



द कैथोलिक हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK

सब कुछ जानें



जल, स्वच्छता एवं साफ-सफाई

# परिचय

## **WASH means (वॉश का अर्थ है) Water (WA) (जल), Sanitation (S) (साफ-सफाई) & Hygiene (H) (स्वच्छता)**

जल जीवन के लिए आवश्यक है। प्रथ्वी पर मीठे पानी की मात्रा सीमित है और इसकी गुणवत्ता पर भी लगातार दबाव बना हुआ है। पीने के लिए पानी की आपूर्ति, खाद्य पदार्थों के उत्पादन एवं जल के पुनःउपयोग हेतु ताजे पानी की गुणवत्ता का संरक्षण करना महत्वपूर्ण है। रेडियोलॉजिकल खतरों, विषैले रसायनों और संक्रमण फैलाने वाले जीवों की उपस्थिति से जल की गुणवत्ता से समझौता करना पड़ सकता है।

साफ-सफाई को आम तौर पर मानव मूत्र एवं मल का सुरक्षित एवं कुशल निपटान की सुविधाओं एवं सेवाओं के प्रावधान के संदर्भ में संदर्भित किया जाता है। दुनिया भर में बीमारी का एक प्रमुख कारण अपर्याप्त साफ-सफाई है, अतः इस बात को समझना चाहिये कि समुदायों एवं घरों दोनों की साफ-सफाई में सुधार स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण लाभकारी प्रभाव डालता है। "सेनिटेशन (साफ-सफाई)" शब्द कचरा संग्रहण, अपशिष्ट निपटान की सेवाओं के रूप में एवं स्वास्थ्यकर परिस्थितियों के रखरखाव के संबंध में संदर्भित किया जाता है।

हाईजिन (स्वच्छता) से तात्पर्य वह स्थिति और आदतें हैं, जो कि हमें बीमारियों से बचाने एवं स्वस्थ बने रहने में मदद करती हैं, से संदर्भित है। चिकित्सकीय स्वच्छता इसलिए जरूरी है कि यहा स्वास्थ्य के संरक्षण के साथ अभ्यास/आदतों का एक विशिष्ट समूह जुड़ा है, उदाहरण के लिए, पर्यावरण की स्वच्छता, उपकरणों का विसंक्रमण, हाथों की स्वच्छता, जल एवं साफ-सफाई तथा चिकित्सकीय कचरे का सुरक्षित निपटान हैं।

**जल, साफ-सफाई एवं स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है ?**

- ❖ अनुसंधान से पता चला है कि बाल्यावस्था में होने वाली 80 प्रतिशत बीमारियों का संबंध प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से, असुरक्षित पीने के पानी, अपर्याप्त स्वच्छता एवं खुले में शौच से है।
- ❖ डायरिया (अतिसार) की बीमारी से होने वाली सभी बच्चों की मौतों में से लगभग 90 प्रतिशत मौते – अथवा इस संबंध में 11 लाख प्रतिवर्ष – अपर्याप्त स्वच्छता एवं असुरक्षित पानी के कारण होती है।
- ❖ डायरिया (अतिसार) रोग दुनियाभर में होने वाली 5 साल से कम उम्र के बच्चों की 15 प्रतिशत मौतों के लिए जिम्मेदार है।
- ❖ फिर भी, विश्व में लगभग 1.2 अरब लोगों की पर्याप्त स्वच्छता सुविधाओं तक पहुंच नहीं है।
- ❖ बच्चों में निमारिया से होने वाली सभी मौतों में से लगभग आधी – 75 हजार प्रतिवर्ष – भी खराब/अपर्याप्त स्वच्छता के परिणाम स्वरूप होती है।

