তৃতীয় অধ্যায়
স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কিত ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা : অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ কীভাবে স্বাস্থ্যহানি ঘটায়, একজনের দেহ থেকে সংক্রামক ব্যাধি কীভাবে অন্যের দেহে সংক্রমণ ঘটায় এবং তা প্রতিকারের ব্যবস্থা প্রভৃতি বিষয় স্বাস্থ্যবিজ্ঞান আওতাভুক্ত। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য হলো স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করা ও রোগ প্রতিরোধ করা। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য শুধু ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰাই যথেষ্ট নয়। এজন্য প্রয়োজন সুষ্ঠু স্বাস্থ্যব্যবস্থা।

স্বাস্থ্যরৰার কর্মসূচি : ১. শ্রেণিকৰে স্বাস্থ্য সম্পর্কে পাঠদান; ২. স্বাস্থ্য সম্পর্কে রক্ত দান ও আলোচনা; ৩. স্বাস্থ্য প্রদর্শনীর ব্যবস্থা; ৪. স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিদর্শন ও পর্যবেৰণ; ৫. গ্রন্থাগারের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চিত্র, পুস্তক, চার্ট ইত্যাদি সংগ্রহ, সংরৰণ ও পঠন–পাঠনের ব্যবস্থা; ৬. গণমাধ্যমে বিভিন্ন কর্মসূচি প্রচারের ব্যবস্থা।

সাধারণ সংক্রামক রোগ : কোনো কোনো রোগ রোগীর কাছ থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। এ ধরনের রোগকে সংক্রামক রোগ বলে। আবার মানুষের শরীর ছাড়াও অন্য কোনো মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। এসব দিক বিবেচনা করে সংক্রামককে ছোঁয়াচে রোগ বলা হয়। তবে সব সংক্রামক রোগ ছোঁয়াচে নয়।

সংক্রামক রোগের লৰণ ও মাধ্যম

রোগ	লৰণ	মাধ্যম
১. সর্দিজ্বর	মাথা ও শরীর ব্যথা, ক্লান্তি ভাব	ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস
২. টাইফয়েড	মাথাব্যথা, প্রচণ্ড জ্বর	পানি
৩. হাম	বিভিন্ন জায়গায় লালচে দাগ দেখা যায়	ভাইরাস
৪. ম্যালেরিয়া	শ্বাসকষ্ট, বমি বমি ভাব	মশা
৫. এইডস	সব সময় দুর্বলতা, রোগ প্রতিরোধে ব্যর্থ হয়ে পড়া	HIV ভাইরাস
৬. ডিপথেরিয়া	জ্বর, গলা ব্যথা	বায়ু

সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল : সংক্রামক রোগগুলো এক ব্যক্তির বা প্রাণীর দেহ থেকে বিভিন্ন উপায়ে অন্য ব্যক্তির দেহে সংক্রমিত হয়। সংক্রামক রোগ সাধারণত প্রত্যৰ স্পর্শ ও পরোৰ স্পর্শ এই দুই কারণে হয়ে থাকে। কতকগুলো রোগ আছে অল্প সময়ের মধ্যে মহামারি আকার ধারণ করে। যেমন– কলেরা, বসন্ত, ডায়রিয়া, চোখের প্রদাহ ইত্যাদি।

সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ : ইংরেজিতে প্রবাদ আছে ‘Prevention is better than cure’ অর্থাৎ আরোগ্যের চেয়ে প্রতিরোধ ভালো। সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের জন্য যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন তা হলো : ১. টিকা গ্রহণ; ২. ব্যক্তিগত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা; ৩. হাত ধোয়ার অভ্যাস করা; ৪. খাদ্য প্রস্তুত, রৰনাবেৰণ ও পরিবেশনে সতর্কতা; ৫. সকল বন্য ও গৃহপালিত পশুপাখির বিষয়ে সাবধানতা; ৬. কীট–পতঙ্গের কামড় এড়িয়ে চলা; ৭. জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা; ৮. আত্মসচেতনতা সৃষ্টি।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. **দেহ নিরোগ ও সুস্থ থাকাকে কী বলে?**
● সুস্বাস্থ্য ⓑ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ⓒ চিকিৎসা ব্যবস্থা ⓓ স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

২. **নিচের কোনটি ছোঁয়াচে রোগ?**
ⓐ ম্যালেরিয়া ● ইনফ্লুয়েঞ্জা ⓒ প্যারালাইসিস ⓓ টাইফয়েড

৩. **কোনটি সংক্রামক রোগ বিস্তারের পরো কারণ?**
ⓐ ড্রপলেট ইনফেকশন ⓑ জীবজন্তুর কামড়
● ভেক্টর বোর্ন ⓓ সরাসরি স্পর্শ

৪. **নিচের কোনটি বায়ুবাহিত রোগ?**
ⓐ নিউমোনিয়া ⓑ টিটেনাস ● হাম ⓓ প্লেগ

৫. **‘আরোগ্যের চেয়ে প্রতিরোধ ভালো’–প্রবাদটিতে নিচের কোনটি প্রতিফলিত হয়েছে?**
ⓐ রোগ হতে আরোগ্য লাভ ⓑ রোগীর সঠিক পরিচর্যা
ⓒ রোগ পরবর্তী সতর্কতা ● রোগ পূর্ব সতর্কতা

৬. **হুক ওয়ার্ম রোগ হবার প্রধান কারণ কোনটি?**
ⓐ পাগলা কুকুরের কামড় ⓑ ইঁদুরের কামড়
ⓒ অ্যানোফিলিস মশার কামড় ● মাটির সাথে দেহের ৰত স্থানের সংস্পর্শ

অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

গুচ্ছ–A	গুচ্ছ–B	গুচ্ছ–C
● শরীর কাঁপিয়ে জ্বর	● প্রচন্ড জ্বর	● দ্রুত ওজন হ্রাস
● শ্বাস কষ্ট	● দেহে লালচে দানা	● বুকে ব্যথা
● মাথা ব্যাথা	● চোখ লাল	● কাশির সাথে রক্ত যাওয়া

৭. **উদ্দীপকের কোন গুচ্ছ হাম রোগের লৰণ?**
ⓐ গুচ্ছ–A ● গুচ্ছ–B
ⓒ গুচ্ছ–A ও B ⓓ গুচ্ছ–B ও C

৮. **উদ্দীপকের রোগগুলো প্রতিরোধে সর্বোত্তম ব্যবস্থা হলো–**
i. যথাসময়ে প্রতিরোধমূলক টিকা গ্রহণ
ii. কীট পতঙ্গের কামড় এড়িয়ে চলা

iii. বিশুদ্ধ পানি পান ও ব্যবহার নিশ্চিত করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-৩০

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯. **সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহকে কী বলে?** (জ্ঞান)
ক স্বাস্থ্যবান খ স্বাস্থ্যকথা ● স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ঘ স্বাস্থ্যবার্তা

১০. **স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায় ?** (জ্ঞান)
● শারীরিক সুস্থতা খ মানসিক সুস্থতা
গ সম্পূর্ণ সুস্থতা ঘ শারীরিক অসুস্থতা

১১. **শরীরের নিরোগ অবস্থা বলতে কী বোঝায়?** (জ্ঞান)
ক শক্তি খ ৰমতা ● স্বাস্থ্য ঘ শক্তিৰয়

১২. **শরীরকে শক্ত ও সতেজ রাখার জন্য রোমানকে কী করতে হবে?** (প্রয়োগ)
ক ইচ্ছেমতো জীবনযাপন খ বাধামুক্ত জীবনযাপন
● স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জীবনযাপন ঘ আধুনিক পদ্ধতিতে জীবনযাপন

১৩. **সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য রাখির শারীরিক সুস্থতার সাথে আর কী প্রয়োজন?** (প্রয়োগ)
ক আর্থিক সহায়তা খ শিৰা গ্রহণের সুযোগ
গ সুষম খাদ্য ● মানসিক সুস্থতা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪. **স্বাস্থ্য বলতে বোঝায়–** (অনুধাবন)
i. শারীরিক সুস্থতা ii. মানসিক সুস্থতা
iii.শরীরের নীরোগ অবস্থা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫. **সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন–** (অনুধাবন)
i. শারীরিক সুস্থতা ii. মানসিক সুস্থতা iii. উন্নতমানের শিৰা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৬. **সোহান সুস্থ থাকতে চায়। এজন্য তাকে–** (প্রয়োগ)
i. পরিষকার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
ii. সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে
iii. স্বাস্থ্যরৰার নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭. **শরীরকে শক্ত ও সতেজ রাখতে প্রয়োজন–** (অনুধাবন)
i. স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জীবনযাপন করা
ii. দামি ও আধুনিক মানের পোশাক পরা
iii. ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষকার রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৮. **স্বাস্থ্যসেবা বলতে বোঝায়–** (অনুধাবন)
i. স্বাস্থ্য রৰা ii. স্বাস্থ্য পরীৰা
iii. স্বাস্থ্যের উন্নয়ন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্পর্কিত ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা ■ পৃষ্ঠা-৩১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯. **স্বাস্থ্যের মতো মূল্যবান সম্পদ লাভ করতে রাকিনের কোন বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন?** (অনুধাবন)
● স্বাস্থ্যবিজ্ঞান খ প্রাথমিক চিকিৎসা
গ বয়ঃসন্ধিকালের রোগব্যাধি ঘ সংক্রামক ও ঘাতক রোগ

২০. **আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর সামাজিক অবস্থার প্রভাব থাকার কারণ কী?** (উচ্চতর দৰতা)
ক আমরা সমাজ গঠন করি
● আমরা সমাজবদ্ধভাবে বাস করি
গ সমাজ প্রধানরা স্বাস্থ্যনীতি জানেন
ঘ সমাজ প্রধানরা স্বাস্থ্যনীতি তৈরি করেন

২১. **সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞানবিষয়ক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কেননা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করলে–** (উচ্চতর দৰতা)
ক আমরা আনন্দময় জীবনের সন্ধান পাই
● আমরা রোগ প্রতিরোধ করতে পারি
গ আমরা মানসিক স্বাস্থ্য রৰা করতে শিখি
ঘ স্বাস্থ্য রৰার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি

২২. **দেহ নীরোগ ও সুস্থ থাকাকে কী বলে?** [রংপুর জিলা স্কুল]
ক অসুস্থ খ স্থূল স্বাস্থ্য ● সুস্বাস্থ্য ঘ বড় স্বাস্থ্য

২৩. **স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন–** (অনুধাবন)
● সুষ্ঠু স্বাস্থ্য ব্যবস্থা খ স্বাস্থ্যবিষয়ক সঠিক জ্ঞান
গ সঠিক স্বাস্থ্যনীতি ও স্বাস্থ্যজ্ঞান ঘ সঠিক চিকিৎসা ব্যবস্থা

২৪. **সুন্দর ও আনন্দময় জীবনযাপনের অন্যতম লৰ্য হওয়া উচিত–** (অনুধাবন)
ক সুখে থাকা ● শরীর সুস্থ রাখা
গ পরিবারকে সুখে রাখা ঘ বিশাল সম্পদ গড়ে তোলা

২৫. **কখন থেকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরৰার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে?** (জ্ঞান)
● শৈশব খ কৈশোর গ যৌবন ঘ বয়ঃসন্ধিকাল

২৬. **কোনটি মানুষকে সুখী করতে পারে?** (জ্ঞান)
ক সুস্থ দেহ খ সুন্দর মন ● সুস্বাস্থ্য ঘ অতিরিক্ত স্বাস্থ্য

২৭. **ছাত্রছাত্রীদের শরীর সুস্থ না থাকলে মন ভালো থাকে না এবং তখন পড়াশোনায় মন বসে না। শিৰার্থীদের এ সমস্যা দূরীকরণে শিৰকদের কী করণীয়?** (উচ্চতর দৰতা)
● শ্রেণিকৰে স্বাস্থ্য সম্পর্কে পাঠ দান করা
খ শ্রেণিকৰে স্বাস্থ্য প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা
গ ছাত্রছাত্রীদের নিয়মিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠানো
ঘ গণমাধ্যমে স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কর্মসূচি প্রচার করা

২৮. **আমাদের প্রত্যেকের সবার আগে কী করা প্রয়োজন?** (অনুধাবন)
ক বিশ্রাম নেওয়া ● নিজেকে সুস্থ রাখা
গ শরীরকে নিরাপদ রাখা ঘ মেজাজ ঠান্ডা রাখা

২৯. **ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার জন্য শাহেদ কী করবে?** (প্রয়োগ)
ক দামি খাবার খাবে খ দাঁত দিয়ে নখ কাটবে
● পরিষকার ও বিশুদ্ধ পানি পান করবে
ঘ যেখানে-সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করবে

৩০. **স্বাস্থ্যশিৰার কর্মসূচি কয়টি?** (জ্ঞান)
ক ৩ খ ৪ গ ৫ ● ৬

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩১. **আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব রয়েছে–** (অনুধাবন)
i. রাজনৈতিক অবস্থার ii. সামাজিক অবস্থার
iii. পারিবারিক অবস্থার
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩২. **সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপনের জন্য আমাদের সবার স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করা উচিত। কেননা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করলে আমরা বুঝতে পারব–** (উচ্চতর দৰতা)
i. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ কীভাবে স্বাস্থ্যহানি ঘটায়
ii. রোগ কীভাবে এক দেহ থেকে অন্য দেহে সংক্রমিত হয়
iii. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে কিরূ প ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৩. স্বাস্থ্য রৰার জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)
i. সুষম খাদ্য ii. স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ iii. আবর্জনা দূরীকরণ ব্যবস্থা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓔ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৪. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য হলো— (অনুধাবন)
i. স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা ii. সুস্থ স্বাস্থ্যব্যবস্থা গড়ে তোলা
iii. রোগ প্রতিরোধ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৩৫. স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)
i. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰা করা ii. পরীৰায় ভালো করা
iii. সুষ্ঠু স্বাস্থ্যব্যবস্থা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৩৬. শৈশব থেকেই শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরৰার অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন — (অনুধাবন)
i. সুখে জীবনযাপন করার জন্য
ii. শান্তিতে জীবনযাপন করার জন্য
iii. আনন্দে জীবনযাপন করার জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓔ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৭. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার উপায় হলো— (অনুধাবন)
i. সময়মতো চুল ছাঁটা ii. নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ করা
iii. মলমূত্র ত্যাগের স্থান পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓔ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৮. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার জন্য জাবেদকে যে অভ্যাসগুলো গড়ে তুলতে হবে— (প্রয়োগ)
i. সোজা হয়ে বসা ii. শরীর বাঁকা করে হাঁটা
iii. শরীর সোজা রেখে শোয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৩৯. স্বাস্থ্যশিৰার কর্মসূচি হলো— (অনুধাবন)
i. স্বাস্থ্য প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা ii. বাড়িতে স্বাস্থ্যকর্মী নিয়োগ দেয়া
iii. স্বাস্থ্যকেন্দ্র পরিদর্শনের ব্যবস্থা করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪০ ও ৪১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রনি ও আরিফ একই স্কুলে একই ক্লাসে পড়ে। রনি পড়াশোনায় ভালো এবং নিয়মিত খেলাধুলায় অংশ নেয়। কিন্তু শারীরিক দুর্বলতার কারণে আরিফ ঠিকমতো পড়াশোনা করতে পারে না।

৪০. রনি কিসের অধিকারী? (প্রয়োগ)
ⓚ শক্ত শরীর ⓔ স্থূলদেহ ● সুস্বাস্থ্য ⓘ ভগ্নস্বাস্থ্য

৪১. রনির মতো হওয়ার জন্য আরিফের যা করণীয়— (উচ্চতর দৰতা)
i. স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জীবনযাপন করা
ii. রুটিন করে সারাদিন পড়াশোনা করা
iii. ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

পাঠ-২ : সাধারণ সংক্রামক রোগ ■ পৃষ্ঠা- ৩২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪২. স্বাস্থ্যরৰার নিয়মগুলো মেনে চলার পরও আমরা কেন বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ি? (উচ্চতর দৰতা)
ⓚ নিয়ম পালনে ভুল হয় বলে ⓔ নিয়ম পালনে ভুল হয় না বলে
ⓖ সব সময় নিয়ম পালন করা যায় না বলে
● প্রতিরোধ ব্যবস্থার বাইরে কিছু রোগ থেকে যায় বলে

৪৩. কোনটি জীবনের একটি অংশ? (জ্ঞান)
ⓚ স্বাস্থ্য ● রোগ ⓖ চিকিৎসা ⓘ সুখ

৪৪. সারাজীবন সম্পূর্ণ রোগমুক্ত থাকা— (অনুধাবন)
ⓚ কারো কারো পৰে সম্ভব না–ও হতে পারে
ⓔ সকলের পৰে সম্ভব না–ও হতে পারে
ⓖ অধিকাংশ লোকের পৰেই সম্ভব
● কারো পৰে সম্ভব নয়

৪৫. রোগের আক্রমণ থেকে নিজেকে রৰা করার জন্য কী সম্পর্কে জানা দরকার? (জ্ঞান)
● বিভিন্ন রোগ ⓔ রোগের প্রতিকার
ⓖ রোগের ওষুধ ⓘ রোগের সৃষ্ট সমস্যা

৪৬. যেসব রোগ রোগীর শরীর থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ⓚ ঘাতক রোগ ● সংক্রামক রোগ ⓖ অসংক্রামক রোগ ⓘ ছোঁয়াচে রোগ

৪৭. সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায়? (অনুধাবন)
ⓚ কেবলমাত্র মানুষের শরীরের মাধ্যমে
ⓔ মানুষ ও প্রাণীর শরীরের মাধ্যমে
● মানুষের শরীরসহ বিভিন্ন বস্তুর মাধ্যমে
ⓘ নির্দিষ্ট কিছু প্রাণীর মাধ্যমে

৪৮. সংক্রামক রোগকে অনেক সময় কী বলা হয়? (জ্ঞান)
ⓚ ঘাতক রোগ ⓔ মরণ রোগ ● ছোঁয়াচে রোগ ⓘ প্রতিরোধহীন রোগ

৪৯. যেসব রোগ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে সুস্থ ব্যক্তি আক্রান্ত হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ⓚ পানিবাহিত রোগ ⓔ বায়ুবাহিত রোগ
● ছোঁয়াচে রোগ ⓘ ঘাতক রোগ

৫০. যেসব রোগের জীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায় সেসব রোগকে কী বলে? (জ্ঞান)
ⓚ ছোঁয়াচে রোগ ⓔ ঘাতক রোগ
● পানিবাহিত রোগ ⓘ জল রোগ

