

स्वास्थ्य, सभ्यता र विकासका लागि सरसफाइ

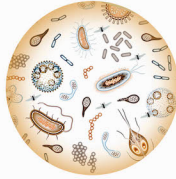
दिसा मुखमा पर्ने माध्यमहरू र रोकथामका उपायहरू



पहिलो छेकबार



हात



भिँगा



सैतबारी



पानी



चर्पीको प्रयोग

दोस्रो छेकबार



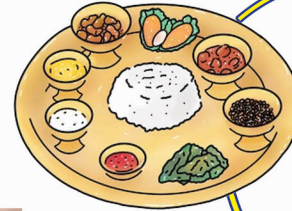
साबुनपानीले हात धुने



खानेकुरा छोपेर राख्ने



स्वच्छ पानीले राम्रोसँग
पसालेर मात्र खाने



पानी शुद्धिकरण गर्ने



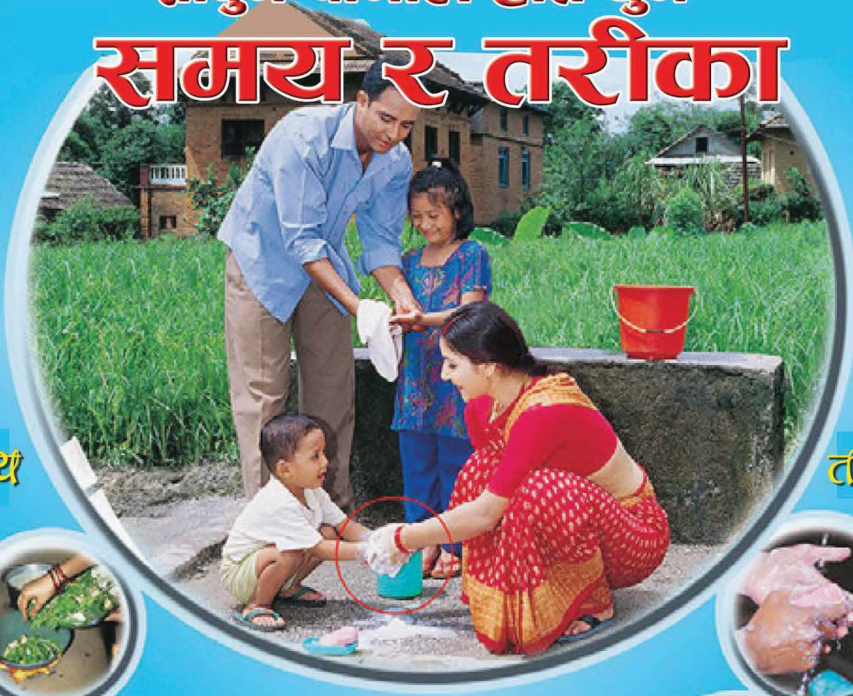
सुरक्षित बानी व्यवहार



खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन



‘साबुन पानीले हात धोऔं, भ्रडा पखालाबाट बचौं’
**साबुन पानीले हात धुने
समय र तरीका**



समय

तरीका



साना पकाउनु र
साना तयार गर्नु अघि



साबुन पानीले
दुबै हात धुने



साना खानु अघि वा
बच्चालाई खुवाउनु अघि



फोहोर चिज
छोपपछि



मिची मिची हात धुने



दिसा गरे पछि



बच्चाको दिसा घोपपछि



सफा कपडाले
हात पुछ्ने

सबै नेपालीहरूको सरसफाइमा (वर्षी) पहुँच पुऱ्याउने राष्ट्रिय लक्ष्य सफल पारौं



खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन



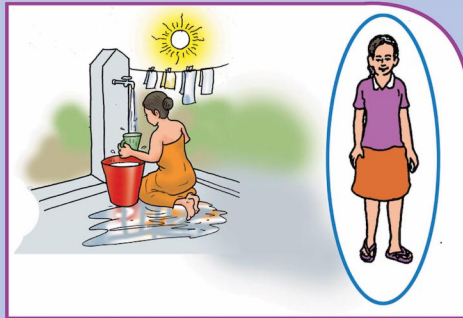
रजस्वला (महिनावारी) र स्वच्छता



महिनावारी भएको बेलामा सफा र नरम कपडा अथवा रज्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्नु पर्दछ र यसलाई समय समयमा फेर्नु पर्दछ ।



एक पटक प्रयोग गरेको रज्यानिटरी प्याड पुनः प्रयोग गर्नु हुँदैन । त्यसलाई काठाजमा पोको पारी फोहर फाल्ने ठाउँ / इस्टबिनमा फाल्नु पर्दछ वा जलाउनु पर्दछ ।



महिनावारी भएको बेलामा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।

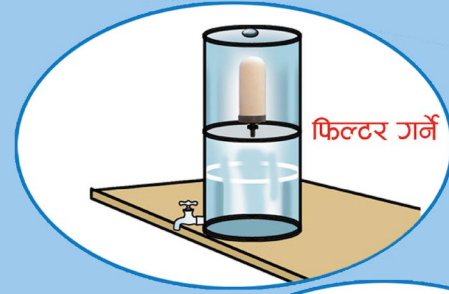


प्रयोग गरिएका भित्री लुगा र कपडालाई साबुन पानीले राम्ररी धोई धाममा सुकाएर पुनः प्रयोग गर्नुपर्दछ ।



महिनावारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । त्यसैले महिला तथा किशोरीहरूलाई महिनावारी भएको बेलामा पनि परिवारसँगै राख्नु पर्दछ ।

हुन सक्छ प्रदुषित पानी अपनाऔं शुद्धिकरण गर्ने बानी



खानेपानी शुद्धिकरण
गर्न कुनै एक विधि अपनाऔं



खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन



'जलवायु परिवर्तन अनुकूलनमा बाँच्न सिकौं र अरुलाई पनि सिकाऔं'

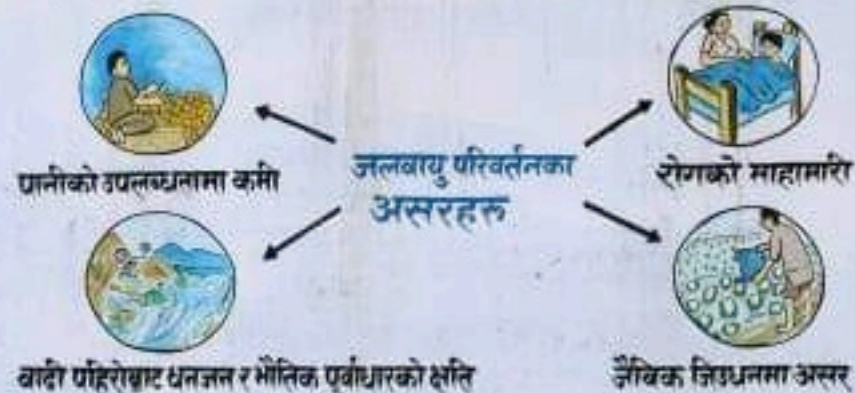
के हो जलवायु परिवर्तन ?



मानवीय क्रियाले पृथ्वीको औसत तापमानका कारण जल, थल र वायुमण्डलमा हुने परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो।



जलवायु परिवर्तनका कारणहरू



जलवायु परिवर्तनको अनुकूलनका उपायहरू



तालिम तथा क्षमता अभिवृद्धि
जनस्तरमा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी
चेतना जगाउनु



सही योजना
सहि योजना तर्जुमा तथा
कार्यान्वयन



कृषि प्रणाली
कम तथा बढि पातीमा पनि खेती गर्न सकिने
र जलवायु परिवर्तन खेपन सक्ने वाली लगाउने



अध्ययन अनुसन्धान
जलवायु परिवर्तन र सोको असर बारे
नियमित अध्ययन अनुसन्धान गर्नु



World Food Programme



ideas to Impact

www.pacenepal.world

पूर्ण सरसफाइ अभियान, सम्बृद्धिको पहिचान








स्वच्छता आनीबानी परिवर्तन एवं स्वस्थ घरको प्रवर्द्धन तथा अनुगमन

गा.पा./नगरपालिका वडा नं. टोल

घरमुलीको नाम

जन्मा परिवार संख्या : महिला पुरुष पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका

नोट: स्वच्छता आनीबानी परिवर्तन एवं स्वस्थ घरको प्रवर्द्धन तथा अनुगमन निर्देशिका अनुसार प्रत्येक सूचकहरूमा उपयुक्त स्तर (१ वा २ वा ३) जनाउनु होला ।

स्वच्छता आनीबानी परिवर्तनका उद्देश्यहरू	स्वच्छता आनीबानी परिवर्तन एवं स्वस्थ घरको प्रवर्द्धन तथा अनुगमन सूचकहरू	स्वच्छता आनीबानी परिवर्तन एवं स्वस्थ घरको प्रवर्द्धन तथा अनुगमन अवस्था					
		अनुगमन १	अनुगमन २	अनुगमन ३	अनुगमन ४	अनुगमन ५	अनुगमन ६
१. चर्पीको गुणस्तर तथा प्रयोग		<p>अनुगमन मिति</p> <p>सुधारिएको चर्पी उपलब्ध भएको</p> <p>सबै समयमा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूले नियमित रूपमा चर्पीको प्रयोग गर्ने गरेको</p> <p>चर्पीमा सरसफाइ सामग्री तथा नियमित पानीको उपलब्धता भएको</p> <p>चर्पीको प्यान र वरपर सरसफाइ भएको</p> <p>बच्चको दिसालाई चर्पीमा व्यवस्था गर्ने गरेको</p>					
२. व्यक्तिगत स्वच्छता		<p>२.१ जोखिमपूर्ण समयमा साबुन पानीले हात धुने अभ्यास</p> <p>दिसा धोए पछि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p> <p>बच्चको दिसा धोई दिए पछि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p> <p>फोहर वस्तुहरू छोए पछि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p> <p>खाना खानु अघि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p> <p>बच्चालाई खाना खुवाउनु र दुध खुवाउनु अघि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p> <p>खाना पकाउनु अघि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुने गरेको</p>					
३. महिनावारि सरसफाइ		<p>महिनावारीको समयमा स्यानेटरी प्याड वा कपडा नियमित प्रयोग गर्ने गरेको</p>					
४. हात धुने स्थान		<p>घरमा साबुन पानी सहित हात धुने निश्चित स्थान भएको</p>					
५. खानेपानीको सुरक्षा		<p>पानी शुद्धिकरण गर्ने ४ विधि मध्ये (उमाल्ने, फिल्टर, क्लोरिनसन र सोडिस) कुनै १ को प्रयोग गरी पिउने गरेको</p> <p>शुद्धिकरण गरेको पानीको सुरक्षित भण्डारण गर्ने गरेको</p>					
६. खानेको स्वच्छता एवं सुरक्षा		<p>पकाएको खाना छोपेर राख्ने गरेको</p> <p>सिलौटा वा ओखल छोपेर राख्ने गरेको</p> <p>फलफूल तथा काँचो खानेकुरा सुरक्षित रूपमा खाने गरेको</p>					
७. घर तथा आँगनको सरसफाइ		<p>घर आँगनको सरसफाइ गर्ने गरेको</p> <p>भान्सा कोठामा धुँवा न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गरेको</p> <p>जुट्यान, चाङ्ग र भान्सा कोठामा रयाकको सुविधा भएको</p> <p>वस्तु भाउ तथा कुखुराको उचित व्यवस्थापन गरेको</p>					