सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

स्वच्छता संबंधी व्यवहार

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

प्रमुख स्वच्छता व्यवहारों पर यह गाइड राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (एसआरएलएम) के अंतर्गत फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों के प्रसार में सभी फेसिलिटेटर की मदद करने के लिए तैयार की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों को स्वच्छता के महत्व पर जानकारी प्रदान करना और एसआरएलएम कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने के लिए जागरूक बनाना है जो व्यक्तियों, समुदाय और वातावरण में इन व्यवहारों में सुधार करेंगे। हम सभी जानते हैं कि अच्छी स्वच्छता के परिणामस्वरूप बेहतर स्वास्थ्य और उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के प्रशिक्षण के लिए बनाया गया है, किंतु यह पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करेगा।फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि यह संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पतियों/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था करना चाहिए।

उद्देश्य

सत्र के अंत तक स्वयं सहायता समूह के सभी सदस्य सक्षम होंगे:

- खराब स्वच्छता और संक्रमण के स्वास्थ्य और पोषण के साथ संबंध को समझ पाने में।
- हाथ की स्वच्छता के महत्व और हाथ धोने के महत्वपूर्ण समय को जान पाने में।
- शौचालयों के उपयोग के महत्व और खुले में शौच के खतरों के बारे में जानने में।
- व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहार, भोजन और पानी की स्वच्छता से संबंधित खास बातों के बारे में जान पाने में।

सत्र की शुरूआत करें

स्वच्छता संबंधी व्यवहार स्वच्छता प्रथाओं के बारे में बताता है, जिसके तहत मानव अपशिष्ट (मल, मूत्र), हाथ धोने, व्यक्तिगत स्वच्छता, भोजन और पानी की स्वच्छता का सही प्रबंधन शामिल है। स्वच्छता व्यवहार व्यक्ति, समुदाय और पर्यावरण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। स्वच्छता की कमी से कई तरह के संक्रमण और बीमारियां होती हैं।

बच्चों में खासकर दस्त और कुपोषण जिसके कारण अपर्याप्त मानसिक और शारीरिक विकास होता है। प्रत्येक स्तर पर स्वच्छता से संबंधित व्यवहारों के प्रबंधन में-घर, समुदाय और सरकार, खराब

स्वच्छता के प्रभावों को समझना, समुदायों सहित सभी प्रमुख हितधारकों का योगदान, सुरक्षित स्वच्छता प्रक्रियाओं के कार्यान्वयन में महत्वपूर्ण माना जाता है।

स्वच्छता प्रथाओं के महत्व पर समूह के साथ एक चर्चा शुरू करें।

समूह को सूचित करें कि हम इस सत्र में चार प्रमुख स्वच्छता व्यवहारों पर चर्चा करेंगे जो हैं–

- शौचालय का नियमित उपयोग।
- साबुन से हाथ धोना।
- भोजन और पानी की स्वच्छता।
- व्यक्तिगत स्वच्छता।

समुदाय के इन व्यक्तियों को उनकी शारीरिक आवश्यकताओं और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण दूसरों की तुलना में संक्रमण का खतरा अधिक होता है।

- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माता
- छोटे बच्चे
- कुपोषित बच्चे
- बूढ़े व्यक्ति
- विकलांग व्यक्ति

स्वास्थ्य पर प्रभाव

दूषित पेयजल स्रोतों और रोगजनकों से भरे मानव अपशिष्ट के साथ भोजन के संपर्क में आना दस्त का एक प्रमुख कारण है, और हैजा, ट्रेकोमा, आंतों के कीड़े, मलेरिया, एस्कारियासिस आदि से प्रभावित हो सकता है। खुला और अनुपचारित मानव मल मिट्टी,पानी और फसलों के माध्यम से भोजन के साथ मिल सकता है। जब तक दूषित भोजन या उँगलियों के माध्यम से मुंह में ऐसी गंदगी के पंहुचने को रोका नहीं जाता है। तब तक सम्पूर्ण स्वच्छता और सफाई के व्यवहारों को अपनाने में कठिनाई का सामना करना होगा।

बच्चों और महिलाओं पर प्रभाव

खराब स्वच्छता विशेष रूप से पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को प्रभावित करती है, क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा अभी तक इतनी मजबूत नहीं है कि वे खराब स्वच्छता के कारण होने वाली कई बीमारियों से लड़ सकें और इस प्रकार, उनके शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास से समझौता किया जाता है। अकेले स्वच्छता को संबोधित करने से बच्चों में इनमें से कई अवांछित प्रभावों को कम किया जा सकता है। स्वच्छता की समस्या हल करने से बच्चों में इन अवांछित प्रभावों में से कई को कम किया जा सकता है। इस कारण से बच्चे अक्सर बीमार पड़ जाते हैं, वे स्कूल नहीं जा पाते हैं, जिससे अक्सर उनके सीखने की प्रक्रिया प्रभावित होती है। एक संक्रमित बच्चे के द्वारा अपने साथियों में भी संक्रमण फैलाने की संभावना होती है।

पर्यावरण पर प्रभाव

घर और उसके आसपास खराब स्वच्छता का पर्यावरण पर सीधा प्रभाव पड़ता है। अनुपचारित मल तटीय और समुद्री पारिस्थितिक तंत्र को प्रभावित करता है, मिट्टी और हवा को दूषित करता है, जिससे लाखों लोग बीमार पड़ते हैं।

चरण 1: स्वच्छता और सफाई का महत्व

सभी प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे स्वच्छता और सफाई के महत्व को जानते हैं और नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा करें:

स्वच्छता से तात्पर्य मानव अपशिष्ट (मल और मूत्र) और विभिन्न अन्य प्रकार के कचरे के उचित निपटान और प्रबंधन सहित सभी स्वच्छ प्रथाओं से है। स्वच्छ व्यवहार जैसे शौचालय का उपयोग, साबुन से हाथ धोना, नाखूनों को छोटा रखना, पीने के पानी को सुरक्षित रखना, भोजन को साफ़-सफाई से पकाना और ऐसी कई प्रथाएं व्यक्ति, समुदाय या पर्यावरण को एक महत्वपूर्ण तरीके से प्रभावित करती हैं और स्वच्छता की कमी से कई प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं। जैसे:

- विभिन्न संक्रमण और रोग, विशेष रूप से बच्चों में दस्त।
- बच्चों में कुपोषण, संक्रमण के कारण, अपर्याप्त मानसिक और शारीरिक विकास।
- इलाज पर अतिरिक्त खर्च, जिससे परिवारों पर आर्थिक बोझ पड़ता है।
- प्रदूषित वातावरण जिससे श्वसन संक्रमण और अन्य खतरे होते हैं।

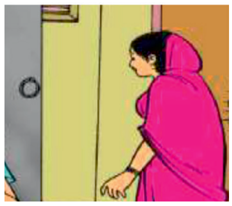
चरण 2: शौचालय का उपयोग

सभी प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें और उनसे परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय के उपयोग के लाभों पर अपने अनुभव साझा करने के लिए कहें। ऊपर दिए गए टेक्स्ट बॉक्स का संदर्भ लें और प्रतिभागियों को विभिन्न समूहों के लोगों पर खुले में शौच के दुष्परिणाम समझाएं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि घर के सभी सदस्य नियमित रूप से शौचालय का उपयोग करें और खुले में शौच न करें क्योंकि:

- शौचालयों के उपयोग से मानव मल का उचित निपटान संभव है।
- यह हमें दस्त, निमोनिया, हैजा और त्वचा रोगों सहित कई प्रकार के संक्रमणों से बचाता है।
- स्कूल में शौचालय होने से सभी छात्रों, विशेषकर लड़कियों की उपस्थिति में वृद्धि होती है और इस प्रकार शिक्षा स्तर पर प्रभाव पड़ता है।

- यह पर्यावरण यानी पानी, मिट्टी और हवा को दूषित होने से बचाता है।
- यह हमें दुर्घटनाओं और अन्य समस्याओं से बचाता है जो खुले में शौच करते समय हो सकती हैं।
- शौचालय का उपयोग गोपनीयता प्रदान करता है, सभी को सुरक्षा और सम्मान की भावना देता है।



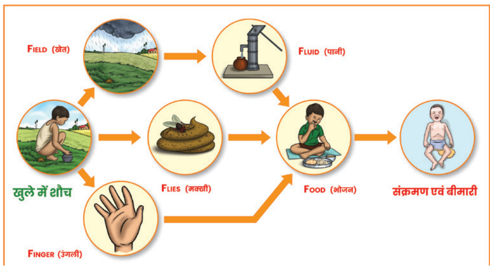
फैसिलिटेटर फ्लिप बुक और रोल प्ले की मदद से खुले में शौच और विभिन्न संक्रामक रोगों के बीच एक आरेख और उसके संबंध की चर्चा करेगा।

जब हम खुले में शौच के लिए जाते हैं, चाहे हम कितनी भी दूर क्यों न जाएँ, मल और उसके कीटाणु निम्नलिखित माध्यमों से हमारे शरीर तक पहुँचते हैं, जिन्हें 5F के नाम से जाना जाता है।

1. F = Fluid (द्रव / पानी)
2. F = Field (खेत)
3. F = Flies (मक्खियाँ)
4. F = Fingers (उंगलीयाँ)
5. F = Food (भोजन)

मानव मल, खुले में इस "5F" के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करके हमें संक्रमित कर सकता है।

"5 F" डाइग्राम



- तरल पदार्थ (पानी) जमीन में मिलने और जल स्रोतों को दूषित करने या यहां तक कि खुले पानी के स्रोतों जैसे तालाबों आदि में मिल जाना,मिट्टी और अन्य स्थानों को दूषित करके।
- खेत जो परोक्ष रूप से हमारे भोजन और प्रणाली में प्रवेश कर सकते हैं यदि उचित स्वच्छता बनाए नहीं रखी जाती है।
- मक्खियाँ जो खुले मल पर बैठ जाएँगी और फिर भोजन और अन्य चीजों को दूषित कर देंगी।
- उंगलियों से अन्य वस्तुओं को छूकर और यदि साबुन से हाथ धोने का अभ्यास नहीं किया जाता है।
- भोजन-हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के माध्यम से संक्रमण हम तक पहुंचता है और अन्य 4F भोजन को दूषित करने में योगदान करते हैं। फिर यह संक्रमण हमारे परिवार से गांव और गांव से शहर में फैलता है।

रोल प्ले: खुले में शौच और 5 F एवं साबुन से हाथ धोना-इन विषयों को रोले प्ले के माध्यम से भी समझाएं।

पांच F का महत्वपूर्ण संदेश वास्तव में समझने के लिए, प्रतिभागियों को इसे अपने जीवन अनुभव से समझने दे! सामग्री: एक बेसिन, पानी, एक केतली, साबुन, राख, रेत, प्राकृतिक स्क्रबिंग स्पंज, बाल्टी, तौलिया, प्लेट, स्थानीय फल; संचरण दिखाने के लिए सामग्री, उदाहरण के लिए: गहरे रंग की रेत।

तीन समूहों को एक रोल-प्ले या नाटक तैयार करने और प्रदर्शन करने के लिए कहें जिसमें वे:

(समूह 1) एक रोगग्रस्त व्यक्ति का मल उसके हाथों के माध्यम से किसी असंक्रमित अन्य व्यक्ति को संक्रमित कैसे करता है।

(समूह 2) यह पता लगाना कि समुदाय में विभिन्न परिस्थितियों में हाथ कैसे धोए जाते हैं।

(समूह 3) हाथ धोना कब -कब महत्वपूर्ण होने पर कार्य करें।

सभी समूहों के रोल प्ले हो जाने के बाद, समूहों के संदेशो पर विचार करे और निम्नलिखित पर चर्चा करें:

- जोखिमों की पहचान और संचारित रोगों के प्रकार और उनके लक्षण और उपचार।
- स्कूल में हाथ धोने की स्थितियों और प्रथाओं की पहचान।
- माताओं और बेटियों के काम के लिए हाथ धोने के व्यवहार और पिता और पुत्रों की जिम्मेदारियों की चर्चा।
- हाथ धोने को बढ़ावा देने में माता, पिता और स्वयं छात्रों के कार्यों की चर्चा।
- ऐसे तरीके जिससे बच्चे अपने घरों में हाथ धोने की सामग्री और प्रथाओं की एक सूची बना सकते हैं।
- बच्चों के पोषण, शारीरिक और मानसिक विकास पर डायरिया का प्रभाव, बीमारी के खिलाफ प्रतिरोध क्षमता और स्कूल में उपस्थिति एवं प्रदर्शन पर चर्चा।

