অধ্যায় ৭
স্বাস্থ্যবিধি

■ অনুশীলনীর প্রশ্ন ও সমাধান

১. সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দাও।

১) টাইফয়েড এর জীবাণু নিচের কোনটির মাধ্যমে ছড়াতে পারে?

ক. পানি✓ খ. বায়ু

গ. মাটি ঘ. পোকামাকড়

২) কোনটি ম্যালেরিয়া বা ডেঙ্গু রোগের বাহক?

ক. কুকুর খ. প্রজাপতি

গ. মশা✓ ঘ. মাছি

৩) বয়ঃসন্ধিকালে নিচের কোনটি হয়ে থাকে?

ক. সবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক

খ. পড়াশোনার প্রতি অধিক মনোযোগ

গ. শরীরের গঠন পরিবর্তন✓

ঘ. বেশি বেশি অসুস্থ হওয়া

২. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন :

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ কীভাবে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা যায় তার ৫টি উপায় লেখ।

উত্তর : সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করার ৫টি উপায় হলো :

১. সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে দেহের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

২. নিজেকে সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং জীবাণুমুক্ত রাখা।

৩. বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।

৪. হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু, রুমাল বা হাত দিয়ে মুখ ঢাকা।

৫. সময়মতো প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করা।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ বায়ুবাহিত রোগ কী?

উত্তর : যেসব রোগের জীবাণু হাঁচি-কাশি বা কথাবার্তা বলার সময় বায়ুতে ছড়ায় সেগুলো বায়ুবাহিত রোগ। যেমন : হাম, যক্ষ্মা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ সংক্রামক রোগ প্রতিকারের উপায়গুলো কী?

উত্তর : সংক্রামক রোগ প্রতিকারের উপায় হলো :

১. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া, ২. পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, ৩. প্রচুর পরিমাণ নিরাপদ পানি পান করা ও ৪. প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ঔষধ সেব করা।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের পরিবর্তনের কারণে দুশ্চিন্তা হলে তুমি কী করবে?

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের পরিবর্তনের কারণে দুশ্চিন্তা হলে আমি মা-বাবা, শিক্ষক কিংবা বড় ভাই বা বোনের কাছে এ বিষয়ে পরামর্শ নেব।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ সংক্রামক রোগ এর কারণ কী কী?

উত্তর : সংক্রামক রোগের কারণ হলো বিভিন্ন ধরনের জীবাণু। যেমন- ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি।

৩. বর্ণনামূলক প্রশ্ন :

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায় তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : বিভিন্ন জীবাণু যেমন : ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি শরীরে প্রবেশের ফলে সৃষ্ট রোগই হলো সংক্রামক রোগ। সংক্রামক রোগ বিভিন্নভাবে ছড়াতে পারে। যেমন- ১. কিছু কিছু রোগ হাঁচি-কাশির মাধ্যমে একজন থেকে আরেক জনে সংক্রমিত হয়। যেমন- সোয়াইন ফ্লু, হাম। ২. সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস ব্যবহারের মাধ্যমে জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে। যেমন- ফ্লু, ইবোলা। ৩. মশার মতো পোকামাকড় বা কুকুরের মতো প্রাণীর কামড়ের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। যেমন- ডেঙ্গু, জলাতঙ্ক। দূষিত খাদ্য ও পানি গ্রহণও সংক্রামক রোগ ছড়ানোর অন্যতম কারণ। যেমন- ডায়রিয়া, কলেরা।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ পানি জমে থাকে এমন বস্তু যেমন- গামলা, টায়ার ইত্যাদি সরিয়ে ফেলার মাধ্যমে আমরা ডেঙ্গু বা ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারি। এর কারণ কী?

উত্তর : পানি জমে থাকে এমন বস্তু যেমন- গামলা, টায়ার ইত্যাদি সরিয়ে ফেলার মাধ্যমে আমরা ডেঙ্গু বা ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারি। কারণ এগুলোতে জমে থাকা পানিতে ডেঙ্গু এবং ম্যালেরিয়া রোগের বাহক মশা ডিম পাড়ে। তাই ডেঙ্গু বা ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ করতে হলে মশার আবাসস্থলে পানি জমতে দেওয়া যাবে না। কারণ, জমে থাকা পানিতে এডিস মশা বংশ বৃদ্ধি করে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ পানিবাহিত এবং বায়ুবাহিত রোগের সাদৃশ্য এবং বৈসাদৃশ্য কোথায়?

উত্তর : পানিবাহিত ও বায়ুবাহিত রোগের সাদৃশ্য নিম্নরূপ :

i. পানিবাহিত ও বায়ুবাহিত উভয় রোগের বাহক প্রয়োজন।

ii. পানিবাহিত ও বায়ুবাহিত উভয় রোগই সংক্রামক রোগ।

iii. পানিবাহিত ও বায়ুবাহিত উভয় রোগই জীবাণুর মাধ্যমে ছড়ায়।

পানিবাহিত ও বায়ুবাহিত রোগের বৈসাদৃশ্য নিম্নরূপ :

i. বায়ুবাহিত রোগ হলো সে সকল রোগ যা হাঁচি-কাশি বা কথাবার্তা বলার সময় বায়ুতে জীবাণু ছড়ানোর মাধ্যমে

হয়ে থাকে। আর পানিবাহিত রোগ হলো সে সকল রোগ যা জীবাণুযুক্ত দূষিত পানির মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে।

ii. বায়ুবাহিত রোগের মধ্যে রয়েছে সোয়াইন ফ্লু, হাম, গুটিবসন্ত, যক্ষ্মা, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি আর পানিবাহিত রোগের মধ্যে রয়েছে ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয় এবং টাইফয়েড।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ হাঁচি–কাশির সময় হাত দিয়ে মুখ ঢেকে বা রুমাল ব্যবহার করে আমরা সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে পারি। এক্ষেত্রে হাতের তালু ব্যবহার করার চেয়ে হাতের উল্টো পিঠ বা কনুই এর ভাঁজ ব্যবহার করা ভালো কেন?

উত্তর : হাঁচি–কাশির সময় হাত দিয়ে মুখ ঢেকে বা রুমাল ব্যবহার করে আমরা সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে পারি। এক্ষেত্রে হাতের তালু ব্যবহার করার চেয়ে হাতের উল্টো পিঠ বা কনুই এর ভাঁজ ব্যবহার করা ভালো। কারণ, হাঁচি–কাশির সময় হাতের তালু ব্যবহার করলে জীবাণু হাতের তালুতে লেগে যাবে। পরবর্তীতে ঐ হাত দিয়ে খাদ্যদ্রব্য বা নিত্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র স্পর্শ করলে তাতেও জীবাণু লেগে যাবে। ফলে খুব সহজেই জীবাণু সেখান থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে সংক্রমিত হবে। আর হাঁচি–কাশির সময় হাতের উল্টো পিঠ বা কনুইয়ের ভাঁজ ব্যবহার করলে রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

➲ যোগ্যতাভিত্তিক প্রশ্ন :

১. হাঁচি ও কাশির সময় মুখে হাত বা রুমাল দিয়ে ঢাকলে নিচের কোন রোগটি প্রতিরোধ করা যায়?
ক. ইনফ্লুয়েঞ্জা খ. বাতজ্বর
গ. এইডস ঘ. ডায়রিয়া

২. কোনটি পোকামাকড়বাহিত রোগ?
ক. বসন্ত খ. ডেঙ্গু গ. হাম ঘ. কলেরা

৩. নিপার বয়স ১২। সে তার শরীরের কিছু পরিবর্তন লক্ষ করল। এ ক্ষেত্রে তার করণীয় হচ্ছে–
ক. ঔষধ কিনে খাবে
খ. স্বাভাবিক কাজকর্ম করবে না
গ. অন্য কাউকে বিষয়টি জানাবে না
ঘ. মা বাবার সাথে আলোচনা করবে

৪. তুমি কীভাবে ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হতে পার?
ক. বায়ুর মাধ্যমে খ. মানুষের মাধ্যমে
গ. কীটপতঙ্গ দ্বারা ঘ. পশুপাখি দ্বারা

৫. তোমার পড়ার ঘরের কোণে একটি ভাঙা গ্লাসে কিছু পরিষ্কার পানি দীর্ঘদিন ধরে রয়েছে। তুমি ভাঙা গ্লাসটি পানিসহ ডাস্টবিনে ফেলে দিবে কারণ–
ক. বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হতে পারে
খ. কলেরা রোগের প্রাদুর্ভাব হতে পারে
গ. ডেঙ্গু জ্বরের প্রাদুর্ভাব হতে পারে
ঘ. ডায়রিয়া রোগের প্রাদুর্ভাব হতে পারে

৬. যক্ষ্মা রোগীর হাঁচি ও কাশির সময় কী করা উচিত?
ক. মুখে রুমাল ব্যবহার করা
খ. মুখে হাত ব্যবহার করা
গ. মুখ খোলা রেখে কাশি দেয়া
ঘ. অন্যের কাছাকাছি দেয়া

৭. আমার ভাই গুটি বসন্ত রোগে ভুগছে। এ রোগ ছড়িয়ে পড়া রোধের জন্য আমার মা–
ক. তাকে পৃথক ঘরে রাখবে
খ. আমাদের সাথে তার শোয়ার ব্যবস্থা করবে
গ. খাবার এক সাথে ভাগাভাগি করে খেতে দিবে
ঘ. তেমন কোনো বিশেষ ব্যবস্থা করবে না

৮. জুঁই তার হামে আক্রান্ত ভাইয়ের গ্লাস–প্লেট, জামাকাপড় সবকিছু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে। কিছুদিন পর সে নিজেও ঐ রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ল। জুঁইয়ের কোন ধরনের রোগ হয়েছে?
ক. প্রাণীবাহিত রোগ খ. পোকামাকড়বাহিত রোগ
গ. ছোঁয়াচে রোগ ঘ. পানিবাহিত রোগ

৯. রিফাত যেখানে সেখানে ট্যাপের পানি খায়। তার কোন ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে?
ক. প্রাণীবাহিত খ. পোকামাকড়বাহিত
গ. ছোঁয়াচে ঘ. কলেরা

১০. তিতাস হাত জীবাণুমুক্ত রাখে, জমে থাকা পানি পরিষ্কার করে, টিকা নেয় এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করে। সে কী প্রতিরোধ করতে চায়?
ক. গৃহস্থালি দুর্ঘটনা খ. সংক্রামক রোগ
গ. বাবা–মায়ের বকা ঘ. রোগজীবাণু

১১. মেঘলার ভেতর হঠাৎ করে কিছু শারীরিক, মানসিক এবং আচরণিক পরিবর্তন দেখা দিচ্ছে। তার বয়স কত?
ক. ৮–১৩ বছর খ. ৮–১৫ বছর
গ. ৯–১৩ বছর ঘ. ৯–১৩ বছর

১২. আসিফ বয়ঃসন্ধিকাল অতিক্রম করছে। এ সময় তার–
ক. ত্বক শুষ্ক হয় খ. একটু বেশি ঘাম হয়
গ. দ্রুত মোটা হয় ঘ. শরীরের ওজন কমে

১৩. মিতালি বয়ঃসন্ধিকালীন কিশোরী। তার ভেতর কোন পরিবর্তনটি হবে?
ক. গলার স্বরের পরিবর্তন খ. মাংসপেশি সুগঠিত হওয়া
গ. দাড়ি–গোঁফ গজানো ঘ. আবেগপ্রবণ হয়ে পড়া

১৪. অন্তু অসুস্থ বোধ করছিল। তার মা তাকে পরীক্ষানিরীক্ষা করে বললেন, ডাক্তার না দেখালেও হবে। প্রাথমিকভাবে কিছু ঔষধ গ্রহণ করলেই সে ভালো বোধ করবে। অন্তুর কী হয়েছে?
ক. প্রচণ্ড জ্বর খ. হালকা জ্বর
গ. ক্রমাগত বমি ঘ. মারাত্মক মাথাব্যথা

১৫. ইভানের এক ধরনের জ্বর হয়েছে। ডাক্তার তার বাবা–মাকে বাড়ির আশেপাশে পানি জমতে পারে এমন আবর্জনা পরিষ্কার করার পরামর্শ দিলেন। ইভানের রোগের বাহক কোনটি?
ক. কুকুর খ. বাতাস গ. মশা ঘ. পানি

১৬. উমাদের বাড়ি নিচু এলাকায়, একটি পরিত্যক্ত পুকুরের পাশে। তার বাড়ির সদস্যদের কোন রোগটি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে?
ক. সোয়াইন ফ্লু খ. এইডস
গ. জলাতঙ্ক ঘ. ডেঙ্গু

১৭. মি. রহমান দীর্ঘদিন ধরে একটি ভয়ঙ্কর ব্যাধিতে আক্রান্ত। তাকে স্পর্শ করলে বা তার ব্যবহৃত কোনো জিনিস ব্যবহার করলে কেউ সংক্রমিত হয় না। তার রোগটি কিসের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়?

ক. ইবোলা ভাইরাস খ. এইচ আইভি ভাইরাস
গ. পোকামাকড় ঘ. বায়ু ও পানি

১৮. শান্ত গুটিবসন্ত রোগে আক্রান্ত। এই রোগের জীবাণু যেন তার দেহ থেকে বাইরে ছড়িয়ে না পড়ে সেজন্য তাকে কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?
ক. হাঁচি ও কাশির সময় রুমাল ব্যবহার করতে হবে
খ. পোকামাকড় থেকে দূর থাকতে হবে
গ. চারপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
ঘ. মশারি টাঙিয়ে ঘুমাতে হবে

১৯. কোন সংক্রামক রোগটি ব্যতিক্রম বলে তুমি মনে কর?
ক. ফ্লু খ. ইবোলা গ. হাম ঘ. এইডস

২০. একটি প্রাচীন ও ভুল ধারণা প্রচলিত আছে যে, "যার হয় যক্ষ্মা, তার নেই রক্ষা।" এই রোগটি কোন ধরনের রোগ?
ক. ছোঁয়াচে রোগ খ. পানিবাহিত রোগ
গ. বায়ুবাহিত রোগ ঘ. প্রাণী ও পোকামাকড়বাহিত রোগ

