ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଅସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଏହାଇବା ପାଇଁ ହାତ ସଫା ରଖିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ – କେତେବେଳେ ହାତ ଧୋଇବା

- ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ
- ଗାଧୁଆ ଘର ବ୍ୟବହାର ପରେ
- ପଶୁମାନଙ୍କୁ (ଗୃହପାଳିତ ସହ) ଧରିବା ପରେ
- ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ
- ବାହାରୁ ଫେରିବା ପରେ (ଖେଳିବା, ବଗିଚା କାମ, କୁକୁରକୁ ବୁଲେଇବା ଇତ୍ୟାଦି)
- ନାକ ସଫା କରିବା, ଜାଣିବା ବା ହାତରେ ଛିଙ୍କିବା ପରେ

ନିରାପଦ ପିଇବା ପାଣି ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

- ସଂକ୍ରମଣ ଓ ରୋଗରୁ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ନିରାପଦ ପିଇବା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ।
- ଖୋଲାରେ ମଳତ୍ୟାଗ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଗାଁରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ଓ ନିଜ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହାତକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

କୃମିନାଶକ ଔଷଧ ଖାଇବା ଓ ପେଟରେ କୃମି ହେବାକୁ ଦେବା ନାହିଁ

- ପେଟରେ କୃମି ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା କରାଇଥାଏ ।
- ଏକ ଶିଶୁର ପେଟରେ କୃମି ହେଲେ ତାର ଭୋକ କମିଯାଇଥାଏ ଓ ତା'ର ଶାରିରୀକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏ.ଏନ୍.ସି (ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା) ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କୃମି ନାଶକ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଓ ସ୍କୁଲ ଗୁଡିକ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କୃମି ନାଶକ ବଟିକା ବଣ୍ଟନ କରିବେ । ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ କୃମି ନାଶକ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ହାତ ଧୋଇବାର କୌଶଳ

- **ଓଦା କରନ୍ତୁ :** ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ବୋହି ଯାଉଥିବା ପାଣିରେ ଓଦା କରନ୍ତୁ (ଉଷୁମ ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣି) ଓ ସାବୁନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- **ଫେଣ କରନ୍ତୁ :** ସାବୁନ୍‌କୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଘସନ୍ତୁ ଓ ଫେଣ କରନ୍ତୁ, ଭଲଭାବେ ଘସନ୍ତୁ – ପାପୁଲି ପଛ ପାଖ, ଆଙ୍ଗୁଠି ମଝରେ ଓ ନଖର ପଛପାଖ ଇତ୍ୟାଦି ।

- **ଘଷନ୍ତୁ :** ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଯୋରରେ ଘଷନ୍ତୁ ଓ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ୍ ଯାଏଁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- **ଧୁଅନ୍ତୁ :** ବହି ଯାଉଥିବା ପାଣି ତଳେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- **ଶୁଖାନ୍ତୁ :** ପବନରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଶୁଖାନ୍ତୁ ବା ସଫା ତଉଲିଆରେ ପୋଛନ୍ତୁ, ଶାଢ଼ି ବା ପିନ୍ଧା ଲୁଗାରେ ପୋଛନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଘରେ ଓ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

- କାଶିବା ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା କମ୍ କରିବାକୁ ମୁହଁରେ ରୁମାଲ୍ ଘୋଡାନ୍ତୁ ।
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବା ଓ ଫଳକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଗାଧାନ୍ତୁ, ତାଲୁ/ଚୁଟିକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ, ସଫା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ, ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖ ଗୁଡିକ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ)

- ତୁମ ଗ୍ରାମ/ସହରର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଯେପରି ପାଣି ଜମିବା ସ୍ଥାନ ରହିତ ଓ ଆବର୍ଜନା ନଥିବା ପରିବେଶ ହେବ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ପାଳନରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

(ଅତି କମ୍‌ରେ ୨-୩ ଦିନ ଆଗରୁ)

୧. ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ବୟସ ବର୍ଗର ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।

୨. **ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ :**

କ) ଆଶା, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍

ଖ) ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ, ଗ୍ରାମ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିମଳ ଓ ପୁଷ୍ଟି କମିଟି (VHSNC)ର ସଭ୍ୟ ।

ଗ) ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ (SHG), ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂଗଠନ / ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହିଳା ।

ଘ) କିଶୋରୀ ବାଳିକା ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା ଗୁଡିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦିବସ ଦିନର ପ୍ରସ୍ତୁତି

୧.

୨. ଯୋଗାଡ କରନ୍ତୁ ଓ ନମ୍ନୋକ୍ତ ଜନଷ ଗୁଡକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ ।

କ) ହାତ ଧୋଇବା ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ବାଛନ୍ତୁ, ଏକ ସ୍ଥାନ ବାଛନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ବହି ଯାଉଥିବା ପାଣି ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।

ଖ) ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ସାବୁନ୍ ।

ଗ) ଯଦି ବହି ଯାଉଥିବା ପାଣି ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବ ତେବେ ବାଲ୍‌ଟି ମାନଙ୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ଯୋଗାଡ କରନ୍ତୁ ଓ ମଗ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

ଘ) ହାତ ପୋଛିବାକୁ ସଫା ତଉଲିଆ ।

ଙ) କୃମିନାଶକ ବଟିକା ।

ଚ) ଉପଲବ୍ଧ ଅନୁସାରେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ (IEC) ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ଉପକରଣ ।

ଛ) ବସିବାକୁ ଆସନ ।

ଜ) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଜଳଯୋଗ ।

୩. ସ୍ମୃତିକୁ ସତେଜ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

ଦିବସ ପାଳନ ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ କ୍ରିୟା କଳାପ

୧. ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତୁ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକୁ ମନେରଖିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ କହିବା । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଯେପରି ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନଶ୍ଚିତ କରିବା ।

୩. ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୃମିନାଶକ ବଟିକା ଦେଖାନ୍ତୁ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

କ) ହାତଧୂଆର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ କେତେବେଳେ ହାତ ଧୋଇବେ ।

ଖ) ହାତ ଧୋଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ; ଲୋକମାନଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଗ) ଘରର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିବୋଶ ରଖିବା ।

ଘ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କାମରେ ଲଗାଇବା

୧. **ପଚାରନ୍ତୁ** – ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରଖିବା ପାଇଁ କେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ସବୁ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି ?

କ) ହାତ ଧୋଇବାର ଅଭ୍ୟାସ

ଖ) ଖୋଲାରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରିବା

ଗ) ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା, ଚୁଟି ସଫା କରିବା, ଦାନ୍ତ ଘସିବା ଇତ୍ୟାଦି

ଘ) ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳର ଉପଲବ୍ଧ ଓ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟବହାର ।

୨. **ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ** – ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକୁ ମନେରଖିଲେକି ?

୩. **ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ –** ସେମାନେ ନିଜର ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ସଫା ରଖିବାରେ କିପରି ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

୪. **ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ** – ସେମାନେ ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣେଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଇବା ପାଇଁ କିପରି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ?

ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା

୧. ପରାମର୍ଶ ଗୁଡିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରତିଶୃତି ନିଅନ୍ତୁ ।

୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ପାରମ୍ପରିକ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ ସହ ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ କରନ୍ତୁ ।

୪. ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଜଳ ଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ମନେରଖନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତି ସପ୍ତାହର ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ପାଳନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଲୋକମାନେ ହାତ ଧୋଇବା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧିୟ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛନ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ ।

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण – देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर