

‘বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায়
জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার’ প্রকল্পের উপকারভোগীদের জন্য প্রণীত

নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও
স্বাস্থ্যাভ্যাস বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও
স্বাস্থ্যভ্যাস বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

সার্বিক তত্ত্বাবধান

কাজী সাহিদুর রহমান, নিরাপদ
মোঃ কাইছার রেজভী, অক্সফাম-জিবি
মৃগাঙ্ক শেখর ভট্টাচার্য, অক্সফাম-জিবি

গ্রন্থনা ও সম্পাদনা

সুমন এস.এম.এ ইসলাম
হাসিনা আক্তার মিতা
মেহেদী হাসান শিশির

উপদেষ্টা

জাহিদ হোসেন

মুখবন্ধ

আমাদের দেশে নিরাপদ পানির অভাবে এবং অস্বাস্থ্যকর স্বাস্থ্যাভ্যাস ও স্যানিটেশন এর কারণে অনেক লোক বিভিন্ন ধরনের রোগ-ব্যাদিতে আক্রান্ত হয়। আইলা উপদ্রুত স্বল্প আয়ের জনগোষ্ঠীর মধ্যে এ সমস্যা আরো প্রকট। নিরাপদ পানির অভাবে এবং অস্বাস্থ্যকর স্বাস্থ্যাভ্যাস ও স্যানিটেশন এর কারণে বিভিন্ন ধরনের রোগ-ব্যাদির বিস্তার তাদের কর্মক্ষমতাকে কমিয়ে পারিবারিক দারিদ্রকে আরো বাড়িয়ে তুলছে। যেসব রোগ-ব্যাদিতে তারা আক্রান্ত হয় তার অধিকাংশই পানি বাহিত রোগ। অস্বাস্থ্যকর স্বাস্থ্যাভ্যাস ও স্যানিটেশন, নোংরা পরিবেশ এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাবই আইলা আক্রান্ত অঞ্চলে রোগ বিস্তারের প্রধান কারণ। স্বাস্থ্যাভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়নের মাধ্যমে এসব রোগ বিস্তার প্রতিরোধ করা সম্ভব। এ উপলব্ধি থেকে দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত ‘বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকায়ন’ প্রকল্পের আওতায় ৪২,২৫০ পরিবারকে ‘প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ’ কর্মসূচীর আওতায় ২০১১ সালে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যাভ্যাস বিষয়ে একটি প্রশিক্ষণ মডিউল প্রণয়ন করা হয়েছিল।

২০১২ সালে ‘বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার’ প্রকল্পে ‘প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ’ কর্মসূচীর আওতায় আইলা আক্রান্ত সাতক্ষীরা জেলার শ্যামনগর উপজেলার গাবুরা ও খুলনা জেলার কয়রা উপজেলার দক্ষিণ বেদকাশী ইউনিয়নের ৯,০৫১ জনকে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যাভ্যাস বিষয়ে রিফ্রেশার ট্রেনিং প্রদানের জন্য পূর্বের মডিউলের উপর ভিত্তি করে এই মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে। আশা করছি, এর মাধ্যমে জনগণের মধ্যে আরো সচেতনতা সৃষ্টি হবে, পাশাপাশি প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ প্রাপ্তির মাধ্যমে এ সকল দরিদ্র দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত হবে।

সূচি

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য	০৫
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ উপকরণ	০৫
মূল্যায়ন পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী	০৬
অধিবেশন ০১: নিরাপদ পানি	০৭
অধিবেশন ০২: স্যানিটেশন	১১
অধিবেশন ০৩: স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১৬
তথ্যসূত্র	২০

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যাভ্যাস সম্পর্কিত নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বলতে পারবেন ও পালন করতে উদ্বুদ্ধ হবেন-

- নিরাপদ পানি ও উৎস;
- দূষিত পানি জনিত রোগব্যাদি;
- পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি;
- নিরাপদ পানি ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ এবং নারী-পুরুষের ভূমিকা;
- মলমূত্র থেকে কিভাবে রোগ ছড়ায়;
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্য;
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ এবং নারী-পুরুষের ভূমিকা;
- স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ধারণা, প্রয়োজনীয়তা এবং ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য করণীয়।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতির মূল ভিত্তি হবে এডাল্ট লার্নিং প্রসেস এর অনুসরণ যা নির্ভর করবে নিম্নোক্ত বিষয়ের উপরঃ

- অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা বিনিময় এবং স্থানীয় এলাকার প্রেক্ষিত বিবেচনা করে বাস্তবভিত্তিক উদাহরণের উদ্ভৃতি দেওয়া।
- যেখানে সম্ভব হাতে-কলমে অথবা এলাকা পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের উদ্বুদ্ধ করা।
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য পূরণে এই মডিউলে উল্লেখিত ভিজুয়াল ট্রেনিং ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করা।
- প্রশিক্ষণের সময়কাল, অংশগ্রহণকারীদের ধরণ, প্রশিক্ষণের সম্ভাব্য ভেন্যু বিবেচনা করে কিছু কার্যকর অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতির সাহায্যে কোর্সটি পরিচালিত হবে। যথাঃ উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, উন্মুক্ত আলোচনা, প্রদর্শন ও অভিজ্ঞতা বিনিময়।

প্রশিক্ষণ উপকরণ

পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, সহায়ক তথ্য, ফ্লিপচার্ট, হাইজিন প্রমোশন ফ্লাশকার্ড, ভিপিআর, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ। এছাড়া এই প্রশিক্ষণে নিম্নোক্ত ফ্লিপচার্ট ও ফ্লাশকার্ডগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে-

- ১। সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা, অক্সফাম;
- ২। স্বাস্থ্য পরিচর্যায় উদ্বুদ্ধকরণ ফ্লাশ কার্ড, এনজিও ফোরাম

