ফ্লাশ কার্ড

হাত ধোয়া

প্রোভিশন অব লাইফ সেভিং ওয়াশ সার্ভিসেস ফর দ্যা আম্পান
সাইক্লোন এফেকটেড পিপল অব দ্যা সিলেকটেড সাব-ডিসট্রিক্ট (উপজেলা)
ইন বরগুনা এ্যান্ড পটুয়াখালী ডিসট্রিক্ট

Decades in Development
NGO FORUM FOR PUBLIC HEALTH

unicef

করোনাভাইরাস বা অন্যান্য জীবাণুর সংক্রমণ প্রতিরোধে বারবার সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত ভালভাবে ঘষে ধুয়ে নিন।

কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ঘষে ধুয়ে নিন

হাঁচি-কাশি দেয়ার পর

রোগীর সেবা-যত্ন করার পর

নাক, চোখ বা মুখ স্পর্শ করার আগে

গৃহপালিত পশু-পাখি স্পর্শ বা পরিচর্যা করার পর

খাবার তৈরির আগে অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

- নোংরা ও অপরিষ্কার হাতে খাবার তৈরি করলে হাতের ময়লা থেকে রোগজীবাণু খাবারের সাথে মিশে পেটে চলে যাবে এবং ডায়রিয়া ও অন্যান্য পেটের পীড়ায় আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা দেখা দিবে।

শিশুকে খাওয়ানোর আগে অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

- শিশুদের খাওয়ানোর আগে অবশ্যই বাড়তি সতর্কতা নিতে হবে। ভালোভাবে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে দুই হাত ঘষে ধুয়ে নিতে হবে। তা না হলে মা অথবা অন্য কারো হাত থেকে সহজেই শিশুর খাবারে জীবাণু মিশে যেতে পারে এবং শিশু পেটের অসুখসহ অন্যান্য অসুখে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। মনে রাখতে হবে যে, শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বড়দের চেয়ে অনেক কম। সেই কারণে শিশুদের খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধোয়ার বিষয়টিকে খুবই গুরুত্ব দিতে হবে।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের হাত শিশুর মুখের সংস্পর্শে আসে। সুতরাং হাত পরিষ্কার না করে শিশুকে দুধ খাওয়ালে শিশুর মুখে রোগজীবাণু প্রবেশ করবে এবং ডায়রিয়া হবে।

