



স্বাস্থ্য নিটোশন ও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচয়ী



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায়: পায়াকট বাংলাদেশ

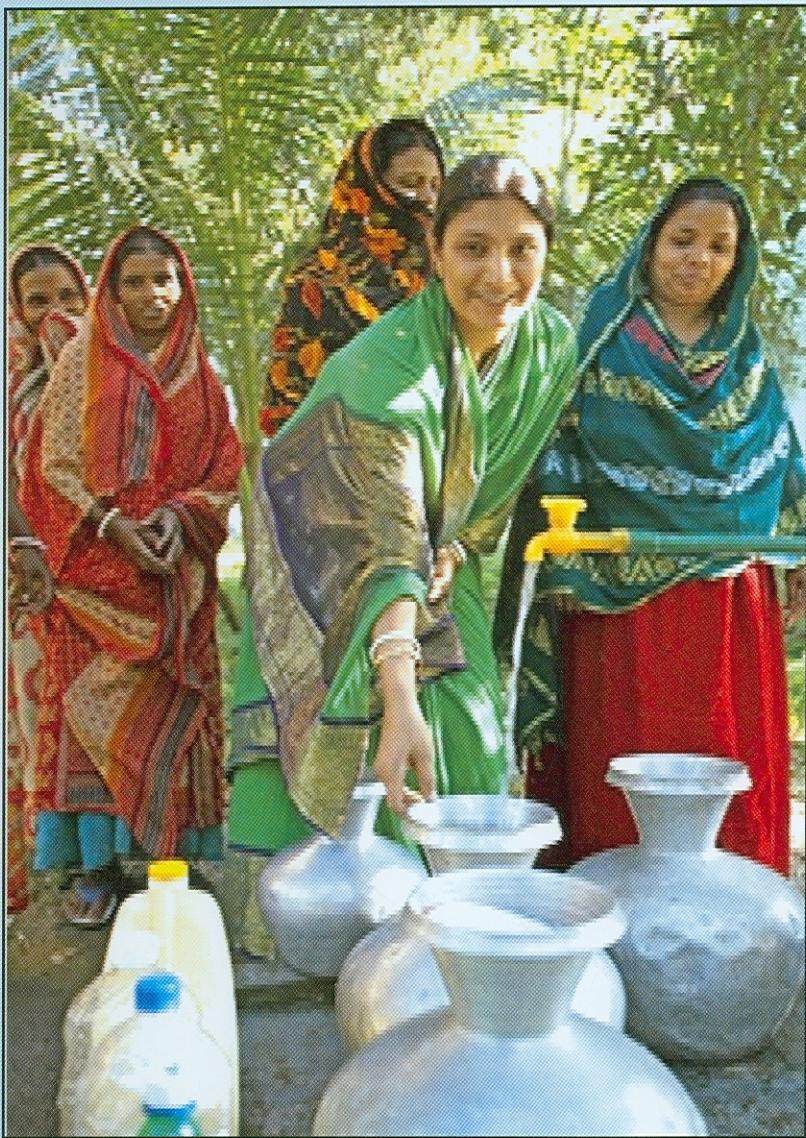


স্যানিটেশন

মানুষের চারদিকে বিরাজমান পরিবেশ মানুষকে বিভিন্ন ভাবে প্রভাবিত করে। মানুষের সাথে দুটি পরিবেশ ওতপ্রোতভাবে জড়িত। একটি আভ্যন্তরীণ পরিবেশ ও অপরটি তার বাহ্যিক পরিবেশ। ক্ষতিকর প্রভাবের কারণেই মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে।

অপরদিকে অনুকূল পরিবেশ মানুষের কল্যাণ বয়ে আনে এবং মানুষ সুস্থ থাকে। স্যানিটেশন বলতে মানুষের বাহ্যিক পরিবেশের ক্ষতিকর প্রভাবের নিয়ন্ত্রণকে বুঝায় যা মানুষের স্বাভাবিক বৃদ্ধি, স্বাস্থ্য রক্ষা ও জীবন ধারণের জন্য প্রয়োজন। সাধারণ অর্থে আমরা স্যানিটেশন বলতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, নিরাপদ পানি সরবরাহ, মলমূত্রের নিরাপদ অপসারণ ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতাকে বুঝি। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে স্যানিটেশন অর্থ অনেক ব্যাপক, যা আমাদের সামগ্রিক জীবন ব্যবস্থার সাথে জড়িত।