মূল্যায়ন পদ্ধতি

- মৌখিক প্রশ্ন উত্তর
- পর্যবেক্ষণ

প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ কর্মসূচী'র উপকারভোগীদের জন্য
নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যাভ্যাস বিষয়ক রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ মডিউল

অংশগ্রহণকারী : 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার'
প্রকল্পের উপকারভোগীবৃন্দ

সময়কাল- ৩ ঘন্টা

রিফ্রেশার ট্রেনিং কর্মসূচী

অধিবেশন	সময়	বিষয়
প্রথম	১ ঘন্টা	অধিবেশন ০১: নিরাপদ পানি
		১.১. নিরাপদ পানি সম্পর্কে ধারণা ও উৎস ১.২. দূষিত পানি জনিত রোগব্যাদি ১.৩. দূষিত পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি ১.৪. নিরাপদ পানি ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ এবং রক্ষণাবেক্ষণে নারী-পুরুষের ভূমিকা
দ্বিতীয়	১ ঘন্টা	অধিবেশন ০২: স্যানিটেশন
		২.১. মলমূত্র থেকে যেভাবে রোগ ছড়ায় ২.২. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্য ২.৩. স্বল্প মূল্যের বিভিন্ন প্রযুক্তির স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ২.৪. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ এবং নারী-পুরুষের ভূমিকা
তৃতীয়	১ ঘন্টা	অধিবেশন ০৩: স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
		৩.১. স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা ৩.২. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ধরণ ৩.৩. ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য করণীয় ৩.৪. পারিপার্শ্বিক ও পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য করণীয়

অধিবেশন ০১ : নিরাপদ পানি

আলোচ্য বিষয়বস্তু :

- নিরাপদ পানি সম্পর্কে ধারণা ও নিরাপদ পানির উৎস
- দূষিত পানি জনিত রোগব্যাধি
- পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি
- নিরাপদ পানির ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ এবং রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষের ভূমিকা

উদ্দেশ্য :

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ নিরাপদ পানি, নিরাপদ পানির উৎস, দূষিত পানি জনিত রোগব্যাধি, পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি, নিরাপদ পানির ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ এবং নারী পুরুষের ভূমিকা সম্পর্কে বলতে ও পালন করতে পারবেন।

পদ্ধতি :

- উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, লিখিত পোস্টার পেপার উপস্থাপনা, প্রদর্শন, দলীয় আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ :

- পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, পানির উৎস সম্পর্কিত ফ্লিপচার্ট, নিরাপদ পানির ব্যবহার, সংগ্রহ ও সংরক্ষণে করণীয় বিষয়ক ফ্লিপচার্ট।

সময় : ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া :

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
১.১	<ul style="list-style-type: none">□ অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান;□ অংশগ্রহণকারীগণ কে কোথাকার/ কিসের পানি পান করেন প্রশ্ন করে জেনে নিন। অংশগ্রহণকারীদের উত্তর প্রদানকালে কোন মন্তব্য করবেন না।□ এরপর নিরাপদ পানি কাকে বলে প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা সংগ্রহ করুন এবং নিরাপদ পানি সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা দিন। (সম্ভব হলে অংশগ্রহণকারীদের ধারণার সাথে মিলিয়ে)□ নিরাপদ পানি আমরা কোন কোন উৎস থেকে পাই প্রশ্ন করে উত্তর জানুন এবং রেইন ওয়াটার হার্ভেস্টিং পান্ট, পল্ড স্যান্ড ফিল্টারসহ অন্যান্য উৎসের ছবি সম্বলিত ফ্লিপচার্ট (সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা, অক্সফাম) প্রদর্শন করে নিরাপদ পানির বিভিন্ন উৎস সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দিন।	১৫ মিনিট
১.২	<ul style="list-style-type: none">□ দূষিত পানি ব্যবহার করলে কিংবা দূষিত পানি থেকে কি কি রোগ হয় সে সম্পর্কে প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন ও প্রয়োজনে ফ্লিপশিটে লিখুন।□ দূষিত পানি জনিত রোগব্যাধি সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা দিন। রোগব্যাধি সম্পর্কে ধারণা প্রদানকালে স্থানীয় রোগব্যাধির প্রাধান্য দিন।	১৫ মিনিট
১.৩	<ul style="list-style-type: none">□ পানি বিশুদ্ধকরণ/ নিরাপদকরণ পদ্ধতি সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানুন।□ এরপর পানি নিরাপদ করণের নিয়মসমূহ সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করুন।	১৫ মিনিট
১.৪	<ul style="list-style-type: none">□ নিরাপদ পানির ব্যবহার, সংগ্রহ এবং সংরক্ষণে করণীয় বিষয়ক ফ্লিপচার্ট (সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা, অক্সফাম) প্রদর্শন ও আলোচনা করুন।□ নিরাপদ পানি সংগ্রহ, বহন ও সংরক্ষণে করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করুন।□ নিরাপদ পানি সংগ্রহ, বহন ও সংরক্ষণে এবং উৎস সংরক্ষণে নারী পুরুষের অংশগ্রহণের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করুন। এক্ষেত্রে নারীদের পাশাপাশি পুরুষেরা কখন, কোন কোন ক্ষেত্রে ভূমিকা পালন করতে পারেন তা অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করে সুনির্দিষ্ট করুন।	১৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- দূষিত পানি জনিত রোগ-ব্যাদি থেকে বাঁচতে পান করা ও রান্নার কাজে অবশ্যই নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে
- নিরাপদ পানির উৎস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে ও সংগৃহীত পানি সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে
- নিরাপদ পানি সংগ্রহ ও উৎস রক্ষণাবেক্ষণে নারীর পাশাপাশি পুরুষদেরও ভূমিকা পালন করতে হবে
- নিরাপদ পানির উৎস নষ্ট হলে তা ঠিক করা আমাদেরই দায়িত্ব