২১. তুমি তোমার মামাবাড়িতে বেড়াতে গিয়ে দেখতে পেলে, তোমার মামাত ভাইবোনরা ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত। তুমি তোমার মামাকে কী পরামর্শ দিবে?
ক. হাঁচি–কাশির সময় রুমাল ব্যবহার করতে
খ. ঘরে পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা রাখতে
গ. স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে
ঘ. বাড়ির পাশের জমে থাকা পানি পরিষ্কার করতে

২২. পানিবাহিত রোগ থেকে রক্ষা পেতে হলে, আমাদেরকে কী করতে হবে?
ক. নিরাপদ পানি ব্যবহার খ. নির্মল বায়ু ব্যবহার
গ. সুষম খাদ্য গ্রহণ ঘ. পরিমিত খাদ্য গ্রহণ

২৩. তোমাদের এলাকায় বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে। এ রোগটি কিসের মাধ্যমে ছড়ায়?
ক. পানির খ. বায়ুর গ. খাদ্যের ঘ. সংস্পর্শে

২৪. যদি কখনো তোমার ডেঙ্গুজ্বর হয়, তাহলে তোমার কী করা উচিত?
ক. বাচ্চাদের সাথে খেলাধুলা করা
খ. দীর্ঘক্ষণ টেলিভিশন দেখা
গ. কম ঘুমানো
ঘ. ঠিকমতো খাবার খাওয়া

২৫. নিরাপদ পানি পান না করলে বিভিন্ন রোগ হয়। নিচের কোনটি এ ধরনের রোগ?
ক. ডায়রিয়া খ. সোয়াইন ফ্লু গ. বাতজ্বর ঘ. পাঁচড়া

২৬. রবিনের হাম হয়েছে। কিছুদিন পর রকি সুস্থ হতে না হতেই তার ছোট ভাইয়েরও হাম দেখা দিল। রবিন কোন ধরনের সংক্রামক রোগে আক্রান্ত?
ক. ছোঁয়াচে খ. বায়ুবাহিত
গ. পানিবাহিত ঘ. পোকামাকড়বাহিত

২৭. তোমার পরিবারের কোন সদস্য সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হলো। রোগটি প্রতিরোধে তুমি কী পদক্ষেপ নেবে?
ক. চারপাশ জীবাণুমুক্ত রাখবে খ. রোগীর সাথে থাকবে
গ. খাবার কম খাবে ঘ. দরজা বন্ধ রাখবে

২৮. একটি বিশেষ রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দেওয়ায় এলাকাবাসী কুকুর নিধনের ব্যবস্থা নিয়েছে। রোগটির নাম কী?
ক. ডেঙ্গু খ. ফ্লু গ. টাইফয়েড ঘ. জলাতঙ্ক

২৯. মুন্নিদের বাড়ির আঙ্গিনায় কয়েকটি টবে পানি জমে আছে। এতে কোন রোগ ছড়াতে পারে?
ক. গুটি বসন্ত খ. হাম গ. টাইফয়েড ঘ. ডেঙ্গু

৩০. অমিত ডেঙ্গুজ্বরে আক্রান্ত হয়েছে। এ রোগ প্রতিকারে সে কী করবে?
ক. নিরাপদ পানি পান করবে
খ. ঘরে পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা করবে
গ. নিয়মিত ব্যায়াম
ঘ. ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ গ্রহণ করবে

৩১. হাম এর মমতো করে নিম্নের কোন রোগের জীবাণু ছড়ায়?
ক. ইনফ্লুয়েঞ্জা খ. ডায়রিয়া গ. জন্ডিস ঘ. আমাশয়

৩২. তুমি রোগাক্রান্ত হওয়ার পর পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঔষধ সেবনের ফলে সেরে উঠলে। এটাকে কী বলে?
ক. রোগের প্রতিকার খ. রোগের প্রতিরোধ
গ. রোগের বিস্তার রোধ ঘ. রোগের সংক্রমণ

➲ সাধারণ প্রশ্ন :

৩৩. বায়ুবাহিত রোগ কোনটি?
ক. হাম খ. ডায়রিয়া
গ. কলেরা ঘ. ডায়াবেটিস

৩৪. নিচের কোনটি সোয়াইন ফ্লুর লক্ষণ?
ক. নাক দিয়ে পানি পড়বে খ. ক্ষুধা বৃদ্ধি পাবে
গ. শরীরে ঘাম হবে ঘ. চুলকানি হবে

৩৫. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে নিচের কোনটি ঘটে?
ক. সবার সাথে বন্ধুভাবাপন্ন হয়
খ. পড়ালেখায় অধিক মনোযোগী হয়
গ. প্রতিদিন স্কুলে যেতে পছন্দ করে
ঘ. শারীরিক, মানসিক ও আচরণের পরিবর্তন হয়

