

প্রকল্প ৬

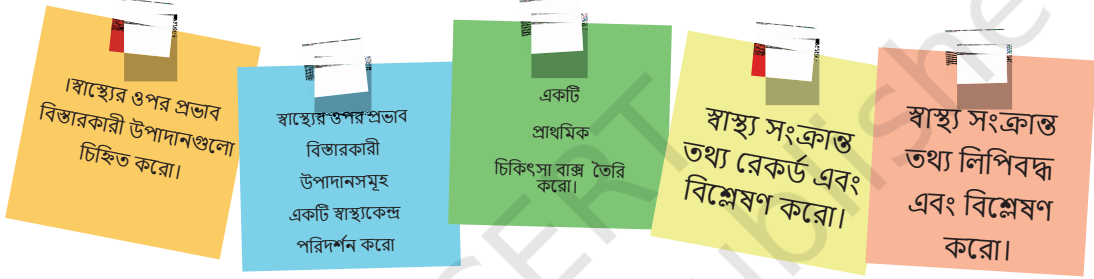
পারিবারিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা



0785CH06

এই প্রকল্পটি তোমাকে তোমার পরিবারের স্বাস্থ্য এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা সম্পর্কে জানতে সাহায্য করবে। তুমি একটি পারিবারিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা তৈরি করবে এবং তোমার পরিবারের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো চিহ্নিত করবে।

এই প্রকল্পে অংশগ্রহণের মাধ্যমে, তোমরা যা শিখতে সক্ষম হবে :



চিত্র ৬.১: আমাদের সকলের জন্যই স্বাস্থ্য এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা অপরিহার্য।

পারিবারিক স্বাস্থ্য বলতে একটি পরিবারের সকল সদস্যের সামগ্রিক শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতাকে বোঝায়। ব্যক্তি এবং সামগ্রিকভাবে পরিবারের স্বাস্থ্য একে অপরের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

ভালো স্বাস্থ্য পেতে গেলে যে যে উপাদানগুলি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তার মধ্যে রয়েছে খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক সক্ষমতা, ঘুম, মানসিক সুস্থতা এবং পরিবেশগত কারণ (চিত্র ৬.১)। এই সবক'টি কারণই বিভিন্ন বয়সের মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, তবে বয়সের হিসাবে প্রতিটি মানুষের চাহিদা আলাদা। এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য হলো পরিবারের বিভিন্ন সদস্যের প্রয়োজনগুলি বোঝা এবং একটি পারিবারিক স্বাস্থ্য হ্যান্ডবুক তৈরি করা।

তুমি স্কুলে এবং পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের কাছ থেকেই স্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে শিখেছ। তুমি এটাও জানো যে, সুস্বাস্থ্য, ইতিবাচক মনোভাব এবং মানসিক সুস্থতা তোমার ভালো থাকার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তুমি হয়তো যোগব্যায়াম অনুশীলন করছ এবং দেখেছ যে এটি তোমাকে কেবল শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে তাই না, বরং সারা দিন শান্ত ও শক্তিশালী থাকতে সহায়তা করে। তুমি যা করছো তাতে মনোনিবেশ করতে সক্ষম হওয়ার পাশাপাশি তুমি আরও নমনীয় এবং শক্তিশালী হয়ে উঠছো।

তোমরা এটাও শিখেছ যে, শরীরের চাহিদা মেটাতে পুষ্টিকর ও ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যের প্রয়োজন। শরীরের বিভিন্ন চাহিদা মেটাতে এবং কাজ ও খেলার জন্য আমাদের শক্তি দিতে খাবারের বিভিন্ন উপাদান প্রয়োজন।

এর পাশাপাশি বিশ্রামও খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা যখন ঘুমাই তখন আমাদের শরীর নিজেকে মেরামত করে এবং আমরা সতেজ হয়ে জেগে উঠি এবং অন্য দিনের জন্য প্রস্তুত থাকি। তাই বয়সের উপর নির্ভর করে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সংখ্যক ঘন্টা ঘুমানো স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ইতিবাচক মনোভাব এবং মানসিক সুস্থতা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। একটি সুখম খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, ইতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং দয়া মানসিক সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এগুলির পাশাপাশি, তুমি যা উপভোগ করো তা করা এবং প্রিয়জনের সাথে সময় কাটানো গুরুত্বপূর্ণ।

তবুও, এই সমস্ত প্রচেষ্টা সত্ত্বেও, মানুষ পরিবেশগত কারণ সহ বিভিন্ন কারণে অসুস্থ হয়ে পড়ে। অতএব, নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে রক্ষা করার জন্য তোমাকে যত্ন নিতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, সময়মতো টিকা দেওয়া, সংক্রমণের বিস্তার রোধ করার জন্য সতর্কতা অবলম্বন করা, চারপাশ পরিষ্কার রাখা এবং নিশ্চিত করা যে কোনও স্থির জল নেই যেখানে মশা বংশবৃদ্ধি করতে

পারে। কাকে সাহায্য চাইতে হবে এবং কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে তাও জানা গুরুত্বপূর্ণ।

সুতরাং, সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হল সুস্বপ্ন ও পুষ্টিকর – খাদ্য, শারীরিক সুস্থতা, ঘুম, ইতিবাচক মনোভাব এবং মানসিক সুস্থতা এবং পরিবেশ।

এই প্রকল্পে, তোমরা এই বিষয়গুলি এবং তোমার এবং তোমার পরিবারের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য কী করা যেতে পারে সে সম্পর্কে আরও জানতে পারবে। তুমি রেকর্ড তৈরি করবে এবং পারিবারিক স্বাস্থ্য হ্যান্ডবুকে তোমার কর্মপরিকল্পনা লিখবে।

আমি কী করতে পারবো?

এই প্রকল্পের শেষে, তুমি সক্ষম হবে:

১. বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তিদের নির্দিষ্ট চাহিদাগুলি চিহ্নিত করতে।
২. পরিবারের যে কোনও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের উদ্যোগ নিতে।
৩. স্কুলে এবং বাড়িতে ব্যবহারের জন্য একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিট তৈরি কর।
৪. পরিবারে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি কর।

আমার কী প্রয়োজন হবে?

