

ডায়রিয়া!



- প্যাকেট স্যালাইন ও অন্যান্য তরল খাবার যেমন - ডাবের পানি, ভাতের মাড়, চিড়ার পানি, ডালের পানি, চাউলের গুড়ার জাউ ডায়রিয়া আক্রান্ত রোগীকে খেতে দিন



- রোগীকে স্বাভাবিক ও শিশুকে মায়ের দুধসহ অন্যান্য খাবার বারে বারে খেতে দিন
- প্রয়োজনে রোগীকে অবশ্যই হাসপাতালে নিন



অভ্যাস করুন - সুস্থ থাকুন



পানসহ পরিবারের সকল কাজে টিউবওয়েলের নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন



খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। পায়খানার পর সাবান বা ছাই দিয়ে ভাল ভাবে হাত ধুয়ে নিন। ধূলা-বাগি ও মাছি ইত্যাদি থেকে খাবার ঢেকে রাখুন



স্যানিটারী /জলাবদ্ধ পায়খানা ব্যবহার করুন। শিশুদের মলও পায়খানায় ফেলুন



হাতের নখ কেটে ছোট রাখুন

যে কোন স্বাস্থ্য সমস্যায় নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র/স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়