



স্বাস্থ্যবিধি ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থা

নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি

নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি সবার কাছেই গুরুত্বের বিষয়। আপনার শরীরের জন্য স্বাস্থ্যের সুরক্ষায় রোগমুক্ত থাকা আবশ্যিক। নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধির সঠিক পদ্ধতি নিয়ে অঙ্গনওয়াড়ির কর্মীদের সচেতনতা তৈরি করা উচিত।

- আপনার শরীর সর্বদা পরিষ্কার রাখুন। প্রতিদিন কম করেও একবার স্নান করুন। প্রতিদিন কাপড় পাল্টানোর চেষ্টা করুন। (যেখানে জল দুর্লভ, সেখানে সপ্তাহে অন্তত দু'বার স্নানের চেষ্টা করুন। যেখানে জলের লভ্যতা আরও খারাপ, সেখানে প্রতিদিন পরিষ্কার ভিজে কাপড় দিয়ে গা মুছে নিন)।
- প্রতিদিন অন্তত দু'বার দাঁত মাজুন। বিশেষ করে রাতে ঘুমানোর আগে সকালে ঘুম থেকে ওঠে। দাঁতের ভেতরের দিকে ও বাইরের দিকে মাড়ি থেকে দূরত্ব রেখে এবং দাঁতের চিবানোর প্রান্তের দিকে টেনে টেনে ব্রাশ করুন। টুথ পেস্ট না পাওয়া গেলে দাঁতুন ব্যবহার করা যেতে পারে।
- নিয়মিতভাবে নোখ কাটা ও পরিষ্কার রাখা জরুরি।
- খাবার তৈরি, পরিবেশন বা খাওয়ার আগে এবং ছোটদের খাইয়ে দেওয়ার আগে সব সময় হাত দু'টো ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- ঋতু অনুযায়ী আরামদায়ক পোশাক পরা উচিত। প্রতিদিন কাপড় বদলানো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস।
- স্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন চুল আঁচড়ানো উচিত। মাথা ধোওয়াও উচিত, বিশেষ করে বেশি ঘামলে মাথা ধুতে হবে। উকনের জন্য নিতে হবে বাড়তি সুরক্ষা। ভালো চিরুণি ব্যবহার করতে হবে এবং তা অন্য কারও সঙ্গে ভাগ করা যাবে না।
- জীবাণু কৃমি ও ধুলো থেকে দূরে থাকতে সঠিক জুতো ব্যবহার করতে হবে।



পরিচ্ছন্ন থাকার উপকারিতা



- যখনই আপনি কোনও কিছু করছেন, তখনই আপনি ক্ষতিকর জীবাণু তুলে নিচ্ছেন যা আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।
- হাত না ধুয়ে মুখে হাত দেওয়া থেকেই বেশিরভাগ অসুখ ও সংক্রমণ হয়ে থাকে।
- চামড়া থেকে নিষ্কাশিত অংশ, না খোয়া কাপড়ের গন্ধ, ঘামের রাসায়নিকের গন্ধ ও চামড়ার ব্যাকটেরিয়ার সম্মিলিত প্রক্রিয়ায় শরীরের গন্ধ তৈরি হয়।
- নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ, শরীরে গন্ধ ও আলুখালু চেহারা প্রায়শই আপনার প্রথম পরিচয়কে খারাপ করতে পারে।
- আপনার পেশাগত ক্ষেত্রেও আপনার স্বাস্থ্যবান হওয়া ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন উপস্থিতি থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- নিজস্ব স্বাস্থ্য বিধিতে গুরুত্ব দিলে আপনার দক্ষতার ওপর মানুষের আগ্রহ তৈরি হবে।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থার জন্য অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের প্রধান পদক্ষেপ

- বেশিরভাগ গ্রামেই স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির কমিটি থাকবে। এই কমিটির সদস্যরা গ্রামের স্বাস্থ্য পরিকল্পনার উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেবে। গ্রামের স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় কিছু উদ্যোগীর দরকার। তারা মানুষকে একসঙ্গে আনবে। মানুষের সংগে পরিকল্পনায় ও মানুষের সংগে থাকতে এবং সমস্যা নির্ধারণ করে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখতে সবাইকে উৎসাহিত করবে।
- আবর্জনা সঠিকভাবে ফেলুন এবং রাস্তার ধারে বা কোনায় ফেলবেন না।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র ও বাড়ি প্রতিদিন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- মানুষের বর্জ্যের সঠিক নিষ্কাশন হওয়া উচিত। মানুষকে তাদের ব্যবহার পরিবর্তনে সাহায্য করুন। যেমন, বাড়িতে শৌচালয় তৈরি করতে বলুন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের উচিত মায়েদের একসঙ্গে নিয়ে এসে উদ্দীপিত করা এবং সমাজের বাকি অংশের মানুষকেও তাদের আশপাশ পরিচ্ছন্ন রাখায় অনুপ্রাণিত করা। এই বিষয়টি গ্রাম স্বাস্থ্য পুষ্টি দিবস অথবা মহিলা মন্ডল মিটিং-এ হতে পারে।
- প্রচারের জন্য চিত্রকথা, দু'দিকের চার্ট, বুকলেট, পোস্টার, প্রভাত ফেরি, গান, মডেল, পুতুল নাচ, পথনাটক ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে।

পাঁচটি কারক - রোগ প্রতিরোধ করা যত্ন

