স্বাস্থ্যকর স্কুল গড়ি
সুস্থ ভাবে বেড়ে উঠি

স্বাস্থ্যকর স্কুল গড়ি
সুস্থ ভাবে বেড়ে উঠি

এনভায়রনমেন্টাল হেল্‌থ ইউনিট
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

SHASTHOKOR SCHOOL GORI
SUSHTHO BHAVE BERE UTHI

MARCH 2013

ISBN 978-984-33-7305-2

© World Health Organization 2013

All rights reserved.

Requests for publications, or for permission to reproduce or translate WHO publications – whether for sale or for noncommercial distribution – can be obtained from Publishing and Sales, World Health Organization, Country Office for Bangladesh, House No-CWN (A) 16, Road No- 48, Gulshan-2, Dhaka-1212, Bangladesh; e-mail: registryban@searo.who.int; web site: www.ban.searo.who.net

The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by the World Health Organization in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have taken by the World Health Organization to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

This publication does not necessarily represent the decisions or policies of the World Health Organization.

Printed by the WHO Country Office, Bangladesh

সূচি

স্যানিটেশন	০৬
পানি	১২
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অভ্যাস	১৮
পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	২২
খাবার	২৮
ধূমপান ও মাদকাসক্তি	৩২
যৌন হয়রানি	৩৪
বাল্য বিবাহ	৩৭
সড়ক নিরাপত্তা	৩৮

আমাদের কথা

স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা শিক্ষকদের ব্যবহারের জন্য "স্বাস্থ্যকর স্কুল প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল" প্রণয়ন করে। এই ম্যানুয়ালটি ব্যবহার করে শিক্ষকগণ স্বাস্থ্য, পরিবেশ এবং সামাজিক বিষয় সম্পর্কিত বিভিন্ন ইস্যুতে ছাত্র-ছাত্রীদের জ্ঞান ও দৃষ্টিভঙ্গীর উন্নয়ন এবং আচরণ পরিবর্তনের জন্য ইস্যুগুলো নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে আলোচনা করেন। প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল-এর তথ্যসমূহ ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সহজবোধ্য ও প্রয়োগ উপযোগী করার লক্ষ্যে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য ছবি ও সহজ তথ্যসমৃদ্ধ একটি পুস্তিকা প্রণয়নের প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। এরই ধারাবাহিকতায় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এনভায়রনমেন্টাল হেল্‌থ ইউনিট পার্টিসিপেটরি ম্যানেজমেন্ট ইনিশিয়েটিভ ফর ডেভেলপমেন্ট (PMID) এর সহযোগিতায় পুস্তিকাটি প্রণয়ন করে।

পুস্তিকাটি প্রণয়নের জন্য দশটি সংস্থার প্রাসঙ্গিক উপকরণসমূহ পর্যালোচনা করে একটি খসড়া কারিকুলাম গ্রিড তৈরি করা হয়। এই কারিকুলাম গ্রিডে "স্বাস্থ্যকর স্কুল প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল" এর ১৯টি বিষয়কে পুনর্বিন্যাস করে ৮টি অধ্যায়ে ভাগ করে ৩০টি বিষয়, প্রতিটি বিষয়ের মূল তথ্যসমূহ এবং প্রাসঙ্গিক ছবি প্রস্তাব করা হয়। কারিকুলাম গ্রিডটি বিশেষজ্ঞ ব্যক্তিদের সভায় উপস্থাপন ও পর্যালোচনা করা হয়। পর্যালোচনার পর সামঞ্জস্যপূর্ণ কয়েকটি বিষয়কে একত্রিত করে ৮টি অধ্যায়ে মোট ২৩টি বিষয় নির্বাচন করা হয় এবং পুস্তিকাটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের উপযোগী করে প্রণয়নের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

আলোচ্য বিষয়ের প্রধান শিক্ষণীয় দিকগুলো শিক্ষার্থীরা যাতে পরবর্তীতে মনে রাখতে এবং চর্চা করতে পারে, সেজন্য মূল তথ্যের সাথে প্রাসঙ্গিক ছবি সংযুক্ত করে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য তথ্যপত্র হিসেবে পুস্তিকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে। শিক্ষক যে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করবেন, ছাত্র-ছাত্রীগণ পুস্তিকায় ঐ বিষয়ে সন্নিবেশিত মূল তথ্যগুলো এবং সংশিষ্ট ছবি মিলিয়ে দেখবে। এতে করে আলোচনার মূল তথ্যগুলো তাদের বুঝতে সহজ হবে এবং পরবর্তীতে মনে করতে পারবে। আলোচনার সময় ছাত্র-ছাত্রীদের কোন প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর শিক্ষকের নিকট থেকে জেনে নেবে এবং প্রয়োজনে পুস্তিকায় সংক্ষিপ্ত নোট রাখবে।

এই পুস্তিকায় সন্নিবেশিত স্বাস্থ্য, পরিবেশ এবং সামাজিক বিষয়সমূহ সম্পর্কে ছাত্র-ছাত্রীগণ জ্ঞান অর্জনের সাথে সাথে তাদের দৃষ্টিভঙ্গী ও আচরণের ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে। ছাত্র-ছাত্রীগণ অর্জিত জ্ঞান তাদের ব্যক্তিগত জীবনে প্রয়োগ করার পাশাপাশি পরিবার, বিদ্যালয় ও সমাজের অন্যদেরও উদ্বুদ্ধ করতে অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে। বিদ্যালয়, পরিবার ও সমাজে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ উন্নয়নে ছাত্র-ছাত্রীগণ ইতিবাচক ভূমিকা পালন করলে পুস্তিকাটি প্রণয়নের উদ্দেশ্য সফল হবে।

পুস্তিকা প্রণয়নের উদ্দেশ্য ও ব্যবহার নির্দেশিকা:

উদ্দেশ্য:

এই পুস্তিকা প্রণয়নের উদ্দেশ্যসমূহ হলো-

* স্বাস্থ্য ও পরিবেশ এর জন্য ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে ছাত্র-ছাত্রীদের সচেতন ও উদ্বুদ্ধ করা;
* স্বাস্থ্য, পরিবেশ এবং সামাজিক বিষয় সম্পর্কে অর্জিত জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গী ও আচরণের পরিবর্তন ছাত্র-ছাত্রীদের জীবনে স্থায়িত্বশীল করা;
* নির্দিষ্ট বিষয়ে শিক্ষকদের আলোচনার মূল পয়েন্টগুলো পরবর্তীতে মনে করতে এবং ব্যক্তিগত জীবনে ও বিদ্যালয়ে প্রয়োগ করতে ছাত্র-ছাত্রীদের সহযোগিতা করা;
* স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়, পরিবার ও সমাজ গঠনে ছাত্র-ছাত্রীদের অভ্যস্ত করা এবং পরিবার ও সমাজে অন্যদের অভ্যস্ত করতে নেতৃত্ব প্রদানে উদ্বুদ্ধ করা।

ব্যবহার নির্দেশিকা:

