

# صحت و صفائی کے بنیادی پیغامات

کتابچہ برائے

گھریلو خواتین، و طلباء



**SPO**  
Strengthening  
Participatory  
Organization

ادارہ استحکام شرکتی ترقی



**Flood-Based Livelihoods  
Network Foundation**

# فہرست

1	دیباچہ
2	☆ جراثیم کا پھیلاؤ اور روک تھام
3	☆ صحت و صفائی کی عادات، بیماری سے نجات
	حصہ اول (بنیادی پیغامات)
4	☆ خواتین کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہیے
5	☆ بچوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہیے
6	☆ بچوں کے لیے نظم
7	☆ مردوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہیے
8-9	☆ صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کا طریقہ کار
10-12	☆ پانی کو گھریلو سطح پر صاف کرنے کے سستے طریقے
13	☆ لیٹرین کی اہمیت، استعمال اور دیکھ بھال

## حصہ دوئم (اضافی پیغامات)

14	☆	کھانے پینے کی اشیاء اور برتنوں کی صفائی
15	☆	ذاتی صفائی
16	☆	پانی بھرنے والی جگہوں کی صفائی
17	☆	کھڑا پانی
18	☆	گھریلو صفائی

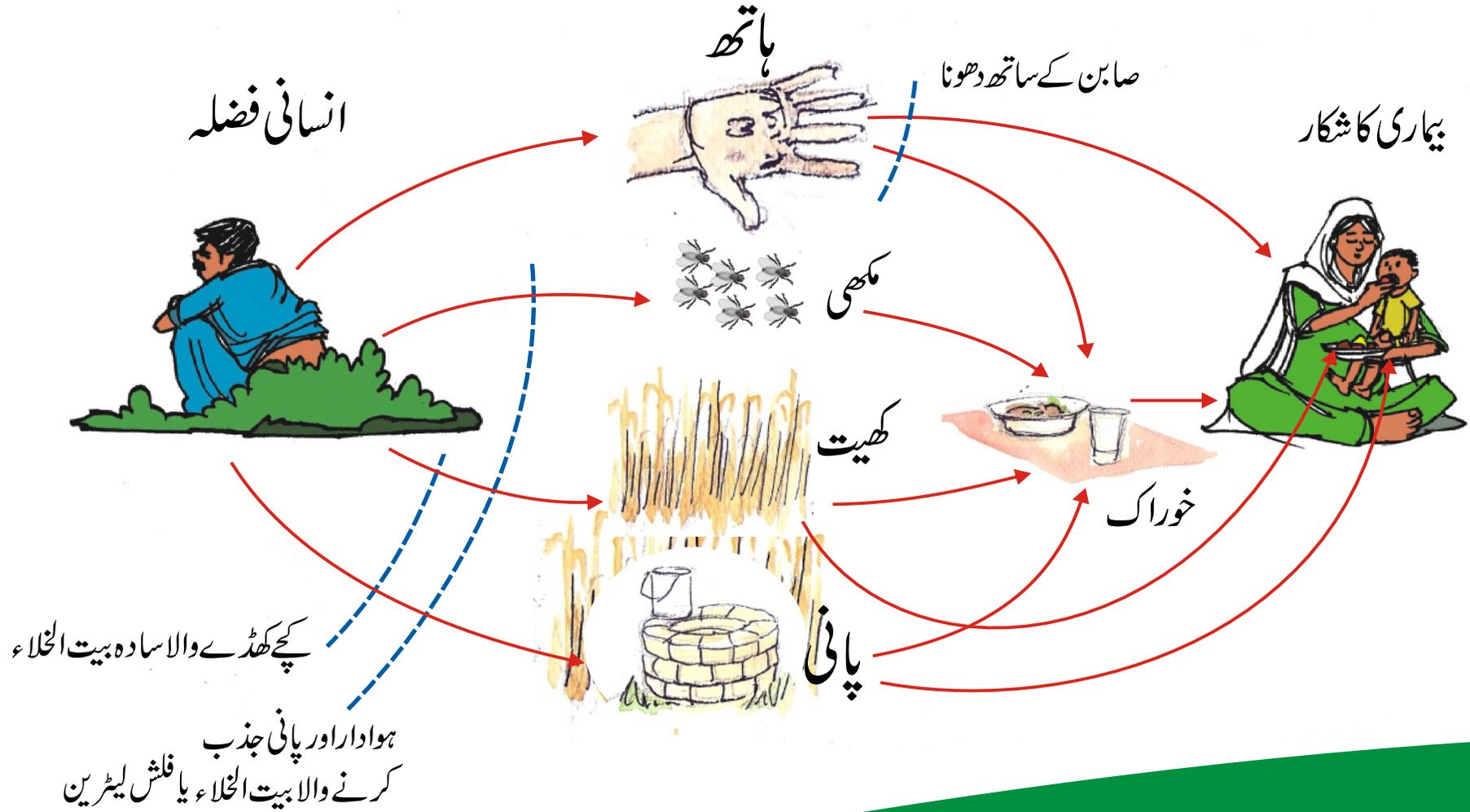
## دیباچہ

سیلاب کی حالیہ تباہ کاری کی وجہ سے نہ صرف لاکھوں گھرتباہ ہوئے بلکہ صحت و صفائی کی سہولیات کو بھی بے پناہ نقصان پہنچا ہے۔ پانی کے موجودہ ذرائع آلودہ ہو چکے ہیں۔ پہلے سے زیادہ لوگ کھلے میں پاخانہ کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں۔ ناقص صحت و صفائی اور پاخانے سے آلودہ پانی سے دست، ٹائیفائیڈ اور جلدی امراض جیسی بیماریاں عام ہیں۔ پاکستان ان ممالک میں شامل ہے جہاں روزانہ تقریباً 350 بچے آلودہ پانی اور ناقص صحت و صفائی کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ سیلاب کی وجہ سے یہ اعداد و شمار کہیں زیادہ ہیں۔

صحت عامہ کے ماہرین کے مطابق اگر دیہاتوں میں صحت و صفائی کے اصولوں پر عمل کیا جائے تو نہ صرف بچوں کی شرح اموات کو کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ بلکہ ایک گھرانہ اپنا قیمتی سرمایہ بچا کر ایک صحت مند اور باوقار خاندان کو یقینی بنا سکتا ہے۔

اکثر دیہی علاقوں میں صحت و صفائی کے اقدامات کی اشد ضرورت ہے تاکہ عوامی سطح پر آگاہی اجاگر کی جائے اور ممکنہ بیماریوں اور جانی نقصانات سے بچا جاسکے۔

# جراثیم کا پھیلاؤ اور روک تھام



# صحت و صفائی کی عادت بیماریوں سے نجات



پاخانے کیلئے ہمیشہ لیٹرین کا استعمال کریں۔



صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں۔

# خواتین کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

## حصہ اول بنیادی پیغامات

صابن سے ہاتھ دھونے کا عمل اپنانے سے مرد، خواتین اور بچے اپنے آپ کو بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں اور باوقار زندگی گزار سکتے ہیں۔



کھیتوں میں کام کرنے کے بعد۔



آٹا گوندھنے اور سبزی وغیرہ کاٹنے سے پہلے۔



بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے۔



کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے۔



جھاڑو پوچا، گھر کی صفائی ستھرائی اور نالیاں وغیرہ صاف کرنے کے بعد۔



بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد۔



لیٹرین کے استعمال کے بعد۔

# بچوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب کب دھونے چاہئیں؟



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔



کھیل کود کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔

## بچوں کیلئے نظم

### پیارے بچو! اچھے بچو!

پیارے بچو! اچھے بچو! تم سب جراثیم سے بچو  
یہ ہمارے دشمن سب کے پانی، صابن دوست ہیں سب کے  
آؤ آؤ ہاتھ سب دھوئیں آج بھی دھوئیں کل بھی دھوئیں  
خود بھی دھوئیں بار بار دھوئیں  
دوستوں کو بھی یاد کراؤ ماں، باپ کو بھی ہنس کر بولو  
ہاتھ آپ دھوئیں صابن سے ابھی سے اور آج ہی سے

# مردوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟



کھیتوں میں کام کرنے کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔

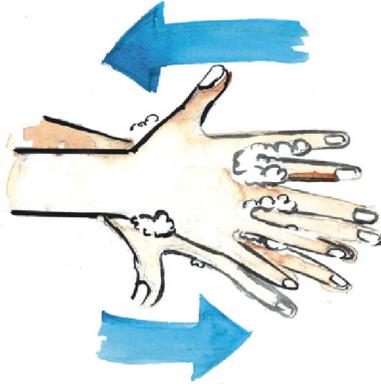


جانوروں کی دیکھ بھال کرنے کے بعد۔

# صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کا طریقہ کار



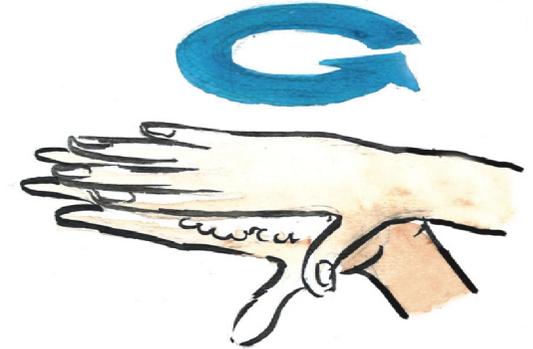
صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔



ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔  
یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔



ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔

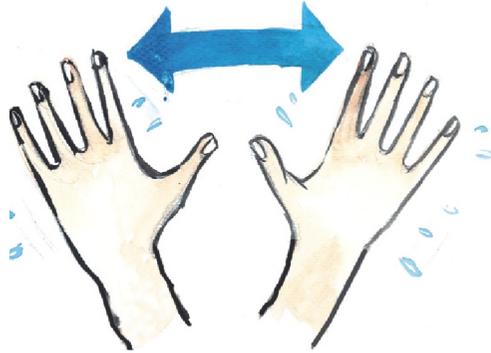


دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں

# صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کا طریقہ کار



انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں۔



ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں۔



صابن نہ ہونے کی صورت میں راکھ سے ہاتھ دھوئیں۔



دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں۔



کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔

پانی کو گھریلو سطح پر صاف کرنے کے سستے طریقے

## پانی ابالنا



پانی ابالنے کیلئے سٹیل کا برتن استعمال کریں۔



پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابا لیں۔



ابالنے کے بعد پانی کو صاف برتنوں میں محفوظ کر لیں۔

# پانی کو گھریلو سطح پر صاف کرنے کے سستے طریقے



ایکواٹیپ استعمال کرنے کا طریقہ کار  
(پانی صاف کرنے والی گولیاں)



گولیوں کی تعداد پانی کی مقررہ مقدار  
پر منحصر ہے۔ لہذا گولیوں کا استعمال پانی  
کی مقررہ مقدار کے مطابق کریں۔

اگر پانی گدلا ہے تو گولی ڈالنے سے  
پہلے صاف کپڑے سے چھان لیں۔

# پانی کو گھریلو سطح پر صاف کرنے کے سستے طریقے



اگر پانی کی مقدار 20 لیٹر ہے تو 67 ملی گرام  
کی 2 گولیاں استعمال کریں۔



30 منٹ گزرنے کے بعد یہ پانی پینے کیلئے تیار ہے اور  
اس کو کسی صاف برتن میں ڈھانپ کر محفوظ کر لیں۔



67 ملی گرام کی ایک گولی 10 لیٹر  
پانی کو صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پانی کو استعمال سے پہلے کم از کم 30 منٹ کیلئے  
پڑا رہنے دیں اور تسلی کر لیں کہ گولیاں پانی میں  
اچھی طرح حل ہو گئیں ہیں۔



# لیٹرین کی اہمیت، استعمال اور دیکھ بھال



جزوی طور پر تباہ شدہ لیٹرین کا معائنہ کریں کہ کہیں وہ پانی کو آلودہ کرنے اور ماحول کی گندگی کا باعث تو نہیں بن رہی؟



سیلاب سے متاثرہ خاندان سادہ کچے کھڈے کی سستی لیٹرین بنا کر استعمال کریں۔  
کچے کھڈے کی لیٹرین میں پاخانہ کرنے کے بعد راکھ یا قاعدگی سے ڈالیں۔



لیٹرین نہ ہونے کی صورت میں پانی کے ذرائع سے دور جا کر پاخانہ کریں اور اسے مٹی سے ڈھانپ دیں۔



گھرانے کے تمام افراد بشمول خواتین، مرد، بچے، بچیاں، بوڑھے اور جوان لیٹرین کا استعمال کریں۔



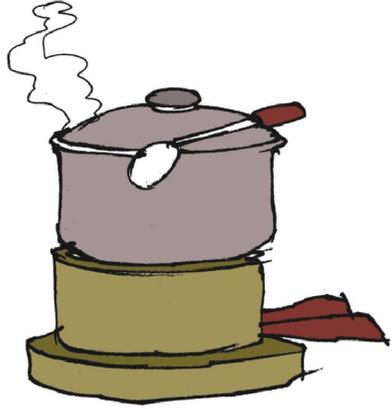
چھوٹے بچے کے پاخانے کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔



چھوٹے بچوں کو لیٹرین استعمال کرنے کی عادت سکھائیں

# کھانے پینے کی اشیاء اور برتنوں کی صفائی

## حصہ دوئم اضافی پیغامات



کھانا پکاتے وقت برتن کو ڈھانپ کر رکھیں۔



سبزیوں کو صاف ستھرے برتنوں میں پکائیں۔



سبزیوں یا پھلوں کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔



کھانا کھانے کے بعد برتنوں کو کھلامت چھوڑیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔



کھانے پینے کی اشیاء پکانے کے بعد ڈھانپ کر رکھیں۔

# ذاتی صفائی

گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا نیچے/بچیاں، بوڑھے/بوڑھیاں،  
جوان خواتین و حضرات ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔



روزانہ نہانا سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں پھیلنے  
والی وبائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

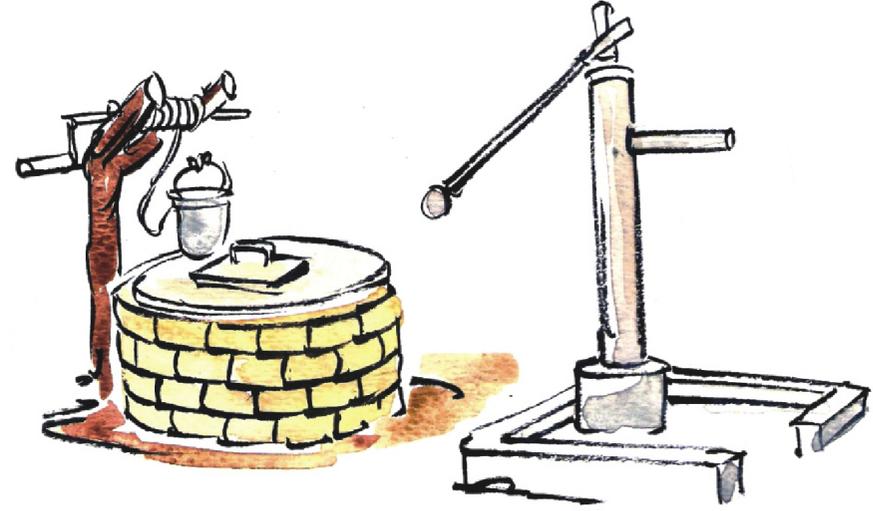


بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا صحت کیلئے بہتر ہے۔



گندے دانت منہ اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منہ میں بدبو کا  
باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے لہذا رات کو سونے سے پہلے اور  
صبح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔

# پانی بھرنے والی جگہوں کی صفائی



پانی بھرنے والی جگہ مثلاً ہینڈ پمپ، کنویں اور تالاب کو صاف ستھرا رکھیں۔

# كھڑا پانی



كھڑے پانی كے جو ہڑوں پر مٹی كے تیل كا چھڑكاؤ كریں۔



اپنے محلے میں گندے پانی كے كھڈوں كو مٹی سے بھر دیں یا مٹی كے تیل كا چھڑكاؤ كریں  
تا كہ مچھر پیدا نہ ہوں اور ملیر یا اور دوسری بیماریوں كی روك تھام ممكن ہو سکے۔

# گھر کی صفائی

باورچی خانے میں تمام اشیاء اور برتنوں کو صاف ستھرا رکھیں اور خصوصاً  
کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں۔



کمروں اور صحن کی صفائی رکھیں اور گھر کا کوڑا کرکٹ کسی خاص کوڑے کے ڈبے میں ڈالیں۔



بستروں کو حسب ضرورت دھوپ لگوائیں۔



**SPO**  
Strengthening  
Participatory  
Organization

اداره استحقام شرکتی ترقی



**Flood-Based Livelihoods  
Network Foundation**