सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका
AAJEEVIKA

स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक

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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है।
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

बीमारियों से है बचकर रहना, स्वच्छ आदतों को है अपनाना

स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार

स्वच्छता सम्बन्धी जानकारी

समूह से निम्नलिखित विषयों पर चर्चा शुरू करें

स्वच्छता संबंधी महत्वपूर्ण व्यवहार तथा उसके महत्व

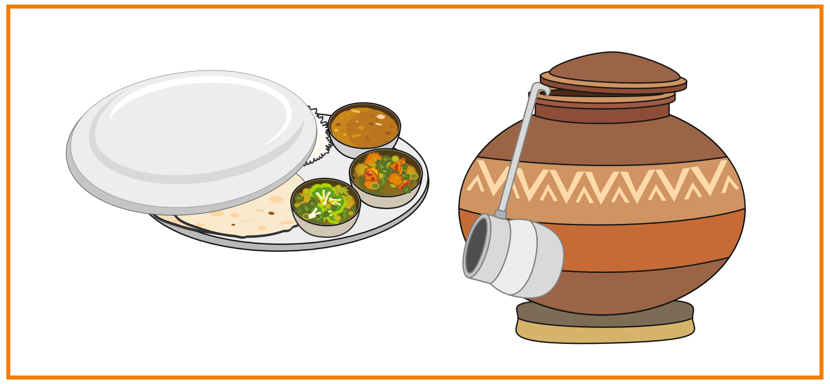
1. शौचालय का नियमित उपयोग
2. साबुन से हाथ धोने का महत्व एवं सही तरीका
3. भोजन एवं पानी की स्वछता
4. व्यक्तिगत स्वच्छता

नोट: यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में आप प्रतिभागियों में कोई नकारात्मक भावना ना आने दें और सभी लोग परंपरागत मिथकों को समझें। इससे भी महत्वपूर्ण यह सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागी स्वच्छता संबंधी सभी व्यवहारों के महत्व और इन्हें नहीं अपनाने से होने वाले नुकसानों को समझें।

“स्वच्छता” का महत्व

स्वच्छता का तात्पर्य साफ-सफाई संबंधी व्यवहार से है, जिसके अंतर्गत मानव अपशिष्टों (मल, मूत्र) तथा विभिन्न प्रकार के कूड़े-कचरे का सही निपटान और प्रबंधन आता है। स्वच्छता संबंधी व्यवहार हर व्यक्ति, समुदाय या वातावरण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है और इसकी कमी से हम विभिन्न प्रकार की समस्याओ से ग्रसित हो सकते है, जैसे-

- कई प्रकार के संक्रमण एवं बीमारी, विशेषकर बच्चों मे डायरिया का प्रकोप
- बच्चों मे कुपोषण अर्थात अपर्याप्त मानसिक एवं शारीरिक विकास
- खर्च का अत्यधिक बोझ
- प्रदूषित वातावरण

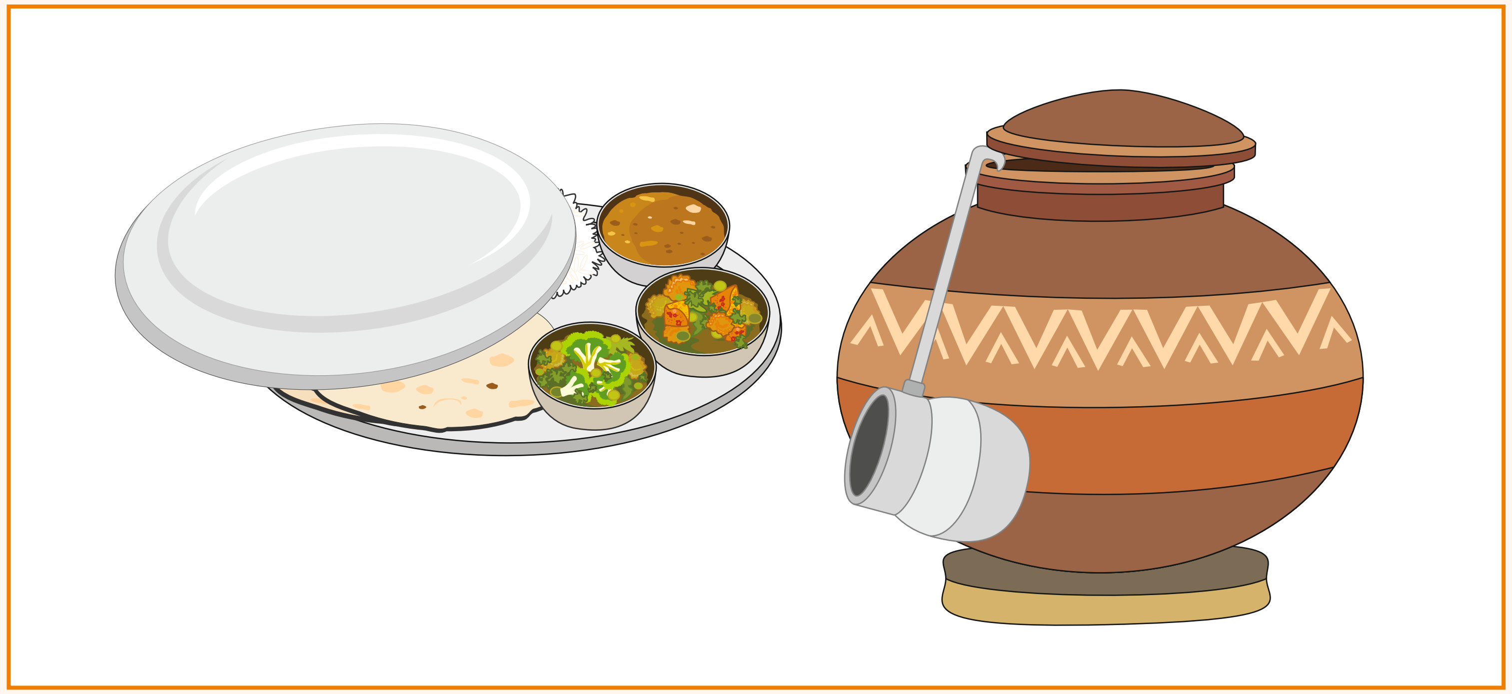


“स्वच्छता” का महत्व

शौचालय का उपयोग करें

साबुन से हाथ धोएं

व्यक्तिगत स्वच्छता



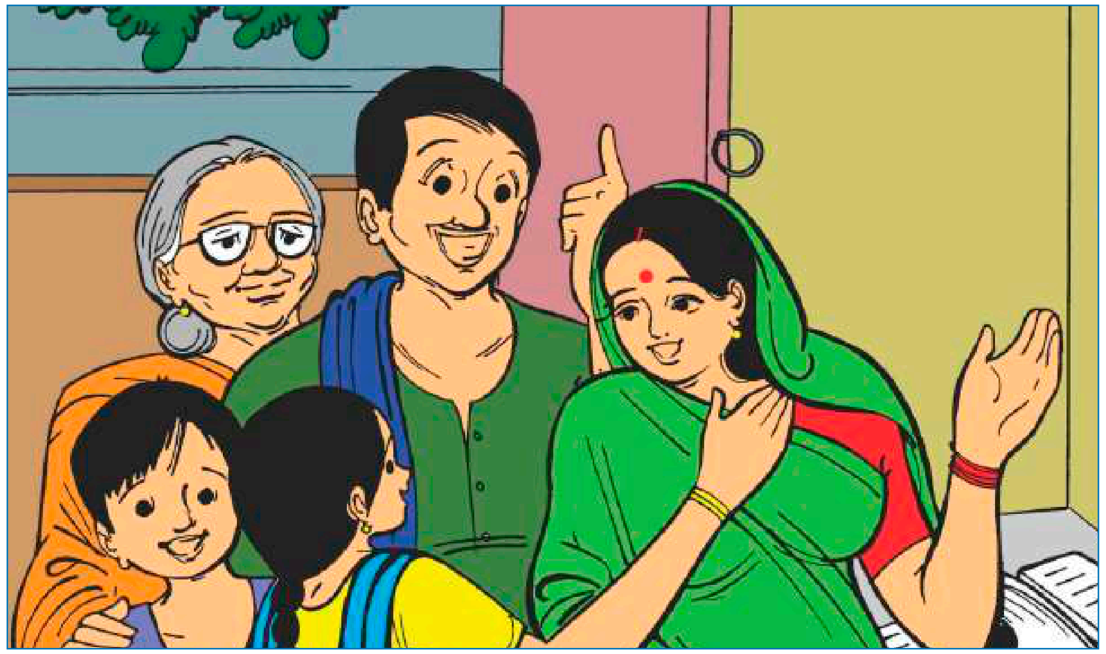
भोजन व जल की स्वच्छता रखें

अपने वातावरण को स्वस्छ रखें

1. परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का नियमित उपयोग

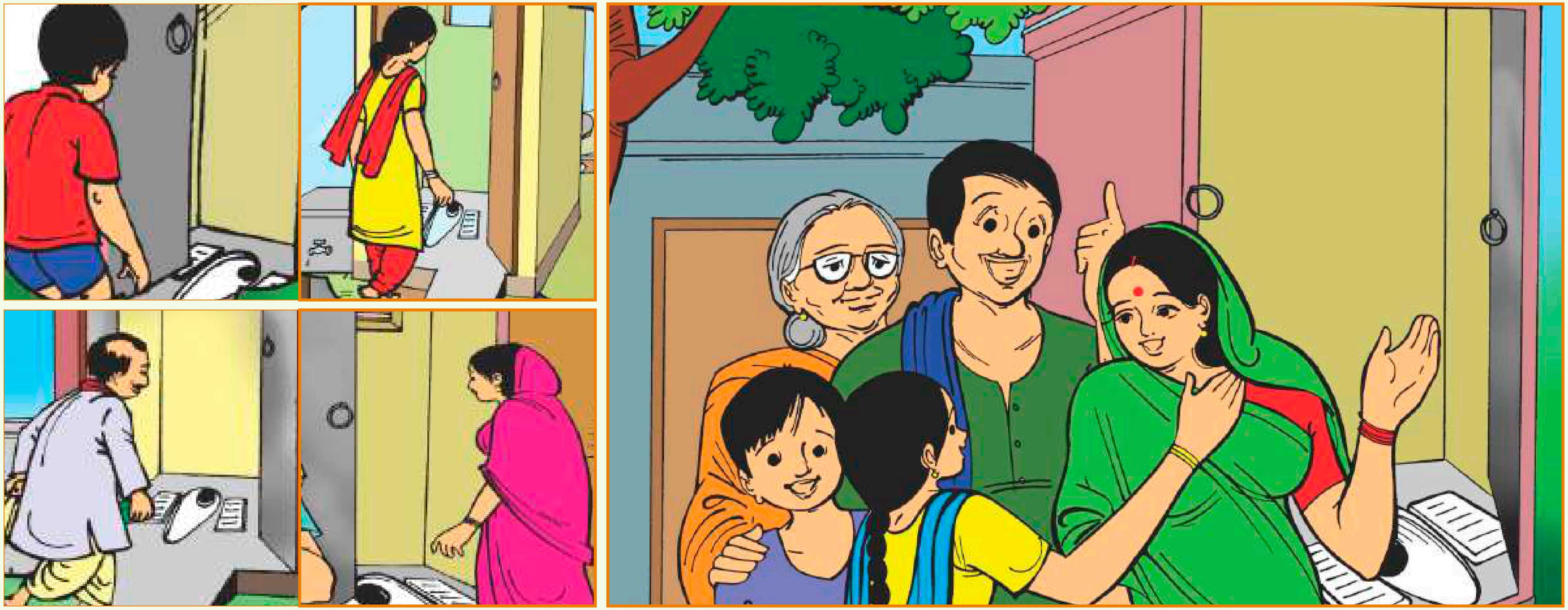
शौचालय का नियमित उपयोग करना बहुत जरूरी है, क्योंकि -

- शौचालय-के उपयोग से मानव मल-मूत्र का सही निपटान संभव हो पाता है
- हमे डायारिया, निमोनिया, हैजा, चर्म-रोग समेत कई प्रकार के संक्रमण से बचाता है
- शौचालय होने से विद्यालय मे छात्र/छात्राओं की उपस्थिती बढ़ती है और इस प्रकार शिक्षा के स्तर पर भी प्रभाव पड़ता है
- पर्यावरण अर्थात जल, मिट्टी, वायु को दूषित होने से बचाता है
- खुले में शौच जाते समय होने वाली दुर्घटनाओं से हमारी रक्षा करता है
- शौचालय का इस्तेमाल हमे निजता प्रदान करता है, जिससे हमे सुरक्षा और सम्मान का एहसास होता है



इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

1. परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का नियमित उपयोग

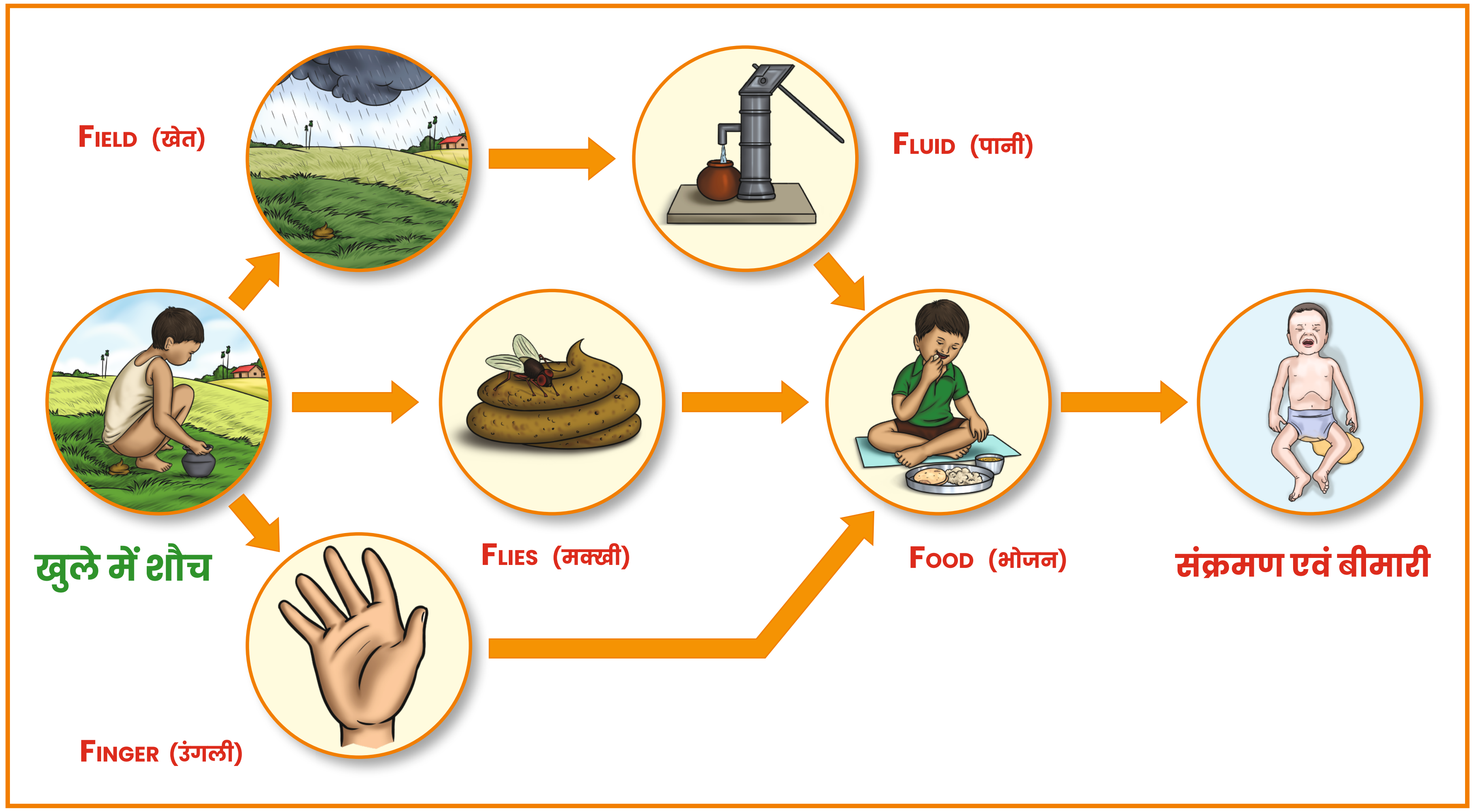


"शौचालय के सही उपयोग से परिवार रहे सम्मानित, स्वस्थ और निरोग"

खुले मे शौच विभिन्न बीमारियों एवं संक्रमण का सबसे बड़ा कारण है

- जब हम खुले मे शौच जाते हैं तो चाहे कितनी भी दूर जाएँ मल और उसके किटाणु निम्नलिखित माध्यमों से हमारे शरीर तक पहुँच ही जाते हैं

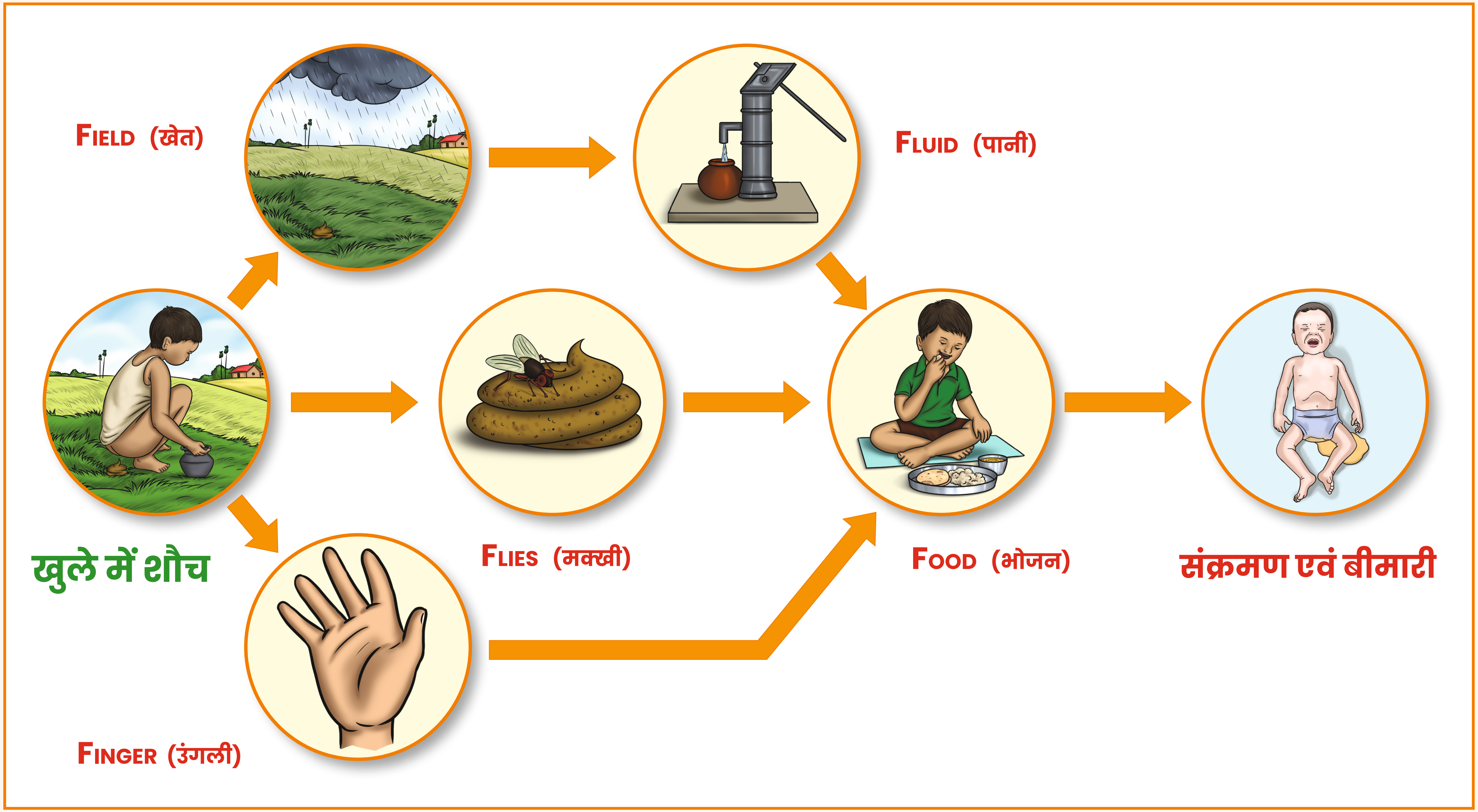
"5 F" डाइग्राम



- इन्हे "5F" के नाम से भी जाना जाता है| मानव मल इसी "5F" अर्थात पानी, खेत, मक्खी, उंगली तथा भोजन के माध्यम से हमारे शरीर मे प्रवेश करके हमे संक्रमित करते हैं | फिर यही संक्रमण हमारे परिवार से गाँव मे और गाँव से कस्बों मे फैलता चला जाता है|
- बहुत सारी बीमारियों का कारण संक्रमण है जो प्रतिवर्ष लाखों बच्चों की मौत का कारण बनती है|

खुले मे शौच विभिन्न बीमारियों एवं संक्रमण का सबसे बड़ा कारण है

“5 F” डाइग्राम



शौचालय का सही रख-रखाव

- नियमित रूप से शौचालय का इस्तेमाल शौच तथा पेशाब दोनों के लिए जरूरी है।
- शौचालय मे पानी की उपलब्धता सुनिश्चित होना जरूरी है।
- शौचालय का इस्तेमाल करने से पहले व बाद मे पानी डालना चाहिए।
- संक्रमण और किसी भी तरह की दुर्गंध को रोकने के लिए टॉयलेट सीट और आसपास की नियमित और उचित सफाई बहुत जरूरी है।
- शौचालय और आसपास की सफाई की जिम्मेदारी परिवार के सदस्यों की साझा जिम्मेदारी है और सिर्फ महिलाओं पर यह बोझ नहीं पड़ना चाहिए।
- बच्चों का मल भी शौचालय मे ही डालना चाहिए क्योंकि बच्चों के मल मे एक वयस्क के मल की तुलना मे 5 गुना अधिक किटाणु पाए जाते हैं। इसलिए इससे संक्रमण एवं बीमारी फैलने की संभावना भी उतनी ही अधिक रहती है।

