পরিচালন ও রক্ষণাবেক্ষণ সহায়িকা

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন, পাম্প ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

কমিউনিটি ক্লিনিকে পানি সরবরাহ ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা

World Health Organization
Country Office for Bangladesh

পরিচালন ও রক্ষণাবেক্ষণ সহায়িকা

স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন, পাম্প ও ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

কমিউনিটি ক্লিনিকে পানি সরবরাহ ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা

World Health Organization
Country Office for Bangladesh

পরিচালন ও রক্ষণাবেক্ষণ সহায়িকা: স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন, পাম্প ও ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা কমিউনিটি ক্লিনিকে পানি সরবরাহ ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা

প্রথম সংস্করণঃ ২০১৩ ইং

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত: জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

সম্পাদনাঃ

- এ. কে. এম. ইব্রাহীম
- শামসুল গফুর মাহ্মুদ
- মোঃ নাজিরুজ্জামান
- আলাউদ্দিন আহমেদ
- মোঃ দিদারুল আলম তুষার

কৃতজ্ঞতাঃ এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি প্রণয়ণে, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর, ইউনিসেফ এবং ডাব্লিও এস পি- বিশ্ব ব্যাংক কর্তৃক প্রকাশিত বিভিন্ন প্রকাশনার সহায়তা নেওয়া হয়েছে।

প্রশিক্ষণ সহায়িকা

সূচীপত্র | পৃষ্ঠা

সহায়িকা ব্যবহারের নির্দেশাবলী ও সহায়ক তথ্যাবলী		০১-০৪
দিবস ভিত্তিক কর্মসূচী		০৫
অধিবেশন-১	ঃ সূচনা পর্ব	
পাঠ ১.১	ঃ পরিচিতি, উদ্বোধনী আলোচনা ও উদ্দেশ্য	০৬
পাঠ ১.২	ঃ অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণের নিয়মনীতি সম্পর্কে ধারণা প্রধান ও উপকরণ বিতরণ	০৭
অধিবেশন-২	ঃ প্রযুক্তি সম্পর্কে ধারণা	
পাঠ ২.১	ঃ প্রযুক্তির প্রয়োজনীয়তা ও প্রযুক্তির মূলনীতির সম্পর্কে আলোচনা	০৮
পাঠ ২.২	ঃ ছবির মাধ্যমে ৬ নং হ্যান্ড পাম্প-এর বিভিন্ন অংশের কার্যাবলী ও পরিচিতি	০৮
অধিবেশন-৩	ঃ ৬ নং হ্যান্ড পাম্পের রক্ষণাবেক্ষণ	
পাঠ ৩.১	ঃ কিভাবে ৬ নং হ্যান্ড পাম্প বিভিন্ন অংশ মেরামত করে পুনারায় সচল করা যায়	১০
পাঠ ৩.২	ঃ ছবির মাধ্যমে ৬ নং হ্যান্ড পাম্প-এর বিভিন্ন অংশের পরিচিতি	১২
পাঠ ৩.৩	ঃ হ্যান্ড ফোর্সড পাম্প	১৩
পাঠ ৩.৪	ঃ বৈদ্যুতিক পাম্প	১৩
অধিবেশন-৪	ঃ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা	
পাঠ ৪.১	ঃ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সংজ্ঞা	১৪
পাঠ ৪.২	ঃ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম	১৫
পাঠ ৪.৩	ঃ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণ	১৬

পাঠ ৪.৪	ঃ হাত ধোয়ার ক্ষেত্রসমূহ	১৭
পাঠ ৪.৫	ঃ হাত পরিস্কার করার জন্য ছাই বা সাবান ব্যবহার	১৭
পাঠ ৪.৬	ঃ ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা	১৮
অধিবেশন-৫	ঃ মাঠ পর্যায়ে রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রদান	
পাঠ ৫.১	ঃ বাস্তব প্রশিক্ষণের জন্য স্থাপন করা স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা এবং হ্যান্ড পাম্প-এর বিভিন্ন অংশ খোলা, মেরাতম ও পূনঃস্থাপন করার প্রশিক্ষণ	১৯
অধিবেশন-৬	ঃ মূল্যায়ন ও সমাপনী	
পাঠ ৬.১	ঃ পর্যবেক্ষণ ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের দক্ষতা মূল্যায়ন করা	২০
পাঠ ৬.২	ঃ অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানিয়ে সমাপ্তি ঘোষণা করা	২০

