

বানপানীৰ সময়ত স্বাস্থ্যজনিত বিপদাশংকা এৰাই চলক। সতৰ্ক হৈ থাকক।

সাধাৰণ ৰোগ

- গেট্ৰোইনটেষ্টাইনেল সংক্ৰমণ যেনে- ওকালি অহা, বমি হোৱা, জ্বৰৰ সৈতে বা অবিহনে ঢিলা শৌচ।
- ছালৰ ৰোগ যেনে- ডার্মাটাইটিছ, ভেঁকুৰৰ সংক্ৰমণ, এলার্জি, স্কেবিছ।
- পানীবাহিত ৰোগ যেনে- কলেৰা, টাইফয়েড, ডিচেল্টেৰী ইত্যাদি।
- বানপানীৰ সময়ত মহৰ দৰে পোক-পতংগৰ সংখ্যা বৃদ্ধি হয় যাৰ ফলত মেলেৰিয়া, ডেংগু আদি ৰোগ হয়।
- পুষ্টিজনিত সমস্যা যেনে- বজ্জীনতা, পুষ্টিজীনতা ইত্যাদি।

সাধাৰণ নির্দেশনাসমূহ

- দুৰ্ঘটনা আৰু সাপৰ কামোৰ প্রতিহত কৰিবলৈ যিমান সন্তুষ্টিৰ বানপানীৰ সংস্পৰ্শ এৰাই চলিব।
- মুকলিত শৌচ নকৰিব কিয়নো ই গেট্ৰোইনটেষ্টাইনেলৰ সংক্ৰমণ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।
- যদি তীৰ জ্বৰ, মূৰৰ বিষ, ওকালি অহা, চকুৰ সংক্ৰমণ, ডায়েৰিয়া আদিৰ দৰে লক্ষণ দেখা দিয়ে তেনেহালে লগে লগে আপোনাৰ নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ যাওক।

প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থা

পৰিষ্কাৰ পানী খাওক

- ঘৰত খোৱা পানী খোৱাৰ আগতে ১০-১৫ মিনিটৰ বাবে উতলাই বিশুদ্ধ কৰিব লাগে।
- আনকি ফিল্টাৰ কৰা পানীও খোৱাৰ আগতে উতলাই ল'ব লাগে।

হেল'জেন (এনএডিচিচি) টেবলেট ব্যৱহাৰ কৰি খোৱা পানীৰ ক্ল'বিনেচন কৰা

- এই টেবলেট চৰকাৰৰ তৰফৰ পৰা বিনামূলীয়াকৈ যোগান ধৰা হয়।
- এটা হেল'জেন টেবলেট ২০ লিটাৰ পানীত দ্রৰীভূত কৰক আৰু ৩০ মিনিটৰ পিছত খাওক।
- খোৱা পানী পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত বাখক।



বাহকজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ

- ঘৰৰ চাৰিওফালে পানী জমা হৈ থাকিব নিদিব।
- ঘৰৰ চাৰিওফালে কেৰাচিন তেলত পানী মিহলি কৰি প্ৰয়োগ কৰক।
- শোৱাৰ সময়ত আঁচুৰা ব্যৱহাৰ কৰক।
- মহ প্ৰতিৰোধক ক্ৰীম, তৰল, কুণ্ডলী, মেট আদি ব্যৱহাৰ কৰক।
- সন্ধিয়া নাৰিকলৰ ভুটি জলাই ঘৰৰ ভিতৰভাগত খোঁৱা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- স্বাস্থ্য কমীসকলে যিকোনো জ্বৰৰ ঘটনা ধৰা পৰাৰ লগে লগে আৰডিকে আৰু পিবিএছ ক্রিঙিং পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা জ্বৰ জৰীপ কৰিব।



আপোনাৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ যত্ন ল'ব

- শাৰীৰিকভাৱে দুৰ্বল শ্ৰেণী যেনে- গৰ্ভৰতী মহিলা, স্তনপান কৰাই থকা মাত্ৰ, ৫ বছৰৰ তলৰ শিশু আৰু বৃদ্ধসকলৰ বাবে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য নিশ্চিত কৰিব।
- প্ৰাণিন আৰু সেউজীয়া শাক-পাচলিৰ মিশ্রিত আহাৰ বাঞ্ছনীয়।



খাদ্যজনিত পৰিষ্কাৰতাৰ ব্যৱস্থা

- খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ আগতে, খাদ্য খোৱাৰ আগতে আৰু পিছত, শৌচ কৰাৰ পিছত চাৰোন আৰু পানীৰে হাত ভালদৰে ধূব।
- ফল আৰু পাচলি ভালদৰে ধূব।
- খাদ্য সামগ্ৰী ভালদৰে ঢাকি বাখিব।



খাতুপ্ৰারজনিত পৰিষ্কাৰতাৰ ব্যৱস্থা

- খাতুপ্ৰারজনিত পৰিষ্কাৰতা সকলো সময়তে বাহাল বাখিব।
- ব্যৱহৃত চেনিটাৰী নেপকিনবোৰ সঠিকভাৱে নিষ্কাশন কৰক।
- ঘৰত বনোৱা পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য পেডবোৰ পৰিষ্কাৰকৈ ধূব আৰু ব'দত শুকুৰাটো নিশ্চিত কৰিব।



চৰকাৰে প্ৰদান কৰা নিৰমীয়া টিকাকৰণ আৰু পুষ্টিজনিত সেৱা গ্ৰহণ কৰাতো নিশ্চিত কৰক

