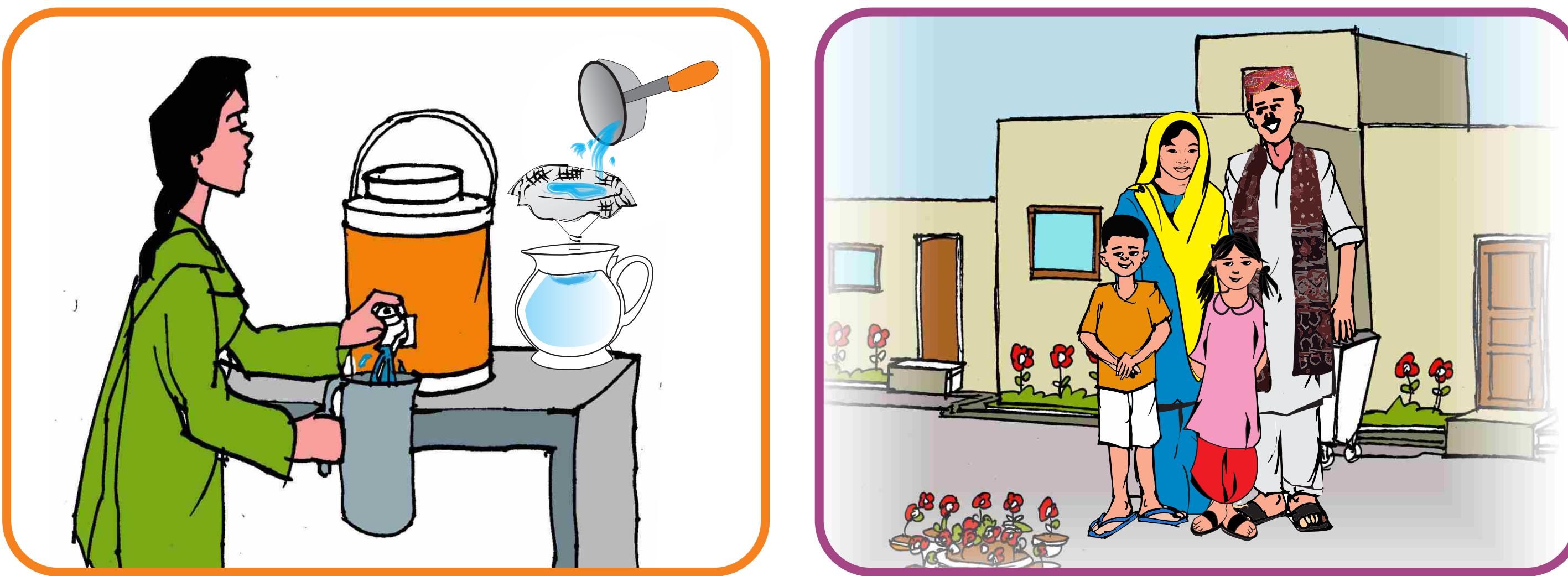
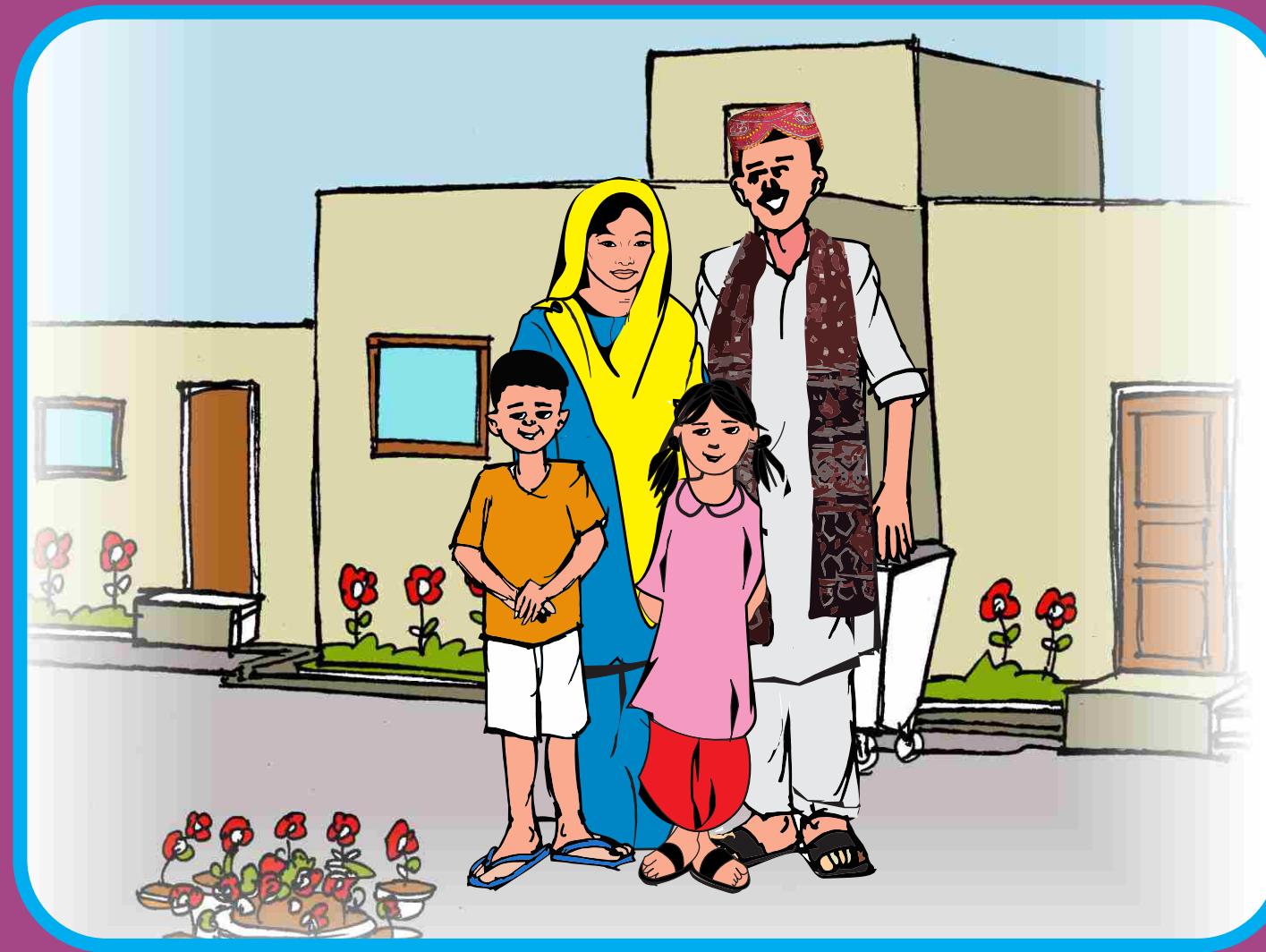


# محنت و صفائی کے بنیادی پیغامات



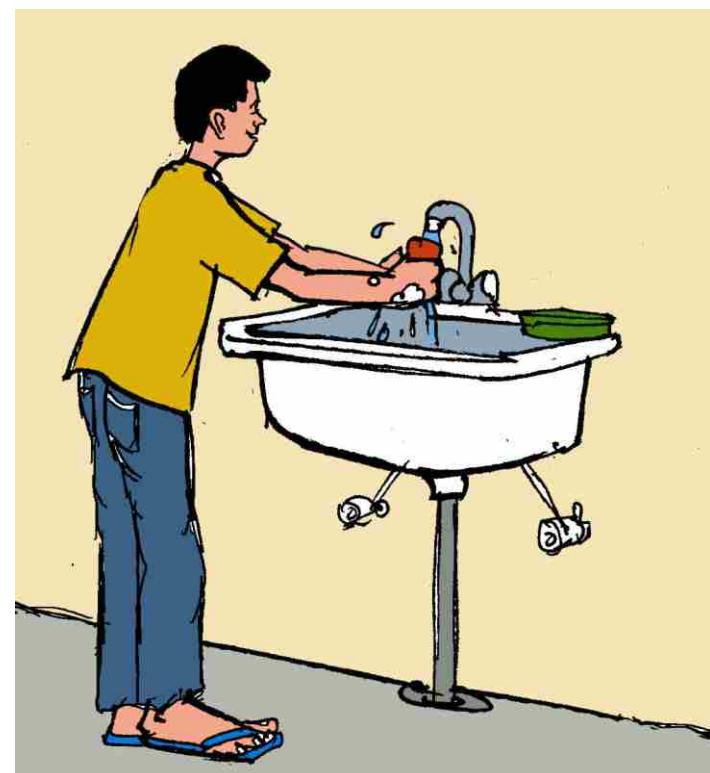


## DEMAND CREATION

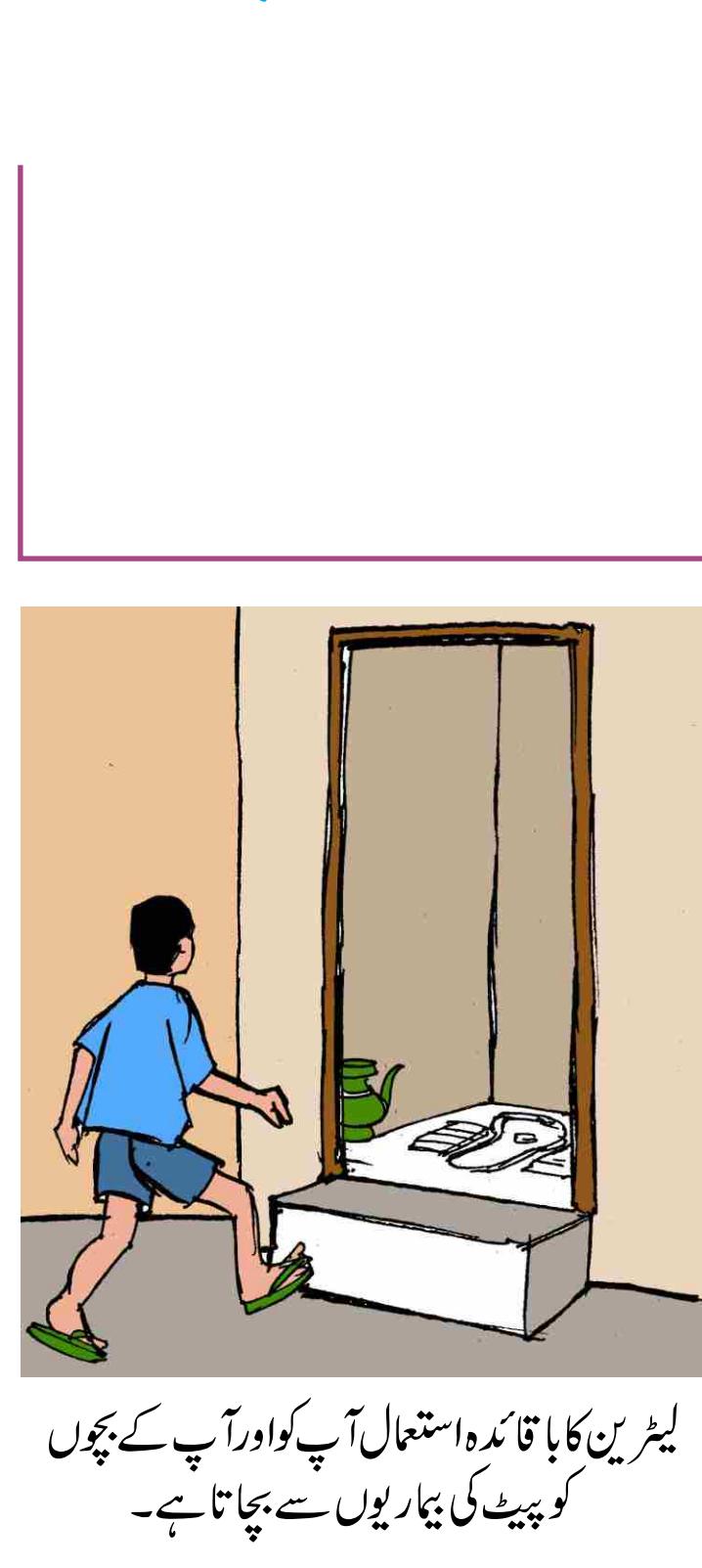
# محنت و صفائی کی عادت پکار بول سے تینی نجات



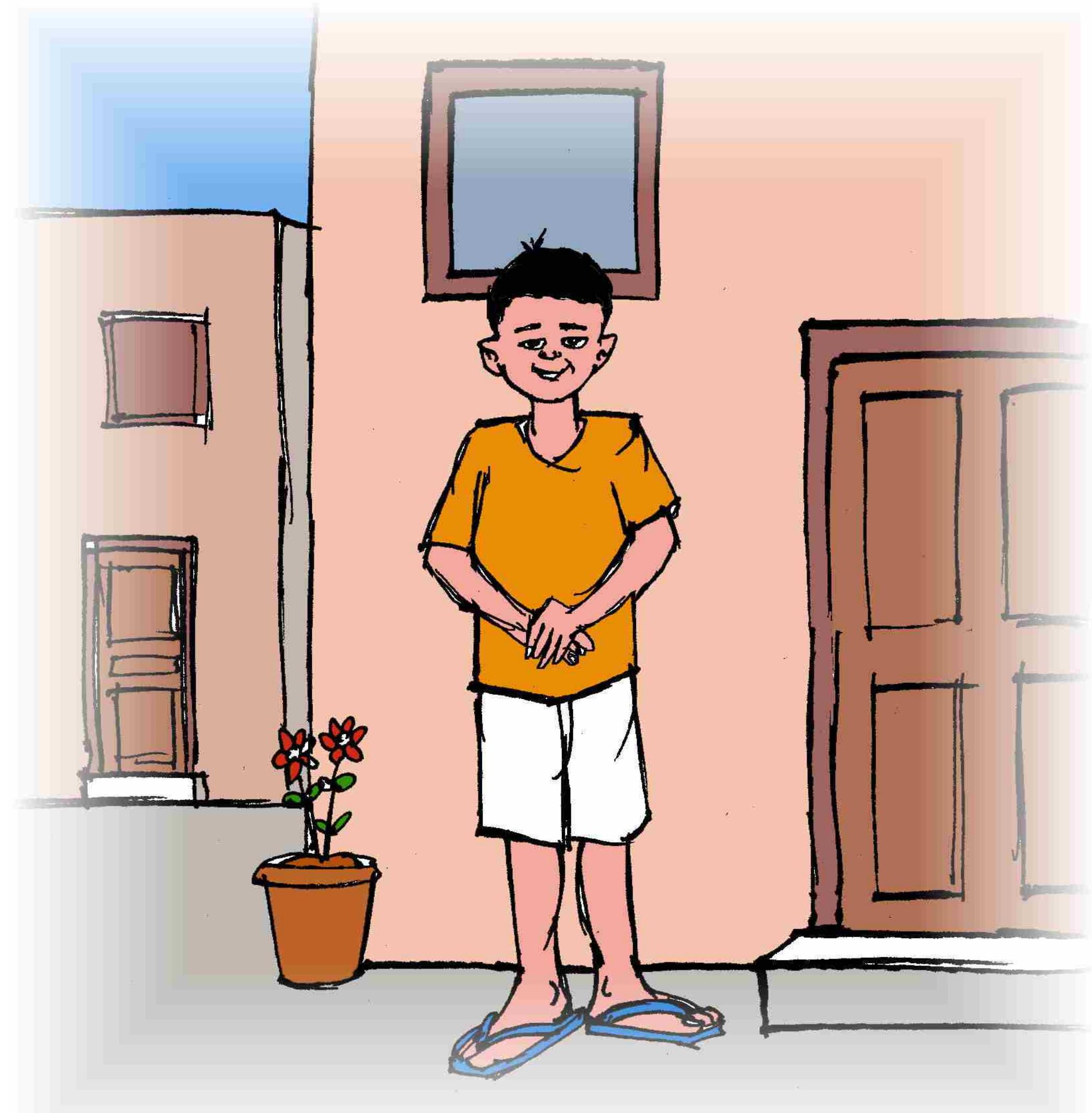
ہمیشہ صاف پانی پیس اور پیٹ کی بیماریوں سے بچپیں۔



کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔



لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



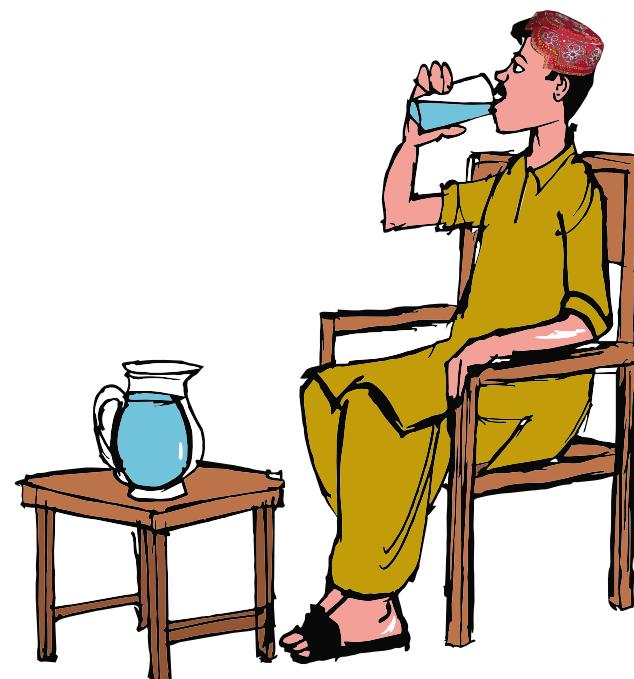
ہمیشہ صاف پانی پیں۔ لیٹرین کا باقاعدہ استعمال کریں۔ ہاتھ صابن سے دھوئیں

# پیغامات

- ♦ ہمیشہ صاف پانی پیس اور پیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔
- ♦ لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ♦ کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

# صحت و صفائی کی عادت بیماریوں سے یقینی نجات

Demand Creation-RL-Message



ہمیشہ صاف پانی پیسیں اور پیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔



لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو بیٹھ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔



ہمیشہ صاف پانی پیسیں۔ لیٹرین کا باقاعدہ استعمال کریں۔ ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

# پیغامات

- ♦ ہمیشہ صاف پانی پیس اور پیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔
- ♦ لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ♦ کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

# صحت و صفائی کی عادت بیماریوں سے یقینی نجات



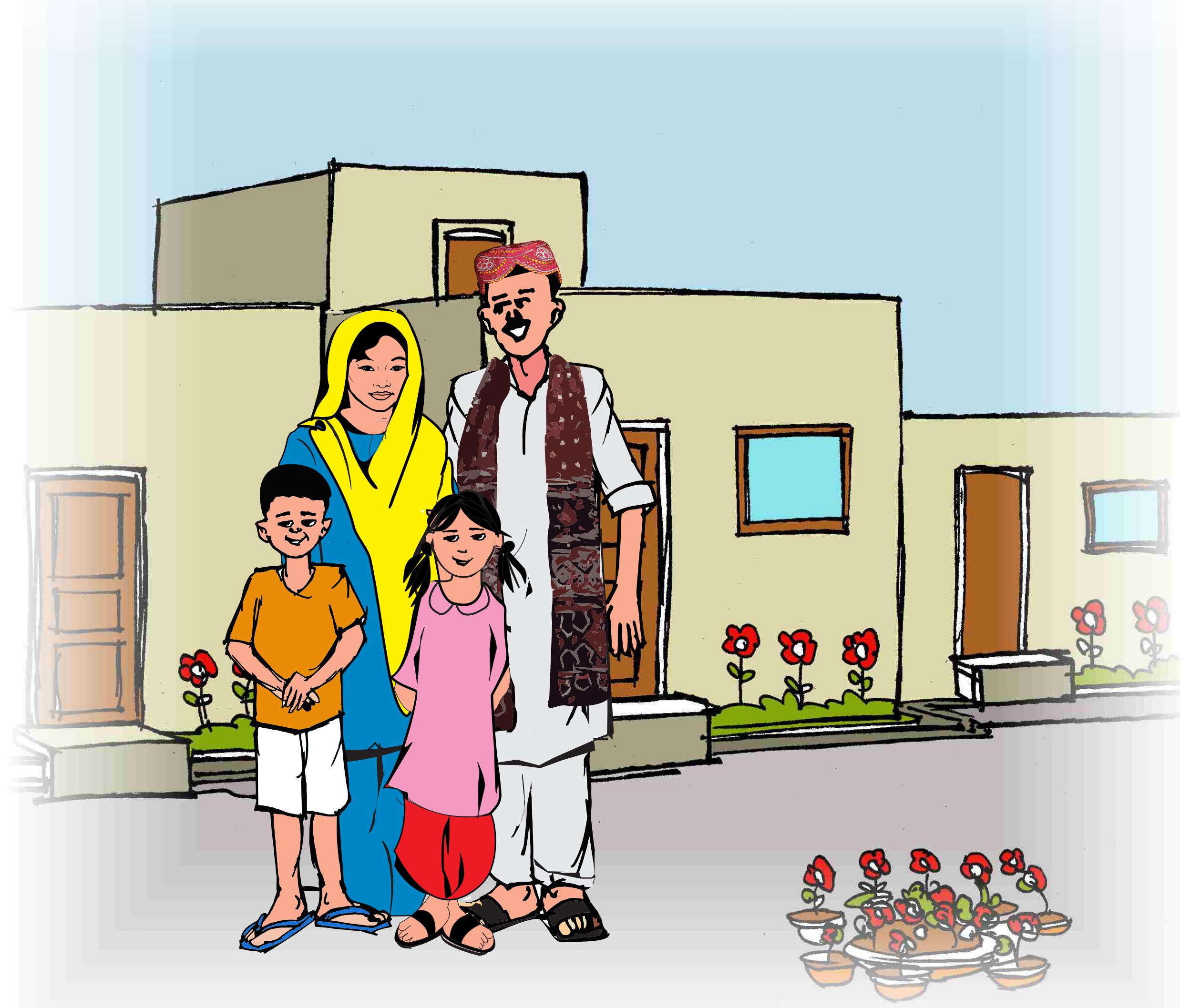
ہمیشہ صاف پانی پیسیں اور پیپٹ کی بیماریوں سے بچیں۔



لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیپٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھو کیں۔

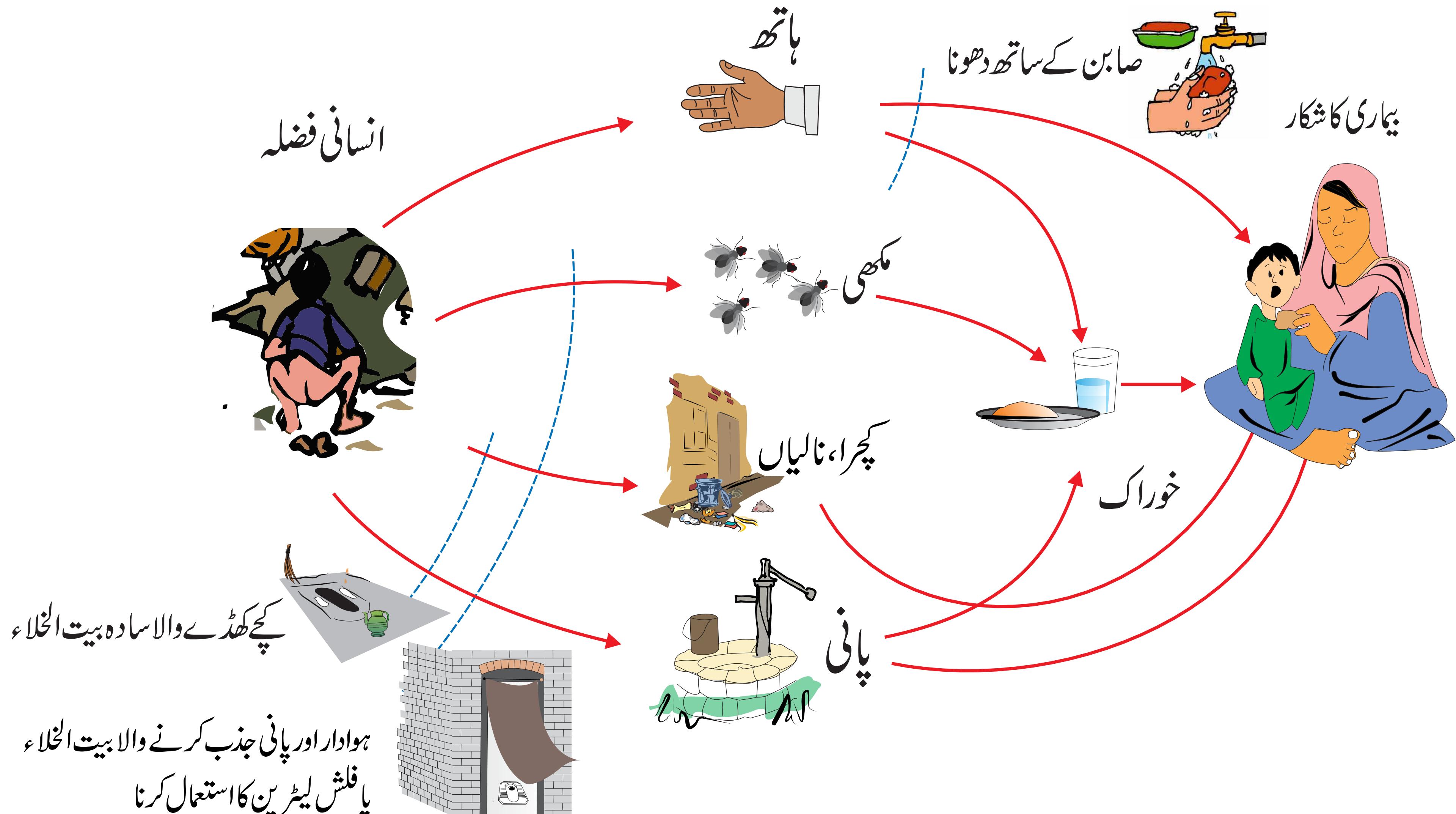


ہمیشہ صاف پانی پیسیں۔ لیٹرین کا باقائدہ استعمال کریں۔ ہاتھ صابن سے دھو کیں۔

# پیغامات

- ♦ ہمیشہ صاف پانی پیس اور پیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔
- ♦ لیٹرین کا باقائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ♦ کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

# جراثیم کا پھیننا اور ان کی روک تھام



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

# پیغامات

## جراثیم کا پھیلنا

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلو دہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پیچ کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انہائی خطرناک ہیں۔

## جراثیم کی روک تھام

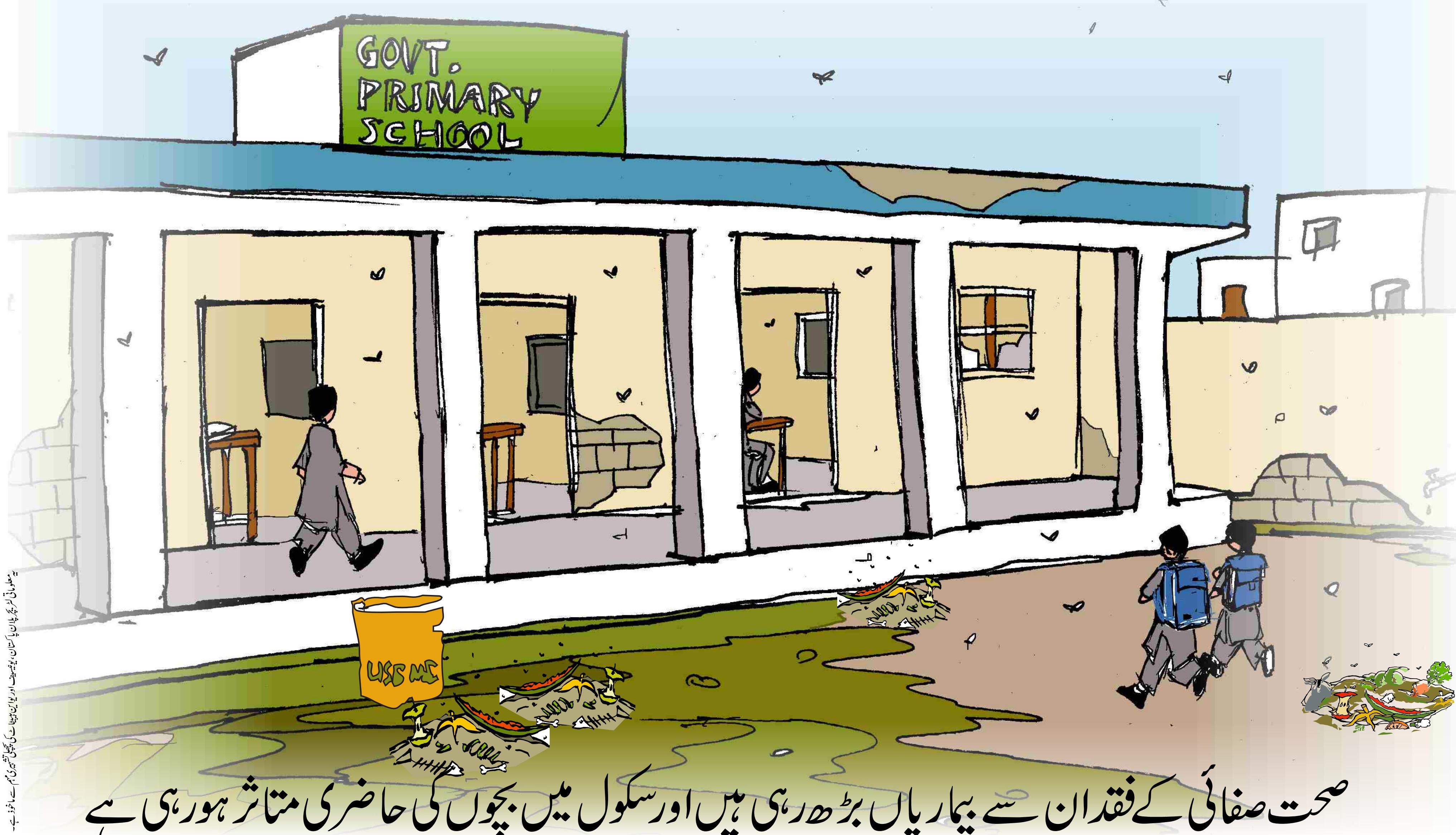
جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدام کیے جاسکتے ہیں۔

صابن سے ہاتھ دھونا ☆

لیٹرین کے استعمال کے بعد  
چھوٹے بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد  
بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے  
کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے

لیٹرین کا با قاعدہ استعمال ☆

# سکول میں صحت صفائی کا فقدان

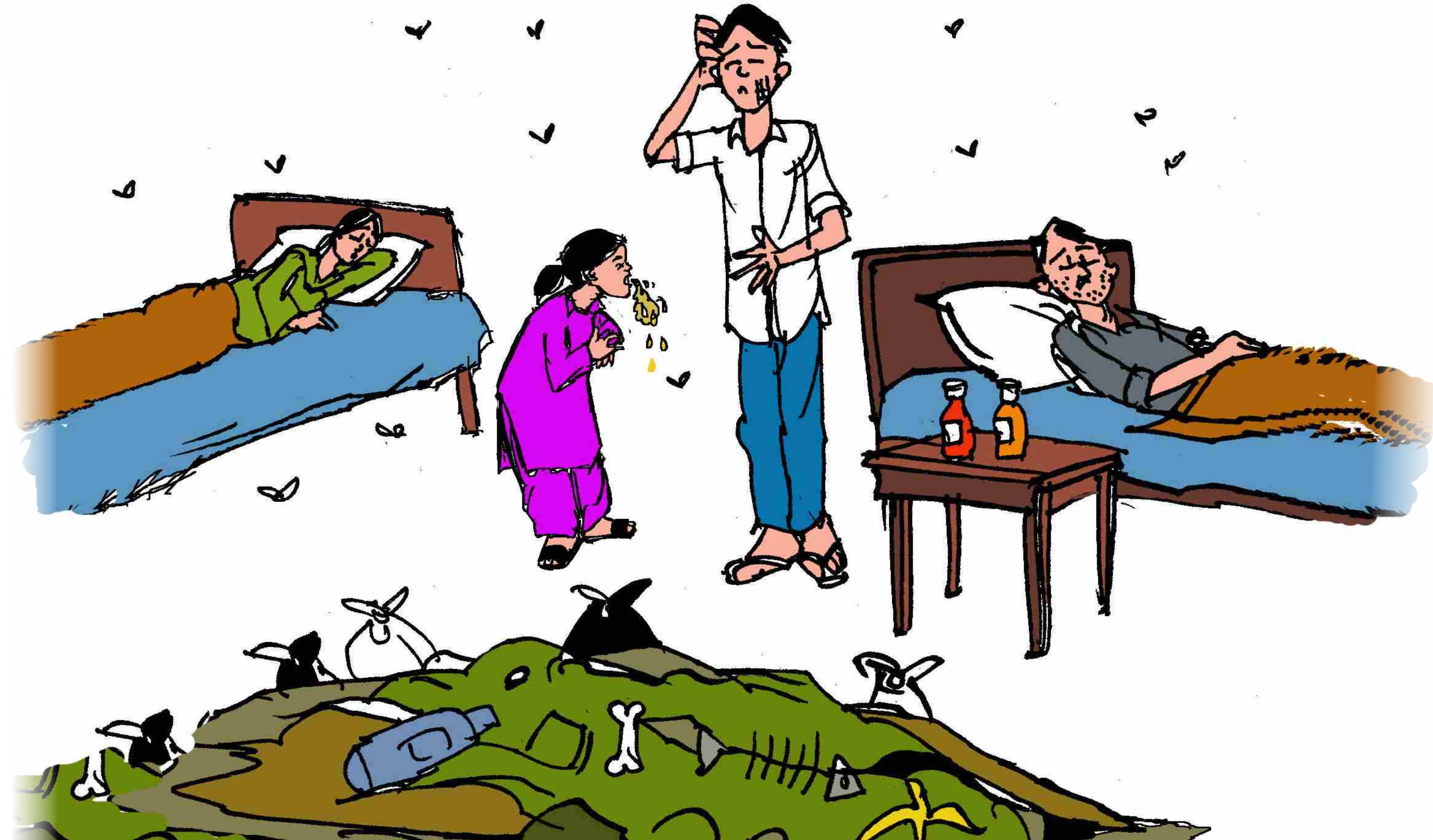


صحت صفائی کے فقدان سے بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور سکول میں بچوں کی حاضری متاثر ہو رہی ہے۔

# پیغامات

- ♦ بچوں میں پیٹ اور جلد کی بیماریاں گندے ماحول کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں
- ♦ بیماریوں کی وجہ سے بچے سکول نہیں آتے جس کی وجہ سے ان کی تعلیم متاثر ہوتی ہے

# بیمار یوں کا پھیلاؤ



گلی محلے میں صفائی نہ ہونے کی وجہ سے قئ، دست، ہیضہ اور دیگر مخلوق بیماریاں بڑھ رہی ہیں

## پیغامات

- ♦ صفائی کے فقدان سے بچے اور بڑے قہ، دست اور ہیضہ جیسی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔
- ♦ قہ، دست اور ہیضہ کی بیماری بچوں کو کمزور کر دیتی ہے۔
- ♦ ان بیماریوں کی وجہ سے خاندان کی معاشی حالت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کھلے میں پا خانہ کرنا



گی محلے اور چوراہوں پر پا خانہ نہ کریں

## پیغامات

- ♦ کھلے میں پا خانہ نہ کریں کیونکہ یہ بہت سی بیماریوں اور ماحولیاتی آلودگی کا سبب بنتا ہے۔
- ♦ گلی محلے اور چوراہوں میں پا خانہ کرنے سے آپ کے گھر تک کا ماحول خراب ہو سکتا ہے۔
- ♦ شہروں میں تنگ جگہ ہونے کی وجہ سے فضلے کی بدبو برائے راست آپ کے گھر کا ماحول آلودہ کر سکتی ہے۔

# گندگی سے دور رہیں، بیماریوں سے محفوظ رہیں



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں



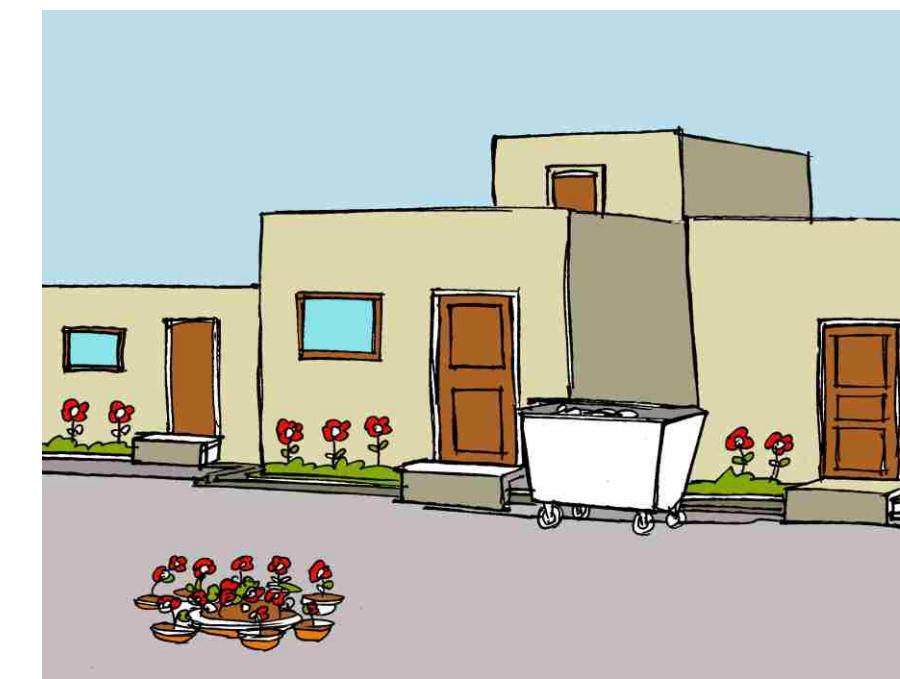
کھلے میں پا خانہ نہ کریں



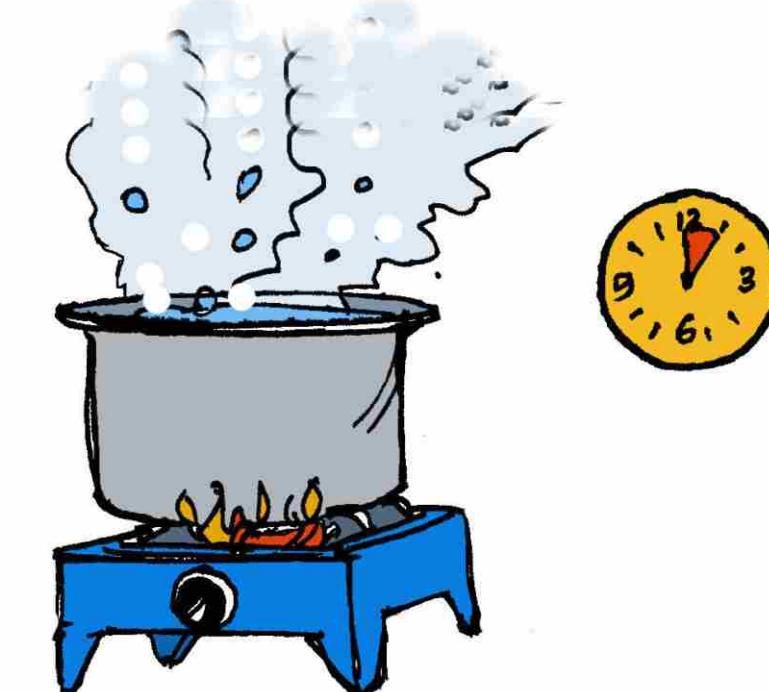
گند آپانی قے، دست اور ہیضہ کا سبب بنتا ہے



