

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

প্রথমে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি নিতে হবে



দুই হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন



এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের পেছনের অংশ ঘষুন



এক হাতের আঙুল অন্য হাতের আঙুলের ফাঁকে গলিয়ে একসাথে ঘষুন



টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে ভালমতো ধুই



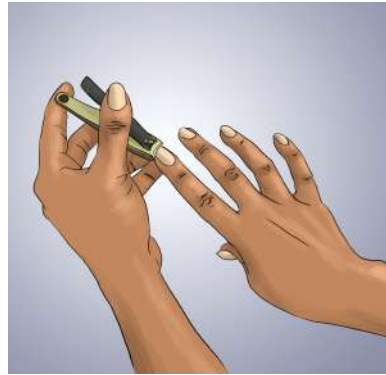
এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের আঙুলের পৃষ্ঠদেশ ঘষুন



এক হাতের তালু অন্য হাতের আঙুলের অগ্রভাগ দিয়ে ঘষুন



দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ভালোভাবে ঘষুন



নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটি



খাবার আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ভালমতো ধুই



নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করি

দৈনন্দিন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

১. প্রতিবার খাবার তৈরি ও গ্রহণের আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে
২. টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে ভালোমতো ধুতে হবে
৩. নিয়মিত গোসল করতে হবে
৪. খাবার, থালা-বাসন ও খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
৫. রান্না করা অথবা কাঁচা খাবার সব সময় ঢেকে রাখতে হবে যাতে মাছি, তেলাপোকা বা অন্যান্য পোকামাকড় বসতে না পারে
৬. ঘরে ও বাইরে সবখানে স্যাভেল অথবা জুতা ব্যবহার করতে হবে
৭. শুধু নিরাপদ উৎসের পানি বা বিশুদ্ধ করা পানি পান করতে হবে। পানি নিরাপদ না হলে তা ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে নিরাপদ করে নিতে হবে
৮. প্রতি ছয় মাস পর পর কৃমিনাশক বড়ি খাওয়াতে হবে
৯. নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করতে হবে
১০. নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটতে হবে

মনে রাখতে হবে : জীবনের সুস্থতার জন্য নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুব জরুরী।