

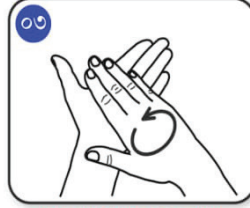
হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি



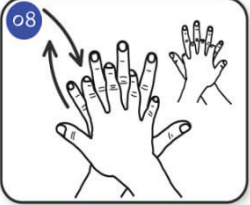
প্রথমে পানি দিয়ে হাত ভিজিয়ে নিন



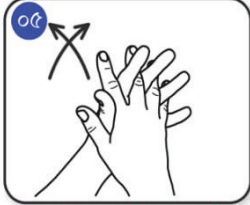
এরপর পুরো হাতে ভালো করে সাবান/তরল সাবান লাগিয়ে নিন



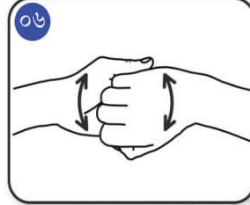
এবার এক হাতের তালুর সাথে অন্য হাতের তালু ঘষুন



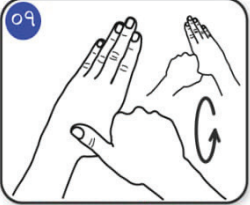
এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের তালুর পিছন দিক এবং একই সাথে আঙুলের ভিতর আঙুল চুকিয়ে ঘষুন



এখন হাতের তালুর সাথে তালু লাগিয়ে এক হাতের আঙুল অন্য হাতের আঙুলের ভিতর চুকিয়ে ঘষুন



এবার এক হাতের আঙুলের পিছন দিক অন্য হাতের তালুর উপর ঘষুন



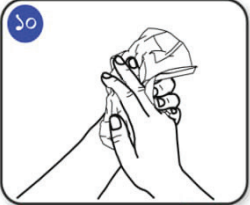
এবার এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের বুড়ো আঙুল ধরে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন



এবার এক হাতের নখগুলো অন্য হাতের তালুর উপর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে, সামনে পিছনে করে ঘষুন



বিশুদ্ধ পানি দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন



পরীক্ষার তোয়ালে, কাপড় বা টিস্যু দিয়ে হাত ভালোভাবে মুছে নিন



পরীক্ষার হয়ে গেল আপনার হাত

শুধু পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিলে হাত জীবাণুমুক্ত হয় না।

খাবার আগে ও পরিবেশনের সময় এবং ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর এভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

সঠিকভাবে হাত ধুয়ে নিলে প্রায় ৫০ থেকে ৭০ ভাগ পোটের অসুখ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস ২০২৫



জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর, চাঁপাইনবাবগঞ্জ।



প্রচারে:

উপজেলা প্রশাসন ও জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর
ভোলাহাট উপজেলা, চাঁপাইনবাবগঞ্জ।

বিস্তারিত

“বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস” বিশ্ব ব্যাপী স্যানিটেশন ও হাত ধোয়া বিষয়ক জনসচেতনতা তৈরী ও উদ্বুদ্ধ করনের জন্য চালানো একটি প্রচারণামূলক দিবস। প্রতি বছর ১৫ অক্টোবর তারিখে বিশ্ব ব্যাপী এটি পালিত হয়ে থাকে। জনসাধারণের মধ্যে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার মাধ্যমে রোগের বিস্তার রোধ করার বিষয়ে সচেতনতা তৈরী করার উদ্দেশ্যে এই দিবসটি পালিত হয়ে থাকে।

ইতিহাসঃ

Global Hand Washing Day (GHWD) বা “বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস” জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদ কর্তৃক গৃহীত একটি আন্তর্জাতিক দিবস, যা ২০০৮ সাল থেকে বাংলাদেশসহ বিশ্বব্যাপী পালিত হয়ে আসছে।

বিশ্ব পানি সপ্তাহে সুইডেনের স্টোকহোমে ২০০৮ সালের ১৫ অক্টোবর বিশ্ব হাত ধোয়া অংশীদার (GHP) বিশ্বব্যাপী আঞ্চলিক ও স্থানীয় পর্যায়ে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির উদ্দেশ্যে সর্বপ্রথম এই দিবসটি উদ্‌যাপন করে। পরে জাতিসংঘের সাধারণ অধিবেশনে তারিখটি প্রতি বছর পালন করার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়। ২০০৮ সালটি স্বাস্থ্যব্যবস্থার আন্তর্জাতিক বর্ষও ছিল। ২০০৮ সালে দিবসটি পালনে প্রতিষ্ঠাতা সংস্থাগুলির মধ্যে ছিল: FHI360 (আমেরিকা ভিত্তিক একটি অলাভজনক মানব উন্নয়ন সংস্থা), রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র, প্র্যাক্টার অ্যান্ড গ্যাম্বল, ইউনিসেফ, ইউনিলিভার, বিশ্বব্যাংকের পানি ও স্বাস্থ্যব্যবস্থা প্রোগ্রাম এবং আন্তর্জাতিক উন্নয়ন জন্মের মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সংস্থা।

হাত ধোয়া দিবস কেন পালিত হয়?

বিশ্ব হাত ধোয়ার দিবসের মূল লক্ষ্য হল, সব মানুষকে পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সচেতন করা এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করা। পাশাপাশি জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্টের অন্যতম লক্ষ্য হল উন্নয়নশীল দেশগুলিতে পানি এবং স্যানিটেশন সহায়তা সম্প্রসারিত করা।

হাত ধোয়ার গুরুত্ব কী?

হাত ধোয়া সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করে দূষিত হাতে অনেকগুলো সংক্রামক রোগ একজন থেকে আরেকজনে ছড়তে পারে। এই রোগগুলির মধ্যে রয়েছে গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সংক্রমণ, যেমন সালমোনেলোসিস, এবং শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি এবং করোনাভাইরাস (COVID-19)।

কোন কোন সময়ে হাত ধোয়া উচিত?

দিনের মধ্যে পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ সময় রয়েছে যেখানে মল-মুখের রোগের সংক্রমণ কমাতে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ: টয়লেট ব্যবহারের পরে (প্রস্রাব, মলত্যাগ, মাসিক স্বাস্থ্যবিধির জন্য), শিশুর তলদেশ পরিষ্কার করার পরে (ডায়পার পরিবর্তন করা), শিশুকে খাওয়ানোর আগে, খাওয়ার আগে এবং মাছের মাংস বা হাত তৈরি করার আগে/পরে।

সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়া কখন ব্যবহার করবেন: হাত ধোয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যখন হাত দৃশ্যমানভাবে নোংরা বা তৈলাক্ত থাকে, টয়লেট ব্যবহারের পরে, খাওয়ার আগে এবং কাঁচা খাবার স্পর্শ করার পরে।

হাত ধোয়ার কয়টি পর্যায় রয়েছে?

পাঁচটি: সহজ ধাপ: ভেজা, ফেনা, ২০ সেকেন্ডের জন্য স্ক্রাব, ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।

COVID-19 থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করা আপনার হাতে।

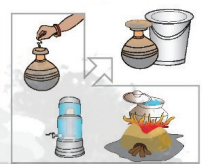
লক্ষ্যঃ

বিশ্ব হাতধোয়া দিবসের মূল লক্ষ্য হলো:

- সকল সমাজের সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার একটি সাধারণ সংস্কৃতির সমর্থন ও প্রচলন করা;
- প্রতিটি দেশে হাত ধোয়ার বিষয়ের নজর দেয়া;
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার উপকারিতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

উপকারিতাঃ

- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ফলে ডায়রিয়াজনিত রোগ ৩০ শতাংশ কমে যায়।
- এই অভ্যাস তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ ২০ শতাংশ পর্যন্ত কমাতে পারে।
- কলেরা, ইবোলা, শিগেলোসিস, সার্স, হেপাটাইটিস ই ও কোভিড-১৯ এর মতো প্রাদুর্ভাব-সম্পর্কিত প্যাথোজেনগুলোর সংক্রমণ কমাতে হাত ধোয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
- হাত পরিচ্ছন্ন রাখার মাধ্যমে অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল বিস্তার কমে।
- গ্রীষ্মমণ্ডলীয় বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি কমে।
- হাসপাতাল থেকে ছড়ানো বিভিন্ন সংক্রমণ (এইচআইএস) এর বিস্তার রোধ করে।
- শিক্ষার্থীদের মধ্যে হাত ধোয়ার অভ্যাস স্কুলে অনুপস্থিতির হারও কমাতে পারে।
- নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস থাকলে উত্পাদনশীলতাও বৃদ্ধি পায়।
- স্কুলছাত্রীদের মধ্যে গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল অসুস্থতার কারণে অনুপস্থিতি ২৯-৫৭ শতাংশ কমে।
- ছোট থেকেই শিশুর হাত ধোয়ার অভ্যাস তার বিকাশ উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

ফসলের মাঠে ও বাড়িতে নিরাপদ পানি ব্যবহার এবং স্যানিটেশনের জন্য করণীয়	
ফসলের মাঠে ঢাকনা মুক্ত পরিষ্কার জগ বা বোতলে খাবার পানি বহন করুন 	বাড়িতে প্রচলিত পদ্ধতিতে পানি বিতরণ করুন এবং নিরাপদ ভাবে পানি সংরক্ষণ করুন 
খাবার পানির উৎস ল্যাট্রিন/ময়লা-আবর্জনা থেকে দূরে রাখুন 	স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার করুন 
কৃষিকাজ, গবাদিপশুর পরিচর্যা ও মল-মূত্র ত্যাগের পর সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে হাত ধুয়ে নিন 	রাঁদা করা ও খাবার আগে সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে হাত ধুয়ে নিন 

আসুন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকি, নিরাপদ পানি পান করি, স্বাস্থ্যসম্মত জীবন গড়ি