বাল স্বচ্ছতা মিশন

সূচনা

- বাল স্বচ্ছতা মিশন 2014 সালের 14ই নভেম্বর শুরু করা হয়েছিলো স্বচ্ছ ভারত অভিযান (পরিচ্ছন্ন ভারত প্রচারাভিযান)-কে সহায়তা যোগানোর লক্ষ্য নিয়ে।
- সুসংহত শিশু বিকাশ পরিষেবা প্রকল্পে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের আশেপাশে স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা করাটা একটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার কেননা অঙ্গনওয়াড়ি হলো এমন একটি কেন্দ্র যেখানে 6 বছরের কম ছেলেমেয়েদের, গর্ভবতী মহিলা ও স্তন্যপান করানো মায়েদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টিগত পরিষেবা প্রদান করা হয়ে থাকে। সমাজের এই অংশ সংক্রমণের ক্ষেত্রে যথেষ্ট বিপন্ন আর তাই ওপরে উল্লেখ করা উদ্দেশ্যগুলি পূরণে যথাযথভাবে এইসব কৌশল রূপায়িত হওয়া দরকার:

1. পরিচ্ছন্ন অঙ্গনওয়াড়ি

- অঙ্গনওয়াড়ি ভবনের মেঝে অবশ্যই সিমেন্টের বা টাইলস দেওয়া অথবা পাথরে বাঁধানো হতে হবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের গোটা এলাকাটি অবশ্যই যথেষ্টভাবে আলোকিত এবং বায়ু চলাচলের সুন্দর ব্যবস্থাযুক্ত হওয়া চাই।
- কোনও ফাটল, অমসৃণ উপরিতল, খোলা থাকা জয়েন্ট বা সন্ধিস্থলগুলি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মেরামত করা দরকার এবং এগুলির নিয়মিত পরিদর্শন হওয়া প্রয়োজনীয়।
- ছাদ এবং দেওয়ালের নানা অংশ থেকে মাকড়সার জাল নিয়মিত পরিস্কার করা প্রয়োজন।
- প্রতিদিন মেঝে পরিষ্কার করা দরকার। ওপরে পাতা, ম্যাট, দরি, সতরঞ্জি ইত্যাদিও রোজ পরিষ্কার করা প্রয়োজন।
- গর্ত, নালা এবং অন্যান্য যেসব জায়গায় পোকামাকড় ঢুকে বাসা বাঁধতে পারে সেগুলি অবশ্যই যেন সিল করে দেওয়া থাকে।

2. পরিচ্ছন্ন চারপাশ

- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের আবর্জনা একটি ঢাকা দেওয়া জঞ্জাল পাত্রে রাখতে হবে এবং কম্পোস্ট সারের গর্তে সেগুলি ফেলা দরকার।
- বর্জ্য এবং ফেলে দেওয়ার মতো আবর্জনা নিয়মিত ব্যবধানে পরিষ্কার করে ফেলাটা বাধ্যতামূলক হওয়া চাই আর জঞ্জাল পাত্রটিকে খালি করে রোজই যেন জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে পরবর্তী ব্যবহারের আগে শুকিয়ে ফেলা হয়।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের আশেপাশে, শৌচাগার এবং হ্যান্ডপাম্পের কাছে যাতে জল জমে না থাকে, সেটা সুনিশ্চিত করতে হবে মশা জন্মানোর হাত থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের রান্না ঘর থেকে আবর্জনা মিশ্রিত জল সহজেই বাইরে নিয়ে একটি সোক পিটে ফেলা যায় কিংবা নালার মাধ্যমে রান্নাঘরের লাগোয়া বাগানে নিয়ে যাওয়া যায়।

3. নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা

- নিয়মিত চুল ধুয়ে ফেলতে হবে। চিরুনি দিয়ে মাথা আঁচড়ে এবং চুলে উকুন আছে কিনা সেটাও খুঁটিয়ে দেখতে হবে।
- প্রথমে সকালে ও রাত্রে শোয়ার আগে দাঁত মাজতে হবে।
- প্রতিদিন স্নান করতে হবে এবং জামাকাপড় পরিষ্কার করতে হবে এবং রোজ জামাকাপড় বদলাতে হবে।
- মলত্যাগের পর, খাবার আগে, বাচ্চার মুখ পরিষ্কারের পর, খোলা ক্ষতস্থান পরিষ্কারের আগে, আবর্জনা ও বর্জ্য ইত্যাদি ধরার পর, হাত যাতে সাবান দিয়ে ধোয়া হয় তা নিশ্চিত করতে হবে। নিজেদের আঙ্গুলের নখও ভালোভাবে ছেঁটে রাখা দরকার।
- হাতের সব দিক ভালো করে ঘষে এবং কবজি ও চারপাশ ঘষে নিয়ম মাফিক হাত ধোয়াটা দরকার।
- সংক্রমিত মল-মূত্র ইত্যাদির সংস্পর্শ থেকে পা-কে বাঁচাতে চটি/জুতো পরা দরকার।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে সিংক এবং হাত ধোয়ার জায়গা বাচ্চাদের উপযুক্ত উচ্চতায় থাকা দরকার এবং সেগুলি অবশ্যই নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

