

पानी और पर्यावरण स्वच्छता

स्वच्छता प्रचारक पुस्तक



www.washinstitute.org



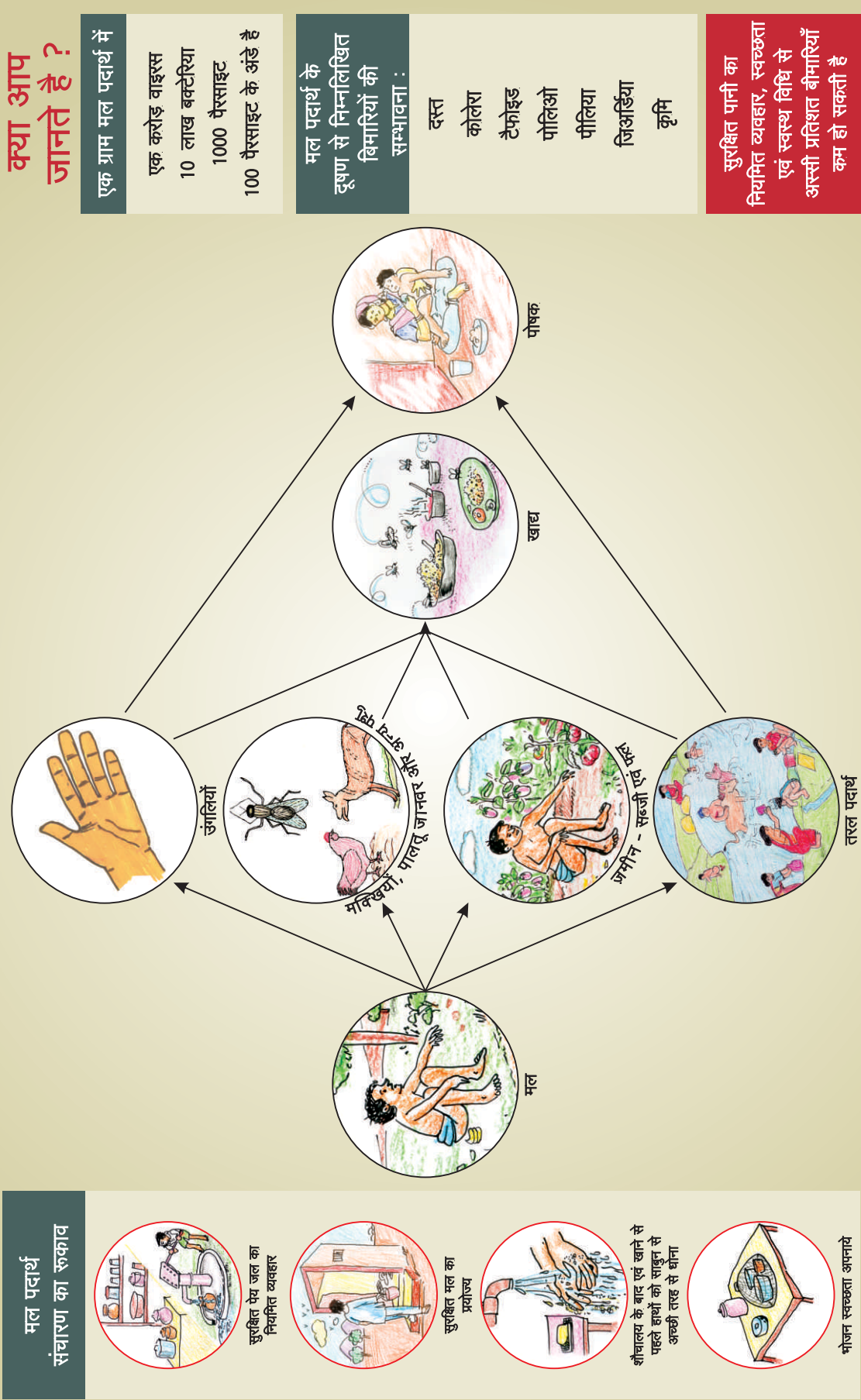
www.realsocialservice.org



water for people
INDIA everyone | forever

मल पदार्थ - मुँह के द्वारा बीमारी फैलने के मार्ग

मल पदार्थ - मुँह के द्वारा बीमारी फैलने के मार्ग



सावधान

सावधान



भारत में लगभग एक दिन में हजार बच्चे पेट की बीमारियों से मरते हैं।
खुली हवा में शौच करने से पेट की बीमारिया फैलते हैं



तालाब, पोखर, नदी - इनके पास शौच
करने से पानी गन्दा होता है



घर के पास शौच करने से मक्खी और जानवरों द्वारा
विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ फैलती हैं



खुली हवा में शौच करने से साँप एवं कीड़े मकौड़ों से
डंक लगने की सम्भावना है



सड़क के किनारे शौच करने से दुर्घटनाएं हो सकती हैं



शौचालय का प्रयोग कैसे करें ?

शौचालय का प्रयोग कैसे करें ?



1

शौच करने से पहले फ्लश को गीला करने हेतु पानी डालें।



2

फ्लश के ऊपर सही तरीके से बैठें।



3

मल त्याग के बाद फ्लश को पर्याप्त पानी से साफ करें तथा यह सुनिश्चित कर लें कि मल पी ट्रेप में रुके पानी से नीचे चला जाय।



4

साबुन या राख से हाथ अच्छी तरह धोयें।



5

शौचालय को साफ सुथरा रखना चाहिए।



6

शौचालय प्रयोग के बाद उसे अच्छी तरह बंद करना चाहिए।



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org



हाथो को साफ़ रख कर बीमारियाँ फैलाने वाले जिवाणुओं से बचाव

हाथो को साफ़ रख कर बीमारियाँ फैलाने वाले जिवाणुओं से बचाव

क्या आप जानते हैं ?

अच्छी तरह हाथो को साफ करने से सैंतालिस प्रतिशत पेट की बीमारियों को रोका जा सकता है



शौचालय के बाद हाथो को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए



खाना खाने से पहले हाथो को साबुन से धोना चाहिए



बच्चो का मल साफ़ करने के बाद हाथो को साबुन से धोना चाहिए



खेल कूद एवं कूड़े को हाथ लगाने के बाद हाथो को साबुन से धोना चाहिए

हाथो को धोने के तरीके

1



हाथो को पानी में डुबोना चाहिए

2



साबुन से हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए

3



साफ़ पानी से हाथो को अच्छी तरह धोना चाहिए



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org



डायरिया और उससे उपचार

डायरिया और उससे उपचार



तीव्र डिहाइड्रेशन के लक्षण

1. मुंह एवं होठों का सूखना
2. आँखों का धसना
3. पेशाब कम एवं गाढ़ा आना
4. चमड़ी का ढीला होना
5. बच्चों का माथा धसना

डायरिया उपचार के तरीके

ओ.आर.एस. पावडर



हाथों और बरतन को साफ करना चाहिए।



एक लीटर साफ पानी को लेना चाहिए।



पानी उबालने के बाद उसे ठंडा करना चाहिए।



ओ.आर.एस. कवर काटकर ओ.आर.एस. पावडर को पानी में मिलाना चाहिए।



चम्मच से पानी को अच्छी तरह मिलाइये।



बीमार को सीधे ओ.आर.एस. पानी दीजिए। बचे हुए पानी को 24 घंटे के बाद फेंक दीजिये

घर में बनाने वाले तरल पदार्थ



डायरिया से पीड़ित को चावल का पानी, दाल पानी, ताजे फलों का रस, नारीयल का पानी, छाछ आदि देना अनिवार्य हैं।

गंभीर लक्षण दिखने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या डाक्टर से सम्पर्क करें।



