

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता - ।

स्वच्छता क्या है ?

स्वच्छता एक व्यवहार है जिससे मल- मूत्र एवं कचरे आदि का सही तरीके से निपटान किया जाता है ।

मानव मल का सुरक्षित निपटान




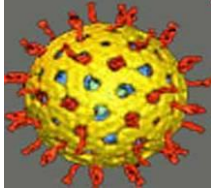

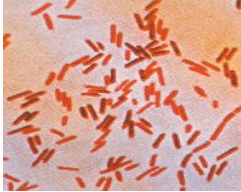
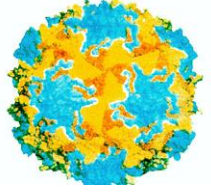
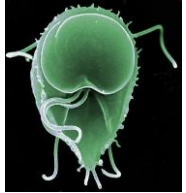

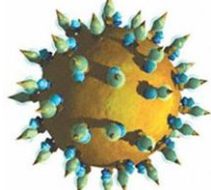


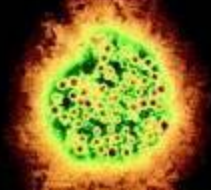

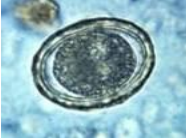

स्वच्छता न अपनाने के कारण हम क्यों और कैसे बीमार होते हैं ?

एक अनुमान के अनुसार 1 ग्राम मानव मल में

- 10,000,000 वायरस,
- 1,000,000 बैक्टीरिया,
- 1,000 परजीवी सिस्ट और
- 100 परजीवी अंडे होते हैं

..... जो **मल मुख संचरण** के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं,
परिणामस्वरूप हम बीमार हो सकते हैं।

TYPES OF DISEASES

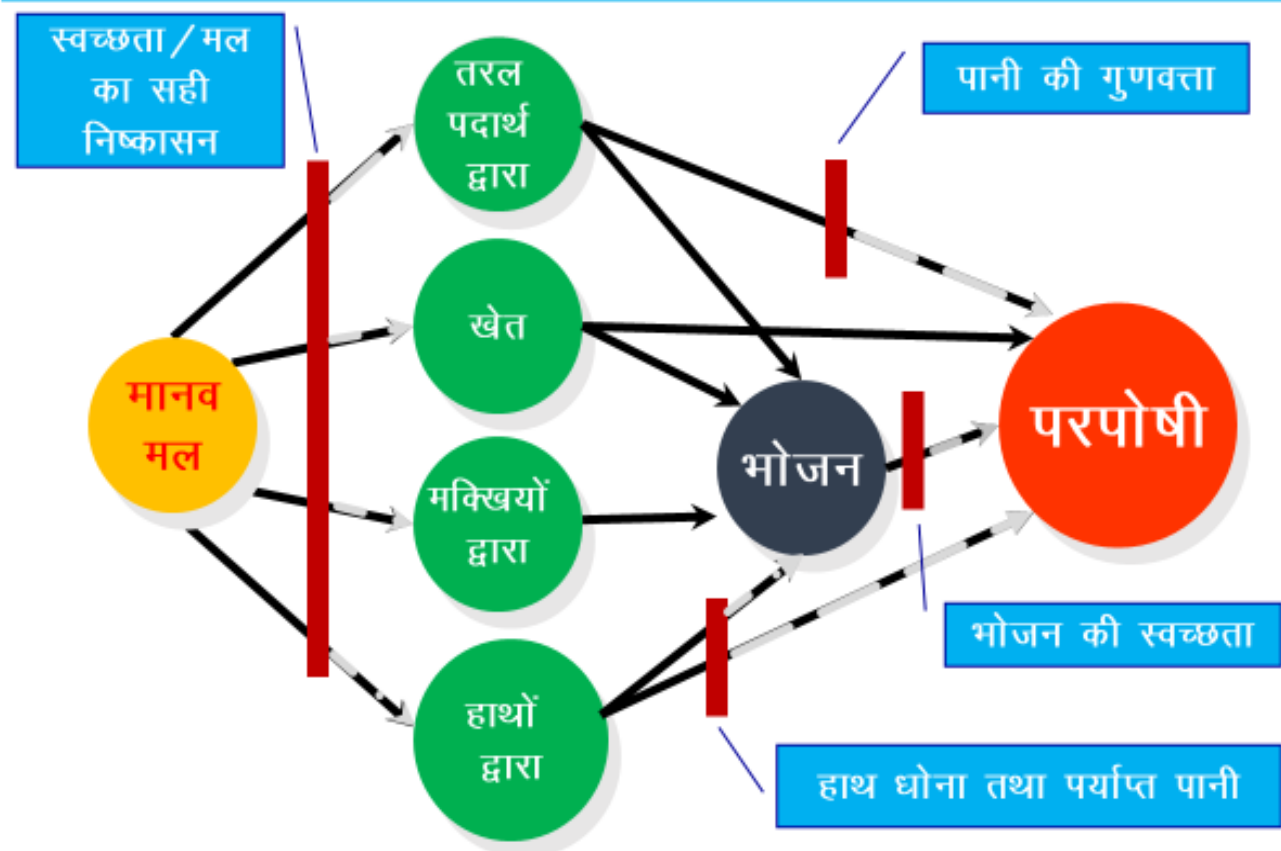
Sl. No.	Bacterial Diseases	Viral Diseases	Parasitic Diseases
1	Bacterial Diarrhoea - Bacillary Dysentery 	Viral Diarrhoea - Rotavirus 	Bilharzia - Schistosomiasis 
2	Typhoid 	Polio 	Parasitic Diarrhoea - Giardia 
3	Cholera 	Viral Hepatitis - Hepatitis A 	Cysticercosis 
4	Escherichia Coli 	Viral Hepatitis - Hepatitis E 	Amoebiasis 
5			Ascariasis 
6			Hookworms 

स्वच्छता क्यों ?

1. स्वच्छता की कमी से हमारा वातावरण दूषित होता है जिससे **उल्टी, दस्त, मलेरिया, हैजा और पीलिया** आदि घातक बीमारियाँ फैलती हैं।
2. बार-बार बीमार होने से लोग बचपन से ही **कमजोर और कुपोषित होते जाते** हैं और बढ़ती उम्र के बाद बौनापन, दुबलापन और कम वजन का शिकार हो जाते हैं।
3. स्वच्छता की कमी से 80 प्रतिशत बीमारियाँ होती है।
4. साथ ही बीमार होने के कारण लोग अपने रोजमर्रा के कार्य पर नहीं जा पाते हैं और इलाज में भी **खर्च करना** पड़ता है।

मल का मुख तक संचरण कैसे होता है और इसे कैसे तोड़ सकते हैं?

मल-मुख संचरण



1. प्रत्येक घर में शौचालय निर्माण एवं उसका उपयोग सुनिश्चित करें ।
2. नवजात शिशुओं के मल का सुरक्षित निपटान शौचालय में ही करें ।
3. शौच के बाद एवं खाने से पहले साबुन और पानी से हाथ अच्छी तरह से धोएं ।
4. भोजन को हमेशा ढक कर रखें ।
5. हमेशा सुरक्षित जलस्रोत से ही पीने का पानी लें ।

स्वच्छता के क्या-क्या घटक हैं ?



स्वच्छता के घटकों का विवरण

1. स्वच्छ शौचालय

- शौचालय का निर्माण एवं उसका नियमित उपयोग
- खुले में शौच से मुक्त वातावरण

2. पीने का साफ़ पानी

- पीने का पानी हमेशा सुरक्षित जलस्रोत से ही लें
- पेयजल को ढके बर्तन में और ऊँचे स्थान पर रखें
- बर्तन से पानी निकालने के लिए डंडीदार लोटे का इस्तेमाल करें

स्वच्छता के घटकों का विवरण

3. गन्दे पानी की निकासी

- घर से निकलने वाले बेकार/ गन्दे पानी का निपटान सोखता गड्ढों, पक्की नालियों या बागवानी के माध्यम से करें ।

4. कचरे का निपटान

- घर से निकलने वाले कचरे का निपटान कॉम्पोस्ट गड्ढे में ही करें ।
- जानवरों के गोबर का निपटान केचुआ खाद बनाने में करें ।

5. घरेलू एवं खान पान की स्वच्छता

- घर को साफ़-सुथरा रखें ।
- भोजन को हमेशा ढक कर रखें और ताज़ा भोजन ही खाएँ ।

स्वच्छता के घटकों का विवरण

6. व्यक्तिगत स्वच्छता :

- हाथ धोना, मुँह की स्वच्छता, नहाना, बालों की देखभाल, पैरों की स्वच्छता, खांसी और छींकने की स्वच्छता और नाखून काटना

7. गाँव की स्वच्छता

- गाँव का कोई व्यक्ति खुले में शौच न करे और गाँव को साफ़ रखें
- गाँव के विद्यालय, आंगनवाड़ी, सामुदायिक भवन एवं स्वास्थ्य केंद्र को साफ़ एवं स्वच्छ रखें

शौचालय का उपयोग व रख रखाव कैसे करें ?



1. शौचालय का प्रयोग करने से पहले पैन में एक मग पानी डालें



2. शौच के लिए शौचालय में बैठने का सही तरीका



3. शौच करने के बाद मल को बहाने के लिए उचित मात्रा में पानी डालें

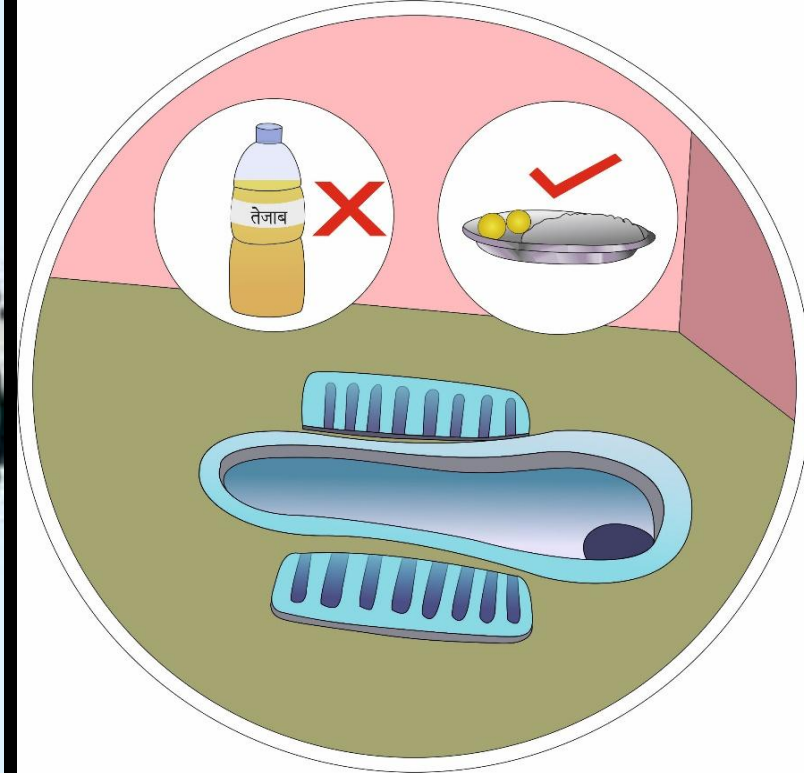
शौचालय का उपयोग व रख रखाव कैसे करें ?



4. शौच के लिए शौचालय में बैठने का गलत तरीका



5. मल के अलावा पैन में कोई कचरा न डालें



6. शौचालय को साफ़ करने के लिए नमक पानी या निम्बू पानी इस्तेमाल करें

व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ?

व्यक्तिगत स्वच्छता का मतलब शरीर की स्वच्छता को बनाए रखना है जो स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारियों के प्रसार को रोकने में मदद करती है ।

महत्वपूर्ण व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहार क्या हैं ?



बालों की देखभाल



मुँह की स्वच्छता



रोज़ नहाना

महत्वपूर्ण व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहार क्या हैं ?



शौचालय का नियमित उपयोग
और साफ़ सफ़ाई



नाखून काटना



पैरों की स्वच्छता

महत्वपूर्ण व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहार क्या हैं ?



खांसी और छींकने की स्वच्छता



साबुन से हाथ धोना



माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

साबुन और पानी से हाथ कैसे धोना चाहिए



निम्न अवसरों पर साबुन और साफ़ पानी से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोना चाहिए

1. खाने से पहले
2. शौच के बाद
3. जानवर छूने के बाद
4. खाना बनाने से पहले
5. बच्चों के मल का निस्तारण के बाद
6. छींकने के उपरान्त यदि आपने अपने हाथ का उपयोग किया हो
7. अपना चेहरा छूने से पहले खास कर आँख, नाक और मुँह

ठोस और तरल कचरा प्रबंधन

कचरा क्या है?

कोई भी वस्तु या पदार्थ जो अपने वर्तमान स्वरूप में अनुपयोगी हो, वो चाहे ठोस हो या तरल, उसे कचरा कहते हैं ।



जूठा भोजन



कागज के टुकड़े



बिस्कुट आदि की पन्नी



प्लास्टिक की बोटलें



प्लास्टिक की थैलियाँ

कचरा दो प्रकार का होता है:

1. ठोस कचरा
2. तरल कचरा



कचरा प्रबंधन क्या है?

कचरे की सुरक्षित निपटान प्रक्रिया - जिसमें निम्न कार्य किये जाते हैं:

1. कचरे को अलग-अलग करना
2. कचरे का संग्रहण
3. कचरे का परिवहन - घर (श्रोत) से लेकर कचरा प्रबंधन केंद्र तक
4. गीले कचरे से खाद बनाना एवं सूखे कचरे का पुनःचक्रण (recycle)
5. बचे हुए कचरे का सुरक्षित निपटान

कचरा प्रबंधन क्यों?

1. पर्यावरण को साफ़ एवं मानव जीवन को स्वस्थ बनाये रखने के लिए।
2. वायु व जल प्रदूषण कम करने के लिए ।
3. बच्चों में होने वाली दस्त जैसी बीमारियों को कम करने के लिए ।
4. COVID19, डेंगू, चिकनगुनिया व मलेरिया जैसी बीमारियों से बचाव के लिए

प्लास्टिक कचरे का वातावरण एवं मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव



जल प्रदूषण



भूमि प्रदूषण



वायु प्रदूषण



प्लास्टिक खाने से जानवरों और पक्षियों की मौत



नालियों में प्लास्टिक कचरे के जमने से जल जमाव



धन्यवाद