ଦ୍ୱାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରୋଗ

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ନ ଖାଇଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟସାରର ଅଭାବ ହେବ । ଏହା ଆମକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରାଇବ । ଏହି ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ '' ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ'' ବା ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗ ବୋଲି କହିଥାଉ ।

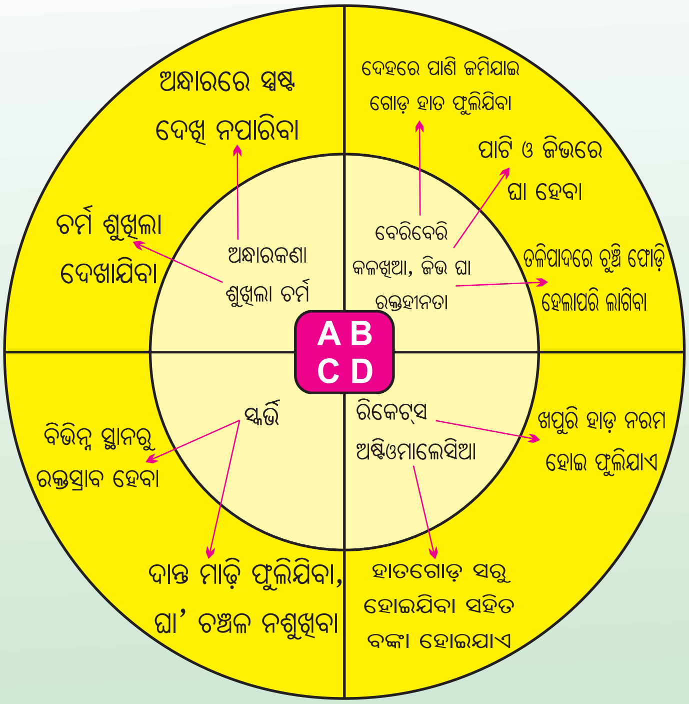
ଆମ ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦନ – ଶ୍ୱେତସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ହେଲେ ଆମକୁ କେଉଁ ସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଆସ ଜାଣିବା ।

ସାରଣୀ

ଖାଦ୍ୟସାର	ରୋଗର ନାମ	ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ
ପୁଷ୍ଟିସାର	କ୍ୱାସିଓର୍‌କର	ଶିଶୁର ଗୋଡ଼, ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ, ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଦେଖାଯାଏ ଓ ଚର୍ମରେ ଘା ହୁଏ। ମୁଣ୍ଡ ବାଳ କହରା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବାଳକୁ ଧରୁ ଧରୁ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ।
ଶ୍ୱେତସାର	ମାରାସ୍‌ମସ୍	ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ ସରୁ ହୋଇଯାଏ। ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିପାରେନାହିଁ। ବହୁତ ଭୋକ ଲାଗେ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଶ୍ୱେତସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗହୁଏ ନାହିଁ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।



ଅପପୁଷ୍ଟି

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଭିଟାମିନ୍ D ଅଭାବରୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରିକେଟ୍ସ ରୋଗ ହେବାବେଳେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଷ୍ଟିଓମାଲେସିଆ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ A, B, C, D ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍ E, K, B କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଧାତୁସାର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ :

ଆମେ ଖାଉଥିବା ଶାଗ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, କଦଳୀ, ଚୁନାମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରୁ ଧାତୁସାର ପାଇଥାଉ । ଲୁଣରେ ମଧ ଧାତୁସାର ଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମେ ସୋଡିୟମ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ, ଗନ୍ଧକ ଇତ୍ୟାଦି ଧାତୁସାର ପାଇଥାଉ । ଏହାର ଅଭାବରେ **ରକ୍ତହୀନତା, ଅସ୍ଥିବଙ୍କା, ଗଳଗଣ୍ଡ** ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ :

ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଜଣେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଅଛି, ଯାହା ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜଳ, ବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ସେହିସବୁ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ **ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ** କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିପାରୁ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ କିପରି ?