صاف سترہ احوال آپکے بچے کی صحت کے لیے ضروری ہے



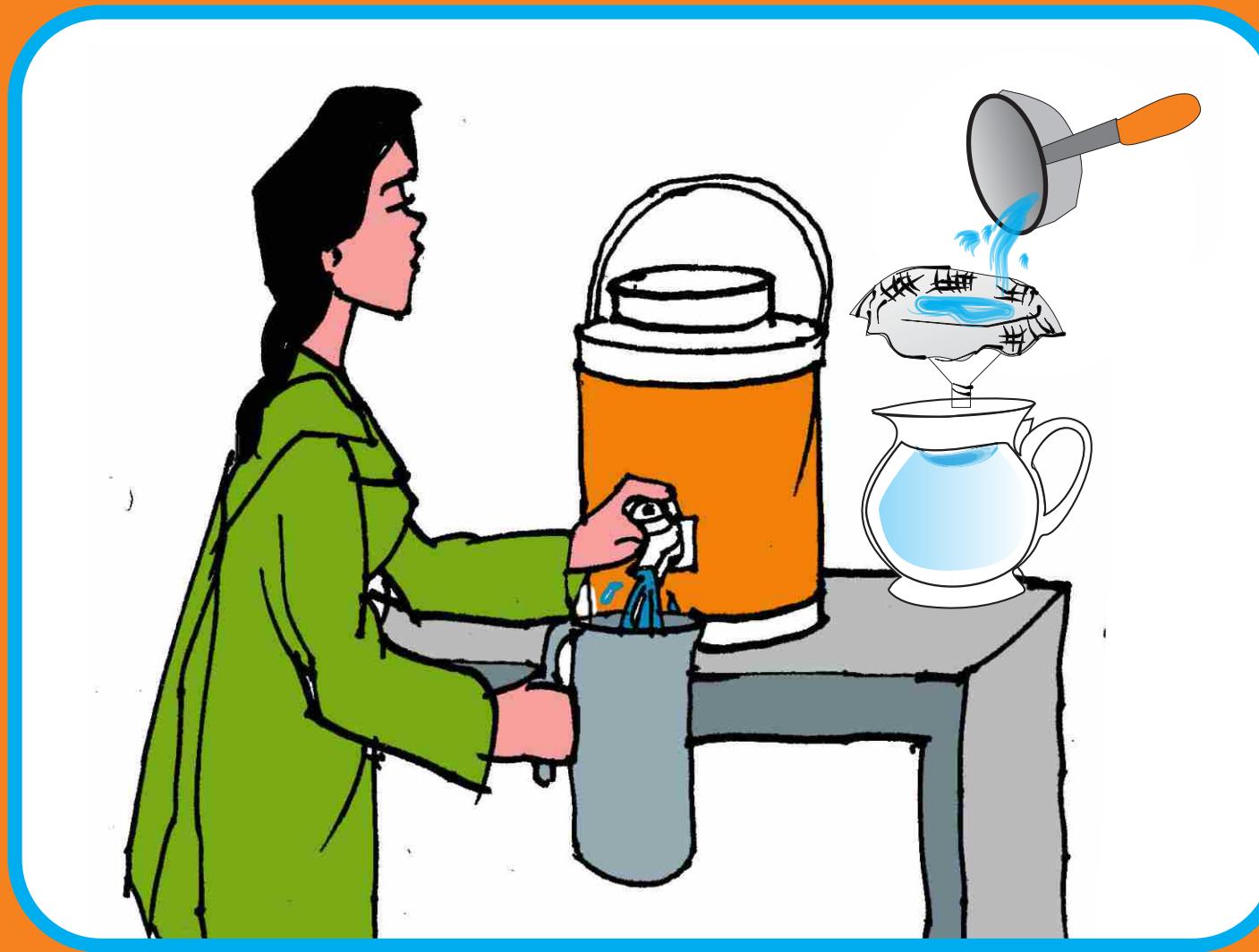
محلے کی صفائی ہم سب کی ذمہ داری ہے  
اپنی ذمہ داری کو نبھائیں پولیو کو مار بھگائیں



پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک بالیں

# پیغامات

- ♦ گند اپانی ق، دست اور ہیضہ کا سبب بنتا ہے
- ♦ کھلے میں پاخانہ نہ کریں
- ♦ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں
- ♦ پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابالیں
- ♦ محلے کی صفائی ہم سب کی ذمہ داری ہے اپنی ذمہ داری کو نبھائیں پولیو کو مار بھگائیں
- ♦ صاف سترہ اماحول آپکے بچے کی صحت کے لیے ضروری ہے



## TECHNICAL OPTIONS

# میری صحت کا راز

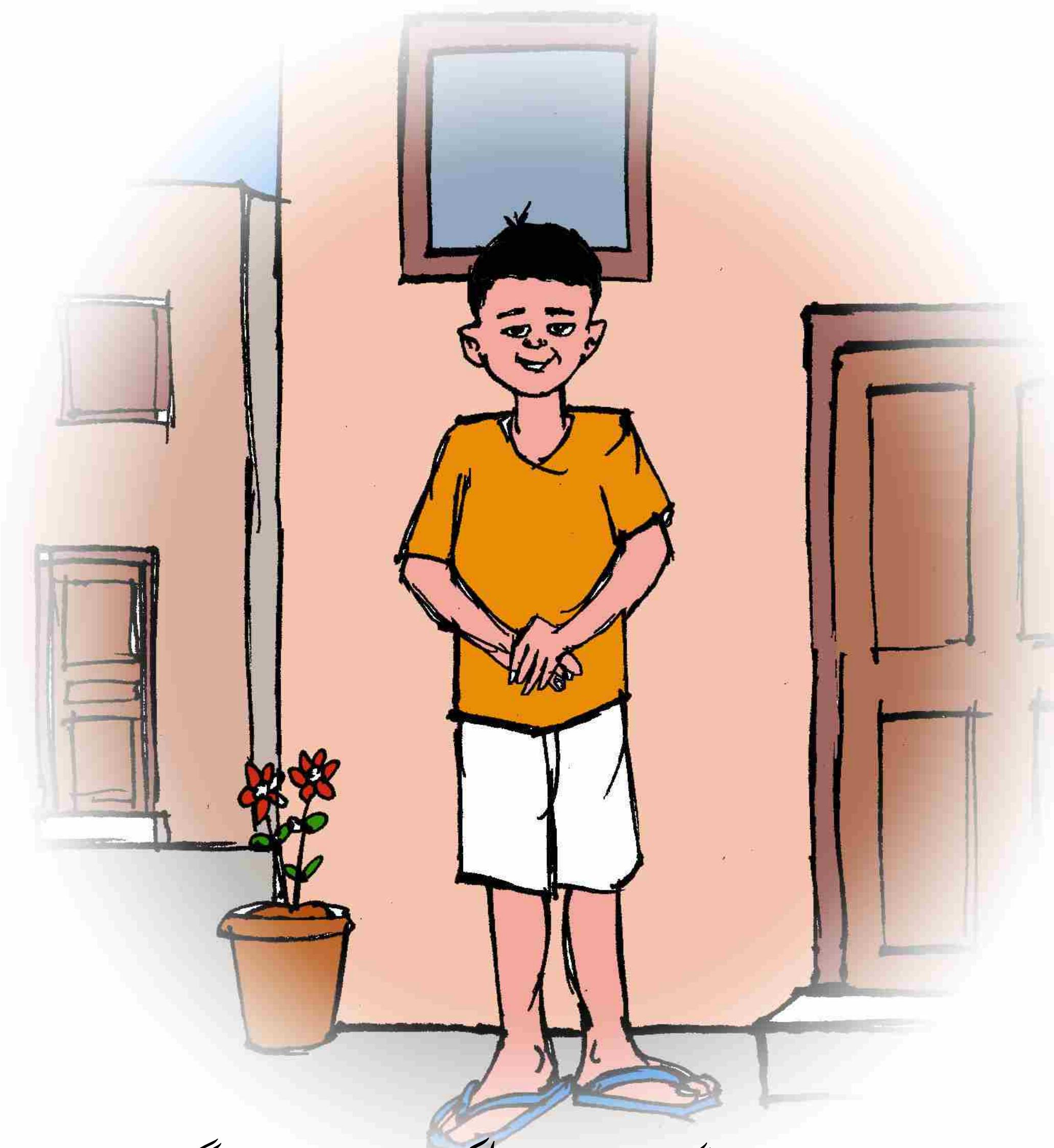
Technical option-SL-Message



سکول میں میرا استاد مجھے ہمیشہ صفائی کے بارے میں اچھی باتیں بتاتا ہے۔



ستی لیٹرین خاندان بھر کی صحت کی ضامن ہے



ہمارے علاقے میں بہت سے لوگ بیمار ہوئے لیکن میں ایک باوقار گھرانے کا فرد ہوں



کھلیل کو کے بعد کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔



پانی ہمیشہ آبال کر استعمال کریں تاکہ جراثیم سے محفوظ رہیں

# پیغامات

- ♦ کھلیل کو دکے بعد، کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھونیں اور جراشیم سے محفوظ رہیں۔
- ♦ پانی ہمیشہ ابال کر اس تکمیل کریں تاکہ جراشیم سے محفوظ رہیں۔
- ♦ سکول میں میرا استاد مجھے صفائی کے بارے میں اچھی اچھی باتیں بتاتا ہے۔
- ♦ سستی لیٹرین خاندان بھر کی صحت کی ضامن ہے۔

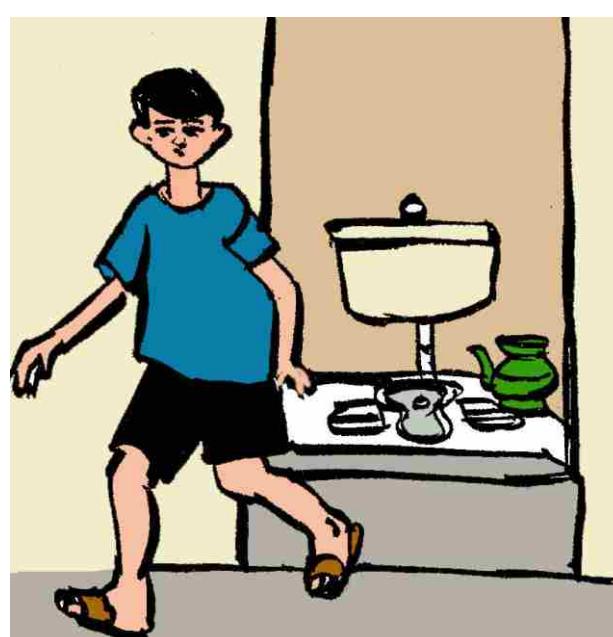
# ہماری صحت کا راز



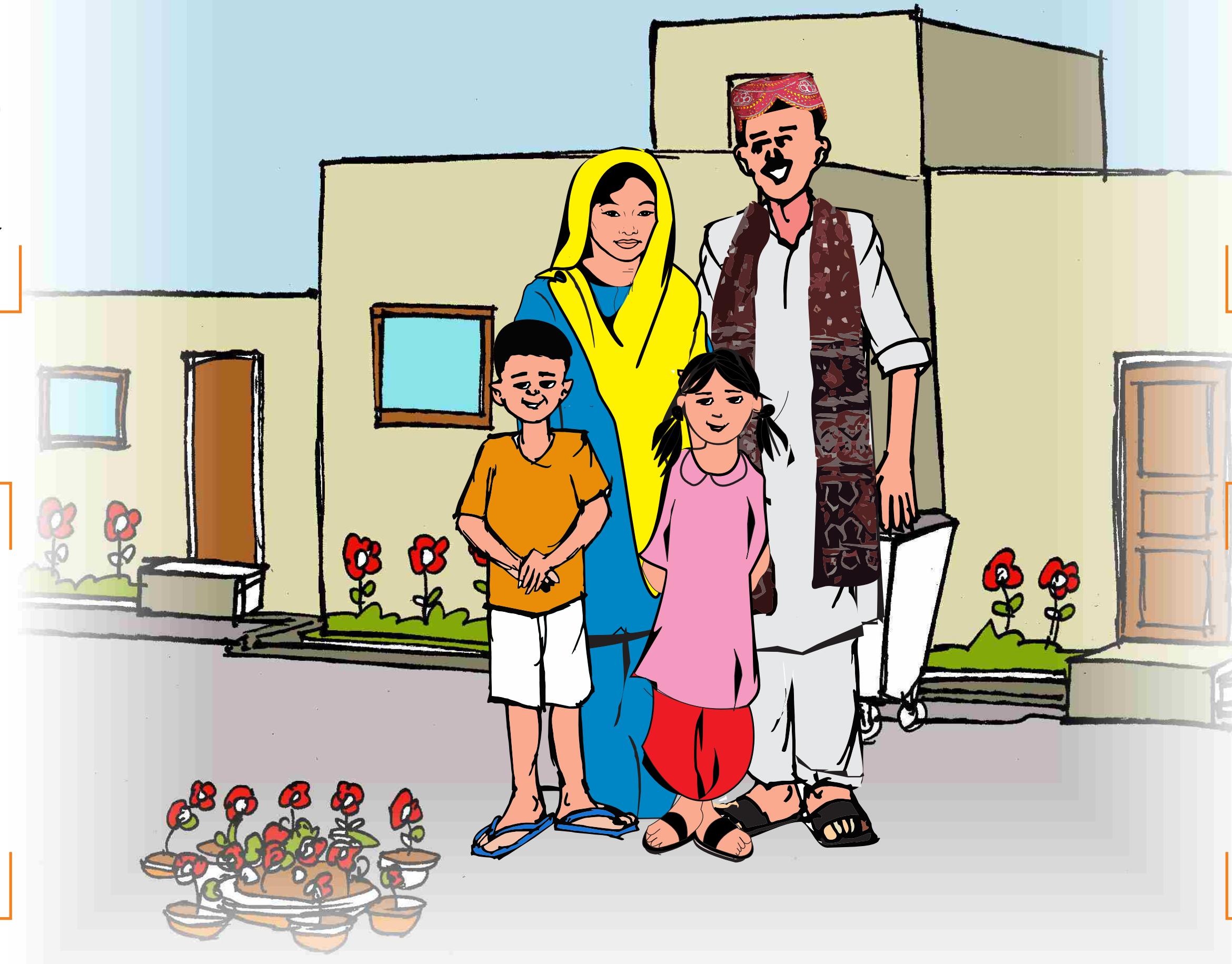
جانوروں کی دیکھ بھال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔



محنت مزدوری کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔



ستی لیٹرین خاندان بھر کی صحت کی ضامن ہے



پانی ہمیشہ آبال کر استعمال کریں تاکہ جراثیم سے محفوظ رہیں

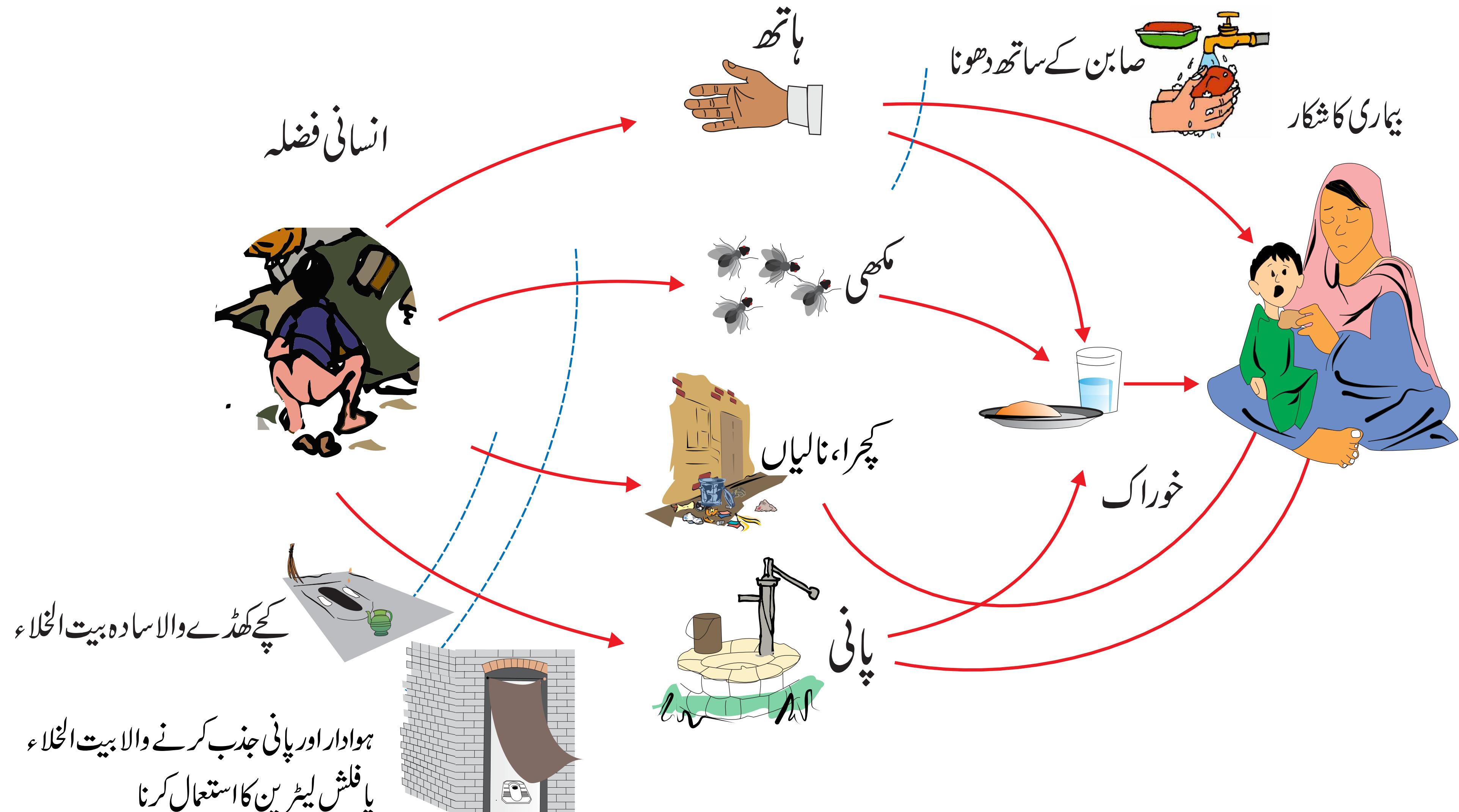
ہمارے علاقے میں بہت سے لوگ بیمار ہوئے لیکن میں ایک باوقار گھرانے کا فرد ہوں

# پیغامات

- ♦ محنت مزدوری کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔
- ♦ جانوروں کی دلکھ بھال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔
- ♦ پانی ہمیشہ ابال کر استعمال کریں تاکہ جراثیم سے محفوظ رہیں۔
- ♦ سستی لیٹرین خاندان بھر کی صحت کی ضامن ہے۔

# جراثیم کا پھیلنا اور ان کی روک تھام

Technical option-RL-HL-SL-CL-Message



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

# پیغامات

## جراثیم کا پھیلنا

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلو دہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پیچ کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

## جراثیم کی روک تھام

جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدام کیے جاسکتے ہیں۔

صابن سے ہاتھ دھونا      ☆

چھوٹے بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد  
بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے

لیٹرین کے استعمال کے بعد  
کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے

لیٹرین کا باقاعدہ استعمال      ☆

# ہمیشہ جراثیم سے پاک، صاف اور محفوظ پانی پیں

Technical option-RL-HL-Message



پینے کے پانی کو ہمیشہ ابال کر استعمال کریں



چھت پر گلی پانی کی ٹینکی کو صاف رکھیں



زمیں کے اندر بنے پانی کے ٹینک کو ہمیشہ صاف رکھیں



یہ معلمانہ اور پیغام پاکستان، پاکستانی اور یونیسکو کی مشترکہ تحریک میں مذکور ہے۔

# پیغامات

- ♦ پینے کے پانی کو ہمیشہ ابال کر استعمال کریں
- ♦ چھت پر لگی پانی کی ٹینکی کو صاف رکھیں
- ♦ زمین کے اندر بنے پانی کے ٹینک کو ہمیشہ صاف رکھیں