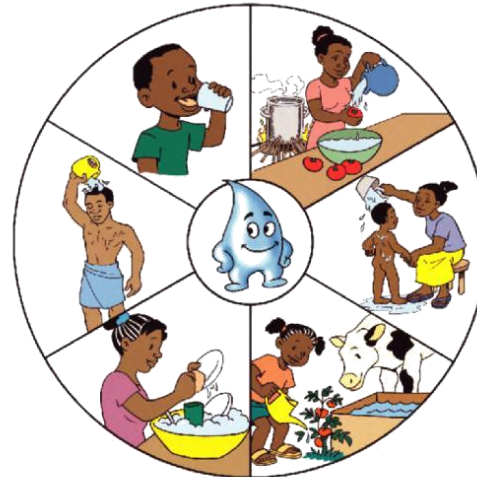
प्रतिदिन, पाँच साल से कम उम्र के लगभग 1000 बच्चे, दूषित पानी, खराब साफ-सफाई एवं अपर्याप्त स्वच्छता की वजह से डायरिया से मर जाते हैं। इन में से आधी से ज्यादा मौतों को बुनियादी हस्तक्षेप जैसे कि साफ पानी, बुनियादी साफ-सफाई, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी शिक्षा के माध्यम से रोका जा सकता है।

# जल की साफ-सफाई-मूल बातें

स्रोत



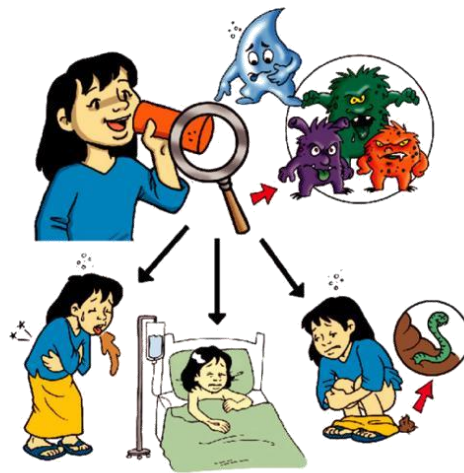
उपयोग



प्रदूषण



प्रदूषण के तरीके



संक्रमण के तरीके



रोकथाम के उपाय



## जल की साफ-सफाई-मूल बातें

**जल के स्रोत:** जल का मुख्य स्रोत बारिश है। नहरें, नदियाँ एवं कुएँ भी जल उपलब्ध कराते हैं।

**जल का उपयोग:** हम जल का उपयोग पीने, नहाने, खाना पकाने, कपड़े धोने एवं बर्तन धोने के लिए करते हैं।

**जल का प्रदूषण:** हम नहरों, नदियों एवं कुओं के आसपास नहाने, कपड़े धोने, जानवरों की सफाई एवं शौच करने से जल को प्रदूषित करते हैं।

**दूषित जल के घटक:** दूषित जल में हानिकारक बैक्टीरिया, विषाणु एवं अन्य घटक पाये जाते हैं, जो कि मानव जाति के लिए कई प्रकार के संक्रमणों के कारण होते हैं।

**खराब स्वच्छता एवं साफ-सफाई से हम किस तरह संक्रमण प्राप्त करते हैं:** संक्रमण के स्रोत हैं, खुले में शौच, दूषित जल, स्वच्छता की कमी, गंदा एवं अस्वास्थ्यकर परिवेश, कचरे का अनुचित निदान, अनुचित स्वच्छता तथा अस्वास्थ्यकर आदतें।

**निवारक (रोकथाम संबंधी) उपाय:** रोकथाम संबंधी उपायों में उचित स्वच्छता, पानी के स्रोतों का संरक्षण, पानी का संग्रहण एवं उपचार, अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वस्थ परिवेश, ठोस कचरा प्रबंधन की व्यवस्था, स्वस्थ आदतें एवं अभ्यास, भोजन संबंधी स्वच्छता एवं सुरक्षा तथा भोजन से मक्खियों, जीवों एवं अन्य हानिकारक कीटों को नियंत्रित कर, दूर रखना आदि शामिल हैं।

