



swachh aadat
swachh bharat



صاف صفائی کاپیامبر ہینڈبک

#HAATHMUNHBUM

ہر کوئی چاہتا ہے کہ وہ اچھے کام کرے اور اپنے سماج کے لئے کچھ اچھا کرے۔ لیکن کسی وجہ سے ہماری مصروف زندگیوں میں ہمارے یہ ارادے کہیں کھو جاتے ہیں۔ سوچتاً دُوت (صاف صفائی کا پیامبر) ہماری ایک ایسی ہی تحریک ہے جو آپ کو تبدیلی کا پیامبر بننے میں مدد کرتی ہے۔ اس تحریک میں آپ سے صرف اتنا تقاضا کیا جا رہا ہے کہ آپ اپنے قیمتی وقت سے تھوڑا وقت نکال کر کسی سے بات کریں اور کچھ سکھائیں۔ اتنی مدد کر کے آپ ایک بچے کو اپنی طبعی استعداد تک پہنچانے میں مدد کریں گے۔

فہرست

- 3 • موذی بیماریوں کا چکر
- 6 • صرف تین آسان عادتیں اپنانے سے بیماریوں سے کیسے بچا جائے؟
- 7 • تبدیلی کا پیامبر
- 8 • میں شروعات کہاں سے کروں؟
- 9 • میں لوگوں سے رابطہ کیسے کروں؟
- 11 • میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟
- ہاتھ
- منہ
- بم
- 20 • عادتوں کو تبدیل کرنے کیلئے تکنیک

بچپن کی زندگی کا
پورا لطف نہیں لیا جاسکتا کیونکہ

انڈیا کے ایک تہائی بچے
بار بار ہونے والی بیماریوں سے متاثر ہو رہے ہیں

بار بار ہونے والی بیماریوں سے کیا ہوتا ہے؟

بار بار ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے، جیسے دست آنا، جسم لگا تار اپنی طاقت اور صحت بخش غذائی عناصر کو جسم کی نشوونما اور دائمی ترقی سے ہٹا کر اپنی ہڈیاں کیلئے جراثیم سے لڑنے کیلئے لگا دیتا ہے۔ جب ابتدائی دو سالوں میں ایسا ہوتا ہے، بچوں کی نشوونما مارک جاتی ہے اور وہ زیر تغذیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور نہایت بد قسمتی کی بات ہے، اس طرح ہونے والی جسمانی اور دائمی ترقی کی کمی کو دوبارہ پورا نہیں کیا جاسکتا۔

بیماری کا خطرناک چکر

2. ان کی وجہ سے جسم میں اہم غذائی
عناصر کی ہو جاتی ہے،
یہ عناصر جراثیمی بیماریوں سے
لڑنے میں مدد کرتے ہیں

3. اس وجہ سے
زیر تغذیہ رہتا ہے اور ترقی نہ ہوتا
ہوتا ہے

1. بار بار ہونے
والی بیماریاں

4. قوت مدافعت
مزید کم
ہوتی ہے۔



حیرت انگیز طور پر بھارت میں ہونے والی بچوں کی شرح اموات اور زیر تغذیہ کے معاملے میں صرف غذا کی کمی کی وجہ سے نہیں ہیں۔

پانی کی کمی، حفظانِ صحت کے اصولوں اور صاف صفائی کے صحیح طریقوں سے لاعلمی یہ وجوہات ہیں جو

50%
سے بھی زیادہ
بچوں میں زیر تغذیہ کا باعث بنتی ہیں۔

حوالہ: یونیسف

کیا آپ جانتے تھے؟



تقریباً 50% ہندوستانی رفع حاجت کیلئے کھلے میدان میں جاتے ہیں۔

ذریعہ: یونیسف انڈیا



67% ہندوستانی گھرایا پانی پیتے ہیں جس میں جراثیم ہوتے ہیں۔



47% ہندوستانی رفع حاجت کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے نہیں دھوتے۔

شہروں میں بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کا فقدان اور صاف صفائی کے معیار کم ہونے کے معاملات بہت زیادہ ہیں۔ یہ بالکل ممکن ہے کہ آپ کے گھر سے چند سو میٹر دور رہنے والے آپ کے پڑوسی کی رسائی صاف پینے کے پانی اور ٹوائلٹیٹ تک نہ ہو۔

یہ مسئلہ ہمیں کتنا ہی بڑا معلوم ہو، یہ اتنا بھی بڑا نہیں ہے جتنا کہ افراد کی وہ تعداد جو اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے مدد کرنے کیلئے تیار ہے۔ جیسے کہ آپ!

ہم جانتے ہیں کہ آپ مدد کرنا چاہتے ہیں۔

بلکہ اس سے بھی بڑھ کر ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ

آپ مدد کر سکتے ہیں۔

ایک بچے کو بار بار بیمار پڑنے سے بچانے میں اب صرف 15 منٹ کی گفتگو کا ہی فاصلہ ہے۔
صاف صفائی کی تین عادتیں اپنانا بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بڑی مدد کرتا ہے۔

آئیے معلوم کریں کیسے

عادتیں بدل کر بھارت کے بچپن میں تبدیلی لائیے۔

ہاتھ

صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
اس سے ڈائیریا کا خطرہ
44% کم ہو جاتا
ہے۔



منہ

صاف پانی پیجئے۔

اس سے ڈائیریا کا خطرہ
39% کم ہو جاتا
ہے۔



بم

ٹوائیٹیں کا استعمال کریں اور اسے
صاف رکھیں۔
ڈائیریا کا خطرہ
36% کم ہو جاتا
ہے۔



میں تبدیلی کا پیامبر کیسے بنوں؟



میں کہاں سے شروعات
کروں؟



میرا طریقہء کار
کیا ہو؟



میں لوگوں کو کیا
سکھاؤں؟

میں کہاں سے شروعات کروں؟
ہمارے پاس دو راستے ہیں جنکے استعمال سے
آپ بچوں کی مدد کر سکتے ہیں۔



آپ دوسرے مددگاروں کی مدد کریں جو
جواب میں اپنے بچوں کو یہ عادتیں سکھائیں
گے۔

آپ ان بچوں کی براہ راست مدد کریں۔
www.hul.co.in/sasb

اُن افراد کی مدد کیجئے جو آپ کی مدد کرتے آرہے ہیں۔



باورچی



پہریدار



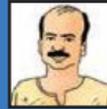
دودھ والا



خادمہ



اخبار پہنچانے والا



مالی

میں اس کام کو کیسے کروں؟
اوہ! یہ معاملہ تھوڑا پیچیدہ ہو سکتا ہے۔ آہستگی سے شروعات کیجئے اور گفتگو جاری رکھیے۔
اور خیال رہے

آپ لوگوں کی خیر خواہی کے
جذبے سے کام کر رہے ہیں،
آپ کا مقصد صرف لوگوں کی
غلطیاں بتانا نہیں ہے

میں اس کام کو کیسے کروں؟

فرض کیجئے آپ اپنی خادمہ کو کھانا چاہتے ہیں تاکہ اس کی تین سالہ بیٹی بار بار بیمار نہ ہو۔



- 1 خادمہ سے اس وقت بات کیجئے جب وہ کوئی مشکل کام نہ کر رہی ہو بلکہ کوئی چھوٹا موٹا کام کر رہی ہو جیسے کپڑوں کو تہہ کرنا۔
- 2 آپ شروعات میں اس کی بیٹی کی عمومی صحت کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ مخصوص سوال پوچھ سکتے ہیں۔

- تمہاری بیٹی کبھی ہے؟ اُس کی صحت کبھی ہے؟
- جب تمہاری بیٹی بڑی ہو جائے، اس کے بارے میں تمہارے کیا سنے ہیں؟
- اُن سببوں کو پورا کرنے میں اچھی صحت کی کیا اہمیت ہے؟

- 3 جب آپ اور آپ کی خادمہ اس بات پر متفق ہو جائیں کہ اپنے ارمانوں کو پورا کرنے کیلئے اچھی صحت کتنی اہمیت کی حامل ہے، تب آپ پوچھیں کہ حفظانِ صحت کے اصولوں اور صاف صفائی کی عادتوں پر گھر پر کتنا عمل ہوتا ہے۔ براہِ راست اپنے گھر کے حوالے سے بات نہ کریں۔ آپ کی خادمہ سے الزام سمجھ سکتی ہے۔

- دیدی! آپ جھاڑو پوچھا لگاتی ہو، کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتی ہو؟
- صرف پانی سے ہاتھ دھوتی ہو؟
- آپ دن بھر ایک گھر سے دوسرے گھر جاتی ہو، پانی کہاں سے پیتی ہو؟

میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟

اگلے کچھ صفحات میں آسان تفصیلات، تصاویر اور سرگرمیاں درج ہیں جو آپ کے ایک پڑاثر صفائی کا پیامبر بننے میں مدد کریں گی۔

ایک زندگی کو ہمیشہ کیلئے بدل دینے کیلئے آپ کا
صرف 15 منٹ۔

تین نہایت اہم موضوعات:

1) جراثیم کیا ہیں؟ جو چیز صاف دکھائی دے رہی ہے
وہ بھی جراثیم سے پڑ ہو سکتی ہے۔



2) جراثیم کس طرح پھیلتے ہیں؟ جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل
ہو سکتے ہیں اور لوگوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔



3) اگر ہاتھ، منہ اور ہم کی صفائی کی تین عاداتیں اپنائی جائیں اور ان پر صحیح
عمل کیا جائے تو بیماریوں کو کافی حد تک روکا جاسکتا ہے۔

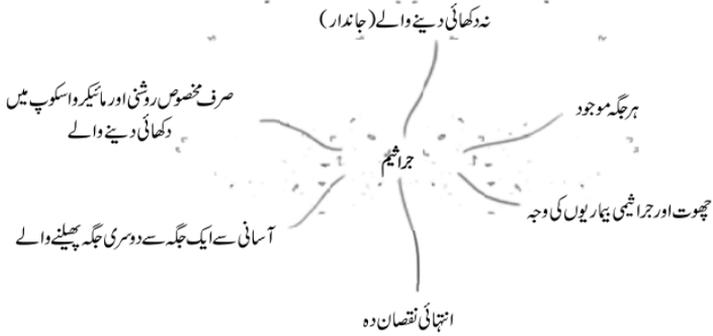


میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟

1 جراثیم کیا ہیں؟

جو چیز صاف دکھائی دے رہی ہے وہ بھی جراثیم سے پُر ہو سکتی ہے۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں، جراثیم دکھائی نہیں دیتے۔ اس وجہ سے یہ موضوع تھوڑا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہم اسے درج ذیل طریقے سے آسانی سے سمجھا سکتے ہیں۔



یاد رکھنے کے اہم نکات:

ہم جراثیم کو نہیں دیکھ سکتے، اس کا یہ مطلب نہیں کہ جراثیم کا وجود نہیں ہے۔ جو چیز 'صاف شفاف' دکھائی دے رہی ہو، وہ بھی بیماری پھیلانے والے جراثیم سے بھری ہوئی ہو سکتی ہے۔



اس آسان عمل کے ذریعے بھی جراثیم کا نظریہ آسانی سے سمجھایا جاسکتا ہے۔

عملی تجربہ: کس طرح صاف شفاف دکھائی دینے والا پینے کا پانی بیماری پھیلانے والے جراثیم سے بھرا ہوا ہو سکتا ہے؟

وقت: 5 منٹ

ضروری اشیاء: ایک گلاس پانی

کس طرح صاف دکھائی دینے والا پانی بھی گندرا ہو سکتا ہے؟

مرحلہ 3
اب ایک گڑا آلود
سے پانی
اُٹھ کر لے۔



مرحلہ 2
جس شخص کو آپ
سکھارے ہیں اس سے
پہنچنے کے لیے
پانی لیا جاتا ہے؟



مرحلہ 1
ایک گلاس میں
پانی بھرے۔



مرحلہ 6
اب سمجھائیے کہ
باقی اس تدریس سے
پانی کی طرح صاف
نظر آنے والے
پانی میں بھی
جراثیم ہو سکتے ہیں۔



مرحلہ 5
اس شخص سے پہنچنے
کیا وہ اب بھی یہ
پانی لیتا جاتا ہے؟



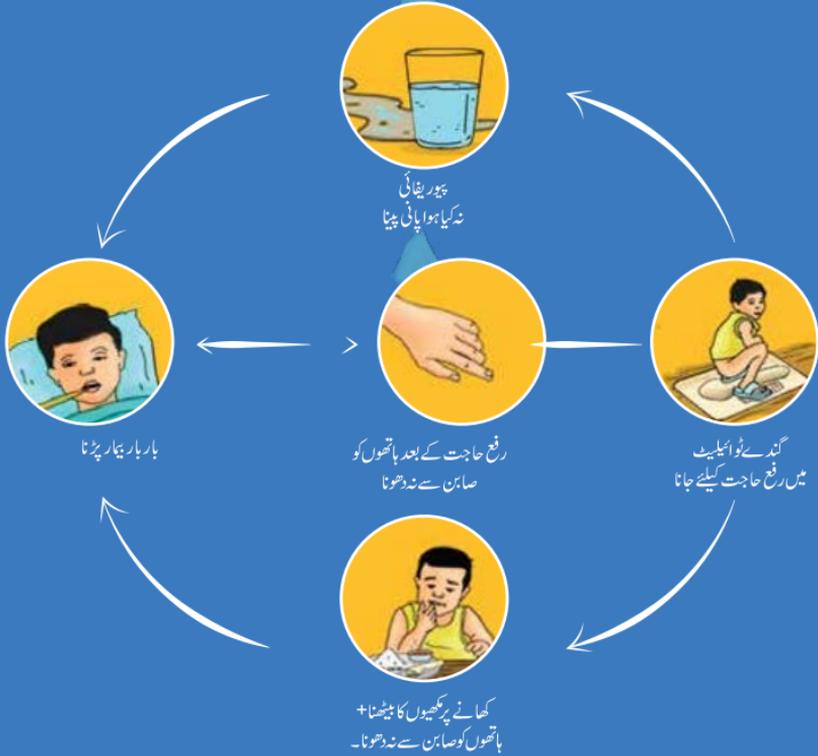
مرحلہ 4
اسی آٹھ کو
پانی کے گلاس
میں ڈال دیجیے۔



2 میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟
جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتے ہیں اور لوگوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔

آئیے دیکھیں کس طرح جراثیم آسانی سے ہمارے ہاتھوں (ہاتھ)، پانی (منہ) اور ٹوائلٹ (جم) سے ہم پر منتقل ہو جاتے ہیں اور ہمیں بیمار کر دیتے ہیں۔

جراثیم کس طرح ہمیں بیمار بناتے ہیں؟



مزید، یہ بتانے کیلئے کہ جراثیم کس طرح آسانی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ یا ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل کرتے ہیں ایک عملی تجربہ درج کیا جا رہا ہے۔

عملی تجربہ: جراثیم کس طرح ہاتھوں کے ذریعے بڑھتے ہیں؟

وقت: 5 منٹ
ضروری اشیاء:

- تھوڑا سا آنا
- دلچسپی رکھنے والے لگھڑکے کچھ اور افراد

The spread of germs from one person to another

مرحلہ 2
اس سے کہنے کہ وہ
کھر کے دگر
حاضر افراد سے
مصافحہ کرے۔



مرحلہ 1
جس شخص کو آپ سکارے ہیں
اس کے ہاتھوں پر تھوڑی سی
زری یا آٹا لگا دیں۔



مرحلہ 4
اب ہمیں سمجھیں کہ کس طرح
جراثیم اور ان سے بیماریاں
نہایت آسانی سے صرف
چھو لینے سے پھیل جاتی ہیں۔



مرحلہ 3
جن افراد سے مصافحہ کیا گیا ہے
ان سے پوچھیں کہ کیا زری یا آٹا ان کی
ہتھیلیوں پر لگا گیا ہے؟



نوٹ: یہ تجربہ بچوں کیلئے آٹے کی بجائے
چمکنے والی زری کا استعمال کرتے ہوئے بھی
کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ہاتھ تو
بڑے خراب ہوں گے لیکن بچوں کو مزہ
بہت آئے گا۔

3 ہاتھ۔ منہ۔ ہم کی تین صفائی کی عادتیں میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟

جب ہم جراثیم کا نظریہ اور وہ کس طرح بیماری پھیلاتے ہیں، یہ بیان کر چکے ہیں، اب ہم نہایت اہم مرحلے پر پہنچتے ہیں: صفائی کی تین عادتیں اور کس طرح ان پر باقاعدگی سے اور صحیح طریقے سے عمل درآمد کرنے سے جراثیم اور بیماریاں ہم سے دور رہتی ہیں؟

یاد رکھنے کے اہم نکات:

بیماری سے مدافعت کا پہلا مرحلہ صفائی کی صحیح عادتیں اپنانا ہے۔



یہاں پر چند آسان ڈائیگرام کے ذریعے صفائی کی تین عادتیں سمجھائی جا رہی ہیں

عادت نمبر #1:

ہاتھ کو ہمیشہ صابن سے دھوئیں،
صرف پانی سے نہیں۔

ہاتھ

ہاتھوں کو صابن سے دھونے
کے پانچ اہم مواقع:



چھینکنے، کھانسنے اور ناک صاف
کرنے کے بعد



کھانا پکانے سے پہلے



کھانے سے پہلے



چھوٹے بچوں کے ساتھ
کھیلنے سے پہلے



واش روم سے
باہر آنے کے بعد

ہاتھوں کو صابن سے دھونے کا صحیح طریقہ:



10 سیکنڈ تک ہاتھوں
کا اچھی طرح مسٹیں



ہیش صابن کا استعمال کریں



اپنے ہاتھوں کو پانی
سے لیٹا کریں



صابن کے ساتھ براؤم
بھی بہ جاتے ہیں



ہاتھوں کو دیکھ کر نکھالیں



ناخن کے نیچے کی جگہ کو اچھی
طرح صاف کریں

جب ہم اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوتے
ہیں، ساتھ میں براؤم بھی دھل جاتے
ہیں اور اپنے ساتھ بیماریوں کو بھی
بہالے جاتے ہیں۔

عادت نمبر #2:

منہ

ہمیشہ اُبالا ہوا یا فلٹر کیا ہوا پانی پیجئے۔

صاف پانی پینے کے آسان طریقے



واٹر پیورٹا کرنا استعمال کرنا



پانی کو ابالنا

1. پینے کے پانی کو ایک منٹ تک گرم کریں یہاں تک کہ آپ پانی میں ببلوں کو دیکھیں۔

2. پانی کو قدرتی طور پر ٹھنڈا ہونے دیں اور صاف ڈبوں میں ڈکھن کا محفوظ کر دیں۔

پانی اُبالنے سے جراثیم
مر جاتے ہیں۔

عادت نمبر #3:

بم

ہمیشہ ٹوائلٹ کا استعمال کریں اور اسے ہمیشہ صاف رکھیں

ٹوائلٹ کا استعمال کس طرح کریں اور اسے صاف کس طرح کریں؟



3. تمام داغ دھبوں کو صاف
کرنے کیلئے اچھی طرح مگروں



2. ٹوائلٹ کیلئے کڑوا ٹوائلٹ
میں ڈال کر 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیں



1. ٹوائلٹ کیلئے استعمال کریں



5. اب آپ کا ٹوائلٹ صاف
سترا اور برائیم سے پاک ہے



4. صاف کرنے کیلئے پانی ڈالیں

ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد
جب ہم اسے فلش کرتے ہیں،
تب فضلے میں موجود جراثیم بہہ
جاتے ہیں اور انھیں پھیلنے کا موقع
نہیں ملتا۔

عادت تبدیل کرنے کی تکنیک

ہم سبھی جانتے ہیں کہ ایک عادت کو چھوڑ کر دوسری عادت اپنانا کتنا مشکل ہے۔

جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ایک عادت چھوڑ کر دوسری عادت اپنانے میں صرف 21 دن درکار ہیں۔

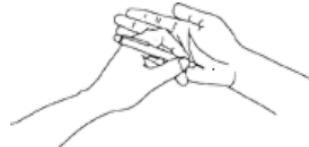
جب تین عادتیں سکھادی گئی ہوں، تب یہ دو عملی تجربات ان عادتوں کے اپنانے اور عادت بنانے میں بڑے کارگر ہیں۔

1 21 دنوں کا کھوجی (ٹریکر) چارٹ:

- اس ٹریکر چارٹ کا آپ ایک پرنٹ نکال لیجئے (چارٹ اس کتابچے کے آخر میں دیا گیا ہے)۔
- اس چارٹ کو فریج یا دوسری ایسی جگہ پر چسپاں کر دیجئے جہاں یہ چارٹ آپ کو آسانی سے دکھائی دے۔
- اب اپنی روزانہ کی عادتوں کو اس چارٹ کی مدد سے جانچئے۔

2 عملی تجربہ: کالا ہندو:

- صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنانے کیلئے یہ ایک 21 روزہ آسان تجربہ ہے۔
- ایک پین لیجئے۔
- کوئی بھی گندہ کام مثلاً صاف صفائی اور جھاڑ پونچھ وغیرہ کرنے کے بعد اس شخص کے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں پین سے نشان بنادیں۔
- اب اس شخص سے کہیں کہ اس کیلئے ضروری ہے کہ اگلا کام کرنے سے پہلے صابن سے اپنے ہاتھ دھو کر پین کے ان نشانات کو مٹا دے۔



زیادہ سے زیادہ افراد کے اس تحریک میں جڑنے سے ہم امید کرتے ہیں کہ اب سچے بار بار ہونے والی بیماریوں میں مبتلا ہو کر اپنا بچپن نہیں کھوئیں گے۔

اچھی عادتوں کی یومیہ شیٹ

آپ کا نام: _____ اسکول: _____ جماعت: _____
والدہ کا نام: _____

نیچے دی گئی صاف عادتیں اپنائیں اور دی گئی جگہ پر ⊙ کا نشان لگائیں۔
والدہ/مُچر کیلئے ہدایت: جب بھی نیچے نیچے دی گئی صاف عادتوں پر عمل کریں، تو آپ اپنے دستخط کریں، ہر دن۔

دن	نیت الخلاء	پاخانہ کرنے کے بعد صاف سے ہاتھ دھویا	کھانے سے پہلے صاف سے ہاتھ دھویا	کھیل کے بعد صاف سے ہاتھ دھویا	اجا ہوا پانی پیا	دستخط
1	○	○	○	○	○	ہفتہ 1
2	○	○	○	○	○	
3	○	○	○	○	○	
4	○	○	○	○	○	
5	○	○	○	○	○	
6	○	○	○	○	○	
7	○	○	○	○	○	
8	○	○	○	○	○	ہفتہ 2
9	○	○	○	○	○	
10	○	○	○	○	○	
11	○	○	○	○	○	
12	○	○	○	○	○	
13	○	○	○	○	○	
14	○	○	○	○	○	
15	○	○	○	○	○	ہفتہ 3
16	○	○	○	○	○	
17	○	○	○	○	○	
18	○	○	○	○	○	
19	○	○	○	○	○	
20	○	○	○	○	○	
21	○	○	○	○	○	

**صاف صفائی
کا پیامبر
بننے کے لئے
آپ کا شکریہ**



swachh aadat
swachh bharat



ذرا سی محنت - زیادہ اثر!

#HAATHMUNHBUM

یہ ہینڈ بک مزید سات زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