

সুস্থ ও দারিদ্র্যমুক্ত জীবনের জন্য



নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন

উত্তরণ

৪২ সাতমসজিদ রোড [৪র্থ তলা], ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯, টেলিফোন: ৮৮-০২-৯১২২৩০২, মোবা: ০১৭১১৮২৮৩০৫
ইমেইল: uttaran.dhaka@gmail.com, ওয়েব: www.uttaran.net

রচনা: শহিদুল ইসলাম
আজহার আলী গ্রামানিক

অঙ্কন ও ডিজাইন: শান্তনু
কম্পিউটার গ্রাফিক্স ও মুদ্রণ: বিকল্প মুদ্রণ

সার্বিক সহযোগিতায়: শহিদুল ইসলাম
ফাতিমা হালিমা আহমেদ
আব্দুল খালেক
কুরবান আলী
মোঃ আশরাফুল ইসলাম
সোনিয়া তাহেরা কবীর

মুদ্রণ কাল: মার্চ, ২০১১

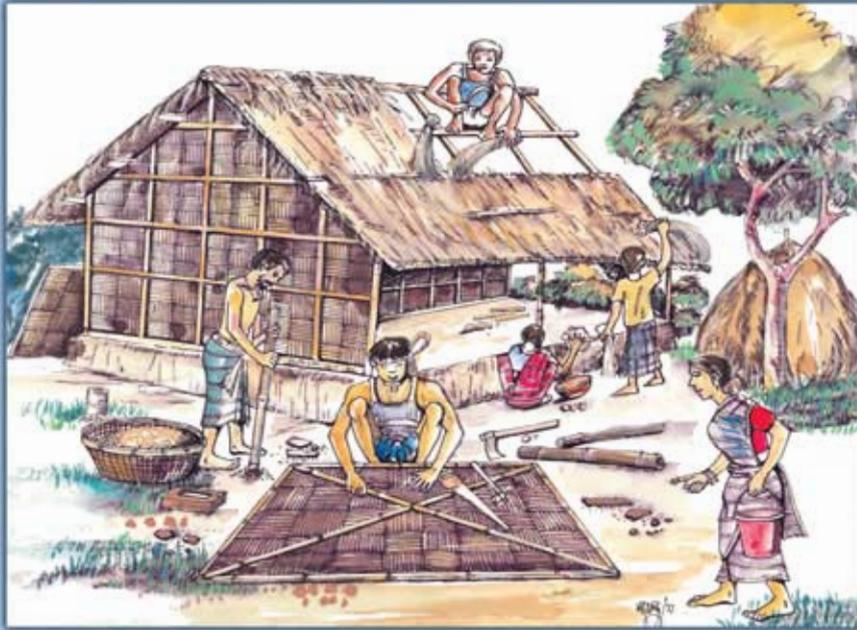


আমাদের জাতীয় বৈশিষ্ট্য

আমরা বাংলাদেশী। জাতি হিসাবে আমরা অর্থনৈতিকভাবে গরীব হলেও গর্ব করার মত আমাদের অনেক কিছু আছে। যেমন:

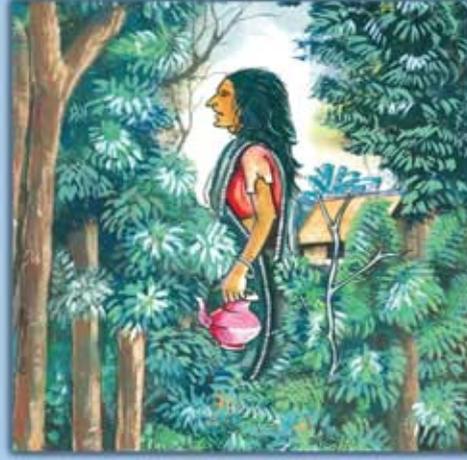


- দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের সাহায্যে এগিয়ে আসা।
- দুর্যোগের সময় একসাথে কাজ করা ও একই সাথে বসবাস করা।
- যার যা ছিল, তা নিয়েই দেশের স্বাধীনতা অর্জন করা।

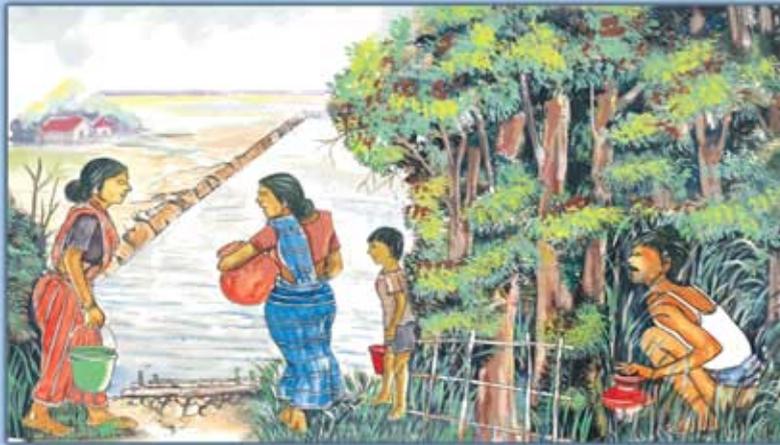


- দুর্যোগ প্রতিরোধ ও পরিবেশ উন্নয়নের জন্য ব্যাপক গাছপালা লাগানো।
- ১০০% শিশুকে টীকাদান ও ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানোর মাধ্যমে ইপিআই আন্দোলনকে সফল করা।

- এত ভাল কিছু উদাহরণ সত্ত্বেও আমাদের কিছু খারাপ অভ্যাস আছে। যার কারণে আমরা ক্ষতি ও বিপর্যয়ের মুখে পড়ছি। এগুলো হল:



- খোলা মাঠে, ঝোপ-ঝাড়ে, নদীর ধারে ও পুকুর পাড়ে মল ত্যাগ করা। মানুষের মাত্র ১ গ্রাম মলে ১ কোটি ২০ হাজার মারাত্মক রোগ জীবাণু থাকে। ফলে খাবার পানি, বাতাস ও বসবাসের পরিবেশ দূষিত হয়।



- এর ফলে প্রত্যেক বছর প্রায় ১ লক্ষ ১০ হাজার শিশু অকালে প্রাণ হারায়।
- মায়েদেরকে বারবার সন্তান প্রসবের দায়িত্ব নিতে হয়, যা দেশের জনসংখ্যার দ্রুত বৃদ্ধি ঘটায়।
- দেশের ও মানুষের দারিদ্র্য দ্রুতহারে বৃদ্ধি পায়।

