



অভিবাসী
তথ্য
কেন্দ্র



অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিকের অনেকেই ঝুঁকিপূর্ণ কাজের সাথে সম্পৃক্ত, স্বাভাবিকভাবেই এ ধরনের কাজে শ্রমিকের স্বাস্থ্য ঝুঁকি অনেক বেশি। শ্রমিকের উচিত নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যথেষ্ট যত্নবান হওয়া ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা। সুস্বাস্থ্য কাজের প্রতি উৎসাহ বৃদ্ধি করে এবং সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা গেলে অভিবাসনের মূল লক্ষ্য অর্জনে শ্রমিক সক্ষম হবে।

স্বাস্থ্য বলতে একসাথে শারীরিক ও মানসিক উভয়কেই বোঝায়। উভয়ই একে অন্যের সাথে পারস্পরিকভাবে জড়িত। আর সুস্বাস্থ্য বলতে শারীরিক ও মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের সুরক্ষাকে বোঝায়। উভয় স্বাস্থ্যের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে না পারলে প্রবাসে অভিবাসী শ্রমিকের কর্মজীবন ব্যাহত হতে পারে এবং অভিবাসনের লক্ষ্য অর্জিত নাও হতে পারে।



অভিবাসী শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য

প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী শ্রমিক সাধারণত গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (homesickness) ও হতাশা/বিষণ্ণতা এ দুই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হন।

গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (Homesickness)

শ্রমিক প্রবাসে যাবার পর পরই নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, দেশ ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্ত্রিতায় ভোগেন। এ সময়ে তাদের কিছু ভালো লাগে না ও দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (homesickness) বলে। মনে রাখতে হবে প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিক্নেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অভিবাসিত হবার পর এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে এ সমস্যা দ্বারা বেশি মাত্রায় প্রভাবিত না হয়ে এ থেকে পরিত্রাণের চেষ্টা করতে হবে।

হোমসিক্নেস/গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিজেকে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া এবং ভালো কাজের প্রতিভাব নিয়ে অভিবাসী শ্রমিককে নতুন কর্মক্ষেত্রে জীবন শুরু করতে হবে। এ ধরনের লক্ষ্য বিদেশে কর্মীর কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে পারলে বাড়ির জন্য মন খারাপ কর হবে। ব্যক্তিগত ও কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে সময় কেটে যাবে এবং দেশের কথা কম মনে পড়বে।
- শারীরিক ব্যায়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ভালো, তবে অতিমাত্রায় যোগাযোগ কর্মীকে বিষণ্ণতার দিকে ঢেলে দিতে পারে।
- সন্তান বা পরিবারের আপনজনের ছবি সাথে রাখা ভালো। অবসর সময়ে তাদের ছবি দেখলে মন ভালো হয় এবং কাজে উৎসাহ বাড়ে।
- কর্মসূলে সহকর্মী এবং নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। বিদেশে অবস্থিত

অন্যান্য স্বদেশ কর্মীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।

- একাকিন্ত্র এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে। সম্ভব হলে দেশি পত্রিকা পত্র ভালো (ইন্টারনেটে অনেক বাংলা পত্রিকা পাওয়া যায়)।
- টিভিতে এখন বাংলাদেশের বিভিন্ন চ্যানেল দেখা যায়। অবসর সময়ে বাংলাদেশের চ্যানেলগুলো দেখলেও মন ভালো থাকে।



হতাশা/বিষণ্ণতা (Depression)

হতাশা/বিষণ্ণতা এক ধরনের অসুস্থিতা যা ক্রমাগত বৃদ্ধি পেয়ে মারাত্মক মানসিক অসুস্থিতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি দীর্ঘদিন মনঃকষ্টে ভোগে এবং সামাজিক, ব্যক্তিগত ও প্রাত্যহিক কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলে এবং বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে জড়িয়ে পড়তে পারে। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে অনিবার্য যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়তে পারে ও মাদকাসক্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। হতাশা একজন ব্যক্তির অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণে পরিবর্তন আনে। এই ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে, যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার পরামর্শ মোতাবেক ঔষধ/চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। নতুন এবং জন্য শ্রমিকের স্বাস্থ্যগত স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে; পরিবার থেকে বিছিন্ন হয়ে যেতে পারে; তার জেল/অন্যান্য শাস্তি হতে পারে; চাকরি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে; কিংবা ব্যর্থ অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে আসতে হতে পারে। এমনকি মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধির কারণে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

হতাশা/বিষণ্ণতা থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- সুন্দর ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে হবে এবং নিয়মিত পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে।
- একাকিন্ত্র এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে। সম্ভব হলে ছুটিতে বেড়াতে যেতে হবে।
- নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে ও সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।
- ধর্ম অনুশীলন করতে হবে।
- মাদকদ্রব্য পরিহার করতে হবে। তবে আসক্ত হয়ে পড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

অতিরিক্ত সময় মোবাইল ফোন

ব্যবহারের খারাপ প্রভাবসমূহ

দীর্ঘ সময় স্মার্টফোন ব্যবহার শারীরিক ও মানসিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। অতিরিক্ত সময় মোবাইল ফোনের ব্যবহারে শারীরিক সক্রিয়তা কমে গেলে অকাল মৃত্যু, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও নানা ধরনের ক্যানসার হতে পারে। মোবাইলের অতিরিক্ত ব্যবহারে দৃষ্টি বৈকল্য সৃষ্টি হতে পারে। এতে করে মাঝেপিয়া বা ক্ষীণ দৃষ্টির সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনবরত মোবাইলের ব্যবহার ব্রেন টিউমার বা মাথা বা গলার টিউমারের ঝুঁকি অনেকটা বাড়িয়ে দিতে পারে। কনুইয়ে ভর দিয়ে অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহার করলে হাত, কাঁধ, ঘাড় ব্যথার ঝুঁকি বাড়ে। অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহারে স্তুলতার ঝুঁকি বাড়তে পারে। কানের সমস্যা তৈরি হতে পারে। ঘুমের সমস্যা বা নিদ্রাহীনতা দেখা দিতে পারে। মোবাইলের আসক্তি গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় রূপ নিতে পারে।

অভিবাসী শ্রমিকের শারীরিক স্বাস্থ্য

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য একজন অভিবাসী শ্রমিককে কয়েকটি বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, এগুলো হলো: প্রবাস জীবনে সাধারণত যে অসুস্থগুলো হয় সে সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; যৌন সংক্রমিত রোগ সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; নারী অভিবাসী শ্রমিকের ক্ষেত্রে তার প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান; পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা থাকা এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য সচেতনতা অর্জন করা।

অভিবাসী শ্রমিকগণ যে সকল রোগে বেশি আক্রান্ত হন

- ১) জড়স ও হেপাটাইটিস
- ২) ডায়ারিয়া
- ৩) টিবি বা যচ্চা
- ৪) চর্মরোগ/যৌনরোগ
- ৫) কিডনি রোগ
- ৬) অনিদ্রা

সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ে করণীয়

- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর জলবায়ু খুব গরম ও শুষ্ক। যাদের ত্বক শুষ্ক, তাদের জন্য কোনো ময়েশারাইজার ক্রিম সাথে নেওয়া ভালো।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকলে (যেমন হাঁপানি, উচ্চরংগ চাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) দেশ থেকে প্রেসক্রিপশন (ডাঙ্গারের নির্দেশনা পত্র) নিয়ে যাওয়া আবশ্যিক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ওষুধ ক্রয় করা যায় না।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগের জন্য নিত্যদিনের ওষুধপত্র সাথে নিন। মনে রাখবেন প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ বহন করা বেআইনি হতে পারে।

নারী অভিবাসী শ্রমিকের প্রজনন

স্বাস্থ্য

অভিবাসী নারী কর্মীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে। প্রবাসে তাদের চলাচলের স্বাধীনতা, যোগাযোগের সক্ষমতা, অন্যায়ের প্রতিবাদ ও প্রতিরোধের শক্তি পুরুষদের তুলনায় সাধারণত কম থাকে। ফলে যৌন হয়রানি ও যৌন নিপীড়নের ঝুঁকি তাদের বেশি। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অবৈধ যৌনমিলন ও গর্ভধারণ বেআইনি। যা তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌন স্বাস্থ্য ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। ধরা পড়লে এর জন্য তাকে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হতে পারে, এমনকি ক্ষেত্র বিশেষে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে। এ ছাড়াও বিভিন্ন খাবারের অভ্যাস, জীবন্যাত্মার পরিবর্তন এবং আবহাওয়ার দীর্ঘকালীন প্রভাবের কারণে মহিলাদের মৃত্যুদণ্ডের সংক্রমণ এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতা

অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া উচিত।

ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্য সচেতন হয়ে দেহের বিভিন্ন অংশের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। যেমন:
• প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিক্ষার করতে হবে।

- ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পানি খাওয়া প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়েশারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে।
- দিনে দুই বার দিনে ও রাতে ভালো কোনো টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিক্ষার করা উচিত।
- নখ পরিক্ষার রাখা জরুরি এবং নখ সবসময় ছোট করে রাখা উচিত।
- নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর শুকনা করে পা মুছে ফেলতে হবে।
- মাসিক: খতু কালীন সময়ে অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। মাসিক সংক্রান্ত কোনো জটিলতা দেখা দিলে দেরিনা করে ডাঙ্গারের পরামর্শ নিতে হবে।
- আগুন উর্ধ্বরুখী, তাই যে তলায় আগুন লাগবে সে তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে। উপরের তলার পর নিচের দিকের তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে।
- আগুনের বিস্তার রোধ করতে আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক সচেতনতা

অভিবাসী কর্মীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রাথমিক অবস্থাতেই রোগ ধরা পড়ে এবং চিকিৎসা শুরু করা যায়। ফলে একজন কর্মী দীর্ঘদিন কর্মক্ষম থাকতে পারে এবং কর্তব্য পালনে দক্ষ হয়ে ওঠে। পরবর্তীতে সে সুস্থান্ত নিয়ে নিরাপদে দেশে ফিরে আসতে পারে।

তাছাড়া দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় চিকিৎসা না করলে তা আরো জটিল আকার ধারণ করে যা পরবর্তীতে স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক হুমকির সৃষ্টি করে। যেসব কর্মী হাঁপানি, উচ্চ রঞ্চাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত তাদের যাত্রার পূর্বেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে প্রেসক্রিপশন সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত। বিদেশে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ কেনা যায় না। প্রতিদিন যে সব ওষুধ নিয়মিত খেতে হয়, সেগুলো প্রেসক্রিপশনসহ সাথে নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

মেডিকেল চেকআপ/স্বাস্থ্য পরীক্ষা

দূর্তাবাস অথবা হাই কমিশন কর্তৃক নির্ধারিত ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। বৈধভাবে বিদেশ যেতে অভিবাসী কর্মীকে অবশ্যই শারীরিক মেডিকেল সেন্টারে গিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক সুস্থিতা প্রমাণিত হলেই কেবলমাত্র কর্মী বিদেশে যাওয়ার জন্য যোগ্য বিবেচিত হবেন ও ভিসা পাবেন। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক অনুপযুক্ত প্রমাণিত হলে ভিসা দেওয়া হয় না। বিদেশে চাকরিদাতা অথবা ওই দেশের চাহিদা ও শর্ত অনুযায়ী বিভিন্ন মেডিকেল পরীক্ষা করা হয়। অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রবাসে নির্দিষ্ট কাজের উপযুক্ত শারীরিক সক্ষমতা আছে কিনা তা যাচাই করা যায়। শারীরিক অসুস্থিতা ধরা পড়লে প্রয়োজনে চিকিৎসা নিয়ে আবার

আগুন লাগলে করণীয়

- আগুন দেখলে বিচলিত বা আতঙ্কিত হওয়া উচিত নয়। দীর দ্বির থাকতে হবে।
- প্রথমে আগুনের উৎপত্তি কোথায়, সত্যিই আগুন লেগেছে কিনা জানার চেষ্টা করতে হবে। অথবা চিংকার চেঁচামেচি না করে প্রাথমিক অবস্থায়ই আগুন নেভানোর চেষ্টা করতে হবে।
- প্রাথমিক অবস্থাতেই নিরাপত্তা কর্মী ও ফায়ার সার্ভিসকে খবর দিতে হবে এবং একই সঙ্গে আগুনের সূচনাতেই আগুনের ওপর (তেল, রাসায়নিক ও মেটাল জাতীয় পদার্থ ছাড়া) পানি নিষ্কেপ করতে হবে।
- বৈদ্যুতিক আগুনে দ্রুত প্রধান সুইচ বন্ধ করতে হবে।



বিদেশ যাবার প্রস্তুতি নেওয়া যাবে। নকল স্বাস্থ্য পরীক্ষার সনদ কখনই নেওয়া উচিত নয়। কেননা গন্তব্য দেশে পৌছানোর পর আরেকবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়। সেখানে অনুপযুক্ত প্রমাণিত হলে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দিতে পারে। এতে অকারণে অর্থের অপচয় হবে।

অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যা যা করণীয়

অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নির্ধারিত মেডিকেল সেন্টারে উপস্থিত হতে হবে। যে দেশে যাবে সে দেশের চাহিদা অনুযায়ী স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নির্ধারিত ফি পরিশোধ করতে হবে। এর পর সাধারণ শারীরিক পরীক্ষা (ওজন, রক্তচাপ ইত্যাদি), মল-মূত্রের পরীক্ষা, বুকের এক্স-রে, রক্ত পরীক্ষা: এইচবিএস-এজি (হেপটাইটিস এ ও বি), ভিডিআরএল (যৌনরোগ/সংক্রামক পরীক্ষা), এইচআইভি/এইডস পরীক্ষা, টিবি (যক্ষা), ম্যালেরিয়া, লেপ্রসি ইত্যাদি করাতে হবে।

নারী অভিবাসীদের ক্ষেত্রে তিনি গর্ভবতী কিনা তা পরীক্ষা করাতে হবে। মেডিক্যাল পরীক্ষার পর স্বামীর সাথে অনিবার্পদ সহবাস করা যাবে না কারণ এতে আপনি অজান্তেই গর্ভধারণ করতে পারেন যা গন্তব্য দেশে আপনার জন্য

চুক্তি ভঙ্গের কারণ হবে। মেডিকেল সেন্টার থেকে দেওয়া নির্ধারিত তারিখে মেডিকেল সার্টিফিকেট বা স্বাস্থ্য পরীক্ষা সনদ সংগ্রহ করতে হবে। কোনো সংক্রমণের অস্তিত্ব জানা গেলে চিকিৎসার উদ্যোগ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য পরীক্ষার সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি অভিবাসী নিজেই করবে। অসাধু রিক্রুটিং এজেন্সি রোগের কথা গোপন করেও বিদেশে পাঠাতে পারে। তাই স্বাস্থ্য পরীক্ষা ফলাফল পাবার পর বিশ্বস্ত কোনো ডাক্তারের কাছে তা দেখিয়ে নেওয়া ভালো।

প্রবাসে চিকিৎসা ও বিধিবন্ধু

মেডিকেল চেক আপ

অভিবাসী শ্রমিকদের রোগসংক্রমণ সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং পরীক্ষার মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া উচিত। যদি করোনা ভাইরাস, যক্ষা, জন্সিস, হাঁপানি রোগ অথবা এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত হয়েছেন এমনটি ধরা পড়ে, তবে নিজের স্বাস্থ্যের কথা ভেবে লুকিয়ে রাখা উচিত নয়। অনেক ধরনের অসুস্থৃতা দীর্ঘদিন চিকিৎসা না করালে আরো জটিল আকার ধারণ করতে পারে এবং তা স্বাস্থ্যের জন্য হুমকিবরুপ।

- অভিবাসী শ্রমিকদের বিধিবন্ধুভাবে নিয়মিত মেডিকেল চেক-আপ করাতে হয়, যার ওপর নির্ভর করে তাদের পরবর্তী বছর/সময়ের জন্য ওয়ার্ক-পারমিট (কাজের অনুমতি) নবায়ন (রিনিউ) করা হয়।

- মেডিকেল চেক-আপ ছাড়াও অভিবাসী শ্রমিকদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অসুস্থৃতার কারণে স্বাস্থ্য কেন্দ্র ও ডাক্তারের কাছে যেতে হয়।

ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা

কেটে গেলে বা পুড়ে গেলে রক্তক্ষরণ হতে পারে। রক্তক্ষরণে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার আগে এবং পরে হাত ভালো করে ধূয়ে নিতে হবে। কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য নিচে দেয়া হলো:

- ক্ষতিগ্রস্ত পরিক্ষার পানি অথবা পাতলা করে নেওয়া ডেটল/স্যাভন্ল বা হেক্সাসল দিয়ে ধূয়ে নেওয়া উচিত। কোনো ময়লা থাকলে হালকাভাবে তা পরিক্ষার করে নিতে হবে।
- প্রথমে রক্ত পড়া বন্ধ করা উচিত। এ ক্ষেত্রে এক টুকরো জীবাণুমুক্ত গজ বা পরিক্ষার কাপড় দিয়ে ক্ষতের উপর সরাসরি চাপ প্রয়োগ করতে হবে। রক্তক্ষরণ বন্ধের জন্য বরফ ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ফোসকা হলে তা ফাটানো উচিত নয়।
- বিদ্যুৎ সংক্রান্ত দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য ইলেক্ট্রিক্যাল যন্ত্রপাতি সাবধানতার সাথে ব্যবহার করতে হবে।
- ভালোভাবে শুকনো হাতে ইলেক্ট্রিক্যাল যন্ত্রাংশ ধরা উচিত।
- বিদ্যুতের ক্ষেত্রে কোনো গোলযোগ বা ঝামেলা হলে সাথে সাথে প্রথমে মেইন সুইচ অথবা সে যন্ত্রের সুইচ বন্ধ করে দিতে হবে।



অভিবাসন স্বাস্থ্য বিষয়ে বিস্তারিত জানতে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

অভিবাসী তথ্য কেন্দ্র

ঢাকা : জেলা কর্মসংঘান ও জনশক্তি অফিস, ঢাকা
প্রবাসী কল্যাণ ভবন
৭১-৭২ পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড, ইক্সটন গার্ডেন
ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭১৩০৬৬৬৯৩৬

কুমিল্লা : জেলা কর্মসংঘান ও জনশক্তি অফিস, কুমিল্লা
২৫, চান্দলা হাউজ
বাগিচাগাঁও
কুমিল্লা-৩৫০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭১৩০৮৬৩৩০

✉ info@mrc-bangladesh.org
🌐 www.mrc-bangladesh.org
 FACEBOOK Migrant Resource Centre Bangladesh
 INSTAGRAM mrc_bangladesh
 TWITTER mrc_bangladesh