* এই পুস্তিকাটি ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য তথ্যপত্র হিসেবে প্রণয়ন করা হয়েছে। তাই শিক্ষকগণ পুস্তিকাটি ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে বিতরণ করবেন।
* শিক্ষক যে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করবেন, ছাত্র-ছাত্রীগণ পুস্তিকার ঐ বিষয়ের সাথে আলোচনার মূল তথ্যগুলো মিলিয়ে দেখবে এবং কোন প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর শিক্ষকের নিকট থেকে জেনে নেবে।
* অনেক ক্ষেত্রে একটি ছবি দিয়ে একাধিক তথ্যকে প্রকাশ করা হয়েছে, আবার কোন কোন ক্ষেত্রে ছবিতে তথ্যের পরিপূর্ণ ব্যাখ্যা পাওয়া যাবে না। এসব ক্ষেত্রে শিক্ষকের আলোচনার সাথে ছবিগুলো মিলিয়ে নিলে মূল তথ্য মনে রাখা সহজ হবে এবং ছবির ব্যাখ্যা মনে থাকবে।
* এই পুস্তিকায় বিভিন্ন বিষয়ের মূল তথ্যগুলো সংক্ষিপ্ত আকারে দেয়া আছে। এগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য শিক্ষকের সঙ্গে আলোচনা করতে হবে এবং অন্যান্য বই পড়তে হবে। বিষয় সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকলে নিজে পালন করা এবং অন্যদের উদ্বুদ্ধ করা সহজ হবে।
* শিক্ষকের আলোচনা মনে রাখার জন্য ছাত্র-ছাত্রীগণ ছবির পাশে অতিরিক্ত তথ্য সংক্ষেপে লিখে রাখবে। এতে করে পরবর্তীতে নিজে পুস্তিকাটি পড়ার সময় শিক্ষকের আলোচনা স্মরণ করতে সুবিধা হবে।
* ছাত্র-ছাত্রীগণ পুস্তিকাটি বাড়িতে পড়বে এবং ভাই-বোন, মা-বাবা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করবে। পরিবারের যারা পড়তে পারে তাদেরকে পড়তে অনুরোধ করবে এবং মতামত নিয়ে আলোচনা করবে।
* এই পুস্তিকার তথ্যগুলো অনুসরণ ও পালন না করলে, এর কোন সুফল পাওয়া যাবে না। তাই এর প্রতিটি তথ্য নিজে পালন করতে হবে এবং অন্যদের পালন করার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

স্যানিটেশন

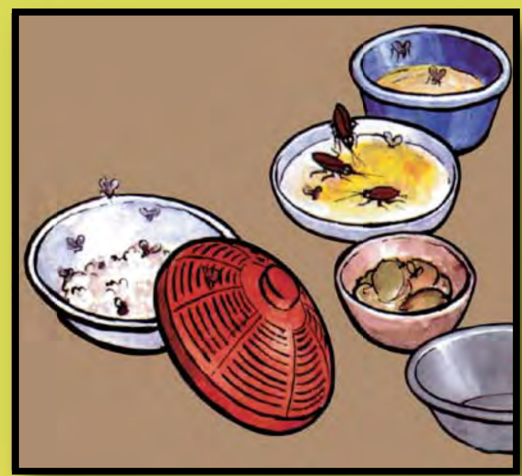
মানুষের মল থেকে ৫টি বাহনের মাধ্যমে রোগ ছড়ায়। আমরা এটিকে 5F ডায়াগ্রাম হিসেবে সহজে মনে রাখতে পারি।

মল থেকে কীভাবে রোগ ছড়ায়ঃ

আমাদের দেশে এখনও অনেক মানুষ খোলা স্থানে বা খোলা পায়খানায় মলত্যাগ করে। অনেকের ধারণা শিশুদের মল ক্ষতিকর নয়, তাই এ ব্যাপারে কোন প্রকার সাবধানতা অবলম্বন করে না। কিন্তু শিশুদের মলও প্রাপ্তবয়স্কদের মলের মতোই সমান ক্ষতিকর। এজন্য নিজে সুস্থ থাকা এবং অপরকে সুস্থ রাখার জন্য যেখানে সেখানে ও খোলা পায়খানায় মলত্যাগ না করে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি। বিদ্যালয় এবং বাড়িতে স্যানিটেশন পরিস্থিতির উন্নয়নের জন্য আমাদের সকলকে সজাগ হতে হবে এবং এ সম্পর্কিত নিয়ম মেনে চলতে হবে।

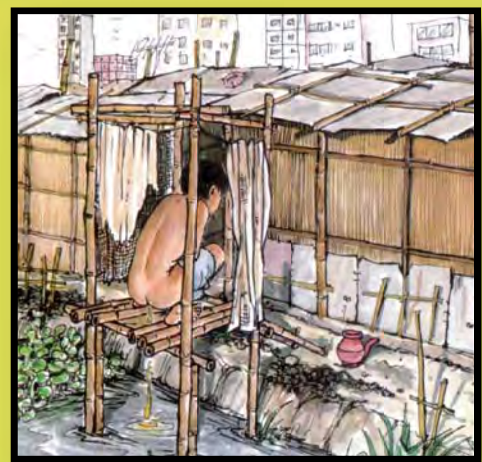
Finger (হাত, আঙ্গুল ও নখ): শৌচকাজের পর সাবান দিয়ে হাত না ধুলে হাতে রোগ জীবাণু লেগে থাকে। ঐ হাত দিয়ে খাবার ধরলে, খেলে বা হাত মুখে দিলে আমরা রোগাক্রান্ত হতে পারি।

Fly (কীট-পতঙ্গ/মাছি): মাছি বা অন্য কীট-পতঙ্গ (তেলাপোকা, মশা) মলের উপর বসার পর কোন খাবারের উপর বসলে, সেই খাবার খেলে আমরা রোগাক্রান্ত হতে পারি।



Field (মাটি বা মাঠ): খোলা জায়গায় মলত্যাগ করলে তা মাটির সাথে মিশে যায়। ঐ মাটিতে খালি পায়ে হাটলে পায়ের পাতা দিয়ে কৃমির জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে। মাঠে মলমূত্র থাকলে এবং সেখানকার কাঁচা সবজি না ধুয়ে এবং আধা সেদ্ধ অবস্থায় খেলেও রোগ ছড়ায়।

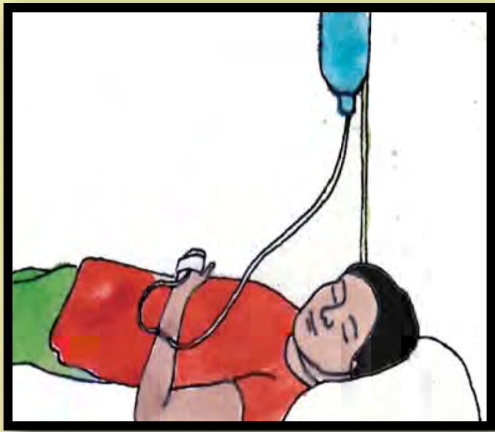
Fluid (তরল পদার্থ বা পানি): খোলা জায়গায় মলত্যাগ করলে তা পানির সাথে মিশে যায়। ঐ পানি খেলে অথবা খাবার, হাত-মুখ, থালা-বাসন, ফল-মূল ধোয়ার কাজে ব্যবহার করলে আমরা রোগাক্রান্ত হতে পারি।



