

বাল স্বচ্ছতা মিছন

পাতনি

- ❖ স্বচ্ছ ভারত অভিযান (পরিষ্কার ভারত অভিযান)ৰ সমর্থনৰ উদ্দেশ্য আগত বাখি *বাল স্বচ্ছতা মিছন*-ৰ শুভাৰম্ভ কৰা হৈছিল 2014 চনৰ 14 নবেম্বৰ তাৰিখে।
- ❖ সংহত শিশু বিকাশ সেৱাত, অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰৰ ভিতৰত আৰু ইয়াৰ চৌপাশৰ অনাময় ব্যৱস্থাটো এটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ অঙ্গ কাৰণ ই হৈছে এনে এক কেন্দ্ৰ য'ত আগবঢ়োৱা হয় ছবছৰৰ কম বয়সীয়া শিশু, গৰ্ভৱতী তথা দুগ্ধদাত্ৰী মাতৃসকলক স্বাস্থ্য আৰু পৰিপুষ্টিৰ সেৱাসমূহ। এই গোটসমূহৰ ক্ষেত্ৰত সংক্ৰমণো অতি সহজসাধ্য আৰু সেইবাবেই ওপৰত উল্লেখ কৰা উদ্দেশ্যসমূহত উপনীত হ'বলৈ উল্লেখিত ব্যৱস্থাসমূহ গ্ৰহণ কৰা প্ৰয়োজনঃ



1. পৰিষ্কাৰ অঙ্গনবাড়ী

- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰটোৰ মজিয়া চিমেণ্টেৰে পকী কৰা, টাইলছ লগোৱা বা শিল পৰা হোৱা উচিত।
- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰটোৰ ভিতৰত পৰ্যাপ্ত পোহৰ পৰিব লাগে আৰু বতাহ চলাচল কৰিব পৰা হ'ব লাগে।
- ফাট, খহটা তৰপবোৰ, মুক্ত হৈ থকা জোৰাবোৰ যিমান সোনকালে পাৰে মেৰামতি কৰিব লাগে আৰু নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
- চাল আৰু বেৰৰপৰা মকৰাৰ জল নিয়মীয়াকৈ অপসাৰণ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।
- ঢাৰি আৰু পাটবোৰৰ লগতে প্ৰত্যেক দিনাই মজিয়াখনো পৰিষ্কাৰ কৰা উচিত।
- অপকাৰী কীট-পতঙ্গ বৃদ্ধি পোৱাৰ সম্ভাৱনা থকা বিন্ধা, নৰ্দমা আৰু অন্যান্য স্থানবোৰ বন্ধ কৰি দিব লাগে।

2. পৰিষ্কাৰ পাৰিপাৰ্শ্বিকতা

- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰটোৰ আবৰ্জনাৰ এটা ঢাকনিযুক্ত আবৰ্জনা পাত্ৰত সংগ্ৰহ কৰি যোৱা উচিত আৰু এটা পচন সাৰৰ গাঁতত নিক্ষেপ কৰা উচিত।
- পেলনীয়া বস্তুৰ আবৰ্জনাৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে মূৰে পেলাই দিয়াটো বাধ্যতামূলক কৰিব লাগে আৰু আবৰ্জনা বখা পাত্ৰটো নিতৌ খালী কৰি সংক্ৰমণৰোধীৰে ধুই-পখালি পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগেয়ে শুকুৱাই লোৱা উচিত।
- মহৰ বংশবৃদ্ধি প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰটোৰ চাৰিওফালে, শৌচাগাৰ এলেকাত আৰু নলীনাৰবোৰৰ ওচৰত পানী জমা হ'বলৈ দিব নালাগে।
- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰটোৰ পাকঘৰৰপৰা ওলোৱা লেতেৰা পানীবোৰ এটা শোষক গাঁত প্ৰস্তুত কৰি নাইবা শাক-পাচলিৰ বাৰীলৈ এটা নৰ্দমা প্ৰস্তুত কৰি নিৰাপদে উলিয়াই লৈ যাব পাৰি।



3. নিজা পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা

- নিয়মীয়াকৈ চুলি ধোৱা কৰক। প্ৰত্যেক দিনাই চুলি ফণীয়াওক আৰু ওকণী হৈছে নেকি পৰীক্ষা কৰক।
- প্ৰত্যেক দিনাই পুৰা আৰু শুবলৈ যোৱাৰ আগেয়ে দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰক।
- প্ৰত্যেক দিনাই স্নান কৰক আৰু কাপোৰ-কানিবোৰ নিয়মীয়াকৈ ধুই সলাই পেলাওক।
- শৌচ কৰাৰ পাছত, ভোজনৰ আগেয়ে, ল'ৰা-ছোৱালীৰ মুখমণ্ডল পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পাছত, মুকলি ঘা এটুকুৰাৰ পৰিচৰ্যা কৰাৰ আগেয়ে, পেলনীয়া বস্তু তথা আবৰ্জনা স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত চাবোনেৰে হাত ধোৱাটো নিশ্চিত কৰক। আমাৰ আঙুলিৰ নখবোৰ চুটিকৈ কাটি ৰখা উচিত।
- হাত আৰু মণিবন্ধৰ সকলো অংশ ঘাঁহি ঘাঁহি পদ্ধতিগতভাৱে ধোৱা উচিত।
- সংক্ৰমিত মাটিৰ সংস্পৰ্শলৈ খালী ভৰি অহাটো প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ জোতা/চেঙেল পৰিধান কৰক।
- অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰত শিশুৰ বাবে ছিংক আৰু হাত ধোৱাৰ সা-সুবিধাখিনি সঠিক মাত্ৰাত থকা উচিত আৰু সিবিলাক নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ কৰাটো বাধ্যতামূলক।

