

**କୌଶଳ ଯାହା ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରେ
ପାଞ୍ଚ ଗୋଟି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା**

୦୧. ହାତ ଧୋଇବା :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ।

ପ୍ରଶ୍ନ : କେଉଁଠାରୁ କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ଧୋଇବା ?

ଉତ୍ତର : ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିଠୁଁ କହୁଣୀ ଯାଏ । ଧୋଇବା ଭୁଲ ନାହିଁ ସରିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : କେତେବେଳେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ?

ଉତ୍ତର : ଶୌଚ (ଝାଡ଼ା ଯିବା) ପରେ ।

ବିଲ ବାଡ଼ିରେ, କଳ କାରଖାନାରେ କାମ ପରେ ।

ଘାର, କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ସିଞ୍ଚନ ପରେ ।

ରୋଗୀକୁ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ।

ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ।

ରୋଷେଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ।

ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

ମନେରଖ : ବିଶ୍ୱ ହାତଧୁଆ ଦିବସ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ମାସ ୧୫ ତାରିଖରେ ପାଳନ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : କେଉଁ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଉତ୍ତର : କମ୍ କ୍ଷାରୀୟ ଲାଇଫ୍‌ଟେସ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସରକାରୀ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରାପ୍ତ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

୦୨. ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର :

ପ୍ରଶ୍ନ : ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ର ଆବଶ୍ୟକତା ?

ଉତ୍ତର : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପାଇଖାନା । ବ୍ୟବହାରରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପେନା ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ପରିଷ୍କାର ଚଟାଣ ବା ପାଇଖାନା କିଭଳି ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ?

ଉତ୍ତର : ଫିନାଇଲ୍ ପକାଇ ସଫା କରିବା ।

୦୩. ନଳକୂପ ପାଣି ପିଇବା :

ନଳକୂପର ପାଣି । ପିଇବା ନିତି ଛାଣି ।

ନଳକୂପ ପାଣି ସବୁଠୁ ଭଲ । ଏ ପାଣି ପିଇବା ଅମୃତ ତୃଣ୍ୟ ।

କୂଅ ଜଳେ ବୁଡ଼ି ପାଉଡ଼ର । ପକାଇ ପିଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ମନେରଖ : ନଳକୂପ ଜଳ କିମ୍ବା କୂପଜଳ ଫୁଟାଇ ଶୀତଳ ହେବାପରେ ଛାଣି ପିଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

୦୪. ମଶାରା ବ୍ୟବହାର :

ପ୍ରଶ୍ନ : ମଶାରା ବ୍ୟବହାର କାହିଁକି କରିବା ?

ଉତ୍ତର : ଡେଙ୍ଗୁ/ମ୍ୟାଲେରିଆ/ଫାଇଲେରିଆ ରୋଗର ବାହକ ମଶାଙ୍କ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସକାଶେ ।

ଘର ଭିତରେ କରିଲେ ଘର । ଫାଇଲେରିଆକୁ ନଥାଏ ଡର ।

ମନେରଖ : ଦିନରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା/ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମଶାରା ଟାଣି ଶୋଇଲେ ଡେଙ୍ଗୁ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଫାଇଲେରିଆ ଆଦି କୁର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବା ।

୦୫. ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

ଆବଶ୍ୟକତା : ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଓ ସବରାମ୍ଭ ଭାବ ଉଦ୍ବେଗ ହୋଇଥାଏ ।

ସୋସଆଲ୍ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍

ସୌଜନ୍ୟ :

ବହୁର ଛକ, ତାଳଚେର, ଅନୁଗୁଳ, ଓଡ଼ିଶା-୭୫୯୧୦୪

ଦୂରଭାଷ: ୯୪୩୭୯୦୪୧୦୮, ୮୯୦୮୪୭୭୦୪୯