

1.4. School health programme
(বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী)

Committee on Terminology in school health education in America - বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচীর অর্থ হলো নিচে বর্ণিত।
"The school procedures that contribute to the maintenance and improvement of the health of procedures that contribute and improvement of the health of pupils and school personnel including health services, healthful living and health education".

অর্থাৎ, স্বাস্থ্য পরিষেবা, স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী এবং বিদ্যালয় কর্মচারীদের স্বাস্থ্যবৃদ্ধি ও উন্নতি করার প্রক্রিয়াকে বলা হয় বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী।

অর্থাৎ তাতে রয়েছে, বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী ও কর্মচারীদের স্বাস্থ্যবৃদ্ধির ব্যয় যে সব কর্মসূচী গ্রহণ করা হয় তাকে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী বলা হয়।

□ Objectives of school health programme :-

২০০০ সালে NCERT বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচীর যে উদ্দেশ্য স্থাপন করেছিল তা নিম্নরূপ -

1. School health programme ছাত্র-ছাত্রী এবং বিদ্যালয় কর্মচারীদের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা গড়ে তুলতে এবং তাদের পরিবেশ তথা বিকাশ ঘটানো।
2. এই কর্মসূচী শিক্ষার্থীদের জ্ঞানভিত্তিক ও পারিবারিক এবং সামাজিকভাবে স্বাস্থ্য উন্নয়নে সাহায্য করতে,
3. এবং মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রার স্বাস্থ্যকর তথা স্বাস্থ্যকর হবে,
4. এই কর্মসূচী নতুন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রোগ - AIDS, CORONA, DENGU প্রভৃতি রোগকে সচেতনতা তৈরি করতে,
5. শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য মনোবলকে যৌন সমস্যাগুলি জানতে ও বুঝতে সাহায্য করে এই কর্মসূচী।
6. জৈবিক, খাদ্য চাঙ্গ ও প্রকৃতি সংক্রান্ত জ্ঞানকে ও স্বাস্থ্যকর উপায় তার প্রয়োগ জানতে সাহায্য করে এই কর্মসূচী।
7. এই কর্মসূচীর মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি ও সহযোগিতার মাধ্যমে সাফল্য অর্জন।
8. Active life style ও personal hygiene রক্ষণ উদ্দেশ্যে স্বাস্থ্যকর করে এই কর্মসূচীর মাধ্যমে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা গড়ে তুলতে,
9. স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখতে।

and school health programme

- 1. Health Instruction
- 2. Health Supervision
- 3. Health Service

Health Instruction :-

Health instruction is a formal form of instruction where health concepts are taught with the aim of influencing these domains of learning positively to ensure that people or students are equipped with relevant information and act positively in matters of health.

- 1. Personal Hygiene
- 2. Nutrition
- 3. Physical Education
- 4. Mental Health
- 5. Environmental Health
- 6. First Aid

Health instruction is a formal form of instruction where health concepts are taught with the aim of influencing these domains of learning positively to ensure that people or students are equipped with relevant information and act positively in matters of health.

- 1. Personal Hygiene
- 2. Nutrition
- 3. Physical Education
- 4. Mental Health
- 5. Environmental Health
- 6. First Aid

- (i) Personal Hygiene
- (ii) Nutrition
- (iii) Physical Education

2. স্বাস্থ্য পরিদর্শন বা Health supervision :-

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিদ্যালয় পরিদর্শন বলা হয়, বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শনের দৃষ্টিভঙ্গি নিম্নোক্ত -

যথা -

- a. শিক্ষক কর্তৃক স্বাস্থ্য পরিদর্শন - শিক্ষার্থীর দৈনিক স্বাস্থ্য, পোশাক পরিচ্ছদ, দাঁত, নখ ইত্যাদি দৈনিক পরিদর্শন.
- b. চিকিৎসক কর্তৃক স্বাস্থ্য পরিদর্শন - শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে যে কোন রকম বোলের সমস্যা দেখা গেলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ.

