

**জাতীয় ভিটামিন 'এ' প্লাস ক্যাম্পেইন ২০২৪ উপলক্ষে সিভিল সার্জনের কার্যালয়, রাজবাড়ী**  
**থেকে প্রচারিত স্বাস্থ্য বার্তা**

**ভিটামিন 'এ' খাওয়ান, শিশুমৃত্যুর ঝুঁকি কমান**

**ভিটামিন 'এ' বার্তাঃ**

- ভিটামিন 'এ' অপুষ্টিজনিত অন্ধত্ব থেকে শিশুদের রক্ষা করে, শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, ডায়রিয়ার ব্যাপ্তিকাল ও জটিলতা কমায় এবং শিশুমৃত্যুর ঝুঁকি কমায়।
- জেরোফথ্যালমিয়া (রাতকানা ও বিটটস স্পট), দীর্ঘমেয়াদি ডায়রিয়া, হাম, মারাত্মক অসুস্থ ও মারাত্মক অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশুকে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।
- জাতীয় ভিটামিন 'এ' প্লাস ক্যাম্পেইনের দিন **আগামী ১ জুন ২০২৪, শনিবার** ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানোর জন্য আপনার ৬-৫৯ মাস বয়সী শিশুকে নিকটস্থ ক্যাম্পেইন কেন্দ্রে নিয়ে আসুন। **৬-১১ মাস বয়সী শিশুকে একটি করে নীল রঙের এবং ১২-৫৯ মাস বয়সী শিশুকে একটি করে লাল রঙের** ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান।
- সকল ক্যাম্পেইন কেন্দ্র সকাল ৮টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত খোলা থাকবে।
- যদি কোনো শিশু গত ৪ মাসের মধ্যে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খেয়ে থাকে তবে সেই শিশুকে ক্যাম্পেইনে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানো যাবে না।
- **ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল শিশুর জন্য সম্পূর্ণ নিরাপদ** এবং ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল ভরাপেটে খাওয়ানো ভাল।
- ভিটামিন 'এ' খাওয়ালে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হওয়ার তেমন কোন ঝুঁকি নেই। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করবেন।
- আপনি যেখানেই থাকুন না কেন দেশের যে কোন ক্যাম্পেইন কেন্দ্র থেকে আপনার শিশুকে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে পারবেন।
- ভ্রমণে থাকাকালীন সময়েও আপনি রেল স্টেশন, বাস টার্মিনাল, ফেরিঘাট ও লঞ্চঘাটে অবস্থিত ক্যাম্পেইন কেন্দ্র থেকে আপনার শিশুকে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে পারবেন।

**পুষ্টি বার্তাসমূহঃ**

- জন্মের পর পরই নবজাতককে শালদুধসহ মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন।
- **জন্মের পর প্রথম ৬ মাস (১৮০ দিন) শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।** পানি, মধু, চিনি বা মিসরির পানি ইত্যাদি খাওয়ানো যাবে না।
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিমাণমত ঘরে তৈরি সুষম খাবার খাওয়ান।
- মা এবং শিশুর পুষ্টির জন্য গর্ভবতী ও প্রসূতি মা'কে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিমাণে ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খেতে দিন।
- পরিবারের রান্নায় ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ ভোজ্য তেল ব্যবহার করুন।

ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবার		
প্রাণিজ উৎস	উদ্ভিজ্জ উৎস	
মায়ের দুধ বিশেষ করে শাল দুধ, ডিম, দুধ, কলিজা, মাছ (বিশেষ করে মলা মাছ), মাংস ইত্যাদি।	গাঢ় রঙের শাক সবজি মিষ্টি আলু, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক, কচু শাক, পুঁই শাক পালং শাক ইত্যাদি	হলুদ ফলমূল পাকা আম, পাকা পেঁপে, পাকা কাঁঠাল, খেজুর ইত্যাদি

**ডা. মোহাম্মদ ইব্রাহিম টিটন**  
**সিভিল সার্জন, রাজবাড়ী**