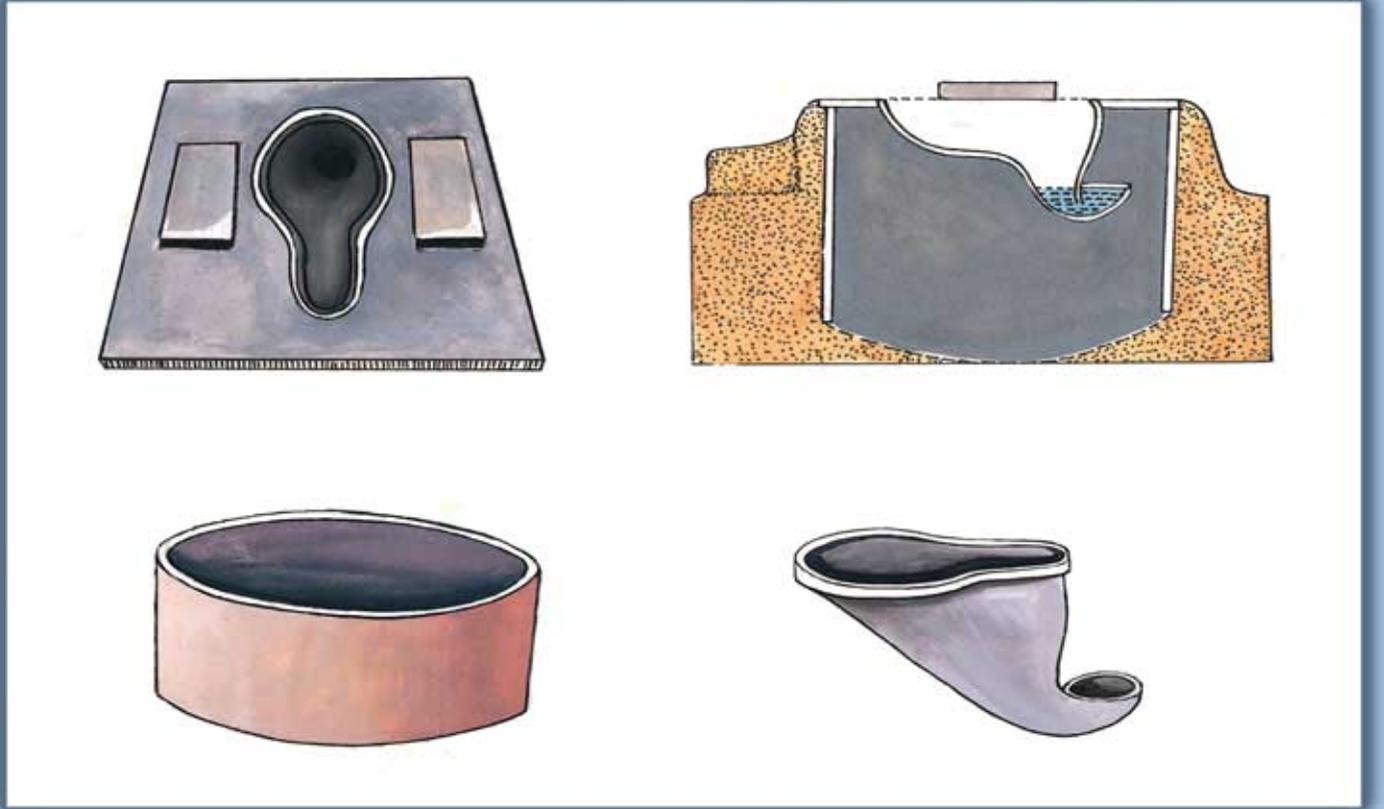
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা না থাকার কারণে নারীরা দিনের বেলা পায়খানায় যেতে পারে না। ফলে তারা নানা ধরনের জটিল রোগে আক্রান্ত হয়।



- বিষয়টি অত্যন্ত লজ্জাজনক। স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা স্থাপন ও ব্যবহারের মাধ্যমে আমরা এই সমস্যার সমাধান করতে পারি।
- অন্যের সহযোগিতা ছাড়াই যেমন আমরা সামর্থ্য অনুযায়ী নিজেদের ঘর-বাড়ী তৈরী করেছি; তেমনি নিজের পায়খানা নিজেই তৈরী করবো।

এই অঞ্চলে কোন প্রযুক্তির পায়খানা স্থাপন ও ব্যবহার করা যাবে?

দক্ষিণ-পশ্চিম উপকূলীয় এলাকার বৈশিষ্ট্য ও সমস্যাবলী বিবেচনা করে নিম্নোক্ত প্রযুক্তির পায়খানা স্থাপন করা যেতে পারে।



- এক কুয়া বিশিষ্ট রিং-স্লাব এর জলাবদ্ধ পায়খানা।
- স্বল্প ব্যয়ের পরিবেশ-বান্ধব পায়খানা।
- যে পায়খানাই হোক না কেন তা যেন টেকসই হয় এবং পরিবেশ ও পানি দূষণ না করে।

কোথায় পায়খানাটি নির্মাণ/স্থাপন করবো?

মহিলা ও শিশুদের নিরাপত্তার জন্য



- শয়ন ঘরের সন্নিহিতে পায়খানা নির্মাণ করতে হবে।
- নীচু অথবা নোংরা স্থানে নির্মাণ করা যাবে না।
- প্রাচীর ঘেরা বাড়ী হলে অবশ্যই পায়খানাটি বাড়ীর মধ্যে/প্রাচীরের মধ্যে স্থাপন করতে হবে।
- বাড়ীর মধ্যে জায়গা না থাকলে প্রয়োজনে বারান্দা কেটে বারান্দার সমতলে পায়খানার স্নান বসাতে হবে।

নিরাপদ পানি কি এবং কিভাবে তা চিনতে পারবো?

যে পানিতে কোন আপদ নেই, তা-ই নিরাপদ পানি।

নিরাপদ পানি চিনতে হলে নীচের বিষয়গুলো ভালো করে দেখে নিতে হবে;

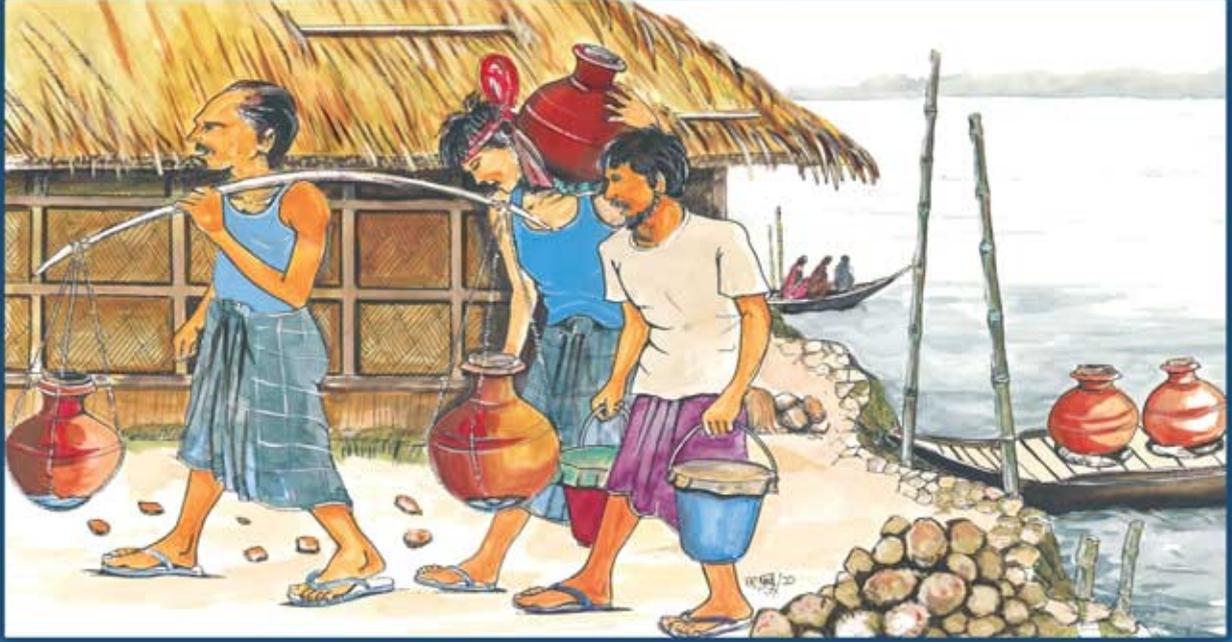
- পানি দেখতে একটুও ঘোলা হবে না।
- পানির মধ্যে কোন ময়লা আবর্জনা দেখা যাবে না।
- কোন প্রকার রং দেখা যাবে না।
- কোন প্রকার গন্ধ বা দুর্গন্ধ পাওয়া যাবে না।
- পানির স্বাদ ছাড়া অন্য কোন স্বাদ পাওয়া যাবে না।



একটি পরিষ্কার কাঁচের গ্লাসে পানি নিলে উপরের বিষয়গুলো সহজেই বুঝা যাবে ও নিরাপদ পানি চেনা যাবে।

পান ও ব্যবহার শুরু করার আগে পানিতে ক্ষতিকারক আয়রণ, আর্সেনিক ও লবণ আছে কি-না তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।

কিভাবে পানি আনবো ও পানি নিরাপদ রাখবো

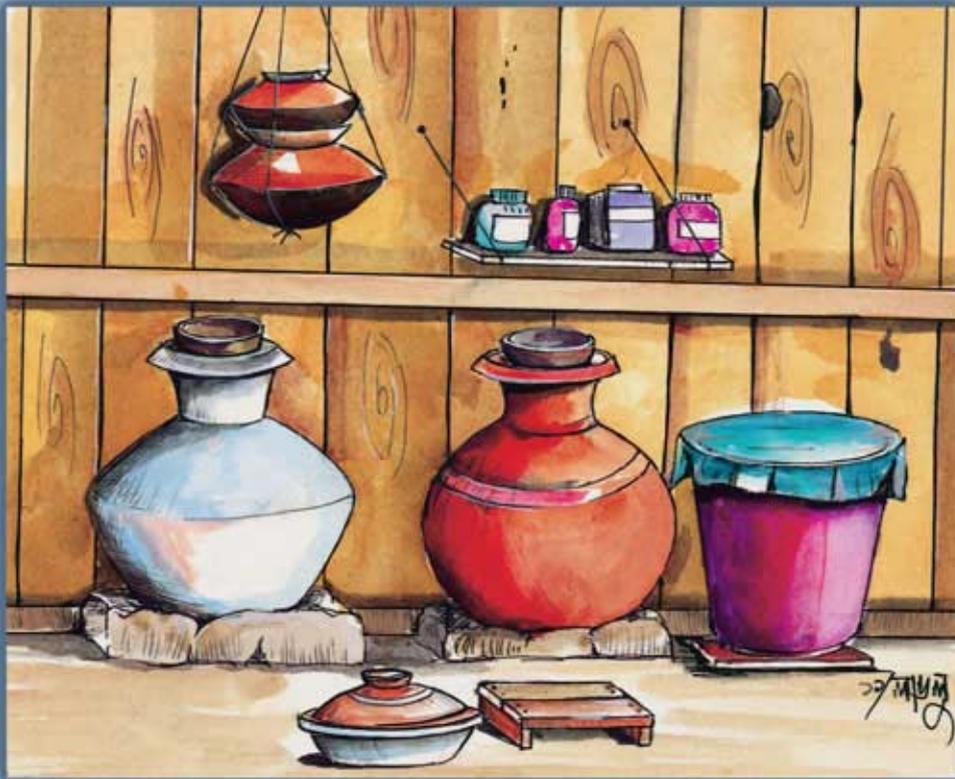


যে কোন ঝুঁকি এড়ানোর জন্য পুরুষদেরই খাবার পানি সংগ্রহের দায়িত্ব নিতে হবে।



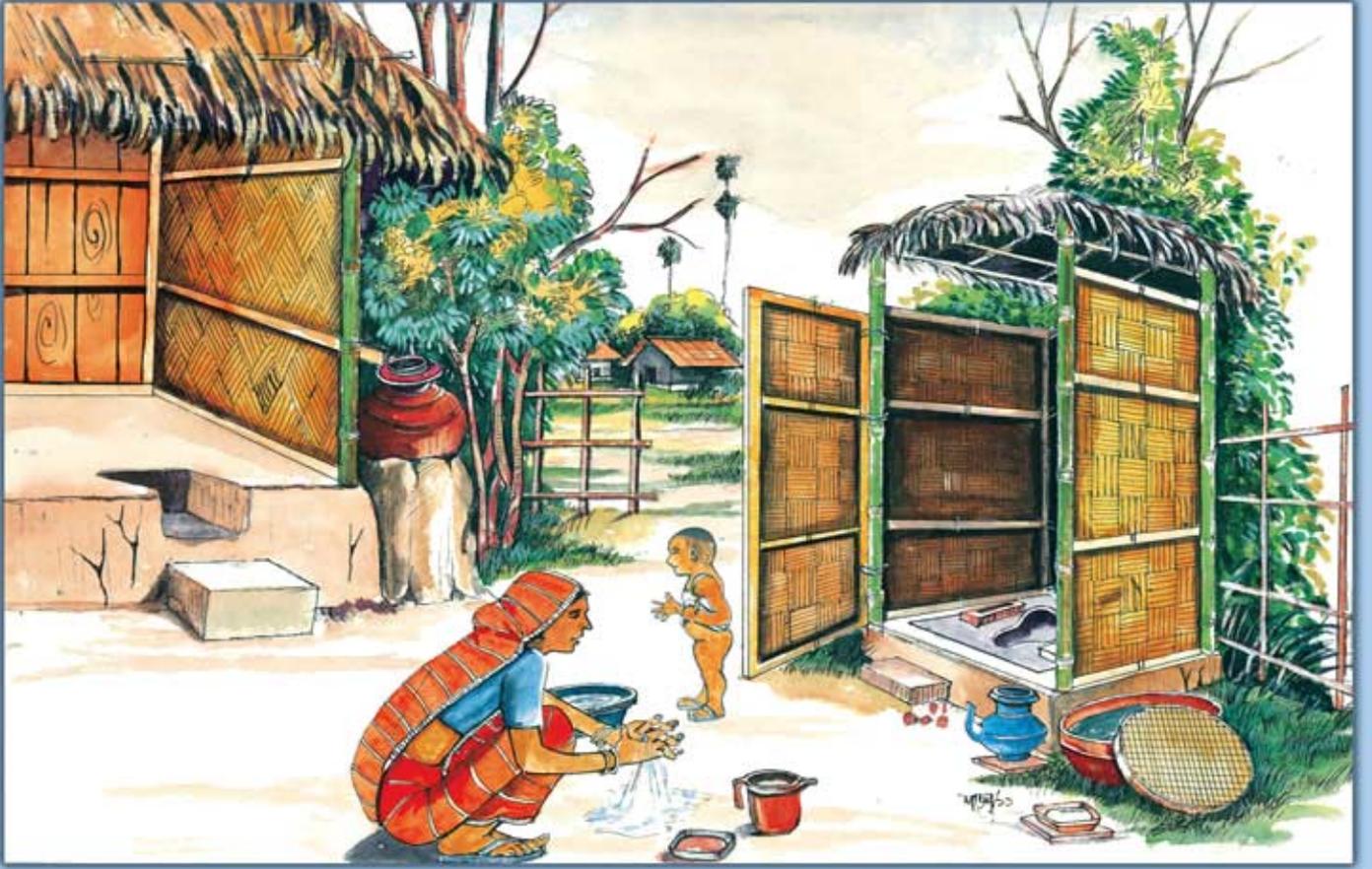
- পানি ভরার আগে কলসের বাইরে ও ভিতরে ছাই দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

- কলসি নেয়ার আগে সাবান অথবা ছাই দিয়ে ভালো করে দুই হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- পানি ভরার পর কলসের মুখের পানি কোনভাবেই হাত দিয়ে ফেলে দেওয়া যাবে না। যে পরিমাণ পানি ফেলার দরকার, ততটুকু পানি খালি রেখে কলস ভরতে হবে।
- পানির কলসের মুখ ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে - যেন বাহিরের ধুলা-বালি পানিতে মিশে যেতে না পারে।