উদ্দেশ্য :-

- i. বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal hygiene) সুতরাম স্থানি করে দেবে.
- ii. দৈনিক পোশাক পরিচ্ছদ, নখ, দাঁত পরিষ্কারের মাধ্যমে বিভিন্ন অসংক্রমক ব্যাধি থেকে মুক্তি লাভ করা যায়.
- iii) যে সমস্ত রোগ স্থানি বিভিন্ন ক্ষেত্রে আসে সেই সব রোগ স্থানির প্রকোপ থেকে সংরক্ষণ মুক্তি পাওয়া যায়.
- iv) চিকিৎসক কর্তৃক স্বাস্থ্য পরিদর্শনের মাধ্যমে যে কোন রকম রোগ সংক্রমণের আশঙ্কি নির্মূল করা সম্ভব হবে.
- v) সার্বিক স্বাস্থ্য উন্নয়নই স্বাস্থ্য পরিদর্শনের মূল উদ্দেশ্য.

3. স্বাস্থ্য পরিষেবা Health service :-

স্বাস্থ্য পরিষেবা বলতে মূলত স্বাস্থ্য পরিদর্শন, স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার ও উন্নয়ন উদ্দেশ্যে আতিথ্য, শিক্ষক ও চিকিৎসক কর্তৃক প্রদত্ত একত্রিত ব্যবস্থাকে বোঝায়.

এই পরিষেবার উদ্দেশ্যগুলির জন্য আমরা প্রচেষ্টা গ্রহণ করতে হবে -

- i) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা
- ii) পানীয় জল
- iii) সার্বিক স্বাস্থ্য
- iv) আর্থিক চিকিৎসা
- v) দ্বিপ্রকারিক ভাষায় -

স্বাস্থ্য পরিষেবার বিভিন্ন কর্মসূচি স্থানি হয় - স্বাস্থ্য পরিদর্শন, স্বাস্থ্য পরামর্শ, স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার, স্বাস্থ্য উন্নয়ন, অসংক্রমক ব্যাধি নির্মূল, স্বাস্থ্য শিক্ষা ইত্যাদি.

□ Personal Hygiene :-

বা স্বাস্থ্য বিজ্ঞান কথার্টিক
 উপাতি হয়েছে গ্রীক শব্দ 'Hygiene' থেকে, গ্রীক পুরান অনুসারে Hygeia
 (হাইজিয়া) ছিলেন স্বাস্থ্য ও বৈজ্ঞানিক নিয়মের দেবী,
 স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের দুটি দিক বর্তমান -

i) স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের প্রাকৃতিক দিক -

এর অন্তর্ভুক্ত হল মানুষের প্রাকৃতিক বিষয়গুলি
 যেমন - খাদ্য, জল, পোশাক পরিচ্ছদ, সোজা, কায়াম, ঘুম,
 প্রাকৃতিক পরিচ্ছন্নতা, বিস্মের অভ্যাস ও মানসিক স্বাস্থ্য ইত্যাদি।

ii) স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের জনস্বাস্থ্যগত দিক -

জনস্বাস্থ্যগত দিকের মধ্যে আছে আবহাওয়া, মাটি,
 মানবিক চর্চা, বায়ু চলাচল, গৃহনির্মাণ সামগ্রী, পুষ্টি পুষ্টিগোষ্ঠের
 প্রভাব ইত্যাদি।

'স্বাস্থ্যই সম্বন্ধ' তার এই সম্বন্ধকে রক্ষণের জন্য প্রয়োজন
 প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। প্রাকৃতিক স্বাস্থ্য বিধির সুঅভ্যাস
 অস্বাস্থ্য প্রাকৃতিক অস্বাস্থ্য-পর্জন্য সুস্বাস্থ্যের অধিকারি করে রাখতে পারে,
 অর্থাৎ, স্বাস্থ্যের বিধি মনু ও তত্ত্বমুহুরে সঠিক ও পোশাক
 কার্যের জন্য সঠিক স্বাস্থ্য বিধি পালন তত্ত্বকম্বিকম্বি, তাই বর্তমান
 স্বাস্থ্য বিধি বলতে বোঝায় 'The art of living'.

প্রাকৃতিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হল উত্তম স্বাস্থ্যের প্রধান
 উপাদান। তাই সৈম্বের কাল থেকে এই অভ্যাস আয়ত্ত করা প্রয়োজন,
 প্রাকৃতিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মধ্যে আছে - দাঁত, কান, নাক
 চোখ, ত্বক, জল, নয়, জল, পোশাক পরিচ্ছদ পুষ্টির পরিচ্ছন্নতা,
 নিম্নে এই বিষয়গুলির সম্বন্ধে আলোচিত হইল -

A. দাঁতের পরিচ্ছন্নতা :-

মানব দেহে দাঁত একটি অমূল্য
 অঙ্গ। দেহের জৈবিক চাহিদা মেটাতেও জল খাদ্য চর্চা থেকে
 স্বচ্ছকরে দেহের আনন্দ বৃদ্ধিতে ইহা অপরিহার্য ভূমিকা পালন
 করে, অপর দিকে দুঃস্বাদ মুক্ত দাঁত মুখের বিভিন্ন রোগেরও
 দেয় যেমন - লাইটিয়া অথবা পৌষ্টিক তন্ত্রের বিভিন্ন রোগ
 সৃষ্টি করে থাকে, পাশাপাশি দুঃস্বাদ মুক্ত মুখ মানুষের
 সামাজিক দৃষ্টি বাড়াইতে পারে,

অতএব, নিম্নলিখিত দাঁতের মনু সৈম্বের প্রতিটি মানুষের আন্ত
 স্বচ্ছক হইবে হইবে।

- 5
- স্মারক দাঁতের জন্য নিচের নিয়মগুলি মেনে চলা উচিত -
 - i) প্রতিদিন যেকোন ছাড়া প্রহারণ পর, বিশেষ করে বাতাস খাওয়ার পর দাঁত মাজতে হবে,
 - ii) ময়ন-ভয়ন মিস্ট বা আঁচালা ছাড়া প্রহরণ করা উচিত নয়, সিন্থেটিক স্ট্রো মথ্য মধুর কম পরিমাণে চকলেট খাওয়া উচিত,
 - iii) দাঁতের বিভিন্ন সমস্যা হোক মুক্তিপেত অতিমায়্যম জ্বালকোকল, পান, সিগারেট, বিড়ি, জাটকা কিংবা যেনি প্রুতি গুটিয়ে চলা উচিত,
 - iv) অতিমায়্যম চানুা পানি দাঁতের পরিপাকি তাই ইহা বর্জন করা উচিত,
 - v) কালমিয়াম দাঁতের অমূল্য উপাদান তাই মাদ্য কালিয়াম অধুইহা নিষািক্ত মায়্যম বায়া উচিত,
 - এছাড়া, vi) নিয়মিত দাঁতের ডাক্তারের সন্সপরাশমমেনে চলা উচিত,

B. কানের মধু :-

মানবদেহের পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মধ্যে তিনতম অনুভূত স্মীল ইন্দ্রিয় হল কান, ইহা মনুষ্যের শ্রবণ মধু, যা জেন অনুভবে মাহাশী করে, শব্দ তাই মধু ইহা দেহ দেহের ভাবমায় ব্রহ্মার বিশেষ উপাদান, শ্রবণ শীল বা কম জোয়া ব্যাক্তিকে হতাশা ও বিমাদ প্রচ্ছ করে তোলে পাশাপাশি ব্যাক্তির প্রাকৌতিক ভাবমায় কহত করে, তাই মধু মধুটির অমধুর বগরনে মনা মমায় মুক্তি করে (বধির) যবিন মকল মানুষকে মারা হীমন বায় বেডোতে মধু তাই কানের মধু মধু মেওয়া মধু প্রমুখজনীম,

- স্মারক কানের জন্য যেসব মতকতা বা নিয়ম মেনে চলা প্রয়োজন তা নিম্নে সিবিরদ্ধ করা হল -
 - i) কানে পিন, টুচ, বা কোন তিন্য বস্তু প্রবেশ করানো উচিত নয়,
 - ii) তীব্র মধু কানে ভুলো বা প্লাজ কামহার করা উচিত,
 - iii) কাসি ও দীর্ঘ মেয়াহি চানুা এড়িয়ে চলা উচিত,
 - iv) নিয়মিত বিদ্যান মধুত উপায়ে কান পরিষ্কার করা উচিত,
 - v) কানে মেন কোন তাবে জল প্রক্ষমা না করে সেহিকে সন্স বায়ত হো,
 - vi) কহিউক্লর শবে কানে সোপাইল বা হেৎফোন বায়া উচিত নয়,
 - vii) কানে পুগান করনে পোকামাধুত গঅক্কের বস্তু প্রবেশ করলে মতই মধু এতবি কামহুয়া প্রহরণ করা উচিত,
 - viii) কানে বুকান রূপ আণাত করা উচিত নয়,
 - ix) শব্দমায় কানের মেকোন অমমায় জেন এতগাবি পকামম প্রহরণ করা উচিত,

C. চোখের মর্গ :-

চোখ হল মানবদেহের অতিমূল্যবান অঙ্গ, যা ^{মস্তিষ্ক} ~~শারীরিক~~ স্থায়ীভাবে ^{মস্তিষ্ক} ~~শারীরিক~~ স্নায়ু (স্নায়ু) ^{মস্তিষ্ক} ~~শারীরিক~~ স্থানান্তর করতে পারে, তাই আমাদের কাছে এর ক্ষয় ও প্রয়োজনীয়তা সঙ্গকে আমাদের ক্ষয় প্রয়োজন নেই, তাই এই অন্তঃস্থায়ী মস্তিষ্কে আত্মীয় কাল মুখ ও মস্তিষ্ক করে রাখা ^{মস্তিষ্ক} ~~শারীরিক~~ প্রয়োজনীয়।

চোখের স্বাস্থ্য রাখার নিম্নোক্ত বিধিগুলি মেনে চলতে হবে :-

- i) পরিষ্কার তুলে চোখ ধোয়া।
- ii) পড়াশুনা ও লেখার সময় নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখা ও পেশুর দেহ তদুপায় রাখা উচিত।
- iii) অর্থাৎ চোখকে দুর্বল বস্তু থেকে মুক্ত রাখা ও বিশুদ্ধতা রাখা থেকে রাখা করতে হবে।
- iv) নোংরা হাত দিয়ে চোখ ঘষা উচিত নয়।
- v) পরিষ্কার ও শুষ্ক কমান দিয়ে চোখ মোচা উচিত।
- vi) টিন্ডি, মোহন, কন্সিটের প্রভৃতির পর্দা থেকে নির্দিষ্ট দূরত্ব রাখা রাখা এবং তাতে চোখে পর্দা দিকে তাকিয়ে থাকে উচিত নয়।
- vii) নিয়মিত দৃষ্টি পরীক্ষা করা উচিত।
- viii) অন্য কারো ব্যবহৃত চোখা ব্যবহার না করতে তোলা।
- ix) তীব্র আলোতে চোখ রাখা উচিত নয়, তাই মানসিক ব্যবহার করা উচিত (বিদ্যালয় সম্মত)।
- x) চোখের কোনো সমস্যার জন্য তৎক্ষণাত ডাকারি পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।
- xi) নিয়মিত চোখের ক্রমাঙ্কন ও সার্জিক (one type of yoga kriya) অনুশীলন করা উচিত।
- xii) চোখের স্বাস্থ্য তোলা ব্যাটার জন্য 'টিচিং মিস' ক্রমাঙ্কন মাদ্য গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়।

D. নাক ও গলার মর্গ :-

নাক ইন্দ্রিয়ের আরও এক ক্ষেত্রের পূর্ব অঙ্গ। মস্তিষ্ক নাক মা আমাদের স্বাস্থ্য প্রহনের মার্গ, ক্ষেত্রই নয়, স্বাস্থ্য কার্যের জন্য অন্যতম অঙ্গও বটে। প্রাণ গ্রহণ ও স্বাস্থ্য প্রহনের এই তৎক্ষণ মস্তিষ্কে মুখ মনন করে রাখতে নিম্নোক্ত বিধিগুলি মেনে চলতে হবে :-

- i) অস্বাভাবিক তীব্র হাত দেওয়া উচিত নয়।
- ii) প্রতিদিন মৌল স্নায়ু মার্গ (মোতি) নামের পদ্ধতি রাখা উচিত।
- iii) দুর্বলতা মুক্ত হলে পরিষ্কার কমান বা মাসিক ব্যবহার করা উচিত।
- iv) অন্য কারো ব্যবহার করা কমান ব্যবহার উচিত নয়।
- v) নাকের মেবেন বকম সমস্যায় ডাকারি পরামর্শ গ্রহণ করা দরকার।

D. গলাব মতঃ-

দেহের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ গলাব মতো গলা
আমাদের দেহের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ, তাই সর্বাঙ্গকে সজ্জ্ব রাখা
প্রয়োজন, গলাব সুস্থতার জন্য নিম্নোক্ত বিধিগুলি মেনে চলতে হবে-

- i) দাঁত মেসাজি চাঁদা লাগা এড়িয়ে চলা উচিত,
- ii) অতি প্রচণ্ড চাঁদু পানির ভরসা না করা ভালো,
- iii) নিয়মিত যোজ্যাস (আমন ও সর্ষা),
- iv) গলাব সজ্জ্বতার জন্য মাঝে মাঝে গলাব জ্বলে পার্কেল
করা উচিত,
- v) গলাব যে কোন ধরনের অসমস্যার জন্য দ্রুত ডাক্তারি পরামর্শ
গ্রহণ করা উচিত,

E. নখ ও আঙ্গুলের মতঃ-

নখ একটি বিশেষ প্রকৃতির কলাহারা
গঠিত অঙ্গ, আঙ্গুলের অঙ্গচক্রের অঙ্গাঙ্গিত, মেহেতু দৈনন্দিন কার্যক্রমে
হাত ও পা বারংবার ব্যবহৃত হয়, তাই নখের চেতবে সজ্জ্ব মনসা
জ্বলে অঙ্গচক্র মনসা পরিষ্কার না করলে হাত বা পায়ের ছাড়া যা
সজ্জ্ব মনসা করা হয় তাতেই জীবন অঙ্গ মনসা মনসা দেয় থাকে,
তাং নখ কিংবা আঙ্গুলের মত নিচে নিচে বিধিগুলি মেনে
চলা উচিত-

- i) হাত কিংবা পায়ের নখ ছোট করে রাখতে হবে যাতে মনসা
না জ্বলে,
- ii) হাত দিয়ে নখ কাটার বুদ্ধিমান ভাঙ্গ করাতে হবে,
- iii) যে কোন কাজ করার আগে হাত ধোয়া অঙ্গ করাতে হবে,
- iv) অতিদিন হাত ও পায়ের আঙ্গুল সজ্জ্ব পরিষ্কার করে
চুমতে হাতমার অঙ্গ করা উচিত,
- v) নখ কিংবা আঙ্গুলের অসমস্যার ডাক্তারি পরামর্শ
গ্রহণ করা উচিত,

F. ত্বকের মতঃ-

ত্বক আমাদের দেহকে সজ্জ্ব পরিষ্কার করে
ইহা সর্বাঙ্গের পরিষ্কারের জন্য জীবন সজ্জ্ব দেহকে সজ্জ্ব
করে, ত্বকের মত না মিলে নানা রকম রোগের, ত্বক রোগের
বা ত্বককে ত্বকের নানা অসমস্যার সৃষ্টি করে, তাই দৈনন্দিন
ত্বকের পরিষ্কার অঙ্গ করা উচিত,

ত্বকের মত মেহেতু বিধিগুলি মিলে বর্ণিত হইল-

- i) প্রতিদিন তুকে পরিষ্কার বা ধান করতে হবে,
- ii) সীত কালে সূর্যকিরণকে ছত্র দ্বারা মারম মানানো উচিত,
- iii) গ্রীষ্ম কালে জ্বর সূর্যালোক বেগুন ও অন্যান্য বিজ্ঞান মধ্যম মার ক্রিয়া ক্রমশঃ করা উচিত,
- iv) তুকে আবহত মাঝারি মরদাহে কোমল ও কম ক্ষয়ক্ষয়ী পদ্ধতি আয়োজন,
- v) সীত কালে তুকের ক্ষয়ক্ষয়তা হ্রাসের জন্য ক্রিম বা ডেজেনিট্রাটিভ পদার্থ প্রয়োগ করা উচিত,
- vi) আয়ের কারণে তাম্বা বা মাঝমা প্রয়োগ করা অসম্ভব উচিত,
- vii) তেঁতুল, ছিকর যে কোন মধ্যম তুকে পুষ্টি বিক্ষয় হ্রাস করতে নেওয়া উচিত,

G. চুলের যত্ন:

- চুলের যত্ন বিধি বিধি বিধান সঠিক সুরে চলা বায়ো-চুল আচরণের জন্য নিম্নলিখিত চিহ্নমিত প্রয়োগ:
- i) সূর্য চুল চুলের জন্য বিক্ষয় দ্বারা নির্ধারিত সূর্য দ্বারা মধ্যম অনুভূত চুল হ্রাস করা উচিত,
 - ii) চুলের জোড়ায় বিচ্ছিন্ন তেল মাখানো করা উচিত,
 - iii) চুলের জোড়ায় যত্নে মসুরা বা মুগি বা তুলা বা ময়ূরী প্রয়োগ করা উচিত,
 - iv) কখনও চুল হ্রাস হ্রাস উচিত নয়,
 - v) চুল মসুরী বা মসুরা চুলের চুলের মধ্যম তুকে আচরণের পদ্ধতি নেওয়া উচিত,

H. পোষাক পরিচ্ছদের যত্ন:-

পরিচ্ছদের পোষাক পরিচ্ছদ যেরূপ একদিকে সূর্যকিরণে প্রায়শ্চিত্তে প্রকাশ করে তেমনি অন্যদিকে দেহকে বাহ্যিক জীবাণু থেকে রক্ষা করে, তা পরিচ্ছদের পোষাক দেহে বিভিন্ন রোগ সঞ্চারের মাধ্যমে প্রচারিত করে সূর্য তাই সূর্য, সামাজিক মেন বস্তু ও পরিষ্কার অন্যদিকে অস্বাভাবিক পোষাক পরিচ্ছদ প্রয়োগে সূর্য সূর্য বিভিন্ন দেহের ক্ষতি করে তাই পোষাক পরিচ্ছদের যত্ন নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এর নিম্নলিখিত বিধি সঠিক সুরে চললে তা সূর্য হবে—

- সর্বদা সূর্য সূর্য পোষাক নির্ধারণ:
- i) মরদাহে পরিষ্কার ও পরিচ্ছদের পোষাক প্রয়োগ করা উচিত,
 - ii) আয়ের পোষাক বা প্রয়োগ করা উচিত,
 - iii) অতিরিক্ত টাইট পোষাক প্রয়োগ করা উচিত,
 - iv) ক্রিম সূর্য উচিত সূর্য পরিষ্কার না করা উচিত,
 - v) জোড়ায় পোষাক প্রয়োগ করা উচিত,