৫১. অপরিষ্কার ও অনিরাপদ পানি পান করলে জিয়া কোন রোগে আক্রান্ত হতে পারে? (প্রয়োগ)
● কলেরা ⓔ জলবসন্ত ⓖ ম্যালেরিয়া ⓘ ইনফ্লুয়েঞ্জা

৫২. স্ত্রী এডিস মশার কামড়ে কোন রোগ হয়? (প্রয়োগ)
ⓚ যক্ষ্মা ⓔ জন্ডিস ● ডেঙ্গুজ্বর ⓘ ম্যালেরিয়া

৫৩. কোন মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া রোগ হয়? (জ্ঞান)
ⓚ স্ত্রী এডিস মশা ⓔ পুরবষ এডিস মশা
● স্ত্রী অ্যানোফিলিস মশা ⓘ পুরবষ অ্যানোফিলিস মশা

৫৪. বসন্ত কত প্রকার? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
● দুই ⓔ তিন ⓖ চার ⓘ পাঁচ

৫৫. কোন রোগটি পৃথিবী থেকে নির্মূল হয়েছে? (জ্ঞান)
● গুটিবসন্ত ⓔ জলবসন্ত ⓖ যক্ষা ⓘ কলেরা

৫৬. জলবসন্ত রোগের প্রতিকার হলো— (অনুধাবন)
ⓚ রোগীকে বন্ধঘরে আটকে রাখা ⓔ রোগীকে থুথু ফেলতে নিষেধ করা
ⓖ রোগীর ঘরে সুগন্ধি দ্রব্য রাখা ● রোগীকে মশারির মধ্যে রাখা

৫৭. চর্মরোগ কেন হয়? (অনুধাবন)
ⓚ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করলে ⓔ নিয়মিত ব্যায়াম না করলে
ⓖ গোসলে দামি সাবান ব্যবহার না করলে
● শরীর ও কাপড়–চোপড় অপরিচ্ছন্ন রাখলে

৫৮. কাপড়–চোপড় পরিষ্কার না রাখলে শাওনের কোন রোগটি হতে পারে? (প্রয়োগ)
ⓚ কলেরা ⓔ হাম ⓖ টাইফয়েড ● দাদ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৯. সারাজীবন সম্পূর্ণ রোগমুক্ত থাকা সম্ভব নয় তবে— (অনুধাবন)
i. রোগকে এড়ানো যায় ii. রোগকে নির্মূল করা যায়
iii. রোগকে প্রতিরোধ করা যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৬০. সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে— (অনুধাবন)
i. মানুষের শরীরের মাধ্যমে ii. বিভিন্ন বস্তুর মাধ্যমে
iii. বিভিন্ন প্রাণীর মাধ্যমে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓔ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬১. **সংক্রামক রোগের উদাহরণ হলো—** (অনুধাবন)
i. বসন্ত ii. ডিপথেরিয়া iii. উচ্চ রক্তচাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৬২. **ছোঁয়াচে রোগের উদাহরণ হলো—** (অনুধাবন)
i. বসন্ত ii. ম্যালেরিয়া iii. ইনফ্লুয়েঞ্জা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৬৩. **পুকুরের নোংরা পানি পান করার কারণে লাবনী যেসব রোগে আক্রান্ত হতে পারে—** (প্রয়োগ)
i. জন্ডিস ii. কলেরা iii. টাইফয়েড
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৪. **বায়ুবাহিত রোগের উদাহরণ হলো—** (অনুধাবন)
i. যক্ষ্মা ii. হাম iii. টাইফয়েড
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৬৫. **জলবসন্ত রোগ সংক্রমিত হয় রোগীর—** (অনুধাবন)
i. স্পর্শ দ্বারা ii. লালা দ্বারা iii. কাপড়-চোপড়ের সংস্পর্শ দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৬. **জলবসন্ত রোগীর সেবা করার সময় রাজিয়া যে ধরনের সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিবে—** (প্রয়োগ)
i. নাকে মাস্ক ব্যবহার করবে ii. হাত-মুখ সাবান দিয়ে ধোবে
iii. সেবা শেষে নিজের জামাকাপড় বদলে নিবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৭. **জলবসন্ত রোগের প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা হলো—** (অনুধাবন)
i. রোগীর সংস্পর্শে না আসা
ii. রোগীর লালা, থুথু, ফোস্কা পুড়িয়ে ফেলা
iii. রোগীকে অন্ধকার ঘরে আটকে রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৬৮. **চর্ম রোগ হতে পারে—** (অনুধাবন)
i. শরীর অপরিষকার রাখলে
ii. অপরষ্কিার কাপড়-চোপড় পড়লে
iii. চর্মরোগীর কাপড়-চোপড় ব্যবহার করলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৯. **চর্মরোগ প্রতিকারে আমরা—** (অনুধাবন)
i. সর্বদা পরিষকার-পরিচ্ছন্ন থাকব
ii. সর্বদা দামি মুখরোচক খাবার খাব
iii. ব্যবহৃত পোশাক-পরিচ্ছদ প্রতিদিন পরিষকার করব
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭০. **চর্মরোগীর ব্যবহৃত পোশাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কারে লায়লা ব্যবহার করবে —** (প্রয়োগ)
i. সাবান ii. ভিনেগার iii. ৰার মিশ্রিত গরম পানি
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭১ ও ৭২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রিমা গত তিন দিন ধরে একটি বায়ুবাহিত রোগে আক্রান্ত। রোগটি হওয়ার পর থেকে রিমাকে তার মা বাড়ির বাইরে যেতে দিচ্ছেন না। বাড়িতেও একটা আলাদা ঘরে রেখে তার চিকিৎসা করছেন।

৭১. **রিমা কোন রোগে আক্রান্ত?** (প্রয়োগ)
ⓚ কলেরা ⓖ ডায়রিয়া ⓖ এইডস ● জলবসন্ত

৭২. **রিমার রোগটি যাতে অন্য কারও শরীরে সংক্রমিত হতে না পারে তার জন্য রিমার মায়ের যেসব প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা আবশ্যক —** (উচ্চতর দৰতা)
i. রিমার ঘরে অন্য কাউকে আসতে না দেয়া
ii. রিমার থুথু, লালা, ফোস্কা আগুনে পুড়িয়ে ফেলা
iii. নিজে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিয়ে রিমার সেবা করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓖ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৩ : সংক্রামক রোগের লক্ষণ ও মাধ্যম ■ পৃষ্ঠা-৩৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৩. **সর্দিজ্বর বা ইনফ্লুয়েঞ্জা কী দ্বারা সংঘটিত হয়?** (জ্ঞান)
● ভাইরাস ⓖ ব্যাকটেরিয়া ⓖ এডিস মশা ⓘ ইঁদুর

৭৪. **কোন রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে রোগজীবাণু বায়ুবাহিত হয়ে অন্যের শরীরে প্রবেশ করে?** (জ্ঞান)
ⓚ কলেরা ● ইনফ্লুয়েঞ্জা ⓖ হাম ⓘ টাইফয়েড

৭৫. **যক্ষ্মা কোন ধরনের রোগ?** (জ্ঞান)
ⓚ বায়ুবাহিত ⓖ পানিবাহিত ● জীবাণুঘটিত ⓘ ভাইরাসঘটিত

৭৬. **রাজনের প্রায়ই বুকে ব্যথা হয় এবং কাশির সাথে রক্ত ওঠে আসে। রাজন কোন রোগে আক্রান্ত?** (প্রয়োগ)
ⓚ টাইফয়েড ⓖ জন্ডিস ⓖ জলবসন্ত ● যক্ষ্মা

৭৭. **Tuberculusis অর্থ কী?** [ভোলা সরকারি প্রাথমিক উচ্চ বিদ্যালয়]
ⓚ বসন্ত ⓖ উদরাময় ● যক্ষ্মা ⓘ সংক্রামক

৭৮. **যক্ষ্মা সাধারণত শরীরের কোন অংশকে আক্রান্ত করে?** (জ্ঞান)
ⓚ বৃক্ক ⓖ অন্ত্র ⓖ মস্তিষক ● ফুসফুস

৭৯. **টাইফয়েড কী ধরনের রোগ?** (জ্ঞান)
● পানিবাহিত ⓖ বায়ুবাহিত ⓖ চর্মরোগ ⓘ ছোঁয়াচে রোগ

৮০. **টাইফয়েড রোগের জীবাণু কোথায় থাকে?** (জ্ঞান)
ⓚ রোগীর রক্তে ⓖ রোগীর হাঁচিতে
ⓖ রোগীর কাশিতে ● রোগীর মলমূত্রে

৮১. **কীভাবে টাইফয়েড রোগের সংক্রমণ ঘটে?** (অনুধাবন)
ⓚ এডিস মশার কামড়ে ⓖ রোগীর হাঁচি/কাশির মাধ্যমে
● টাইফয়েড রোগীর মলমূত্রযুক্ত দূষিত পানি দ্বারা
ⓘ টাইফয়েড রোগীর সাথে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করলে

৮২. **হাম কী ধরনের রোগ?** (জ্ঞান)
ⓚ ছোঁয়াচে ⓖ পানিবাহিত
● ভাইরাসজনিত ⓘ ব্যাকটেরিয়াজনিত

৮৩. **হাম সাধারণত কাদের হয়?** (জ্ঞান)
● ছোট শিশুদেরⓖ কিশোর-কিশোরীদের
ⓖ যুবক-যুবতীদের ⓘ মহিলাদের

৮৪. **হাম আক্রান্ত শিশুদের চোখ কিরূ প বর্ণ ধারণ করে?** (জ্ঞান)
● লাল ⓖ হলুদ ⓖ নীল ⓘ সবুজ

৮৫. **ম্যালেরিয়া জীবাণুর সংক্রমণ ঘটায় কোনটি?** (জ্ঞান)
ⓚ স্ত্রী এডিস মশা ⓖ পুরবষ এডিস মশা
● স্ত্রী অ্যানোফিলিস মশা ⓘ পুরবষ অ্যানোফিলিস মশা

৮৬. **কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসা কোন রোগের লৰণ?** (অনুধাবন)
ⓚ ডায়রিয়া ● ম্যালেরিয়া ⓖ জলবসন্ত ⓘ জন্ডিস

৮৭. **এইডস কোন ধরনের রোগ?** [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ⓚ ছোঁয়াচে ⓖ বায়ুবাহিত ● ভাইরাসজনিত ⓘ জীবাণুঘটিত

৮৮. **এইডস রোগের জন্য কোন ভাইরাস দায়ী?** (জ্ঞান)
ⓚ HV ● HIV ⓖ HIDS ⓘ AIP

৮৯. **AIDS এর পূর্ণরূ প কোনটি?** (জ্ঞান)
● Acquired Immune Deficiency Syndrome
ⓖ Accurate Immoune Deficiency System
ⓖ Accumulation Immergency Direct System
ⓘ Acme Immergency Direct Syndrome

৯০. **HIV এর পূর্ণরূ প কী?** (জ্ঞান)
ⓚ Human Immergency Virus
ⓖ Human Immergency Vector
ⓖ Human Immunodeficiercy Virus
● Human Immunodeficiency Virus

৯১. **কোন রোগ থেকে মুক্তি পাওয়ার চিকিৎসা এখন পর্যন্ত বের হয়নি?** (জ্ঞান)
ⓚ হাম ⓖ যক্ষ্মা ● এইডস ⓘ ম্যালেরিয়া

৯২. **কোনো ব্যক্তির শরীরে HIV সংক্রমণ ঘটলে —** (অনুধাবন)

ⓚ তার রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পায়
● তার রোগ প্রতিরোধ ৰমতা হ্রাস পায়
ⓖ সে অন্য কোনো রোগে আক্রান্ত হয় না
ⓖ সে যে কোনো রোগ প্রতিরোধ করতে পারে

৯৩. জন্ডিস কী দ্বারা সংক্রমিত হয়? (জ্ঞান)
● ভাইরাস ⓚ ব্যাকটেরিয়া
ⓖ এডিস মশা ⓖ অ্যানোফিলিস মশা

৯৪. কোন রোগে রোগীর চোখের সাদা অংশ, পায়ের চামড়া হলুদ বর্ণ ধারণ করে? (জ্ঞান)
ⓚ কলেরা ● জন্ডিস ⓖ ডিপথেরিয়া ⓖ এইডস

৯৫. কোন রোগের জীবাণু খাদ্যদ্রব্যের মাধ্যমে প্রবেশ করে? (জ্ঞান)
ⓚ ম্যালেরিয়া ● জন্ডিস ⓖ পোলিও ⓖ যক্ষ্মা

৯৬. শিশুদের একটি মারাত্মক সংক্রামক রোগ কোনটি? (জ্ঞান)
ⓚ জন্ডিস ⓚ যক্ষ্মা ● ডিপথেরিয়া ⓖ এইডস

৯৭. কোন রোগে আক্রান্ত হলে গলা ফুলে খাবার গ্রহণ বন্ধ হয়ে যায়? (জ্ঞান)
ⓚ জন্ডিস ● ডিপথেরিয়া ⓖ পোলিও ⓖ যক্ষ্মা

৯৮. কোন রোগে আক্রান্ত হলে শিশুরা পঙ্গু হয়ে যায়? (জ্ঞান)
ⓚ হাম ⓚ কলেরা ⓖ এইডস ● পোলিও

৯৯. কোন রোগের জীবাণু নাক-মুখ দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে? (জ্ঞান)
ⓚ এইডস ⓚ জন্ডিস ⓖ পোলিও ● ডিপথেরিয়া

১০০. জারিফ যদি পোলিও রোগে আক্রান্ত হয় তাহলে সর্বপ্রথম কোন উপসর্গটি দেখা দিবে? (প্রয়োগ)
● জ্বর হওয়া ⓚ বমি হওয়া
ⓖ ঘাড় শক্ত হওয়া ⓖ দাঁড়াতে না পারা

১০১. পোলিও রোগের জীবাণু ছড়ায় কীভাবে? (অনুধাবন)
ⓚ রোগীর হাঁচির মাধ্যমে ⓚ রোগীর কাশির মাধ্যমে
● রোগীর মলের মাধ্যমে ⓖ রোগীর শারীরিক স্পর্শে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০২. সর্দিজ্বর বা ইনফ্লুয়েঞ্জা একটি— (অনুধাবন)
i. সংক্রামক রোগ ii. বায়ুবাহিত রোগ
iii. ভাইরাসজনিত রোগ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১০৩. ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগটি ছড়ায়— (অনুধাবন)
i. রোগীর হাঁচির মাধ্যমে ii. রোগীর কাশির মাধ্যমে
iii. রোগীর লালার মাধ্যমে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১০৪. শিমুল সর্দিজ্বরে আক্রান্ত হলে— (প্রয়োগ)
i. কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসবে ii. নাক দিয়ে পানি পড়বে
iii. গলা খুসখুস করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ● ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১০৫. যক্ষ্মা রোগের লৰণ হলো— (অনুধাবন)
i. বুধামান্দ্য ii. দুর্বল বোধ iii. দ্রবত ওজন হ্রাস
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৬. ফুসফুসে যক্ষ্মার ৰেত্রে— (অনুধাবন)
i. কাশি হয় ii. বুকে ব্যথা হয়
iii. কাশির সাথে রক্ত আসে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৭. যক্ষ্মা রোগের জীবাণু ছড়ায় — (অনুধাবন)
i. খাদ্যের মাধ্যমে
ii. রোগীর হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে
iii. রোগীর শরীরের তরল পদার্থের মাধ্যমে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১০৮. যক্ষ্মা শরীরের যেসব অঙ্গকে আক্রমণ করতে পারে— (অনুধাবন)
i. বৃক্ক ii. মস্তিষ্ক iii. ফুসফুস
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৯. পানিবাহিত সংক্রামক রোগ হলো— (অনুধাবন)
i. কলেরা ii. জলবসন্ত iii. টাইফয়েড
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১১০. টাইফয়েড রোগের প্রধান লৰণগুলো হলো— (অনুধাবন)
i. ক্লান্তি ii. প্রচণ্ড জ্বর iii. শরীর ও মাথা ব্যথা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১১. হামে আক্রান্ত শিশুদের— (অনুধাবন)
i. প্রচণ্ড জ্বর হয় ii. নাক দিয়ে অনর্গল পানি পড়ে
iii. সারা শরীরে লালচে দানা দেখা দেয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১২. সাজ্জাদ ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হলে তার মধ্যে যে লৰণগুলো দেখা দিবে— (প্রয়োগ)
i. শ্বাসকষ্ট ii. বমি বমি ভাব
iii. শরীর কাঁপিয়ে জ্বর আসা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৩. এইডস রোগের কোনো চিকিৎসা এখন পর্যন্ত বের হয়নি। তাই এই রোগ থেকে বাঁচার জন্য আমরা— (উচ্চতর দৰতা)
i. অন্যের ব্যবহৃত ইঞ্জেকশন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকব
ii. শিশুকে HIV আক্রান্ত মায়ের দুগ্ধ পান করা থেকে বিরত রাখব
iii. পরীৰা না করে রক্ত গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকব
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৪. জন্ডিস আক্রান্ত ব্যক্তির যে জিনিসগুলো হলুদ বর্ণ ধারণ করে— (অনুধাবন)
i. চোখের সাদা অংশ ii. মাথার চুল iii. প্রস্রাব
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১১৫. জন্ডিস আক্রান্ত হওয়ার কারণে লিমার— (প্রয়োগ)
i. পেটে ব্যথা হতে পারে
ii. খাদ্যে অরবচি দেখা দিতে পারে
iii. শরীর কাঁপিয়ে জ্বর আসতে পারে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১১৬. হেপাটাইটিস ভাইরাস থাকে জন্ডিস আক্রান্ত রোগীর— (অনুধাবন)
i. মলে ii. থুতুতে iii. বুকের দুধে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৭. যেসব সংক্রামক রোগে শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয়— (অনুধাবন)
i. হাম ii. পোলিও iii. ডিপথেরিয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৮. শিশুরা ডিপথেরিয়ায় আক্রান্ত হলে— (অনুধাবন)
i. জ্বর আসে ii. গলা ব্যথা করে
iii. প্রস্রাব হলুদ হয়ে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

১১৯. পোলিও রোগের ৰেত্রে— [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
i. শিশু পঙ্গু হয়ে যায়
ii. মলের মাধ্যমে এর জীবাণু ছড়ায়
iii. এর জীবাণু নাক-মুখ দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২০ ও ১২১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শরীরে হালকা জ্বর থাকায় মালিহার মা মালিহাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেল। ডাক্তার মালিহাকে পরীৰা করে জানালেন মালিহা একটি বায়ুবাহিত রোগে আক্রান্ত। রোগটি ভাইরাস দ্বারা সংঘটিত হয় এবং হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।

১২০. মালিহা কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছে? (প্রয়োগ)
ক পোলিও ● সর্দিজ্বর গ জন্ডিস ঘ টাইফয়েড

১২১. উক্ত রোগের কারণে মালিহার মধ্যে যে সমস্যাগুলো দেখা দিতে পারে– (উচ্চতর দৰতা)
i. ক্লান্তিভাব ii. গলা ব্যথা করা iii. নাক দিয়ে পানি পড়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২২ ও ১২৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাকার খুব মন খারাপ। কারণ তার বাবা এমন একটি রোগে আক্রান্ত হয়েছে যা থেকে মুক্তি পাওয়ার কোনো চিকিৎসা এখন পর্যন্ত বের হয়নি। ডাক্তারদের ধারণা অন্যের ব্যবহৃত ইঞ্জেকশনের সুচ ব্যবহার করার কারণে রাকার বাবা এই রোগে আক্রান্ত হয়েছে।

১২২. রাকার বাবার রোগটির জন্য কোন ভাইরাস দায়ী? (প্রয়োগ)
ক VIP ● HIV
গ T_2 ফার্য ঘ হেপাটাইটিস বি

১২৩. উক্ত রোগটি সম্বন্ধে আমাদের অজ্ঞতার কারণে আমরা কী করি? (উচ্চতর দৰতা)
ক আক্রান্ত ব্যক্তির সেবাযত্ন করি
গ আক্রান্ত ব্যক্তিকে সব কাজে ডাকি
● আক্রান্ত ব্যক্তিকে একঘরে করে রাখি
ঘ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে মেলামেশা করি

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২৪ ও ১২৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
জিয়ান ছোট বেলায় একটা সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হলে প্রথমে তার জ্বর আসে এবং পরবর্তী পর্যায়ে মাথা ব্যথা শুরব হয়। তারপর ঘাড় শক্ত হয়ে যায় এবং হাতে–পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হতে থাকে। বর্তমানে জিয়ান অভিশপ্ত জীবনযাপন করছে।

১২৪. ছোট বেলায় জিয়ান কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছিল? (প্রয়োগ)
ক হাম ● পোলিও গ জন্ডিস ঘ এইডস

১২৫. জিয়ানের অভিশপ্ত জীবনের কারণ কী? (প্রয়োগ)
ক সে অন্ধ ● সে পঙ্গু গ সে বোবা ঘ সে কালা

পাঠ-৪ : সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল ■ পৃষ্ঠা-৩৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২৬. আমাদের চারপাশে কী ভেসে বেড়াচ্ছে? (জ্ঞান)
ক রোগ ● জীবাণু গ অনুজীব ঘ ব্যাকটেরিয়া

১২৭. আমাদের চারপাশে নানা রকম জীবাণু ঘুরে বেড়াচ্ছে। এসব জীবাণু সম্পর্কে কোন বাক্যটি যথার্থ? (উচ্চতর দৰতা)
ক এসব জীবাণুর সবই আমাদের জন্য ৰতিকর
● এসব জীবাণুর কোনো কোনোটি আমাদের জন্য উপকারী
গ এসব জীবাণু দেহে প্রবেশ করলেই আমরা রোগে আক্রান্ত হই
ঘ এসব জীবাণু খালি চোখে আমরা সহজেই দেখতে পাই

১২৮. আমাদের শরীরে রোগকে কী করার ব্যবস্থা আছে? (জ্ঞান)
ক দমন খ উন্নয়ন ● প্রতিরোধ ঘ ভয় দেখানো

১২৯. কোন শরীরে রোগ জীবাণু ধ্বংস হয়ে যায়? (জ্ঞান)
ক দৃঢ় খ ভগ্ন গ সুস্থ ● মজবুত

১৩০. কত বছর আগেও পৃথিবীতে জীবাণুর অস্তিত্ব ছিল? (জ্ঞান)
ক শত হাজার খ লৰ লৰ ● লৰ কোটি ঘ কোটি কোটি

১৩১. সংক্রামক রোগকে আমরা কী বলতে পারি? (জ্ঞান)
ক পানিবাহিত রোগ খ বায়ুবাহিত রোগ
● অনুজীবঘটিত রোগ ঘ পরজীবঘটিত রোগ

১৩২. সংক্রামক রোগের বিস্তারে যে শিকল আছে তার কয়টি অংশ? (জ্ঞান)
● তিন খ চার গ পাঁচ ঘ ছয়

১৩৩. সংক্রামক রোগের বিস্তার কয়ভাবে হয়? (জ্ঞান)
● ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫

১৩৪. রোগাক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে নাক–মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসা ৰুদ্র জলবিন্দুকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক ভেক্টর বোর্ন খ এসিড ড্রপ গ শন্যাপস ● ড্রপলেট

১৩৫. পাগলা কুকুরের কামড়ে কোন রোগ হয়? (জ্ঞান)
ক ডেঙ্গু জ্বর খ পেরগ ● জলাতঙ্ক ঘ ম্যালেরিয়া

১৩৬. কোন প্রাণীর কামড়ে পেরগ রোগ হয়? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক মশা খ বিড়াল ● ইঁদুর ঘ খেকশিয়াল

১৩৭. রক্তের মাধ্যমে কোন রোগ সংক্রমিত হয়? (জ্ঞান)
ক ডায়রিয়া খ আমাশয় ● জন্ডিস ঘ হেপাটাইটিস বি

১৩৮. Vector Borne কথাটির অর্থ কী? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক স্পর্শের মাধ্যমে বঞ্চিত খ মৃত্যু প্রাণী দ্বারা বাহিত
● জীবিত প্রাণী দ্বারা বাহিত ঘ রক্তের মাধ্যমে বাহিত

১৩৯. অপরিচ্ছন্ন হাত ও আঙুলের মাধ্যমে কোন রোগ সংক্রমিত হয়? (জ্ঞান)
ক যক্ষ্মা ● আমাশয় গ ডেঙ্গুজ্বর ঘ পেরগ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪০. অল্প সময়ের মধ্যে মহামারি আকার ধারণ করে– (অনুধাবন)
i. বসন্ত ii. কলেরা iii. এইডস
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪১. সংক্রামক রোগ হওয়ার যে শিকল আছে তার অংশ হলো– (অনুধাবন)
i. রোগের উৎস ii. রোগ বিস্তারের মাধ্যম
iii. রোগ সংক্রমিত হতে পারে এমন সম্ভাবনাময় ব্যক্তি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৪২. রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সরাসরি স্পর্শে যেসব রোগের বিস্তার ঘটে– (অনুধাবন)
i. এইডস ii. ম্যালেরিয়া iii. চোখের রোগ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৩. রোগাক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে যেসব রোগ ছড়ায়– (অনুধাবন)
i. সর্দি ii. হুপিংকাশি iii. ডিপথেরিয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৪৪. সংক্রমিত মাটির মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে– (অনুধাবন)
i. জন্ডিস ii. টিটেনাস iii. হুক ওয়ার্ম
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৫. বায়ুবাহিত রোগ হলো– (অনুধাবন)
i. যক্ষ্মা ii. নিউমোনিয়া iii. ইনফ্লুয়েঞ্জা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৪৬ ও ১৪৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাজন ও শাওন স্কুল ছুটির পর বৃষ্টিতে ভিজে ফুটবল খেলে বাড়িতে ফিরল। রাতে রাজনের জ্বর আসে এবং পরের দিন জ্বরের পরিমাণ আরও বেড়ে যাওয়ায় সে স্কুলে যেতে পারল না। কিন্তু শাওন সুস্থ শরীরে পরের দিন স্কুলে গেল।

১৪৬. রাজন কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছে? (প্রয়োগ)
ক হাম খ ম্যালেরিয়া ● সর্দিজ্বর ঘ ডিপথেরিয়া

১৪৭. সুস্থ শরীরে শাওনের স্কুলে আসার ভেতর দিয়ে এটাই প্রমাণিত হয়েছে যে– (উচ্চতর দৰতা)
i. সে রাজন অপেৰা অধিক মনোযোগী
ii. তার শরীর রাজনের শরীর অপেৰা সবল
iii. তার শরীর রাজনের শরীর অপেৰা মজবুত
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ-৫ : সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ ■ পৃষ্ঠা-৩৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪৮. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে বড় উপায় কোনটি? (জ্ঞান)
ক সব সময় দামি ও মুখরোচক খাবার খাওয়া
খ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার প্রধান উপায় অবলম্বন করা
● ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার সকল উপায় অবলম্বন করা
ঘ পারিবারিক মর্যাদা অৰুণ্ন রাখার ব্যবস্থা করা

১৪৯. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে কোন প্রবাদটি সত্য? (অনুধাবন)
ক রোগের চেয়ে আরোগ্য সহজ ● আরোগ্যের চেয়ে প্রতিরোধ ভালো
গ প্রতিরোধের চেয়ে আরোগ্য ভালো ঘ প্রতিরোধের চেয়ে আরোগ্য সহজ

১৫০. মিশুকে ধনুষ্টংকারের হাত থেকে রৰা করতে তার মা কোন ব্যবস্থাটি গ্রহণ করবে? (প্রয়োগ)
ক মিশুকে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়াবে
খ মিশুকে পরিষকার পোশাক পরাবে
● মিশুকে প্রতিরোধমূলক টিকা দেওয়াবে
ঘ মিশুকে সব সময় চোখে চোখে রাখবে

১৫১. আমাদের দেশে কোন রোগটির টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা আছে? (জ্ঞান)
ক সর্দিজ্বর খ এইডস গ যক্ষ্মা ● ডিপথেরিয়া

১৫২. ব্যক্তিগত পরিষকার–পরিচ্ছন্নতা রৰায় আবিরকে সব সময়– (প্রয়োগ)
ক দামি খাবার খেতে হবে খ দামি পোশাক পরতে হবে
● পোশাক পরিষকার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
ঘ ঘরে আধুনিক আসবাবপত্র রাখতে হবে

১৫৩. প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পর আমাদের কী করা উচিত? (অনুধাবন)
ক বিশ্রাম নেয়া খ পোশাক পরিবর্তন করা
● হাত–মুখ ধোয়া ঘ সুষম খাবার খাওয়া

১৫৪. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জাহিদা তার সন্তানদের মধ্যে কোন অভ্যাসটি গড়ে তুলবে? (প্রয়োগ)
● হাত ধোয়া খ খেলাধুলা করা গ ভোরে ওঠা ঘ ব্যায়াম করা

১৫৫. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে খাদ্য প্রস্তুতের সময় রাহেলা বেগমকে কোন সতর্কতাটি অবলম্বন করতে হবে? (প্রয়োগ)
ক খাদ্যরান্নার উপকরণ ফ্রিজে রাখা
● রান্নার আগে হাঁড়ি–পাতিল পরিষকার করা
গ খাদ্য রান্নায় অধিক তাপ প্রয়োগ করা
ঘ খাদ্য রান্নায় নদীর পানি ব্যবহার করা

১৫৬. টাটকা ফল ও সবজি খাওয়ার আগে কিরূ প পানিতে ধুয়ে নিতে হয়? (জ্ঞান)
ক নোংরা খ পরিষকার গ স্বচ্ছ ● নিরাপদ

১৫৭. অনেক রোগের বাহক কোনটি? (জ্ঞান)
● পানি খ বায়ু গ খাদ্য ঘ মাটি

১৫৮. আমাদের দৈনিক কত গৱাস পানি খাওয়া উচিত? [সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
ক ৬–৭ খ ৭–৮ গ ৮–৯ ● ৮–১০

১৫৯. রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধের একটি কার্যকর উপায় কোনটি? (জ্ঞান)
ক টিকা আবিষকার ● সচেতনতা সৃষ্টি
গ চিকিৎসা সেবার উন্নয়ন ঘ হাসপাতাল ও ক্লিনিক তৈরি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬০. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন– (অনুধাবন)
i. টিকা গ্রহণ ii. হাত ধোয়ার অভ্যাস করা
iii. ব্যক্তিগত পরিষকার–পরিচ্ছন্নতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৬১. সাবিহা তার সন্তানদের যেসব রোগ প্রতিরোধ করতে টিকা দেওয়াতে পারবেন– (প্রয়োগ)
i. হাম ii. ডিপথেরিয়া iii. ধনুষ্টংকার
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৬২. ব্যক্তিগত পরিষকার–পরিচ্ছন্নতা বলতে বোঝায়– (অনুধাবন)
i. নিজের শরীর পরিষকার–পরিচ্ছন্ন রাখা
ii. ব্যবহৃত আসবাবপত্র পরিষকার–পরিচ্ছন্ন রাখা
iii. বসতবাড়ির চারপাশ পরিষকার–পরিচ্ছন্ন রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৬৩. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে– (অনুধাবন)
i. পায়খানা–প্রস্রাবের আগে ii. খাদ্য গ্রহণের আগে ও পরে
iii. প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পর
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৬৪. খাদ্য প্রস্তুত, রৰণাবেৰণ ও পরিবেশনে যেসব সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন– (অনুধাবন)
i. খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগে ও পরে হাত ধোয়া
ii. রান্না ও খাওয়ার আগে হাঁড়ি–পাতিল, থালা–বাসন পরিষকার রাখা
iii. টাটকা ফল ও সবজি খাওয়ার আগে স্বচ্ছ পানিতে ধুয়ে নেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৬৫. সাধারণত যেসব পানি নিরাপদ ও জীবাণুমুক্ত– (অনুধাবন)
i. ফোটানো পানি ii. ফিল্টার করা পানি
iii. টিউবওয়েলের পানি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৬৬ ও ১৬৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
আমেনা বেগম তার পরিবারের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে খুবই সচেতন। তিনি তার পরিবারের ছোট ছেলেমেয়েদের যথা সময়ে টিকা দেয়ার ব্যবস্থা করেন। তাছাড়া তিনি খাদ্য প্রস্তুত, রৰণাবেৰণ ও পরিবেশনে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করেন।

১৬৬. আমেনা বেগম তার পরিবারের ছোট ছেলেমেয়েদের সংক্রামক রোগ হতে রৰা করতে কোন ব্যবস্থাটি গ্রহণ করেছেন? (প্রয়োগ)
● টিকা গ্রহণ খ সুষম খাবার পরিবেশন
গ পারিবারিক ডাক্তার নিয়োগ ঘ আধুনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার

১৬৭. পরিবারের সকলের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমেনা বেগম– (উচ্চতর দৰতা)
i. খাবার সবসময় ঢেকে রাখেন
ii. শস্য, মাছ, মাংস, ডিম ঠিকমতো সিদ্ধ করেন
iii. খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগে ও পরে হাত ধুয়ে নেন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কী? আমরা কেন এটা পাঠ করব?
উত্তর : স্বাস্থ্যবিজ্ঞান : সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহকে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে।
স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের কারণ : এই পৃথিবীতে আমরা সবাই সমাজবদ্ধ হয়ে বাস করি। তাই আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাব রয়েছে। সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য আমাদের এই প্রভাব কী তা বুঝতে হবে। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ কীভাবে স্বাস্থ্যহানি ঘটায়, একজনের দেহ থেকে সংক্রামক ব্যাধি কীভাবে অন্যের দেহে সংক্রমণ ঘটায় এবং তা প্রতিরোধের ব্যবস্থা প্রভৃতি বিষয় স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আওতাভুক্ত। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করলে স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করা যায় এবং

রোগ প্রতিরোধ করা যায়। তাই স্বাস্থ্যের মতো মূল্যবান সম্পদ লাভ করার জন্য আমরা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করব।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ স্বাস্থ্য কী ? নিজেকে সুস্থ রাখার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

উত্তর : স্বাস্থ্য : স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক সুস্থতা বা শরীরের নীরোগ অবস্থাকে বোঝায়।

নিজেকে সুস্থ রাখার প্রয়োজীয়তা : দেহ নীরোগ ও সুস্থ থাকলে তাকেই সুস্বাস্থ্য বলে। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য শুধু ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰাই যথেষ্ট নয়, এ জন্য প্রয়োজন সুষ্ঠু স্বাস্থ্যব্যবস্থা। একটি সুন্দর ও আনন্দময় জীবনযাপনের অন্যতম লৰ্য হওয়া উচিত শরীর সুস্থ রাখা। শৈশব থেকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরৰার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারলে মানুষ সুখে, শান্তিতে ও আনন্দে জীবনযাপন করতে পারে। আর সুস্বাস্থ্যই মানুষকে করতে পারে সুখী। শরীর যদি সুস্থ না থাকে তাহলে মন ভালো থাকবে না। আর মন ভালো না থাকলে পড়াশোনায় মন বসবে না। অতএব, প্রত্যেকের প্রয়োজন নিজেকে সুস্থ রাখা।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার উপায়গুলো লেখ।

উত্তর : স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য আমাদের প্রত্যেকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰা করা অতি জরবরি। তবে এমনি এমনি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰা করা যায় না। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰা করার জন্য নির্দিষ্ট কিছু উপায় অবলম্বন করতে হয়। নিচে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরৰার উপায়গুলো বর্ণনা করা হলো–

১. নিয়মিত গোসল করা।
২. সময়মতো চুল ছাঁটা।
৩. সপ্তাহে একবার হাত ও পায়ের নখ কাটা।
৪. যে কোনো কাজ করার পর ভালোভাবে হাত ধোয়া।
৫. যে কোনো কিছু খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।
৬. পরিষ্কার ও বিশুদ্ধ পানি পান করা।
৭. নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ করা।
৮. যেখানে–সেখানে থুথু ও আবর্জনা না ফেলা।
৯. দাঁত দিয়ে নখ না কাটা।
১০. পায়খানা করার পর সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়া।
১১. দাঁত পরিষ্কার করা।

তাছাড়া সব সময় সোজা হয়ে বসা, সোজা হয়ে দাঁড়ানো, শরীর সোজা রেখে হাঁটা ও শোয়া ইত্যাদি অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ স্বাস্থ্যশিক্ষার কর্মসূচি বর্ণনা কর।

উত্তর : স্বাস্থ্যশিক্ষার কর্মসূচি : স্বাস্থ্যশিৰার ৬টি কর্মসূচি রয়েছে। এসব কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করলে শিৰার্থীরা স্বাস্থ্য কী, স্বাস্থ্যরৰার প্রয়োজনীয়তা, স্বাস্থ্য রৰার উপায় ইত্যাদি সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা লাভ করবে। ফলে তারা নিজেদেরকে সেভাবে গড়ে তুলে স্বাস্থ্য নামক মূলবান সম্পদটি অর্জন করতে সৰম হবে। স্বাস্থ্যশিৰার কর্মসূচি নিচে উলেরখ করা হলো –

১. শ্রেণিকক্ষে স্বাস্থ্য সম্পর্কে পাঠদান।
২. স্বাস্থ্য সম্পর্কে বক্তৃতাদান ও আলোচনা।
৩. স্বাস্থ্য প্রদর্শনীর ব্যবস্থা।
৪. স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিদর্শন ও পর্যবেক্ষণ।
৫. গ্রন্থাগারে স্বাস্থ্যসম্পর্কিত চিত্র, পুস্তক, চার্ট ইত্যাদি সংগ্রহ, সংরক্ষণ ও পঠন–পাঠনের ব্যবস্থা।
৬. গণমাধ্যমে স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কর্মসূচি প্রচারের ব্যবস্থা।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ সংক্রামক রোগ কাকে বলে? বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে জানার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

উত্তর: সংক্রামক রোগ : যেসব রোগ রোগীর শরীর থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাদের সংক্রামক রোগ বলে। মানুষের শরীর ছাড়াও কোনো বস্তুর মাধ্যমেও সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জা হুপিংকাশি, ডিপথেরিয়া, উদরাময়, এইডস ইত্যাদি সংক্রামক রোগের উদাহরণ।

বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে জানার প্রয়োজনীয়তা : সুস্থ থাকতে হলে আমাদের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা, সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা এবং স্বাস্থ্যরৰার নিয়মগুলো মেনে চলা উচিত। কিন্তু তারপরও আমরা বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হই। রোগ বা অসুখ জীবনের একটি অংশ। সারাজীবন সম্পূর্ণ রোগমুক্ত থাকা কারো পৰে সম্ভব নয়। তবে রোগকে এড়ানো ও প্রতিরোধ করা যায়। রোগের আক্রমণ থেকে নিজেকে রৰা করার জন্য বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে জানা দরকার।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ জলবসন্ত কী? জলবসন্ত সংক্রমিত হওয়ার মাধ্যম ও এর প্রতিকার সম্পর্কে লেখ।

উত্তর: জলবসন্ত : জলবসন্ত একটি বায়ুবাহিত সংক্রামক রোগ।

জলবসন্ত সংক্রমিত হওয়ার মাধ্যম : এই রোগের জীবাণু রোগীর স্পর্শ দ্বারা, রোগীর কাশির সময় তার কফ ও লালা দ্বারা, রোগীর কাপড়–চোপড় ও বিছানাপত্রের সংস্পর্শ দ্বারা এবং বায়ু দ্বারা অন্য মানুষের শরীরে সংক্রমিত হয়।

জলবসন্ত রোগের প্রতিকার : জলবসন্ত রোগ প্রতিকার করতে নিম্নোক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন :

১. রোগীর সংস্পর্শে না আসা।
২. রোগীর ঘরে যাতে মাছির উপদ্রব না হয় সেদিকে লৰ রাখা।
৩. রোগীকে মশারির মধ্যে রাখা।
৪. রোগীর কাপড়– চোপড় ফুটন্ত গরম পানিতে ভালো করে ধুয়ে ডেটল মিশ্রিত পানিতে বিশোধন করা।
৫. থুতু, লালা, ফোস্কা পুড়িয়ে ফেলা।
৬. রোগীকে আলো–বাতাসপূর্ণ ঘরে রাখার ব্যবস্থা করা।
৭. রোগীর ঘরে ফিনাইল ছিটিয়ে মাছির উপদ্রব কমানো।
৮. রোগীর উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।
৯. সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিয়ে রোগীর সেবা করা, যেমন : নাকে মাস্ক ব্যবহার, সাবান দিয়ে হাত–মুখ ভালোভাবে ধোয়া, সেবা শেষে নিজের জামাকাপড় বদলে ফেলা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ ছোঁয়াচে রোগ কাকে বলে? চর্মরোগের কারণ ও প্রতিকার লেখ।

উত্তর: ছোঁয়াচে রোগ: যেসব রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে সুস্থ ব্যক্তি আক্রান্ত হয় সেসব রোগকে ছোঁয়াচে রোগ বলে। যেমন : বসন্ত, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি।

চর্মরোগের কারণ : শরীর ও কাপড়–চোপড় অপরিষ্কার রাখলে বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ দেখা দেয়। সর্বদা বাইরের ধুলাবালি ও ময়লা প্রভৃতি এসে শরীরের লোমকূপের মুখ বন্ধ করে দেয়, ফলে বিভিন্ন চর্মরোগ হয়। খেলাধুলা শেষে বা কোনো কাজ করার পর শরীর ঘেমে গেলে তা যদি পরিষ্কার করা না হয় তাহলেও চর্মরোগ হতে পারে। যেমন : খোস–পাঁচড়া, দাদ প্রভৃতি।

চর্মরোগের প্রতিকার :

১. সর্বদা পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. কাপড়–চোপড় পরিষ্কার রাখা।
৩. ব্যবহৃত পোশাক–পরিচ্ছদ প্রতিদিন সাবান/ সোডা/ৰার মিশ্রিত গরম পানিতে সিদ্ধ করে ধুয়ে ফেলা।
৪. রোগীর ব্যবহৃত কাপড়–চোপড় ব্যবহার না করা।
৫. রোগীকে উপযুক্ত চিকিৎসা দেয়া।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ বায়ুবাহিত রোগ কী? যে কোনো দুইটি বায়ুবাহিত রোগের বর্ণনা দাও।

উত্তর: বায়ুবাহিত রোগ : যেসব রোগের জীবাণু বায়ুর মাধ্যমে প্রাণীর দেহে প্রবেশ করে সেসব রোগকে বায়ুবাহিত রোগ বলে। যেমন–হাম, যক্ষ্মা, জলবসন্ত, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি।

নিচে বায়ুবাহিত রোগ হিসেবে ইনফ্লুয়েঞ্জা ও যক্ষ্মা রোগের বর্ণনা দেয়া হলো :

ইনফ্লুয়েঞ্জা : সর্দিজ্বর বা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা সংঘটিত হয়। এই জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে রোগজীবাণু বায়ুবাহিত হয়ে অন্যের শরীরে প্রবেশ করে। রোগীর দেহের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে যেমন–আক্রান্ত ব্যক্তি ছোট শিশুকে আদর করে চুমু খেলে শিশুর এই রোগ হতে পারে। হালকা জ্বর, নাক দিয়ে পানি পড়া, মাথা ও শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা, গলা খুসখুস ও ব্যথা করা, ক্লান্তিভাব প্রভৃতি এ রোগের লৰণ।

যক্ষ্মা : এটি একটি জীবাণুঘটিত রোগ। ৰুধামান্দ্য, দুর্বল বোধ, দ্রবত ওজন হ্রাস, জ্বর ইত্যাদি যক্ষ্মার লৰণ। ফুসফুসের যক্ষ্মার ৰেত্রে বুকে ব্যথা ও কাশি হয়। কাশির সাথে রক্ত উঠে আসতে পারে। যক্ষ্মা প্রতিরোধের জন্য টিকার ব্যবস্থা আছে।

যক্ষ্মা রোগীর হাঁচি ও কাশি থেকে জীবাণু বাতাসের সঙ্গে অন্য ব্যক্তির প্রশ্বাসের মাধ্যমে দেহে প্রবেশ করে। খাদ্যের মাধ্যমেও যক্ষ্মার জীবাণু ছড়াতে পারে। যক্ষ্মা সাধারণত ফুসফুসকে আক্রমণ করে। তবে মস্তিষ্ক, বৃক্ক, অন্ত্র এবং হাড়েও যক্ষ্মা হতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয় এমন তিনটি সংক্রামক রোগের বর্ণনা দাও।

উত্তর: শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ৰমতা কম থাকে। তাই তারা সংক্রামক রোগে বেশি আক্রান্ত হয়। নিচে শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয় এমন তিনটি রোগের বর্ণনা দেয়া হলো :

হাম : হাম একটি ভাইরাসজনিত রোগ। সাধারণত ছোট শিশু ও বালক–বালিকাদের এ রোগ দেখা দেয়। হামে আক্রান্ত শিশুদের প্রচণ্ড জ্বর হয়, মুখ, গলা ও দেহের অন্যান্য অংশে লালচে দানা দেখা যায়, নাক দিয়ে অনর্গল পানি পড়ে। চোখ লাল হয় ও কাশির মাধ্যমে এ রোগের জীবাণু অন্যের দেহে প্রবেশ করে।

ডিপথেরিয়া : শিশুদের আরেকটি মারাত্মক সংক্রামক রোগ হচ্ছে ডিপথেরিয়া। যথাসময়ে চিকিৎসা না হলে এটি মৃত্যুর কারণও হতে পারে। জ্বর, গলা ব্যথা এবং গলা ফুলে গিয়ে খাবার খেতে অসুবিধা হয়। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির বা শিশুর–হাঁচি–কাশির মাধ্যমে ও বাতাসের সাহায্যে ডিপথেরিয়া রোগের জীবাণু অন্যের শরীরে প্রবেশ করে।

পোলিও : এটি শিশুর একটি মারাত্মক রোগ। এ রোগে আক্রান্ত শিশু পঙ্গু হয়ে যায় এবং সারা জীবন এই পঙ্গুত্ব বয়ে বেড়াতে হয়। এতে প্রথমে জ্বর হয়, পরবর্তী পর্যায়ে মাথা ব্যথা করে। শিশুর ঘাড় শক্ত হয়ে যায় এবং হাত–পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। শিশু দাঁড়াতে পারে না, পরে পঙ্গু হয়ে পড়ে। পোলিওর জীবাণু নাক–মুখ দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে। সংক্রমিত ব্যক্তির মলের মাধ্যমে এই জীবাণু ছড়ায় ও অন্যকে সংক্রমিত করে।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ টাইফয়েড ও জন্ডিসের লৰণ ও ছড়ানোর উপায় বর্ণনা কর।

উত্তর: টাইফয়েড : টাইফয়েড একটি পানিবাহিত সংক্রামক রোগ। শরীর ও মাথাব্যথা, প্রচণ্ড জ্বর, ক্লান্তি এ রোগের প্রধান লৰণ। টাইফয়েড রোগীর মলমূত্রের মধ্যে টাইফয়েড জীবাণু থাকে। এই মলমূত্র দ্বারা পানি দূষিত হলে টাইফয়েড রোগের সংক্রমণ ঘটে।

জন্ডিস : জন্ডিস ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। জন্ডিসে আক্রান্ত ব্যক্তির চোখের সাদা অংশ, পায়ের চামড়া ও প্রস্রাব হলুদ বর্ণ ধারণ করে। পেটে ব্যথা ও জ্বর হতে পারে। খাদ্যে রবচি থাকে না এবং বমি হতে পারে। রোগের মাত্রা বেশি হলে রোগীর মৃত্যুও ঘটতে পারে। রোগীর মূত্র, থুতু, লালা, বুকের দুধ, মল ইত্যাদিতে হেপাটাইটিস ভাইরাস থাকে। সাধারণত খাদ্যদ্রব্যের মাধ্যমে এ রোগের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ এইডস কাকে বলে? কীভাবে HIV এর সংক্রমণ ঘটে?

উত্তর: এইডস : এইডস একটি ভাইরাসজনিত সংক্রামক রোগ। এই ভাইরাসের নাম HIV কোনো ব্যক্তির শরীরে HIV সংক্রমণ ঘটলে তার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ৰমতা ক্রমশ কমতে থাকে। এর ফলে অন্য কোনো রোগ ওই ব্যক্তিকে অতি সহজেই আক্রমণ করে। এ অবস্থাকে বলে এইডস। এ রোগ থেকে মুক্তি পাওয়ার কোনো চিকিৎসাই এখন পর্যন্ত বের হয়নি।

HIV এর সংক্রমণ : সাধারণত নিম্নোক্তভাবে HIV এর সংক্রমণ ঘটে–

১. HIV আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে ব্যবহৃত ইনজেকশনের সুচ অন্য কারও শরীরে ব্যবহার করলে।
২. HIV আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরের যে কোনো তরল অন্যের শরীরে প্রবেশ করালে।
৩. HIV আক্রান্ত মায়ের দুধ খেলে।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের যে কোনো তিনটি ব্যবস্থা বর্ণনা কর।

উত্তর: যেসব রোগ রোগীর কাছ থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাদের সংক্রামক রোগ বলে। সংক্রামক রোগের কোনো কোনোটি অল্প সময়ে মহামারি আকার ধারণ করে অনেক লোকের মৃত্যু ঘটায়। তাই যে কোনো সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমাদের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা জরবরি। নিচের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের তিনটি ব্যবস্থা বর্ণনা করা হলো :

১. টিকা গ্রহণ : যেসব রোগের জন্য প্রতিরোধমূলক টিকা রয়েছে শিশু ও বয়স্কদের যথাসময়ে সেই টিকা নিতে হবে। যদি কোনো রোগের জন্য নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে একাধিকবার টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা থাকে তাহলে সে ব্যবধান মেনে নিয়মিত টিকা নিতে হবে।

২. ব্যক্তিগত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা : নিজ শরীর, পোশাক, আসবাবপত্র, রান্নার তৈজসপত্র, বাসন–কোসন, বসবাসের স্থান, বাথরবম, বসতবাড়ির চারপাশ সব সময় পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৩. কীট–পতঙ্গের কামড় এড়িয়ে চলা : যেখানে মশা বা অন্যান্য কীট–পতঙ্গ খুব বেশি, এমন এলাকায় গেলে বা অবস্থান করলে অবশ্যই মশারি ব্যবহার করতে হবে। বন–জঙ্গলে গেলে বা ভ্রমণ করার সময় কীট পতঙ্গের আক্রমণ থেকে সাবধান থাকতে হবে। প্রয়োজনে প্রতিরোধকমূলক ট্যাবলেট খেতে হবে বা মলম ব্যবহার করতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে কোন কোন ৰেত্রে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে?

উত্তর: অপরিচ্ছন্ন হাত ও আঙুল সংক্রামক রোগ বিস্তারের একটা সহজ মাধ্যম। এর মাধ্যমে প্রত্যৰ ও পরোৰভাবে নানা রকম রোগ সংক্রমিত হয়। তাই সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমাদের ছোট বেলা থেকেই নিম্নোক্ত ৰেত্রে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে–

- পায়খানা–প্রস্রাবের পর সাবান বা ছাই দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়া।
- খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগেই হাত ধোয়া।
- খাদ্য গ্রহণের আগে ও পরে হাত ধোয়া।
- হাত দিয়ে কোনো কিছু পরিষ্কার করার পর হাত ধোয়া।
- অসুস্থ ব্যক্তির সেবা করার পর সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়া।
- পোষা পশুপাখির সাথে খেলা করা, তাদের ধরা অথবা গোসল করানোর পর ভালোভাবে হাত ধোয়া।
- প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পর হাত ধোয়া।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে খাদ্য প্রস্তুত, রৰণাবেৰণ ও পরিবেশনে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার? বর্ণনা কর।

উত্তর: সংক্রামক রোগ মানুষের শরীর ছাড়াও বিভিন্ন বস্তুর মাধ্যমে ছড়াতে পারে। তাই সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে খাদ্য প্রস্তুত, রৰণাবেৰণ ও পরিবেশনে নিম্নোক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার–

- খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগে ও পরে হাত ধোয়া।
- খাবার না খাওয়া পর্যন্ত গরম খাদ্যকে গরম এবং ঠান্ডা খাদ্যকে ঠান্ডা রাখা।
- রান্নাঘরে মাছ–মাংস ও শাকসবজি কাটার স্থান, তৈজসপত্র ইত্যাদি ব্যবহারের পর গরম পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে রাখা।
- রান্না ও খাওয়ার আগে হাঁড়ি–পাতিল, থালা–বাসন পরিষ্কার রাখা।
- টাটকা ফল ও সবজি খাওয়ার আগে নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া।

- শস্য, ডাল, মাছ, মাংস, ডিম ঠিকমতো সিদ্ধ করে খাওয়া।
- খাওয়া শেষ হওয়ার পরপর উদ্বৃত্ত খাদ্য ভালোভাবে সংরৰণ করা।
- খাবার সব সময় ঢেকে রাখা।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ নিরাপদ পানি ব্যবহারের উপকারিতা আলোচনা কর।

উত্তর : জীবের জীবন ধারণের জন্য পানি অপরিহার্য। পানি ছাড়া কোনো প্রাণী বেঁচে থাকতে পারে না। এ কারণে পানির আরেক নাম জীবন। তবে পৃথিবীর যে কোনো স্থানের পানি মানুষের জীবন রৰা করতে পারে না। তার কারণ পানি অনেক রোগের বাহক। পানির মাধ্যমে টাইফয়েড, জন্ডিস, কলেরা, আমাশয়, ডায়রিয়া প্রভৃতি রোগ সংক্রমিত হয়। এসব রোগের জীবাণুযুক্ত পানি পান করলে মানুষ এসব রোগে আক্রান্ত হয়ে অসুস্থ হয়, কখনো কখনো মারাও যায়। তাই সুস্থ থাকার জন্য আমাদের সব সময় জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি পান করা দরকার। সাধারণত টিউবওয়েলের পানি, ফোটানো পানি বা ফিল্টার করা পানি নিরাপদ ও জীবাণুমুক্ত।

প্রশ্ন ॥ ১৬ ॥ ড্রপলেট কী? সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আত্মসচেতনতার উপাদানগুলো লেখ।

উত্তর: ড্রপলেট : রোগাক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে নাক–মুখ দিয়ে যেসব ৰুদ্র জলবিন্দু বেরিয়ে আসে সেগুলোকে বলা হয় ড্রপলেট।

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আত্মসচেতনতার উপাদান : রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধের একটি কার্যকর উপায় আত্মসচেতনতা সৃষ্টি। নিচে আত্মসচেতনতা সৃষ্টির উপাদানগুলো বর্ণনা করা হলো:

- নিজ শরীর সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতা।
- নিজ শক্তি–সামর্থ্য এবং দুর্বলতা সম্পর্কে জানা ও সচেতন থাকা।
- শক্তি ও সামর্থ্য বৃদ্ধি এবং দুর্বলতা দূর করার ব্যবস্থা নেওয়া।
- নিজ অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন থাকা।
- নিজের অধিকার সম্পর্কে জানা ও সচেতন থাকা।
- নৈতিকতা ও মূল্যবোধ সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা এবং এ বিষয়ে সচেতন থাকা।
- নিজের শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতা, ত্রবটি ইত্যাদি সঠিকভাবে চিহ্নিত করে এগুলো দূর করতে পারলে কোনো রোগ সহজে আক্রমণ করতে পারে না।