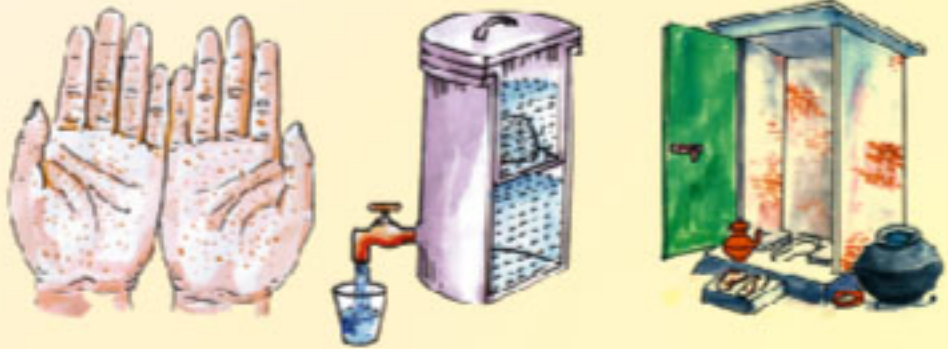


স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ



স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ



AOSED

স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ

(মাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের জন্য স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক পুস্তিকা)

রচনা

সাইফুল ইসলাম
নাসির উদ্দিন ফারুক

সম্পাদনা

শামীম আরফীন
হেলেনা খাতুন
রণজিৎ কুমার দেবনাথ
মাহাবুবুর রহমান

প্রকাশক

'সাসটেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন' প্রকল্পের আওতায় এ্যাসেড (AOSED) কর্তৃক প্রকাশিত

প্রকাশকাল

জুলাই - ২০০৯

অংকন

মাহফুজ

গ্রাফিক্স

তুষার পাল
অক্টুর, ৪৪ স্যার ইকবাল রোড, খুলনা

স্বত্ত্ব

এ্যাসেড (AOSED)
গ্রাম অর্গানাইজেশন ফর সোসিও-ইকোনোমিক ডেভেলপমেন্ট
৪৯ বিকে বসুপাড়া ট্রান্স লেন, খুলনা-৯১০০
ফোন : +৮৮ ০৪১ ৮১৩৫৭৪
E-mail : info@aosed.org, aosed_khulna@yahoo.com
www.aosed.org

মুদ্রণ

প্রচারনী প্রিন্টিং প্রেস
৪৪ স্যার ইকবাল রোড, খুলনা, ০৪১-৮১০৯৫৭

এই প



উপযুক্ত স্যানিটেশন ব্যবস্থা সুস্বাস্থ্যের পূর্বশর্ত। আমাদের দেশে বিশেষত গ্রামীণ সমাজে আর্থিক অসচ্ছলতা, সচেতনতার অভাব ও অসতর্কতার কারণে স্যানিটেশন ব্যবস্থার অধিকাংশই মানসম্মত নয়। ফলে গ্রামীণ জনপদে বিভিন্ন ধরনের রোগব্যাধি বিশেষ করে পানিবাহিত রোগের প্রাদুর্ভাব তুলনামূলকভাবে বেশী। স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলা, তা ব্যবহার ও যথাযথ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে রোগব্যাধি বহুলাংশে দূর পেতে পারে বলে বিশেষজ্ঞরা মত প্রকাশ করেছেন। সে কারণেই গত দুই দশক ধরে পৃথিবীব্যাপী স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতকরণে বিভিন্নমুখী উদ্যোগ বাস্তবায়িত হচ্ছে। বাংলাদেশ সরকার ২০১০ সালের মধ্যে 'সবার জন্য স্যানিটেশন ব্যবস্থা' নিশ্চিতকরণের লক্ষ্যে বিভিন্ন কর্মসূচী বাস্তবায়ন করেছে। এর পাশাপাশি বেসরকারী ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানসমূহ বিভিন্ন সহায়ক কর্মসূচী পরিচালনা করেছে।