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org



बीमारी के बिना जीवन व्यतीत करने के लिये स्वस्थ रहन-सहन

बीमारी के बिना जीवन व्यतीत करने के लिये स्वस्थ रहन-सहन

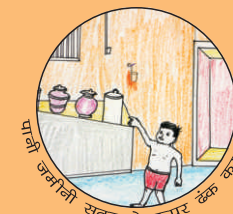
पानी



साफ पानी उपयोग करना है



पानी लेकर जाते समय स्वच्छता का ध्यान



पानी जमीनी सतह से ऊपर ढक कर रखें



अथवा पानी निकालने हेतु ढाढ़ी वाले लोहे को प्रयोग करें

स्वास्थ्य



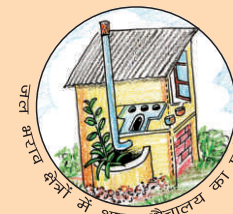
मल को मिट्टी से ढक दें



स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें



बच्चों को शौचालय प्रयोग हेतु प्रेरित करें



भूराब क्षेत्रों में शुष्क शौचालय का प्रयोग करें

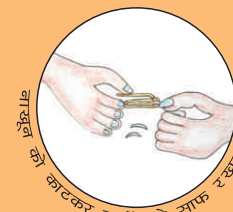
व्यक्तिगत
स्वच्छता



शौच करने के बाद साबुन से हाथों को धोना चाहिए



भोजन खाने से पूर्व साबुन से हाथ धोना

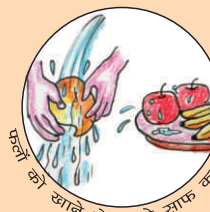


नाखूनों को काटकर हाथों को साफ रखना चाहिए



चमच का उपयोग करना है

भोजन की
स्वच्छता



फलियों को खाने के पहले साफ करना है



टेकरियों को काटने के पहले धोना चाहिए



भोजन पदार्थ को ऊपरी स्थान पर ढक कर रखना है



मांस को अच्छी तरह पकाने के बाद खाना है

कूड़ा-
करकट



जैसे-जैसे कचरे को अलग कर पुनः प्रयोग में लायें



खिंचे बिस्तारण हेतु कूड़ा दान का प्रयोग करें



पौधों के गोबर को खाद गड़दे में डालना चाहिए



रस्मों के स्थान पर कागज या कपड़े की बैली का प्रयोग करें

द्रव्य गंदा
पदार्थ



गंदे पानी की नालियां साफ रखें



गंदे पानी का बगीचे के लिए उपयोग करें



सोखना गड़दे का प्रयोग करें



रस्मों के स्थान पर कागज या कपड़े की बैली का प्रयोग करें

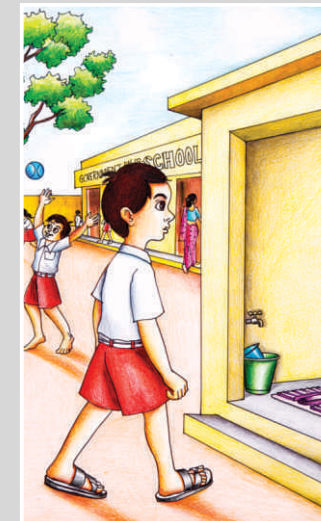


स्कूल में जल, शौचालय एवं स्वच्छता

स्कूल में जल, शौचालय एवं स्वच्छता

स्कूल में जल, शौचालय एवं स्वच्छता बच्चों का हक है जो कि उनके सेहत, शिक्षा तथा उपलब्धियों को बढ़ावा देता है

स्कूल में शौचालय का उपयोग तथा रख-रखाव



शौचालय इस्तेमाल करें तथा शौचालय इस्तेमाल करते समय चप्पल पहने



शौचालय इस्तेमाल करने से पहले एक मग पानी डालें



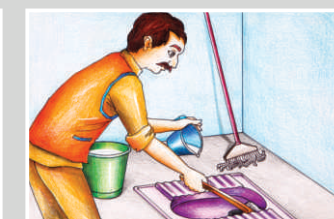
शौच करते समय सीट पर ठीक से बैठें



शौचालय उपयोग के बाद पर्याप्त पानी डालें



शौच करने के बाद हाथों को साबून से अच्छी तरह से धोएं



शौचालय को समय समय पर शौचालय साफ करने वाले से साफ करवाएं



मूत्रालय का इस्तेमाल करते समय ठीक से खड़ा हो



उपयोग के बाद मूत्रालय में पानी डालें



मासिक धर्म के दौरान बॉक्स में से स्वच्छ नैपकिन का इस्तेमाल करें



इस्तेमाल किया हुआ नैपकिन भस्मक में डाल दें



मध्यान भोजन के पहले और बाद में हाथ तथा थाली को अच्छे से धो लें

पेयजल स्रोत का सुचारु ढंग से उपयोग तथा रख-रखाव सुनिश्चित करें



सुनिश्चित करें कि पेयजल स्रोत का चबुतरा साफ सुथरा है



जलबंधु के द्वारा चापाकल मरम्मत करावें



चापाकल का खराब पानी स्कूल के बगीचे एवं सोखता गड्ढे के तरफ डालें



ठोस कचड़े का सुरक्षित निपटान

ठोस कचड़े का सुरक्षित निपटान



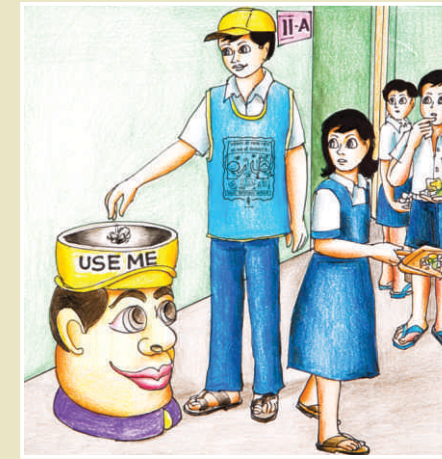
www.washinstitute.org



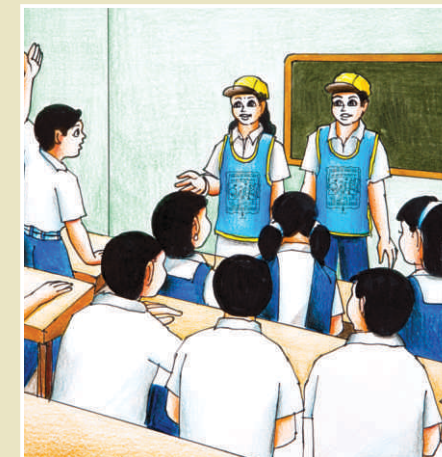
www.realsocialservice.org



स्कूल स्वास्थ्य समिति की जिम्मेदारियाँ



उदाहरण के साथ दूसरों का नेतृत्व करना



अच्छे स्वास्थ्य आचरण पर चर्चा करना



अच्छे स्वास्थ्य तथा सेहत की आदतों को बच्चों को सिखाना

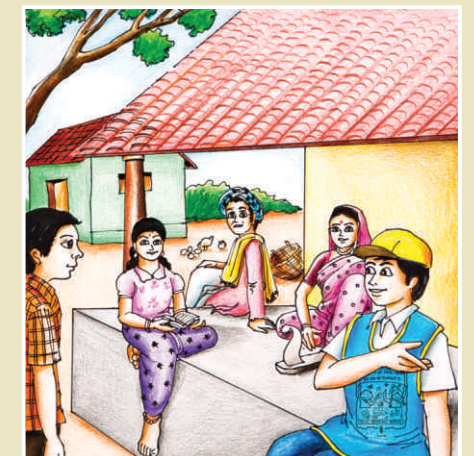
स्कूल स्वास्थ्य समिति की जिम्मेदारियाँ



मध्याह्न भोजन बनने के समय खाद्य पदार्थ की स्वच्छता की पड़ताल करना



हमेशा महत्वपूर्ण समय के बाद साबुन से हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।



अपने अभिभावक तथा समुदाय के साथ स्वास्थ्य संदेशों का चर्चा करना



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org

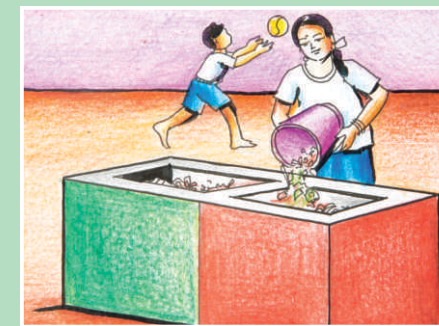


water for people
INDIA everyone | forever

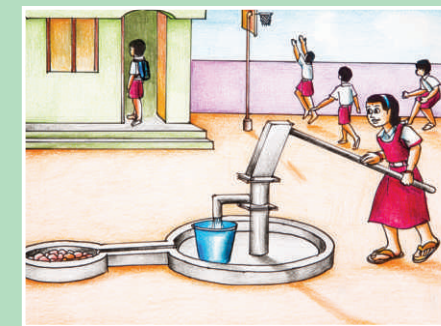
स्कूल स्वच्छता समिति की जिम्मेदारियाँ



स्कूल के पेयजल तथा शौचालय को
साफ रखना



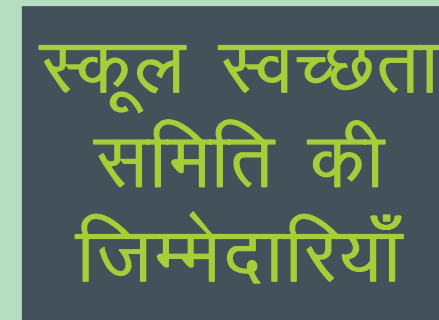
कूड़े को कूड़ेदान/खाद बनाने
वाले टैंक में डालना



गंदे पानी को सोखता गड़ढ़े या स्कूल के
बगीचे में डालना



शिक्षक के साथ दिन में दो
बार शौचालय का निरीक्षण करना



शौचालय साफ करने वाली वस्तुएं जैसे की साबून,
हार्पिक, नैपकिन, फिनाईल आदि का भण्डार करना



सभी पानी की टंकियों को प्रतिदिन
जांचना तथा उन्हें पानी से भरा रखना



शौचालय जाने के पूर्व नल में पानी के
उपलब्धता सुनिश्चित करना



छोटे बच्चों को "शौचालय कैसे
उपयोग करें" सिखना



शौचालय सफाईकर्मी के द्वारा सफाई
करते वक्त निगरानी रखना



सफाई संबंधित आदतों को अपने
अभिभावकों तथा समुदाय में चर्चा करना



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org

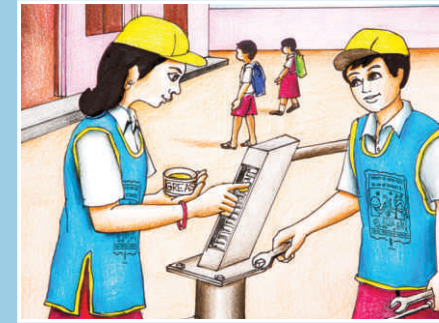


water for people
INDIA everyone | forever

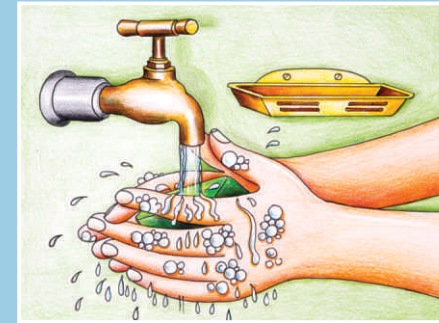
स्कूल पानी समिति की जिम्मेदारियाँ



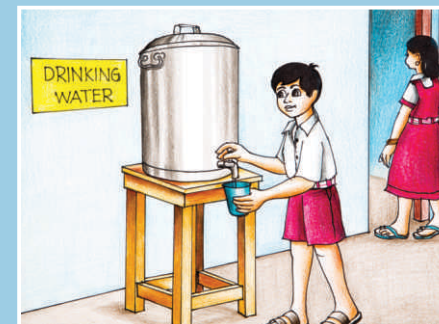
जल स्रोत का रोजाना
सफाई सुनिश्चित करना



समय-समय पर पानी के
प्रत्येक स्रोत का रख-रखाव

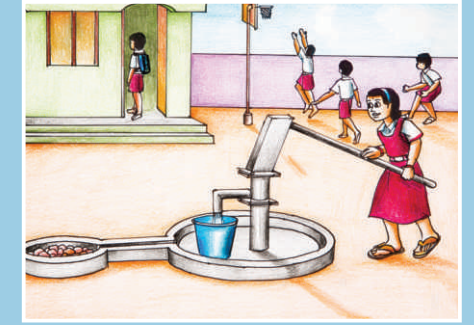


पानी पीने से पहले अपने हाथों को
अच्छे से धोना



पेयजल पात्र को हमेशा ढक कर तथा
ऊँचे स्थान पर रखना

स्कूल पानी समिति की जिम्मेदारियाँ



गंदे पानी को सोखता गड़ढ़े या स्कूल के
बगीचे में डालना



नियमित मासिक बैठक
संचालित करना



छोटे बच्चे को चापाकल से साफ पानी साफ
सुथरे वर्तन में पीने के लिए उत्साहित करना



अभिभावकों तथा समुदाय को साफ तथा
शुद्ध जल पीने के लिए चर्चा
करना तथा प्रेरित करना



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org



INDIA everyone | forever

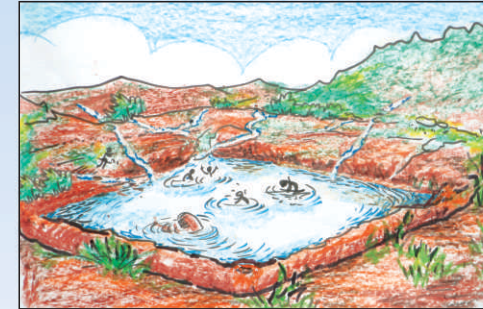
जल संरक्षित करें व सुरक्षित रखें!

जल संरक्षित करें व सुरक्षित रखें!

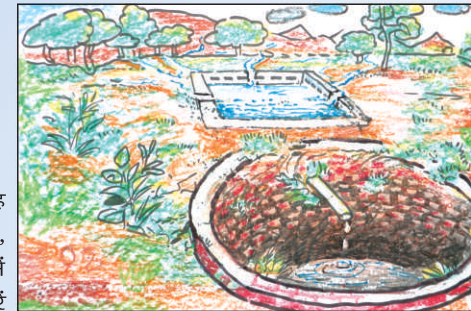
जल संरक्षण हेतु
नाले पर गली
प्लग निर्माण करें



सिंचाई हेतु एवं
जल रिसाव के
लिये तालाब बनायें



वर्षा के सतह
जल को कुओं,
ट्यूबवेल आदि में
प्रवाहित करें



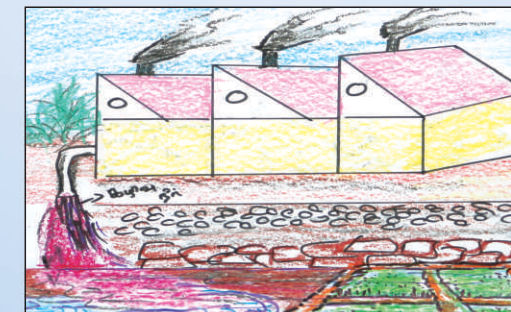
वर्षा जल को
छतों से एकत्रित
कर पीने व अन्य
उपयोग में लायें



वृक्षा रोपण
कर वन
आच्छादित करें



स्वच्छ जल का
दुरुपयोग व क्षति
करना अपराध हो



औद्योगिक प्रदूषण एवं कृषि में प्रयोग में लाये जाने वाले रसायनों से बचाव करें



www.washinstitute.org



www.realsocialservice.org





Water For People was founded in 1991 by leaders of the American Water Works Association in response to the world's growing water and sanitation crisis. It works with the vision to build a world where all people have access to safe drinking and sanitation, and no one suffers or dies from water or sanitation related diseases. Water For People is currently working in nine countries namely India, Malawi, Uganda, Rwanda, Guatemala, Bolivia, Honduras, Nicaragua and Peru.

Water For People works with the approach called '**Everyone Forever**' which means access to improved water and sanitation services for every family, every school and every clinic in a sustainable manner. Everyone Forever's programs focus on development of locally sustainable drinking water resources, sanitation facilities, and hygiene education programs that last forever to meet the needs of everyone in future without external support.

On a mission to bring an end to water and sanitation crisis, Water For People brings together local entrepreneurs, civil society, governments, and communities to establish creative, collaborative and permanent solutions that allow people to build and maintain their own reliable safe water and sanitation systems to end it. Empowering everyone transforms people's lives by improving health and economic productivity to end the cycle of poverty.

In India, Water For People is currently working in five districts in the state of West Bengal and in two districts in the state of Bihar, covering over 02 million people. Water For People also provides technical assistance to strengthen sanitation supply chain in eight districts of Bihar. Water For People working in collaboration with state, district and block government in its operational regions. It represents different government committees at state and national levels.