# پانی کو گھر میں صاف کرنے کا ستا اور آسان طریقہ

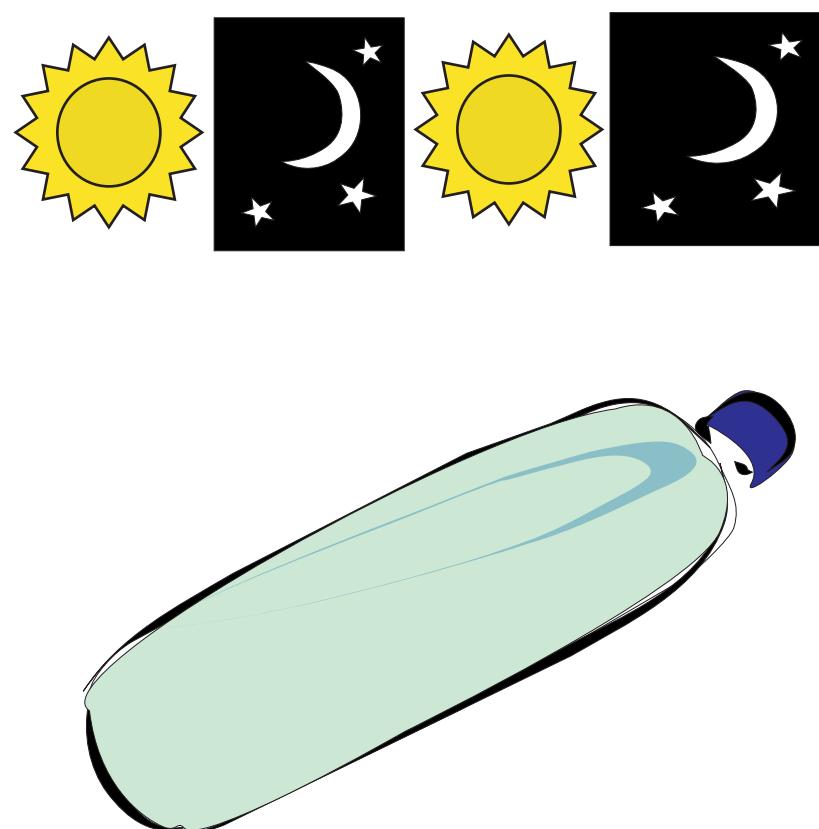


پانی ابا لئے سٹیل کا برتن استعمال کریں۔ پہلا ابال آنے کے بعد پانی کو چھان کر برتوں میں محفوظ کر لیں

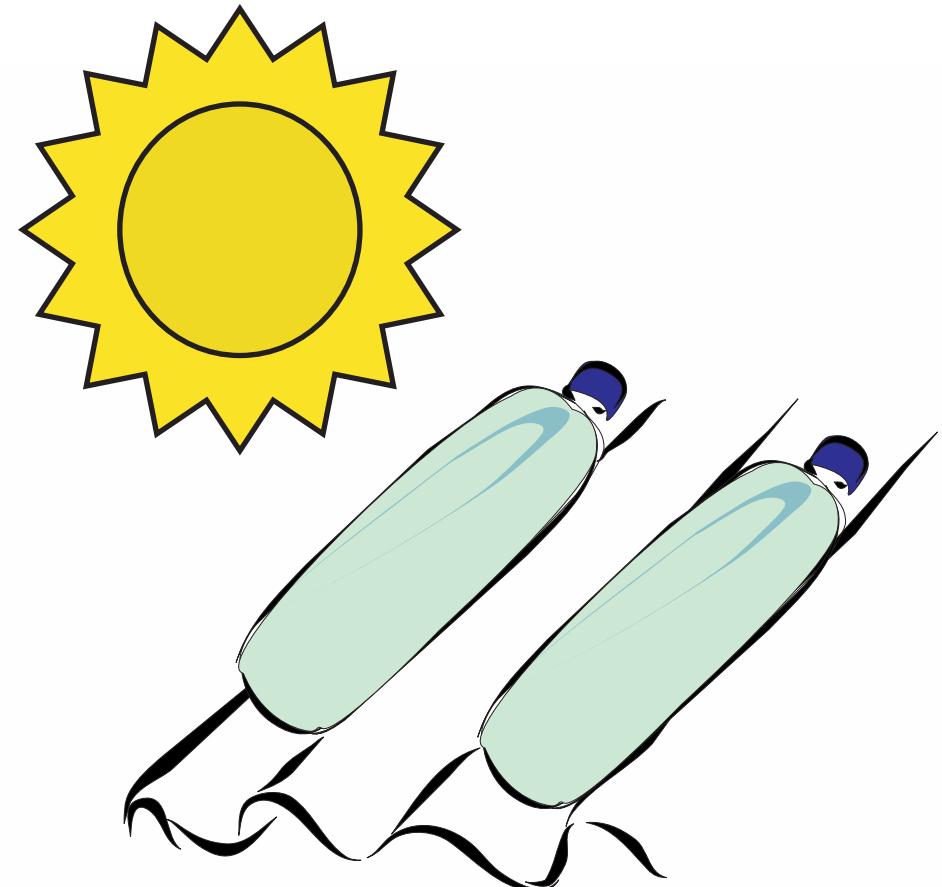
# پیغامات

- ♦ پانی اُبا لئے کیلئے سٹیل کا برتن استعمال کر دیں۔
- ♦ پہلا اُبال آنے پر آگ بند کر دیں۔
- ♦ اُبا لئے کے بعد پانی کو صاف برتن میں محفوظ کر لیں۔

# سورج کی شعاؤں سے پانی صاف کرنا



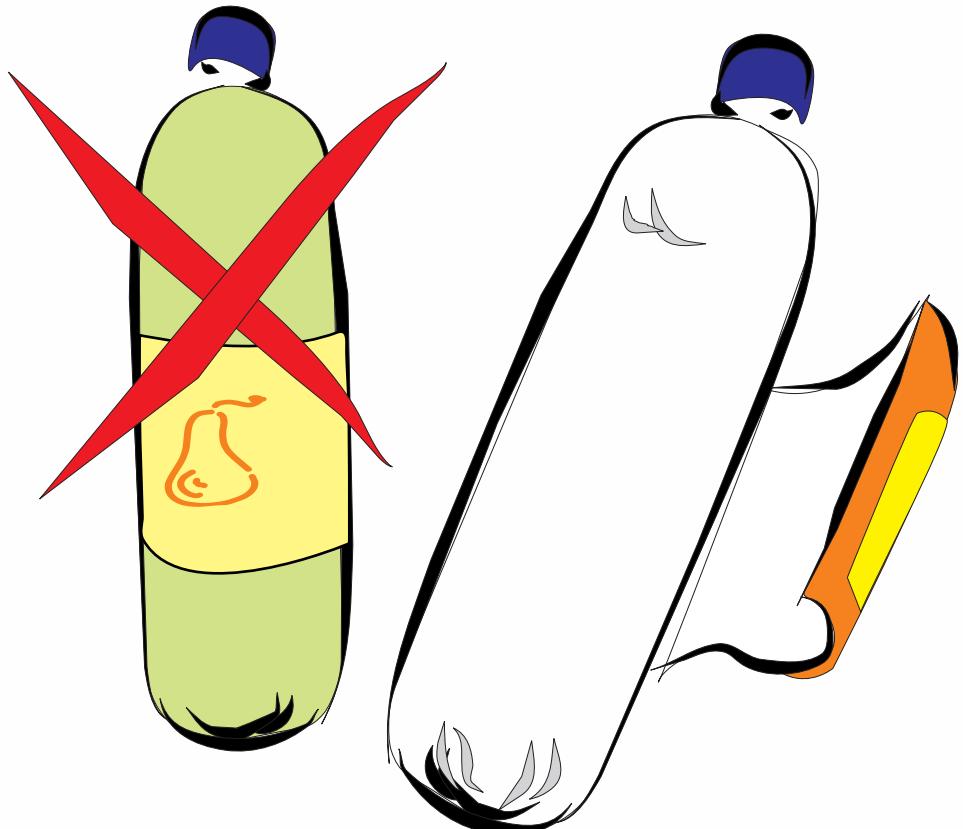
اگر آسمان پر بادل ہوں تو بوتل  
دودن کیلئے رکھا رہنے دیں



اس بوتل کو 6 گھنٹوں کیلئے ایسی جگہ  
رکھیں جہاں سورج کی شعاعیں مکمل  
پہنچتی ہوں



صاف و شفاف پلاسٹک کی بوتل  
میں پانی ڈالیں



بوتل کے اوپر لگا لیبل اتار دیں  
بوتل رنگدار نہیں ہونی چاہئے

# پیغامات

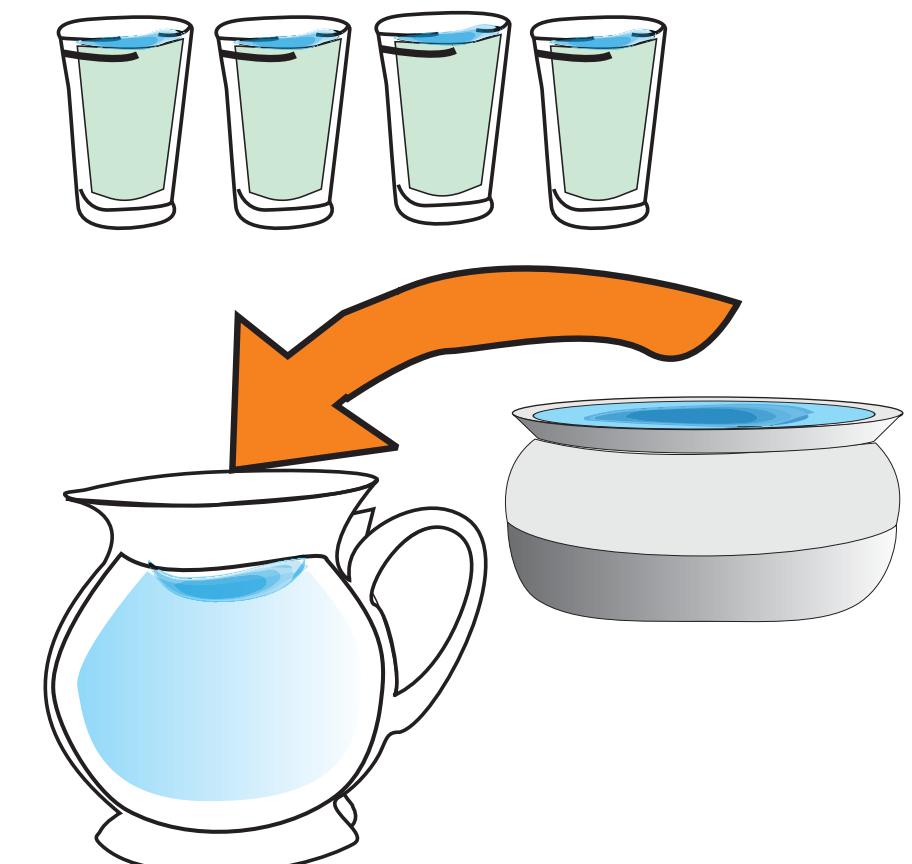
- ♦ بوتل کے اوپر گالیبیل اتار دیں بوتل رنگدار نہیں ہونی چاہئے۔
- ♦ صاف و شفاف پلاسٹک کی بوتل میں پانی ڈالیں۔
- ♦ اس بوتل کو 6 گھنٹوں کیلئے ایسی جگہ رکھیں جہاں سورج کی شعاعیں مکمل پہنچتی ہوں۔
- ♦ اگر آسمان پر بادل ہوں تو بوتل دودن کیلئے رکھا رہنے دیں۔

# گھر میں نمکوں (ORS) بنانا

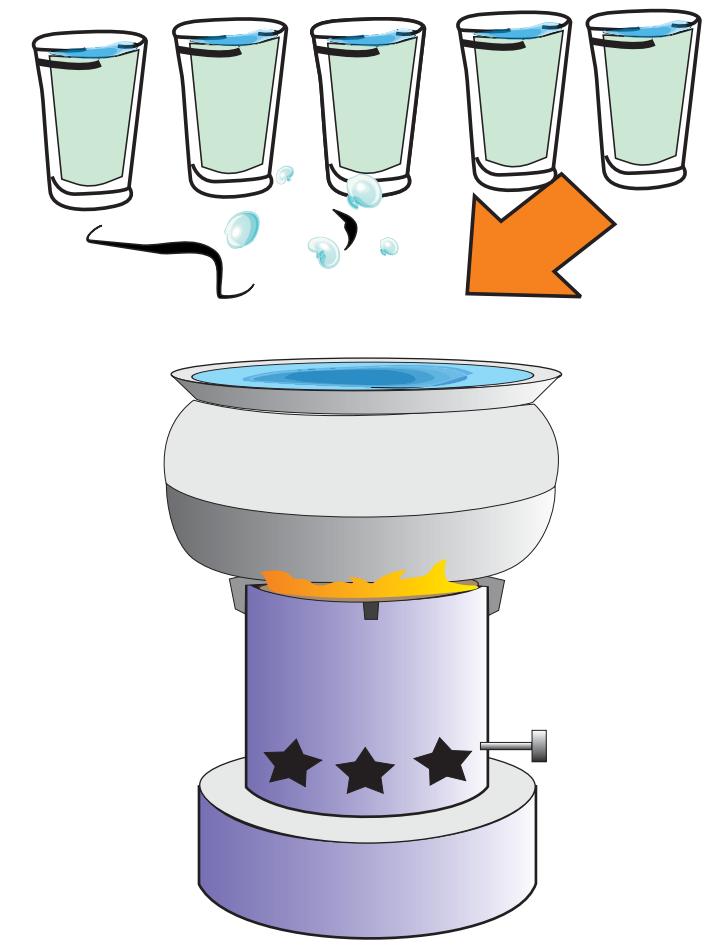
Technical option-HL-Message



چائے کے آٹھ چھپ چینی اور چائے کا ایک چھپ نمک پانی میں اچھی طرح حل کریں۔  
اگر چاہیں! تو ڈاکٹر کے لیے ایک چائے کا چھپ لیموں کا اس ڈالیں



اُب萊 ہوئے پانی سے چار گلاس علیحدہ کریں اور ایک صاف  
جگ یا کسی تنگ منہ والے برتن میں ڈال لیں



5 گلاس پینے کا صاف پانی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں



اگر گھر میں ORS کا پیکٹ موجود ہو تو اس میں نمک، چینی اور لیموں حل کرنے کی ضرورت نہیں  
 بلکہ ساشے (پوٹیاں) کو چار گلاس ابلے ہوئے پانی میں حل کر کے استعمال کریں



بالغ افراد کم از کم 3 لیٹر نمکوں کا استعمال ایک دن میں کریں اور اس وقت تک  
جاری رکھیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق نہ آئے

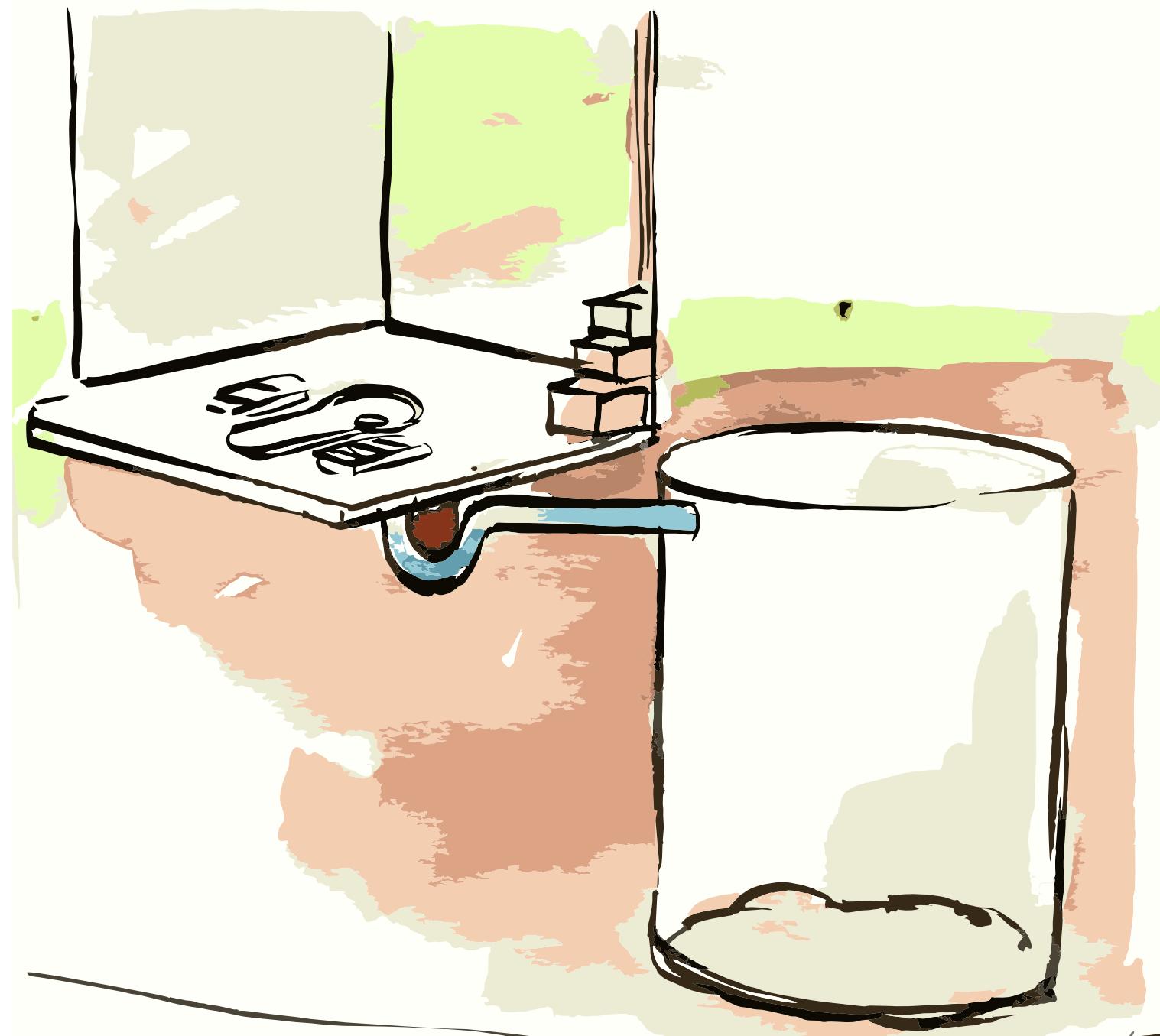


دست اور اسہال کی صورت میں 5 سال سے چھوٹے بچوں کو نمکوں (ORS) اس وقت  
تک پلاتے رہیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق نہ آئے

