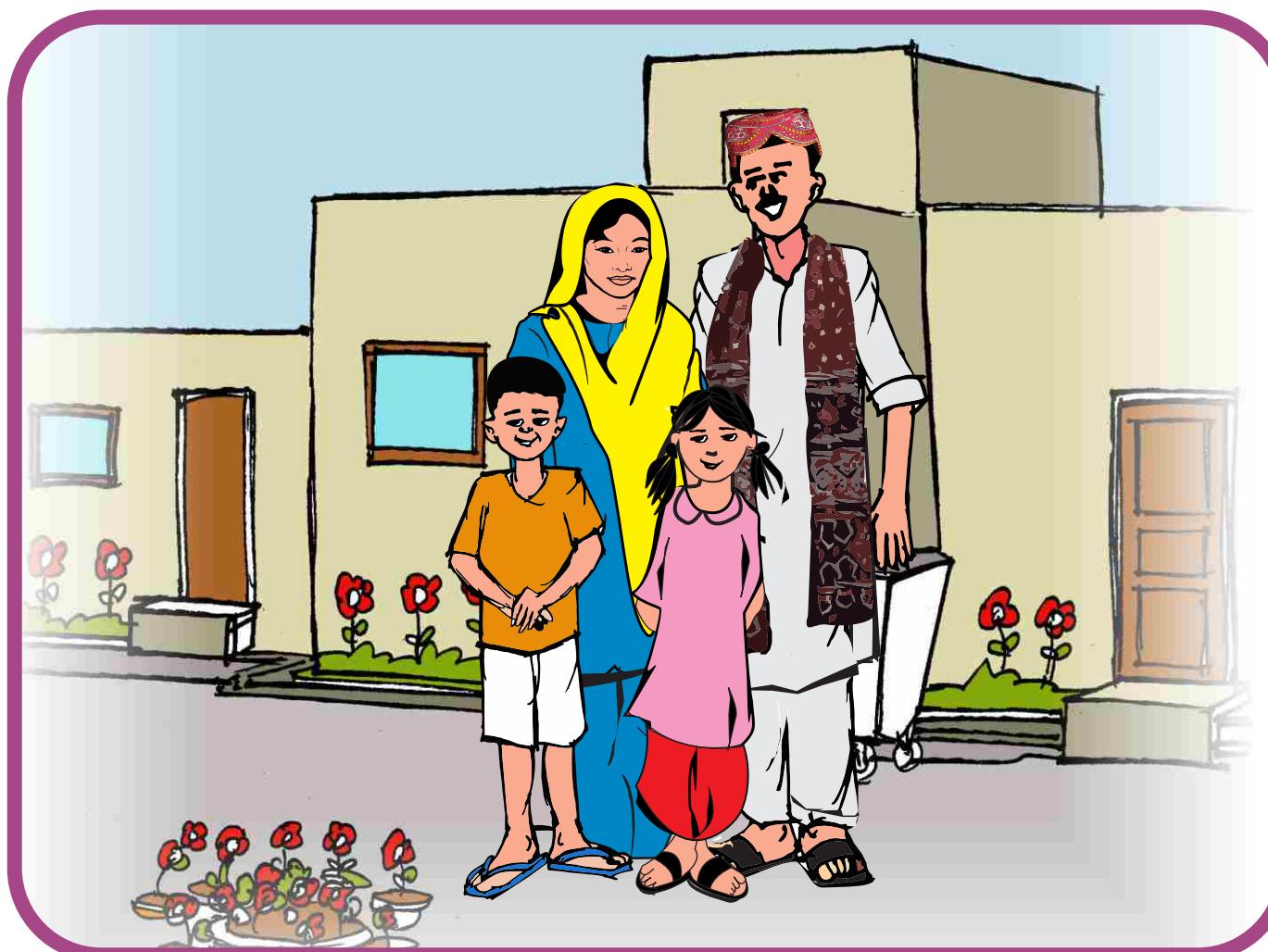
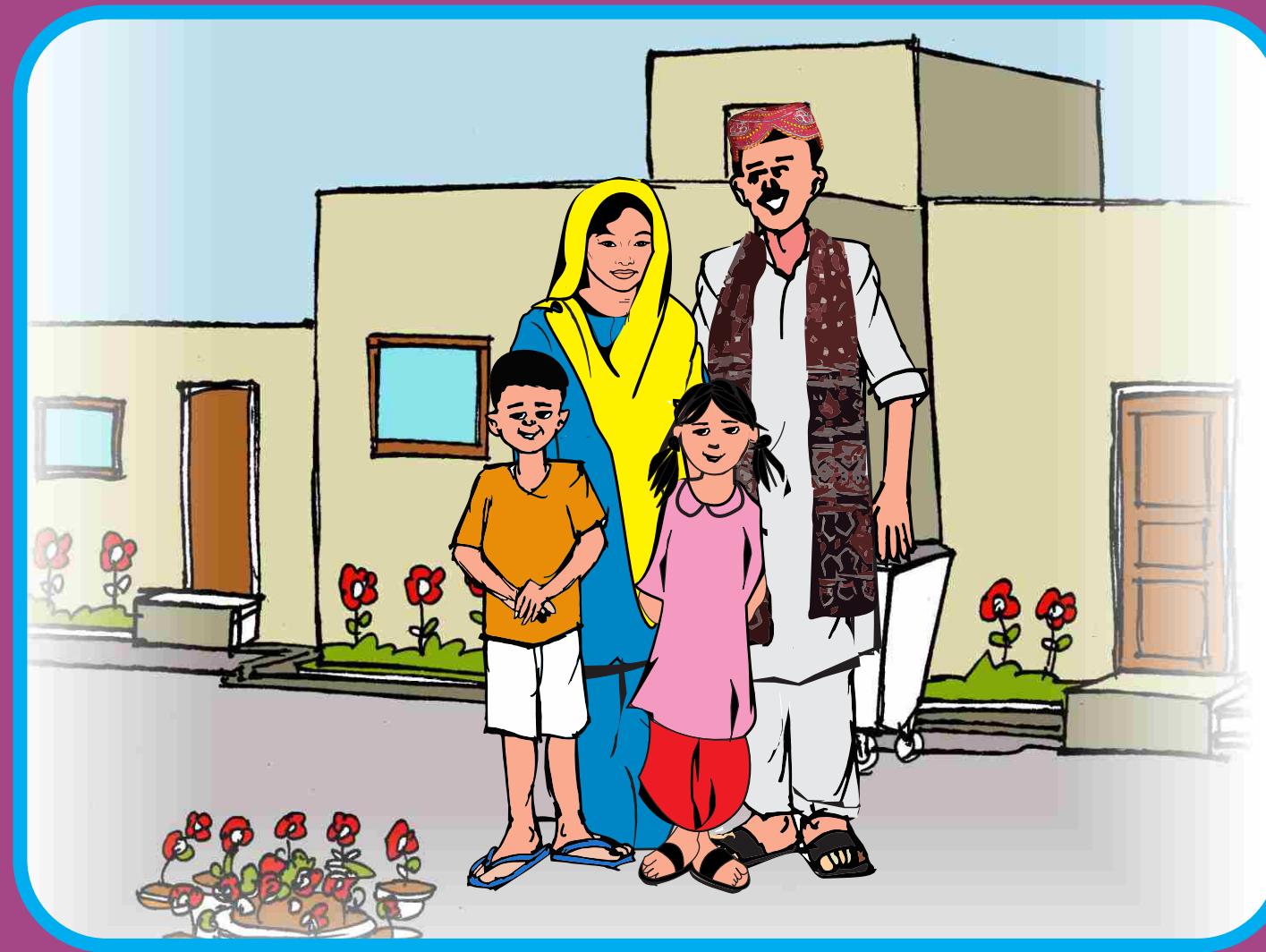


# صحت ۽ صفائی جا بنیادی پیغام





## DEMAND CREATION

# صحت ۽ صفائی جي عادت بیمارین کان یقینی چوڻکارو

Demand Creation-SL-Message



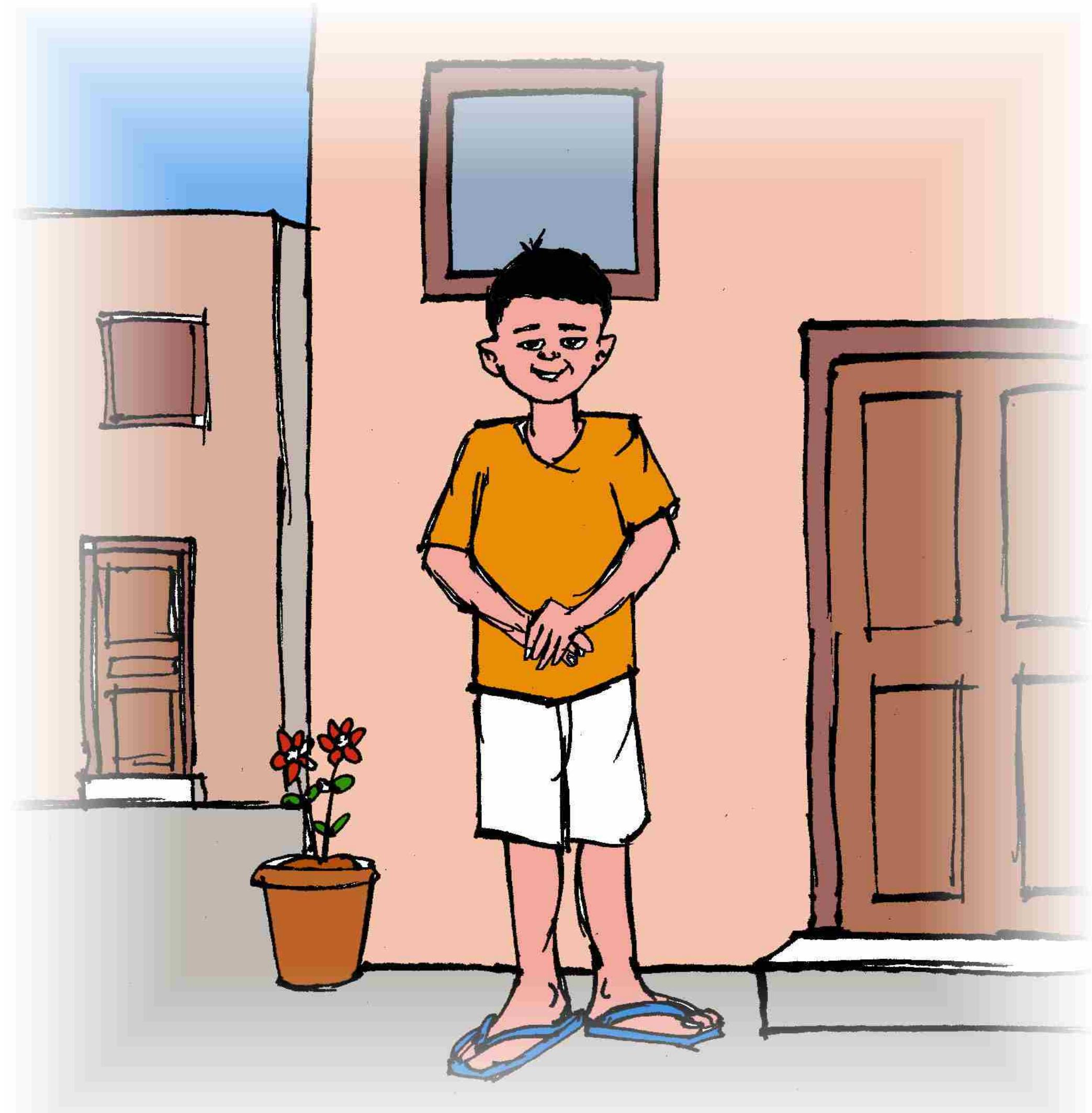
همیشه صاف پاڻی پینو ۽ پیٹ جي بیمارین کان بچو



کاڌوکائڻ کان پهريان ۽ لیئرین جي استعمال  
کان پوءِ هٿ صابڻ سان ڏوئيو



لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکي ۽ او هان  
جي پارن کي پیٹ جي بیمارین کان بچاني ٿو



همیشه صاف پاڻی پئو. لیئرین جو باقائدہ استعمال ڪريو. هٿ صابڻ سان ڏوئيو.

# پیغامات

- ◆ همیشه صاف پاٹی پینو ۽ پیٹ جي بیمارین کان بچو.
- ◆ لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکي ۽ او هان جي پارن کي پیٹ جي بیمارین کان بچائی ٿو.
- ◆ کادو کائڻ کان پھریان ۽ لیئرین جي استعمال کان پوءِ هٿ صابن سان ڏوئیو

# صحت ۽ صفائی جي عادت بیمارین کان یقینی چوڻکارو

Demand Creation-RL-Message



همیشه صاف پاڻی پیئو ۽ پیت جي بیمارین کان ٻچو



یعنی امر پر پان پا ڪستان، پیشپن اور پیش پا کی چھپلائی نہیں ہے۔ خود ہے۔



همیشه صاف پاڻی پیئو. لیئرین جو باقائدہ استعمال کريو. هٿ صابڻ سان ڏوئيو.

# پیغامات

- ◆ همیشه صاف پاٹی پینو ۽ پیٹ جي بیمارین کان بچو.
- ◆ لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکي ۽ او هان جي پیٹ جي بیمارین کان بچائی ٿو.
- ◆ کاڌو کائڻ کان پهريان ۽ لیئرین جي استعمال کان پوءِ هٿ صابن سان ڏوئيو

# صحت ۽ صفائی جي عادت بیمارین کان یقینی چوڻکارو

Demand Creation-HL-CL-Message



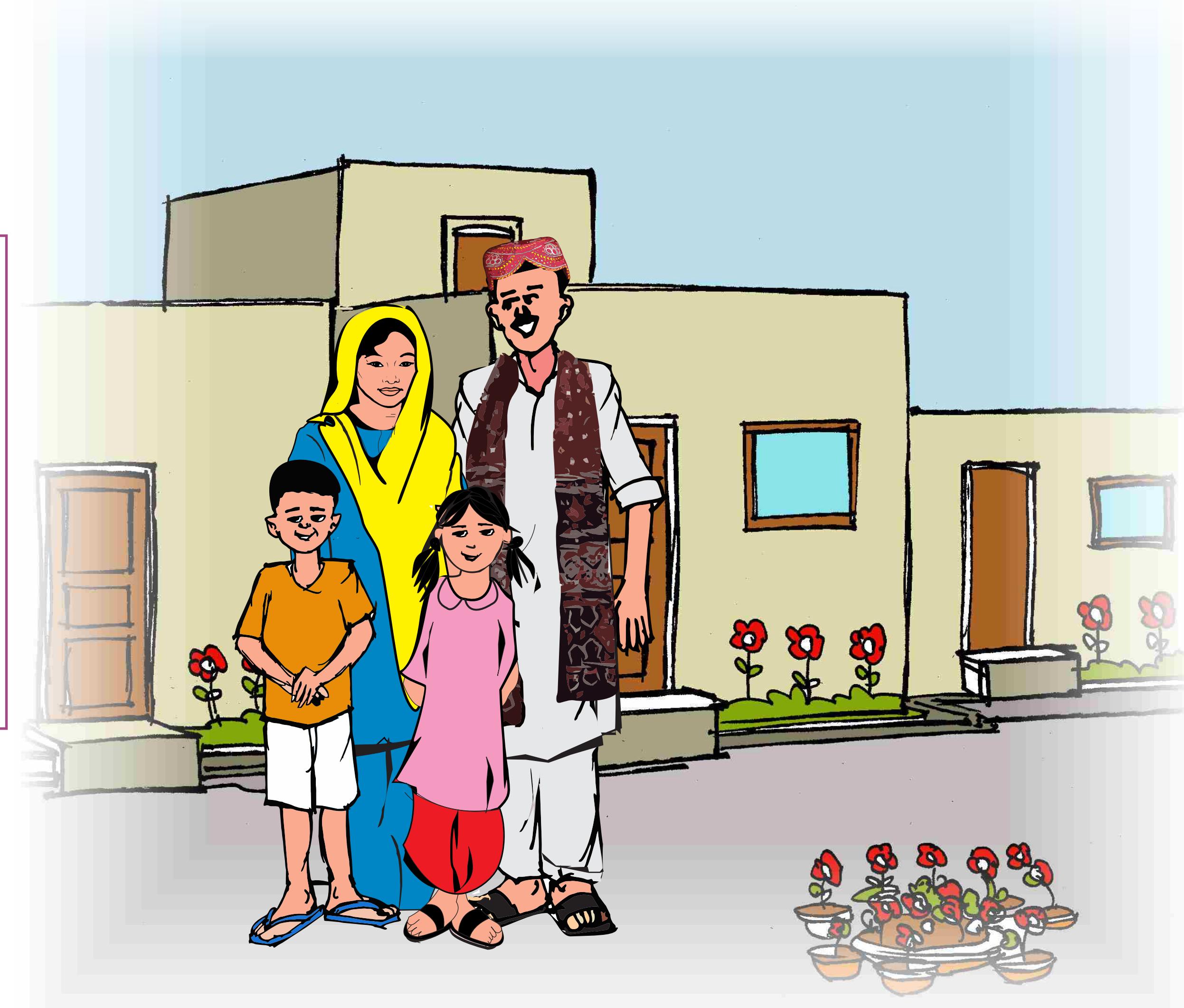
همیشه صاف پاڻي پیئو ۽ پیت جي بیمارین کان بچو



لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکی ۽ او هان  
جي پارن کي پیت جي بیمارین کان بچائی ٿو



کادو کائڻ کان پھریان ۽ لیئرین جي استعمال  
کان پوءِ هٿ صابڻ سان ڏوئيو



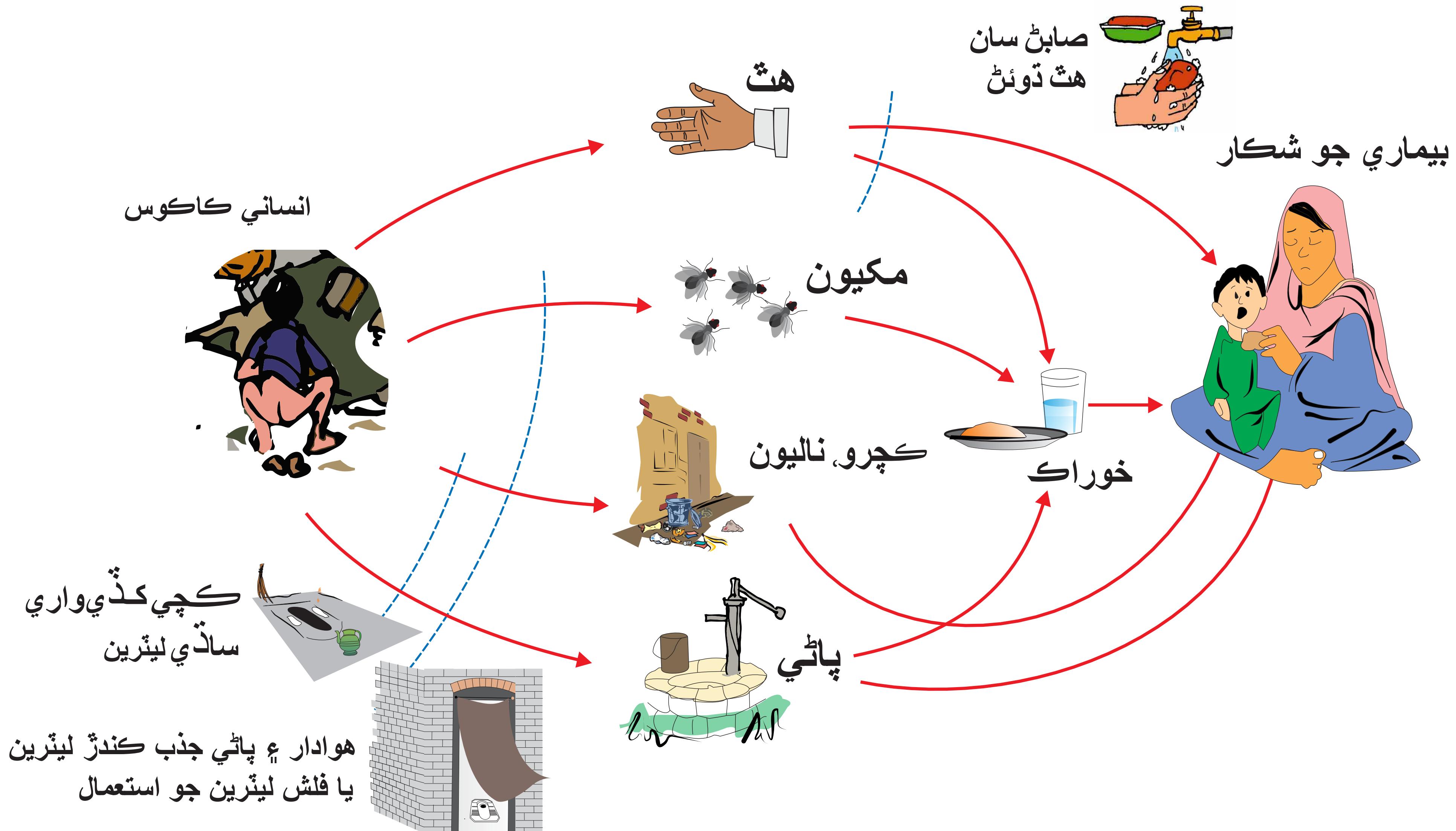
همیشه صاف پاڻي پیئو. لیئرین جو باقائدہ استعمال ڪريو. هٿ صابڻ سان ڏوئيو.