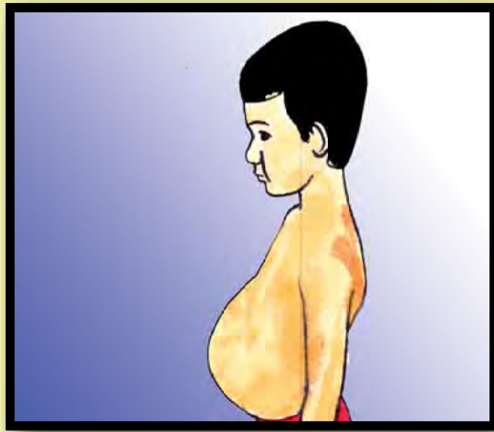
Food (খাবার): আমরা অনেক সময় রাস্তার পাশে, দোকানে বা বাড়িতে খোলা অবস্থায় রাখা খাবার খাই। খোলা খাবারে মাছি থেকে জীবাণু আসতে পারে। এছাড়া মলের সংস্পর্শে আসা আমাদের হাত, কীট-পতঙ্গ, ধুলা-বালি ও পানির মাধ্যমে খাবার দূষিত হয়। এসব খাবার খেলে আমরা রোগাক্রান্ত হতে পারি।

মল বাহিত রোগ

বেশিরভাগ সংক্রামক রোগ মানুষের মল থেকে ছড়ায়। মল থেকে যেসব রোগ ছড়ায়, সেগুলো হলো-



ডায়রিয়া / কলেরা



কৃমি

পোলিও

টাইফয়েড/প্যারাটাইফয়েড

আমাশয়
হেপাটাইটিস এ এবং ই জনিত জন্ডিস

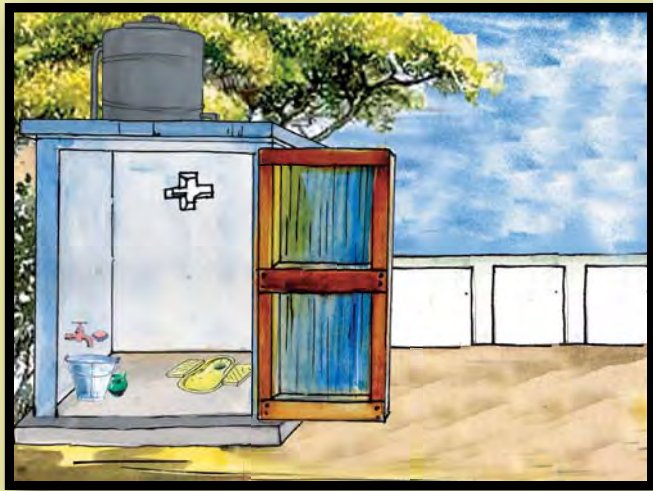
স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

আমাদের দেশে বেশিরভাগ পায়খানা রিং স্লাব দিয়ে সরাসরি গর্ত করে তৈরি করা হয়। অধিকাংশ পায়খানায় পানি আবদ্ধ থাকার ব্যবস্থা না থাকায়, পায়খানার বসার স্থান থেকে গর্তের মল দেখা যায়, দুর্গন্ধ আসে, মশা মাছি সহজেই ঢুকতে পারে এবং পরিবেশকে দূষিত করে। তাই সকলের উচিত স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করা। স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা হচ্ছে এমন একটি পায়খানা যাতে-

* মল আবদ্ধ থাকবে, অর্থাৎ মল দেখা যাবে না বা বাইরে বের হবে না।
* পায়খানায় বসার স্থান এবং গর্তের/পিটের মাঝে পানি দ্বারা যোগাযোগ বন্ধ থাকবে। এর ফলে মশা-মাছি, অন্যান্য পোকামাকড় যাতায়াত করতে পারবে না বা মলের সংস্পর্শে আসতে পারবে না।
* পায়খানার গর্তে সৃষ্ট দুর্গন্ধযুক্ত গ্যাস যথাযথভাবে বের করে দিতে হবে। ফলে পায়খানা দুর্গন্ধমুক্ত থাকবে এবং কোনো দুর্গন্ধ ছড়াবে না।
* ল্যাট্রিনের মলযুক্ত দূষিত পানি বের হয়ে নদী, নালা, খাল, বিল বা ভূ-গর্ভস্থ পানির স্তর, ইত্যাদিতে মিশতে পারবে না অর্থাৎ মল দ্বারা মাটি ও পানি দূষিত হবে না।

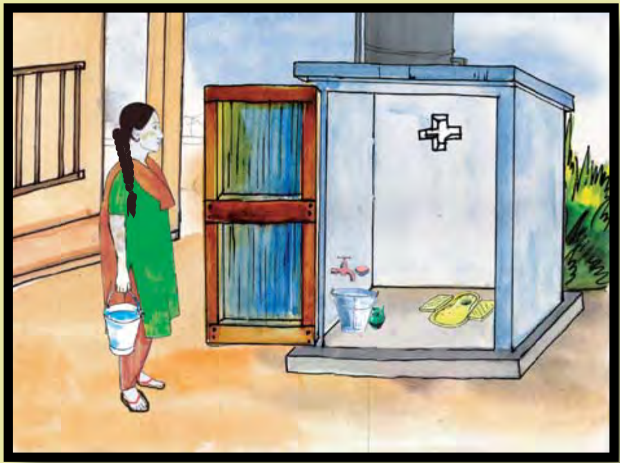
স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরির পরে তা যদি সঠিকভাবে ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা না হয়, তাহলে এসব পায়খানা থেকে রোগ-জীবাণু ছড়ায়। অন্যদিকে ব্যবহার উপযোগী না থাকায় অনেক ছাত্র-ছাত্রী বিদ্যালয়ের ল্যাট্রিন ব্যবহার করে না। মলমূত্র ত্যাগ না করে তা বেশিক্ষণ চেপে রাখলে নানারকম শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। আমাদের প্রত্যেকের উচিত পায়খানা ব্যবহারের পরে তা পরবর্তী জনের ব্যবহারের উপযোগী করে রাখা।



ছোট-বড়, নারী-পুরুষ সবাইকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে।

শিশুদের মলও পায়খানায় ফেলতে হবে।



পায়খানার মধ্যে কিছু ফেলা যাবে না এবং ব্যবহারের পরে পর্যাপ্ত পানি ঢেলে মল পরিষ্কার করতে হবে।

নিয়মিত পায়খানা পরিষ্কার করতে হবে এবং এটা নারী-পুরুষ সকলেরই দায়িত্ব।

বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে মেয়েদের পায়খানায় মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড়, তুলা বা প্যাড ফেলার জন্য ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

---

* ব্যবহারের জন্য পায়খানার ভিতরে পর্যাপ্ত পানি রাখতে হবে।

* সঠিকভাবে পায়খানা ব্যবহার ও পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে নিজেরা সচেতন থাকতে হবে এবং অন্যদের সচেতন করতে হবে।