১. হ্যান্ডবুক এবং স্টেশনারির জন্য নোটবুক/ পাতা এবং বাইন্ডার
২. প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ (বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী ছোট ব্যান্ডেজ, সুতির বল বা গজ, মেডিকেল টেপ, হ্যান্ড স্যানিটাইজার/ জীবাণুনাশক, মাস্ক ও গ্লাভস, অ্যান্টিসেপটিক মলম, ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সাধারণ ওষুধ, নুন, চিনি, ওআরএস, থার্মোমিটার, চিমটি, কাঁচি, সুরক্ষা পিন এবং অন্যান্য)।

কীভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদের নিরাপদ রাখব?

১. তোমাকে অবশ্যই সমস্ত নিরাপত্তা নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে এবং নির্দেশ অনুযায়ী যন্ত্র ও সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে।

২. হাসপাতাল /প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র (পিএইচসি)/কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র (সিএইচসি) পরিদর্শনের সময়, নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখ এবং নিজেকে এবং রোগীদের সুরক্ষার জন্য মাস্ক পরো। পরিদর্শনের পর ভালোভাবে হাত ধোয়ার কথা মনে রাখবে।
৩. সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে বিশেষজ্ঞ বা তোমার শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী ব্যবহৃত গ্লাভস, মাস্ক এবং ব্যান্ডেজগুলি ব্যবহার কর।
৪. আহত, ছোট শিশু এবং বৃদ্ধদের প্রতি সংবেদনশীল এবং সহানুভূতিশীল হতে হবে।
৫. বৈচিত্র্যকে মেনে নেওয়া - মানুষকে তার দেহের আকৃতি, আকার— বা খাদ্যাভ্যাসের দ্বারা বিচার করতে নেই।

ইন্টারনেট নিরাপত্তা: ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় শিক্ষকের সাহায্য নাও। চেক না করে কোনও কিছু আপলোড বা ডাউনলোড না করার বিষয়ে সতর্ক থাক। ব্যক্তিগত তথ্য কোথাও শেয়ার করবে না।

শুরু করার আগে আমার কী জানা দরকার?

স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন কিছু সাধারণ কারণ যা তুমি জানো।

তোমার দলের অন্যরা, তোমার বাবা-মা এবং শিক্ষকদের সঙ্গে স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে এমন কারণগুলি নিয়ে আলোচনা করো।

কার্যকলাপ ১: স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলার কারণগুলি

আমাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে এমন কিছু বিষয় নিচে দেওয়া হল। সেগুলি কীভাবে আমাদের প্রভাবিত করে তার উদাহরণ দাও। তুমি যে সমস্ত বিষয়কে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে কর সেগুলি যোগ কর

১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অভাব
২. দূষণ (যেমন, শব্দ, বায়ু, মাটি, জল).....
৩. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ.....
৪. পুষ্টিগত ও সুস্বাদু খাদ্যের অভাব.....
৫. একাকীত্ব.....
৬. ঘুমের অভাব.....
৭. ব্যায়ামের অভাব.....
৮. টিভি/ মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার.....
৯. অন্য যে কোনও বিষয় নিয়েও ভাবতে পার.....

কোন বিষয়গুলোর ব্যাপারে তুমি কিছু করতে পার এবং কোনগুলো তোমার নিয়ন্ত্রণের বাইরে?

.....

.....

তুমি কি জানতে?

এগুলি স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের কিছু সুপারিশ।

খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি

১. **খাবারের ধারাবাহিকতা:** ধারাবাহিক বিরতিতে তিনটি প্রধান খাবার এবং ১-২ টি স্বাস্থ্যকর-জলখাবার খাওয়া অতিরিক্ত খাওয়া বা শক্তির হ্রাস রোধ করে।
২. **হাইড্রেশন:** হজম, তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ এবং মানসিক মনোযোগের জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ৬ থেকে ৮ গ্লাস জল খাওয়া অপরিহার্য।
৩. **বাড়িতে রান্না করা খাবার খাও এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়া সীমিত কর** এমনকি বাইরে থেকে অর্ডার করা ভাত-ডালের মতো 'সাধারণ খাবারও' স্বাস্থ্যকর নাও হতে পারে কারণ তুমি জানো না যে কত পরিমাণে তেল দেওয়া হয়েছে বা ডালটি টাটকা রান্না করা হয়েছে না বাসি। অতএব, বাইরে থেকে অর্ডার করা খাবার, প্রক্রিয়াজাত স্ন্যাকস (যেমন, চিপস), চিনিযুক্ত পানীয় এবং ভাজা খাবার সীমিত করা স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

ঘুমের ধরণ

১. ঘুমের সময়কাল বয়স অনুসারে পরিবর্তিত হয়। আদর্শভাবে, ৬-১৩ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য প্রায় ৯-১১ ঘন্টা ঘুমআদর্শ, যেখানে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রায় ৮-৯ ঘন্টা-ঘুম যথেষ্ট। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ১১ ঘন্টার বেশি ঘুমের প্রয়োজন হয়।
২. স্বাস্থ্যকর শরীরের কার্যকারিতা নিয়মিত ঘুমের সময়সূচী দ্বারাও নির্ধারিত হয় (প্রতিদিন একই সময়ে বিছানায় যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠা); এটি শরীরের অভ্যন্তরীণ ঘড়ি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।
৩. হটগোল, উজ্জ্বল আলো বা অস্বস্তিকর বিছানার মতো ব্যাঘাতগুলি ঘুমের ধরণকে প্রভাবিত করতে পারে।
৪. সহজে ঘুমানোর জন্য, ঘুমানোর এক ঘন্টা আগে মোবাইল বা অন্যান্য স্ক্রিন দেখা, জোরে গান শোনা বা ভারী খাবার খাওয়ার মতো উত্তেজক ক্রিয়াকলাপগুলি এড়িয়ে চল।

শারীরিক সুস্থতা

১. শারীরিক ক্রিয়াকলাপের অভাব এবং দীর্ঘক্ষণ বসে থাকার মতো জীবনযাত্রা দীর্ঘমেয়াদে শরীরের ক্রিয়াকলাপের উপর খুব ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলতে পারে।
২. ধারাবাহিকতা গুরুত্বপূর্ণ, তাই তোমার পছন্দ মতো একটি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বেছে নেওয়া উচিত। এটি যোগব্যায়াম, খেলাধুলা বা সাধারণ হাঁটা হতে পারে।

মানসিক সুস্থতা

আমাদের শারীরিক সুস্থতা যেমন অনেক কারণের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে, তেমনি আমাদের মানসিক সুস্থতাও বন্ধুর সঙ্গে ঝগড়া, পরীক্ষার চাপ, পরিবার সম্পর্কে উদ্বেগ বা অন্য কোনও কারণে প্রভাবিত হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা আন্তঃসম্পর্কিত এবং উভয়ই সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো এবং খেলাধুলা সহ সৃজনশীল কাজে যুক্ত থাকা মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

আমাকে কী করতে হবে?

স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন কারণগুলিকে চিহ্নিত কর এবং কিছু প্রশ্নও তৈরি কর। যখন তোমার প্রকল্পের কাজ করবে, তখন এই প্রশ্নগুলির উত্তর খুঁজে বের করার চেষ্টা করবে। বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তিদের চাহিদা বুঝতে হবে এবং তোমার চারপাশের পরিবেশগত কারণগুলি যা স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে সেগুলি চিহ্নিত করতে হবে। তোমাকে শিখতে হবে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করতে হয়, এবং কীভাবে চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করতে হয়। পরিশেষে, তোমার এবং তোমার পরিবারের স্বাস্থ্যের উন্নতি ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য একটি কর্ম পরিকল্পনা বানিয়ে নিয়ে আসবে। এইগুলিই তোমার পারিবারিক স্বাস্থ্য হ্যান্ডবুকের অংশ হবে।

ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করে পারিবারিক স্বাস্থ্য এবং প্রাথমিক চিকিৎসার কৌশল সম্পর্কে আরও জানতে পারবে।

পারিবারিক স্বাস্থ্য, প্রাথমিক চিকিৎসা এবং পদক্ষেপ, পারিবারিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য টিপস, সাধারণ আঘাতের জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা ইত্যাদির মতো সূচক শব্দ ব্যবহার করে অনুসন্ধান করতে পারো।

কার্যকলাপ ২: তোমার এবং তোমার পরিবারের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্নগুলি তৈরি করা

তোমার এবং তোমার পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যের কথা ভাব। তোমার মনে ঠিক কোন কোন প্রশ্নগুলো আসছে?

এই প্রশ্নগুলি বা এমনকি যে কোনও প্রাসঙ্গিক চিন্তাভাবনা তোমার হ্যান্ডবুকে লিখে রাখ। কিছু উদাহরণ পরবর্তী – পৃষ্ঠায় দেওয়া আছে। এই নমুনা প্রশ্নের সঙ্গে উত্তরের জন্য জায়গা রেখে দিতে ভুলবে না।

১. আমার ছোট বোনের বয়স ৪ বছর। কেন সে এত ঘন ঘন সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত হয়?
২. বাড়িতে কারো জ্বর হলে আমি কী করতে পারি?
৩. আমার বাবা-মা প্রায়ই বলেন, "ঘুমানোর আগে টিভি দেখবে" না। কেন তারা এ কথা বলেন?
৪. কেন আমার ঠাকুমা খেতে চান না?
৫.
৬.
৭.
৮.

এর মধ্যে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর পরিবারের সদস্য, অন্যান্য সম্প্রদায়ের সদস্য এবং শিক্ষকদের কাছে পাওয়া যেতে পারে। কিন্তু অন্য উত্তরগুলি পাওয়ার জন্য তোমাকে ডাক্তার, নার্স, স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্য কর্মী (আশা কর্মী) এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের মতো বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলতে হতে পারে। প্রকল্পের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ নেওয়ার সময় তুমি নিজেই এই প্রশ্নগুলির কিছু উত্তর দিতে সক্ষম হতে পারবে।

কার্যকলাপ ৩: হাসপাতালে/প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র(পিএইচসি)/ কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র (সিএইচসি)

পি.এইচ.সি/সি.এইচ.সি
হাসপাতালে গেলে তুমি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়গুলি সম্পর্কে আরও গভীরভাবে বুঝতে পারবে। তুমি একজন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের জীবন একটি দিন পর্যবেক্ষণ করতে পারবে। তাদের পর্যবেক্ষণ কর, তারা কীভাবে একজন রোগীর চিকিৎসা করে, তারা কোন সরঞ্জাম ব্যবহার করে এবং কীভাবে রোগীদের স্বাচ্ছন্দ্যের যত্ন নেয় (চিত্র ৬.২)।



চিত্র ৬.২: স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সঙ্গে মতবিনিময়

যে বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে তোমার দেখা হবে তাদের অনুরোধ কর যে প্রাথমিক চিকিৎসার কিটের ব্যবহার কীভাবে করতে হয় তা দেখাতে এবং কিটের মধ্যে রাখার জন্য উপকরণ ও ওষুধের একটি তালিকা তৈরি করতে সাহায্য করার জন্য। এছাড়াও, সহায়ক তথ্য সংগ্রহ কর যা তোমাকে ভবিষ্যতে সাহায্য করতে পারে (যেমন, জরুরী নম্বর, অ্যাম্বুলেন্সের নম্বর)।

তুমি ইতিমধ্যেই যে প্রশ্নগুলি চিহ্নিত করেছ সেগুলি ছাড়াও, তোমার সাথে দেখা হওয়া ডাক্তার এবং নার্সদের জিজ্ঞাসা করার জন্য নির্দিষ্ট প্রশ্নের উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। তোমার মনে আসা অন্যান্য প্রশ্নগুলিও যোগ কর।

মনে রাখবে, প্রকল্প চলাকালীন যদি অন্য কিছু প্রশ্নও আসে, তবে তুমি বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে পরে তাদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য অনুমতি চাইতে পার।

পরিদর্শনের তারিখ ও সময়:

অবস্থান:

কেন্দ্রের প্রকার (হাসপাতাল/সিএইচসি/পিএইচসি/অন্যান্য)

কেন্দ্রের নাম:

বিশেষজ্ঞদের নাম যাদের সঙ্গে তুমি যোগাযোগ করেছ

জরুরি যোগাযোগ:

জরুরি যোগাযোগ নম্বর:

অ্যাম্বুলেন্সের জন্য ফোন নম্বর:

জাতীয় জরুরি নম্বর (পুলিশ, অ্যাম্বুলেন্স, দমকল): ১১২

অ্যাম্বুলেন্সের জন্য জাতীয় নম্বর: ১০৮

অন্য কোনও পর্যবেক্ষণ:

তোমার স্বাস্থ্য হ্যান্ডবুকের জন্য: হাসপাতালে যাওয়ার পর নিম্নলিখিত তথ্যগুলি লিখে রাখ।

১. তোমার কেন্দ্রে কী কী সুবিধা রয়েছে?