# پیغامات

- ◆ همیشه صاف پاٹي پئو ۽ پیٹ جي بیمارین کان بچو.
- ◆ لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکي ۽ او هان جي پارن کي پیٹ جي بیمارین کان بچائی ٿو.
- ◆ کادو کائڻ کان پھريان ۽ لیئرین جي استعمال کان پوءِ هٿ صابٺ سان ڏوئيو

# جراثیمن جو فھلائو ۽ ان جي روکٹام

Demand Creation-HL-RL-SL-CL-Message



یہ معاشرے پر پلان پاکستان، پیشہ پر اور زندگی کی تجربیات کی تجربیات میں مانوزہ ہے۔

Source: Participatory Hygiene and Sanitation Transformation Manual (PHAST) 1998,  
Geneva: World Health Organization.

# پیغامات

جراثیمن جو فهلاو

انسانی ڪاڪوس اسان جي خوراڪ مگندي هشن، خراب پاڻي ۽ مکين ذريعي شامل ٿي ڪري  
 مختلف بيمارين جو سبب بُنجي ٿو، جيئن الٽي دست ۽ پيچش جي بيماري وغيره جي ڪا  
 خاص طور تي پنج سالن کان گهٺ عمر ٻارن لاءِ خطرناڪ آهي

جراثیمن جي روڪثام

جراثیمن جي روڪثام لاءِ به آسان ۽ سٽا اپاءُ وٺي سگهجن ٿا

☆ صابڻ سان هٿ ڏوئڻ

ليٽرين جي استعمال کان بعد نٽري ٻارن جو پاخانو صاف ڪرڻ کان بعد  
ٻارن کي ٿج پيارڻ، کاڌو کارائڻ ۽ دوا پيارڻ کان پھريان  
کاڌو کائڻ ۽ پچائڻ کان پھريان

☆ ليٽرين جو باقائدہ استعمال

# اسکول ۾ صحت ۽ صفائی جي گھٹائی : بحران

Demand Creation-SL-Message



یہ ملٹانی لارپرپول پان پاکستان، پیشہ ویڈ اور اینڈریو کی مچھلی شہری میں سے خود ہے۔

# پیغامات

- ♦ ٻارن ۾ پڻ ۽ چمڙي جون بيماريون گنديءِ ماحول جي ڪري پيدا ٿين ٿيون.
- ♦ بيمارين جي ڪري ٻار اسڪول ڪونه ٿا اچن جنهن ڪري انهن جي تعليم متاثر ٿئي ٿي.

# بیمارین جو پکیز جن

Demand Creation-HL-CL-Message



اوڑی پاڑی ۾ صفائی نه هجٹ کری الی، دست، ہیضہ ۽ پیون خطرناک بیماریوں وڌن ٿيون

یہ معلمانے لئے پرانا پاکستان، پیشہ وار ایجاد کی تجویزات کی تبلیغاتی شکریت میں، خود ہے۔

# پیغامات

- ◆ صفائی نه هجٹ جي ڪري پارئ وڏا الٽي دست ۽ هيضه جهڙيون بيمارين جو شڪار ٿين ٿا.
- ◆ الٽي دست ۽ هيضه جي بيماري ٻارن کي ڪمزور ڪندی آهي.
- ◆ انهن بيمارين جي ڪري خاندان جي معاشی حالات تي خراب اثر پوندا آهن

# کلی میدان ۾ ڪاکوس (پاخانو)

Demand Creation-HL-RL-SL-CL-Message



گھٹی، پاڙي ۽ چوراهن تي پاخانو نه ڪريو

ڀڌارئي لڳ پڻا پا ڪستان، پوريٽ واري پهاڻا کي چھيلشئي ٿم، خود ٿئي.

# پیغامات

- ♦ کلی ۾ ڪاڪوں نه ڪريو چوته هي تمام بيمارين ۽ ماحوليائي آلوڊگي جو سبب بُڻجي ٿو
- ♦ گھئي، پاڙي ۽ چوراهن ۾ ڪاڪوں ڪرڻ سان اوهان جي گهرتائين جو ماحول خراب ٿي سگهي ٿو
- ♦ شهرن ۾ سورڙهي جگهه هجڻ ڪري ڪاڪوں جي بدبوء سڏو اوهان جي گهر جي ماحول کي آلوده ڪري سگهي ٿي.

# گندگی کان پری رهو، بیمارین کان محفوظ رهو



لیئرین استعمال کرڻ کان  
بعدھت صابڻ سان ڌوئيو



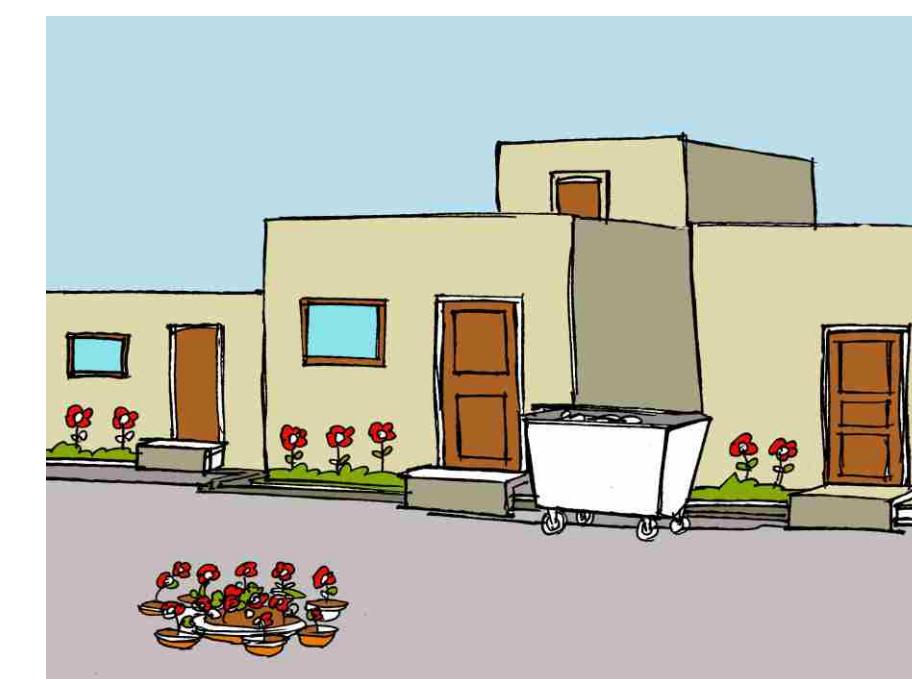
کلی ۾ ڪاڪوس نه ڪريو.



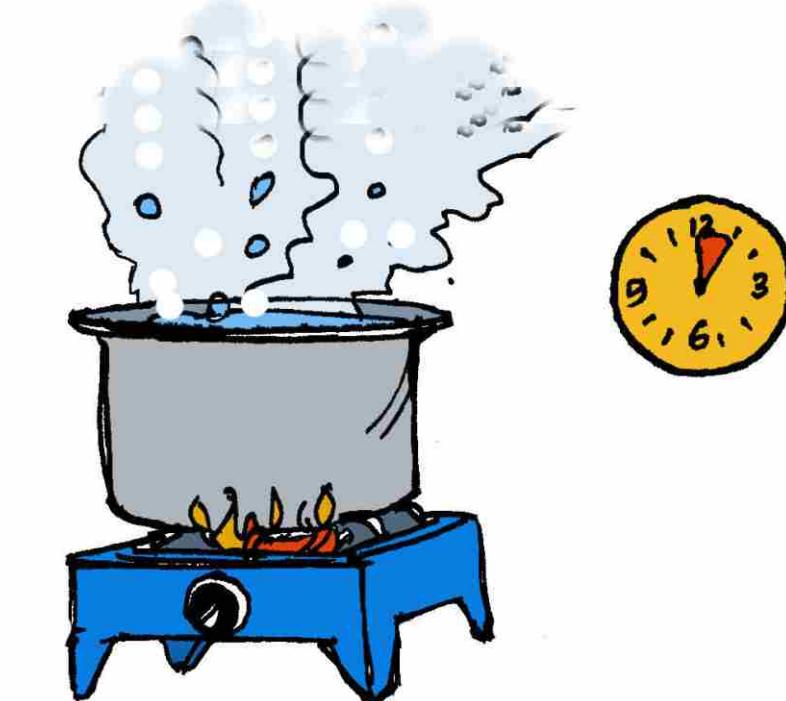
گندو پاڻي الٽي، دست ۽  
هيضه جو سبب بُڻجي ٿو



صاف سٺرو ماھول او هان جي پارن  
جي صحت لاءِ ضروري آهي



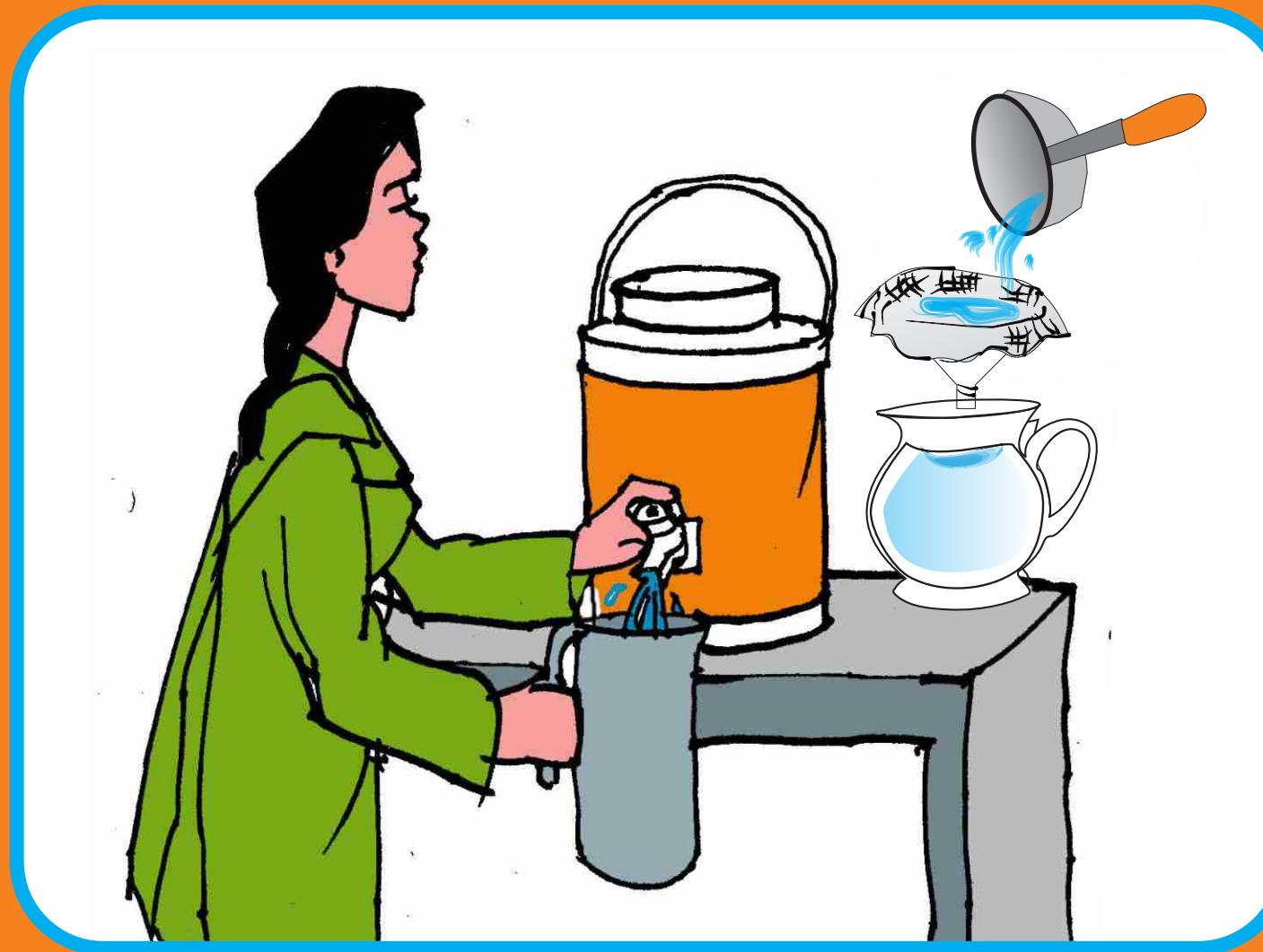
محلی جي صفائی. اسنان سپني جي  
ذمه داري آهي، پنهنجي ذمه داري  
کي نپايو ۽ پوليyo کي ماري پچایو



پاڻي کي گهٽ ۾ گهٽ  
3 کان 5 منٹ اپاريو

# پیغامات

- ♦ گندو پاٹي الّي دست ۽ هڀضه جو سبب بُٹجي ٿو
- ♦ کلي ۾ ڪاكوس نه ڪريو
- ♦ ليٽرين استعمال ڪرڻ کان بعد هٿ صابئٽ سان ڏوئيو
- ♦ پاٹي کي گهڻ ۾ گهڻ 3 کان 5 منٹ اپاريyo
- ♦ محظي جي صفائي اسان سڀني جي ذمه داري آهي پنهنجي ذمه داري کي نپايو ۽ پوليyo کي ماري پچايو
- ♦ صاف سٺرو ماحول او هان جي ٻارن جي صحت لاءِ ضروري آهي.



## TECHNICAL OPTIONS

# منهنجي صحت جو راز



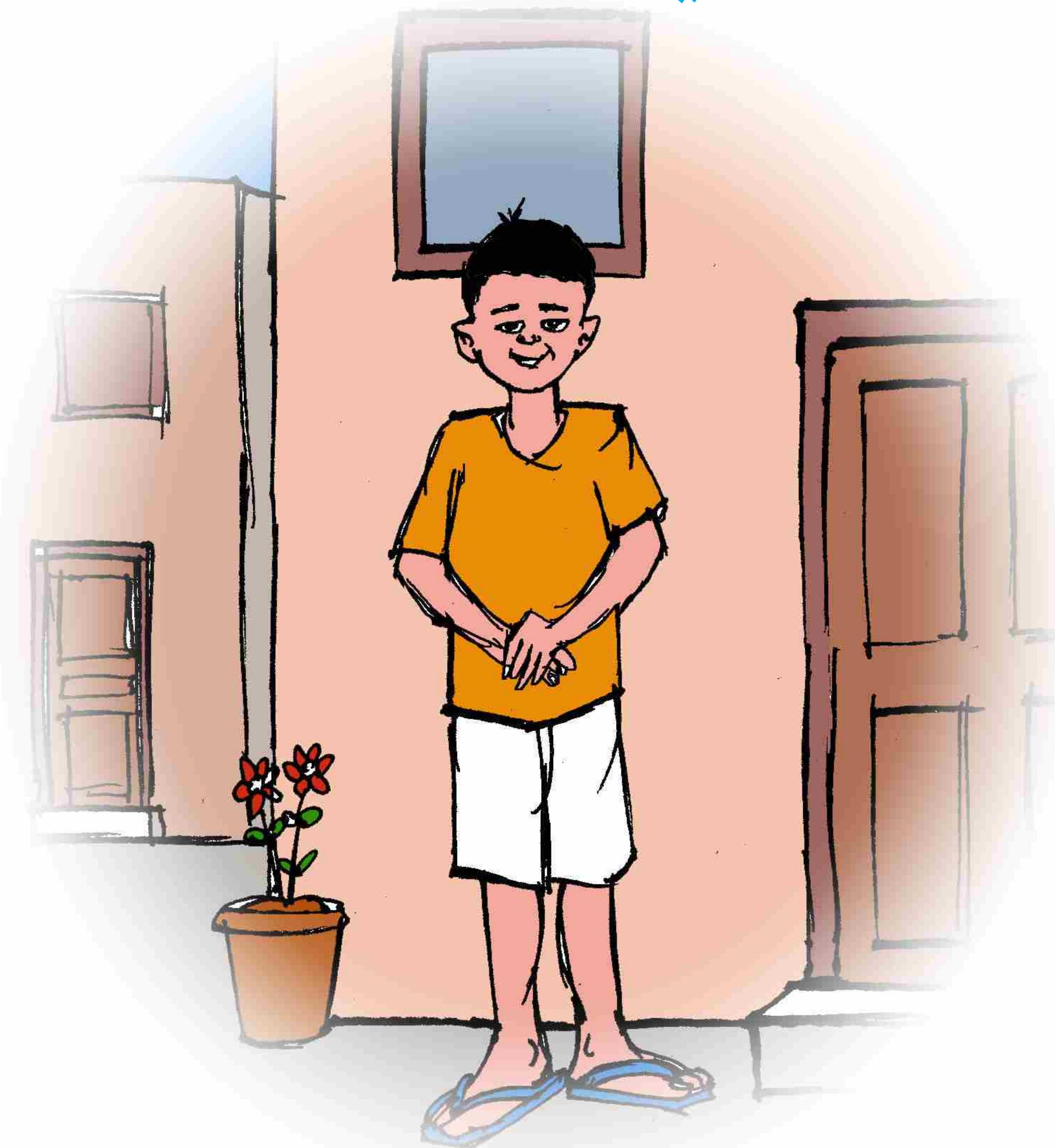
اسکول ۾ منهنجو استاد مون کي هميشه صفائی  
جي باري ۾ سثيون ڳالهيوں ٻڌائيند واهي.



راند روند کان بعد، کاڌو کائڻ کان پهريان ۽  
ليئرین استعمال ڪرڻ کان بعد هٿ صائب  
سان ڏوئيو ۽ جرايئمن کان محفوظ رهو



سستي ليئرین پوري ڪتب جي  
صحت جي ضامن آهي



پائي هميشه اپاري استعمال ڪريو ته  
جيئن جرايئمن کان محفوظ رهو

اسان جي علائي ۾ گهڻا ماڻهون بيمار ٿيا پر آئون هڪ باوقار خاندان جو فرد آهي.

# پیغامات

- ♦ راند روند کان بعد کاڏو کائڻ کان پهريان ۽ لڀرین استعمال ڪرڻ کان بعد هٿ صابڻ سان ڏوئيو ۽ جراڻيمن کان محفوظ رهو
- ♦ پاڻي هميشه اپاري استعمال ڪريو ته جيئن جراڻيمن کان محفوظ رهو
- ♦ اسکول ۾ منهجو استاد مون کي هميشه صفائي جي باري ۾ سنيون ڳالهيون پڏائيندو آهي
- ♦ سستي لڀرین پوري ڪتب جي صحت جي ضامن آهي

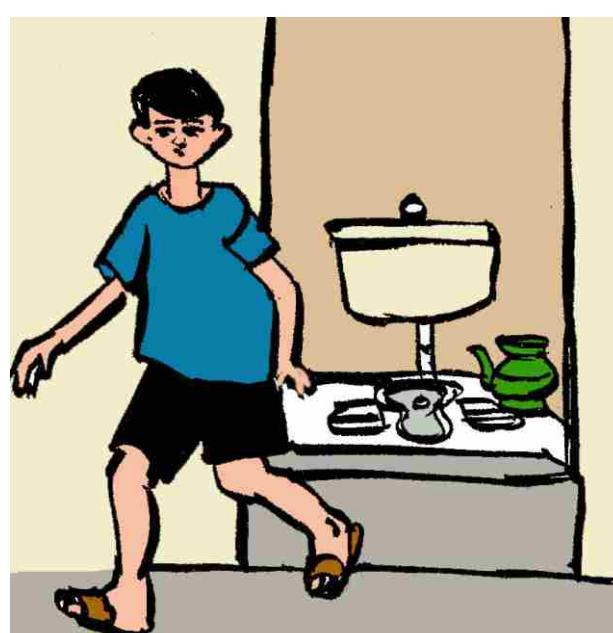
# اسانجي صحت جو راز



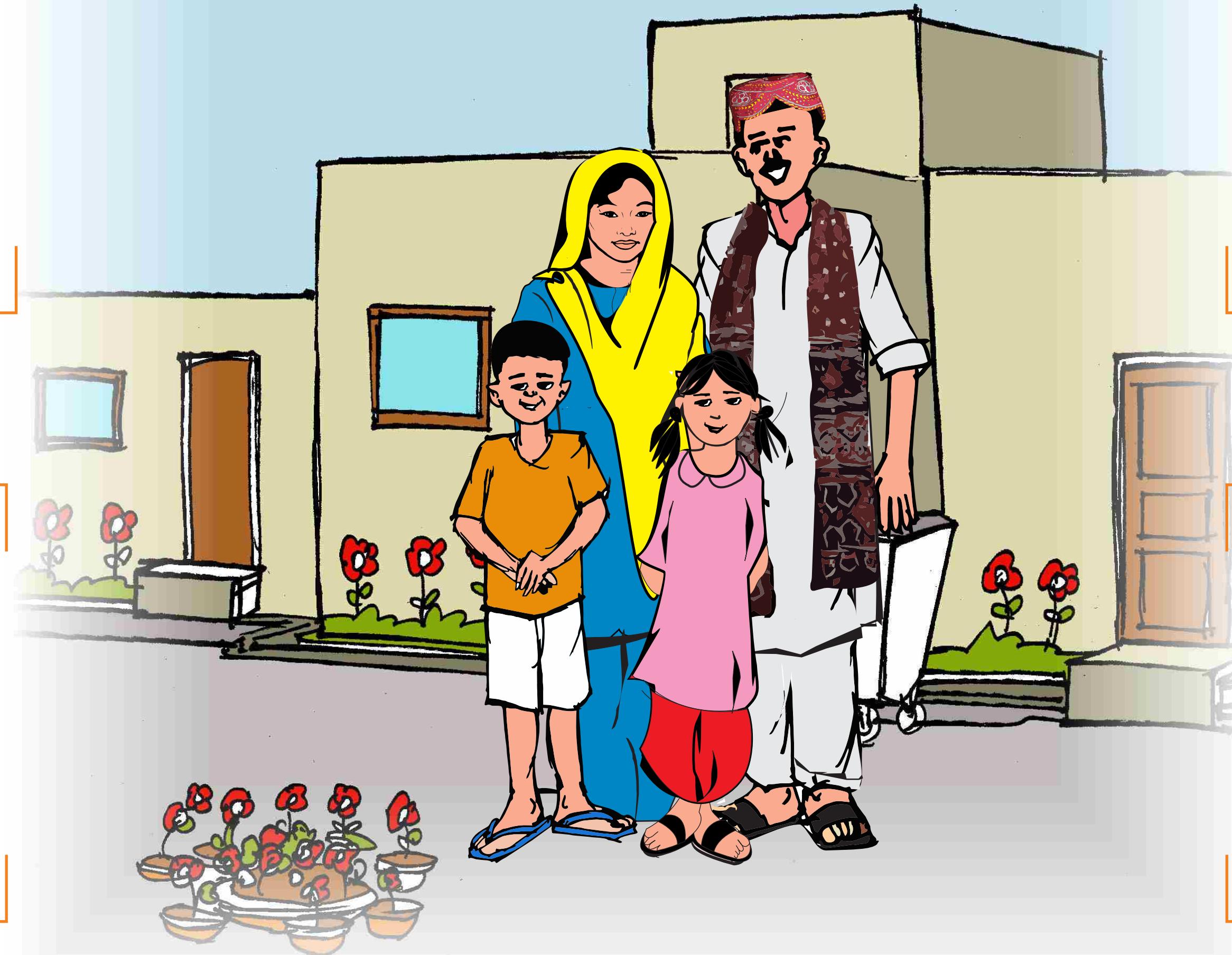
جانورن جي سار سنپال ڪرڻ کان بعد هئ  
صابئن سان ڌوئيو ۽ جرايئمن کان محفوظ رهو.