चरण 3:

फैसिलिटेटर अब फ्लिप बुक की मदद से शौचालय के रखरखाव के लिए प्रमुख बिंदुओं की चर्चा करेगा और प्रतिभागियों को उनके संबंधित व्यवहार प्रथाओं को समझाने में मदद करेगा।

शौचालय का रख रखाव

- शौच और पेशाब दोनों के लिए नियमित रूप से शौचालय का उपयोग करना चाहिए।
- शौचालय में पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करना जरूरी है, ताकि वह साफ रहे।
- शौचालय को साफ रखने के लिए प्रत्येक उपयोग से पहले और बाद में शौचालय में पानी डालना चाहिए।
- संक्रमण और किसी भी तरह की दुर्गंध को रोकने के लिए शौचालय की सीट और आसपास की नियमित और उचित सफाई बहुत महत्वपूर्ण है।
- बच्चों के मल को भी शौचालय में फेंक देना चाहिए। याद रखें कि एक वयस्क के मल की तुलना में बच्चों के मल में पांच गुना अधिक कीटाणु होते हैं। इसलिए संक्रमण और बीमारी फैलने की संभावना अधिक है।

शौचालय का रखरखाव, शौचालय को साफ रखना, शौचालय के अंदर पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करना और शौचालय का नियमित रखरखाव परिवार के पुरुषों और बड़े लड़कों द्वारा सुनिश्चित किया जाना चाहिए, और महिलाओं को इस काम के लिए बोझ नहीं डाला जाना चाहिए।

चरण 4:

फैसिलिटेटर फ्लिप बुक की सहायता से नियमित रूप से कुछ आदतों को अपनाकर उचित पाचन के लिए महत्वपूर्ण बिंदुओं को समझाएगा। यह स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।

उचित पाचन के लिए अच्छी आदतें

- अपने भोजन का समय नियमित रखें।
- आहार में पर्याप्त मात्रा में फाइबर शामिल करें, जैसे साबुत अनाज, दालें, छिलके वाले फल, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि।
- रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं।
- डिब्बाबंद और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करे।
- सक्रिय जीवन व्यतीत करें और नियमित रूप से व्यायाम करें।

चरण 5: साबुन से हाथ धोना

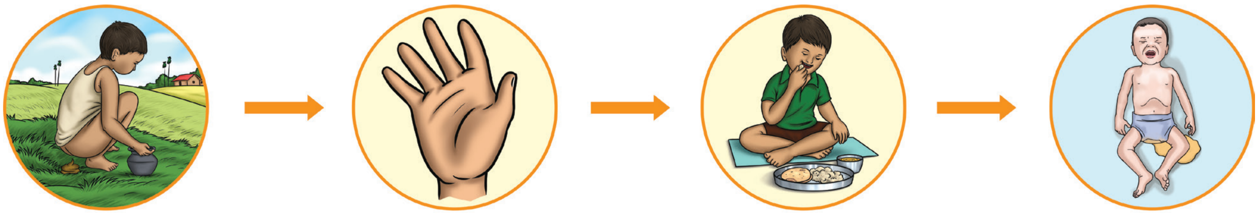
अब, अगले स्वच्छता व्यवहार पर चर्चा शुरू करें कि परिवार के सभी सदस्यों द्वारा समय -समय पर साबुन से हाथ धोने का क्या महत्व है। हाथ की स्वच्छता से संबंधित मुद्दों पर चर्चा करने के लिए प्रश्नों के साथ सत्र की शुरुआत करें।

अब, नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तर की सहायता से साबुन से हाथ धोने का महत्व, सही तरीका और महत्वपूर्ण समय के बारे में बताएं –

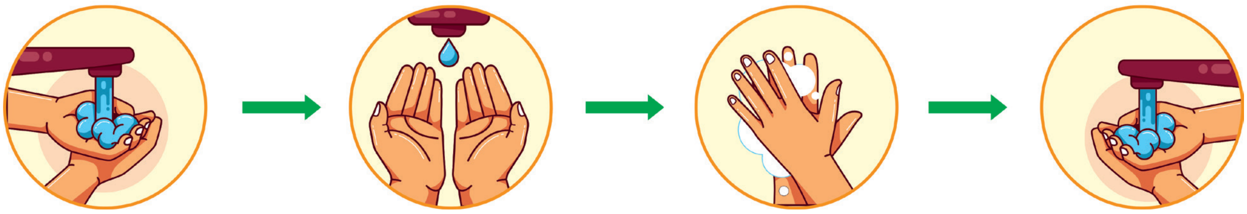
प्रश्न 1: परिवार के सभी सदस्यों को साबुन और पानी से हाथ धोना क्यों आवश्यक है?

