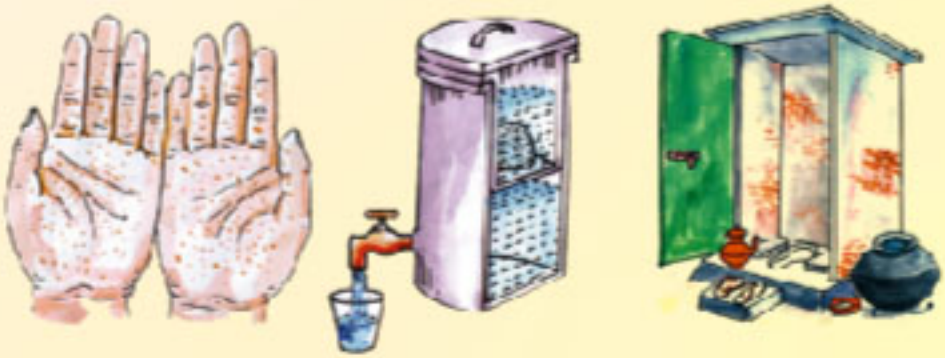
স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক

সহজ পাঠ

স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ



AOSED

স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ

(মাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের জন্য স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক পুস্তিকা)

রচনা

সাইফুল ইসলাম
নাসির উদ্দিন ফারুক

সম্পাদনা

শামীম আরফীন
হেলেনা খাতুন
রণজিৎ কুমার দেবনাথ
মাহাবুবুর রহমান

প্রকাশক

'সাসটেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন' প্রকল্পের আওতায় এ্যাওসেড (AOSED) কর্তৃক প্রকাশিত

প্রকাশকাল

জুলাই - ২০০৯

অংকন

মাহফুজ

গ্রাফিক্স

তুষার পাল
অংকুর, ৪৪ স্যার ইকবাল রোড, খুলনা

স্বত্ব

এ্যাওসেড (AOSED)
এ্যান অর্গানাইজেশন ফর সোশিও-ইকোনোমিক ডেভলপমেন্ট
৪৯ বিকে বসুপাড়া ক্রস লেন, খুলনা-৯১০০
ফোন : +৮৮ ০৪১ ৮১৩৫৭৪
E-mail : info@aosed.org, aosed_khulna@yahoo.com
www.aosed.org

মুদ্রণ

প্রচারণী প্রিন্টিং প্রেস
৪৪ স্যার ইকবাল রোড, খুলনা, ০৪১-৮১০৯৫৭

এই প

উপযুক্ত স্যানিটেশন ব্যবস্থা সুস্বাস্থ্যের পূর্বশর্ত। আমাদের দেশে বিশেষত গ্রামীণ সমাজে আর্থিক অসচ্ছলতা, সচেতনতার অভাব ও অসতর্কতার কারণে স্যানিটেশন ব্যবস্থার অধিকাংশই মানসম্মত নয়। ফলে গ্রামীণ জনপদে বিভিন্ন ধরণের রোগব্যাধি বিশেষ করে পানিবাহিত রোগের প্রাদুর্ভাব তুলনামূলকভাবে বেশী। স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলা, তা ব্যবহার ও যথাযথ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে রোগব্যাধি বহুলাংশে হ্রাস পেতে পারে বলে বিশেষজ্ঞরা মত প্রকাশ করেছেন। সে কারণেই গত দুই দশক ধরে পৃথিবীব্যাপী স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতকরণে বিভিন্নমুখী উদ্যোগ বাস্তবায়িত হচ্ছে। বাংলাদেশ সরকার ২০১০ সালের মধ্যে 'সবার জন্য স্যানিটেশন ব্যবস্থা' নিশ্চিতকরণের লক্ষ্যে বিভিন্ন কর্মসূচী বাস্তবায়ন করছে। এর পাশাপাশি বেসরকারী ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানসমূহ বিভিন্ন সহায়ক কর্মসূচী পরিচালনা করছে।

শিশুরাই আগামী দিনের নাগরিক। পরিবার থেকে নীতিনির্ধারণী পর্যায় পর্যন্ত তাদেরই নেতৃত্বে ভবিষ্যত সমাজ, সরকার ও রাষ্ট্র পরিচালিত হবে। তাই স্কুল পর্যায়ে শ্রেণী কক্ষে সহায়িকা পুস্তিকা, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, প্রতিযোগিতা, পুরস্কার ও বৃত্তি প্রদান সহ বিভিন্ন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সহজেই শিক্ষার্থীদের বিষয়ভিত্তিক সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম একটি সফল পন্থা।

প্রাতিষ্ঠানিক পর্যায়ে স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলার লক্ষ্যে স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা এ্যাওসেড (AOSED) খুলনা জেলার দাকোপ উপজেলায় 'সাসটেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন' (Sustainable School Sanitation) প্রকল্প বাস্তবায়ন করছে। প্রকল্পের আওতায় দাকোপ উপজেলার ৯ টি মাধ্যমিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতকরণ, রক্ষণাবেক্ষণ কমিটি ও তহবিল গঠন, শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রমসমূহ উল্লেখযোগ্য। কার্যক্রমসমূহের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক উপকরণ হিসেবে 'স্বাস্থ্য ও স্যানিটেশন বিষয়ক সহজ পাঠ' পুস্তিকাটি প্রকাশিত হচ্ছে যা শিক্ষার্থীদের এই বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা প্রদানে সহায়ক হবে।

প্রকল্পের আওতাধীন স্কুলসমূহের গ্রামীণ শিক্ষার্থীরা শিক্ষকদের সহায়তায় স্যানিটেশন ও সুস্বাস্থ্য বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা ও জ্ঞান অর্জনে সক্ষম হবে- যা শুধু শ্রেণী কক্ষ বা স্কুল পর্যায়েই সীমাবদ্ধ থাকবে না, বরঞ্চ ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে সম্প্রসারণ এবং অনুশীলিত হবে বলে আশা করা যায়।