محنت مزدوری کان بعد هئ صابئن سان  
ڌوئيو ۽ جرايئمن کان محفوظ رهو.



سستي ليئرين پوري ڪتب جي  
صحت جي ضامن آهي



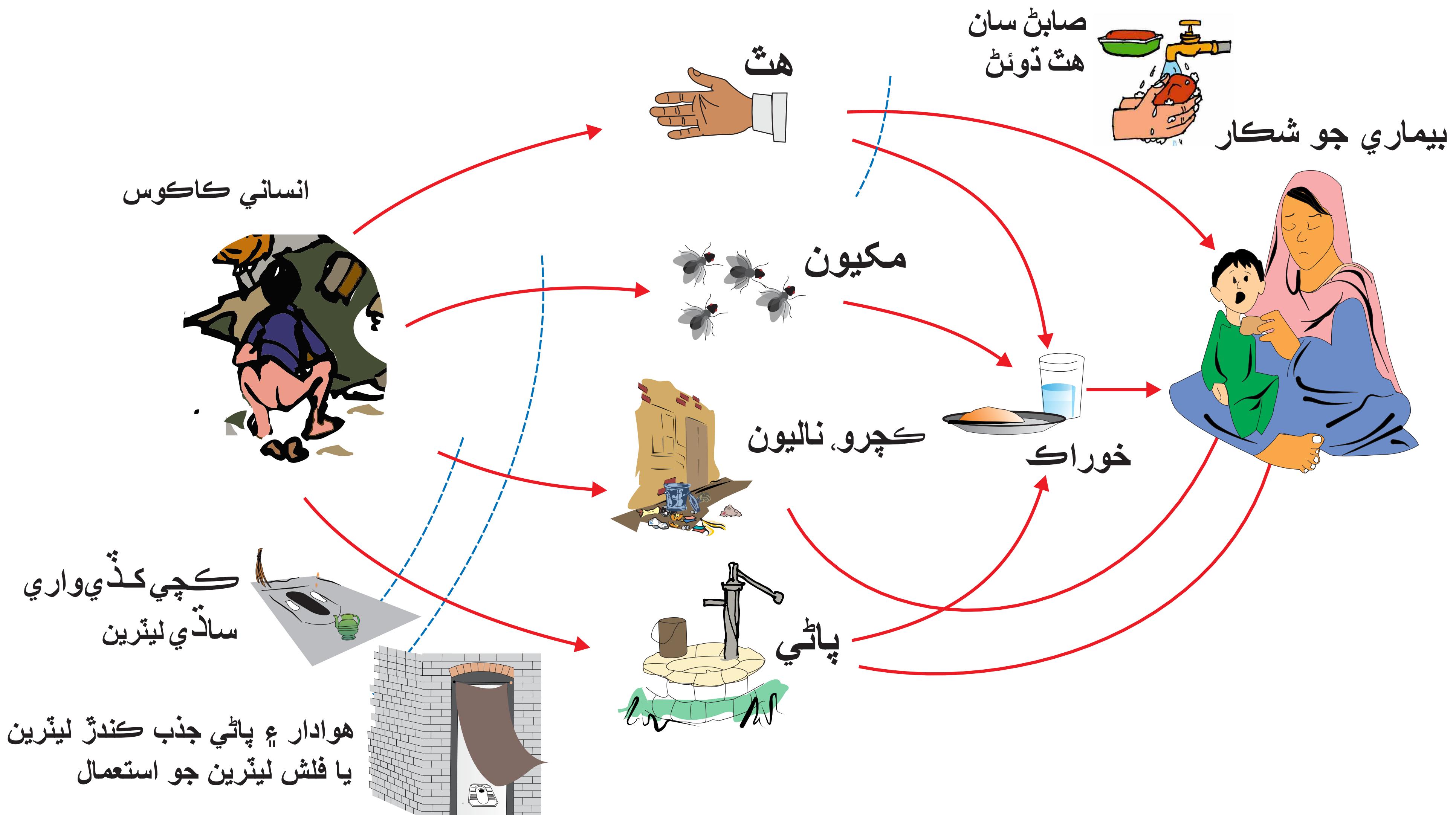
پاڻي هميشه اپاري استعمال ڪريو ته  
جيئن جرايئمن کان محفوظ رهو

اسان جي علاقي ۾ گھٺا ماڻهون بيمار ٿيا پر آئون هئ باوقار خاندان جو فرد آهيان

# پیغامات

- ♦ مخت مزدوری کان بعد هٿ صابڻ سان ڏوئيو ۽ جراثیمن کان محفوظ رهو.
- ♦ پاڻی همیشه اپاري استعمال ڪريو ته جيئن جراثیمن کان محفوظ رهو.
- ♦ جانورن جي سار سنپال ڪرڻ کان بعد هٿ صابڻ سان ڏوئيو ۽ جراثیمن کان محفوظ رهو.
- ♦ سستي لڀڙين پوري ڪتب جي صحت جي ضامن آهي.

# جرايپمن جو فھلائو ۽ ان جي روڪنام



Source: Participatory Hygiene and Sanitation Transformation Manual (PHAST) 1998, Geneva: World Health Organization.

# پیغامات

جراثیمن جو فهلاو

انسانی ڪاڪوس اسان جي خوراڪ ۾ گندي هشن، خراب پاڻي ۽ مکين ذريعي شامل ٿي ڪري  
 مختلف بيمارين جو سبب ٻڳجي ٿو، جيئن التي دست ۽ پيچش جي بيماري وغيره جي ڪا  
 خصوصاً پنج سالن کان گهٺ عمر ٻارن لاءِ خطرناڪ آهي

جراثیمن جي روڪثام

جراثیمن جي روڪثام لاءِ به آسان ۽ سستا اپاءُو وٺي سگهجن ٿا

☆ صابڻ سان هٿ ڏوئڻ

نڍي ٻارن جو پاخانو صاف ڪرڻ کان بعد  
ٻارن کي ٿج پيارڻ، کادو کارائڻ ۽ دوا پيارڻ کان پھريان

ليٽرين جي استعمال کان بعد  
کادو کائڻ ۽ پچائڻ کان پھريان

☆ ليٽرين جو باقائدہ استعمال

# همیشہ جراثیمن کان پاک، صاف ۽ محفوظ پائی پئو

Technical option-RL-HL-Message



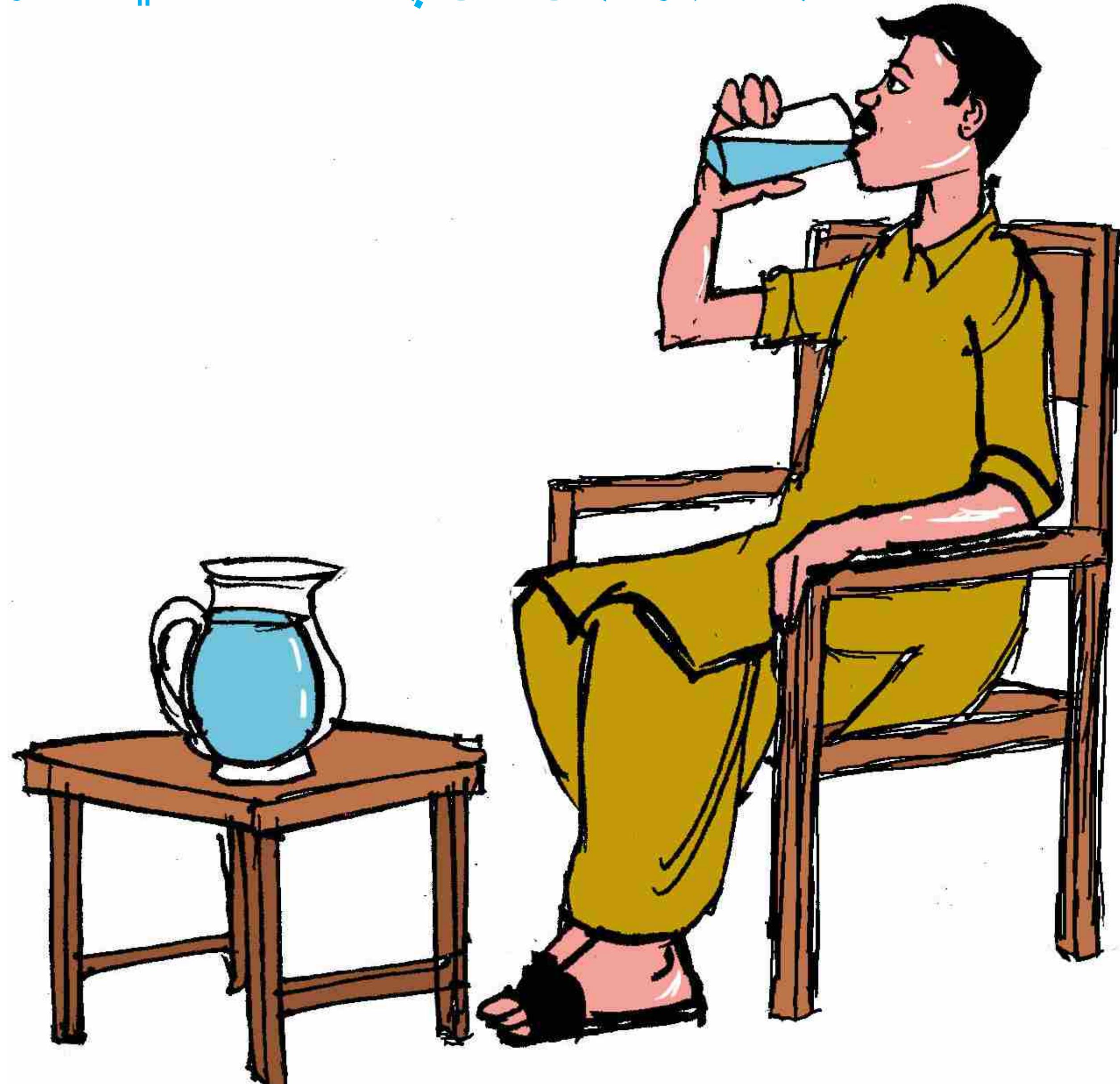
پینٹ جو پائی ہمیشہ اپاری استعمال کریو.



چت تی لگل پائی جي ٹینکي کي صاف رکو.



زمین اندر نھیں پائی جي ٹینکي کي همیشہ صاف رکو.



یہ ملحوظہ پر پان پاکستان، پیشہ ویہاں کی مجموعیتی میں، خود ہے۔

# پیغامات

- ♦ پئڻ جو پاڻي همشه اپاري استعمال ڪريو.
- ♦ چت ٿي لڳل پاڻي جي ٿينکي کي صاف رکو.
- ♦ زمين اندر ٺهيل پاڻي جي ٿينکي کي همشه صاف رکو.

# پائی کی گھر ۾ صاف کرڻ جو سستو ۽ آسان طریقو

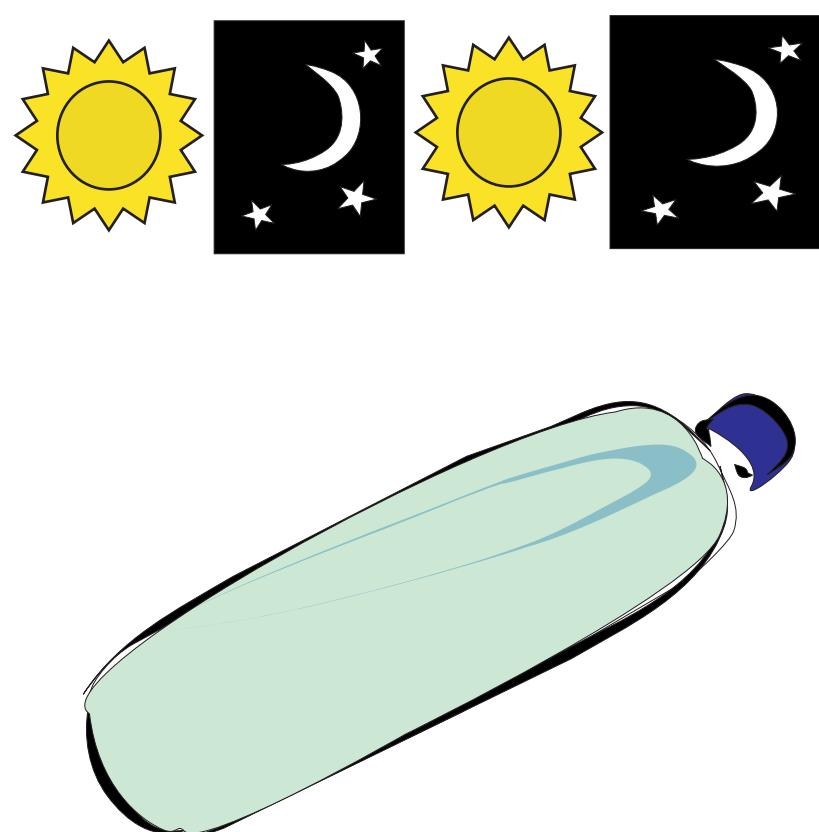


پائی کی اپارٹ لاءِ استیل جو ٿانو استعمال کريو. پهريون اپارو اچڻ تي باه کي بند ڪري چڏيو. اپارٹ کان بعد پائی کي چائي ٿانون ۾ محفوظ ڪريو

# پیغامات

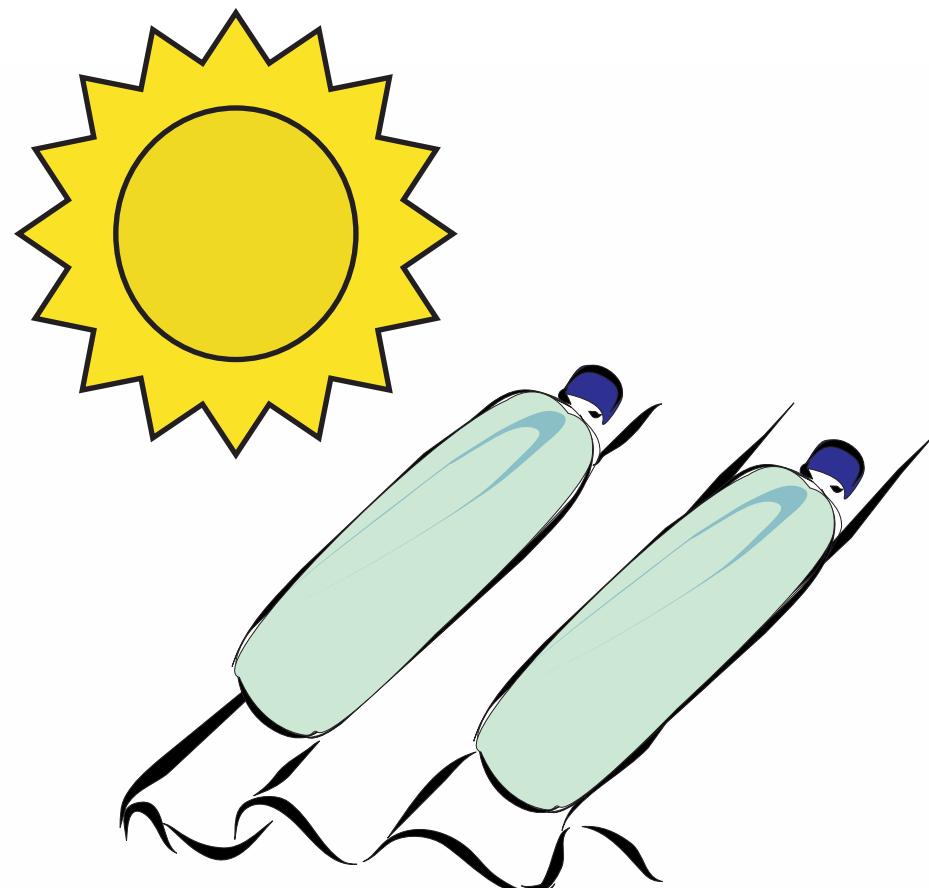
- ♦ پاڻي کي اپارڻ لاءِ استئيل جو ٿانو استعمال ڪريو
- ♦ پھريون اپارو اچڻ تي باهه کي بند ڪري چڏيو
- ♦ اپارڻ کان بعد پاڻي کي چاڻي ٿانون هم محفوظ ڪريو

# سج جي روشنی سان پاٹي کي صاف کرڻ جو آسان طریقو

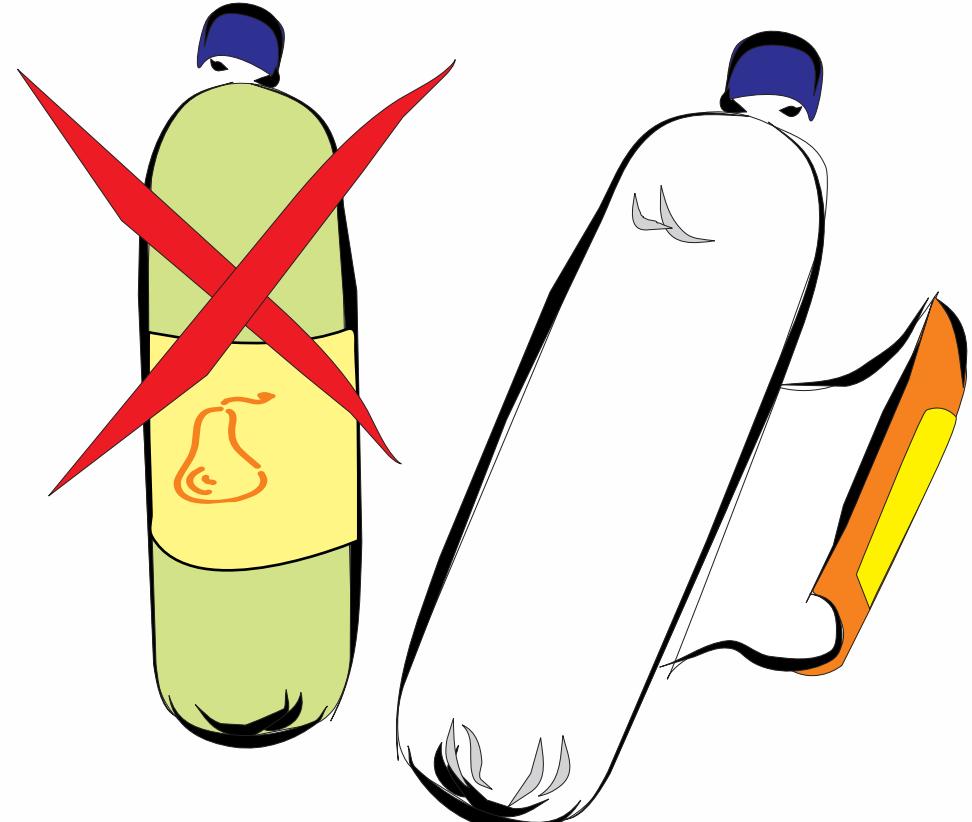


جيڪڏهن آسمان تي جهڙ هجن ته  
بوتل کي په ڏينهن لاءِ رکي چڏيو

ان بوتل کي 6 ڪلakan لاءِ اهڙي  
جڳهه تي رکو جتي سج جي روشنی<sup>مکمل طرح پهچي</sup>



صاف و شفاف پلاستڪ جي بوتل  
هيپاٹي وجهو.



بوتل مٿان لڳل ڪاغذ لاهيو، بوتل  
رنگين نه هئڻ گهرجي

# پیغامات

- ♦ بوتل مثان لڳل کاغذ لاہیو بوتل رنگین نه هئٹ گھرجي
- ♦ صاف و شفاف پلاسٹک جي بوتل میپاٹي وجھو
- ♦ ان بوتل کي 6 ڪلakan لاءِ اهڙي جڳهه تي رکو جتي سج جي روشنی مکمل طرح پهچي
- ♦ جيڪڏهن آسمان تي جهڙ هجن ته بوتل کي به ڏينهن لاءِ رکي چڏيو

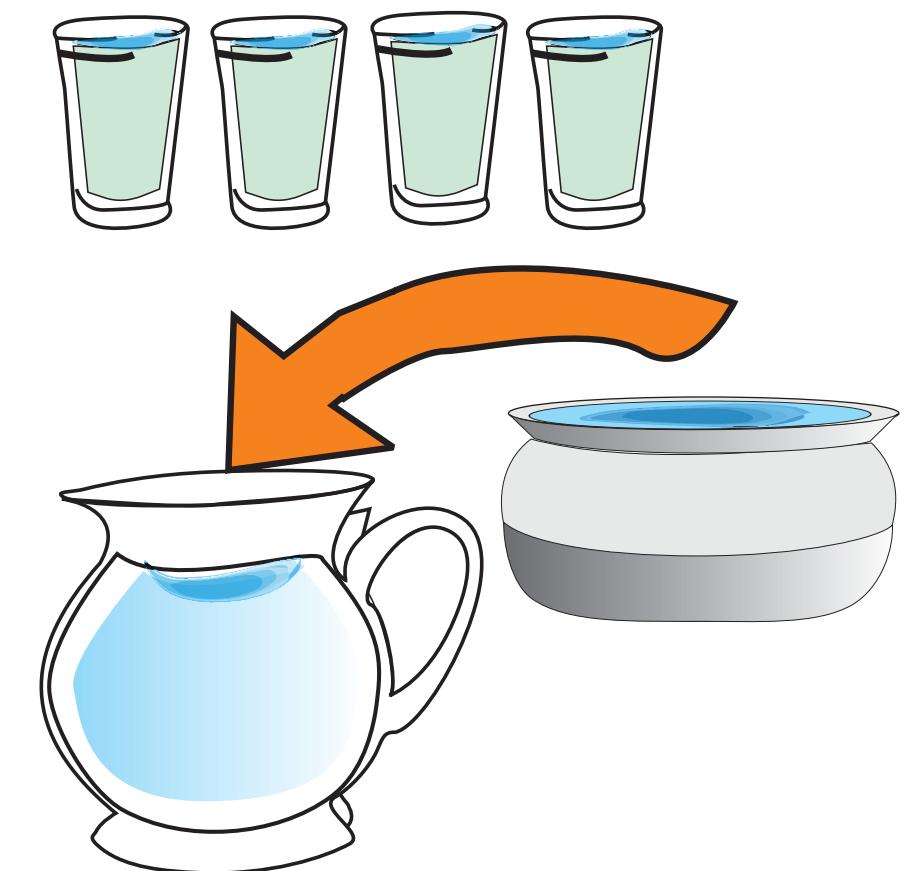
# گھر میں نمکوں (ORS) ثابت جو آسان طریقو



جانه وارا اٿ چمچا ڪنڊ ۽ هڪ چمچو لوڻ پائڻي ه چڱي طرح ملايو،  
جيڪڏهن چاهيو ته ذائقى لاءِ هڪ چمچ ليمى جو رس وجهو



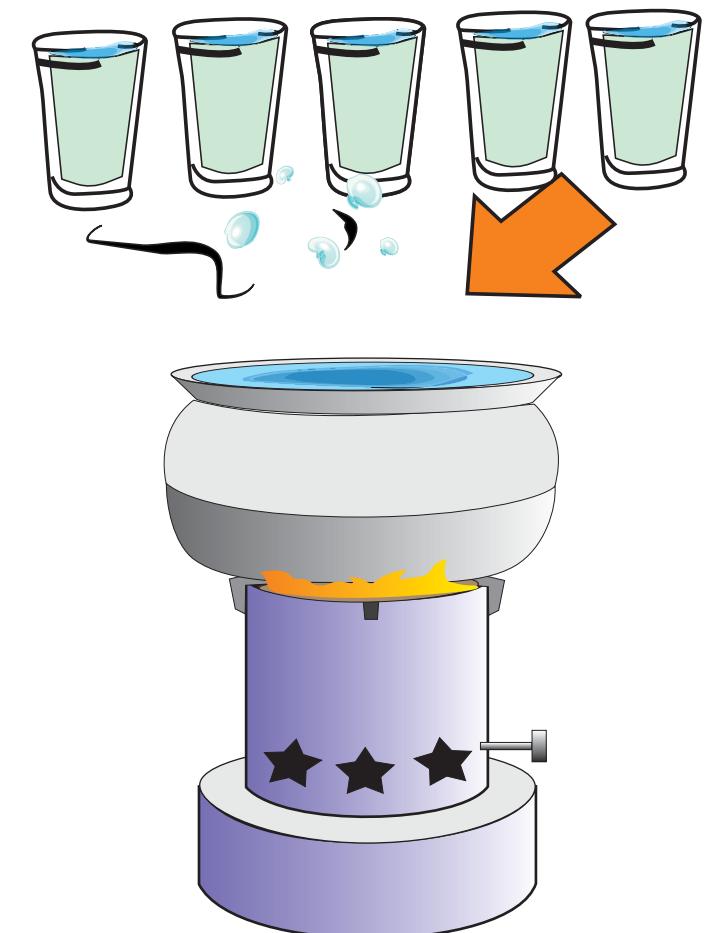
جیکڏهن گهر م (ORS) جو پيڪ موجود آهي ته ان م لوث، کندڻ  
ليمون حل ڪڻ جي ضرورت ناهي، بلڪه هڪ پوڙي کي چار  
گلاس اپارييل پائي م حل کري استعمال کريو.



اپاریل پائی مان چار گلاس علیحدہ کریو ۽  
هڪ جڳ ڀا تنگ منهن واري ٿانو ۾ وجهو



بالغ مائوون گهٹ میں گهٹ 3 لیئر نمکوں کے ڈینہن  
میں استعمال کن یا ایتری تائین جاری رکن جیتری  
تائین پاخانو یا پیشاب معمول مطابق نہ اچن



## 5 گلاس پیئٹ جو صاف پائی چگی طرح اپاری ٹڈوکریو

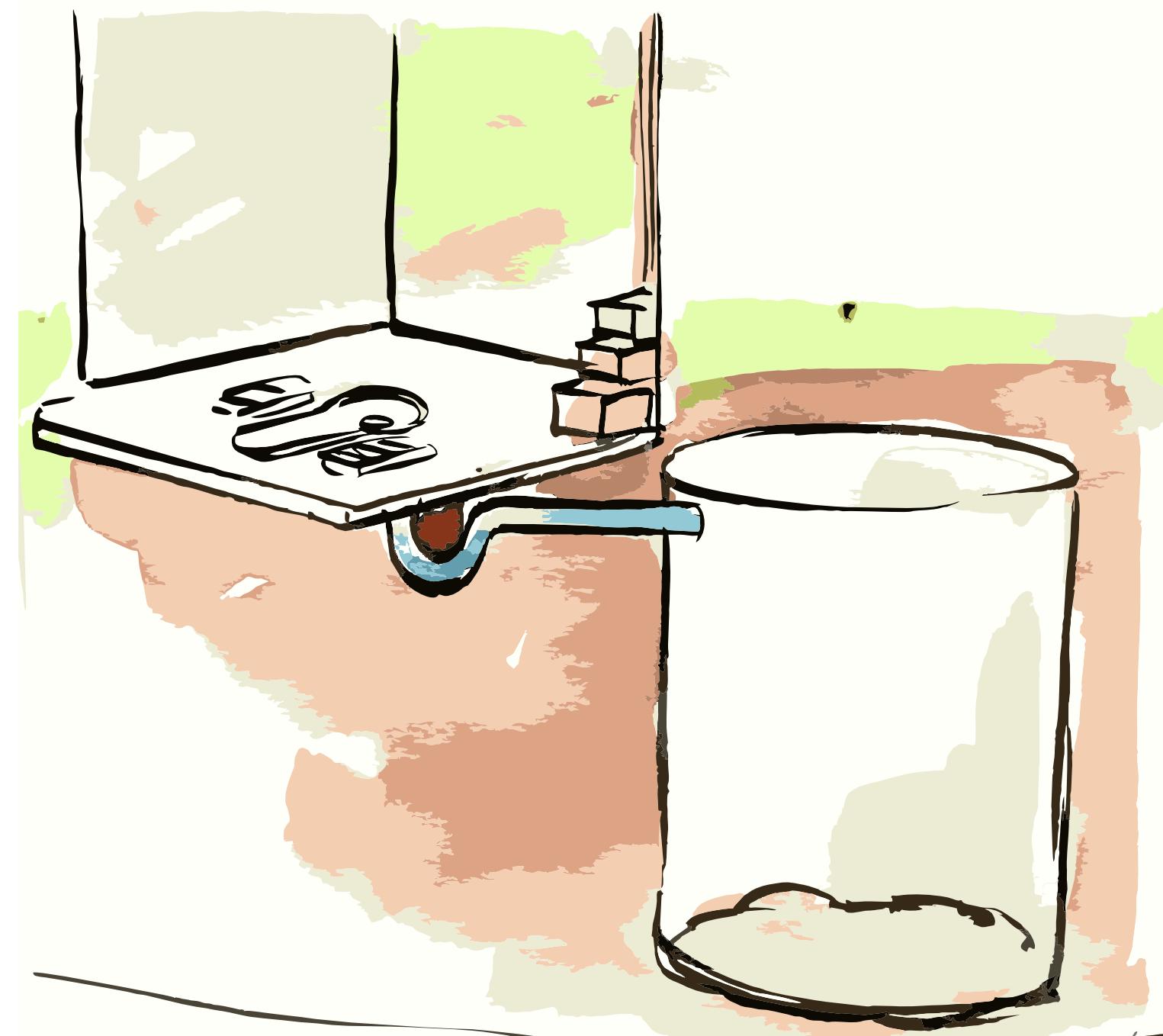


دست ۽ اسھال جي صورت ۾ 5 سالن کان نندی پارن کي  
ان وقت تائين پياريو جيتری تائين پاخانو يا پيشاب  
معمول مطابق نه اچي

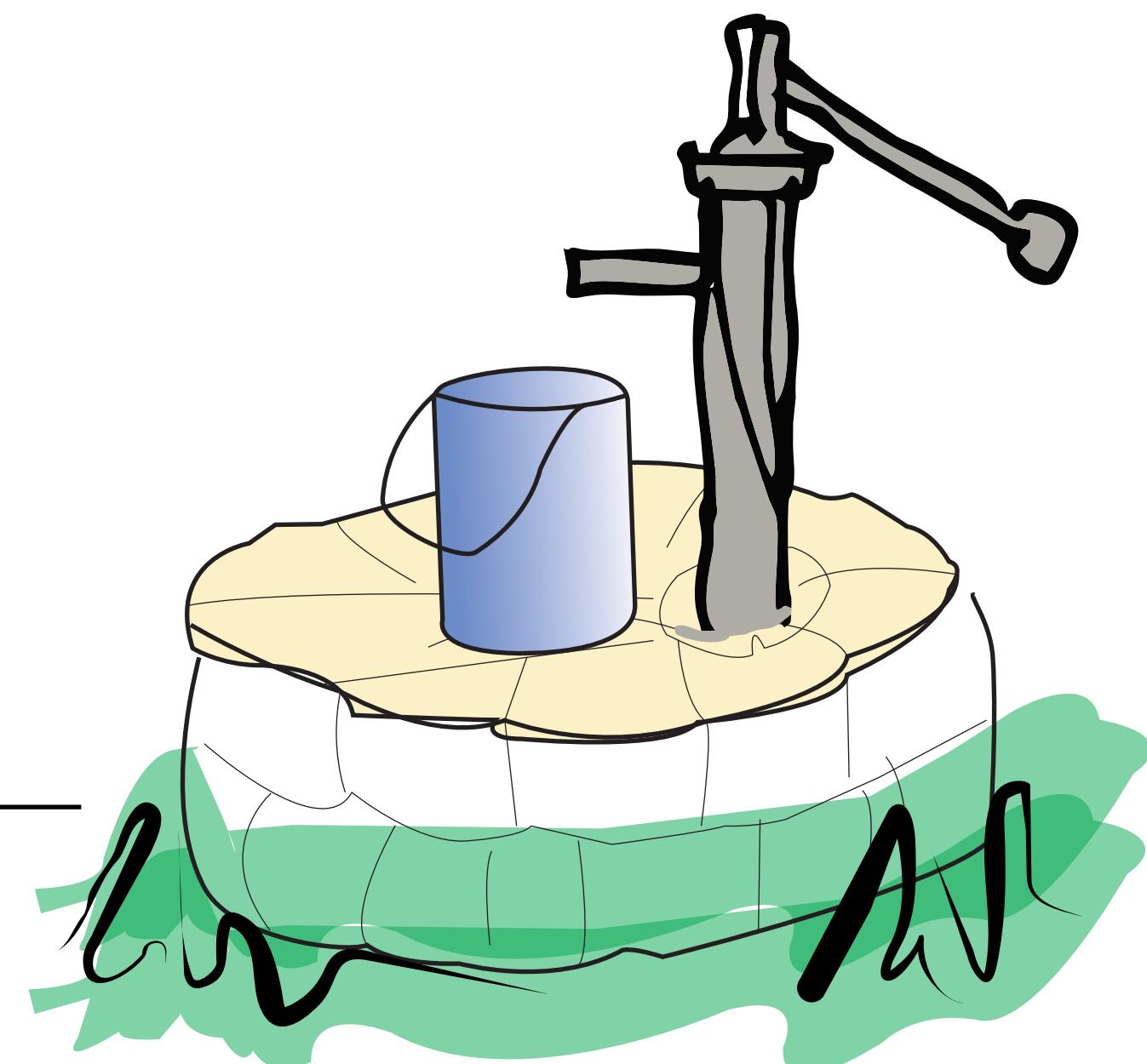
# پیغامات

- ◆ 5 گلاس پینٹ جو صاف پاٹي چگي طرح اباري ٿڏو ڪريو
- ◆ اباريل پاٹي مان چار گلاس علیحده ڪريو ۽ هڪ جڳ يا تنگ منهن واري ٿانو ۾ وجهو.
- ◆ چانه وارا اٺ چمچا ڪند ۽ هڪ چمچو لوڻ پاٹي ۾ چگي طرح ملابيو. جيڪڏهن چاهيو ته ذائقى لاءِ هڪ چمچ ليمى جو رس وجهو.
- ◆ دست ۽ اسهال جي صورت ۾ 5 سالن کان نندي ٻارن کي نمکول (ORS) ان وقت تائين پياريو جيٽري تائين پاخانو يا پيشاب معمول تي نه اچي.
- ◆ بالغ ماڻهون گهڻ ۾ گهڻ 3 ليٽر نمکول هڪ ڏينهن ۾ استعمال کن ۽ ايٽري تائين جاري رکن جيٽري تائين پاخانو يا پيشاب معمول مطابق نه اچن.
- ◆ جيڪڏهن گهر ۾ (ORS) جو پيڪت موجود آهي ته ان ۾ لوڻ ڪند ۽ ليمون حل ڪرڻ جي ضرورت ناهي بلڪه هڪ پورزي کي چار گلاس اباريل پاٹي ۾ حل ڪري استعمال ڪريو

تلکی یا پائی جی کوہ ۽ لیئرین جی وچ ۾ مفاصلو گھٹ ۾ 50 فٹ رکو



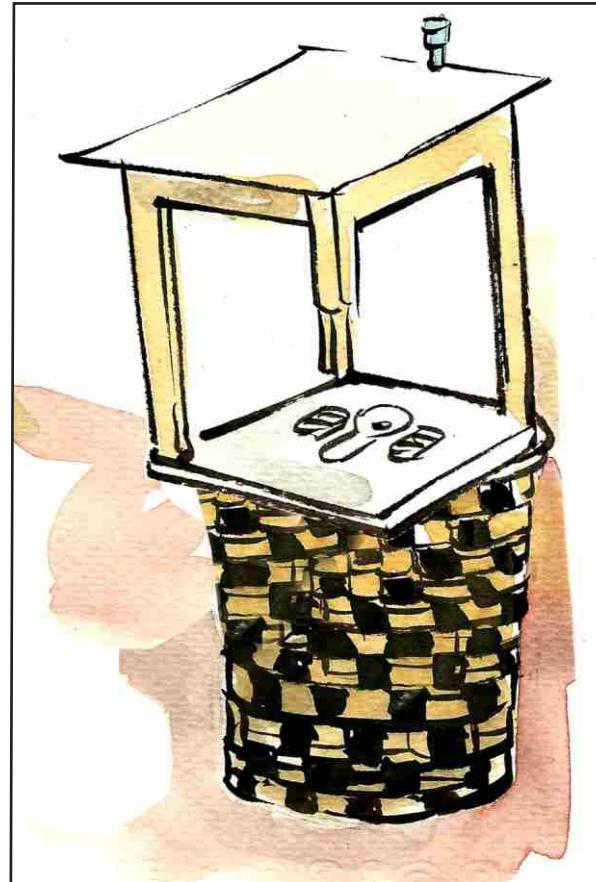
50 feet



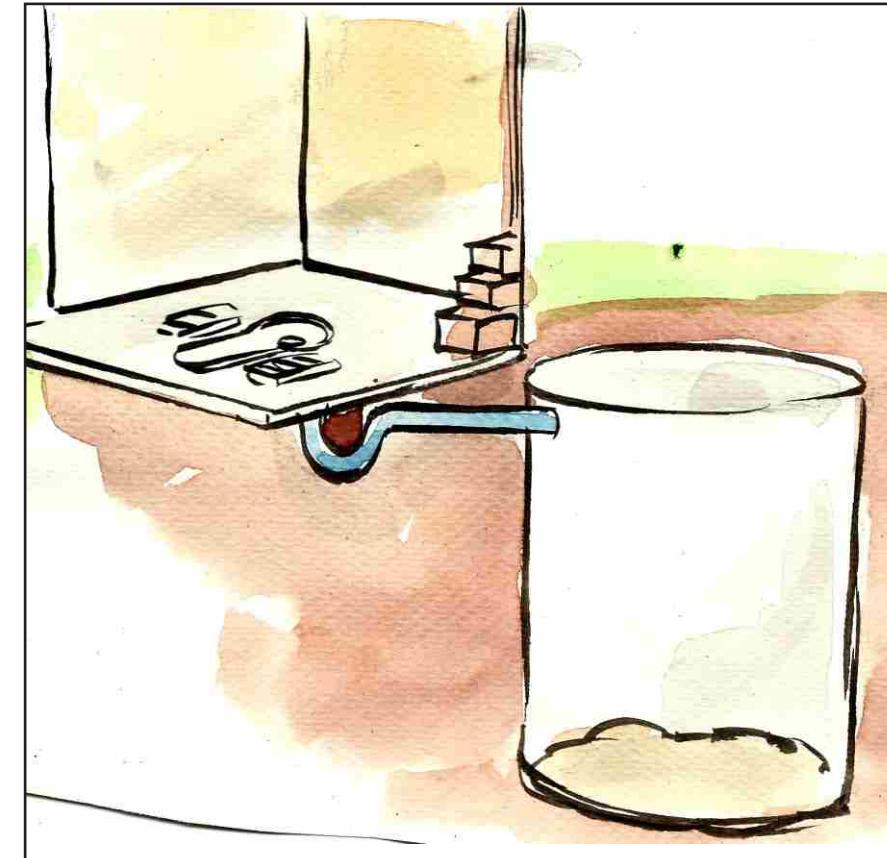
# پیغامات

♦ نلکي يا پاڻي جي کوه ۽ ليئرين جي وچ ۾ مفاصلو گهڻ ۾ 50 فُر رکو

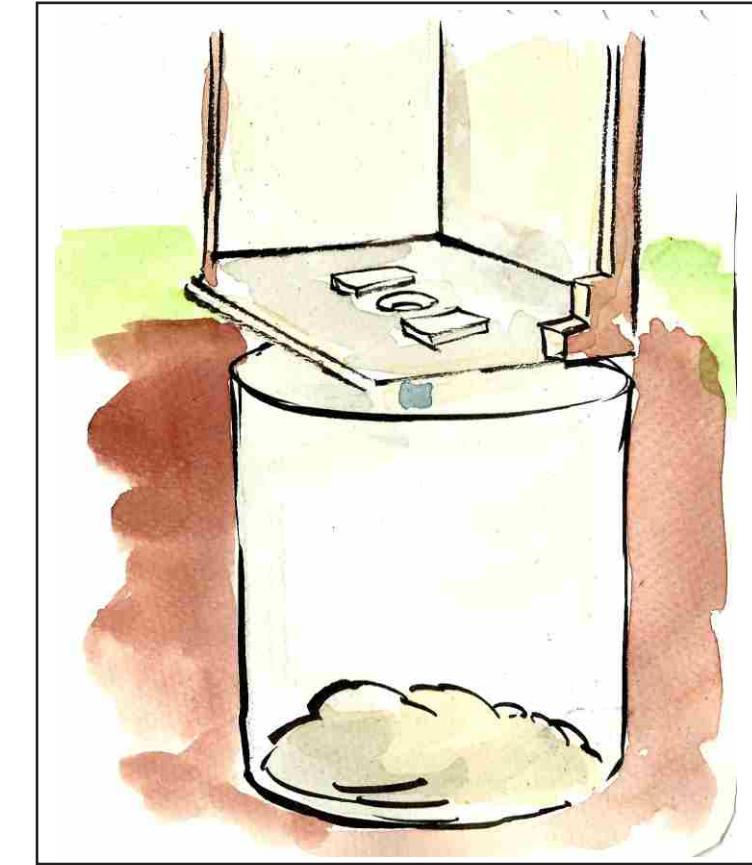
# لیٹرین جا قسم



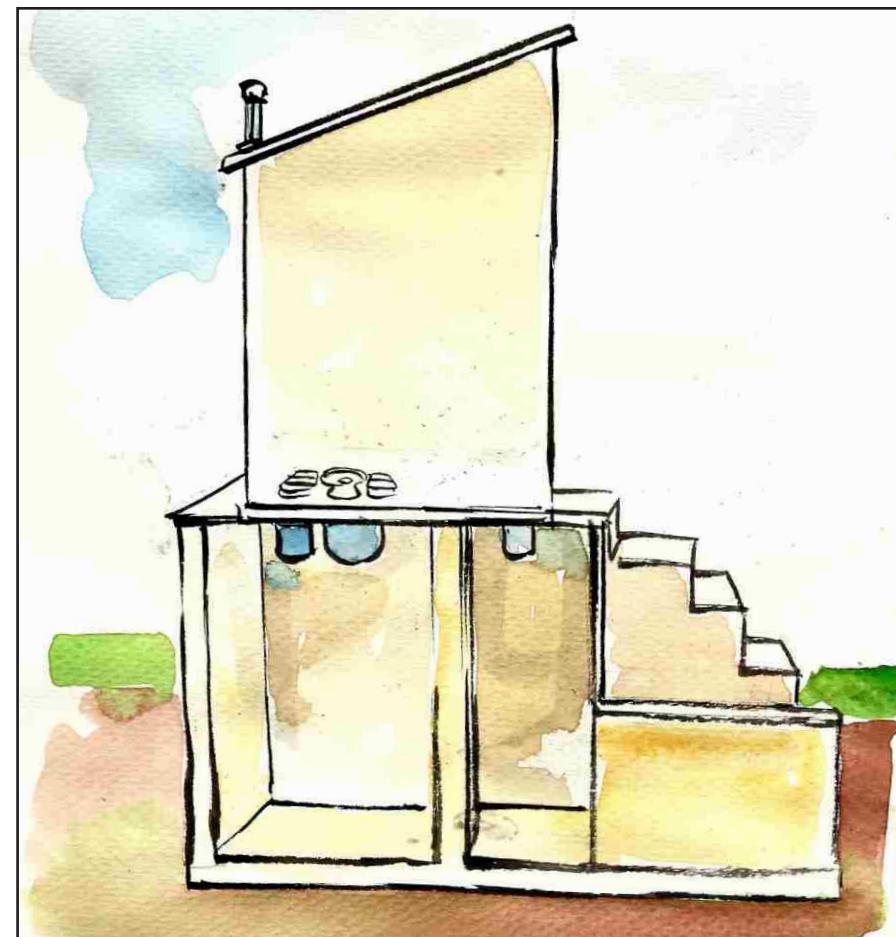
سادی کڈی واری ہوادر لیٹرین



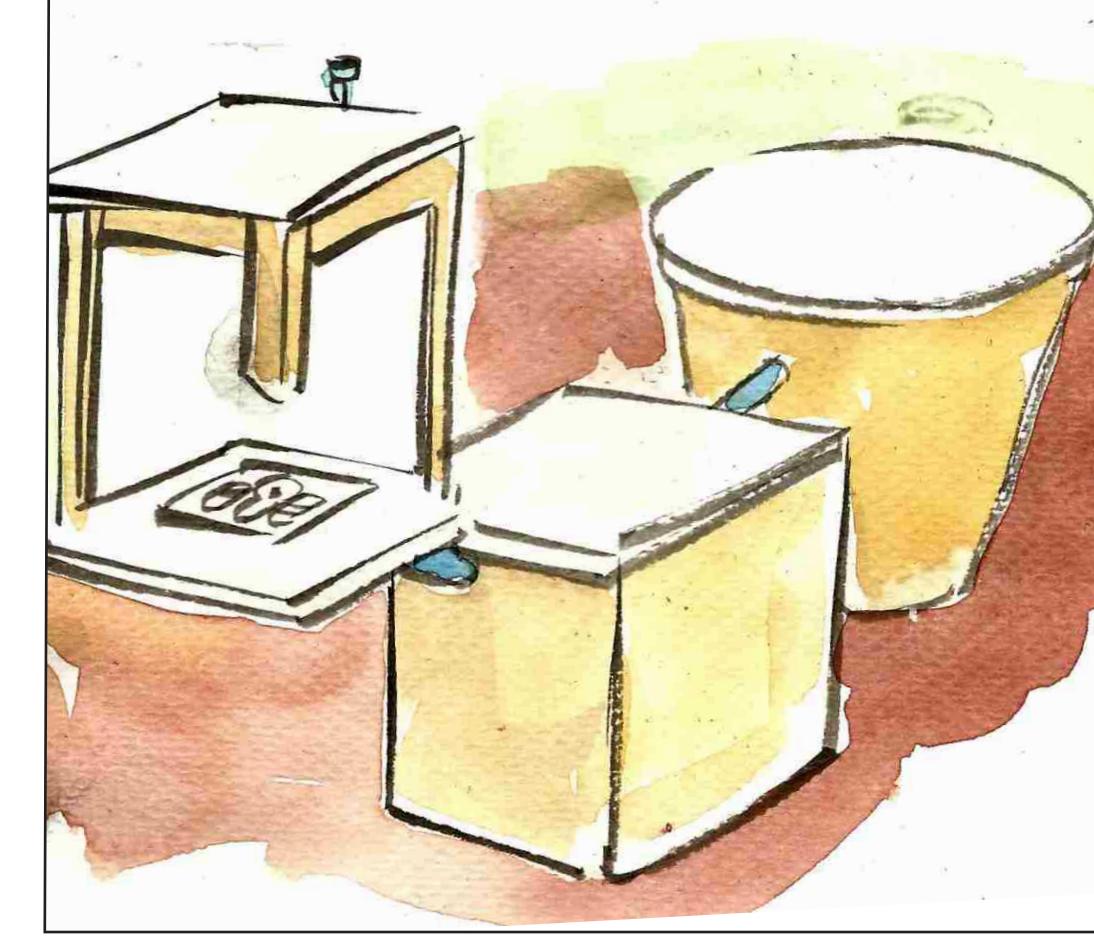
اٹ سڈی نیکال واری لیٹرین (Indirect)



سڈی نیکال واری لیٹرین (Direct)



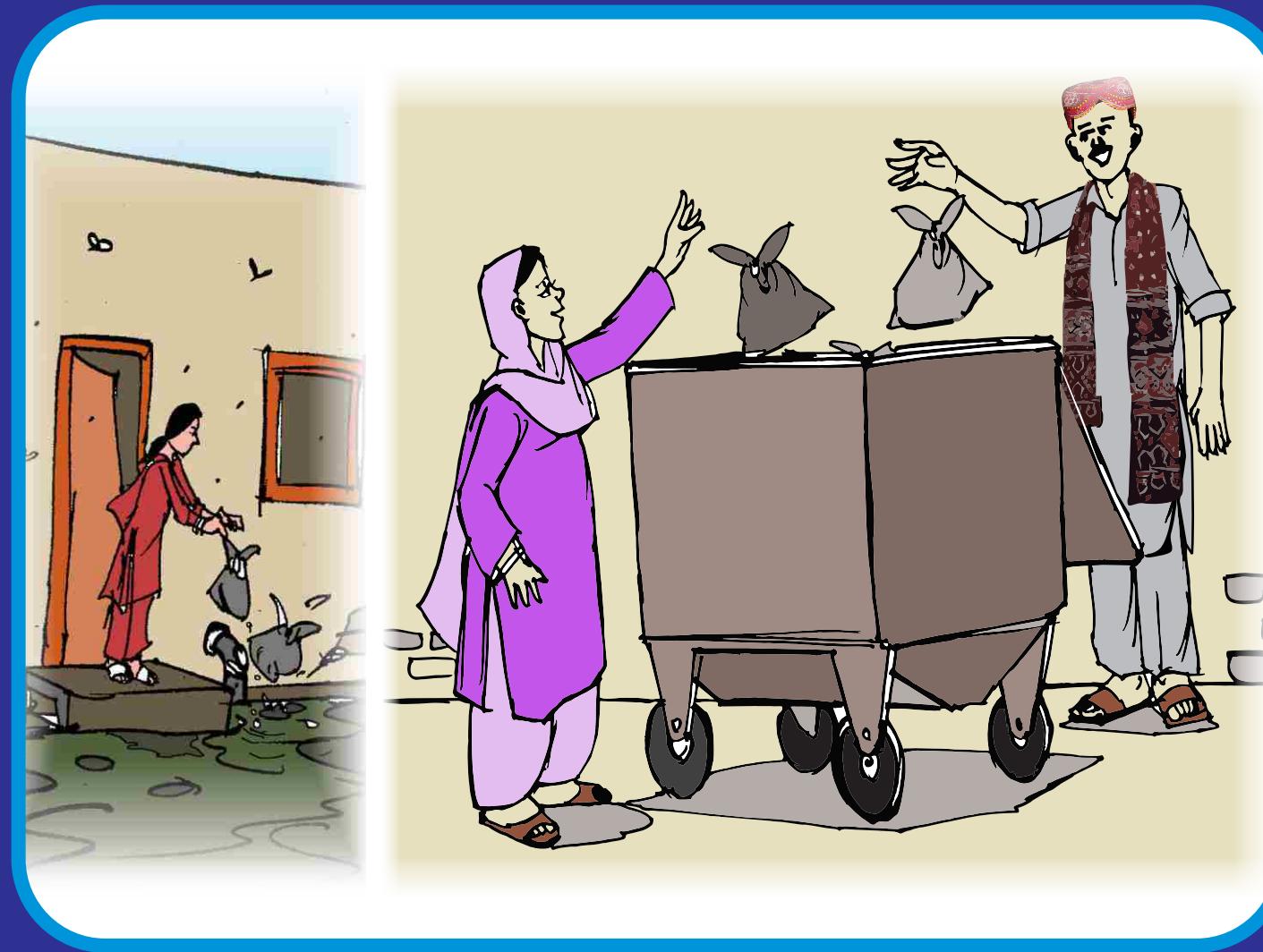
مٹاہین سطح واری لیٹرین



پاٹی کان سیل شدہ جذبی کڈی سان جڑیل لیٹرین

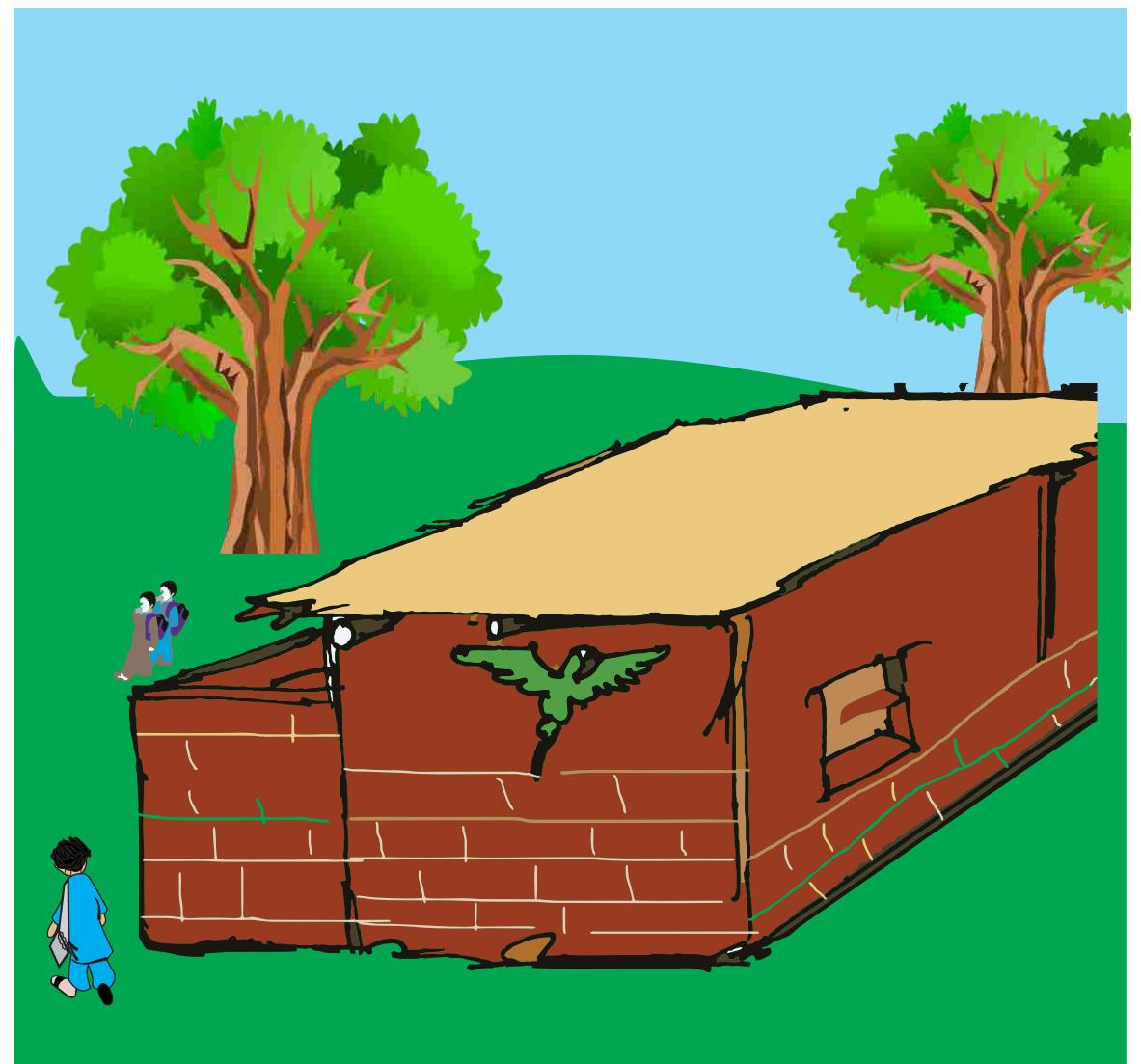
# پیغامات

- ♦ سڌي نيكال واري لين (Direct)
- ♦ اٺ سڌي نيكال واري لين (Indirect)
- ♦ سڌي کڌي واري هوادار لين
- ♦ پاڻي کان سيل شده جذبي کڌي سان جڙيل لين
- ♦ مٿاهين سطح واري لين

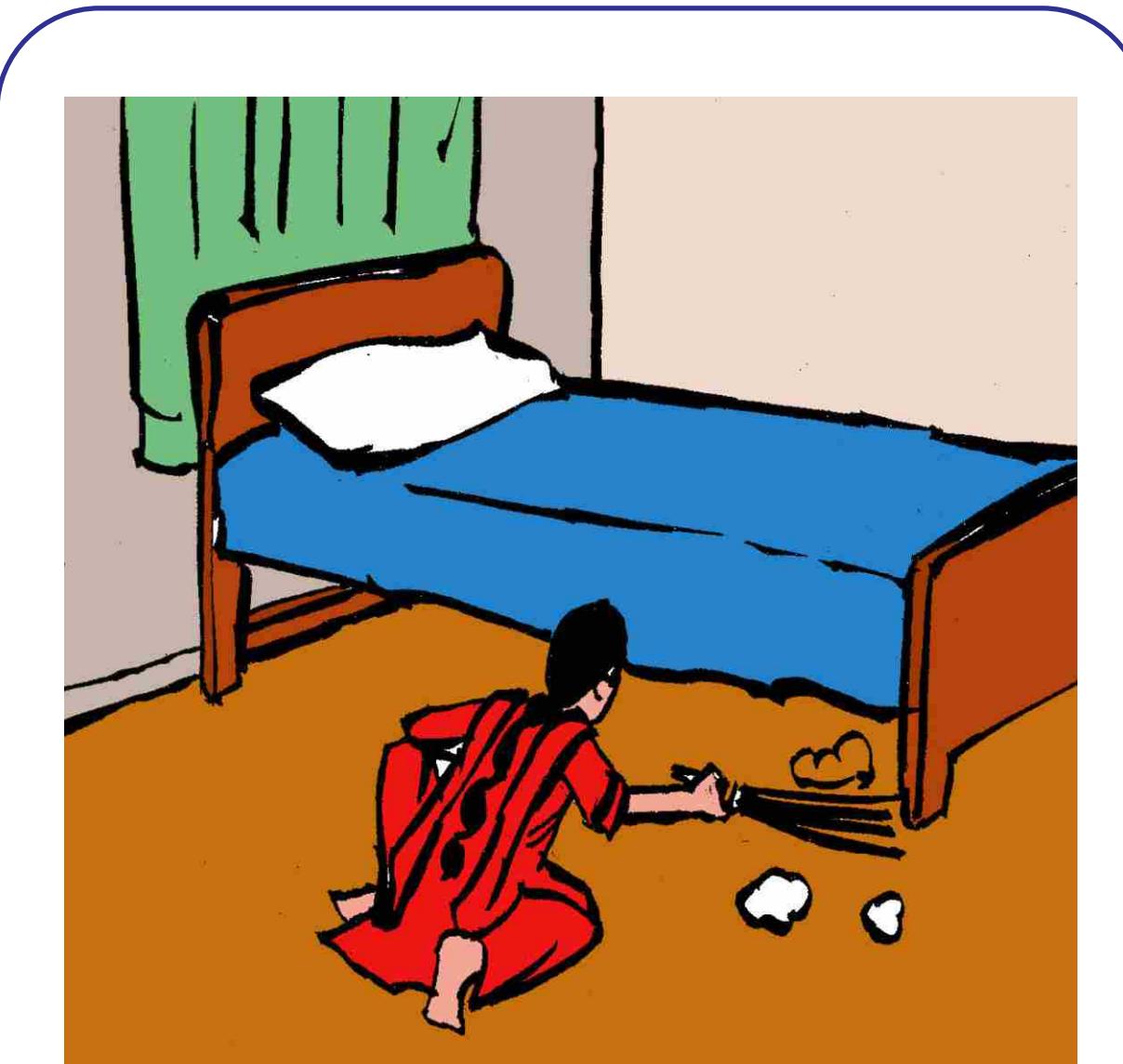


## HYGIENE PROMOTION

# اسان جي صفائی، اسان جي صحت



ماحولیاتی صفائی



گھریلو صفائی



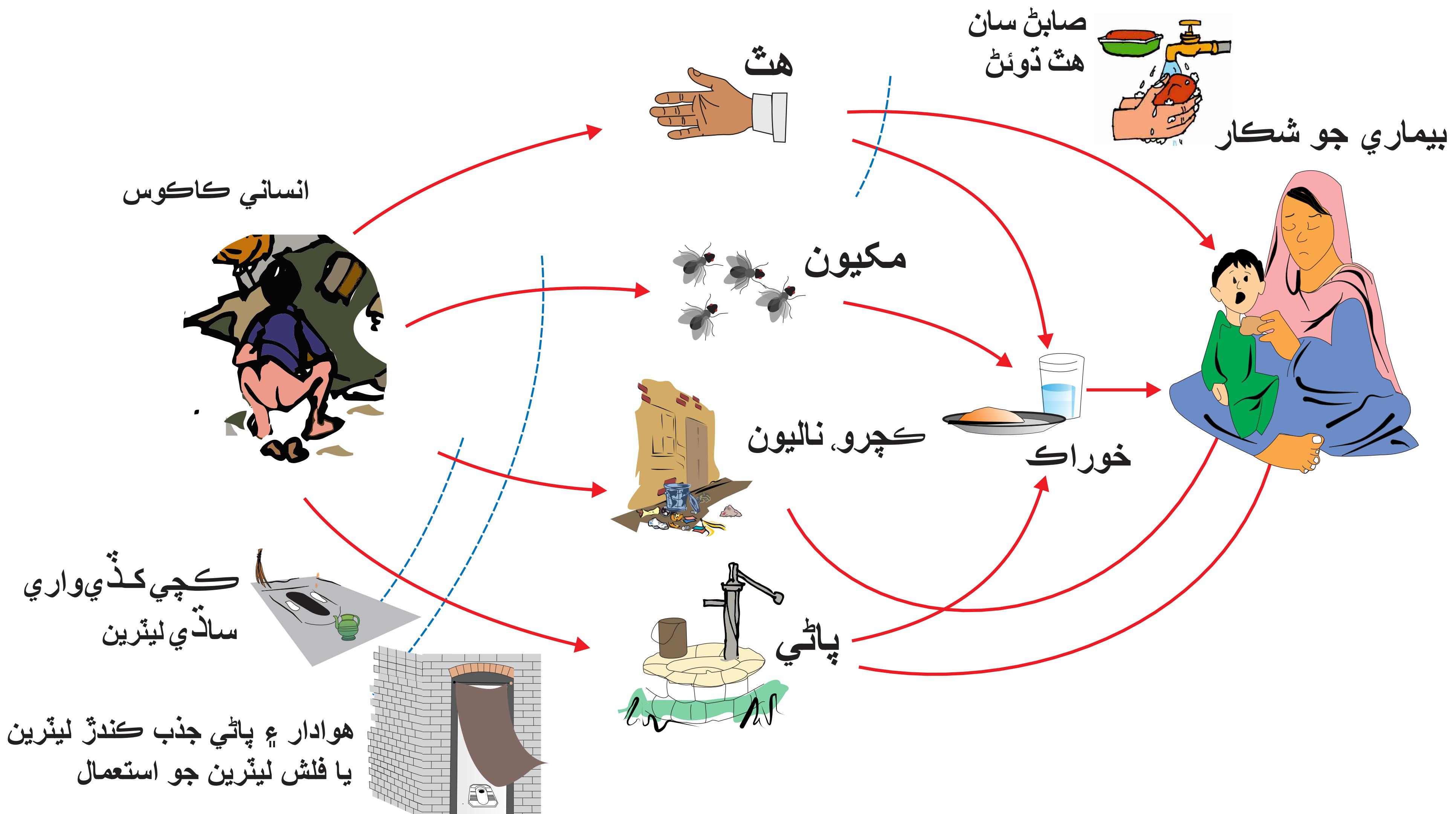
ذاتی صفائی

یہ ملٹی مدیا پریپریشن پاکستان، پیشہ ویڈیو اور اینیمیٹ کی مجموعی شہریت میں خودز -

# پیغامات

- ♦ و بائي بيمارين ۽ چمڙي جي بيمارين کان بچڻ لاءِ روزانو و هنجڻ جي عادت بنایو
- ♦ گندا ننهن جرايىمن جو گهر هوندا آهن، تنهنکري گهر جي سڀني پائين کي هفتى م هك دفعو پنهنجا ننهن ڪٿڻ گهرجن
- ♦ رات جو سمهڻ کان اڳ ۽ صبح جو اٺڻ وقت ڏندن کي صاف ڪرڻ پنهنجي عادت بٽايو
- ♦ گهر/اسکول/عبادتگاه جا سڀ ڪمرا، ليئرين ۽ بورچي خانه وغيره کي سدائين صاف سثرا رکو
- ♦ پنهنجي آسپاس جي ماحول کي گند ڪچري کان پاك رکو

# جراثیمن جو ڦھلائو ۽ ان جي روکٹام



Source: Participatory Hygiene and Sanitation Transformation Manual (PHAST) 1998,  
Geneva: World Health Organization.