শিতরই আগামী দিনের নাগরিক। পরিবার থেকে নীতিনির্ধারণী পর্যায় পর্যন্ত তাদেরই নেতৃত্বে ভবিষ্যত সমাজ, সরকার ও রাষ্ট্র পরিচালিত হবে। তাই স্কুল পর্যায়ে শ্রেণী কক্ষে সহায়িকা পুস্তিকা, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, প্রতিযোগিতা, পুরস্কার ও বৃত্তি প্রদান সহ বিভিন্ন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সহজেই শিক্ষার্থীদের বিষয়ভিত্তিক সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম একটি সফল পন্থা।

প্রাতিষ্ঠানিক পর্যায়ে স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলার লক্ষ্যে বেঙ্গালুরু সংস্থা এ্যাওসেড (AOSED) খুলনা জেলার দাকোপ উপজেলায় 'সাসটেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন' (Sustainable School Sanitation) প্রকল্প বাস্তবায়ন করেছে। প্রকল্পের আওতায় দাকোপ উপজেলার ৯ টি মাধ্যমিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতকরণ, রক্ষণাবেক্ষণ কমিটি ও তহবিল গঠন, শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রমসমূহ উল্লেখযোগ্য। কার্যক্রমসমূহের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক উপকরণ হিসেবে 'স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ' পুস্তিকাটি প্রকাশিত হচ্ছে যা শিক্ষার্থীদের এই বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা প্রদানে সহায়ক হবে।

প্রকল্পের আওতাধীন স্কুলসমূহের গ্রামীণ শিক্ষার্থীরা শিক্ষকদের সহায়তায় স্যানিটেশন ও সুস্বাস্থ্য বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা ও জ্ঞান অর্জনে সক্ষম হবে- যা শুধু শ্রেণী কক্ষ বা স্কুল পর্যায়েই সীমাবদ্ধ থাকবে না, বরঞ্চ ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে সম্প্রসারণ এবং অনুশীলিত হবে বলে আশা করা যায়।

শামীম আরফীন
নির্বাহী পরিচালক



সূচিপত্র

উপক্রমনিকা		০৫-০৬
প্রথম অধ্যায়	: নিরাপদ পানিও জল	০৭-১২
দ্বিতীয় অধ্যায়	: স্বাস্থ্যসমত স্যানিটেশন ব্যবস্থা	১৩-১৬
তৃতীয় অধ্যায়	: ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা	১৭-১৯
চতুর্থ অধ্যায়	: সাধারণ রোগে করণীয়	২০-২৫
পঞ্চম অধ্যায়	: আকস্মিক দুর্ঘটনায় করণীয়	২৬-৩০
ষষ্ঠ অধ্যায়	: সুস্থ খাদ্য গ্রহণ	৩১-৩৩



উপক্রমিকা

পুস্তিকা প্রকাশনার উদ্দেশ্য :

- পুস্তিকা অনুসরণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন অভ্যাস চর্চার মাধ্যমে ভবিষ্যৎ নাগরিক হিসেবে স্কুল শিক্ষার্থীরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবে।
- পুস্তিকাটির মাধ্যমে স্কুল শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে পারবে।
- স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন চর্চার কারণে শিক্ষার্থীরা ছোটখাট রোগ ও সংক্রামক ব্যাধির হাত থেকে নিজেদের রক্ষা করার কৌশল জানতে পারবে।
- শিক্ষার্থীরা সহায়িকাটিতে বর্ণিত তথ্য তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনার মাধ্যমে পারিবারিক পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা নিশ্চিত করার উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারবে। আর এভাবে সামাজিকভাবে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়টি জনপ্রিয়তা লাভ করবে।
- স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন চর্চার ফলে স্কুলে স্বাস্থ্য সম্মত পরিবেশ বিরাজ করবে।
- স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন শিক্ষা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্মত জীবন-যাপনে সহায়তা করবে।
- স্কুলের শিক্ষা শিক্ষার্থীদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে থাকে। এ কারণে স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন শিক্ষা শিক্ষার্থীর জীবনে গভীর ইতিবাচক প্রভাব বিস্তার করবে।

স্কুল পর্যায়ে স্যানিটেশন শিক্ষার পদক্ষেপসমূহ—

- স্কুল পর্যায়ে নিয়মিত সাপ্তাহিক ক্লাশের মাধ্যমে স্যানিটেশন, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, নিরাপদ পানীয় জল, প্রাথমিক চিকিৎসা ইত্যাদি বিষয়ে স্কুল শিক্ষার্থীদের সচেতন ও দক্ষ করে তোলা।
- বিনোদনমূলক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে সচেতন করা।
- হাতে-কলমে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক শিক্ষা দান করা।
- প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তুলতে স্কুল কর্তৃপক্ষকে উদ্বুদ্ধ করা।
- শিক্ষকদের স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য নিয়মিত ওরিয়েন্টেশনর ব্যবস্থা করা।
- শিক্ষার্থীদের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন সহায়িকা প্রণয়ন করা।
- স্কুল পর্যায়ে পাঠ্য পুস্তকে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করার জন্য সুপারিশ করা।

সহায়ক নির্দেশিকা :

শিক্ষার্থীদের মধ্যে সহায়িকার বিষয়বস্তু শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে সহায়কগণ যা অনুসরণ করবেন—

- যতটা সম্ভব সহজ এবং স্থানীয় ভাষায় পুস্তিকার বিষয়বস্তু আলোচনা করবেন।
- শিক্ষকদের মনে রাখতে হবে এক্ষেত্রে তাঁরা শিক্ষক নয়, সহায়কের ভূমিকা পালন করছেন।
- শ্রেণী কক্ষে নিয়মিত আনুষ্ঠানিক শিক্ষাদানের মত করে নয়, বরং মনে রাখবেন এটি একটি অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা।
- সহায়িকা অনুসরণের সময় সহায়িকায় ব্যবহৃত ছবিসমূহ যাতে শিক্ষার্থীরা ভালভাবে বুঝতে পারে সে বিষয়ে সহায়ক লক্ষ্য রাখবেন।
- শিক্ষাদানের শুরুতে সহায়ক শিক্ষার্থীদের ভালভাবে বুঝিয়ে দেবেন, এই সহায়িকায় বর্ণিত বিষয়বস্তু তার ব্যক্তি জীবনে কতটা জরুরী।
- শিক্ষার্থীদের মনে সহায়িকার বিষয়বস্তু সম্পর্কে আগ্রহ সৃষ্টি করতে হবে।



- সহায়ক আকর্ষণীয় উপস্থাপন ও বাচনভঙ্গির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মনযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করবেন।
- শিক্ষা দানের ক্ষেত্রে সহায়ক যথাসম্ভব আন্তরিক থাকবেন।
- শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন অথবা তাদের যথেষ্ট মনোযোগের অভাব থাকলেও সহায়ক বিরক্তি প্রকাশ করবেন না।
- সহায়ক সরাসরি কোন শিক্ষার্থীকে তিরস্কার করবেন না।
- সহায়িকা অনুসরণের ক্ষেত্রে সহায়ক প্রয়োজনীয় ও আনুষঙ্গিক আনন্দদায়ক গল্প অথবা প্রাসঙ্গিক উদাহরণ উপস্থাপন করে অধিবেশনকে আকর্ষণীয় করে তোলার চেষ্টা করবেন।

স্বাস্থ্য কি ?

শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকার নামই হচ্ছে স্বাস্থ্য। অর্থাৎ আমাদের শরীরে যদি কোন রোগ না থাকে এবং আমাদের মন যদি ভাল থাকে তবেই আমরা নিজস্বের স্বাস্থ্যবান মনে করতে পারি। শরীরের সাথে মনের অত্যন্ত নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। অর্থাৎ মন যদি ভাল না থাকে তাহলে শরীরে তার বিরূপ প্রভাব দেখা দেয়, অর্থাৎ শরীর তখন অসুস্থ হয়ে পড়ে। আবার যদি কখনও আমাদের শরীর ভাল না থাকে অর্থাৎ আমরা রোগাক্রান্ত হই, তাহলেও আমাদের মন খারাপ থাকে। তাই স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমাদের শরীর ও মনকে সুস্থ বা ভাল রাখতে হবে।