শামীম আরফীন
নির্বাহী পরিচালক

সূচিপত্র

উপক্রমনিকা			০৫-০৬
প্রথম অধ্যায়	:	নিরাপদ পানিও জল	০৭-১২
দ্বিতীয় অধ্যায়	:	স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা	১৩-১৬
তৃতীয় অধ্যায়	:	ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা	১৭-১৯
চতুর্থ অধ্যায়	:	সাধারণ রোগে করণীয়	২০-২৫
পঞ্চম অধ্যায়	:	আকস্মিক দুর্ঘটনায় করণীয়	২৬-৩০
ষষ্ঠ অধ্যায়	:	সুষম খাদ্য গ্রহণ	৩১-৩৩

উপক্রমনিকা

পুস্তিকা প্রকাশনার উদ্দেশ্য :

- পুস্তিকা অনুসরণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন অভ্যাস চর্চার মাধ্যমে ভবিষ্যৎ নাগরিক হিসেবে স্কুল শিক্ষার্থীরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবে।
- পুস্তিকাটির মাধ্যমে স্কুল শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে পারবে।
- স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন চর্চার কারণে শিক্ষার্থীরা ছোটখাট রোগ ও সংক্রামক ব্যাধির হাত থেকে নিজেদের রক্ষা করার কৌশল জানতে পারবে।
- শিক্ষার্থীরা সহায়িকাটিতে বর্ণিত তথ্য তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনার মাধ্যমে পারিবারিক পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা নিশ্চিত করার উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারবে। আর এভাবে সামাজিকভাবে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়টি জনপ্রিয়তা লাভ করবে।
- স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন চর্চার ফলে স্কুলে স্বাস্থ্য সম্মত পরিবেশ বিরাজ করবে।
- স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন শিক্ষা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্মত জীবন-যাপনে সহায়তা করবে।
- স্কুলের শিক্ষা শিক্ষার্থীদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে থাকে। এ কারণে স্কুল পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন শিক্ষা শিক্ষার্থীর জীবনে গভীর ইতিবাচক প্রভাব বিস্তার করবে।

স্কুল পর্যায়ে স্যানিটেশন শিক্ষার পদক্ষেপসমূহ–

- স্কুল পর্যায়ে নিয়মিত সাপ্তাহিক ক্লাশের মাধ্যমে স্যানিটেশন, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, নিরাপদ পানীয় জল, প্রাথমিক চিকিৎসা ইত্যাদি বিষয়ে স্কুল শিক্ষার্থীদের সচেতন ও দক্ষ করে তোলা।
- বিনোদনমূলক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে সচেতন করা।
- হাতে-কলমে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক শিক্ষা দান করা।
- প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তুলতে স্কুল কর্তৃপক্ষকে উদ্বুদ্ধ করা।
- শিক্ষকদের স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়ে সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য নিয়মিত ওরিয়েন্টেশনর ব্যবস্থা করা।
- শিক্ষার্থীদের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন সহায়িকা প্রণয়ন করা।
- স্কুল পর্যায়ে পাঠ্য পুস্তকে স্বাস্থ্য সম্মত স্যানিটেশন বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করার জন্য সুপারিশ করা।

সহায়ক নির্দেশিকা :

শিক্ষার্থীদের মধ্যে সহায়িকার বিষয়বস্তু শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে সহায়কগণ যা অনুসরণ করবেন–

- যতটা সম্ভব সহজ এবং স্থানীয় ভাষায় পুস্তিকার বিষয়বস্তু আলোচনা করবেন।
- শিক্ষকদের মনে রাখতে হবে এক্ষেত্রে তাঁরা শিক্ষক নয়, সহায়কের ভূমিকা পালন করছেন।
- শ্রেণী কক্ষে নিয়মিত আনুষ্ঠানিক শিক্ষাদানের মত করে নয়, বরং মনে রাখবেন এটি একটি অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা।
- সহায়িকা অনুসরণের সময় সহায়িকায় ব্যবহৃত ছবিসমূহ যাতে শিক্ষার্থীরা ভালভাবে বুঝতে পারে সে বিষয়ে সহায়ক লক্ষ্য রাখবেন।
- শিক্ষাদানের শুরুতে সহায়ক শিক্ষার্থীদের ভালভাবে বুঝিয়ে দেবেন, এই সহায়িকায় বর্ণিত বিষয়বস্তু তার ব্যক্তি জীবনে কতটা জরুরী।
- শিক্ষার্থীদের মনে সহায়িকার বিষয়বস্তু সম্পর্কে আগ্রহ সৃষ্টি করতে হবে।

- সহায়ক আকর্ষণীয় উপস্থাপন ও বাচনভঙ্গির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মনযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করবেন।
- শিক্ষা দানের ক্ষেত্রে সহায়ক যথাসম্ভব আন্তরিক থাকবেন।
- শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন অথবা তাদের যথেষ্ট মনোযোগের অভাব থাকলেও সহায়ক বিরক্তি প্রকাশ করবেন না।
- সহায়ক সরাসরি কোন শিক্ষার্থীকে তিরস্কার করবেন না।
- সহায়িকা অনুসরণের ক্ষেত্রে সহায়ক প্রয়োজনীয় ও আনুষঙ্গিক আনন্দদায়ক গল্প অথবা প্রাসঙ্গিক উদাহরণ উপস্থাপন করে অধিবেশনকে আকর্ষণীয় করে তোলার চেষ্টা করবেন।

স্বাস্থ্য কি ?

শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকার নামই হচ্ছে স্বাস্থ্য। অর্থাৎ আমাদের শরীরে যদি কোন রোগ না থাকে এবং আমাদের মন যদি ভাল থাকে তবেই আমরা নিজেদের স্বাস্থ্যবান মনে করতে পারি। শরীরের সাথে মনের অত্যন্ত নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। অর্থাৎ মন যদি ভাল না থাকে তাহলে শরীরে তার বিরূপ প্রভাব দেখা দেয়, অর্থাৎ শরীর তখন অসুস্থ হয়ে পড়ে। আবার যদি কখনও আমাদের শরীর ভাল না থাকে অর্থাৎ আমরা রোগাক্রান্ত হই, তাহলেও আমাদের মন খারাপ থাকে। তাই স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমাদের শরীর ও মনকে সুস্থ্য বা ভাল রাখতে হবে।

স্বাস্থ্য রক্ষার উপায় :

স্বাস্থ্য রক্ষা বা সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের অবশ্যই কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। রোগ-ব্যাধি থেকে শরীরকে বাঁচাতে সদা সতর্ক থাকতে হবে। সামান্য অসতর্কতা বা অসচেতনতার জন্য আমরা যে কোন সময় মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হতে পারি। আর একবার রোগাক্রান্ত হলে হয়ত আমরা চিকিৎসা করে সুস্থ হতে পারবো, কিন্তু ততক্ষণে আমাদের শরীরের অনেকটা ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। তাই সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ হলো রোগ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে চলা। আমরা একটু সতর্ক হলে, স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু সহজ নিয়ম মেনে চলে সহজেই অধিকাংশ রোগের আক্রমণ থেকে বাঁচতে পারি। আমরা এই পুস্তিকা পাঠ করে স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু সহজ নিয়ম সম্পর্কে জানতে পারবো, যা আমরা নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে নিজেদেরকে সুস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবান করে গড়ে তুলতে পারবো।

সুস্বাস্থ্যের জন্য আবশ্যকীয় কয়েকটি বিষয় :

স্বাস্থ্য রক্ষা বা সুস্বাস্থ্যের জন্য আমাদের কিছু বিষয় মেনে চলতে হবে। একজন মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কয়েকটি বিষয় অত্যন্ত জরুরী, যেমন–

১) নিরাপদ পানীয় জল পান করা;
২) স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলা ও ব্যবহার করা;
৩) ব্যক্তিগতভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা;
৪) সাধারণ রোগ-ব্যাধি হলে কী করণীয় তা জানা;
৫) আকস্মিক দুর্ঘটনায় কী করণীয় তা' জানা; এবং
৬) সুষম খাদ্য গ্রহণ করা।

আমরা পরবর্তী অধ্যায়সমূহে উপরোক্ত বিষয়সমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত জানবো।

প্রথম অধ্যায়

নিরাপদ পানীয় জল

পানির অপর নাম জীবন। কিন্তু আমাদের পান করা বা দৈনন্দিন কাজে ব্যবহার্য পানি যদি নিরাপদ ও রোগজীবাণু মুক্ত না হয় তবে এই পানিই আমাদের জন্য মরণের কারণ হতে পারে। আমাদের প্রতিদিনের জীবন-যাপনের ক্ষেত্রে পানির প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। পানি একটি তরল পদার্থ। হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন নামক দুটি রাসায়নিক উপাদানের মিশ্রণে পানি তৈরী হয়। আমরা বিভিন্ন প্রাকৃতিক উৎস থেকে পানি পেয়ে থাকি। আমাদের পৃথিবী তিন ভাগ পানি এবং এক ভাগ মাটি দ্বারা গঠিত। কিন্তু পৃথিবীতে এত বেশী পরিমাণ পানি থাকার পরও নিরাপদ এবং সুপেয় বা খাওয়ার উপযোগী পানির পরিমাণ খুবই কম। এই সুপেয় বা খাওয়ার পানির পরিমাণ মোট পানির ১ (এক) শতাংশ মাত্র।

পানি কোথায় পাওয়া যায়?

সাধারণত ৩ (তিন) টি উৎস থেকে আমরা পানি পেয়ে থাকি–

১. বৃষ্টির পানি

২. মাটির উপরিভাগের পানি বা ভূ-উপরিস্থ পানি
(যেমন- পুকুর, নদী-নালা, খাল-বিল, জলাশয়, সাগর ইত্যাদি)

৩. মাটির নীচের পানি বা ভূগর্ভস্থ পানি।

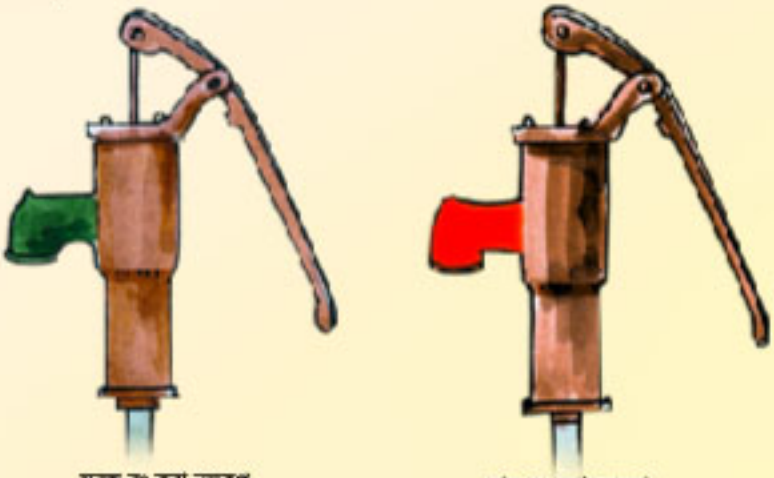
নিরাপদ পানি কি?

যে পানিতে কোন রং বা গন্ধ নেই, কোন প্রকার বিষাক্ত পদার্থ নেই বা কোন রোগ-জীবাণু নেই এবং দেখতে পরিষ্কার সহজ কথায় তাই নিরাপদ পানি। আমরা পান করার জন্য অবশ্যই নিরাপদ পানি

ব্যবহার করবো। সম্ভব হলে আমাদের দৈনন্দিন কাজেও আমরা নিরাপদ পানি ব্যবহারের চেষ্টা করবো। আমাদের মনে রাখতে হবে প্রায় ৭০ ভাগেরও বেশী রোগ শুধুমাত্র পানির মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে। তাই আমাদের সুস্থ্যতার জন্য নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরী।

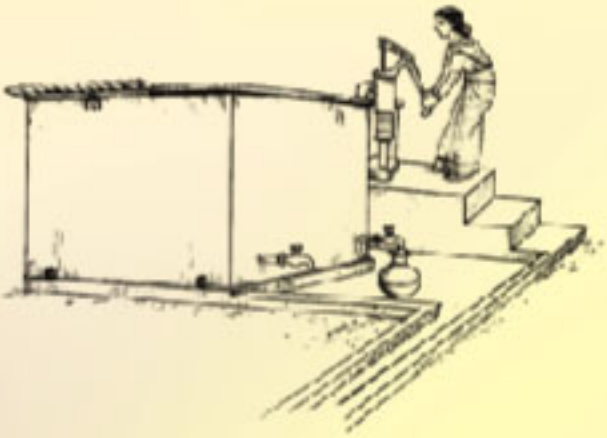
নিরাপদ পানির উৎস

- **সবুজ মুখওয়ালা নলকূপের পানি :** আমাদের দেশে অগভীর নলকূপের মুখে দুই ধরনের রং করা দেখা যায়। কোন কোনটি লাল রং এবং কোন কোনটি সবুজ রং করা। এর মধ্যে যেগুলোর মুখে সবুজ রং করা সেগুলোর পানি নিরাপদ।

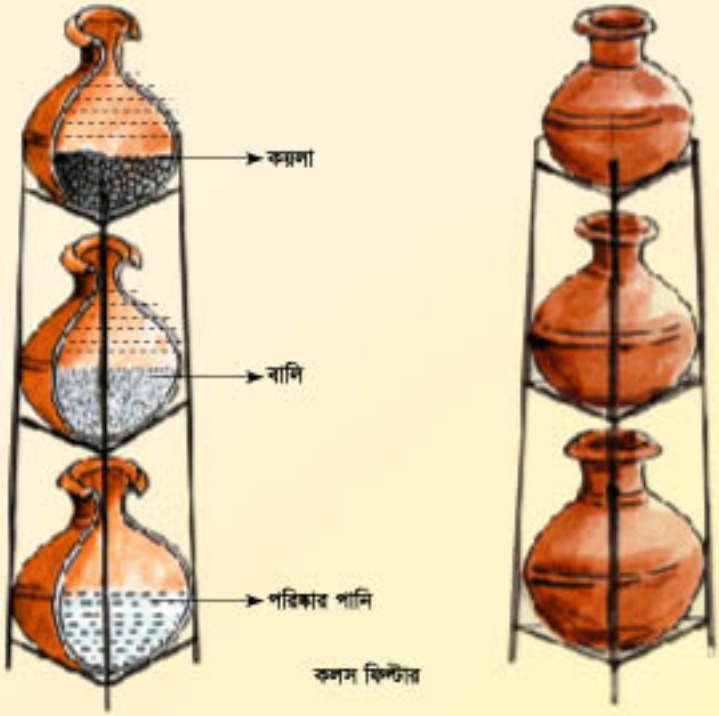


সবুজ রং করা নলকূপ লাল রং করা নলকূপ

- **পি এস এফ-এর পানি :** এটি পুকুরের পানি নিরাপদ করার একটি উপায়। এই পদ্ধতিতে বালি, খোয়া এবং নারিকেলের ছোবড়া ব্যবহার করে পানিকে নিরাপদ করা হয়।



- **কলস ফিল্টার :** পানি নিরাপদ করার এটি একটি বহুল প্রচারিত দেশীয় পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে একাধিক কলসে বালি, কয়লা, ছোট পাথরের টুকরা ব্যবহার করা হয়।



কলস ফিল্টার

- **দেশীয় ফিল্টার :** স্থানীয় প্রযুক্তি ব্যবহার করে এই ফিল্টার তৈরী করা হয়। পানি নিরাপদ করার এটি একটি স্থানীয় পদ্ধতি। এধরনের ফিল্টার সেনেটারী দোকানে কিনতে পাওয়া যায় এবং এগুলোর দামও বেশ কম।

দেশীয় ফিল্টার

- **বৃষ্টির পানি :** বৃষ্টির পানি হল নিরাপদ পানির সবচেয়ে বড় এবং নির্ভরযোগ্য উৎস। কিন্তু এই পানি সংগ্রহের উপর নির্ভর করে এর নিরাপদের মাত্রা। বৃষ্টির সময় বড় পরিষ্কার কাপড় টানিয়ে বৃষ্টি শুরুর ১০ মিনিট পর একটি পরিষ্কার পাত্রে এই পানি সংগ্রহ করতে হবে। এই পানি খাওয়াসহ যেকোন কাজের জন্য নিরাপদ।

- **গভীর নলকূপ :** যে নলকূপের সাহায্যে মাটির গভীর তলদেশ থেকে পানি উঠানো হয় তাকে গভীর নলকূপ বলে। গভীর নলকূপের পানি সাধারণত নিরাপদ।

পানি বিশুদ্ধ করার উপায়সমূহ–

- **পানি ফুটানো :** পানি নিরাপদ করার একটি প্রচলিত পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে পানি ফুটতে শুরু করার পর ১০ মিনিট ধরে পানি ফুটাতে হবে। এরপর পানি ঠান্ডা করে তলানি বাদ দিয়ে উপরের পানি ছেঁকে ব্যবহার করতে হবে।

- **অন্যান্য পদ্ধতি :** পানিতে পরিমিত পরিমাণে ফিটকিরি অথবা পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট দিয়েও পানি বিশুদ্ধ করা যায়। তবে সম্ভব হলে পানি নিয়ম অনুযায়ী ফুটিয়ে পান করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

দক্ষিণ-পশ্চিম অঞ্চলের পানি চিত্র

বাংলাদেশের দক্ষিণ-পশ্চিম অঞ্চল অসংখ্য নদী-নালা বেষ্টিত। ভৌগলিক কারণে এই অঞ্চলের পানি ঈষৎ লবণাক্ত। এই অঞ্চলের নানা সমস্যার মধ্যে পানি অন্যতম। এই অঞ্চলের পানি সংক্রান্ত প্রধান সমস্যাগুলি হল

১. লবণাক্ততা
২. আর্সেনিক

১) **লবণাক্ততা :** সাগরের পানি মূলত লবণাক্ত পানির উৎস। অতিরিক্ত লবণাক্ততার জন্য এই পানি পান করা যায় না। এই পানি শুধুমাত্র পানের অনুপযোগী নয়, দৈনন্দিন পারিবারিক অন্যান্য কাজেও ব্যবহার করা যায়না। লবণাক্ততার কারণে এই অঞ্চলের মাটির তলার পানিও পানের অযোগ্য। নানা উপায়ে এই লবণাক্ত পানি মাটির উপরিভাগের পানির সাথে মিশে এই পানিকেও লবণাক্ত করে। ফলে মাটির উপরের পানিও পানের অযোগ্য হয়ে যায়।

২) **আর্সেনিক :** আর্সেনিক মানব দেহের জন্য ক্ষতিকর এক ধরনের বিষ। এটা স্বাদহীন, বর্ণহীন এবং গন্ধহীন একটি মৌলিক পদার্থ।

আর্সেনিকের সহনশীল মাত্রা : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে (বাংলাদেশের জন্য) প্রতি লিটার পানিতে আর্সেনিকের সহনশীল মাত্রা হলো ০.০৫ মিলিগ্রাম। এর বেশী আর্সেনিক যদি পানিতে থাকে তবে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কোন অবস্থাতেই আর্সেনিকযুক্ত পানি পান অথবা রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না। আর্সেনিকযুক্ত পানি ফুটিয়েও ব্যবহার করা যাবে না।

আর্সেনিকযুক্ত পানি পান করার পরিণাম : দীর্ঘদিন ধরে আর্সেনিকযুক্ত পানি পান করলে বুকে-পিঠে এক ধরনের কালো কালো ছিটা ছিটা দাগ পড়ে। হাতের তালু ও পায়ের তলা শক্ত, খসখসে ও গোটা গোটা হয়ে যায়। এই রোগের নাম 'আর্সেনিকোসিস'। এই রোগ চূড়ান্ত পর্যায়ে ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে।

'আর্সেনিকোসিস' রোগে আক্রান্ত রোগীর করণীয়-

- আর্সেনিকোসিস রোগে আক্রান্ত রোগীকে অবশ্যই আর্সেনিকমুক্ত পানি পান করতে হবে। একই সাথে রোগীকে প্রচুর পরিমাণে শাকসব্জি, ডাল, ছোট মাছ ইত্যাদি পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে।
- আর্সেনিকোসিস রোগে আক্রান্ত রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে অথবা ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।
- আর্সেনিকোসিস কোন সংক্রামক রোগ নয়। এটা কোন ছোঁয়াচে রোগও নয়। আর্সেনিকোসিস আক্রান্ত রোগীর সাথে মেলামেশা ও খাওয়া দাওয়ার মাধ্যমে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার কোন সম্ভাবনা নেই।
- তবে আর্সেনিকোসিস রোগীর উপযুক্ত চিকিৎসা না হলে নানা জটিলতা এমনকি মৃত্যু পর্যন্তও হতে পারে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা

স্যানিটেশন কী

আমাদের ভাল ভাবে বেঁচে থাকার জন্য এবং সুস্থ থাকার জন্য দরকার একটি রোগজীবাণুমুক্ত, নিরাপদ, দূষণমুক্ত পরিবেশ। এই জন্য আমাদের সবাইকে স্যানিটেশন বিষয়ে সচেতন হতে হবে ও স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এক কথায় স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলাই হল স্যানিটেশন। স্যানিটেশনের কথা এলেই প্রথমে সবচেয়ে যা জরুরী তা' হল স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা কী?

যে পায়খানা থেকে মল বাইরে ছড়াবে না, দুর্গন্ধ বের হবে না, পরিবেশ দূষিত হবে না এবং

কোনভাবেই মশা, মাছি, হাঁস-মুরগী, কাক ইত্যাদি পায়খানার ভিতর ঢুকতে পারবে না এবং বাইরে থেকে মল দেখা যাবে না, এ ধরনের পায়খানাকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বলে।

পায়খানাকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখার উপায় :

- পায়খানা ব্যবহারের সময় অবশ্যই স্যান্ডেল ব্যবহার করতে হবে। কোন অবস্থাতেই খালি পায়ে পায়খানায় যাওয়া যাবে না।
- পায়খানার ভিতরে পানি ভর্তি পাত্র, সাবান বা ছাই রাখতে হবে।
- পায়খানা ব্যবহারের পর অবশ্যই দুই হাত ভাল করে সাবান বা ছাই দিয়ে ঘষে ধুঁতে হবে।
- পরিবারের সকলে যাতে এ নিয়ম মেনে চলে তা' নিশ্চিত করতে হবে।

পায়খানা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা ও রক্ষণাবেক্ষণ :

- পায়খানা ব্যবহারের পর পায়খানায় প্রচুর পরিমাণে পানি ঢালতে হবে, যাতে সামান্য মলও প্যানে লেগে না থাকে।
- কোন অবস্থাতেই পায়খানার 'সাইফুন' (পানি রোধক) ভাঙ্গা যাবে না। পায়খানা পরিষ্কারের সময় যাতে আঘাত লেগে সাইফুন ভেঙ্গে না যায় সেদিকেও অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে।
- প্রতিদিন অন্তত ১বার পায়খানা পরিষ্কার করতে হবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি টয়লেট ব্রাশ ও টয়লেট ক্লিনার ব্যবহার করা যায়। সম্ভব না হলে খেজুর অথবা নারকেল এর ডগা দিয়ে তৈরি ব্রাশ দিয়ে ব্লিচিং পাউডার, গুড়ো সাবান বা ছাই দিয়ে পায়খানা পরিষ্কার করতে হবে।
- পায়খানা ব্যবহারের আগে সামান্য পানি ঢালতে হবে, এতে প্যানের গায়ে মল লেগে থাকবে না।
- পায়খানার প্যানে কাপড়, মোটা কাগজ, পলিথিন ইত্যাদি ফেলা উচিত না। এতে পায়খানার পাইপ বন্ধ হয়ে মল নিঃসরণ বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার না করলে কি কি ক্ষতি হয় :

- মানুষের নির্গত মলে আমাশয়, ডায়রিয়া, জন্ডিস, টাইফয়েড ইত্যাদি নানা প্রকার রোগের জীবাণু থাকে। স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা না হলে অর্থাৎ পায়খানায় মল দেখা গেলে বা মাছি ঢুকতে

পারলে ঐ মাছি মল থেকে বিভিন্ন রোগজীবাণু বহন করে আমাদের খাবারে ছড়ায় এবং আমরা সুস্থ্য মানুষেরা নতুন করে নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ি।

- পায়খানার মেঝেতে কৃমির জীবাণু থাকে। এছাড়াও পায়খানার মেঝেতে নানা প্রকার রোগ জীবাণু থাকে যা আমরা খালি চোখে দেখতে পাই না। পায়খানা ব্যবহারের সময় আমরা যদি স্যান্ডেল ব্যবহার না করি তবে আমাদের পায়ের তলার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র দিয়ে ঐ সকল রোগ জীবাণু অনায়াসেই আমাদের শরীরে প্রবেশ করে নানা রোগের সৃষ্টি করতে পারে।
- পায়খানা ব্যবহারের পর নিয়ম অনুযায়ী সাবান বা ছাই দিয়ে হাত পরিষ্কার না করলে আমাদের হাতে লেগে থাকা মলের অংশ বিশেষ এবং রোগ জীবাণু আমাদের খাবারের সাথে মিশে পেটে গিয়ে রক্তে মিশে যায় এবং নানা রোগ-ব্যাধির সৃষ্টি করে।
- নিয়মিত পরিষ্কার না করলে পায়খানা নানা রোগ জীবাণুর আস্তানায় পরিণত হয়ে পড়ে। তখন সেখান থেকে সহজেই রোগ জীবাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। যে বাড়িতে স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা নেই সে বাড়ির লোকেরা অধিক মাত্রায় রোগাক্রান্ত হয়।

তৃতীয় অধ্যায়

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

আমাদের জীবনকে সুস্থ্য এবং সুন্দর করতে চাইলে ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিকল্প নেই। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে অসচেতন ব্যক্তি নিজের জন্য যেমন বিপদ ডেকে আনে তেমনি অন্যের জন্যও বিপদের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অপরিচ্ছন্ন জীবনযাপন নানা রকম রোগ-ব্যাধি সৃষ্টি করে যা আমাদের জীবনে সর্বনাশ ডেকে আনে।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কয়েকটি অভ্যাস :

১) সাবান দিয়ে হাত ধোয়া

- খাওয়ার আগে দুই হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- খাবার তৈরী এবং খাবার পরিবেশনের আগে দুই হাত সবান দিয়ে ভাল ভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

২) নিরাপদ খাবার খাওয়া

- সব সময় গরম খাবার খেতে হবে। কোন অবস্থাতেই বাসি-পচা খাবার খাওয়া যাবে না।
- কোন অবস্থাতেই হাট-বাজারের খোলা খাবার খাওয়া যাবে না।
- বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ মিশ্রিত খাবার খাওয়া যাবে না।
- থালা-বাসন ধোয়ার জন্য অবশ্যই নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।
- কাঁচা ফলমূল খাওয়ার আগে অবশ্যই নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

৩) খাবার ও পানি ভালভাবে ঢেকে রাখা

- শুকনো ও তরল সব ধরণের খাবার ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে, যাতে খাবারে মশা-মাছি, পিঁপড়া, তেলাপোকা ইত্যাদি বসতে না পারে এবং খাবার সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন জায়গায় রাখতে হবে।
- খাবার এবং রান্নার পানি নিরাপদ রাখার জন্য অবশ্যই পরিষ্কার পাত্র নিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।
- পানির পাত্র অবশ্যই পরিষ্কার স্থানে রাখতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

৪) নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা

- প্রতিদিন সকালে ও রাতে খাবার পর ভালভাবে এবং নিয়ম মেনে দাঁত ব্রাশ করতে হবে।

৫) নখ কাটা

- হাত এবং পায়ের নখ নিয়মিত কাটতে হবে কারণ নখ বড় হয়ে গেলে নখের ভিতর ময়লা ও রোগজীবাণু জমা হয় এবং তা আমাদের খাবারে মিশে পেটে গিয়ে নানা রোগের সৃষ্টি করে।

৬) কাগজ পত্রের জীবাণু থেকে সচেতন থাকা

- বইয়ের পাতা উল্টানো এবং টাকা গোনার সময় জিহ্বা অথবা মুখে আঙ্গুল দিয়ে থুথু ব্যবহার করা একটি বদঅভ্যাস। এর ফলে বইয়ের পাতায় বা টাকায় লেগে থাকা ময়লা এবং রোগজীবাণু আমাদের জিহ্বার মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে নানা রোগ সৃষ্টি করতে পারে।

৭) কাপড়-চোপড় পরিষ্কার রাখা

- ঘাম ও দুর্গন্ধযুক্ত কাপড় নিয়মিত ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে, কারণ ময়লাযুক্ত অথবা নোংরা কাপড়ে রোগজীবাণু লেগে থাকতে পারে।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক আমাদের মনকে ভাল রাখতে সাহায্য করে।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরলে সমাজে কদর পাওয়া যায়।

৮) ময়লা-আবর্জনা নির্দিষ্ট গর্তে ফেলা

- বাড়ীর এবং গৃহস্থালীর আবর্জনা যত্রতত্র না ফেলে একটি নির্দিষ্ট গর্তে ফেলতে হবে।
- আবর্জনার গর্তটি ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে অথবা টিন কিংবা বাঁশের বেড়া দিয়ে ঘিরে রাখতে হবে।

৯) যত্রতত্র থুথু-কফ না ফেলা

- যেখানে-সেখানে কফ, থুথু, পানের পিক ইত্যাদি ফেলা উচিত নয়, কারণ এর ফলে থুথু ও কফের সাথে নির্গত হওয়া রোগজীবাণু বাতাসে মিশে সুস্থ মানুষকে রোগাক্রান্ত করতে পারে।
- হাঁচি দেয়ার সময় নাকে-মুখে রুমাল বা হাত দিয়ে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করা, যাতে হাঁচির সাথে নির্গত সর্দি-কফ ইত্যাদি বাতাসে ছড়াতে না পারে বা অন্য কারও শরীরে না লাগে।
- নির্দিষ্ট স্থান ছাড়া উন্মুক্ত স্থানে পায়খানা-প্রস্রাব করা উচিত নয়। এতে একদিকে যেমন রোগজীবাণু ছড়ায়, তেমনি অন্যদিকে পরিবেশকেও দূষিত করে।

চতুর্থ অধ্যায়

সাধারণ রোগে করণীয়

১) মাথা ব্যথা

জ্বর, সর্দি, ঠান্ডা লাগা ইত্যাদি সবকিছুর সঙ্গে টিপটিপ বা দপদপ মাথা ব্যথা থাকে। এটা সাময়িক। সমস্যাগুলি ঠিক হয়ে গেলে মাথা ব্যথাও সেরে যায়। এছাড়াও অতিরিক্ত রোদ, গরম বা ঠান্ডা লাগার কারণেও সাময়িক মাথা ব্যথা হতে পারে। চোখের সমস্যার কারণেও অনেক সময় মাথা ব্যথা দেখা দিতে পারে। তবে মাথাব্যাথা দীর্ঘদিন হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খেতে হবে।

মাথাব্যথার কারণসমূহ–

- টেনশন, বেশী পরিশ্রম, ঘুম কম হওয়া, অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা
- মাইগ্রেন
- চোখের সমস্যা
- সাইনোসাইটিস
- দাঁতের সমস্যা
- রক্ত চাপ বাড়লে
- অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডা লাগা
- রোদ লাগা ইত্যাদি।

মাথাব্যথা হলে করণীয়–

- ঠান্ডা সরবত বা ফলের রস খাওয়া
- খুব আওয়াজ হচ্ছে এমন স্থানে না থাকা
- যেখানে খুব বেশী আলো সেখানে না থাকা
- চোখ-মুখ ও ঘাড়ে ঠাণ্ডা পানির ঝাপটা দেয়া
- যথা সম্ভব টেনশন কমান
- অন্ধকার ঘরে ঘুমানো
- আনন্দপূর্ণ পরিবেশে থাকা।

২) সর্দি

সর্দি হল ভাইরাসের সংক্রমণ। এলার্জি, ধূলা-বালি, বৃষ্টিতে ভিজলে বা অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগালে সর্দি হতে পারে।

লক্ষণ–

- নাক দিয়ে জল পড়া
- কাশি
- গলায় ব্যথা
- জ্বর জ্বর মনে হওয়া
- গাঁটে গাঁটে ব্যথা হওয়া
- হাঁচি হওয়া ইত্যাদি।

সর্দি হলে করণীয়–

- প্রচুর পানি পান করতে হবে
- বিশ্রাম নিতে হবে
- গরম ভাপে শ্বাস নিলে সর্দি উপশম হয়
- ভিটামিন সি যুক্ত ফল খাওয়া, বিশেষ করে কমলালেবুর রস অথবা পাতি লেবুর সরবত খাওয়া
- গরম পানি পান করা

৩) কাশি

কাশি একটি সাধারণ লক্ষণ। কাশি নিজে কোন রোগ নয়। গলা, ফুসফুস বা ব্রঙ্কাই এর নানা রোগের লক্ষণ। যদি শ্বাস নালী এবং ফুসফুসের প্রদাহ হয় বা সংক্রামণ হয় তাহলে কাশি হয়। শ্বাসের সঙ্গে ধূলো, সিগারেটের ধোঁয়া, কোন রাসায়নিক অথবা খুব গরম বা খুব ঠান্ডা বাতাস ঢুকে গেলেও কাশি হয়। কাশি হল শরীরের নিজেকে রক্ষা করার একটা ব্যবস্থা।

কাশি হলে করণীয়–

- প্রচুর পানি খাওয়া
- গরম ভাপে শ্বাস নেওয়া
- ধূমপান না করা
- দিনে দুই তিন বার গরম পানিতে সামান্য লবণ দিয়ে কুলকুচি করা

- ঠান্ডা কিছু না খাওয়া
- বেশী ঠান্ডা পানিতে গোসল না করা
- বেশী ঠান্ডার সময় গলায় কিছু পেঁচানো
- আদার রস মধু দিয়ে অথবা তেজপাতা দিয়ে গরম লাল চা পান করা
- ধূলা-বালিযুক্ত স্থানে না যাওয়া।

৪) হাঁচি

ক্ষতিকারক কিছু নাকে এসে ঢুকলে (যেমন ধূলা-বালি, ফুলের রেণু, জীবাণু ইত্যাদি) শুরু হয় হাঁচি। মূল উদ্দেশ্য বস্তুটিকে বের করে দেওয়া। সেই অর্থে হাঁচি মঙ্গলজনক। এটি একটি শরীরের নিজস্ব প্রতিরোধ প্রক্রিয়া। কিন্তু বেশী হলে মুশকিল। তখন এটাকে আয়ত্বে রাখার দরকার হয়।

হাঁচির উপসর্গসমূহ–

- নাক বন্ধ হওয়া
- নাক থেকে পানি পড়া
- কাশি হওয়া
- শরীর, হাত, পা, ব্যথা হওয়া
- মাথা ব্যথা হওয়া ইত্যাদি।

হাঁচির সময় করণীয়–

- নাকে কিছু ঢুকে হাঁচি হতে থাকলে নাক ভাল করে পরিষ্কার করতে হবে
- কোন কিছু ঝাড়া মোছা এবং আসবাবপত্র পরিষ্কার করার সময় নাক ঢেকে রাখতে হবে
- বেশী ঠান্ডা বা গরম এড়িয়ে চলতে হবে
- বিছানা-পত্র, বালিশ অথবা কাপড়-চোপড় ঝাড়ার সময় সেখানে না থাকা অথবা নাক-মুখ ঢেকে কাজ করা।

৫) বমি

সাধারণত পেটের গোলমাল বা হজমে সমস্যা হলে বমি হয়। প্রায়ই বমির কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায়না। বমি হল নানা ধরনের সমস্যার লক্ষণ। পেটের কোন সমস্যা, যেমন- কোন সংক্রমণ, পচা খাবার থেকে বিষক্রিয়া, পেটের তীব্র যন্ত্রণা বা নাড়ীতে কোন কিছু আটকে গেলে বমি হতে পারে।

করণীয়-

- যতক্ষণ বেশী বমি হচ্ছে ততক্ষণ কোন শক্ত খাবার না খাওয়া
- ছোট ছোট চুমুকে আদা ও লেবুর রস মিশানো চা পান করা
- ছোট ছোট চুমকে শরবৎ খাওয়া যাতে শরীরে পানির অভাব দূর হয়
- অতিরিক্ত বমি হলে এক টুকরা বরফ মুখে দিয়ে চুষলে অনেক সময় বমি কমে যায়।

৬) ডায়রিয়া

দিনে কমপক্ষে পর পর ৩বার পাতলা পায়খানা হওয়াকে ডায়রিয়া বলা হয়। সাধারণত জীবাণুঘটিত কারণে ডায়রিয়া হয়ে থাকে। নোংরা, পচা-বাসি খাবার খাওয়া, সহজপাচ্য নয় এমন খাবার অতিরিক্ত

পরিমাণে খাওয়া, দূষিত পানি পান করা ইত্যাদি এই রোগের কারণ। ডায়রিয়ার জীবাণু পানির মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে থাকে। এ কারণে ডায়রিয়ার আক্রমণের সময় বিশুদ্ধ পানি পান ও ব্যবহার করা উচিত। এছাড়া খাদ্যে বিষক্রিয়ার কারণেও ডায়রিয়া হতে পারে। তবে খাদ্যে বিষক্রিয়াজনিত ডায়রিয়া সংক্রামক নয়।

ডায়রিয়া হলে করণীয়–

- ডায়রিয়া দেখা দিলে প্রতিবার পায়খানার পর পরিমাণমত খাওয়ার স্যালাইন পান করতে হবে
- পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ পানি ও অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারও চালিয়ে যেতে হবে। তবে ডায়রিয়া চলাকালীন সময়ে গুরুপাক ও সহজে হজম হয় না এমন খাবার খাওয়া অনুচিত
- ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি অত্যন্ত দুর্বল হয়ে পড়লে বা শরীরে পানি শূন্যতা দেখা দিলে রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হবে
- ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীর মল ও বমি যেন পানিতে মিশতে না পারে বা সেখানে যেন মশা-মাছি বসতে না পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ঘরে খাবার স্যালাইন তৈরির নিয়ম : আধা সের বা দুই গ্লাস নিরাপদ/বিশুদ্ধ স্বাভাবিক ঠাণ্ডা পানিতে এক মুঠ গুড় বা চিনি এবং এক চিমটি লবণ মিশিয়ে স্যালাইন তৈরি করতে হয়। তৈরি স্যালাইন সহজলভ্য না হলে ঘরে এভাবে স্যালাইন তৈরি করে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীকে বার বার খাওয়াতে হবে। মনে রাখতে হবে খাবার স্যালাইন তৈরির পর ১০-১২ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে এবং খাবার স্যালাইন গরম করা উচিত নয়।

৭) আমাশয়

আমাশয় বৃহদান্ত্রে ব্যথার জন্য হয়ে থাকে। আমাশয় এর জন্য পায়খানার সাথে রক্ত এবং শ্লেষ্মা/আম বের হয়। আমাশয় একটি জীবাণুঘটিত এবং জলবাহিত রোগ।

লক্ষণ–

- মল ত্যাগের পূর্বে তলপেটে ব্যথা হয়
- পায়খানার সাথে সাদা রঙের বা বর্ণহীন জেলীর মত পদার্থ নির্গত হয় যাকে শ্লেষ্মা/আম বলে
- পুরনো অবস্থায় পুরো তলপেট জুড়ে ব্যথা হতে থাকে। কখনো কখনো তীব্র ব্যথা হতে পারে
- বারবার পায়খানা হয়, কিন্তু পায়খানা পরিষ্কার হয় না
- অনেক সময় বমি বমি ভাব হয়। কখনো কখনো বমিও হতে পারে।

করণীয়–

- সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়া
- পানি ফুটিয়ে পান করা অথবা নিরাপদ পানি পান করা
- থানকুনির পাতার ভর্তা দিয়ে গরম ভাত খাওয়া
- ব্যবহৃত বাসন-পত্র নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা
- মলত্যাগের পর সাবান দিয়ে দুই হাত ভালভাবে ধোয়া।

৮) জ্বর

সুস্থ্য মানুষের শরীরের তাপমাত্রা থাকে ৯৮° ফারেনহাইট। যখন শরীরের তাপমাত্রা ৯৮° ফারেনহাইট এর উপরে উঠে, তখন এই তাপমাত্রাকে সাধারণত আমরা জ্বর বলি। যখন কোন রোগ জীবাণু আমাদের শরীরে ঢুকে পড়ে তখন শরীর ঐ রোগ জীবাণুর সাথে যুদ্ধ করে এবং এই যুদ্ধের ফলাফল হিসেবে জ্বর হয়। আমাদের শরীরের কোষগুলি এই শত্রুদের বিরুদ্ধে কাজ করে এবং কোন ক্ষতি করার আগেই তাদের ধ্বংস করে দেওয়ার চেষ্টা করে। জ্বর নিজে কোন রোগ নয় বরং কোন রোগের লক্ষণ।

জ্বরের সময় করণীয়–

- ঠান্ডা ভেজা কাপড় দিয়ে সারা শরীর মুছে দিতে হবে
- মাথায় ঠান্ডা পানি দিতে হবে
- জ্বর হলে প্রচুর পানি, ফলের রস বা অন্য তরল জিনিষ একটু নুন দিয়ে খাওয়া উচিত
- জ্বরের সময় পানি ফুটিয়ে খাওয়া উচিত
- ঘরের দরজা জানালা খুলে রাখা, যাতে ঘরের মধ্যে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস ঢুকতে পারে
- জ্বরের সময় পূর্ণ বিশ্রাম গ্রহণ করা উচিত
- জ্বরের সময় সাধারণ ও সহজপাচ্য খাবার খাওয়া উচিত
- পেটের কোন সমস্যা না থাকলে বলকারক খাদ্য খাওয়া উচিত।

AOSED 49, BK Basuport Cross Lane, Khulna-9100, Bangladesh. Phone : 041-813574, E-mail : aosed_khulna@yahoo.com, www.aosed.org