Published by :

Banchte Shekha
Shaheed Mashiur Rahman Road
Arabpur, Jessore-7400, Bangladesh
Phone : 0421-66436, 68885, Fax : 88-0421-68884
Web : www.banchteshekha.org
E-mail : bsjsr@khulna.bangla.net

Integrated Development Organization
Sagardari, Keshabpur
Jessore-7450, Bangladesh
Cell : 01716790824
E-mail : ido_info_bd@yahoo.com
idobd1993@yahoo.com

In cooperation with
Oxfam GB Bangladesh

Design : Anchal, Khulna Printing : Prochalon Printing Press, Khulna

সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা

IDO Oxfam Banchte Shekha

Published by :

Banchte Shekha
Shaheed Mashiur Rahman Road
Arabpur, Jessore-7400, Bangladesh
Phone : 0421-66436, 68885, Fax : 88-0421-68884
Web : www.banchteshekha.org
E-mail : bsjsr@khulna.bangla.net

Integrated Development Organization
Sagardari, Keshabpur
Jessore-7450, Bangladesh
Cell : 01716790824
E-mail : ido_info_bd@yahoo.com
idobd1993@yahoo.com

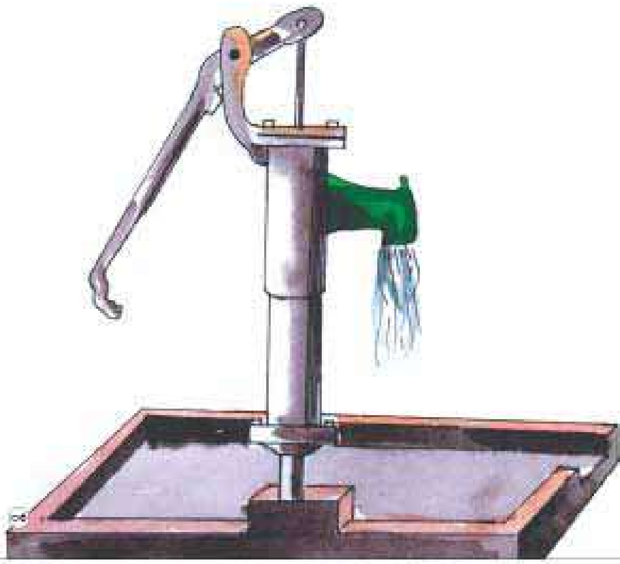
In cooperation with **Oxfam GB** Bangladesh

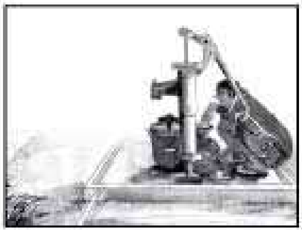
Design : Anchal, Khulna Printing : Prochalon Printing Press, Khulna

সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা

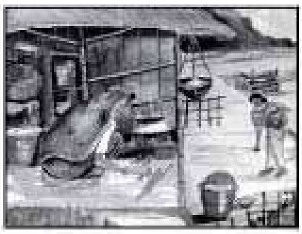
IDO Oxfam Banchte Shekha

সকল কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন।

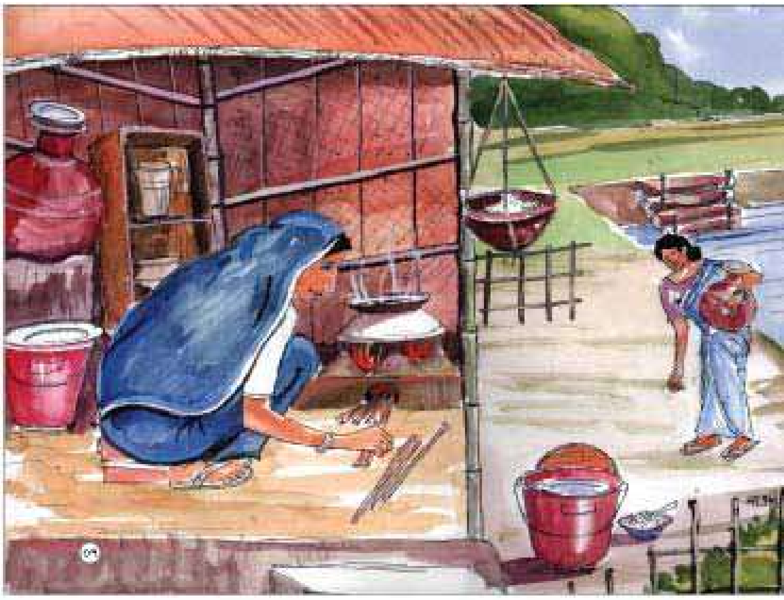




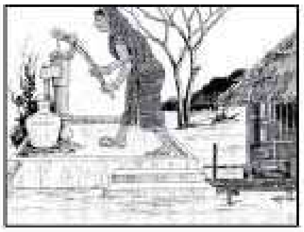
খাবার পানি সংগ্রহের আগে পাত্রটি অবশ্যই ভাল করে ভিতর বাহির মেজে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।



