পরিবারের সবার স্বাস্থ্য সেবায়
রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আজই আসুন

নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র

সেবার আলো সবার কাছে

নগর
স্বাস্থ্য
কেন্দ্র
সেবার আলো সবার কাছে

দ্বিতীয় আরবান প্রাইমারী হেলথ্ কেয়ার প্রকল্প, স্থানীয় সরকার বিভাগ, স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

বাস্তবায়নেঃ ঢাকা সিটি করপোরেশন

শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাবার দিন

চাহিদা অনুযায়ী সুষম খাবারের অভাব হলে শিশুর বিভিন্ন ধরনের রোগ হতে পারে, যেগুলোকে শিশুর অপুষ্টিজনিত রোগ বলা হয়। অপুষ্টি হলে শিশুর ঘন ঘন অসুখ-বিসুখ হয়। ফলে তার শরীর ও বুদ্ধি ঠিক মত বেড়ে ওঠে না।

বিশেষ বার্তা:

- জন্মের পর পরই নবজাতক শিশুকে শালদুধ দিন
- ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান এমন কি পানিও না
- ৬ মাস পর থেকে শিশুকে পুষ্টিকর বাড়তি খাবার দিন এবং ২ বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ান
- শিশুকে পুষ্টিকর ও ভিটামিন সমৃদ্ধ সুষম খাবার খাওয়ান
- দুই বছর পর থেকে শিশুকে প্রতি ৬ মাসে একবার কৃমির ওষুধ খাওয়ান
- শিশু যাতে পর্যাপ্ত বুকের দুধ পায় সেজন্য খাওয়ানোর নিয়ম জেনে বুকের দুধ খাওয়ান পাশাপাশি মাকেও পুষ্টিকর খাবার দিন
- শিশু সারাদিনে ৬ বার প্রস্রাব করলে বুঝবেন শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাচ্ছে
- শিশু যদি বয়স অনুযায়ী শারীরিকভাবে বেড়ে না ওঠে বা তার মানসিক বিকাশে কোন অসুবিধা দেখা যায় তবে দেরি না করে তাকে রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিন।

নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সেবাসমূহ

- প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা
- শিশু স্বাস্থ্যসেবা ও টিকা দান
- পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ/ যৌনবাহিত রোগের চিকিৎসা
- এইচআইভি ও এইডস বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি ও প্রাথমিক সনাক্তকরণ
- বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যসেবা
- অপুষ্টিজনিত রোগসমূহের চিকিৎসা
- সংক্রামক ও সাধারণ রোগের চিকিৎসা
- বিনামূল্যে যক্ষ্মা রোগ সনাক্তকরণ ও চিকিৎসা
- চক্ষু রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা ও ছানি সনাক্তকরণ
- নির্যাতিত নারীদের সহায়তা প্রদান
- যোগাযোগের মাধ্যমে আচরণগত পরিবর্তন
- ল্যাবরেটরী সুবিধাসমূহ

বিস্তারিত জানতে:

আজই আপনার নিকটস্থ রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আসুন

www.uphcp.org info@uphcp.org

সঠিক যত্ন নিন, শিশুকে সুস্থ রাখুন

নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র
সেবার আলো সবার কাছে

দ্বিতীয় আরবান প্রাইমারী হেলথ কেয়ার প্রকল্প
স্থানীয় সরকার বিভাগ
স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

৮টি মারাত্মক রোগ থেকে শিশুকে বাঁচান

ধনুষ্টংকার, ডিফথেরিয়া, হুপিংকাশি, যক্ষ্মা, পোলিও, হাম, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি ও হেপাটাইটিস বি - শিশুদের ৮টি মারাত্মক রোগ। এসব রোগে আমাদের দেশে প্রতি বছর হাজার হাজার শিশু মারা যায় এবং অনেকে পঙ্গু হয়ে যায়। ৮টি মারাত্মক রোগ থেকে বাঁচতে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে শিশুকে টিকা কার্ডে উল্লেখিত তারিখ অনুযায়ী সবগুলি টিকা দিন।

বিশেষ বার্তা :

- প্রতিবার টিকা দেবার সময় টিকা কার্ডটি সাথে আনুন
- শিশুর টিকা কার্ডটি সারাজীবন যত্ন করে সংরক্ষণ করুন
- কার্ডে লেখা তারিখ অনুযায়ী শিশুকে টিকা দিতে টিকা কেন্দ্রে বা রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিন।

ডায়রিয়া হলে শিশুকে স্যালাইন খাওয়ান

স্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হলে তাকে ডায়রিয়া বলে। ডায়রিয়া হলে শরীর থেকে পানি ও লবণ জাতীয় পদার্থ বের হয়ে পানি স্বল্পতার সৃষ্টি হয়। সময়মত ব্যবস্থা না নিলে মারাত্মক পানি স্বল্পতার কারণে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।

পানি স্বল্পতার লক্ষণ

- শিশুর খুব অস্থির ভাব থাকা
- বেশি পিপাসা বোধ হওয়া ও আগ্রহ ভরে পানি পান করা
- চোখ বসে যাওয়া এবং পেটের চামড়া ঢিলা হয়ে যাওয়া
- শিশুর নেতিয়ে পড়া বা অজ্ঞান হয়ে পড়া

বিশেষ বার্তা

- ডায়রিয়া হলে বেশি করে তরল খাবার, যেমন- খাবার স্যালাইন, ভাতের মাড়, চিড়ার পানি, ডাবের পানি, ডালের পানি ও নিরাপদ পানি খাওয়ান
- শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান
- স্যালাইনের পাশাপাশি শিশুকে জিঙ্ক খাওয়ান
- আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি বা অন্য কোন পানি ২০ মিনিট ফুটিয়ে পান করান
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা, খাবার ঢেকে রাখার অভ্যাস করুন
- শিশুকে পচা-বাসি খাবার খাওয়াবেন না
- মারাত্মক পানি স্বল্পতা দেখা দিলে বা পায়খানার সাথে রক্ত দেখা গেলে চিকিৎসার জন্য দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিন।

শিশুর সর্দি-কাশি হলে সঠিক যত্ন নিন

শিশুর শ্বাসতন্ত্রের যে কোনো অংশে হঠাৎ সংক্রমণকে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বলে। শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ হলে তার সর্দি, কাশি ও জ্বর হয়। এ অবস্থায় সঠিক যত্ন না নিলে শিশুর নিউমোনিয়া হতে পারে।

মারাত্মক রোগের লক্ষণ

- দ্রুত শ্বাস নেওয়া
- শ্বাস নেবার সময় বুকের নিচের অংশ ডেবে যাওয়া
- তরল খাবার পান করতে না পারা বা বুকের দুধ টেনে খেতে না পারা
- খাবার বমি করে ফেলে দেয়া
- শিশুর নেতিয়ে পড়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- খিঁচুনি

বিশেষ বার্তা

- শিশুর যাতে ঠাণ্ডা না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন
- বয়স অনুযায়ী তাকে ঘন ঘন বুকের দুধ বা তরল খাবার দিন
- পরিচ্ছন্ন, শুষ্ক এবং বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করে এমন পরিবেশে শিশুকে রাখুন
- মারাত্মক রোগের যে কোন একটি লক্ষণ দেখা দিলেই শিশুকে দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিন।

শিশুর ভিটামিন ‘এ’র অভাব দূর করুন

শিশুর শরীরে ভিটামিন ‘এ’-র অভাব হলে সে রাতে বা অল্প আলোতে কম দেখতে পায়। এই অবস্থাকে রাতকানা রোগ বলে। সময়মত ব্যবস্থা না নিলে শিশু আস্তে আস্তে অন্ধ হয়ে যায়।

লক্ষণ

- শিশু অল্প আলোতে বা রাতে কম দেখে
- দিনের আলো সহ্য করতে পারে না
- সাদা অংশের নিচে ভিতরের দিকে বুদবুদের মত চিহ্ন দেখা যায়
- মারাত্মক ভিটামিন ‘এ’-র অভাব হলে চোখের স্বচ্ছ অংশ শুকিয়ে ক্ষত দেখা দেয়

বিশেষ বার্তা

- শিশুর ১-৫ বছর বয়স পর্যন্ত প্রতি ৬ মাস পরপর উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল খাওয়ান
- ছয় মাস বয়স হলে শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি যেসব খাবারে ভিটামিন ‘এ’ পাওয়া যায় যেমন- মায়ের বুকের দুধ, কচু/পুঁই/লাল শাক, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, আম, কাঁঠাল, কলা, পেঁপে, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি খাওয়ান
- ভিটামিন ‘এ’-র অভাব দেখা দিলে শিশুকে দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে আসুন।

শিশুকে আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়ান

শিশুর সঠিক মানসিক বিকাশের জন্য আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গর্ভবতী অবস্থায় মা যদি সঠিক মাত্রায় আয়োডিন গ্রহণ না করে তবে শিশুর বুদ্ধির বিকাশ ঠিকমত হয় না। মানুষের মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক বিকাশ, তা কার্যকর রাখা এবং শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য আয়োডিন অত্যন্ত জরুরী।

বিশেষ বার্তা

- আয়োডিনযুক্ত লবণ খাবার অভ্যাস করুন এবং লবণের পাত্র ঢেকে রাখুন
- শিশুকে আয়োডিনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন সামুদ্রিক মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, টাটকা শাক-সব্জি, ফলমূল ইত্যাদি খাওয়ান
- আয়োডিনের ঘাটতি দেখা দিলে বাড়তি আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়ান
- রান্নার শেষ মুহূর্তে লবণ ব্যবহার করুন
- প্রয়োজনীয় আয়োডিনের অভাবে শিশু বুদ্ধি-প্রতিবন্ধী ও শিশুর গলগন্ড রোগ হতে পারে
- শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যেতে পারে।

নগর স্বাস্থ্য বার্তা

আরবান প্রাইমারী হেলথ্ কেয়ার সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রকল্পের মুখপত্র

বর্ষ ০১ সংখ্যা ৩ জানুয়ারি-মার্চ, ২০১৬

মাতৃ স্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রজনন স্বাস্থ্যের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ

প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে আমাদের সবার সুস্পষ্ট ধারণা নেই। প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান ও ধারণা না থাকার কারণে এ সমস্যায় আক্রান্তদের বিভিন্ন জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়। এ সমস্যায় মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে অথচ প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, এর কারণ ও প্রতিকার বিষয়ে ধারণা থাকলে এ সমস্যার সমাধান সম্ভব। কাজেই এ বিষয়ে আলোচনা প্রয়োজন।

আমরা জানি জনসংখ্যার তুলনায় আমাদের দেশে বিদ্যমান চিকিৎসা ব্যবস্থা যেমন অপ্রতুল তেমনি ব্যয়বহুল। অনেক ক্ষেত্রেই তা গরিব ও মধ্যবিত্তের নাগালের বাইরে। বর্তমানে ঢাকাসহ বিভাগীয় ও জেলা শহরে সরকারি হাসপাতালের পাশাপাশি প্রাইভেট ক্লিনিকগুলো সেবা প্রদান করলেও তা চাহিদার তুলনায় নিতান্তই অপ্রতুল। অন্যদিকে অনেক সময় অনেক মহিলা স্বাস্থ্যসেবা নেয়ার ব্যাপারে খুব বেশি আগ্রহী হন না। সাধারণত স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতার অভাব, পর্দাপ্রথা, ধর্মীয় গোঁড়ামী ও কুসংস্কার এর মূল কারণ। আমাদের রক্ষণশীল সমাজে এখনও অনেক পরিবার রয়েছে যেখানে মহিলারা তাদের শারীরিক অসুস্থতার কথা সহজে মুখে আনেন না। উপরন্তু পূর্ব-ধারণা না থাকায় অধিকাংশ নারীই নানাবিধ যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যবিষয়ক সমস্যায় ভোগেন। এমনকি প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে নিজ পরিবার থেকেও স্বচ্ছ কোন ধারণা পান না। ফলে অনেক কিশোরীই জীবনের প্রথম 'মাসিক' মোকাবেলা করে প্রচণ্ড ভয়-ভীতি নিয়ে। মাসিকের সময় জীবাণুমুক্ত ন্যাপকিন ব্যবহার না করার কারণেও অনেক কিশোরী নানা ধরনের প্রজননতন্ত্রের রোগে আক্রান্ত হয়। আবার ডাক্তারের কাছে যেতেও লজ্জা পায়। ফলে বিয়ের পরে এসব মেয়ে পারিবারিক অশান্তিতে ভোগে। এর প্রধান কারণ প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান না থাকা। গর্ভাবস্থায় একজন মহিলার কমপক্ষে চারবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো খুবই দরকার। তবে এ ক্ষেত্রে পরিবারের পুরুষ সদস্যেরও দায়িত্ব কম নয়। কিন্তু তাঁরাও সাধারণত এ বিষয়টিকে তেমন গুরুত্ব দিতে চান না। আমাদের দেশে প্রজনন স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে এ ধরনের আরো অনেক সমস্যা বিরাজ করছে।

প্রজনন স্বাস্থ্যসহ দেশের সার্বিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের নিম্ন হারের বিষয়টি বিবেচনায় এনে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্থানীয় সরকার বিভাগের তত্ত্বাবধানে নগরবাসী, বিশেষত মহিলা ও শিশুসহ দরিদ্র জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যের মান উন্নয়নে আরবান প্রাইমারী হেলথ্ কেয়ার সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রজেক্ট (ইউপিএইচসিএসডিপি) প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করছে। বাংলাদেশ সরকার, এশীয় উন্নয়ন ব্যাংক, সুইডিস সিডা এবং ইউএনএফপিএ-এর আর্থিক সহায়তায় এই প্রকল্প পরিচালিত হচ্ছে। এ প্রকল্পের রংধনু চিহ্নিত সেবা কেন্দ্রগুলো নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবং নগর মাতৃসদন নামে পরিচিত।

১০টি সিটি কর্পোরেশন ও ৪টি পৌরসভায় অবস্থিত প্রকল্প বাস্তবায়ন ইউনিট বা পিআইইউ-এর তত্ত্বাবধানে ২৫টি পার্টনারশীপ এলাকায় (পিএ) নির্বাচিত এনজিও'র মাধ্যমে প্রকল্পের কার্যক্রম চলছে। প্রকল্পে তিন ধরনের সেবা কেন্দ্রের মাধ্যমে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয়। প্রত্যেকটি পার্টনার এনজিও তার কর্ম এলাকায় প্রতি দুই থেকে তিন লাখ জনগোষ্ঠীর জন্য একটি নগর মাতৃসদন (সিআরএইচসিসি), ত্রিশ থেকে পঞ্চাশ হাজার জনগোষ্ঠীর জন্য একটি নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র (পিএইচসিসি) এবং গড়ে দশ হাজার জনগোষ্ঠীর জন্য একটি স্যাটেলাইট ক্লিনিক পরিচালনা করছে।

সিরাজগঞ্জে নিজস্ব ভবনে স্থাপিত নগর মাতৃসদন।

ইউপিএইচসিএসডিপি-এর ক্লিনিকসমূহ থেকে বিভিন্ন ধরনের প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করা হয়ে থাকে। এ প্রকল্পের অন্যতম লক্ষ্য হচ্ছে দরিদ্র জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা। এই লক্ষ্যে পার্টনার এনজিওরা তাদের নির্ধারিত এলাকায় বাড়ির তালিকা তৈরি করে এবং আউটরিচ ওয়ার্কার বাড়িবাড়ি গিয়ে গর্ভবতী মায়েদের চিহ্নিত করেন এবং তাঁদেরকে বিভিন্ন ধরনের কাউন্সেলিং করে নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে আসেন। এ ছাড়াও স্যাটেলাইট ক্লিনিকের মাধ্যমে বিভিন্ন পাড়া, মহল্লা বা বস্তিতে বিভিন্ন ধরনের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত কাউন্সেলিং ও স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয়। এ থেকে উদ্বুদ্ধ জনসাধারণ বিশেষ করে নারীরা তাঁদের স্বাস্থ্যগত সমস্যার যে কোনো সেবা পেতে নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলোতে আসেন। এ প্রকল্পের আওতায় সারা দেশে মোট ১১৩টি নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবং ২৫টি নগর মাতৃসদনের মাধ্যমে রোগীদের সেবা দেয়া হয়। রোগীর অসুখের ধরন বুঝে স্যাটেলাইট ক্লিনিক থেকে নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র, এরপর প্রয়োজনে নগর মাতৃসদন-এ রেফার করা হয়। নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা নগর মাতৃসদন থেকে যে সমস্ত সেবা দেয়া হয় তার মধ্যে প্রজননস্বাস্থ্য সেবা অন্যতম।

নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র

সেবার আলো সবার কাছে

দ্বিতীয় আরবান প্রাইমারী হেলথ্ কেয়ার প্রকল্প
স্থানীয় সরকার বিভাগ
স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

প্রচারিত হচ্ছে

হুমায়ূন আহমেদ রচিত

নতুন ধারাবাহিক নাটক

গাড়ি চলে না

পরিচালনায়: অনিমেষ আইচ

দেখুন প্রতি শনিবার রাত ৮ টায় এটিএন বাংলায়

নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র

সেবার আলো সবার কাছে

দ্বিতীয় আরবান প্রাইমারী হেলথ্ কেয়ার প্রকল্প

স্থানীয় সরকার বিভাগ, স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

UPHCP BANGLADESH

BCCP

২য় ইউপিএইচসিপি'র পক্ষে বাংলাদেশ সেন্টার ফর কমিউনিকেশন প্রোগ্রামস্ (বিসিসিপি) কর্তৃক প্রণীত

সেবার আলো সবার কাছে

স্থানীয় সরকার বিভাগ

স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

সেবার আলো সবার কাছে

স্থানীয় সরকার বিভাগ

স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

রংধনু চিহ্নিত

নগর মাতৃসদন ও নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র

উন্নত স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে

আছে আপনার পাশে

সেবার আলো সবার কাছে

স্থানীয় সরকার বিভাগ

স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়

রংধনু চিহ্নিত

নগর মাতৃসদন ও নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র

উন্নত স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে

আছে আপনার পাশে

Back Side
AMBULANCE
নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র
সেবার আলো সবার কাছে
নগর মাতৃসদন
সেবার আলো সবার কাছে
ঢাকা মেট্রো
ছ-৭১-০৩৪৩

Left Side
নগর মাতৃসদন
সেবার আলো সবার কাছে
ফোন: ৮০৫১৭৫৮
পি.এস.কে.পি

Front Side
এ্যাম্বুলেন্স
ঢাকা মেট্রো
ছ-৭১-০৩৪৩

Right Side
ফোন: ৮০৫১৭৫৮
পি.এস.কে.পি
নগর মাতৃসদন
সেবার আলো সবার কাছে