



सुरक्षित पेयजल

स्वच्छ और सुरक्षित पानी पीने से कई जल-जनित रोगों से बचाव होता है।

✓ क्या करें



सुरक्षित स्रोत जैसे हैंडपंप, नल या बंद कुओं आदि का पानी ही पीने के लिए इस्तेमाल करें।

पानी निकालते समय बर्तन में हाथ ना डुबायें। पानी निकालने के लिए डंडी वाले लोटे का ही प्रयोग करें।



पीने के पानी के बर्तन को हमेशा ढक कर रखें एवं जमीन से ऊपर रखें।

✗ क्या न करें



तालाब, नदी और खुले कुएं का पानी सुरक्षित नहीं होता है। इसका इस्तेमाल पीने के लिए नहीं करें।



पानी भरने वाले बर्तन को गंदा न रखें तथा खुला न छोड़ें। पानी निकालते समय बर्तन में हाथ न डुबायें।



कूड़े कचरे एवं गंदे पानी की निकासी

✓ क्या करें



घर के कचरे को एक कचरादान में इकट्ठा करें। कचरा इकट्ठा करने वाली गाड़ी में ही कचरा डालें। घर के कचरे को गांव से दूर एक गड्ढे में डालें तथा उसकी ढाद बनायें।



जल की निकासी के लिए नालियों या सोखते गड्ढों का निर्माण करें।



गंदे पानी की निकासी वाली नाली एवं घर के आसपास के वातावरण को साफ रखें।

✗ क्या न करें



सड़क तथा जल स्रोत जैसे हैंडपंप, ट्यूबवेल, कुआँ आदि के पास कूड़ा-कचरा न फेंके।



घर का गंदा पानी सड़क पर या घर के आसपास इकट्ठा न होने दें।



मर्यादा अभियान

नारी विकास सर्वोपरि

थोड़ी सी सूझबूझ और समझदारी!
मान-सम्मान, सुरक्षा, सुविधा और स्वास्थ्य
हम सब की ज़िम्मेदारी!



घर में शौचालय बनाना बहुत आसान।

शौचालय निर्माण हेतु पात्र हितग्राही ₹ 9000/- तक की सहायता, खुद को लगाने होंगे बस ₹ 900/-। दो सोखता गड्ढों वाला शौचालय सुविधाजनक एवं साफ-सुथरा है।





शौचालय का निर्माण और उपयोग

शौचालय का उपयोग, सुरक्षा, स्वच्छता और गर्व का प्रतीक है।

✓ क्या करें



घर में ही स्वच्छ शौचालय का निर्माण करें। सोखता गड्ढे वाला शौचालय स्वच्छ, सुरक्षित एवं सुविधाजनक है।



स्वच्छ शौचालय का घर के सभी लोग उपयोग करें।



शौच के बाद अच्छी तरह से साबुन से हाथ धोना ना भूलें।

✗ क्या न करें



खुले में मल त्याग न करें। घर की महिलाओं को खुले में मल त्याग करने के लिए भेजकर अपमानित न करें।



बच्चों को घर के आसपास खुले में व नालियों आदि में शौच न करने दें। उनमें भी शौचालय के उपयोग की आदत का विकास करें।



साबुन से हाथ धोना

आवश्यक समय पर साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना स्वस्थ रहने का सबसे सस्ता उपाय है।

✓ क्या करें

खाना खाने से पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने से उल्टी-दस्त एवं डायरिया जैसे रोगों से बचा जा सकता है।



हाथ धोने के लिए साबुन का इस्तेमाल अवश्य करें।

खाना पकाने, खाने व खिलाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोयें।



शौच करने के बाद एवं बच्चों का मल साफ करने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धोयें।

✓ कैसे धोयें साबुन से हाथ ?

अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएं
अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें साबुन का झाग बनायें



अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों तरफ और अंगुलियों के बीच में भी रगड़ें

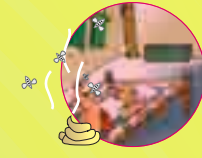
दोनों हाथों को पूरी तरह से पानी से धोकर साफ करें

अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचें-रगड़ें



✗ क्या न करें

साबुन से हाथ धोने के बाद उन्हें गंदे टावेल या गंदे कपड़े से न पोछें।



बच्चों के मल का सुरक्षित निपटान

बच्चों के मल में भी कीटाणु होते हैं उसका भी सुरक्षित निपटान बहुत जरूरी है।

✓ क्या करें



जहां बच्चे ने मल किया है वहां पहले राख डालकर मल-मूत्र साफ करें। यदि मल कपड़े में किया है तो उसे साबुन से अच्छी तरह शौचालय में ही धोयें।

यदि घर में शौचालय नहीं बना है तो मल को गड्ढा कर उसमें दबा दें ताकि उस पर मक्खियां ना बैठें।



बच्चों के मल की सफाई के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धोयें।

✗ क्या न करें



बच्चों के मल को कपड़े/कागज से पोछ कर बाहर सड़क आदि पर न फेंके।



बच्चों के मल को खुले में न पड़ा रहने दें।