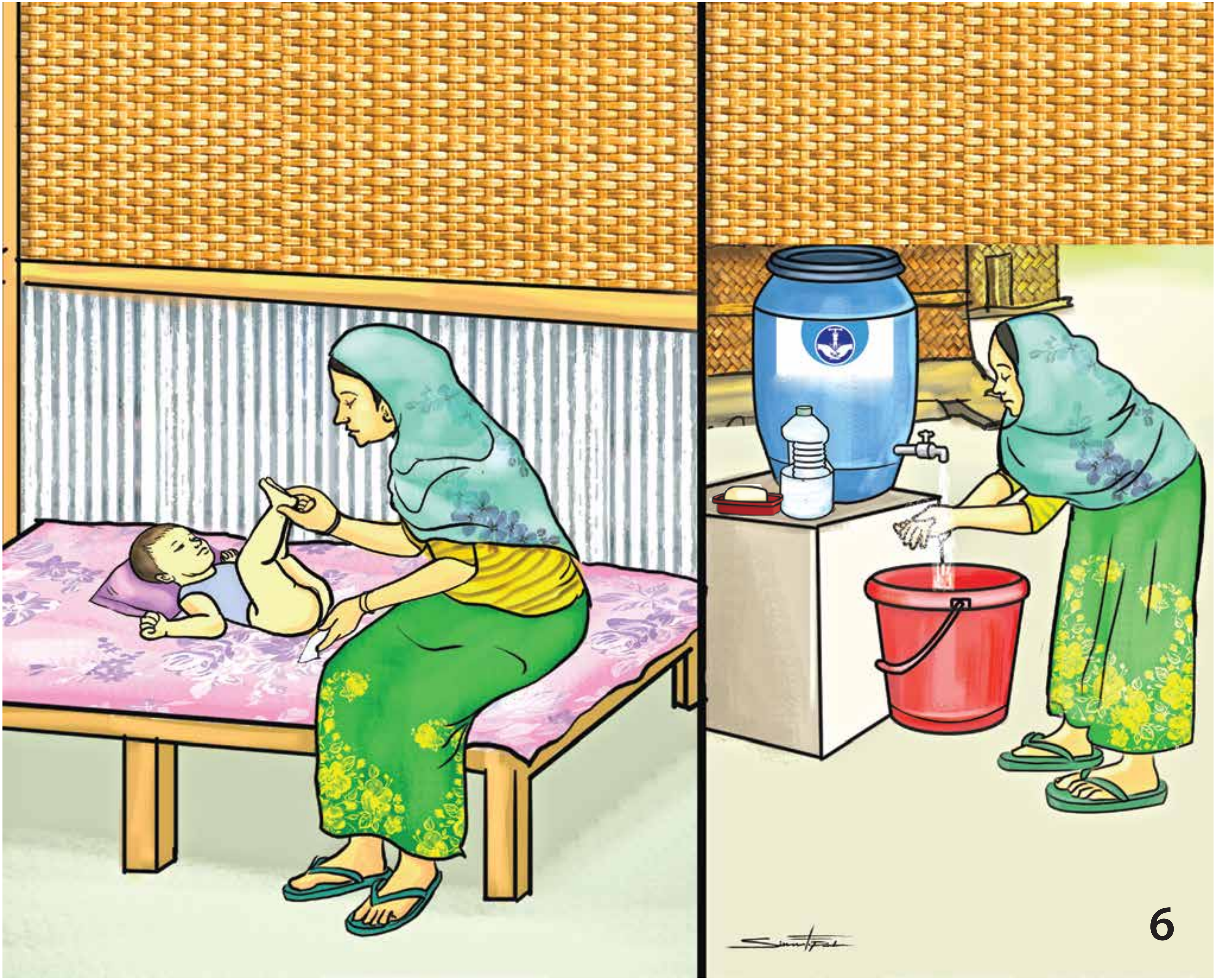
4

পরিবারের সবাই খাবার আগে অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

- আমাদের মনে রাখতে হবে যে, নোংরা হাতের মাধ্যমেই আমাদের শরীরে অধিকাংশ রোগজীবাণু প্রবেশ করে। এ কারণে খাওয়ার আগে অবশ্যই সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে দুই হাত ভালোভাবে ঘষে ধুয়ে নিতে হবে।

শিশুকে শোচানো এবং শিশুর মল পরিষ্কার করার পর অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে ধুয়ে নিন।

- শিশুর মল বড়দের মতোই ক্ষতিকর এ কারণে শিশুদের মলকে অগ্রাহ্য করা যাবে না। শিশুর মলের মাধ্যমেও বিভিন্ন রোগজীবাণু ছড়ায়। অতএব শিশুর মল পরিষ্কার করার পর সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ঘষে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। হাত ধোয়ার পর শিশু পরিচর্যার কাজ করতে হবে।



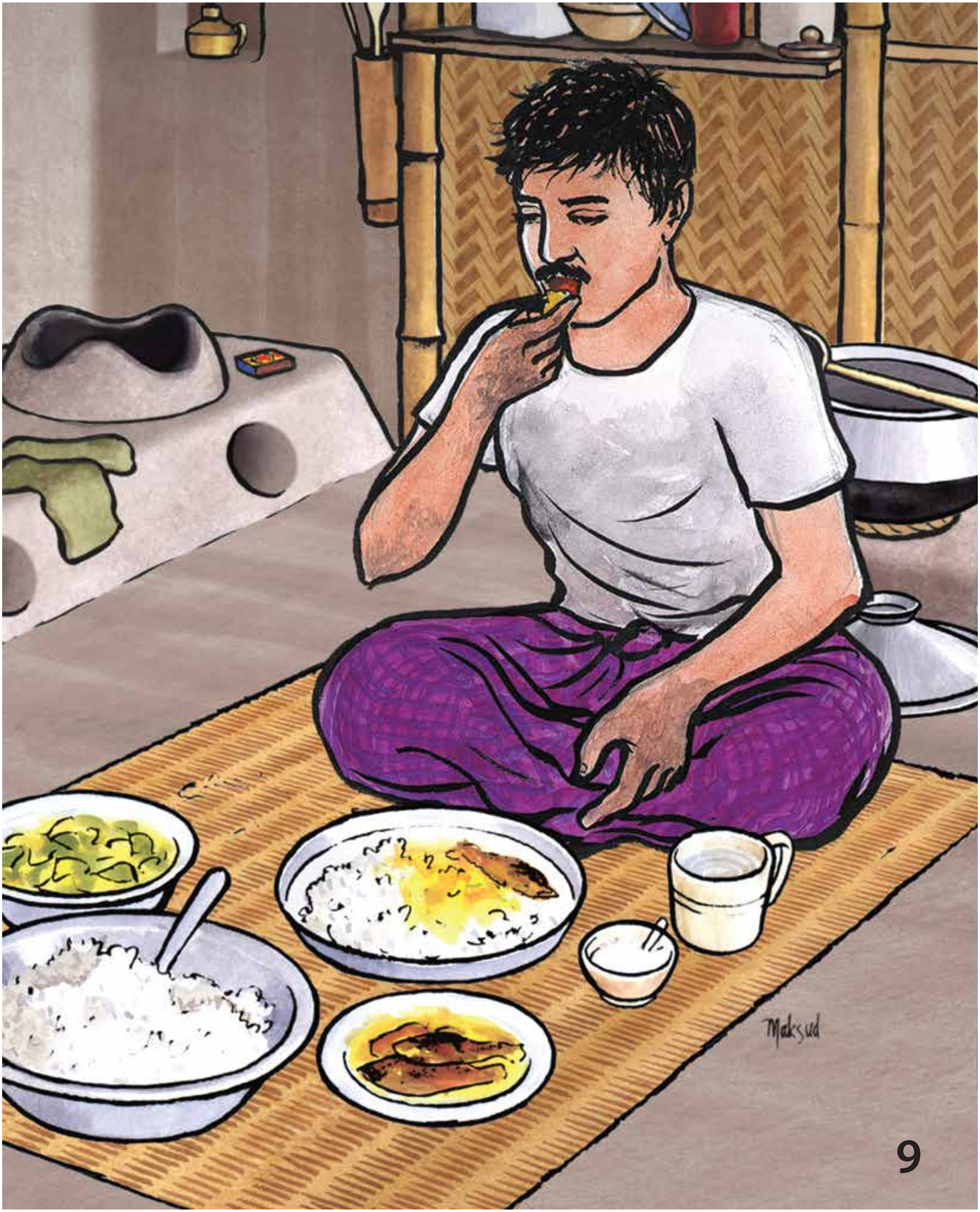
ল্যাট্রিন থেকে ফেরার পর অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ঘষে ধুয়ে নিন।

- শৌচকার্য করার সময় হাত মলের সংস্পর্শে আসে। যে কারণে হাতে রোগজীবাণুর বিস্তার ঘটতে পারে। এজন্য অবশ্যই সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ভালোভাবে ঘষে ধুয়ে নিতে হবে। তা না হলে এই হাতের মাধ্যমে পরবর্তীতে খাদ্যে রোগজীবাণু মিশে যাবে, যা পেটের অসুখসহ নানা ধরনের রোগব্যাধির সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

নোংরা ও অপরিচ্ছন্ন হাতে খাবার খেলে পেটের ভেতর রোগজীবাণু প্রবেশ করে এবং ডায়রিয়াসহ অন্যান্য পেটের পীড়ায় আক্রান্ত হতে হয়।

Maksud
06

খাওয়ার আগে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে
হাত না ধুয়ে নোংরা হাতে খাওয়া


Maksud

হাত ধোয়ার ধাপ ও নিয়মাবলী

পানি দিয়ে দুই হাত ভালভাবে ভিজিয়ে নিন

ফেনা তুলে সাবান মাখিয়ে নিন

এক হাতের পিঠের উপর আরেক হাতের তালু দিয়ে ঘষুন

দুই হাতের আঙ্গুলের ভেতর আঙ্গুল ঢুকিয়ে ঘষুন

আঙ্গুল বন্ধ করে অন্য হাতের তালু ভালভাবে ঘষুন

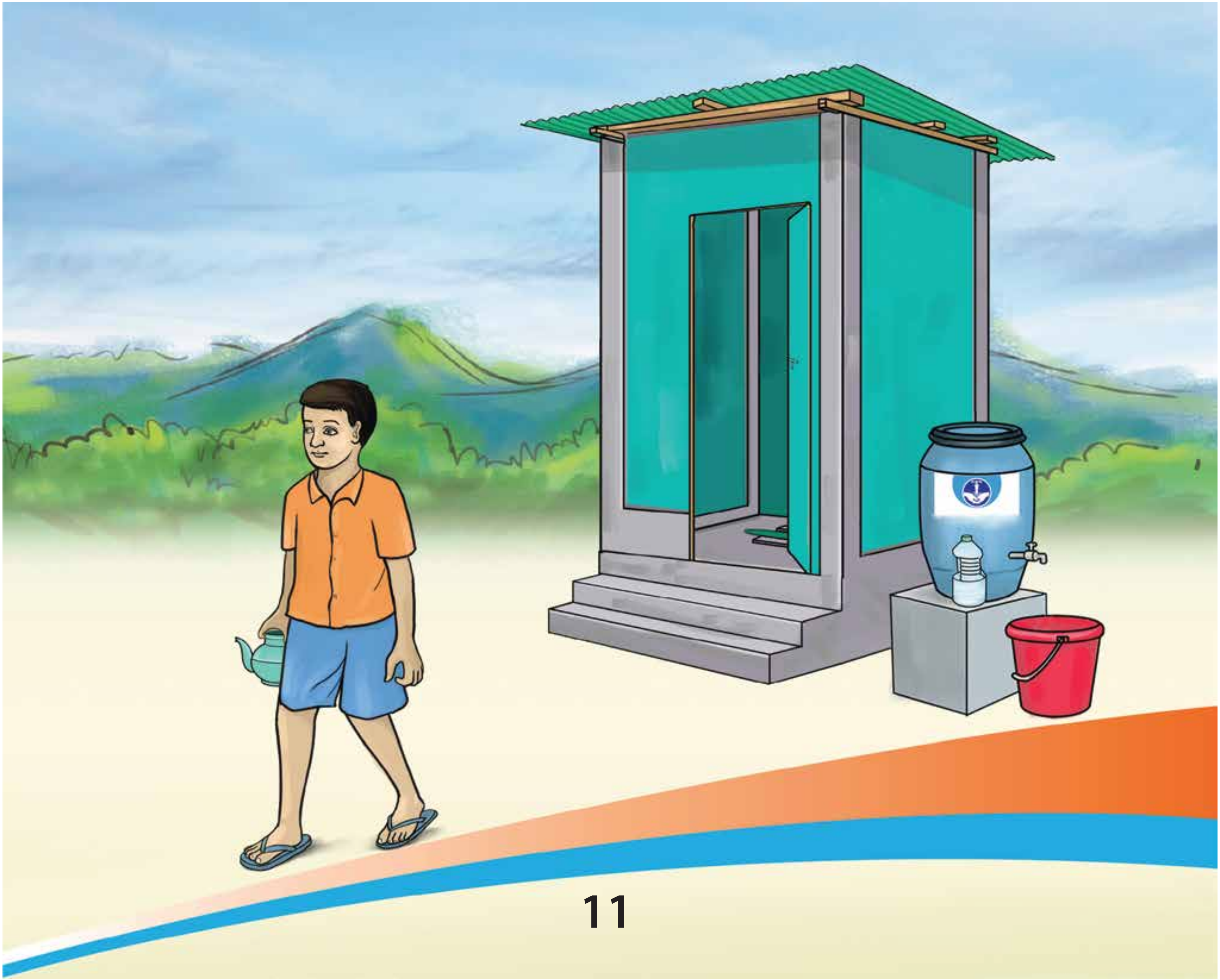
দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলী ভালভাবে ঘষুন

এক হাতের আঙ্গুল একত্রিত করে অন্য হাতের তালু চক্রাকারে ঘষুন

হাতের কব্জি ভালভাবে ঘষুন

সব শেষে হাত ধুয়ে হাত মুছে শুকিয়ে নিন

ল্যাট্রিন থেকে বেরিয়ে হাত না ধোয়া



সাবান ছাড়া শুধু পানি দিয়ে হাত ধোয়া

ফ্লাশ কার্ড প্রদর্শনের নিয়মাবলী

- কার্ডগুলো প্রদর্শনের পূর্বে আপনি নিজে এর বিষয়বস্তু ভালোভাবে অনুধাবন করুন এবং আপনার বক্তব্য গুছিয়ে নিন।
- আলোচনা শুরুর আগে অংশগ্রহণকারীদের সাথে পরিচয় ও শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং সুন্দর আলোচনার পরিবেশ গড়ে তুলুন, যাতে আলোচনা সাবলীল এবং দ্বিমুখী হয়।
- কার্ডগুলো নিয়ে আলোচনার আগে বিষয়বস্তু সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- স্থানীয় ভাষায় আলোচনা করুন, যাতে অংশগ্রহণকারীরা সহজেই বুঝতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের হাতে কার্ডগুলো দিন এবং ছবিগুলো ভালোভাবে তাদের দেখার ও বেছে নেয়ার সুযোগ দিন এবং ছবি সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞেস করুন।
- আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদের কাছে কিছু প্রশ্ন রাখুন এবং তাদের কাছ থেকে উত্তর জেনে নেয়ার চেষ্টা করুন।
- আলোচনার শেষ পর্যায়ে পারস্পরিক আলোচনার ভিত্তিতে করণীয় নির্ধারণ করুন।
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে আলোচনাপর্ব শেষ করুন।

Advisor : **S.M.A. Rashid,** Coordination : **Md. Toriqul Islam**
Message Development & Design : **Waresul Haque**
Illustration: **Simanto Paul**

Printing : August : 2020

© All Rights reserved

NGO Forum for Public Health
4/6, Block - E, Lalmatia, Dhaka-1207, Bangladesh.
Phone: +880-2-58154273-4, +880-2- 8128258-9
Fax: +880-2-9141234, E-mail: ngof@bangla.net, Website: www.ngof.org