4. পরিচ্ছন্ন খাবার

- খাবার তৈরি ও তা পরিবেশন করার আগে সমস্ত বাসন উপযুক্ত ডিটারজেন্টের সাহায্যে ভালোভাবে জলে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- চাল ও গমের মতো খাদ্যশস্যকে বায়ুরোধী চটের ব্যাগ বা পাত্রে মজুত রাখতে হবে।
- টি.এইচ.আর.খাদ্য সামগ্রী পরিচ্ছন্ন জায়গায় রাখতে হবে এবং জলীয় বাষ্প থেকে সেগুলিকে দূরে রাখতে প্লাস্টিক সিট দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।
- দেওয়াল থেকে দূরে খাদ্য সামগ্রী মজুত রাখতে কাঠের তাক ব্যবহার করতে হবে।
- টাটকা স্টকের আগে পুরোনো স্টক ব্যবহার করতে হবে।
- খাবার তেল ও জল রাখার জন্য রাসায়নিক পাত্র ব্যবহার চলবে না।
- খাবার পরিবেশন করতে হবে লম্বা হাতাওয়ালা চামচের সাহায্যে।
- রান্নার উপকরণ যাতে ভেজাল কিংবা পোকার উপদ্রব থেকে মুক্ত থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
- রান্না ঘরের এলাকার মধ্যে কোনও রাসায়নিক/বিষ/ জীবাণুনাশক রাখা চলবে না।

5. পরিষ্কার পানীয় জল

- খাদ্য সামগ্রী ধোয়ার জন্য যে জল ব্যবহার করতে হবে সেটা এমন হওয়া দরকার যাতে তা থেকে জীবাণু না ছড়ায়।
- জলাধার/বালতি ইত্যাদি নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।
- নিরাপদ পানীয় জল থাকা দরকার এবং সেগুলি পাত্রে রাখা দরকার। কল লাগানো পাত্র ব্যবহার করা যেতে পারে।
- পাত্র থেকে জল নেওয়ার সময় জলে হাত ডোবানো চলবে না।
- যদি জলের ফিল্টার বা পিউরিফায়ার অর্থাৎ পরিশোধক ব্যবহার করা হয় তাহলে সেগুলি পরিষ্কার করার জন্য বলে দেওয়া নির্দেশ মেনে চলতে হবে।
- জল শোধন/প্রক্রিয়াকরণের নিরাপদ উপায় হলো ফোটানো আর সেটা রান্নার ও পান করার আগে করা যেতেই পারে।

6. পরিচ্ছন্ন শৌচাগার

- শৌচাগার প্রতিদিন সকালে পরিষ্কার করতে হবে এবং ছেলেমেয়েরা চলে যাওয়ার পরও পরিষ্কার করা দরকার আর সবসময় যাতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে সেটা দেখা দরকার।
- শৌচাগারের কাছে যেন সুবিধাজনক জায়গায় জল ও সাবান থাকে।
- শৌচাগারের পাশে যেন নিয়মিত জল সরবরাহ থাকে।
- কল থেকে জল যেন লিক না করে তা খেয়াল রাখা দরকার।
- শিশুদের অনুকূল শৌচাগার হচ্ছে সবথেকে প্রয়োজনীয়।
- শিশুদের অনুকূল শৌচাগারের ক্ষেত্রে প্রধান বিবেচ্য হিসেবে এগুলি থাকা দরকার:
    - বাচ্চাদের জন্য গোপনীয়তার ব্যবস্থা, সুন্দরভাবে দেওয়ালে পোষ্য ও অন্য প্রাণীদের ছবি ,কার্টুন ইত্যাদি, ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা শৌচাগার, শৌচালয়ের মধ্যেই পরিষ্কার করা ও ধোয়ার ব্যবস্থা ইত্যাদি।