

বৰষুণৰ বাবে সাজু হওক

5

বৰষুণৰ সময়ত স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা বজাই ৰখাৰ বাবে ৫ টা কটিপ

1

শুকান হৈ থাকিবলৈ চেষ্টা কৰক

ছাতি বা ৰেইনকোট লগত ৰাখিব, পিছল নহ'বলৈ সুৰক্ষামূলক জোতা যেনে বৰবৰ বুট, চপ্পল বা চেণ্ডেল পিন্ধিব লাগে, দ্রুত গতিত শুকোৱা পলিয়েষ্টাৰ বা নাইলনৰ কাপোৰ বাহি লওক। জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ বাবে অতিৰিক্ত কাপোৰ লগত ৰাখক।



2

আপোনাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰক

আদা, তুলসী, পদিনা বা হালধী আদি বনৌষধি মছলা মিহলি চাহ, আৰু গৰম চুপ খাব লাগে। এটা অ.আৰ.এচ বটল বনাই হাতত ৰাখিব (১ লিটাৰ পৰিষ্কাৰ পানীত ৬ চামুচ চেনি, আৰু আধা চামুচ নিমখ দিব)।



3

দূষণৰ পৰা আঁতৰি থাকক

পৰিষ্কাৰ, উতলা বা ফিল্টাৰ কৰা পানী খাব লাগে। সংক্ৰমণৰ আশংকা কম কৰিবলৈ ঘৰতে ৰন্ধা খাদ্য বাহি লওক।



4

ঘৰটো সুৰক্ষিত কৰক

নলা-নৰ্দমাৰ সু-ব্যৱস্থাপনা কৰক, আৰু চালি তথা বেৰৰ ফুটাবোৰ বন্ধ কৰক যাতে পানী বিৰিঙিব নোৱাৰে। বিভিন্ন ভেঁকুৰৰ বৃদ্ধি ৰোধ কৰিবলৈ ঘৰখন শুকান আৰু ভালদৰে বায়ু চলাচল কৰিব পৰাকৈ ৰাখক।



5

পানী আৱদ্ধ হব নিদিব

আৱদ্ধ পানী মহ আৰু অন্যান্য বাহক জীৱৰ প্ৰজনন স্থালী। যদি আপুনি আৱদ্ধ পানীৰ স্থানবোৰ অপৰিষ্কাৰ দেখা পায় তেনেহলে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ স্থানীয় বিষয়াৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক। লগতে মহৰ পৰা নিজকে ৰক্ষা কৰিবলৈ আঠোৱা/মহৰ বা মহ বিনাশকাৰী ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।



কাৰ্য্যব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক। সহায় লাভ কৰক

ৰোগসমূহ

বৰষুণে পানীজনিত আৰু বাহকজনিত ৰোগৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে যিবোৰ বেণ্টেৰিয়া, ভাইৰাছ, মাখি বা মহে কঢ়িয়াই লৈ ফুৰে।

ইয়াৰে কিছুমান হ'ল- **ডেংগু, মেলেৰিয়া, চিকুংগুনিয়া, ডায়েৰিয়া, কলেৰা, টাইফয়েড**



লক্ষণ

এই ৰোগসমূহৰ আৰম্ভণি তলত উল্লেখ কৰা কিছুমান সাধাৰণ লক্ষণৰ দ্বাৰা চিনাক্ত কৰিব পাৰিঃ **জ্বৰ, গাৰ বা পেশীৰ বিষ, মূৰৰ বিষ, উশাহ-নিশাহত কষ্ট, বিভ্রান্তি, দিশহাৰা, বমি, পনীয়া পায়খানা, ওকালি আহা, পানীলগা, দুৰ্বলভাব আৰু ভোক কমি যোৱা।**



কাৰ্য্য কৰা

যদি আপুনি এই ৰোগসমূহৰ লগত জড়িত লক্ষণসমূহ লক্ষ্য কৰে আৰু ৪ দিনতকৈ অধিক সময় পৰিলক্ষিত হয়, তেন্তে তৎক্ষণাত ওচৰৰ আশা কৰ্মী বা প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰদানকাৰীৰ পৰামৰ্শ লওক। এই ৰোগবোৰ সময়ৰ ভিতৰত চিকিৎসা নকৰিলে মাৰাত্মক হ'ব পাৰে।



সুৰক্ষাক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক



জ্যেষ্ঠ



কেঁচুৱা আৰু শিশু



গৰ্ভৱতী মহিলা



বাহিৰত কাম কৰা শ্ৰমিকঃ বদপথৰ ব্যৱসায়ী, নিৰ্মাণ শ্ৰমিক, কৃষক, মাছমৰীয়া ইত্যাদি।



বিশেষভাবে সক্ষম লোক



দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগ থকা ব্যক্তি



আপোনাৰ সঠিক বিবেচনা অনুসৰি সহায়ৰ প্ৰয়োজন হোৱা আন যিকোনো সামাজিক সাংস্কৃতিক আৰু অৰ্থনৈতিক সংখ্যালঘু।



অধিক সহায় বা অনুসন্ধানৰ বাবে আমাৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক - contactus@catalysts.org

মনত ৰাখিব, প্ৰস্তুতিয়েই হৈছে চাবিকাঠি

