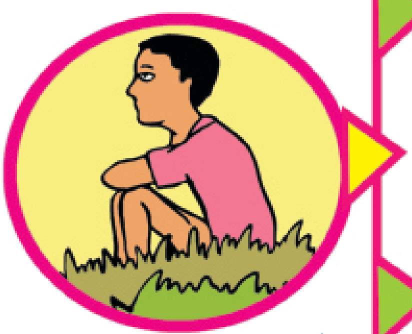
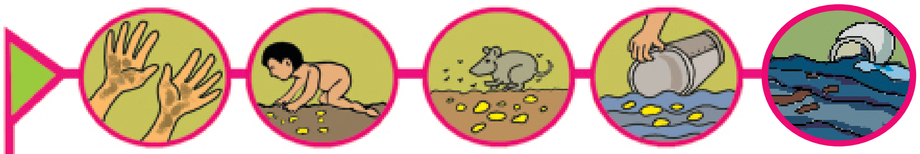
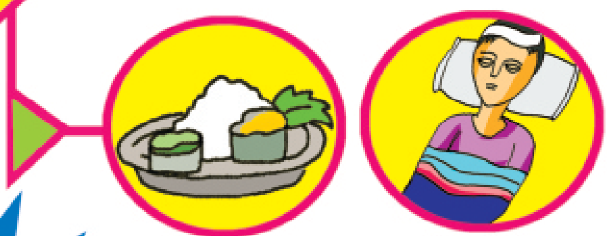
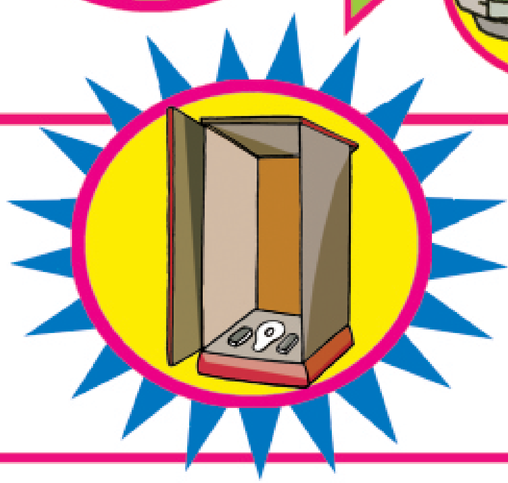
हमेशा साफ और पक्के शौचालय का इस्तेमाल करें







खुले में शौच से रोकें! खुले में मल से खतरनाक कीटाणु तरह तरह से फैलते हैं और हमारे हाथ एवं खाने में प्रवेश करते हैं। इसी तरह बीमारीयाँ फैलती हैं।



हमेशा साफ और पक्के शौचालय का इस्तेमाल करें। शौच के पहले एवं शौच के बाद, शौचालय को साफ रखना बहुत ज़रूरी है। अगर हमारे इलाके में सामूहिक शौचालय है तो इसकी देखरेख और सफाई हम सभी की ज़िम्मेदारी है।

अगर बच्चा खुले में शौच करता है तो उसके मल को शौचालय में डालें। उस जगह को भी साफ रखना ज़रूरी है।

हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लें।

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

HUP/WASH/78/2012

स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

USAID | INDIA

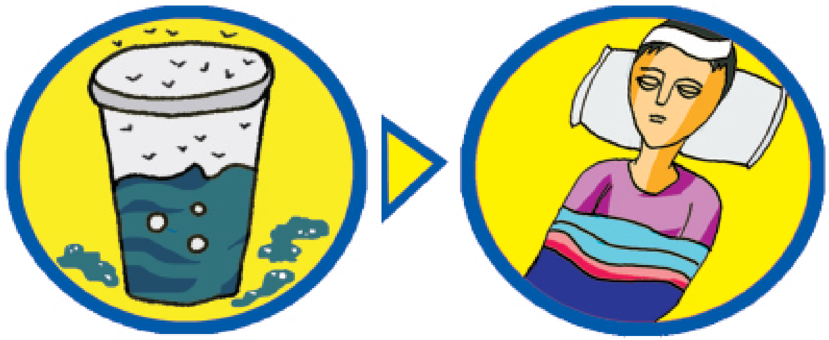
स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार

HUP

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.

पीने का पानी हमेशा साफ हो

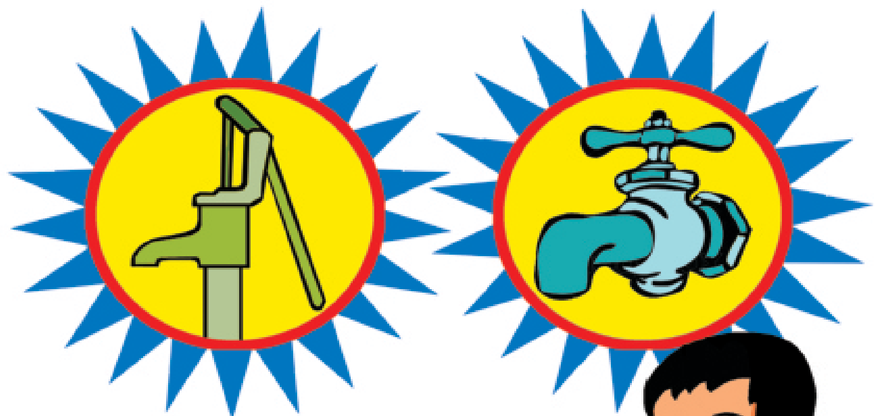
हमें घर के लिए, पीने के पानी पर ध्यान देना ज़रूरी है क्योंकि वही हम पीतें हैं। यह ज़रूरी है कि पीने का पानी हमेशा साफ हो। याद रहे, गन्दे एवं प्रदुषित पानी से ही डॉयरिया, पिलीया, डेंगु, मलेरिया, पोलियो, त्वचा रोग जैसे खतरनाक रोग फैलते हैं।



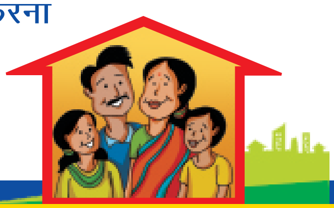
पीने के पानी को कीटाणु मुक्त रखना बहुत ही ज़रूरी है क्योंकि इससे हम स्वस्थ रहते हैं।

पीने के पानी को साफ रखने के कई उपाय है जैसे:

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



पीने के पानी हमेशा नलके या ट्यूबवैल का हो।
इसे हमेशा ढक कर किसी ऊंची जगह पर रखें।
पानी निकालने के लिए हमेशा करछुल का प्रयोग करें।



HUP/WASH/77/2012

स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

USAID | INDIA

स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार

HUP

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.

खाने से पहले, शौच के बाद हाथ धोना रखें याद

दोनों हाथों को पहले साबुन और पानी से गीला करें।

दोनों हाथों पर अच्छी तरह साबुन लगाऐं।

साबुन को दोनों हाथों पर अच्छी तरह घिसें।

उंगलियों के बीच में से भी अच्छी तरह घिसें।

हथेलियों के बीच से भी अच्छी तरह घिसें।

साबुन को नाखुनों पर भी लगाएं।

अंगूठे के बीच के भाग को भी अच्छी तरह घिसें

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

अंत में पानी से अच्छी तरह हाथों को धो लें।

HUP/WASH/79/2012

स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

USAID | INDIA

स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार

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.