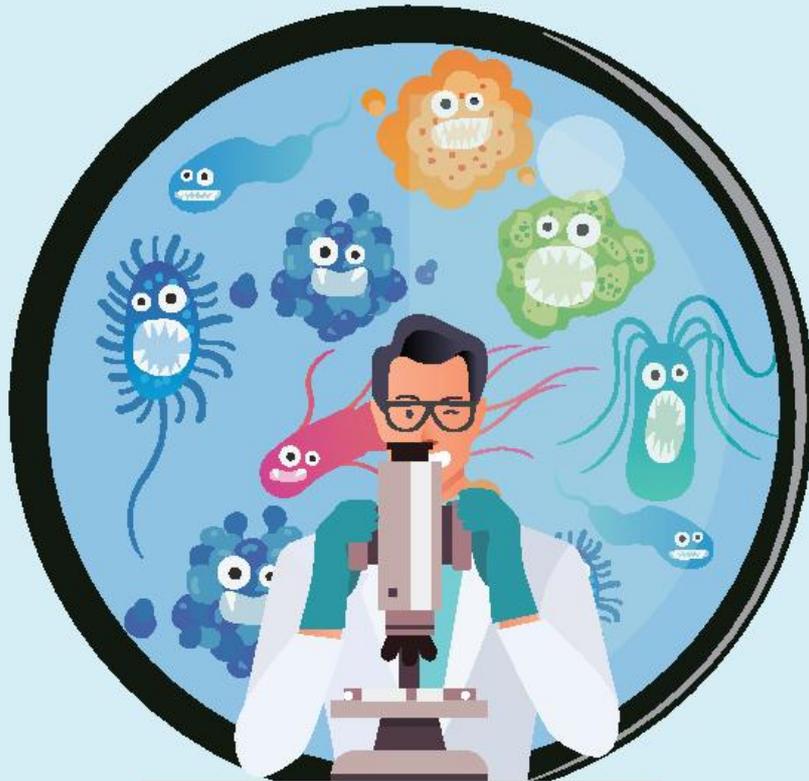




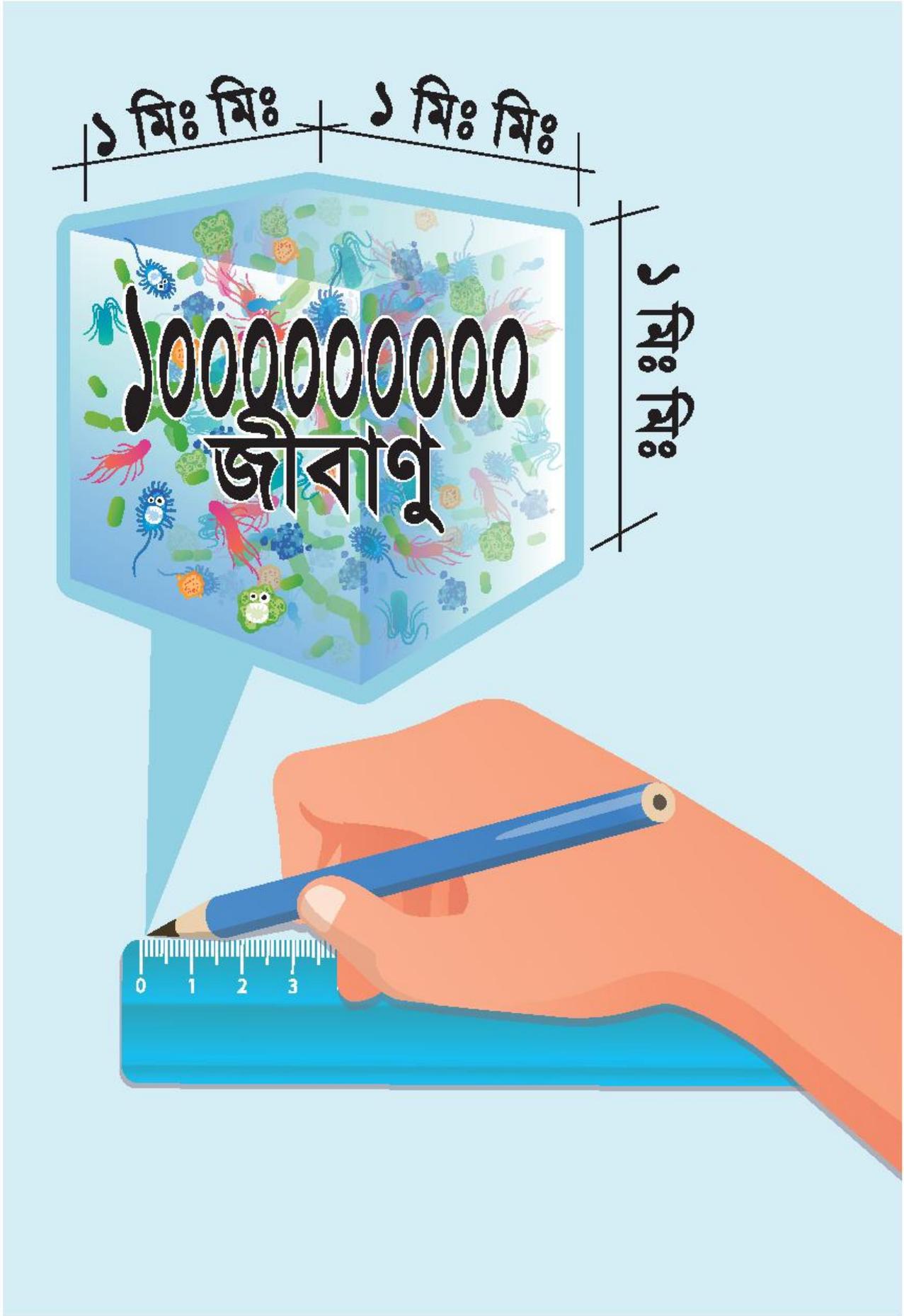
দূষিত খাবার ও পানিতে জীবাণু থাকে। দূষিত খাবার ও পানি খেলে পেটে ব্যথা, ঘন ঘন পাতলা পায়খানা, বমি এবং জ্বর হতে পারে। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা এবং বমি হলে শরীরে পানি কমে যায় এবং শরীর অনেক বেশি দুর্বল হয়ে পড়ে। এতে করে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।



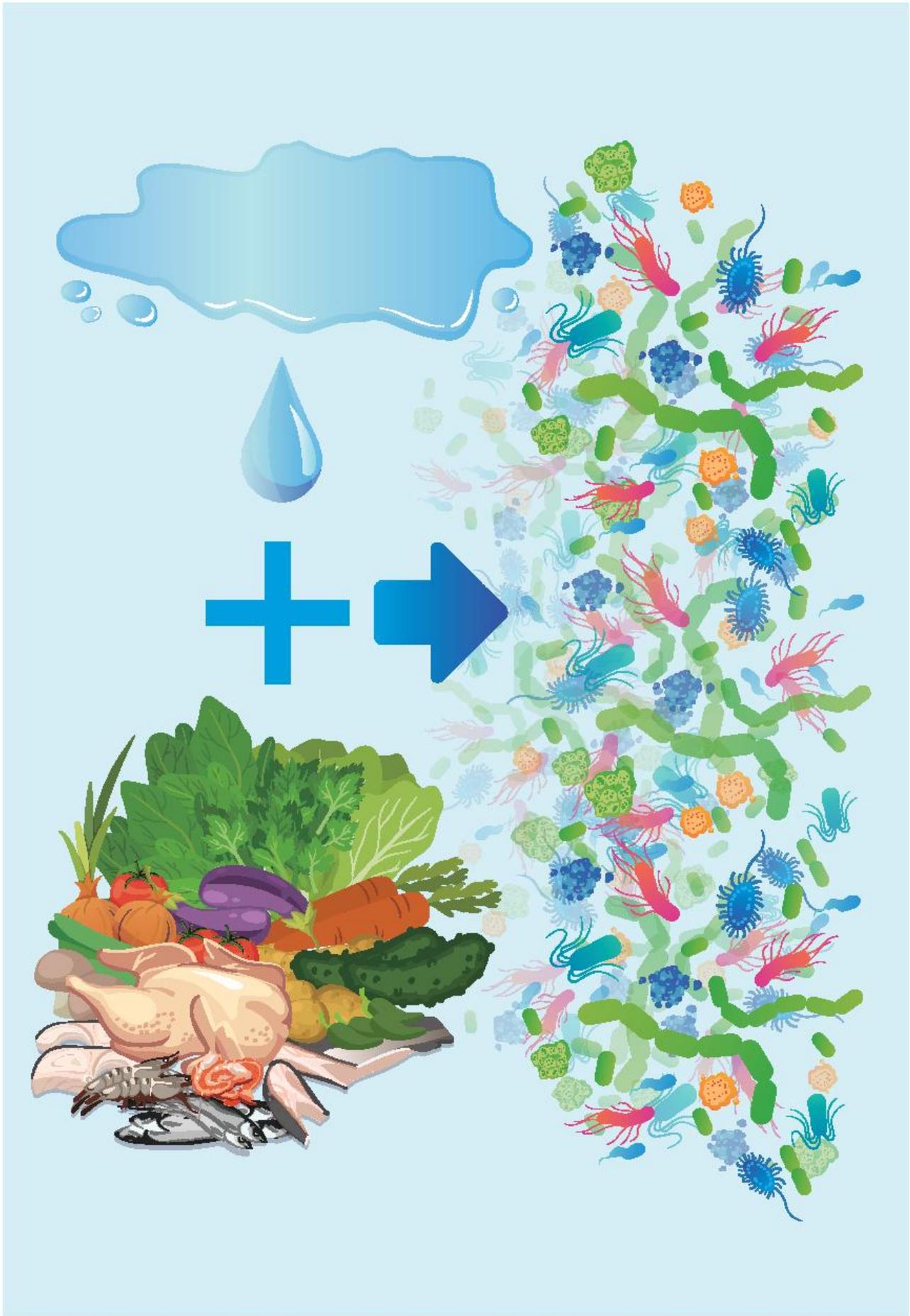
অদৃশ্য
জীবাণু $\times 1000$



জীবাণুগুলো ছোট ও খালি চোখে দেখা যায় না। যদি তুমি একটি ছোট পিঁপড়াকে
১০০০ গুন বড় করো, তাহলে এটি একটি বাসের সমান বড় হবে।
কিন্তু জীবাণু গুলোকে যদি ১০০০ গুন বড় করা হয়
তাহলে তা কেবল একটি অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে দেখা যায়।



যখন ১০০ কোটি জীবাণু একত্রে সংগ্রহ করে রাখা হয়,
তখন তারা ১ মিলিমিটার সমান জায়গা দখল করে।



মানুষের যেমন বেঁচে থাকার জন্য খাবার ও পানির দরকার হয়,
জীবাণুরও তেমনি বেঁচে থাকা ও বৃদ্ধি পাবার জন্য খাবার ও পানির দরকার হয়।



জীবাণুগুলো সঁাতসঁাতে এবং নোংরা জায়গা পছন্দ করে ।



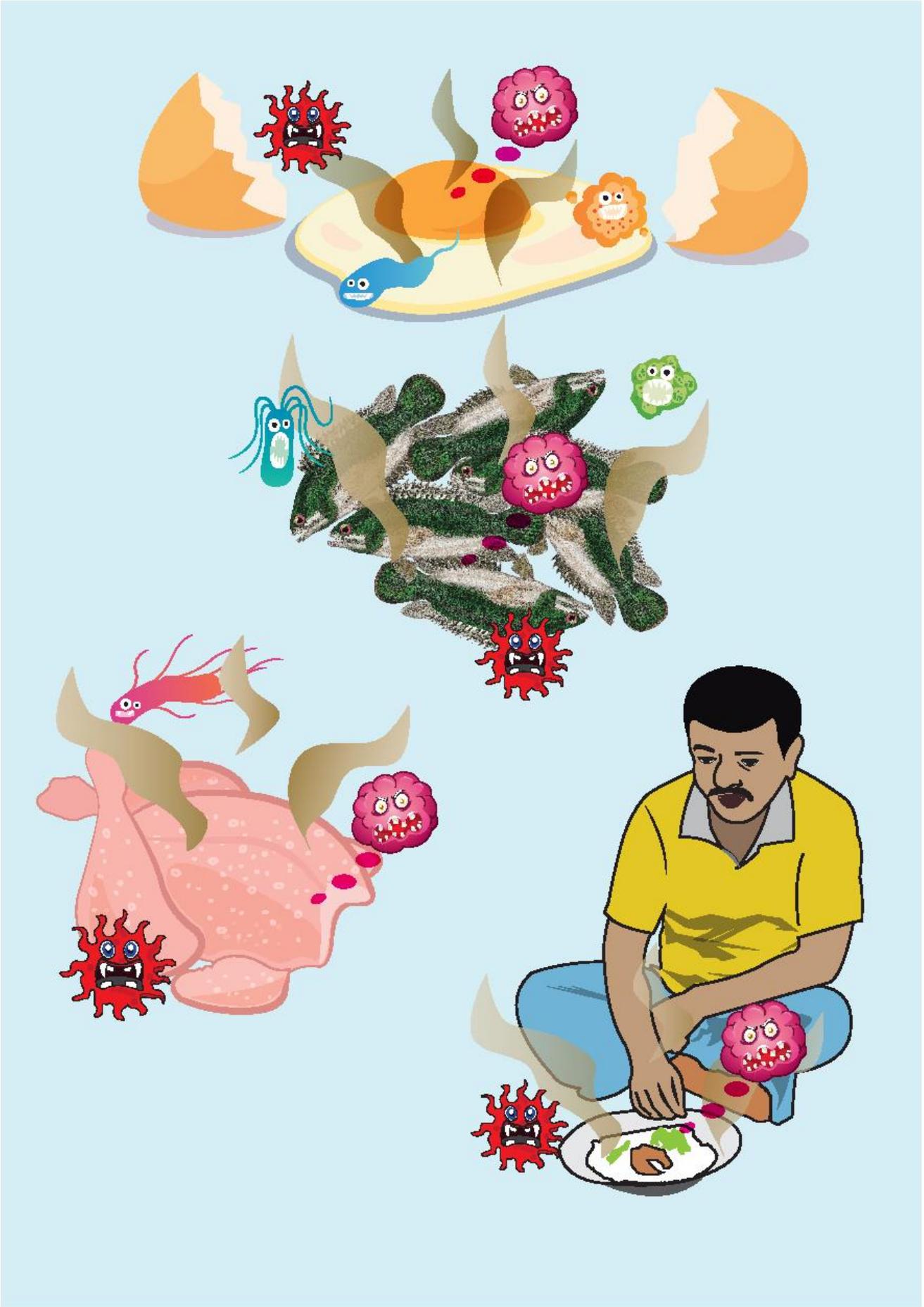
সুতরাং প্রতিদিন নোংরা জায়গাগুলো পরিষ্কার করো এবং শুকিয়ে নাও ।



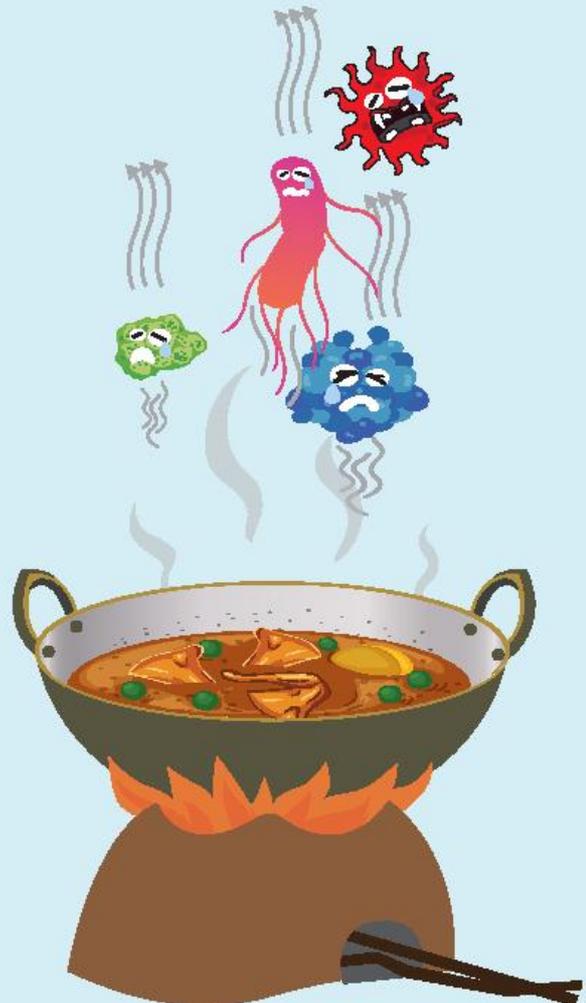
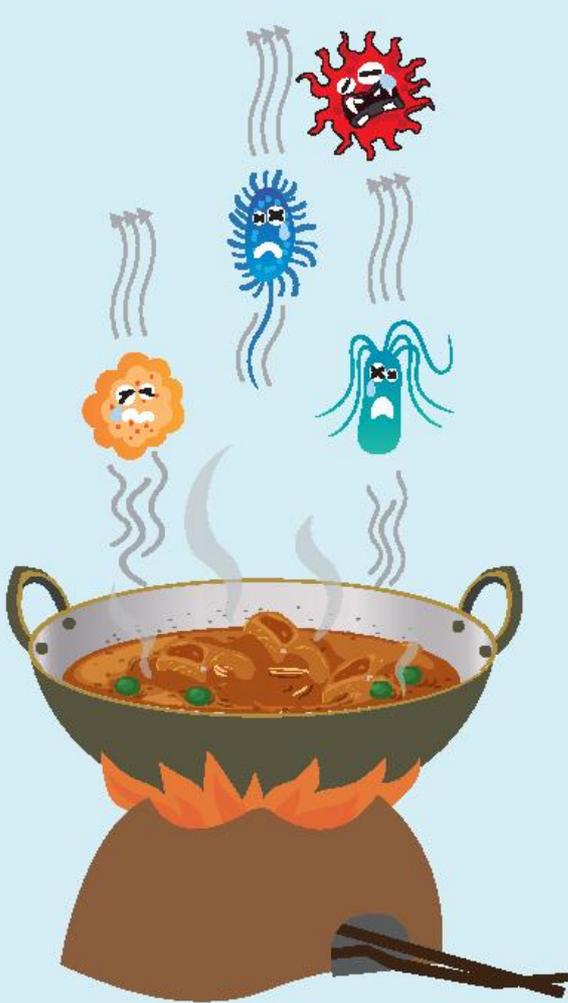
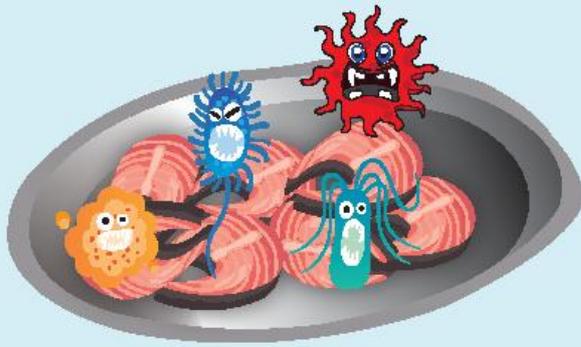
জীবাণুগুলো তোমার শরীর এবং মুখেও থাকে,
তাই প্রতিদিন গোসল করো এবং তোমার দাঁত পরিষ্কার করো।



ভেজা বা অর্ধ খাবারেও জীবাণু থাকতে পারে ।
কিছু কিছু খাবার আমরা ধুয়ে খাবো যেমনঃ শসা, টমেটো, পেয়ারা ইত্যাদি এবং
মাছ-মাংস ভালো করে রান্না করে খাবো ।



জীবাণুগুলো খাবারে বৃদ্ধি পেলে পঁচা গন্ধ সৃষ্টি হয়,
চলো সেগুলো আমরা না খাই।



খাবার রান্না করা ও গরম করার মাধ্যমে জীবাণু মারা যায় ।
তাই কাঁচা খাবার খাওয়ার আগে রান্না করে খেতে হবে
আর বাসি খাবার গরম করে খেতে হবে ।



জীবানু ঠান্ডা জায়গাগুলো পছন্দ করে না ।
সুতরাং তোমার খাবার ঠান্ডা জায়গায় রাখো ।



ফলমূল, শাকসবজি খাওয়ার আগে পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে
ধুতে হবে। বটি, ছুরি, পাত্র সাবান পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুতে হবে।
এতে জীবাণুর সংক্রমণ কমে যায়।



শুকনো খাবারগুলো বেশি সময়ের জন্য সংরক্ষণ করা যেতে পারে
কারণ শুকনো খাবারে জীবাণুর বৃদ্ধি ঘটে না।



পানি দিয়ে হাত তেজাও



সাবান ব্যবহার করো



হাতের তালুতে তাল করে যবো



হাতের পিছনের পাশে ভালো করে যবো



হাতের আঙ্গুলের মাঝার ভালো করে যবো



মুই হাতের মধ্যে পরিষ্কার করো



তোমার বুড়ো আঙ্গুল ও হাতের তালু পরিষ্কার করো



হাতের নখ পরিষ্কার করো



পানি দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে কেদো



হাত ভালো করে মুছে নাও

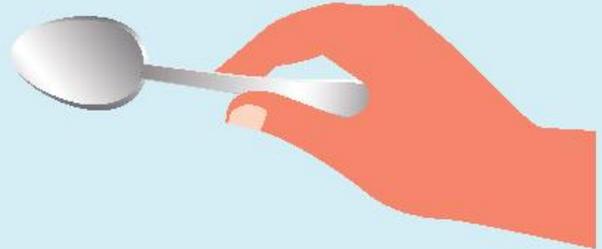
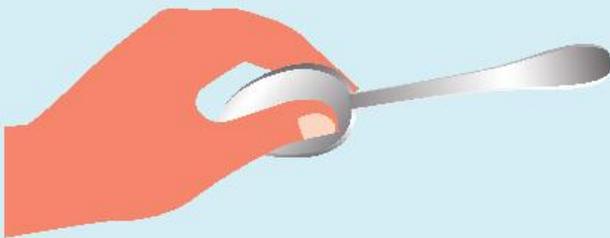
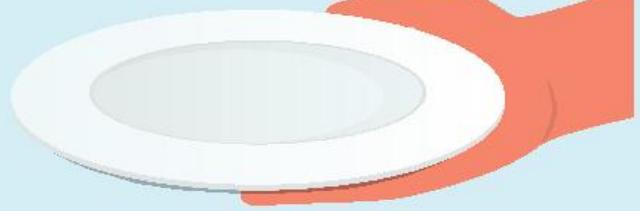
প্রশ্রাব-পায়খানা করার পর এবং খাবার খাওয়ার আগে তোমার হাত
সাবান পানি দিয়ে ধুতে হবে। সবগুলো আঙুল ও নখ ছবির মতো করে
তোমার হাত সামনে ও পিছনে ধুয়ে ফেলো।



পরিস্কার হাতে খাবার পরিবেশন করলে জীবাণুর সংক্রমণ কমে যায় ।

ডুল

সঠিক



খাবারের থালাবাসন সঠিকভাবে বহন করো। হাত দিয়ে নাক, মুখ, চুল, পোশাক ইত্যাদি স্পর্শ করলে খাবার এবং থালাবাসন স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। থালা বাসন ও খাবার পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুতে হবে।

এখন থেকে চলো আমরা খাদ্যবাহিত রোগ প্রতিরোধে এবং সুস্বাস্থ্যের
অধিকারী হওয়ার জন্য ৩ টি প্রতিজ্ঞা গাণন করি।



১ জীবাণু লেগে থাকবেনা
(হাত ধোয়ার মাধ্যমে)



২ জীবাণুর বৃদ্ধি ঘটবেনা
(খাবার ঠান্ডা করার মাধ্যমে)

৩ জীবাণু ধ্বংস হবে
(খাবার গরম করার মাধ্যমে)

