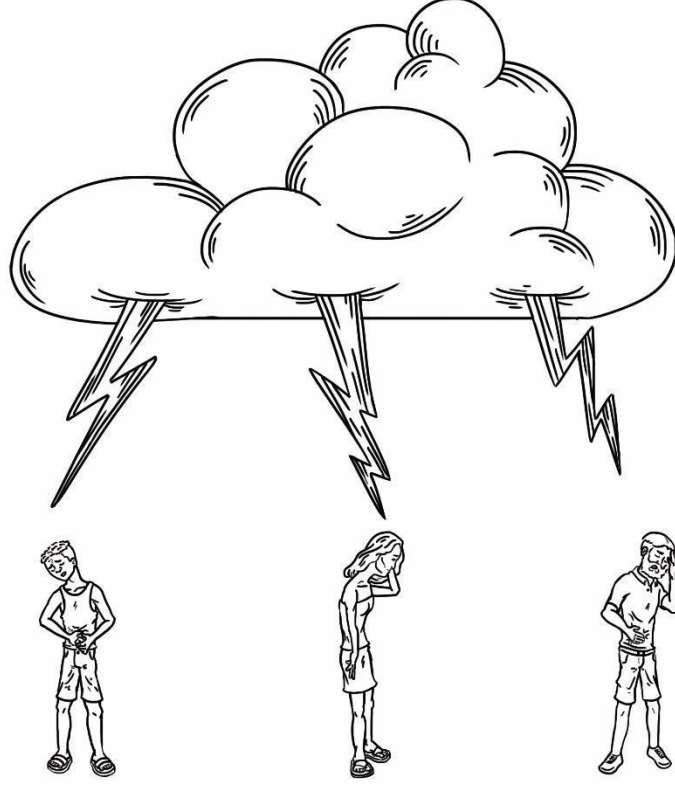




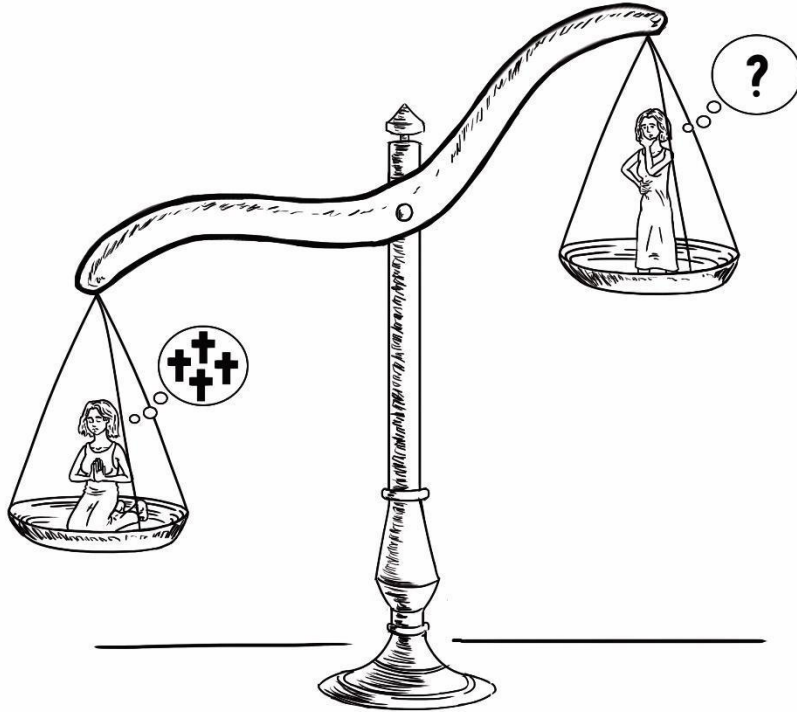
# স্বাস্থ্যবিধি চর্চা

## ভিজ্যুয়াল এইডস

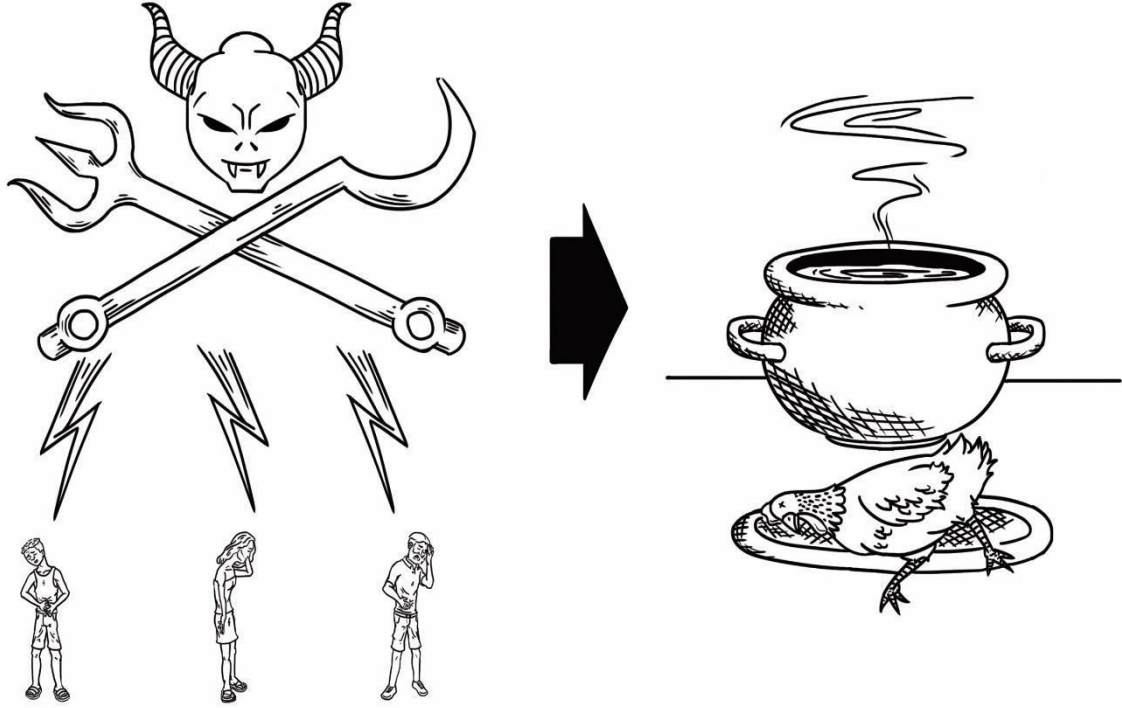
## ১. সকল অসুস্থতা আল্লাহ প্রদত্ত শাস্তি



## ২. যদি আমাদের ঈমান দৃঢ় হতো, আমরা আরোগ্য লাভ করতাম



৩. অসুস্থতা দুষ্টি/মন্দ আত্মাদের কারণে হয়, সুতরাং তাদের উদ্দেশ্যে কোরবানি দিতে হবে



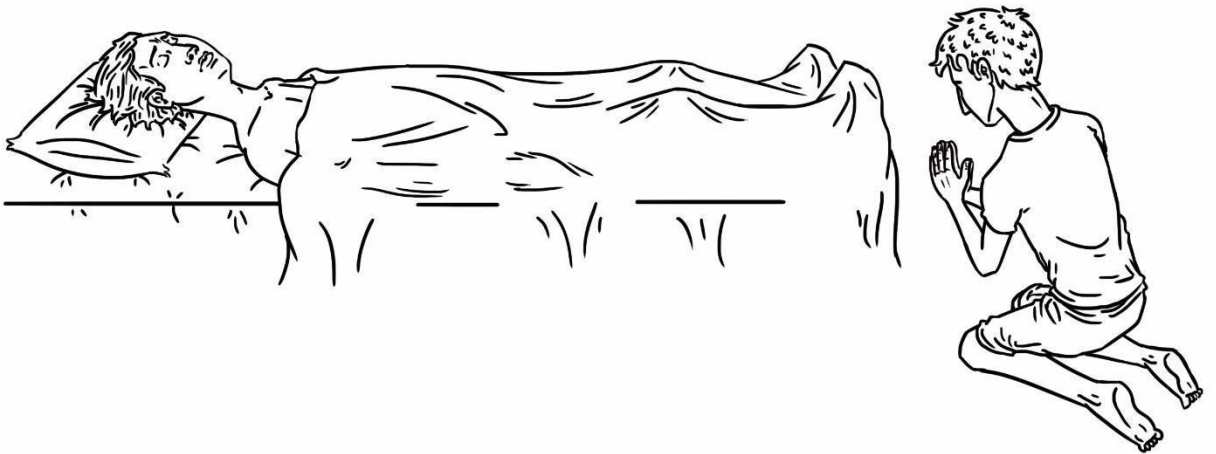
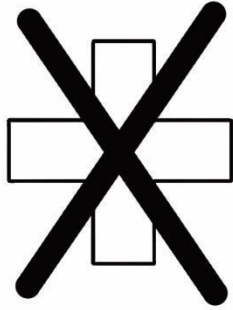
৪. আল্লাহ আমাদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে সচেতন না