পানি



পানি

পানি অক্সিজেন ও হাইড্রোজেন সমন্বয়ে গঠিত একটি স্বাদহীন, গন্ধহীন তরল পদার্থ। ভূ-পৃষ্ঠের এবং ভূ-গর্ভের ২ ভাগ পানি ও ১ ভাগ স্থল মিলিয়ে বিশ্ব। সকল মানুষ, পশু, পাখি, গাছ-পালা, আলো-বাতাস সর্বত্র পানির ব্যবহার বিদ্যমান। এ জন্য পানির অপর নাম জীবন। বিশ্ব সম্প্রদায়ের কাছে বাংলাদেশ সরকারের অঙ্গীকার বিশুদ্ধ খাবার পানি সরবরাহ নিশ্চিতকরণ। স্বাস্থ্য বিভাগ ও জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল বিভাগ এই লক্ষ্যে একত্রে কাজ করছে। গ্রামে-গঞ্জে, শহরে-বন্দরে সর্বত্র বিশুদ্ধ পানি ব্যবহারে জনগণের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে।

এদেশের বেশির ভাগ মানুষ নিরক্ষর, স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদাসীন এবং অসচেতনতার কারণে নদী, নালা ও পুকুরের দূষিত পানি পান করে পানিবাহিত রোগে ভূগচ্ছে। ডায়রিয়া ও আমাশয়ে প্রতি বছর অনেক লোক মারা যাচ্ছে। এই বিরাট জনগোষ্ঠীর কাছে পানির স্বচ্ছতাই নিরাপদ বা বিশুদ্ধতার মাপকার্তি। সে জন্য এই বিরাট জনগোষ্ঠীকে স্বাস্থ্য সচেতনতার আওতায় এনে ডায়রিয়া ও পানিবাহিত রোগমুক্ত সমাজ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে স্থানীয় প্রচার মাধ্যমকে ব্যবহার করতে হবে। সমাজের সর্বস্তরে স্বাস্থ্য সচেতনতা আন্দোলন গড়ে তুলতে হবে।

পানি কিভাবে দূষিত হয়



পানি কিভাবে দূষিত হয়

- পানির উৎসে কাপড় - চোপড়, থালা-বাটি ধোয়া, গোসল করলে
- পানির উৎসে মলমৃত্র ত্যাগ ও মৃত জীবজন্তু গোসল করলে
- বৃষ্টির পানিতে ময়লা বা আর্বজনা গড়িয়ে গেলে
- বন্যা বা জলোচ্ছাসে
- মাছের মড়ক লাগলে