## जल को कैसे सुरक्षित रखें

जल के स्रोतों का संरक्षण करें।



जल को उपचारित करें।



उपचारित जल का उपयोग करें।



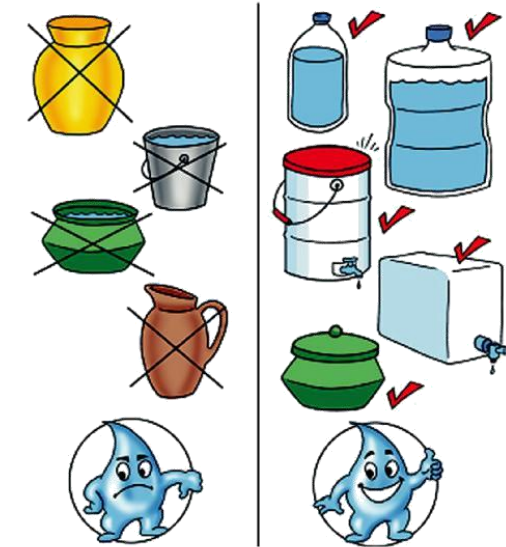
जल को प्रदूषित होने से रोकें।



जल का संरक्षण करें।



सुरक्षित भण्डारण करें।



## जल को कैसे सुरक्षित रखें

जल स्रोतों की दूषित होने से रक्षा करें

: जल स्रोत के आसपास शौच एवं कचरा निपटान करने से जल प्रदूषित हो जाता है। जल स्रोत के आसपास शौचालय का निर्माण एवं कचरे को फेंकना अथवा निपटान नहीं करना चाहिए।

जल का उपचार

: पानी को पीने से पूर्व उसे उबाले अथवा शुद्ध करें।

उपचारित जल का उपयोग

: जब आप पानी ले तो उसमें अपना हाथ अथवा उंगलियों ना डाले, पानी लेने के लिए लम्बे हथे वाले जग, सुराही अथवा नल लगे बर्तन का उपयोग करे। इससे पानी की भी बचत होगी।

उपचारित जल का भण्डारण

: उपचारित जल का भण्डारण टब, बाल्टी, कैन आदि में ढक्कर करे, अन्यथा उसमें धूल और मच्छर जमा हो जायेंगे।

जल का संरक्षण

: हमें हमेशा बारिश के पानी का संरक्षण करना चाहिये, जिसका उपयोग हम दैनिक कामकाज में कर सकते हैं, जैसे कपडे धोने, बर्तन धोने, कृषि अथवा पौधों को पानी देने अथवा अन्य प्रयोजन से भी किया जा सकता है। भूजल को बचाने एवं संरक्षण हेतु प्रत्येक घर में हार्वेस्टिंग गड्ढा होना चाहिये।

## पर्यावरण स्वच्छता

जल आपूर्ति के स्रोतों को संरक्षित करें।



खुले में शौच को 'ना' कहें।



कचरे (अपशिष्ट) का उचित निपटान।



मक्खियों एवं जानवरों को भोजन से दूर रखें।



खाद्य पदार्थ पकाते एवं ग्रहण करते समय खाद्य स्वच्छता के उपाय।



घर का स्वस्थ माहौल।



## पर्यावरणीय स्वच्छता

पर्यावरण स्वास्थ्य में जीवन की गुणवत्ता सहित, मानव स्वास्थ्य के वो पहलू शामिल हैं जो कि वातावरण में भौतिक, रासायनिक, जैविक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कारको द्वारा निर्धारित हैं।

पर्यावरण स्वास्थ्य के घटक:

- ❖ सुरक्षित जल।
- ❖ मानव अवशिष्ट का प्रबंधन।
- ❖ ठोस कचरा (अवशिष्ट) प्रबंधन।
- ❖ जीवाणु नियंत्रण।
- ❖ खाद्य स्वच्छता।
- ❖ घर एवं परिवेश की सफाई।

**जल आपूर्ति:**— घरेलू कार्य हेतु, पीने हेतु एवं पुनःउपयोग हेतु पर्याप्त, सुरक्षित (रासायनिक, जीवाणु एवं भौतिक वस्तुओं रहित) पानी की आपूर्ति।

**स्वच्छता:**— स्वच्छता हेतु उचित सुविधा जैसे कि पानी कनेक्शन, छत एवं सीवेज व्यवस्था के साथ शौचालय सुविधा।

**ठोस कचरा (अवशिष्ट) प्रबंधन:**— भण्डारण, संग्रहण एवं कचरे के निपटान की उचित व्यवस्था।

**वैक्टर (जीव-जंतु) नियंत्रण एवं प्रबंधन:**— चूहे और कॉकरोच (जैसे कि मक्खियाँ, जीव-जन्तु एवं अन्य कीड़े) को नियंत्रित करना, जो कि संक्रामक बीमारियों फैलाते हैं।

**खाद्य स्वच्छता:**— खाद्य पदार्थों का उत्पादन, भण्डारण, तैयारी, वितरण एवं विक्रय से लेकर उसकी खपत तक की सम्पूर्ण सुरक्षा करना।

**घर का स्वस्थ परिवेश:**— कीट मुक्त, अच्छे से व्यवस्थित, हवा एवं रोशनीदार, साफ एवं सूखा।



## व्यक्तिगत स्वच्छता

दाँतों को साफ करना।



बालों को कंघा करना।



नाखूनों को काटना।



प्रतिदिन स्नान करना।



जूते/चप्पल पहनना।



साबुन से हाथ धोना।



# व्यक्तिगत स्वच्छता

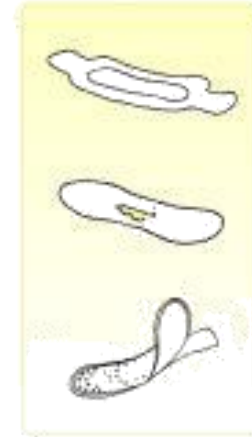
व्यक्तिगत स्वच्छता में इस तरह की आदतें शामिल हैं जिसमें एक व्यक्ति द्वारा अपने स्वयं की साफ-सफाई के माध्यम से अपने शारीरिक स्वास्थ्य और रहन-सहन की देख-रेख करता है।

- ❖ व्यक्तिगत स्वच्छता एक ऐसी अवधारणा है जिसको आम तौर पर चिकित्सकीय एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र में उपयोग किया जाता है।
- ❖ लेकिन इसका अभ्यास व्यापक रूप से व्यक्तिगत एवं घरों के स्तर पर भी किया जाता है।
- ❖ व्यक्तिगत स्वच्छता का संबंध व्यक्तिगत रूप से है। जिसमें शरीर एवं कपड़ों की साफ-सफाई को शामिल किया जाता है। इस संबंध में, व्यक्तिगत स्वच्छता को "स्वयं द्वारा स्वच्छता संबंधी आदतों को बढ़ावा देने के लिए एक अवस्था के रूप में" परिभाषित किया गया है।
- ❖ प्रत्येक व्यक्ति का अपना स्वयं का दृष्टिकोण एवं मापदण्ड होता है, जो कि उसे सिखाया गया है अथवा वह किसी अन्य से सीखा है।
- ❖ आम तौर पर व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतें संचारी रोगों के प्रसार एवं व्यापकता को कम करने अथवा रोकथाम के लिए कारगर रहती हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता नियमित तौर पर दाँतों को ब्रश करना, स्नान करना, बालों को कंघा करना, पैरों में जूते/चप्पल पहनना और हाथ धोना के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

उचित व्यक्तिगत स्वच्छता के माध्यम से हम डायरिया एवं ट्राकॉमा जैसी संक्रामक बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं। हमें अपने क्षेत्र में व्याप्त विभिन्न बीमारियों की रोकथाम हेतु व्यक्तिगत स्वच्छता की उचित आदतों को सीखने की आवश्यकता है।

# माहवारी स्वच्छता



# माहवारी स्वच्छता

## माहवारी क्या है?

माहवारी महिलाओं के शरीर में होने वाली एक आम घटना है। पहला माहवारी चक्र 10 से 16 वर्ष की आयु के बीच में आता है। माहवारी प्रजनन चक्र का एक स्वाभाविक/प्राकृतिक हिस्सा है, जिसमें प्रत्येक माह 2 से 7 दिनों के लिए विभिन्न चक्रों में रक्त प्रवाह होता है। इसमें बिलकुल भी घबराने, डरने अथवा हीन भावना महसूस करने वाली बात नहीं है।

## माहवारी केवल महिलाओं को ही क्यों आती है ?

स्त्री एवं पुरुषों की शारीरिक संरचना अलग-अलग है। लड़कियों के शरीर में पुनरुत्पादन अंग जैसे, गर्भाशय, अंडाशय, अण्डवाहिका नली (फैलोपियन ट्यूब), गर्भाशय ग्रीवा एवं यौनि होते हैं। लड़कों के शरीर में एक लिंग, अंडकोष की थैली एवं अंडकोष होता है। महिलाओं में अंडाशय अंडे पैदा करता है, जो कि फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय तक पहुँचने की यात्रा प्रारंभ करता है, जहाँ वह बच्चे की उत्पत्ति हेतु शुक्राणु से मिलता है। इस दौरान, अंडे के विकास के लिए, माँ के गर्भाशय से जुड़ने एवं अंडे के लिए जगह बनाने हेतु गर्भाशय के अस्तर की मोटाई बढ़ जाती है। अगर अंडा उर्वरित नहीं होता है तो, वह गर्भाशय की दीवार (भित्ति) से नहीं जुड़ता है। जब ऐसा होता है, तब गर्भाशय अतिरिक्त ऊतक, रक्त ऊतक एवं अनिषेचित अंडे को यौनि के माध्यम से स्राव बना कर माहवारी के रूप में शरीर से बाहर निकाल देता है।

## माहवारी चक्र:

मासिक चक्र महिला दर महिला अलग-अलग होता है। यह मासिक रक्तस्राव के पहले दिन से प्रारंभ होता है। गर्भावस्था की अवधि को छोड़ कर लगभग हर माह यह चक्र चलता है। सामान्यतः पूरा माहवारी चक्र 28 से 30 दिन का होता है, लेकिन यह इससे कम या ज्यादा अवधि का भी हो सकता है।

## माहवारी/मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जानना क्यों जरूरी है ?

माना कि माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, किन्तु फिर भी इसके साथ कई गलत धारणाएँ एवं प्रथायें जुड़ी हुई हैं, जिसकी वजह से कई बार स्वास्थ्य से संबंधित प्रतिकूल परिणाम देखे जा सकते हैं, जैसे कि संक्रमण, सफेद पानी, जलन/खुजली, अंडाशय की सूजन और बार-बार पेशाब का आना।

## माहवारी स्वच्छता



नैपकिन/पैड़ को अच्छे से धोयें



सूरज की धूप में सुखायें



उपयोग की गई पैड़/नैपकिन को नष्ट करें

## माहवारी स्वच्छता

### स्वयं की देखभाल:

आप रक्त को अवशोषित करने के लिए सैनिटरी नैपकिन/पैड का उपयोग कर सकते हैं। सैनिटरी नैपकिन विशेष रूप से माहवारी के रक्त को अवशोषित करने के लिए बनाए गए पैड हैं। ये स्वच्छ एवं साफ सामग्री से बनाये जाते हैं। आप अक्सर रक्तस्राव की बारंबारता के आधार पर नैपकिन बदलना सुनिश्चित करें। उपयोग किये गये नैपकिन का सुरक्षित एवं उचित निपटान किया जाना चाहिये, तथा इसका पुनः उपयोग नहीं करना चाहिये। सैनिटरी नैपकिन को हमेशा साफ और सुखे स्थान पर रखें।

सैनिटरी नैपकिन आशा दीदी, स्थानीय स्वयं सहायता समूह अथवा आंगनवाडी कार्यकर्ता के पास उपलब्ध हैं। आप आरामदायक एवं स्वच्छ मासिक धर्म के लिए सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल को सुनिश्चित करें।

### सैनिटरी नैपकिन का निपटान कैसे करें ?

सैनिटरी नैपकिन का निपटान सही तरीके से किया जाना चाहिये। उसे.....

- अ. गहरे गड्ढे में गड़ाना चाहिये। इससे सुनिश्चित हो सकेगा कि नैपकिन अच्छे तरीके से नष्ट हो गया है, और उसमें बड़ने वाले कीटाणुओं से स्वास्थ्य को किसी प्रकार का कोई खतरा नहीं है। अथवा,
- ब. जलाना चाहिये। जलाने से कीटाणु पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं। हालांकि यह भी ठीक प्रकार से स्थापित इन्सिनरेटर में किया जाना चाहिये।

### यदि आप कपड़ा उपयोग कर रहे हों तो:—

- ❖ आप यह सुनिश्चित करें कि मासिक धर्म के दौरान साफ, सूखा, मुलायम और सूती कपड़े का ही उपयोग हों।
- ❖ यदि कपड़े को दोबारा उपयोग किया जाना हो, तो उसे गर्म पानी में अच्छे से धोकर, निजि स्थान में सूरज की रोशनी में सुखाना चाहिये।
- ❖ धूप में सुखाने के बाद यदि संभव हो तो कपड़े को स्त्री करें।
- ❖ सुखाने के बाद कपड़े को सूखी एवं स्वच्छ स्थान पर सम्भाल कर रखें, और इसे किसी अन्य के साथ साझा ना करें।
- ❖ कई बार उपयोग करने के बाद, इस कपड़े का निपटान/नष्ट कर दें।
- ❖ उपयोग किये गये नैपकिन/पैड को शौचालय, विशेष रूप से पानी के स्रोत के पास न फेंकें।
- ❖ उपयोग के बाद कपड़े को पुराने पेपर में लपेटकर निपटान/नष्ट करें।
- ❖ यदि इस प्रकार के निपटान की व्यवस्था आपके स्थान पर मौजूद ना हो, तो आप इसे अपने घर के पिछवाड़े में भी जला अथवा गड़ा सकते हैं।

## माहवारी स्वच्छता – सक्रिय रहें

माहवारी के समय का ध्यान रखें।



माहवारी के समय का ध्यान रखें।

गर्भाशय बलगम का विश्लेषण करें।



सामान्य स्वच्छता।

सैनिटरी पैड हमेशा अपने साथ रखें।



सक्रिय रहें।



## माहवारी स्वच्छता

- ❖ **माहवारी के समय का ध्यान रखना** :- प्रत्येक माह मासिक धर्म के समय पर नज़र रखें चाहें, वह नियमित समय पर हो अथवा नहीं।
- ❖ **सक्रिय रहें** :- अपने आप को सक्रिय रखने के लिए नियमित कार्य जारी रखें जैसे घूमना, दौड़ना, घर का काम करना आदि।
- ❖ **माहवारी के दौरान सामान्य स्वच्छता** :- स्वस्थ रहनें एवं अपने आप को साफ रखने के लिए क्या करना चाहियें? इसके बारे में नीचे दिया गया है:-
  - प्रतिदिन स्नान करना चाहियें।
  - प्रत्येक 6 घंटे में नैपकिन/पैड को बदलें। ज्यादा माहवारी के दौरान, आपको प्रत्येक 3 से 4 घंटों में नैपकिन/पैड बदलने की आवश्यकता हो सकती है।
  - नैपकिन/पैड ज्यादा गीला होने तक उसका उपयोग ना करें।
  - प्रत्येक बार शौचालय का उपयोग करने एवं पेशाब करने के बाद अपने जननांगों को धो कर साफ कर लें।
  - नैपकिन/पैड बदलने के पहले एवं बाद में दोनों हाथों को अच्छे से साबुन से धो लें।

### ग्रह संदेश

- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, इसमें अपने आप को शर्म एवं दोषी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है।
- स्वच्छ रहें, स्वस्थ रहें।
- अपने शरीर की देखभाल करना आपकी स्वयं की जिम्मेदारी हैं।
- अच्छा खाये एवं नियमित रूप से व्यायाम करें। माहवारी के दौरान खेलना-कूदना एवं दौड़-भाग को प्रतिबंधित नहीं किया जाना चाहियें।
- स्वच्छ सैनिटरी नैपकिन/पैड का उपयोग करें। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि इसका संग्रहण साफ एवं सूखे स्थान पर ही करें।
- इससे हम स्वच्छ एवं रोगाणु मुक्त सैनिटरी नैपकिन/पैड के बेहतर उपयोग के प्रति आश्वस्त रहेंगे।
- सैनिटरी नैपकिन/पैड का उचित निपटान करें – पानी के स्रोत से दूर, जमीन में गहरे गड्ढे में दबा दें, अथवा इन्सिनेरेटर में जला दें।



# हाथों की स्वच्छता



## हाथों की स्वच्छता – क्यों, कैसे और कब ?

### क्यों?

हाथों को साफ रखते हुए हम एक सबसे महत्वपूर्ण कार्य यह कर सकते हैं, कि अन्य लोगो से फैलने वाले रोगाणुओं से अपने आप को बीमार होने से बचा सकते हैं। साबुन एवं साफ पानी से हाथ नही धोने के कारण कई बीमारियों एवं संक्रमण फैल रहे हैं। हानीकारक कीटाणुओं के प्रसार से बचने एवं संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए हाथों की स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण उपाय है।

साबुन से हाथ धो कर रोगाणुओं को हाथों से हटा दें। यह संक्रमण को रोकने में मदद करता है, क्यों कि :-

- लोग अक्सर अपनी आँख, नाक और मुँह को छूते रहते हैं जिसका उन्हें अहसास भी नहीं होता है। रोगाणु आँख, नाक एवं मुँह के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं और हमें बीमार कर देते हैं।
- गंदे (मैले) हाथों से खाना बनाते समय अथवा ग्रहण करते समय रोगाणु खाद्य एवं पेय पदार्थों में प्रवेश कर सकते हैं। कुछ परिस्थितियों में, कुछ प्रकार के खाद्य एवं पेय पदार्थों में रोगाणु संख्या बढ़ सकती है और लोगों को बीमार कर देती है।
- गंदे हाथों से रोगाणु अन्य वस्तुओं के माध्यम से भी हस्तांतरित होते हैं जैसे रैलिंग, मेज का ऊपरी हिस्सा अथवा खिलौने, और फिर यह एक व्यक्ति के हाथों से अन्य व्यक्ति के हाथों में हस्तांतरित हो जाते हैं।
- हाथों की धुलाई से रोगाणुओं को नष्ट कर, डायरिया (उल्टी-दस्त), श्वसन संबंधी संक्रमण एवं इसके साथ ही साथ त्वचा एवं आँखों संबंधी संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है।

हाथ धुलाई के संबंध में लोगों को जानकारी देने से उन्हें एवं उनके समुदाय को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

### कैसे ?

- प्रत्येक बार शौचालय का उपयोग करने पर और जब हाथ गंदे दिखें तब साबुन एवं पानी से हाथ धो लें।
- गर्म पानी के साथ हाथ गीले कर साबुन का उपयोग करें।
- एक साफ तौलिए से अपने हाथ अच्छे से सुखायें।

## हाथों को कैसे धोयें?



हथेलियों को एक साथ रगड़ें।



उंगलियों एवं हथेलियों को उनके बीच रिक्त स्थान पर रगड़ें।



अंगूठे एवं उंगलियों को आपस में रगड़ें।



नाखून एवं हथेलियों को आपस में रगड़ें।



अपने अंगूठे को हथेली के बीच में रगड़ें।



अपनी उंगलियों को हथेली पर रगड़ें।

## हाथ धोने के छः प्रभावी चरण

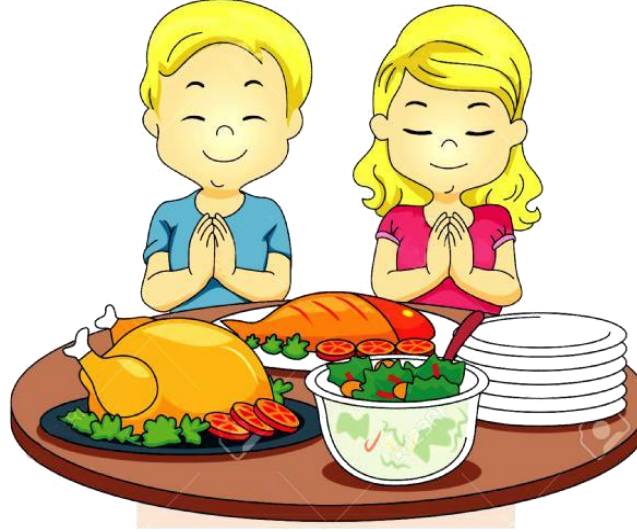
- पहला चरण** :- अपने हाथों को गीला करें और साबुन लें। दोनों हथेलियों को एक साथ रगड़ें जब तक कि साबुन झाग ना देने लगें।
- दूसरा चरण** :- प्रत्येक हथेली से दूसरे हाथ के पीछे की तरफ रगड़ें।
- तीसरा चरण** :- अपने प्रत्येक हाथ की उंगलियों के बीच में रगड़ें।
- चौथा चरण** :- अपने हाथ को उंगलियों के साथ रगड़ें।
- पाँचवा चरण** :- अपने अंगूठे के आसपास रगड़ें।
- छठवा चरण** :- अपनी हथेलियों को गोल-गोल रगड़ें। फिर हाथों को धोकर सुखा लें।

# अपने हाथों को कब धोयें?

भोजन पकाने से पहले।



खाना खाने से पहले।



बीमार व्यक्तियों की देखभाल करने से पहले और बाद में।



घाव/कट पर पट्टी बांधने से पहले एवं बाद में।



शौचालय का उपयोग करने के बाद में।



डायपर बदलने के बाद।



## अपने हाथों को कब धोयें.....

आप दिन भर में विभिन्न स्थानों को छूनें, वस्तुओं को छूनें एवं लोगों को छूनें से अपने हाथों में रोंगाणुओं को जमा कर लेते हैं। जिससे आप अपनी आँखें, नाक एवं मुँह को छूकर इन रोंगाणुओं से अपने आप को संक्रमित कर सकते हैं। हालांकि हम अपने हाथों को हमेशा रोंगाणु मुक्त रखने में असंभव है, लेकिन बार-बार हाथ धोने से हम जीवाणु, विषाणु एवं अन्य रोंगाणुओं के हस्तांतरण को सीमित करने में मदद कर सकते हैं।

### हमेशा अपने हाथ धोये:-

- भोजन पकाने से पहले।
- खाना खाने से पहले एवं बाद में।
- अगर कोई बीमार है तो उसकी देखभाल से पहले एवं बाद में।
- घाव/कट का उपचार करने से पहले एवं बाद में।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद।
- डायपर बदलने के बाद अथवा बच्चों की शौच साफ करने के बाद।
- छीकने, खांसने एवं अपनी नाक साफ करने के बाद।
- कॉन्टेक्ट लेंस को लगाने अथवा निकालने से पहले।
- कचरा अथवा कुछ अन्य दूषित पदार्थ उठाने के बाद।
- अन्य लोगों से हाथ मिलाने के बाद।
- जानवरों को छूने, उनको चारा देने और उनका कचरा उठाने के बाद।
- इसके अतिरिक्त, जब आपको अपने हाथ गंदे दिखें उन्हें धो ले।

# जल, स्वच्छता एवं साफ-सफाई: स्वस्थ आदतें एवं अभ्यास (ग्रह संदेश)

कचरे का उचित निपटान।



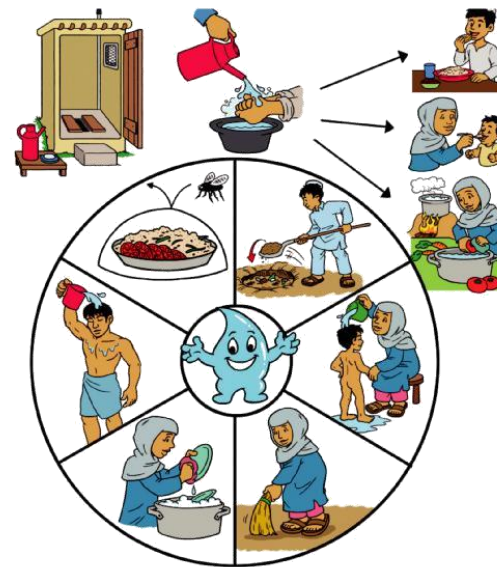
शौचालय की उचित सुविधा।



उचित साफ-सफाई।



अच्छी स्वच्छता संबंधी आदतें।



हाथों की धुलाई।



## जल, स्वच्छता एवं साफ-सफाई:— (ग्रह संदेश)

- संक्रमण को रोकने के लिए अपने हाथों को नियमित रूप से धोईयें।
- खुले में शौच ना करें। स्वयं के शौचालय का उपयोग करें जिसमें पानी की सुविधा के साथ छत भी हो।
- कीटाणुनाशक से शौचालय को नियमित रूप से साफ करें।
- घर के फर्श को साफ रखें।
- जूते/चप्पल घर के बाहर रखें।
- छीकते एवं खांसते समय मुँह पर रूमाल रखें।
- घर में पर्याप्त कचरे के डब्बे रखे।
- नियमित रूप से कपड़ों को धोयें।
- प्रतिदिन स्नान करें।
- जल एवं पेड़ों का संरक्षण करें।
- आसपास साफ-सफाई रखें।
- खाना पकाने एवं पीने हेतु शुद्ध पानी का उपयोग करें।
- जानवर/पशुओं को घर से दूर, शेंड में रखें।
- जानवर/पशुओं को साफ रखें एवं नियमित टीकाकरण करायें।
- व्यक्तिगत एवं पर्यावरणीय स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- प्रजनन प्रणाली के संक्रमण आदि को रोकने में मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है।
- मासिक धर्म के दौरान अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता आप में आत्मविश्वास बनाये रखती हैं।