शौचालय का सही रख-रखाव

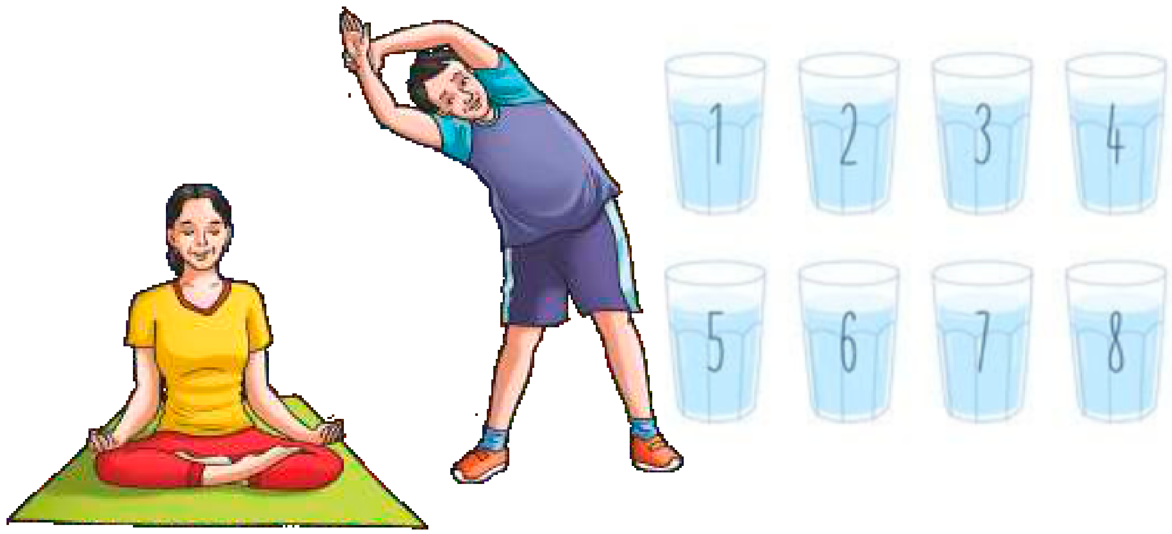
शौचालय की नियमित साफ-सफाई बहुत जरूरी है

बच्चों का मल भी शौचालय मे ही डाले क्योंकि इससे संक्रमण एवं बीमारी फैलने की संभावना भी उतना ही अधिक रहता है

उचित पाचन के लिए अच्छी आदतें

निम्नलिखित आदतों को अपनाकर पेट को साफ रखें

- नियमित समय पर भोजन करें।
- भोजन में रेशे की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करें, जैसे- साबुत अनाज, दाल, छिलका सहित फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ आदि।
- प्रतिदिन 8-10 ग्लास पानी पीये।
- डब्बा बंद खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें।
- सक्रिय रहें और नियमित व्यायाम करें।



उचित पाचन के लिए अच्छी आदतें

निम्नलिखित आदतों को अपनाकर पेट को साफ रखें

भोजन मे रेशे की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करें

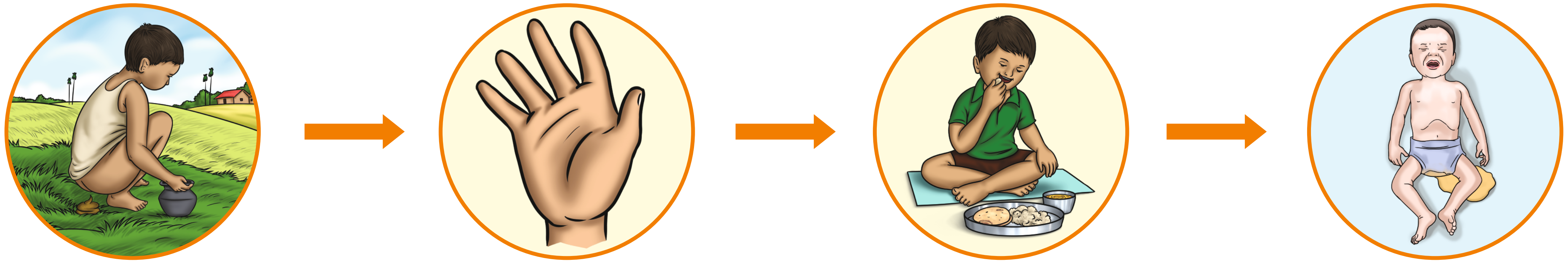
सक्रिय रहें और नियमित व्यायाम करें

प्रतिदिन 8-10 ग्लास पानी पीये

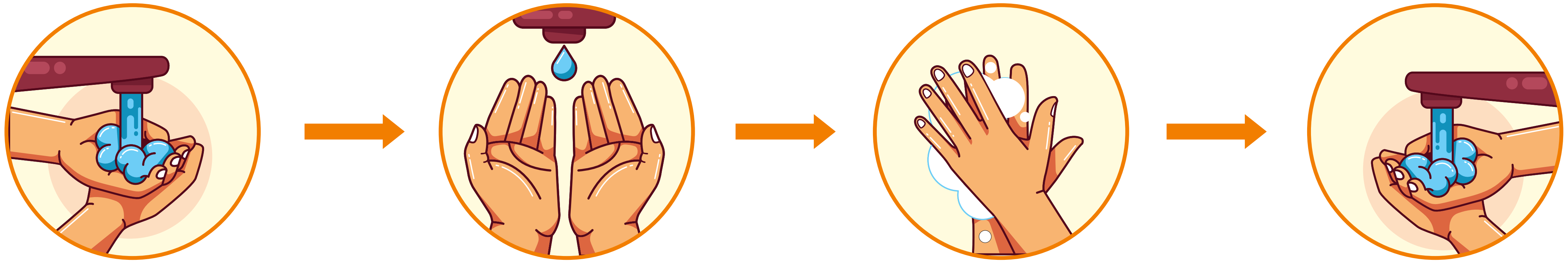
2. परिवार के सभी सदस्यों द्वारा साबुन से हाथ धोना

साबुन और पानी से हाथ धोकर विभिन्न बीमारियों जैसे की-डायरिया, निमोनिया, हैजा, चर्म-रोग इत्यादि के साथ ही विभिन्न प्रकार के संक्रमण से स्वयं तथा अपने परिवार को बचाया जा सकता है, क्योंकि -

- हमारे हाथों मे चिपके हुए विभिन्न प्रकार की गंदगी या हानिकारक जीवाणु/विषाणु भोजन के माध्यम से शरीर मे प्रवेश कर जाते हैं और हमे बीमार या संक्रमित कर देते हैं।

