মৰিগাওঁ জিলাৰ দহ প্লাৱিত অঞ্চলৰ থলুৱা গাওঁবাসীক বহু তৰপীয়া জলসেৱাৰ প্ৰতি দিয়া সহাঁৰি শক্তিশালীকৰণ।

ঃ হাত ধোৱাৰ অভিযান ঃ

আপুনি জানেনে হাত কেনে ধুব লাগে?

আহক আমি শিকোঁ ছয়টা সৰল পদ্ধতিৰে

স্তৰ - ১ দুখন হাতৰ তলুৱা

স্তৰ - ২ দুখন হাতৰ পিঠি

স্তৰ - ৩ আঙুলিৰ মাজবোৰ

স্তৰ - ৪ আঙুলিৰ আগবোৰ

স্তৰ - ৫ বুঢ়া আঙুলি আৰু হাতৰ গাঁঠি

স্তৰ - ৬ নখ হাতৰ তলুৱাত ঘহি দিব লাগে

RCSD, H/No.20, By Lane-12 (west), Rajgarh Road, Guwahati - 781007, Assam, India.

Supported by : ARGHYAM

আমাৰ হাত কেতিয়া ধুব লাগে ঃ

- আমি হাত, মলমূত্ৰ ত্যাগ কৰাৰ পিছত অথবা সৌচ্যালয় আৰু গা-ধোৱা ঘৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত ধুব লাগে।
- হাত লেতেৰা দেখিলে ধুব লাগে।
- শিশুৰ লেঙুটি ধোৱা আৰু সলোৱাৰ পিছত হাত ধুব লাগে লগতে শিশুৰ হাত ধোৱাই দিব লাগে।
- জন্তু হাত লগোৱাৰ পিছত বা জন্তুৰ মলমূত্ৰ অথবা যিকোনো অপদাৰ্থ বস্তু হাতেৰে ছোৱাৰ পিছত ভালকৈ চাবন পানীৰে ধুব লাগে।
- খোৱা বস্তু ৰান্ধাৰ আগত আৰু পিছত হাত ধুব লাগে।
- যিকোনো বস্তু খোৱাৰ আগত আমি হাত ধুব লাগে।
- নাক পৰিস্কাৰ কৰাৰ পিছত হাত ধুব লাগে।
- হাতত কাঁহি আৰু হাকচি মাৰিলে হাত ধুব লাগে।
- ক্ষত স্থানত হাত লগোৱাৰ আগতে আৰু পিছত হাত ধুব লাগে।
- শাৰীৰি ভাবে অসুস্থ আৰু আঘাতপ্ৰাপ্ত ব্যক্তিক হাত লগোৱাৰ আগত আৰু পিছত হাত ধুব লাগে।
- মহিলাৰ সৈতে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ-কাণি হাত লগোৱা আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত হাত ধুব লাগে।
- তেজ আৰু শৰীৰৰ পৰা নিৰ্গত হোৱা জুলিয়া পদাৰ্থ হাত লগোৱাৰ পিছত হাত দুখন ধুব।
- ৰাজহুৱা জিৰণি ঘৰ যেনে - ৰেলৰে আস্থান, বাছ আস্থান আৰু ৰাজহুৱা আবাস ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত হাত দুখন পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে।

আপুনি জানিব লগা কথা ঃ

- চাবোন আৰু পানীৰে ঘহি দিলে বীজানু কম হয়।
- হাত, বৈ থকা পানীৰে উখালিলে বীজানু গুচোৱাত বৃদ্ধি হয়।
- হাত ধোৱাৰ পিছত পৰিস্কাৰ গামোচা / নেপকীনত হাত শুকালে বীজানুৰ পৰিমাণ কম হয়।
- আমি হাত ধোৱাৰ পিছত, কল বন্ধ কৰা হাতখনেৰে পানীৰে আকৌ ধুব লাগে অথবা কলটো নেপকীনেৰে বন্ধ কৰিব লাগে, যেনে - হাতখন উপৰা-উপৰি বিশুদ্ধ হোৱা বস্তুৰ লগত সম্পৰ্ক নাহে।

RCSD, H/No.20, By Lane-12 (west), Rajgarh Road, Guwahati - 781007, Assam, India.
Supported by : ARGHYAM