.....

২. রোগীদের কী কী পরিষেবা দেওয়া হয় (যেমন, টিকা, বহির্বিভাগের চিকিৎসা, রোগ নির্ণয়, হাসপাতালে চিকিৎসা এবং বিশেষ চিকিৎসা)?

.....

৩. আমাদের এলাকায় সবচেয়ে সাধারণ রোগ কোনটি? কীভাবে আমরা তাদের প্রতিরোধ করতে পারি?

.....

৪. জরুরি অবস্থায় আমাদের কী করা উচিত? দুর্ঘটনা ঘটলে আমাদের কী করা উচিত?

.....

৫. রোগীর কাছ থেকে কত টাকা নেওয়া হয়? বিলিং কিভাবে করা হয়? কীভাবে তা পরিশোধ করা যাবে? কোনও ছাড় দেওয়া হয়েছে (যেমন, প্রবীণ নাগরিক এবং সামরিক কর্মীদের জন্য)?

.....

৬. কীভাবে আমরা সিদ্ধান্ত নিই যে, কারো চিকিৎসার প্রয়োজন আছে নাকি আমরা বাড়িতেই চিকিৎসা করতে পারি?

.....

৭. কেউ যদি রাতে বা ছুটির দিনে অসুস্থ হয়ে পড়ে, তা হলে আমাদের কী করা উচিত?

.....

৮. ওষুধ খাওয়ার সময় কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে?

.....

কার্যকলাপ ৪: একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিট তৈরি করা

তোমার কেন্দ্রে প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামের ব্যবহার দেখলে এবং বুঝতে পারলে, তুমি নিজেই স্কুলে এটি তৈরি করতে পার।

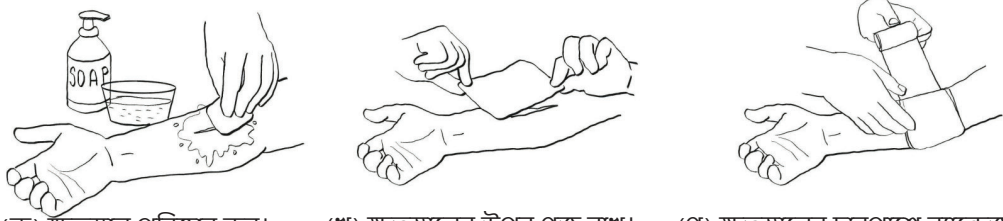
আমাদের দৈনন্দিন জীবনে, আমরা প্রায়শই ছোটখাটো কাটা, দুর্ঘটনা, ক্ষত এবং ছোটখাটো অসুস্থতার সম্মুখীন হই। একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিট চিকিৎসা সহায়তা প্রদান করতে পারে। এটি জরুরি অবস্থার জন্য প্রাথমিক ওষুধ দিয়ে প্রস্তুত করা হয়। তোমার নিরাপত্তা প্রস্তুতির পরিকল্পনার অংশ হিসাবে তোমার বাড়িতে একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিটও থাকা উচিত।

প্রাথমিক চিকিৎসার যে কাজগুলিতে তুমি মনোনিবেশ করতে পার সেগুলি হলঃ

১. ছোটখাটো কাটার জন্য ব্যান্ডেজ বাঁধা (চিত্র ৬.৩)।
২. সামান্য পুড়ে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসা (চিত্র ৬.৪)।
৩. ডিহাইড্রেশনের সময় ORS প্রস্তুত করা (চিত্র ৬.৫)।

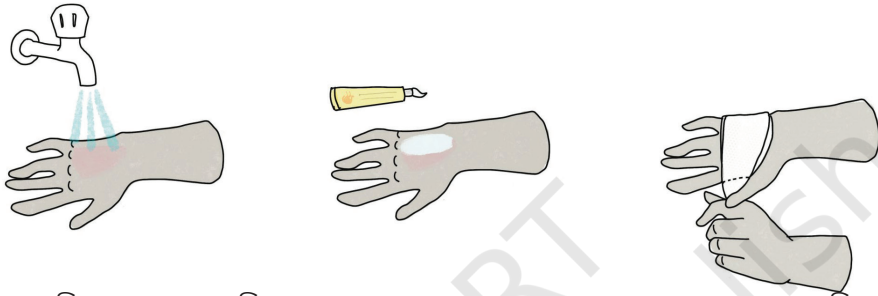
মনে রাখবে, রোগীকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার আগে প্রাথমিক চিকিৎসা হল শুধুমাত্র আপদকালীন জরুরি চিকিৎসা।

প্রাথমিক চিকিৎসার কিট তৈরি করার জন্য তুমি বিদ্যালয়ে একটি কর্মশালার আয়োজন করতে পার। কর্মশালাটি অবশ্যই একজন বিশেষজ্ঞের দ্বারা পরিচালিত হতে হবে, যিনি স্বাস্থ্যকর্মী বা শিক্ষক বা অভিভাবক হতে পারেন।



(ক) ক্ষতস্থান পরিষ্কার কর। (খ) ক্ষতস্থানের উপর গজ রাখ। (গ) ক্ষতস্থানের চারপাশে ব্যান্ডেজ বেঁধে রাখ।

চিত্র ৬.৩: ছোটখাটো ক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা



(ক) প্রবাহিত নলের জলের নিচে ধুয়ে নাও। (খ) মলম লাগাও। (গ) আলগা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখ যাতে পোড়া জায়গায় কোনও চাপ না পড়ে।

চিত্র ৪: পুড়ে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসা



(ক) এক লিটার জল নাও। (খ) অর্ধেক চা চামচ নুন যোগ কর। (গ) ৮ চা চামচ চিনি যোগ কর। (ঘ) ভালো করে নাড়।

চিত্র ৬.৫: একটি ও.আর.এস পানীয় প্রস্তুত করা হচ্ছে।

এটি তোমাকে কর্মশালার আয়োজন করতে সাহায্য করবে।

কর্মশালার সময়কাল: _____

অংশগ্রহণকারীরা: _____

সহায়তাকারী (বিশেষজ্ঞ প্রাথমিক চিকিৎসার জ্ঞান সহ যে কেউ হতে পারেন):_

প্রয়োজনীয় উপকরণ: _____

কার্যকলাপ ৫: বিভিন্ন বয়সে স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করার কারণগুলি

