

# एक सही निर्णय



स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल  
घर, शहर रखें निर्मल



स्वायत्त शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



HUP/WASH/87/2012

## Acknowledgements

Population Foundation of India (PFI) is implementing Health of the Urban Poor (HUP) Program which is supported by USAID / India and Government of India and working in 8 states and 5 demonstration cities. Plan India and Indian Institute of Health Management and Research (IIHMR) are key implementing partners and CEDPA, International Institute of Population Sciences (IIPS) MIA are its technical partners.

The members of the National Program Management Unit (NPMU) at Delhi in PFI as well as State Water and Sanitation Specialist of HUP in Odisha, Jharkhand, MP, Uttrakhand, Bihar, Rajasthan, Chattisgarh and Uttar Pradesh deserve a special mention for their sincere efforts in the development of the flipbook.

Finally, sincere thanks to PHED, ICDS, Health and Family Welfare and Directorate of Local Bodies

For more information please contact Health of the Urban Poor (HUP) Program

Population Foundation of India | B-28, Qutab Institutional Area, New Delhi-110016 Tel: 91-11-4389197, Fax: 91-11-4389199

E-mail: [info\\_hup@populationfoundation.in](mailto:info_hup@populationfoundation.in) website at [www.populationfoundation.in](http://www.populationfoundation.in)

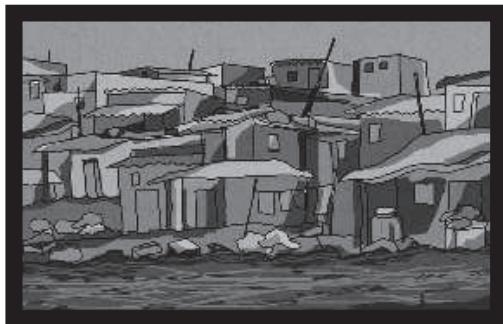
Disclaimer: This material is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Population Foundation of India and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

## फिलप चार्ट का उपयोग कैसे करें:



- फिलप चार्ट को इस तरह से पकड़े कि सभी को चित्र आसानी से दिखें।
- अपने आप को इस तरह तैयार करें कि आप को फिलप चार्ट को पढ़ने कि ज़रूरत ज़्यादा न पड़े।
- फिलप चार्ट को दिखाते समय सभी की तरफ देख कर बात करें।
- फिलप चार्ट के अन्त में समूह में इस विषय पर एक छोटी चर्चा करें।

यह कहानी, शहर में एक बस्ती की है।  
यह आपकी और हमारी कहानी  
भी हो सकती है।





1



स्वायत्तं शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



पिछले कई दिनों से बस्ती के लोग परेशान थे ।  
सभी घरों में कोई न कोई अक्सर बीमार रहता और  
सभी के काम पर भी इसका असर हो रहा था ।

सब सोचने लगे और धीरे—धीरे  
बातें समझ में आने लगी ।





2



स्वायत्तं शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



बस्ती में कई जगह पानी रुका हुआ था।  
उसके आस-पास बच्चे शौच करते, जो पानी  
में बह जाता और उसी पानी का उपयोग  
लोग घर में भी करते।





3



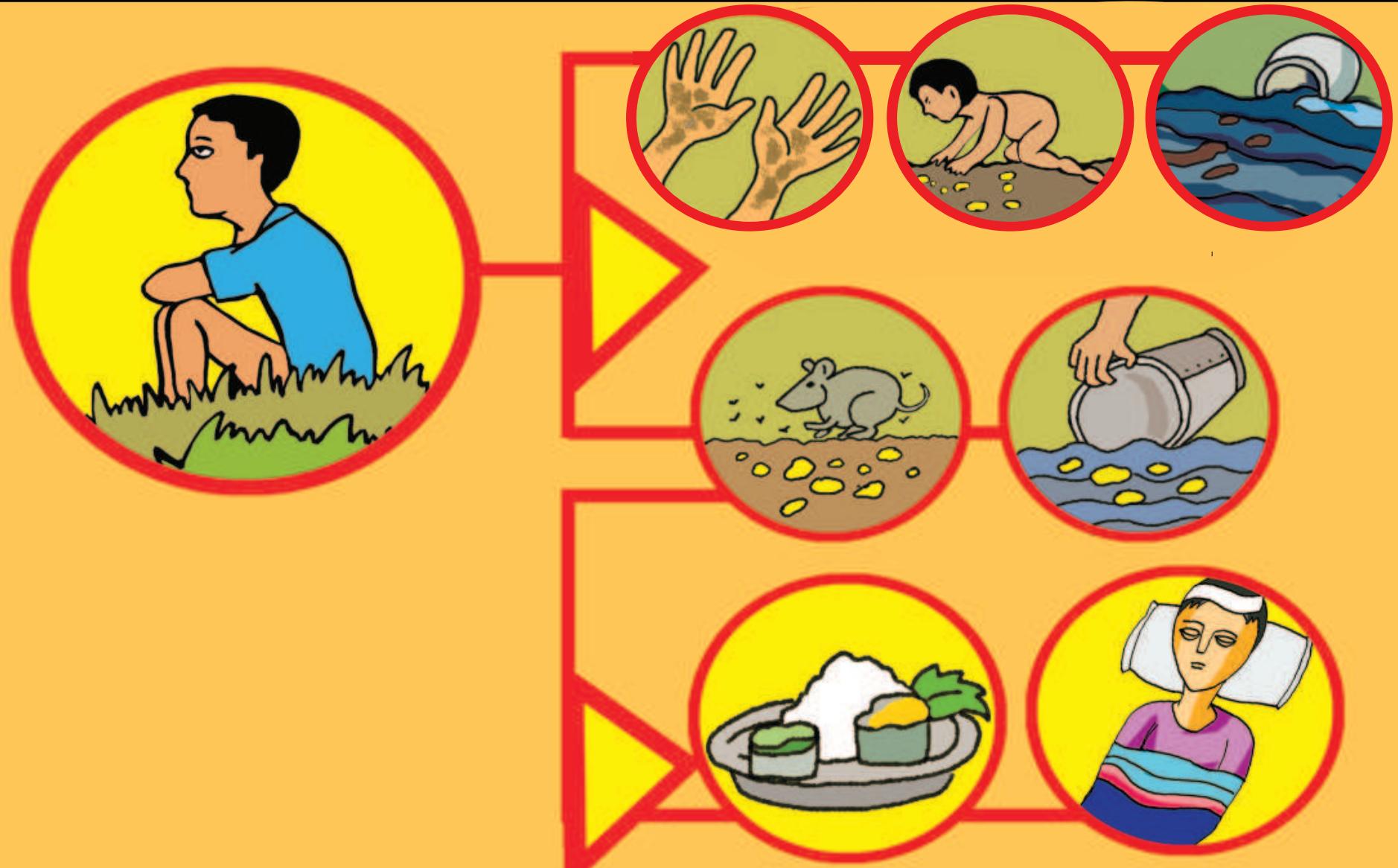
स्वायत्त शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



क्या खुले में शौच करना सही है?

खुले में मल से खतरनाक कीटाणु तरह—तरह से  
फैलते हैं और हमारे हाथ एवं खाने में प्रवेश करते  
हैं। इसी तरह बीमारियाँ फैलती हैं।





याद रहे, गन्दे एवं प्रदूषित पानी से ही  
डॉयरिया, पिलीया, डेंगु, मलेरिया, पोलियो,  
त्वचा रोग जैसे खतरनाक रोग फैलते हैं।





5



स्वायत्त शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



डॉयरिया

पिलिया

डेंगु

मलेरिया

पोलियो



इसीलिए हमें हमेशा साफ़ और पक्के  
शौचालय का इस्तेमाल करना  
चाहिए।

शौच के पहले एवं शौच के बाद, शौचालय को  
साफ़ रखना बहुत ज़रूरी है।

शौच के बाद, दोनों हाथों को साबुन  
से अच्छी तरह धोना कभी न भूलें।



6



स्वस्थ रहने के लिए हमारे शरीर की सफाई भी बहुत ज़रूरी है।  
दोनों हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना  
कभी न भूलें।





7



स्वायत्त शासन विभाग  
राजस्थान सरकार





1

दोनों हाथों को पहले साबुन और पानी से गीला करें।



2

दोनों हाथों पर अच्छी तरह साबुन लगाएं।



3

साबुन को दोनों हाथों पर अच्छी तरह धिसें।



1



2



3

8



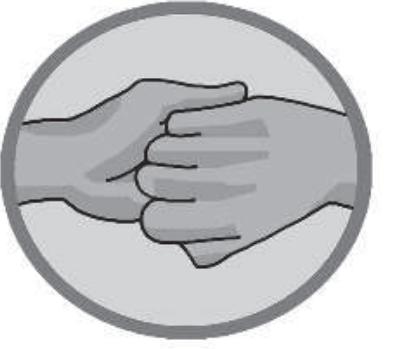
4

उंगलियों के बीच में से भी अच्छी तरह धिसें।



5

हथेंलियों के बीच से भी अच्छी तरह धिसें।



6

साबुन को नाखुनों पर भी लगाएं।



4



5



6

9



7

अंगूठे के बीच के भाग को भी अच्छी तरह धिसें।



8

हथेंलियों के बीच के भाग को भी साबुन से अच्छी तरह धिसें।



9

अंत में पानी से अच्छी तरह हाथों को धो लें।

10



7



8



9

10

अगर हमारे इलाके में सामूहिक शौचालय हैं  
तो इसकी देखरेख और सफाई हम सभी की  
जिम्मेदारी है।





11



स्वायत्तं शासन विभाग  
राजस्थान सरकार



Swasth Urban Border Shelter  
**HUP**  
Health of the Urban Poor



अगर आपका बच्चा बाहर शौच करता है तो मल को शौचालय में डालना ना भूले ।

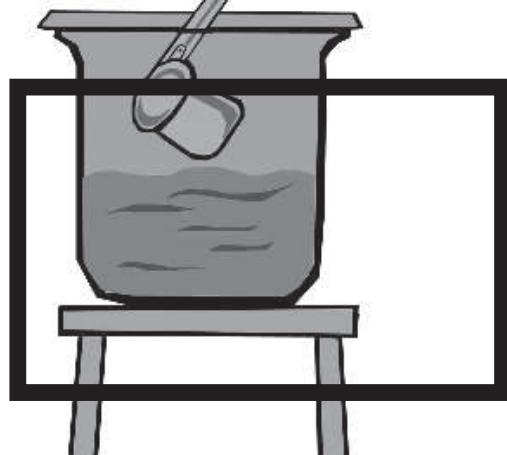
उस जगह को भी साफ़ रखना ज़रूरी है ।

अंत में हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लें ।





12



बाहर के साथ साथ हमें घर के लिए पानी पर भी  
ध्यान देना ज़रूरी है क्योंकि वही हम पीते हैं।  
पेयजल (पीने का पानी) हमेशा नलके या  
ट्यूबवैल का हो।  
इसे हमेशा ढककर किसी ऊँची जगह  
पर रखें। पानी निकालने के लिए  
हमेशा करछुल का प्रयोग करें।



13





पेयजल को कीटाणु मुक्त रखना बहुत ही  
जरूरी है क्योंकि इससे हम स्वस्थ रहते हैं।  
इसके कई उपाय हैं जैसे:

1. सोडिस
2. क्लोरिन की गोली
3. ब्लीचिंग पाउडर
4. पानी को उबाल कर रखना
5. पानी फ़िल्टर का इस्तेमाल करना



1



2



3



4

14





स्वस्थ रहने के लिए हमारे दैनिक जीवन में स्वच्छ रहना ज़रूरी है।

फल, सब्ज़ियाँ धोकर खाना,  
हर रोज़ दाँत साफ़ रखना,  
वक्त पर नाखून काटना,  
हर रोज़ पौष्टिक भोजन खाना,  
घर और पर्यावरण को साफ़ रखना,  
कूड़ेदान का प्रयोग करना,  
जैसी दैनिक आदतें हमें स्वस्थ रखती हैं।

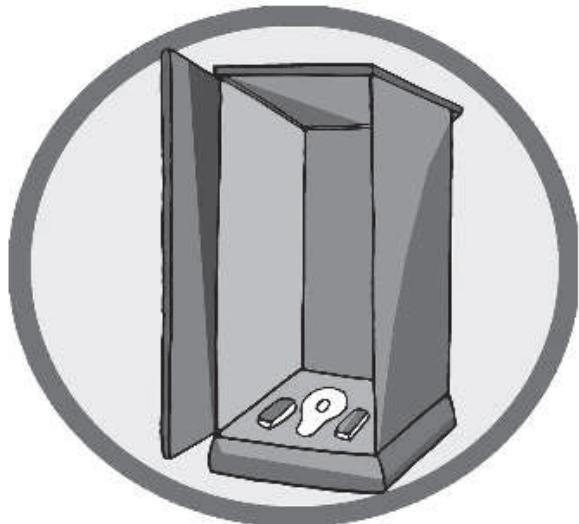




तो चलिए, जल्दी से एक बार फिर इन बातों को  
याद कर लेते हैं।

हमेशा साफ़ और पक्के शौचालय का  
इस्तेमाल करना चाहिए।

शौच के पहले एवं शौच के बाद,  
शौचालय को साफ़ रखना बहुत  
ज़रूरी है।





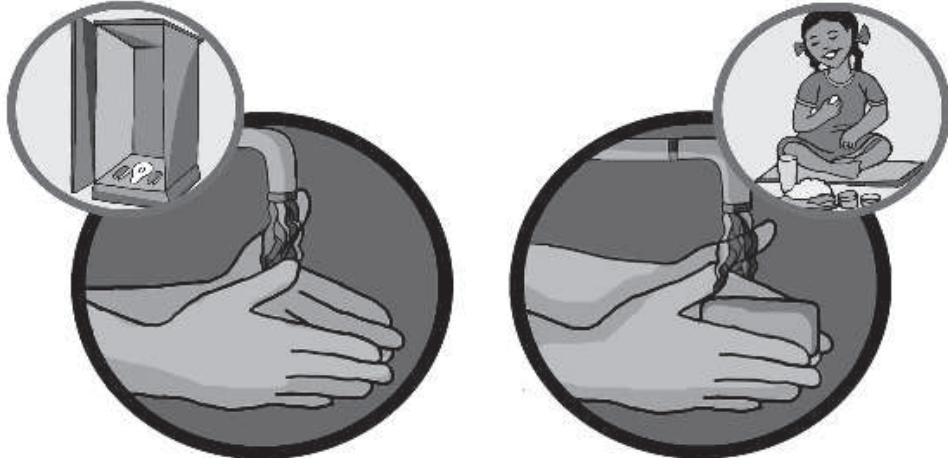


बच्चे के मल को शौचालय में डालें।

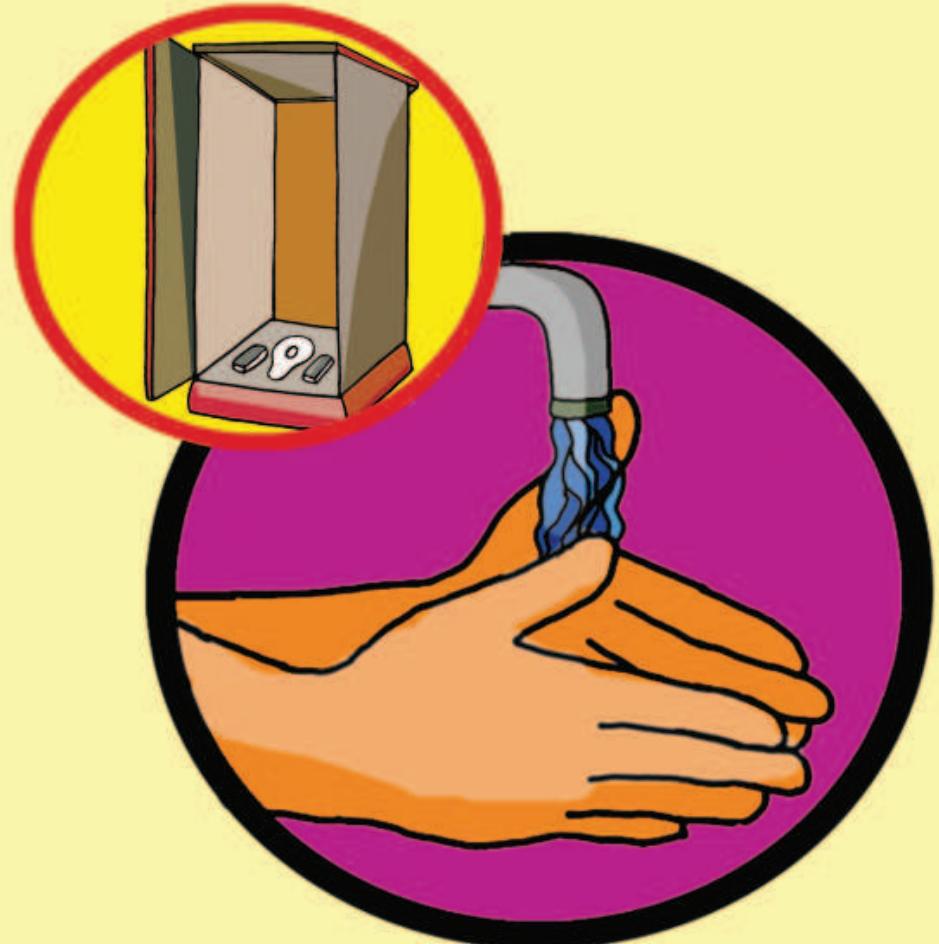
उस जगह को भी साफ़ रखना ज़रूरी है।  
हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लें।







शौच के बाद और खाने से पहले, दोनों हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना कभी न भुलें।





पेयजल हमेशा नलके या ट्यूबवेल का हो ।  
इसे हमेशा ढककर रखें ।





## स्वस्थ रहने के लिए हमारे दैनिक जीवन में स्वच्छ रहना ज़रूरी है।

फल, सब्जियाँ धोकर खाना,  
हर रोज दाँत साफ रखना,  
वक्त पर नाखून काटना,  
हर रोज पौष्टिक भोजन खाना,  
घर और पर्यावरण को साफ रखना,  
कूड़ेदान का प्रयोग करना,  
जैसी दैनिक आदतें हमें स्वस्थ रखती हैं।





और इसी तरह बस्ती वालों ने स्वच्छ रहने का फैसला लिया ।

यानी कि उन्होंने स्वस्थ रहने का फैसला लिया ।  
और इसी तरह एक गन्दी बस्ती उनका निर्मल आश्रय बना ।









खवरथ, खप्त रहें हर पल  
घर, शहर रखें निर्मल



स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल  
घर, शहर रखें निर्मल