ওয়াসপ্লাস কি?

ওয়াশপ্লাস প্রকল্প স্বাস্থ্যকর পরিবার ও সমাজ গঠনে সহায়তা করে পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি ও বাড়ীর বায়ু দূষণ চর্চা উন্নয়নের উদ্দেশ্যে ইন্টারভেনশন তৈরী ও প্রদানের মাধ্যমে। বহুবর্ষ মেয়াদী (২০১০-২০১৬) এই প্রকল্প ইউএসএআইডি'র ব্যুরো ফর গ্লোবাল হেলথ এর অর্থায়নে এবং এফএইচআই ৩৬০, কেয়ার ও উইনরক ইন্টারন্যাশনাল এর ব্যবস্থাপনায় পরিচালিত যা সারা বিশ্বে ৫ বছরের কম বয়সী শিশু মৃত্যুর বড় দুইটি কারন ডায়রিয়া এবং শ্বাস-তন্ত্রজনিত রোগ কমানোর জন্য কর্মসূচী বিস্তারণের দৃষ্টিভঙ্গিসমূহ ব্যবহার করে।

এই এসেনশিয়াল ওয়াশ একশনস্ ইউএসআইডি'র মাধ্যমে আমেরিকান জনগণের অনুদানের মাধ্যমেই সম্ভব হয়েছে। কো-অপারেটিভ চুক্তি নং- এআইডি-ওএএ-এ-১০-০০০৪০ এই সহায়িকার বিষয়বস্তুসমূহ সংক্রান্ত সকল দায়-দায়িত্ব এফএইচআই ৩৬০'র এবং কোনভাবেই তা যুক্তরাষ্ট্র সরকার বা ইউএসএইড এর কোন দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিফলন নয়।

আরও বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুনঃ

ওয়াশপ্লাস্ প্রকল্প
এফএইচআই ৩৬০
বাড়ী নং-৫, সড়ক নং- ৩৫
গুলশান-২, ঢাকা-১২১২
বাংলাদেশ
ফোনঃ +৮৮ ০২ ৯৮৮৭৫৬১

www.washplus.org

১ বছর থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে

হাত ধোয়া

- সাবান ও পর্যাপ্ত পানিসহ নিয়মিতভাবে টিপিট্যাপটি সংরক্ষণ করুন
- শিশুর মা সাবান ও চলমান পানি দ্বারা দুই হাত ধোন:
  - শিশুর জন্য খাবার বানানোর পূর্বে
  - শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে
  - শিশুকে শৌচ করানোর পর ও মল অপসারণের পর
  - নিজের ল্যাট্রিন থেকে আসার পর
  - নিয়মিতভাবে শিশুর দুই হাত সাবান ও চলমান পানি দ্বারা ধোন, বিশেষ করে খাওয়ানোর পূর্বে
  - শিশুকে সাবান ও চলমান পানি দ্বারা হাত ধোওয়া শেখানো শুরু করুন।

খাবার তৈরী এবং খাওয়ানো

- শিশুকে পানের জন্য নিরাপদ পানি দিন
- যে সকল খাদ্য যা কাঁচা খাওয়া হবে যে কোন ফলমূল, শাক-সব্জি বা অন্যান্য তা শিশুকে দেওয়ার পূর্বে নিরাপদ পানি দ্বারা ভালভাবে ধুয়ে দিন
- শিশুর জন্য যে কোন খাবার তৈরীর জন্য নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন
- শিশুকে দেওয়ার পূর্বে খাবার সম্পূর্ণরূপে ফুটানো বা বাস্প হওয়ার মত গরম করুন। তারপর নিরাপদ তাপমাত্রায় আনার জন্য বাতাসে ঠান্ডা করুন। খাবারের তাপমাত্রা আঙ্গুল না প্রবেশ করিয়ে হাতে উল্টা পিঠ দিয়ে অনুভব/পরিমাপ করুন।
- শিশুকে খাওয়ানোর কাজে ব্যবহৃত চামিচ বা বোল সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।

প্যানি

- শিশুকে পানের জন্য বিশুদ্ধ পানি দিন
- মলসহ যে কোন কাপড়-চোপড় (বিছানার চাদর/কাথা/ডায়াপার) উঠানের আশে-পাশে বা টিউবওয়েলের নিকট ধোয়ার সময় মলসমেত পানি একটি সুনির্দিষ্ট পাত্রে/বোলে জমান এবং ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলুন অথবা যেখানে কাপড়-চোপড় ধুয়েছেন সেই স্থান ও শিশুর বিচরণক্ষেত্র থেকে দূরে ছুড়ে ফেলুন।

নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা

- ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদেরকে পটিতে পায়খানা করান।
- ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদেরকে পটিতে বসতে দিন (এমনকি যখন পায়খানা না করবে তখনও) যাতে তারা শিখতে পারে যে পায়খানা করার জন্য একটি নির্দিষ্ট স্থান/পাত্র রয়েছে।
- শিশুকে সব সময় পটিতে পায়খানা করার জন্য উৎসাহিত করুন। যদি শিশু উঠানের মাটিতে বা ঘরের মেঝেতেও পায়খানা করে ফেলে তারপরও তাকে পটিতে নিয়ে বসান।
- উঠানের মাটিতে বা ঘরের মেঝেতে পায়খানা করে ফেলতে শিশুকে বকবেন না বা ধমক দিবেন না বরং এরপরও পটিতে বসানোর পর পটিতে পায়খানা করলে তাকে অভিনন্দন জানান, প্রশংসা করুন ও ছোট খাটো পুরস্কার দিন।
- পটি থেকে মল ল্যাট্রিনে ফেলুন।
- পটের তলায় যাতে মল/গু লেগে না থাকে সেজন্য শিশুকে পটিতে বসানোর পূর্বে পটিতে একটু পানি, ছাই, ধুলা বা বালি দিন।
- পটিতে শিশু প্রত্যেকবার পায়খানা করার পর পটি ধুয়ে ফেলুন। যদি পটি কোন পানির উৎসের নিকটে পরিস্কার করতে হয় (যেমন পুকুর বা টিউবওয়েলের নিচে) তাহলে পটির ময়লা পানি যেকোন পানির উৎস থেকে দূরে ছুড়ে ফেলুন।
- যদি আপনার শিশুকে উঠানে বা ঘরের মেঝেতে পায়খানা করাতে হয় তাহলে পায়খানার পর মলগুলি কোদাল বা উপযুক্ত কোন যন্ত্র দিয়ে আচড়ে তুলে নিয়ে ল্যাট্রিনে ফেলুন।

পশু-পাখি ও জীব-জন্তুর মল

- প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার উঠান ঝাড়ু দিয়ে আপনার উঠানকে মুরগীর গু মুক্ত রাখুন।
- হাঁস-মুরগী যতটা সম্ভব শিশুদের কাছ থেকে দূরে রাখুন (হয় হাঁস-মুরগী বন্ধ করে রাখুন অথবা শিশুদেরকে প্লে-প্যান এ রাখুন)

৪ থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে

হাত ধোয়া

- সাবান ও পর্যাপ্ত পানিসহ নিয়মিতভাবে টিপিট্যাপটি সংরক্ষণ করুন
- শিশুর মা সাবান ও চলমান পানি দ্বারা দুই হাত ধোন:
  - শিশুর জন্য খাবার বানানোর পূর্বে
  - শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে
  - শিশুকে শৌচ করানোর পর ও মল অপসারণের পর
  - নিজের ল্যাট্রিন থেকে আসার পর
  - নিয়মিতভাবে শিশুর দুই হাত সাবান ও চলমান পানি দ্বারা ধোন, বিশেষ করে খাওয়ানোর পূর্বে
  - শিশুকে সাবান ও চলমান পানি দ্বারা হাত ধোওয়ার নিয়মিত অভ্যাস তৈরী করুন