সহায়ক তথ্য - ১.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

নিরাপদ পানি সম্পর্কে ধারণা ও নিরাপদ পানির উৎস

নিরাপদ পানি সম্পর্কে ধারণা

পরিষ্কার স্বচ্ছ পানিই নিরাপদ পানি নয়। প্রকৃত পক্ষে যে পানিতে রোগ-জীবাণু ও আবর্জনা নেই এবং যে পানিতে সকল প্রকার রাসায়নিক ও খনিজ পদার্থ নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় বিদ্যমান তাকে নিরাপদ পানি হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য

- সকল প্রকার আবর্জনামুক্ত
- রোগ জীবাণুমুক্ত
- সকল প্রকার রাসায়নিক ও খনিজ পদার্থ নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় বিদ্যমান

নিরাপদ পানির উৎস

সবুজ রং চিহ্নিত টিউবওয়েল: সবুজ রং চিহ্নিত টিউবওয়েলের পানি আর্সেনিকমুক্ত, নিরাপদ। এই পানি রান্না, খাওয়া এবং সব গৃহস্থালি কাজে ব্যবহার করা যাবে। টিউবওয়েলের পানি ব্যবহারের সময় মনে রাখতে হবে যে, লাল রং চিহ্নিত টিউবওয়েলের পানি আর্সেনিক দ্বারা দূষিত। আর্সেনিক দূষণযুক্ত পানি খাওয়া ও রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না। তবে অন্যান্য কাজে ব্যবহার করা যাবে। মনে রাখা প্রয়োজন, আর্সেনিক দূষণযুক্ত পানি ফুটালেও আর্সেনিকমুক্ত হয় না।

লবণাক্ত এলাকার নিরাপদ পানির উৎসসমূহ:

- গভীর নলকূপ
- রিভার অসমোসিস প্লান্ট
- বৃষ্টির পানি (ব্যক্তিগতভাবে আহরণকৃত)
- রেইন ওয়াটার হার্ভেস্টিং প্লান্ট
- পল্ড স্যান্ড ফিল্টার



ছবি: পল্ড স্যান্ড ফিল্টার



ছবি: রেইন ওয়াটার হার্ভেস্টিং প্লান্ট

সহায়ক তথ্য - ১.২

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

দূষিত পানি জনিত রোগব্যাদি

দূষিত পানি ব্যবহারের ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ হয় যেগুলোকে আমরা সাধারণভাবে পানি বাহিত রোগ বলি। পানি দূষিত হতে পারে রোগজীবাণু বা খনিজ ও রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা। দূষিত পানি দ্বারা সৃষ্ট উল্লেখযোগ্য পানিবাহিত রোগগুলো হলো:

- **হেপাটাইটিস:** এটি একটি পানি বাহিত ভাইরাস জনিত রোগ। এর ফলে জন্ডিস হয়। এটি লিভারকে নষ্ট করে ফেলতে পারে।
- **ডায়রিয়া:** পানি বাহিত ঘাতক রোগ ডায়রিয়া। দূষিত পানিতে মিশে থাকা জীবাণু থেকে এটি হয়ে থাকে।
- **আমাশয়:** দূষিত পানিতে মিশে থাকা জীবাণু থেকে এটি হয়ে থাকে।
- **কলেরা:** পানি বাহিত মারাত্মক রোগ এটি। দূষিত পানি পান করলে এটি হয়।
- **চর্মরোগ:** দূষিত পানির সংস্পর্শে খোস পাচড়া, চুলকানিসহ নানা ধরনের ত্বকের রোগ হয়।
- **টাইফয়েড, প্যারা টাইফয়েড:** পানি বাহিত জীবাণু থেকে টাইফয়েড, প্যারা টাইফয়েড হয়ে থাকে।
- **গোলকৃমি, সুতাকৃমি:** কৃমির আক্রমণ দূষিত পানিতে থাকা জীবাণু থেকেই হয়।
- **আর্সেনিকোসিস:** আর্সেনিকযুক্ত পানি পান করলে এ রোগ হতে পারে। এর থেকে ত্বকের, হৃদপিণ্ডের, লিভার এবং কিডনীর সমস্যা হতে পারে।
- **পোলিও:** এটি ছোটদের একটি মারাত্মক রোগ যা দূষিত পানি ব্যবহার করলে হয়।
- **ধনুষ্টংকার:** এটি একটি মারাত্মক রোগ যা দূষিত পানি ব্যবহার করলে হয়।

সহায়ক তথ্য - ১.৩

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি

দূষিত পানি পরিশোধন করার বিভিন্ন পদ্ধতি আছে-

- **ফোটাণো:** পুকুর/ নদী/ ডোবা-নালার মিঠা পানি জীবাণুমুক্ত করার জন্য পানি বলক উঠার পরে অন্তত ২০ মিনিট ফোটাতে হবে।
- **ফিটকিরি দিয়ে:** ২৫ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ছেকে ২ চা চামচ ফিটকিরি মিশিয়ে বেশ কিছু সময় ভাল করে নেড়ে কমপক্ষে একঘন্টা এই পানি রেখে দিতে হয়। খুব সাবধানে উপরের পানি তুলে ব্যবহার করতে হয়।
- **পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট দিয়ে:** হ্যালাজান বা হ্যালো ট্যাবলেট (ইউএসসি ১৫ মিলিগ্রাম) কি মাত্রায় পানি দূষিত, তা বিবেচনা করে ১.৫-৩ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড়ে ছেকে নিয়ে ১টি হ্যালাজান বা হ্যালো ট্যাবলেট পানিতে দিয়ে আধা থেকে ১ ঘন্টার রেখে দিলে পানিতে রোগ জীবাণু থাকে না।
- **ক্লোরিন দিয়ে:** ২৫ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ছেকে ৬০০ মিলিগ্রাম (চা চামচের ৪ ভাগের ১ ভাগ) সাদা, শুকনো ও ক্লোরিনযুক্ত পাউডার মিশিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিলে পানিতে রোগ জীবাণু থাকে না।
- **ফিল্টারিং:** খোয়া, বালি কিংবা কলসির পর কলসি বসিয়ে আরো নানা উপায়ে পানি ফিল্টার করে নিরাপদ করা যায়।

অন্যান্য পদ্ধতি:

- জীবাণু মুক্ত করার জন্য পিএসএফ ব্যবহার করা হয়। তবে এতে খনিজ বা লবণ দূষণ দূর করা যায় না।
- রিভার্স অসমোসিস এর মাধ্যমে পানি থেকে খনিজ ও লবণ দূর করা হয়।
- একটি পরিষ্কার স্বচ্ছ পাস্টিকের বোতলে পানি নিয়ে তাকে সূর্যের আলোতে ৬ ঘন্টা রেখে সম্পূর্ণ জীবাণুমুক্ত ও পানযোগ্য করা যায়।

সহায়ক তথ্য - ১.৪

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

নিরাপদ পানির ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ

নিরাপদ পানির ব্যবহার

- পান করা;
- রান্না, খালা-বাসন ধোয়া, হাত-মুখ ধোয়া, কুলকুচি করা;
- খাওয়ার আগে, পরিবেশনের আগে এবং শিশুকে খাবার খাওয়ানোর আগে শিশুসহ পরিবারের সব সদস্যের হাত সাবান দিয়ে ভালোমতো ধোয়া।

নিরাপদ পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ

- পানি ভরার আগে পাত্রের ভিতর ও বাহির ভালোভাবে মেজে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নেয়া;
- কলসির বাড়তি পানি হাত দিয়ে ফেলা যাবে না, প্রয়োজনে কলসি কাত করে ফেলতে হবে;
- পানি নেওয়ার সময় পরিষ্কার ঢাকনা দিয়ে কলসিটি ঢেকে নেওয়া;
- পানির কলসি/পাত্র নিচু এবং ভেজা বা সঁগাতসঁগাতে জায়গায় না রেখে উঁচু এবং শুকনো জায়গায় পরিষ্কার ঢাকনা দ্বারা ঢেকে রাখা;
- পরিষ্কার পাত্রে পানি পান করা;
- পরিষ্কার পাত্রে যাতে কেউ হাত ডোবাতে না পারে, এবং তা থেকে যাতে কেউ সরাসরি চুমুক দিয়ে পানি খেতে না পারে তা নিশ্চিত করা;
- পাত্র থেকে পানি উঠানোর জন্য পরিষ্কার হাতা অথবা মগ ব্যবহার করা;
- পানির উৎস নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও নিরাপদ রাখা;
- যে পুকুরের পানি (পন্ড স্যান্ড ফিল্টার) পান করা হয় সে পুকুরে মানুষ ও গবাদিপশুর গোসল, মাছ চাষ, পুকুর পাড়ে চাষাবাদ করা থেকে বিরত থাকা;
- পানির উৎস থেকে যথেষ্ট দূরত্ব রেখে মলমূত্র এবং নোংরা পানি (বিশেষ করে স্যানিটারী ল্যাট্রিনের পানি) নিক্ষেপন করা;
- পানির উৎস থেকে অন্তত ১০ মিটার দূরে স্যানিটারী ল্যাট্রিন তৈরি করা;
- সংরক্ষণ করা পানি থেকে পশু-পাখিকে নিরাপদ দূরত্বে রাখা।

নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশনের উৎস/স্থাপনা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষের ভূমিকা

নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশনের উৎস/স্থাপনা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণের ক্ষেত্রে নারীই মুখ্য ভূমিকা পালন করে থাকে। তবে এ কাজে পুরুষদেরও সক্রিয় ভূমিকা পালনের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য।

নারীর ভূমিকা

- পানির পান্ট/স্থাপনা তৈরির ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় অংশ নেয়া;
- পানি প্রযুক্তি স্থাপনা নির্মাণে নারীর ব্যবহারিক সুবিধা অসুবিধা তুলে ধরা;
- নিরাপদ পানি ব্যবহারে পরিবারের শিশু ও পুরুষদের উৎসাহিত করা;
- স্থাপনাসমূহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও রক্ষণাবেক্ষণ কাজে অংশগ্রহণের জন্য পুরুষদের উৎসাহিত করা।

পুরুষের ভূমিকা

- নিরাপদ পানির স্থাপনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও রক্ষণাবেক্ষণে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদের অংশ নেয়া;
- নিরাপদ পানি সংগ্রহ, বহন ও সংরক্ষণে সহায়তা করা;
- নারীর অসুস্থতা কিংবা গর্ভকালীন সময়ে পানি সংগ্রহ, বহন, সংরক্ষণ ও রক্ষণাবেক্ষণের পুরো দায়িত্ব গ্রহণ করা;
- পানি প্রযুক্তি স্থাপনে নারীর সুবিধা অসুবিধা বিবেচনা করা;
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় নারীর অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা।

অধিবেশন ০২ : স্যানিটেশন/ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

আলোচ্য বিষয়বস্তু :

- মলমূত্র থেকে যেভাবে রোগ ছড়ায়
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্য
- স্বল্প মূল্যের বিভিন্ন প্রযুক্তির স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষের ভূমিকা

উদ্দেশ্য :

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ- মলমূত্র থেকে কিভাবে রোগ ছড়ায়, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্য, স্বল্প মূল্যের বিভিন্ন প্রযুক্তির স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ এবং রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষের দায়িত্ব সম্পর্কে জানতে, বলতে ও ভূমিকা পালনে সক্ষম হবেন।

পদ্ধতি :

- উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, প্রদর্শন।

প্রশিক্ষণ উপকরণ :

- পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বিষয়ক ফ্লিপচার্ট।

সময় : ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া :

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
২.১	<ul style="list-style-type: none">□ অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। কুশলাদি বিনিময় করুন এবং শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি করুন।□ শিশুরা সাধারণত কি ধরনের রোগব্যাদিতে বেশি ভোগে? এসব অসুখ কেন হয় তার কারণ জানতে চান এবং তাদের মতামত শুনুন।□ ফ্লিপচার্ট (সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা, অক্সফাম) থেকে খোলা পায়খানার ছবি দেখান। খোলা পায়খানা থেকে কিভাবে রোগ জীবাণুর বিস্তার ঘটে তা নিয়ে আলোচনা করুন।	১৫ মিনিট
২.২	<ul style="list-style-type: none">□ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা কি সে সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা সংগ্রহ করুন।□ ফ্লিপচার্ট (সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা, অক্সফাম) থেকে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ছবি দেখিয়ে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্যগুলো স্পষ্ট করুন। (হ্যান্ডআউটের আলোকে)	১৫ মিনিট
২.৩	<ul style="list-style-type: none">□ স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা সম্পর্কে তাদের মতামত শুনুন এবং দক্ষিণাঞ্চলের লাগসই প্রযুক্তির স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা হিসাবে গর্ত বা পিট পায়খানার বিষয়গুলো উল্লেখ করুন (সহায়ক তথ্য ২.৩)।	১৫ মিনিট
২.৪	<ul style="list-style-type: none">□ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ কিভাবে করা উচিত তা অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে শুনুন। এরপর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের সঠিক নিয়মসমূহ ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করুন।□ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষগণ কি কি ভূমিকা পালন করতে পারেন তা আলোচনা করুন।□ আলোচ্য বিষয় থেকে প্রশ্ন করে শিক্ষণ যাচাই ও সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।	১৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করি, রোগ প্রতিরোধ করে ডাক্তার ও ওষুধের খরচ কমাই
- স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করি, সুস্থ থাকি, আয়-রোজগার বৃদ্ধি করি
- কম খরচেও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করা যায়
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা নিয়মিত পরিষ্কার করা প্রয়োজন। এতে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদেরও ভূমিকা রাখতে হবে

সহায়ক তথ্য - ১.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা]

মলমূত্র থেকে যেভাবে রোগ ছড়ায়

আমাদের শরীরের সকল বর্জ্য এবং আমাদের খাদ্যনালীতে অবস্থিত বিভিন্ন ধরনের রোগ জীবাণু মলের মাধ্যমে দেহের বাহিরে আসে। সব মলে, এমনকি শিশুদের মলেও জীবাণু থাকে। খোলা স্থানে বা খোলা ল্যাট্রিনে মলত্যাগ করলে বিভিন্নভাবে এখান থেকে রোগ জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। মশা, মাছি, হাঁস, মুরগি, কুকুর, বিড়াল, বাতাসের মাধ্যমে এই রোগ জীবাণু পানিতে, খাবারে, হাতে, থালা-বাসনে বা খাবার তৈরি ও পরিবেশনের জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে ও মানুষের শরীরে প্রবেশ করে এবং ডায়রিয়া, জন্ডিস, কৃমিসহ বিভিন্ন ধরনের রোগ ব্যাধি সৃষ্টি করে।



[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ধারণা ও বৈশিষ্ট্য

আমাদের সকলের এমন একটি পায়খানা ব্যবহার করা প্রয়োজন যাতে মলমূত্র একটি নির্দিষ্ট স্থানে এমনভাবে আবদ্ধ থাকে এবং ঢাকা থাকে যেন তা কোনভাবে সরাসরি কীটপতঙ্গ, পশুপাখি এবং বাতাস ও পানির সংস্পর্শে আসতে না পারে, রোগ জীবাণু ও দুর্গন্ধ না ছড়ায়। এধরণের পায়খানাকেই স্যানিটারী বা স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বলে। এ ধরণের পায়খানা ব্যবহারের ফলে রোগ জীবাণু ছড়ায় না এবং পরিবেশ দূষিত হয় না।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার বৈশিষ্ট্য

- মল বাইরে থেকে দেখা যাবে না, বা বাইরে বের হবে না;
- দুর্গন্ধ ছড়াবে না;
- মশা, মাছি, কীট-পতঙ্গ এবং অন্যান্য প্রাণী মলের সংস্পর্শে আসতে পারবে না;
- মল দ্বারা উপরের মাটি দূষিত হবে না;
- মলের মাধ্যমে পানি দূষিত হবে না;
- সার্বিক পরিবেশ দূষিত হবে না।

সহায়ক তথ্য - ২.৩

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
স্বল্প মূল্যে নিজের পছন্দমত পায়খানা নির্মাণ নির্দেশিকা, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর ও ইউনিসেফ]

স্বল্পমূল্যের বিভিন্ন প্রযুক্তির স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

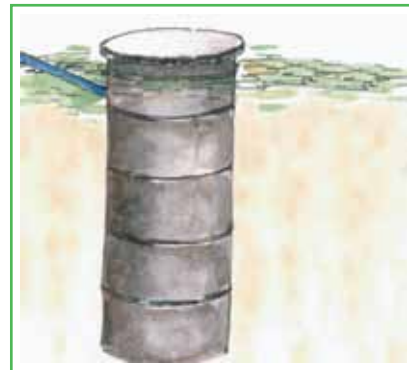
মল স্বাস্থ্যসম্মতভাবে অপসারণ করার জন্য গর্ত পায়খানা ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি একটি অতি সরল স্যানিটেশন পদ্ধতি যা খুব সহজেই তৈরি করা যায়। উঁচু স্থানে শক্ত মাটির ওপর একটি গভীর গর্ত করা হয় এবং সে গর্তের উপরে একটি স্ল্যাব বা প্লাটফর্ম বসিয়ে এটি নির্মাণ করা হয়। বিভিন্ন স্থানীয় উপকরণ ব্যবহার করে স্বল্পমূল্যে এ ধরণের পায়খানা তৈরি করা যায়। এই পায়খানার তিনটি অংশ থাকে- পিট বা গর্ত, পাটাতন বা স্ল্যাব এবং উপরিকাঠামো বা ছাউনি।