পানি

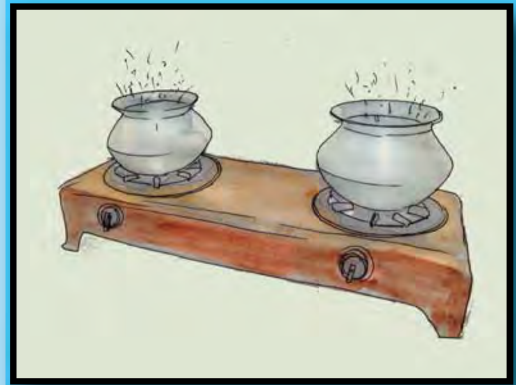
নিরাপদ পানি

পানির অপর নাম জীবন আবার নিরাপদ না হলে এই পানিই জীবনের জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। নিরাপদ পানির কোন স্বাদ, রঙ ও গন্ধ নেই এবং নিরাপদ পানিতে কোন রোগ-জীবাণু ও ক্ষতিকর মাত্রায় রাসায়নিক পদার্থ (যেমন- আর্সেনিক, আয়রন) থাকবে না। সুস্থ থাকার জন্য নিরাপদ পানি সম্পর্কে জানা এবং তা মেনে চলা দরকার।

পানি পান ও রান্নার ক্ষেত্রে অবশ্যই আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে। তবে আর্সেনিকযুক্ত পানি অন্যান্য কাজে ব্যবহার করা যাবে।

যথাযথভাবে সংরক্ষিত পাতকুয়া, আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েল, গভীর নলকূপ, Pond Sand Filter (পি.এস.এফ), ইত্যাদির পানি নিরাপদ।

পুকুর, নদী বা জলাশয়ের পানি টগবগ করে ফোটালে তা নিরাপদ হয়।



বৃষ্টি শুরু হওয়ার কিছু সময় পরে বৃষ্টির পানি একটি পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত পাত্রে ভালোভাবে সংরক্ষণ করে তা পান করা এবং অন্যান্য কাজে ব্যবহার করা যায়।

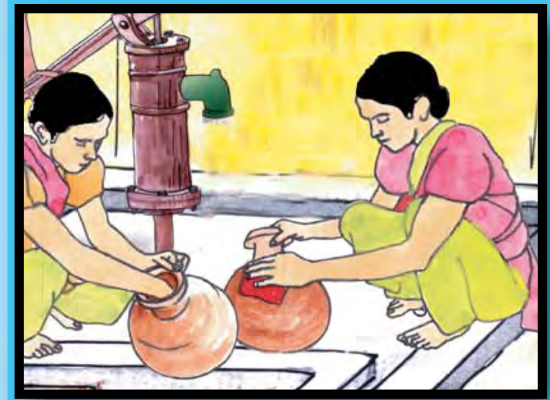
এক কলস পানিতে একটি পানি নিরাপদ করার ট্যাবলেট মিশিয়ে ৬ ঘন্টা পরে ঐ পানি পান ও রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে।

নিজেরা সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে এবং অন্যদেরও নিরাপদ পানি ব্যাবহারের জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

পানি নিরাপদ রাখার উপায়

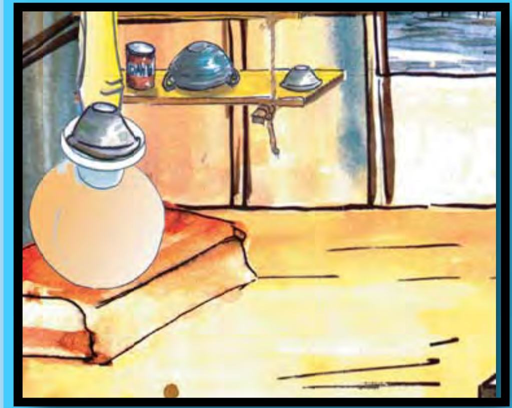
একটি নিরাপদ উৎস থেকে পানি সংগ্রহ করা হলেও, যথাযথ সাবধানতা অবলম্বন না করার কারণে ঐ পানি দূষিত হতে পারে। তাই পানি নিরাপদ রাখার জন্য সঠিক উৎস থেকে পানি সংগ্রহ করার পাশাপাশি বহন, সংরক্ষণ ও ব্যবহারের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

পানি সংগ্রহের পূর্বে পাত্রটির ভিতর ও বাইরে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।



পানি বহনের সময় পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে বহন করতে হবে।

খাবার পানি পরিষ্কার কলস বা পাত্রে সংরক্ষণ করে উঁচু স্থানে রাখতে হবে।



পানির পাত্রটি সবসময় ঢেকে রাখতে হবে।

পানি সংগ্রহ, বহন ও ঢালার সময় ময়লা কোনো কিছু (আঙ্গুল, কাপড়, ইত্যাদি) যাতে পানিতে না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

পানি নিরাপদ রাখার ব্যাপারে নিজেরা সচেতন থাকতে হবে এবং অন্যদের সচেতন করতে হবে।

আর্সেনিক

আর্সেনিকযুক্ত পানি পান করলে আর্সেনিকোসিস রোগ হয়। আর্সেনিকোসিস একটি মারাত্মক রোগ। এর ফলে চামড়ার রং কালো এবং হাত ও পায়ের তালু শক্ত হয়ে যায়, পা ফুলে যায়। দীর্ঘদিন ভুগতে থাকলে কিডনি ও লিভারে জটিলতা দেখা দেয় এবং গ্যাংগ্রিন ও ক্যান্সার হতে পারে। তবে আর্সেনিকোসিস কোনো ছোঁয়াচে রোগ নয়।

বাড়ি ও বিদ্যালয়ের টিউবওয়েলের পানিতে আর্সেনিক আছে কিনা তা পরীক্ষা করা না হলে, সংশ্লিষ্টদের সঙ্গে আলোচনা করে পানি পরীক্ষা ও টিউবওয়েলের মুখ যথাযথ ভাবে রঙ করার ব্যবস্থা করতে হবে।

আর্সেনিকযুক্ত পানি ব্যবহারের কুফল সম্পর্কে নিজেরা সচেতন হতে হবে এবং অন্যদের সচেতন করতে হবে।

আর্সেনিকোসিস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সব রকম সামাজিক সম্পর্ক স্থাপন করা যাবে।

আর্সেনিকোসিস হলে বেশি করে আর্সেনিকমুক্ত পানি পান করতে হবে।

বেশি পরিমাণ শাক-সবজি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অভ্যাস

হাত ধোয়া

প্রায় শতকরা ৮০ ভাগ সাধারণ সংক্রামক রোগ হাতের মাধ্যমে ছড়ায়। এসব রোগের সংক্রমণ হতে রক্ষা পেতে, সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে দুই হাত ভালোভাবে কচলিয়ে ধুতে হবে। রোগ প্রতিরোধের জন্য ৬টি ক্ষেত্রে অবশ্যই সঠিকভাবে হাত ধুতে হবে।

নিজে খাওয়ার আগে।

শিশুর খাবার তৈরি ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে।

খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে।

পায়খানা ব্যবহারের পরে।

শিশুকে শৌচ করানো এবং শিশুর মল পরিষ্কার করার পরে।

ময়লা-নোংরা কিছু ধরার বা পরিষ্কার করার পরে।

মেয়েদের মাসিক চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা

বয়ঃসন্ধিকাল থেকে কিশোরীদের মাসিক বা ঋতুস্রাব শুরু হয়। এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, কোনো সমস্যা বা অসুখ নয়। অথচ আমাদের দেশে গ্রাম বা বস্তি এলাকায় বেশিরভাগ কিশোরীরা লজ্জার কারণে কাউকে মাসিকের কথা জানায় না এবং সঠিকভাবে পরিচর্যা করে না। মাসিক চলাকালীন সময়ে সঠিক পরিচর্যার অভাবে মেয়েরা নানা রকম অসুখে আক্রান্ত হয়।

মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

প্রথমবার মাসিকের সময় মা বা বড় বোনদের সহযোগিতা নিতে হবে, এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।

ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলার জন্য বাড়িতে ও স্কুলের শৌচাগারে ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালো করে ধুতে হবে।

ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার পর কড়া রোদে শুকাতে হবে এবং পুনরায় ব্যবহারের জন্য প্যাকেট করে পরিষ্কার স্থানে রাখতে হবে।

অন্যান্য ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

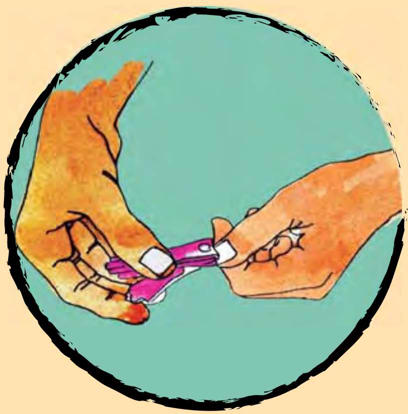
ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার মাধ্যমে আমরা অনেক রোগের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারি। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা একটি অভ্যাসের ব্যাপার। ছোট থেকে এই অভ্যাস গড়ে উঠলে আমরা যেমন অনেক রোগের হাত থেকে রক্ষা পাব, তেমনি সামাজিকভাবে অন্যদের কাছে গ্রহণযোগ্য হব।

দিনে অন্তত দু'বার - সকালে এবং রাতে খাবার পরে দাঁত ব্রাশ করতে হবে।

প্রতিদিন পরিষ্কার পানিতে গোসল করতে হবে।

সবসময় পরিষ্কার কাপড় পরতে হবে।

নিয়মিত চুল আঁচড়াতে হবে।



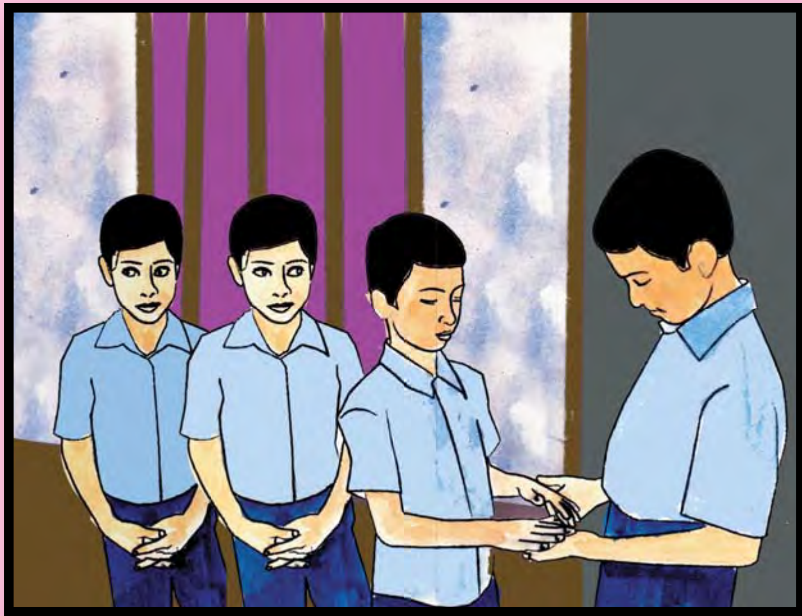
সপ্তাহে অন্তত একবার নখ কাটতে হবে এবং সবসময় নখ পরিষ্কার রাখতে হবে।

স্যান্ডেল পায়ে দিয়ে পায়খানায় যেতে হবে।

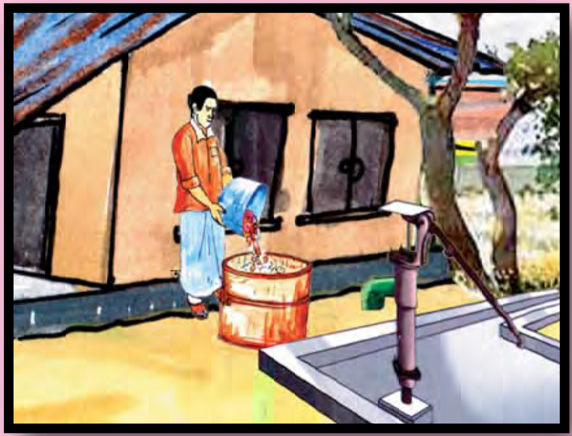
পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাঃ

বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাঃ

দিনের একটি বড় সময় আমাদেরকে বিদ্যালয়ে কাটাতে হয়। তাই, বিদ্যালয়ের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে সেখান থেকে আমাদের রোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। এছাড়া শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের মন প্রফুল্ল থাকে এবং শিক্ষাবান্ধব পরিবেশ তৈরি হয়। বিদ্যালয়ের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার দায়িত্ব শিক্ষক, শিক্ষার্থী ও কর্মচারি সকলেরই।



প্রতিদিন এ্যাসেম্বলি শেষে শ্রেণীকক্ষে ঢোকার পূর্বে ক্লাস ক্যাপ্টেনগণ স্ব স্ব শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যাচাই করবে।



স্কুলের টিউবওয়েলের প্লাটফর্ম এবং পানির নালা/নর্দমা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

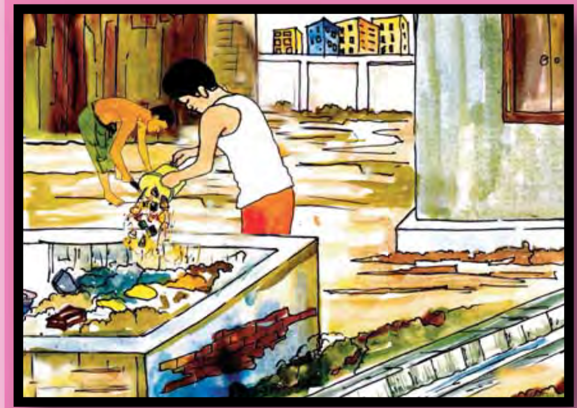
শ্রেণীকক্ষ, বারান্দা, কমনরুম, লাইব্রেরি এবং শিক্ষকদের কক্ষে আবর্জনা ফেলার জন্য ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে এবং পাত্রগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

স্কুলের কক্ষসমূহ, বারান্দা, আঙ্গিনা, মাঠ এবং চারিদিকের খোলা জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

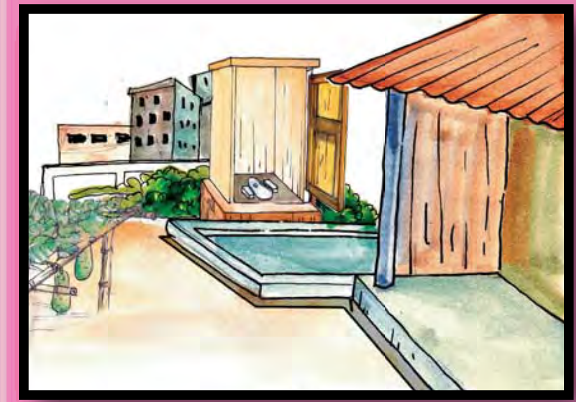
বাড়ির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পাড়া, মহল্লা বা আবাসিক এলাকার প্রত্যেকেরই তাদের ঘরবাড়ি ও বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার। বাড়ির নোংরা বা অপরিচ্ছন্ন পরিবেশের কারণে পরিবারের সদস্যরা রোগাক্রান্ত হয়। আশপাশের বাড়িতেও এর প্রভাব পড়ে, এক বাড়ি থেকে রোগ জীবাণু আশপাশের পরিচ্ছন্ন বাড়িতেও ছড়ায়। বাড়ির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার দায়িত্ব পরিবারের নারী-পুরুষ, ছোট-বড় সবারই।

যেখানে সেখানে ময়লা আবর্জনা না ফেলে নির্দিষ্ট স্থানে বা ময়লা ফেলার পাত্রে ময়লা ফেলতে হবে।



বাড়ির সকল ঘর, আঙ্গিনা ও আশপাশ এবং নালা-নর্দমা সবসময় পরিষ্কার রাখতে হবে।



বাড়ির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার দায়িত্ব পরিবারের নারী-পুরুষ সবারই।

পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের বাড়ির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে সচেতন করতে হবে।

শিশুদেরকে ময়লা ফেলার পাত্রে ময়লা ফেলতে অভ্যস্ত করতে হবে।

স্কুলে বাগান তৈরি ও পরিচর্যা

স্কুলে ফুলের বাগান ও সবজি বাগান তৈরির মাধ্যমে স্কুলের সৌন্দর্য বর্ধন এবং আমাদের হাতে কলমে শিক্ষা গ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি হয়। স্কুলের বাস্তব শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে আমরা বাড়িতে সবজি/বাগান তৈরি এবং পরিবারের পুষ্টির যোগান দিতে পারি। স্কুলে পরিবেশ-বান্ধব বাগান তৈরির মাধ্যমে আমাদের মধ্যে পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি হবে।

* স্কুলে বাগান তৈরি ও পরিচর্যায় সকলকে অংশ নিতে হবে।
* কীভাবে রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহার না করে, পরিবেশ-বান্ধব বাগান তৈরি করতে হয় তা জানতে হবে এবং অনুসরণ করতে হবে।
* বাড়িতে স্কুলের বাগানের অনুকরণে বাগান তৈরি করতে হবে।
* স্কুলের বাগানের অনুসরণে পরিবেশ-বান্ধব বাগান তৈরি করার জন্য এলাকার লোকদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

নিরাপদ আবর্জনা অপসারণ

প্রতিদিন আমাদের বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে অনেক আবর্জনা জমে। এসব আবর্জনা সাধারণত দুই ধরনের- জৈব এবং অজৈব আবর্জনা। জৈব আবর্জনা কিছুদিনের মধ্যে পচে মাটিতে মিশে যায়, যেমন- লতা-পাতা, ফল ও সবজীর খোসা, ইত্যাদি। কিন্তু অজৈব আবর্জনা পচে না ও মাটিতে মেশে না, যেমনঃ পলিথিন, পাস্টিক, কাচ, ধাতব দ্রব্য, ইত্যাদি। সাধারণত আমরা আবর্জনা যেখানে সেখানে ফেলি অথবা সব ধরনের আবর্জনা একই পাত্রে/ডাস্টবিনে ফেলি। নিরাপদ আবর্জনা অপসারণে আমাদের সকলকে সজাগ হতে হবে এবং ইতিবাচক ভূমিকা পালন করতে হবে।

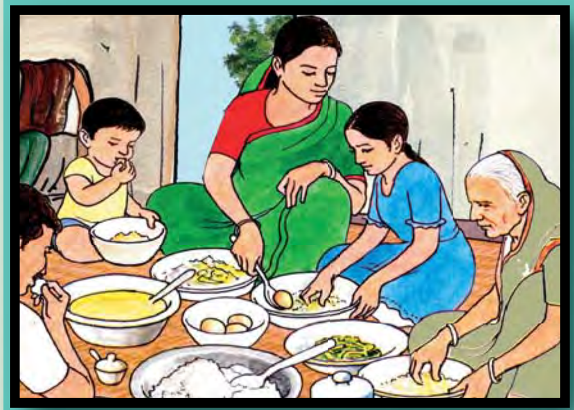
* ময়লা আবর্জনা যেখানে সেখানে না ফেলে, ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট পাত্রে বা ডাস্টবিনে ফেলতে হবে।
* জৈব ও অজৈব আবর্জনা পৃথক পাত্রে রাখতে হবে। এজন্য বাড়িতে ও স্কুলে পৃথক রঙের দু'টি ঢাকনাযুক্ত পাত্র ব্যবহার করতে হবে।

খাবার

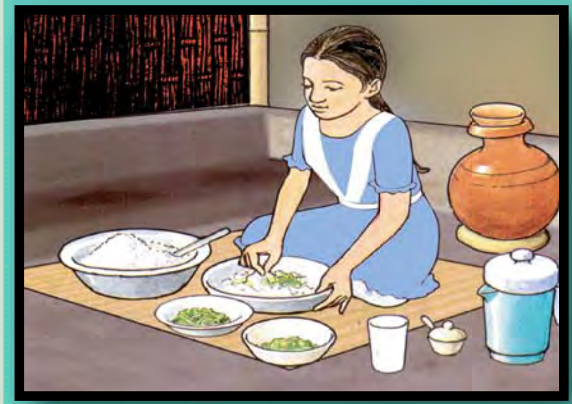
খাদ্য ও পুষ্টি

পুষ্টি হলো একটি প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়ায় খাবার খাওয়ার পর তা ভেঙ্গে সরল খাদ্য কণায় পরিণত হয়। আমাদের দেহ এই সরল উপাদান শোষণ করে শরীরের বিভিন্ন প্রয়োজন মেটায়। বয়স অনুযায়ী মানুষের পুষ্টি চাহিদা ভিন্ন রকমের হয়। আবার এক এক খাদ্যে এক এক রকম পুষ্টি থাকে।

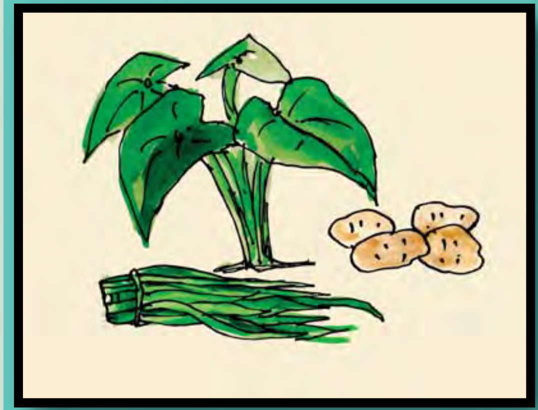
আমাদের শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।



