ଭାରତୀୟ କ୍ୟାଥଲିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Knowing all About

ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ

Water, Sanitation & Hygiene (WASH)

ଜଳ, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଉପକ୍ରମ

ଜଳ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ମଧୁର ଜଳ ର ମାତ୍ର ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ସୀମିତ ଏବଂ ଏହାର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ମଧୁର ଜଳର ସଂରକ୍ଷଣ, ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ, ବିଶାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ହାନିକାରକ ବିକିରଣ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଜଳ ର ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସାଧାରଣ ଭାବେ ଏକ ଉତ୍ତମ ସେବା ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ କୃତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଯେପରି ମଳ ଏବଂ ମୂତ୍ରର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନ୍ୟାସ କୁ ସୁଚିତ କରାଏ । ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବିଶ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ତଥା ନିଜ ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଆବର୍ଜନା ର ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ ଏବଂ ଦୂଷିତ ଜଳ ର ନିଷ୍କାସନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ର ଅଂଶ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଏକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ରୋଗ କୁ ବ୍ୟାପିବାରେ ଅଂକୁଶ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଯେପରି ପରିବେଶ ସଫାସୁତୁରା, ଉପକରଣକୁ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା, ହାତ ସଫାରଖିବା ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ ।

କାହିଁକି ଜଳ, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ?

କ) ଅନୁସନ୍ଧାନ ରୁ ଜଣାଯାଏ ଶତକଡା ୧୦ଭାଗ ଶିଶୁରୋଗର କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ବା ପରୋକ୍ଷରେ, ଦୂଷିତ ଜଳ ସେବନ, ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ବାହାରେ ମଳ ତ୍ୟାଗ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଖ) ହାରାହାରି ୯୦ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ଡାଇରିଆ ଯାହା ବର୍ଷକୁ ୧୧ମିଲିଅନ ଶିଶୁ ଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟିଥାଏ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦୂଷିତ ଜଳ ଏବଂ ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦ୍ୱାରା ।

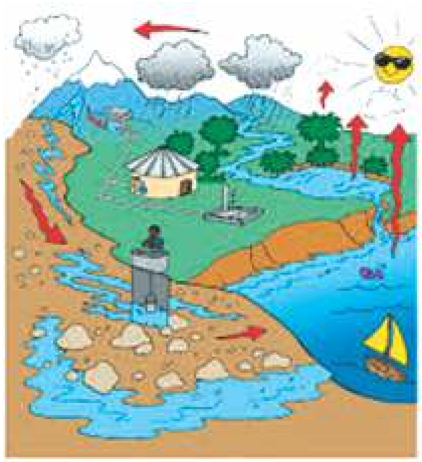
ଗ) ଡାଇରିଆ ବା ଝାଡା ଜନିତ ରୋଗ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ୫ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ।

ଘ) ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଖାପାଖି ୧୨ ବିଲିଅନ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ ।

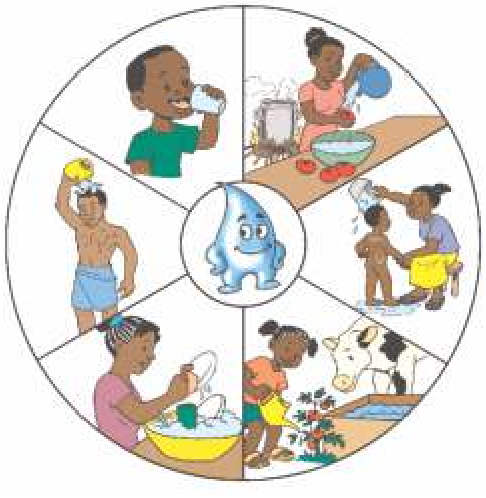
ଙ) ନିମୋନିଆ ବା ଶ୍ୱାସଜନିତ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଥିବା ଶିଶୁ ପାଖାପାଖି ବର୍ଷକୁ ୭୫୦,୦୦ର କାରଣ ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଆଭ୍ୟାସ, ପ୍ରତିଦିନ ଏକହଜାର ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁ ଡାଇରିଆ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି ଯାହାର କାରଣ ଦୂଷିତ ଜଳ, ଅସ୍ୱଛତା ଏବଂ ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସ୍ୱଚ୍ଛଜଳ ଯୋଗାଣ, ସାଧାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଅଧାର ଅଧିକ ରୋଗ ଏବଂ ତା ଦ୍ୱାରା ଘଟୁଥିବା ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭବ ପ୍ରତିରୋଧ ସମ୍ଭବ ।

ଜଳ ପରିଛନାତା : ମୌଳିକ

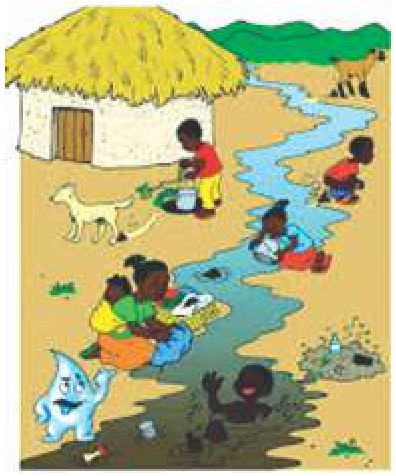
ଉତ୍ସ



ବ୍ୟବହାର



ସଂଦୂଷଣ



ସଂକ୍ରମଣର ରାସ୍ତା

ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ମାଧ୍ୟମ

ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଜଳ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ମୌଳିକ

ଜଳର ଉତ୍ସ: ଜଳ ର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ବର୍ଷା । ଝରଣା, କୁଅ ଏବଂ ନଦୀ ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଜଳ ମିଳିଥାଏ ।

ଜଳର ବ୍ୟବହାର : ଦୈନଦିନ ଜଳ କୁ ଆମେ ପିଇବା ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ରୋଷେଇ କରିବା ତଥା ଲୁଗା ଏବଂ ବାସନ ସଫା କରିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ର ଅଂଶ : ଦୂଷିତ ଜଳରେ ମାରାତ୍ମକ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପରିଜୀବୀ ମାନେ ରୁହନ୍ତି ଯାହା ଆମେ ଶରୀରର ଅନେକ ରୋଗର କାରଣ ।

ଅସ୍ୱଛତା ଏବଂ ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହେଉ

ସଂକ୍ରମଣର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ଖୋଲାରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା, ଦୂଷିତ ଜଳ ସେବନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାରେ ଅନିୟମିତତା, ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ ନ କରିବା ଏବଂ ଆସ୍ୱ୍ୟସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଏହାର ପାଳନ ।

ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଜଳ ଉତ୍ସର ସଂରକ୍ଷଣ, ଉପଚାର ଏବଂ ରକ୍ଷଣ, ଉତ୍ତମ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାକର ଅଭ୍ୟାସ, ଖାଦ୍ୟ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସୁରକ୍ଷା, ମାଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୀଟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଜଳ ସଞ୍ଚୟ କରିବାର ଉପାୟ

ଜଳ ଉତ୍ସର ସଂରକ୍ଷଣ

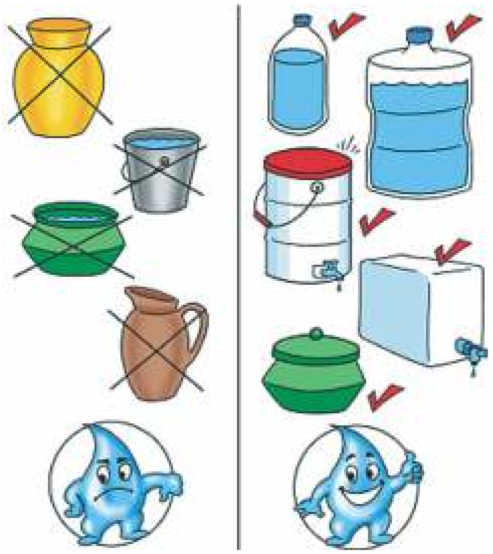
ଉପଯୁକ୍ତ ନିବାରଣ

ଜଳର ବ୍ୟବହାର

ସଂକ୍ରମଣ ର ପ୍ରତିରୋଧ

ସଂରକ୍ଷଣ

ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଚୟ



ଜଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା କିପରି

ଜଳ ଉତ୍ସକୁ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା - ଜଳ ସାଧାରଣ ଭାବେ ମଳତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ନିଷ୍କାସିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ପାଇଖାନା ଜଳ ଉତ୍ସର ଅତିନିକଟରେ ତିଆରି କରିବା ଅନୁଚିତ ଏବଂ ଜଳଉତ୍ସର ନିକଟରେ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଜଳର ଉପଚାର : ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜଳକୁ ଫୁଟାଇ ଏବଂ ବିଶୋଧିତ କରି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉପଚାରିତ ଜଳର ବ୍ୟବହାର : ଜଳ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ତାମଧ୍ୟରେ ହାତ ନବୁଡାଇବା ଉଚିତ୍ । ସଦାଧାରଣଭାବେ ଜଳକୁ ଏକ ଲମ୍ବା ବାଡି ଲାଗିଥିବା ଜଗ୍ କିମ୍ବା ଟ୍ୟାପ ଲାଗିଥିବା ପାତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଜଳକୁ ଅଯଥା ନଷ୍ଟ ନକରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉପଚାରିତ ଜଳର ସଂଚୟ: ଉପଚାରିତ ଜଳକୁ ଟବ୍, ବାଲଟି ଏବଂ ଅନ୍ୟପାତ୍ରରେ ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ମଶା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ଏହା ଉପରେ ଜମି ରହିବ ।

ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ : ସର୍ବଦା ବର୍ଷାଜଳ ର ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ନିତ୍ୟଦିନ ଜୀବନରେ ଯଥା ଲୁଗା ସଫା କରିବା, ବାସନ ମାଜିବା, ଗାଧୋଇବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏବଂ ଚାଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହରେ ଭୂତଳ ଜଳର ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ଜଳକୁ ସଂଚୟ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରିବେଶ ରକ୍ଷା

ଜଳର ସଂରକ୍ଷଣ

ବାହାରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରିବା

ସଠିକଭାବରେ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ

ମାଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଙ୍କୁ
ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା

ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ତିଆରି
ଠାରୁ ସେବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଗୃହ ପରିବେଶ

ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା

ପରିବେଶିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ମାନବିକ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ, ଏହାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଯାହା ଶାରୀରିକ, ଭୈତିକ, ରାସାୟନିକ, ସମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଉତ୍ପାଦକ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଶୀଳ ।

ପାରିବେଶିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଂଶ:-

- ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ।
- ମନୁଷ୍ୟ କୃତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ଉପଚାର ।
- ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ ।
- ରୋଗ ବାହକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ।
- ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ।
- ପରିଷ୍କାର ଗୃହ ଏବଂ ପରିବେଶ ।

ଜଳ ଯୋଗାଣ : ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ (ରାସାୟନିକ, ଜୀବାଣୁଜନିତ ଏବଂ ଭୌତିକ) ଜଳ ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ, ପାନୀୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା : ସଠିକ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଯେପରି ପାଇଖାନା ର ବ୍ୟବହାର ।

ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ : ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ ।

ରୋଗ ବାହାକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ରୋଗ ବାହାକ କୀଟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (କୀଟ ଯେପରି ମାଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟଜୀବ)ଯେଉଁମାନେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା : ଖାଦ୍ୟ ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ଉତ୍ପାଦନ ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସଞ୍ଚୟ, ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ, ପରିବେଷଣ ପରିଶେଷରେ ସେବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଗୃହ ପରିବେଶ : କୀଟାଣୁ ବିହୀନ, ଉତ୍ତମ ଭରଣ, ଉତ୍ତମ ବାୟୁ ଚଳପ୍ରଚଳ ତଥା ସଫା ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ।

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ଦାନ୍ତ ସଫା ରଖିବା

କେଶ ସଜାଡିବା

ନଖ କାଟିବା

ଗାଧୋଇବା

ଜୋତା ବା ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା

ହାତ ଧୋଇବା

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରିପାରେ ।

- ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ସାଧାରଣ ଭାବେ ଏକ ଭେଷଜ ଏବଂ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ।
- ଏହା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ଗୃହ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ଶରୀର ତଥା ନିଜ ପୋଷାକର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରାଯାଏ । 'ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ ।
- ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିୟମ ଥାଏ ଯାହା ସେମାନେ ନିଜେ ବା ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଠାରୁ ଶିଖି ଥାଆନ୍ତି ।

- ସାଧାରଣତଃ, ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଥାଏ ।

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କହିଲେ ସାଧାରଣଭାବେ ଦାନ୍ତ ସଫାକରିବା, ଗାଧୋଇବା, କେଶ ସଜାଡିବା, ଜୋତା ବା ଚପଲ ପରିଧାନ କରିବା ଏବଂ ଶେଷରେ ହାତ ସଫା କରିବା କୁ ସୁଚାଇ ଥାଏ ।

ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଯେପରି ଡାଇରିଆ, ଆଖିଧରିବାର ପ୍ରତି ରୋଧ କେବଳ ନିଜିସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ଆପଣ ମାନେ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗର ନିରାକରଣ କରିପାରିବେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନୀତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନୀତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଋତୁସ୍ରାବ କଣ ?

ଏକ ନାରୀ ଶରୀରର ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ୧୦ ରୁ ୧୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବ, ପ୍ରଜନନ ଚକ୍ରର ଏକ ଅଂଶ । ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତିମାସରେ ୨-୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଡରିବା ଲାଜ କରିବା ତଥା ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଋତୁସ୍ରାବ କେବଳ ମହିଳା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଏ ?

ପୁରଷ ଏବଂ ନାରୀ ଶରୀର ର ଗଠନ ଭିନ୍ନ । ନାରୀ ମାନଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ଅଂଶ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଡିମ୍ବାଶୟ, ଗର୍ଭାଶୟ, ଡିମ୍ବବାହୀନାଳୀ, ଜରାୟୁ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପଥ କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଯାହା ଏକ ପୁରୁଷ ଶରୀରରେ ଲିଙ୍ଗ, ଅଣ୍ଡକୋଷ, ଏବଂ ଶୁକ୍ରଶୟ କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଡିମ୍ବାଶୟରେ ଡିମ୍ବକୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯାହା ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାହିତ ହୋଇ ଗର୍ଭାଶୟ ରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ମିଶି ଭୃଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭାଶୟ ର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ଏବଂ ଭୃଣ ର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଯଦି ଭୃଣର ବିକାଶ ନଘଟେ କିମ୍ବା ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ନ ମିଶେ ତେବେ ଡିମ୍ବାକୋଷ ଲାଗିଥିବା ଗର୍ଭାଶୟର କୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ଡିମ୍ବ ଅତିରିକ୍ତ କୋଷ ଓ ରକ୍ତ ଶରୀର ବାହାରକୁ ପ୍ରସବ ପଥଦେଇ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ର

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ର ଭିନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଏହା ଆରମ୍ଭହୁଏ । ଏହି ଚକ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଘଟିଥାଏ କେବଳ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚକ୍ର ପାଇଁ ୨୮ରୁ ୩୦ଦିନ ସମୟ ନେଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ସମୟ ସମୟରେ ଅଧିକ ବା କମ ହୋଇଥାଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନୀତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କାହିଁକି ଜାଣିବା

ଯଦିଓ ଋତୁସ୍ରାବ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାକୃତିକ, ଏହା ଅନେକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଶାରିରୀକ ସମସ୍ୟା ଯେପରି ସକ୍ରମଣ, ଧଳାସ୍ରାବ, ଯୌନାଙ୍ଗ ସମସ୍ୟା ଯେପରି କୁଣ୍ଡଇ ହେବା, ଡିମ୍ବାଶୟ ଫୁଲିଯିବା ତଥା ବାରମ୍ବାର ମୁତ୍ରତ୍ୟାଗ ପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନୀତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ନାପକିନ ବା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ ସଫାରଖିବା

ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବା

ବ୍ୟବହୃତ ନାପକିନ ବା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡକୁ ବର୍ଜନ କରିବା

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ନିଜର ରକ୍ଷା:

ଆପଣ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ କିମ୍ବା ନାପକିନ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ କୁ ରୋକି ପାରିବେ । ସାନିଟାରି ନାପକିନ୍ ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ରକ୍ତ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହା ପରିଷ୍କାର ପଦାର୍ଥରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏହାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ବଦଳାଇବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟବହୃତ ନାପକିନ କୁ ଭଲଭାବରେ ବର୍ଜନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନାପକିନର ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ କୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଯାଗାରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହି ନାପକିନ୍ ଆଶା ଦିଦି, ନିଜ ଅଂଚଳର ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡି ଦିଦିଙ୍କ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ । ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚକ୍ର ଘଟିଥାଏ ।

ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ କୁ କିପରି ଭାବେ ବର୍ଜନ କରିବା ।

ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍ କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବର୍ଜନ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ:

କ) ଗଭୀର ଗାତ କରି ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଖ) ଜଳାଇ ଦେବା :- ସମସ୍ତ ରୋଗ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ କରିବା । ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଆପଣ କପଡା ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ-

- କୋମଳ ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଶୋଷଣ କରି ପାରୁଥିବା କପଡା ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ସେହି କପଡା କୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଏକାନ୍ତରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶୁଖି ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଇସ୍ତ୍ରୀ ଦେଇ ରଖିଲେ ଭଲ ।
- ଏହି କପଡା କୁ ଏକ ସଫା ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଯାଗାରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସେହି କପଡା କୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ବ୍ୟବହୃତ ନାପକିନ କିମ୍ବା କପଡା କୁ ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଜଳାଶୟ ପାଖରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ବ୍ୟବହୃତ ପରେ ଏକ ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ଫିଙ୍ଗିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି କୈଣସି ବର୍ଜନୀୟ ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ନାହିଁ ତେବେ ଆପଣ ନିଜ ବାଡି ପଛପଟେ ଏହାକୁ ପୋତି କିମ୍ବା ପୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା- ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ

ଋତୁସ୍ରାବ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ

Tracking Menstruation

ଜରାୟୁ ଲାଳୁଆ ପଦାର୍ଥକୁ ପରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ

General Hygiene

ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ ହାତ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ

ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ

ରତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ରତୁସ୍ରାବ କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ- ରତୁସ୍ରାବ କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦେଖନ୍ତୁ ଏହା ନିୟମିତ ଅଛି ନା ନାହିଁ ।

ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ- ନିଜର ନିତିଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ଚାଲିବା, ଦଉଡିବା, କାମ କରିବା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।

ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା - ସକ୍ରିୟ ରହିବା ପାଇଁ ଜଣେ ନିଜକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ଦ୍ୱାରା :-

- ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍
- ନାପକିନ ବା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ କୁ ପ୍ରତି ୬ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ରାଧିକ ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଏହାକୁ ପ୍ରତି ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୋଷଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରତିଥର ପାଇଖାନା ଏବଂ ମୁତ୍ର ପରିତ୍ୟାଗରେ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ୟାଡ ବଦଳାଇବା ପରେ ନିଜ ହାତ କୁ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ:-

- ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଲଜ୍ଜିତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ ।
- ପରିଷ୍କାର ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଶରୀରର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକାର ।
- ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଶାରୀରୀକ ପରିଶ୍ରମ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ଖେଳିବା, ଦଉଡିବା ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ସର୍ବଦା ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରହଣୀୟ କାରଣ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କାର ଓ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ।
- ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ଗାତ କରି ଜଳାଶୟ ଠାରୁ ଦୁରରେ ପୋତିଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ହସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ହସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା -- କାହିଁକି, କିପରି ଏବଂ କେତେବେଳେ ?

କାହିଁକି:-

ହାତସଫା ରଖିବା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜେ ନିରୋଗ ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ଅବରୋଧ କରିପାରିବା । ଅନେକ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ ସଫା ପାଣିରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହାତନ ଧୋଇବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ହସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସେଥିପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଯାହା ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ବନ୍ଦ କରିବା ସହିତ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।

ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରି ହାତସଫା କଲେ ଏହା ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଏହା ସଂକ୍ରମଣ କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ କାରଣ-

କ) ଲୋକମାନେ ବାରମ୍ୱାର ବାରମ୍ୱାର ନିଜ ଜାଣିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ନିଜ ଆଖି, ପାଟି ଏବଂ ନାକ କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ମାନେ ଆଖି ପାଟି ଏବଂ ନାକ ରାସ୍ତା ଦେଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପଶି ରୋଗ ର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଖ) ଅପରିଷ୍କାର ହାତରୁ ଜୀବାଣୁ ମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ସେବନ କଲେ ଜୀବାଣୁ ମାନେ ତା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରି ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଗ) ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ଟେବୁଲ ର ଉପର ଭାଗ, ଖେଳନା ଆଦି ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ଜୀବାଣୁ ସେଠାରେ ରହି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତ ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟଶରୀରକୁ ବ୍ୟପି ଥାଆନ୍ତି ।

ଘ) ତେଣୁ ହାତ ଧୋଇ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରି ପାରିଲେ ଆମେ ଡାଇରିଆ, ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ ସହିତ ଚର୍ମ ଏବଂ ଆଖି ସଂକ୍ରମଣ ରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ପାରିବା ।

ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହାତ ଧୋଇବା ସମ୍ବନ୍ଧିୟ ଜ୍ଞାନ ସେମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମୁଦାୟ କୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିପାରିବ ।

କିପରି ?

- ନିଜହାତକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ଯେତେ ବେଳେ ହାତ ଅସନା ଦେଖାଯାଉଛି କିମ୍ୱା ପ୍ରତିଥର ଶୌଚରେ ଧୋଇ ନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ନିଜ ହାତ କୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ସାବୁନ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ହାତ ଧୋଇ ସାରି ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର କପଡାରେ ଭଲଭାବରେ ପୋଛି ନିଅନ୍ତୁ ।

ହାତ ଧୋଇବା କିପରି

ପାପୁଲି ଦୁଇଟି କୁ ଏକାଠି ଘଷନ୍ତୁ ।

ଆଙ୍ଗୁଳି ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପାପୁଲି କୁ ଏକାଠି ଘଷନ୍ତୁ ।

ଅଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଳି କୁ ଏକାଠି ଘଷନ୍ତୁ ।

ନଖ ଏବଂ ପାପୁଲି କୁ ଘଷନ୍ତୁ ।

ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ଘଷନ୍ତୁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଘଷନ୍ତୁ ।

ହାତ ଧୋଇବାର ୬ଟି ସୋପାନ

ପ୍ରଥମ ସୋପାନ -- ନିଜ ହାତକୁ ଓଦା କରି ସାବୁନ ଲଗାନ୍ତୁ । ପାପୁଲି ଦୁଇଟି ଘଷନ୍ତୁ ଯେପରି ହାତରେ ଫେଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ -- ଗୋଟିଏ ହାତର ପଛପାଖରେ ଅନ୍ୟହାତଟିକୁ ଘଷନ୍ତୁ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନ -- ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଘଷନ୍ତୁ ।

ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ -- ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ଏକାଠି ରଖି ଦୁଇ ହାତକୁ ଘଷନ୍ତୁ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନ -- ନିଜ ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ଷଷ୍ଠ ସୋପାନ -- ଦୁଇ ପାପୁଲି କୁ ଘଷନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଧୋଇ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

କେତେ ବେଳେ ନିଜ ହାତ କୁ ସଫା କରିବେ ?

ରୋଷେଇ ପୂର୍ବରୁ

ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ

ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ସେବା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ

କ୍ଷତ ଉପଚାର ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ

ଶୌଚ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ

ଡାଇପର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରେ ।

ନିଜ ହାତ କୁ ଧୋଇବେ କେତେବେଳେ ?

ଦୈନ ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯେତେ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ ବା କୌଣଶି ଜିନିଷକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁ ଆମ ହାତରେ ଆମେ ଜୀବାଣୁ ଏକାଠି କରୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ଦାତ ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ବେଳେ ନିଜ ଆଖି ନାକ ଏବଂ ପାଟି କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁ ନିଜକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଉ । ନିଜ ହାତକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ । ତେଣୁ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଜୀବାଣୁ , ଭୁତାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପରଜୀବୀ ମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ବନ୍ଦକରି ପାରିବା ।

ନିଜ ହାତକୁ ସବୁ ବେଳେ ଧୁଅନ୍ତୁ:-

- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବରୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ।
- ରୋଗୀ ସେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ।
- କ୍ଷତ ଉପଚାର ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ।
- ଶୌଚ ପରେ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସଫା କରି ସାରିବାପରେ ।
- ନିଜ ନାକ ସଫା କରିବା ପରେ ତଥା କାଶ ବା ଛିଙ୍କ ପରେ ।
- ଆଖିରେ ଲେନ୍ସ ଲଗାଇ ବା ସମୟରେ ଏବଂ ଖୋଲିବା ସମୟରେ ।
- କୈାଣସି ବର୍ଜ୍ୟବବସ୍ତୁ ସଫା କରିବା ପରେ ।
- ହାତ ମିଳାଇବ ପରେ ।
- ପ୍ରାଣୀ ମାନଙ୍କ ସେବା ପରେ ।
- ଏହା ସହିତ ଯେତେ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ମଇଳା ହୋଇଯାଉଛି, ନିଜ ହାତକୁ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ୱାସ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି (ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ)

ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ

ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ଉପଯୁକ୍ତ ପାଇଖାନା ସୁବିଧା

ଜଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ

ହାତ ସଫା ରଖିବା

ୱାସ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି (ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ)

- ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ ।
- ଖୋଲାରେ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ଘର ପାଣି ସଂଯୋଗ ଥିବା ଏବଂ ଛାତ ଥିବା ପାଇଖାନା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
- ପାଇଖାନା କୁ ସମୟ ସମୟରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଘରକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ଜୋତା ଚପଲ ଘରର ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- କାଶିବା ଏବଂ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ପାଟିରେ ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଡଷ୍ଟବିନ୍ ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଲୁଗା ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାନ୍ତୁ ।
- ଗଛ ଏବଂ ଜଳ ବଞ୍ଚାନ୍ତୁ ।
- ପରିବେଶ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଜଳ ରୋଷେଇ ଏବଂ ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଗୃହପାଳିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଘର ବାହାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତିଆରି କୁଡିଆରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଗୃହପାଳିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ପ୍ରତିସେଧକ ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ଏବଂ ପରିବେଶ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଜନନ ପଥରେ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।
- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ନିଜ ଭିତରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।