

নগর স্বাস্থ্য



**NATIONAL URBAN
HEALTH MISSION**



স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝায়?

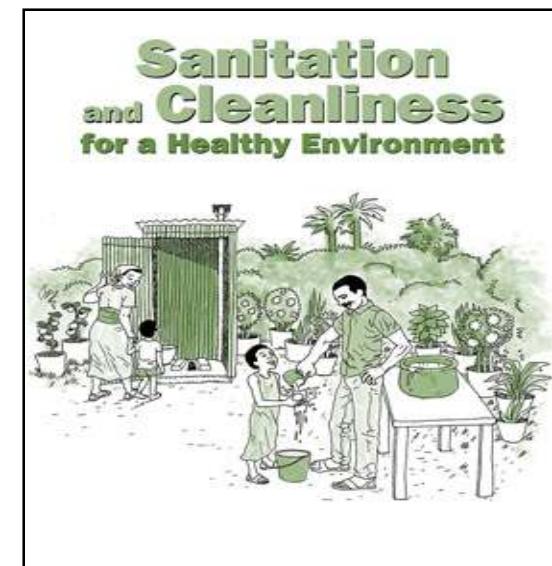
স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা। রোগ বা অক্ষমতার অনুপস্থিতিই কিন্তু স্বাস্থ্য নয়।



নগর স্বাস্থ্য বলতে যা বোঝায় :-

নগরাঞ্চলের সমস্ত মানুষ বিশেষ করে দরিদ্র ও দুর্বল শ্রেণীর মানুষদের সামগ্রিক স্বাস্থ্য, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য :-

- সুস্থ মাতৃত্ব ও সুস্থ শিশু
- পরিষ্কার ও নিরাপদ পরিবেশ
- গৃহজাত ও জৈবিক বর্জ্য পদার্থের সঠিক
- নিরাপদ পানীয় জলের ব্যবস্থা
- স্যানেটারী শৌচাগার
- নিজস্ব পরিচ্ছন্নতা
- স্বাস্থ্য পরিষেবার সুলভতা ও সঠিক ব্যবহার



মা-দের যা জানা প্রয়োজন



গর্ভাবস্থার সময় :-

- গর্ভবতী হয়েছে প্রমান হলে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিজের নাম নথিভুক্তকরণ করতে হবে।
- ভড়. গর্ভাবস্থায় চার বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো বাধ্যতামূলক।
- এই স্বাস্থ্য পরীক্ষার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল - ওজন, রক্তচাপ, রক্তের হিমোগ্লোবিন এবং মূদ্রের অ্যলবুমিন।



- এক মাসের ব্যবধানে দুটি টিটেনাস ইঞ্জেকশন অত্যন্ত জরুরী। এটা মাত্র শিশু উভয়কেই টিটেনাস থেকে রক্ষা করে।
- দিনে একটি করে আয়রন এবং ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট, রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া) ও জন্মকালীন কম ওজনের বাচ্চা (লো বার্থ ওয়েট) হওয়া প্রতিরোধ করে।
- রাত্রে ৮ ঘন্টা এবং দিনে ২ ঘন্টা ঘুম খুবই জরুরী।





- প্রাত্যক্ষিক ঘরের কাজ করা
যাবে কিন্তু ভারী জিনিস
তোলা চলবে না।
- পরিবারের সদস্যদের উচিৎ
গর্ভবতী নারীকে আনন্দ ও
ফন্দের মধ্যে রাখা।
- বাচ্চার জন্ম যেন অবশ্যই
কোনো হাসপাতালে হয়।
সরাকারি হাসপাতালের সুবিধা
নেওয়া উচিৎ।

- গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাদ্য ভূন ও শিশুর বিকাশের জন্য আবশ্যিক।
- ক্যালসিয়াম / ভিটামিন / প্রোটিন - দুধ ও দুঞ্জিত খাবার, ছানা বা পনির, মাখন ইত্যাদি।
- আয়রন ও ফেলিক অ্যাসিড - সবুজ শাকসজ্জি যেমন পালংশাক ইত্যাদি
- ভিটামিন, প্রোটিন, শর্করা - ভাত, ডাল, টাটকা ফল।