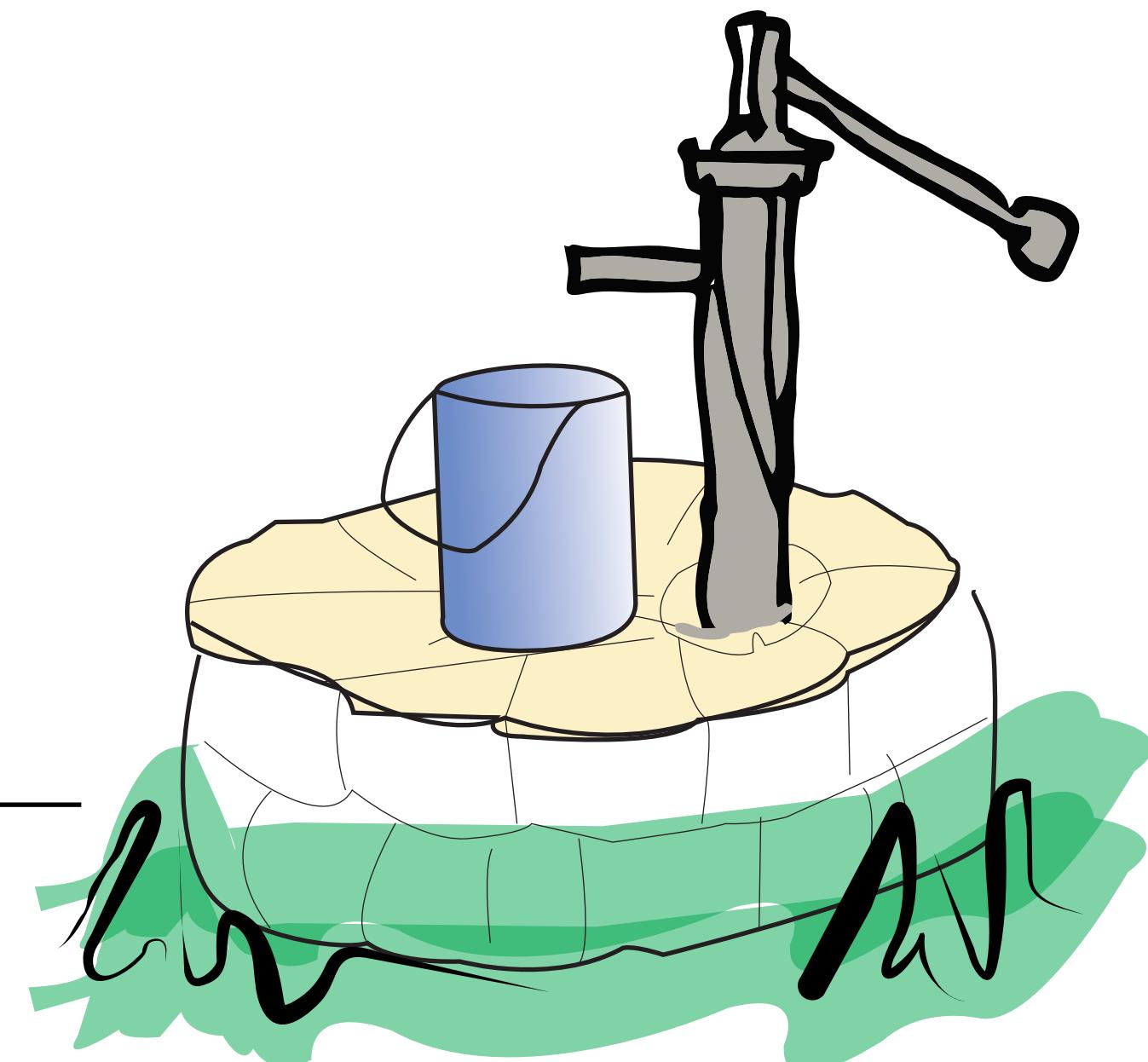
# پیغامات

- ♦ 5 گلاس پینے کا صاف پانی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں۔
- ♦ اُبلے ہوئے پانی سے چار گلاس علیحدہ کریں اور ایک صاف جگ یا کسی شنگ منہ والے برتن میں ڈال لیں۔
- ♦ چائے کے آٹھ چمچ چینی اور چائے کا ایک چمچ نمک پانی میں اچھی طرح حل کریں۔ اگر چاہیں! تو ذائقے کے لیے ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ڈالیں۔
- ♦ دست اور اسہال کی صورت میں 5 سال سے چھوٹے بچوں کو نمکول (ORS) اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق نہ آئے۔
- ♦ بالغ افراد کم از کم 3 لیٹر نمکول کا استعمال ایک دن میں کریں اور اس وقت تک جاری رکھیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق نہ آئے۔
- ♦ اگر گھر میں ORS کا پیکٹ موجود ہو تو اس میں نمک، چینی اور لیموں حل کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ ساشے (پوڑیاں) کو چار گلاس اُبلے ہوئے پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔

ہینڈ پمپ یا پانی کے کنوں اور لیٹرین کے درمیان کم از کم فاصلہ 50 فٹ رکھیں



50 feet

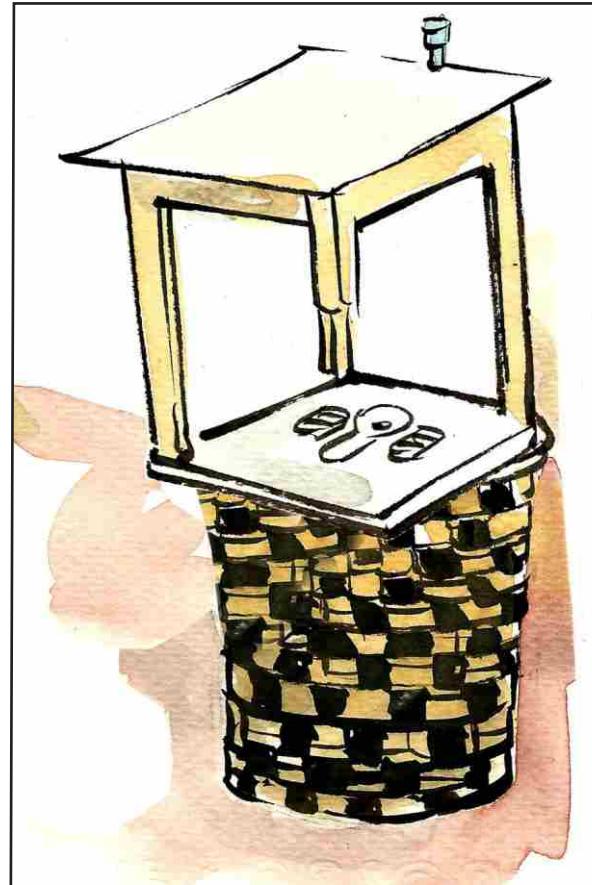


# پیغامات

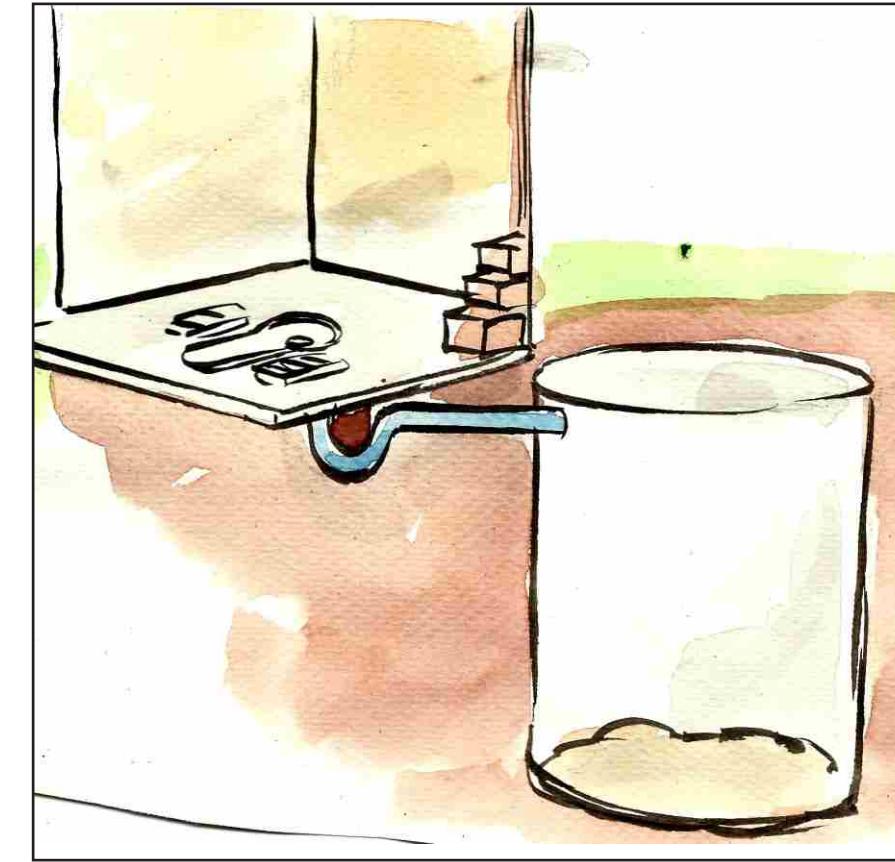
♦ ہینڈ پمپ یا پانی کے کنوں اور لیٹرین کے درمیان کم از کم فاصلہ 50 فٹ رکھیں

# لیٹرین کی اقسام

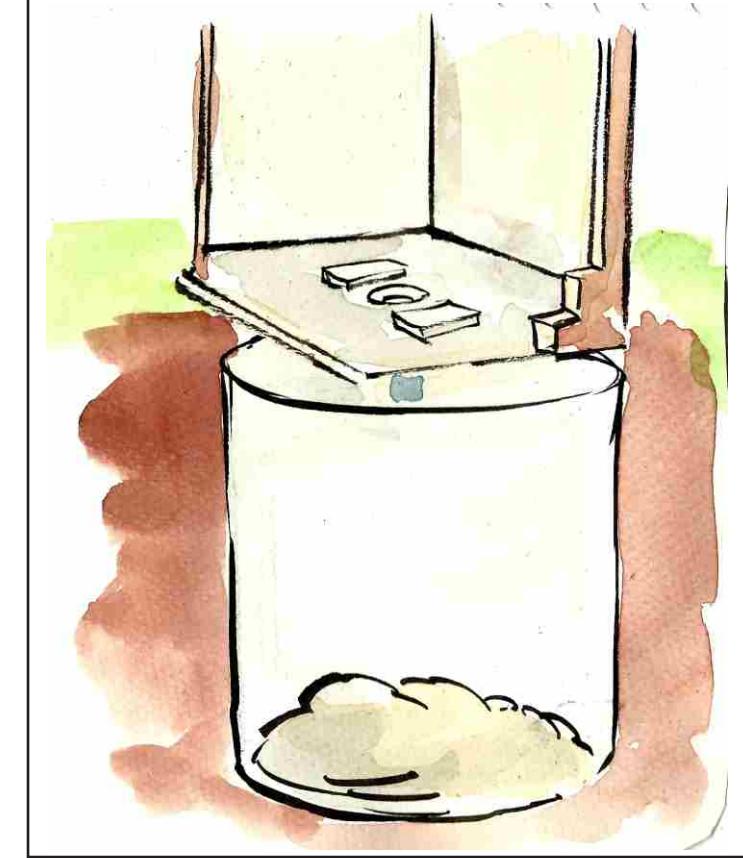
Technical option-HL-CL-Message



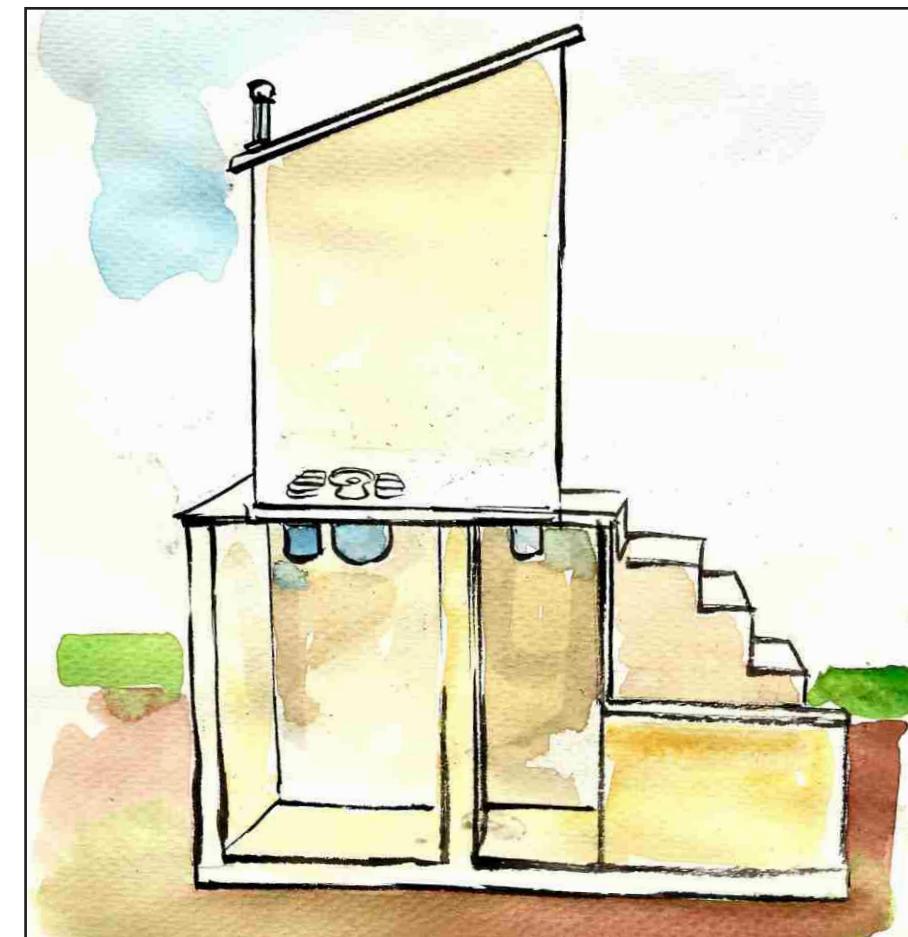
سادہ گڑھے والی ہوادر لیٹرین



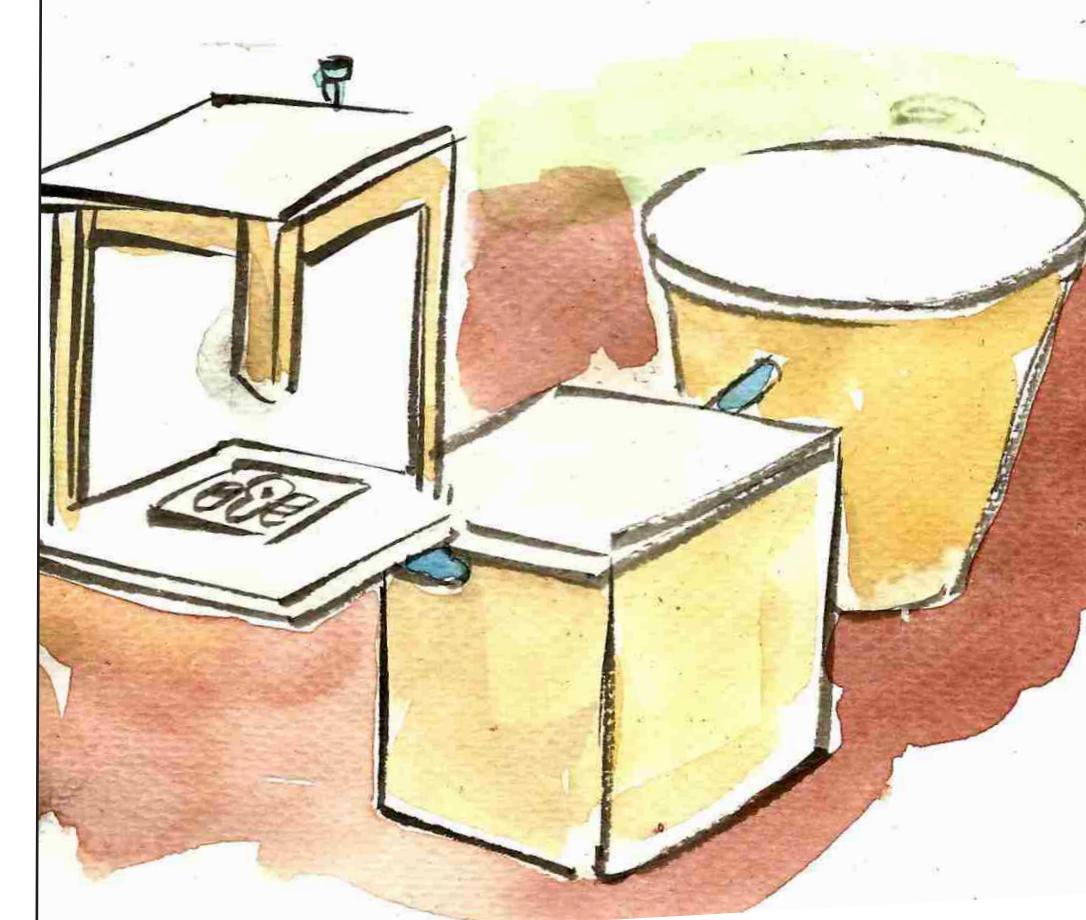
بلا واسطہ منتقلی والی لیٹرین (Indirect)



بلا واسطہ منتقلی والی لیٹرین (Direct)



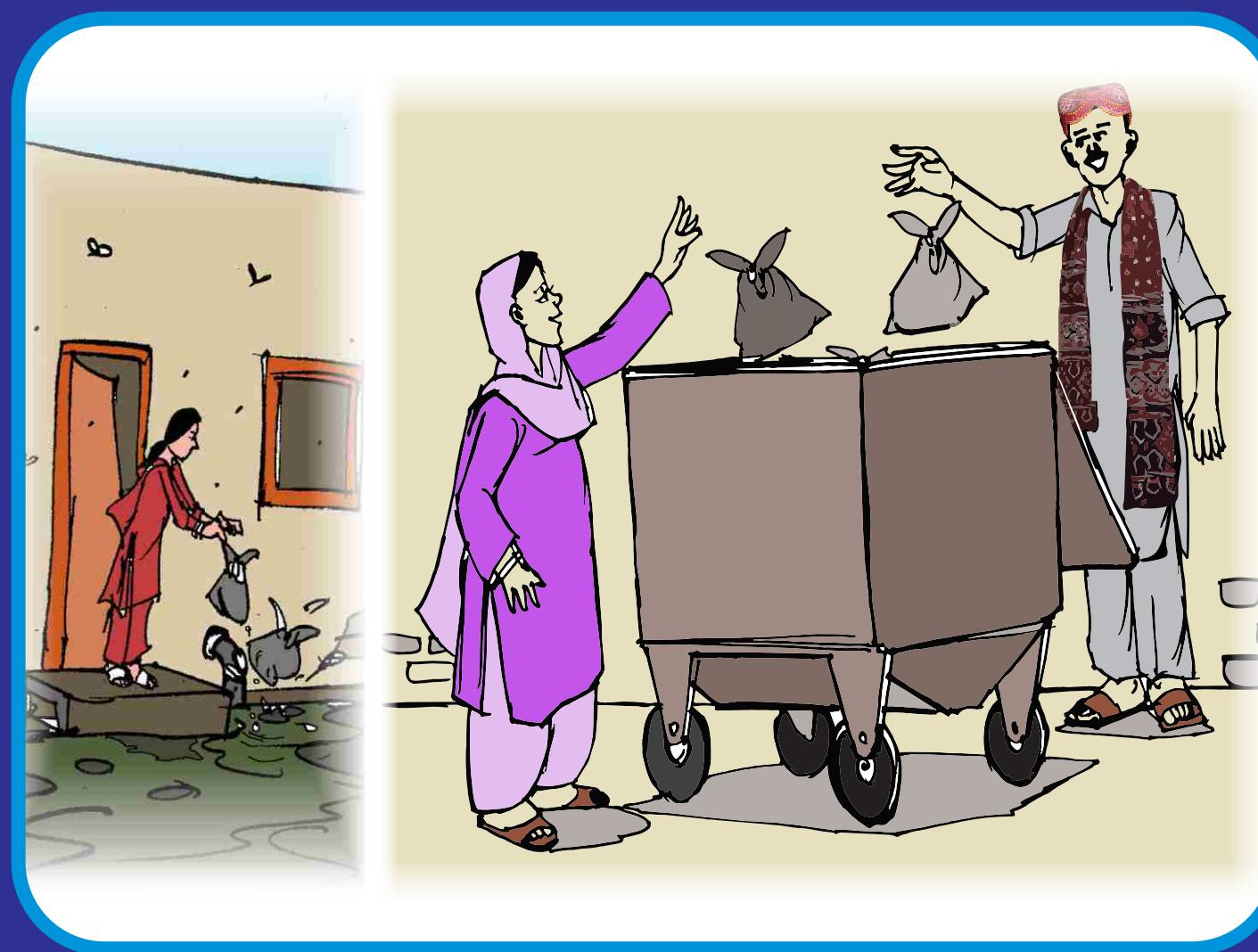
اوپری سطح والی لیٹرین



پانی سے سیل شدہ جذبی گڑھے سے مسلک لیٹرین

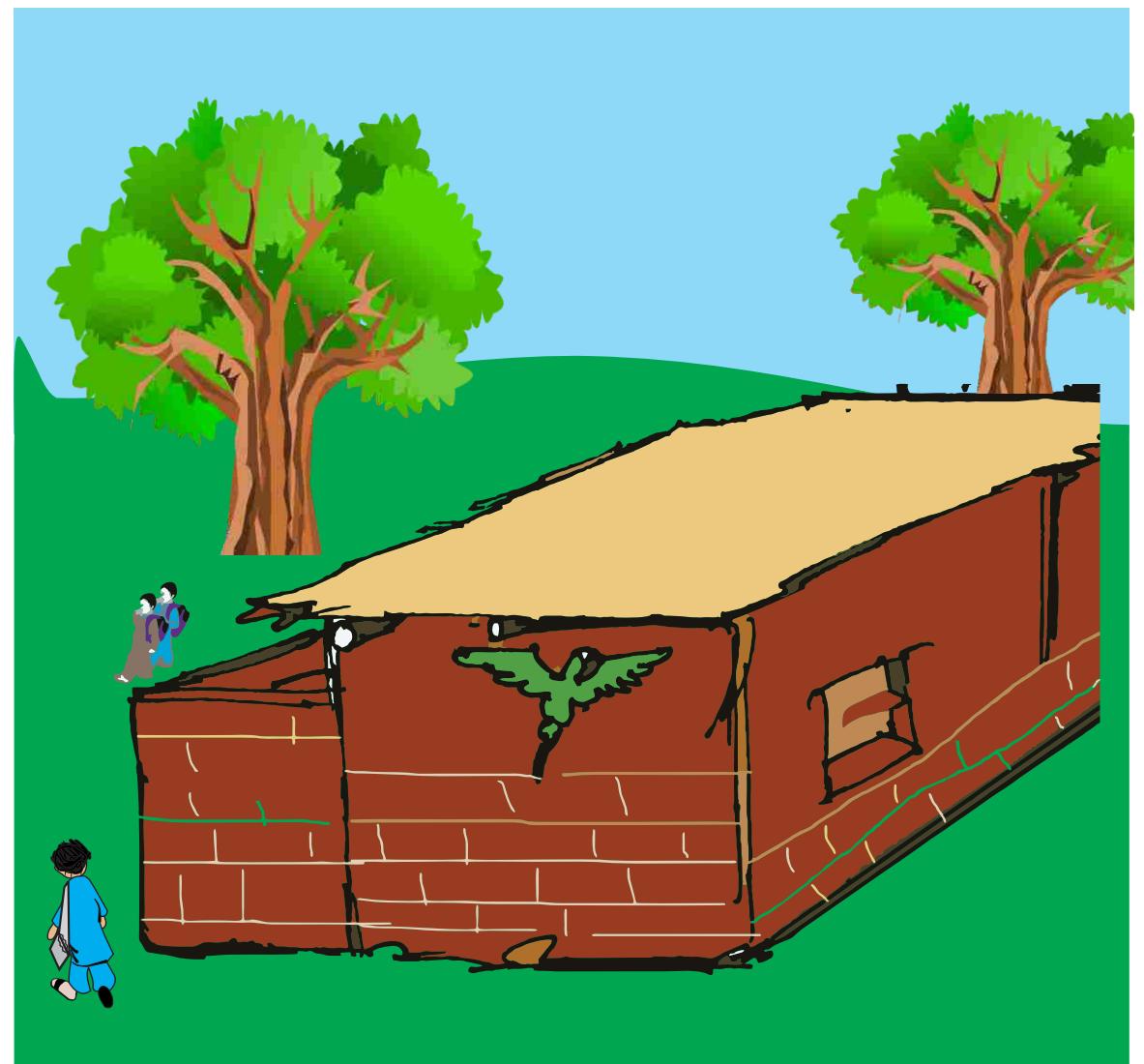
# پیغامات

- ♦ بلواسطہ منتقلی والی لیٹرین (Direct)
- ♦ بلا واسطہ منتقلی والی لیٹرین (Indirect)
- ♦ سادہ گڑھے والی ہو ادار لیٹرین
- ♦ پانی سے سیل شدہ جذبی گڑھے سے منسلک لیٹرین
- ♦ اوپنچی سطح والی لیٹرین

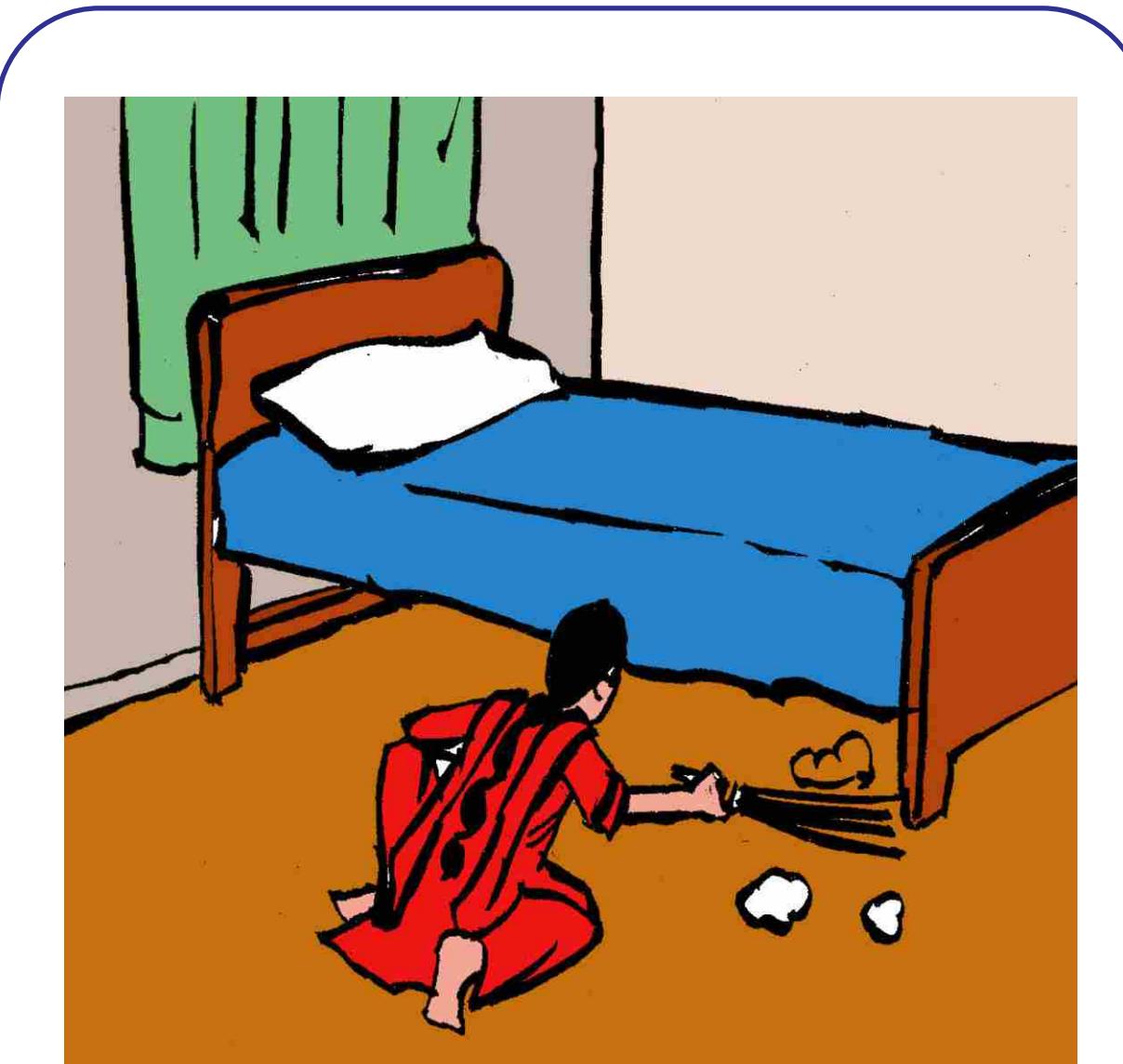


## HYGIENE PROMOTION

# ہماری صفائی، ہماری صحت



ماحولیاتی صفائی



گھر بیو صفائی



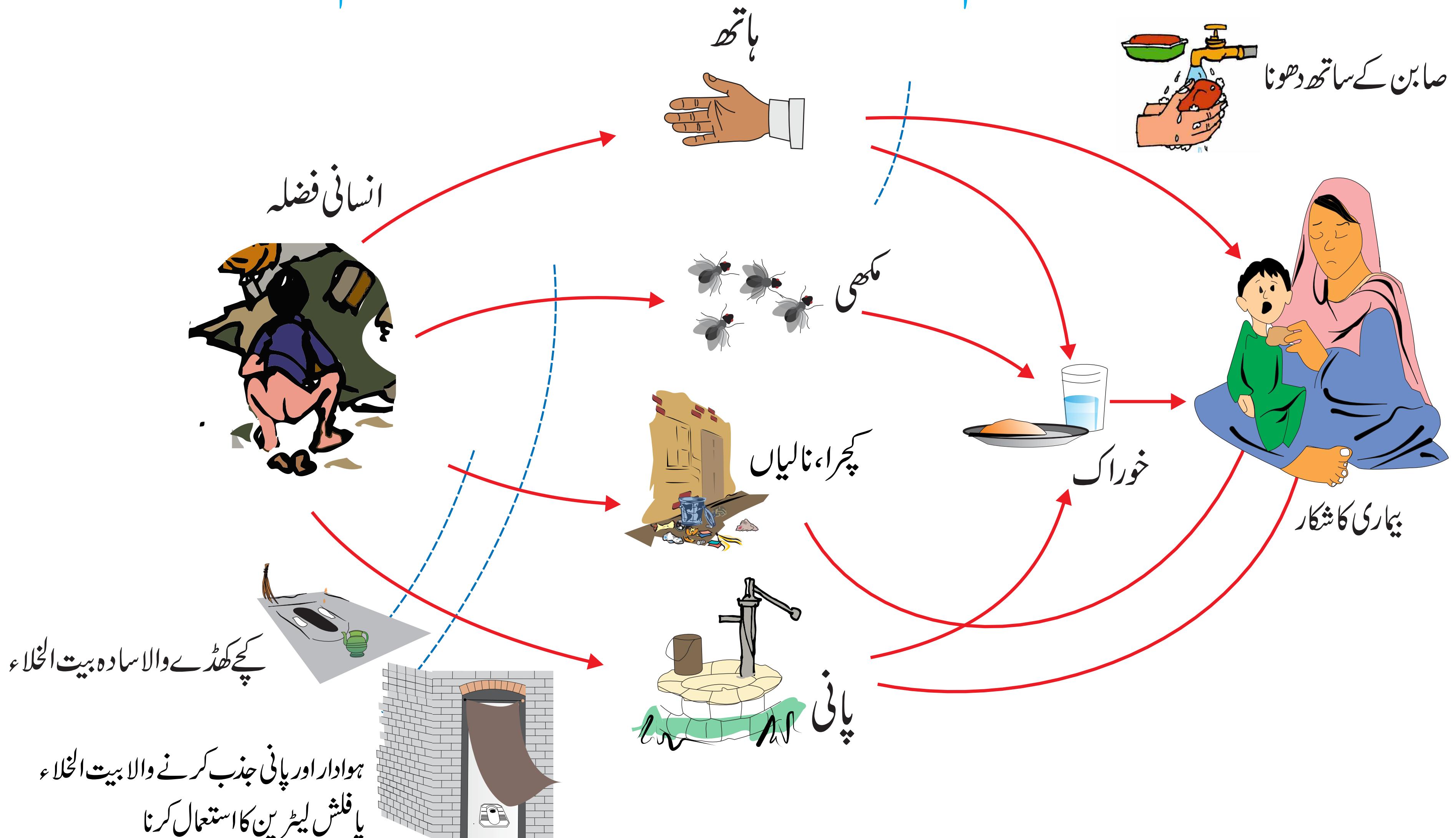
ذاتی صفائی

یہ ملٹی مدیا پری پرپار پاکستان، پیشہ ویڈیو اور انیمیٹ کی تبلیغاتی شہریت میں مدد و معاونت فراہم کر رہا ہے۔

# پیغامات

- ♦ وباٰئی امراض اور دیگر بیماریوں سے بچنے کیلئے روزانہ نہانا اپنا معمول بنائیں۔
- ♦ گندے اور بڑھے ہونے ناخن بیماریوں کا گھر ہوتے ہیں اسلئے ہفتے میں ایک دفعہ ناخن ضرور کاٹیں۔
- ♦ رات کوسونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد اپنے دانت باقاعدگی سے صاف کریں۔
- ♦ گھر، سکول، عبادت گاہیں، اپنے کمرے اور باور پی خانے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ♦ ما حول پرندوں کا گھر ہوتا ہے اسلئے ارد گرد کھرانہ پھیلا کر تاکہ ما حول صاف سترہ اور خوشگوار رہے۔

# جراثیم کا پھیلنا اور ان کی روک تھام



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

## جراثیم کا پھیلنا

انسانی فصلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلو دہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پچش کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

## جراثیم کی روک تھام

جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

☆ صابن کے ساتھ ہاتھ دھونا

- چھوٹے بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد
- بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے
- کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے

☆ لیٹرین کا با قاعدہ استعمال

# صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟



لیٹرین کے استعمال کے بعد۔



بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے۔



کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے۔



جھاڑ و پوچا، گھر کی صفائی سترھائی اور نالیاں وغیرہ  
صاف کرنے کے بعد۔



آٹا گوند ھننے اور سبزی وغیرہ کاٹنے سے پہلے۔



پچ کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد۔

# پیغامات

- ♦ کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے۔
- ♦ بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے۔
- ♦ لیٹرین کے استعمال کے بعد۔
- ♦ پچ کا پا خانہ صاف کرنے کے بعد۔
- ♦ آٹا گوندھنے اور سبزی وغیرہ کا ٹنے سے پہلے۔
- ♦ جھاڑ و پوچا، گھر کی صفائی سترائی اور نالیاں وغیرہ صاف کرنے کے بعد۔

# صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟



جانوروں کی دلکشی بھال کرنے کے بعد۔



مخت مزدوری یا کام کرنے کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔



صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں۔



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔

# پیغامات

کھانا کھانے سے پہلے۔

کھیتوں میں کام کرنے کے بعد۔

جانوروں کی دلکشی بھال کرنے کے بعد۔

تباه شدہ عمارت کا ملبہ ہٹانے کے بعد۔

لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔

صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں۔

# صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟



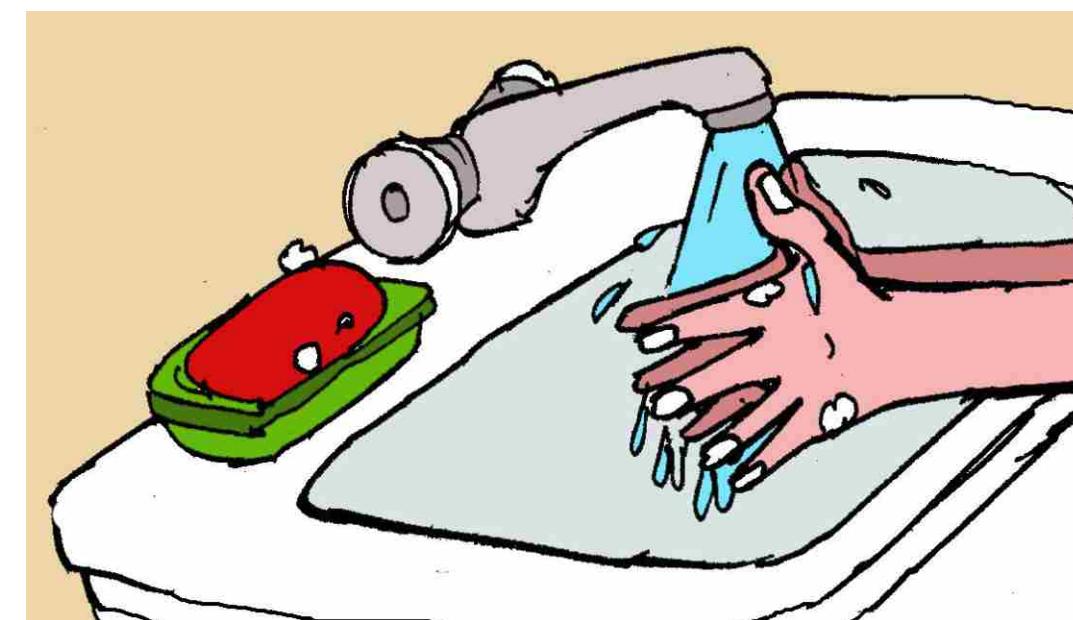
لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔



کھیل کوڈ کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔



صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں۔

# پیغامات

- ♦ کھانا کھانے سے پہلے۔
- ♦ کھیل کو د کے بعد۔
- ♦ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔
- ♦ صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کو اپنا معمول بنائیں۔

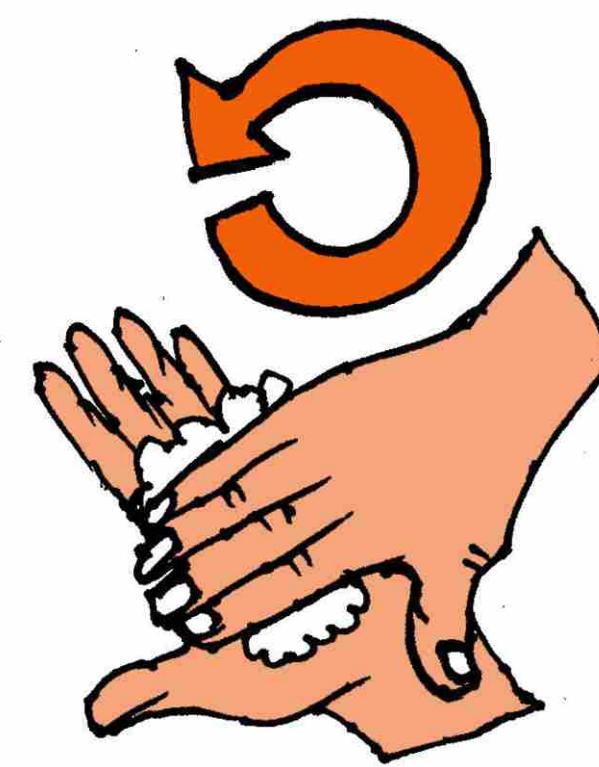
# ہاتھ دھونے کا طریقہ کار



دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رکڑیں۔



ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رکڑیں۔  
یہ عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دھرائیں۔



دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں چھپی طرح رکڑیں۔



صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔



ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔



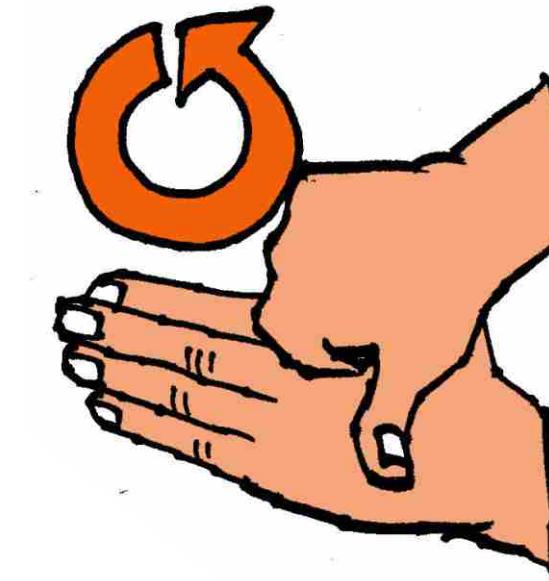
ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں۔



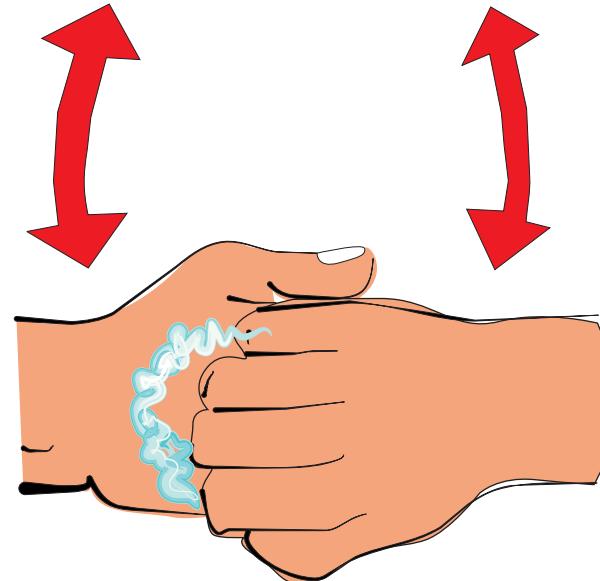
کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سینٹ  
تک اچھی طرح ڈھوئیں۔



انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل  
میں ہتھیلی پر رکڑیں۔



دونوں انگلوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر  
اچھی طرح رکڑیں۔

