



STERLING DENIMS LTD

Training Manual on Promote Health

স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

প্রাথমিক আলোচনার বিষয়ঃ

১। পুষ্টি



প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী ভাত, রুটি বা অন্যান্য শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণ; ভাত ও রুটির সাথে ডাল-মাছ-মাংস-ডিমজাতীয় খাবারের সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য গ্রহণ; চাল অতিমাত্রায় না ধুয়ে বসাভাত রান্না ও গ্রহণ; লাল চাল ও লাল আটা হলো প্রোটিন, আঁশ, তেল, খনিজ লবণ ও ভিটামিনের উৎস সে জন্য পারতপক্ষে এগুলো বেশি করে গ্রহণ। প্রতিদিন মাঝারি আকারের ১-৪ টুকরা মাছ-মাংস এবং ১ থেকে ১/২ কাপ ডাল (৩০-৬০ গ্রাম) গ্রহণ; প্রাণিজ প্রোটিনের অনুপস্থিতিতে ভাত ও ডাল অথবা মুড়ি ও ছোলার ওজনের আদর্শ অনুপাত ৩:১ বজায় রাখা; প্রতিদিন কমপক্ষে ২টি মৌসুমি ফল (১০০ গ্রাম) গ্রহণ করা। ১টি চাপা কলা, ১টি আমড়া এসব খাওয়া; খাদ্য গ্রহণের পর আয়রনের পরিশোধন বাড়ানোর জন্য ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল যেমন আমলকী, পেয়ারা, জাম্বুরা, পাকা আম খাওয়া; প্রতিদিন অন্তত ১০০ গ্রাম বা ১ আঁটি শাক এবং ২০০ গ্রাম বা ২ কাপ সবজি গ্রহণ; সুস্থতার জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ১ কাপ (১৫০ মিলিলিটার) দুধ বা আধা কাপ দই গ্রহণ করুন।

২। ব্যায়াম



কাজের চাপ সামাল দিতে গিয়ে হিমশিম খাচ্ছেন? মানসিক প্রশান্তির জন্য হালকা শরীরচর্চা করলে উপকার পেতে পারেন। এ জন্য কর্মক্ষেত্রেই হালকা ব্যায়াম করুন। কাজের ফাঁকে ফাঁকে দু-একবার অল্প সময়ের জন্য হলেও শারীরিক পরিশ্রম করুন। একঘেয়ে অভ্যাসের প্রভাব অফিসকর্মীদের আচার-আচরণেও পড়ে। নিয়মিত কাজের মাঝখানে বিরতি নিয়ে হাত-পা ছড়িয়ে শরীরের আড়মোড়া ভাঙলে অথবা হাঁটাহাঁটি করলে ও ধীরগতিতে দৌড়ালে সুস্থ থাকার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। অফিসের চেয়ার-টেবিলে প্রতিদিন একটানা দীর্ঘক্ষণ কাজ করে অভ্যস্ত মানুষেরা সাধারণ মেরুদণ্ড ও কোমরের নিচের অংশের ব্যথায় আক্রান্ত হন। পিঠ ও ঘাড়ের ব্যথা থেকে রেহাই পাওয়ার জন্যও হালকা কিছু ব্যায়াম করা যেতে পারে।



STERLING DENIMS LTD

Training Manual on Promote Health

স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

৩। মাদকাসক্তি



মাদকাসক্তি একটি ইহকাল ও পরকাল ধংসকারী নেশা। এটা শারীরিক, মানসিক ও পরলৌকিক বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। মাদকাসক্তি প্রতিরোধে সকলকে সম্মিলিত ভাবে এগিয়ে আসা উচিত। মাদকাসক্তি প্রতিরোধে দায়িত্ব বর্তায় যারা মাদকদ্রব্য প্রস্তুত, এর প্রচলন ও সরবরাহ কাজে জড়িত তাদেরকে জাতীয় স্বার্থে এ ঘৃণ্য কাজ থেকে বিরত থাকা উচিত। দেশ ও জাতির সমূহ ক্ষতিসাধন করত নিজেদের আর্থিক ফায়দা লুটার মানসিকতার পরিবর্তন করা দরকার। প্রত্যেক পরিবারের প্রধানের উচিত, তারা যেন নিজেদের সন্তান-সন্ততিদের মাদকদ্রব্যের ক্ষতি সম্পর্কে উত্তম প্রশিক্ষণ দান করেন এবং নিজেদের সন্তানদের মধ্যে এ অভ্যাস যেন কোনমতে গড়ে উঠতে না পারে সে ব্যপারে সদা সতর্ক থাকেন। অসৎ ও দুশ্চরিত্রবান বন্ধু-বান্ধব গ্রহণের পরিবর্তে যেন সৎ চরিত্রবান সাহচর্য গ্রহণের উপদেশ দান করেন।

৪। ধূমপান



ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর জেনেও অনেকে ধূমপান ছাড়তে পারেন না। কিন্তু ছাড়তে চেষ্টা করে দেখেছেন কী? সবচেয়ে আগে দরকার আপনার ইচ্ছা শক্তি। ধূমপানের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে আলোচনা করুন এবং না করার ব্যাপারে নিজেকে উৎসাহিত করুন। ঠিক কোন কোন সময় আপনি ধূমপান করেন এবং তখন আপনি কী করেন সেটি নোট করুন। পরবর্তী সময়ে ওই কাজ করার সময় আর ধূমপান করবেন না। সিগারেটের বদলে বরং বাদাম, লেজেস, চুইংগাম এগুলো খেতে পারেন। এক মাস পরের একটি দিন ঠিক করে ফেলুন এবং নিজেকে কথা দিন ওই দিনের পর আপনি আর কখনো ধূমপান করবেন না। শুরুতে একসাথে দুটি সিগারেটের বেশি কিনবেন না। সিগারেট না কেনার কারণে প্রতিদিন যে টাকা জমবে তা একটি কাচের পাত্রে রাখুন যাতে টাকাগুলো বাহির থেকে দেখা যায়। এক মাস পর ওই টাকায় প্রিয়জনকে সুন্দর কিছু দেওয়ার পরিকল্পনা করুন। সিগারেট খাবার সময় হলেই অন্যকিছুতে নিজেকে ব্যস্ত করে ফেলুন। গান শুনুন, গেম খেলুন অথবা বাগানে নতুন কোনো গাছ লাগান।



STERLING DENIMS LTD

Training Manual on Promote Health

স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

৫। প্রজনন স্বাস্থ্য



প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণা শুধুমাত্র মাতৃস্বাস্থ্যের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। প্রজনন স্বাস্থ্যের পরিচর্যা যে কোন বয়সের নারী ও পুরুষের জন্য প্রযোজ্য। প্রজনন স্বাস্থ্য যত্ন গর্ভবতী মায়েদের চাহিদা পূরণ করলেও যারা গর্ভধারণ করতে চায় বা চায় না তারাও এর আওতাভুক্ত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রজনন স্বাস্থ্যের সংজ্ঞাকে এভাবে উত্থাপন করেছে। প্রজনন স্বাস্থ্য শুধুমাত্র প্রজননতন্ত্রের কার্য এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, এটা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক পরিপূর্ণ সুস্থ্য অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থাকে বোঝায়। স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা খাত কর্মসূচির আওতায় প্রজনন স্বাস্থ্যের উপাদানগুলো হলো-নিরাপদ মাতৃত্ব, পরিবার পরিকল্পনা, প্রজনন সংক্রমণ/যৌনবাহিত রোগ/ এইডস, মায়েদের পুষ্টি, অনিরাপদ গর্ভপাত, কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য সেবা, বক্ষ্যাত্ব, নবজাতকের সেবা।

৬। মানসিক সুস্থতা



মানসিক সুস্থতা হলো যখন মানুষ নিজের সম্ভাব্য শক্তির জায়গা গুলি সহজেই বুঝে যায়, জীবনের নানা পর্যায়ে চাপের সাথে ভালো ভাবে মানিয়ে নিতে পারে, কর্মক্ষেত্রে ভালো ও ফলপ্রসূ ভাবে কাজ করতে পারে এবং সমাজের জন্য তার যথেষ্ট অবদান থাকে। চিন্তা মানেই দুশ্চিন্তা নয়, আবার মন খারাপ হলেই তা বিষণ্ণতা নয়। দৈনন্দিন জীবনের কাজগুলো গুছিয়ে করতে হলে এগুলো নিয়ে ন্যূনতম কিছু চিন্তা আসবে, এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু অতিরিক্ত চিন্তা করা, যেকোনো বিষয়ের খারাপ দিকটাই চিন্তা করা, অকারণেই সব সময় কোনো কিছু থেকে ভয় বা ক্ষতির আশঙ্কা বোধ করার মতো লক্ষণ হতে পারে দুশ্চিন্তা রোগের লক্ষণ। দুশ্চিন্তা রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির গলা শুকিয়ে আসা, বুক ধড়ফড় করা, দমবন্ধ



STERLING DENIMS LTD

Training Manual on Promote Health

স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

অনুভূতি হওয়া, বারবার বাথরুমে যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে। দুশ্চিন্তার রোগী অস্থিরতায় ভোগেন, স্বস্তি, আয়েশ বা আরাম পান না। দুশ্চিন্তার রোগীর জীবনে ধরাবাঁধা ছকের বাইরে কোনো কিছু হলে বিষয়টিকে সহজভাবে নিতে পারেন না। চরম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অবস্থায় স্বস্তিদায়ক শ্বাসের ব্যায়াম বেশ কার্যকর। নাক দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া এবং মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ার মাধ্যমে এই ব্যায়াম করা যায়। কোনো কারণ ছাড়াই ছয় মাস বা তার বেশি সময় ধরে এ ধরনের লক্ষণ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। কাউন্সেলিং, রিল্যাক্সেশন থেরাপি এবং ওষুধের মাধ্যমে এর চিকিৎসা সম্ভব। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তি মনোযোগ দিয়ে কাজ করতে পারেন না বলে তাঁর স্বাভাবিক কর্মদক্ষতা কমে আসতে পারে।

৭। বিশুদ্ধ পানি ও জ্বলের সুব্যবস্থা



প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী একজন মানুষের দৈনিক ২-৩ লিটার পানির প্রয়োজন তাই প্রয়োজন অনুযায়ী বিশুদ্ধ পানির সরবরাহ করা কারখানার কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব। কারখানা কর্তৃপক্ষ শ্রমিকদের জন্য সার্বক্ষণিক বিশুদ্ধ পানির ব্যবস্থা করেছেন এবং উক্ত পানি বিশুদ্ধ করার জন্য কারখানার ছাদে ফিল্টারেশনের ব্যবস্থা করেছেন। প্রতি ছয় মাস অন্তর কারখানার পানি বুয়েট কর্তৃক বিশুদ্ধতা পরীক্ষা করে উক্ত রিপোর্ট খাবার পানির স্থানে ঝুলিয়ে দেয়া হয়। শ্রমিকের চলাচলের স্বাধীনতার উপর কোন নিষেধাজ্ঞা আরোপ তথা হয়রানী করা হয় না। পানি পান, খাবার সময়, খাবারের জায়গায়, টয়লেট ব্যবহার, প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা গ্রহণের ক্ষেত্রে বাধা দেয়া হয় না।



STERLING DENIMS LTD

Training Manual on Promote Health

স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

৮। শ্রমিকদের ফ্রি চিকিৎসার ব্যবস্থা করা



একজন সুস্থ কর্মী কারখানার সম্পদ, দেশের সম্পদ, পরিবারের সম্পদ, তাই শ্রমিকদের সুস্থতার কথা বিবেচনা করে কারখানায় শ্রমিকদের জন্য সার্বক্ষণিক মেডিকেল রুমে রেজিস্টার্ড এমবিবিএস চিকিৎসক ও নার্সদের দ্বারা বিনা মূল্যে শ্রমিকদের চিকিৎসা প্রদান করা হয়। এমনকি কারখানা কর্তৃপক্ষ উন্নত চিকিৎসার জন্য নিকটস্থ হাসপাতালের সাথে চুক্তির সম্পন্ন করেন। এমনকি আরো উন্নত চিকিৎসার প্রয়োজন হলে কর্তৃপক্ষ ব্যবস্থা করে থাকেন।

অনুমোদনকারী

আলফাজ উদ্দিন আহমেদ

নির্বাহী পরিচালক