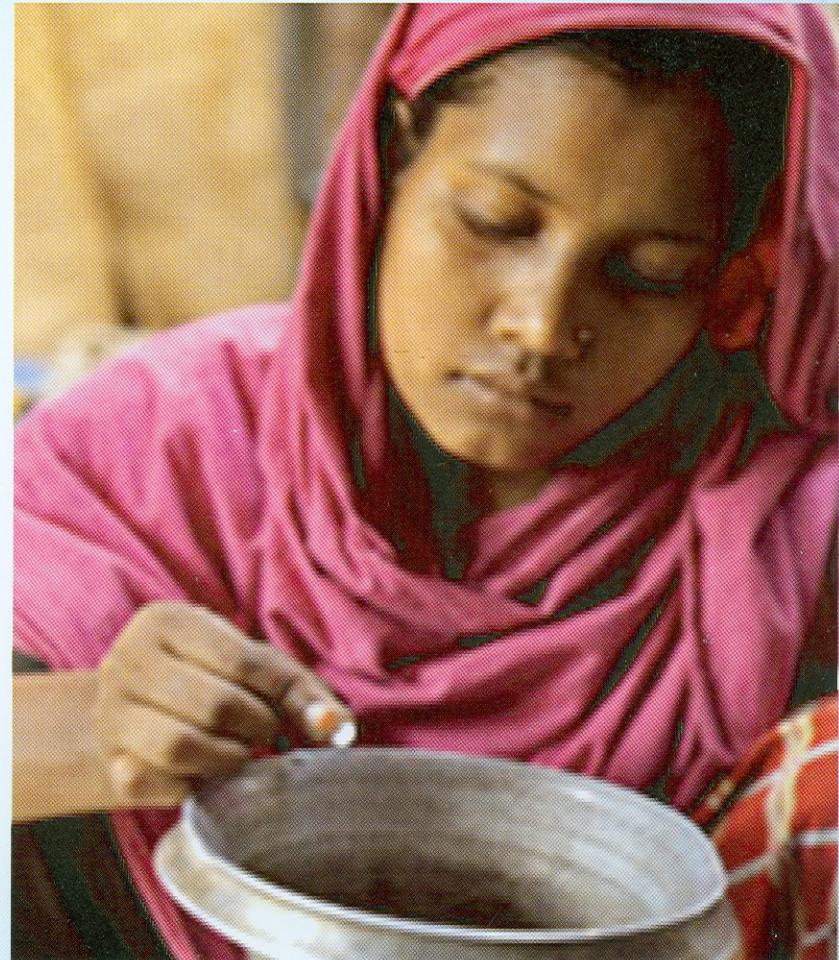
দূষিত পানির রোগ

দূষিত পানি ব্যবহার বা পান করলে ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস, টাইফয়েড, প্যারাটাইফেড, কৃমি, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগ বিস্তার করে।

পানিবাহিত রোগের নামঃ

- ভাইরাস - রোটা ভাইরাস (ডায়রিয়া), পোলিও, হেপাটাইটিস এ ও ই
- জীবাণু - বেসিলারী আমাশয়, কলেরা, টাইফয়েড ও ইকোলাই
- পরজীবি - আমাশয়, জিআরডিয়াসিস, কৃমি ইত্যাদি
- রাসায়নিক- সিসা, ক্লোরাইড, আর্সেনিক, পারদ এবং এসবেস্টস ইত্যাদি দ্বারা বিষক্রিয়াজনিত রোগ

পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি

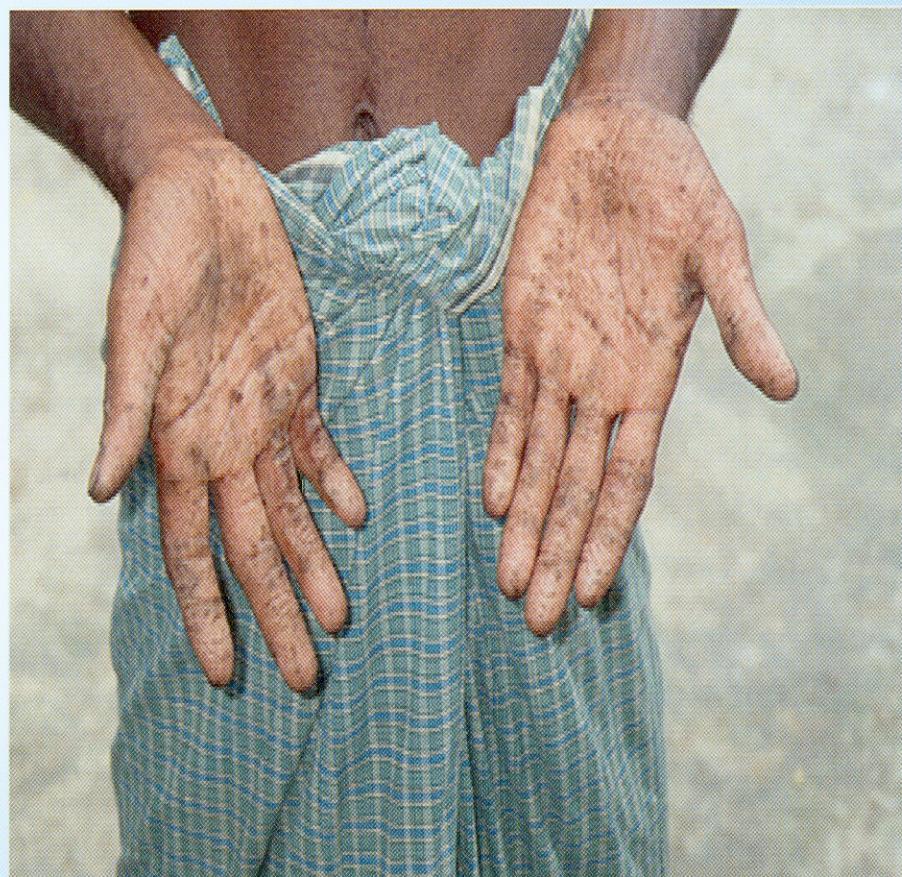


পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি

- যে কোন উৎসের পানি ১০-১৫ মিনিট টগবগিয়ে ফুটিয়ে ঠান্ডা করে পান ও ব্যবহারের উপযুক্ত করা যাবে
- যে কোন উৎসের পানি খোলা দেখলে উক্ত পানি একটা পাত্রে ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা বসিয়ে পূর্ণ তলানী হ্বার পর উপরে পরিষ্কার পানি অপর একটি পাত্রে রেখে ফুটিয়ে বিশুদ্ধ করতে হবে
- পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট (হ্যালোজন ট্যাবলেট) ব্যবহার করা যেতে পারে। সাধারণতঃ ১০ লিটার পানিতে ১৫ মিলিগ্রাম এর একটি পানি বিশুদ্ধ করার ট্যাবলেট মিশিয়ে ৩০ মিনিট পর উক্ত পানি ব্যবহার করা যায়
- মনে রাখতে হবে পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ৬ মাসের বেশী পুরানো হলে আর কার্যকারী থাকে না

ব্লিচিং পাউডার দ্বারা পানি বিশুদ্ধ করা যায়। সাধারণতঃ ১২ লিটার (১ কলসী) পানির মধ্যে চা চামচের চার ভাগের ১ ভাগ ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে ৩০ মিনিট পর ব্যবহার ও পান করা যায়।

আর্সেনিক আক্রান্ত ব্যক্তির লক্ষণাদি



আর্সেনিক আক্রান্ত ব্যক্তির লক্ষণাদি

আর্সেনিক কি ?

আর্সেনিক একটি ধাতব পদার্থ। পানিতে গ্রহণযোগ্য মাত্রায় আর্সেনিক থাকলে (প্রতি লিটারে ০.০৫ মিলি গ্রাম এর কম) ক্ষতি নাই। কিন্তু অধিক মাত্রায় থাকলে আমরা তাকে আর্সেনিকজনিত দূষিত পানি বলতে পারি।

আর্সেনিক আক্রান্ত ব্যক্তির লক্ষণাদি:

একই উৎসের অধিক মাত্রায় আর্সেনিকযুক্ত পানি যারা দীর্ঘদিন (২৪-৬০ সপ্তাহ) ধরে পান করবে তাদের অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিতে পারে। যেমনঃ

- পায়ের চামড়ার রংয়ের পরিবর্তন, বিশেষ করে কাল দাগ
- হাত ও পায়ের তালু শক্ত ও খসখসে হয়ে যাওয়া
- আর্সেনিক আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রংকাইটিস, ডায়রিয়া, যকৃতের রোগ, চোখ উঠা, চামড়ায় ফুসকুরি, হাত পায়ের স্নায় দুর্বল, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে
- সবশেষে দেখা দিতে পারে পঁচন ও কর্কট রোগ বা ক্যান্সার

আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি পান করুন



আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি পান করুন

- নির্দিষ্ট কোন নলকূপ বা ট্যাপের পানি খেয়ে আর্সেনিক দূষণে কেউ আক্রান্ত হলে বা সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত স্থানীয় জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল বিভাগকে অবহিত করতে হবে অথবা নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং রোগীকে হাসপাতালে প্রেরণ করতে হবে
- আর্সেনিক পানির তলানি গোবরের গাদায় ফেলে পাত্র ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে
- তাজা পানি না খেয়ে পানি নিতিয়ে খেলে বা জমা করে পরের দিন খেলে (তলানী নড়াচড়া না করে) বিষক্রিয়া হওয়ার আশংকা কম থাকে।

সব সময় আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি পান করুনঃ

আর্সেনিকমুক্ত পানি পান করে আর্সেনিকজনিত ক্ষত রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন।

- ১) আমরা নিরাপদ পানি বলতে সমস্ত ধরণের দূষণমুক্ত পানিকে বুঝি। যেমন বৃষ্টির পানি।
- ২) সবুজ রঙের টিউবওয়েলের পানি পান করা নিরাপদ।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা



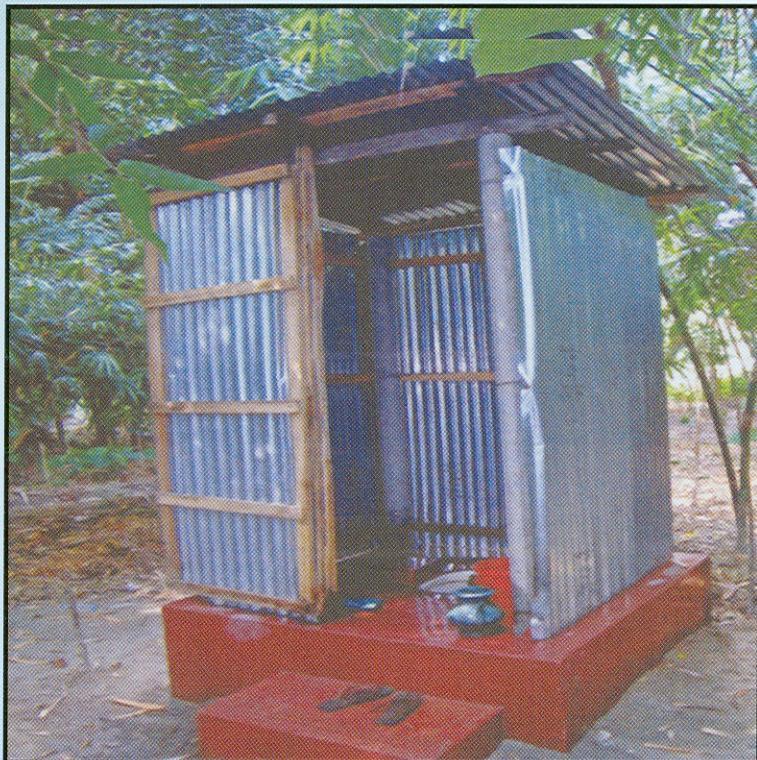
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার গুরুত্ব অনেক। আমরা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিসয়গুলো মেনে চললে অনেক অসুখ-বিসুখ তথা সংক্রামক রোগ থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারব। বিশেষ করে খাবার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস করলে নিজেদেরকে সংক্রামক রোগ থেকে বিশেষ করে পানিবাহিত রোগ থেকে মুক্ত রাখতে পারব।

স্বাস্থ্য বিধি:

- ১) খাবার খাওয়ার আগে এবং খাবার তৈরি করার আগে অবশ্যই সাবান দিয়ে দু'হাত পরিষ্কার করা
- ২) গৃহস্থলীর বর্জ্য আবর্জনা ও মলমূত্রের নিষ্কাশন করা
- ৩) উন্মুক্ত স্থানে মলমূত্র ত্যাগ করা থেকে বিরত থাকা