স্বাস্থ্য রক্ষার উপায় :

স্বাস্থ্য রক্ষা বা সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের অবশ্যই কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। রোগ-ব্যাদি থেকে শরীরকে বাঁচাতে সর্বাঙ্গতরকম ঠিক থাকতে হবে। সামান্য অসুস্থতা বা অসচেতনতার জন্য আমরা যে কোন সময় মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হতে পারি। আর একবার রোগাক্রান্ত হলে হয়ত আমরা চিকিৎসা করে সুস্থ হতে পারবো, কিন্তু ততক্ষণে আমাদের শরীরের অনেকটা ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। তাই সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ হলো রোগ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে চলা। আমরা একটু সতর্ক হলে, স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু সহজ নিয়ম মেনে চলে সহজেই অধিকাংশ রোগের আক্রমণ থেকে বাঁচতে পারি। আমরা এই পুস্তিকা পাঠ করে স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু সহজ নিয়ম সম্পর্কে জানতে পারবো, যা আমরা নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে নিজস্বেরকে সুস্থ এবং স্বাস্থ্যবান করে গড়ে তুলতে পারবো।

সুস্বাস্থ্যের জন্য আবশ্যিকীয় কয়েকটি বিষয় :

স্বাস্থ্য রক্ষা বা সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের কিছু বিষয় মেনে চলতে হবে। একজন মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কয়েকটি বিষয় অত্যন্ত জরুরী, যেমন-

- ১) নিরাপদ পানীয় জল পান করা;
- ২) স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলা ও ব্যবহার করা;
- ৩) ব্যক্তিগতভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা;
- ৪) সাধারণ রোগ-ব্যাদি হলে কী করণীয় তা জানা;
- ৫) আকস্মিক দুর্ঘটনায় কী করণীয় তা জানা; এবং
- ৬) সুখম খাদ্য গ্রহণ করা।

আমরা পরবর্তী অধ্যায়সমূহে উপরোক্ত বিষয়সমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত জানবো।





প্রথম অধ্যায়

নিরাপদ পানীয় জল

পানির অপর নাম জীবন। কিন্তু আমাদের পান করা বা দৈনন্দিন কাজে ব্যবহার্য পানি যদি নিরাপদ ও রোগজীবাণু মুক্ত না হয় তবে এই পানিই আমাদের জন্য মরণের কারণ হতে পারে। আমাদের প্রতিদিনের জীবন-যাপনের ক্ষেত্রে পানির প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। পানি একটি তরল পদার্থ। হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন নামক দুটি রাসায়নিক উপাদানের মিশ্রণে পানি তৈরী হয়। আমরা বিভিন্ন প্রাকৃতিক উৎস থেকে পানি পেয়ে থাকি। আমাদের পৃথিবী তিন ভাগ পানি এবং এক ভাগ মাটি দ্বারা গঠিত। কিন্তু পৃথিবীতে এত বেশী পরিমাণ পানি থাকার পরও নিরাপদ এবং সুপেয় বা খাওয়ার উপযোগী পানির পরিমাণ খুবই কম। এই সুপেয় বা খাওয়ার পানির পরিমাণ মোট পানির ১ (এক) শতাংশ মাত্র।

পানি কোথায় পাওয়া যায়?

সাধারণত ৩ (তিন) টি উৎস থেকে আমরা পানি পেয়ে থাকি—

১. বৃষ্টির পানি
২. মাটির উপরিভাগের পানি বা ভূ-উপরিস্থ পানি
(যেমন- পুকুর, নদী-নালা, খাল-বিল, জলাশয়, সাগর ইত্যাদি)
৩. মাটির নীচের পানি বা ভূগর্ভস্থ পানি।

নিরাপদ পানি কি?

যে পানিতে কোন রং বা গন্ধ নেই, কোন প্রকার বিষাক্ত পদার্থ নেই বা কোন রোগ-জীবাণু নেই এবং দেখতে পরিষ্কার সহজ কথায় তাই নিরাপদ পানি। আমরা পান করার জন্য অবশ্যই নিরাপদ পানি

