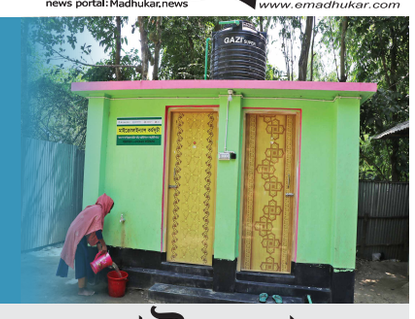
দৈনিক মাধুকর
বস্তুনিষ্ঠ সংবাদ প্রকাশে অবিচল
news portal: Madhukar.news
www.emadhukar.com

বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস ও জাতীয় স্যানিটেশন মাস ২০২৪

'স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিস্কার হাত সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ'



বিশেষ ক্রোড়পত্র

SKS এসকেএস ফাউন্ডেশন

সুস্থ কর্মজীবন পেতে হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা কী?

এ, কে, এম, আব্দুল মতিন

খাবে এসো, ... হাত ধুয়েছো? .... সাবান দিয়ে? .... কেন নয়? এবার অসুস্থ হলে কে দেখবে তোমায়? জানোনা, তুমি অসুস্থ হলে আমি পাগল হয়ে যাই? আর কত কষ্ট দিবে আমায়?

প্রশ্নগুলো ছিলো মায়ের তার সন্তানের কাছে। এ তো সন্তানের প্রতি মায়ের উদ্বিগ্নতা। একজন সুস্থ সন্তান যেমন মায়ের তথা পরিবারের কাম্য, তেমন রাষ্ট্রের, এমনকি বিশ্ববাসীর। তাইতো এবার প্রশ্ন দিয়েই শুরু প্রচারণা, বিশ্ব হাতধোয়া দিবস ২০২৪ এর প্রতিপাদ্য কেন পরিষ্কার হাত এখনও গুরুত্বপূর্ণ? কিন্তু কেন? তবে আসুন, একটু দেখে আসি হাতধোয়া বিষয়ে বাংলাদেশের অবস্থা। হাতধোয়ার ব্যাপারে মৌলিক সুবিধাদি রয়েছে ৫৮.৪% পরিবারে। শহর এলাকায় একটু বেশি, ৬৫.৮%, আর গ্রামে ৫৩.৮%। সন্তানরা যেখানে শিক্ষা অর্জন করে সেখানে আরো খারাপ অবস্থা। হাতধোয়ার ব্যাপারে মৌলিক সুবিধাদি রয়েছে ৫০.৭% স্কুলে। স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রসমূহে এর বেহাল দশা। মাত্র ৩৭.৬% রয়েছে হাসপাতালে, যার ৫১.৮% শহরাঞ্চলে এবং গ্রামীণ এলাকায় ৩২.৭%। এমন চিত্র মোটেও সুখকর নয়। তাহলে আমাদের করণীয় কী? হতাশা নয়, জানতে হবে।

এই পরিসংখ্যান অনেক দেশের চেয়ে এগিয়ে। চলুন দেখে আসি সক্ষম পরিবেশ তৈরিতে এই বাংলাদেশের সম্মিলিত চেষ্টাগুলো কী। সরকার বিভিন্ন সময় যুগোপযোগী নীতিমালা তৈরি করেছে, যেমন ২০১১ সালে স্কুলগুলির জন্য পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধির ব্যাপারে একটি জাতীয় মানদণ্ড বানিয়েছে; ২০১২ সালে প্রকাশ করেছে পানি সরবরাহ ও স্যানিটেশনের জন্য জাতীয় স্বাস্থ্যবিধি প্রচার কৌশল; ২০২০ সালে প্রকাশিত হয়েছে জাতীয় ওয়াশ সেক্টর কৌশল পত্র ২০২০-২২ যা পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের প্রতিক্রিয়া উল্লেখিত। বিগত বছরগুলিতে সরকার স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় বাজেট বরাদ্দ রেখেছে মোট ওয়াশ বরাদ্দের প্রায় ৫%, যা সামনের দিনগুলিতে আমাদের অ্যাডভকেসির মাধ্যমে বাড়বে বলে আমি আশাবাদী। স্বাস্থ্যবিধি সেক্টরগুলো সমন্বিত চেষ্টা করে চলেছে স্বাস্থ্যবিধি, লিঙ্গ ও ভিন্নভাবে সক্ষমদের জন্য। জাতীয় স্বাস্থ্যবিধি জরিপটি ২০১৪ এবং ২০১৮ সালে করা হয়েছে। হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহ করার জন্য কিছু জাতীয় সমীক্ষা চালু করা হয়েছিলো যেমন ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে এবং মাল্টিপল ইন্ডিকেটর ক্লাস্টার সার্ভে। এখানে উল্লেখ্য যে যেকোনো স্বাস্থ্যবিধি কর্মকাণ্ডে হাতধোয়া বিষয়টিই মূখ্য।

বাংলাদেশে বিভিন্ন উপায়ে হাতধোয়া বিষয়ে প্রচার করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে কমিউনিটি লেড টোটাল স্যানিটেশন (সিএলটিএস) ট্রিগারিং, কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা সেশন, প্রচারণামূলক কার্যক্রম এবং কমিউনিটি লিডার, ইমাম, স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠান ও বাস্তবায়নকারী সংস্থার মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট বার্তাগুলিকে শক্তিশালীভাবে প্রচার করা। স্বাস্থ্যবিধি প্রচারকারীরা স্বাস্থ্যবিধি প্রচারের সরঞ্জামগুলি যেমন ফ্লিপচার্ট (এটি একটি আন্তঃব্যক্তিক গল্প বলার সরঞ্জাম যা ভাল এবং খারাপ আচরণ দেখানোর জন্য গ্রাফিক্স ব্যবহার করে) ব্যবহার করে মহিলাদের অংশগ্রহণে কমিউনিটি পর্যায়ে উঠোন বৈঠকের মাধ্যমে স্বাস্থ্যবিধি প্রচারে সেশন পরিচালনা করেছে। অংশগ্রহণমূলক কর্ম শিক্ষার জন্য মা, কিশোরী এবং পুরুষ গোষ্ঠীর সাথে উঠান বৈঠকের সময় সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করা হয়। স্টুডেন্ট ক্যাবিনেট বা স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যদের দ্বারা স্কুলে দিনে একবার সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করা হয়। মোবাইল হেল্থ (MHealth) ব্যবস্থার বার্তাগুলির মাধ্যমেও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার আচরণ পরিবর্তনের সুবিধা প্রচার করে। ওয়াটারএইড হেলদি হোম (স্বাস্থ্যকর বাড়ি) পদ্ধতিও ব্যবহার করেছে। শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের জন্য সঠিকভাবে হাত ধোয়ার আচরণের বিষয়ে স্বাস্থ্যবিধি শিক্ষা প্রদান করেন এবং সেখানে শিশু থেকে শিশু এবং শিশু থেকে পিতামাতার শিক্ষা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে। গ্রামীণ জনপদে কোথাও কোথাও দেখা যায় টিপ্পি-ট্যাপ প্রযুক্তির হ্যান্ডওয়াশিং স্টেশন। স্কুলগুলিতে গ্রুপ হ্যান্ডওয়াশিং সুবিধাসহ বিভিন্ন ধরণের হ্যান্ডওয়াশিং ডিভাইস এবং ব্যবস্থাপনা। এখন প্রশ্ন হতে পারে, এতো ব্যবস্থার পরেও আমরা এগিয়ে যেতে পারছিনা কেন? দেখুন, ২০০৮ সাল থেকে ২০২৪ সাল, দেশে-বিদেশে বিভিন্ন গবেষণা, বিভিন্ন উদ্ভাবন, গবেষণালব্ধ প্রচার-প্রচারণার ধরণ, এবং বিষয়ভিত্তিক সংগঠিত গোষ্ঠী ও সরকারি-বেসরকারি সংস্থাসমূহের প্রচেষ্টায় আমাদের বাংলাদেশের এই অর্জন কি যথেষ্ট নয় যা অনেক অনুন্নত দেশের কাছে গ্রহণযোগ্য আদর্শ প্রচেষ্টা। হ্যাঁ, মানছি যে সঠিক নিয়মে হাত না ধোয়ার কারণে একজন অসুস্থ মানুষও আমাদের কাম্য নয়। প্রযুক্তি আছে, সরকারি-বেসরকারি সংস্থাসমূহের প্রচেষ্টা আছে, কিন্তু ব্যক্তিগতভাবে জ্ঞান অর্জনে আমাদের অনীহা পরবর্তী অগ্রগতি ত্বরান্বিততে বাধা। তাহলে চলুন জেনে আসি হাতধোয়ার ব্যাপারে আরো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য। আসুন খুঁজে দেখার চেষ্টা করি কেন পরিষ্কার হাত এখনও গুরুত্বপূর্ণ?

এই বছরে বিশ্ব হাতধোয়া দিবসের প্রতিপাদ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের অবতারণা করে, "কেন পরিষ্কার হাত এখনও গুরুত্বপূর্ণ?" যদিও হাতের স্বাস্থ্যবিধি সচেতনতার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হয়েছে, কোভিড-১৯ মহামারীসহ জনস্বাস্থ্যের জরুরি অবস্থার বাইরেও হাতের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা এবং উন্নত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরিষ্কার হাত সংক্রমণ, অসুস্থতা এবং ক্ষতিকারক জীবাণু বিস্তারের বিরুদ্ধে একটি মৌলিক প্রতিরক্ষা হিসাবে রয়ে গেছে। যেহেতু বিশ্ব সম্প্রদায় হাতের স্বাস্থ্যবিধি অগ্রগতির মূল মাইলফলকগুলির দিকে চেয়ে আছে, তাই এই প্রশ্নটির প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য প্রত্যেককে অনুরোধ করছি, "কেন পরিষ্কার হাত এখনও আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ?" এর উত্তরটি জনস্বাস্থ্য রক্ষা, সংক্রমণ প্রতিরোধ, সুস্থতা এবং মর্যাদা বৃদ্ধি করার জন্য আমাদের সকলের সম্মিলিত দায়িত্বের মধ্যে রয়েছে।

এবার দেখি পরিষ্কার হাতের উপকারিতা কী। হাতের স্বাস্থ্যবিধি, সাবান বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত ধোয়ার মাধ্যমে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করতে পারে। যেমন: ১) সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ফলে ডায়রিয়াজনিত রোগ ৩০% কমে যায়; ২) সাবান দিয়ে হাত ধোয়া তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ ২০% পর্যন্ত কমাতে পারে; ৩) কলেরা, ইবোলা, শিগেলোসিস, SARS, হেপাটাইটিস ই, COVID-19 এবং মাঙ্কিপক্সের মতো প্রাদুর্ভাব-সম্পর্কিত রোগ-জীবাণুগুলির সংক্রমণ কমাতে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে; ৪) হাতের পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যসেবা-সম্পর্কিত সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষামূলক এবং অ্যান্টিমাইক্রোব্যায়াল (জীবাণুরোধী) প্রতিরোধের বিস্তার কমাতে অবদান রাখে; ৫) হাতের পরিচ্ছন্নতা আমলে না নেয়া গ্রীষ্মমন্ডলীয় রোগের প্রাদুর্ভাব ও তীব্রতা রোধে অবদান রাখতে পারে: ৬) সঠিক হাতের পরিচ্ছন্নতা রোগব্যাধি কমানোর বাইরেও অবদান রাখে, যেমন স্কুলে অনুপস্থিতির হার কমানো এবং সুস্থতা, মর্যাদা ও উৎপাদনশীলতার উন্নতি প্রভৃতি।

আমাদের আরো জানা দরকার, কেন পরিষ্কার হাত এখনও সরকার বা রাষ্ট্রের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। জনস্বাস্থ্য এবং বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য পরিষ্কার হাত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হাতের স্বাস্থ্যবিধির আচরণ পরিবর্তন একটি ব্যয়-সাশ্রয়ী কার্যকর সমাধান প্রদান করে। হাতের স্বাস্থ্যবিধিতে বিনিয়োগ নিরাপদ এবং কার্যকর স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করে, স্বাস্থ্যসেবার গুণগত মান ও রোগীর নিরাপত্তা বাড়ায় এবং সমাজে সুস্থতা ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশকে উন্নত করে। হাতের স্বাস্থ্যবিধি বর্তমান টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। অনেক সরকারের পাশাপাশি আমাদের বাংলাদেশেও টেকসই উন্নয়ন এজেন্ডার অগ্রগতিতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনের উচ্চ স্তর অর্জনের জন্য কারণগুলিকে সম্বোধন করা, যা পানি এবং স্যানিটেশন, পুষ্টি, শিক্ষা, স্বাস্থ্য এবং অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধির লক্ষ্যসহ একাধিক টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে অবদান রাখতে পারে। স্বাস্থ্য, শিক্ষা, পুষ্টি এবং শিশু স্বাস্থ্য কর্মসূচিতে হাতের পরিচ্ছন্নতাকে একীভূত করা শুধুমাত্র এই লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য নয়, সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং সামগ্রিকভাবে স্বাস্থ্য ও উন্নয়নের ফলাফলের উন্নতির জন্যও প্রয়োজনীয়।

কমিউনিটিতে প্রাতিষ্ঠানিক দায়িত্ববাহকদের জন্য পরিষ্কার হাত এখনও গুরুত্বপূর্ণ, অর্থাৎ হাত ধোয়া বিষয়ে তাদের দায়িত্ব রয়েছে। হাতের পরিচ্ছন্নতা জনস্বাস্থ্যের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক যা কমিউনিটির প্রাতিষ্ঠানিক দায়িত্ববাহকদের অবশ্যই অগ্রাধিকার দিতে হবে, যার মধ্যে এনজিও, কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থা, স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা এবং শিক্ষাগত সুবিধা রয়েছে। কমিউনিটির জনগণ সভা বা সমাবেশে যেখানে প্রায়শই একত্রিত হয় সেখানে হাত ধোয়ার ব্যবস্থাসহ যথাযথভাবে হাত ধোয়া অনুশীলন বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যাতে সংক্রামক রোগের সংক্রমণকে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করতে পারে।

আপনার আমার করণীয় কী? প্রথমত নিয়ম মেনে হাত ধোয়ার গুরুত্ব বোঝা। দ্বিতীয়ত নিয়ম মেনে হাত ধোয়া অনুশীলন করা। তৃতীয়ত এই গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন বজায় রাখার জন্য সমস্ত স্টেকহোল্ডারদের কার্যকরভাবে সহযোগিতা করা। এবং চতুর্থত নিয়ম মেনে হাত ধোয়া প্রচারণায় অংশগ্রহণ করা। হাত ধোয়ার প্রচারের ব্যাপারে প্রতিটি ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা রয়েছে। পরিষ্কার হাতের গুরুত্ব নিশ্চিত করতে সামগ্রিকভাবে করণীয়: ক) সরকারগুলিকে জাতীয় পরিকল্পনার পাশাপাশি দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়ন কৌশলগুলিতে হাতের স্বাস্থ্যবিধির জন্য অগ্রাধিকারভিত্তিতে বাজেট প্রণয়নে উৎসাহিত করা উচিত; খ) দাতাদের এমন প্রোগ্রামগুলিতে বিনিয়োগ করা উচিত যা হাতের স্বাস্থ্যবিধিকে অগ্রাধিকার দেয়, হাতের স্বাস্থ্যবিধি সুবিধাগুলিতে প্রবেশগম্যতা প্রচার করে এবং জনস্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক স্থিতিস্থাপকতা উভয় ক্ষেত্রেই অবদান রাখে; গ) সরবরাহকারীদের হাতের স্বাস্থ্যবিধি রক্ষায় ব্যবহৃত পণ্যের জন্য টেকসই সরবরাহ চেইন নিশ্চিত করতে সরকার, স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং এনজিওগুলির সাথে সহযোগিতা করা উচিত; ঘ) কর্মচারীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার জন্য ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানসমূহে হাতের পরিচ্ছন্নতাকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত; ঙ) প্রাতিষ্ঠানিক দায়িত্ববাহকদের দায়িত্ব হচ্ছে কমিউনিটিতে হাতের স্বাস্থ্যবিধি বাড়াতে একটি বহুমুখী পদ্ধতির প্রয়োগ করা উচিত, যার মধ্যে রয়েছে প্রচার, হাত ধোয়া সুবিধাসমূহে প্রবেশগম্যতা, নিয়মিত পর্যবেক্ষণ, এবং আচরণ পরিবর্তনে শক্তিশালী পদক্ষেপ গ্রহণ; চ) শিক্ষাবিদদের উচিত গবেষণালব্ধ প্রমাণেরভিত্তিতে হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনের ও প্রচারের প্রোগ্রাম ডিজাইন করা এবং ব্যবহারিক ডিভাইজ এর আধুনিকিকরণ করায় সচেষ্ট হওয়া। অতএব, আসুন, হতাশা নয়, সম্ভাবনা নিয়ে এগিয়ে যাই। নিয়ম মেনে হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা নিজে বুঝি, অন্যকে বুঝতে সহযোগিতা করি, সকলে মিলে নিয়মিতভাবে অনুশীলন করি, সুস্থ কর্মজীবন গড়ে তুলি।

স্বাস্থ্যসম্মত দেশ গঠনের প্রত্যয়

লাইজু বেগম

দিন আসে, দিন যায়। পালা বদলের সাথে সাথে প্রকৃতিও নিজেকে রাঙ্গিয়ে তোলে নতুন সাজে যার অন্তর্নিহিত অর্থ হলো মানুষকে ভালো রাখা। ঠিক তেমনি আমরা মানুষ সভ্যতার পরিবর্তনের জন্য অবিরাম ছুটে চলেছি জীবন যুদ্ধে, শুধু নিজেকে ভালো রাখার জন্য ও অন্যকে ভালো থাকার পরিবেশ তৈরি করে দেবার জন্য। আমরাও পেরেছি অনেকখানি। কিন্তু এখনও গড়ে তুলতে পারিনি আমাদের নিষ্পাপ আগামী প্রজন্মের জন্য সুন্দর একটা দেশ ও আশায় ভরা স্বাস্থ্যসম্মত বিশ্ব প্রকৃতি। আশা ছাড়িনি এখনও আমরা; কারণ মানুষ হিসাবে আমরাই পারি বাংলার প্রতিটি ঘরে স্বাস্থ্যবার্তা পৌঁছাতে। যা মানুষকে করবে অনুপ্রাণিত, ধাবিত করবে পরিবর্তিত পৃথিবী গড়তে এক অসাধারণ উদ্দীপনায়। আর আপামর মানুষ তাদের চিরাচরিত খারাপ অভ্যাসগুলোকে বর্জন করে গড়ে তুলবে এক স্বাস্থ্যসম্মত সুন্দর-সুখী জীবন। উপহার দিবে আগামী প্রজন্মকে এক অনাবিল পৃথিবী।

কিন্তু বিষয়টি অপ্রিয় হলেও সত্য যে, আমাদের পরিবারে এবং সমাজে যারা অগ্রণী ভূমিকায় রয়েছে, তাদের সামান্যতম অসচেতনতা ও অবহেলার কারণে আজও ৫০% শিশু ভুগছে নানাবিধ স্বাস্থ্যগত সমস্যায়। যেমন- পেটের পীড়া, বদহজম, কৃমি

ও নানাবিধ পানিবাহিত রোগে। আর এর পিছনে যে বড় কারণটি লুকিয়ে রয়েছে, তা হল আমাদের পরিবারের বড়দের স্বাস্থ্যগত নিয়ম-নীতির প্রতি অবহেলা আর দৈনন্দিন জীবনের খরচের তালিকায় স্বাস্থ্য-সুস্থার সুব্যবস্থা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান যেমন বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা নিশ্চিত করা, পর্যাপ্ত পানি ও সাবানের ব্যবস্থা করার ব্যাপারে উদাসীনতা, সঠিক অনুশীলনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ না করা ইত্যাদি। কারণ স্বাস্থ্যবার্তা অনুযায়ী শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে দরকার প্রতিটি মানুষের সঠিক নিয়মে দিনে সকল কাজের আগে ও পরে কমপক্ষে সাবান ও পরিস্কার পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করা। কারণ মানুষের শরীরে রোগ প্রবেশের অন্যতম বাহন হচ্ছে মানুষের হাত- যা দিয়ে আমরা সারাদিন কতই না কাজ করে থাকি। রান্নাবান্না থেকে শুরু করে ঘরের কাজ, গৃহস্থালির কাজ, শিশুদের মল পরিস্কার, পশুপাখি পালনসহ আরও নানাবিধ কাজ। আমাদের সকল পরিবার ও সমাজের প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে কি আছে পর্যাপ্ত হাত পরিষ্কার করার ব্যবস্থাপনা? আমরা অসুখ হওয়ার পরে চিকিৎসার জন্য যতটাই না তৎপর, ঠিক তারচেয়েও বেশি উদাসীন থাকি রোগ হবার আগেই তার প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলার পদক্ষেপ গ্রহণে। একইভাবে দেশের শহরাঞ্চলে পাবলিক টয়লেটগুলোর কথা যা চিন্তা করাই বাহুল্য যে, ব্যবহারের জন্য প্রবেশের পর দম বন্ধ হয়ে যাবার মত অবস্থা কারোও বোধহয় অজানা নয়।

স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ও হাত ধোয়ার এ বিষয়টি নিয়ে জন সচেতনতার জন্য সরকারি-বেসরকারি সংস্থাগুলো স্বাধীনতার পর থেকে নানাভাবে গ্রামে ও শহরে সচেতনতামূলক কার্যক্রম অব্যাহত রেখেছে। এর ফলে পরিবর্তনও হয়েছে চোখে পড়ার মত। এখন আর খোলা জায়গায় মল ত্যাগ করার দৃশ্য চোখে পড়ে না। একটি অস্বাস্থ্যকর অবস্থা থেকে আমরা বেরিয়ে এসে ঘরে ঘরে টয়লেটের ব্যবস্থা করতে পেরেছি। কিন্তু হাতধোয়ার যে বিষয়টি এখনও নিয়মিত চর্চার মধ্যে পুরোপুরি নিয়ে আসতে পারেনি আমাদের পরিবারগুলো। ফলে আজও নানাবিধ পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হয়ে অকালে ঝরে পড়ছে শত শত শিশুর প্রাণ। আর এ চিরাচরিত নিয়মের পরিবর্তনের জন্য প্রতি বছর সরকারি ও বেসরকারী উদ্যোগে পালিত হচ্ছে বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, হাত ধোয়ার মাধ্যমে ডায়রিয়াজনিত রোগ-এর প্রাদুর্ভাব ১৪ থেকে ৪০% হ্রাস পায়। তাই শুধু সঠিক নিয়মে নিয়মিত হাতধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমেই সুস্থ্য থাকা যায় অনেকখানি। কিন্তু আমাদের দেশের প্রত্যন্ত ও ঝুকিপূর্ণ উদ্বাস্ত মানুষ, বস্তিবাসী, পাহাড়, চর ও হাওরবাসীদের মধ্যে সঠিকভাবে হাতধোয়ার অভ্যাস এখনও আশাব্যাঞ্জক নয়। বস্তিতে বসবাসরত পরিবারগুলোর প্রায় ৮৫% নারী এবং গ্রামে বসবাসরত প্রায় ৪১% নারী মলত্যাগসহ দৈনন্দিন অন্যান্য কাজের পরে শুধুমাত্র পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করে থাকেন। এ ছাড়াও রয়েছে তাদের মধ্যে হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি অনুশীলনের যথেষ্ট অসচেতনতা। এছাড়াও আমাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে এখনও স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন ব্যবস্থা, পানি ও সাবানের অনুপস্থিতি প্রয়োজনের তুলনায় অনেক কম। বিশেষ করে আমাদের কিশোরীদের মাসিক চলাকালীন সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য স্কুলগুলোতে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ ও পানি, সাবানের উপস্থিতি অত্যন্ত জরুরি। যার প্রয়োজনীয় অনুপস্থিতির কারণে আমাদের কিশোরীরা মাসিক চলাকালীন সময়ে স্কুলে উপস্থিত থাকতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করে না। আর তাদের এ অনুপস্থিতি পরবর্তীতে উচ্চশিক্ষার পথ পাড়ি দেয়ার ক্ষেত্রে অন্তরায় হয়ে দাড়াচ্ছে; যা কিনা আমদের প্রত্যন্ত অঞ্চলের কিশোরীদেরকে ঠেলে দিচ্ছে বাল্য-বিবাহের মত জটিলতম সামাজিক করাল গ্রাসের মুখে। যা সার্বিক নারী উন্নয়নের পথে ও উন্নত সমাজ গঠনসহ ভবিষ্যত প্রজন্মকে করছে বাধাগ্রস্ত। তাই আসুন আমরা এবারের হাত ধোয়া দিবসে দেশের সার্বিক উন্নয়নের লক্ষ্যে ও সুখী-সুন্দর স্বাস্থ্যসম্মত সমাজ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে স্ব-স্ব পরিবার থেকে উদ্যোগ গ্রহণ করি। পরিবারের অন্যান্য খরচের পাশাপাশি নিয়মিত হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ নিশ্চিতকরণে যত্নবান হই। দেশকে বদলে দেবার প্রয়াশে আগামী প্রজন্মকে সুস্থ-সুন্দর সমাজ উপহার দেবার প্রত্যয় ব্যক্ত করি।

শুভেচ্ছা বার্তা

বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও পালিত হচ্ছে বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস। ২০০৮ সালে সুইডেনের স্টকহোমে বিশ্ব পানি সপ্তাহ উদযাপনকালে গ্লোবাল হ্যান্ড ওয়াশিং পার্টনারশিপে সর্বপ্রথম হাত ধোয়া সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির উদ্দেশ্যে এ দিনটি উদযাপনের সিদ্ধান্ত হয়। পরবর্তী সময়ে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে প্রতিবছর ১৫ অক্টোবর দিনটি উদযাপনের বিষয়টি অনুমোদিত হয়। সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার আওতায় বাংলাদেশে স্যানিটেশন আন্দোলন একটি সফল মাইলফলক হিসাবে চিহ্নিত হয়েছে। স্যানিটেশন আন্দোলনের শুরু থেকে অক্টোবর জাতীয় স্যানিটেশন মাস হিসাবে পালিত হয়ে আসছে। এ প্রেক্ষিতে বাংলাদেশে জাতীয় স্যানিটেশন মাসে বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস উদযাপন একটি বাড়তি মাত্রা যোগ করেছে।

বিশ্ব হাত ধোয়া দিবসের মূল লক্ষ্য হল, সব মানুষকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সচেতন করা এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস রপ্ত করানো। বিশ্বজুড়ে সব বয়সী মানুষের মধ্যে সাবান দিয়ে সঠিকভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা এবং ডায়রিয়াসহ বিভিন্ন রোগ-প্রতিরোধের মাধ্যমে শিশুমৃত্যু-হার কমিয়ে আনা। প্রত্যেক পরিবারে শিশুসন্তানদের ছোটবেলা থেকেই মলমূত্র ত্যাগের পরে ও খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করাতে হবে। সাবান দিয়ে হাত ধোয়া নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত হলে প্রায় ২০টি রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

এ বছর দিবসটির প্রতিপাদ্য হলো "Why are clean hands still important?" বাংলায় 'স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিষ্কার হাত সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ'। নানা কারণে রোগ-জীবাণু ও ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া হয়ে উঠছে আরও বেশি শক্তিশালী ও অপ্রতিরোধ্য। কোভিড-১৯, বিশ্বজুড়ে তাণ্ডব চালানো এই ভাইরাসটি আসলে আমাদের মনে করিয়ে দেয় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্য সচেতন হতে হবে। যেমন হাত ধোয়া। আমরা সকলেই হাত ধোয়ার গুরুত্ব জানি; কিন্তু ছোট অথচ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এই কাজটি আমরা অবহেলা করি। অথচ শুধু এই একটি পদক্ষেপই পারে অসংখ্য রোগ থেকে আমাদের সুরক্ষিত রাখতে। তাই আসুন সঠিক সময়ে ও সঠিকভাবে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলি।

গত কয়েক বছরে হাত ধোযার অভ্যাস রপ্ত করার ক্ষেত্রে আমাদের উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হয়েছে । তবে হাত ধোয়ার প্রধান অনুসঙ্গ পানির গুনমান নিয়ে প্রশ্ন দেখা দিচ্ছে। আমাদের যে সকল অভ্যাস পানির উৎস ও পরিবেশকে দূষিত করছে সেগুলো থেকে নিজেদেরকে বিরত রাখতে হবে। জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্টের অন্যতম লক্ষ্য হল উন্নয়নশীল দেশগুলিতে পানি এবং স্যানিটেশন সহায়তা সম্প্রসারিত করা; পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থাপনায় ভূজলীয় বাস্তবতাভিত্তিক প্রযুক্তি ব্যবহার করা। ক্রমবর্ধমান নগরায়ণের কারণে গুরুত্ব পাচ্ছে শহরাঞ্চলের অন্তর্ভুক্তিমূলক স্যানিটেশন ব্যবস্থা। হাত ধোয়াসহ অন্যান্য সব সুবিধাসহ সবার ব্যবহারের সুযোগ থাকাই অন্তর্ভুক্তিমূলক স্যানিটেশন ব্যবস্থার মূল কথা।

এসকেএস ফাউন্ডেশন জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট অর্জনে সরকার গৃহীত সকল কর্মসূচি বাস্তবায়নে সহযোগিতা করছে। FANSA-Bangladesh এর সমন্বয়ক সংস্থা হিসাবেও এসকেএস ফাউন্ডেশন বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস এবং জাতীয় স্যানিটেশন মাস- এর মূল লক্ষ্যকে সামনে রেখে দেশের বিভিন্ন প্রান্তে আলোচনা অনুষ্ঠান, র‍্যালি, ছাত্রছাত্রীদের হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি প্রদর্শনের মাধ্যমে এ দিবসটি পালন করছে। সাবান দিয়ে সঠিকভাবে হাত ধোয়া এবং স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটেশন অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা অব্যাহত রেখেছে। আসুন, বিশ্ব হাতধোয়া দিবসে সঠিক নিয়মে হাত ধোয়ার অঙ্গীকার করি এবং পরিচ্ছন্ন ও সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করি।

রাসেল আহম্মেদ লিটন
নির্বাহী প্রধান
এসকেএস ফাউন্ডেশন

হাত ধোয়া ও পরিচ্ছন্ন জীবনযাপন

মঞ্জুশ্রী দাশ

ইচ্ছাশক্তি দিয়ে কোনো কাজ করলে সফলতা অবশ্যম্ভাবী। ঠিক সেভাবেই কোভিড-১৯ মহামারীর সময় আমরা হাত ধোয়া শিখেছিলাম, আর এই অভ্যাস ছিল আমাদের এক বড় অর্জন। তবে এই অর্জনের পেছনে শুধুমাত্র ইচ্ছাশক্তি ছিল না, ছিল মৃত্যুর ভয়ে বেঁচে থাকার প্রয়াস। কোভিডের প্রকোপ কমে গেছে, সেই সাথে আমাদের মৃত্যুভয়ও কমে গেছে, আর তাই আমরা অনেকেই হাত ধোয়া ভুলে গেছি।

কিন্তু হাত ধোয়ার গুরুত্ব ঠিক যেন খাবারের সাথে লবণের মতো-লবণ ছাড়া যেমন খাবারে স্বাদ থাকে না, হাত না ধুয়ে আমরা সুস্থ জীবনযাপন করতে পারি না। স্বাস্থ্যকর ও পরিচ্ছন্ন জীবনযাপনের জন্য হাত ধোয়ার বিকল্প নেই। ক