# پیغامات

جراثیمن جو فهلاو  
انسانی ڪاڪوس اسان جي خوراڪ مگندي هشن، خراب پاڻي ۽ مکين ذريعي شامل ٿي ڪري  
مختلف بيمارين جو سبب بُنجي ٿو، جيئن الٽي دست ۽ پيچش جي بيماري وغيره جي ڪا  
خصوصاً پنج سالن کان گهٺ عمر ٻارن لاءِ خطرناڪ آهي  
جراثیمن جي روڪثام  
جراثیمن جي روڪثام لاءِ به آسان ۽ ستا اپاءُو وٺي سگهجن ٿا

## ☆ صابڻ سان هٿ ڏوئڻ

ليٽرين جي استعمال کان بعد  
نڍي ٻارن جو پاخانو صاف ڪرڻ کان بعد  
ٻارن کي ٿج پيارڻ، کاڌو کارائڻ ۽ دوا پيارڻ کان پھريان  
کاڌو کائڻ ۽ پچائڻ کان پھريان

## ☆ ليٽرين جو باقائدہ استعمال

# صابٹ سان هٿ ڪڏهن ڏوئٽ گھر جن



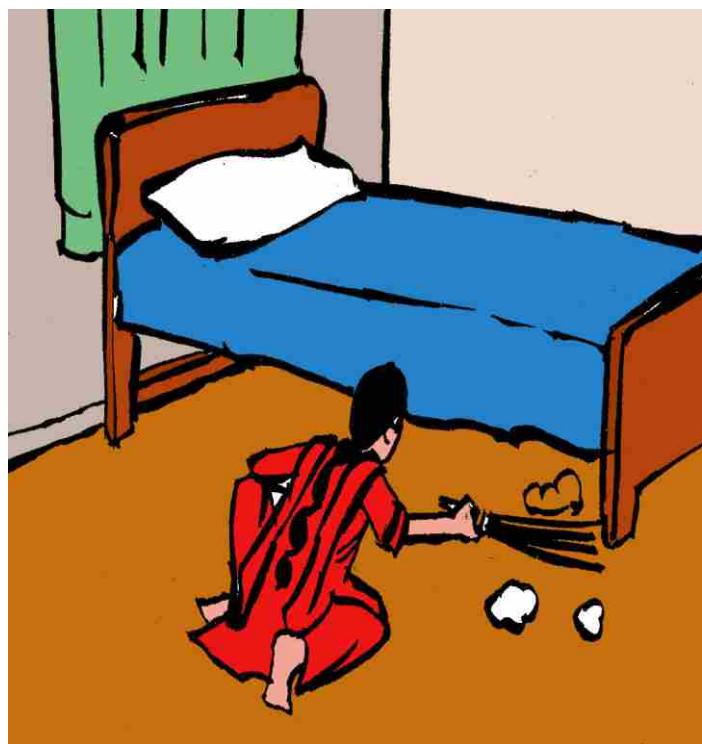
ليٽرين جي استعمال کان پوءِ



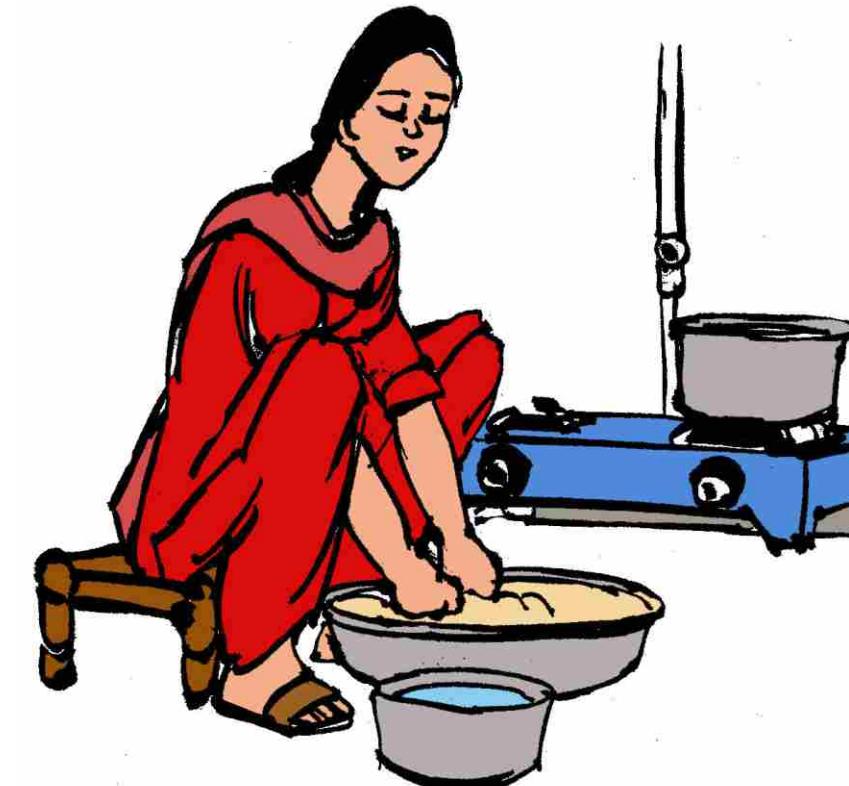
پارن کي ماني کارائٽ دوا يا پاٹي پيارڻ کان پهرين



مانی کائڻ ئ پچائڻ کان پهرين



ثانو ٻوهاري گھر جي صفائي ۽ نالي  
وغيره صاف کرڻ کانپوءِ



اٺو ڳوھڻ ۽ سبزي وغیره وڌ ڪان پهرين



بار جي پاخانو صاف کرڻ کان پوءِ

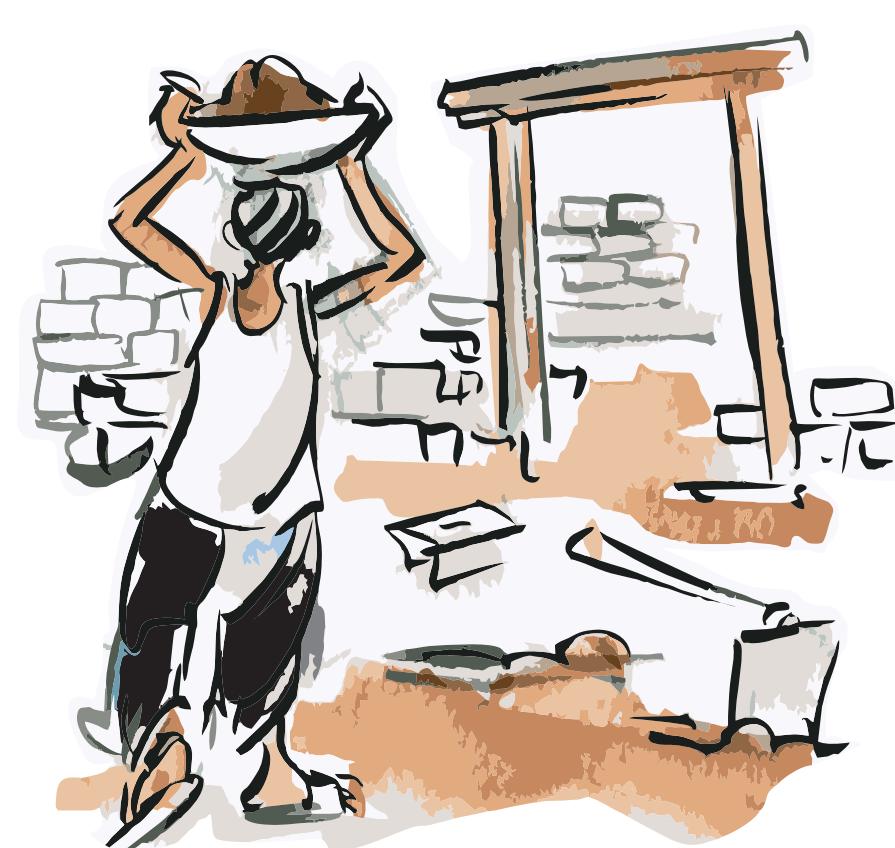
# پیغامات

- ◆ مانی کائٹ ئے پچائٹ کان پھرین
- ◆ پارن کي مانی کارائٹ دوا يا پاٹي پیارٹ کان پھرین
- ◆ لیئرین جي استعمال کان پوءِ
- ◆ بار جي پاخانو صاف کرٹ کان پوءِ
- ◆ اٺو ڳوھٽ ئے سبزی وغیره وڌٽ کان پھرین
- ◆ ٿانو ٻوهاري گهر جي صفائي ئے نالي وغیره صاف کرٹ کانپوءِ
- ◆ بنی ٻاري جي کم کار کانپوءِ
- ◆ صابٹ سان هٿ ڏوئٹ جي پاٹ کي عادت وجھو ته جيئن کيترين ئي بيمارين کان بچي  
صحمند زندگي گذاري سگهو.

# صابن سان هٿ ڪڏهن ڏوئٽ گهر جن



جانورن جي سار سنپال ڪرڻ کان بعد هٿ  
صابن سان ڏوئيو ۽ جراثيمن کان محفوظ رهو.



محنت مزدوری کان بعد هٿ صابن سان  
ڏوئيو ۽ جراثيمن کان محفوظ رهو



مانی کائڻ کان پهرين



صابن سان هٿ ڏوئٽ جي  
پاڻ کي عادت وجھو



ليٿريں استعمال ڪرڻ کان پوءِ

# پیغامات

- ♦ مانی کائٹ کان پھرین
- ♦ محنت مزدوری کان بعد هٿ صابن سان ڏوئيو ۽ جراڻیمن کان محفوظ رهو
- ♦ مال (جانورن) جي سار سنپال ڪرڻ کانپوءِ
- ♦ لپڙین استعمال ڪرڻ کان پوءِ
- ♦ صابن سان هٿ ڏوئٹ جي پاڻ کي عادت وجھو

# صابٹ سان هٿ ڪڏهن ڏوئٽ گھر جن



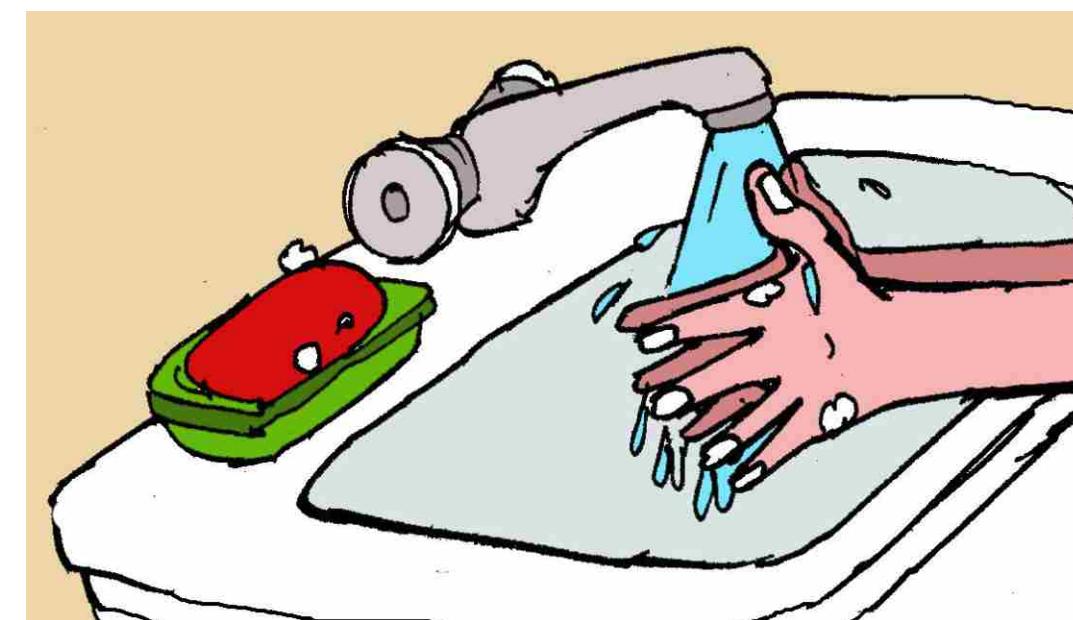
لیئرین استعمال کرڻ کان پوءِ



راند روند کان پوءِ



مانی کائٹ کان پھرین



صابٹ سان هٿ ڏوئٽ جي  
پاڻ کي عادت وجهو

# پیغامات

- ♦ مانی کائٹ کان پھرین
- ♦ راند روند کان پوء
- ♦ لپٹرین استعمال کرٹ کان پوء
- ♦ صابٹ سان هٹ ذوئٹ جی پاٹ کي عادت وجھو

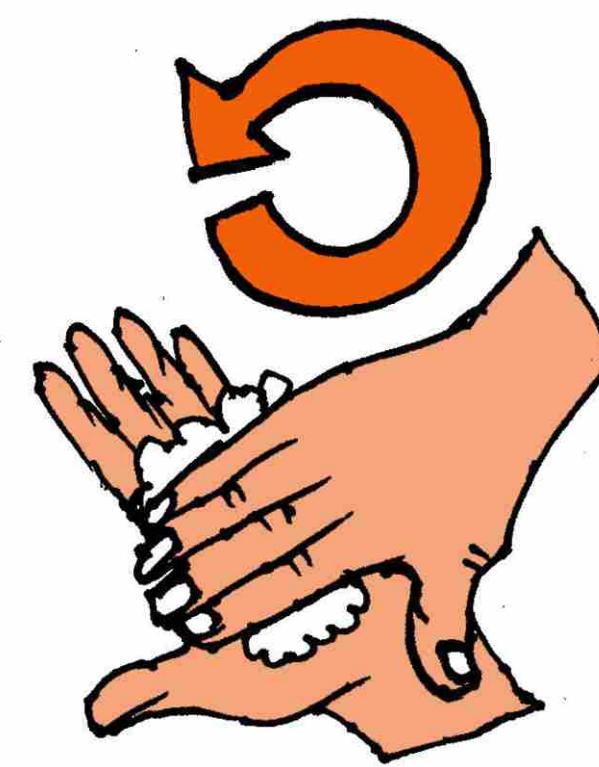
# ھٹ ڈوئٹ جو صحیح طریقو



پنهی هشن جي اڳريں کي پاڻ ۾ مهنيو



ھک ھٹ جي تريء سان پئي ھٹ  
جي پئيء کي مهنيو ۽ پئي ھٹ جي  
به ساڳي طرح تريء سان ھٹ  
جي پئيء کي مهنيو



پنهي هشن جي تريء کي هشن سان  
چگيء طرح مهنيو



ھشن کي چگيء طرح صابٽ ھٹو



ھشن کي چگيء طرح پاڻيء سان پچايو



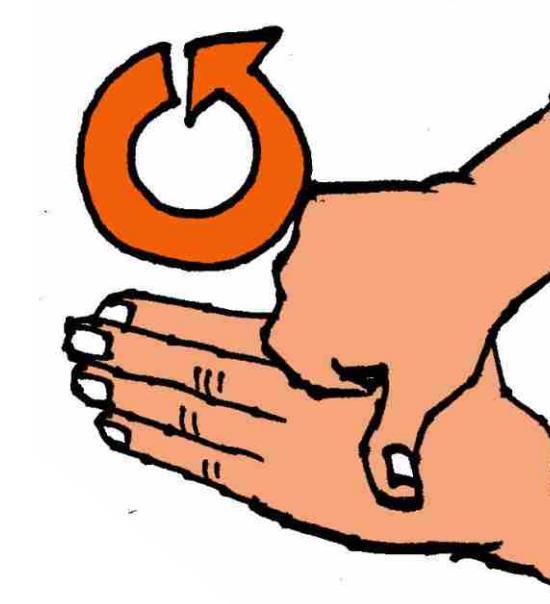
يڪڻا لار پر پان پا سان، پيشينه او ڀار پا به کي چھپن شئي نام، خود ٿي.



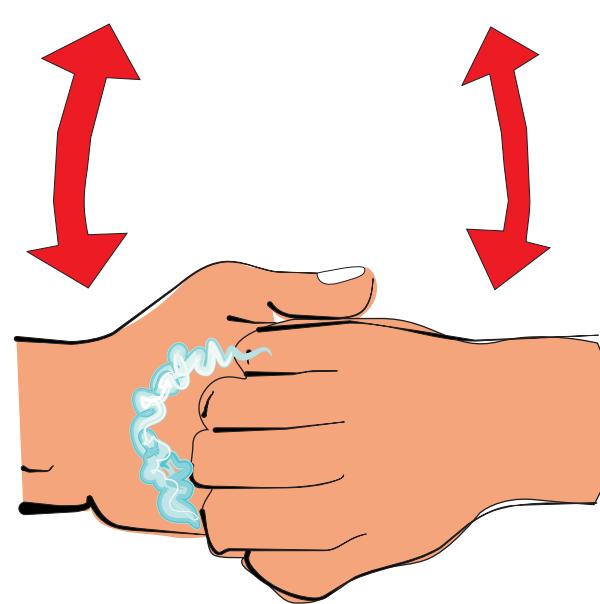
ھلندر ٻاڻيء جي هيٺيان هشن کي  
چگيء طرح ڌوئو



پنهي آڳون کي واري واري سان  
تريء سان پکڙي چگيء طرح مهنيو



اڳريون گڏ کري گول دائري جي  
شك سان تريء کي مهنيو

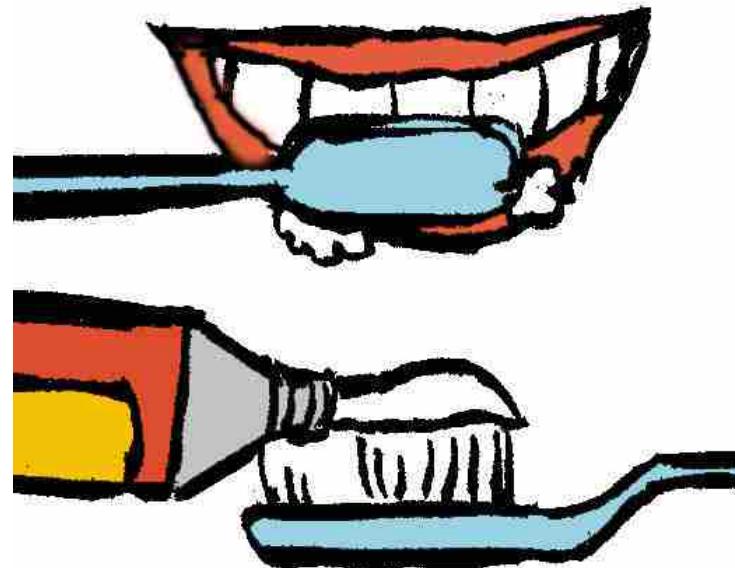


اڳريون پيڳوري پئي ھٹ جي تريء  
تي مهنيو

# پیغامات

- ◆ هن کي چگيءَ طرح پاٹيءَ سان پچايو
- ◆ هن کي چگيءَ طرح صابط هٹو
- ◆ پنهي هن جي ترين کي هن سان چگيءَ طرح مهئيو
- ◆ هک هٿ جي تريءَ سان پئي هٿ جي پئيءَ کي مهئيو ۽ پئي هٿ جي به ساڳي طرح تريءَ سان هٿ جي پئيءَ کي مهئيو
- ◆ پنهي هن جي آگرین کي پاڻ ۾ مهئيو
- ◆ آگريون پيڳوري پئي هٿ جي تريءَ تي مهئيو
- ◆ آگريون گڏ کري گول دائري جي شڪل سان تريءَ کي مهئيو
- ◆ پنهي آڳون کي واري واري سان تريءَ سان پڪڙي چگيءَ طرح مهئيو
- ◆ هلندر پاٹيءَ جي هيٺيان هن کي چگيءَ طرح ڏوئو
- ◆ هن کي هوا ۾ چگيءَ طرح خشك کيو

# ذاتی صفائی



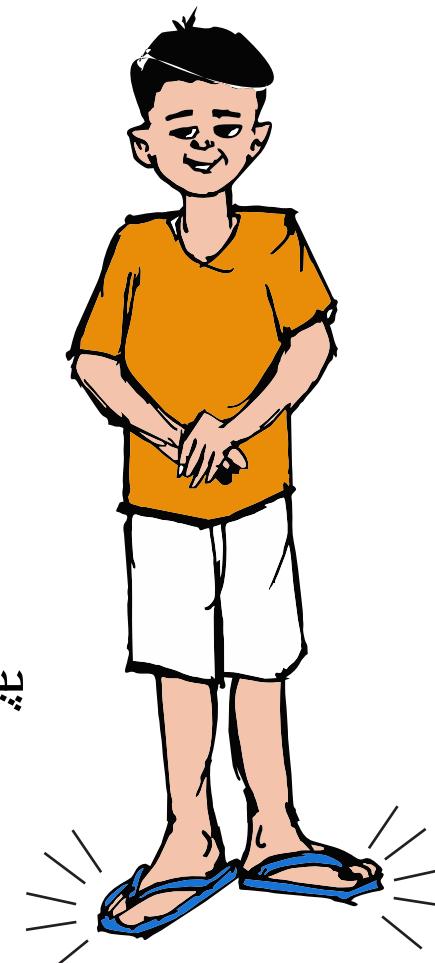
# رات جو سماں کان پھریاں ۽ اشٹ کان پوءِ ڏندٹ کرٹ پنهنجو معمول بٹایو



کانهن جراثیمن جو نکاٹو هوندا  
آهن ان کري گهر جا سپئی پاتي  
هفتی م هک پیرو ضرور ننهن لاهن



وچڙندڙ مرضن ۽ چمڙيءَ جي  
بيماري کان بچڻ لاءِ روزانو و هنجڻ  
جي عادت وجهو



پيرن جي صفائی ۽ چپل پائڻ  
صحت لاء ضروري آهي



وارن کي روزانو ڦطي ڏيڻ وارن جي نشوونما ۽  
جسماني صحت لاءِ فائديمند آهي



سادو ئے صاف سُثرو لباس پھریو جیکو  
اوہان جي صحت ئے شخصیت پنهی  
لاء ضروري آهي

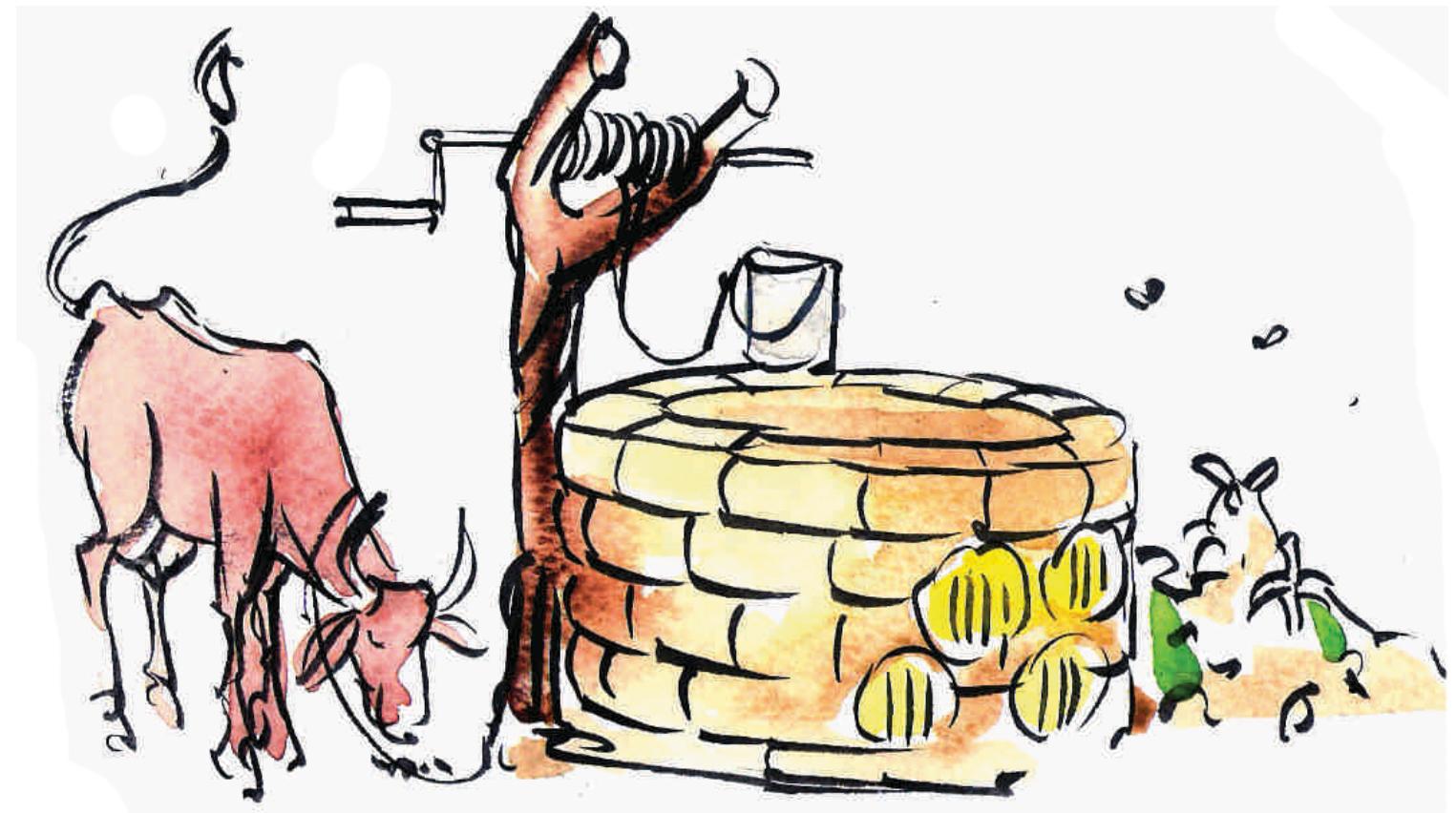
# پیغامات

- ♦ وچرندز مرضن ۽ چمڙيءَ جي بيماري کان بچڻ لاءِ روزانو و هنجڻ جي عادت وجهو
- ♦ کنانهن جراييمن جو نکاڻو هوندا آهن ان کري گهر جا سڀئي پاتي هفتى ۾ هڪ پيو ضرور ننهن لاهن
- ♦ رات جو سمهڻ کان پهريان ۽ اٿڻ کان پوءِ ڏنڊڻ ڪرڻ پنهنجو معمول بٽايو
- ♦ سادو ۽ صاف سٿڙو لباس پهريو جيڪو او هان جي صحت ۽ شخصيت ٻنهي لاءِ ضروري آهي
- ♦ وارن کي روزانو ڦطي ڏيٺ وارن جي نشوونما ۽ جسماني صحت لاءِ فائديمند آهي
- ♦ پيرن جي صفائي ۽ چپل پائڻ صحت لاءِ ضروري آهي

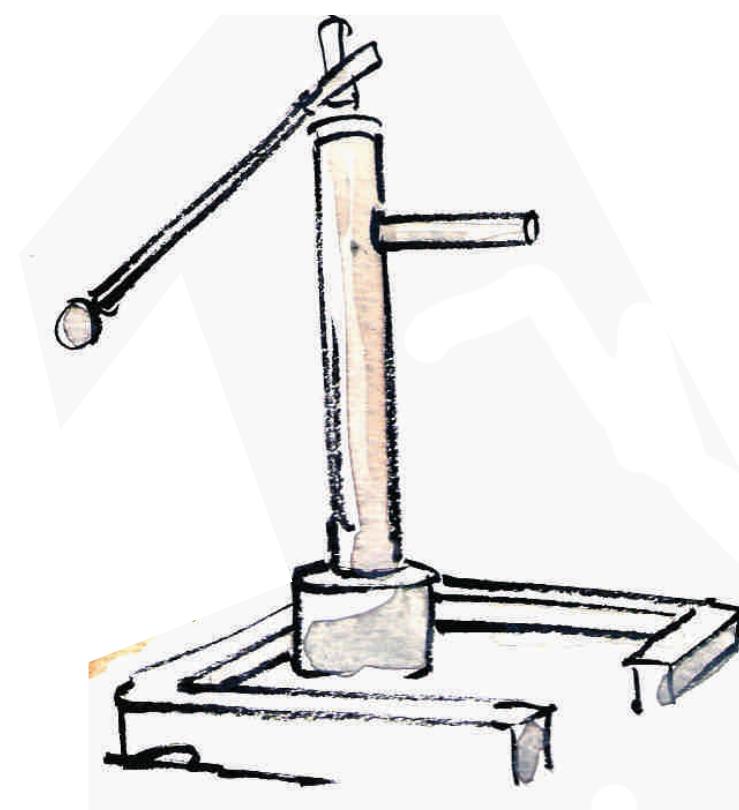
# پاٹی پر ڻ وارین جگھئن جي صفائی



پاٹی پر ڻ واری جگھے مثال طور کوہه کی صاف سترو رکو.



گندکچرو یا جانورن جي گندگي پاٹی پر ڻ وارین جگھئن تي نه ڦهلايو.



پاٹی پر ڻ واری جگھے مثال طور نلکي کي صاف سترو رکو.

# پیغامات

- ♦ گندکچرو یا جانورن جي گندگي پاٹي پرڻ وارين جڳهين تي نه ڦهلايو.
- ♦ پاٹي پرڻ واري جڳهه مثال طور کوهه کي صاف سترو رکو.
- ♦ پاٹي پرڻ واري جڳهه مثال طور نلکي کي صاف سترو رکو.

# پاطیء کی گھریلو سطح تی صاف کرڻ جاستا طریقا



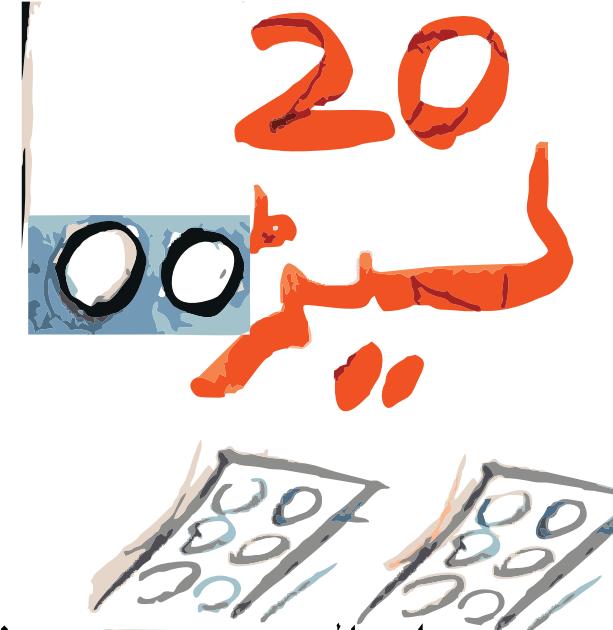
جيڪڏهن پاطي جو مقدار 20 ليٽر آهي ته 67 ملي گرام جون 2 گوريون استعمال ڪريو.



67 ملي گرام جي هڪ گوري 10 ليٽر پاطي صاف کرڻ لاءِ استعمال ڪريو.



جيڪڏهن پاطي گدلوا هي ته گوري وجهن کان پهرين صاف ڪپڙي سان چائيو.



گورين جو تعداد پاطيء جي موجود مقدار تي دارومدار رکي ٿو. جڏهن ته گورين جو واهپو پاطيء جي مقرر مقدار مطابق ڪريو.



ياد رکو! پاطي صاف کرڻ واريون گوريون کائڻ يا چٻڙڻ لاءِ ناهن.



پاطي صاف کرڻ واريون گوريون ٻارن جي پهچ کان پري رکو



30 منتن کانپوءِ اهو پاطي پيئڻ لاءِ تيار آهي ئه ان کي ڪنهن صاف ٿانون ۾ ڏيکي محفوظ ڪري چڏيو

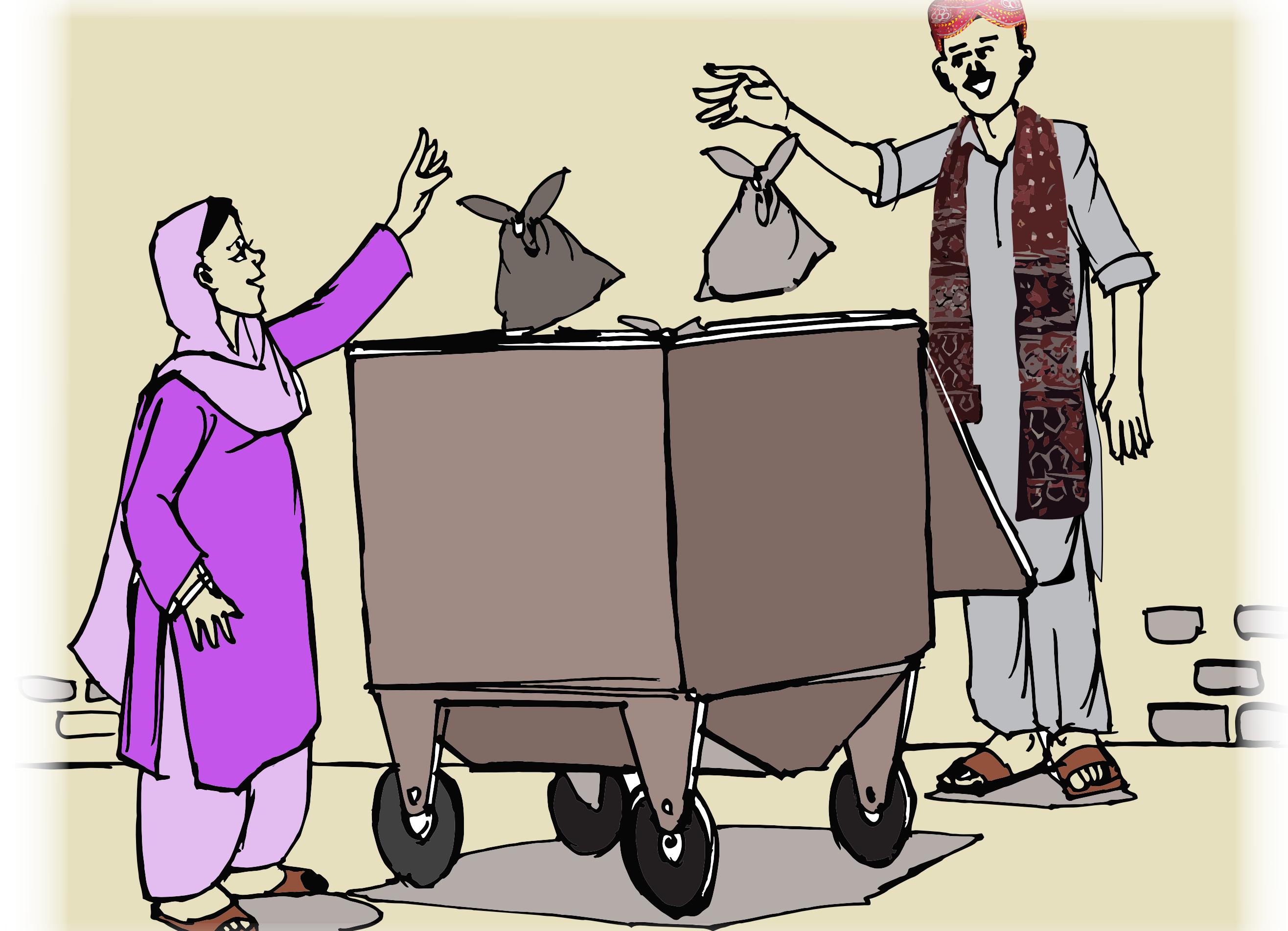


پاطي استعمال ڪرڻ کان پهرين ان کي گهٽ ۾ گهٽ 30 منتن تائين چڏي ڏيو ۽ تسلی ڪريوته گوريون پاطيء ۾ چڱيءِ طرح ملي ويون آهن

# پیغامات

- ◆ گورین جو تعداد پاطیء جي موجود مقدارتي دارومدار رکي ٿو. جڏهن ته گورين جواهپو پاطیء جي مقرر مقدار مطابق ڪريو.
- ◆ جيڪڏهن پاطي گدلو آهي ته گوري وجهن کان پهرين صاف ڪڀڻي سان چاڻيو.
- ◆ 67 ملي گرام جي هڪ گوري 10 ليتر پاطي صاف ڪرڻ لاءِ استعمال ڪريو.
- ◆ جيڪڏهن پاطي جو مقدار 20 ليتر آهي ته 67 ملي گرام جون 2 گوريون استعمال ڪريو.
- ◆ پاطي استعمال ڪرڻ کان پهرين ان کي گهت هر گهت 30 منتن تائين چڏي ڏيو ۽ تسلی گوريون پاطيء هر چڱي طرح ملي ويون آهن
- ◆ 30 منتن کانپوءِ اهو پاطي پيئڻ لاءِ تيار آهي ۽ ان کي ڪنهن صاف ٿانون هر ڏي ڪي محفوظ ڪري چڏيو
- ◆ پاطي صاف ڪرڻ واريون گوريون ٻارن جي پهج ڪان پري رکو
- ◆ ياد رکو! پاطي صاف ڪرڻ واريون گوريون ڪائڻ يا چٻڙڻ لاءِ ناهن.

# نالین جي صفائی ۽ گند ڪچري کي مناسب طریقی سان ٺکائي لڳائڻ

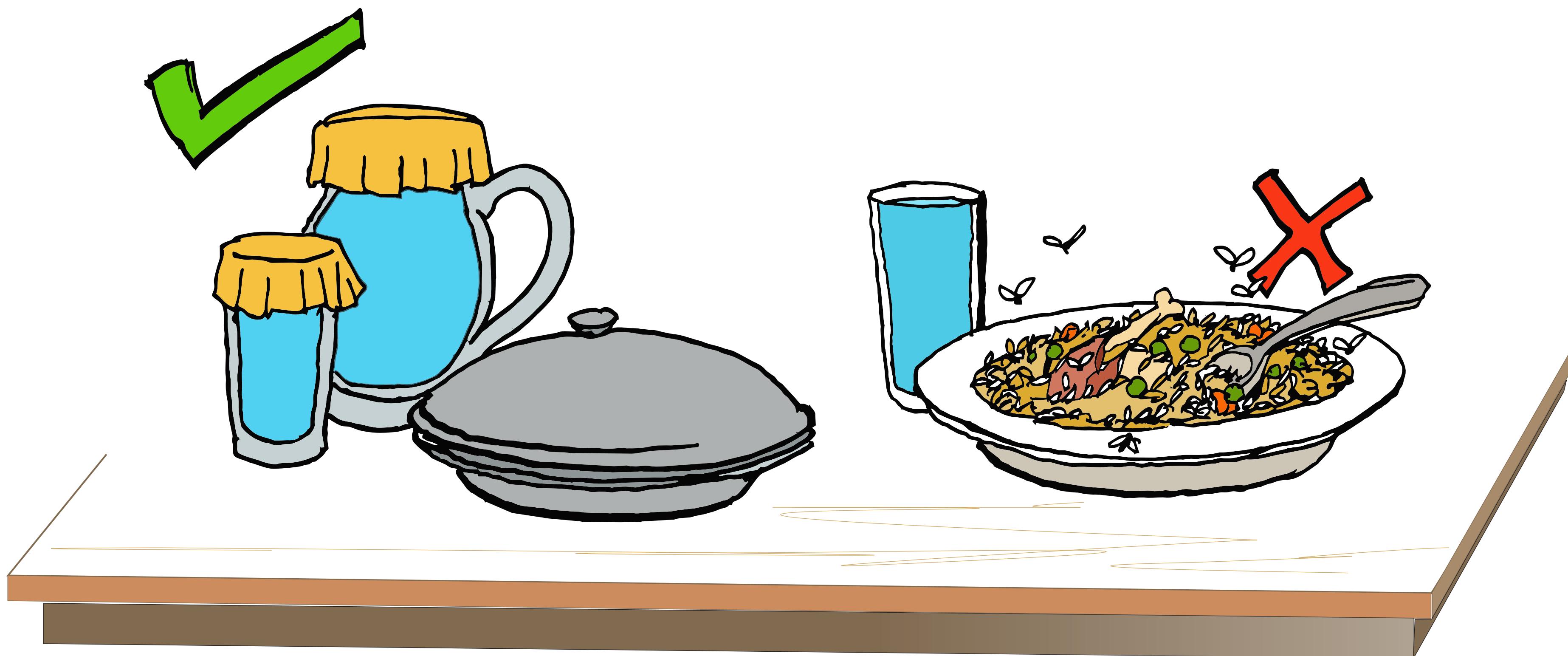


ڪمرن ۽ آڳر کي صاف رکوء گھر جو گند ڪچرو ڪنهن خاص ڪچري واري دپي ۾ اچلايو.

# پیغامات

♦ کمن ۽ آڳر کي صاف رکو ۽ گهر جو گند ڪچرو ڪنهن خاص ڪچري واري ڊٻي مڻا چلايو.

# کاڌي پيٽي جي شين ۽ ٿانون جي صفائی



کاڌي پيٽي جوں شيون رڏ پچاءه کان پوءِ ڏکي رکو.

# پیغامات

♦ کاڏي پيٽي جون شيون رڏ پچاء کان پوءِ ڍکي رکو.

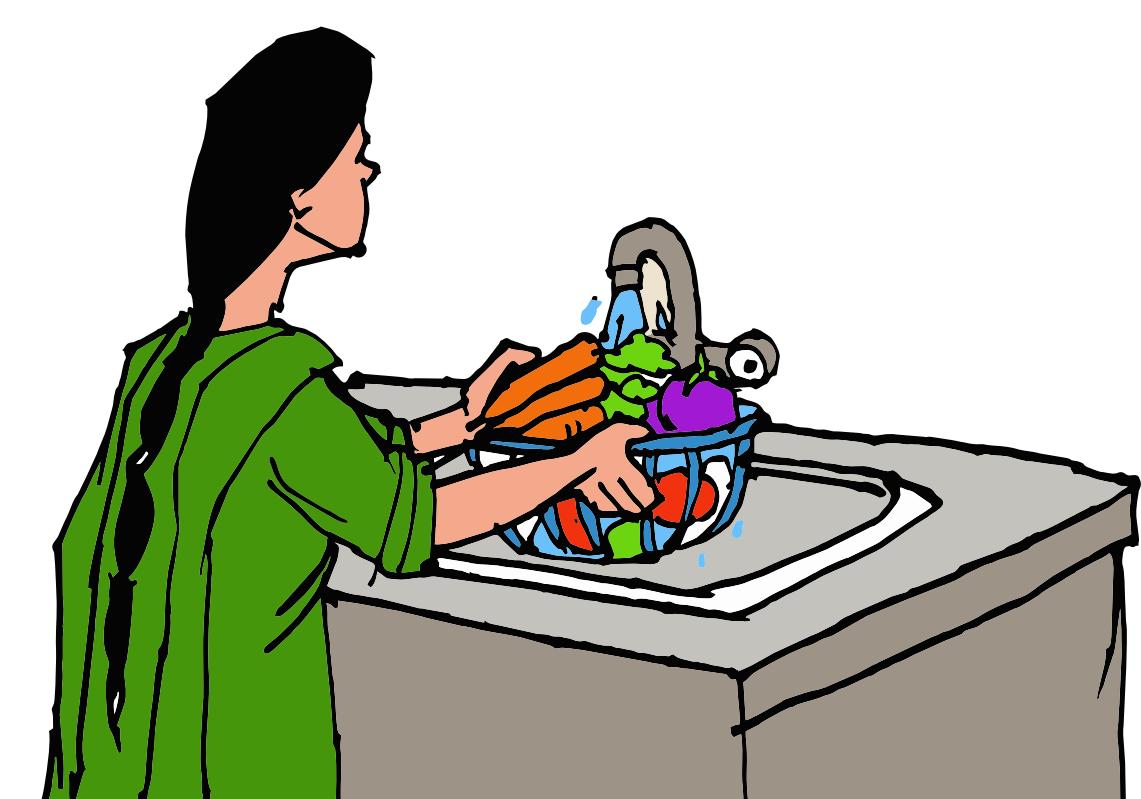
# تازی ۽ متوازن غذا جو استعمال کريو



انھيءَ ڳالهه جي پک کريو ته، کادو  
مڪمل طرح سان پڪل هجي



غدائٽ سان پرپور ميون، پاچين ۽ گوشت  
کي پنهنجي کادي ۾ شامل کريو



پاچين کي پچائڻ کان پھرین سٺي  
طريقي سان ڌوئو

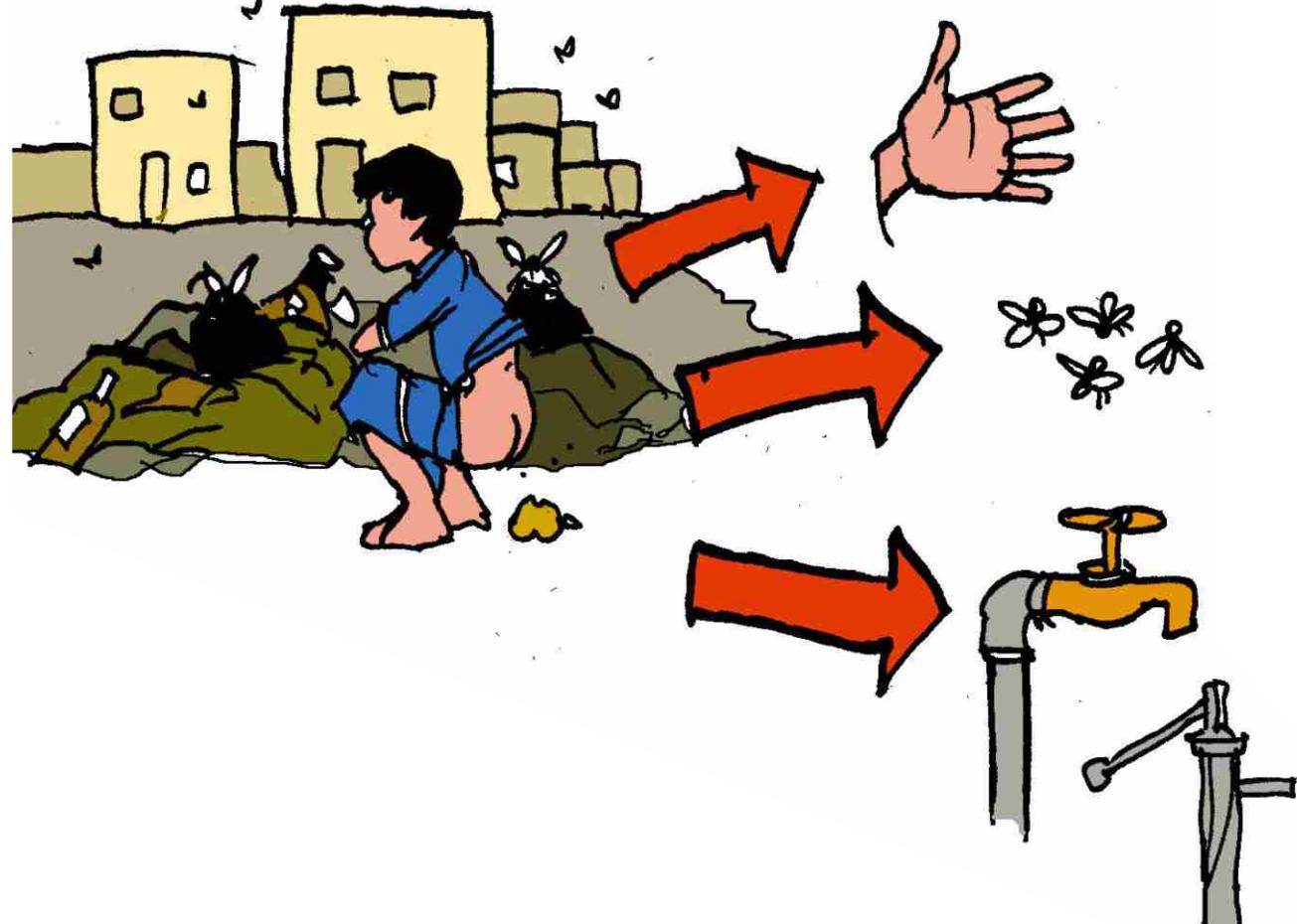
# پیغامات

- ♦ سئي نشوونما جي لاءِ غذائيت سان پرپور ميون، پاچين ۽ گوشت کي پنهنجي  
کاڌي جو حصو بٹايو
- ♦ پاچين کي استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ صحيح طريفي سان ڏوئو ۽ ان ڳالهه  
جي پك ڪريو ته کاڌو مکمل طرح پڪل هجي
- ♦ غذائي ڪوٽ جي شكار ٿيل ٻارن ۽ عورتن جي کاڌي پيني جو خاص خيال رکو



## SUSTAINING BEHAVIOR

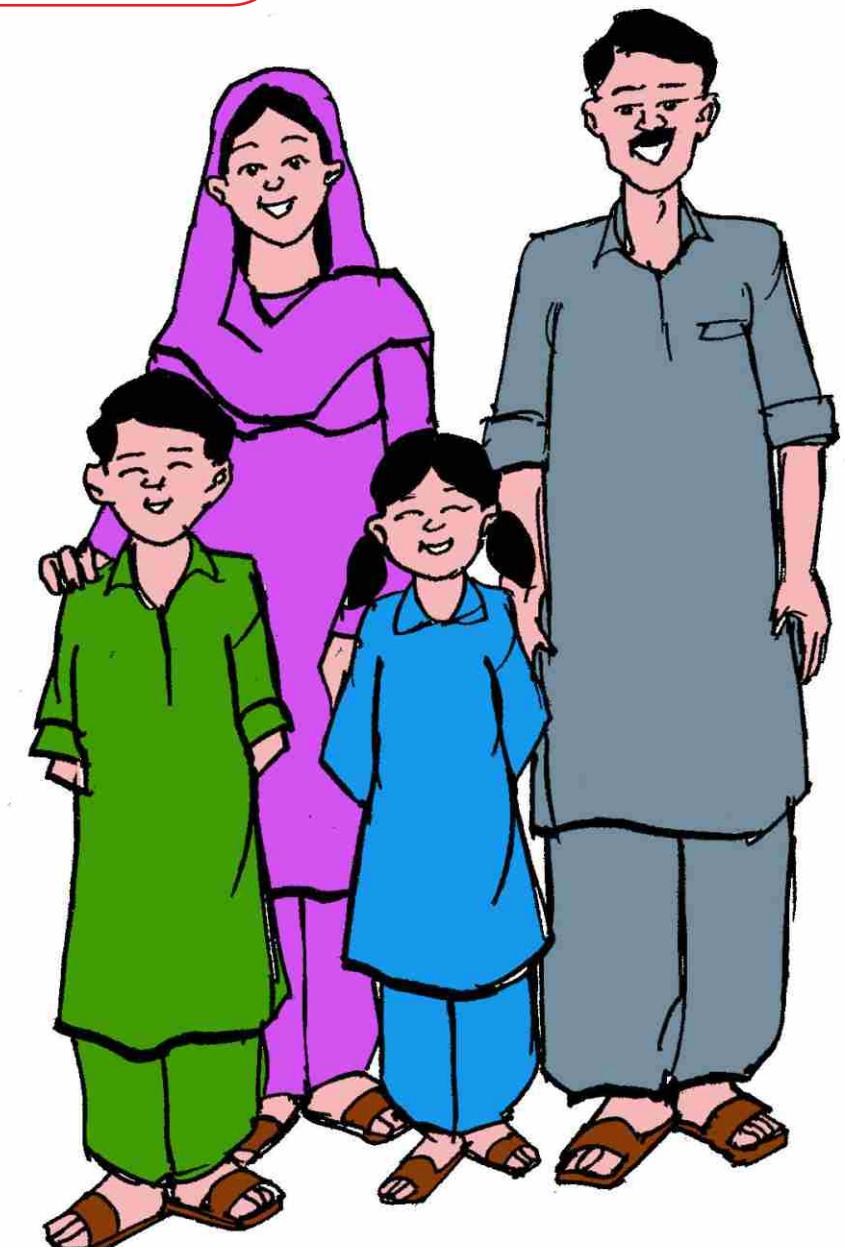
# جراشیمن جو ڦھلچڑ ۽ روکتام



کلیل میدان / جاء تی ڪا کوس ڪرڻ کان پاسو ڪریو



لیٹرین استعمال کرڻ کان پوءِ



خوشحال گھر اٹو

# پیغامات

## جراثیمن جو پکیز جن

انسانی گند کچرو اسانجی خوراک ۾ گندی پاٹی، میرن هتن، مکین ۽ خراب پاٹیء جي ذریعي شامل ٿي مختلف بیمارین جو سبب بُٹبو اهي جنهن سان دست ۽ پیچش جون بیماريون وغيره جيکي پنجن سالن کان گھٹ عمر پارن لاءِ انتهائي خطرناک آهن.

## جراثیمن جي رنڊ روک

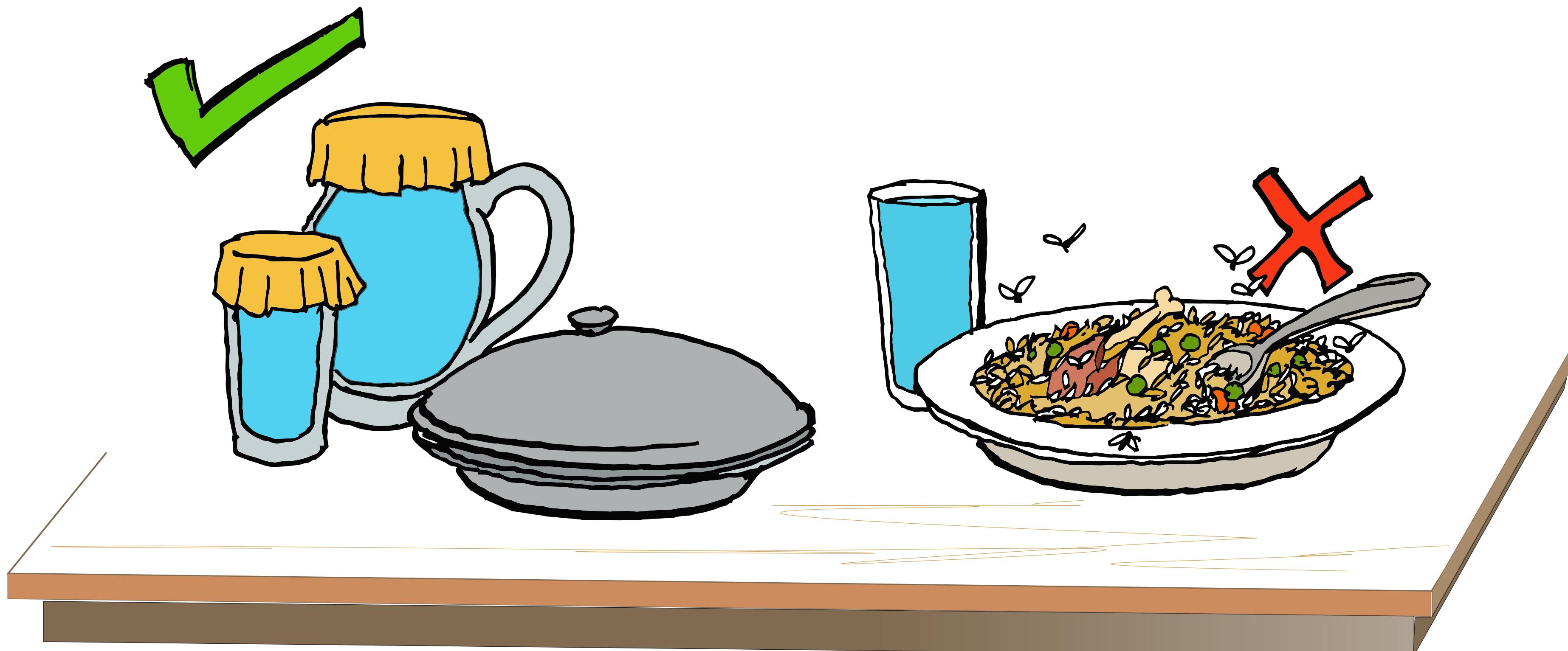
جراثیمن جي رنڊ روک لاءِ په آسان ۽ سستا طریقاً استعمال کري سگھجن ٿا.

## صابیٽ سان هٿ ڏوئٹ

- ◆ ننڍن پارن جو پاخانو صاف کرڻ کانپوء
- ◆ پارن کي کير، کادو کارائڻ ۽ دوا پیارڻ کان پھرین
- ◆ لیٿرین جي استعمال کانپوء
- ◆ کادو کائڻ ۽ پچائڻ کان پھریان

لیٿرین جو باقائدہ استعمال

# کاڌي پيٽي جي شين ۽ ٿانون جي صفائي

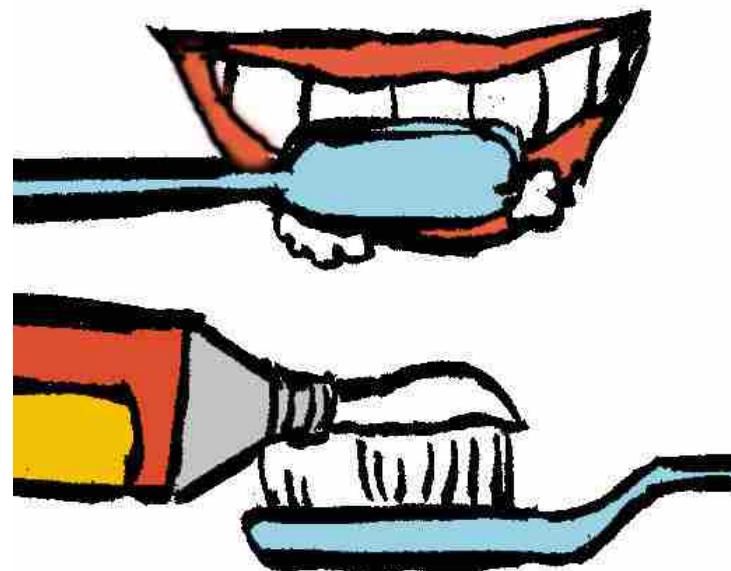


کاڌي پيٽي جوں شيون رڏ پچاءه کان پوءِ ڏکي رکو.

# پیغامات

- ♦ کاڌي پيٽي جي شين کي همپشه ڏکي رکو
- ♦ کاڌي پيٽي جي لاءِ همپشه صاف سٿرا برتن استعمال ڪريو
- ♦ کاڌي پيٽي جي شين کي چاري نما ڪڀڙي يا ڪنهن ٻئي برتن سان ڏکي رکو

# ذاتي صفائی



رات جو سمهٽ کان پھریان ۽ اتڻ کان پوءِ ڏنڌڻ کرڻ  
پنهنجو معمول بٹایو



کنانهن جراثیمن جو ٺڪاڻو هوندا  
آهن ان کري گھر جا سپئي ڀاتي  
هفتی ۾ هڪ پيرو ضرور ننهن لاهن



وچڙندڙ مرضن ۽ چمڙيءَ جي  
بيماري کان بچڻ لاءِ روزانو و هنچڻ  
جي عادت وجھو



پيرن جي صفائی ۽ چپل پائڻ  
صحت لاءِ ضروري آهي



وارن کي روزانو قٿي ڏيڻ وارن جي نشوونما  
جسماني صحت لاءِ فائديمند آهي



سادو ۽ صاف سثرو لباس پھريو جيکو  
اوھان جي صحت ۽ شخصيت ٻنهي  
لاءِ ضروري آهي

# پیغامات

- ♦ وچڙنڌر مرضن ۽ چمڙيءَ جي بيماري کان بچڻ لاءِ روزانو و هنجڻ جي عادت وجهو
- ♦ کنانهن جرايىمن جو نڪاڻو هوندا آهن ان کري گهر جا سڀئي پاتي هفتى ۾ هك پيرو ضرور ننهن لاهن
- ♦ رات جو سمهڻ کان پهريان ۽ اٺڻ کان پوءِ ڏنڊڻ كرڻ پنهنجو معمول بٽايو
- ♦ سادو ۽ صاف سٿرو لباس پهريو جيکو او هان جي صحت ۽ شخصيت پنهي لاءِ ضروري آهي
- ♦ وارن کي روزانو فٽي ڏيڻ وارن جي نشوونما ۽ جسماني صحت لاءِ فائديمند آهي
- ♦ پيرن جي صفائي ۽ چپل پائڻ صحت لاءِ ضروري آهي

# گند کچرو همیشہ مناسب جگہه تی اچلايو



مکین یا بیمارین کان بچٹ لاء سڑیل ۽  
گریل کاڈو کلیل جگہ تی نہ اچلايو



سبزین ۽ میون جو کلون  
جانورن کی کارایو



گھر جو گذ ڪیل کچرو پیر  
یا نالین ۾ نہ اچلايو

# پیغامات

- ♦ گوٹ یا محلی سطح تي گڈو کوئی ڪچرو ان ۾ اچلايو
- ♦ گريل یا سڑيل ڪچرو مثال سبزین ۽ فروڻن جون ڪلون جانورن کي کارايو
- ♦ مکين یا بيماريں کان بچڻ لاءِ سڑيل ۽ گريال کادو ڪليل جڳهه تي نه اچلايو

# صحت ۽ صفائی جي عادت بیمارین کان یقینی چنکارو



همیشه صاف پاٹی پینو ۽ پیت جي بیمارین کان بچو



لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکی ۽ او هان  
جي پارن کي پیت جي بیمارین کان بچائی ٿو



کادو کائن کان پھریان ۽ لیئرین جي استعمال  
کان پوءِ هٿ صابن سان ڏوئیو



همیشه صاف پاٹی پینو. لیئرین جو باقائدہ استعمال ڪريو. هٿ صابن سان ڏوئيو.

# پیغامات

- ◆ همیشه صاف پاٹی پئو ۽ پیٹ جي بیمارین کان بچو.
- ◆ لیئرین جو باقائدہ استعمال او هانکی ۽ او هان جي پارن کي پیٹ جي بیمارین کان بچائی ٿو.
- ◆ کادو کائڻ کان پھریان ۽ لیئرین جي استعمال کان پوءِ هٺ صابئڻ سان ڏوئیو

کلی میدان هم کاکوس کرڻ، پین جي صحت کي آزمائڻ!



# پیغامات

- ♦ نوهان جي غفلت جو نتيجو، موتمار بيمارين جهڙوڪ: دائريا جي شڪل هم ٻارن کي متاثر ڪري ٿو
- ♦ کلي ميدان هم ڪاڪوس ڪرڻ هک اُونڊڻ عمل آهي

# ماهواری جی باری ۾ شین جي فراهمي ۽ جو ڳو انتظام



# استعمال ٿيل پيد کي مناسب طريري سان ڪنهن ڦڪائي لڳايو

# پیغامات

- ♦ استعمال ٿيل پيد کي مناسب طریقی سان ڪنهن ڦڪائي لڳايو
- ♦ استعمال ٿيل پيد کي ڦڪائي لڳائڻ جو جو چو چو گو انتظام
- ♦ ماھواري جي باري ۾ شين جي فراهمي ۽ جو چو چو گو انتظام

# اسکول کی ہمیشہ صاف سُٹرو رکو



صاف سُٹرو اسکول، صحتمند ٻار



مکین يا بیمارین کان بچٹ لاءِ سڑیلءے  
گریل کادو کلیل جگه تی نه اچلايو



اسکول مگنڊ ڪري کي مناسب جگه تي اچليو

# پیغامات

- ♦ اسکول مگند ڪري کي مناسب جڳهه تي اچليو
- ♦ مكين يا بيمارين كان بچڻ لاءِ سڙيل ۽ گريل کاڻو ڪليل جڳهه تي نه اچلايو
- ♦ صاف سٺرو اسکول، صحتمند ٻار