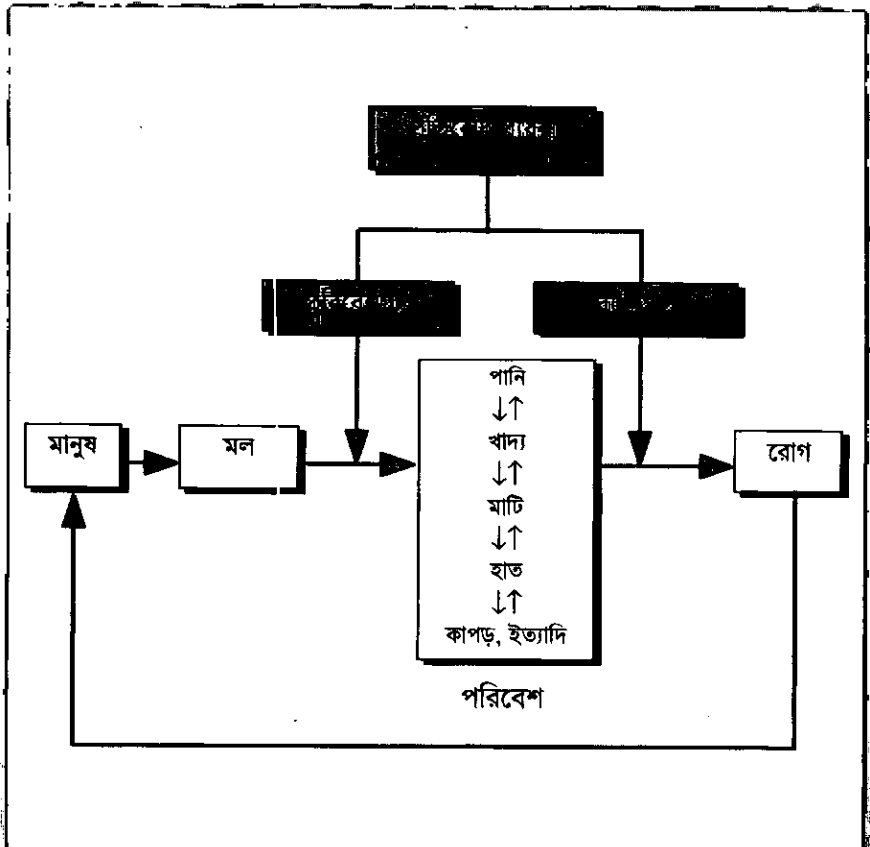


# সাংসারিক কাজে পানি ব্যবহার স্যানিটেশন

ও

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক  
মৌলিক শিক্ষা

প্রশিক্ষণ সহায়িকা



CENTRE  
FOR HEALTH AND  
POPULATION RESEARCH

স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা গবেষণা কেন্দ্র  
কম্বি. গু. পদ্মশেখর এডমিনিস্ট্রেশন ভবন  
শিবসংলগ্ন, ঢাকা-১১১১

সাংসারিক কাজে পানি ব্যবহার  
স্যানিটেশন

ও

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক  
মৌলিক শিক্ষা

**প্রশিক্ষণ সহায়িকা**

আবদুল্লাহ আল-মাহমুদ  
হাসনাত ইফতেখার হোসেন  
শফিউল আজম আহমেদ  
বিলকিস আমিন হক

এনভায়রনমেন্টাল হেলথ প্রোগ্রাম  
হেলথ এন্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন  
আইসিডিডিআর,বি, মহাখালী, ঢাকা ১২১২

---

সম্পাদনা  
এমএ রহীম

কম্পিউটার সহযোগী  
তালুত সোলায়মান

ISBN 984-551-062-0

জুন ১৯৯৬

প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

আইসিডিডিআর,বি স্পেশাল পাবলিকেশন নং ৪৮

প্রকাশক  
আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)  
মহাখালী, ঢাকা ১২১২  
(আইসিডিডিআর,বি, জিপিও বক্স ১২৮, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ)

টেলিফোন: ৮৭১৭৫১-৬০  
ফ্যাক্স: ৮৮০-২-৮৮৩১১৬, ৮৮৬০৫০

---

মুদ্রণ: ব্র্যাক প্রিন্টার্স ঢাকা বাংলাদেশ

# এই প্রশিক্ষণ সহায়িকার উদ্দেশ্য

রোগমুক্ত পরিবেশ ও স্বাস্থ্যসচেতন সমাজ গড়ে তোলাই আমাদের উদ্দেশ্য। সরকার বা একক কোনো প্রতিষ্ঠানের পক্ষে এ-কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব নয়। এর জন্য প্রয়োজন সমাজের সকল স্তরের জনগণের অংশগ্রহণ। পরিবেশ দূষণ একটি সামাজিক অপরাধ। এবিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য দরকার সঠিক তথ্য পরিবেশন ও প্রশিক্ষণ। কেবলমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত জনসেবকদের পক্ষেই সম্ভব ব্যাপক ভিত্তিতে সর্বস্তরের জনগণের মধ্যে সঠিক স্বাস্থ্যবাব্তা পৌঁছে দেওয়া।

জনসেবকদের প্রশিক্ষণের জন্যই এই সহায়িকা তৈরি করা হয়েছে। সর্বস্তরের পাঠক, বিশেষ করে বাংলাদেশের স্বল্প-শিক্ষিত সাধারণ মানুষ যাতে এই পুস্তিকায় বর্ণিত তথ্য বুঝতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পারেন সেজন্য তথ্য পরিবেশনের ভাষা আমাদের সাধ্যমত সহজ করার চেষ্টা করা হয়েছে, এবং এর বোধগম্যতা মাঠ-পর্যায়ে পরীক্ষা করা হয়েছে। বর্তমান সংস্করণটি অবশ্য এই সহায়িকার চূড়ান্ত রূপ নয়। জনসেবকদের প্রশিক্ষণের জন্য যেসব তথ্যের প্রয়োজন এবং এই তথ্য পরিবেশনে যে আঙ্গিক-কৌশল অবলম্বন করা প্রয়োজন তা চূড়ান্তভাবে নির্ধারিত হলে এবং আপনাদের অভিজ্ঞতা ও পরামর্শের আলোকে সহায়িকাটি পরিবর্তিত ও পরিবর্ধিত আকারে প্রকাশ করা হবে।

এই প্রশিক্ষণ সহায়িকা মহাখালীস্থ আন্তর্জাতিক উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)'র এনভায়রনমেন্টাল হেলথ প্রোগ্রাম কর্তৃক প্রণীত। অন্য কোনো ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান কর্তৃক পুনর্মুদ্রণ, বিতরণ ও বিক্রয় কিংবা পঠন-পাঠন ভিন্ন অন্য কোনো কাজে এই সহায়িকা ব্যবহারের আগে আইসিডিডিআর,বি'র সংশ্লিষ্ট বিভাগের অনুমতি নেয়া অত্যাৱশ্যক।

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

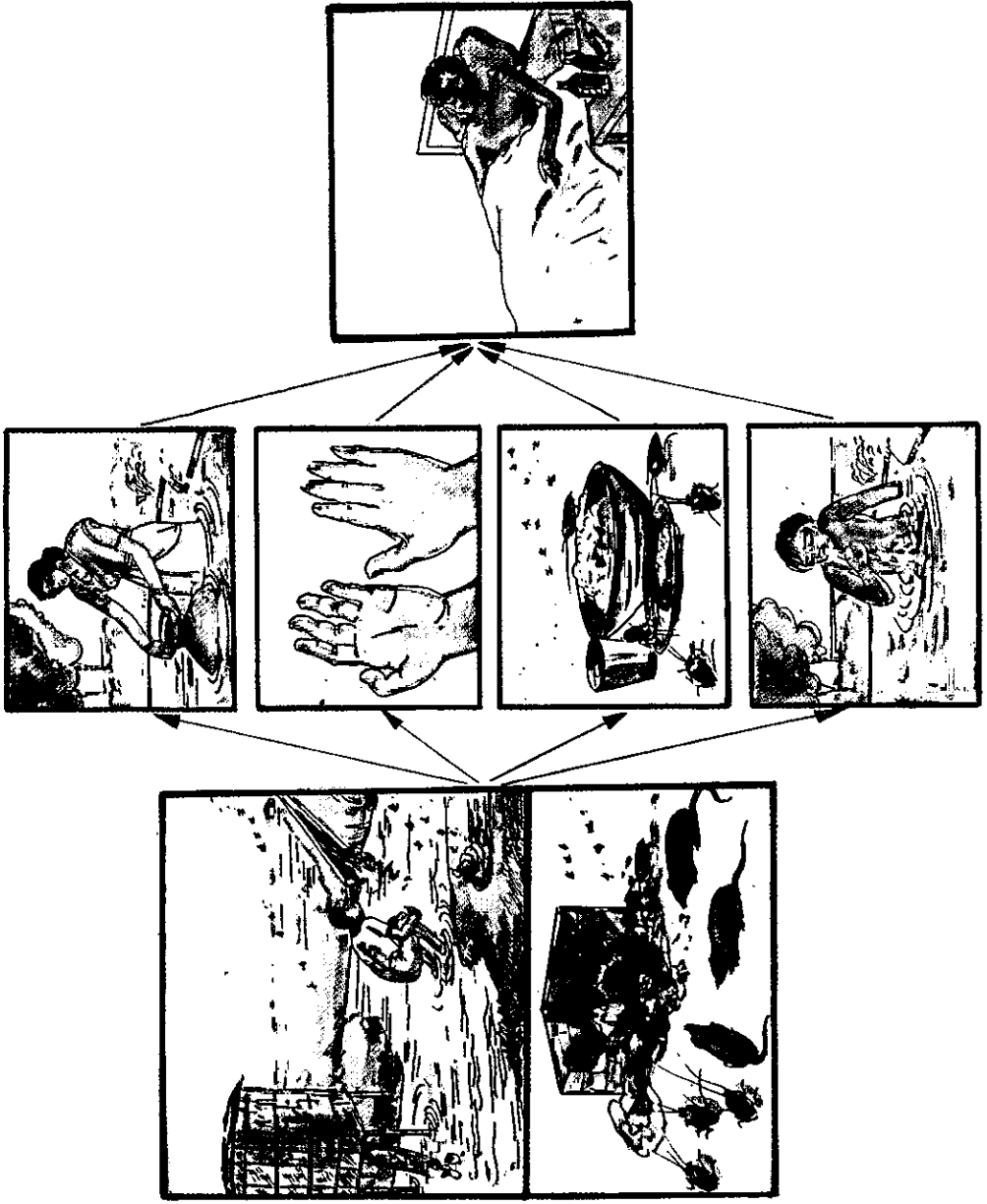
এই প্রশিক্ষণ সহায়িকা প্রণয়ন ও মুদ্রণে আর্থিক সহায়তা দান করেছে ইউএসএআইডি (কন্ট্রাক্ট/থ্যান্ট নং-৩৮৮-০০০০-জি--এসএস-১০২৫-০০) এবং জনস্ হপকিন্স ইউনিভার্সিটি স্কুল অব হাইজিন এন্ড পাবলিক হেলথ-এর ইন্টারন্যাশনাল হেলথ ডিপার্টমেন্ট। আইসিডিডিআর,বি'র এনভায়রনমেন্টাল হেলথ প্রোগ্রাম, তথা হেলথ এন্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশনের কর্মচারীদের অক্লান্ত পরিশ্রমের ফসল এই প্রশিক্ষণ সহায়িকা। এখানে বিশেষভাবে যাঁদের নাম উল্লেখ্য তাঁরা হলেন: সর্বজনাব মোঃ নজরুল ইসলাম, গোলাম মোর্শেদ ও মোঃ আজহারুল ইসলাম শেখ।

এই প্রশিক্ষণ সহায়িকায় বর্ণিত তথ্য কতটা বোধগম্য ভাষায় ও চিত্রে পরিবেশিত হয়েছে এবং এই পুস্তিকা পাঠের মাধ্যমে বাংলাদেশের সাধারণ জনগণ তাঁদের করণীয় কাজগুলো সম্পর্কে কতটা ওয়াকিবহাল হতে পারবেন তার ওপর নিরীক্ষা (ফিল্ড-টেস্টিং) চালানো হয়। এই নিরীক্ষায় দেখা গেছে: প্রায় সবার কাছে এই পুস্তিকায় ব্যবহৃত তথ্য বোধগম্য ঠেকেছে। এতে সর্বস্তরের জনগণের প্রতিনিধি হিসেবে যাঁরা অংশগ্রহণ করেছেন তাঁদের কাছেও আমরা কৃতজ্ঞ।

পান্ডুলিপি চূড়ান্তকরণের এক পর্যায়ে বিভিন্ন এনজিও-কর্মী, বিশেষ করে প্রশিকা, ব্র্যাক, রাডডা এমসিএইচ-এফপি, সিডরিউএফপি, দেশের জন্য কাজ, বিডরিউএইচসি, সুরভি এবং এমএফপিপি'র প্রতিনিধিগণ, অনেক স্কুল-শিক্ষক এবং মসজিদের ইমামগণ তাঁদের বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে পরামর্শ দান করেছেন।

# সূচিপত্র

প্রশিক্ষণ সহায়িকার উদ্দেশ্য ... .. .	৩
ভূমিকা ... .. .	৭
স্যানিটেশন	
রিং-স্ল্যাব (জলাবদ্ধ) পায়খানা ... .. .	১১
স্বাস্থ্যসম্মত গর্ত-পায়খানা ... .. .	১১
পায়খানা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম ... .. .	১৩
কোথায় পায়খানা তৈরি করবেন ... .. .	১৪
কিভাবে পায়খানা পরিষ্কার করবেন ... .. .	১৪
কিভাবে সবাইকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার কথা জানাবেন ... .. .	১৪
নিরাপদ পানি	
কিভাবে নিরাপদ পানি সংরক্ষণ করবেন ... .. .	১৭
টিউবওয়েল ও ট্যাপের যত্ন ... .. .	১৮
পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি ... .. .	১৯
হাত ধোয়া	
হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম ... .. .	২০
অসুস্থতাপক্ষে কখন কখন হাত ধোবেন ... .. .	২০
পোসল ও অন্যান্য ... .. .	২২
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ... .. .	২৩
খাদ্যবিধি ... .. .	২৪



চিত্র ১: টৈফইদস জীবনে রোগ-সংক্রমণ

## ভূমিকা

আমাদের দেশে যেসব রোগ-ব্যাদি দেখা যায় তার শতকরা ৮০ ভাগই সাংসারিক কাজে দূষিত পানির ব্যবহার, যেখানে-সেখানে মলমূত্রত্যাগ, ময়লা-আবর্জনা এবং অপরিচ্ছন্নতার সাথে জড়িত। কলেরা, জন্ডিস, ডায়রিয়া, আমাশয়, কুমি, টাইফয়েড, চর্মরোগ, ইত্যাদি এসব রোগের অন্তর্গত। এসব রোগের ফলে প্রায়ই অনেকের মৃত্যু ঘটে। শুধুমাত্র ডায়রিয়া রোগে প্রতি বছর আমাদের দেশে দুই লক্ষ ষাট হাজার শিশু মারা যায়। আবার, এসব রোগে মৃত্যু না হলেও রোগীর ওপর এর প্রভাব হতে পারে দীর্ঘ-মেয়াদী। এসব রোগে আক্রান্ত মানুষ পুষ্টিহীনতা, রোগ-প্রতিরোধ-ক্ষমতা হ্রাস, বুদ্ধির বিকাশ না-ঘটা, ইত্যাদি বিভিন্ন রকমের ক্ষতির সম্মুখীন হতে পারে।

অন্যদিকে অসুস্থ হয়ে পড়লে চিকিৎসার জন্য যেমন টাকা-পয়সা খরচ হয় তেমনি কাজকর্ম না-করতে পারার ফলে আয়ও কমে যায়। একজনের অসুখ হলে পরিবারের অন্যরাও স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারে না। রোগীর সেবা করার জন্য তাদের সময় ব্যয় করতে হয়, মনেও দুশ্চিন্তা থাকে।

এই রোগগুলো হয় কেন? মানুষ ও পশু-পাখির মলে বিভিন্ন ধরনের রোগজীবাণু থাকে। এই রোগজীবাণুগুলো মুখ দিয়ে কিংবা অন্য কোনো উপায়ে মানুষের শরীরে প্রবেশ করার ফলে এসব রোগ হয়। রোগজীবাণুর প্রাণ আছে এবং এরা বংশ বৃদ্ধি করতে পারে। উপযুক্ত পরিবেশ পেলে সময়ের সাথে এদের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়। খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ করলে খুব সহজেই মলমূত্রে যেসব রোগজীবাণু থাকে তা পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। পরিবেশ বলতে আমাদের চারপাশে যা আছে তাকেই বুঝি। এসব রোগজীবাণু পরিবেশ থেকে বিভিন্ন বাহকের মাধ্যমে মুখ দিয়ে কিংবা অন্য কোনো উপায়ে মানুষের দেহে প্রবেশ করে।

অতএব খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ করা ক্ষতিকর অভ্যাস। শুধু অসুস্থ মানুষের নয়, সুস্থ মানুষের মলমূত্রেও অসংখ্য রোগজীবাণু থাকে। অনেকে বিশ্বাস করেন, শিশুদের মলমূত্র ক্ষতিকর নয়। আসলে শিশুদের মলমূত্র বড়দের মলমূত্রের চেয়েও বেশি ক্ষতিকর।

তাহলে আমরা বুঝলাম: খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ করলে পরিবেশ দূষিত হয়। এখন দেখা যাক পরিবেশ থেকে রোগজীবাণু কিভাবে আমাদের দেহে প্রবেশ করে:

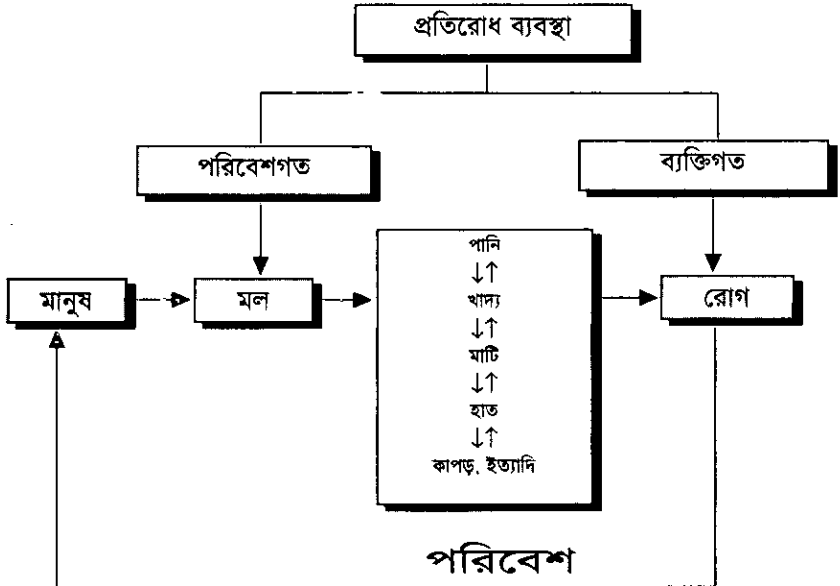
আগের পৃষ্ঠার ছবিতে (চিত্র ১) আমরা মলমূত্র থেকে মুখে রোগজীবাণু প্রবেশের মাধ্যমে রোগ-সংক্রমণের একটি চিত্র তুলে ধরতে চেষ্টা করেছি। যেখানে-সেখানে বা খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ করলে ঐ মলমূত্রের রোগজীবাণু পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। যে প্রক্রিয়ায় এসব রোগজীবাণু পরিবেশ থেকে অন্য মানুষের দেহে প্রবেশ করে তা জটিল বলে আমরা অনেকেই তা বুঝতে পারি না, কিন্তু পরস্পর সম্পর্কযুক্ত কিছু আচরণ ও কাজকর্ম এই প্রক্রিয়ার মূলে কাজ করে। এই চিত্রে যেসব কাজকর্ম ও আচরণ দেখানো হলো এগুলো ছাড়াও আরো অনেক উপায়ে মলমূত্রের রোগজীবাণু পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়: বৃষ্টিতে ধুয়ে মলমূত্রের রোগজীবাণু নদী ও খাল-



বিলের পানিতে মিশে পানি দূষিত করে ফেলে। ঐ পানি ব্যবহারের ফলে মানুষের রোগ হয়। আবার, খোলা মল থেকে মাছি, কীট-পতংগ, হাঁস-মুরগি ও অন্যান্য পশু-পাখি দ্বারা রোগজীবাণু খোলা খাদ্যে প্রবেশ করে। ঐ খাদ্য খেলেও রোগ হয়।

দৈনন্দিন জীবনে রোগ-সংক্রমণের প্রক্রিয়া আমরা ১ নং চিত্রে দেখিয়েছি। এই চিত্রে দেখা যাচ্ছে: একটি বালক খোলা জায়গায় মল ত্যাগ ক'রে একটি পানির উৎসে শৌচকর্ম করছে। এর কাছেই একটি ঝুলন্ত পায়খানা থেকে মল পানিতে পড়ছে। এগুলো এই পানিকে দূষিত করে তুলছে। এসব খোলা উৎসের দূষিত পানি ব্যবহার করে কিংবা গোসলের সময় কুলি-করার ফলে রোগজীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে সুস্থ মানুষ রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ছে।

অপর দিকে, খোলা জায়গার মলে কিংবা ডাস্টবিনের কাছে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে-থাকা ময়লা-আবর্জনায় মাছি, কীট-পতংগ, ইত্যাদি বসছে এবং পরে তারা খোলা খাবার দূষিত করছে। ঐ দূষিত খাদ্য গ্রহণের ফলে সুস্থ মানুষ রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ছে। রোগ-সংক্রমণে হাতের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। শৌচকর্ম করা বা করানোর ফলে হাত দূষিত হয় -- আবার, দূষিত পানি বা খাদ্যের সংস্পর্শেও হাত দূষিত হতে পারে। ঐ দূষিত হাত মুখে দিলে রোগজীবাণু সরাসরি দেহে প্রবেশ করতে পারে। দূষিত হাত লেগে ভাল খাদ্য এবং পানিও দূষিত হয়ে পড়ে। অতএব দেখা যাচ্ছে: পায়খানার পর এবং খাওয়ার বা খাওয়ানোর আগে ভালভাবে হাত ধুয়ে না-নিলে হাত থেকে রোগজীবাণু মুখে এবং মুখ দিয়ে দেহে প্রবেশ করতে পারে। তাই এসব রোগের হাত থেকে রক্ষা পেতে হলে আমাদেরকে প্রয়োজনীয় প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে হবে।



চিত্র ২: প্রতিরোধ ব্যবস্থা

প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুই ধরনের হতে পারে: (১) পরিবেশগত প্রতিরোধ ব্যবস্থা এবং (২) ব্যক্তিগত প্রতিরোধ ব্যবস্থা। ২ নং চিত্রে এই প্রতিরোধ ব্যবস্থা দেখানো হয়েছে।

আমরা জানি খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ করলে মলমূত্রের রোগজীবাণু পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। মলমূত্র থেকে রোগজীবাণুর সরাসরি পরিবেশে (পানি, খাদ্য, মাটি, হাত, কাপড়, ইত্যাদি) প্রবেশে বাধা দেওয়াই হলো পরিবেশগত প্রতিরোধ। আমরা যদি স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করি তাহলে মল আবদ্ধ থাকে এবং মলের রোগজীবাণু পরিবেশে প্রবেশ করতে পারে না।

পরিবেশ থেকে বিভিন্ন রোগজীবাণু যে প্রক্রিয়ায় মানুষের মুখে প্রবেশ করে তাতে বাধা দেওয়াই হলো ব্যক্তিগত প্রতিরোধ ব্যবস্থা। দৈনন্দিন সব কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করে, খোলা বা দূষিত খাবার না খেয়ে এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করে আমরা রোগ-ব্যাধির বিরুদ্ধে এই ব্যক্তিগত প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে পারি।

তাহলে আমরা বুঝলাম: সুস্থ থাকতে হলে আমাদের পরিবেশ ভাল রাখতে হবে এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। এর জন্য প্রয়োজন:

