



# বন্যাকালীন স্বাস্থ্যবিধি



- ❖ বন্যার পানি পান করবেন না।
- ❖ পানি আধা ঘন্টা ফুটিয়ে পান করুন। পানি ফুটানো সম্ভব না হলে পানি বিশুদ্ধ করে পান করুন।
- ❖ পানি বিশুদ্ধকরার জন্য পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি (হ্যালোজেন ট্যাবলেট), ফিটকারী অথবা ক্লোটেক সলিউশন ব্যবহার করতে পারেন।
- ❖ ১৫ মিলিগ্রামের ২টি পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি (হ্যালোজেন ট্যাবলেট) ১০ লিটার (১ কলস) পানিতে মিশিয়ে আধা ঘন্টা পর পান করুন।
- ❖ পুকুর, নদী, খাল-বিল, কূপ অথবা কোন খোলা স্থানের পানি সংগ্রহ করে প্রথমে একটি পরিষ্কার পাত্রে থিতানোর জন্য রেখে দিন। একঘন্টা পর থিতানো পানি পরিষ্কার কাপড়ের সাহায্যে ছেকে নিন। এরপর ১০ লিটার (১ কলস) পানিতে ৩২ ফোটা বা ২ মিলিলিটার ক্লোটেক ভালভাবে মিশিয়ে আধা ঘন্টা পরে পানি পান করুন। এ ব্যাপারে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মী বা মেডিকেল টিমের পরামর্শ নিন।
- ❖ ১০ লিটার (১ কলস) ট্যাপ বা টিউবওয়েলের পানিতেও ৩২ ফোটা ক্লোটেক মেশাতে হবে। ক্লোটেক মিশ্রিত পানি পান করলে কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় না।
- ❖ ডায়রিয়া হলে রোগীকে স্বাভাবিক খাবার দিন। এছাড়া ঘন ঘন মুখে খাবার স্যালাইন (ওআরএস) খাওয়ান। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে মায়ের দুধ অবশ্যই খাওয়াতে হবে।
- ❖ বন্যাজনিত যে কোন রোগে (যেমন ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, জ্বর, সর্দি-কাশি, চর্মরোগ) মেডিকেল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ❖ অসুস্থ, আঘাত প্রাপ্ত, সাপে কাটা ও পানিতে ডোবা রোগীকে উদ্ধার করে মেডিকেল টিমের সহায়তায় চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।
- ❖ বন্যা পরবর্তীতে বাড়ীঘর, পয়ঃনিষ্কাশনসহ বাড়ীর আঙ্গিনা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করুন। যে কোন মরা, পচা জীবজন্তু দেখা মাত্রই মাটিতে পুঁতে ফেলুন।



লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন  
স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

