

ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ



କଣ କରିବେ:

- ✓ ଡାକ୍ତରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
- ✓ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ✓ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଡ଼ାକ୍ତରୀରେ ପକାନ୍ତୁ
- ✓ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ✓ ଶରୀରର ଜଳ ଶୁଷ୍କତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍ ପିଆନ୍ତୁ

ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ

- ପୋଲିସ୍ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନିଶମ ପାଇଁ ୧୧୨
- ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ପାଇଁ ୧୦୮
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ପାଇଁ ୧୦୪
- ଓଡ଼ିଶା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୦୯୮
- ଗ୍ରାମିକ୍ ସେବା ପାଇଁ ୧୦୯୯

କଣ କରିବେ ନାହିଁ:

- ✗ ବାହାରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ଏଣେତେଣେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ଟ୍ୟାପ୍ ଓ ନଳକୂଅ ଉପରାଞ୍ଚ ଅପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ବାସି, ମାଛିବସା କିମ୍ବା ଘୋଡ଼ାହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ✗ ଟାଣ ଖରାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଓ ସମୟ ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ଜୀବନ ରକ୍ଷାର ମୁଖ୍ୟ କବଚ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା ପତ୍ରିକା

ଖାଦ୍ୟ, ଜଳବାହିତ ରୋଗ ଓ ମଶା ବାହିତ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି, ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ:

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

- ବାହାରେ ଝାଡ଼ା ନ ଯାଇ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଓ ଆଖପାଖ ସଫା ରଖିବା
- ପାଣି ଟ୍ୟାପ୍, ନଳକୂଅ ଓ କୂଅ ଉପରାଞ୍ଚ ସଫା ରଖିବା
- ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଏଣେତେଣେ ନପକାଇ କେବଳ ଡ଼ାକ୍ତରୀରେ ପକାଇବା
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଶୌଚ ହେବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା
- ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ସୁସ୍ଥ ଓଡ଼ିଶା, ସୁଖୀ ଓଡ଼ିଶା

ହାତ ଧୋଇବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ

ହାତକୁ ପାଣିରେ ଓଦା କରି ସାବୁନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ଓ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦ୍ଧତିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ



ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବରୁ, ନିଜେ ଖାଇବା ଓ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଶୌଚ ହେବା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ

ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା କଥା

ମାଲ ଆନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ମ୍ୟାଲେରିଆ କୀଟାଣୁର ବାହକ ।

ଲକ୍ଷଣ

- ଶୀତ ଓ କମ୍ ସହିତ ଜ୍ୱର ହେବା ।
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହେବା ।
- ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ।
- ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ବାଉଳି ଗୁଡ଼ଳି ହେବା ଓ ବାତ ମାରିବା ।



ପ୍ରତିକାର

- ଜ୍ୱର ହେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ।
- ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ଔଷଧ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ମଶାଟା ଟାଣି ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ଓ ଆଖପାଖରେ ପାଣି ଜମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମଶା କାମୁଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମଶାଧୂପ କିମ୍ବା ମଶା ବିକର୍ଷକ ମଲମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଡେଙ୍ଗୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା କଥା

ଏଡିସ୍ ମଶାଦ୍ୱାରା ଡେଙ୍ଗୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମଶା ଦିନ ବେଳା କାମୁଡ଼େ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଜ୍ୱର ସହିତ ହାତ, ଗଣ୍ଠି ଓ ଆଖି ବିନ୍ଧା ହୁଏ । କେତେକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲାଲ ଲାଲ ହୋଇ ଫଳିଯାଏ ।



ପ୍ରତିକାର

- ପାଣି ଟାଙ୍କି, ଏୟାର କୁଲର, ଫୁଲଦାନୀ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ସଫାକରି ପାଣି ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଘର ପାଖରୁ ଭଙ୍ଗା ଟିଣ, କ୍ଷତ୍ରେଇ, ଡବା, ପୁରୁଣା ଟାୟାର, କୋଡୁଆ ଆଦି ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପୂରାଦେହକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲାପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ନିୟମିତ ମଶାଟା ଟାଣି ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତେଜୁ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ।



ଘର ଆଖପାଖରେ ପଡ଼ିଥିବା ଉପରୋକ୍ତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁମାନଙ୍କରେ ଜମିଥିବା ପାଣିରେ ଡେଙ୍ଗୁମଶା (ଏଡିସ୍) ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ଜମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡାଇରିଆରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ

- ସିଝା ପାଣି କିମ୍ବା ହାଲୋଜେନ ବଟିକା ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ମାଛି ବସା ଓ ପଚା ସତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତଟକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ବାହାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଖାଇବା କିମ୍ବା ପିଇାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ଶୌଚ ହେବାପରେ ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ଜଳ ଶୁଷ୍କତାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଓ.ଆର.ଏସ.ପିଅନ୍ତୁ ।



ଉପଯୁକ୍ତ ସଚେତନତା ଓ ସତର୍କତା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ଆସ ଆଜି ଆମେ ଶପଥ ନେବା, ଗାଁ ପରିବେଶ ସଫା ରଖିବା ।