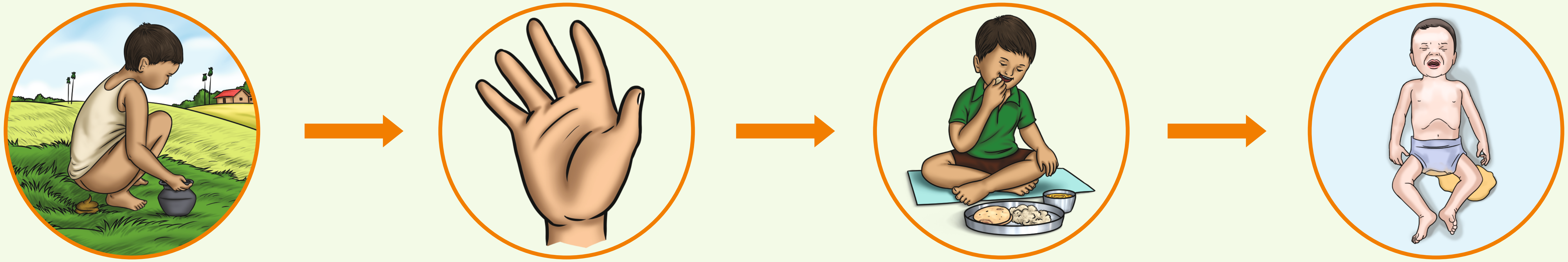


- परंतु जब हम अपने हाथों को साबुन और पानी लगाकर मलते हैं तो हाथों मे चिपके गंदगी या हानिकारक जीवाणु/विषाणु साबुन के झाग के साथ बाहर आते हैं और पानी के साथ ही हाथों से धुल कर निकल जाते हैं।

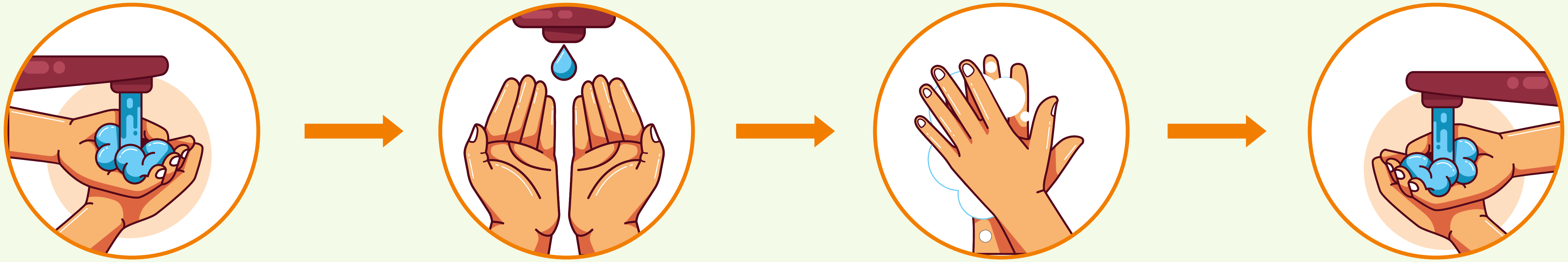


2. परिवार के सभी सदस्यों द्वारा साबुन से हाथ धोना

साबुन और पानी से हाथ धोना जरूरी क्यों है ?



हाथों में लगी हुई गन्दगी भोजन एवं अन्य माध्यम से हमें संक्रमित करती है



साबुन के झाग से कीटाणु निकलते हैं एवं हाथ की गन्दगी धुल जाती है

हाथ धोने के चरण

सही तरीके से हाथ धोने के निम्नलिखित चरण होते हैं

हाथों को पानी से गीला करने के बाद साबुन लगाएँ उसके बाद नीचे दिखाए गए चरणों के अनुसार हथेलियों को आपस मे रगड़ें-

चरण 1 – सबसे पहले हथेलियों को सीधा सीधा एकदूसरे से रगड़ें।

चरण 2 – उसके बाद उल्टा अर्थात एक हथेली से दूसरे के पीछले हिस्से को रगड़ें।

चरण 3 – उँगलियों के बीच में रगड़ें।

चरण 4 – फिर एक हथेली को मुट्ठी बनाए तथा दूसरे हथेली को मुट्ठी पर रगड़ें।

चरण 5 – अब एक हथेली के अंगूठे के ऊपर दूसरी हथेली को मूट्ठी बनाते हुए गोल-गोल घूमा कर रगड़ें।

चरण 6 – फिर बारी-बारी से नाखून से हथेलियों के गड्ढे को रगड़ें।

इसके बाद साफ पानी से हाथों को अच्छी तरह धोएं

सीधा

उल्टा

उँगलियाँ

मुट्ठी

अंगूठा

नाखून

हाथ धोने के चरण

चरण 1 - सबसे पहले हथेलियों को सीधा सीधा एकदूसरे से रगड़ें

चरण 2 - उसके बाद उल्टा अर्थात एक हथेली से दूसरे के पीछले हिस्से को रगडे

चरण 3 - उँगलियों के बीच में रगड़ें

चरण 4 - फिर एक हथेली को मुट्ठी बनाए तथा दूसरे हथेली को मुट्ठी पर रगड़ें

चरण 5 - अब एक हथेली के अंगूठे के ऊपर दूसरी हथेली को मूट्ठी बनाते हुए गोल-गोल घूमा कर रगड़ें

चरण 6 - फिर बारी-बारी से नाखून से हथेलियों के गड्ढे को रगड़ें

किन किन मौकों पर साबुन-पानी से हाथ धोना बहुत जरूरी है ?

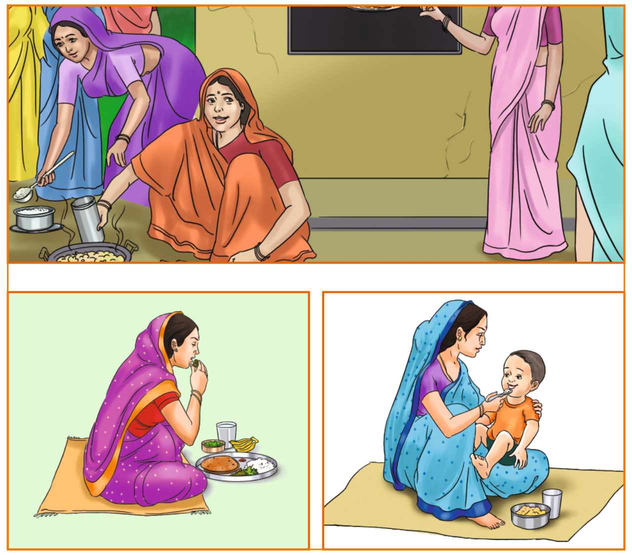
घर पर साबुन से हाथ धोने की साधारण व्यवस्था की जानी चाहिए। एक उदाहरण व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला टिप्पी टैप है जिसमें जैरी कैन का उपयोग किया जाता है।

इन 4 मौकों पर साबुन-पानी से हाथ धोना बहुत जरूरी है-

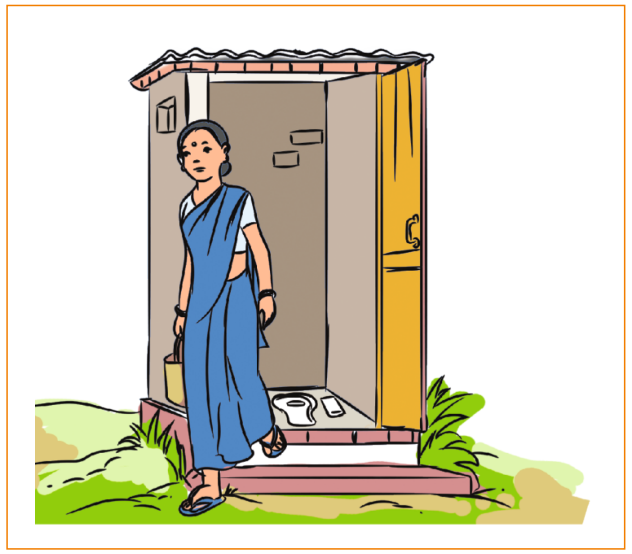
- खाना बनाने, खिलाने और खाने से पहले।
- शौच से आने के बाद तथा बच्चों के माल साफ करने के बाद।
- घर की सफाई एवं कूड़ा-कड़कट के निपटान के बाद।
- जानवरों के संपर्क मे आने के बाद।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

खाना बनाने, खिलाने और खाने से पहले



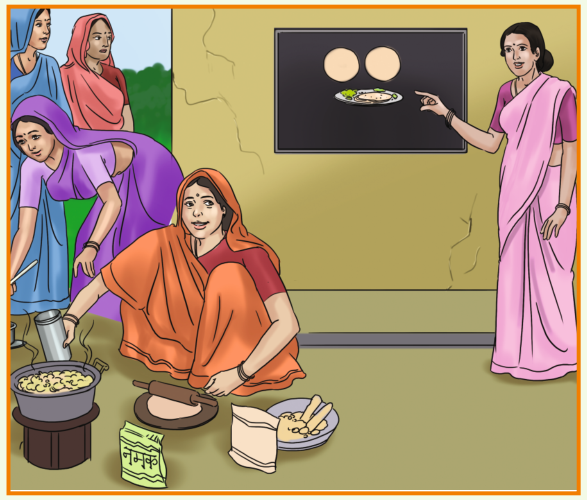
शौच से आने के बाद

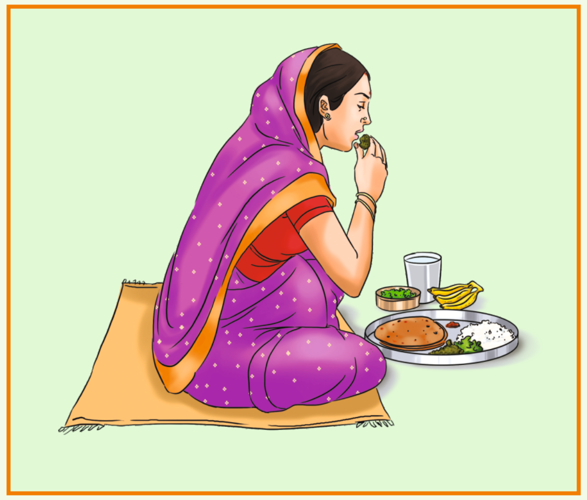


घर की सफाई एवं कूड़ा-कड़कट के निपटान के बाद

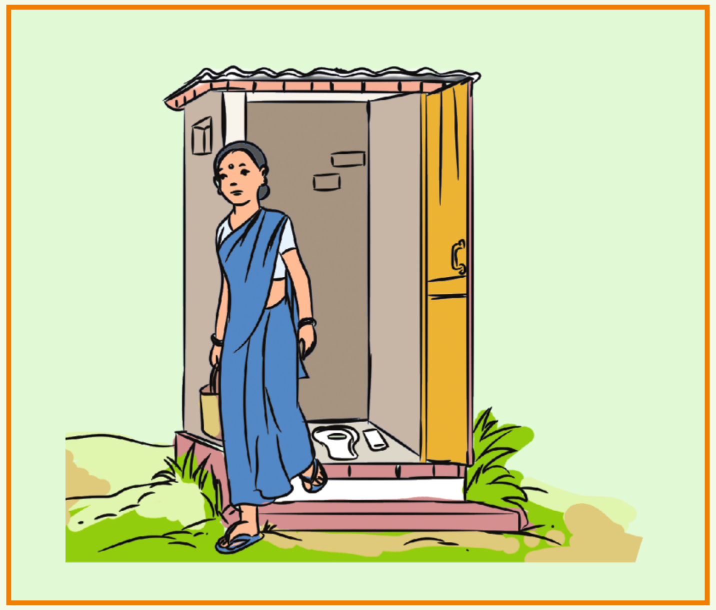
जानवरों के संपर्क मे आने के बाद

किन किन मौकों पर साबुन-पानी से हाथ धोना बहुत जरूरी है ?





खाना बनाने, खिलाने और खाने से पहले



शौच से आने के बाद तथा
बच्चों के माल साफ करने के बाद

घर की सफाई एवं कूड़ा-कड़कट
के निपटान के बाद

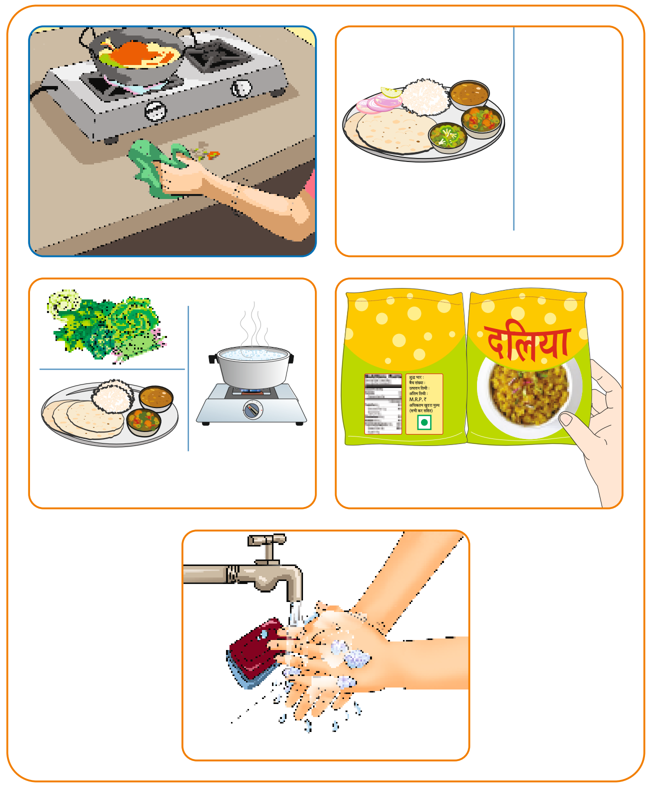
जानवरों के संपर्क मे आने के बाद

3. भोजन और जल स्वच्छता

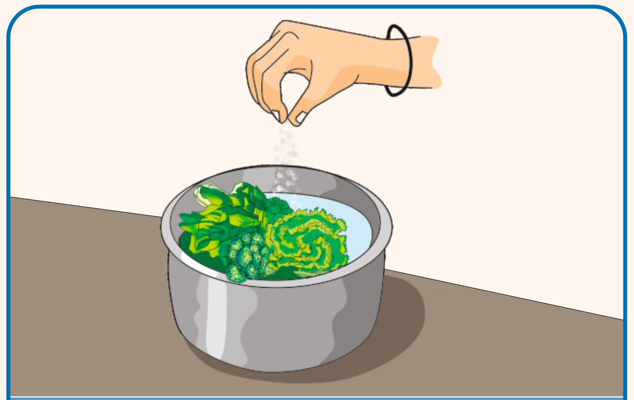
साफ तरीके से बनाया हुआ भोजन कीटाणुओं को दूर रखता है साथ ही भोजन के संक्रमण को कम करता है। स्वच्छ भोजन खाने से बीमारियों के होने की संभावना कम हो जाती है।

क्या करें:–

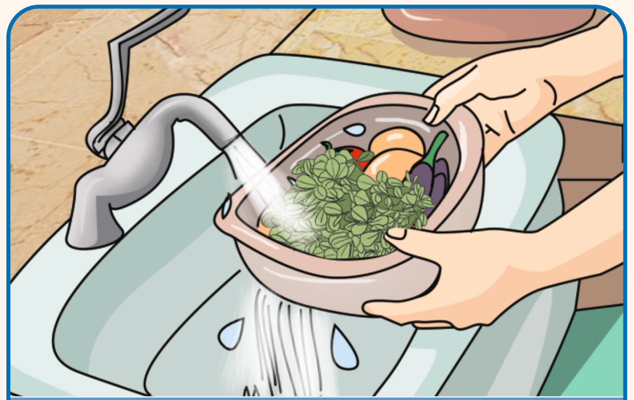
- हरी पत्तेदार सब्ज़ियों को नमक वाले पानी में धोएं।
- कच्चे फल और सब्ज़ियों को दो या तीन बार धो कर ही इस्तेमाल करें। सब्जी और फल धो कर काटें।
- मांसाहारी खाने को अच्छे से पका कर ही खाएं।
- दूध को पूरी तरह उबाल कर ही इस्तेमाल करें।
- खाना और पानी हमेशा ढक कर रखें।
- खाना पकाने की जगह साफ और स्वच्छ रखें।
- कच्चे और पके हुए खाद्‌य पदार्थों को अलग–अलग रखें।
- समाप्ति तिथी की जांच करने के बाद ही खाद्‌य सामग्री को खरीदें।
- खाना बनाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- पीने के पानी को उबाल कर पिएं।



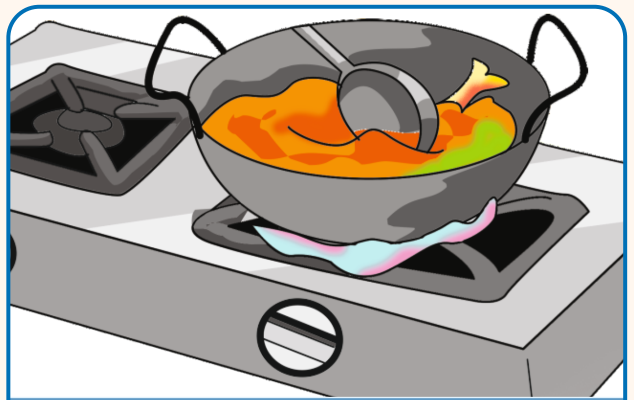
3. भोजन और जल स्वच्छता



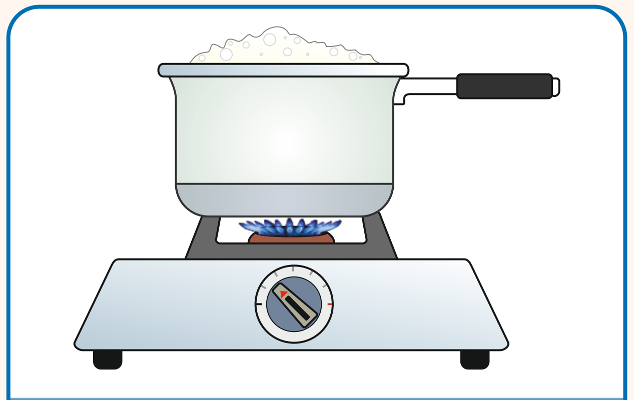
हरी पत्तेदार सब्ज़ियों को नमक वाले पानी में धोएं



कच्चे फल और सब्ज़ियों को दो से तीन बार धोएं

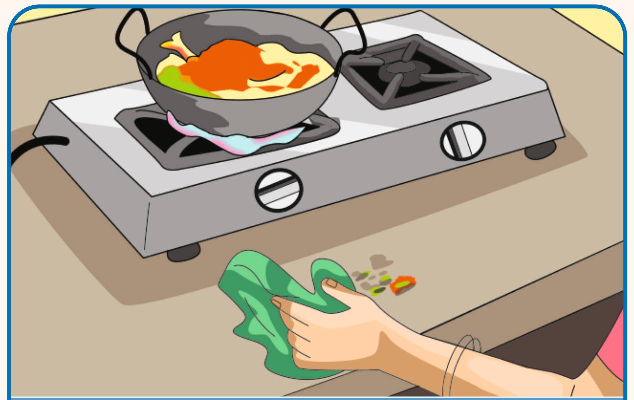


मांस, मच्छी आदि अच्छे से पका कर ही खाएं

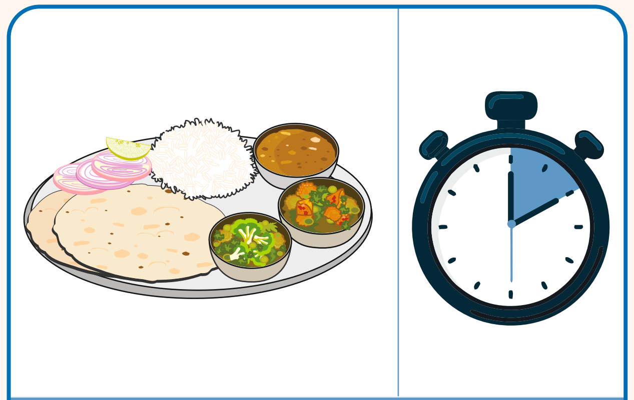


दूध को पूरी तरह उबाल कर ही इस्तेमाल करें

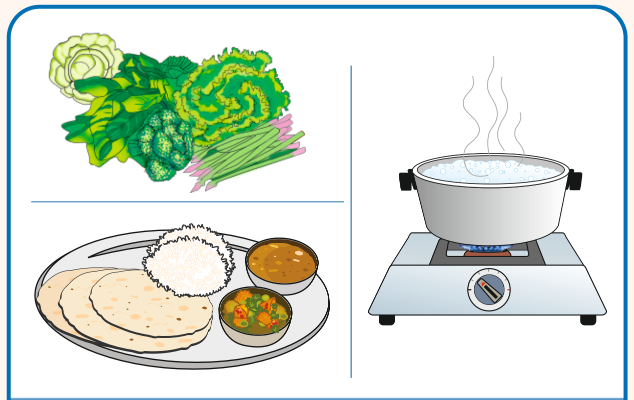
खाना और पानी हमेशा ढक कर रखें



खाना पकाने की जगह अच्छी तरह साफ और स्वच्छ रखें



पका हुआ खाना दो घंटे तक ही सुरक्षित होता है



कच्चे और पक्के हुएं खाद्य पदार्थों को अलग– अलग रखें

समाप्ति तिथी की जांच करने के बाद ही खाद्य सामग्री को खरीदें।

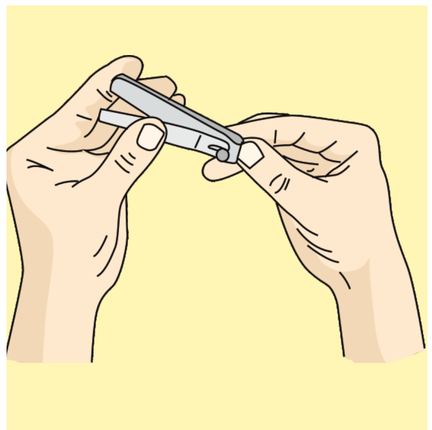
खाना बनाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धोएं

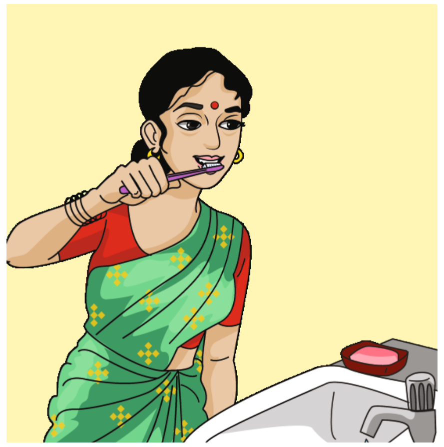
4. व्यक्तिगत स्वच्छता

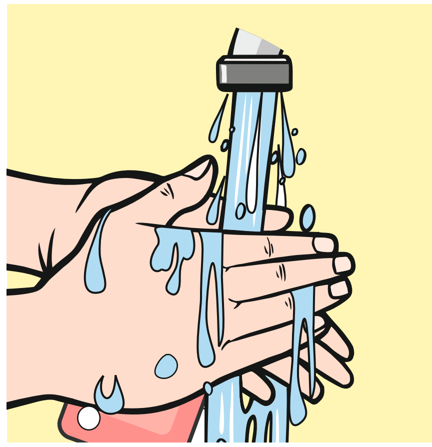
बीमारियों और कीटाणुओ से बचाव के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना बहुत जरूरी है

- रोज़ नहाएं, बालों को साफ और नाखून काट कर रखें।
- नंगे पैर न घूमें, हमेशा चप्पल पहनें।
- भोजन खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें और दिन में कम से कम दो बार ब्रश/दातुन करें।
- हाथ हमेशा साबुन और साफ बहते पानी से धोएं।
- खुले में शौच न करें, शौचलाय का प्रयोग करें।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

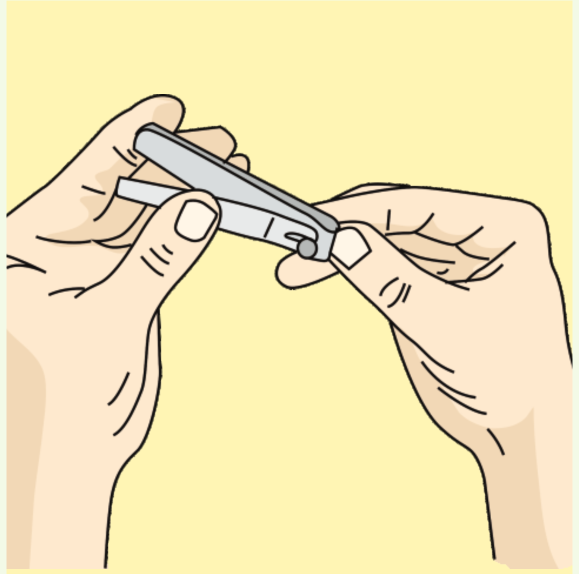






4. व्यक्तिगत स्वच्छता

रोज़ नहाएं और बालों को साफ रखें



नाखून काट कर रखें

नंगे पैर न घूमें,
हमेशा चप्पल पहनें

भोजन के बाद कुल्ला अवश्य करें और
दिन में दो बार ब्रश/दातुन करें

हाथ हमेशा साबुन और
साफ बहते पानी से धोएं

खुले में शौच न करें,
शौचालय का प्रयोग करें

“स्वच्छ भारत अभियान”

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

भारत सरकार का यह अभियान स्वच्छता संबंधी सभी व्यवहारों को बढ़ावा देता है और कुछ गतिविधियों के लिए सहायता भी प्रदान करता है।

- **स्वच्छ भारत अभियान (SBA)** अधिकारिक तौर पर 2 अक्टूबर 2014 को घरेलू स्वामित्व वाले और सामुदायिक स्वामित्व वाले शौचालयों के निर्माण के माध्यम से खुले में शौच को खत्म करने और शौचालय उपयोग की निगरानी के लिए शुरू किया गया।

- **अभियान का उद्देश्य** यह सुनिश्चित करना है कि सभी ग्रामीण परिवारों के पास शौचालय की सुविधा हो एवं स्वच्छता तकनीकों के विभिन्न मॉडल उपलब्ध हों जैसे ट्विन पिट, सेप्टिक टैंक, बायो टॉयलेट, आदि।

- **“स्वच्छ भारत अभियान” के तहत व्यक्तिगत घरेलू शौचालय निर्माण के लिए प्रावधान**
  गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल)/चिन्हित एपीएल घरों के लिए अभियान के तहत प्रदान की गई प्रोत्साहन राशि, घरेलू शौचालय की एक इकाई के निर्माण के लिए 12,000 रुपये तक होती है और ये हाथ धोने और सफाई के लिए भंडारण सहित पानी की उपलब्धता के लिए प्रदान की जाती है।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

“स्वच्छ भारत अभियान”

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

सभी ग्रामीण परिवारों के पास शौचालय की सुविधा

सरकार द्वारा प्रोत्साहन राशि का प्रावधान

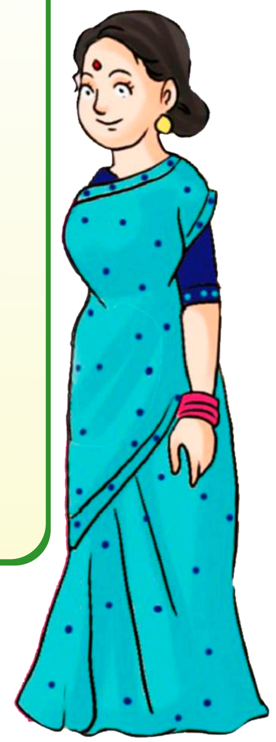
मुख्य संदेश एवं स्वयं सहायता समूह की भूमिका

मुख्य सन्देश

- स्वस्थ रहने के लिए परिवार के सभी सदस्यों को शौचालय का नियमित उपयोग एवं रख रखाव करना अत्यंत जरूरी है।
- स्वस्थ रहने के लिए हमे अपने हाथों को साबुन पानी से धोना बहुत आवश्यक है।
- विभिन्न मौकों पर सही तरीके से हाथ धोकर हम स्वयं तथा अपने परिवार को कई प्रकार के बीमारियों से बचा सकते हैं।
- स्वस्थ रहने के लिए भोजन एवं जल की स्वच्छता के साथ व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना भी बहुत जरूरी है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- स्वयं सहायता समूह की बैठक शौचालय के नियमित उपयोग, रख-रखाव एवं हाथ की स्वच्छता पर चर्चा करें।
- सभी सदस्य सुनिश्चित करें की स्वयं तथा परिवार के सभी सदस्य शौचालय का इस्तेमाल करें एवं उसके रख-रखाव को अपने व्यवहार मे उतारें।
- समूह यह सुनिश्चित करे की सभी सदस्य एवं उनके परिवार विभिन्न मौकों पर सही तरीके से हाथ धोने की विधि को अपने व्यवहार मे लाए, उन्हें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि हाथ धोने के स्थान पर साबुन रखा गया है।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्य सुनिश्चित करें कि उनके परिवार में सभी भोजन पकाते वक्त स्वच्छता का ध्यान रखें एवं व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखें।
- स्वयं सहायता समूह की बैठक मे सभी सदस्यों को "स्वच्छ भारत अभियान" एवं अन्य प्रावधानों के बारे मे बतायें एवं पंचायत से संपर्क करवाएं।



स्वयं सहायता समूह उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन समस्याओं का सामना करते हैं या जिन्हें इन संदेशों को व्यक्त करने और उनके परिवारों को समझाने में कठिनाई होती है।

आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में
इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं |

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

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

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA