



स्वच्छता दूत पुस्तिका

#HAATHMUNHBUM

प्रत्येकाला काही तरी चांगले करून समाजाचे ऋण फेडण्याची इच्छा असते. परंतु आपल्या धकाधकीच्या जीवनात आपले हे चांगले संकल्प कुठेतरी हरवून जातात. 'स्वच्छता दूत' हा एक असा उपक्रम आहे, जो तुम्हांला बदलाचे दूत बनण्यासाठी सक्षम करतो. ह्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीशी संवाद साधण्यासाठी आणि त्याला काही शिकवण्यासाठी फक्त तुमचा थोडासा वेळ हवा आहे. आणि फक्त एवढे करून तुम्ही एखाद्या मुलाला त्याच्या सर्वोत्तम क्षमतेपर्यंत वाढण्यास मदत करू शकता.

अनुक्रमणिका

• आजारपणाचे दुष्टचक्र	3
• 3 सोप्या सवयींनी आजारपणाला प्रतिबंध कसा करावा	6
• बदलाचे दूत	7
• मी कुठून सुरुवात करायला हवी	8
• मी काय करायला हवे ?	9
• मी काय शिकवायला हवे ?	11
• हात	
• तोंड	
• बम	
• सवयींमध्ये बदल करण्यासाठी तंत्रे	20

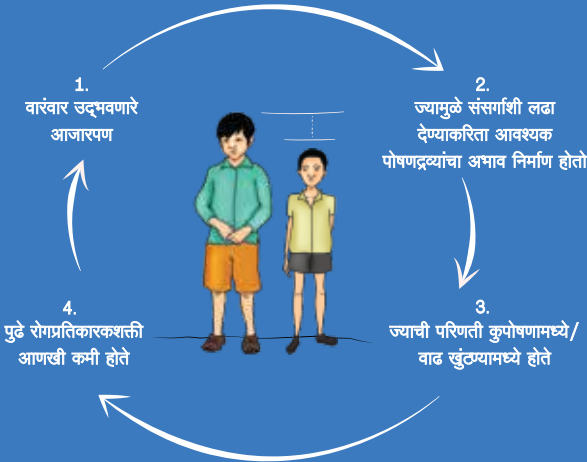
बालपणाच्या छोट्या छोट्या गोष्टींचा आनंद
दर दिवशी घेता येत नाही कारण

भारतातील एक तृतीयांश मुले
पुनःपुन्हा आजारी पडत असतात

वारंवार आजारी पडल्याने काय होत असते ?

अतिसारासारखा आजार वारंवार उद्भवल्याने, शरीर हे आजाराशी लढण्यासाठी ऊर्जा व पोषणद्रव्यांचा वापर करते त्यामुळे शरीराची वाढीसाठी आणि मेंदूच्या विकासासाठी पुरेशी ऊर्जा व पोषणद्रव्ये प्राप्त होत नाही. मुलाच्या पहिल्या दोन वर्षांदरम्यान, मुलाची वाढ खुंटते व ते कुपोषित होते. आणि दुर्दैवाने, मुलांमधील शारीरिक व मानसिक विकासामध्ये होणारा हा न्हास अपरिवर्तनीय असतो.

आजारपणाचे दुष्टचक्र



आश्चर्यकारक म्हणजे, मुलांच्या मृत्यूसाठी व कुपोषणासाठी केवळ निकृष्ट आहारच कारणीभूत नाही.

मुलांमधील 50% कुपोषणाच्या

घटना ह्या पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यकारक कार्यपद्धती ह्यांचा अभावामुळे उद्भवतात.

स्रोत: युनिसेफ इंडिया

तुम्हांला माहीत आहे का ?



47% भारतीय लोक शौचाला जाऊन आल्यानंतर साबणाने हात धुत नाहीत.



67% भारतीय घरांमध्ये असे पाणी प्यायले जाते जे दुषित असू शकते.



जवळपास **50%** भारतीय उघड्यावर शौच करतात.

स्रोत: युनिसेफ इंडिया

स्वच्छतेच्या व आरोग्यकारकतेच्या निकृष्ट दर्जाच्या सवयी शहरांमध्येही मोठ्या प्रमाणात आढळून येतात!

आपल्यापासून काही शेकडो मीटर्स अंतरावर असलेल्या व्यक्तीला स्वच्छ पाणी किंवा शौचालय उपलब्ध असेलच असे नाही.

आणि ह्या समस्यांचा आवाका खूप मोठा असल्याचे दिसून येत असले, तरीही ही समस्या सोडविण्यासाठी मदत करू शकणाऱ्या लोकांच्या संख्येच्या तुलनेत ती फारशी मोठी नाही!

आम्हांला माहीत आहे की तुम्हांला इतरांना मदत करायची आहे.

तसेच आम्हांला हे माहीत आहे की

तुम्ही मदत करू शकता.

मुलाला वारंवार आजारी पडण्यापासून रोखणे आता फक्त 5 मिनिटांच्या एका चॅट इतके दूर आहे.
3 साध्यासोप्या आरोग्यकारक सवयी ज्या आजारपणाला प्रतिबंध करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात कामी येऊ शकतात.

हे कसे करावे त्याची माहिती मिळवू या

सर्वीमध्ये बदल करून भारताचे बालपण बदलू या.



हात

साबणाने हात घुवा

अतिसाराची जोखीम

44% नी कमी होते

तोंड
स्वच्छ पाणी प्यायल्याने
अतिसाराची जोखीम
39% नी कमी होते



बम

शौचालयाचा वापर केल्याने आणि

ते स्वच्छ ठेवल्याने

अतिसाराची जोखीम

36% नी कमी होते

मी बदलाचा दूत कशा प्रकारे बनू शकतो?

मी कुठून सुरुवात
करायला हवी?



मी कशा
प्रकारे पुढे जावे?



मी काय
शिकवायला हवे?



मी कुठून सुरुवात करायला हवी?

आमच्याकडे **2 पद्धती** आहेत ज्याद्वारे तुम्ही
मुलांपर्यंत पोहोचू शकता



मुलांना थेट मदत करा.
www.hul.co.in/sasb

तुम्हांला मदत करणाऱ्या व्यक्तींना
मदत करा जेणेकरून त्यांची मुलेही
त्या सवयी शिकता येतील.

तुम्हांला मदत करणाऱ्या व्यक्तींना मदत करा



दूधवाला



वॉचमन



कुक (स्वयंपाकी)



बागकाम करणारा



वृत्तपत्र घेऊन येणारी
व्यक्ती



मोलकरीण

मी कशा प्रकारे पुढे जावे ?

हे थोडेसे अवघड असू शकते. हळूहळू सहभागी व्हा आणि संवाद स्थापित करा.
आणि लक्षात ठेवा :

तुम्ही समस्ये विषयी

चिंता वाटते म्हणून
मार्गदर्शन करत आहात,

आपला **रोख दोष** दाखविण्याकडे असू नये.

मी कशा प्रकारे पुढे जावे ?

आपण असे म्हणू या की तुम्ही तुमच्या मोलकरणीला शिकवत आहात जेणेकरून तिच्या 3 वर्षांची मुलगी वारंवार आजारी पडण्याला प्रतिबंध करता येऊ शकेल.



- 1 तुमची मोलकरणी इस्त्रीच्या कपड्यांना घडी घालण्यासारखी कमी गडबडीची कामे करत असताना तिला भेटा.
- 2 तिच्या मुलीच्या सर्वसाधारण आरोग्याविषयी विचारणा करून तुम्ही सुरुवात करू शकता आणि नंतर सावकाशपणे काही ठरावीक प्रश्न विचारायला सुरुवात करू शकता.


- तुझी मुलगी कशी आहे? तिची तब्येत कशी आहे?
- तिच्याविषयी तुझी काय स्वप्ने आहेत?
- ती स्वप्ने साकार करण्यासाठी आरोग्य चांगले राहणे किती महत्त्वाचे आहे?

- 3 तुमची मोलकरणीला आरोग्याचे आणि आपल्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्याचे महत्त्व कळल्यावर, तिच्या आरोग्यकारकतेविषयी आणि स्वच्छतेच्या सवयींविषयी तिला विचारणा करा. थेट तिच्या घराचा संदर्भ देणे टाळा. ते दोषारोप केल्यासारखे वाटू शकते.