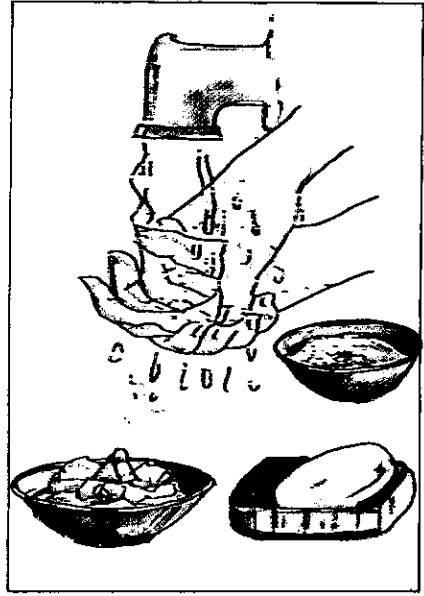
১. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা
২. সবসময় সব কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করা
৩. মলের সংস্পর্শে আসার পর ও খাওয়ার বা খাওয়ানোর আগে দুই হাত খুব ভালভাবে ধোয়া



নিরাপদ পানি সবসময় সব কাজে ব্যবহার করুন



স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ছোট-বড় সকলে ব্যবহার করুন



কার্যকরভাবে হাত ধোয়া অভ্যাস করুন

## যেখানে-সেখানে মলমূত্রত্যাগ করা কি সামাজিক অপরাধ ?

সম্মিলিতভাবে সমাজের সবাই যদি মল থেকে পরিবেশকে দূষণযুক্ত রাখার কাজে সহায়তা না করি তাহলে আমরা রোগ-ব্যাধি থেকে মুক্তি পাবো না। একজন সুস্থ মানুষের মলেও অসংখ্য রোগজীবাণু থাকে। একজনের মলের রোগজীবাণু মাছি, পোকা, ইঁদুর, মুরগি, ইত্যাদি প্রাণী দ্বারা পাশের বাড়িগুলোও দূষিত করে। আপনি নিজে পরিষ্কার থাকলেও আপনার প্রতিবেশী যদি মলের জীবাণু নিয়ন্ত্রণ না করে তাহলে তা আপনাকেও আক্রমণ করতে পারে। একজন মানুষ (হোক সে ছোট শিশু কিংবা বয়স্ক) খোলা জায়গায় মলত্যাগ করলে ঐ মল থেকে হাজার হাজার মানুষের অসুখ হতে পারে, এমনকি অনেক মানুষ মারাও যেতে পারে।

অতএব খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ একটি সামাজিক অপরাধ। তবুও মানুষ কেন খোলা জায়গায় মলত্যাগ করে? কারণ তারা জানে না সমাজের কত বড় ক্ষতি তারা করছে। এই সামাজিক অপরাধ প্রতিহত করার জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সকলকে এবিষয়ে সচেতন করে তোলা। খোলা জায়গায় মলমূত্রত্যাগ একটা সামাজিক সমস্যা। এই সমস্যা সমাধানে সাধারণ মানুষ, শিক্ষক, ধর্মীয় নেতা, ক্লাব-সদস্য, গণ্যমান্য ব্যক্তি, কমিশনার, চেয়ারম্যান, মেম্বর, সরকারী কর্মী ও এনজিও-কর্মীসহ সমাজের সকলকেই অংশগ্রহণ করতে হবে।

# স্যানিটেশন

## ছোট-বড় সকলেই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করুন

আমরা জেনেছি, সুস্থ থাকতে হলে দরকার রোগজীবাণুমুক্ত পরিবেশ। এজন্য মল মাটির নিচে আবদ্ধ রাখতে হবে। যে-পায়খানায় মল মাটির নিচে আবদ্ধ থাকে তাকে আমরা স্বাস্থ্যসম্মত বা স্যানিটারি পায়খানা বলি। স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার অনেক সুবিধা, যেমনঃ

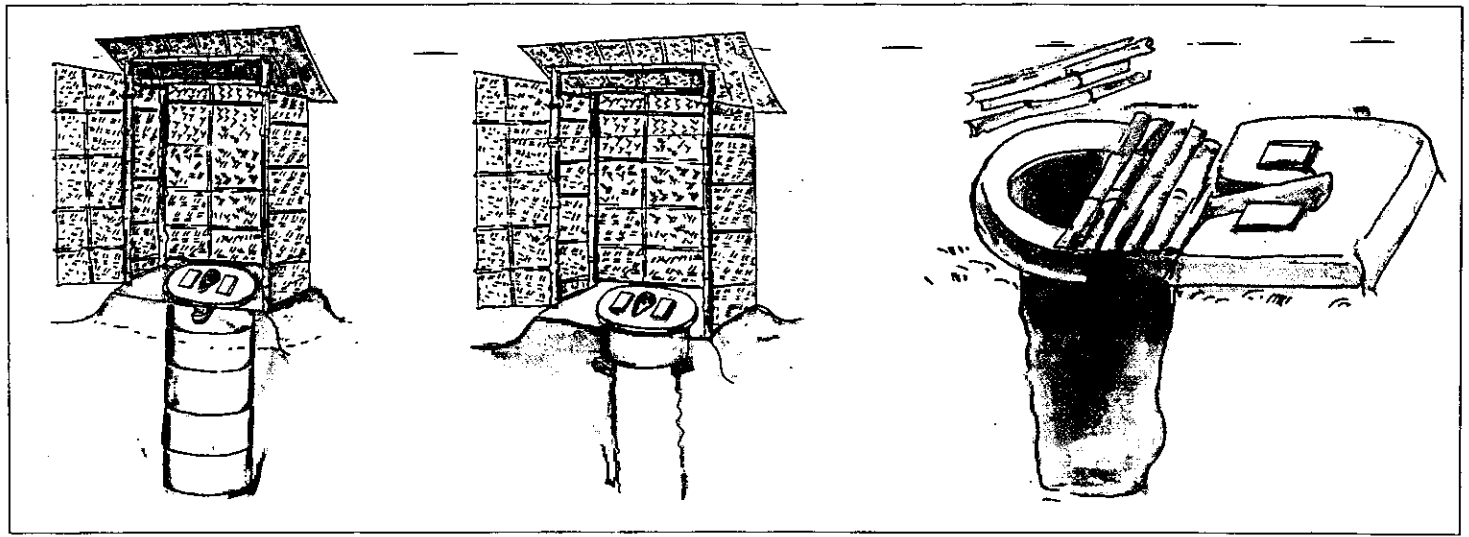
- মল মাটির নিচে আবদ্ধ থাকে, তাই রোগজীবাণু পরিবেশে ছড়াতে পারে না
- মাছি, কীট-পতঙ্গ ও হাঁস-মুরগি মলের কাছে যেতে পারে না
- মল দেখা যায় না
- দুর্গন্ধ ছড়ায় না
- পর্দা রক্ষা হয়
- মান-মর্যাদা বাড়ে
- পরিবেশ জীবাণুমুক্ত থাকে
- রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়

### স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা কিভাবে তৈরি করবেন

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার প্রধান উদ্দেশ্য হলো: মলকে মাটির নিচে আবদ্ধ রাখা। মল আবদ্ধ রাখার মূল কাজটি সম্পন্ন করে পায়খানার গর্ত ও মাচান বা স্ল্যাব। পায়খানার চাল, বেড়া ও দরজা শুধুমাত্র ব্যবহারকারীর পর্দা রক্ষা করে ও রোদ-বৃষ্টি ঠেকায়। অতএব পায়খানা তৈরির সময় মল সঠিকভাবে আবদ্ধ রাখার উপর বেশি গুরুত্ব দিতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সব মানুষের জন্যই অতি প্রয়োজনীয়। ব্যবহারকারীর আর্থিক সামর্থ্য, ব্যবহারকারীর সংখ্যা ও প্রয়োজনীয় জায়গা অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করা যায়। বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার মধ্যে সেপটিক ট্যাংক সবচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী, তবে এই পায়খানা ব্যয়বহুল ও এতে জায়গা বেশি লাগে। এছাড়া ওয়াসার স্যুয়ারেজ সংযোগ-সম্পন্ন পায়খানাও স্বাস্থ্যসম্মত। পল্লী-এলাকায় এবং শহরেও কোনো অংশে যেখানে স্যুয়ারেজ ব্যবস্থা নেই, সেখানে কম-খরচে দুই ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করা যায়ঃ

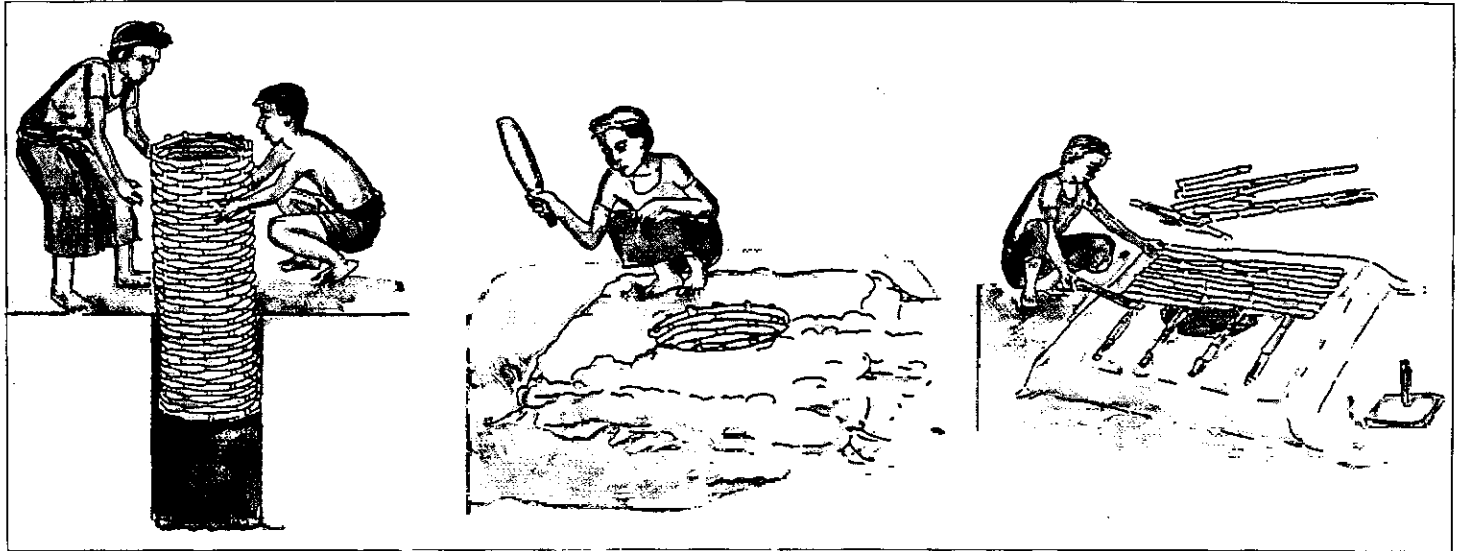
১. রিং-স্ল্যাব (জলাবদ্ধ) পায়খানা
২. স্বাস্থ্যসম্মত গর্ত-পায়খানা



একাধিক রিং-এর জলাবদ্ধ পায়খানা

এক রিং-এর জলাবদ্ধ পায়খানা

অফসেট গর্ত-পায়খানা



বাঁশব খাঁচি দিয়ে গর্ত-পায়খানা তৈরির পদ্ধতি

জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর (DPHE) রিং-স্ল্যাব পায়খানা তৈরি ও বিক্রি করে। এছাড়াও বিভিন্ন এনজিও এবং ব্যক্তিগত প্রতিষ্ঠানও তা তৈরি এবং বিক্রি করে। এদের কাছ থেকে রিং ও স্ল্যাব কিনে আপনার বাড়িতে একটি স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করতে পারেন। আপনাকে কিনতে হবে একটি স্ল্যাব ও এক থেকে পাঁচটি রিং। আপনার খরচ পড়বে ১২৫ টাকা থেকে ৭৫০ টাকা। প্রয়োজন হলে দুই-গর্তবিশিষ্ট পায়খানাও তৈরি করা যায়।

এছাড়াও সিমেন্টের রিং-এর পরিবর্তে পোড়ামাটির রিং, কলসী অথবা বাঁশের খাঁচি ব্যবহার করা যেতে পারে। এর ফলে খরচ আরো কমে যাবে।

এক ধরনের গর্ত-পায়খানাকে অফসেট পায়খানা বলা হয়, কারণ এধরনের পায়খানায় মল জমা-হওয়ার গর্ত সরাসরি ভিটির নিচে থাকে না। ভিটি থেকে এক-টুকরো টিন দিয়ে গর্তের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করা হয়। বসার ভিটি থেকে গর্ত দূরে থাকায় গর্তে পড়ে-যাওয়ার ভয় থাকে না এবং গর্ত ভালভাবে ঢেকে রাখার বাড়তি সুবিধা থাকে, তাই রোগজীবাণু ছড়াতে পারে না।

পায়খানা তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় জায়গা না থাকলে কয়েক পরিবার একত্রে একটি পায়খানা ব্যবহার করতে পারেন। মনে রাখতে হবে: এককভাবে শুধু আপনি স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করলেই এর সুফল পাবেন না, কারণ আপনার প্রতিবেশী খোলা জায়গায় মল ত্যাগ করলে সেই মলের রোগজীবাণু সহজেই মাছি, কীট-পতংগ, হাঁস-মুরগির মাধ্যমে আপনার বাড়িতে প্রবেশ করবে। তাই রোগের হাত থেকে বাঁচতে হলে আপনার প্রতিবেশী তথা সমাজের সকলকেই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে।

**ছোট-বড় সকলের মলই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানায় আবদ্ধ করে রাখা উচিত**

### পায়খানা ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

- ছোট-বড় সবাইকে সবসময় পায়খানা ব্যবহার করতে হবে।
- শিশুদের মল ও মলযুক্ত পানি পায়খানায় ফেলতে হবে।
- মলত্যাগের আগে সামান্য পানি ঢেলে প্যানটি ভিজিয়ে নিতে হবে। প্যান ভিজিয়ে নিলে মলত্যাগের সংগে-সংগে মল খুব সহজেই গর্তে গিয়ে পড়বে।
- মল প্যান থেকে চলে-যাওয়ার জন্য অতিরিক্ত দু'বদনা পানি ঢালতে হবে। এতে পরবর্তী ব্যবহারকারীর জন্য সুবিধা হবে। পায়খানা দুর্গন্ধমুক্ত ও পরিষ্কার হলে তা সকলে ব্যবহার করতে আগ্রহী হবে। পরিষ্কার পায়খানা ব্যবহার আরামদায়ক। এতে মাছি বসে না এবং রোগজীবাণু ছড়ায় না।

## পরিবারের ছোট শিশুদের পায়খানা ব্যবহারের জন্য উৎসাহিত করুন

- ছোট শিশুদেরও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানায় মলত্যাগ করাতে হবে। প্রয়োজন মনে করলে শিশুদের জন্য আলাদাভাবে ছোট গর্ত করে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবস্থা করতে পারেন।
- শিশুরা পায়খানা ব্যবহার করতে না পারলে তাদের মল ও মলযুক্ত পানি স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানায় ফেলতে হবে।

শিশুদের পায়খানা ফেলার জন্য যে পাত্র (কোদাল, বেলচা, ইত্যাদি) ব্যবহার করবেন তা পায়খানার ভিতরেই ভালভাবে ধুয়ে ফেলবেন যেন ধোয়ার পানি পায়খানার ভিতর চলে যায়।

### কোথায় পায়খানা তৈরি করবেন

- টিউবওয়েল, পুকুর, কূয়া থেকে অন্তত ১০ মিটার দূরে
- এমন জায়গায় পায়খানা তৈরি করুন যেখানে বন্যার পানি ওঠে না
- পানির উৎসের চেয়ে নিম্ন-ঢালে পায়খানা তৈরি করুন যেন পায়খানার পানি গড়িয়ে পানির উৎসে যেতে না পারে
- বন্যার সময়ে যাতে পায়খানা পানিতে ডুবে না যায় সেজন্য স্বাভাবিক বন্যায় পানি যে-স্তর পর্যন্ত ওঠে তার চেয়ে অতিরিক্ত এক-রিং উঁচু ক'রে পায়খানা তৈরি করুন

### কিভাবে পায়খানা পরিষ্কার করবেন

- ঝাড়ু ও পানি দিয়ে প্রতিদিন পায়খানা পরিষ্কার করুন
- প্যান পরিষ্কার করার সময় লাঠি বা শক্ত কিছু ব্যবহার করবেন না, কারণ এতে জলাবদ্ধ অংশ ভেঙে যেতে পারে

### কিভাবে সবাইকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার কথা জানাবেন

সমাজের সবাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার না করলে মারাত্মক রোগ-ব্যাধির হাত থেকে আমরা মুক্তি পাবো না। আপনার প্রতিবেশী যদি খোলা জায়গায় মলত্যাগ করে তাহলে ঐ মলের রোগজীবাণু সহজেই মাছি, কীট-পতঙ্গ, হাঁস-মুরগি দ্বারা বাহিত হয়ে আপনাকে ও আপনার পরিবারের সদস্যদের আক্রান্ত করতে পারে। আপনি নিজে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করলেও আপনার প্রতিবেশীর সচেতনতার অভাবে আপনি রোগের শিকার হতে পারেন। তাই আপনার নিজের স্বার্থেই আপনার প্রতিবেশীদের

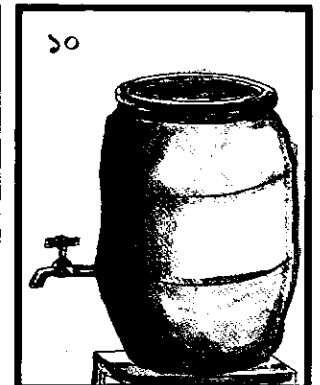
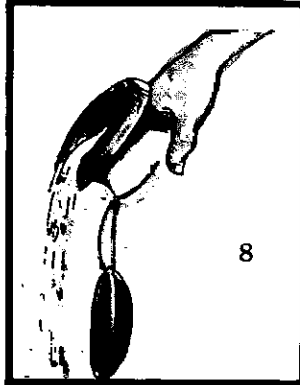
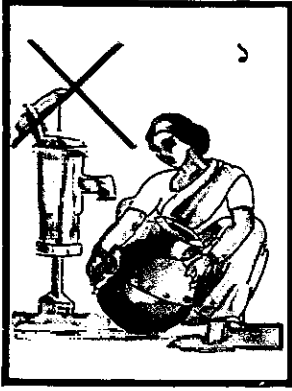
এবিষয়ে সচেতন করতে হবে। আমাদের সবাইকে চেষ্টা করতে হবে যেন সমাজের একটি লোকও খোলা জায়গায় মলত্যাগ না করে। সবাইকে এবিষয়ে সচেতন করে তোলা আমাদের সবার সামাজিক দায়িত্ব।

- আপনার আত্মীয়-স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী সবাইকে খোলা জায়গায় মলত্যাগের অপকারিতা সম্বন্ধে জানান।
- আপনার আত্মীয়-স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী সবাইকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারের উপকারিতা সম্বন্ধে জানান।
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা কত সহজে ও কম-খরচে তৈরি করা যায় তা সবাইকে জানান।
- রিং-স্ল্যাব (জলাবদ্ধ) পায়খানা কোথায় পাওয়া যায় তা সবাইকে জানান।
- দরকার হলে কয়েকটি পরিবার মিলে একটি পায়খানা বানাতে পারেন ও সবাই মিলে তা ব্যবহার করতে পারেন।
- হাট-বাজার, স্কুল, মসজিদ, ক্লাব প্রভৃতি সর্বসাধারণের ব্যবহার্য প্রতিষ্ঠানসমূহে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বসানোর জন্য সবাই মিলে চেষ্টা করুন।
- মনে রাখবেন, একজন মানুষের মল থেকে অনেক মানুষের মারাত্মক রোগ হতে পারে -- যার ফলে মৃত্যুও হতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করতে প্রয়োজন একটি স্ল্যাব ও এক থেকে পাঁচটি রিং। আপনার খরচ পড়বে ১২৫ টাকা থেকে ৭৫০ টাকা। গোটা পরিবারের জন্য একটি স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করতে টাকা খরচ হবে একবার, কিন্তু স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার না করলে পরিবারের প্রতিটি অসুস্থ সদস্যের চিকিৎসা ও সেবা-যত্নের জন্য বারবার হাজার-হাজার টাকা খরচ হতে পারে -- এমনকি পরিবারের কোনো সদস্য মারাও যেতে পারে। তাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা স্থাপন ও সঠিকভাবে ব্যবহারের ফলে আপনার পরিবার অর্থনৈতিক দিক দিয়েও পরোক্ষভাবে লাভবান হবে ....



## নিরাপদ পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ



১. কলসের শুধু বাহিরের দিক পরিষ্কার করবেন না
২. কলসের ভিতরের অংশও ছাই, বালি বা ছোবড়া দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করুন

৩. কলসের অতিরিক্ত পানি হাত দিয়ে ফেলবেন না
৪. কলস কাত-করে অতিরিক্ত পানি ফেলে দিন

৫. কলসের মুখ খোলা রাখবেন না
৬. কলসের মুখ সবসময় ঢেকে রাখুন

৭. কলস থেকে মগ ডুবিয়ে পানি নিবেন না
৮. কলস থেকে পানি ঢেলে নিন

৯. পানির পাত্র খোলা রাখবেন না এবং মগ দিয়ে পানি তুলবেন না
১০. ঢাকনায়ুক্ত বড় পাত্রে ট্যাপ লাগিয়ে ব্যবহার করুন

# নিরাপদ পানি

গৃহস্থালীর সব কাজে সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

পুকুর, নদী-নালা ও খাল-বিলের পানিতে অনেক রোগের জীবাণু থাকে। এই পানি ব্যবহার করলে অসুখ হতে পারে। অতএব, সবসময় সব কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করা উচিত। যে-পানিতে রোগজীবাণু বা অন্য কোনো ক্ষতিকর দ্রব্য নেই তাকেই নিরাপদ পানি বলে। সাধারণভাবে যে-পানি ব্যবহার করলে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না তা-ই নিরাপদ পানি। সাধারণত টিউবওয়েল, ট্যাপ ও বৃষ্টির পানি নিরাপদ। খাওয়ার জন্য ও দৈনন্দিন অন্যান্য কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন।

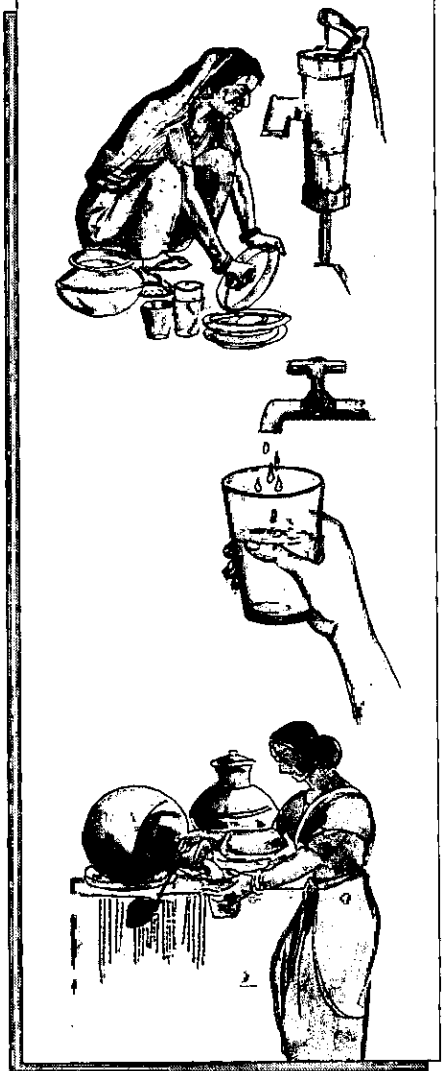
কোন পানি নিরাপদ তা নির্ভর করে পানি কী উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হচ্ছে তার ওপর, যেমন গোসলের জন্য সংরক্ষিত পুকুরের পানি নিরাপদ হতে পারে, কিন্তু খাওয়ার জন্য নয়, তবে যে-পানিতে মলমূত্র মিশে সে-পানি কোনো কাজের জন্যই নিরাপদ নয়।

