स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

HUP/WASH/67/2012

स्वच्छ रहो स्वस्थ हो जाओ!

१–३ श्रेणी के बच्चों के लिए

Disclaimer: This material is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Population Foundation of India and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

USAID | INDIA FROM THE AMERICAN PEOPLE

राजस्थान

स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार

HUP Health of the Urban Poor

सही गलत को पहचानो

इनमें से कौन–सी तस्वीर सही और कौन सी गलत है?

खुले में शौच करना या शौचालय जाना?

शौचालय जाना ही सही है, क्योंकि इससे हम स्वच्छ रहते हैं और अपने आस–पास के वातावरण को भी साफ़ रखते है। शौच के बाद हमेशा साबुन से दोनों हाथों को अच्छी तरह धोएं।

खुला, गन्दा पानी पीना या ढका हुआ साफ पानी पीना?

ढ़का हुआ साफ़ पानी ही हमें स्वस्थ रखता है।

खुले गन्दे पानी में तरह–तरह के कीटाणु हमें बीमार करते हैं।

स्वस्थ रहने का राज़ जानो!

सही गलत को पहचानो

गन्दे हाथ या साफ हाथ?

हमें अपने हाथ हमेशा साफ़ रखने चाहिए, इससे हम स्वस्थ रहते हैं। गन्दे हाथों से जब खाना खाते हैं, तो कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश करके हमें बीमार करते हैं। इसलिए खाने से पहले हमेशा साबुन से अच्छी तरह दानों हाथों को धोएं।

बिना चप्पल के नंगे पैर या चप्पल पहने साफ़ पैर?

यह ज़रूरी है कि हम हमेशा अपने पैर साफ़ रखें और चप्पल पहने। इससे ज़मीन के कीटाणु कभी भी शरीर में घुस नहीं पाते। यह भी ज़रूरी है कि हम अपने आस–पास को भी स्वच्छ रखें।

स्वस्थ रहने का राज़ जानो!

जहां पर जाकर शौच हम करते
जहां पर सारे कीटाणु मरते!
बोलो–बोलो क्या?
शौचालय

निर्मल, ठण्डा जो इसको पिए
वही हमेशा स्वस्थ जिए!
बोलो–बोलो क्या?
पीने का साफ़ पानी

सोचो सोचो जल्दी बताओ

एक अच्छी आदत अपनाओ

स्वच्छ रहने का उपाय जानो
सारा कूड़ा इसमें डालो!
बोलो–बोलो क्या?
कूड़ादान

पानी से घिसो तो निकले झाग
रहे न कोई मैल, रहे न कोई दाग!
बोलो–बोलो क्या?
साबुन

स्वच्छ रहकर
रोग जीवाणु को भगाओ दूर

सारे दिन के काम–काज, खेल–कूद और शौच से तरह–तरह के रोग जीवाणु व कीटाणु हमारे हाथों में आते है। यह हमें नज़र नहीं आते मगर हमारे हाथों में छुपे होते है।

जब हम बिना हाथ धोए खाना खाते है या बिना ध्यान दिऐ खुला पानी पीतें हैं, तो यह रोग जीवाणु हमारे शरीर में घुस आते है।

जब हम बिना हाथ धोए खाना खाते है या बिना ध्यान दिऐ खुला पानी पीतें हैं, तो यह रोग जीवाणु हमारे शरीर में घुस आते है।

यह फिर हमारे शरीर में तरह–तरह की बीमारी फैलाते हैं और अपनी गन्दी शैतानियों से हमें खूब सताते हैं।

इसीलिए इनसे दूर रहना ही ज़रूरी है। अगर हम स्वच्छ आदतें अपनाएं हमेशा हाथ साफ़ रखें, हम स्वस्थ रह सकते हैं और अगर हम स्वस्थ रहे तो रोग जीवाणु हमारे आस–पास नहीं आ सकते।

तो चलो, अगले पेज पर बढ़ें और जाने हाथ धोने का सही उपाय!

स्वच्छ रहकर
कर दो इनको चकनाचूर

हाथ धोने का सही उपाय

1

दोनों हाथों को पहले साबुन
और पानी से गीला करें।

2

दोनों हाथों पर अच्छी तरह
साबुन लगाऐं।

3

साबुन को दोनों हाथों पर
अच्छी तरह घिसें।

4

उंगलियों के बीच में से भी
अच्छी तरह घिसें।

5

हथेलियों के बीच से भी
अच्छी तरह घिसें।

6

साबुन को नाखुनों पर
भी लगाएं।

7

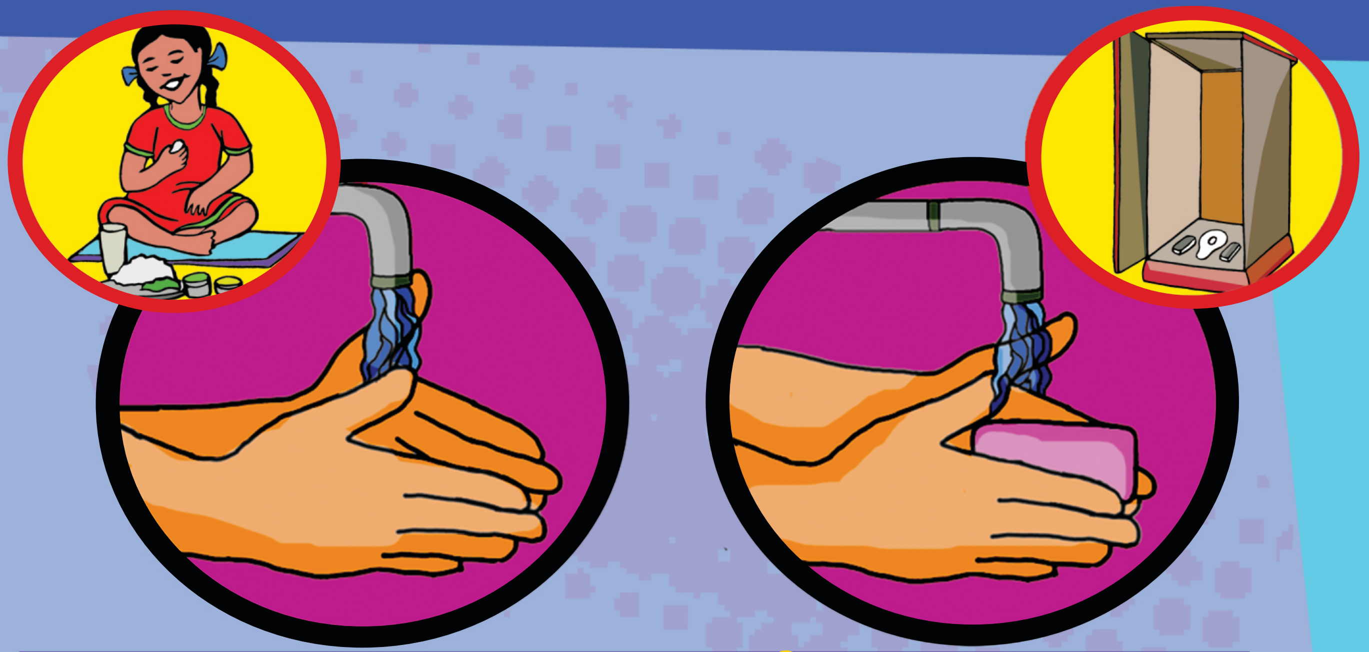
अंगूठे के बीच के भाग को भी अच्छी तरह घिसें

8

हथेलियों के बीच के भाग को भी साबुन से अच्छी तरह घिसें।

9

अंत में पानी से अच्छी तरह हाथों को धो लें।



खाने से पहले, शौच के बाद हाथ धोना रखें याद

यह क्या है? इसका क्या नाम?

इस तस्वीर में क्या है? इससे हम क्या करते है?

टुथब्रश

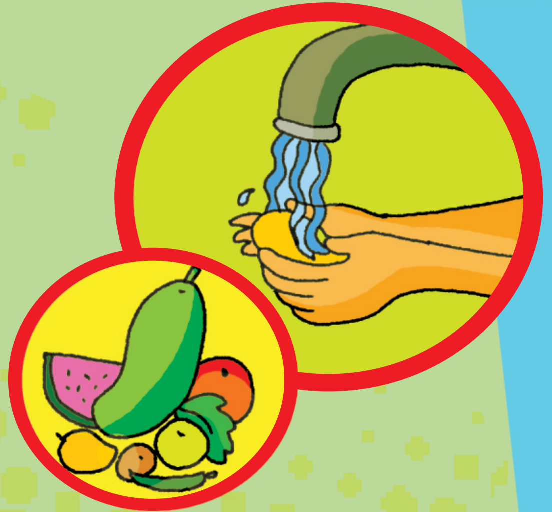
टुथब्रश से हम हर सुबह अपने दाँत साफ़ करते हैं।

साबुन

हम हमेशा खाने से पहले और शौच के बाद अपने हाथ अच्छी तरह साबुन लगा कर धोते है।

पतीला

इसमें हम हमेशा साफ़ पीने का पानी ढककर रखते है। इस पतीले को भी साफ रखना ज़रूरी है।



ताज़े फल और सब्जियाँ

इन्हें हमेशा साफ़ पानी में धोकर खाएं। इनसे सेहत अच्छी होती है।

स्वस्थ रहने में इसका क्या काम?

नलका

साफ़ पीने का पानी यहीं से आता है। इसके आस–पास सफ़ाई बहुत ज़रूरी है, नहीं तो यहां कीटाणु रह सकते हैं।

अच्छा पौष्टिक खाना

साफ़ पौष्टिक खाना हमारे स्वस्थ शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है।

फल, सब्ज़ियाँ धोकर खाना

हर रोज़ दाँत
साफ रखना

अगर स्वच्छ रहें हर पल...

...तो स्वस्थ रहें हर दिन!

वक्त पर नाखून काटना

घर और पर्यावरण को साफ रखना
जैसी दैनिक आदतें हमें स्वस्थ रखती है।

स्वच्छ रहने के सही उपाय
हम सबको स्वस्थ बनाए!
जब हो साफ शौचालय
और साफ पेयजल,
जब आस-पास सब हो निर्मल,
हम रह सकते हैं एकदम फिट
और बन जाएंगे सुपर हिट!

जब जान लिए सब स्वस्थ उपाय?
तो इस किताब को आगे बढ़ाएं!