৩৬. নিচের কোনটি বায়ুবাহিত রোগ?
ক. হাম খ. ডায়রিয়া গ. কলেরা ঘ. জলাতঙ্ক

৩৭. ম্যালেরিয়া কিসের মাধ্যমে ছড়ায়?
ক. পানি খ. বায়ু গ. মশা ঘ. কুকুর

৩৮. নিচের কোনটি ছোঁয়াচে রোগ?
ক. ইবোলা খ. কলেরা গ. আমাশয় ঘ. জলাতঙ্ক

৩৯. পানিবাহিত রোগ কোনটি?
ক. গুটি বসন্ত খ. টাইফয়েড গ. ডেঙ্গু ঘ. এইডস

৪০. ইবোলা কীভাবে সংক্রমিত হয়?
ক. দূষিত বায়ুর মাধ্যমে খ. দূষিত পানির মাধ্যমে
গ. কোন প্রাণীর কামড়ে ঘ. রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে

৪১. কোন ছোঁয়াচে রোগটি আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলেও ছড়ায় না?
ক. ফ্লু খ. ইবোলা গ. এইডস ঘ. হাম

৪২. সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। কারণ সুষম খাদ্য দেহের–
ক. জীবাণু ধ্বংস করে খ. কাঠামো সুগঠিত করে
গ. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ঘ. শক্তি বৃদ্ধি পায়

৪৩. কোন ছোঁয়াচে রোগটি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত কাপড়–চোপড় ব্যবহারে ছড়ায় না?
ক. ফ্লু খ. ইবোলা গ. হাম ঘ. এইডস

৪৪. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের ক্ষেত্রে কোন পরিবর্তনটি লক্ষ করা যায়?
ক. গলার স্বর পরিবর্তন হয় খ. চুল গজায়
গ. দ্রুত লম্বা হওয়া ঘ. ঘুম বেড়ে যায়

৪৫. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের ক্ষেত্রে কান পরিবর্তনটি দেখা যায়?
ক. গলার স্বর পরিবর্তন হয় খ. ঘুম বেড়ে যায়
গ. লেখাপড়ায় মনোযোগী হয় ঘ. খেলাধুলায় মনোযোগী হয়

৪৬. বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্নে কোনটি করতে হবে?
ক. পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ খ. বেশি ঘুমানো

গ. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া ঘ. নিয়মিত পড়াশোনা করা

৪৭. বয়ঃসন্ধিকালে কোন দিকটি বেড়ে যায়?
ক. আবেগের দিক খ. অলসতার দিক
গ. সৌন্দর্যের দিক ঘ. বন্ধুভাবাপন্নতার দিক

৪৮. মেয়েদের ৰেত্রে বয়ঃসন্ধিকালের সীমা কত?
ক. ৭ – ১০ বছর খ. ৮ – ১৩ বছর
গ. ১০ – ১৪ বছর ঘ. ৯ – ১৫ বছর

৪৯. ছেলেদের ৰেত্রে বয়ঃসন্ধিকালের ব্যাপ্তি কত?
ক. ৭ – ১০ বছর খ. ৮ – ১৩ বছর
গ. ১০ – ১৪ বছর ঘ. ৯ – ১৫ বছর

৫০. জলাতঙ্ক রোগের জীবাণুর বাহক কোন প্রাণী?
ক. গরব খ. কুকুর গ. বাদুড় ঘ. মশা

৫১. জলাতঙ্ক কোন ধরনের রোগ?
ক. পানিবাহিত খ. প্রাণীবাহিত গ. ছোঁয়াচে ঘ. বায়ুবাহিত

■ সংৰিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ তিনটি সংক্রামক রোগের নাম লিখ।
উত্তর : তিনটি সংক্রামক রোগের নাম : i. হাম; ii. গুটি বসন্ত; iii. কলেরা।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ ডেঙ্গু প্রতিরোধের দুইটি উপায় লিখ।
উত্তর : ডেঙ্গু প্রতিরোধের দুইটি উপায় নিম্নরূ প :
(i) চারপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা। (ii) কোনো বন্ধ স্থানে এক নাগাড়ে পানি যেন জমা হয়ে না থাকে এ ব্যাপারে লৰ রাখা।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ এডিস মশা সাধারণত কখন কামড়ায়?
উত্তর : এডিস মশা সাধারণত সকাল এবং সন্ধ্যার পূর্বে কামড়ায়।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ সংক্রামক রোগ কী?
উত্তর : যেসব রোগ আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এক দেহ হতে অন্য দেহে ছড়ায় সেসব রোগকে সংক্রামক রোগ বলে।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ সংক্রামক রোগের প্রকারগুলো কী কী?
উত্তর : সংক্রামক রোগের প্রকারগুলো হলো :
১. বায়ুবাহিত রোগ, ২. পানিবাহিত রোগ, ৩. ছোঁয়াচে রোগ ও ৪. প্রাণী ও পোকামাকড়বাহিত সংক্রামক রোগ।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ কয়েকটি জীবাণুর নাম উলেৰখ কর।
উত্তর : কয়েকটি জীবাণু হলো : ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ ছোঁয়াচে রোগ বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : রোগাক্রান্ত ব্যক্তির প্রত্যৰ বা পরোৰ সংস্পর্শে যে সকল রোগ সংক্রমিত হয় তাই ছোঁয়াচে রোগ।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ কয়েকটি পানিবাহিত রোগের নাম লেখ।
উত্তর : কয়েকটি পানিবাহিত রোগ হলো : ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, টাইফয়েড ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়ায় এমন দুইটি রোগের নাম লেখ।
উত্তর : মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়ায় এমন দুইটি রোগ হলো : ম্যালেরিয়া ও ডেঙ্গু।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ কুকুরের কামড়ের মাধ্যমে কী রোগ ছাড়ায়?
উত্তর : কুকুরের কামড়ের মাধ্যমে জলাতঙ্ক রোগ ছড়ায়।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ পানিবাহিত রোগ কাকে বলে?
উত্তর : যেসব রোগের জীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায় সেগুলোকে পানিবাহিত রোগ বলে।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ তিনটি বায়ুবাহিত রোগের নাম লেখ।
উত্তর : বায়ুবাহিত রোগের তিনটি উদাহরণ হলো– ইনফ্লুয়েঞ্জা, বসন্ত, হাম ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ সোয়াইন ফ্লুকে সংক্রামক রোগ কেন বলা হয়?
উত্তর : আক্রান্ত রোগীর মলমূত্র, পরিধেয় কাপড়–চোপড়, ব্যবহার্য থালাবাসন থেকে সোয়াইন ফ্লু রোগ ছড়ায়। তাই সোয়াইন ফ্লুকে সংক্রামক রোগ বলা হয়।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ বয়ঃসন্ধিকাল কাকে বলে?
উত্তর : ছেলে ও মেয়েদের যে সময়ে শারীরিক, মানসিক ও আচরণের পরিবর্তন দেখা যায় সে সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ এইডস রোগটি কিসের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়?
উত্তর : এইডস রোগটি এইচআইভি ভাইরাসের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➲ যোগ্যতাভিত্তিক প্রশ্ন :

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ সংক্রামক রোগ কী? সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের তিনটি উপায় লেখ।
উত্তর : বিভিন্ন জীবাণু যেমন : ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি শরীরে প্রবেশের ফলে সৃষ্ট রোগই হলো সংক্রামক রোগ।
সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের তিনটি উপায় নিম্নরূ প :
i. সুষম খাদ্য গ্রহণ করা, নিরাপদ পানি পান করা।
ii. হাঁচি–কাশির সময় টিস্যু, রৰমাল বা হাত দিয়ে মুখ ঢাকা এবং চারপাশের পরিবেশ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখা।
iii. প্রয়োজনীয় টিকা নেওয়া এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করা।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ বয়ঃসন্ধিকাল কী? এ সময় কী কী পরিবর্তন ঘটে তা চারটি বাক্যে লেখ।
উত্তর : ছেলে ও মেয়েদের যে সময়ে শারীরিক, মানসিক ও আচরণের পরিবর্তন দেখা যায় সে সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।
বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো নিচে উলেৰখ করা হলো :
১. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে শারীরিক, মানসিক ও আচরণের পরিবর্তন দেখা দেয়।
২. এ সময় ছেলে ও মেয়েরা দ্রবত লম্বা হয়, শারীরের ওজন বৃদ্ধি পায়।
৩. এ সময় একটু বেশি ঘাম হয়, ত্বক তৈলাক্ত হয়, ব্রন উঠে।
৪. ছেলে ও মেয়েরা এ সময় নিজেদের মতামত প্রকাশ করার চেষ্টা করে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ মনে কর তোমার বড় আপু সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত। তার ইনফ্লুয়েঞ্জা হয়েছে। সুস্থ হওয়ার জন্য তাকে কী করতে হবে বলে তুমি মনে কর?
উত্তর : ইনফ্লুয়েঞ্জা একটি সংক্রামক রোগ। সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হলে প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়। আমার বড়

আপু যেহেতু ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত, তাই সুস্থ হওয়ার জন্য তাকে নিচের পদৰেপগুলো নিতে হবে :

১. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।
২. পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
৩. প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
৪. যদি জ্বর ভালো না হয়, ক্রমাগত বমি হতে থাকে এবং মাথাব্যথা হয় তবে আপুকে অবশ্যই ডাক্তার দেখাতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ রানা তোমার সহপাঠী। সে বয়ঃসন্ধিকাল অতিক্রম করছে। তুমি কি তার শরীরে কোনো পরিবর্তন দেখেছ? বর্ণনা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে বেশ কিছু পরিবর্তন দেখা যায়। আমার সহপাঠী রানার শরীরেও আমি কিছু পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছি। যেমন– ১. দ্রবত লম্বা হওয়া; ২. শরীরের গঠন পরিবর্তিত হওয়া; ৩. বেশি ঘাম হওয়া, ত্বক তৈলাক্ত হওয়া, ব্রন উঠা;
৪. শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাওয়া; ৫. গলার স্বরের পরিবর্তন হওয়া; ৬.মাংসপেশি সুগঠিত হওয়া এবং দাড়ি–গোঁফ গজাতে শুরব করা।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ বয়ঃসন্ধি বলতে কী বোঝ? তোমার ও তোমার বড় আপুর উদাহরণ দিয়ে বোঝাও।

উত্তর : বয়ঃসন্ধি হলো জীবনের এমন এক পর্যায় যখন আমাদের শরীর শিশু অবস্থা থেকে কিশোর অবস্থায় পৌঁছায়।

সাধারণত মেয়েদের ৰেত্রে বয়ঃসন্ধি ৮ থেকে ১৩ বছরে হয়। যেমন– আমার বড় আপু সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। তার বয়স ১৩ বছর। এখন তার বয়ঃসন্ধি চলছে। অন্যদিকে ছেলেদের ৰেত্রে ৯ থেকে ১৫ বছর বয়সে শুরব হয়। যেমন– আমার বয়স ১১ বছর। আমার বয়ঃসন্ধি শুরব হয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। যা আমার ও আপুর ৰেত্রেও প্রযোজ্য।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ বয়ঃসন্ধিকাল কি জীবনের একটি জটিল সময়? এ সময়ের সমস্যাসমূহ থেকে উত্তরণের জন্য কী কী করা উচিত? তোমার মতামত দাও।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকাল জীবনের কোনো জটিল সময় নয়। এটি সবার জীবনেই আসে। এই পরিবর্তন স্বাভাবিক।

বয়ঃসন্ধিকালে কোনো কিছু নিয়ে বিভ্রান্তি সৃষ্টি হতে পারে কিংবা আবেগের দিক থেকে বড় পরিবর্তন আসতে পারে। এ সময় অনেকেই খুব আবেগপ্রবণ হয় বা অল্পতেই হতাশ হয়ে পড়ে। আবার শারীরিক পরিবর্তন দেখে অনেকে দুঃশ্চিন্তায় ভোগে। এই সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য এই সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা খুবই জরবরি। আমার মতামত হলো বয়ঃসন্ধিকালে কোনো কিছু নিয়ে দুঃশ্চিন্তাগ্রস্ত না হয়ে মা–বাবা, শিৰক কিংবা বড় ভাই বা বোনের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ মুক্তা তার বাবা–মা, ভাই–বোন ও দাদা–দাদির সাথে খুবই ঘনবসতিপূর্ণ একটি এলাকায় বাস করে। মাত্র দুটি ঘরে তাদের দৈনন্দিন জীবনের সব কাজ সম্পন্ন করতে হয়। মুক্তা তার পরিবারের সদস্যদের কোন ধরনের রোগ হতে পারে বলে তুমি মনে কর? ব্যাখ্যা দাও।

উত্তর : মুক্তা ও তার পরিবারের সদস্যদের সংক্রামক রোগ হতে পারে। বিভিন্ন জীবাণু যেমন : ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি শরীরে প্রবেশের ফলে সৃষ্ট রোগ হলো সংক্রামক রোগ। এ সকল রোগ প্রত্যৰ বা পরোৰভাবে একজন মানুষ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়াতে পারে। এসব রোগ বিভিন্নভাবে বিস্তার লাভ করতে পারে। কিছু কিছু রোগ হাঁচি–কাশির মাধ্যমে একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হয়। সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস যেমন : গস্নাস, পেস্নট, চেয়ার, টেবিল, জামাকাপড়, টয়লেট ইত্যাদি ব্যবহারের মাধ্যমে অন্য সুস্থ ব্যক্তি জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে।

মুক্তার পরিবারের সবাই খুব ঘনসন্নিবিষ্ট হয়ে বাস করে এবং পরস্পরের জিনিস ব্যবহার করে, তাই তারা সহজেই জীবাণুর সংস্পর্শে আসতে পারে। ফলে তাদের সংক্রামক রোগ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ তোমার বন্ধু রনি নানারকম সংক্রামক রোগের কারণে প্রায়ই অসুস্থ থাকে। সুস্থ ও রোগমুক্ত থাকার জন্য তুমি রনিকে কী পরামর্শ দিবে?

উত্তর : সংক্রামক রোগ জীবাণুর মাধ্যমে হয়ে থাকে। এসব রোগ থেকে বাঁচার জন্য সবচেয়ে গুরবত্বপূর্ণ হলো শরীরের রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি করা এবং রোগের জীবাণু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করা। রনির ৰেত্রে আমার পরামর্শ হলো সুষম খাদ্য গ্রহণ, নিরাপদ পানি ব্যবহার এবং হাত জীবাণুমুক্ত রাখার মাধ্যমে সে সুস্থ থাকতে পারে। হাঁচি–কাশির সময় টিস্যু, রবমাল বা হাত দিয়ে মুখ ঢাকা, চারপাশের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ইত্যাদির মাধ্যমে রনি সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে পারে। বাড়ির আশেপাশে পানি জমতে পারে এমন আবর্জনা যেমন– কৌটা, টায়ার, ফুলের টব ইত্যাদি পরিষ্কার রাখতে হবে তাকে। কারণ এখানে জমে থাকা পানিতে ডেঙ্গু এবং ম্যালেরিয়া রোগের বাহক মশা ডিম পাড়ে। প্রয়োজনীয় টিকা নিয়ে এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করেও সে রোগমুক্ত থাকতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ সংক্রামক রোগ কী? সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে তোমার করণীয় কী?

উত্তর : এমন কিছু রোগ আছে যেগুলো একজন থেকে অন্যজনে ছড়ায়, এগুলোকে সংক্রামক রোগ বলে।

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয় হলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, নিয়মিত গোসল করা, দাঁত মাজা, হাত পায়ের নখ কাটা। ব্যবহার্য জামা কাপড়, বালিশ, বিছানা, চাদর ইত্যাদি পরিষ্কার রাখা উচিত। এছাড়া যেখানে সেখানে কফ, থুতু ইত্যাদি ফেলা যাবে না। কাশি বা হাঁচি হলে মুখে রুমাল বা হাত দিয়ে ঢাকতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের কী করা উচিত বলে তুমি মনে কর?

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের নিম্নলিখিত বিষয়গুলো মেনে চলা উচিত :

১. শারীরিক পরিবর্তন দেখে ঘাবড়ে না যাওয়া।
২. দুশ্চিন্তা না করা।
৩. মা–বাবা, বড় ভাইবোনদের সাথে বিষয়টি আলোচনা করা।
৪. এসময় ঘটে যাওয়া পরিবর্তনকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নেওয়া।
৫. পড়ালেখাসহ স্বাভাবিক কাজকর্ম করা।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ তোমাদের এলাকায় সংক্রামক রোগ দেখা দিয়েছে। এক্ষেত্রে তোমরা কীভাবে এর প্রতিকার করবে?

উত্তর : আমাদের এলাকায় সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে। এক্ষেত্রে আমরা নিম্নোক্তভাবে এর প্রতিকার করব :

রোগাক্রান্ত হলে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে, পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে। এগুলো আমাদের সেরে উঠতে সাহায্য করে। হালকা জ্বর হলে বা সামান্য মাথাব্যথা করলে প্রাথমিকভাবে কিছু ঔষধ গ্রহণ করলে আমরা ভালো বোধ করি। কিন্তু যদি জ্বর ভালো না হয়, ক্রমাগত বমি হতে থাকে এবং মারাত্মক মাথাব্যথা হয় তবে অবশ্যই ডাক্তার দেখাতে হবে।

➲ সাধারণ প্রশ্ন :

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ সংক্রামক রোগের প্রকারভেদ আলোচনা কর।

উত্তর : সংক্রামক রোগ চার প্রকার। যেমন— ১. বায়ুবাহিত রোগ, ২. পানিবাহিত রোগ, ৩. ছোঁয়াচে রোগ, ৪. প্রাণী ও পোকামাকড়বাহিত সংক্রামক রোগ। নিচে এগুলো সম্বন্ধে আলোচনা করা হলো :

বায়ুবাহিত রোগ : যে সকল রোগ হাঁচি–কাশি বা কথাবার্তা বলার সময় বায়ুতে জীবাণু ছড়ানোর মাধ্যমে হয়ে থাকে তাদেরকে বায়ুবাহিত রোগ বলে। যেমন : সোয়াইন ফ্লু, হাম, গুটিবসন্ত, যক্ষ্মা এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি।

পানিবাহিত রোগ : যে সকল রোগ জীবাণুযুক্ত দূষিত পানির মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে তাদেরকে বলে পানিবাহিত রোগ। যেমন : ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয় এবং টাইফয়েড।

ছোঁয়াচে রোগ : রোগাক্রান্ত ব্যক্তির প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সংস্পর্শে যে সকল রোগ সংক্রমণ হয় তাই ছোঁয়াচে রোগ। যেমন : ফ্লু, ইবোলা, হাম ইত্যাদি।

প্রাণী ও পোকামাকড়বাহিত সংক্রামক রোগ : বিভিন্ন প্রাণী এবং পোকামাকড়ের মাধ্যমে কিছু জীবাণুবাহিত রোগ ছড়ায়। যেমন : কুকুরের কামড়ের মাধ্যমে জলাতঙ্ক রোগ ছড়ায়। মশার কামড়ের মাধ্যমে ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু রোগ ছড়ায়।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনের ৫টি উদাহরণ দাও।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। যেমন :

১. দ্রুত লম্বা হওয়া।
২. মাংসপেশি সুগঠিত হওয়া।
৩. শরীরের গঠন পরিবর্তন হওয়া।
৪. বেশি ঘাম হওয়া, ত্বক তেলাক্ত হওয়া, ব্রন উঠা।
৫. শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাওয়া।