খাবার তৈরী এবং খাওয়ানো

১ বছর থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন।

প্যানি

১ বছর থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন।

নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা

ল্যাট্রিন ব্যবহারে উৎসাহিত করুনঃ

- ৩-৪ বছর বয়স হলেই আপনার শিশুকে ল্যাট্রিন ব্যবহারে উৎসাহিত করতে শুরু করুন।
- শিশুকে হাত ধরে ল্যাট্রিনে নিয়ে যান এবং ল্যাট্রিনে বসার পর প্রয়োজনে তাকে ধরে রাখুন।
- শিশুকে ল্যাট্রিন ব্যবহার শেখানোর শুরুর দিকে ল্যাট্রিনের দরজা খোলা রাখুন ও শিশুর সাথে কথাবার্তা বলুন।
- সঠিকভাবে ল্যাট্রিনে পায়খানা করতে পারলে তাকে চকলেট বা অন্য কোন কিছু দিয়ে পুরস্কৃত করুন।
- শিশুকে বুঝিয়ে বলুন যে, বড়রাও এইভাবেই পায়খানা করে।
- স্ল্যাবে মল থাকলে বা স্ল্যাবটি সামান্য পিচ্ছিল মনে হলে নিয়মিতভাবে স্ল্যাবটি পরিস্কার করুন।
- যদি শিশু উঠানের মাটিতে পায়খানা করে তাহলে তার সামনে কোদাল দিয়ে পায়খানা তুলে নিয়ে ল্যাট্রিনে ফেলুন, শিশুকেও সাথে নিয়ে যান যাতে সে বুঝতে পারে যে এই মলের গন্তব্য হলো ল্যাট্রিন।
- মা বা শিশুর পালনকারী পটি ধোয়ার পর বা মল অপসারণের পর প্রতিবার চলামান পানি ও সাবান দিয়ে দুই হাত ভাল করে ধোবেন।
- মা বা শিশুর পালনকারী এটা নিশ্চিত করবেন যে শিশুর হাতও যেন চলমান পানি ও সাবান বা ছাই দ্বারা ধোয়া হয়।

আপনার ল্যাট্রিন 'শিশু-বান্ধব' করুনঃ

- ল্যাট্রিনের এক বা উভয় পাশে হাতল লাগন যাতে শিশুরা তা ধরে বসতে পারে, স্থির থাকতে পারে এবং নিরাপদ বোধ করে।
- শিশুর বসার উপযোগী ছোট চেয়ার বানান যা ল্যাট্রিনের প্যানের উপরে বসানো যাবে।
- ল্যাট্রিনের ঘরটি এমনভাবে বানান যাতে সহজে প্রচুর আলো-বাতাস প্রবেশ ও চলাচল করতে পারে।
- ল্যাট্রিনে চলাচলের পথটি পরিস্কার ও বাধামুক্ত রাখুন।

পশু-পাখি ও জীব-জন্তুর মল

- প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার উঠান ঝাড়ু দিয়ে আপনার উঠানকে মুরগীর গু মুক্ত রাখুন।
- হাঁস-মুরগী যতটা সম্ভব শিশুদের কাছ থেকে দূরে রাখুন (হয় হাঁস-মুরগী বন্ধ করে রাখুন অথবা শিশুদেরকে প্লে-প্যান এ রাখুন)

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus Supportive Environments for Healthy Communities

শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও সঠিক বৃদ্ধি সংক্রান্ত পরামর্শ

আপনার শিশুর সঠিক ও নিয়মিত বেড়ে উঠতে সাহায্য করুন

আপনার বাড়ীর আশ-পাশ যে কোন ধরণের মলমুক্ত রাখুন

এই জব এইড কিভাবে ব্যবহার করতে হবেঃ

পরিবারগুলি কিভাবে মানুষে মল-মূত্র, টিপিট্যাপ ব্যাবস্থাপনার করে ও পানের পানি নিরাপদ রাখার মাধ্যমে ছোট বাচ্চা ও শিশুদেরকে শক্তিশালী ও সুস্বাস্থ্য নিয়ে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে।

আপনি ঐ পরিবারকে, বিশেষ করে ৬ বছর বয়স পর্যন্ত ছোট বাচ্চা ও শিশুর মাকে পানি, স্যানিটেশন তথা ওয়াশ চর্চা উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন।

এই সহায়িকা'টি শুধুমাত্র আপনার ব্যবহারের জন্য। এটি আপনাকে বিভিন্ন বয়সদলের মৌলিক আচরণগুলি মনে রাখতে সাহায্য করবে।

এটি অত্যাবশ্যক পুষ্টি কার্যক্রম জব এইড অনুসারে বানানো হয়েছে যাতে করে আপনি আপনার পুষ্টি সংক্রান্ত কাজে ওয়াশ'কে সংযুক্ত করতে পারেন।

শিশু যত্নদানকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তারা বর্তমানে কী কী করছে?

যদি সম্ভব হয় তাদের ওয়াশ সংক্রান্ত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করুন যাতে করে হাত ধোয়া, স্বাস্থ্যবিধি, পানি ও মল ব্যাবস্থাপনার কোন লক্ষণ দেখতে পারেন।

এই তালিকা থেকে প্রধান প্রধান ও উপযোগী কিছু 'সহজে করা যায় এমন ছোট কাজ' এর পরামর্শ দিন যা তারা করতে পারবে।

ওয়াশ আচরণসমূহ চর্চাকে কোন বিষয়গুলি কঠিন করে দেয় এবং কোন বিষয় সেগুলিকে সহজ করবে তা উন্নয়নের জন্য আলাপ-আলোচনা করুন।

তাদেরকে নিয়ে সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করুন।নতুন আচরণটি করার জন্য অঙ্গীকার প্রদানে উৎসাহিত করুন।

আপনিসহ একত্রে চর্চাটি করুন। বারবার তা করতে উৎসাহিত করুন যাতে তার একটি ভাল ওয়াশ আচরণের অভ্যাস তৈরী হয়।

এটি আপনার জন্য সহায়ক মাত্র !!!!

গর্ভকালীন/শিশুর জন্ম-পূর্ববর্তীকালীন

হাত ধোয়া

- রান্না ঘরে ও ল্যাট্রিনের কাছে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা হিসাবে টিপিট্যাপ স্থাপন করুন
- সাবান ও পর্যাপ্ত পানিসহ নিয়মিতভাবে টিপিট্যাপটি সংরক্ষণ করুন
- সাবান ও চলমান পানি দ্বারা দুই হাত ধোন:
  - ➠ খাবার তৈরী/স্পর্শ করা/পরিবেশন করার
  - ➠ নিজে খাওয়া ও শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে
  - ➠ ল্যাট্রিন থেকে আসার পর

নবজাতক থেকে ৬ মাস বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে

হাত ধোয়া

- সাবান ও পর্যাপ্ত পানিসহ নিয়মিতভাবে টিপিট্যাপটি সংরক্ষণ করুন
- ধাত্রী এবং শিশুর অন্য যে কোন পরিচর্যাকারী সাবান ও চলমান পানি দ্বারা হাত ধোন:
  - ➠ বাচ্চাকে ধরার পূর্বে, বিশেষ করে প্রথম ৩ মাস
- বুকের দুধ খাওয়ানোর পূর্বে শিশুর মা চলমান পানি দ্বারা হাত ধোন
- ল্যাট্রিন থেকে আসার পর/মল ত্যাগ করার পর চলমান পানি দ্বারা হাত ধোন
- শিশুকে শৌচ করানোর পর ও মল অপসারণের পর চলমান পানি দ্বারা হাত ধোন

নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা

- বাচ্চার মল ধরার জন্য নরম কোন কাপড়, কাঁথা বা ডায়াপার (যেমন - প্যাম্পার্স) ব্যবহার করুন।
- কাপড় বা কাঁথা লেগে থাকা মল কোন মজাপুকুরে বা সরাসরি ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলুন।
- কাপড় বা কাথা থেকে মল অপসারণের পর তা একটি নির্দিষ্ট বোলে/বালতিতে বা পাত্রে জমা করুন। ডায়াপার একটি নির্দিষ্ট স্থানে গর্ত করে পুতে ফেলুন।
- জমে যাওয়া কাপড় বা কাঁথাগুলি থেকে ঘষে মল বের করে ফেলুন, মলমিশ্রিত নোংরা পানি ল্যাট্রিনে বা বদ্ধ নালায় নিয়ে ফেলুন অথবা শেষ উপায় হিসাবে টিউবওয়েল, পুকুর বা যে কোন পানির উৎস থেকে যতটা সম্ভব দূরে ছুড়ে ফেলুন।
- যদি আপনার শিশুকে উঠানে ধরে দাঁড় করি পায়খানা করাতে হয় তাহলে পায়খানার পর মলগুলি কোদাল দিয়ে মাটিসহ আঁচড়ে তুলে নিয়ে ল্যাট্রিনে ফেলুন।

৭ থেকে ১১ মাস বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে

হাত ধোয়া

- সাবান ও পর্যাপ্ত পানিসহ নিয়মিতভাবে টিপিট্যাপটি সংরক্ষণ করুন
- শিশুর মা সাবান ও চলমান পানি দ্বারা দুই হাত ধোন:
  - ➠ শিশুর জন্য খাবার বানানোর পূর্বে
  - ➠ শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে
  - ➠ শিশুকে শৌচ করানোর পর ও মল অপসারণের পর
  - ➠ নিজের ল্যাট্রিন থেকে আসার পর
  - ➠ নিয়মিতভাবে শিশুর দুই হাত সাবান ও চলমান পানি দ্বারা ধোন, বিশেষ করে খাওয়ানোর পূর্বে

খাবার তৈরী এবং খাওয়ানো

- যে সকল খাদ্য যা কাঁচা খাওয়া হবে যে কোন ফলমূল, শাক-সব্জি বা অন্যান্য তা শিশুকে দেওয়ার পূর্বে নিরাপদ পানি দ্বারা ভালভাবে ধুয়ে দিন।
- শিশুর জন্য যে কোন খাবার তৈরীর জন্য নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন।
- শিশুকে দেওয়ার পূর্বে খাবার সম্পূর্ণরূপে ফুটানো বা বাস্প হওয়ার মত গরম করুন। তারপর নিরাপদ তাপমাত্রায় আনার জন্য বাতাসে ঠান্ডা করুন। খাবারের তাপমাত্রা আঙ্গুল না প্রবেশ করিয়ে হাতে উল্টা পিঠ দিয়ে অনুভব/পরিমাপ করুন।
- শিশুকে খাওয়ানোর কাজে ব্যবহৃত চামিচ বা বোল সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।

প্যানি

- শিশুকে পানের জন্য নিরাপদ পানি দিন।
- মলসহ যে কোন কাপড়-চোপড় (বিছানার চাদর/কাথা/ডায়াপার) উঠানের আশে-পাশে বা টিউবওয়েলের নিকট ধোয়ার সময় মলসমেত পানি একটি সুনির্দিষ্ট পাত্রে/বোলে জমান এবং ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলুন অথবা যেখানে কাপড়-চোপড় ধুয়েছেন সেই স্থান ও শিশুর বিচরণক্ষেত্র থেকে দূরে ছুড়ে ফেলুন।

নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা

- বাচ্চার মল ধরার জন্য নরম কোন কাপড়, কাঁথা বা ডায়াপার ব্যবহার করুন।
- কাপড়, কাঁথা বা ডায়াপারে লেগে থাকা মল কোন মজাপুকুরে বা ল্যাট্রিনে ফেলুন।
- জমে যাওয়া কাপড় বা কাঁথাগুলি থেকে ঘষে মল বের করে ফেলুন, মলমিশ্রিত নোংরা পানি ল্যাট্রিনে বা বদ্ধ নালায় নিয়ে ফেলুন অথবা শেষ উপায় হিসাবে টিউবওয়েল, পুকুর বা যে কোন পানির উৎস থেকে যতটা সম্ভব দূরে ছুড়ে ফেলুন।

পটিতে পায়খানা করানো শেখানঃ

- আপনার শিশুর জন্য হাঁস, খরগোশ বা ঘোড়ার আকৃতির পটি কিনুন।
- শিশুকে পটির সাথে পরিচিত করান যাতে তারা এটাকে ছোটদের ল্যাট্রিন বলে মনে করে। শিশু পায়খানা না করলেও বসতে দিন ও পটি নিয়ে খেলতে দিন।
- শিশুকে পটিতে পায়খানা করতে উৎসাহিত করুন। যদি তারা মাটিতে পায়খানা করেও ফেলে তাহলে তাকে পটিতে নিয়ে বসান।
- শিশুরা উঠানে পায়খানা করে ফেললে তাকে বকাবকি করবেন না। তারচেয়ে বরং পটিতে পায়খানা করলে তাকে অভিনন্দন জানান ও পুরস্কৃত করুন।
- মল যাতে পটিতে লেগে না থাকে সে জন্য পটিতে অল্প পানি, ছাই, ধুলা-বালি বা এক টুকরা কাগজ রাখুন।
- পটি থেকে মল সরাসরি ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলুন। প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর পটি ধুয়ে শুকিয়ে রাখুন।
- যদি পটি পানির উৎসের নিকট ধুতে হয় তাহলে পটির পানি উৎস থেকে দূরে ছুড়ে ফেলুন।
- যদি শিশু মাটিতে বা উঠানে পায়খানা করে তাহলে কোদাল দিয়ে মাটিসহ তা তুলে নিয়ে ল্যাট্রিনে ফেলুন।

পশু-পাখি ও জীব-জন্তুর মল

- প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার উঠান ঝাড়ু দিয়ে আপনার উঠানকে মুরগীর গু মুক্ত রাখুন।
- হাঁস-মুরগী যতটা সম্ভব শিশুদের কাছ থেকে দূরে রাখুন (হয় হাঁস-মুরগী বদ্ধ করে রাখুন অথবা শিশুদেরকে প্লে-প্যান এ রাখুন)।