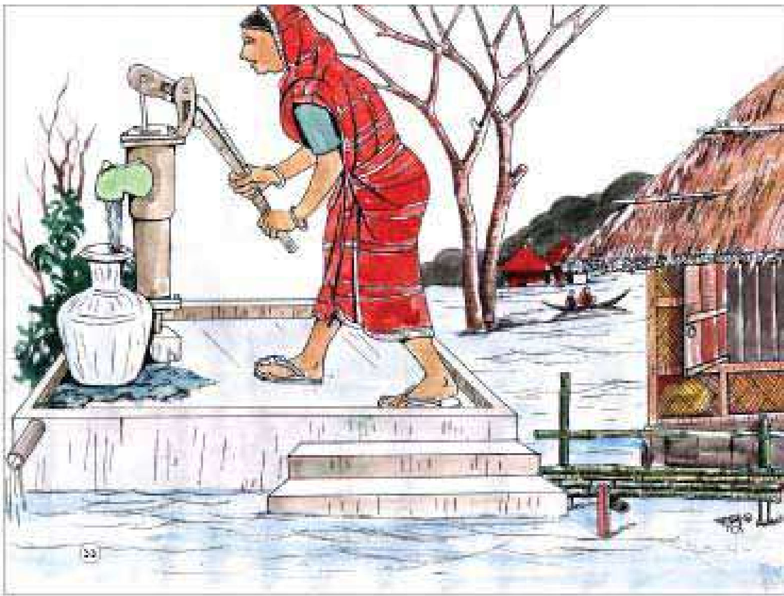
পানি ঘরে নেওয়ার সময় ও ঘরে পানি
সংরক্ষণের সময় অবশ্যই পাত্রটির মুখ পরিষ্কার
ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন।