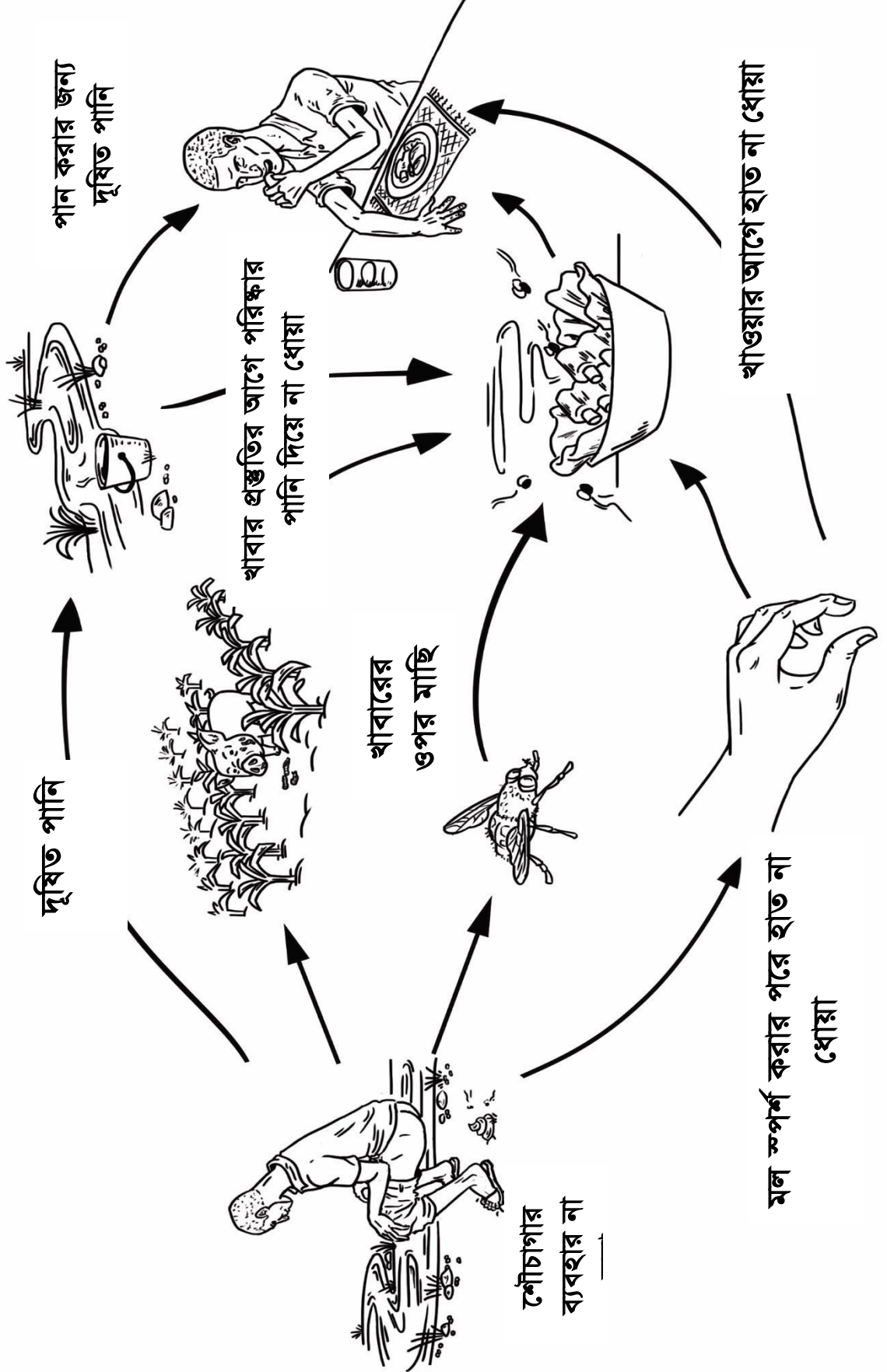
৫. অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য আমরা কিছুই করতে পারি না



৬. যদি আমরা অসুস্থ হই তাহলে ডাক্তারের কাছে না গিয়ে  
আমাদের শুধু মোনাজাত করতে হবে

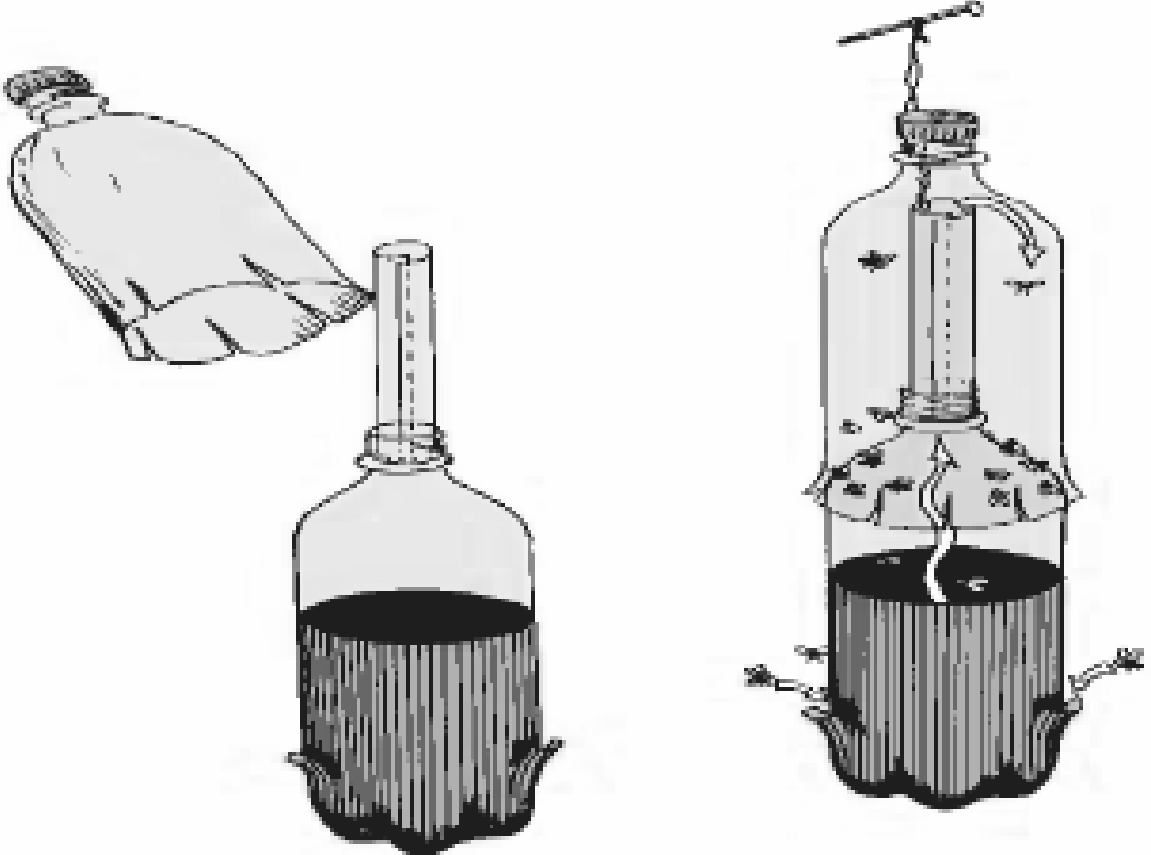


## কীভাবে জীবাণু ছড়ায়



# কীভাবে মাছি ধরার ফাদ তৈরী করবেন

১. একটি পুরনো প্লাষ্টিকের বোতল নিন, নীচের অংশটি কালো রঙ করুন এবং মাছি টোকার জন্য তিনটি ছোট ছিদ্র তৈরি করুন।
২. আরেকটি বোতল অর্ধেক কেটে নিন। কিছুটা অংশ কেটে একটি নল তৈরি করুন এবং সেটি প্রথম বোতলের খোলা অংশে ঢুকিয়ে দিন।
৩. প্রথম বোতলের সাথে উপরের অংশটি লাগান।
৪. বোতলের ভিতরে সামান্য সার দিয়ে সেটি বাইরে ঝুলিয়ে দিন।



# টিপি ট্যাপ

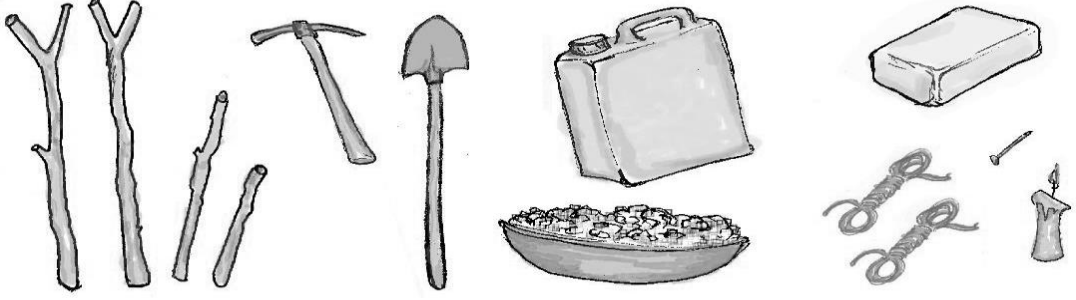




# নিজের টিপি ট্যাপ তৈরী করুন

## প্রয়োজনীয় উপকরণ:

(২)২ মিটার সমান লাঠি (২)১মিটার সমান সোজা চিকন লাঠি ; মাটি খোঁড়ার জন্য বেলচা; পানির বড় বোতল; নুড়ি পাথর; সাবান; পেরেক এবং মোমবাতি



## ধাপসমূহ:



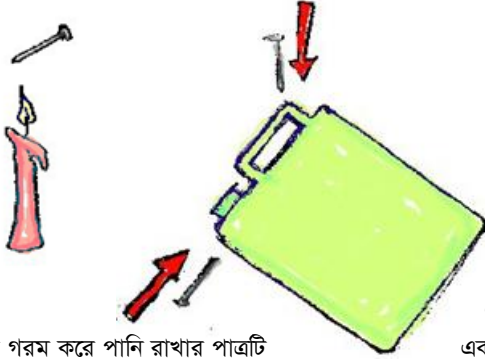
১. ১৮ ইঞ্চি গভীর এবং প্রায় ২ ফুট দূরত্বে দুটি গর্ত খনন করুন।



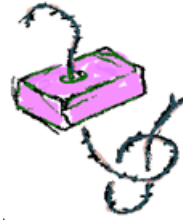
২. কেটে রাখা লাঠি দুটি পাশাপাশি পুতে দিন এবং নিশ্চিত করুন যে তারা সমান হয়েছে।



৩. গর্তগুলো মাটি ও পাথর দিয়ে পূর্ণ করুন এবং ভালোভাবে চাপ দিয়ে দৃঢ় করুন।



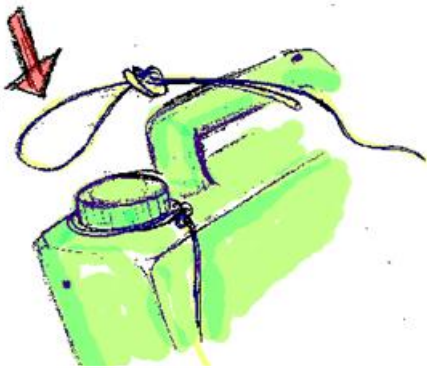
৪. পেরেক গরম করে পানি রাখার পাত্রটি ছিদ্র করুন।



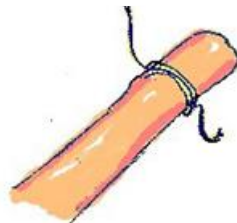
৫. সাবানের মাঝ বরাবর একটি ছিদ্র করুন এবং দড়ি ঢুকিয়ে নিন।



৬. পানির পাত্র ও সাবানটি ঝুলিয়ে দিন এবং পানি দিয়ে পূর্ণ করুন।



৭. দড়ি পানির পাত্রে সংযুক্ত করুন।



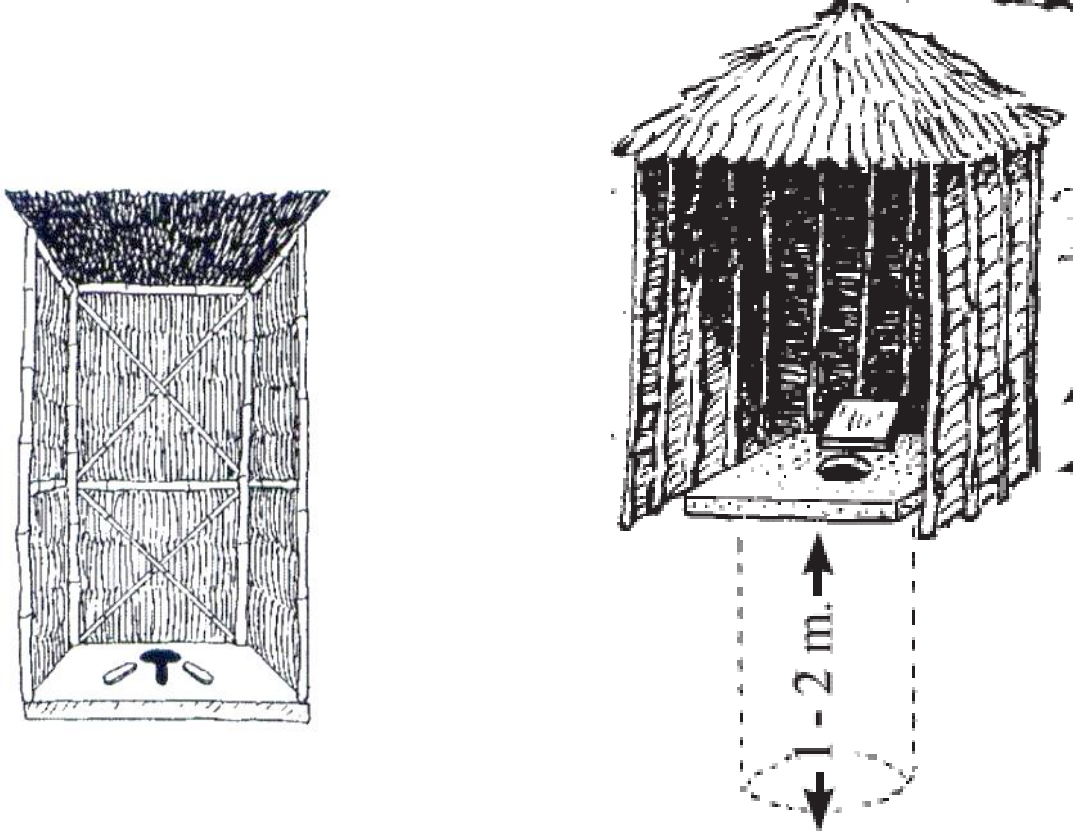
৮. এবার পায়ে দিয়ে চাপ দেয়ার জন্য যে লিভার দণ্ড আছে সেটি সংযুক্ত করুন।



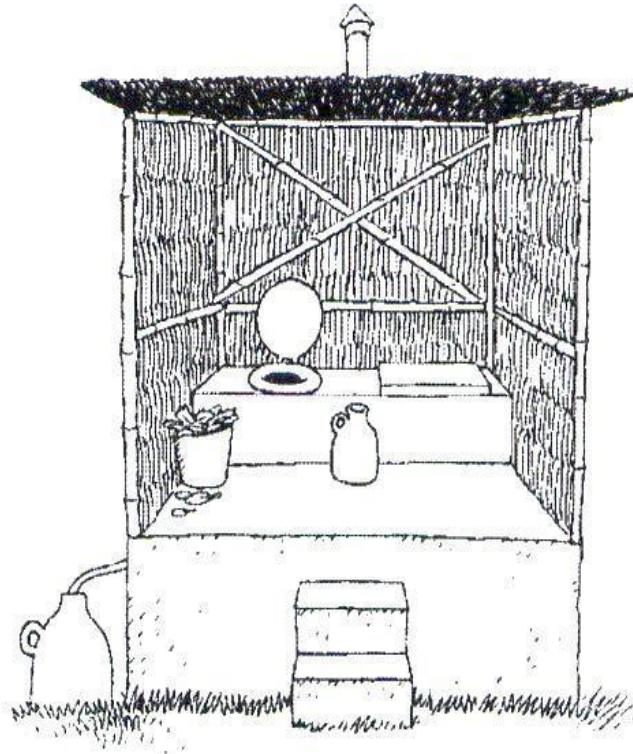
৯. পানি ধরে রাখার জন্য বেসিন হিসেবে কাঁকর ব্যবহার করুন।



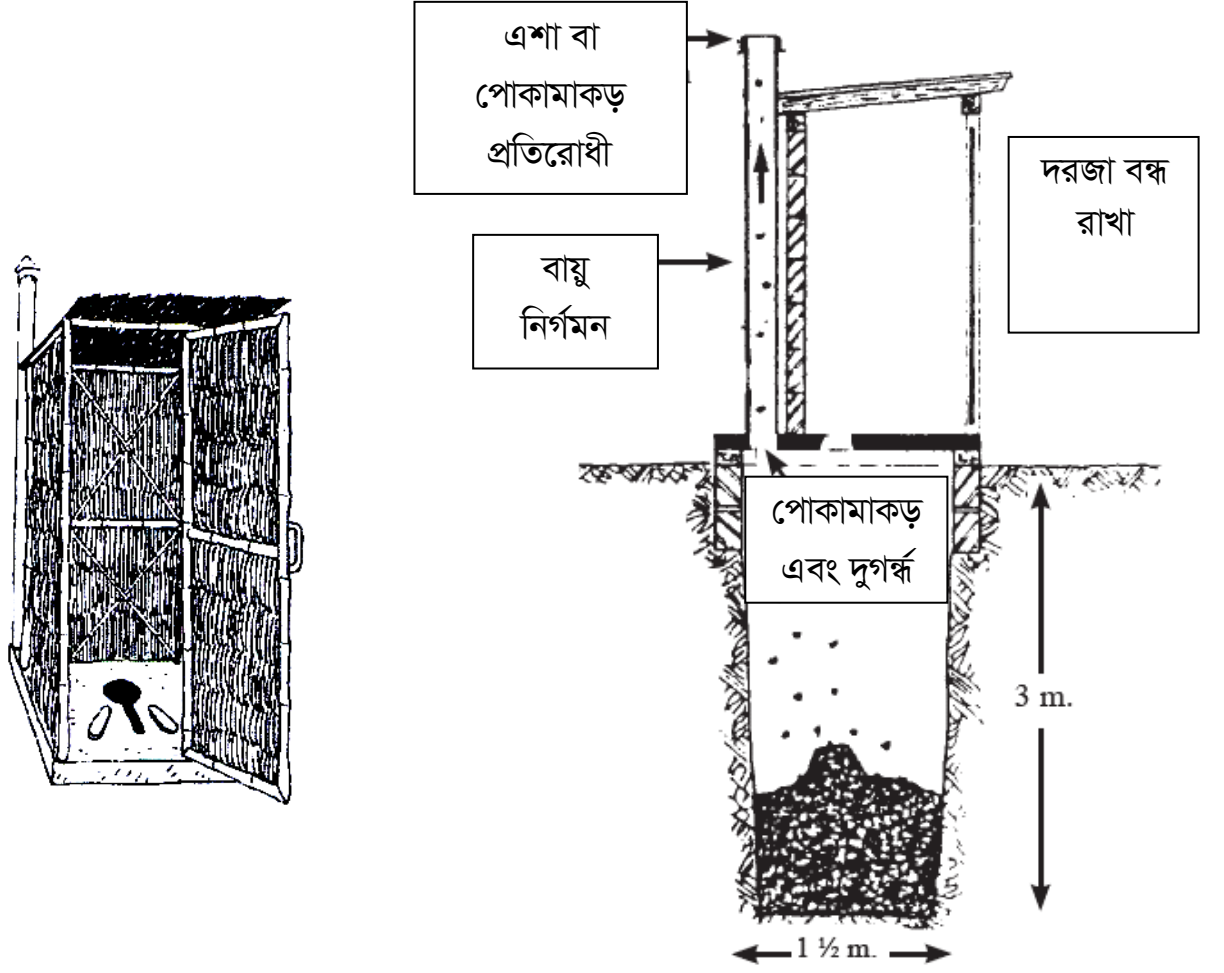
## বন্ধ গর্তের পায়খানা



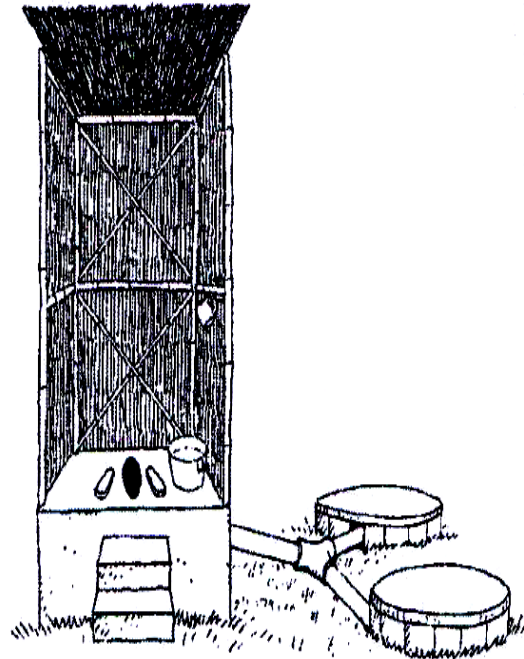
## প্রস্তাব নিকাশনযোগ্য শুকনো পায়খানা



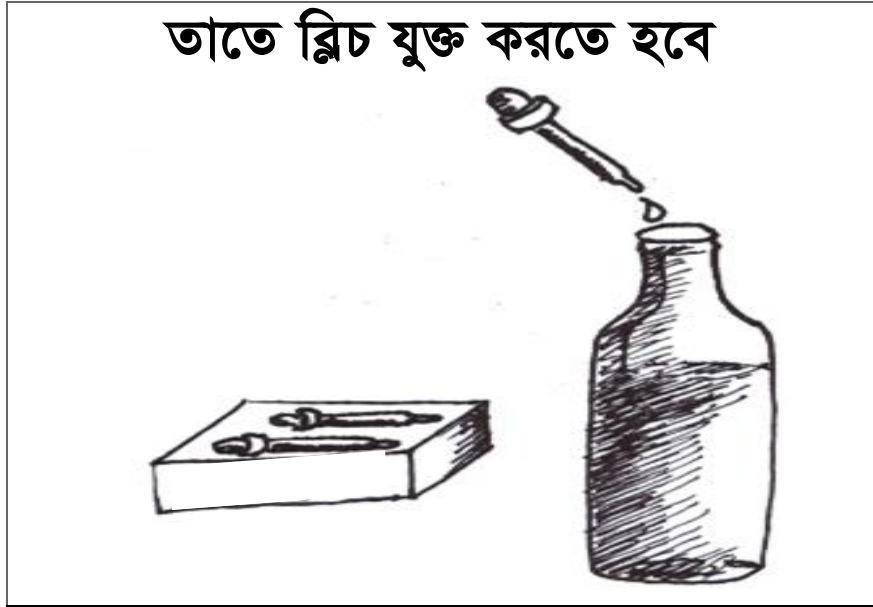
## বায়ু চলাচলের উপযোগী পায়খানা



## পানি ফ্ল্যাশযোগ্য পায়খানা



## কিভাবে পানি পরীক্ষার করবো



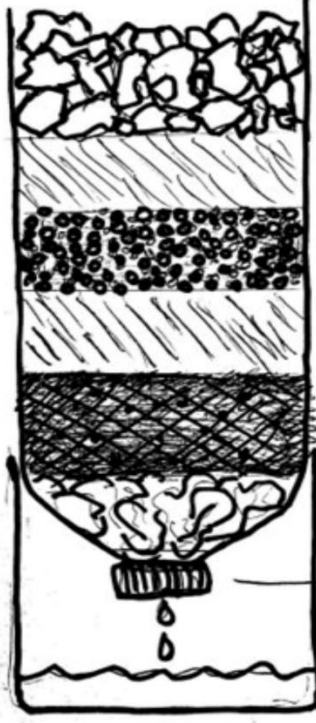
### কীভাবে ব্লিচ ব্যবহার করে পানি পরীক্ষার করবেন

এই পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো কাজ করে যখন পানি সূর্যের তাপে গরম করা হয়।

১. ১ লিটার পানিতে ২ ফোঁটা ব্লিচ যোগ করুন।
২. ভালোভাবে ঝাঁকান এবং কমপক্ষে ৩০ মিনিট (১-২ ঘন্টা হলে সবচেয়ে ভালো) রেখে দিন।
৩. ময়লা পানি বা ঠান্ডা পানির জন্য ব্লিচের পরিমাণ দ্বিগুণ করুন।
৪. অন্তত ৩০ মিনিট পরে পানিতে হালকা ক্লোরিনের গন্ধ আসা উচিত। যদি ব্লিচ বেশি হয়ে যায়, তবে গন্ধ খুব তীব্র হবে, আর তখন আরও পানি যোগ করা উচিত।

## পানি ফিল্টার করা

বোতলের নিচের দিকে কাটুন



পাথর, নুড়ি পাথর

ভালো বালি

মোটা বালি অথবা নুড়ি পাথর

ভালো বালি

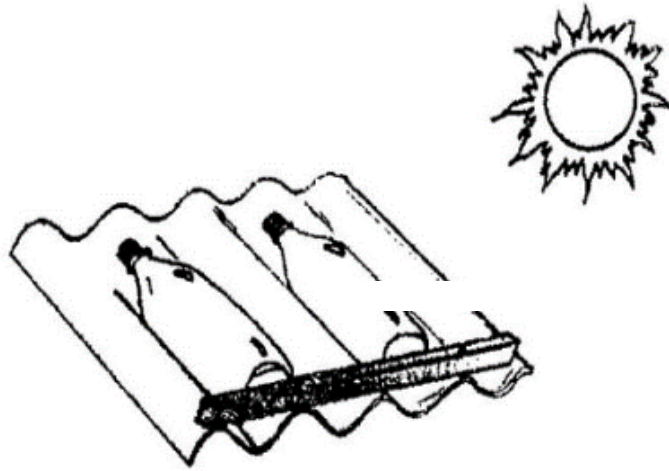
কয়লার গুড়ো

কাপড় বা কফি ফিলটার

বোতলের ক্যাপে ছিদ্র করা

ফিল্টার করার পর পানি ফুটান

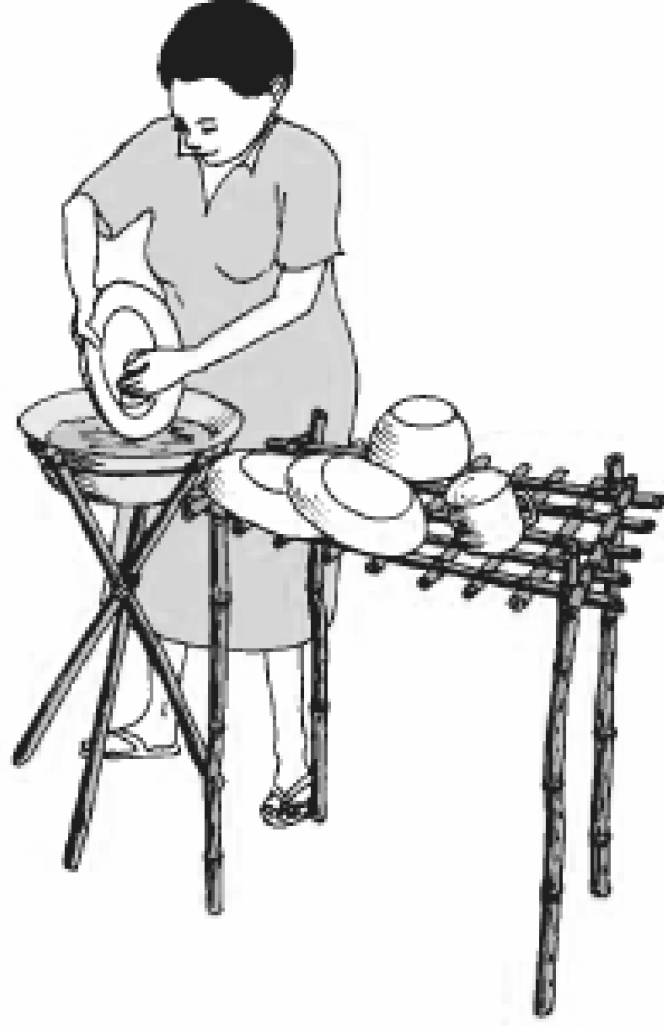
## সোদিস (বহনযোগ্য পানি পরিশোধনকারী) পদ্ধতি



# কীভাবে বহনযোগ্য পানি পরিশোধন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়

<p>ধাপ ১: ১-২ লিটার একটি বোতল ব্যবহার করুন। প্রথমবার ব্যবহার করার সময় বোতলটি ভালোভাবে ধোয়া উচিত।</p> 	<p>ধাপ ২: বোতলটি ৩/৪ ভাগ জল দিয়ে পূর্ণ করুন।</p> 
<p>ধাপ ৩: বোতলটি ২০ সেকেন্ড ঝাঁকান।</p> 	<p>ধাপ ৪: এখন বোতলটি সম্পূর্ণভাবে পূর্ণ করুন এবং ঢাকনা বন্ধ করুন।</p> 
<p>ধাপ ৫: বোতলগুলো ঘরের টিনের উপরে রাখুন যেখানে রোদ পড়ে।</p> 	<p>ধাপ ৬: অথবা সেগুলো একটি ধাতব ছাদে রাখুন।</p> 
<p>ধাপ ৭: সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কমপক্ষে ছয় ঘণ্টা বোতলটি সূর্যের আলোতে রেখে দিন।</p> 	<p>ধাপ ৮: এখন জল প্রস্তুত এবং পরবর্তী এক বা দুই দিনের জন্য পান করা নিরাপদ।</p> 

## শুকানো র্যাক



যা যা সংগ্রহ করতে হবে:

- ৪টি বড় শাখা, যেগুলোর এক প্রান্তে 'Y' মত থাকবে; এগুলো আপনার হাতের চেয়ে লম্বা এবং আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলির চেয়ে পুরু হবে।
- ৪টি মাঝারি আকারের লাঠি, সবগুলো প্রায় একই আকারের।
- ১০-২০টি পাতলা কাঠি, সবগুলো প্রায় একই দৈর্ঘ্যের।
- সিসাল (আনারস জাতীয় একধরনের গাছ), কলাপাতা, খেজুর পাতা দিয়ে তৈরী দড়ি বা যে কোনো ধরনের দড়ি বা সুতো যা আপনার কাছে আছে।

কিভাবে তৈরি করবেন:

১. 'Y' মত দেখতে শাখাগুলোকে মাটিতে শক্তভাবে পুঁতে রাখুন, যাতে 'Y' উপরের দিকে থাকবে। (মনে রাখবেন, এমন একটি স্থান বেছে নিন যেখানে সাধারণত রোদ পড়ে)। শাখাগুলো একটি বর্গ বা আয়তক্ষেত্রের ৪টি কোণ তৈরি করবে। এগুলো হবে শুকানোর র্যাকের পা।
২. ৪টি মাঝারি লাঠি 'Y' এর ওপর রেখে একটি আয়তক্ষেত্র বা বর্গ তৈরি করুন। কোণগুলোকে দড়ি দিয়ে বেঁধে দিন।
৩. পাতলা কাঠিগুলো এর উপর লম্বালম্বি এবং আড়াআড়ি ভাবে পাতিয়ে দিন এবং সংযোগস্থলগুলো দড়ি দিয়ে বেঁধে দিন।



শরীর, বাড়ি এবং সমাজের পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য রক্ষা করুন



সকালে ও খাবার প্রস্তুত এবং খাওয়ার আগে এবং "জীবাণু" কার্যকলাপের পরে সাবানের সাহায্যে হাত ধোবেন।



সমাজকে পরিষ্কার রাখুন।



শৌচালয় ব্যবহার করুন।



পান করার, ধোয়ার এবং খাবার প্রস্তুতির জন্য বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করুন।



নিরাপদ খাবার প্রস্তুতি।

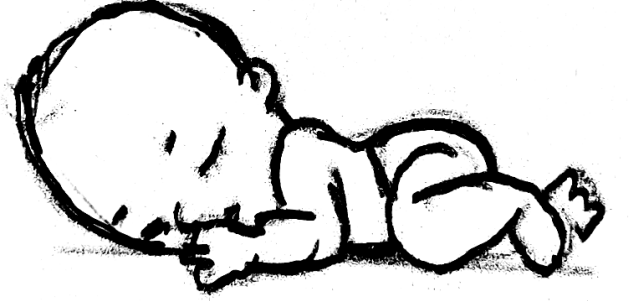


## উন্নয়নের প্রথম বছর

জন্মানোর পূর্বে



সদ্যজাত শিশু



একবছর বয়সী

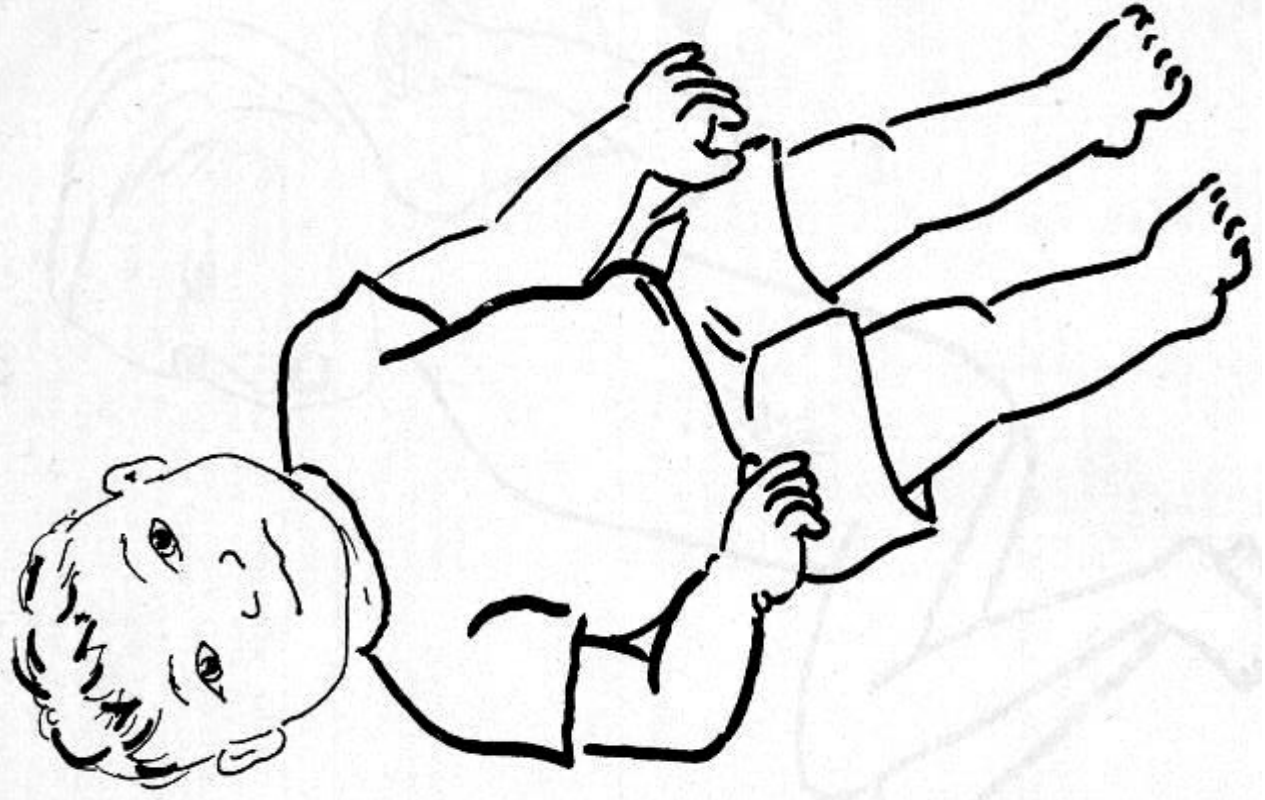
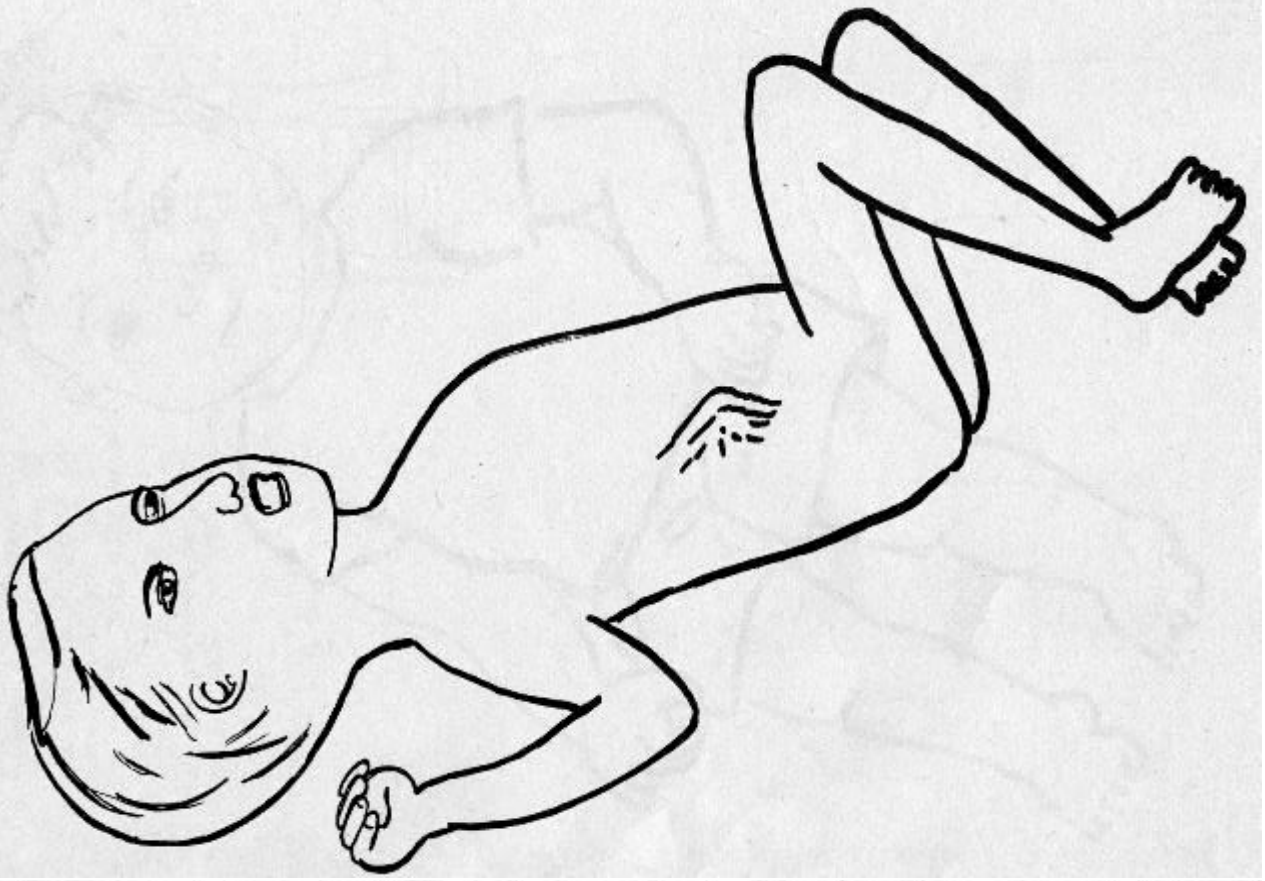


৬ মাস বয়সী

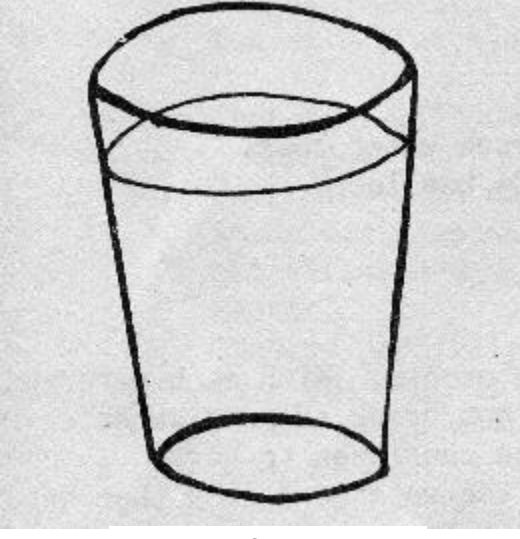




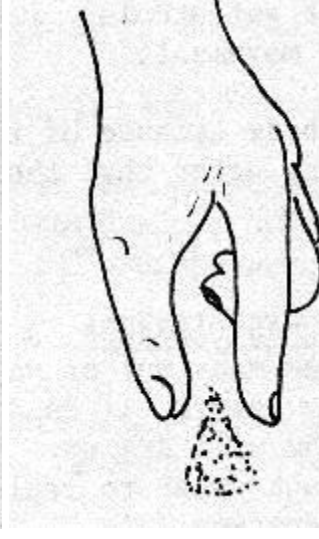
## দুটি শিশু



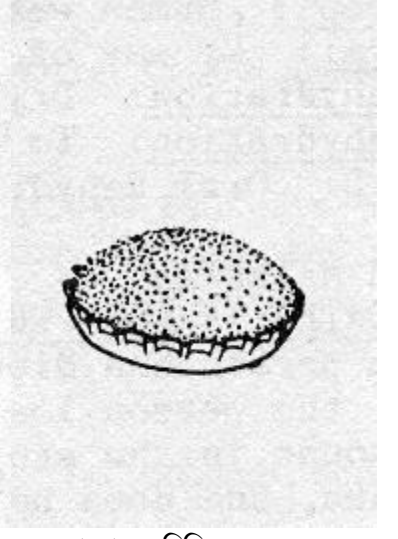
## কিভাবে ওরস্যালাইন তৈরী করা হয়



একগ্লাস বিশুদ্ধ খাবার  
পানি নিন



১-২ চিমটি লবণ গ্লাসে দিন



এ চা চামচ চিনি এতে যুক্ত  
করুন

## পানিশূন্যতা পূরণের পানীয় আমাদের কতটুকু খেতে হবে?



**প্রাপ্তবয়স্ক:** প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর এক  
বা দুই গ্লাস পানিশূন্যতা পূরণের পানীয় পান  
করুন।



**শিশু:** প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর এক  
গ্লাস পানিশূন্যতা পূরণের পানীয় পান  
করুন।

**মনে রাখবেন:** আপনার শরীরের ভিতর থেকে যতটা পানি বের হচ্ছে, ততটাই ভেতরে নিতে হবে।



## ঔষধের মাত্রার পোস্টার

নির্দেশনাগুলি কখনও কখনও একটি সম্পূর্ণ ট্যাবলেট বা ক্যাপসুলের অংশ হিসেবে লেখা হয়।

- ১টি ট্যাবলেট = একটি সম্পূর্ণ ট্যাবলেট



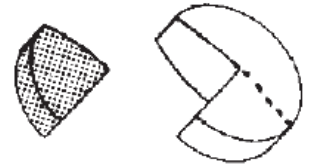
- ১/২ ট্যাবলেট = একটি ট্যাবলেটের অর্ধেক



- ১ ১/২ ট্যাবলেট = এক এবং অর্ধেক ট্যাবলেট

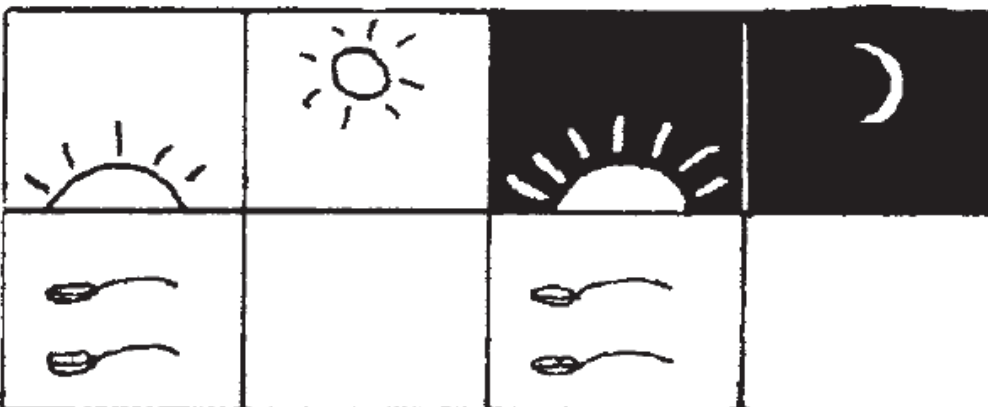
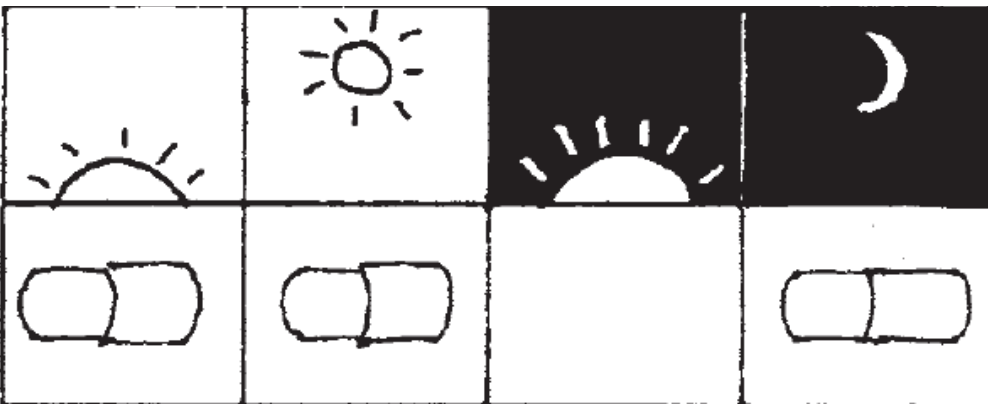
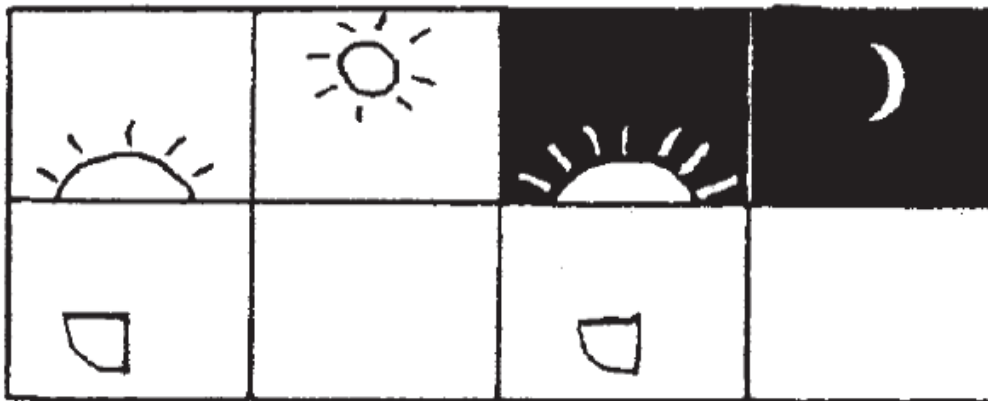
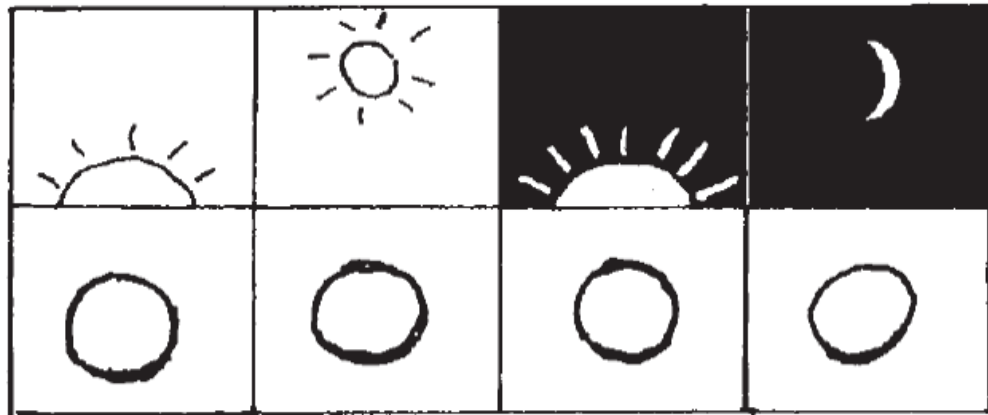


- ১/৪ ট্যাবলেট = একটি ট্যাবলেটের এক-চতুর্থাংশ

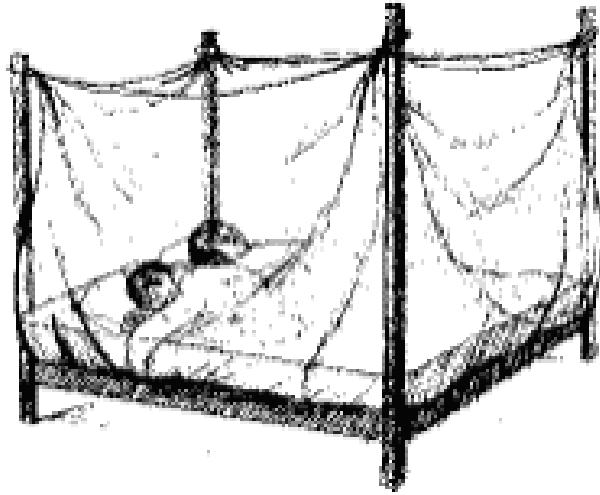
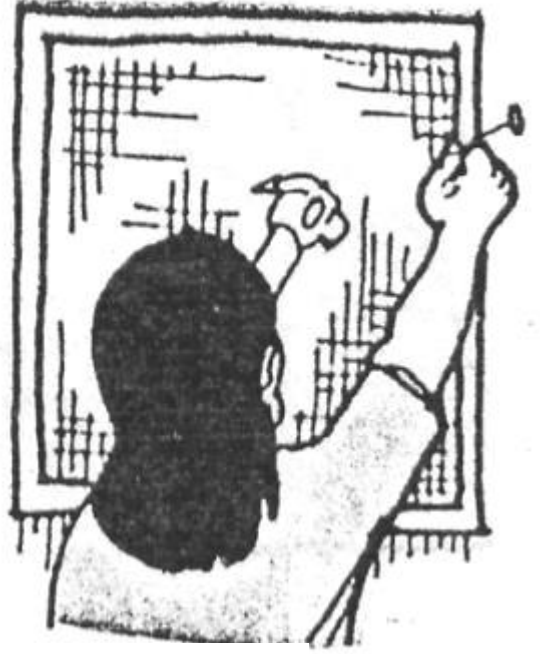


ঔষধ শুধুমাত্র নির্ধারিত পরিমাণে দেওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

# ওষুধের মাত্রার কার্ড



## ম্যালেরিয়া



# সাধারণ কৃমি

## ১. গুড়োকৃমি

- এগুলো দেখতে সাদা পিন বা সূতার মতো হয় এবং মলেই দেখা যায়।
- এটি মলদ্বারের চারপাশে তীব্র চুলকানি সৃষ্টি করে।



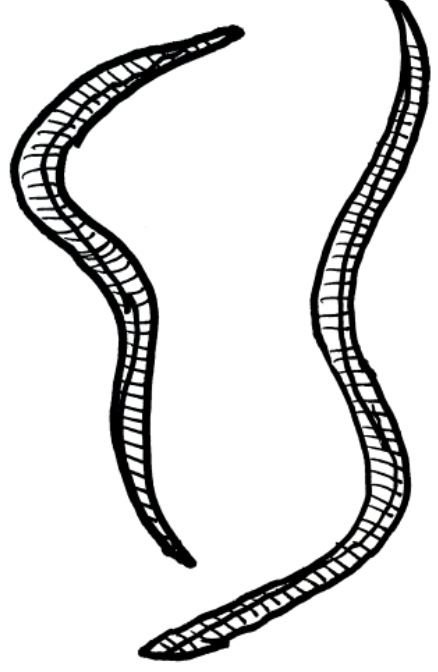
## ২. বক্রকৃমি

- এগুলো মলে দেখা যায় না, কারণ খুব ছোট।
  - এগুলো ব্যক্তিকে অতিরিক্ত ক্লান্ত এবং দুর্বল করে তোলে।
- এরা পেটের ব্যথা ও ডায়রিয়া সৃষ্টি করে।
- বক্রকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তির মাড়ি, নখ এবং হাতের তালু ফ্যাকাশে হয়ে যায়।



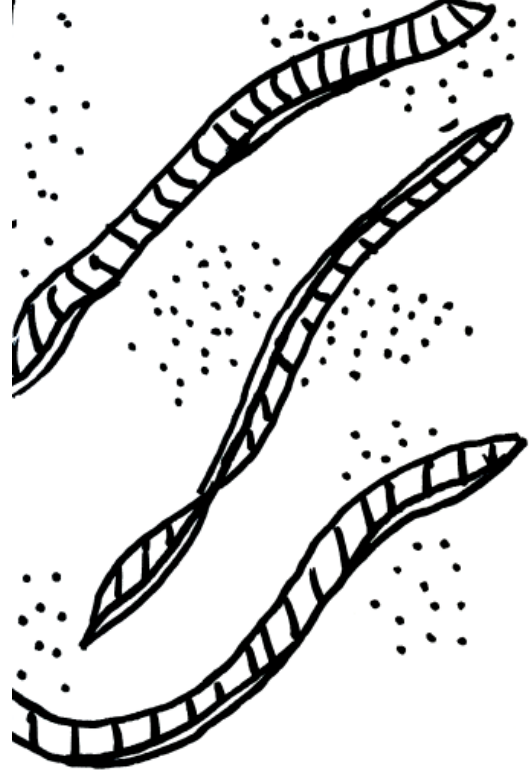
### ৩. সুতাকৃমি

- এগুলো বড়, গোলাকার, গোলাপি বা সাদা কৃমি, যা একজন মানুষের পায়ের সমান লম্বা হয় এবং সহজেই মলে দেখা যায়।
- গোলকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তি দুর্বলতা, চুলকানি, পেটের ব্যথা এবং গুরু কাশি অনুভব করতে পারে।



### ৪. ফিতাকৃমি

- আন্ত্রিক নালিতে ফিতাকৃমি কয়েক মিটার পর্যন্ত লম্বা হয়, কিন্তু মলে এটি একটি শিশুর নখের আকারের সাদা, চ্যাপ্টা অংশের মতো দেখা যায়।
- ফিতাকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তির পেটে ব্যথা হয় এবং ওজন কমে যায়।



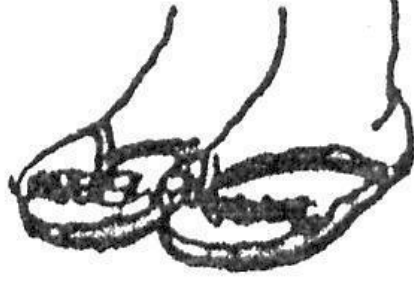
## কৃমি প্রতিরোধ

কৃমি প্রতিরোধের জন্য আমরা কী করতে পারি?

- হাত ধোয়া

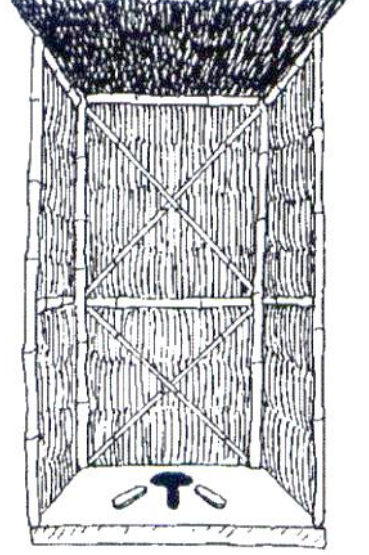


- জুতা পরা



- শৌচালয় ব্যবহার

করা এবং তা পরিষ্কার রাখা



- নিরাপদ খাদ্য  
প্রস্তুতির  
অভ্যাস করা



- বিশুদ্ধ পানি পান করা (সোদিস,  
ফুটানো বা ফিল্টার ব্যবহার করে)





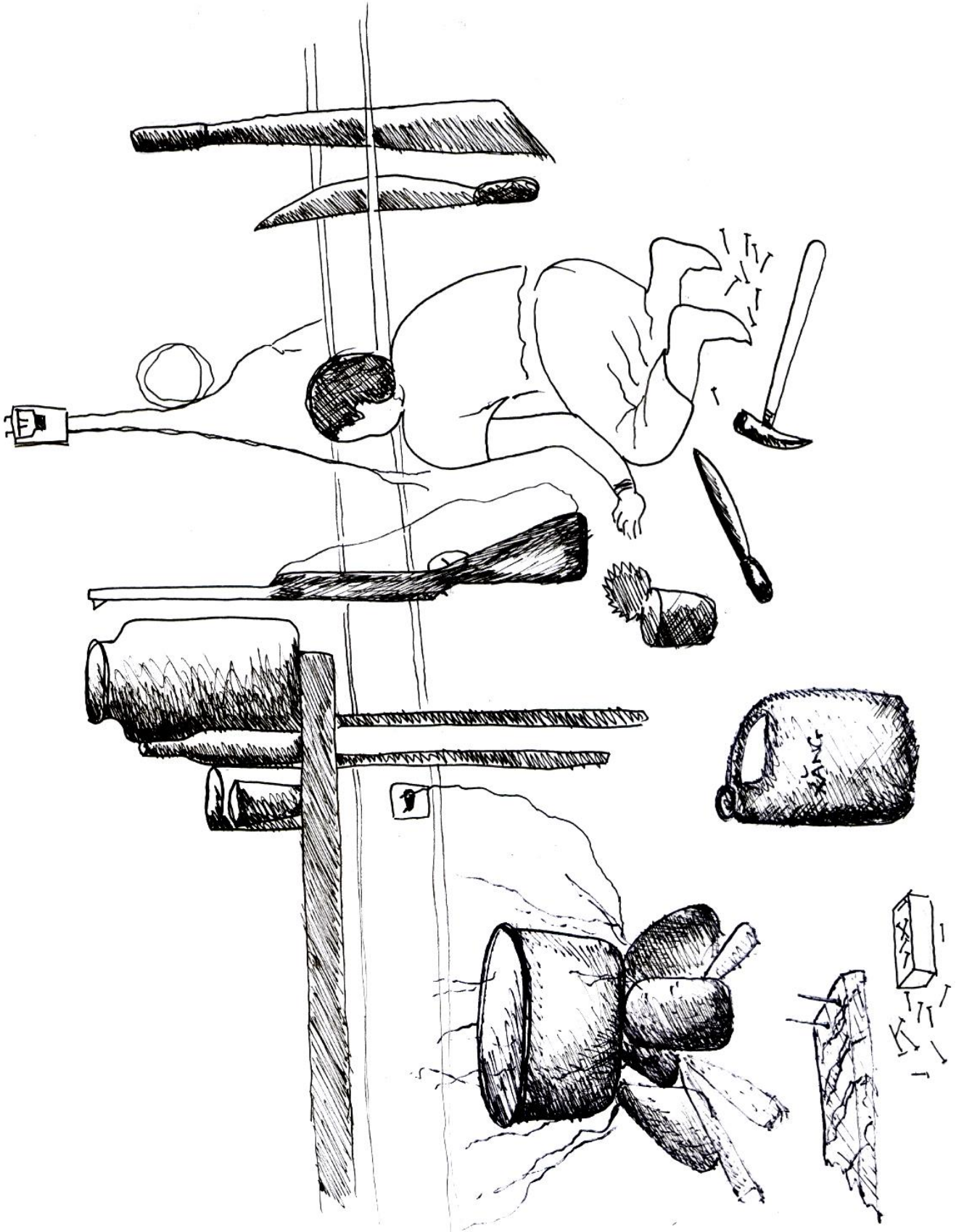
## যক্ষ্মার লক্ষণসমূহ

- এক মাসের বেশি সময় ধরে কাশি, বিশেষত ঘুম থেকে ওঠার পরে
- দুপুর বা সন্ধ্যায় মৃদু জ্বর
- রাতে ঘাম হওয়া
- বুকে বা পিঠের ওপরের অংশে ব্যথা
- ক্ষুধামন্দা এবং ওজন কমে যাওয়া
- দুর্বলতা (ব্যক্তি সহজেই ক্লান্ত হয়ে যায়)
- ফ্যাকাশে ত্বক
- কাশির সাথে রক্ত আসা (সাধারণত পরবর্তী পর্যায়ে)
- স্বর ভেঙে যাওয়া বা কণ্ঠস্বর ভোঁতা হয়ে যাওয়া (খুবই গুরুতর)

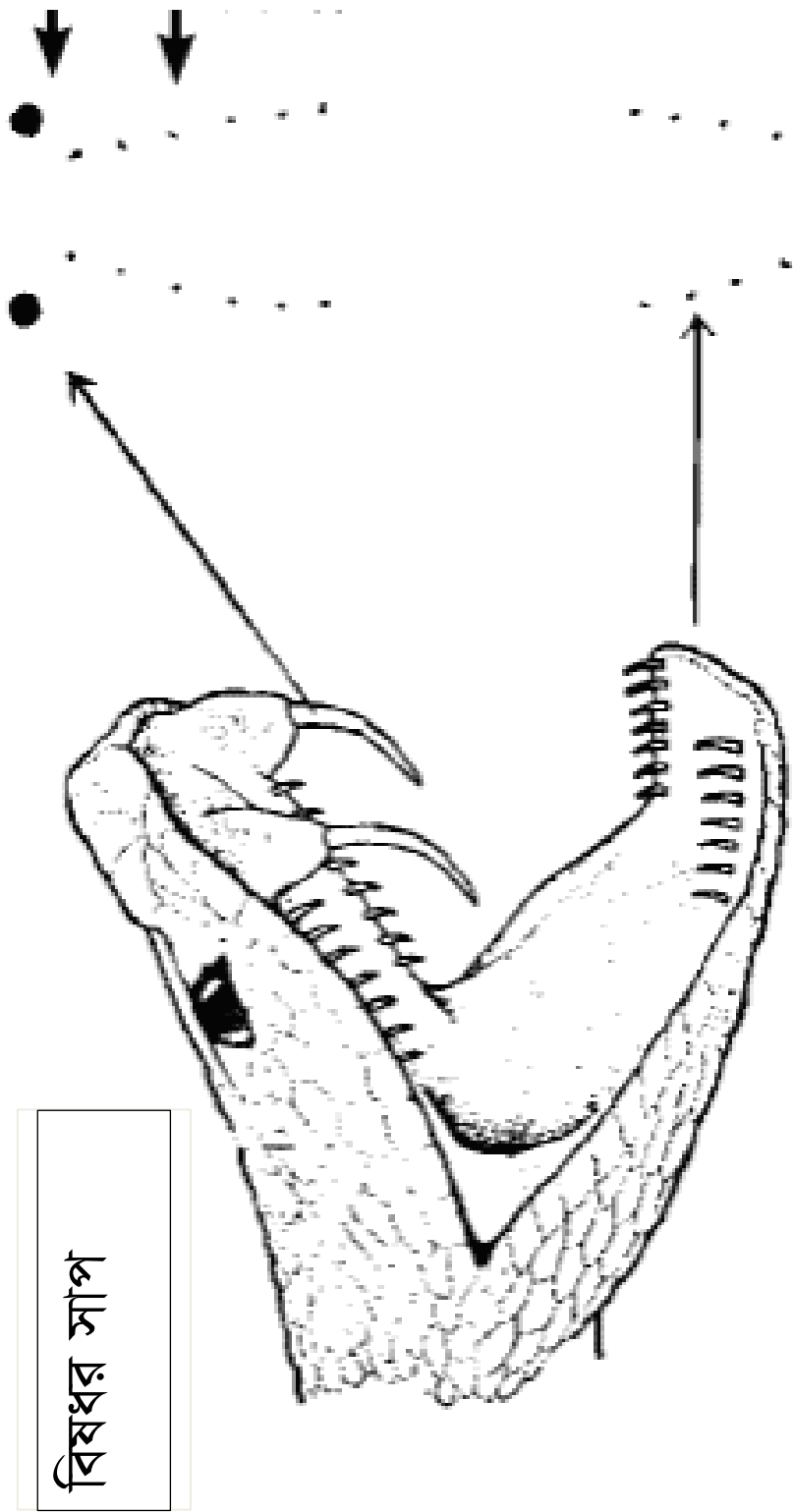
## সর্দি-কাশির লক্ষণসমূহ

- নাক দিয়ে পানি পড়া
- কাশি
- গলা ব্যথা
- হালকা জ্বর
- ক্লান্টিড অনুভব করা
- গিঁটে ব্যথা

## সম্ভাব্য দুর্ঘটনা



# সাপের কামড়



বিষধর সাপ