পিট বা গর্ত

- যেকোন গভীরতায় গর্ত করা যেতে পারে।
- তবে সাধারণত স্থানীয় ভূ-গর্ভস্থ পানির স্তর বিবেচনা করে এমনভাবে গর্তের গভীরতা নির্ধারণ করা হয় যাতে গর্তের মল ভূ-গর্ভস্থ পানির সংস্পর্শে আসতে না পারে।
- গর্তের পাড় যাতে না ভেঙ্গে যায় সেইজন্য পোড়া মাটির চাড়ি বা সিমেন্টের রিং ব্যবহার করা হয়। সিমেন্টের রিং এখন বাংলাদেশে বহুল প্রচলিত।
- গ্যাস নির্গমনের জন্য প্লাস্টিকের পাইপ ব্যবহার করা হয়। এই পাইপ দিয়ে যাতে মাছি বা পোকামাকড় না ঢুকতে পারে সেইজন্য নেট বা জালি ব্যবহার করা যেতে পারে।



এক রিং দিয়ে তৈরি গর্ত



পাঁচ রিং দিয়ে তৈরি গর্ত

পাটাতন বা স্ল্যাব

- পাটাতন বিভিন্ন উপকরণ ব্যবহার করে তৈরি করা যায়, যেমন- কাঠ, প্লাস্টিক ও সিমেন্ট।
- মল যাওয়ার গর্তে ঢাকনা ব্যবহার করা যেতে পারে অথবা প্লাস্টিক বা সিমেন্টের প্যান ব্যবহার করা যেতে পারে। অনেক সময় জলাবদ্ধ প্যান ব্যবহার করা হয়।



প্লাস্টিক প্যানযুক্ত কংক্রিট এর পাটাতন



প্লাস্টিক/কংক্রিট প্যান দিয়ে তৈরি কাঠের পাটাতন

উপরিকাঠামো বা ছাউনি

- এর উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তিগত গোপনীয়তা বজায় রাখা। এই উপরিকাঠামো বা ছাউনি যে কোন উপকরণ দিয়েই করা যেতে পারে, যেমন- কাঠ, বাঁশ, গোলপাতা, ছন, টিন।
- উপরিকাঠামো বা ছাউনি তৈরি করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে, বাড়-বাঁধা বা বৃষ্টিতে সহজেই এটি ভেঙ্গে না পড়ে বা উড়ে না যায়।



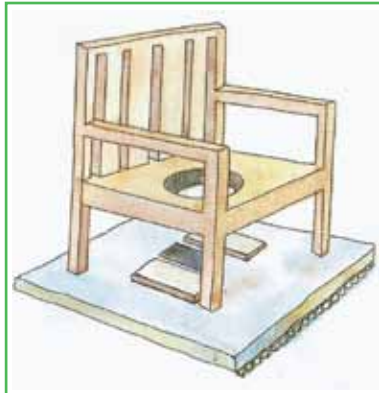
তালপাতার তৈরি উপরিকাঠামো



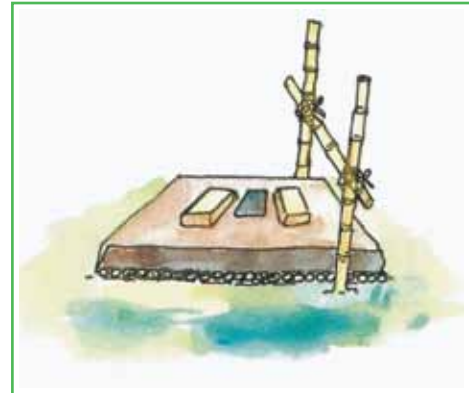
ছনের তৈরি উপরিকাঠামো

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরির সময় শিশু, বৃদ্ধ, গর্ভবতী ও শারিরীকভাবে অক্ষমদের জন্য করণীয়

- হাতল ও মাঝখানে গোল ফোকরওয়ালা শক্ত কাঠের চেয়ার গর্তের মুখ বরাবর স্থাপন করুন। খেয়াল রাখতে হবে যাতে চেয়ারের ফোকর আর পায়খানার মুখ সরাসরি হয়।
- ব্যবহারকারীরা যাতে পায়খানা ব্যবহারের জন্য শক্ত কিছু ধরে উঠতে ও বসতে পারে সেজন্য পায়খানার ডান বা বামদিকে, ব্যবহারকারীর সুবিধা অনুযায়ী উচ্চতায় লম্বা হ্যাণ্ডেল/হাতল বসানো যেতে পারে।
- পায়খানার ভেতর সুবিধাজনক স্থানে সবসময় এক বালতি/মটকা পানি ও সাবান/ছাই রাখতে হবে।



ছবি: হাতল ও মাঝখানে গোল ফোকরওয়ালা শক্ত কাঠের চেয়ার



ছবি: শক্ত কিছু ধরে উঠতে ও বসতে পারে সেজন্য লম্বা হ্যাণ্ডেল/হাতল

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অল্পফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার

- পায়খানা ব্যবহারের সময় স্যান্ডেল ব্যবহার করতে হবে;
- পা-দানির উপর দুই পা রেখে বসতে হবে;
- প্যানের গর্তের দিকে পিছন দিয়ে বসতে হবে;
- প্যান দিয়ে তৈরি পায়খানার ক্ষেত্রে মল ত্যাগের পূর্বে পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে;
- পায়খানার ভিতরে বা বাইরে পাত্র ভর্তি পানি এবং সাবান বা ছাই রাখতে হবে;
- পায়খানা ব্যবহারের পরে পর্যাপ্ত পানি ঢেলে প্যান পরিষ্কার করতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার রক্ষণাবেক্ষণ

প্যানবিহীন স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ক্ষেত্রে-

- পায়খানার আশপাশ পরিষ্কার রাখতে হবে;
- প্রতিদিন (সম্ভব না হলে) সপ্তাহে অন্তত দুইদিন পায়খানার ভিতর ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;
- পায়খানার গর্ত ভর্তি হয়ে গেলে অন্যত্র আর একটি পায়খানা তৈরি করে নিতে হবে। কিছুদিন (৬ মাস থেকে ১ বছর) পর
- পূর্বের গর্ত পরিষ্কার করে পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে;
- পায়খানার ভিটি বা গর্তের পাড় কোন কারণে ভেঙ্গে গেলে পুনরায় মাটি দিয়ে মেরামত করতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণে নারী ও পুরুষের ভূমিকা

নারীর ভূমিকা

- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা স্থাপনের ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় অংশ নেয়া;
- পায়খানা নির্মাণে নারীর ব্যবহারিক সুবিধা অসুবিধা তুলে ধরা;
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারে পরিবারের শিশুদের উৎসাহিত করা;
- পায়খানা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও রক্ষণাবেক্ষণ কাজে অংশগ্রহণের জন্য পুরুষদের উৎসাহিত করা।

পুরুষের ভূমিকা

- পায়খানা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদের অংশ নেয়া;
- নারীর অসুস্থতা কিংবা গর্ভকালীন সময়ে পায়খানা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণের পুরো দায়িত্ব গ্রহণ করা;
- পায়খানা স্থাপনে নারীর সুবিধা অসুবিধা বিবেচনা করা;
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় নারীর অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা।

অধিবেশন ০৩ : স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

আলোচ্য বিষয়বস্তু :

- স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা
- সঠিকভাবে হাত ধোয়ার নিয়ম ও কৌশল

উদ্দেশ্য :

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ- স্বাস্থ্যাভ্যাস কী, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ধারণা, প্রয়োজনীয়তা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ধরণ এবং ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার জন্য করণীয়, হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা ও সঠিক কৌশল বলতে ও পালন করতে পারবেন।

পদ্ধতি :

- প্রদর্শন, বিশেষণ, উন্মুক্ত আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ :

- স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক ফ্লাশ কার্ড, পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, পার্মানেন্ট মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, লিখিত পোস্টার পেপার।

সময় : ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া :

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
৩.১	<ul style="list-style-type: none">■ অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান।■ স্বাস্থ্যাভ্যাস/পরিচর্যা বিষয়ক ফ্লাশ কার্ডগুলো থেকে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করে খারাপ অভ্যাসের গুলো বাছাই করুন এবং খারাপ অভ্যাসের কার্ডগুলো কেন খারাপ তা জানতে চান, অংশগ্রহণকারীদের মতামতের ভিত্তিতে খারাপ অভ্যাস এবং এর কুফল নিয়ে আলোচনা করুন;■ অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করে ভাল অভ্যাসের কার্ডগুলো চিহ্নিত করুন:■ দুইজন অংশগ্রহণকারীকে ডাকুন, তাদেরকে প্রতিটি খারাপ অভ্যাসের বিপরীতে ভাল অভ্যাসের কার্ডগুলো সাজাতে বলুন; এবং সুস্থতার জন্য আমাদের কোন অভ্যাসগুলো চর্চা করা প্রয়োজন জানতে চান এবং ভাল অভ্যাসের সুফল নিয়ে আলোচনা করুন;■ এরপর অংশগ্রহণকারীদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে ধারণা প্রদান করুন;	২৫ মিনিট
৩.২	<ul style="list-style-type: none">■ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান যে, তারা কিভাবে ও কখন কখন হাত ধোয়;■ এরপর তাদেরকে হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা ও কখন কখন হাত হাত ধুতে হবে সেই সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা প্রদান করুন;■ এরপর সঠিক পদ্ধতিতে হাত ধোয়ার কৌশল আলোচনা করুন এবং সঠিক পদ্ধতিতে হাত ধোয়ার বিষয়টি অংশগ্রহণকারীদের কাছে স্পষ্ট করার জন্য সাবান ও পানির সাহায্যে হাত ধোয়ার বিষয়টি অনুশীলন করুন;■ দিনের আলোচ্য বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ ও মূলবার্তাসমূহ সুনির্দিষ্ট করুন।■ আলোচ্য বিষয়সমূহের ওপর প্রশ্ন করে শিখন যাচাই করুন।	২৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মন পবিত্র করে, শরীর সুস্থ রাখে, সবাই পছন্দ করে
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য খুব বেশি অর্থের প্রয়োজন নেই, প্রয়োজন ইচ্ছার
- সুস্থ থাকার জন্য বাড়ির চারপাশের পরিবেশকেও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
- সঠিকভাবে দু'হাত ধুয়ে প্রায় ৫০ ভাগ ডায়রিয়া ও ২৫ ভাগ নিউমোনিয়া প্রতিরোধ করা সম্ভব
- সঠিকভাবে দুই হাত ধুয়ে সোয়াইন ফ্লু, বার্ড ফ্লু, ত্বক ও চোখের ইনফেকশন প্রতিরোধ করা যায়

সহায়ক তথ্য - ৩.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অক্সফাম-জিবি ও বাঁচতে শেখা
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল, রিক
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম]

স্বাস্থ্যভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা

স্বাস্থ্যভ্যাস

রোগমুক্ত থাকা এবং রোগ বিস্তার রোধ করার জন্য একজন মানুষের কিছু নিয়ম ও কিছু স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা প্রয়োজন যাকে আমরা স্বাস্থ্যভ্যাস বলে থাকি।

- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা হলো ময়লা-আবর্জনা, রোগ-ব্যাদি থেকে মুক্ত থাকার প্রচেষ্টা। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রোগ-জীবাণু দূরে রাখতে সাহায্য করে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলে বিভিন্ন রোগ-ব্যাদির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়, সর্বোপরি স্বাস্থ্য ঠিক থাকে, মানসিক প্রশান্তি বজায় থাকে। তাই পরিবারের বড়দের পাশাপাশি শিশুদেরকেও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

স্বাস্থ্যভ্যাস অনুশীলন এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা-

- রোগ-ব্যাদি থেকে রক্ষা পাওয়া যায়;
- শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে;
- স্বাস্থ্য ঠিক থাকে;
- মানসিক প্রশান্তি বজায় থাকে;
- ডাক্তারের পেছনে খরচ কম হয়;
- সমাজে ও কর্ম জীবনে গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়;
- দৈহিক ও মানসিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়।

ব্যক্তিগত, পারিবারিক, পারিপার্শ্বিক ও পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: ব্যক্তির নিজের শরীরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। যেমন- নিয়মিত দাঁত মাজা, নিয়মিত গোসল করা, নিয়মিত মাথার চুল পরিষ্কার করা, ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার করা, নিয়মিত নখ কাটা, খাওয়ার আগে ফল ধোয়া, খোলা ও বাসী খাবার না খাওয়া, পায়খানা ব্যবহার করার পরে সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া, খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁস-মুরগির নাড়াচাড়ার পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া, পশু বর্জ্য ও ময়লা পরিষ্কারের পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া।
- পারিবারিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: ঘর-বাড়ি, পানি ও পায়খানার উৎস, বাড়ির আঙ্গিনা, ময়লা-আবর্জনা ও রোগ জীবাণু মুক্ত রাখা। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অনুশীলনের প্রতিফলনই ঘটে পারিবারিক স্বাস্থ্যভ্যাসে। পারিবারিক স্বাস্থ্যভ্যাসের মূল বিষয়টিই হলো নিজ পরিবারের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে গুরুত্ব দেয়া।
- পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: বাড়ীর আশপাশ, রাস্তাঘাট, পুকুর-ডোবা-নালা ইত্যাদি ময়লা-আবর্জনা ও রোগ জীবাণুমুক্ত রাখা।

হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা ও কৌশল

হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা

- শুধু পানি দিয়ে হাত ধুলে হাত জীবাণুমুক্ত হয় না।
- সাবান ও পানি দিয়ে সঠিকভাবে দু'হাত ধুয়ে প্রায় ৫০ ভাগ ডায়রিয়া ও ২৫ ভাগ নিউমোনিয়া প্রতিরোধ করা সম্ভব। এছাড়াও সঠিকভাবে দুই হাত ধুয়ে সোয়াইন ফ্লু, বার্ড ফ্লু, তুক ও চোখের ইনফেকশন প্রতিরোধ করা সম্ভব।
- সাবান দিয়ে দুহাত সঠিকভাবে ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলাই রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে সহজ ও সাশ্রয়ী উপায়।

হাত ধোয়ার কৌশল

১. প্রথমে হাত অল্প পানি দিয়ে ভিজিয়ে ভালো করে সাবান লাগিয়ে নিন (১ নং ছবি)।
২. এরপর বাম হাতের তালুর উপর ডান হাতের তালু রাখুন (২ নং ছবি)।
৩. ডান হাত দিয়ে বাম হাতের তালুর উপরে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান (৩ নং ছবি)।
৪. ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের তালুর পিছনে ঘষুন (৪ নং ছবি)।
৫. বাম হাতের আঙ্গুলগুলোর ভিতরে ডান হাতের আঙ্গুলগুলো ঢুকিয়ে নিয়ে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান (৫ নং ছবি)।
৬. বাম হাতের তালু দিয়ে ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান (৬ নং ছবি)।
৭. বাম হাতের তালুর উপর ডান হাতের আঙ্গুলগুলো এক জায়গায় করে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান (৭ নং ছবি)।
৮. সবশেষে, একটি পরিষ্কার গামছা বা তোয়ালে দিয়ে দুই হাত মুছে নিন (৮ নং ছবি)।

কখন কখন হাত ধুতে হবে

- পায়খানা থেকে ফেরার পরে
- শিশুর মল পরিষ্কার ও শিশুকে শৌচ করানোর পরে
- যে কোন খাবার গ্রহণের আগে এবং অন্যকে খাবার দেয়ার আগে
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাবার তৈরীর আগে
- কাঁচা ডিম বা মাংস ধরা/ কাটার আগে
- ময়লা পরিষ্কারের পর
- পশু ধরা ও পশু বর্জ্য পরিষ্কারের পর
- বাহিরে থেকে ঘরে আসার পর
- হাত দিয়ে নাক পরিষ্কারের পর
- টাকা ধরার পর



হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি



Global Handwashing Day
বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস

Partners



তথ্যসূত্র

গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবিকা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, টপ ওয়াটসান প্রজেক্ট-যশোর-সাতক্ষিরা, অরুফাম জিবি ও বাচঁতে শেখা - যশোর
জীবনতথ্য, ইউনিসেফ, ২০১০
জীবন দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ মডিউল- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার
নির্দেশিকা-স্বল্প মূল্যে নিজের পছন্দমত পায়খানা নির্মাণ, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর ও ইউনিসেফ, ২০০২
স্বাস্থ্যভ্যাস ও স্যানিটেশন উন্নয়ন সহায়িকা, এনজিও ফোরাম, ২০০৬
