

বানপানীৰ সময়ত স্বাস্থ্যজনিত বিপদাশংকা এৰাই চলক।

সতৰ্ক হৈ থাকক।

সাধাৰণ ৰোগ

- গেষ্ট্ৰোইনটেষ্টাইনেল সংক্ৰমণ যেনে- ওকালি অহা, বমি হোৱা, জ্বৰৰ সৈতে বা অবিহনে ডিলা শৌচ।
- ছালৰ ৰোগ যেনে- ডাৰ্মাটাইটিছ, হেৰ্পেচ, এলৰ্জি, স্কেবিছ।
- পানীবাহিত ৰোগ যেনে- কলেৰা, টাইফয়েড, ডিচেন্টেৰী ইত্যাদি।
- বানপানীৰ সময়ত মূৰৰ দৰে পোক-পতংগৰ সংখ্যা বৃদ্ধি হয় যাৰ ফলত মেলেৰিয়া, ডেংগু আদি ৰোগ হয়।
- পুষ্টিজনিত সমস্যা যেনে- ৰক্তহীনতা, পুষ্টিহীনতা ইত্যাদি।

সাধাৰণ নিৰ্দেশনাসমূহ

- দুৰ্ঘটনা আৰু সাপৰ কামোৰ প্ৰতিহত কৰিবলৈ যিমান সম্ভৱ বানপানীৰ সংস্পৰ্শ এৰাই চলিব।
- মুকলিত শৌচ নকৰিব কিয়নো ই গেষ্ট্ৰোইনটেষ্টাইনেল সংক্ৰমণ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।
- যদি তীব্ৰ জ্বৰ, মূৰৰ বিষ, ওকালি অহা, চকুৰ সংক্ৰমণ, ডায়েৰিয়া আদিৰ দৰে লক্ষণ দেখা দিয়ে তেনেহলে লগে লগে আপোনাৰ নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ যাওঁক।

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'ৰিনেচন কৰা

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

বাহ্যজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ

- ঘৰৰ চাৰিওফালে পানী জমা হৈ থাকিব নিদিব।
- ঘৰৰ চাৰিওফালে কেবাচিন তেলত পানী মিহলি কৰি প্ৰয়োগ কৰক।
- শোৱাৰ সময়ত আঁঠুৱা ব্যৱহাৰ কৰক।
- মহ প্ৰতিৰোধক ক্ৰীম, তৰল, কুণ্ডলী, মেট আদি ব্যৱহাৰ কৰক।
- সন্ধিয়া নাৰিকলৰ ভূঁচি জ্বলাই ঘৰৰ ভিতৰভাগত ধোঁৱা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলে যিকোনো জ্বৰৰ ঘটনা ধৰা পৰাৰ লগে লগে আৰম্ভ কৰা আৰু পিবিএছ ক্ৰীমিং পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা জ্বৰ জৰীপ কৰিব।

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