

বানপানীৰ আগত

- নিৰাপদ সংকেত ধ্বনি শুনাৰ লগে লগে উপযোগী শুকান খোৰা খাদ্য, শিশুৰ খাদ্য আৰু বিশুদ্ধ পানী লগত লৈ ওখ ঠাইত অৱস্থান কৰক।
- ঘৰচীয়া জীৱ-জন্তুবোৰ ওখ ঠাইত ৰাখি যথেষ্ট পৰিমাণে আহাৰ যোগান ধৰক।
- ঘৰৰ খাদ্যবস্তু আৰু ঘৰুৱা সামগ্ৰীবোৰ নিৰাপদে ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- সঘনাই বেডিঙৰ পৰা আগজাননীবোৰ শুনি থাকক।

বানপানীৰ সময়ত

- পানীত “হেলজেন” টেবলেট দি পানী পৰিশোধন কৰক আৰু তাৰ পিছতহে পানী খাওক। টেবলেট দিয়াৰ কমেও আধাঘণ্টা পাছতহে সেই পানী ব্যৱহাৰ কৰক।
- বিষাক্ত সাপৰ পৰা সাৱধান থাকক।
- চাৰিওফালৰ পৰা পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- সকলো সময়ত শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।
- ডায়েৰীয়া হাৰ্গনি হ'লে উতলাই চেচা কৰা পানীত 'ও আৰ এছ' (ORS) মিহলাই সেই পানী খাওক।

বানপানীৰ পাছত

বানপানী শুকাই যোৱাৰ লগে লগে মাখিৰ উৎপত্তি আৰু খোৰা পানী দূষিত হ'ব পাৰে। পানী দূষিত হ'লে নিম্ন লিখিত ৰোগ সমূহ হোৱাৰ ভয় থাকে। যেনে :- ক'লেৰা বা হাইজা, ডিচেণ্ট্ৰী বা গ্ৰহণী, ডায়েৰিয়া, জণ্ডিছ আদি।

কি কৰিব লাগে

- খোৰা পানী, গাখীৰ আদি খোৱাৰ আগতে ভালদৰে উতলাই ল'ব লাগে।
- কুৱাৰ পানীত ব্লিচিং পাউদাৰ, পটাচ আদি দি বীজানুমুক্ত কৰিব লাগে। (১ লিটাৰ পানীত ৪ চামুচ ব্লিচিং পাউদাৰ মিহলাওক)
- খোৰা বস্তু মাখি নপৰাকৈ ঢাকি থ'ব লাগে।
- জাৱৰ জোঠৰ, ল'ৰা-ছোৱালীৰ শৌচ আদি নিলগত দকৈ পুতি থ'ব লাগে।
- শৌচ, বমি আদি হ'লে তৎক্ষণাত ওচৰৰ স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লৈ যাৱতীয় চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- শাক-পাচলি ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি সিজাই খাব লাগে।
- খোৰা বাচন-বৰ্তন ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব লাগে।
- পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ প্ৰতি সদায় চকু ৰাখিব লাগে।
- খোৱাৰ আগতে আৰু শৌচ কৰাৰ পিছত হাত চাবুনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব লাগে।

কি কৰিব নালাগে

- ঘ'তে ততে শৌচ নকৰিব।
- মুকলিকৈ ৰখা মিঠাই, ভজা বস্তু আদি নাখাব।
- নদী বা পুখুৰীত বোগীৰ শৌচ, বমি আৰু মলিয়ন কাপোৰ আদি নুধুব।



আপোনাৰ আশ্রয় শিবিৰত কভিড-১৯ৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰক



সঘনে পানী আৰু চাবোনেৰে হাত
ধুই সুৰক্ষিত হৈ থাকক

আপুনি কেতিয়া হাত ধোৱা উচিত?



শৌচালয়লৈ
যোৱাৰ পিছত



শিশুৰ শৰীৰৰ
নিষ্কাশ পৰিষ্কাৰ
কৰাৰ পিছত



খোৱাৰ
আগত



শিশুক খুউৱাৰ
আগতে



থাদ্য
প্ৰস্তুত কৰাৰ
আগত



খোৱা পানী
স্পৰ্শ কৰাৰ
আগত



বেমাৰী ব্যক্তিক
লাইবা মৃতদেহ
স্পৰ্শ কৰাৰ পিছত



হাচিওৱা বা নাক,
মুখ স্পৰ্শ
কৰাৰ পিছত



সাহায্য সামগ্ৰী আদি
গ্ৰহণ কৰাৰ পিছত



আশ্রয়
শিবিৰত
সকলো সময়তে
মাস্ক পৰিধান
কৰি থাকক



আশ্রয় শিবিৰত সকলো সময়তে
শাৰীৰিক দূৰত্ব (০৬ ফুট)
বজাই
বাখক আৰু ভিৰৰ পৰা আতৰি
থাকক, বিশেষকৈ

- সাহায্য সামগ্ৰী বিতৰণৰ সময়ত
- স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ সময়ত
- শৌচালয় বা স্নানাগাৰলৈ যোৱাৰ বাবে
শাৰী পাতেতে
- আশ্রয় শিবিৰত বহি থকা বা খোৱাৰ সময়ত
- ইয়াৰ বাদেও সমূহীয়ভাবে কৰা সকলো কামত

অতি শীঘ্ৰে কভিড-১৯ৰ টীকা গ্ৰহণ কৰক

কভিড-১৯ ৰ ক্ষেত্ৰত লব পৰীক্ষা
স্বাভাৱিকতা পালন কৰক



মাস্ক পিন্ধক



সামাজিক দূৰত্ব
মানি চলক



হাত ধোৱক

মাতৃ দুগ্ধ শিশুৰ বাবে আটাইতকৈ উত্তম

স্তন পান কৰোৱা প্ৰতি গৰাকী মাতৃয়ে



জন্মৰ এক ঘণ্টাৰ ভিতৰত
শিশুক স্তন পান কৰাওক



ছয় মাহলৈকে শিশুক কেৱল
মাতৃ দুগ্ধে পান কৰাওক
(আনকি পানীও নুখুৱাব)



৬ মাহৰ পৰা ২৩ মাহ বয়সৰ শিশুক
উপযুক্ত পৰিপূৰক খাদ্যৰ লগতে
স্তনপান অব্যাহত ৰাখক



স্তন পানৰ সময়ত সঠিক সংযোগ কিদৰে গঢ়ি তুলিব

- স্তনৰ সম্মুখৰ কলা অংশৰ লিঙ্গাংশ যথাসম্ভৱ
শিশুৰ মুখত থকা উচিত
- শিশুটোৰ তলৰ ওঠেৰে স্তনৰ কলা অংশটো
ওপৰৰ ওঠতকৈ কমকৈ দেখা হৈ থাকিব লাগে
- শিশুৰ মুখখন বহলকৈ মেল খাই থাকিব লাগে
- শিশুটিৰ তলৰ ওঠটো বহিমুখী হৈ থাকিব লাগে
- শিশুটোৰ খুতৰিটো স্তন স্পৰ্শ কৰিব লাগে

স্তনপানৰ সময়ত শিশুটোৰ সঠিক শাৰীৰিক ভংগী



মাকৰ ফালে
মুখ কৰি লওক



ভালদৰে শিশুটিৰ
লগত শাৰীৰিক
সংস্পৰ্শ কৰাওক



মূৰ আৰু শৰীৰ
একেটা শাৰীত ৰাখক



ডিঙি, পিঠি আৰু নিতম্ব
ভালকৈ ধৰি ৰাখিব

অতি শীঘ্ৰে কভিড-১৯ৰ টীকা গ্ৰহণ কৰক



কভিড-১৯ ৰ ক্ষেত্ৰত লব লগীয়া
সাৱধানতা পালন কৰক:



মাস্ক পিন্ধক



সামাজিক দূৰত্ব
মানি চলক



হাত ধোৱক

নিৰ্মল পৰিৱেশে ৰোগ আতৰাই ৰাখে

শৌচ কৰাৰ পিছত সদায় শৌচালয়ত পানী ঢালক
আৰু নিজকে সংক্ৰমণৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখক



ফ্লাছ কৰক বা
বাল্টিৰ পৰা
পানী ঢালক



পেন আৰু মজিয়াখন
ব্ৰাছ বা বাঢ়নীৰে
চাফা কৰি ল'ব



চাফা কৰোতে
সারধানে টয়লেট
ক্লিনাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব

শিশুৰ মলমূত্ৰ সারধানে পেলাওক



সারধানে শৌচালয়ত পেলাওক আৰু আপোনাৰ
পৰিয়ালক ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰি ৰাখক।
যদি আপোনাৰ শৌচালয় নাই, শিশু আৰু কেচুৱাৰ
মলমূত্ৰবোৰ মাটিত পুতি থওক।

অতি শীঘ্ৰে কভিড-১৯ৰ টীকা গ্ৰহণ কৰক



কভিড-১৯ ৰ ক্ষেত্ৰত লব লগীয়া
সারধানেতা পালন কৰক:



মাস্ক পিন্ধক



সামাজিক দূৰত্ব
মনি চলক



হাত ধোৱক



unicef 



হাত ধোৱা
স্থান



unicef

বিশুদ্ধ আৰু পৰিস্কাৰ পানী ব্যৱহাৰ কৰক আৰু সুস্থ হৈ থাকক



হেলজেন টেবলেটেৰে পানী বিশুদ্ধ কৰি লওক



হেলজেন টেবলেটতো
গুৰি কৰি লওক



পানীৰ লগত
গুৰিখিনি ভালদৰে
মিহলি কৰক



মাটি বা প্লাষ্টিকৰ
পাত্ৰত পানীৰ লগত
গুৰিখিনি দি দিয়ক।
এটা টেবলেটেৰে
১৫ লিটাৰ পানী
বিশুদ্ধ কৰিব পাৰি



ঢাকোণীৰে পাত্ৰটো
বন্ধ কৰি আধা
ঘণ্টা ৰাখি থওক



এতিয়া পানী
খিনি খোৱাৰ
বাবে সুৰক্ষিত

এই কেইটা
কথালৈ মন কৰিব

ধাতব পাত্ৰত
পানী নাৰাখিব
হেলজেন টেবলেট
মুকলিকৈ নাৰাখিব।
টেবলেটেৰে পানী
পৰা আতৰাই ৰাখক
এই টেবলেট নাখাৰ



খোৱা পানীৰ
পাত্ৰবোৰ
সাৱধানে ডাষ্টবিনত
পেলাওক।
য'তে ততে পেলাই
লেতেৰা নকৰিব

অতি শীঘ্ৰে কভিড-১৯ৰ টীকা গ্ৰহণ কৰক

কভিড-১৯ ৰ ক্ষেত্ৰত নব লগীয়া
সাৱধানতা পালন কৰক



মাস্ক পিন্ধক



সামাজিক দূৰত্ব
মালি চলক



হাত ধোৱক



unicef

অ আৰ এচ চৰ্বতে শিশুৰ শৌচ খিক ৰাখে

O.R.S.



পনীয়া শৌচ বা ডায়েৰীয়া হ'লে শিশুক দিয়া অ
আৰ এছ চৰ্বতৰ পৰিমাণ



২ মাহৰ তলৰ

প্ৰতিবাৰ শৌচ কৰাৰ
পিছত ০.১২লিটাৰ



০-২ মাহৰ পৰা ২ বছৰৰ ভিতৰত

প্ৰতিবাৰ শৌচ কৰাৰ পিছত ১.৫
লিটাৰ পৰা আধা কাপ



২ বছৰৰ পৰা ৫ বছৰৰ ভিতৰত

প্ৰতিবাৰ শৌচ কৰাৰ পিছত
আধা কাপৰ পৰা ১ কাপ



৫ বছৰৰ পৰা ১০ বছৰৰ ভিতৰত

ডায়েৰীয়াৰ সময়ত
শিশুক বয়স
অনুসৰি অ'
আৰ এচ খুৱাওক

ডায়েৰীয়া হলে ৬ মাহৰ তলৰ শিশুক, মাতৃ দুফুৰ লগতে ঔষধ/অ' আৰ এচ দিব পাৰি



শিশুৰ পনীয়া শৌচ বা ডায়েৰীয়া হলে চিকিৎসক/চিকিৎসমা
কৰ্মীৰ পৰামৰ্শ লওক



O.R.S.

অ' আৰ এচ চৰ্বত কেনেকৈ প্ৰস্তুত কৰিব?



১ ভালদৰে হাত
খুঁই লওক



২ এটা পৰিষ্কাৰ পাৰত ১
লিটাৰ পানী ঢালক



৩ ডাল ১ পেকেট অ'
আৰ এচ পাউণ্ডাৰ
দিয়ক



৪ এখন পৰিষ্কাৰ চামুচেৰে
লৰাই পানী আৰু
অ' আৰ এচ পাউণ্ডাৰ
খিনি মিহলি কৰক



৫ এখন পৰিষ্কাৰ চামুচেৰে অ'
আৰ এচ চৰ্বতখিনি দিয়ক

মনত ৰাখিব

- অ' আৰ এচ চৰ্বতখিনি প্ৰস্তুত কৰাৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত ব্যৱহাৰ
কৰিব। বৈ যোৱা চৰ্বতখিনি পেলাই দিব
- কেৱল WHO অ' আৰ এচহে কিনিব
- ডায়েৰীয়া হ'লেও অ' আৰ এচ আক জিকে একেলগে দিব
- ডায়েৰীয়া কমিলেও ১৪ দিনলৈ জিকে খুৱাই থাকিব

অতি শীঘ্ৰে কভিড-১৯ৰ টীকা গ্ৰহণ কৰক



কভিড-১৯ ৰ ক্ষেত্ৰত ল'ব লগীয়া
সাৱধানতা পালন কৰক:



মাস্ক পিন্ধক



সামাজিক দূৰত্ব
মানি চলক



হাত ধোৱক



সাৰধান হওক, আতংকিত নহ'ব!



নিজাববীয়াকৈ ল'বলগীয়া সাৰধানতা:

১. কৰমৰ্দন বা আলিঙ্গনৰ সলনি নমস্কাৰেৰে অভিবাদন জনাওক। অনাহকত চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ নকৰিব।
২. সঘনাই চাবোনেৰে হাত ধোৱাৰ তথা এলকহলযুক্ত হেণ্ড চেণিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।
৩. যিকোনো ব্যক্তিৰ পৰা অতিকমেও ১ মিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখক।
৪. পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা, ঘৰত, বাহিৰত আৰু বজাৰসমূহত নিশ্চিত কৰক।



ৰাজহুৱা স্থানত ল'বলগীয়া সাৰধানতা:

১. মানুহৰ সমাৱেশৰ পৰা আঁতৰত থাকক।
২. কৰ'না ভাইৰাছ সম্পৰ্কে সন্দেহযুক্ত ভাৱে কোনো লোককে মৰ্যাদা হানি কৰা বা দুৰ্ব্যৱহাৰ কৰা অনুচিত। বৰং তেনে লোকৰ সহায়ক হিচাবে থিয় দিয়ক।
৩. নিজৰ কৰ্মস্থলীত চাবোন অথবা এলকহলযুক্ত হেণ্ড চেণিটাইজাৰৰ ব্যৱহাৰ সুনিশ্চিত কৰক।

আহক, আমি সকলোৱে সাৰধানতা অৱলম্বন কৰি কৰ'না ভাইৰাছ প্ৰতিহত কৰোঁ।

যিকোনো জৰুৰীকালীন খবৰ/সহায়ৰ বাবে যোগাযোগ কৰক :
ৰাজ্যিক নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষ: ০৩৬১-২২৩২১১৮/০৯৪০১০৪৪৬১৭, ১০৭০/১০৭৯ (টোল ফ্ৰী নম্বৰ)
জিলা নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষ: ১০৭৭ (টোল ফ্ৰী নম্বৰ)

অসম ৰাজ্যিক দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা প্ৰাধিকৰণৰ সৌজন্যত জনহিতাৰ্থে প্ৰচাৰিত।

বানপানী সতৰ্কতা

জনতাৰ চৰকাৰ | myGov
मेरी सरकार

বানপানীৰ সময়ত জিলা প্ৰশাসনে বাছনি
কৰি দিয়া ওখ ঠাইত আশ্ৰয় লওক।



বানপানীৰ সময়ত সকলো
অত্যাৱশ্যকীয় নথি-পত্ৰ প্লাষ্টিকৰ
মোনাতে নিৰাপদে ৰাখক।

পৰিষ্কাৰ খোৱাপানীৰ বাবে
জনস্বাস্থ্য কাৰিকৰী বিভাগ আৰু অন্যান্য
বিভাগ সমূহৰ সহায় লৈ
দমকল ওখকৈ নিৰ্মাণ কৰক।



পৰিষ্কাৰ খোৱাপানীৰ বাবে স্থানীয় প্ৰশাসন, জনস্বাস্থ্য
কাৰিকৰী বিভাগৰ লগত যোগাযোগ কৰক

বানপানীত ডুবি থকা ট্ৰান্সফৰ্মাৰ / বৈদ্যুতিক খুঁটা আদিৰ পৰা সাৱধান থাকক।



বানপানীৰ সময়ত বানাক্ৰান্ত
এলেকাত নাসাতুৰিবা।



বানপানীৰ সময়ত, বাঢ়নী পানীত শিশু/
লৰা ছোৱালীবোৰক খেলিব নিদিব।



বানপানীৰ সময়ত নৈ বা বাঁৱতী
সুঁতি পাৰ হবলৈ চেষ্টা নকৰিব।

বানপানীৰ সময়ত স্থানীয় বানপীড়িত সমিতি, গাঁওবুঢ়া আৰু চক্ৰ বিষয়াৰ লগত
যোগাযোগ কৰক

জৰুৰীকালীন খবৰ বা সহায়ৰ বাবে প্ৰশাসনৰ
Toll Free No. ১০৭৭ ত যোগাযোগ কৰক।

অংশগ্ৰহণৰ বাবে পঞ্জীয়ন কৰক:
www.assam.mygov.in

জনতাৰ চৰকাৰ এতিয়া



ত উপলব্ধ।

