



স্বাস্থ্যবিধি আৰু ব্যৱহাৰনী

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি প্ৰত্যেকজন ব্যক্তিৰ লগত জড়িত। ৰোগমুক্ত শৰীৰ আৰু স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকিবলৈ সঠিক স্বাস্থ্যবিধি প্ৰয়োজনীয়। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধিৰ বিষয়ে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে প্ৰতিদিনে সজাগতা সৃষ্টি কৰিব লাগে।

- সদায় শৰীৰটো চাফ চিকুনকৈ ৰাখিব লাগে। কমেও এবাৰ গা-ধোব লাগে। সদায় কাপোৰ সলাবলৈ লাগে। (পানীৰ নাটনি হ'লে কমেও সপ্তাহত দুবাৰকৈ গা-ধোব লাগে/যদি পানীৰ অধিক সমস্যা হয়, তেতিয়া চাফা তিতা কাপোৰেৰে শৰীৰটো মুহাৰি দিব লাগে।
- দিনে কমেও দুবাৰ দাঁত ব্ৰাচৰ সহায়ত চাফা কৰিব লাগে, বিশেষকৈ শুই উঠাৰ সময়ত আৰু বিচনালৈ যোৱাৰ আগত। দাঁতৰ ভিতৰ আৰু বাহিৰ ফালে, তলৰপৰা ওপৰলৈ আৰু ওপৰৰপৰা তললৈ দাঁত চাফা কৰিব লাগে। টুথপেষ্টৰ অভাৱ হ'লে দাঁতেন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- নিজকে চাফ-চিকুনকৈ ৰাখিবলৈ হ'লে সদায় নখ কটাটো বিশেষ প্ৰয়োজন।
- খাদ্য প্ৰস্তুতকৰোতে খাওঁতে আৰু শিশুক খোৱাৰ আগতে সদায় হাত ধুব লাগে।
- ঋতু অনুসৰি এখনহে আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধিবপাৰে, প্ৰত্যেক দিনা কাপোৰ সলোৱাটো এটা ভাল অভ্যাস।
- প্ৰত্যেকদিনা মূৰ ফণিওৱা স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল। কিছুমানৰ প্ৰত্যেক-দিনা মূৰ ধোৱাটো অভ্যাস বিশেষকৈ যদি বেছি ঘামে। ওকনিৰ বাবেও বিশেষ যত্ন লোৱা প্ৰয়োজন, বিশেষকৈ ভাল ফণী ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- পেলু, বীজাণু আৰু ধূলিৰপৰা ৰক্ষা পাবলৈ ভাল জোতাৰ বিশেষ প্ৰয়োজন।



চাফ-চিকুন হোৱাৰ উপকাৰীতা

- প্ৰতি মূহূৰ্তত আমাক বেমাৰী কৰা ক্ষতিকাৰক উপাদানবোৰ আঁতৰ কৰা।
- প্ৰায়বিলাক বেমাৰ আৰু সংক্ৰমণ হোৱাৰ মূল কাৰণ হ'ল হাত নুধুৱাকৈ মুখখন স্পৰ্শ কৰা।
- শৰীৰৰপৰা ওলোৱা গোক্ৰবৰ, ঘামৰ গোক্ৰ আৰু ছালৰ বেঙেৰিয়াৰপৰা ওলোৱাৰ বাবে হয়।
- বেয়া শৰীৰৰ গোক্ৰে প্ৰথম দৃষ্টিতে আন মানুহৰ মনত বেয়া প্ৰভাৱ পেলায়।
- পেছাদাৰী বা বৃত্তিগত দিশত নিজকে স্বাস্থ্যৱান আৰু দেখাত ভাল লগা কৰি ৰাখিবলৈ লাগে।
- স্বাস্থ্য ভালে থাকিলে নিজৰ সামৰ্থ অটুত থাকে।

পৰিৱেশ স্বাস্থ্যসন্মত কৰি ৰখাৰ বাবে লোৱা ব্যৱস্থাত অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীৰ ভূমিকা

- প্ৰায়বোৰ গাওঁতে স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যনীতি সম্পৰ্কীয় কমিটি থকা দৰকাৰ। কমিটিৰ সদস্যসকলে গাওঁৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় আঁচনি কাৰ্যকৰী কৰিবৰ বাবে পদক্ষেপ ল'ব পাৰে। গাওঁৰ স্বাস্থ্য আঁচনিত কিছুমান সহায়কাৰী ব্যক্তি দৰকাৰ। সেইসকলে সকলো ব্যক্তিকে একগোট কৰে, চিন্তা কৰি আঁচনি তৈয়াৰ কৰিবলৈ সক্ৰিয় কৰি ৰাখে, সমস্যাবোৰ চিনাক্ত কৰে আৰু পৰিৱেশ চাফা কৰি ৰাখিবলৈ উৎসাহ যোগায়।
- জাবৰ-জোঁথৰবোৰ নিৰ্দিষ্ট ঠাইত পেলাব লাগে আৰু ৰাস্তাত বা ৰাস্তাৰ দাঁতিত ৰাখিব নালাগে।
- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰ আৰু ঘৰবোৰ প্ৰত্যেক দিনে চাফ-চিকুন কৰিব লাগে।
- মানুহৰ ঘৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীবোৰ নিৰ্দিষ্ট ঠাইত পেলাব লাগে। অসমৰ্থ ব্যক্তিসকলে নিজৰ আঁচৰণৰ পৰিবৰ্তন কৰি স্বাস্থ্যসন্মত শৌচাগাৰ নিজ গৃহত সাজি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীসকলে মাতৃসকলক সজাগ কৰি চাৰিওফালৰ পৰিৱেশ চাফ-চিকুন কৰিব লাগে। এই কাম-কাজবোৰ গ্ৰাম স্বাস্থ্য তথা পুষ্টি দিৱস আৰু মহিলা মণ্ডলসভাৰে কৰে।
- বি.চি.চি.এ. যোগান ধৰা - চিত্ৰকথা, তথ্যচিত্ৰ, পুস্তিকা, প'ষ্টাৰ, প্ৰভাত ফেৰী, গান, আৰ্হি, পুতলা নাচ, বাটৰ নাট, আদিৰদ্বাৰা কিছু বাৰ্তা দিব পৰা যায়।

বোণ নিয়ন্ত্ৰণৰ পাঁচটা মূলমন্ত্ৰ