প্রশিক্ষণ সহায়কের জন্য মূল তথ্যাবলী

১. ভূমিকা

বাংলাদেশের লোকজন একসময় মূলতঃ ভূ-পৃষ্ঠের পানি যেমন খাল, বিল, পুকুরের পানি পান করত। এছাড়া পল্লী এলাকায় পাতকূয়া ব্যবহৃত হতো। নলকূপের সংখ্যা ছিল খুবই কম। খাল বিলের পানিতে সহজেই রোগ জীবাণুর দূষণ হতো এবং প্রতি বছরেই পানি বাহিত রোগ যেমন কলেরা ডায়রিয়া প্রভৃতি রোগে ব্যাপক সংখ্যক মানুষ মারা যেতো এবং কখনো কখনো তা মহামারীর আকার ধারণ করতো। ভূপৃষ্ঠের পানির এই রোগ জীবাণুর দূষণের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার অন্যতম উপায় হচ্ছে নলকূপের পানি ব্যবহার করা। যদিও হস্তচালিত নলকূপের ব্যবহার এতদ অঞ্চলে ১৯৩৬ সাল হতে শুরু হয়েছে, তথাপি মানুষ অতীতে এই ব্যবস্থা গ্রহনে তেমন আগ্রহী ছিল না। এই প্রেক্ষাপটে স্বাধীনতার পর ইউনিসেফের সহায়তায় নলকূপ স্থাপনের ব্যাপক কার্যক্রম নেয়া হয়। গণসচেতনা বৃদ্ধির ফলে জনগণের মধ্যে ব্যাপক সাড়া মিলে এবং নলকূপের ব্যবহারে সচেতন হয়। সরকারী কার্যক্রমের পাশাপাশি ব্যক্তি পর্যায়েও এই নলকূপ স্থাপনের ব্যাপক প্রসার ঘটে। যে এলাকায় পানির তল ২৫-২৮ ফুটের মধ্যে আছে সে ক্ষেত্রে ৬নং হ্যান্ডপাম্প যুক্ত নলকূপ খুবই ফলপ্রসু। কারণ এটির নির্মাণ ব্যয় যেমন কম তেমনি এর রক্ষণাবেক্ষণ ও অনেক সহজ। কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, ছোটখাটো মেরামত বা খুচরা যন্ত্রাংশের পরিবর্তন না করার কারণে নলকূপ হতে পানি সংগ্রহের ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি হয় এবং দূষিত পানি পান করে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। কোন কোন কমিউনিটি ক্লিনিকে হ্যান্ড ফোর্সড পাম্প (যা ৬নং পাম্পের উন্নত রূপ) এবং বিদ্যুৎ থাকা সাপেক্ষে বৈদ্যুতিক পাম্প স্থাপন করা হয়েছে, যাতে সুবিধা ভোগীরা সহজেই টেপ থেকে পানি পেতে পারেন। তাই এ উভয় পাম্পের রক্ষণাবেক্ষণ খুব গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক নিয়মে এবং সঠিক সময়ে যদি পাম্পের রক্ষনাবেক্ষণ ও প্রয়োজন মতো মেরামত করা হয়, তবে এই নলকূপ দীর্ঘ সময় সচল রাখা সম্ভব ও এতে স্বাস্থ্য ঝুঁকিও অনেক কমে যাবে।

এছাড়া স্থাপিত স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ এবং হাত ধোয়ার বিষয়টি জনস্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সহায়িকাটি সঠিকভাবে ব্যবহারের উপরই কমিউনিটি ক্লিনিকের স্যানিটেশনের সফলতা নির্ভর করছে।

এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি অনুসারিত হবে। তাই প্রশিক্ষণের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে প্রশিক্ষকের মৌলিক ধারণা থাকা আবশ্যক বিধায় এ পর্বে একটা সাধারণ আলোচনা করা হয়েছে।

১.১ সহায়িকাটির প্রয়োজনীয়তা ঃ

এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটিতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণ এবং পাম্প সঠিকভাবে মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণের দিক নির্দেশনা দেওয়া আছে। যাতে করে তত্ত্বাবধায়কগণ এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সঠিকভাবে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নলকূপ রক্ষণাবেক্ষণের জ্ঞান অর্জন করতে পারেন এবং সঠিক নিয়মে তা মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণের মাধ্যমে সচল রাখতে পারেন।

১.২ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণের একটি দিক হচ্ছে, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সম্বন্ধে সম্যক ধারণা অর্জন, তা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম জানা এবং রক্ষণাবেক্ষণের সুস্পষ্ট ধারণা এবং ব্যবহার উপযোগী রাখা। এই প্রশিক্ষণের দ্বিতীয় উদ্দেশ্য হচ্ছে, নলকূপের প্রয়োজনীয়তা ও প্রযুক্তি সম্পর্কে সঠিক ধারণা প্রদাণ করা এবং পাম্প মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কিত সঠিক জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা সহজেই পাম্পের সমাধানযোগ্য সমস্যাগুলো সমাধান করে পাম্পটি সচল রাখতে পারেন।

তত্ত্বাবধায়কদের পাম্পের বিভিন্ন অংশসমূহের সাথে পরিচিত করা, পাম্পে সাধারণতঃ যে সকল সমস্যা হয়ে থাকে তা সম্পর্কে সঠিক ধারণ প্রদান করা, পাম্পের বিভিন্ন অংশ খোলা, মেরামত ও পুনঃস্থাপন করা সম্পর্কে মাঠ পর্যায়ে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

১.৩ যাদের জন্য সহায়িকাটির প্রয়োজন ঃ

এই সহায়িকাটি মাঠ পর্যায়ে কমিউনিটি ক্লিনিকের তত্ত্বাবধায়ক এবং যারা ওয়াটার এন্ড স্যানিটেশন নিয়ে কাজ করেন, তাদের জন্য বিশেষ সহায়ক হবে বলে আশা করা যাচ্ছে। তাছাড়া কমিউনিটির দায়িত্বশীল লোকদের প্রশিক্ষণে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা এবং পাম্পের সঠিকভাবে মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণের দিক নির্দেশনা দেওয়া আছে। যাতে করে তত্ত্বাবধায়কগণ এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণের জ্ঞান অর্জন করতে পারেন এবং সঠিক নিয়মে মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নলকূপটি সচল রাখতে পারেন।

১.৪ প্রশিক্ষণের পদ্ধতি ঃ

প্রশিক্ষণার্থী ঃ

যেহেতু কমিউনিটি ক্লিনিক ২ থেকে ৩ জন নিয়োগপ্রাপ্ত লোকবল নিয়ে পরিচালিত হয়, মূলত তারাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নলকূপের রক্ষণাবেক্ষন করবেন। তাছাড়া কমিউনিটি ক্লিনিকের কাছাকাছি বসবাস করেন এবং স্থাপনাসমূহের রক্ষণাবেক্ষণে আগ্রহী এমন পুরুষ ও মহিলাদেও অগ্রাধিকার দেওয়া হবে। কারণ ছোটখাটো সমস্যার জন্য তাদের কাছাকাছি পাওয়া যায়।

১.৫ সদস্য সংখ্যাঃ

প্রতিটি প্রশিক্ষণে অনধিক ২০ জন সদস্য প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবেন।

১.৬ সময়ঃ

প্রতিটি প্রশিক্ষণ এক (১) কার্য দিবসে সম্পন্ন করা হবে ।

১.৭ প্রশিক্ষণের নিয়মনীতিঃ

প্রশিক্ষণের সময় প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণের নিয়মনীতি ও আচারণবিধির উপর সম্যক ধারণা দেবেন। যাতে করে প্রশিক্ষণটি সুশৃঙ্খল ও যথাযথ পদ্ধতিতে সম্পন্ন হয় ।