- পানির কলস বাড়ীতে আনার পর পরিষ্কার ও শুকনা জায়গায় রাখতে হবে। সব সময় ঢাকনা দিয়ে কলস ঢেকে রাখতে হবে।
- কলস থেকে পানি ভরার আগে ছাই দিয়ে গ্লাস/জগ/মগের বাইরে ও ভিতরে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- নিরাপদ পানির অপ্রয়োজনীয় ব্যবহার ও অপচয় বন্ধ করে তার সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।

কখন হাত ধুবো?



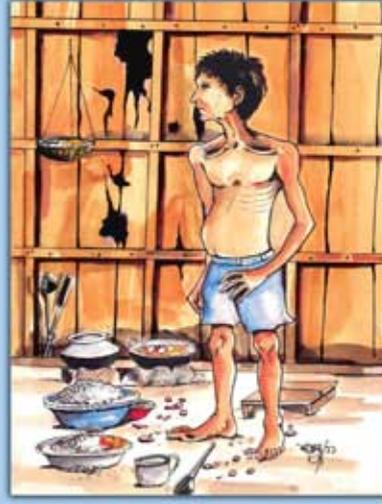
- প্রত্যেকবার খাবার আগে ।
- পায়খানা থেকে ফেরার/শৌচ কাজ করার পর ।
- শিশুকে শৌচ করানোর পর ।
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে ।
- পানি সংগ্রহ ও পরিবেশনের আগে ।
- খাবার পরিবেশনের আগে ।

কিভাবে হাত ধুবো?



- ছাই অথবা সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে ।
- ছাই অথবা সাবান হাতে নিয়ে পরিষ্কার/বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দুই হাতের আঙ্গুলের ফাঁকসহ দুই হাতের তালু ও উপরের অংশ ভালো করে কচলিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে ।
- সবাই হাত ধোয় । কিন্তু, উপরোক্ত নিয়ম মেনে হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে ।

কেন হাত ধুবো?



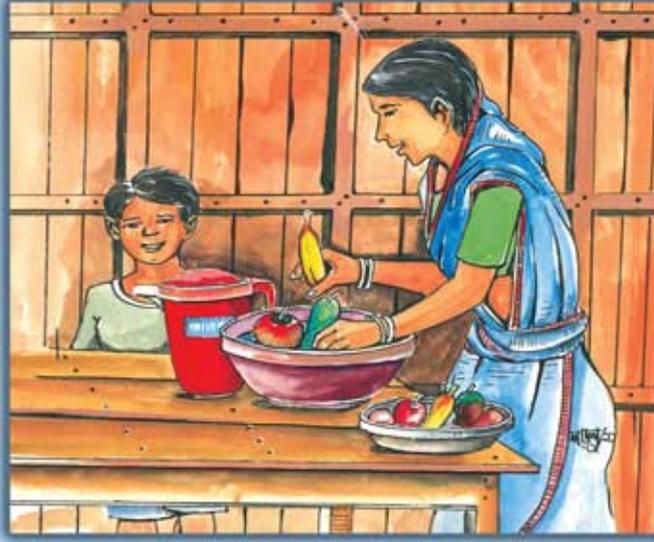
- আমরা প্রায় সব কাজই হাত দিয়ে করি। কাজ করার সময় হাতে অজস্র ধুলা ও ময়লা লেগে যায়।
- বাতাসে রোগ জীবাণু ভেসে বেড়ায়। চলা-ফেরার সময় এগুলো হাতে লেগে যায়।
- আমরা হাত দিয়ে শৌচ করি এবং বাচ্চাদেরকে পরিষ্কার করি। ফলে হাতে অসংখ্য রোগ জীবাণু লেগে যায়।



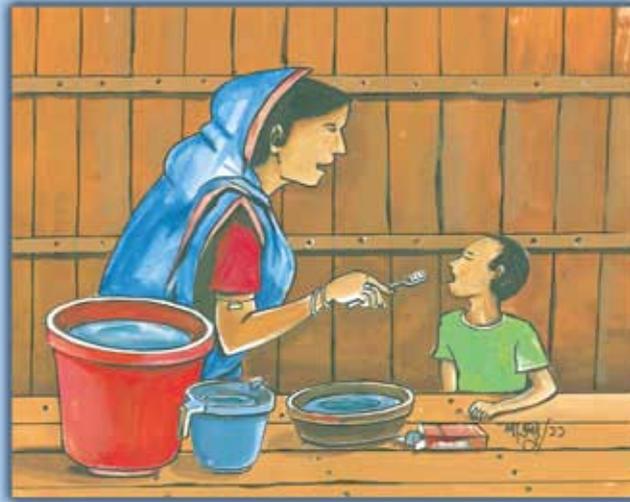
- আমরা সবাই হাত দিয়ে খাবার খাই, শিশুদেরকে খাওয়াই ও অন্যদেরকে পরিবেশন করি।
- ভালো করে হাত ধুলে রোগ হওয়ার সম্ভাবনা ৬০% কমে যায়।

খাদ্যদ্রব্যের পরিচ্ছন্নতা

- খোলা, পচা ও বাসি খাবার খাবেন না। খোলা খাবারে মাছি বসে রোগ জীবাণু ছড়ায়।



- কাঁচা ফল-মূল খাওয়ার আগে নিরাপদ পানিতে ভালো করে ধুয়ে নিন।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে মায়ের স্তন পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।



- বাচ্চার দাঁত ও মুখ নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করে দিন। একইভাবে তার চোখ ও মুখ নিরাপদ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে দিন।