



भारतको काथोलिक स्वास्थ्य संघ

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK



जान्नु पर्ने कुराहरू



वाटर, सेनिटेशन अनि हाइजिन (वास)

## परिचय

वास्तको अर्थ हो वाटर (WA), सेनिटेशन (S) र हाइजिन (H) : (WASH)

जीवनमा पानी आवश्यक छ। पृथ्वीमा ताजा पानीको मात्रा सिमित छ र गुणस्तर पानीको लगातार दबावमा आइरहेको छ। पिउने पानी, खाना उत्पादन (कृषि) र मनोरञ्जनको लागि ताजा पानीको संरक्षण गर्नु जरूरी छ। संक्रामक एजेन्ट, विषाक्त रसायन र रेडियोधर्मी खतराहरूको उपस्थितिको कारण आज पानीको गुणस्तरमा सम्झौता भइरहेको छ।

सेनिटेशन भन्नाले मानव मूत्र र मलको सुरक्षित र कुशल व्यवस्थाको सेवा र सुविधा हो। विश्वभरमा रोग र बिमारको मुख्य कारण अपर्याप्त सेनिटेशन हो। घर—परिवार र समुदायमा सेनिटेशनमा सुधारद्वारा स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण लाभदायी प्रभाव देख्न सकिन्छ। सेनिटेशन भन्नाले स्वच्छ वातावरण बनाउनु हो, जस्तै सरसफाई गर्नु, फोहोर र मैला पानी संकलन गरेर निपटान गर्नु।

हाइजिन भन्नाले स्वच्छ स्वास्थ्य कायम राख्नु र रोग फैलाउनुबाट रोक्न मदत गर्ने अवस्था र अभ्यासहरूको विशिष्ट सेट समावेश हो, जस्तै हातको स्वच्छता, पानी र सरसफाई, चिकित्सा सम्बन्धित फोहोर र मैलाको सुरक्षित निपटान।

वाटर, सेनिटेशन र हाइजिन किन जरूरी छ?

- अनुसन्धानले भन्छ बाल्यकालमा रोगको कारण ८० प्रतिशत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष असुरक्षित खानेपानी, अपर्याप्त स्वच्छता र खुल्लामा शौचालय गर्नु हो।
- लगभग १० प्रतिशत बच्चाहरूको मृत्यु वा १.१ करोड प्रतिवर्ष असुरक्षित पानी र अपर्याप्त सरसफाईको कारणले डायरियाद्वारा हुन्छ।
- विश्वभरमा १५ प्रतिशत ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको मृत्युको कारण हो डायरिया।
- अझै पनि विश्वमा १.२ अरब मानिसहरूसित पर्याप्त सरसफाईको सुविधा छैन।
- संसारमा आधा प्रतिशत बच्चाहरूको मृत्यु निमोनिया र ७५,००० प्रति वर्ष अस्वच्छताको कारणले हुन्छ।

प्रत्येक दिन लगभग एक हजार ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको मृत्यु डायरियाले हुन्छ र यसको मुख्य कारण दूषित पानी, अपर्याप्त स्वच्छता र अपर्याप्त सेनिटेशन। आधा भन्दा धेरै नानीहरूलाई मृत्युबाट आधारभूत उपायहरूद्वारा बचाउन सकिन्छ, जस्तै सफा पिउने पानी आधारभूत सरसफाई र सरसफाई शिक्षा र ज्ञान।

# पानी, सफाई : प्रमुख कुरोहरू

मुहान



प्रयोग



अशुद्धता



अशुद्ध हुने तरिकाहरू



संक्रमण हुने माध्यमहरू



पूर्व सावधानीका उपायहरू



## जल स्वच्छता : मुख्य कुराहरू

पानीको स्रोत : पानीको मुख्य स्रोत वर्षा हो। नदी, खोला, झरना, धाराहरूबाट पानी पाइन्छ।

पानीको प्रयोग : पानीको प्रयोग पिउनु, खाना पकाउनु, नुहाउनु (स्नान), लुगा धुनु र बर्तन सफा गर्नुमा हुन्छ।

पानी दूषितकरणको तरिका : पानीको स्रोत जस्तै खोला, झरना, धारामा लुगा धुँदा, नुहाउँदा, पालेको जानवरलाई नुहाउँदा पानी दूषित हुन्छ।