- সময়মত সকলকে উপস্থিত থাকতে হবে ।
- প্রশিক্ষকের আলোচনার সময় প্রশিক্ষাণার্থী মন দিয়ে তা অনুধাবন করবেন । এসময় কোন প্রশ্ন না করাই ভাল, এতে করে প্রশিক্ষকের আলোচনার ধারাবাহিকতা নষ্ট হয় । প্রশিক্ষণার্থীর কোন প্রশ্ন থাকলে তা কাগজে লিখে রাখবেন এবং আলোচনা শেষ হলে এক এক করে প্রশ্ন করবেন ।
- মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে একে অপরকে প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বোঝার ক্ষেত্রে সাহায্য সহযোগিতা করা ।
- আলোচনা চলাকালে বাইরে না যাওয়াই ভাল, তবে নিতান্ত প্রয়োজন থাকলে প্রশিক্ষকের অনুমতি নিয়ে বাইরে যাওয়া ।
- মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা/ নিরব অবস্থায় রাখবেন ।

১.৮ প্রশিক্ষণের পূর্ব প্রস্তুতিঃ

প্রশিক্ষকের সময়মত উপস্থিতি খুবই জরুরী । সঠিক সময়ে সকল অংশগ্রহণকারীর উপস্থিতি নিশ্চিত করণ পূর্বক প্রশিক্ষণ শুরু করাই বাঞ্ছনীয় । প্রশিক্ষণের সময় প্রশিক্ষকের মানসিক প্রস্তুতি থাকা দরকার । প্রয়োজনে আলোচনার বিষয়বস্তু আগে থেকে গুরুত্ব অনুযায়ী সাজিয়ে নেওয়া এবং যে সকল কাজ তাৎক্ষনিক করা যায় না সে সব ক্ষেত্রে পূর্ব প্রস্তুতি দরকার । প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয় সকল জিনিসপত্র হাতের নাগালে রাখা ।

১.৯ স্থান নির্বাচনঃ

প্রশিক্ষণের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নলকূপ স্থাপন করা আছে এমন একটি স্থান নির্বাচিত করতে হবে । স্থানটি যাতে খোলামেলা ও অংশগ্রহণকারীগন যাতে স্বাচ্ছন্দে বসতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখা।
প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের মুখোমুখি অবস্থানে থাকবেন যাতে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীগন সবাই প্রশিক্ষককে দেখতে পায় । এতে শেখার পরিবেশ সৃষ্টি হয় এবং প্রশিক্ষক সবার দিকে সমান ভাবে খেয়াল রাখতে পারেন।

১.১০ প্রশিক্ষণের উপকরণঃ

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণ পরিচালনার জন্য নিম্নে প্রদত্ত উপকরন সমূহ প্রশিক্ষন শুরু করার সাথে সাথে সরবরাহ করতে হবে ।

১. আলোচনার জন্য সচিত্র রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা
২. প্রশ্ন- উত্তর লিখার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম

১.১১ প্রশিক্ষণ পরিবেশঃ

শিখনের জন্য সহায়ক পরিবেশ প্রয়োজন । তাই প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষকগন উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টির চেষ্টা করবেন। প্রশিক্ষকগন নিন্মলিখিত বিষয়গুলোতে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের সহযোগীতা করে থাকেন ।

- ❖ প্রশিক্ষণের গুরুত্ব অংশগ্রহণকারীদের বুঝাবেন ।
- ❖ তাদের মধ্যে প্রচলিত পাম্পের বিষয়ে ধারণা সৃষ্টি করবেন ।
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে ধারণা সৃষ্টি করবেন।
- ❖ প্রশিক্ষণার্থীদের ধারনা মূল্যায়নের পাশাপাশি তাদের সঠিক ধারণাগুলোকে উৎসাহিত করবেন এবং কোন ভূল ধারণা থাকলে তা ভালোভাবে যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে সঠিক ধারণা দিবেন।
- ❖ তাদের প্রত্যাশার প্রতি দৃষ্টি রাখবেন।
- ❖ তাদের মতামতকে সম্মান দেখিয়ে সঠিক ধারণাটি ব্যক্ত করবেন।
- ❖ তাদের ধারণার মধ্যে কোন দ্বন্দ্ব বা বিতর্ক সৃষ্টি হলে তা ভালভাবে যুক্তি ও বিশ্লেষন দিয়ে সমাধান করবেন।
- ❖ তাদের জন্য খোলামেলা আলোচনার পরিবেশ তৈরি করবেন।
- ❖ প্রত্যেককে অংশগ্রহনের সুযোগ করে দিবেন।
- ❖ তাদের সাথে উৎসাহমূলক কথা বলবেন।

সহায়কের চেকলিষ্টঃ

- ❖ অংশগ্রহণকারীদের সময়, স্থান, তারিখ ও প্রশিক্ষণের বিষয় জানিয়ে দেয়া হয়েছে কিনা?
- ❖ প্রয়োজনীয় উপকরন সমুহ তৈরী ও সংগ্রহ রাখা হয়েছে (যানবাহন সুবিধা, ফাইল, খাতাপত্র, কলম ও রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা) কিনা?
- ❖ বসার স্থান প্রশিক্ষণের উপযোগী রাখা হয়েছে কিনা?
- ❖ উদ্দেশ্য ও বিষয়ের সাথে মিল রেখে প্রশিক্ষন পরিচালনার কৌশল নির্ধারণ করা হয়েছে কিনা?
- ❖ উদ্বোধন ও পরিচিতির মাধ্যেমে অংশগ্রহণকারীদের জড়তামুক্তকরণের জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নেয়া হয়েছে কিনা?
- ❖ অংশগ্রহণকারীদের রেজিস্ট্রেশনের জন্য রেজিস্ট্রেশন ফরম নেওয়া হয়েছে কিনা?
- ❖ মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করার জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি সমূহ নেওয়া হয়েছে কিনা?
- ❖ যে পাম্পযুক্ত নলকূপ এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা দেখিয়ে মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণ দেয়া হবে তা নির্বাচন করা হয়েছে কিনা?

প্রশিক্ষণ সূচী

সময়	অধিবেশন	বিষয়বস্তু
০৯.০০-০৯.১৫	১	অংশগ্রহণকারীদের রেজিস্ট্রেশন
০৯.১৫-৯.৩০		পরিচিতি, উদ্দেশ্য, প্রশিক্ষণের নিয়মনীতি ও উপকরণ বিতরন
০৯.৩০-১০.০০	২	পাম্প-এর পরিচিতি, কার্যপদ্ধতি, বিভিন্ন অংশের পরিচিতি সম্বন্ধে আলোচনা
১০.০০-১০.১৫		চা বিরতি
১০.১৫-১২.০০	৩	কিভাবে পাম্পযুক্ত নলকূপের বিভিন্ন অংশ মেরামত করে পূনঃরায় সচল করা যায় তা ছবির মাধ্যমে পরিচিতি ও আলোচনা
১২.০০-০১.০০	৪	স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ছবির মাধ্যমে আলোচনা
০১.০০-০১.৩০		নামাজ ও মধ্যাহ্ন বিরতি
০১.৩০-০৪.০০	৫	মাঠ পর্যায়ে রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রদান
০৪.০০-০৪.৩০		নামাজ ও চা বিরতি
০৪.৩০-০৫.০০	৬	মূল্যায়ন ও সমাপনী

অধিবেশন-১

সূচনা পর্ব

সময়ঃ ৯:০০-৯:১৫
পাঠ ১.১ প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীর রেজিস্ট্রেশন
উপকরনঃ নির্ধারিত রেজিস্ট্রেশন ফরম ও কলম

প্রশিক্ষকের করণীয়	অংশগ্রহণকারীর করণীয়
প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারী সকল প্রশিক্ষণার্থীর নাম লিপিবদ্ধ করণের জন্য ১ টি নির্ধারিত ফরম সরবরাহ করবেন। (চিত্র নং- ১)- এ একটি নমুনা ফরম দেখান হল ।	প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারী তাদের নিজ নিজ নাম, পেশা, বয়স ইত্যাদি উল্লেখ পূর্বক নির্ধারিত ফরম পূরন করবেন ।

রেজিস্ট্রেশন ফরম

উৎসের ধরনঃ নলকূপ ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

জেলাঃ---
উপজেলাঃ--
ইউনিয়নঃ---
কমিউনিটি ক্লিনিকের নামঃ--

নাম ও ঠিকানা	পেশা	বয়স	মোবাইল নম্বর	স্বাক্ষর

(চিত্র নং-১)

পাঠ ১.২ পরিচিতি, উদ্দেশ্য ও প্রশিক্ষণের নিয়মনীতির আলোচনা ও উপকরন বিতরণ

সময়ঃ ৯:১৫-০৯:৩০
উপকরণঃ প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা ও প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম
প্রশিক্ষণের কৌশলঃ মৌখিক

১.২.১ পরিচিতি

প্রশিক্ষক প্রথমে তার নির্ধারিত স্থানে দাঁড়িয়ে পরিচয় দেবেন । এতে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীগণের দৃষ্টি আকর্ষনে সহায়তা করে । পরিচয় পর্বে তিনি তার নাম, পেশা এবং এই প্রশিক্ষণে তার ভূমিকা উল্লেখ করবেন । এতে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীগণের মানসিকতা ও জড়তা মুক্ত হবে এবং শিখার সঠিক পরিবেশ সৃষ্টি হবে ।

অনুরুপভাবে, প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীগণ নিজ নিজ স্থানে দাঁড়িয়ে তার নাম ও পরিচিতি তুলে ধরবেন । পাম্প এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের বর্তমান জ্ঞান সম্পর্কে প্রশিক্ষক একটি ধারনা নেবেন ।

১.২.২ উদ্দেশ্যঃ

প্রশিক্ষক ১.২ অনুচ্ছেদের আলোকে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীদের এই প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে বিষদ আলোচনা করবেন ।

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীগন প্রশিক্ষকের বক্তব্য মনোযোগ সহকারে শুনবেন ।

১.২.৩ প্রশিক্ষণের নিয়মনীতির আলোচনাঃ

প্রশিক্ষক ১.৭ অনুচ্ছেদের আলোকে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের এই প্রশিক্ষণের নিয়মনীতির সম্বন্ধে বিষদ আলোচনা করবেন । পাশাপাশি প্রশিক্ষণের দিনব্যাপি কর্মসূচি সম্বন্ধে ধারনা প্রদান করবেন ।

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীগণ প্রশিক্ষকের বক্তব্য মনোযোগ সহকারে শুনবেন ।

১.২.৪ উপকরণ বিতরণঃ

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণ পরিচালনার ক্ষেত্রে সচিত্র আলোচনার জন্য রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা, প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ও কলম প্রশিক্ষণ শুরু করার সাথে সাথে সরবরাহ করতে হবে।

অধিবেশন-২

পাম্প-এর পরিচিতি, কার্যপদ্ধতি, বিভিন্ন অংশের পরিচিতি সমন্ধে আলোচনা

সময়ঃ ৯:৩০-১০:০০
উপকরণঃ পাম্প রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা ও প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম
প্রশিক্ষণের কৌশলঃ ছবির মাধ্যমে মৌখিক আলোচনা

পাঠ ২.১ প্রযুক্তির প্রয়োজনীয়তা ও প্রযুক্তির মূলনীতি সম্পর্কে আলোচনাঃ

ভূগর্ভস্থ পানি রোগজীবাণুর দিক থেকে অনেক নিরাপদ । কারণ মাটির গভীরে রোগজীবাণু সাধারনত টিকে থাকতে পরে না । এই ভূগর্ভস্থ পানি ব্যবহারের জন্য নলকুপ খনন করা হয় আর নলকুপের পানি তোলার জন্য একটি পাম্প প্রয়োজন । ৬ নং হস্তচালিত পাম্প হচ্ছে সবচেয়ে জনপ্রিয় যা পানির তল ২৫-২৮ ফুটের মধ্যে থাকলে পানি তুলতে পারে। এই পাম্প অগভীর বা গভীর নলকূপে ব্যবহার করা যায় যদি পানির তল সাধারনত ২৮ ফুটের মধ্যে থাকে। যেসব এলাকায় আর্সেনিক বা লবনাক্ততা নাই এমন এলাকায় অগভীর নলকূপের সাথে এই পাম্প ব্যবহার হয়। আর আর্সেনিক বা লবনাক্ত এলাকায় গভীর নলকূপেও ৬নং পাম্প ব্যবহার করা যায়। হাত দ্বারা চালিত এই পাম্প নলকূপের মধ্যে বায়ু চাপের তারতম্য ঘটায়, যার ফলে নলকূপ দিয়ে পানি আসে।

সহজে পানি প্রাপ্যতা কমিউনিটি ক্লিনিকের জন্য প্রয়োজন, বিশেষ করে মহিলাদের জন্য। ফলে ফোর্সড হ্যান্ড পাম্প ও মোটর চালিত পাম্প দিয়ে ছাদের উপর রক্ষিত ট্যাংকে পানি ধারণের ব্যবস্থা করা হয়েছে।

নিরাপদ পানি পেতে হলে নলকূপটি সচল রাখতে হবে। এর জন্য যে জিনিসটি সবচেয়ে প্রয়োজন সেটা হলো পাম্পটি ঠিক রাখা। ৬নং হ্যান্ড পাম্প ও ফোর্সড হ্যান্ড পাম্প রক্ষণাবেক্ষণ ও মেরামত খুব কঠিন নয়। তবে বিষয়গুলো নলকুপ তত্ত্বধায়কদের জানা প্রয়োজন। এই কারনে তত্ত্বধায়কদের প্রশিক্ষণ খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। মোটর চালিত পাম্প রক্ষণাবেক্ষণ ও মেরামতের জন্য দক্ষ পাম্প মেকানিকের দরকার হতে পারে।

২.২. ৬নং হ্যান্ডপাম্পযুক্ত নলকূপের পরিচিতি

৬নং হ্যান্ড পাম্প যুক্ত নলকূপের দুইটি অংশ। একটি হচ্ছে নলকূপ। এই অংশে থাকে ১.৫ ইঞ্চি ব্যাসের পিভিসি পাইপ এবং নিচে থাকে ফিল্টার। আর পিভিসি পাইপের উপরের অংশে থাকে ৫ ফুট জিআই পাইপ। এর উপরের অংশটি হচ্ছে পাম্প। পিস্টন বা প্লাঞ্জার রডের সাথে হ্যান্ডেল যুক্ত থাকে। পিষ্টন রডটি হ্যান্ডেলের মাধ্যমে পাম্প বডিতে উঠানামা করে। ব্যারেলের নীচে অর্থাৎ জি আই পাইপের উপরে একটি সিটভাল্ব থাকে যা পানিকে উপরে উঠতে দেয় কিন্তু নীচে নামতে বাধা দেয়।

২.২.১ ৬ নং পাম্পের-এর বিভিন্ন অংশের কার্যাবলীর বিস্তারিত বিবরণঃ

৬নং হস্তচালিত নলকূপের পাম্প মূলতঃ ৫ টি অংশে বিভক্তঃ

১. ব্যারেল
২. প্লাঞ্জার/পিস্টন রড
৩. প্লাঞ্জার এসেম্বলী
৪. সিট এসেম্বলী
৫. হ্যান্ডেল

বর্ণিত প্রধান অংশ সমূহের কার্যক্রম নিম্নে বর্ণনা করা হলঃ

বিভিন্ন অংশ	কার্যাবলী
১.ব্যারেল	ব্যারেলের ভিতর পিস্টন/প্লাঞ্জার রড উঠানামা করে অর্থাৎ পাম্পিং সিস্টেম কাজ করে।
২.পিস্টন এসেম্বলী	প্লাঞ্জার/পিস্টন রড উঠানামার মাধ্যমে পাম্প করে নলকূপের মধ্যে বায়ুর চাপের তারতম্য করা।
৩.প্লাঞ্জার এসেম্বলী	পিস্টন রডের মাথায় প্লাঞ্জার এসেম্বলী থাকে। এই এসেম্বলী মূলত: উঠানামার মাধ্যমে পাম্পিং এর কাজ করে।
৪.সিট ভাল্ব	সিট ভাল্ব পাম্প বডির নীচের অংশে থাকে। এর কাজ হল পানি উপরে উঠতে দেয়া এবং নীচে নামতে বাধা দেয়া।
৫.হ্যান্ডেল	হ্যান্ডেল বা হাতল দিয়ে রড উপরে নীচে উঠানামা করানো হয়।

অধিবেশন-৩

হ্যান্ড পাম্প-এর রক্ষণাবেক্ষণ

সময়ঃ ১০:১৫-১২:০০
উপকরণঃ পাম্প রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা ও প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম
প্রশিক্ষণের কৌশলঃ রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকার ছবির মাধ্যমে মৌখিক আলোচনা

৬নং হ্যান্ড পাম্প-এর পাম্পিং সিস্টেম অনেকগুলো খুচরা যন্ত্রাংশের সমন্বয়ে গঠিত । অনেক সময় দেখা যায় শুধু মাত্র রক্ষণাবেক্ষণের জ্ঞান না থাকার জন্য খুবই ক্ষুদ্র সমস্যার কারনে পাম্পটি অব্যবহৃত অবস্থায় থাকতে থাকতে এক সময় পুরো সিস্টেমটাই অকেজো হয়ে যায়। তাই ৬নং হ্যান্ড পাম্প সচল রাখা এবং নিরাপদ পানি সংরক্ষনের জন্যে যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই অধ্যায়ে বিভিন্ন পর্যায়ের পাম্পের প্রত্যেকটি সমস্যা চিহ্নিত করণ পূর্বক এর সমাধানের কৌশল ও রক্ষণাবেক্ষণের বর্ণনা করা হল।

৩.১ - আপনার হ্যান্ড পাম্প মেরামতের জন্য যেভাবে খুলবেন।

১। পাম্পে যদি পানি কম আসে তা হলে বুঝতে হবে প্লাঞ্জারের কোন সমস্যা হয়েছে। এক্ষেত্রে বাকেট নষ্ট বা ক্ষয় হয়ে যেতে পারে, পপেট ভাল্ব খুলে যেতে পারে ইত্যাদি।

২।প্লাঞ্জার মেরামতের জন্য পাইপ ও স্লাইরেঞ্জ দিয়ে হেড কভারের নাটবোল্ট খুলে ফেলুন।

৩। প্লাঞ্জারসহ হেড কভার ব্যারেল থেকে আলাদা করে ফেলুন।

৪। এবার স্লাইরেঞ্জ ও স্ক্রু-ড্রাইভারের সাহায্যে প্লাঞ্জারের নীচর অংশ ঢিলা করে নিন।

৫। প্লাঞ্জার এর নীচের অংশ উপরের অংশ থেকে প্যাঁচ খুলে আলাদা করে ফেলুন।

৬। লক্ষ্য করুন বাকেট ও পপেট ভাল্ব-এর মধ্যে কোনটি খারাপ হয়েছে কিনা। ঢিলা করে নিন।

৭। যদি পপেট ভাল্ব নষ্ট হয়ে যায় তা হলে প্লাঞ্জারের নীচের অংশের সাথে এভাবে নতুন পপেট ভাল্বটি সংযোগ করে নিন।

৮। যদি বাকেট নষ্ট হয়ে যায় তাহলে প্লাঞ্জারের নীচের অংশের সাথে এভাবে নতুন বাকেটটি সংযোগ করে নিন।

৯।এরপর প্লাঞ্জারের নীচের অংশের সাথে প্লাঞ্জারের উপরের অংশ এভাবে প্যাঁচ দিয়ে সংযোগ করে নিন।

১০। প্লাঞ্জারসহ হেড কভারটি এভাবে ব্যারেলের ভিতর ঢুকিয়ে ফেলুন।

১১। হেড কভারের নাটবোল্ট শক্ত করে লাগিয়ে দিন।

১২।এবার দেখুন আপনার পাম্পে পর্যাপ্ত পরিমান পানি আসছে।

যেভাবে সিট ভাল্ব এ্যাসেম্বলী মেরামত করবেন।

১। পাম্পের ব্যারেলে যদি পানি না থাকে তাহলে বুঝতে হবে সিটভাল্ব এ্যাসেম্বলীতে কোন সমস্যা হয়েছে।

২। সিটভাল্ব মেরামতের জন্য পাইপ ও স্লাইরেঞ্জ দিয়ে বেইজপ্লেটের নাটবোল্ট খুলে ফেলুন।

৩। বেইজপ্লেট থেকে ব্যারেলটি আলাদা করে ফেলুন।

৪। এবার বেইজপ্লেট থেকে সিটভাল্বটি আলাদা করে নিন।

৫। স্ক্রু-ড্রাইভার দিয়ে জিআই স্ক্রু খুলে সিটভাল্ব ও ওয়েট আলাদা করে ফেলুন।

৬। লক্ষ করুন সিটভাল্বটি নষ্ট হয়ে গেছে।

৭। নতুন সিটভাল্ব পানিতে ভিজিয়ে ওয়েটের সাথে এভাবে সংযোগ করে নিন।

৮। এবার বেইজপ্লেটের উপর সিটভাল্বটি এভাবে বসিয়ে দিন।

৯। এবার বেইজপ্লেটের উপর ব্যারেলটি বসিয়ে নাট ও বোল্ট শক্ত করে এঁটে দিন।

১০। এবার এভাবে পাম্পের ভিতর পরিষ্কার পানি ঢালুন ও পাম্পের মুখ হাত দিয়ে চেপে বন্ধ রাখুন।

১১। যদি নাটবোল্ট শক্ত করে না আটকানো হয় তাহলে এভাবে পানি পড়ে যাবে।

১২। এবার দেখুন আপনার ৬নং পাম্পটি ঠিক মতো কাজ করছে।

৩.২ - পাম্পের বিভিন্ন খুচড়া যন্ত্রাংশসমূহ

১। এম, এস, পিন (নাকের পিন)।

২। এম, এস, পিন (ঘাড়ের পিন)।

৩। হেড কভার এর নাটবোল্ট (৪টি)।

৪। হাতল।

৫। হেড কভার।

৬। প্লাঞ্জারের রড।

৭। প্লাঞ্জার।

৯। সিটভাল্ভ ওয়েট সহ।

১০। বেইজপ্লেট নাটবোল্ট (৪টি)।

১১। বেইজপ্লেট।

৮। ব্যারেল।

প্লাঞ্জারের অংশসমূহ

১। প্লাঞ্জারের উপরের অংশ।

২। পপেট ভাল্ব।

৩। বাকেট।

৪। প্লাঞ্জারের নীচের অংশ।

সিটভাল্ভ এ্যাসেম্বলীর অংশসমূহ

১। সিটভাল্ভ ওয়েট।

২। সিটভাল্ভ।

৩। জিআই স্ক্রু ও নাট।

৩.৩ হ্যান্ড ফোর্সড পাম্প

- এটা ৬নং হ্যান্ড পাম্পের উন্নত রূপ।
- কোন সমস্যা দেখা দিলে ৬নং হ্যান্ড পাম্পের ধাপগুলো অনুসরণ করবেন।
- প্রয়োজনে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর অফিসে যোগাযোগ করবেন।

৩.৪ বৈদ্যুতিক পাম্প

১. প্রচণ্ড শব্দ হলে বুঝতে হবে যে বিয়ারিং নষ্ট হয়ে গেছে এবং এক্ষেত্রে স্থানীয় মেকানিকের সাহায্য নিন।
২. প্রাইমিং সিস্টেমে পানি জমা না থাকলে বুঝতে হবে যে পাম্পের সিট ভাল্ব অকেজো হয়ে গেছে। এক্ষেত্রে সিট ভাল্বটি পরিবর্তন করতে হবে।
৩. পাম্প একেবারেই কাজ না করলে স্থানীয় দক্ষ পাম্প মেকানিকের সহায়তা নিন।
৪. প্রয়োজনে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর অফিসে যোগাযোগ করুন।

অধিবেশন-৪

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা

৪.১ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সংগা

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানায় একটি গর্ত থাকে যেখানে মল জমা হয়। মল ত্যাগ করার সময় শিশু এবং বয়স্ক লোক যাতে সহজে বসতে পারে সেজন্য গর্তের উপর একটি প্লাটফর্ম বসানো থাকে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বলতে বোঝায়, যে পায়খানা ব্যবহারের ফলেঃ-

- রোগজীবাণু ছড়াতে পারে না।
- পরিবেশ দূষিত হয় না।
- মল ঢাকা থাকে।
- মল থেকে দুর্গন্ধ ছড়ায় না।
- মশা-মাছি, পোকামাকড়, হাঁস মুরগী এবং অন্যান্য প্রাণী মলের কাছে যেতে পারে না।

অস্বাস্থ্যকর পায়খানাঃ যে পায়খানা শিশু অথবা বয়স্ক ব্যক্তি মলত্যাগ করার পর মল খোলা অবস্থায় থাকে। পুকুর/নদীর উপর তৈরি পায়খানাও অস্বাস্থ্যকর।

অস্বাস্থ্যকর পায়খানাতেঃ-

- সহজেই রোগজীবাণু ছড়ায়।
- পরিবেশ দূষিত হয়।
- মলমূত্র খোলা অবস্থায় থাকে।
- মল থেকে দুর্গন্ধ ছড়ায়।
- মশা-মাছি, পোকা-মাকড়, হাঁস-মুরগী এবং অন্যান্য প্রাণী মলের সংস্পর্শে আসে।
- শরীর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। যেমন- ডায়রিয়া।

৪.২ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পায়খানা ব্যবহারের নিয়ম হলোঃ

- সবসময় স্যান্ডেল পায়ে দিয়ে পায়খানায় যেতে হবে।
- দুই পা-দানির উপর পা রেখে বসতে হবে।
- প্যানের গর্তের দিকে পিছন দিয়ে বসতে হবে।
- মলত্যাগের আগে সামান্য পানি ঢেলে প্যানটি ভিজিয়ে নিতে হবে।
- প্যান ভিজিয়ে নিলে মল ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে তা খুব সহজেই গর্তে গিয়ে পড়বে ও প্যানে লেগে থাকবে না।
- ডান হাতে পানির কল খুলতে হবে।
- ডান হাতে বদনা ধরতে হবে। কারণ শৌচকর্মের পর বাম হাতের ময়লা, কল অথবা বদনাতে লেগে যেতে পারে।
- মল ত্যাগের পর মল প্যান থেকে চলে যাওয়ার জন্য তিন বদনা পানি ঢালতে হবে। এতে পরবর্তী ব্যবহারকারীর অসুবিধা হবে না। পায়খানা দুর্গন্ধমুক্ত ও পরিস্কার থাকলে তা সবাই ব্যবহার করতে আগ্রহী হবে। পরিস্কার পায়খানা ব্যবহার আরামদায়ক ও রোগ ছড়ায় না।
- ছেলেদের পায়খানা ছেলেরা এবং মেয়েদের পায়খানা মেয়েরা ব্যবহার করবে।

৪.৩ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণ

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হলেঃ-

- প্রতিদিন পায়খানা ঝাড়ু এবং পানি দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।
- পায়খানা পরিস্কারের সময় লাঠি বা শক্ত কিছু ব্যবহার করা যাবেনা; করলে জলাবদ্ধ অংশ ভেঙ্গে যেতে পারে। জলাবদ্ধ অংশ ভেঙ্গে গেলে এই পায়খানা আর স্বাস্থ্যসম্মত থাকবে না। তখন তাতে মশা-মাছি ও অন্যান্য কীটপতঙ্গ ঢুকবে এবং রোগজীবাণু ও দুর্গন্ধ ছড়াবে।
- কোন কারণে সেপটিক ট্যাংক কাজ না করলে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তরের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ছেলেদের পায়খানা ছেলেরা এবং মেয়েদের পায়খানা মেয়েরা পরিস্কার করবে।

পায়খানার গর্ত কিভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করবেনঃ-

- পায়খানা ঘর ও দুইটি গর্তের মাঝে একটি ত্রিমুখী সংযোগ ব্যবস্থা আছে। পায়খানা ঘর থেকে মল এক নল দিয়ে বেরিয়ে ইনসপেকশন চেম্বারে আসে। সেখানে দুটি নল থাকে যা দিয়ে দু'টি গর্তের সাথে সংযোগের ব্যবস্থা আছে ইনসপেকশন চেম্বারের একটি সংযোগ সবসময় একটি গেট ভাল্‌ব দিয়ে বন্ধ থাকবে। যাতে মল শুধুমাত্র অপর খোলা নলটি দিয়ে একটি গর্তে পড়ে। এই গর্তটি মলে ভরে গেলে গেট ভাল্‌বটির সাহায্যে এই গর্তের সংযোগ নলটি বন্ধ করে দিতে হবে অর্থাৎ অপর খালি গর্তের সংযোগ নলটি খুলে যাবে এবং মল দ্বিতীয় গর্তে পতিত হতে থাকবে। প্রথম গর্তের মল ছয় মাস পরে পচে মাটি হয়ে যাবে। এক পর্যায়ে এই গর্তের মাটি তুলে ফেলে গর্তটি দ্বিতীয়বার ব্যবহার করার জন্য তৈরি করতে হবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে পায়খানার গর্ত দুইটি ব্যবহার করতে হবে।

৪.৪ হাত ধায়ার ক্ষেত্রসমূহঃ

- রোগীকে চিকিৎসা সেবা দেয়ার আগে
- রোগীকে চিকিৎসা সেবা দেয়ার পরে
- নিজে খাওয়ার আগে
- শিশুর খাবার তৈরী ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাবার তৈরী ও পরিবেশনের আগে
- পায়খানা ব্যবহারের পরে
- শিশুকে শৌচ করানো এবং শিশুর মল পরিস্কার করার পর
- ময়লা-নোংরা কিছু ধরার বা পরিস্কার করার পরে

৪.৫ হাত পরিস্কার করার জন্য ছাই বা সাবান ব্যবহার

হাত পরিস্কার করার সময়ঃ

- ডান হাতে কল খুলবেন ও বন্ধ করবেন।
- প্রথমে বাম হাতে সাবান বা ছাই মাখবেন।
- যথেষ্ট পরিমাণ পানি দিয়ে বাম হাত ধুয়ে নেবেন।
- তারপর দুই হাত খুব ভালভাবে কচলিয়ে ধুয়ে নেবেন।
- বাড়ীতেও মলত্যাগের পর একইভাবে সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- বাড়ীর অন্যদের এভাবে ধোয়া শেখাবেন।

৪.৬ ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা

ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা বলতে মুখ, দাঁত, জিহবা, নখ, চুল, শরীর ও কাপড়-চোপড় পরিস্কার রাখাকে বুঝায়।

ব্যক্তিগতভাবে পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হলে বিশেষ করেঃ

- দাঁত, চুল, কাপড়-চোপড় সব সময় পরিস্কার রাখতে হবে।
- হাতের ও পায়ের নখ পরিস্কার ও ছোট করে কাটতে হবে।
- নখ বড় থাকলে তাতে ময়লা ঢুকবে। খাবার সময় সেই ময়লা পেটে গিয়ে নানা ধরণের রোগ সৃষ্টি করবে।
- মল ত্যাগের পর এবং খাওয়ার আগে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

অধিবেশন-৫

মাঠ পর্যায়ে রক্ষণাবেক্ষণ সম্বন্ধে প্রশিক্ষণ

হ্যান্ড পাম্প ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার রক্ষণাবেক্ষণের মাঠ পর্যায়ে হাতে কলমে বাস্তব প্রশিক্ষণঃ

সময়ঃ০১:৩০-০৪:০০
উপকরনঃ রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা ও প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম
প্রশিক্ষণের কৌশলঃ মাঠ পর্যায়ে হাতে কলমে বাস্তব প্রশিক্ষণ

বাস্তব প্রশিক্ষনের জন্য স্থাপন করা হ্যান্ড পাম্প- এর বিভিন্ন অংশ সরেজমিনে দেখিয়ে দিবেন এবং কার্যাবলী সম্বন্ধে ধারনা দিবেন। নিম্নলিখিত ভাবে এর কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবেঃ

১. একটি সচল ৬নং হ্যান্ড পাম্প-এর নিকট হাতে কলমে প্রশিক্ষণের জন্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে উপস্থিত হবেন।

২. প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের ৬ নং হ্যান্ড পাম্প-এর বিভিন্ন অংশের সাথে প্রশিক্ষণ মেনুয়ালের সাথে সংগতি রেখে পরিচিতি পূর্বক বিভিন্ন অংশের কার্যাবলী তুলে ধরবেন।

৩. প্রশিক্ষক অংশগ্রহনকারীদের ৬নং হ্যান্ড পাম্প এর বিভিন্ন অংশের সমস্যা ও সমাধান আলোচনা পূর্বক বিভিন্ন বিষয় এবং এর খুচড়া অংশের মেরামত ও পুনঃসংযোগ কৌশল সংক্রান্ত পূর্বে আলোচিত বিষয় পুঙ্খানুপুঙ্খরুপে অংশগ্রহনকারীদের হাতে কলমে প্রশিক্ষন দিবেন । এক্ষেত্রে প্রশিক্ষক অংশগ্রহনকারীদের একটি পাম্প খুলে এবং তা পুনঃরায় লাগিয়ে নলকূপটি সচল করার মাধ্যমে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ দিবেন।

৪. হ্যান্ড পাম্প পরিচালনা ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে অংশগ্রহনকারীদের কোন প্রশ্ন বা মতামত আছে কিনা তা প্রশিক্ষক জানতে চাইবেন এবং প্রয়োজনে সরেজমিনে বিষয়গুলো দেখিয়ে দিবেন।

৫. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সবগুলো অংশ অংশগ্রহণকারীদের সরেজমিনে দেখিয়ে দিবেন।

অধিবেশন-৬

মূল্যায়ন ও সমাপনী

সময়ঃ০৪:৩০-০৫:০০
উপকরণঃ রক্ষণাবেক্ষন নির্দেশিকা ও প্রয়োজনীয় কাগজ ও কলম
প্রশিক্ষণের কৌশলঃ প্রশ্নোত্তর পর্ব ও খোলামেলা আলোচনা

অংশগ্রহনকারীদের করণীয়	**প্রশিক্ষকের করণীয়**
১. প্রশিক্ষনে অংশগ্রহনকারীগন প্রশিক্ষকের নিকট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বাস্তব সমস্যা তুলে ধরবেন ও খোলামেলা আলোচনা করবেন।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীদের আজকের প্রশিক্ষণে আলোচিত বিষয়বস্তু হতে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিবেন।
২. প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীগণ প্রশিক্ষকের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিবেন।	২. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের আজকের প্রশিক্ষণে আলোচিত বিষয়বস্তু হতে বিভিন্ন প্রশ্ন করবেন ।

সমাপনী ও ধন্যবাদজ্ঞাপন

প্রশিক্ষকের করণীয়	অংশগ্রহনকারীদের করণীয়
১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীদের প্রশিক্ষণে অংশ গ্রহন করার জন্য অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করবেন ও সবার সুস্বাস্থ্য কামনা করে প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষনা করবেন।	১. প্রশিক্ষণে অংশগ্রহনকারীগন প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করবেন ও প্রশিক্ষকের সুস্বাস্থ্য কামনা করে প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

সমাপ্ত