

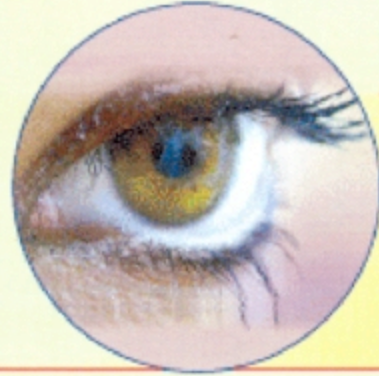


পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলে পরে রোগ বালাই দূরে সরে



চোখের যত্ন

- প্রতিদিন কয়েকবার পরিষ্কার পানি দিয়ে চোখ ধুতে হবে
- বেশি করে সবুজ শাকসবজি খেতে হবে



দাঁতের যত্ন

- সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমানোর আগে টুথব্রাশ বা নিমের ডাল দিয়ে দাঁত মাজতে হবে
- প্রত্যেকবার খাবারের পর ভালভাবে কুলি করতে হবে

হাত ও পায়ের পরিচ্ছন্নতা

- নিয়মিত হাত ও পায়ের নখ কাটা এবং পরিষ্কার করা
- খাবার আগে হাত সাবান দিয়ে ধুতে হবে ও মলত্যাগের পর হাত অবশ্যই সাবান অথবা ছাই দিয়ে ধুতে হবে



কানের যত্ন

- কানের ভিতরের অংশ খুব নরম। তাই শক্ত কাঠি বা পালক দিয়ে কান চুলকানো উচিত নয়
- ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কানে কোন ঔষধ ব্যবহার না করা
- কাঠির মাথায় নরম তুলা লাগিয়ে কান পরিষ্কার করতে হবে



স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়