दूषित पानीको अवयव : दूषित पानीमा हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र अन्य एजेन्टहरू समावेश हुन्छ जो मानिसको लागि धेरै संक्रामक हुन्छ।

कसरी अनुचित स्वच्छता र सरसफाईको कारणले रोगले संक्रमण गर्दछ : संक्रमणको मूल स्रोत खुल्लामा शौच, दूषित पानी, सरसफाईको कमी, अशुद्ध र अस्वस्थ वातावरण, फोहोर र मैलाको गैर-निपटान, अनुचित सेनिटेशन, अस्वस्थ बानी र अभ्यासहरू।

रोकथामका उपायहरू : उचित सरसफाई, सुरक्षित पानीको स्रोत, उपचारित पानीको भण्डारण, राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वस्थ वातावरण, ठोस फोहोरको व्यवस्थापन, स्वस्थ बानी र अभ्यासहरू, स्वच्छ खाना, खानाको सुरक्षा र नियन्त्रण, झिंगा र अरू हानिकारक किराहरूदेखि।



# पानी कसरी सुरक्षित राख्नु

पानीको स्रोतको सुरक्षा



उपचार



उपचारित पानीको प्रयोग



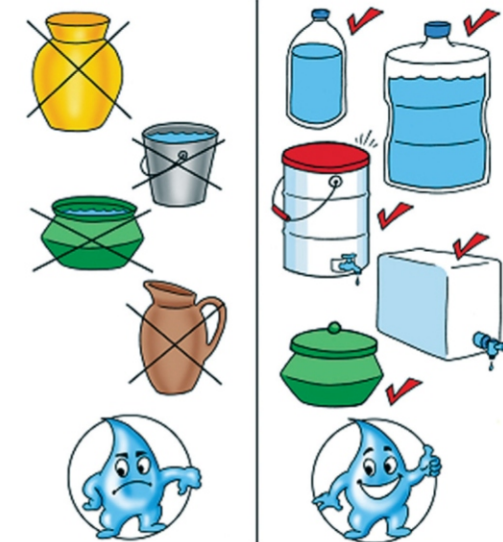
अशुद्धता देखि बचाउ



संरक्षण



सुरक्षित संग्रह



## पानी सुरक्षित कसरी राख्ने

- दूषितकरणबाट सुरक्षित राखौं पानी स्रोतहरू : पानी स्रोतहरू दूषित हुनुको कारण खुल्लामा शौचालय र फोहोर—मैलाको निपटान। पानी स्रोतहरू नजीक टोइलेटको निर्माण र फोहोर मैला फाल्नु हुँदैन।
- उपचारित पानी : पिउने पानी उमालेर वा शुद्ध गरेर प्रयोग गरौं।
- उपचारित पानीको प्रयोग : पानी लिँदा वा उठाउँदा आफ्नो हाथ नडुबाउनु, पानी लिँदा जग वा लामो हेन्डल भएको बर्तन अथवा ट्याप लगाइएको बर्तनबाट प्रयोग गर्नुहोस्। जतन गरेर पानी प्रयोग गरौं।
- उपचारित पानी भण्डारण : उपचारित पानीको भण्डारण ढक्कन भएको टब, बाल्टी र क्यान इत्यादिमा गर्नुहोस्। अन्यथा धूलो, मैला र मच्छर पानीमा जम्मा वा एकत्र हुनेछ।
- पानीको संरक्षण : सधैं वर्षा कालको पानी संरक्षण गरौं। दैनिक घर—धन्धामा प्रयोग भएको पानी जस्तै लुगा धुएको, बर्तन धोएको, खेती वा बोट बिरूवा वा अन्य कार्यमा प्रयोग गरौं। प्रत्येक घरमा जमीनको पानी बचत र संरक्षणको लागि हार्भेस्टिङ पिट बनाऔं।



# सफा पर्यावरण

सुरक्षित पानी वितरण



खुल्ला मलत्याग नगर्नु



सठिक जगहमा मैला फ्याँक्नुहोस्



झिंगा, किरा अनि अन्य पशुहरूबाट भोजनलाई सुरक्षित राख्नु



उत्पादनदेखि सेवनसम्म भोजनको स्वच्छता अपनाउनुहोस्



घरको स्वस्थ परिवेश



## पर्यावरणको स्वच्छता

पर्यावरण स्वास्थ्यमा समावेश जीवनको गुणस्तर सहित मानव स्वास्थ्यका ती पक्षहरू शारीरिक, जैविक, सामाजिक र साइको सोसियल कारकहरू छन्।

पर्यावरण स्वास्थ्यको संरचना :

- सुरक्षित पानी
- मानव अपशिष्ट (फोहोर) प्रबन्ध
- ठोस् फोहोर व्यवस्थापन
- भेक्टर नियन्त्रण
- भोजनको स्वच्छता
- सफा घर र परिवेश

पानी वितरण : पिउने, मनोरंजन र घरेलु प्रयोगको लागि पर्याप्त र सुरक्षित (रसायन र ब्याक्टेरियाहरूबाट मुक्त) पानीको वितरण।

स्वच्छता : उचित स्वच्छताको प्रबन्ध जस्तै टोइलेटमा पानीको व्यवस्था, छत र राम्रो सिवेज सिस्टम।

ठोस् फोहोर मैलाको व्यवस्थापन : फोहोर मैलाको संग्रह र निपटानको लागि उचित भण्डारणको व्यवस्थापन।

सदिश (Vector) नियन्त्रण र व्यवस्थापन : रोग फेलिने माध्यम जस्तै मुसा, किरा, झिंगा, मच्छरहरूको नियन्त्रण र व्यवस्थापन।

खाद्य सुरक्षा र स्वच्छता : खाद्यको उत्पादन, भण्डारण, तैयारी, वितरण, बिक्री र खपत सम्म सुरक्षा र स्वच्छता।

स्वस्थ घर, वातावरण : घर सफा, सुक्खा, राम्रो, वायु संचार र किराहरू मुक्त राखौं।



## स्वयंको सफाई

दाँत मोलु



कपाल कोर्नु



नङ काट्नु



नुहाउनु



जुत्ता / चप्पल लगाउनु



हात धुनु



## व्यक्तिगत स्वच्छता

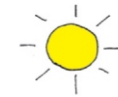
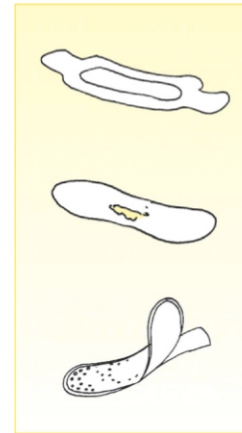
व्यक्तिगत स्वच्छता एक व्यक्तिद्वारा शारीरिक स्वास्थ्यको भलाई र हेरचाह गर्ने एक प्रदर्शित अभ्यास वा बानी हो।

- व्यक्तिगत स्वच्छता, चिकित्सा र सार्वजनिक स्वास्थ्य अभ्यासहरूमा प्रयोग गरिने एक अवधारणा हो।
- व्यक्तिगत स्वच्छता व्यापक रूपमा अभ्यास गरिन्छ घरमा र व्यक्तिगत स्तरमा।
- यसमा सामिल हुन्छ आफ्नो शारीरिक स्वच्छता र लुगाको सफाई। व्यक्तिगत स्वच्छताले व्यक्तिगत संकेत गर्छ। यस सन्दर्भमा व्यक्तिगत स्वच्छता, सर्व अभ्यास वा बानीको प्रचार हामी आफैले गर्छौं।
- साधारणतया, व्यक्तिगत स्वच्छताको माध्यमद्वारा विभिन्न फैलिने रोग वा रोगको नियन्त्रण र रोकथाम हुन्छ।

व्यक्तिगत स्वच्छता केही होइन, यो एक साधारण बानी वा अभ्यास हो जस्तै दाँत सफा राख्नु, नुहाउनु, केश कोर्नु, जुत्ता वा चप्पल लगाउनु, हात धुनु।

व्यक्तिगत स्वच्छताको माध्यमद्वारा सर्ने रोग जस्तै डायरिया, ट्रेकोमा (Trachoma) जस्तो रोगहरूको रोकथाम गर्नु सक्छौं। यसको लागि हामीहरूले सही बानी र व्यवहारको अभ्यास गर्नुपर्छ। जसको कारणले हाम्रो गाउँ—घरमा रहेको रोग र बिमारको रोकथाम र नियन्त्रण गर्न सक्छौं।

# मासिक धर्मको समयमा सफाई





## मासिक धर्मको समयमा स्वच्छता

मासिक धर्म के हो?

मासिक धर्म एक महिलाको शरीरमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो। पहिलो मासिक धर्म १० देखि १६ वर्षको उमेरमा हुन्छ।

मासिक धर्म एक प्रजनन चक्रको प्राकृतिक भाग हो जसमा प्रत्येक महिलाको मेन्स्ट्रोवल रक्तस्राव २ दिन देखि ७ दिनसम्म अलग अलग चक्रमा हुन्छ। यसमा चिन्तित हुनु, डराउनु वा लाज मान्ने कुरा छैन।

मासिक धर्म किन महिलाहरूमा हुन्छ?

पुरुष र महिलाको शरीर भिन्न छ। महिलाको प्रजननको अङ्गहरू गर्भाशय अण्डकोश, सर्विक्स (Cervix), फलोपियन ट्युब (Fallopian Tube) र योनी हुन्। पुरुषहरूको प्रजननको अङ्गहरू लिंग, अण्डकोश र स्क्रोटम (Scrotum) हरू हुन्। अण्डकोशबाट निस्केको अण्डा फल्लोपियन ट्युब भएर गर्भाशयमा पुग्छ। यहाँ शुक्राणुसित भेट हुन्छ र बच्चा हुन्छ। यस समयमा गर्भाशय आफ्नो अस्तर (lining) मोटो हुन्छ जसको कारणले अण्डा गर्भाशयमा रहेर बढ्न सक्छ। यदि अण्डाको मिलन शुक्राणुसित भएन भने अण्डा गर्भाशयमा बस्दैन। जब यस्तो हुन्छ तब गर्भाशयबाट ऊतक (Tissue) अण्डा र रगत योनी भएर शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ।

मासिक धर्म चक्र

मासिक धर्म चक्र महिलाहरूमा अलग हुन्छ। यो शुरू हुन्छ महिनाको रक्तस्रावको पहिलो दिन। यो चक्र (cycle) गर्भवती भएको अवस्था बाहेक प्रत्येक महिना हुन्छ। यो चक्र २८ देखि ३० दिनको हुन्छ तर कहिले काहिँ यो चक्र छोटो वा लामो हुनु सक्छ।

मासिक धर्मको स्वच्छता बारे जान्न किन आवश्यक छ?

मासिक धर्म एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया हो, यो केही भ्रमहरू अनि अभ्यासहरूसित सम्बन्धित छ जसद्वारा कोहीबेला स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ जस्तै संक्रमणहरूद्वारा पिढित हुनु, वाइट डिस्चार्ज, योनी चिलाउनु/जलन, अण्डकोश सुनिनु अनि पिसाब बारम्बार आउनु।



## मासिक धर्मको समयमा सफाई



न्याफिन/प्याड धुनु



त्यसलाई घाममा सुकाउनु



न्याफिन/प्याडलाई फ्याँक्नु

## मासिक धर्मको समयमा स्वच्छता

आफूलाई सुरक्षित राखौं ?

मासिक धर्मको समयमा अवशोषणको लागि सेनिटेरी नेपकिन वा प्याडको प्रयोग गर्नुहोस्। सेनिटेरी नेपकिन विशेष गरी बनाएको हुन्छ रक्तस्राव अवशोषणको लागि। रक्तस्राव अनुसार सेनिटेरी प्याड बदलिनुहोस्। प्रयोग गरेको नेपकिन राम्रोसित फ्याँक्नुहोस्। सेनिटेरी नेपकिन सफा र सुरक्षित जगहमा राख्नुहोस्। रक्तस्रावको समय सेनिटेरी प्याड प्रयोग गरेर तपाईं आरामसित अनि निश्चिन्त रहनुहोस्। सेनिटेरी नेपकिन तपाईंहरूले आशा दिदी, AWW र स्थानीय SHG बाट पाउन सक्नुहुन्छ। सेनिटेरी नेपकिन प्रयोग गर्नुहोस् सफा र आरामदायक मासिक धर्म रक्तस्रावको लागि।

सेनिटेरी नेपकिनको निपटान कसरी गर्ने ?

प्रयोग गरेको सेनिटेरी नेपकिनको राम्रोसित निपटान गर्नुहोस्। यसलाई :

क) जमीनमा पुरीदिनुहोस् ताकि यसद्वारा ब्याक्टेरिया नफैलियोस्।

ख) इन्सिनरेटेड (Incinerated)। जलाउँदा किटाणुहरू सम्पूर्ण रूपले मर्दछ। तर यो जहाँ ठिकसित इन्सिनरेटर राखिएको हुन्छ त्यहाँ मात्र जलाउनु पर्दछ।

लुगा वा पुनः प्रयोग गरिने लुगाको प्रयोग :

प्रयोग गर्ने लुगा सफा, नरम, सुक्खा र अवशोषित हुनुपर्छ।

लुगाको पुनः प्रयोग गर्दा लुगा गरम पानीमा सफा गरेर घाममा सुकाउनुपर्छ।

सुकेको लुगालाई स्त्री गर्नुहोस्।

लुगा सफा र सुक्खा जगहमा राख्नुहोस् र लुगा अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।

धेरैपल्ट प्रयोग गरेको लुगालाई निपटान (Dispose) गर्नुहोस्।

पानी स्रोतहरू आसपास वा टोइलेटमा नफ्याँक्नुहोस्।

प्रयोग गरेको लुगा/नेपकिन पुरानो खबरकागजमा प्याक गरेर फ्याँक्नुहोस्।

यदि आफ्नो इलाकामा फ्याँक्ने जगह छैन भने आफ्नो घरको पछाडी जलाईदिनु वा माटोमा पुरीदिनुहोस्।



# मासिक धर्म सफाई – सचेत बस्नु

मासिक धर्मको चिन्ह लगाउनु



मासिक धर्मको चिन्ह लगाउनु

मुखको राल हेर्नु



सामान्य सफाई

सानो सेनिटेरी प्याड राख्नु



सचेत बस्नु



## मासिक धर्मको समयमा स्वच्छता

- \* मासिक धर्मको चिन्ह लगाउनुहोस् : ठिक समयमा मासिक धर्म हुँदैछ कि छैन याद राख्नुहोस्।
- \* सक्रिय रहने : सक्रिय रहनुको लागि सधैं गर्ने कार्यहरू गर्नुहोस् जस्तै हिँड्ने, दौडिने, कार्यहरू इत्यादि।
- \* मासिक धर्मको समयमा सामान्य स्वच्छता : आफू स्वस्थ र स्वच्छ रहनुको लागि तल दिएका कार्यहरू गर्नुहोस् :
  - प्रतिदिन स्नान गर्नु
  - प्रत्येक ६ घण्टामा नेपकिन/प्याडहरू बदलिनुहोस्। ज्यादा रक्तस्राव हुँदा ३-४ घण्टामा नेपकिन बदलिनुहोस्।
  - पुरा भिजुन्जेलसम्म प्याडको प्रयोग नगर्नुहोस्।
  - आफ्नो लैंगिक क्षेत्र धुनुहोस् प्रत्येक पल्ट शौचालय प्रयोग गरेपछि।
  - प्रत्येक पल्ट प्याड बदलिनु अघाडि र बदलेपछि हात धुनुहोस्।

### घर लैजाने सन्देशहरू

- मासिक धर्म एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया हो, यसमा लाज र दोषी महसुस नगर्नुहोस्।
- सधैं स्वच्छ र स्वस्थ रहनुहोस्।
- आफ्नो शरीरको ख्याल राख्ने जिम्मेवारी आफ्नै हो।
- राम्रो खाना खानुहोस् र सधैं व्यायाम गर्नुहोस्। खेल्नु, दौड्नु वा स्किप खेल्नु मासिक धर्मको समयमा नछोड्नुहोस्।
- सधैं सफा सेनिटेरी प्याड प्रयोग गर्नुहोस्। यो सधैं सफा र सुरक्षित जगहमा राख्नुहोस्।
- सेनिटेरी प्याड प्रयोग गरेर सधैं सफा, स्वच्छ र किटाणुमुक्त रहनुहोस्।
- प्रयोग गरेको सेनिटेरी प्याडको निपटान जमीनमा पुरेर वा यसलाई जलाएर गर्नुहोस्। यसलाई पानीको स्रोतहरूको छेउछाउ र टोइलेटमा नगर्नुहोस्।



# हातको सफाई



## हातको स्वच्छता : किन, कसरी अनि कहिले ?

### किन ?

हात सफा राख्नु एक महत्वपूर्ण कदम हो जसद्वारा हामीहरू बिमार हुनबाट र रोग फैलाउनुबाट जोगिनु सक्छौं। धेरै जस्तो अवस्थामा रोगहरू राम्रोसित साबुन नलगाएको र स्वच्छ बगिरहेको पानीमा हात नधोएको कारणले फैलिन्छ। त्यसकारण हातको स्वच्छता एक महत्वपूर्ण उपाय हो रोग फैलिनु र रोकथाम गर्नको लागि।

हात साबुन लगाएर धुँदा धेरै किटाणुहरू नष्ट हुन्छ र रोग लाग्नबाट बचाउँदछ कारण :

- हातले हामीहरू सदैव आँखा, नाक, मुख छोइरहेका हुन्छौं जसको कारण किटाणुहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छ र हामीलाई बिमार बनाउँछ।
- मैला हातबाट किटाणुहरू खाना बनाउँदा, खाँदा र पिउने पानीमा पुग्छ। किटाणुहरूले खानामा आफ्नो संख्या बढाउँछ र हामीलाई बिमार बनाउँछ।
- किटाणुहरू हाम्रो मैला हातबाट टेबल, रेलिंग, खेलौनाहरू इत्यादिमा सर्दछ र त्यहाँदेखि अरूको हातहरूमा सर्दछ।
- हात सफा राख्दा हामीले धेरै रोगहरूको रोकथाममा मदत गर्छौं जस्तै डायरिया, सर्दी, आँखा र छालाको संक्रमण।

हात धुने तरिका अरूलाई सिकाउँदा आफ्नो इलाका (घर—समाज) स्वच्छ र स्वस्थ बन्दछ।

### कसरी ?

- हात मैला हुँदा र शौचालय प्रयोग गरेपछि सधैं हात साबुन लगाएर धुनुहोस्।
- हातलाई नलको तातो पानीले भिजाएर साबुन लाउनुहोस्।
- हातलाई सफा टावलले पुच्छनुहोस्।

# हात कसरी धुनु



हात दलुहोस्



हात अनि औलाहरू दलुहोस्  
औलाको बीचमा पनि दलुहोस्



बुढि औला अनि औलाहरू दलुहोस्



नड अनि हत्केला दलुहोस्



बुढि औला हत्केलाको विरुद्ध दलुहोस्



हत्केलामा औलाहरू दलुहोस्

## हात धुने प्रभावशाली ६ कदमहरू

चरण १ : हात पानीले भिजाएर साबुन लगाउनुहोस्। साबुनको फिज आउञ्जेलसम्म हत्केला दल्नुहोस्।

चरण २ : हत्केला अर्को हातको पछिल्लो भागमा दल्नुहोस्।

चरण ३ : औंलीहरूको बीचमा दल्नुहोस्।

चरण ४ : हात औंलीहरूले दल्नुहोस्।

चरण ५ : बुढी औंलीको वरिपरि दल्नुहोस्।

चरण ६ : औंलीको टुप्पो गोलो गोलो गरेर हत्केलामा दल्नुहोस्। त्यसपश्चात् पानीले हात धोएर सुकाउनुहोस्।

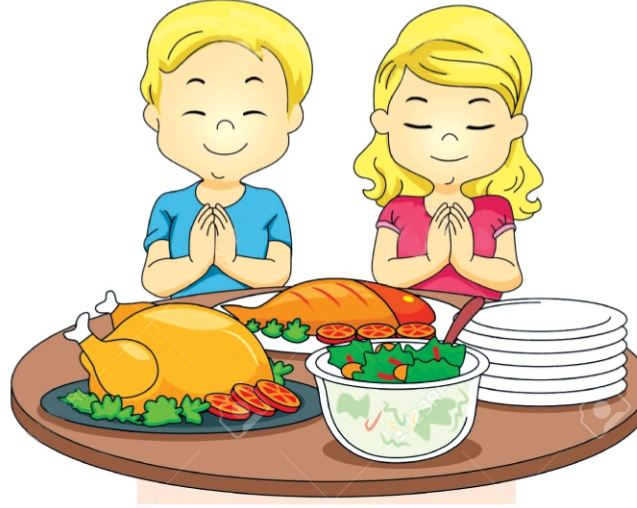


# तपाईंको हात कहिले धुन पर्ने

खाना बनाउन अघि



खाना खानु अघि



बिमारी स्याहार्न अघि अनि पछि



घाउ/काटेको ड्रेसिङ गर्न अघि अनि पछि



शौचालय प्रयोग गर्न अघि अनि पछि



डायपर फेरेपछि



## आफ्नो हात कहिले धुनु

हामीले अरूलाई, केही चिज वा सामान छुँदा हाम्रो हातमा धेरै प्रकारको किटाणु, भाइरसहरू जम्मा हुन्छ। यो किटाणुहरू हाम्रो हातको माध्यमबाट आँखा, नाक, मुख देखि हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ जसको कारणले हामीहरू आफैँ बिमारले संक्रमण हुनु सक्छौं। हाम्रो हात किटाणु मुक्त राख्न त असम्भव छ तर हामीले सधैं हात धोएर यी किटाणुहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्नुमा रोकथाम गर्नसक्छौं।

### सधैं आफ्नो हात धुने

- खाना बनाउनु अगाडि।
- खाना खानु अगाडि र खाइसकेपछि।
- बिमारीलाई हेर्नु अगाडि र हेरी सकेपछि।
- घाउ वा चोट उपचार गर्नु अगाडि र पछाडी।
- शौचालय प्रयोग गरेपछि।
- डाइपर बदलेपछि वा शिशुको टोइलेट सफा गरेपछि।
- सर्दी, खोकी र हाछिउँ गरेपछि।
- कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउँदा र निकाल्दा।
- फोहोर मैला सोहोरेपछि।
- अरूसित हात मिलाएपछि।
- पालेको जानवरलाई छुँदा, खाना दिँदा र उसले फोहोर गरेको सफा गरेपछि।
- यसबाहेक, हात मैला देख्दा तुरुन्तै हात धुनुहोस्।



# वास : स्वस्थ आदत अनि अभ्यासहरू (घरमा सन्देश पुऱ्याउनुहोस्)

मैला ठिक जगहमा फ्याँक्नु



उपयुक्त सेनिटेशन



उपयुक्त शौचालय सुविधाहरू



राम्रो सफाईका अभ्यासहरू



हात धुनु





## वास : स्वस्थ बानी र आचरणहरू (घर लैजाने सन्देशहरू)

- रोग रोकथामको लागि हात धुनुहोस्।
- खुल्लामा टोइलेट नगर्नुहोस्। आफ्नो टोइलेट बनाउनुहोस् र बग्ने पानीको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- सधैं टोइलेट सफा राख्नुहोस् र यसमा निस्संक्रामक लगाएर सफा गर्नुहोस्।
- सधैं पोछा लगाउनुहोस्।
- जुत्ता, चप्पल बाहिर राख्नुहोस्।
- खोक्दा, हाछिउँ गर्दा रूमालले मुख ढाक्नुहोस्।
- पर्याप्त डस्टबिन राख्नुहोस्।
- लुगा सधैं धुनुहोस्।
- प्रतिदिन नुहाउनुहोस्।
- पानी र उद्भिद्हरू बचाउनुहोस्।
- आफ्नो वरिपरि सफा राख्नुहोस्।
- सफा पानी खाना बनाउनु र पिउनुमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- घरमा पालेको जानवरलाई अलग्गै राख्नुहोस्।
- पालेको जानवरलाई समय—समयमा भ्याक्सिन लगाउनुहोस्।
- आफू स्वस्थ रहनुको लागि व्यक्तिगत र वातावरण स्वच्छता महत्त्वपूर्ण छ।
- प्रजनन क्षेत्र संक्रमण हुनुदेखि रोकथामको निम्ति मासिक धर्मको स्वच्छता जरूरी छ।
- राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छताले मासिक धर्मको समयमा तपाईंलाई निश्चिन्त बनाउँदछ।