বিভিন্ন বয়সে মানুষের বিভিন্ন চাহিদা থাকে। তুমি হয়তো লক্ষ্য করেছ যে, শিশুরা প্রচুর খায় এবং ঘুমায় এবং বয়স্ক ব্যক্তির বিকেলে বিশ্রাম নিতে পছন্দ করেন। তোমার পরিবারের সদস্যদের নির্দিষ্ট চাহিদাগুলি চিহ্নিত করতে, তোমাকে অবশ্যই বয়স অনুসারে স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন কারণগুলি বুঝতে হবে।

প্রতিটি পরিবার আলাদা, উদাহরণস্বরূপ, কিছু পরিবারের বাবা-মা এবং এক বা একাধিক সন্তান রয়েছে, কিছু যৌথ পরিবার যার অনেক প্রজন্ম একই বাড়িতে বসবাস করে, কিছু পরিবার – শুধুমাত্র একজন বাবা-মা এবং একটি সন্তানের সমন্বয়ে গঠিত। আমাদের বেশিরভাগেরই বর্ধিত পরিবারে বিভিন্ন বয়সের মানুষ বা বিভিন্ন বয়সের পারিবারিক বন্ধু থাকবে।

এই বিষয়টি মাথায় রেখে, নিম্নলিখিত বয়সের গোষ্ঠীগুলির জন্য মৌলিক-স্বাস্থ্য তথ্য এবং দৈনন্দিন রুটিন সম্পর্কিত কিছু পর্যবেক্ষণ সংগ্রহ-এবং নথিভুক্ত কর (i) ৫ বছরের কম বয়সী, (ii) ৬-১৮ বছর, (iii) ১৯-৩০ বছর, (iv) ৩১-৪৫ বছর, (v)-৪৬-৬০ বছর, (vi) ৬০ বছরের বেশি বয়সী। তোমার পরিবারের-কোনও সদস্য এই বয়সের মধ্যে না থাকলেও, তুমি কোনও আত্মীয়/প্রতিবেশী/ বন্ধুর কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারো। তুমি তোমার হ্যান্ডবুকের প্রতিটি সদস্যের জন্য ৩-৪টি শীট ব্যবহার করে-বা প্রয়োজন অনুযায়ী প্রতিটি বয়সের জন্য আলাদা বিভাগ তৈরি করতে পারো।

তুমি যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে পারো তার কয়েকটি উদাহরণ সারণি ৬.১-এ দেওয়া আছে। সমস্ত প্রশ্ন নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের জন্য প্রাসঙ্গিক নাও হতে পারে; তুমি সেগুলি এড়িয়ে যেতে পার। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য, তাদের পিতামাতার সাথে কথা বলার পরে তথ্য পূরণ করো।

সারণি ৬.১: মৌলিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যের তালিকা তৈরি করা

নাম		
ছাত্রের সঙ্গে সম্পর্ক		
লিঙ্গ		
বয়স		
বিভাগ	প্রশ্ন	প্রতিক্রিয়া

খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি	তুমি দিনে কতবার খাবার খাও?	১/২/৩/তারও বেশি
	তুমি কতবার ফল এবং শাকসবজি খাও?	প্রতিদিন /সপ্তাহে ৩-৪ বার / সপ্তাহে ০-২ বার
	তুমি কি তোমার খাবারে ডাল ও শস্য অন্তর্ভুক্ত কর?	হ্যাঁ/ না
	তুমি কি তোমার খাবারে দুগ্ধজাত পণ্যের মাংস অন্তর্ভুক্ত কর?	হ্যাঁ/ না
	তুমি কতবার জাঙ্ক ফুড (যেমন, চিপস) খান এবং চিনিযুক্ত বা কোমল পানীয় পান করো?	দৈনিক/সাপ্তাহিক/ কদাচিৎ
	প্রতিদিন কতটা জল পান করো (প্লাসে আনুমানিক পরিমাণ)?	
শারীরিক সুস্থতা	তুমি কি কোনও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা ব্যায়াম করো?	হ্যাঁ/ না
	যদি তা-ই হয়, তা হলে কী ধরনের ব্যায়াম করো? (যেমন হাঁটা, যোগব্যায়াম, খেলাধুলা)	
	সপ্তাহে কত দিন তুমি ব্যায়াম করো?	
ঘুমের ধরণ	তুমি প্রতিদিন গড়ে কত ঘন্টা ঘুমাও?	
	তুমি সাধারণত কখন বিছানায় যাও এবং ঘুম থেকে ওঠো?	
	তুমি কি দিনের বেলায় ঘুমোও?	
	যদি ঘুমোও, তা হলে কতক্ষণ?	
	তুমি কি ঘুমানোর আগে বৈদ্যুতিন যন্ত্র (টিভি, ফোন, কম্পিউটার) ব্যবহার কর? যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে ঘুমানোর কতক্ষণ আগে?	
	তোমার ঘুমানোর জায়গাটা কি শান্ত এবং আরামদায়ক?	

মানসিক সুস্থতা	তুমি কি চাপ বা উদ্বেগ বোধ কর?	সর্বদা/কখনও/কখনও না
	বিশ্রাম নেওয়ার জন্য তুমি কী করো? (যেমন, কারুর সঙ্গে কথা বলা, গান শোনা, ব্যায়াম, শখ)?	
	তোমার কি এমন কোনো শখ বা কাজ রয়েছে যেটা তুমি উপভোগ কর? যদি হ্যাঁ হয়, দয়া করে উল্লেখ করো।	
	তুমি কি তোমার পরিবার এবং বন্ধুদের কাছে সাহায্য চাও?	সর্বদা/কখনও/কখনও না
	তুমি কতটা সময় ব্যয় কর বিশ্রাম বা ধ্যান করার জন্য?	প্রতিদিন/কখনও নয়/ কদাচিৎ
স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোনও বিশেষ চাহিদা (যেমন, টিকা দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা, নিয়মিত ওষুধের প্রয়োজন এমন কোনও অবস্থা, ডাক্তারের কোনও বিশেষ পরামর্শ)?		
আর কোনো প্রাসঙ্গিক তথ্য?		

এই প্রশ্নগুলি খাদ্য এবং পুষ্টি, শারীরিক সুস্থতা, ঘুম এবং মানসিক সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত ছিল। তবে, পরিবেশগত কারণগুলিও স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

তোমার চারপাশের পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করো এবং সারণি ৬.২-এর প্রশ্নের উত্তর দিন।

সারণি ৬.২: পরিবেশগত কারণ সম্পর্কিত প্রশ্ন

পরিবেশ	তোমার বাড়ির আশেপাশে কি কোনও খোলা নালা আছে? এমন কোনও জায়গা আছে যেখানে জল আটকে থাকে?	
	এমন কোনও জায়গা আছে যেখানে জমে থাকা জল মশার প্রজনন স্থল হয়ে ওঠার সম্ভাবনা রয়েছে?	

তোমার বাড়ির কাছাকাছি কি নির্দিষ্ট সময়ে আবর্জনা সংগ্রহ করা হয়?	
তোমার আশেপাশের কোনও নদী বা অন্যান্য জলাশয়ের অবস্থা কীরকম?	
কাছাকাছি কোথাও কি প্লাস্টিক বা শিল্পকারখানার বর্জ্য ফেলার জায়গা রয়েছে?	
তোমার বাড়ির আশেপাশের বাতাসের গুণমান কেমন (দূষণ / কলকারখানার ধোঁয়া / শিল্পকারখানার নির্গত ধোঁয়া ইত্যাদি)?	
তোমার বাড়ির কাছাকাছি কি শব্দ দূষণের কোনও উৎস রয়েছে?	

দূষণের তথ্য সংগ্রহের জন্য ট্যাবলেট/স্মার্টফোনের ব্যবহার

শব্দ ডেসিবেল (ডিবি)-এ পরিমাপ করা হয়। ৮৫ ডিবি-র উপরে শব্দ মানুষের জন্য ক্ষতিকারক বলে মনে করা হয়।

তোমার ট্যাবলেট/স্মার্টফোনের অ্যাপ ব্যবহার করে শব্দ দূষণ পরিমাপ করতে পার।

সূচক শব্দগুলি দিয়ে অনুসন্ধান কর: শব্দ পরিমাপ অ্যাপ

তুমি ভারতের আবহাওয়া বিভাগ (আইএমডি) দ্বারা পরিচালিত এনভায়রনমেন্টাল মনিটরিং সার্ভিসের মাউসাম ওয়েবসাইটে তোমার জিওট্যাগ অবস্থানে এয়ার কোয়ালিটি ইনডেক্স (AQI) খুঁজে পেতে পারো।

তোমার কাছে এখন পরিবারের সদস্যদের থেকে সংগ্রহ করা তথ্য আছে, পাশাপাশি পরিবেশ সম্পর্কেও তোমার নিজস্ব পর্যবেক্ষ রয়েছে। এই তথ্য বিশ্লেষণ করে তুমি তোমার এবং তোমার পরিবারের স্বাস্থ্যের উন্নতি ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে পারবে।

তুমি কি জানতে?

পানীয় জলের গুণমান পরীক্ষা করা

সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশুদ্ধ পানীয় জল অপরিহার্য। দূষিত জল ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার মতো রোগের কারণ হতে পারে। পান করার জন্য জল নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করা

অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ; এটি তোমার পরিবারকে নানা ধরনের ক্ষতিকর রোগ থেকে রক্ষা করতে পারে।

জল পানযোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করা খুব সহজ। H_2S স্ট্রিপ টেস্ট কিট একটি সহজ পদ্ধতি যা জলে ব্যাকটেরিয়ার দূষণ পরীক্ষা করতে ব্যবহৃত হয়।

স্ট্রিপ টেস্ট কিট ব্যবহার করার পদ্ধতি

১. জলের নমুনাটি বোতলে দেওয়া চিহ্ন (২০ মিলি) পর্যন্ত ঢেলে দাও।
২. বোতলটি ঢেকে ভাল করে মিশিয়ে নাও। জলের রঙ সোনালি বাদামী হয়ে যাবে।
৩. এই বোতলটি ঘরের তাপমাত্রায় (প্রায় ২৫-৩৫° সেলসিয়াস) রাখো। কম তাপমাত্রার ক্ষেত্রে, বোতলটি একটি উষ্ণ কাপড়ে মোড়ানো উচিত এবং একটি উষ্ণ জায়গায় রাখা উচিত।
৪. ২৪-২৮ ঘন্টার জন্য বোতলটি নাড়াচাড়া করবে না।
৫. এখন নমুনার রঙ লক্ষ্য করো (চিত্র ৬.৭)।

পরীক্ষা ব্যাখ্যা করা হচ্ছে

১. যদি রঙ পরিবর্তন না হয় এবং সোনালি বাদামী থাকে: জল পান করার জন্য নিরাপদ।
২. যদি রঙ কালো হয়ে যায়: জল ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া দ্বারা দূষিত হয় এবং পান করার জন্য নিরাপদ নয়।



২৪ ঘন্টা



ব্যবহার করা
নিরাপদ

ব্যবহার করা
অনিরাপদ

চিত্র ৬.৭: H_2S পরীক্ষা

জলের নমুনার উৎস: _____

পরীক্ষার তারিখ: _____

ফলাফলের তারিখ (পরীক্ষার ২৪-৪৮ ঘন্টা পরে): _____

বোতলে জলের রঙ: _____

জল পান করার জন্য নিরাপদ: হ্যাঁ / না

যদি দেখ যে জল পান করার জন্য নিরাপদ নয়, তবে এই জল ব্যবহারকারীদের সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে জানাও, যেমন, একটি পোস্টার আঁকতে পার এবং এটি জলের উৎসের কাছে রাখতে পার।

তোমার শিক্ষক এবং পরিবারের প্রবীণ সদস্যদের সঙ্গে ফলাফল নিয়ে আলোচনা কর এবং পান করার আগে কীভাবে জল পরিশুদ্ধ করতে হয় তা শেখ।

কার্যকলাপ ৬: পরিবারের সদস্যদের উপর করা সমীক্ষার তথ্য বিশ্লেষণ

প্রতিটি পরিবারের সদস্যের প্রতিটি স্বাস্থ্য-উপাদান সম্পর্কে সংগৃহীত তথ্য ভালোভাবে বিশ্লেষণ করো। এতে তাদের কী কী প্রয়োজন তা বুঝতে সুবিধা হবে। এই বিশ্লেষণের ভিত্তিতে সারণি ৬.৩ পূরণ করো।

সারণি ৬.৩: পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য

স্বাস্থ্যকর বিশ্লেষণ সারসংক্ষেপ			
নাম		বয়স	
ফ্যাক্টর	উদ্বেগের কিছু আছে কি?	কে এই সমস্যার সমাধান করতে পারে?	পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য কে দায়ী (সমাজ, স্ব, ডাক্তার, পরিবারের সদস্য, অন্যান্য)?
খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি			
শারীরিক সুস্থতা			
ঘুমের ধরণ			
মানসিক সুস্থতা			
পরিবেশ			

বিশ্লেষণ করার সময়, প্রবীণদের (যেমন, শব্দ দূষণের কারণে ঘুমের অভাব), শিশুদের (যেমন, বিশেষ ধরনের খাদ্য প্রস্তুতি) এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের (দিব্যাক্ষ) নির্দিষ্ট চাহিদাগুলি মনে রাখবে।

কার্যকলাপ ৭: তোমার এবং পরিবারের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করা।

তুমি পরিবেশে কিছু জিনিসের অনুপস্থিতি এবং উপস্থিতি লক্ষ্য করেছ। কোন পদক্ষেপগুলি নেওয়া প্রয়োজন এবং কার পদক্ষেপ নেওয়া দরকার তা চিহ্নিত করো। উদাহরণস্বরূপ, আশেপাশের এলাকায় মশা – নির্মূল করার জন্য তুমি কী করতে পারো- তুমি কি একটি পরিচ্ছন্নতা অভিযান শুরু করবে? অথবা সংশ্লিষ্ট পৌর কর্তৃপক্ষের কাছে বিষয়টি উত্থাপন করার জন্য প্রবীণদের সমর্থন নেবে?

তোমার বিশ্লেষণের উপর ভিত্তি করে সারণি ৬.৪ পূরণ করো।

সারণি ৪: প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা

ক্রমিক নং.	কোন পর্যবেক্ষণগুলি তোমাকে উদ্ভিগ্ন করে তোলে?	বিষয়টি নিশ্চিত করার দায়িত্ব কার?	তুমি কীভাবে তাদের জানাবে?	তুমি কী কিছু করতে পারো? যদি তা-ই হয়, তা হলে সেটা কী?

পদক্ষেপ নেওয়া: সোক পিট তৈরি করা

সোক পিট

আটকে থাকা জল মশার বংশবৃদ্ধির জায়গা। তাই রান্নাঘর বা ধোয়ার জায়গার আশেপাশে জমে থাকা বাড়তি জল শুষে নেওয়ার জন্য 'সোক পিট' তৈরি করা হয়। সোক পিট অবশ্যই বোরওয়েল/কূপ/অন্যান্য জলের উৎস থেকে অন্তত ৫ মিটার দূরে এবং বিল্ডিং থেকে ৫ মিটার দূরে তৈরি করতে হবে (চিত্র ৬.৮)।

চিত্র ৬.৮: শিক্ষার্থীরা একটি সোকপিট তৈরি করছে।

ডুবন্ত গর্ত তৈরি করতে নিচের ধাপটি অনুসরণ কর (চিত্র ৬.৯):

১. ১ মিটার × ১ মিটার × ১ মিটার গর্ত খনন করো যেখানে অতিরিক্ত জল ছেড়ে দেওয়া হবে।
২. বালি এবং ইটের পর্যায়ক্রমে যথাক্রমে ২০ সেন্টিমিটার স্তর তৈরি করো।
৩. এরপরে, স্তরগুলির উপরে বালির একটি ১০ সেন্টিমিটার পুরু স্তর তৈরি করো।
৪. অতিরিক্ত জল শুষে নেওয়ার গর্তে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করো।

চিত্র ৬.৯ : সোক পিটে রাখা একটি ড্রাম ও পাইপ সংযুক্তি (ক্রেস-সেকশনাল ভিউ)

গর্তে একটি পুরানো ড্রামও রাখতে পার। উপরে নির্দেশ অনুযায়ী ড্রামের ভিতরে ছিদ্র তৈরি কর এবং স্তরগুলি তৈরি কর (চিত্র ৬.৯)।

এই সোক পিট জমে থাকা জল এবং তাই মশার প্রজনন রোধ করবে।

দলের মধ্যে তোমার ডেটা বিশ্লেষণ নিয়ে আলোচনা করো। এই আলোচনার ভিত্তিতে পরিবেশগত কারণগুলোর জন্য তোমার বিদ্যালয়ের ভেতরে ও আশেপাশের অসুস্থতা প্রতিরোধে শ্রেণি হিসেবে কোন গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপটি নেওয়া হবে, তা লেখ।

.....

.....

.....

কার্যকলাপ ৮: পরিবেশ সম্পর্কিত পদক্ষেপ প্রতিরোধ করা

প্রতিসেধক সব সময়ই নিরাময়ের চেয়ে ভালো। সুতরাং, এখন পর্যন্ত কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে, স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রতিটি বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত তুমি কী ধরনের পদক্ষেপ নেবে?

তোমার পরিবারের সঙ্গে তুমি যে-প্রধান পদক্ষেপগুলো বাস্তবায়ন করবে, সেগুলোর কথা ভাবো।

১. পুষ্টিকর খাবার (যেমন, বাড়িতে রান্না করা খাবার, জাঙ্ক ফুড এড়িয়ে চল, যেমন চিপস এবং প্যাকেটজাত স্ন্যাকস)
(ক)
(খ)
(গ)
২. ঘুম (যেমন, একই সময়ে ঘুমানো, ঘুমানোর আগে ইলেকট্রনিক ডিভাইস এড়িয়ে চলা)
(ক)
(খ)
(গ)
৩. শারীরিক সুস্থতা (যেমন, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে যোগব্যায়াম করা)
(ক)
(খ)
(গ)
৪. মানসিক সুস্থতা (যেমন, রাতে একসঙ্গে খাওয়া, পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলা করা)
(ক)
(খ)
(গ)

৫. পরিবেশ (যেমন, মশারি ব্যবহার, বর্জ্য নিষ্পত্তি)

(ক)

(খ)

(গ)

৬. যে কোনও বিশেষ চাহিদা পূরণ করতে হবে

(ক)

(খ)

(গ)

তুমি কি জানতে?

