



# साफ-सफाई एवं स्वच्छता

## निजी साफ-सफाई

निजी साफ-सफाई हर व्यक्ति का सरोकार है। बीमारियों से बचे रहने के लिए अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को समुचित निजी साफ-सफाई के चरणों के बारे में जागरूकता पैदा करनी चाहिए।

- अपने शरीर को हमेशा साफ रखें। हर रोज कम से कम एक बार नहाएं। हर रोज अपने कपड़े बदलने का प्रयास करें (जब पानी की कमी हो, तो आप सप्ताह में कम से कम दो बार नहा सकते हैं। यदि पानी की बहुत ही कमी हो, तो साफ गीले कपड़े से नियमित रूप से कम से कम अपने शरीर को अवश्य साफ करें)।
- दिन में कम से कम दो बार, वरीयतः उठने के बाद और सोने जाने से पहले अपने दांत साफ करें। अपने दांतों को अंदर और बाहर से साफ करें, हमेशा मसूड़ों से तथा दांतों की कटी हुई सतह की ओर। यदि टूथपेस्ट उपलब्ध न हो, तो दातुन का उपयोग किया जा सकता है।
- नियमित रूप से नाखूनों को काटना और उनको साफ रखना आवश्यक है।
- खाना तैयार करने, परोसने या खाने से पहले तथा बच्चों को खिलाने से पहले हमेशा हाथ धोना चाहिए।
- मौसम के अनुसार आरामदेह कपड़ा पहनना चाहिए। कपड़े रोज बदलना एक स्वास्थ्यवर्धक प्रथा है।
- बालों के स्वास्थ्य के लिए उनमें हर रोज कंघी करना आवश्यक है। यदि बहुत ज्यादा पसीना आ रहा हो, तो विशेष रूप से सिर स्नान करना चाहिए। जू के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए, बारीक कंघी का प्रयोग करना चाहिए तथा कंघी को आपस में सांझा नहीं करना चाहिए।
- कीड़ों, रोगाणुओं तथा धूल को दूर रखने के लिए समुचित जूते/चप्पल की जरूरत होती है।



## साफ होने के लाभ



- हर बार जब आप कुछ करेंगी, तो आप संभावित रूप से हानिकारक जीवों को इकट्ठा करेंगी जिससे आप बीमार हो सकती हैं।
- लोगों को अधिकांश बीमारियां और संक्रमण गंदे हाथों से अपने मुंह को स्पर्श करने के कारण होती हैं।
- आपकी त्वचा से निकलने वाले अपशिष्ट, गंदे कपड़ों की दुर्गंध, पसीने के रसायनों तथा त्वचा की बैक्टीरिया के संयोजनों से शरीर से दुर्गंध निकलती है।
- उदाहरण के लिए, गंदी सांस, शरीर से दुर्गंध तथा अनुपयुक्त रूपरंग से अक्सर आपकी पहली छवि ठीक नहीं बनती।
- आपके लिए स्वास्थ्य दिखना आवश्यक है तथा व्यावसायिक स्थितियों में भी स्वयं को बन संवर कर रहें।
- यदि साफ-सफाई अच्छी होगी, तो लोग आपकी क्षमता पर ध्यान देंगे।

## पर्यावरणीय स्वच्छता के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा प्रमुख कदम

- अधिकांश गांवों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति होगी। समिति के सदस्य गांव की स्वास्थ्य योजनाओं का विकास करने की पहल करते हैं। ग्राम स्वास्थ्य की योजना बनाने के लिए कुछ सूत्रधारों की जरूरत होती है। वे लोगों को एकजुट करते हैं, वे लोगों के साथ सोचने और योजना बनाने के लिए उनको सक्रिय करते हैं, समस्याओं का जायजा लेते हैं और अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए समाधान ढूंढने हेतु प्रोत्साहित करते हैं।
- कूड़ा समुचित ढंग से फेंके तथा सड़क पर या गली के किसी कोने में न डालें।
- आंगनवाड़ी एवं घरों की सफाई हर रोज होनी चाहिए।
- मानव अपशिष्ट का समुचित निस्तारण होना चाहिए। लोगों को अपना व्यवहार बदलने में समर्थ बनाएं जैसे कि अपने घरों में सेनेटरी लैट्रिन का निर्माण करना।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को माताओं को बुलाना चाहिए तथा अपने आसपास के क्षेत्र को साफ रखने के लिए समुदाय को प्रेरित करना चाहिए। यह ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के अवसर पर अथवा महिला मंडल की बैठकों के दौरान की जाने वाली एक गतिविधि हो सकती है।
- बीसीसी के लिए विज्ञापनों का प्रयोग करें: संदेशों का प्रचार-प्रसार करने के लिए चित्रकथा, फ्लिप चार्ट, पुस्तिकाएं, पोस्टर, प्रभात फेरी, गीत, मॉडल, कठपुतली शो, नुक्कड़ नाटक आदि का प्रयोग किया जा सकता है।

## पांच एफ – बीमारी रोकने के लिए बरती जाने वाली सावधानी