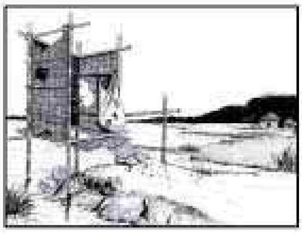


মনে রাখবেন খাবার পানিতে যেন কোনভাবেই
হাতের ছোঁয়া না লাগে।

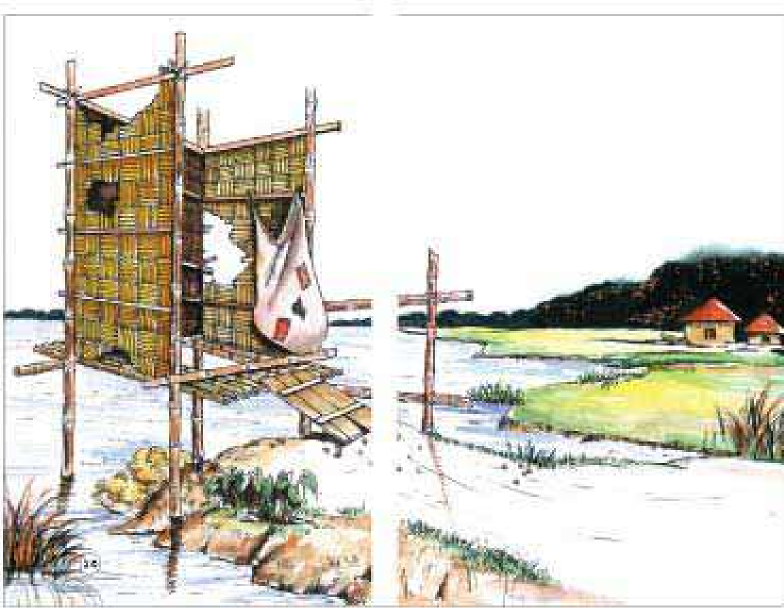


বন্যাপ্রবণ ও জলাবদ্ধ এলাকায় নলকূপের
প্লাটফর্ম উচুঁ করে বানাতে হবে।



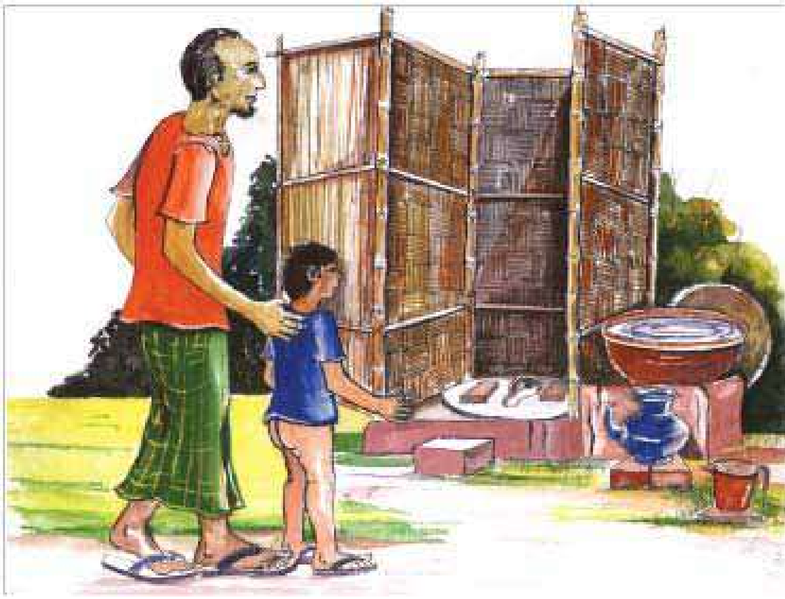


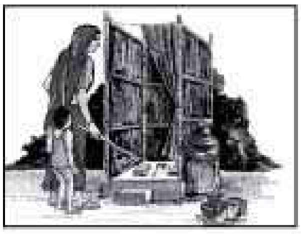
যেখানে সেখানে মলত্যাগ অথবা অস্বাস্থ্যকর
পায়খানা ব্যবহার করবেন না।



নিজে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করুন এবং
অন্যকেও ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।

শিশুদের মধ্যেও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের
অভ্যাস গড়ে তুলুন।

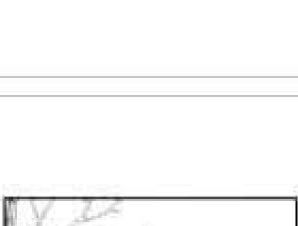




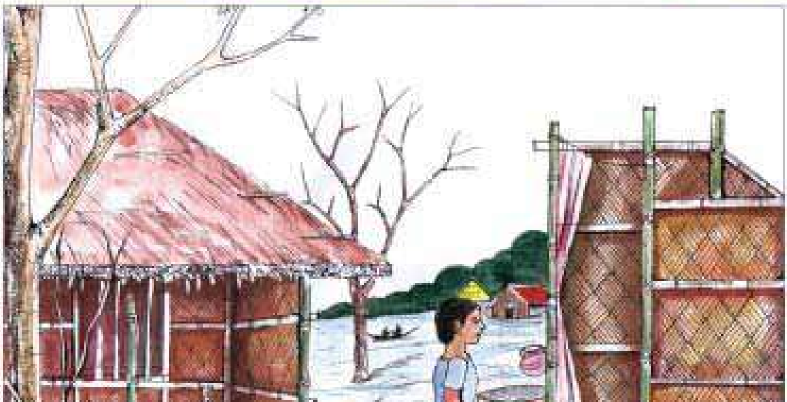
শিশুদের মল অবশ্যই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানায় ফেলুন।

অবশ্যই স্যান্ডেল পায়ে দিয়ে পায়খানায় যেতে হবে।

ল্যাট্রিন সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং
এ কাজে নারী-পুরুষ সবাই মিলে
অংশগ্রহণ করুন।