কিভাবে নিরাপদ পানি সংরক্ষণ করবেন

টিউবওয়েল বা ট্যাপের পানি নিরাপদ হলেও ঐ পানি কলসীতে বা অন্য পাত্রে জমানো অবস্থায় দূষিত হয়ে পড়তে পারে। কলসীতে জমানো টিউবওয়েল ও ট্যাপের পানি পরীক্ষা করে প্রচুর রোগজীবাণু পাওয়া গেছে। অতএব ঠিকমত সংরক্ষণ না করলে কষ্ট করে টিউবওয়েল বা ট্যাপ থেকে সংগ্রহ-করা পানিও দূষিত হয়ে পড়তে পারে।

নিচের নিয়মগুলি মানলে সংরক্ষিত পানি দূষিত হবে না:

- প্রতিবার নিরাপদ পানি সংগ্রহের আগে পাত্রের ভিতর ছাই, বালু অথবা ঘাস



নিরাপদ পানির উৎস ও সংরক্ষণ

দিয়ে ভালভাবে ঘষে নিন। বেশি পরিমাণ নিরাপদ পানি দিয়ে পাত্রের ভিতর ধুয়ে নিন। এতে পাত্রের ভিতর শেওলা-পড়া বা রোগজীবাণু সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা কমে যাবে।

- পানি সংগ্রহের পর কলসের বাড়তি পানি হাত দিয়ে কখনো ফেলবেন না। হাতের সাহায্যে পানি ফেললে ময়লা বা রোগজীবাণু পানিতে লেগে নিরাপদ পানি দূষিত হতে পারে। তাই পানিপূর্ণ কলসটি কাত-করে বাড়তি পানি ফেলে দিন।
- পাত্রের মুখ সবসময় পরিষ্কার ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- বড় মুখওয়ালা পাত্রে (যেমন বালতি বা গামলা) খাবার পানি সংরক্ষণ করবেন না, কারণ এমন পাত্র ঢেকে রাখা সহজ নয়। অপরদিকে সরু গলাওয়ালা পাত্রেও (যেমন সরাই) পানি সংরক্ষণ করা ঠিক নয়, কারণ পাত্রের মুখ চিকন হওয়ার কারণে পাত্রের ভিতরের অংশ ভালভাবে পরিষ্কার করা যায় না।
- কখনো সংরক্ষিত পানির পাত্রে মগ বা গ্লাস ডুবিয়ে পানি নিবেন না। কলসের মুখে ঢাকনা বেঁধে রাখুন। পানি নেওয়ার সময় ঢাকনা সরিয়ে পানি ঢেলে নিন, আবার কলসের মুখে ঢাকনা দিয়ে দিন।
- পানির কলস ঘরে নেয়ার সময় কখনো কলসের মুখে হাত দিয়ে কলস ধরবেন না।
- বেশি সময় পাত্রের পানি জমা রাখবেন না। বেশি সময় পানি জমা থাকলে পানিতে রোগজীবাণু বংশ বিস্তার করতে পারে।
- ঢাকনায়ুক্ত বড় পাত্রে ট্যাপ লাগিয়ে ব্যবহার করলেও পানির বিশুদ্ধতার নিশ্চয়তা থাকে।

### টিউবওয়েল ও ট্যাপের যত্ন

- টিউবওয়েল ও ট্যাপের মুখে হাত দিবেন না কিংবা নোংরা কাপড় ও রশি বাঁধবেন না।
- টিউবওয়েলের গোড়া পাকা করুন।
- স্বাভাবিকভাবে পানি না উঠলে টিউবওয়েলের নলের ভিতর যদি বাড়তি পানি ঢালতে হয় তবে নিরাপদ বিশুদ্ধ পানি ঢালুন।

## পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি

অনেক সময় স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে টিউবওয়েল/ঢ্যাপ-এর পানি দূষিত থাকে যখন পানি-প্রবাহের নলে জীবাণু প্রবেশ করে। নলে 'লিক' থাকলে কিংবা টিউবওয়েলের গোড়া পাকা-করা না থাকলে এমনটি ঘটতে পারে। আবার, অনেক সময় বন্যার পানিতে খাবার পানির এসব উৎস ডুবে যায় এবং বাধ্য-হয়ে বন্যার পানিকেই খাবার পানি হিসাবে ব্যবহার করতে হয়। এসব ক্ষেত্রে পানিকে অবশ্যই বিশুদ্ধকরণের মাধ্যমে নিরাপদ করে নিতে হবে। বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতিগুলো হচ্ছে:

**পানি ফুটিয়ে-নেওয়াঃ** স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে পানি ফুটে-উঠার পর ৫ মিনিট থেকে ১০ মিনিট টগবগিয়ে ফুটিয়ে নিন। বন্যা বা দুর্যোগকালীন পরিস্থিতিতে পানি ফুটে-উঠার পর আরো একটু বেশি সময় ধরে ফুটিয়ে নিলে ভালো হয়। এই পানি ঠান্ডা করে ব্যবহার করুন।

**ব্লিচিং পাউডারঃ** স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে এক চা-চামচের চার ভাগের এক ভাগ (৬০০ মিলিগ্রাম) ব্লিচিং পাউডার এক গ্লাস পরিমাণ (২০০ মিলিলিটার) পানিতে মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করুন। এর প্রায় অর্ধেক পরিমাণ মিশ্রণ ২৫ সের পানিতে মিশান। অবশিষ্ট মিশ্রণ পরবর্তী ২৫ সের পানির জন্য ভালোভাবে ঢেকে রাখুন। বন্যা বা দুর্যোগকালীন পরিস্থিতিতে বন্যার পানি/পুকরের পানি/ডুবে-যাওয়া টিউবওয়েলের পানি ব্যবহার করলে ২৫ সের পানিতে পুরো এক গ্লাস মিশ্রণই ভাল করে মিশিয়ে নিন। স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে ব্লিচিং পাউডার মিশানোর ১৫ মিনিট পর এবং বন্যা বা দুর্যোগকালীন পরিস্থিতিতে ব্লিচিং পাউডার মিশানোর আধা ঘন্টা পর এই পানি জীবাণুমুক্ত ও নিরাপদ হবে। ব্লিচিং পাউডার অবশ্যই টাটকা, সাদা, ঝরঝরে-শুকনা হতে হবে এবং এতে ক্লোরিনের তীব্র গন্ধ থাকতে হবে। পানিতে পাউডারের গন্ধ থাকলেও এই পানি পান করার উপযোগী।

**পানি বিশুদ্ধকরণ বড়িঃ** স্বাভাবিক ও দুর্যোগকালীন উভয় পরিস্থিতিতেই বড়ির প্যাকেটের গায়ে নির্দেশিত পরিমাণ পানির মধ্যে ট্যাবলেট গুলিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিন। নির্দেশিত সময়ের পর পানি ব্যবহার করুন। মেয়াদ-অতিক্রান্ত, রং-জ্বলা বা সহজে-গলে-না এমন বড়ি ব্যবহার করবেন না।

**ফিটকিরিঃ** স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে ২৫ সের পানিতে এক চা-চামচ গুঁড়া ফিটকিরি ভালভাবে মিশিয়ে নিন। বন্যা বা দুর্যোগকালীন পরিস্থিতিতে ২৫ সের পানিতে দুই চা-চামচ গুঁড়া ফিটকিরি মিশাবেন। এক ঘন্টা পর পানির পাত্র না নেড়ে উপর থেকে পরিষ্কার পানি আলতোভাবে ঢেলে ব্যবহার করুন। নিচের তলানী ব্যবহার করবেন না; ফেলে দিন।

ভূগর্ভস্থ ট্যাংক ও ছাদের উপরের ট্যাংক নিয়মিত পরিষ্কার করুন এবং পরিমাণমত ব্লিচিং পাউডার দিয়ে পানি নিরাপদ রাখুন

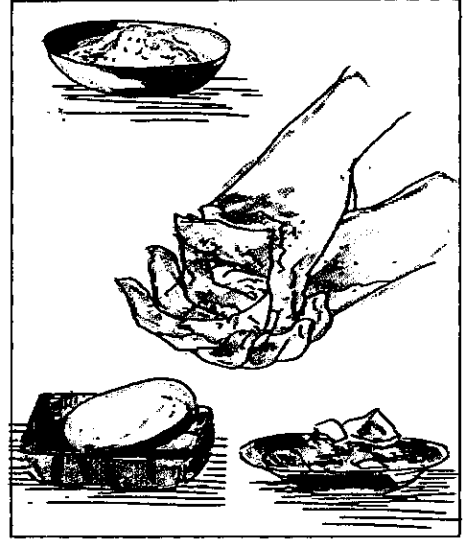
# হাত ধোয়া

মলের সংস্পর্শে আসার পর, খাওয়ার বা খাওয়ানোর আগে  
কার্যকরভাবে দুই হাত ধু'য়ে নিতে হবে

হাতকে জীবাণুমুক্ত করাই কার্যকরভাবে হাত ধোয়ার উদ্দেশ্য। হাতের চামড়ার ভাঁজে-ভাঁজে অসংখ্য রোগজীবাণু আটকে থাকে। সাবান, ছাই কিংবা মাটি লাগিয়ে দুই হাত একত্রে কচলাবার ফলে রোগজীবাণুগুলো আলগা হয়ে যায়। এর পর পর্যাপ্ত পানি দিয়ে হাত ধু'য়ে নিলে রোগজীবাণুগুলো হাত থেকে চলে যায়।

## হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম

- সবসময় দুই হাত একত্রে কচলিয়ে ধোবেন। দুই হাত একত্রে ৫/৬ বার ঘষবেন।
- শুধু পানি দিয়ে হাত ধোবেন না। সাবান, ছাই বা মাটি ব্যবহার করবেন।
- হাত ধোয়ার কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করবেন।
- বেশি পরিমাণ পানি দিয়ে হাত ধোবেন।
- হাত ধোয়ার পর ময়লা কাপড়ে হাত মুছবেন না; বাতাসে হাত শুকাবেন অথবা পরিষ্কার কাপড়ে মুছবেন।



কার্যকরভাবে হাত ধোয়া

## অন্ততপক্ষে কখন কখন হাত ধোবেন

- পায়খানার পর
- শিশুকে শৌচকর্ম করানোর পর
- শিশুর মলমূত্রের কাপড় ধোয়ার পর
- রান্না করার আগে
- খাওয়ার আগে
- খাওয়ানোর বা খাবার পরিবেশনের আগে

পরিবারের সকলেই নিয়মিত নখ কাটুন। হাতের নখ বড় থাকলে  
নখের নিচে ময়লা ও রোগজীবাণু জমে থাকে



চিত্রে পায়খানার পর সঠিকভাবে হাত ধোয়ার পদ্ধতি



চিত্রে খাওয়ার ও খাওয়ানোর আগে সঠিকভাবে হাত ধোয়ার পদ্ধতি

## গোসল ও অন্যান্য

পুকুর, নদী ও খাল-বিলের পানিতে অনেক রোগের জীবাণু থাকে, তাই সবসময় টিউবওয়েল বা ট্যাপের পানিতে গোসল করা উত্তম। টিউবওয়েল বা ট্যাপের পানি সহজে পাওয়া না গেলে পুকুর বা নদীতে গোসল করা যাবে, তবে কখনো গোসলের সময় মুখের ভিতর পানি নিয়ে কুলি করবেন না।

তাছাড়া, যে-পুকুরে গোসল করবেন সেই পুকুরটিকে নিচে বর্ণিত উপায়ে সংরক্ষণ করতে হবে:

- ঐ পুকুরের পাড় উঁচু রাখতে হবে যেন বাইরের পানি এবং পায়খানার মলমূত্র পুকুরে না যায়
- ঐ পুকুরের আশেপাশে পায়খানা স্থাপন করা যাবে না
- ঐ পুকুরে গরু-ছাগল গোসল করাবেন না
- মলমূত্রযুক্ত কোনো কাপড়-চোপড় ঐ পুকুরে ধোবেন না

অনেক প্রতিষ্ঠানে চৌবাচ্চার পানি সরাসরি হাত দিয়ে একই সঙ্গে অনেক লোক ব্যবহার করেন। চৌবাচ্চার মত ছোট উৎস থেকে অনেক লোক সরাসরি পানি ব্যবহারের ফলে পানি সহজেই দূষিত হয়। দূষিত পানি কখনো মুখে নেয়া উচিত নয়। যেসব চৌবাচ্চার পানি মুখে নেয়া হয়, সেসব চৌবাচ্চায় নিয়মিত ব্লিচিং পাউডার ব্যবহার করতে হবে ....

## পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

বাড়ির উঠান ও আশপাশ পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য ময়লা-আবর্জনা  
ডাস্টবিনে বা গর্তে ফেলুন

পরিবেশ দূষণমুক্ত রাখতে হলে আমাদের বাড়ির চারপাশ নিম্নোক্ত উপায়ে পরিষ্কার রাখতে হবে:

- ঘর ও উঠানসহ বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার রাখুন। ঘরের কোনো ময়লা-আবর্জনা বাড়ির সামনের রাস্তায় ফেলবেন না, এতে আশেপাশে দূর্গন্ধ ও রোগজীবাণু ছড়ায়।
- পচনশীল আবর্জনা (যেমন কোটা-বাছার ময়লা, ঘর ও উঠান ঝাড়ু-দেওয়া-ময়লা, ইত্যাদি) ও অপচনশীল আবর্জনা (যেমন পলিথিন, ব্যবহৃত শিশি, প্লাস্টিকের কৌটা, ইত্যাদি) আলাদা-আলাদা করে রাখুন এবং পচনশীল আবর্জনা নির্দিষ্ট গর্তে বা ডাস্টবিনে ফেলুন। অপচনশীল জিনিস পারলে ফেরিওয়ালার নিকট বিক্রি করুন।
- গর্ত ভরে গেলে তা মাটি চাপা দিয়ে রাখতে হবে এবং নতুন গর্ত করতে হবে।
- ব্যবহৃত পলিথিন ড্রেনে অথবা যত্রতত্র ফেলবেন না। পলিথিন ড্রেনে ফেললে পানি নিষ্কাশনের লাইন বন্ধ হয়ে যায়।
- সন্ধ্যার পর ডাস্টবিনে আবর্জনা ফেলুন।
- আপনার বাসার কাজের লোককে নির্ধারিত ডাস্টবিন বা গর্তে আবর্জনা ফেলতে শেখান।



গর্ত



ডাস্টবিন



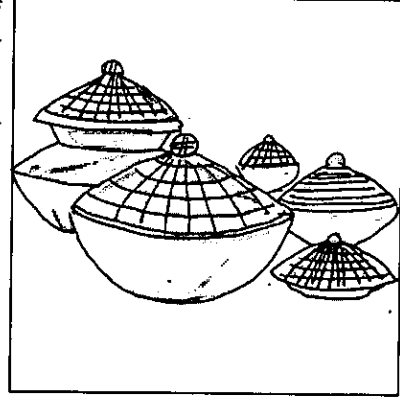
## খাদ্যবিধি

কখনো খোলা খাবার খাবেন না

খাদ্য পচনশীল। সঠিকভাবে সংরক্ষণ না করলে খাদ্যবস্তুতে রোগজীবাণু দ্রুত বংশ বিস্তার করে।

খোলা খাবারে মাছি বসে ও রোগজীবাণু ছড়ায়। খাওয়ার আগে বাসি খাবার সিদ্ধ করে নিতে হবে যাতে রোগজীবাণু মারা যায়।

- থালা, বাসন, গ্লাস, ইত্যাদি ব্যবহারের আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- খাবার বেশিক্ষণ জমা করে রাখবেন না।
- খাবার সবসময় ঢেকে রাখুন।
- কাঁচা ফল-মূল খাবার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- ফেরিওয়ালার খোলা ও বাসি খাবার খাবেন না।



খাবার ঢেকে রাখার অভ্যাস করুন



খোলা খাবার থেকে রোগজীবাণুর সংক্রমণ ঘটে