স্যানিটারি পারখানা ব্যবহার



স্যানিটারি পায়খানা ব্যবহার

- স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে মলমূত্রের নিরাপদ অপসারণের একমাত্র উপায় হচ্ছে সর্বস্তরে স্যানিটারি পায়খানার ব্যবহার। অবশ্য গ্রাম অঞ্চলে মানুষ ইতোমধ্যে জলাবন্ধ পায়খানা বা ওয়াটার সিল ল্যাট্রিন ব্যবহার করছে
- এ ধরনের স্যানিটারি ল্যাট্রিনের ব্যবহার সর্বস্তরে নিশ্চিত করতে পারলে আমাদের দেশে পানিবাহিত রোগের প্রকোপ আরও কমে আসবে
- আমরা ডায়রিয়া, আমাশয়, জড়িস, টাইফয়েড, প্যারাটাইফয়েড, কৃমি, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগ থেকে মুক্ত হতে পারবো

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সুবিধাসমূহ



স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সুবিধাসমূহ

- ভূ-পৃষ্ঠে ও ভূ-গর্ভস্থ পানির উৎসকে দূষিত করে না
- ভূ-পৃষ্ঠের মাটিকে কলুষিত করে না
- কোনো দুর্গন্ধি নির্গত হয় না
- মাছি বা অন্য কোনো কীট-পতঙ্গ ক্ষতি করতে বা প্রবেশ করতে পারে না
- মানুষের দৃষ্টিগোচর হয় না
- নির্মাণ ও রক্ষণাবেক্ষণ খরচ কম এবং সাধারণ মানুষের ব্যয় সাধ্যের মধ্যে

বিশ্ব পানি দিবস



বিশ্ব পানি দিবস

২২ মার্চ বিশ্ব পানি দিবস। প্রতিবছর সারাবিশ্বে এই দিবসটি একযোগে পালন করা হয়।

বিশ্বের ক্রমবর্ধমান শিল্পায়ন ও জনসংখ্যা বৃদ্ধির সাথে নিরাপদ পানির সংকট উপলব্ধি করে ১৯৯৩ সালের ১৮ জানুয়ারি জাতিসংঘ পরিবেশ ও উন্নয়ন সম্মেলনে প্রণীত একবিংশ অ্যাকশন এজেন্ডার প্রস্তাব অনুযায়ী, জাতিসংঘ সাধারণ পরিষদের ৪৭তম অধিবেশনে গৃহীত ১৯৩ নম্বর প্রস্তাবে ১৯৯৩ সাল থেকে প্রতি বছর ২২ মার্চকে বিশ্ব পানি দিবস ঘোষণা করা হয়।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার অভাবে প্রতিবছর আমাদের দেশে অনেক মানুষ ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরাসহ অন্যান্য পেটের পীড়ায় আক্রান্ত হচ্ছে। এছাড়া পুষ্টিইনতা, জিভিস, কৃমির আক্রমণে পুষ্টিইনতা ও রক্তস্ফন্দ দেখা দেয় এবং মানুষের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা ব্যাহত হয়।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যায় করণীয়

- খাওয়ার পূর্বে এবং খাদ্য প্রস্তরের পূর্বে পানি ও সাবান দিয়ে দুই হাত ভাল করে ধু'তে হবে
- মলত্যাগের পর দুই হাত ভাল করে পানি এবং সাবান অথবা ছাই দিয়ে ধু'তে হবে
- শিশুকে শোচানোর পর দুই হাত ভাল করে পানি এবং সাবান অথবা ছাই দিয়ে ধু'তে হবে
- মাসিকের সময় কিশোরী/মহিলাদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত
- যে কোন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা উচিত যাতে মলমৃত্র আবদ্ধ থাকে
- শিশুসহ পরিবারের সকল সদস্যের স্বাস্থ্যসম্মত (*Sanitary*) পায়খানা ব্যবহার করা উচিত
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণের কাজে নারী পুরুষ উভয়কেই ভূমিকা রাখা উচিত। পায়খানার শেষে অতিরিক্ত পানি ঢালতে হবে
- পানীয় জল নিরাপদভাবে সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করতে হবে। খাবার পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণে নারী-পুরুষ সমভাবে অংশগ্রহণ করতে হবে
- কাঁচা ফলমূল খাওয়ার আগে ও শাকসজি রান্নার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে এবং খাবার ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা

খাবার আগে হাত পরিষ্কার করার প্রয়োজনীয়তাঃ

মলের সাথে বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, কৃমি/কৃমির ডিম বের হয়। হাত ভালভাবে পরিষ্কার না করে খাবার খেলে হাতের মাধ্যমে মানুষের শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ জীবাণু ঢুকে পড়ে। কাজেই খাবার আগে এবং মলত্যাগের পর নিম্নলিখিত উপায়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।

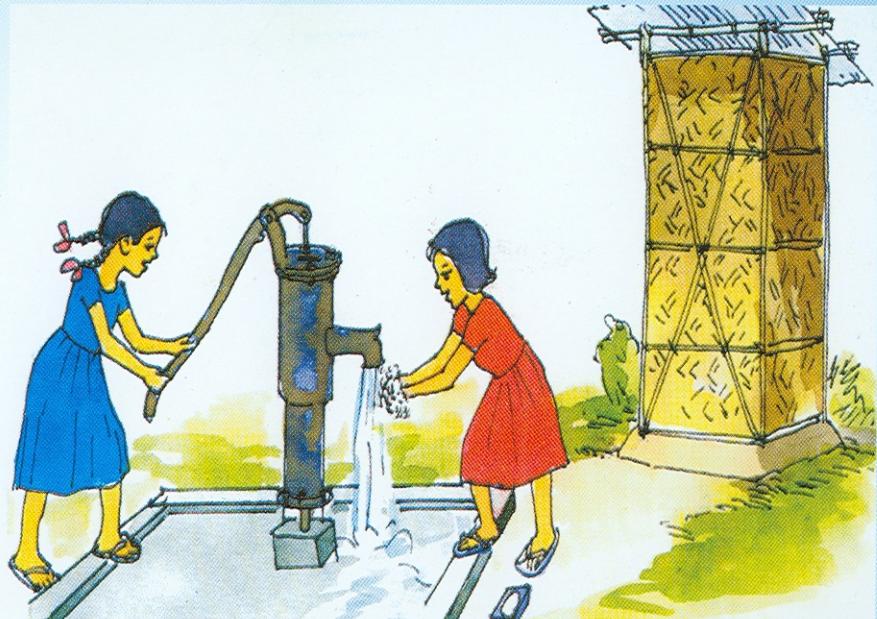
- খাবার আগে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিলে খাবারের সাথে মুখে রোগজীবাণু ঢুকতে পারে না
- মলত্যাগের পর হাত ভালভাবে সাবান বা ছাই দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করলে হাতে রোগজীবাণু এবং দুর্গন্ধ থাকবে না
- পরিবারের সকলের হাত ধোয়ার জন্য সাবান অথবা ছাইয়ের ব্যবস্থা রাখতে হবে
- বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের হাত ধোয়ার জন্য সাবান অথবা ছাইয়ের ব্যবস্থা রাখতে হবে

হাত পরিষ্কার করার সময় যে বিষয়গুলো মনে রাখতে হবেঃ

- ডান হাতে কল খুলতে ও বন্ধ করতে হবে
- কল না থাকলে ডান হাতে বদনা ধরতে হবে
- প্রথমে বাম হাতে সাবান বা ছাই মাখতে হবে
- যথেষ্ট পরিমাণ পানি দিয়ে বাম হাত ধু'তে হবে
- ছোট ভাইবোনদের সঠিকভাবে হাত ধোয়া শেখাতে হবে

মলত্যাগের পর হাত পরিষ্কার করার প্রয়োজনীয়তাঃ

- মলত্যাগের পর হাত ভাল করে সাবান/ছাই দিয়ে ঘষে ঘষে ধুয়ে পরিষ্কার না করলে হাতে ও নখে রোগের জীবাণু এবং কৃমির ডিম থেকে যায় যা খালি চোখে দেখা যায় না
- খাওয়ার সময় অপরিষ্কার হাত থেকে পেটে রোগের জীবাণু প্রবেশ করে। ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ হয় যা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



কৃতজ্ঞতায়: জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর