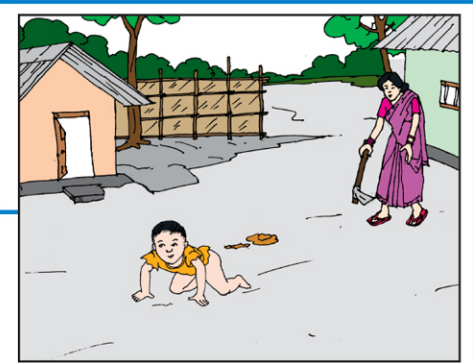
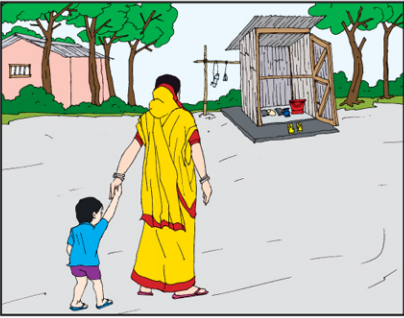
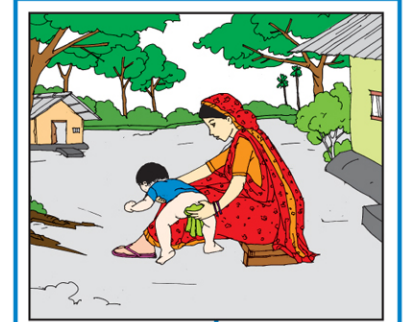
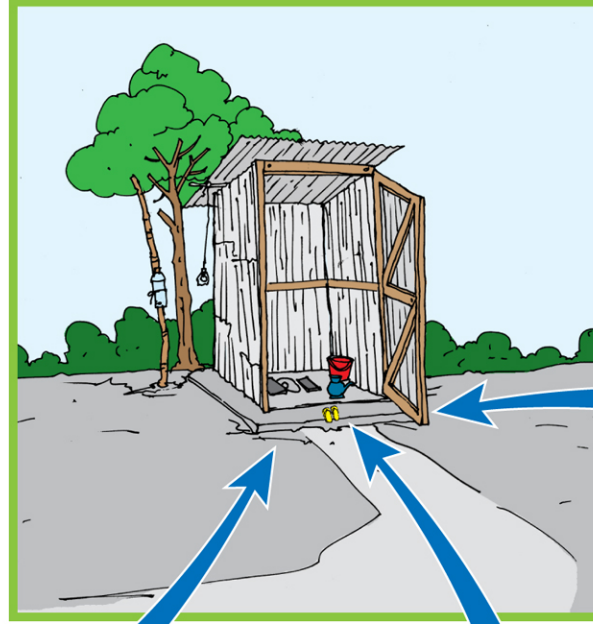


গু'য়ের শেষ ঠিকানা

আপনার শিশু যেখানেই মলত্যাগ করুক না কেন তা ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলতে হবে



মল অপসারণের বর্তমান চর্চা মূল্যায়ন করুন, তারপর বাচ্চার মায়েদের সাথে 'সহজে করা যায় এমন কিছু ছোট ছোট কাজ' নিয়ে আলোচনা করুন। যাই হোক না কেন ল্যাট্রিনই হলো গু'য়ের শেষ ঠিকানা



দুধের বাচ্চা (০ - ৬ মাস)

- বাচ্চার মল ধরার জন্য নরম কোন কাপড়, কাঁথা বা ডায়াপার ব্যবহার করুন
- কাপড় বা কাঁথা লেগে থাকা মল কোন মজাপুকুরে বা সরাসরি ল্যাট্রিনে নিয়ে ফেলুন।
- কাপড় বা কাঁথা থেকে মল অপসারণের পর তা একটি নির্দিষ্ট বোলে/বালতিতে বা পাত্রে জমা করুন।।য়াপার একটি নির্দিষ্ট স্থানে গর্ত করে পুতে ফেলুন।
- জমে যাওয়া কাপড় বা কাঁথাগুলি থেকে ঘষে মল বের করে ফেলুন, মলমিশ্রিত নোংরা পানি ল্যাট্রিনে বা বন্ধ 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 আচড়ে তুলে নিয়ে ল্যাট্রিনে ফেলুন।



হামাগুড়ি দেওয়া বাচ্চা (৭ - ১১ মাস)

যদি আপনার শিশু কাঁথা/কাপড় বা ডায়াপারে পায়খানা করে তাহলে ০-৬ মাস বয়সে যেভাবে শিশুদের পায়খানা পরিস্কার করা হয় তা অনুসরণ করুন।

পটিতে পায়খানা করানো শেখান:

- 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।

৬-১১ মাস এবং ১-২ বছর বয়স পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শিশুদের জন্য

- 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।



হাটতে পারা বাচ্চা (১ - ২ বছর)

নিরাপদ মল ব্যবস্থাপনা:

- ২ বছর বয়সী শিশুদের পটিতে পায়খানা করান।
- এই বয়সী শিশুদেরকে পটিতে বসান যাতে তারা শিখতে পারে যে এটা তাদের পায়খানা করার জন্য নির্ধারিত স্থান।

নিচের তথ্য দেখুন



ছোট শিশু (৩ - ৫ বছর)

ল্যাট্রিন ব্যবহারে উৎসাহিত করুন:

- শিশুকে হাত ধরে ল্যাট্রিনে নিয়ে যান এবং ল্যাট্রিনে বসার পর প্রয়োজনে তাকে ধরে রাখুন।
- শিশুকে ল্যাট্রিন ব্যবহার শেখানোর শুরু 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।

আপনার ল্যাট্রিন 'শিশু-বান্ধব' করুন:

- ল্যাট্রিনের এক বা উভয় পাশে হাতল লাগান 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।