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କେତେକ ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ

ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର, ରୋଗୀ ସହିତ ମିଶି ଖାଇବା ଏବଂ ତା ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଦ୍ୱାରା କେତେକ ରୋଗ ସୁସ୍ଥଲୋକକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ବିଭିନ୍ନ ଯୌନ ରୋଗ ଯଥା ସିଫଲିସ୍, ବଜୋରିଆ ଓ କୃମି ଆଦି ରୋଗ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଜନବହୁଳ ଅଂଚଳରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

୨. ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ

ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ

ଯକ୍ଷ୍ମା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି, ଆଖିଧରା, ଲହରାକାଶ, ମିଳିମିଳା ଓ ଗାଲୁଆ ପରି ଅନେକ ରୋଗ ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ରୋଗକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ କାଶ, ଛିଙ୍କ ଓ କଫ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟାପି ଯାଆନ୍ତି । ତାପରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ତାକୁ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତି । ପାଖରେ ଥିବା ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖ । ଚିତ୍ରରେ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କାଶି କାଶି ବାନ୍ତି କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପିଲାଟିଏ ଖେଳନା ଧରି ଖେଳୁଛି । ତେଣୁ ପିଲାଟି ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସେହି ରୋଗରେ ସଂକ୍ରାମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

୩. ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ

ହଇଜା ଓ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଧୂଳି ପଡ଼ିଥିବା, ପଚିସଢ଼ି ଯାଇଥିବା ଏବଂ ବାସି ହୋଇଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଜନ୍ମିଥାଆନ୍ତି । ଆମେ ଯଦି ଏଭଳି ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ତେବେ ଆମକୁ ହଇଜା, ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ଭଳି ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

୪. ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ

କୂଅ, ପୋଖରୀ, ନଈ ଓ ନାଳ ଇତ୍ୟାଦିର ପାଣି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଦୂଷିତ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଯେଉଁ ଜଳରେ ଶରୀରକୁ ହାନି ଘଟାଇବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଓ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଥାଏ, ତାହାକୁ ଦୂଷିତ ଜଳ କୁହାଯାଏ । ଦୂଷିତ ଜଳରେ ହଇଜା, ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି, କାମଳ ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ (ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର) ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଜଳକୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ପିଇଲେ ବା ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

କୂଅ, ପୋଖରୀ ଓ ନଈନାଳର ଜଳକୁ ଭଲ କରି ଫୁଟାଇ ଛାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ ଫୁଟିଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ମରିଯାଇଥାଆନ୍ତି । ତା'ପରେ ଜଳକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଜଳ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରହେ ।

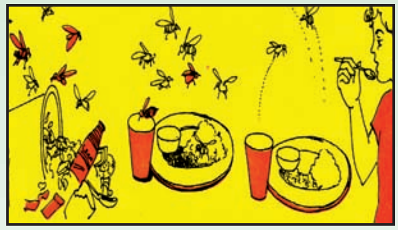
ତେଣୁ – ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ କଲେ ସେବନ
ନୀରୋଗ ରହିବ ତୁମ ଜୀବନ

ତୁମେ ଏହିପରି ଆଉ ୨ଟି ସ୍ଲୋଗାନ ଲେଖି ଶ୍ରେଣୀଗୃହ କାନ୍ଥରେ ଟଙ୍ଗାଅ ।

୫. କୀଟପତଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ

ଏନୋଫେଲିସ୍

କ୍ୟୁଲେକ୍ସ



ମ୍ୟାଲେରିଆ, ବାତଜ୍ୱର, ଡେଙ୍ଗୁ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ମଶା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମଶା ରୋଗୀ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୋଷି ସୁସ୍ଥଲୋକକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରକୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ମାଛି ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିରେ ବସି ଆମର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ବସିଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ହଇଜା ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଚିନ୍ତାକରି କୁହ ? ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଓ ଝାଡ଼ା ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ମାଈ ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ଓ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ବାତଜ୍ୱର ଏବଂ ଏଡିସ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ମୂଷା ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ହେବାମାତ୍ରେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଦରକାର । ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ଗୁଜୁରାଟର ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ପ୍ଲେଗ୍ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ଜିଆ, ଦଶିପୋକ ଓ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ଜୀବାଣୁ ନୁହଁନ୍ତି । ଏମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କୀଟ । ଏମାନେ ଆମ ଦେହରେ ରହିଲେ ଆମ ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ । ଆମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡୁ । ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା – ପାଗଳ କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ କାମୁଡିବା ଦ୍ୱାରା ଜଳାଦଙ୍କ ନାମକ ସଂକ୍ରାମକ ର ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ।

୬. ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା କଟାଦାଗ ବା କ୍ଷତ ମାଧ୍ୟମରେ

ଆମ ଚର୍ମରେ ଯଦି କ୍ଷତ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଚର୍ମ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଜୀବାଣୁ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ଚର୍ମରେ କ୍ଷତ ଥାଏ, ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓ ଅତି ସହଜରେ ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରରେ ଏହିପରି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ କ୍ଷତ ହେବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ନିରୋଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ (ଏ.ଟି.ଏସ୍) ଆଣ୍ଟି-ଟିଟାନସ୍-ସିରମ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ମାଟି ଓ ଗୋବରରେ ରହିଥାଏ । ଦେହର କୌଣସି କ୍ଷତରେ ମାଟି, ଗୋବର ବା ସେଥିରେ ପଡ଼ିଥିବା କୌଣସି ଜିନିଷ ଲାଗିଲେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୭. ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ସିରିଞ୍ଜ ମାଧ୍ୟମରେ

ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ସୂଚାରୁରୂପେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନ ଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ମାଧ୍ୟମରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଟି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଏଡ୍‌ସ ଏହିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ :

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏହି ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –

୧. ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ
୨. ପରିଷ୍କାର ଘର
୩. ଘୋଡ଼ାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ
୪. ଗରମ କ୍ଷୀର
୫. ପରିଷ୍କାର ଶୌଚାଳୟ
୬. ଘୋଡ଼ଣୀ ଥିବା ଡଷ୍ଟବିନ୍
୭. ମଶାରୀ
୮. ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରିପାରିବ , ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

ଏହିସବୁ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆସ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(କ) ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା
(ଖ) ଜୀବାଣୁର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା
(ଗ) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା
(ଘ) ଗୋଷ୍ଠୀ ସଫେଇ କରିବା

(କ) ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା

- ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା କରି ରଖିବା । ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ, ସାବୁନ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ରଖାଯିବା ଉଚିତ । ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ହେଲାପରେ ବିଶୋଧିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଗାଁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଓ ରୋଗୀକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା :

ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

(ଖ) ଜୀବାଣୁର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା :

- ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେତେ ସବୁ ଆବର୍ଜନା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଡବାରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗାଧୁଆଘର ଓ ପରିସ୍ରାଗାର ସବୁବେଳେ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଏବଂ ଫିନାଇଲ୍ ପକାଇ ସଂକ୍ରମଣ ମୁକ୍ତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପାନୀୟ ଜଳକୁ ଫୁଟାଇ ଯତ୍ନ ସହିତ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦେଇ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି ଧୂଳି ଓ ମାଛି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିପାରିବେ ନାହିଁ ।
- ଗରମ କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇବା ।
- ଘରର ଚାରିପାଖ ସଫାସୁତୁରା ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ନାଳଗୁଡ଼ିକ ଘୋଡ଼ାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ କି କି ଟୀକା ନେଇଛ ? ମନେ ପକାଇ କିମ୍ବା ମା' ବାପାଙ୍କୁ ପଚାରି ଲେଖ ।

ସାରଣୀ

ଟୀକାର ନାମ	କେଉଁ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ

ଆମକୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଟୀକା ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ନ ନେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେହି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଟୀକାଦାନ

ଟୀକା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା, ହଇଜା, ଯକ୍ଷ୍ମା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ମାଗଣାରେ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ହଇଜା , ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ କାମଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ ।

ଜନ୍ମରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ୍ ତଳ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ

ବୟସ	ଟୀକାର ନାମ	କେଉଁ ରୋଗର
ଜନ୍ମ ସମୟରେ	ବି.ସି.ଜି. ପୋଲିଓ '୦' ମାତ୍ରା	ଯକ୍ଷ୍ମା ପୋଲିଓ
ଜନ୍ମର ୧ ମାସ ପରେ	ଡିପିଟି-୧ମ	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରା କାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର
(ଜନ୍ମ ସମୟରେ ନ ନେଇଥିଲେ)	ପୋଲିଓ-୧ମ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୧ମ	ପୋଲିଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍
ଜନ୍ମର ୨ ମାସ ପରେ	ଡିପିଟି-୨ୟ ପୋଲିଓ-୨ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୨ୟ	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ,ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପୋଲିଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍
ଜନ୍ମର ୩ ମାସ ପରେ	ଡିପିଟି-୩ୟ ପୋଲିଓ-୨ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୩ୟ	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପୋଲିଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍
ଜନ୍ମର ୯ରୁ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ	ମିଳିମିଳା ଭିଟାମିନ୍ ଏ ୧ମ ପାନ	ମିଳିମିଳା ଅନ୍ଧାରକଣା
ଜନ୍ମର ୧୬-୨୪ ମାସ ଭିତରେ	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର ପୋଲିଓ ବୁଷ୍ଟର	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ,ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପୋଲିଓ
ଶିଶୁକୁ ୫ ବର୍ଷ ହେଲେ	ଡିଟି	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଟିଟାନସ୍
୧୦ ବର୍ଷ ହେଲେ	ଟି.ଟି. (ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍‌ସାଇଡ)	ଟିଟାନସ୍
୧୬ ବର୍ଷ ହେଲେ	ଟି.ଟି	ଟିଟାନସ୍

(ବୟସ ଅନୁସାରେ ଟୀକା ନେବା ସାରଣୀ)

(ଘ) ଗୋଷ୍ଠୀ ସଫେଇ ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା

ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ଗଦା ହୋଇଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ମଶା ଓ ମାଛିଙ୍କ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଏମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ଆମ ଘରର ଚାରିପାଖକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବାକୁ ହେବ । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାର ଉପଯୁକ୍ତ ସଫେଇ ହେଲେ ପରିବେଶ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଓ ସମସ୍ତ ଲୋକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ଏହି ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସହାୟତାରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଇବ ।

ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି ।
- ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟସାରର ଅଭାବ ରହିଲେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟଅଭାବଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଉ ।
- କ୍ୱାସିଓର୍‌କର୍ ଓ ମାରାସ୍‌ମସ୍ ଅପପୁଷ୍ଟିଜନିତ ରୋଗ ।
- ଯେଉଁ ରୋଗ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କୁହାଯାଏ ।
- ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
- ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ, ବାୟୁ, ଦୂଷିତ କାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
- ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗକୁ ରୋକିବାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-
  - ଜୀବାଣୁର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା
  - ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥଲୋକଠାରୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରୋକିବା
  - ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେବା
  - ଗୋଷ୍ଠୀ ସଫେଇ କରି ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧ । ଠିକ୍ ଉକ୍ତି ପାଖରେ ଥିବା କୋଠରି ଭିତରେ '✓' ଚିହ୍ନ ଓ ଭୁଲ୍ ଉକ୍ତି ପାଖରେ '✗' ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

(କ) ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି । ☐

(ଖ) ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ☐

(ଗ) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ନହେବା ପାଇଁ ଏ.ଟି.ଏସ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ☐

(ଘ) ରକ୍ତହୀନତା ଧାତୁସାର ଅଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ☐

(ଙ) ଶରୀରରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ହେଲେ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ☐

(ଚ) ଅପପୁଷ୍ଟି ଜୀବସାର ଅଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ☐

୨ । ସାରଣୀରେ ଥିବା ଖାଲିସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

ରୋଗର ନାମ	କିପରି ବ୍ୟାପେ
ଯକ୍ଷ୍ମା	ବାୟୁ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ
ମ୍ୟାଲେରିଆ	
ପ୍ଲେଗ୍	

୩ । କ୍ୱାସିଓର୍କର୍ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୪ । ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଚାରିପଟେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ ।

(କ) ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କେଉଁ ଜଳ ରୋଗର ଉତ୍ସ ନୁହେଁ ?

(୧) ନଦୀ (୨) ପୋଖରୀ (୩) ଗଭୀର ନଳକୂପ

(ଖ) ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କେଉଁ ରୋଗଟି ଜଳ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ ?

(୧) ଯକ୍ଷ୍ମା (୨) ବସନ୍ତ (୩) ହଇଜା

୫ । କେଉଁ ମାଧ୍ୟମରେ କେଉଁ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ, ଲେଖ ।

ମାଧ୍ୟମ	ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ
ଜଳ	
ମଶା	
ମାଛି	

୬ । ଟୀକା କାହିଁକି ନିଆଯାଏ ?

୭ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ସାରା ଭାରତରେ ଜନ୍ମରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଉଛି, କାହିଁକି ?

୮ । ଚିନ୍ତା କରି ଲେଖ –

(କ) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବ ?

(ଖ) ଶୋଇବାବେଳେ ଆମେ କାହିଁକି ମଶାରି ଟାଙ୍ଗୁ ?

(ଗ) ଆମେ କେବଳ ଭାତ ନ ଖାଇ ତା ସହିତ ଡାଲି, ତରକାରି ଆଦି କାହିଁକି ଖାଉ ?

(ଘ) ହାଡ଼ଫୁଟି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ଫୁଟାପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦରକାର କାହିଁକି ?

୯ । ତୁମ ଗାଁର ଜଣେ ଲୋକ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ, ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେହି ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବ ?

ଘରେ କରିବା ପାଇଁ କାମ –

* ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର/ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇ ଜନ୍ମରୁ ଦଶ ବର୍ଷ ପିଲାମାନେ ନେଉଥିବା ଟୀକା ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ସାରଣୀରେ ଲେଖ ।
* ଖବରକାଗଜରେ ବାହାରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଖାତାରେ ଅଠା ଦେଇ ଲଗାଅ ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।