- दिदी, तुम्ही साफसफाईची कामे करता, जेवण्याआधी हात धुता का ?
- फक्त पाण्याने हात धुता का ?
- तुम्ही कामासाठी दिवसभर एका घरातून दुसऱ्या घरी जाता, पाणी कुठे पिता ?

मी काय शिकवायला हवे ?

बदलाचे प्रभावी दूत बनता यावे ह्यासाठी साहाय्य करण्याकरिता पुढील काही पानांवर साधीसोपी स्पष्टीकरणे, आकृत्या आणि कार्ये देण्यात आलेली आहेत.

 संपूर्ण जीवन बदलण्यासाठी तुमची केवळ 15 मिनिटे हवी आहेत.

तीन महत्त्वपूर्ण विषय:

1. जंतू म्हणजे काय: स्वच्छ दिसून येत असलेली गोष्ट जंतूंनी भरलेली असू शकते.



2. जंतू कशा प्रकारे पसरतात: जंतू सहजपणे संक्रमित होऊन लोकांना आजारी पाडू शकतात.



3. हात-तोंड-बम विषयीच्या 3 स्वच्छता सवयींचा स्वीकार केल्यास आणि त्यांचे योग्य प्रकारे पालन केल्यास, आजारपणामध्ये लक्षणीयरीत्या घट होऊ शकते.



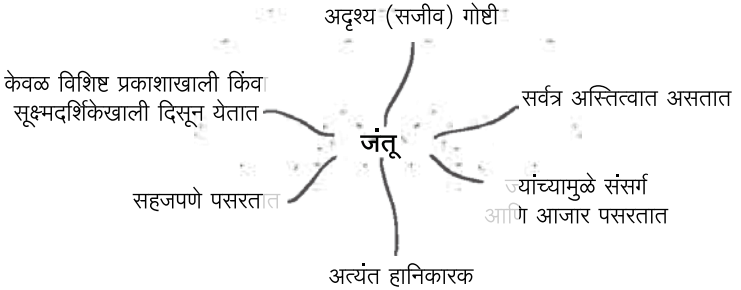
मी काय शिकवायला हवे ?

1 जंतू म्हणजे काय:

स्वच्छ दिसून येत असलेली गोष्ट जंतूंनी भरलेली असू शकते.

जंतू हे दिसून येत नसल्याने, हा विषय थोडासा कल्पित वाटू शकतो.

आपण हे पुढील पद्धतीने समजावून सांगू शकतो:



#HAATHMUNHBUM

लक्षात ठेवायच्या महत्त्वपूर्ण गोष्टी:



आपल्याला जंतू दिसत नाहीत ह्याचा अर्थ ते अस्तित्वात नाहीत असा होत नाही. एखादी 'स्वच्छ' दिसणारी वस्तू जंतूंनी भरलेली असू शकते.

ह्या सोप्या कार्याद्वारे जंतूंची संकल्पना समजावूनही सांगितली जाऊ शकते.

कार्य: डोळ्यांना स्वच्छ दिसणारे पाणी हे रोगकारक जंतूंनी युक्त असू शकते.

वेळ: 5 मिनिटे
आवश्यक गोष्टी: 1 ग्लास पाणी

डोळ्यांना स्वच्छ दिसणारे पाणी स्वच्छ नसू शकते का



टप्पा 1
एक ग्लासभर
पाणी घ्या.



टप्पा 2
तुम्ही शिकवत
असलेल्या व्यक्तीला
ती ह्या पाण्याचे सेवन
करेल का ते विचारा.



टप्पा 3
आता धूळयुक्त पृष्ठभागावर
तुमचे बोट घासा.



टप्पा 4
आता तेच बोट
पाणी भरलेल्या
ग्लासामध्ये बुडवा.



टप्पा 5
आतादेखील ती
व्यक्ती ह्या पाण्याचे
सेवन करेल का
ते विचारा.



टप्पा 6
डोळ्यांना स्वच्छ दिसणाऱ्या
पाण्यामध्ये, त्यांच्या समोरील
पाण्याप्रमाणे जंतू असू शकतात
हे त्यांना समजावून सांगा.

मी काय शिकवायला हवे?

2 जंतू कशा प्रकारे पसरतात?

आपले हात (हात), पाणी (तोंड) आणि शौचालय (बम) ह्यांमधून जंतू कसे सहजगत्या संक्रमित होतात आणि आपण कसे आजारी पडतो हे आता पाहू या.

जंतू आपल्याला आजारी कसे पाडतात



पुढे, एका ठिकाणाहून दुसरीकडे आणि एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे जंतूंचा प्रसार कसा होतो हे दर्शवणारी आणखी एक साधे कार्य दिली आहे.

कार्य: हाताद्वारे जंतूंचा प्रसार कसा होतो.

वेळ: 5 मिनट

आवश्यक असलेल्या गोष्टी:

- जरासे पीठ
- घरातील आणखी काही उत्साही सदस्य

एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे जंतूंचा प्रसार



टप्पा 1

तुम्ही ज्या व्यक्तीला शिकवत आहात, त्या व्यक्तीच्या हातांवर थोडेसे प्लिटर किंवा पीठ लावा.



टप्पा 2

आता त्यांना सभोवतालच्या इतर सदस्यांशी हात मिळवायला सांगा.



टप्पा 3

आता सर्व लोकांना त्यांच्या हातांवर प्लिटर किंवा पीठ लागले आहे का ते बघायला सांगा.



टप्पा 4

एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे संपर्काद्वारे जंतू कशा प्रकारे पसरतात ते त्यांना स्पष्ट करा.

टीप: या कृतीमध्ये लहान मुलांसाठी पिठाच्या ऐवजी प्लिटरचा वापर केला जाऊ शकतो. ते थोडेसे अव्यवस्थित वाटेल पण खूप मजा येईल.

मी काय शिकवायला हवे ?

3 हाथ-तोंड-बमच्या तीन स्वच्छता सवयी

एकदा का आपण जंतूंची संकल्पना आणि ते आजार कसे पसरवतात हे स्पष्ट केल्यानंतर, आपण अत्यंत महत्वाच्या भागाकडे येतो: 3 स्वच्छ सवयी आणि त्यांचा नियमित आणि योग्य वापर केल्यास जंतू आणि आजार आपल्यापासून कसे दूर राहतात.

लक्षात ठेवायच्या महत्त्वपूर्ण गोष्टी:



स्वच्छ सवयींचा स्वीकार करणे हा आजारांविरुद्ध लढण्याचा प्रथम स्तरीय बचाव होय.

येथे सोप्या आकृत्या दिल्या आहेत ज्या तीन सवयी स्पष्ट करतात.

सवय #1:

हात

नेहमी हात फक्त पाण्याने नाही तर साबणासह धुवा.

साबणाने हात धुण्याचे पाच महत्त्वाचे प्रसंग



खाण्याच्या आधी



स्वयंपाकाच्या आधी



तुम्ही शिकलात, खोकलात आणि नाक शिकरलेत की त्यानंतर



वॉशरूमधून जाऊन आल्यानंतर



बाळांसोबत खेळायच्या आधी

साबणाने प्रभावीपणे हात कसे धुवावेत



तुमचे हात पाण्याने ओले करा



नेहमी साबण वापरा



किमान 10 सेकंद हात
एकर एकत्र चोळा



नखांच्या आतमधला भाग घासा



हात धुवा आणि कोरडे करा



साबणाने जंतू निघून
जातात

जेव्हा आपण साबणाने आपले हात
धुतो, तेव्हा जंतू आणि त्यांच्यासोबत
आजार आणि संसर्गही धुतले
जातात.

सवय #2:

तांड

नेहमी उकळलेले पाणी किंवा प्युरिफायरमधील पाणी प्या.

'स्वच्छ' पाणी पिण्याच्या काही सोप्या पद्धती

1. पाण्यावर बुडबुडे दिसेपर्यंत किमान एक मिनीट पाणी गरम करा.

2. पाणी नैसर्गिकरीत्या थंड होऊ द्या आणि ते झाकण असलेल्या स्वच्छ कंटेनर्समध्ये साठवा.



पाणी उकळवणे



वॉटर प्युरिफायरचा वापर करणे

पाणी उकळवल्याने ते जंतूनाही
उकळवते किंवा नष्ट करते

सवय #3:

बम

नेहमी शौचालयाचा वापर करा आणि ते स्वच्छ ठेवा.

शौचालयाचा वापर कसा करावा आणि ते स्वच्छ कसे ठेवावे

1.



टॉयलेट क्लीनरचा वापर करा

2.



टॉयलेट क्लीनर ओता आणि ते 20 मिनिटे तसेच राहू द्या

3.



सर्व घाण आणि डाग काढून टाकण्यासाठी ते चांगले घासा

4.



धुण्यासाठी पाणी टाका

5.



आता शौचालय स्वच्छ आणि जंतुविरहीत झाले

जेव्हा आपण शौचालयाचा वापर करतो आणि ते फ्लश करतो, तेव्हा आपल्या विष्ठेमधील जंतूंना पसरण्याची संधी मिळत नाही कारण ते लगेचच धुतले जातात

सवयीमध्ये बदल करण्यासाठी तंत्रे

सध्याची सवय मोडणे किंवा नवीन सवय लावणे किती अवघड असते हे आपल्या सर्वांना माहीत आहे.

संशोधनामध्ये असे दर्शवले गेले आहे की जुनी सवय मोडायला किंवा नवीन सवय लावायला 21 दिवस लागतात.

एकदा तीन सवयी शिकवल्या, तर येथे दोन कार्ये सूचना दिल्या आहेत ज्या ह्या सवयींचा स्वीकार करण्यामध्ये आणि त्यांचा सराव करण्यामध्ये मदत करू शकतात.

1 21 दिवसांची ट्रॅकर शीट:

- ट्रॅकर शीटची प्रिंट घ्या (या पुस्तिकेच्या शेवटी ती देण्यात आली आहे)
- फ्रिजवर किंवा कोणत्याही इतर ठिकाणी जेथे ती सहजरीत्या दिसून येईल त्या ठिकाणी लावा
- दररोजच्या प्रगतीचा मागोवा घ्या.

2 कार्य: काळा बिंदू

- हे एक सोपे कार्य आहे ज्यामध्ये साबणाने हात धुण्याच्या सवयीचा स्वीकार करण्यासाठी तुम्ही 21 दिवस हे कार्य करू शकता.
- एक पेन घ्या
- धूळ काढणे किंवा साफसफाई करणे ह्यासारखी 'अस्वच्छतेसंबंधी' कामे पूर्ण केल्यानंतर त्या व्यक्तीच्या दोन्ही तळहातावर एक चिन्ह काढा.
- त्या व्यक्तीने मग त्याचे हात साबणाने धुणे आणि पुढच्या कामाकडे वळण्याआधी पेनाने केलेले चिन्ह काढून टाकणे आवश्यक आहे.



जेवढे जास्त लोक सहभागी होतील, तेवढी जास्त मुले पुन्हा पुन्हा येणाऱ्या आजारपणामुळे आपले बालपण गमावणार नाहीत याबद्दल आम्ही आशावादी आहोत.

स्वच्छ सवयींची दैनंदिनी

तुमचे नाव: _____

शाळा: _____

वर्ग: _____

आईचे नाव: _____

खालील स्वच्छ सवयी अंगी बाणवा आणि दिलेल्या जागी चे चिन्ह नोंदवा.

पालक/शिक्षक/दूत ह्यांच्यासाठी सूचना- तुमच्या मुलाने/विद्यार्थ्याने दिवसासाठीच्या निम्नलिखित सर्व स्वच्छ सवयी पूर्ण केल्यावर, त्यासंबंधित जागेमध्ये स्वाक्षरी करा.

दिवस	स्वच्छतागृहाचा वापर केला आणि पाणी टाकले.	शौचानंतर साबणाने हात धुतले.	खाण्याआधी साबणाने हात धुतले.	खेळल्यानंतर साबणाने हात धुतले.	उकळलेल पाणी प्यायला.	सही
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	आठवडा 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"/>	आठवडा 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"/>	आठवडा 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

बनलयाबद्दल

धन्यवाद



swachh aada
swachh bharat



थोडासा प्रयत्न
माठा
परिणाम !

#HAATHMUNHBUM

ही पुस्तिका 7 भाषांमध्ये उपलब्ध आहे.