



स्वच्छता दूत पुस्तिका

#HAATHMUNHBUM

हर कोई चाहता है कि अच्छा काम करे और समाज को कुछ दे. लेकिन हमारे दौड़ धूप भरे जीवन में यह नेक नीयत खो जाती है. 'स्वच्छता दूत' हमारी एक पहल है जिसमें आप 'मेसेंजर ऑफ़ चेंज' बन सकते हैं. जिसमें आपको सिर्फ़ कुछ समय निकालकर किसी से बात करके उसे सिखाना है. ऐसा करके आप किसी बच्चे को उसका विकास करने में मदद कर सकते/सकती हैं.

अनुक्रम

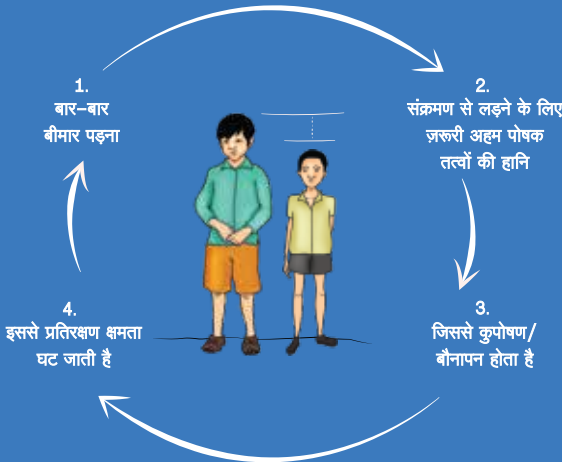
• बीमारियों का कुचक्र	3
• कैसे 3 आसान आदतों से बीमारियां रोकें	6
• स्वच्छता दूत	7
• मैं कहाँ से शुभारंभ करूँ	8
• मैं कैसे संपर्क करूँ	9
• मैं क्या सीखाऊँ	11
• हाथ	
• मुँह	
• बम	
• आदत बदलने की गतिविधियाँ	20

भारत के एक तिहाई बच्चे
 बचपन का मामूली आनंद भी
 हर रोज़ नहीं ले पाते हैं
 क्योंकि वे बार-बार बीमारियों का शिकार होते हैं

बार-बार बीमार पड़ने से क्या होता है ?

बार-बार बीमार पड़ने, जैसे कि दस्त लगने (अतिसार) आदि से शरीर अपनी ऊर्जा और पोषण को वृद्धि और मस्तिष्क के विकास से हटाकर जीवित रहने के लिए संक्रमण से लड़ने में लगा देता है। जीवन के पहले दो साल में ऐसा होने पर बच्चे बौनेपन या कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। और दुर्भाग्य से, इन बच्चों की शारीरिक व मानसिक विकास की क्षति को वापस ठीक नहीं किया जा सकता है।

बीमारियों का कुचक्र



आश्चर्य की बात यह है कि, भारत में शिशु-मृत्यु और कुपोषण का कारण सिर्फ़ आहार का अभाव नहीं है.

50%

बाल कुपोषण

का कारण पानी, सैनिटेशन और स्वच्छ (हायजिन) आदतों की कमी है.

स्रोत: युनिसेफ़ इंडिया

क्या आप जानते हैं?



47% भारतीय शौच जाने के बाद हाथों को साबुन से नहीं धोते हैं.



67% भारतीय ऐसा पानी पीते हैं, जो दूषित हो सकता है.



लगभग 50% भारतीय खुले में शौच करते हैं.

स्त्रोत: युनिसेफ इंडिया

शहरों में भी काफी अपर्याप्त सैनिटेशन और अस्वच्छ व्यवहार होते हैं.

हो सकता है हम से कुछ सौ मीटर दूर कुछ लोगों को पीने का साफ़ पानी या शौचालय की सुविधा भी नहीं है.

और यह समस्या काफ़ी विकराल भले ही लगती हो, लेकिन इसे हल करने वाले लोगों से बड़ी नहीं हैं! आपके जैसे मददगार लोग.

हम जानते हैं कि आप मदद करना चाहते हैं.

इससे भी ज़्यादा यह जानते हैं कि

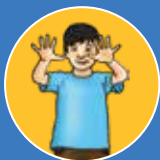
आप मदद कर सकते हैं.

बच्चे को बार-बार बीमार पड़ने से रोकना सिर्फ एक आसान 5-मिनट की बातचीत का काम है।

3 आसान स्वच्छ आदतें बीमारियां रोकने में अहम भूमिका निभा सकती हैं।

आइए जानते हैं कैसे

आदतें बदलकर भारत का बचपन बदलिए।



हाथ

साबुन से हाथ धोएं
इससे अतिसार का खतरा
44% तक घटता है

मुँह

साफ़ पानी पीएं
इससे अतिसार का खतरा
39% तक घटता है



बम

शौचालय प्रयोग करें और
उसे साफ़ रखें
इससे अतिसार का खतरा
36% तक घटता है



मैं कैसे स्वच्छता दूत बन सकता/सकती हूँ

मैं कहाँ से शुभारंभ
करूँ ?



मैं कैसे
संपर्क करूँ ?

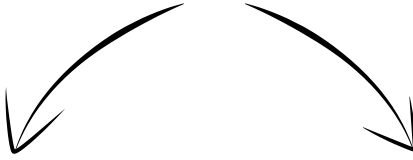


मैं क्या
सीखाऊँ ?



मैं कहां से शुभारंभ करूँ ?

हमारे पास **2 तरीके** हैं, जिनसे आप बच्चों से संपर्क कर सकते हैं.



www.hul.co.in/sasb के माध्यम से सीधे ही बच्चों की मदद कीजिए

अपने सहायकों की सहायता कीजिए ताकि वे अपने बच्चों को सीखाएँ

अपने सहायकों की सहायता कीजिए



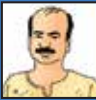
दूधवाला



पहरेदार



रसोइया



माली



अखबारवाला



गृह सहाइका

में कैसे संपर्क करूँ ?

ओह! यह थोड़ा टेढ़ा काम है. धीरे धीरे बातचीत करते हुए जुड़िए.
और यह याद रखें कि:

आप उनकी
चिंता करते हैं,
सिर्फ उन्हें
सुधारना ही नहीं चाहते हैं.

में कैसे संपर्क करूं ?

मान लो कि आप अपनी कामवाली बाई को सीखाना चाहती हैं,
ताकि उसकी 3-साल की बेटी को बार-बार बीमार पड़ने से बचाया जाए.



- 1 ऐसे वक्त में उससे बात कीजिए जब वह कम जटिल कामों में व्यस्त हो जैसे कपड़े फोल्ड कर रही हो.
- 2 आप उसकी बेटी के सामान्य स्वास्थ्य के बारे में बातचीत शुरू कर सकती हैं. और फिर धीरे धीरे विशेष तरह के सवाल करिए.


- बेटी क्या कर रही है? तबियत ठीक है उसकी आजकल?
- बड़ी होने पर उसे क्या बनाने का सपना हैं?
- उन सपनों को पूरा करने के लिए स्वास्थ्य अच्छा रहना कितना ज़रूरी है.

- 3 जैसे ही आप और आपकी कामवाली स्वास्थ्य और सफलता की संभावना के बीच कड़ी जोड़ दें, उससे उसकी स्वच्छ आदतों के बारे में पूछें.
साथ ही अपने घर का उदाहरण देने से बचें. वरना यह उसका दोष निकालने जैसा लगेगा.

- दीदी आप झाड़ू पोंछा लगाती हो, खाने से पहले हाथ धोती हो?
- सिर्फ पानी से हाथ धोती हो?
- आप दिनभर एक घर से दूसरे घर जाती हो, पानी कहां से पीती हो?

में कैसे सीखाऊँ ?

अगले कुछ पन्नों में सरल व्याख्याएँ, रेखा-चित्र और गतिविधियाँ बताई गई हैं, जो आपको एक प्रभावी स्वच्छता दूत बनने में सहायता करेंगी।

 एक पूरा जीवन बदलने के लिए आपका सिर्फ 15 मिनट का समय।

बातचीत के तीन महत्वपूर्ण बिंदु

1) कीटाणु क्या हैं: जो साफ़ दिखता है वह कीटाणुओं से भरा हो सकता है।



2) कीटाणु कैसे फैलते हैं: कीटाणु आसानी से स्थानांतरित होकर लोगों को बीमार कर सकते हैं।



3) हाथ-मुँह-बम की 3 स्वच्छ आदतें सही ढंग से अपनाने पर वाकई में बीमार पड़ने में काफी कमी आ सकती है।

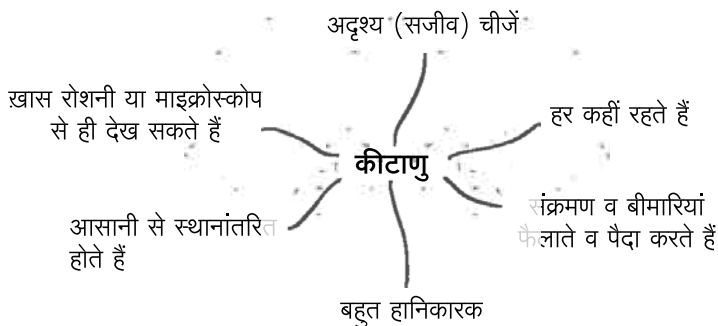


मुझे क्या सिखाना चाहिए?

1 कीटाणु क्या हैं:

जो साफ़ दिखता है वह कीटाणुओं से भरा हो सकता है।

कीटाणु नज़र नहीं आते इसलिए यह विषय थोड़ा काल्पनिक हो सकता है।
इसे हम नीचे दिए ढंग से आसानी से समझा सकते हैं:



#HAATHMUNHBUM

महत्वपूर्ण बात याद रखें:



कीटाणु हमें दिखाई नहीं देते मतलब ये नहीं कि वे नहीं होते हैं।
जो हमें साफ़ दिखाई देता है वहाँ भी बीमारी फैलाने वाले बहुत सारे कीटाणु हो सकते हैं।

आसान गतिविधि के ज़रिए भी कीटाणुओं के बारे में समझाया जा सकता है।

गतिविधि: कैसे साफ़ दिखने वाला पानी बीमारी पैदा करने वाले कीटाणुओं से भरा हो सकता है।

समय: 5 मिनट
आवश्यक चीज़ें: 1 गिलास पानी

कैसे साफ़ दिखनेवाला पानी साफ़ नहीं हो सकता है?



स्टेप 1
एक गिलास में
पानी भरें।



स्टेप 2
जिसे सिखा रहे हैं
उस व्यक्ति से पूछें कि
क्या वह ये पानी
पी सकता है?



स्टेप 3
अब धूल भरी
सतह पर अपनी
उंगली रगड़ें।



स्टेप 4
इसी उंगली को
पानी वाले
गिलास में डुबाएँ।



स्टेप 5
उस व्यक्ति से पूछें
कि क्या वह अब भी
ये पानी पी सकता है।



स्टेप 6
उन्हें समझाएँ कि साफ़
दिखनेवाले पानी में भी
कीटाणु हो सकते हैं,
जैसे कि सामने पड़े पानी में।

मुझे क्या सिखाना चाहिए?

2 कीटाणु कैसे फैलते हैं?

आइए देखते हैं कि कीटाणु कैसे आसानी से हमारे हाथों, मुंह (पानी) और शौचालय (बम) से हमें स्थानांतरित होकर बीमार करते हैं.

कीटाणु हमें कैसे बीमार करते हैं



इसके अतिरिक्त, कुछ और सामान्य सी गतिविधियाँ हैं जो बताती हैं कि कीटाणु एक स्थान से दूसरे स्थान या एक से दूसरे व्यक्ति को आसानी से कैसे स्थानांतरित होते हैं.

गतिविधि: हाथों से कीटाणु कैसे फैलते हैं.

समय: 5 मिनट

आवश्यक चीजें:

- थोड़ा सा आटा
- घर के कुछ उत्साही लोग

एक से दूसरे व्यक्ति को कीटाणुओं का हस्तांतरण



स्टेप 1

जिसे आप सीखा रही हैं उस व्यक्ति से कहें कि अपनी हथेली पर थोड़ा सा आटा रखें.



स्टेप 2

अब उन्हें कहें कि वो आस-पास मौजूद अन्य लोगों से हाथ मिलाएं, और वह लोग फिर दूसरों को.



स्टेप 3

उनसे पूछिए कि उन सभी के हाथों पर आटा लगा है या नहीं.



स्टेप 4

उन्हें समझाएं कि कैसे दूसरे व्यक्ति के स्पर्श करने से कीटाणु आसानी से फैलते हैं.

नोट: बच्चों के लिए यही गतिविधि आटे की बजाय ग्लिटर (चमकीले बारीक कण) से की जा सकती है. यह थोड़ा गंदा लेकिन काफ़ी मज़ेदार है.

मुझे क्या सिखाना चाहिए?

3 हाथ-मुँह-बम की 3 स्वच्छ आदतें

कीटाणु और वह कैसे बीमारी फैलाते हैं, ये समझाने के बाद हम सबसे अहम मुद्दे पर आते हैं: 3 स्वच्छ आदतें, और उनका नियमित तथा सही पालन कैसे कीटाणुओं और बीमारियों को हम से दूर रखता है.

महत्वपूर्ण बात याद रखें:



बीमारियों से बचने का सबसे पहला उपाय है स्वच्छ आदतें अपनाना.

यहां सरल रेखा-चित्र दिया है जो तीन स्वच्छ आदतों के बारे में समझाता है.

आदत #1:

हाथ

हमेशा हाथों को साबुन से धोएं,
सिर्फ पानी से नहीं.

पांच महत्वपूर्ण मौके जब आपको
साबुन से ही हाथ धोने चाहिए.



खाने से पहले



खाना पकाने से पहले



छींकने, खांसने या अपना
नाक पोंछने के बाद



शौचालय जाने के बाद



शिशु के साथ
खेलने से पहले

साबुन से हाथों को कैसे प्रभावी ढंग से धोएं



पानी से अपने हाथ भिगो लें



हमेशा साबुन का प्रयोग करें



कम से कम 10 सेकंड तक हाथों को आपस में रगड़ें



नाखूनों के नीचे साफ़ करीए



अपने हाथ धोकर सुखा लें



साबुन के साथ किटाणु धुल जाएंगे

साबुन से हाथ धोने पर कीटाणु धुल जाते हैं, जिससे संक्रमण और बीमारियां नहीं फैलते हैं

आदत #2:

मुँह

हमेशा उबला हुआ या प्यूरिफायर से आया पानी पिएं।

स्वच्छ पानी पीने के आसान तरीके

1. पानी को कम से कम एक मिनट तक बुलबुले दिखने लगे तब तक उबालें।
2. अपने पानी को स्वभाविक ढंग से ठंडा होने दें और साफ पात्र में ढंक कर रखें।



पानी उबालना



वॉटर प्यूरिफायर प्रयोग करना

उबलता पानी कीटाणुओं को भी उबालता या नष्ट कर देता है

आदत #3:

बम

हमेशा शौचालय प्रयोग करें और उसे साफ-सुथरा रखें.

हमेशा शौचालय प्रयोग करें और उसे साफ-सुथरा रखें

1.



टॉयलेट क्लीनर प्रयोग करें

2.



टॉयलेट क्लीनर उड़ेलकर
20 मिनट रहने दें

3.



इसे पूरी तरह साफ लें
ताकि मैल व घबूबे निकल जाएं

4.



पानी डालकर धोएं

5.



अब शौचालय स्वच्छ
और साफ सुथरा है

जब हम शौचालय प्रयोग करने के बाद उसे फ्लश करते हैं तो हमारे मल से कीटाणुओं को फैलने का मौका नहीं मिलता, क्योंकि वह तुरंत धुल जाते हैं.

व्यवहार (आदतें) बदलने की गतिविधियाँ

हम सब जानते हैं कि, किसी आदत को छोड़ना या नई आदत डालना कितना मुश्किल है.

रिसर्च बताता है कि पुरानी आदत छोड़ने या नई डालने में 21 दिन का वक्त लगता है.

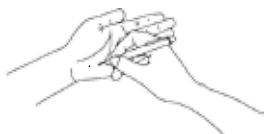
तीन आदतें सिखा देने के बाद, दो गतिविधियों का सुझाव हैं, जो इन आदतों को अपनाने और व्यवहार में लाने में सहायक हो सकती हैं.

1 21-दिवसीय ट्रैकर शीट:

- ट्रैकर शीट का प्रिंट लें (इस पुस्तिका के अंत में दिया गया है)
- उसे फ्रिज या किसी ऐसी जगह चिपका सकते हैं जहां आसानी से दिखे
- रोज़ाना की प्रगति का ट्रैक रखें

2 गतिविधि: काला बिंदु:

- यह एक आसान गतिविधि है जो आप साबुन से हाथ धोने की आदत डालने के लिए 21 दिन तक कर सकते हैं.
- पेन लीजिए
- झाड़ू या पोंछा जैसा मैल वाला काम पूरा कर लेने के बाद ये करने वाले/ली की दोनों हथेलियों पर एक निशान बनाइए.
- अब ऐसे व्यक्ति से कहें कि वह अगला कोई भी काम करने से पहले साबुन से अपने हाथ धोकर यह निशान हटाना होगा.



जितने ज़्यादा से ज़्यादा लोग इससे जुड़ेंगे, हमें आशा है उतने ही ज़्यादा बच्चों बार-बार बीमार पड़कर अपना बचपन नहीं खोएंगे.

स्वच्छ आदतों की दैनिक पत्रिका

आपका नाम: _____

स्कूल: _____

क्लास: _____

माँ का नाम: _____

नीचे दी गई स्वच्छ आदतें अपनाएँ और दी गई जगह पर का निशान लगाएँ.

माता-पिता/शिक्षकों/दूतों के लिए निर्देश- आपके बच्चे/ विद्यार्थी द्वारा नीचे वर्णित दिन की सभी स्वच्छ आदतें पूरी कर लेने के बाद संबंधित जगह में हस्ताक्षर करें.

दिन	टॉयलेट इस्तेमाल किया और पानी डाला	लैट्रिन के बाद साबुन से हाथ धोया	खाने से पहले साबुन से हाथ धोया	खेल के बाद साबुन से हाथ धोया	उबला हुआ पानी पिया	हस्ताक्षर
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	सप्ताह 1 _____
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	सप्ताह 2 _____
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	सप्ताह 3 _____
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

स्वच्छता दूत

बनने के लिए
आपको धन्यवाद



swachh aada
swachh bharat



छोटी-सी कोशिश बड़ा असर !

#HAATHMUNHBUM

यह पुस्तिका 7 अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध है.