স্কুলের ছেলেমেয়েদের পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজন বেশি। অপুষ্টিতে ভুগলে লেখাপড়ায় মনোযোগী হওয়া যাবে না।



কিশোর বয়সে শারীরিক পরিবর্তনের কারণে আমাদেরকে আমিষ জাতীয় খাবারের পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে আয়রন বা লৌহ এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।



শুধু দামি খাবারেই বেশি পুষ্টি থাকে না, কম খরচেও আমরা পুষ্টিকর খাবার পেতে পারি।

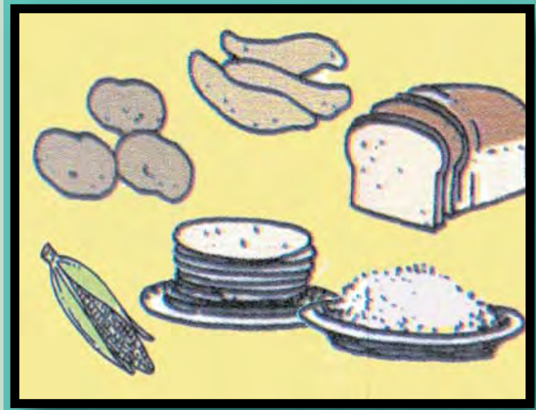
চটকদার বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে, শরীরের জন্য উপকারী নয় এমন খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

সুষম খাবার

সুষম খাবার বলতে এমন খাবার বোঝায়, যাতে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব খাদ্য উপাদানই সঠিক পরিমাণে থাকে। যথা- আমিষ, শর্করা, তেল, খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি।

দেহের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণের জন্য আমাদেরকে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, সয়াবিন, বাদাম, শিমের বীচি, মটরশুটি, ইত্যাদি আমিষজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

কাজ করার শক্তি অর্জনের জন্য আমাদেরকে ভাত, রুটি, পাউরুটি, মুড়ি, চিড়া, ভুট্টা, আলু, ইত্যাদি শ্বেতসার বা শর্করাজাতীয় খাবার খেতে হবে।



আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও শরীরকে রোগমুক্ত রাখার জন্য বেশি করে শাক-সবজি এবং ফলমূল অর্থাৎ খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন এবং খনিজ লবণ সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

নিরাপদ খাবার

সুষম খাবার গ্রহণের পাশাপাশি নিরাপদ খাবারের বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে। খাবার তৈরি, পরিবেশন ও সংরক্ষণের সময় খাবার নিরাপদ রাখার জন্য সাবধনতা অবলম্বন করতে হবে।

রান্না ও খাবার তৈরির স্থানটি সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

রান্না করা, খাবার তৈরি ও খাবার পরিবেশনের সরঞ্জাম ভালভাবে পরিষ্কার করে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

খাবার ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে এবং সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

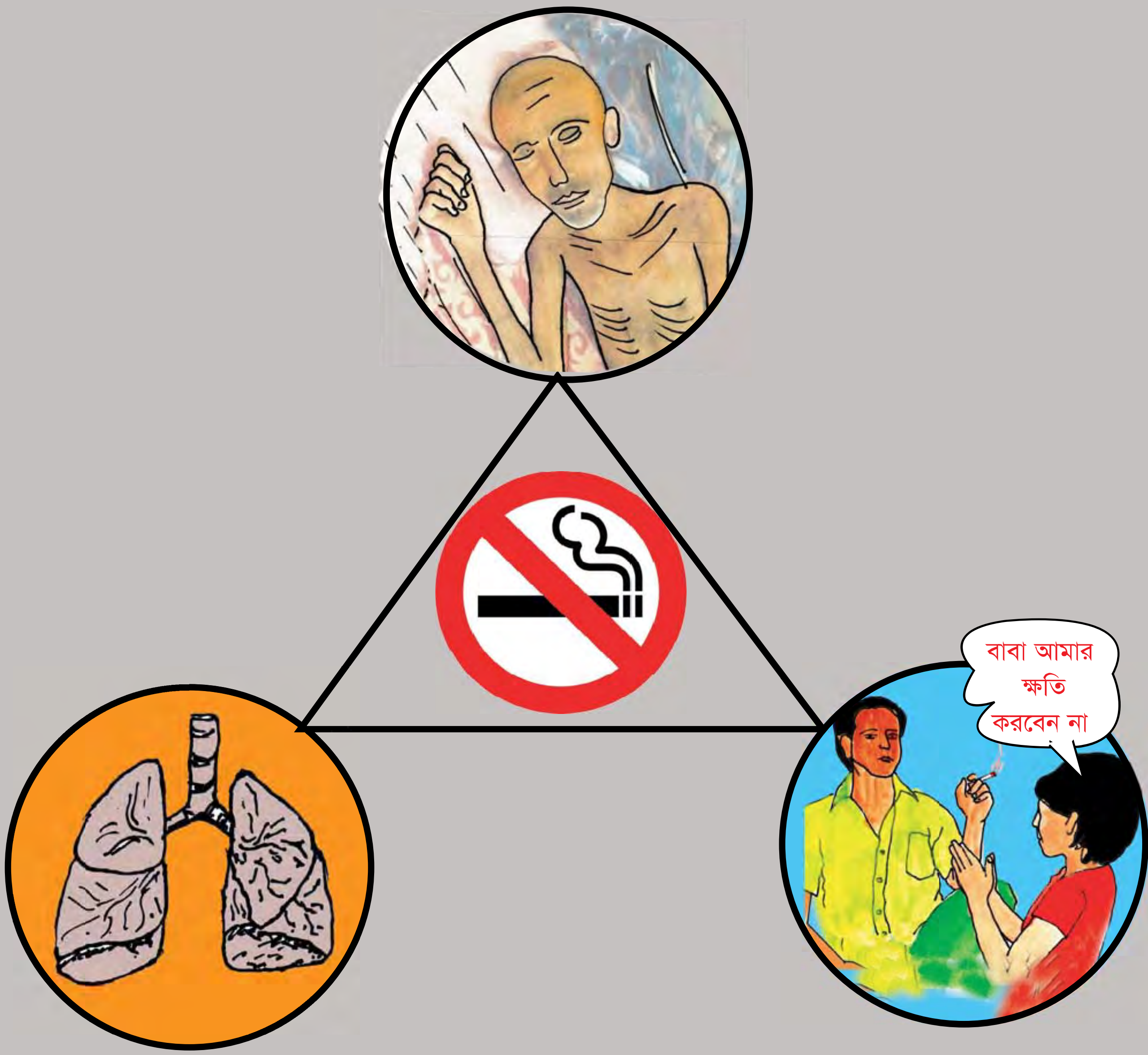
প্যাকেট ও বোতলজাত খাদ্য বা পানীয় কেনার বা খাওয়ার আগে মেয়াদের তারিখ দেখে গ্রহণ করতে হবে।

ধূমপান ও মাদকাসক্তিঃ

ধূমপান ও মাদকের কুফলঃ

বিড়ি, সিগারেট, তামাক পাতা এবং মাদক ব্যবহারের কোনো উপকারিতা নেই, এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। ধূমপান, নেশা বা মাদক শারীরিক, আর্থিক, মানসিক, সামাজিক, নৈতিক ও ধর্মীয়; সবদিক দিয়েই আমাদেরকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেয়।

* কখনও হতাশায় পড়ে, বন্ধুবান্ধবদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে বা কৌতূহলের বশবর্তী হয়ে ধূমপান বা মাদক গ্রহণ করা উচিত নয়।
* কেউ ধূমপান বা মাদক গ্রহণের প্রস্তাব দিলে তা মা-বাবার সাথে খোলাখুলি আলাপ করতে হবে।
* ধূমপান ও অন্যান্য নেশা এবং মাদক-কে 'না' বলতে হবে।
* ধূমপানের সময় ধূমপায়ীর আশেপাশে যারা থাকে, তারা ধূমপান না করেও ধূমপায়ীদের মতোই ক্ষতির শিকার হয়। তাই ধূমপায়ীদের সঙ্গ এড়িয়ে চলতে হবে।


বাবা আমার ক্ষতি করবেন না

যৌন হয়রানি

ইভ টিজিং

ইভ টিজিং বা মেয়েদের উত্ত্যক্ত করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ। ইভ টিজিং-কে বয়সের দোষ হিসেবে হালকা করে দেখা ঠিক নয়। এর পরিণতিতে একটি মেয়ের মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

সহপাঠি বা বন্ধু-বান্ধবদের কাউকে এ কাজে জড়িত হতে দেখলে তাকে সংশোধনের উদ্যোগ নিতে হবে।

কেউ ইভ টিজিং এর শিকার হলে তা অভিভাবক ও শিক্ষকদের জানাতে হবে।

শিক্ষার্থীরা মিলে স্বেচ্ছাসেবক দল গঠনের মাধ্যমে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তোলার উদ্যোগ নিতে হবে।

ছাত্রীদের প্রতি সহিংসতা/যৌন হয়রানি

সহিংসতা এবং অশোভন ইঙ্গিত বা যৌন হয়রানি একটি জঘন্য অপরাধ। যৌন হয়রানি সহপাঠী, শিক্ষক বা অন্য যে কারো দ্বারা ঘটতে পারে।

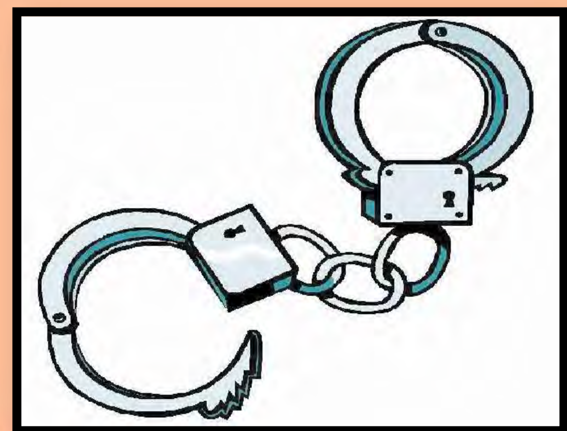
* কারো আচরণ অস্বস্তিকর বা আপত্তিজনক মনে হলে তাকে নিজের অপছন্দের ব্যাপারটি জানাতে হবে।
* নিপীড়নকারীর ভয়-ভীতি, প্রলোভন বা মিথ্যা আশ্বাসে বিভ্রান্ড়া হয়ে মা-বাবাকে প্রকৃত ঘটনা জানাতে হবে।
* সহিংসতা বা যৌন হয়রানির পরিণতি ভয়াবহ, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ড়ঘটতে পারে।

বাল্য বিবাহ

বিয়ের ক্ষেত্রে মেয়ের বয়স ১৮ বছরের কম এবং ছেলের বয়স ২১ বছরের কম হলে, সেটি হবে বাল্য বিবাহ। আমাদের দেশে গর্ভজনিত জটিলতায় মাতৃমৃত্যুর অন্যতম কারণ হলো বাল্য বিবাহ ও কিশোরী বয়সে গর্ভধারণ।

কেউ বাল্য বিবাহের উদ্যোগ নিলে বিষয়টি শিক্ষকদের জানাতে হবে।

পিতা-মাতা/অভিভাবক উপযুক্ত বয়সের আগে বিয়ে দিতে চাইলে, তারা যাদের কথা শোনেন তাদের মাধ্যমে বিয়ে বন্ধ করার চেষ্টা করতে হবে।

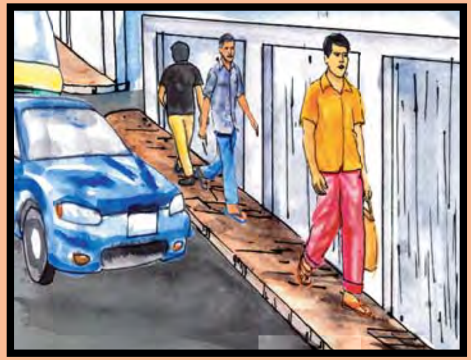


বাল্য বিবাহ আইনত দন্ডনীয় অপরাধ।

সড়ক নিরাপত্তা

সড়ক দুর্ঘটনা দিন দিন বেড়ে চলেছে। সড়ক দুর্ঘটনায় অনেক জীবন অকালে ঝরে যাচ্ছে। অনেক লোক পঙ্গুত্ব নিয়ে দুর্বিসহ জীবন যাপন করছে, হয়ে পড়ছে পরিবার ও সমাজের জন্য বোঝা। বিদ্যালয়ে যাওয়া-আসার পথে অনেক ছাত্র-ছাত্রী সড়ক দুর্ঘটনার শিকার হয়। সড়ক নিরাপত্তার জন্য সকলের ট্রাফিক নিয়ম জানা ও মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

রাস্তায় হাঁটার সময় ফুটপাত ব্যবহার করতে হবে। ফুটপাত না থাকলে, দেখে শুনে রাস্তার কিনার ঘেঁষে হাঁটতে হবে।



রাস্তা পারাপারের জন্য জেব্রা ক্রসিং, ট্রাফিক সিগনাল, পাতাল পথ বা ফুট ওভার ব্রিজ ব্যবহার করতে হবে।

যেখানে এসব ব্যবস্থা নেই, সেখানে ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় অথবা ডান-বামে নিরাপদ দূরত্বে গাড়ির অবস্থান দেখে রাস্ড়পার হতে হবে।

চলন্ড়অবস্থায় বাসে ওঠা বা বাস থেকে নামা যাবে না।

কখনও চলন্ড় গাড়ির সামনে দিয়ে দৌড়ে রাস্ড়পার হওয়া যাবে না। এতে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

World Health Organization
Country Office for Bangladesh

House No-CWN (A) 16, Road No-48, Gulshan-2, Dhaka- 1212, Bangladesh
Tel.: (880-2) 8831423, Fax: (8802-) 8831423

ISBN 978-984-33-7305-2
9 789843 373052