4. পৰিষ্কাৰ খাদ্য

- খাদ্য প্ৰস্তুত আৰু পৰিবেশনৰ বাবে ব্যৱহৃত সকলোবোৰ বাচন-বৰ্তন উপযুক্ত ডিটাৰ্জেন্ট ব্যৱহাৰ কৰি পানীৰে ধুই লোৱা উচিত।
- ঘেঁহু আৰু চাউলৰ নিচিনা খাদ্য-শস্য বতাহ নোসোমোৱা মৰাপাটৰ থৈলা বা টেমাৰ ভিতৰত ভৰাই ৰাখিব লাগে।
- টিএইচআৰ পৰিষ্কাৰ ঠাইত মজুত ৰখা উচিত আৰু প্লাষ্টিক ছীটেৰে ঢাকি থৈ আৰ্দ্ৰতাৰপৰা নিলগাই ৰখা উচিত।
- খাদ্য বস্তুবোৰ বেৰৰপৰা আঁতৰাই ৰাখি মজুত কৰিবৰ বাবে এখন কাঠৰ তক্তা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।
- সতেজ খাদ্য ভাঙাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগেয়ে পুৰণি মজুত ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।
- খাদ্য, তেল আৰু পানী মজুত কৰিবৰ বাবে ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ টেমা ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- খাদ্য দীঘল হেতাৰ সৈতে চামোচৰ ব্যৱহাৰ কৰি পৰিবেশন কৰা উচিত।
- বন্ধনৰ বাবে ব্যৱহৃত উপাদানসমূহ নিৰ্ভেজাল আৰু পোক-পৰুৱা পৰি নথকাটো নিশ্চিত কৰা উচিত।
- পাকঘৰৰ আশে-পাশে কোনো ৰাসায়নিক পদাৰ্থ/বিষাক্ত দ্ৰব্য/বীজাণুনাশক মজুত ৰখা উচিত নহয়।

5. পৰিষ্কাৰ খোৱা পানী

- খাদ্য বস্তু ধোৱা পানীখিনি এনে হোৱা উচিত যাতে সেইবোৰে খাদ্য দূষিত নকৰে।
- পানী মজুত ৰখা টেংক/বাকেটবোৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে মূৰে পৰিষ্কাৰ কৰি থকা উচিত।
- নিৰাপদ খোৱা পানী পৰ্যাপ্ত হোৱা উচিত আৰু বাচনত মজুত কৰি ৰখা উচিত। টেপ থকা বাচনো ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।
- বাচনৰপৰা পানী আনোতে হাত জুবুৰিওৱা উচিত নহয়।
- যদিহে পানীৰ বাবে ফিল্টাৰ পিউৰিফায়াৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেন্তে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ বাবে দিয়া নিৰ্দেশনাসমূহ মানি চলা উচিত।
- খোৱা আৰু ৰন্ধনৰ বাবে ব্যৱহৃত পানীখিনিৰ বিশুদ্ধকৰণ/বীজাণুনাশনৰ বাবে পানী উতলাই লোৱাটোৱেই হৈছে এটা নিৰাপদ তথা সহজ উপায়।

6. পৰিষ্কাৰ শৌচাগাৰ

- প্ৰত্যেকদিনাই পুৰা আৰু ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ যোৱাৰ পাছত শৌচাগাৰ পৰিষ্কাৰ কৰা উচিত আৰু সকলো সময়তে পৰিপাটিকৈ ৰখা উচিত।
- শৌচাগাৰৰ ওচৰতে সুবিধাজনক স্থানত চাবোন আৰু পানী ৰখা উচিত।
- শৌচাগাৰৰ বাবে নিয়মীয়া পানী যোগান থকা উচিত।
- টেপবোৰেৰে পানী নিগৰি থকাটো পৰীক্ষা কৰক।
- শিশুৰ অনুকূল শৌচাগাৰৰ ওপৰত প্ৰাধান্য দিয়ক।
- শিশুৰ অনুকূল শৌচাগাৰৰ বাবে মূল বিবেচিত বিষয়বোৰৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত থাকেঃ
 - শিশুৰ বাবে গোপনীয়তা, বেৰত পোহনীয়া জীৱ-জন্তুৰ আটকধুনীয়া ব্যঙ্গচিত্ৰ, ল'ৰা আৰু ছোৱালীৰ বাবে পৃথক শৌচাগাৰ, শৌচাগাৰৰ ভিতৰত ধোৱা-পখলাৰ সুবিধা।