরাপদ

খাদ্য বলে। সে জন্য খাদ্য নিরাপদ ও রোগ জীবাণু মুক্ত হওয়া প্রয়োজন। তাই খাদ্য পরিবেশনকারী, খাদ্য গ্রহণ ও সংরক্ষণকারীদের নিজ নিজ ক্ষেত্রে সচেতন থাকা অত্যাবশ্যক।

সংক্রামক রোগ ছড়ানোর গুরুত্বপূর্ণ উৎস :

মলমূত্র হতে রোগজীবাণু ছড়ানোর উৎস
ও মানুষের ভয়াবহ পরিণতি



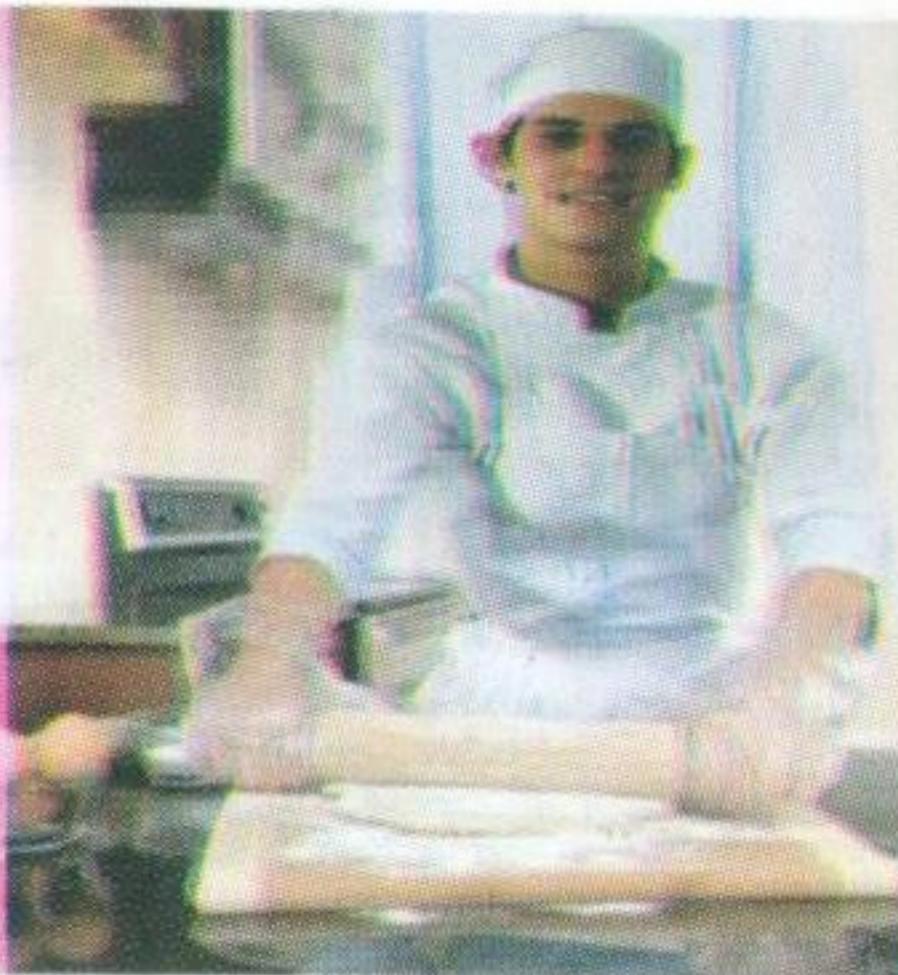
ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা :

- সপ্তাহে কমপক্ষে ২বার নখ কাঁটা
- পায়খানার পর অবশ্যই সাবান দিয়ে ভালভাবে দুই বার হাত ধোয়া
- শিশুদের শোচানোর পর সাবান দিয়ে হাত দুই বার উত্তমরূপে ধোয়া
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের সময় বাবুচি



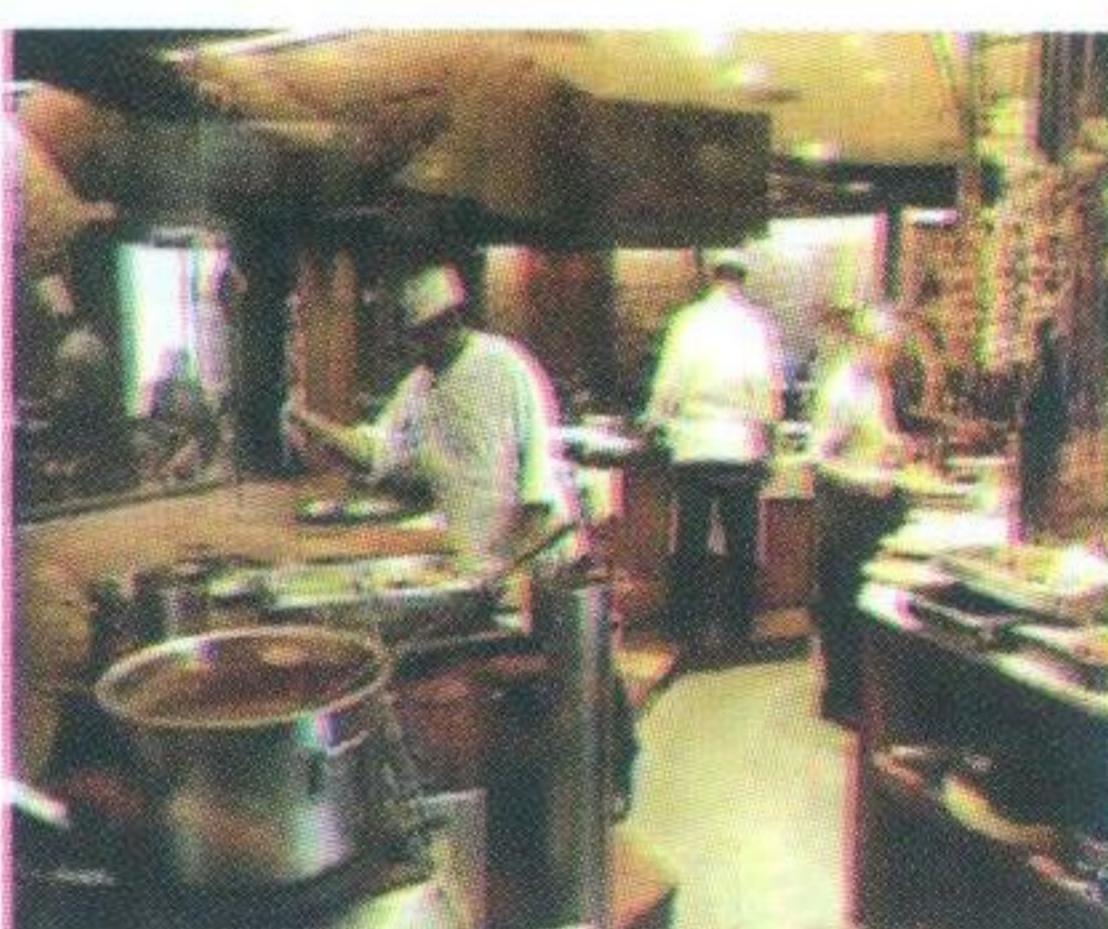
ও বয়-বেয়ারাদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন টুপি, মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস্ ও পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিধান করা

- চুল, নখ ছেট রাখা ও মাথায় ক্যাপ পরিধান করা
- খাবার পরিবেশনের সময় হাতে গ্লোভস্ ব্যবহার করা



রান্নাঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা :

- রান্নাঘরের ময়লা, পোকা-মাকড়, ঝুল ইত্যাদি পরিষ্কার রাখতে হবে



- ঘরটি এমনভাবে সাজাতে হবে যেন এক পাশে চুলা অন্য পাশে খাদ্য তৈরির জায়গা থাকে
- রান্নাঘরে তেলাপোকা, টিকটিকি, ইঁদুর, বিড়াল, কুকুর ইত্যাদি যাতে চুকতে না পারে এ ব্যাপারে সতর্ক দৃষ্টি রাখা