***उत्तर*:** साबुन और पानी से हाथ धोने से दस्त, निमोनिया, हैजा, त्वचा में संक्रमण जैसे विभिन्न रोगों से परिवार को बचाया जा सकता है, क्योंकि-

- हमारे हाथों में चिपकी हुई विभिन्न प्रकार की गंदगी या हानिकारक बैक्टीरिया/वायरस भोजन के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं और हमें बीमार या संक्रमित करता हैं।



- लेकिन जब हम अपने हाथों को साबुन और पानी से धोते हैं, तो हमारे हाथों में चिपकी हुई गंदगी या हानिकारक बैक्टीरिया/वायरस साबुन के झाग व पानी के साथ बाहर आ जाते हैं और पानी के साथ हाथों से धुल जाते हैं।



प्रश्न 2: क्या आप हाथ धोने का सही तरीका जानते हैं?

हाथ धोने के अभ्यास के लिए चित्र दिखाएँ और उन्हें हाथ धोने की सही विधि सिखाएँ।

- विभिन्न अवसरों और महत्वपूर्ण समयों पर साबुन के पानी से हाथ धोना।
- हाथ धोने के सही चरणों का उपयोग करके हाथ धोना।

***उत्तर*:** हाथों को पानी से गीला करने के बाद, साबुन लगाएं और उसके बाद नीचे दिखाए गए चरणों के अनुसार अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें:

चरण 1 – सबसे पहले अपने हाथों की हथेली को एक दूसरे से सीधे हथेली से रगड़ें।

चरण 2 – उसके बाद उल्टा करके दोनों हाथों के पिछले हिस्से को एक हथेली से रगड़ें।

चरण 3 – उंगलियों के बीच साफ करने के लिए हथेली को आपस में रगड़ें।

चरण 4 – फिर एक हथेली से मुट्ठी बना लें और दूसरी हथेली को उंगलियों के पिछले हिस्से का उपयोग करके मुट्ठी पर रगड़ें।

चरण 5 – अब दूसरी हथेली को एक हथेली के अंगूठे पर गोलाकार गति में घुमाते हुए मुट्ठी बनाएं।

चरण 6 – फिर बारी-बारी से हथेलियों के गड्ढे को नाखूनों और उंगलियों के सुझावों से रगड़ें।

इसके बाद हाथों को साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।

प्रश्न 3: किस समय साबुन और पानी से हाथ धोना आवश्यक है?

इन समय में साबुन और पानी से हाथ धोना बहुत जरूरी है:

- खाना बनाने से पहले, दूसरों को खिलाना और खाना खाने से पहले।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद और बच्चों के मल को साफ करने के बाद।
- घर की सफाई और कूड़ा-करकट का निपटान करने के बाद।
- जानवरों के संपर्क में आने के बाद।

चरण 6: सामुदायिक गतिविधि-लाइव प्रदर्शन: साबुन के महत्व को सीखना

- सभी प्रशिक्षुओं को 2 समूहों में विभाजित करें।
- साबुन के उपयोग की आवश्यकता को दो बाल्टी और साबुन के एक टुकड़े को शामिल करते हुए एक अभ्यास किया जा सकता है। प्रतिभागियों के दो छोटे समूह प्रत्येक बाल्टी के पीछे खड़े होकर बाल्टी में साबुन से और बिना साबुन के हाथ धोते हैं। साबुन के बिना बाल्टी से हाथ धोने वाले बच्चे देख सकते थे कि उनके हाथों पर गंदगी रहने से पानी अपेक्षाकृत साफ रहता है, जबकि साबुन का उपयोग करने वाले बच्चे देख सकते हैं कि उनके हाथों से सारी गंदगी पानी में आ रही है। सरल प्रयोग, लेकिन बहुत आश्वस्त करने वाला। उदाहरणार्थ दो गिलास जोड़कर, दोनों में से किसी एक बाल्टी से पानी भरकर और अंतर देखने के लिए उन्हें एक दूसरे के बगल में पकड़कर बढ़ाया जा सकता है। अब उनसे पूछिए कि स्वस्थ रहने के लिए हाथ धोना कैसे जरूरी है?

