

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, ভেঁকুৰৰ সংক্ৰমণ, এলাৰ্জি, স্কেবিছ।
- পানীবাহিত ৰোগ যেনে- কলেৰা, টাইফয়েড, ডিচেণ্টেৰী ইত্যাদি।
- বানপানীৰ সময়ত মহৰ 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 গেষ্ট্ৰোইনটেষ্টাইনেলৰ 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

আপোনাৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ যত্ন ল'ব

- শাৰীৰিকভাৱে দুৰ্বল শ্ৰেণী যেনে- গৰ্ভৱতী মহিলা, জুনপান কৰাই থকা মাতৃ, ৫ বছৰৰ তলৰ শিশু আৰু বৃদ্ধসকলৰ বাবে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য নিশ্চিত কৰিব।
- প্ৰাটিন আৰু সেউজীয়া শাক-পাচলিৰ মিশ্ৰিত আহাৰ বাঞ্ছনীয়।

খাদ্যজনিত পৰিচ্ছন্নতাৰ ব্যৱস্থা

- খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ আগতে, খাদ্য খোৱাৰ আগতে আৰু পিছত, শৌচ কৰাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ভালদৰে ধুব।
- ফল আৰু পাচলি ভালদৰে ধুব।
- খাদ্য সামগ্ৰী ভালদৰে ঢাকি ৰাখিব।

স্বাস্থ্যসেৱাজনিত পৰিচ্ছন্নতাৰ ব্যৱস্থা

- স্বাস্থ্যসেৱাজনিত পৰিচ্ছন্নতা সকলো সময়তে বাহাল ৰাখিব।
- ব্যৱহৃত চেনিটাৰী নেপকিনবোৰ সঠিকভাৱে নিষ্কাশন কৰক।
- ঘৰত বনোৱা পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য পেডবোৰ পৰিষ্কাৰকৈ ধুব আৰু ব'দত শুকুৱাটো নিশ্চিত কৰিব।



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