ম্যালেরিয়া আমাদের দেশের অন্যতম প্রধান স্বাস্থ্য সমস্যা। এটি একটি সংক্রামিত মহিলা অ্যানোফিলিস মশার কামড়ের কারণে হয়। তবে, মশারি ব্যবহার করে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের একটি – সহজ সমাধান রয়েছে যা মশার কামড় প্রতিরোধ করে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হ্রাস করে।

চিহ্নিত ক্রিয়াগুলি ধারাবাহিকভাবে অনুশীলন করলে তুমি তার ফলাফল দেখতে পাবে। তুমি যে পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নেবে তা চিহ্নিত করো। সারণি ৬.৫-এ দেওয়া টেমপ্লেটটি ব্যবহার করে প্রতি মাসে সেগুলি অনুসরণ কর।

সারণি ৬.৫: স্বাস্থ্যসম্মত জীবনের জন্য গৃহীত পদক্ষেপের ট্র্যাকার

অ্যাকশন ট্র্যাকার (মাসঃ.....)				
তারিখ	মূল পদক্ষেপের	রাত ৯.৩০ টায় বিছানায় যাও	একসঙ্গে রাতের খাবার খাও	যোগাভ্যাস করো

আমাদের পূর্বপুরুষরা স্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে গভীরভাবে অবগত ছিলেন।
বৃহদারণ্যক উপনিষদ-এর একটি শ্লোকে বলা হয়েছেঃ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।

এর অনুবাদ হচ্ছেঃ

সমস্ত সংবেদনশীল প্রাণী শান্তিতে থাকুক,
কেউ যেন অসুস্থ না হয়,
সবাই ভালো কিছু দেখুক, কেউ যেন কষ্ট না পায়।

নিজেকে এবং তোমার পরিবারকে নিরাপদ রাখতে তোমার পারিবারিক
স্বাস্থ্য পুস্তিকাটি সচেতন ভাবে ব্যবহার কর।

অন্যদের কাছ থেকে আমি কী শিখেছি?

১. তোমার মতে, স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিদর্শনের সময় এবং স্বাস্থ্য পেশাদারদের
সঙ্গে আলাপচারিতার সময় তুমি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দুটি বিষয় কী
শিখেছ?

.....
.....

২. প্রায়শই, আমাদের কী করতে হবে সে সম্পর্কে আমরা ভালভাবে
অবগত থাকি এবং তবুও আমরা তা অনুশীলন করি না। উদাহরণস্বরূপ,
আমরা সবাই জানি যে ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু আমরা প্রায়শই তা
এড়িয়ে চলি। এর কারণ কী বলে তুমি মনে কর? এই অবস্থার
পরিবর্তনের জন্য কী করা যেতে পারে?

.....
.....

আমি কী করেছি এবং কত সময় নিয়েছি?

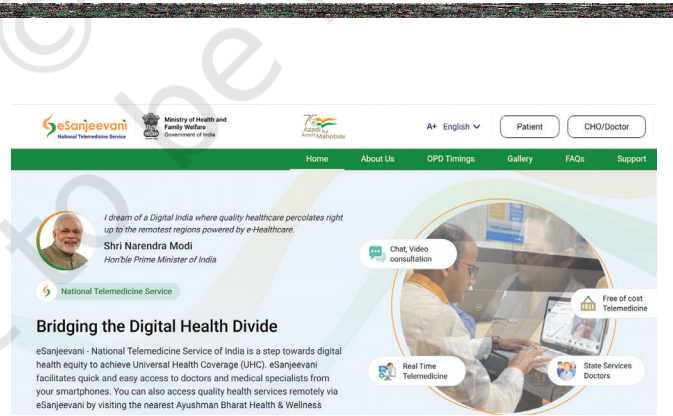
একটি কাজ শেষ করতে কত সময় লাগে তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিটি ক্রিয়াকলাপে তুমি কত ঘন্টা ব্যয় করেছ তার আনুমানিক পরিমাণ
গণনা কর। পরবর্তী পৃষ্ঠায় সময়সূচিতে সেগুলি চিহ্নিত কর। তুমি যদি বইটিতে
প্রস্তাবিত ক্রিয়াকলাপগুলির চেয়ে বেশি কাজ কর তবে সংখ্যা এবং সময় যোগ
কর।

কার্যকলাপ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
সময় নেওয়া। হয়েছে (সময়কাল)	---	---	---	---	---	---	---	---

আমি আর কী করতে পারি?

১. স্বাস্থ্যের প্রয়োজনের ব্যবহৃত প্রচুর বর্জ্য উৎপাদিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, শিশুর ডায়াপার, বয়স্কদের ডায়াপার, মেয়াদোত্তীর্ণ ওষুধ যা ব্যবহার করা হয়নি ইত্যাদি। তুমি কি ভেবে দেখেছ যে এই বর্জ্যটি কীভাবে নিষ্পত্তি করা হয়? তোমার বাড়ি এবং স্কুলে অনুরূপ বর্জ্য নিষ্পত্তি করার জন্য একটি পরিকল্পনা খুঁজে বের কর এবং লেখ।
২. স্থানীয় স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাহায্যে তোমার সম্প্রদায়ের বিভিন্ন বয়সের শিশুদের টিকা দেওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি কর। পোলিও টিকাদান অভিযানে অংশগ্রহণ কর।
৩. স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক দ্বারা পরিচালিত অনলাইন পোর্টাল ই-সঞ্জীবনী-এর টেলিমেডিসিন সুবিধা অন্বেষণ কর (চিত্র ৬.১০)। একজন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার জন্য এটি কীভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে তা খুঁজে বের কর।



চিত্র ৬.১০: স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক দ্বারা পরিচালিত ই-সঞ্জীবনী পোর্টাল

ভেবে উত্তর দাও

১. তোমার কোন কাজটি সবথেকে বেশি ভালো লেগেছে?
২. কী কী সমস্যার মুখোমুখি হয়েছিলে?
৩. পরের বার তুমি ভিন্নভাবে কী করবে?
৪. তোমার মতে, পানীয় জল কীভাবে দূষিত হয় এবং তুমি কীভাবে নিশ্চিত করবে যে কোন পানীয় জল পানের জন্য নিরাপদ?
৫. তুমি যে কাজটি করেছ তার সাথে সম্পর্কিত কাজের কয়েকটি উদাহরণ চিহ্নিত কর। উদাহরণস্বরূপ, ডাক্তার, নার্স, আশা কর্মী, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, পরামর্শদাতা। তুমি কি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অন্য কোনও কাজের কথা ভাবতে পার? তোমার চারপাশের মানুষের সঙ্গে কথা বলে উত্তর লেখ।