समूह दो बाल्टियों से भरे पानी में अंतर देखेगा और फिर उन्हें समझाएगा कि साबुन के झाग को हाथों से रगड़ने से हाथों से गंदगी निकल जाती है और इसलिए वह पानी अधिक गंदा दिखाई देता है।

चरण 7:

प्रतिभागियों को भोजन और पानी की स्वच्छता के महत्व के बारे में बताकर चर्चा शुरू करें। स्वच्छ रूप से तैयार भोजन और सुरक्षित रूप से पीने का पानी का रख रखाव, कीटाणुओं को दूर रखता है और भोजन और पानी के दूषित होने के जोखिम को कम करता है और इस प्रकार संक्रमित होने की संभावना कम होती है।

हाथ धोने की प्रथाओं को सहयोग देने वाले कारक

- सामाजिक कारण अर्थात्: मित्रों और समुदाय के लिए आकर्षक और स्वीकार्य के रूप में देखा जाना।
- बचपन से चली आ रही अच्छी आदत।
- अच्छा स्वास्थ्य और रोगों का भय।
- बच्चों की देखभाल।
- धुलाई स्थल और पानी की उपलब्धता।

बच्चे हो सकते हैं स्वच्छता दूत

बच्चे परिवर्तन को आसान बना सकते हैं जब अच्छी स्वच्छता प्रथाओं को साझा करने की बात आती है, तो बच्चे-समाज के सदस्य जो अक्सर सबसे ऊर्जावान, उत्साही और नए विचारों के लिए खुले होते हैं- सीखे गए "**हाथ धोने के सबक**" को लेकर परिवर्तन के दूत के रूप में कार्य कर सकते हैं। स्कूल में वापस अपने घरों और समुदायों में बच्चों की सक्रिय भागीदारी-आदर्श रूप से घर, स्कूल और समुदाय के केंद्र में स्थित-सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील समुदाय-आधारित हस्तक्षेपों के साथ संयुक्त होने पर निरंतर व्यवहार परिवर्तन सुनिश्चित कर सकती है। इस अभियान का उद्देश्य बच्चों को उचित हाथ धोने की प्रथाओं को अपनाने और साझा करने के लिए प्रेरित करना है, और उन्हें अपने घरों और समुदायों में "हाथ धोने के दूत" के रूप में प्रस्तुत करना है।

भोजन और जल स्वच्छता बनाए रखने के लिए किन व्यवहारों को अपनाएं?

- हरी पत्तेदार सब्जियों को नमक के पानी में धो लें।
- कच्चे फलों और सब्जियों को इस्तेमाल से पहले दो या तीन बार धो लें और धोने के बाद उन्हें काटें।
- मांसाहारी भोजन अच्छी तरह धोकर और ठीक से पका कर ही खाएं।
- दूध को पूरी तरह उबालने के बाद ही इस्तेमाल करें।
- भोजन और पानी को हमेशा ढक कर रखें।
- खाना पकाने के क्षेत्र को साफ और स्वच्छ रखें।
- कच्चा और पका हुआ खाना अलग रखें।
- पैकेज्ड फूड आइटम्स की एक्सपायरी डेट चेक कर ही खरीदें।
- खाना बनाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- पीने के पानी को इस्तेमाल करने से पहले उबाल लें, इसे ऊंचाई पर रखें और पानी निकालने के लिए एक लंबे हैंडल वाले घंटी/करछुल का इस्तेमाल करें।

चरण 8:

व्यक्तिगत स्वच्छता और इसके लाभों को बनाए रखने के बारे में अपनी समझ साझा करने के लिए सभी प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें।

व्यक्तिगत स्वच्छता

अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता स्वास्थ्य और सामाजिक दोनों कारणों से महत्वपूर्ण है। इसमें कीटाणुओं और बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए अपने हाथ, सिर और शरीर को साफ रखना शामिल है। आपकी व्यक्तिगत स्वच्छता आपके स्वयं के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाती है और आपके आसपास के लोगों के जीवन को प्रभावित करती है।

व्यक्तिगत आदतों से जुड़े सामाजिक लाभों पर भी विचार किया जाना चाहिए। चूंकि इसमें हर दिन अपने शरीर को धोना और अपना ख्याल रखना शामिल है, यह शरीर की गंध की संभावना को कम करता है और इस प्रकार काम या स्कूल में शर्मिंदगी की संभावना को कम करता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता को एक अभ्यास के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो स्वास्थ्य के रखरखाव और बीमारी की रोकथाम में योगदान देता है। अच्छी स्वच्छता कई संचारी रोगों के लिए एक प्रमुख बाधा है और भलाई और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

याद रखें:

- रोजाना नहाएं, अपने बालों को साफ रखें और नाखूनों को छोटा रखें।
- नंगे पांव न चलें, हमेशा चप्पल/जूते पहनें।
- कुछ भी खाने के बाद अपना मुँह अवश्य धोएं और दिन में कम से कम दो बार अपने दाँत ब्रश करें।
- हाथों को हमेशा साबुन और पानी से धोएं।
- खुले में शौच न करें। हमेशा शौचालय का प्रयोग करें।

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना एक आदत/व्यवहार है जिसे परिवार के सभी सदस्यों को अपनाना चाहिए। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बच्चों को इन आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए। इन सरल व्यवहार का पालन करने से परिवार के भीतर बहुत सारे संक्रमणो को रोका जा सकता है।

चरण 9:

स्वच्छ भारत मिशन, इसके उद्देश्यों और योजना के बारे में प्रतिभागियों की समझ को जानने के लिए एक समूह चर्चा शुरू करें। उन्हें उन गतिविधियों के बारे में चर्चा करने के लिए कहें जिनमें उन्होंने भाग लिया हो।

एक कदम स्वच्छता की ओर

स्वच्छ भारत अभियान (एसबीए) आधिकारिक तौर पर 2 अक्टूबर 2014 को भारत सरकार द्वारा खुले में शौच को खत्म करने और घरेलू और सामुदायिक शौचालयों के निर्माण के माध्यम से शौचालय के उपयोग की निगरानी के लिए शुरू किया गया था।

अभियान का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सभी ग्रामीण घरों में शौचालय की सुविधा हो और शौचालय मॉडल और स्वच्छता तकनीकों के लिए विभिन्न विकल्प उपलब्ध हों जैसे कि जुड़वां गड्ढे, सेप्टिक टैंक, जैव शौचालय, आदि।

"**स्वच्छ भारत अभियान**" के तहत व्यक्तिगत घरेलू शौचालयों के निर्माण का प्रावधान गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल)/चिन्हित एपीएल परिवारों के लिए अभियान के तहत प्रदान की जाने वाली प्रोत्साहन राशि घरेलू शौचालय की एक इकाई के निर्माण के लिए 12,000 रुपये तक है और जिसमे पानी के भंडारण के साथ साथ हाथ धोना और साफ़ सफाई का भी प्रावधान है।

एसबीए के तहत सेवाओं और अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए ग्राम प्रधान/सरपंच या ग्राम सचिव से संपर्क करें।

स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- सभी सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे और उनके परिवार के सभी सदस्य शौचालय का उपयोग करें और नियमित रूप से इसका रखरखाव सुनिश्चित करें।
- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य और उनके परिवार महत्वपूर्ण समय में ठीक से हाथ धोने की विधि का अभ्यास करें। उन्हें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि हाथ धोने की जगह पर साबुन उपलब्ध हो।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार में हर कोई खाना बनाते समय स्वच्छता का पालन करे और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखे।
- सुनिश्चित करें कि समूह के सभी सदस्यों को "स्वच्छ भारत अभियान" के बारे में सूचना हों।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करना चाहिए जो अपने परिवार में इन संदेशों को देने में समस्याओं का सामना करते हैं।

सत्र का समापन: सत्र का समापन प्रश्नों की समीक्षा और उनके जवाब करके करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र को समाप्त करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय

भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA