



swachh aadat
swachh bharat



স্বচ্ছতা দূত পুস্তিকা

#HAATHMUNHBUM

প্রত্যেকেই ভালো কাজ করতে আর সমাজের প্রতি ফিরিয়ে দিতে চান। কিন্তু যেভাবেই হোক আমাদের অস্থির জীবনযাত্রায় এইসব ভালো অভিপ্রায় প্রায়ই হারিয়ে যায়। ‘স্বচ্ছতা দূত’, আমাদের সক্রিয় নাগরিকবৃন্দ প্রয়াসগুলোর অন্যতম হলো আপনার জন্যে পরিবর্তনের একজন দূত হওয়ার এক সুযোগ এবং এটা কারোর সঙ্গে কথা বলতে ও তাঁকে শেখাতে আপনার একটু সময় দিতে বলবে। আর শুধুই সেটা করার দ্বারা আপনি একটা শিশুকে তার সম্ভাবনায় বেড়ে ওঠায় সাহায্য করতে পারেন।

বিষয়সূচী

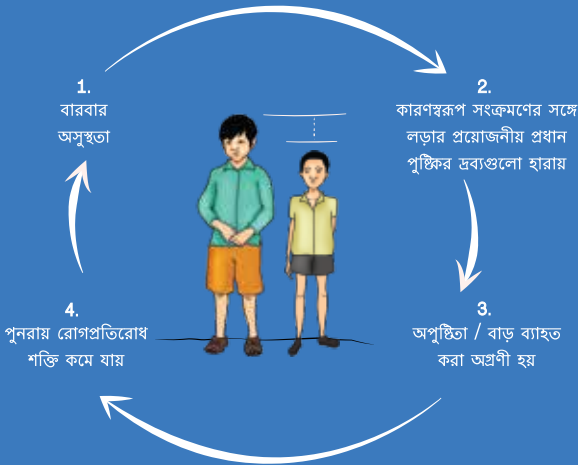
| | |
|---|----|
| • অসুস্থতার আবর্ত চক্র | 3 |
| • ৩টে সরল অভ্যাস সহযোগে অসুস্থতা কিভাবে প্রতিরোধ করতে হয় | 6 |
| • স্বচ্ছতা দূত | 7 |
| • কোথায় আমি শুরু করবো | 8 |
| • কিভাবে আমি বলবো | 9 |
| • আমি কি শেখাবো | 11 |
| • হাত | |
| • জল | |
| • শৌচালয় | |
| • আচরণ পরিবর্তনের কৌশলসমূহ | 20 |

ভারতের শিশুদের এক-তৃতীয়াংশ বারবার অসুস্থতার দ্বারা প্রভাবিত হয়।

বারবার অসুস্থতার সঙ্গে কী ঘটে?

পেটখারাপের মতো বারবার হওয়া অসুস্থতায় বেঁচে থাকার জন্যে সংক্রমণের সঙ্গে লড়াই করতে বৃদ্ধি ও মস্তিষ্কের বিকাশের থেকে দূরে শরীর নিরন্তর এর এনার্জী এবং পুষ্টিকারক দ্রব্যগুলোকে ভিন্নমুখী করে। জীবনের প্রথম দু' বছর চলাকালীন এটা ঘটার ক্ষেত্রে, শিশুদের বাড় ব্যাহত বা পুষ্টির অভাব হয়। আর দুর্ভাগ্যবশতঃ, এইসব শিশুর মধ্যে কম হওয়া শারীরিক ও মানসিক বিকাশ অপরিবর্তনীয় হয়।

অসুস্থতার আবর্ত চক্র



বিস্ময়করভাবে, ভারতে শিশু মৃত্যুহার এবং অপুষ্টির কাহিনী একমাত্র নিকৃষ্ট আহার নয়।

শিশু অপুষ্টির সমস্তের 50%

হলো জল, জল-নিষ্কাশন এবং স্বাস্থ্যবিধানের অভ্যাসের কারণ।

সূত্র : ইউনিসেফ ইণ্ডিয়া

আপনি কী জানেন?



47% ভারতবাসী
মলত্যাগের পরে সাবান
দিয়ে হাত ধোঁন না



67% ভারতীয়
ঘরসংসারে পান করা
জল হয়ত দূষিত হবে



প্রায় 50%
ভারতবাসী খোলা
জায়গায় মলত্যাগ করেন

নিকট স্বাস্থ্যবিধান এবং জল-নিষ্কাশনের অভ্যাসগুলো একটা প্রচণ্ড শহুরে ব্যাপারও বটে!

এটা বাস্তবিকই সম্ভব যে আমাদের থেকে মাত্র কয়েক'শো মিটার দূরে বসবাস করা একজনের পরিষ্কার পানীয় জল এবং শৌচালয় প্রাপ্ততা হয়ত নেই।

আর সমস্যার আকার হয়ত অত্যধিক বড় দেখা দেওয়ার ক্ষেত্রে, এটা লোকজনের সংখ্যা হিসাবে প্রায় ততটাই বড় হবে, যাঁরা এটা সমাধানে সাহায্য করতে পারেন! ঠিক আপনার মতো লোকজন।

আমরা জানি যে আপনি সাহায্য করতে চান।

তার থেকেও বেশী আমরা জানি যে

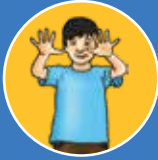
আপনি সাহায্য করতে পারেন।

একটা শিশুর বারবার অসুস্থ হওয়া প্রতিরোধ করা হলো শুধুই একটা মামুলি 5 মিনিটের কথাবার্তা বলার দূরে।

স্বাস্থ্যবিধানের 3টে সরল অভ্যাস অসুস্থতা প্রতিরোধ করায় বহুদূর যেতে পারে।

আসুন দেখা যাক কিভাবে

আচরণ পরিবর্তন করার দ্বারা ভারতের শৈশবকালের পরিবর্তন করুন।



হাত

সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া
পেটখারাপের বিপদ কমাতে
পারে 44%

জল

পরিষ্কার জল পান করা
পেটখারাপের বিপদ কমাতে
পারে 39%



শৌচালয়

শৌচালয় ব্যবহার করা এবং উহা
পরিষ্কার রাখা
পেটখারাপের বিপদ কমাতে
পারে 36%



কিভাবে আমি হতে পারি একজন
স্বচ্ছতা
দূত

কোথায় আমি
শুরু করবো?



কীভাবে আমি
বলবো?

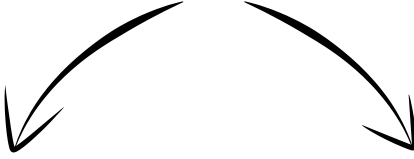


কী শেখাবো
আমি?



কোথায় আমি শুরু করবো?

আমাদের কাছে 2টো উপায় আছে,
যা দিয়ে আপনি এইসব শিশুদের কাছে পৌঁছতে পারেন।



শিশুদের সাহায্য করুন
সরাসরিভাবে
www.hul.co.in/sasb

আপনার সাহায্যকারীদের সাহায্য করুন,
যাতে পক্ষান্তরে তাঁরা নিজেদের সন্তানকে
শেখাবেন

তাঁদেরকে শেখান যাঁরা আপনাকে সাহায্য করছেন।



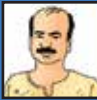
গোয়াল



পাহারাদার



রামার লোক



মালি



খবরের কাগজ
দেওয়া ব্যক্তি



কাজের লোক

কীভাবে আমি বলবো?

হ্যাঁ! এটা একটু কৌশলপূর্ণ হতে পারে। ধীরেধীরে যুক্ত হোন এবং আলাপচারিতা গড়ুন - আর মনে রাখুন :

আপনি এখানে

সংস্রবের

বাইরে এবং খাঁটিভাবে নন

সঠিক

কীভাবে আমি বলবো?

ধরা যাক আপনি আপনার কাজের লোককে শেখাতে চান, যাতে সে নিজের 3 বছরের মেয়ের বারবার অসুস্থ হওয়া প্রতিরোধ করতে পারেন।



1. তাঁকে সেই সময় বলুন যখন সে জামাকাপড় ভাঁজ করার মতো প্রাসঙ্গিকভাবে ঘরদোরের হান্কা কাজ করছেন।
2. ওঁর মেয়ের সাধারণ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করার দ্বারা আপনি শুরু করতে পারেন আর তারপর ক্রমশঃ আরো সুনির্দিষ্ট প্রশ্নের দিকে এগোন।


- তোমার মেয়ে কেমন আছে? সে ভালো আছে তো?
- মেয়ের বড় হওয়ার ব্যাপারে তোমার স্বপ্ন বা বাসনা কী?
- স্বপ্নগুলো সাকার করায় সুস্বাস্থ্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

3. স্বাস্থ্যের গুরুত্বতা আর একজনের সম্ভাবনায় পৌঁছানোর মধ্যে একবার আপনার কাজের লোক ও আপনার একটা সংযোগ তৈরী করতে সক্ষম হলে, ওঁর স্বাস্থ্যবিধি এবং ময়লা জল-নিষ্কাশনের অভ্যাস সম্বন্ধে ওঁকে জিজ্ঞেস করুন। আপনার বাড়ীর সঙ্গে যেকোন সরাসরি উদাহরণ এড়াবেন।

- দিদি আপনি ঝাঁট দেন, মেঝে মোছেন, খাওয়ার আগে হাত ধোন?
- শুধু জল দিয়ে হাত ধোন?
- আপনি দিনভর এক বাড়ী থেকে আরেক বাড়িতে যান, জল কোথায় খান?

কীভাবে আমি শেখাবো?

একজন কার্যকরী স্বচ্ছতা দূতে পরিণত হওয়ায় আপনাকে সাহায্য করতে, পরের কয়েকটা পাতায় সরল ব্যাখ্যা, নকশা এবং কার্যকলাপ আছে।

 একটা সমগ্র জীবনকাল পরিবর্তন করার জন্যে আপনার সময়ের মাত্র 15 মিনিট

বলার তিনটে বিষয়

1) জীবাণু কী : জীবাণুতে ভরা পরিষ্কার করায় কি দেখাবে।



2) জীবাণুরা কিভাবে ছড়ায় : জীবাণুরা সহজে স্থানান্তরিত হয় আর মানুষকে অসুস্থ করে।



3) হাত-জল-শৌচালয়ের ওটে পরিষ্কার অভ্যাস সঠিকভাবে গ্রহণ ও পালন করলে অসুস্থতা উল্লেখযোগ্য ভাবে কমে পারে।

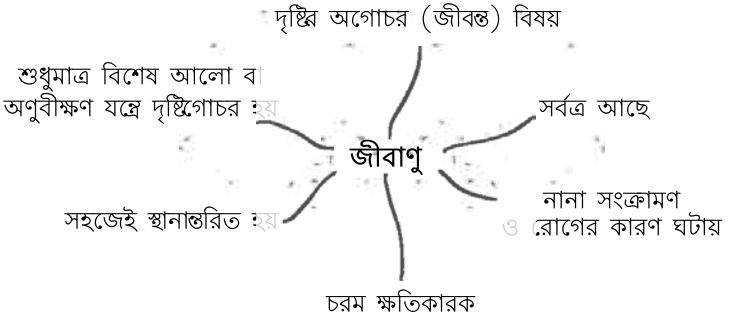


আমি কী শেখাবো?

1 জীবাণু কী :

জীবাণুতে ভরা পরিষ্কার করায় কি দেখাবে।

জীবাণুরা হলো দৃষ্টি অগোচর, এই বিষয়টা হয়ত একটু বুঝতে অসুবিধা হবে।
আমরা এটাকে নিম্নলিখিত উপায়ে সরলভাবে ব্যাখ্যা করতে পারি:



#HAATHMUNHBUM

মনে রাখুন



শুধুই আমরা জীবাণুদের দেখতে পাই না বলে এটা বোঝায় না যে ওরা নেই।
কিছু দেখতে 'পরিষ্কার' হলেও সেটা রোগ ছড়ানোর জীবাণুতে ভরা হতে পারে।

জীবাণু সংক্রান্ত ধারণাটা এই সরল কার্যকলাপের সাহায্যেও ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

কার্যকলাপ : চোখের দেখায় পরিষ্কার জল কিভাবে জীবাণুদের কারণে রোগ পূর্ণ হতে পারে

সময় : 5 মিনিট

প্রয়োজনীয় বস্তু : 1 গেলাস জল

চোখের দেখায় পরিষ্কার জল কীভাবে পরিষ্কার নাও হতে পারে?



পদক্ষেপ 1
একটা গেলাসে
জল ভরুন



পদক্ষেপ 2
আপনি যাঁকে
শেখাচ্ছেন তাঁকে
জল পান করতে বলুন



পদক্ষেপ 3
একটা ধুলোময় পরিতলে
আপনার আঙুল রগড়ান।



পদক্ষেপ 4
একই আঙুল
গেলাসের জলে
ডোবান।



পদক্ষেপ 5
তাঁকে জিজ্ঞেস
করুন এখনো কি
এই জল পান করতে
চাইবেন।



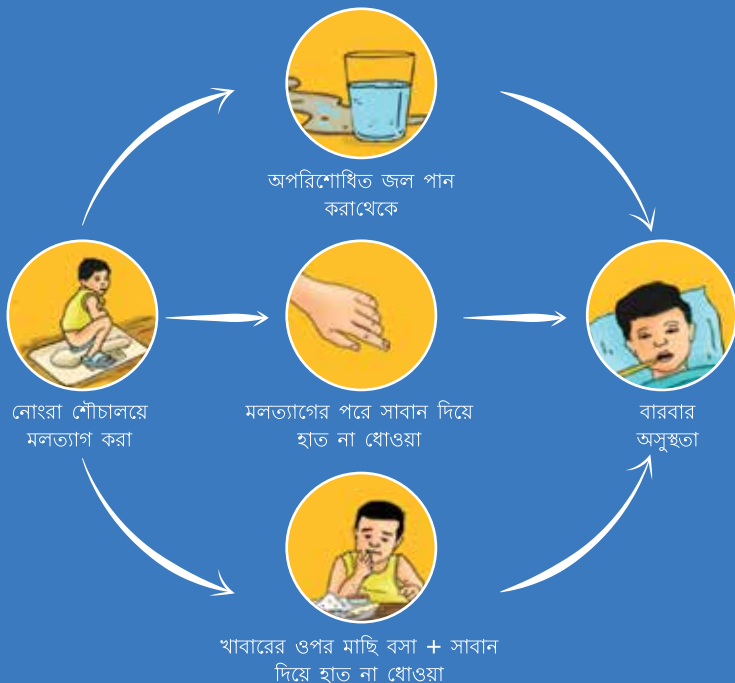
পদক্ষেপ 6
ব্যাখ্যা করুন যে চোখের দেখায়
পরিষ্কার জলও ঠিক তাঁদের
সামনে থাকা জলের মতো
জীবাণু বহন করতে পারে।

আমি কী শেখাবো?

2 জীবাণুরা কীভাবে ছড়ায়?

দেখা যাক কিভাবে সহজেই জীবাণুরা আমাদের হাত, জল এবং শৌচালয় থেকে আমাদের কাছে স্থানান্তরিত হয় আর আমাদের অসুস্থ করে।

জীবাণুরা কীভাবে আমাদের অসুস্থ করে



অধিকন্তু, এখানে আরেকটা সরল কার্যকলাপ দেখাতে হবে যে কিভাবে জীবাণুরা সহজেই এক জায়গা থেকে অন্যত্র বা একজনের থেকে আরেকজনের কাছে যেতে পারে।

কার্যকলাপ : হাতের মাধ্যমে কিভাবে জীবাণু ছড়ায়

সময় : 5 মিনিট

প্রয়োজনীয় বস্তু :

- একটুখানি ময়দা
- আরো কয়েকজন উৎসাহী ঘরোয়া সদস্য।

একজনের থেকে আরেকজনের কাছে জীবাণুদের ছড়ানো



পদক্ষেপ 1

আপনি যাঁদের শেখাচ্ছেল
তাদের হাতে একটু
তেল ময়দা দিন।



পদক্ষেপ 2

এবার তাঁদের চতুর্দিকে থাকা অন্য
লোকজনের সঙ্গে হাত মেলাতে দিন।



পদক্ষেপ 3

এবার সবাইকে জিজ্ঞেস করুন
যে তাঁদের হাতে ময়দা
লেগেছে কিনা।



পদক্ষেপ 4

কিভাবে জীবাণুরা একজনের সঙ্গে
আরেকজনের সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়ায়
তাঁদেরকে ব্যাখ্যা করুন।

দ্রষ্টব্য : একই কার্যকলাপ
শিশুদের জন্যে ময়দার পরিবর্তে
প্লিটার দিয়ে করা যেতে পারে।
এটা ঝঞ্জাটের হলেও মজার।

আমি কী শেখাবো?

3 হাত-জল-শৌচালয়ের ৩টে স্বাস্থ্যবিধানের অভ্যাস

একবার জীবাণু ও তারা কিভাবে রোগ ছড়ায় ধারণাটা আমাদের ব্যাখ্যা করা হয়ে গেলে, আমরা সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ অংশে আসবো : ৩টে স্বাস্থ্যবিধানের অভ্যাস এবং কিভাবে তাদের নিয়মিত ও সঠিক অনুশীলন আমাদের থেকে জীবাণুদের আর নানা অসুস্থতাকে দূরে রাখে।

মনে রাখুন



জীবাণুদের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার প্রথম পদক্ষেপ হলো স্বাস্থ্যবিধানের অভ্যাস গ্রহণ করা।

এখানে রইল সরল নকশা, যা স্বাস্থ্যবিধানের অভ্যাস ব্যাখ্যা করে

অভ্যাস নং #1:

হাত

সর্বদা হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন,
শুধুই জল দিয়ে নয়।

সাবান দিয়ে হাত ধোওয়ার জন্যে
পাঁচটা গুরুত্বপূর্ণ উপলক্ষ্য।



খাওয়ার আগে



রান্না করার আগে



আপনার হাঁচি, কাশি বা
নাকঝাড়ার পরে



শৌচালয়ে যাওয়ার পরে



ছোট্ট বাচ্চার সঙ্গে
খেলা করার আগে

কীভাবে সাবান দিয়ে ফলপ্রদভাবে হাত ধোওয়া যায়?



জল দিয়ে হাত ভেজান



সর্বদা সাবান ব্যবহার করুন



কমপক্ষে 10 সেকেন্ড
থরে দু' হাত রগড়ান



নখের ভেতরগুলো ঘষুন



ধুয়ে শুকিয়ে নিন



সাবানে জীবাণুগুলো
ধুয়ে চলে যায়

সাবান দিয়ে আমরা আমাদের
হাত ধোওয়ার সময়ে, জীবাণুদের
সঙ্গে-সঙ্গে রোগ ও সংক্রামণ
ধুয়ে চলে যায়।

অভ্যাস নং #2:

জল

সর্বদা ফোটানো জল বা পিউরিফায়ার থেকে জল পান করুন।

‘পরিষ্কার’ জল পান করার সরল উপায়

1. বুদবুদ না দেখা পর্যন্ত কমপক্ষে এক মিনিট ধরে জল ফোটান।

2. স্বাভাবিকভাবে জল ঠাণ্ডা হতে দিন এবং পরিষ্কার পাত্রে ঢাকা দিয়ে মজুত করুন।



জল ফোটানো



ওয়াটার পিউরিফায়ার ব্যবহার করা

ফোটানো জল জীবাণুদেরও
ফোটায় এবং মেরে ফেলে

অভ্যাস নং #3:

শৌচালয়

সর্বদা শৌচালয় ব্যবহার করুন আর এটা পরিষ্কার রাখুন

কিভাবে শৌচালয় ব্যবহার করতে আর এটা পরিষ্কার রাখবেন

1.



টয়লেট ক্লিনার ব্যবহার করা

2.



টয়লেট ক্লিনার ঢেলে 20 মিনিট
রেখে দিল

3.



সমস্ত নোংরা ও দাগ দূর করতে
আগাগোড়া য়ুন

4.



জল ঢেলে ঝুয়ে দিল

5.



এখন শৌচালয় পরিষ্কার
এবং স্যানিটাইজড

আমরা শৌচালয় ব্যবহার আর
এটা ফ্লাশ করার সময়,
আমাদের মল-মূত্র থেকে
জীবাণুরা ছড়ানোর সুযোগ
পায় না, যেহেতু তারা
অবিলম্বে ঝুয়ে চলে যায়

আচরণ পরিবর্তনের নানা কৌশল

বর্তমান অভ্যাস ত্যাগ করা বা নতুন একটা গঠন করা কতটা শক্ত আমরা সকলেই জানি।

গবেষণা দেখিয়েছে যে একটা পুরনো অভ্যাস পরিবর্তন করতে বা নতুন একটা গড়তে 21 দিন লাগে।

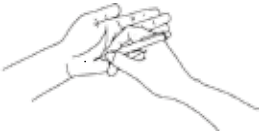
একবার তিনটে অভ্যাস শেখানো হয়ে গেলে, দু'টো কার্যকলাপের সুপারিশ আছে যা এইসব অভ্যাস গ্রহণ ও পালন করায় সাহায্য করতে পারে।

1 21-দিন ট্র্যাকার শীট :

- ট্র্যাকার শীটের একটা প্রিন্ট নিন (এই পুস্তিকার একদম শেষে দেওয়া হয়েছে)
- সেটা ফ্রীজের গায়ে বা সহজে নজরে পড়া অন্য কোনও জায়গায় লাগিয়ে রাখুন
- প্রতিদিনের প্রগতির হিসাব রাখুন।

2 কার্যকলাপ : কালো দাগ

- এটা একটা সহজ কাজ যেটা আপনি সাবান দিয়ে হাত ধোওয়ার অভ্যাস পালন করার জন্যে 21 দিন ধরে অনুশীলন করতে পারেন
- একটা পেন নিন
- ধুলো বাড়া বা মোছার মতো 'নোংরা' কাজকর্ম শেষ করার পরে ঐ ব্যক্তির দু'টো হাতের তালুতে একটা দাগ দিন
- পরবর্তী কাজে যাওয়ার আগে ঐ ব্যক্তিকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে বলুন এবং পেনের দাগ দূর করুন



অধিকতর মানুষের যোগদান করায়, আমরা আশা করি যে অধিকতর শিশু বারংবার অসুস্থতার কারণে তাঁদের শৈশবকাল হারাতে না।

স্বচ্ছ অভ্যাসের দৈনিক পত্রিকা

আপনার নাম: _____ স্কুল: _____ ক্লাশ: _____
 মায়ের নাম: _____

নীচে দেওয়া স্বচ্ছ অভ্যাস আয়ত্ত করুন আর প্রদত্ত স্থানে চিহ্ন দিন।

বাবা-মা / শিক্ষক / দূতগণের জন্যে নির্দেশাবলী - একবার আপনার সন্তানশিক্ষার্থী দিনের জন্যে নিম্নে উল্লিখিত স্বচ্ছ আদতগুলোর সব সম্পূর্ণ করলে, মানানসই স্থানে স্বাক্ষর করুন।

| দিন | টয়লেট ব্যবহার করেছে আর জল ঢেলেছে | মলত্যাগের পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছে | আহারের আগে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছে | খেলাধুলোর পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছে | ফোটোনো জল পান করেছে | স্বাক্ষর |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | সপ্তাহ 1 _____ |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | সপ্তাহ 2 _____ |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | সপ্তাহ 3 _____ |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |

স্বচ্ছতা দূত

হওয়ার জন্যে
আপনাকে ধন্যবাদ



swachh aadat
swachh bharat



স্বচ্ছ আদত বিরাট প্রভাব!

#HAATHMUNHBUM

এই পুস্তিকা অন্য 7টা ভাষায় পাওয়া যায়।