



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
জেলা শিক্ষা অফিসারের কার্যালয়  
রাজবাড়ী।  
ই-মেইল : deorajbari@yahoo.com



স্মারক নং- ৩৭.০২.৮২০০.০০০.০১.০০১.২০২২/৪৬৬৮/১

তারিখ : ১৭/০৪/২০২২ খ্রি.

বিষয় : ডায়ারিয়া প্রতিরোধে স্বাস্থ্য বার্তা।

সূত্র : সিভিল সার্জন, রাজবাড়ী মহোদয়ের ১৭/০৪/২০২২ খ্রি. তারিখের মোবাইল বার্তা।

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রের আলোকে জানানো যাচ্ছে যে, রাজবাড়ী জেলায় ডায়ারিয়া প্রতিরোধকল্পে সিভিল সার্জন, রাজবাড়ী মহোদয়ের মোবাইল বার্তাটি আপনার আওতাধীন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহে জরুরী ভিত্তিতে প্রচারণার উদ্দেশ্যে এতদসঙ্গে প্রেরণ করার জন্য নির্দেশক্রমে অনুরোধ করা হলো।

সংযুক্ত : সিভিল সার্জন, রাজবাড়ী মহোদয়ের মোবাইল বার্তা।

উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার (সকল)  
রাজবাড়ী।

হাবিবুর রহমান

১৭/০৪/২০২২

(মো: হাবিবুর রহমান)  
জেলা শিক্ষা অফিসার  
রাজবাড়ী।

### ডায়রিয়া প্রতিরোধে স্বাস্থ্য বার্তাঃ

১. সাপ্লাইয়ের পানি সরাসরি না খেয়ে ফুটিয়ে পান করুন। পানি ফুটানোর সময় বলক উঠার পর আরো পাঁচ মিনিট চুলায় রাখুন এবং ঠান্ডা করে পান করুন।
২. রাস্তার পাশের অস্বাস্থ্যকর ও উন্মুক্ত খাবার খাবেন না।
৩. বাজারের খোলা বরফ দিয়ে শরবত বানানো থেকে বিরত থাকুন।
৪. খাবারের আগে ও টয়লেট ব্যবহারের পরে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।
৫. খাবার ঢেকে রাখুন ও খোলা, পচা, বাসি খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
৬. ডায়রিয়া হলে প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর পর্যাপ্ত ওরস্যালাইন পান করুন ও প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার খান।

প্রচারে-

সিভিল সার্জন

রাজবাড়ী।