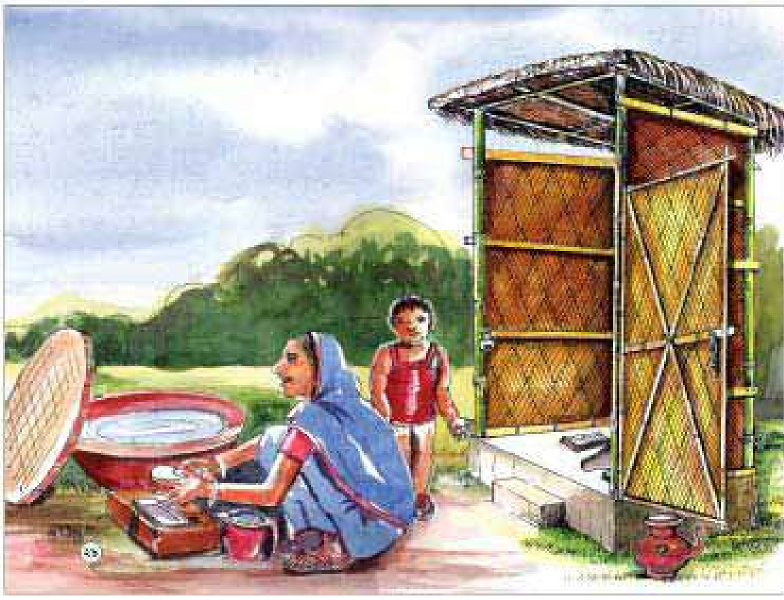


বন্যাপ্রবণ ও জলাবদ্ধ এলাকায় পায়খানার ভিটি
উচুঁ করে বানাতে হবে।

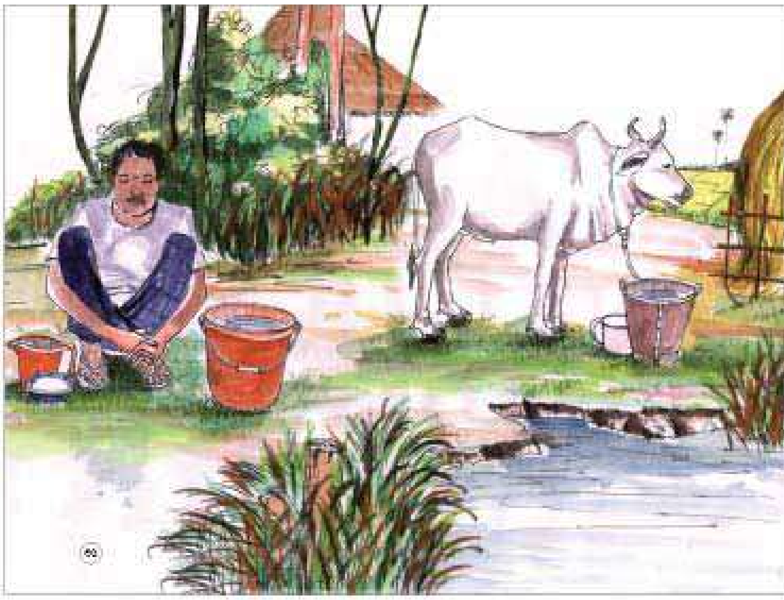


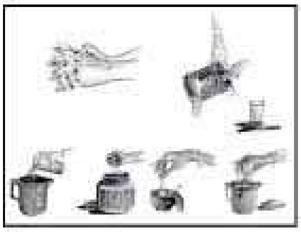
খাবার পরিবেশন, নিজে খাবার গ্রহণ ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে অবশ্যই দু'হাত নিরাপদ পানি ও সাবান দিয়ে ভালভাবে ঘষে ধুয়ে নিন।

মলত্যাগ করার পর, শিশুর শৌচকার্য করানো বা শিশুর মল পরিষ্কারের পর পানি ও সাবান বা ছাই দিয়ে দু'হাত ভাল করে ঘষে ধুয়ে নিন।



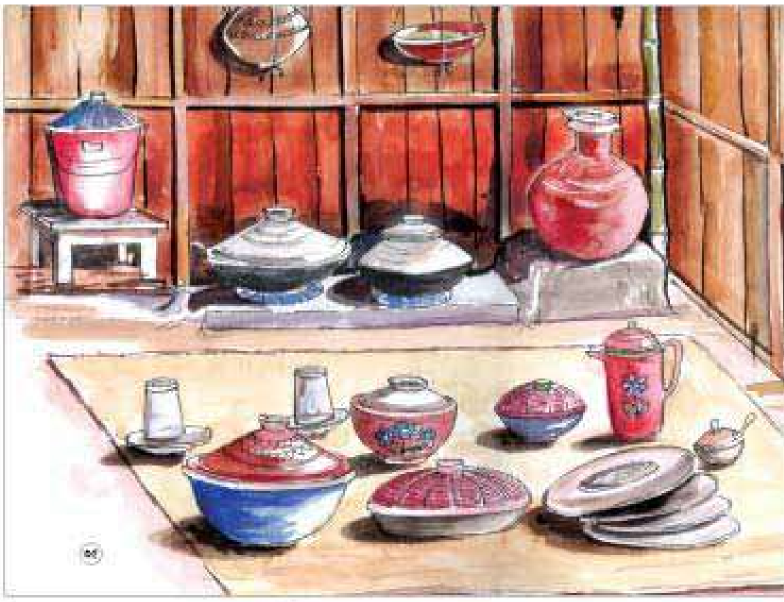
গবাদি পশু পরিচর্যা ও তাদের মল পরিষ্কার
করার পর অবশ্যই দুই হাত সাবান বা ছাই দিয়ে
ভালভাবে ঘষে ধুয়ে নিন।

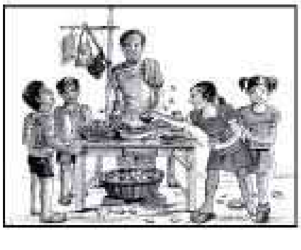




খাবার স্যালাইন তৈরীর পূর্বে নিজের দু'হাত ও
স্যালাইন তৈরীর সরঞ্জামাদি সাবান ও নিরাপদ
পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

খাবার সবসময় পরিষ্কার ঢাকনা দিয়ে
ঢেকে রাখুন।

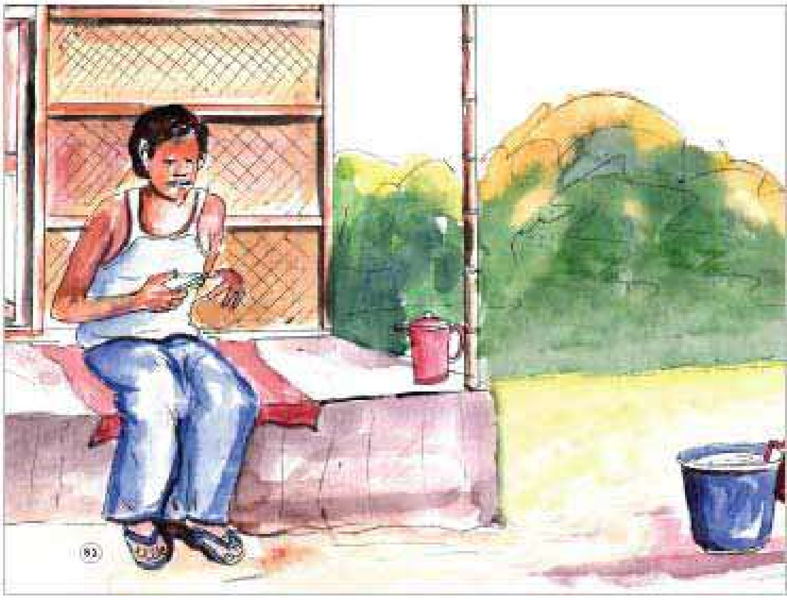


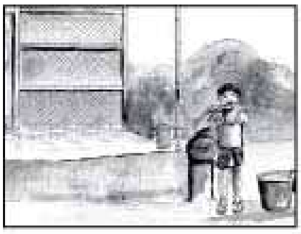


কখনও খোলা বা বাসী বা পঁচা খাবার
খাবেন না।

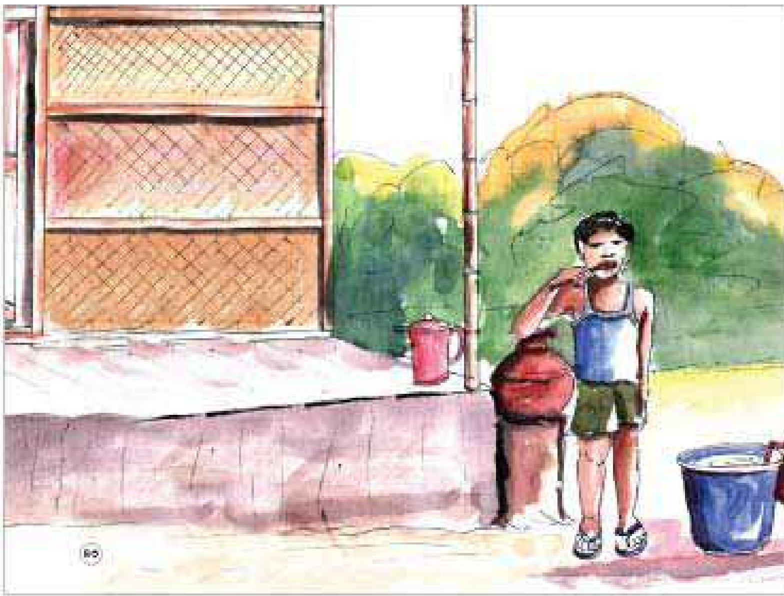
ফল-মূল ও শাক-শব্জী নিরাপদ পানি দিয়ে
ধুয়ে খাবেন।

সপ্তাহে একবার হাত ও পায়ের নখ
কাটতে হবে।





সকালে ঘুম থেকে উঠে পর এবং রাতে ঘুমানোর
আগে দাঁত মাজার অভ্যাস গড়ে তুলুন।



গৃহস্থালী ও বাড়ির ময়লা আবর্জনা একটি নির্দিষ্ট
গর্তে ফেলুন এবং গর্তটি ঢেকে রাখুন।