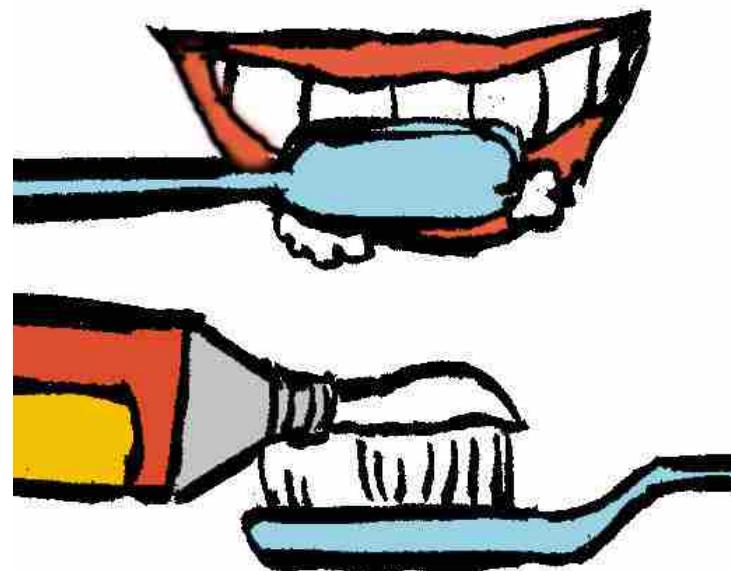


انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی  
پر رکڑ کر صاف کریں۔

# پیغامات

- ◆ ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔
- ◆ صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔
- ◆ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلوں کو آپس میں اچھی طرح رکڑیں۔
- ◆ ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رکڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دھرائیں۔
- ◆ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رکڑیں۔
- ◆ انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکڑ کر صاف کریں۔
- ◆ دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے سیکڑ کر اچھی طرح رگڑیں۔
- ◆ انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رکڑیں۔
- ◆ کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو م از کم 20 سینٹ تک اچھی طرح دھوئیں۔
- ◆ ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں۔

# ذاتی صفائی



دانت صاف کرنا، گندے دانت منہ اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منہ میں بدبوکا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے الہذا رات کو سونے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔



گندے ناخن جراشیم کا مسکن ہوتے ہیں الہذا بچے/بچیاں، بوڑھیاں، بوڑھے/بچیاں، بوڑھے/بڑھیاں، جوان عورتیں اور مرد ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔



روزانہ نہانہ اور بائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



پاؤں کی صفائی اور جو تے پہننا صحیح کیلئے بہتر ہے۔



بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا خون کے بہال رہنے کی اہم وجہ ہے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے



اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور صاف سترالباس انسانی صحیح اور وقار دونوں کیلئے ضروری ہے۔

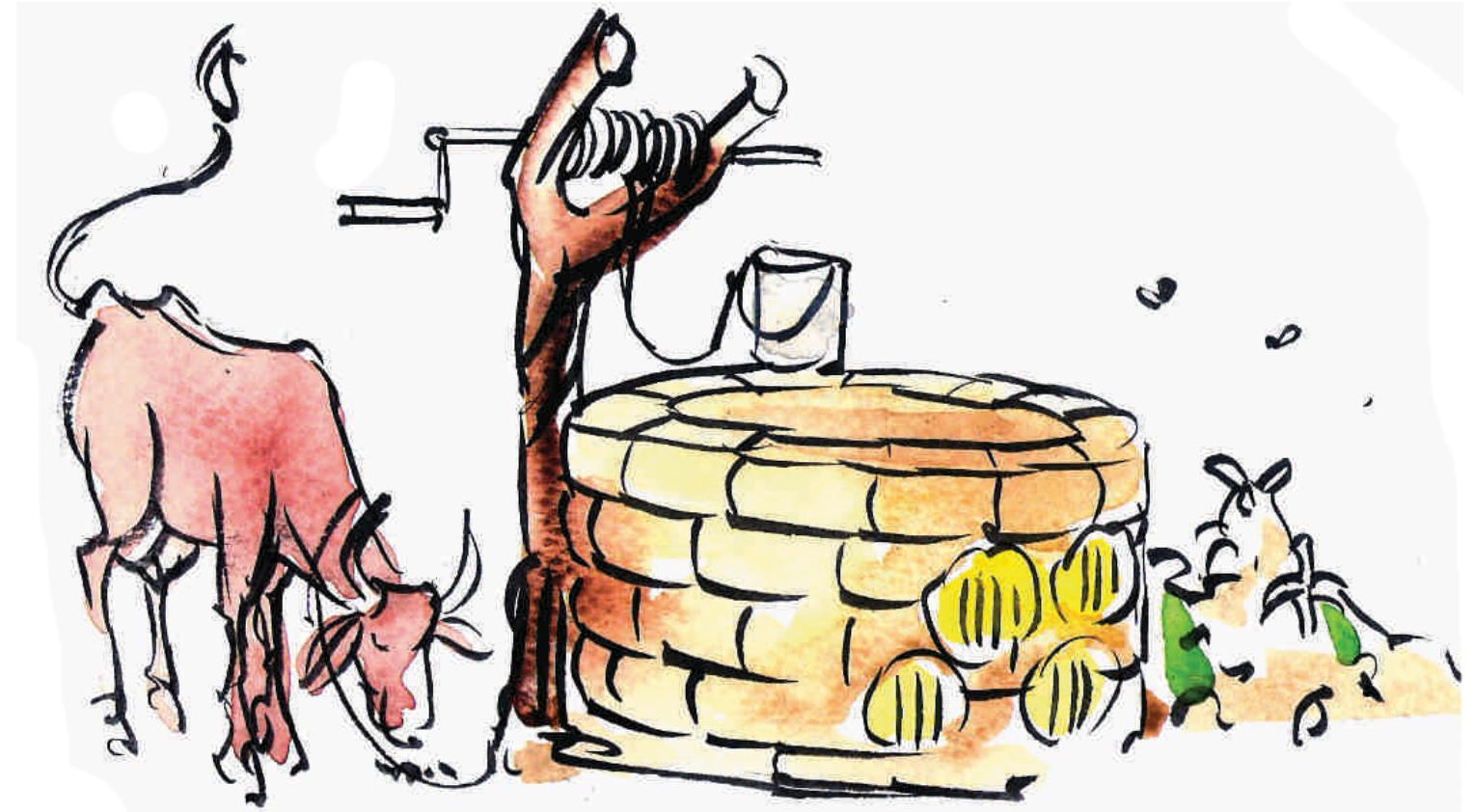
# پیغامات

- ♦ روزانہ نہانا و بائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ♦ گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا بچ، بچیاں، بوڑھیاں، جوان عورتیں اور مرد ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔
- ♦ دانت صاف کرنا، گندے دانت منه اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منه میں بدبو کا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے لہذارات کو سونے سے پہلے اور صحیح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔
- ♦ اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور صاف سترہ الباس انسانی صحت اور وقار دونوں کیلئے ضروری ہے۔
- ♦ بالوں میں روزانہ کنکھی کرنا خون کے بہال رہنے کی اہم وجہ ہے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے بالوں کی صفائی اور جو تے پہننا صحت کیلئے بہتر ہے۔

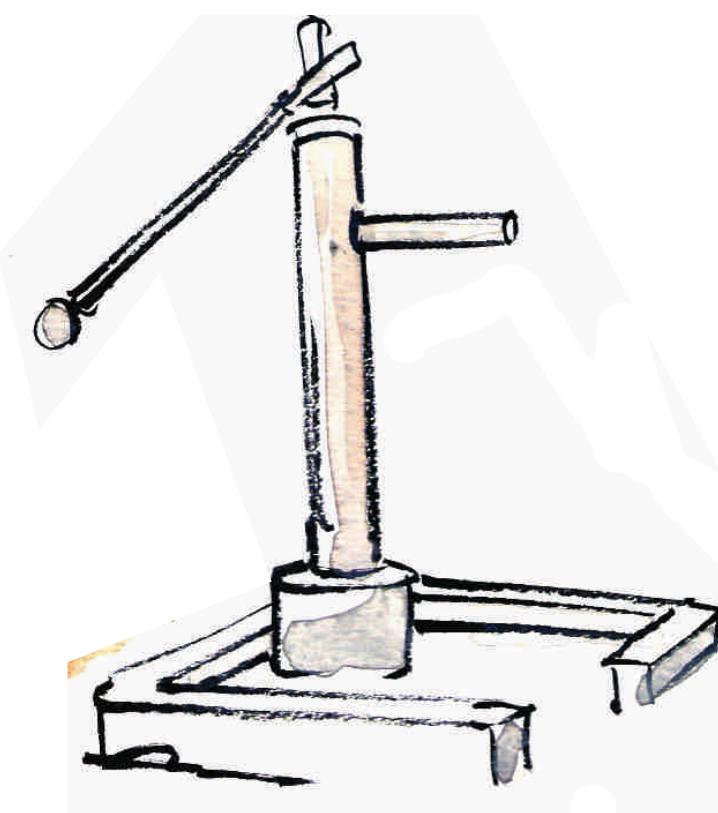
# پانی بھرنے والی جگہوں کی صفائی



پانی بھرنے والی جگہ مثلاً کنویں کو صاف سترارکھیں۔



کنویں کے کنارے کو کوڑا کر کٹ اور جانوروں کے فضلے سے صاف رکھیں۔



پانی بھرنے والی جگہ مثلاً ہینڈ پمپ کو صاف سترارکھیں۔

# پیغامات

- ♦ کنویں کے کنارے کو کوڑا کر کٹ اور جانوروں کے فضلے سے صاف رکھیں۔
- ♦ پانی بھرنے والی جگہ مثلاً کنویں کو صاف سترار کھیں۔
- ♦ پانی بھرنے والی جگہ مثلاً ہینڈ پمپ کو صاف سترار کھیں۔

# ہمیشہ جراثیم سے پاک، صاف اور محفوظ پانی پسیں



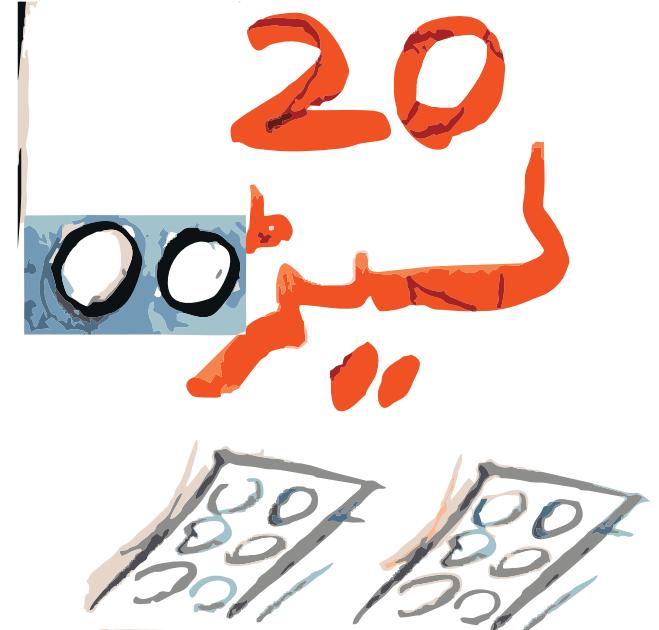
اگر پانی کی مقدار 20 لیٹر ہے تو  
67 ملی گرام کی 2 گولیاں استعمال کریں۔



67 ملی گرام کی ایک گولی 10 لیٹر پانی میں  
صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔



اگر پانی گدلا ہے تو گولی ڈالنے سے  
پہلے صاف کپڑے سے چھان لیں۔



گولیوں کی تعداد پانی کی مقررہ مقدار پر منحصر ہے۔ لہذا  
گولیوں کا استعمال پانی کی مقررہ مقدار کے مطابق کریں۔



یاد رکھیں! کہ یہ گولیاں کھانے اور چبانے کیلئے نہیں۔  
یاد رکھیں!



گولیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



30 منٹ گزرنے کے بعد یہ پانی پینے کیلئے تیار ہے اور  
اس کو کسی صاف برتن میں ڈھانپ کر محفوظ کر لیں۔

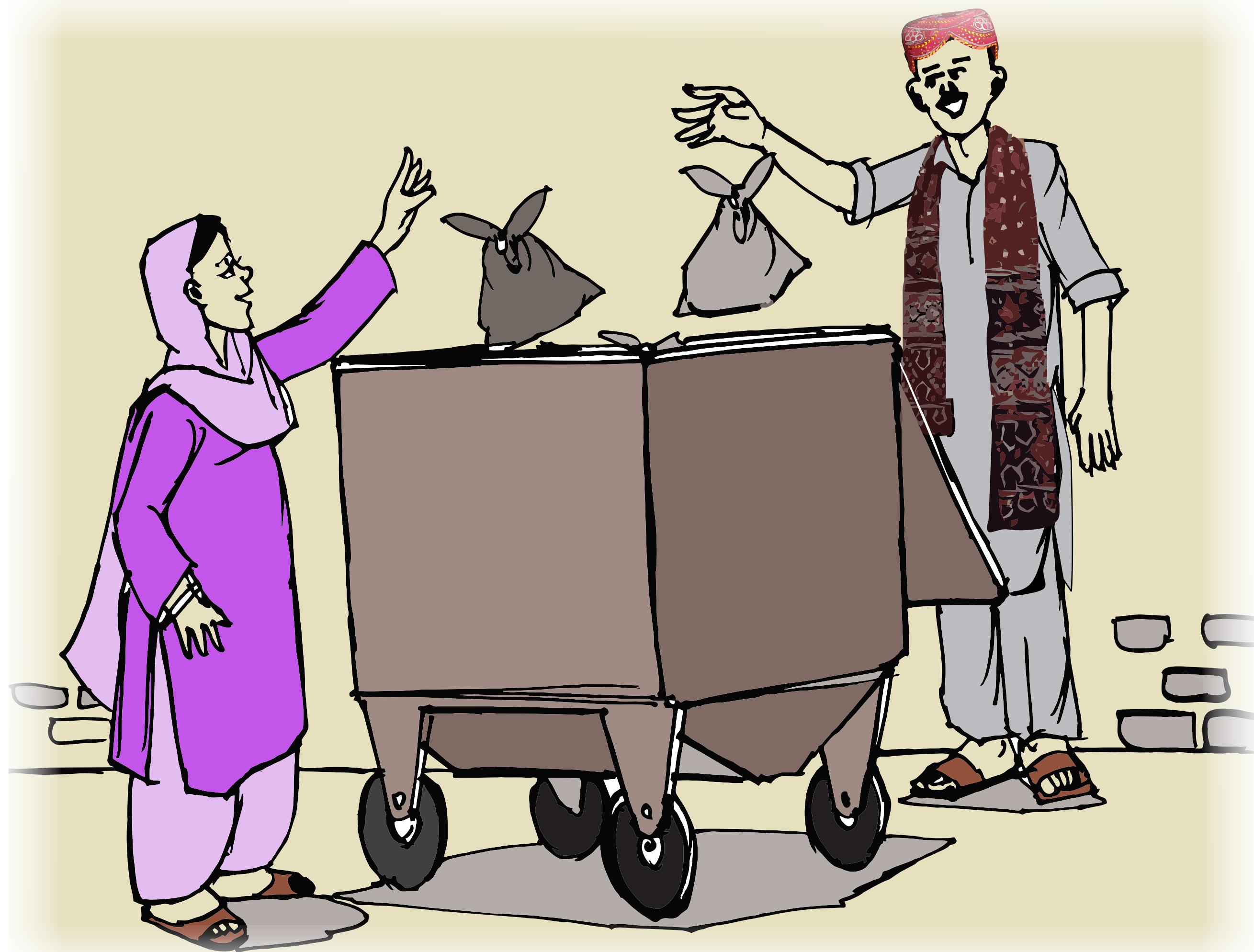


پانی کو استعمال سے پہلے کم از کم 30 منٹ کیلئے پڑا رہنے دیں اور  
تسلی کر لیں کہ گولیاں پانی میں اچھی طرح حل ہو گئیں ہیں۔

# پیغامات

- ♦ گولیوں کی تعداد پانی کی مقررہ مقدار پر منحصر ہے۔ لہذا گولیوں کا استعمال پانی کی مقررہ مقدار کے مطابق کریں۔
- ♦ اگر پانی گدلا ہے تو گولی ڈالنے سے پہلے صاف کپڑے سے چھان لیں۔
- ♦ 67 ملی گرام کی ایک گولی 10 لیٹر پانی میں صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔
- ♦ اگر پانی کی مقدار 20 لیٹر ہے تو 67 ملی گرام کی 2 گولیاں استعمال کریں۔
- ♦ پانی کو استعمال سے پہلے کم از کم 30 منٹ کیلئے پڑا رہنے دیں اور تسلی کر لیں کہ گولیاں پانی میں اچھی طرح حل ہو گئیں ہیں۔
- ♦ 30 منٹ گزرنے کے بعد یہ پانی پینے کیلئے تیار ہے اور اس کو کسی صاف برتن میں ڈھانپ کر محفوظ کر لیں۔
- ♦ گولیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- ♦ یاد رکھیں! کہ یہ گولیاں کھانے اور چبانے کیلئے نہیں۔

# کوڑا کر کٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا



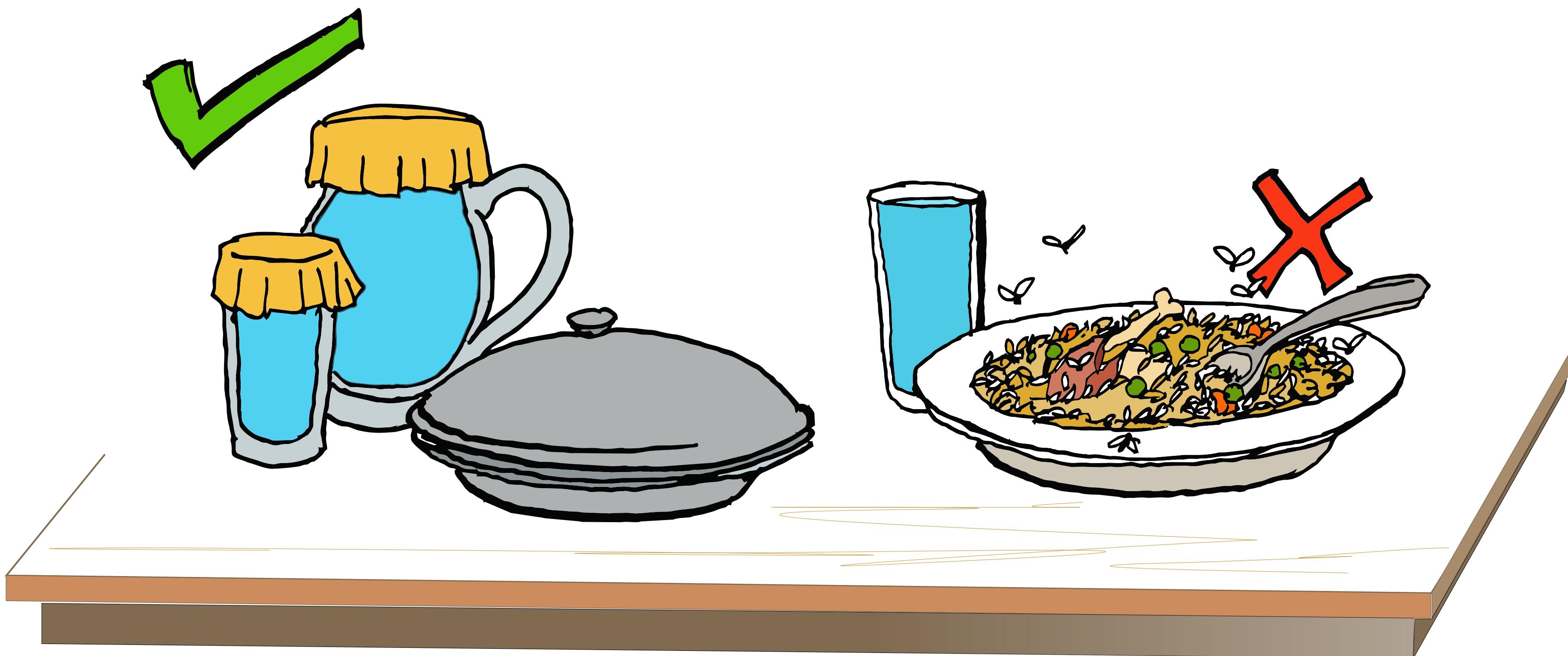
کوڑے کو گلی میں جگہ جگہ پھینکنے کے بجائے اسے کوڑے دان میں ڈالیں

یہ معلمانہ اور پرچار پلان پاکستان، پیشہ ویہا اور اپنی بیہا کی مجموعی شہریت میں، خروز ہے۔

# پیغامات

♦ کوڑے کوگلی میں جگہ جگہ پھینکنے کے بجائے اسے کوڑے دان میں ڈالیں

# کھانے پینے کی اشیاء ڈھانپ کر دیں



کھانا کھانے کے بعد برتنول کو کھلامت چھوڑ دیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔

# پیغامات

♦ کھانا کھانے کے بعد برتاؤں کو کھلامت چھوڑیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔

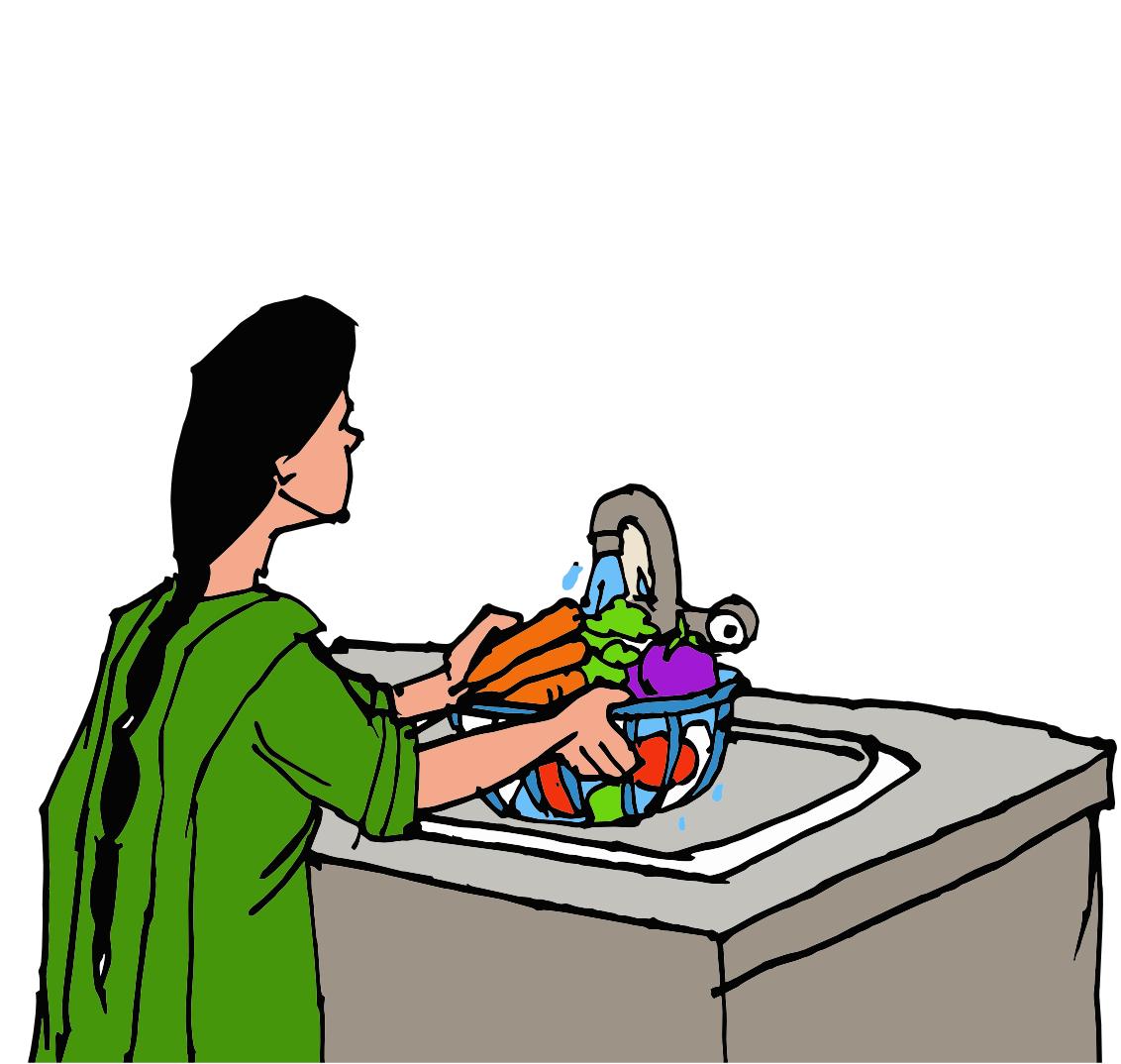
# تازہ اور متوازن غذا کا استعمال کریں



کھانا ہلکی آنچ پر اچھی طرح پکائیں تاکہ اس کی غذائیت برقرار رہے



خوراک کو متوازن رکھنے کیلئے گوشت کے ساتھ سبزیاں بھی اپنی غذا کا حصہ بنائیں



سبزیوں یا پھلوں کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔

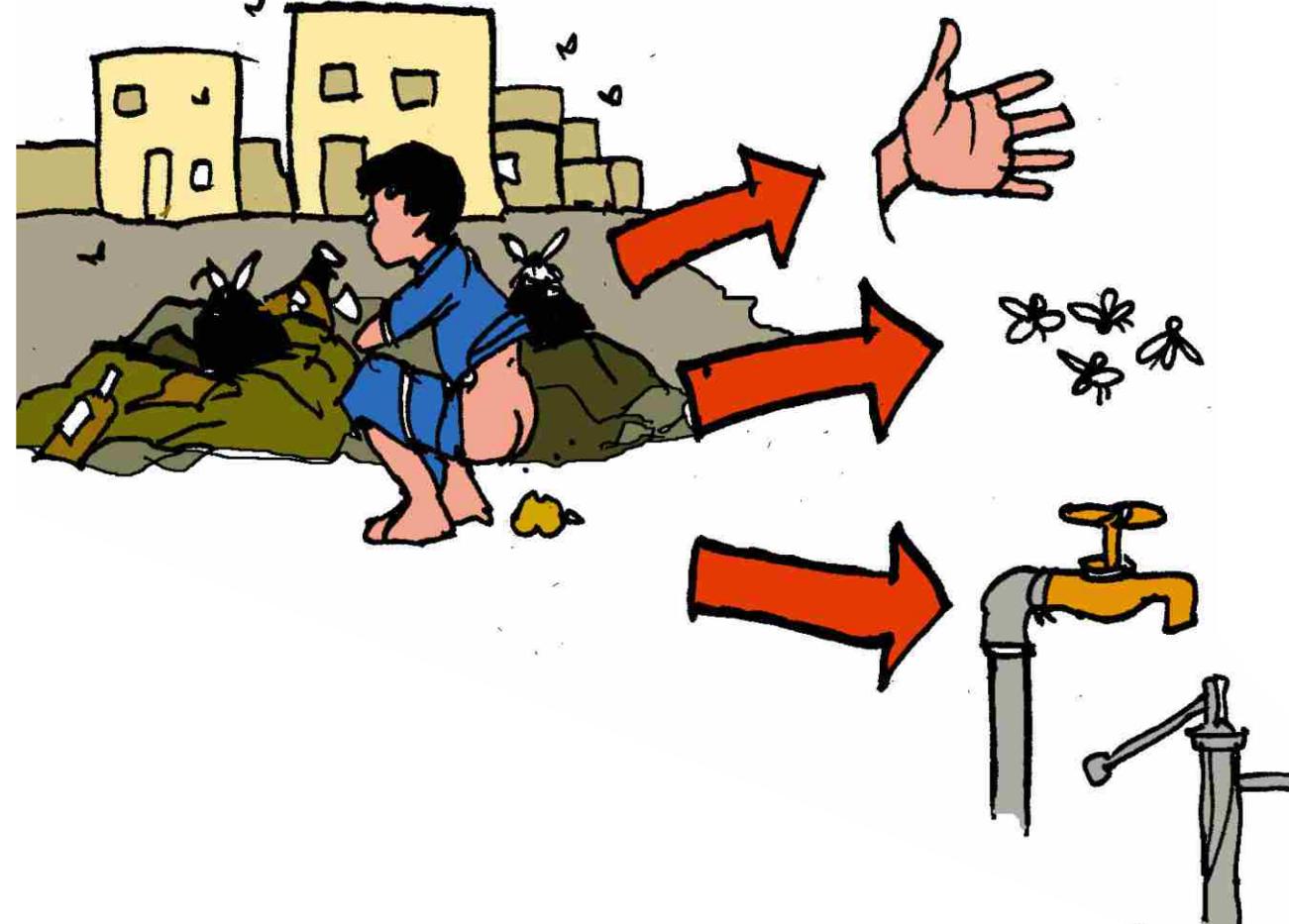
# پیغامات

- ♦ سبز یوں یا اچھلوں کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔
- ♦ خوراک کو متوازن رکھنے کیلئے گوشت کے ساتھ سبز یا بھی اپنی غذا کا حصہ بنائیں
- ♦ کھانا ہلکی آنچ پر اچھی طرح پکائیں تاکہ اس کی غذائیت برقرار رہے



## SUSTAINING BEHAVIOR

# جراثیم کا پھیلاؤ اور روک تھام



کھلے میدان میں پاخانہ کرنے سے پرہیز کریں



بچوں کو لیٹرین کے استعمال کی عادت ڈالیں



خوشحال گھرانہ

# پیغامات

## جراثیم کا پھیلنا

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلو دہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسا کہ دست اور پیچ کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

## جراثیم کی روک تھام

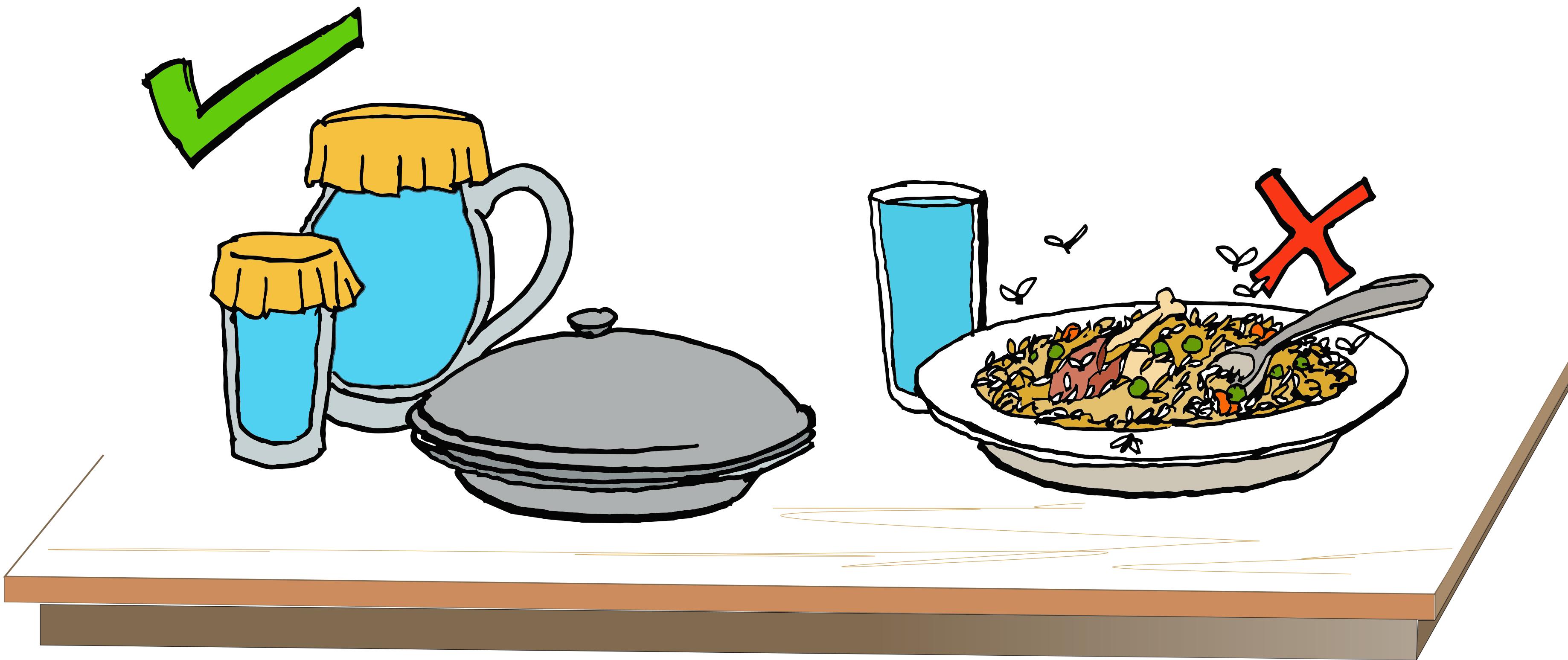
جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدام کیے جاسکتے ہیں۔

صابن سے ہاتھ دھونا      ☆

لیٹرین کے استعمال کے بعد  
بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے  
کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے

لیٹرین کا باقاعدہ استعمال      ☆

# کھانے پنے کی اشیاء دھانپ کر رکھیں

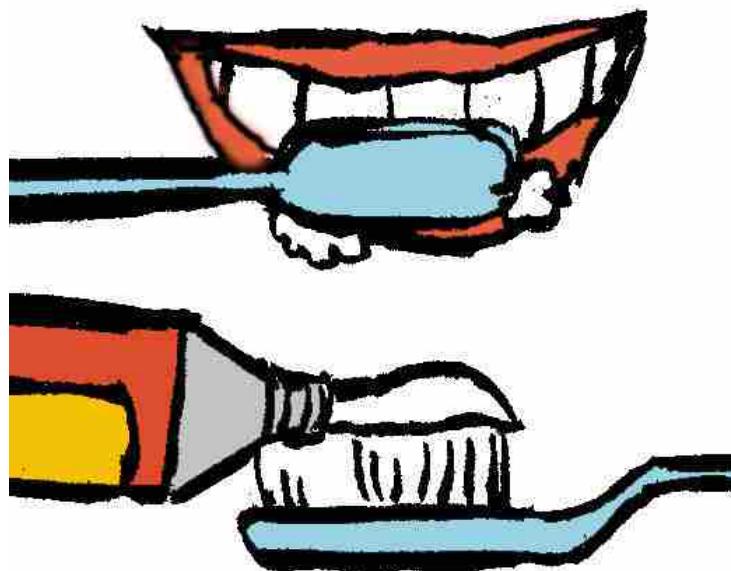


کھانا کھانے کے بعد برتاؤں کو کھلا مت چھوڑیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔

# پیغامات

♦ کھانا کھانے کے بعد برتاؤں کو کھلامت چھوڑیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔

# ذات صفائ



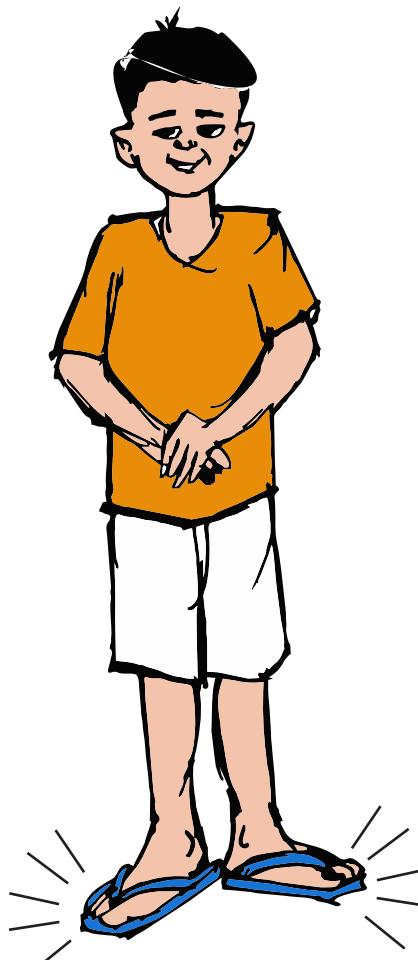
دانت صاف کرنا، گندے دانت منہ اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منہ میں بدبو کا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے الہذا رات کو سونے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔



گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا بچے / بچیاں،  
بوڑھے / بوڑھیاں، لہذا بچے / بچیاں، بوڑھے / بوڑھیاں،  
جو ان عورتیں اور مرد ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔



## روزانہ نہان اور بائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



پاؤں کی صفائی اور جو تے پہننا صحت کیلئے بہتر ہے۔



بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا خون کے بہال رہنے کی اہم وجہ ہے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے



اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور  
صف سترالباس انسانی صحت اور وقار  
دونوں کیلئے ضروری ہے۔

# پیغامات

- ◆ روزانہ نہانہ و بائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ◆ گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا بچے، بچیاں، بوڑھیاں، جوان عورتیں اور مرد ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔
- ◆ دانت صاف کرنا، گندے دانت منه اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منه میں بدبو کا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے لہذارات کو سونے سے پہلے اور صحیح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔
- ◆ اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور صاف سترہ الباس انسانی صحت اور وقار دونوں کیلئے ضروری ہے۔
- ◆ بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا خون کے بہال رہنے کی اہم وجہ ہے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے
- ◆ پاؤں کی صفائی اور جوتے پہننا صحت کیلئے بہتر ہے۔

# گھر میں جمع ہونے والے پچرے کو ہمیشہ مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں



پکا ہوا خراب کھانا یا گلے سڑے پھل اور سبزیاں  
کھلی جگہ پر نہ پھینکیں تاکہ اس پر مکھیاں نہ آئیں  
اور بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔



گلنے سڑے والا کوڑا کر کٹ مثلاً سبزیوں  
اور پھلوں کے چھلکے جانوروں کو کھلانے میں۔



گھر میں اکٹھا ہونے والا کوڑا کر کٹ  
کھلے ڈیبریانالیوں میں مت پھینکیں۔

# پیغامات

- ♦ گھر میں اکٹھا ہونے والا کوڑا کر کت کھلے ڈھیریانا لیوں میں مت پھینکیں۔
- ♦ گلنے سڑ نے والا کوڑا کر کت مثلًا سبزیوں اور بچلوں کے چھلکے جانوروں کو کھلانیں۔
- ♦ پکا ہوا خراب کھانا یا گلے سڑے پھل اور سبزیاں کھلی جگہ پر نہ پھینکیں تاکہ اس پر مکھیاں نہ آئیں اور بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔

# صحت و صفائی کی عادت بیماریوں سے یقینی نجات



ہمیشہ صاف پانی پیسیں اور پپیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔



لیٹرین کا باقاعدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پپیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔



ہمیشہ صاف پانی پیسیں۔ لیٹرین کا باقاعدہ استعمال کریں۔ ہاتھ صابن سے دھوئیں

# پیغامات

- ♦ ہمیشہ صاف پانی پیس اور پیٹ کی بیماریوں سے بچیں۔
- ♦ لیٹرین کا با قائدہ استعمال آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- ♦ کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

کھلے میں پا خانہ، اپنی صحت کو آزمائہ  
کھلے میدان میں پا خانہ کرنا ایک ناپسندیدہ عمل ہے۔



یہ ملٹری لرنگ پلان پاکستان، پیشہ وار یونیورسٹیز کی مشتمل شہریت میں، خود ہے۔

# پیغامات

♦ کھلے میدان میں پاخانہ کرنا ایک ناپسندیدہ عمل ہے۔

# ماہواری کے دوران استعمال ہونے والے اشیاء کا مناسب انتظام



استعمال شدہ پیدا کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں

# پیغامات

♦ استعمال شدہ پیدا کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں

# سکول کو ہمیشہ صاف سڑھار کھیں



صاف سڑھا سکول، صحیت مند ماحول



اسکول میں کوڑا کر کٹ کو کوڑے دان میں ڈالیں

# پیغامات

- ♦ اسکول میں کوڑا کر کٹ کو کوڑے دان میں ڈالیں
- ♦ پکا ہوا خراب کھانا یا گلے سڑے پھل اور سبزیاں کھلی جگہ پر نہ پھینکیں تاکہ اس پر مکھیاں نہ آئیں اور بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔
- ♦ صاف ستر اسکول، صحیت مند ماحول