নিরামিষ ভোজীদের জন্য - সয়াবিন, বাদাম,
চোলা ও অন্যান্য ডাল

আমিষ ভোজীদের জন্য - ডিম, মাছ, মুরগীর
মাংস

নবজাতকের যত :-

- বিসিজি, পোলিও এবং হেপাটাইটিস বি - এর জন্মের ডোজ দেওয়া অত্যন্ত জরুরী
- জন্মের সাথে সাথে কলোস্ট্রাম বা মায়ের প্রথম হলুদ রঞ্জের ঘন দুধ বাচ্চাকে দেওয়া দরকার এবং প্রথম ৬ মাস বাচ্চাকে শুধুমাত্র মায়ের দুধই খাওয়াতে হবে। এমনকি পানীয় জল বা মধুও দেওয়া চলবে না। ডাক্তারের পরামর্শ মতো ওষুধ দিতে বাধা নেই।
- বাচ্চার ৬ মাস বয়স থেকে বাড়িতে বানানো খাবার যেমন - সেদ্ব করে চটকানো সঙ্গি, খিচুড়ি, সুজি, চটকানো কলা, ডিমের কুসুম ইত্যাদি দিতে হবে।



গর্ভনিরোধক এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ :-



- পরিপূর্ণ বয়সের আগেই বিবাহ, গর্ভধারণ এবং মাতৃত্ব মা ও বাচ্চা উভয়েরই স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক
- প্রথম ও দ্বিতীয় সন্তানের মধ্যে ২ থেকে ৫ বছরের ব্যবধান রাখতে হবে।
- নবদম্পতিকে গর্ভ নিয়ন্ত্রণের অস্থায়ী পদ্ধতিগুলি যেমন :- ওরাল পিল, কন্ডোম, আই ইউ সি ডি (কপার টি) ইত্যাদি সম্বন্ধে সঠিক তথ্য দিতে হবে।
- যদি দম্পতির পরিবার সম্পূর্ণ হয়ে গিয়ে থাকে, তবে গর্ভনিয়ন্ত্রণের স্থায়ী পদ্ধতিগুলি যেমন - টিউবেকটামি, নন স্ক্যালপেল ভ্যাসেকটামি ইত্যাদি গ্রহণ করার প্রস্তাব দেওয়া যেতে পারে।

শিশুকে টীকা দেওয়া :-



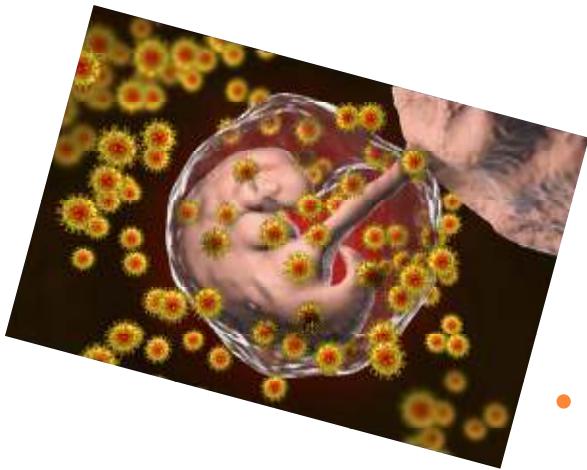
- জন্মের পরেই শিশুকে বি.সি.জি., পোলিও এবং হেপাটাইটিস বি - এর বার্থডোজ দেওয়া বাধ্যতামূলক।
- মা ও বাচ্চার প্রতিরোধক কার্ড (এম সি পি সি) অনুযায়ী মা কে বাচ্চা সহ নিকটবর্তী উপ-স্বাস্থ্য কেন্দ্রে টীকা প্রদানের জন্য নিয়মিত নিয়ে যেতে হবে।
- টীকা শিশুকে অনেক রোগ থেকে রক্ষা করে এবং এই সকল রোগে শিশুর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাই টীকাদানের সঠিক সময়েই (বাচ্চার বয়স অনুযায়ী) শিশুকে টীকা দিতে হবে। এক্ষেত্রে কখনোই দেরী করা যাবে না এমনকি শিশুটি অসুস্থ থাকলেও না।
- যদি শিশু অসুস্থ থাকে, তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে জানতে হবে টীকা দেরী করে দেওয়া যাবে কি না। নিজে থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়।

টীকার তালিকা :



বাচ্চার বয়স	টীকার নাম
জন্মের সময়	বিসিজি, হেপাটাইটিস বি ০, ওপিভি ০
দেড় মাস বা ছ সপ্তাহ	পেন্টাভ্যালেন্ট ১, ওপিভি ১, এফ. আই. পি. ভি. ১
আড়াই মাস বা দশ সপ্তাহ	পেন্টাভ্যালেন্ট ২, ওপিভি ২
সাড়ে তিন মাস বা চোদ সপ্তাহ	পেন্টাভ্যালেন্ট ৩, ওপিভি ৩, এফ আই পি. ভি. ২
৯ থেকে ১২ মাস	হাম, রবেলা ১, জে ই ১, ভিটামিন এ - প্রথম ডোজ
১৬ থেকে ২৪ মাস	ডি পি টি বুস্টার, ও পি ডি বুস্টার, এম আর ২, জে ই ২, ভিটামিন এ - দ্বিতীয় ডোজ - এরপর ৬ মাস অন্তর একটি করে ডোজ ৯ টি ডোজ পর্যন্ত।
৫ থেকে ৬ বছর	ডি পি টি বুস্টার ২
১০ বছর	টি টি

মা ও শিশুর এইচ আই ভি প্রতিরোধ :-



- এইচ আই ভি আক্রান্ত মা - এর থেকে
শিশুতে এই ভাইরাস সংক্রামিত হতে পারে
তিনটি উপায়ে
 - ❖ গর্ভবস্থায়
 - ❖ প্রসবের সময় - এই সময় ঝুঁকি সব থেকে বেশী
 - ❖ মায়ের দুধের মাধ্যমে
- প্রতিটি গর্ভবতী মা - এর উচিং নিজের এইচ
আই ভি পরীক্ষা করানো, যাতে এইচ আই ভি
আক্রান্ত জানা গেলে মা থেকে শিশুতে এই
আই ভি সংক্রমন রোধ করার চেষ্টা করা যায়।
মা ও শিশু এইচ আই ভি আক্রান্ত হলে
চিকিৎসা করা যায়।



- সমস্ত পুর এলাকার প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলোতে রক্তের এইচ আই ভি টেস্ট করার ব্যবস্থা চলছে। মায়ের এইচ আই ভি ধরা পড়লে, নিকটবর্তী এ আর টি (অছবি) সেন্টারের পরামর্শমতো সারাজীবন ওষুধ খেতে হবে। এতে এই রোগ নিয়ন্ত্রণে থাকবে।
- এইচ আই ভি আক্রান্ত মায়েরা শিশুকে প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াবেন। ৬ মাসের মধ্যে কোনো বাহিরের খাবার এমনকি জল বা মধুও দেওয়া চলবে না। ৬ মাস পর থেকে অন্যান্য খাবার শুরু করা যেতে পারে।

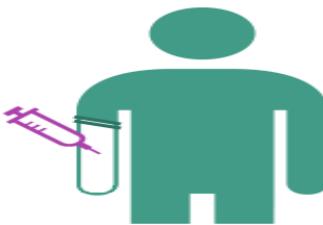
YOU CAN GET HIV VIA...



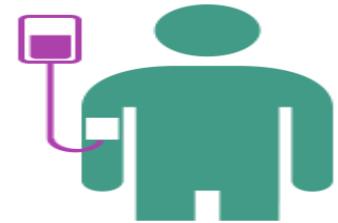
Sex without
a condom



Passed from
mother to baby



Sharing injecting
equipment



Contaminated blood
transfusions &
organ transplants



- এইচ আই ভি - এর সংক্রমন - এর পদ্ধতিগুলি জানতে হবে। এইচ আই ভি সাধারণ স্পর্শ - এর মাধ্যমে ছড়ায় না। কুঁকিপূর্ণ জীবনযাপন করলে ইহা যৌন সংসর্গের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। এছাড়া রক্তের মাধ্যমে বা ব্যবহৃত সূচ - এর মধ্যে দিয়ে কিংবা মা থেকে শিশুতে সরাসরি সংক্রামিত হতে পারে।
- সুরক্ষিত যৌন সম্বন্ধ এইচ আই ভি প্রতিরোধের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যক্ষ্যা বা টুবারিকিউলোসিস :-



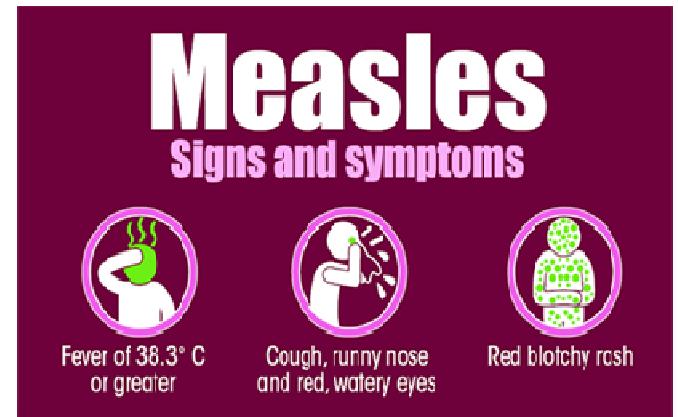
- ইহা মাইকোব্যাকটেরিয়া নামক ব্যাকটেরিয়ার দ্বারা গঠিত রোগ, যা প্রধানত ফুসফুসকে আক্রমণ করে। তবে দেহের অন্যান্য অঙ্গে যেমন অস্তি, মস্তিষ্ক, কিডনি, অন্ত্র - তেও এই রোগ হতে পারে।
- রোগীর কাশি, কফ, হাঁচি - ইত্যাদিওর থেকে বাতাসের মধ্যে দিয়ে এই জীবাণু সুস্থ মানুষের শরীরে সংক্রমণ ঘটায়।
- ঘনবসতিপূর্ণ, অপরিচ্ছন্ন এলাকায় এই রোগের দ্রুত বিস্তার ঘটে। অপুষ্টি, এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার অন্যান্য অবস্থায় এই রোগের বিস্তার ঘটে।
- সময়মতো শিশুকে বি সি জি - র টীকা দিলে, শিশুরা যক্ষ্যার প্রাণঘাতী প্রকোপ থেকে রক্ষা পায়।

হাম :-

- শিশুদের জুরের সঙ্গে গায়ে গুটি বা ক্ষতড়ব
বেরোলে এবং কাশি ও অন্যান্য উপসর্গ থাকলে
হাম সন্দেহ করা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে শিশুকে
দেরী না করে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে
হবে।
- হাম - কখনও জটিল হয়ে যেতে পারে অন্যান্য
ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ - এর ফলে, এবং শিশুর
মৃত্যুও হতে পারে।
- শিশুকে হাম থেকে রক্ষা করতে হলে মিসিলস্ বা
এম আর টীকার দুটি ডোজ অবশ্যই দেওয়ান।

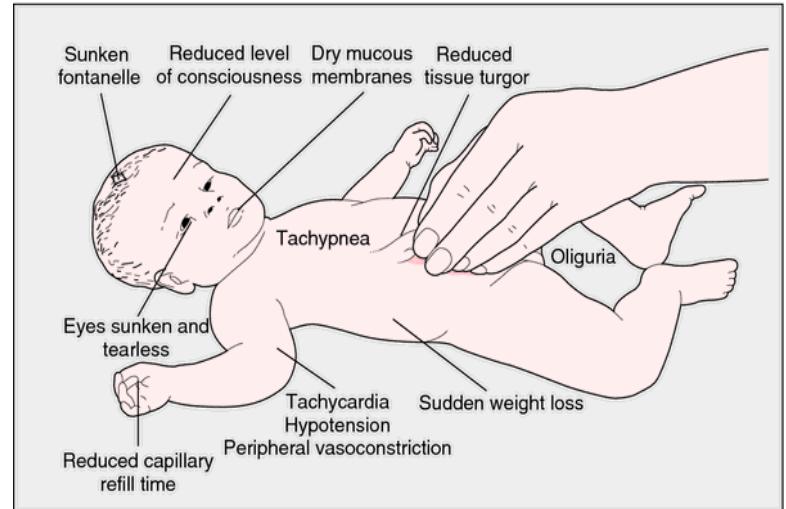
প্রথম ডোজ - শিশুর ৯ থেকে ১২ মাস বয়সের
মধ্যে

দ্বিতীয় ডোজ - শিশুর ১৬ থেকে ২৪ মাস বয়সের
মধ্যে



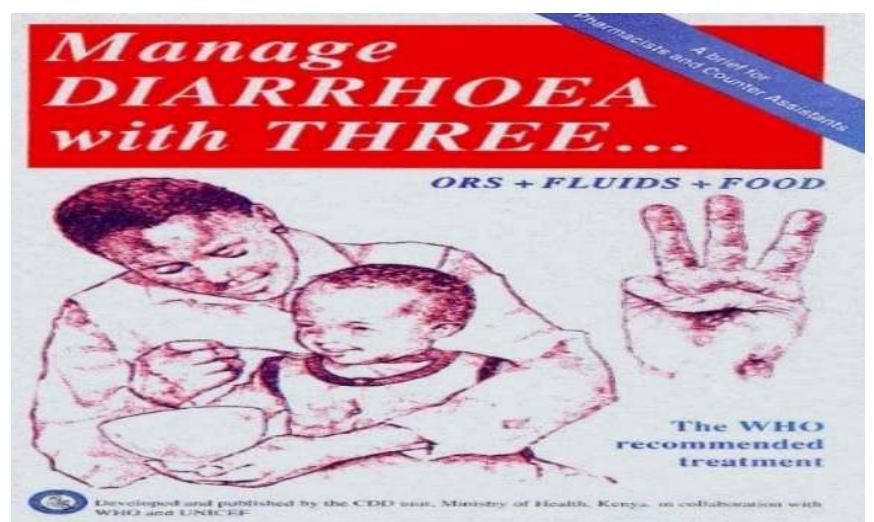
ডায়েরিয়া :-

- ২-৩ বারের বেশি তরল মলত্যাগ করলে ডায়েরিয়া সন্দেহ করা যেতে পারে।
- ইহা প্রধানত দুষ্পুর জল বা খাবার থেকে সংক্রামিত হয়।



ডায়েরিয়ার বিপদ সংক্ষেত :-

- শরীর - এ আদ্রতার অভাব বা ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ
- ১০২ ডিগ্রী বা বেশী জ্বর
- ২৪ ঘন্টা ধরে ডায়েরিয়া
- মলের সঙ্গে রক্ত বা পূজঁ বেরোনো।

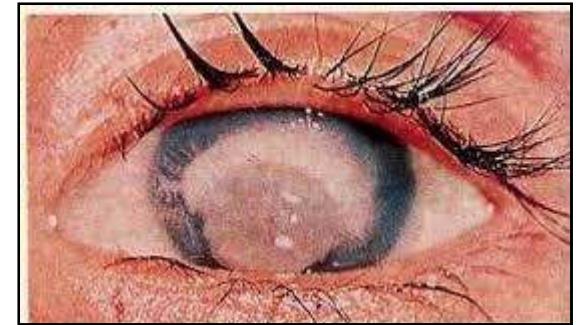


- এক্ষেত্রে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডাক্তার - এর পরামর্শ নিন।
শিশুকে নিয়মিত ও আর এস দ্রবণ বা নুন চিনির জল
খাওয়ান।
- বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা চলবে না।



ভিটামিন ‘এ’ :-

- ভিটামিন ‘এ’ চোখ, ত্বক ও শ্বাসনালীর স্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।
- শিশুকে ভিটামিন ‘এ’ - এর ৯ টি ডোজ দেওয়া আবশ্যিক।
প্রথমটি ৯ মাসে হানের টীকার সঙ্গে, দ্বিতীয়টি ডি পি টি বুস্টারের সঙ্গে, তারপর প্রতি ৬ মাসের ব্যবধানে একটি করে শিশুর ৫ বছর বয়স পর্যন্ত।
- প্রতিরোধ ডোজ - ১ লাখ আই ইউ (১ মিলি) - ১ বছর বয়সের নিচে।
- ২ লাখ আই ইউ (২ মিলি) - ১ বছর বয়সের ওপরে।
- চিকিৎসার ডোজ - প্রথম ডোজ সঙ্গে সঙ্গে।
- দ্বিতীয় ডোজ চার সপ্তাহ পরে।



স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কয়েকটি ভুল ধারণা ও সঠিক তথ্য

ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
১) মায়ের প্রথম ঘন হলদে দুধ বা কলোস্ট্রাম ফেলে দিতে হয়। ইহা শিশুর জন্য ক্ষতিকর।	কলোস্ট্রাম শিশুর পুষ্টির জন্য খুবই উপকারী। ইহা শিশুকে দেওয়া আবশ্যিক।
২) প্রথম ৬ মাস শিশুকে মায়ের দুধের সঙ্গে জল ও মধু দেওয়া দরকার।	প্রথম ৬ মাস শিশু শুধু মায়ের দুধ খাবে, কোনো জল বা মধু দেওয়া চলবে না। তবে চিকিৎসকদের পরামর্শ মতো ওষুধ দেওয়া যাবে।
৩) শিশুকে একবার টীকা দিতে গিয়ে জ্বর এলে আর পরের টীকাগুলি দেওয়ার দরকার নেই।	শিশুকে টীকা দিলে হাঙ্কা জ্বর, ব্যথা হতে পারে, - এর জন্য পরবর্তী টীকা দিতে কোনো বাধা নেই। শিশুর হাঙ্কা অসুখ থাকলেও ডাক্তারের পরামর্শমতো টীকা দেওয়া যেতে পারে।
৪) শিশু যতদিন পর্যন্ত মায়ের দুধ পান করে তত ভাল	৬ মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে মায়ের দুধের সাথে অন্যান্য খাবার খাওয়ানো শুরু করা - পুষ্টিকর সহজপাচ্য ভাত, ডাল, সবজি, ফল ইত্যাদি।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কয়েকটি ভুল ধারণা ও সঠিক তথ্য

ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
৫) শিশুর ডায়োরিয়া হলে মায়ের দুধ বা অন্যান্য খাবার বন্ধ রাখা উচিত	মায়ের দুধ বন্ধ রাখা যাবে না, সহজপাচ পুষ্টিকর খাবার অসুখের মধ্যেও দিতে হবে।
৬) এইচ আই ভি ছোঁয়াচে বা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে হয়।	এইচ আই ভি শুধুমাত্র কয়েকটি ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবহার এবং রক্তের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়, মশা, ছোঁয়া বা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে না।
৭) এইচ আই ভি - এর কোনো চিকিৎসা নেই।	ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ ইত্যাদির মতো সারা জীবন নিয়মিত ওষুদ খেলে (অ্যানিট রেট্রোভাইরাল) এইচ আই ভি নিয়ন্ত্রণে থাকে। ঝুঁকিহীন জীবনযাত্রা ও পুষ্টিকর খাদ্যও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।



THANK
YOU