

# مقامی سطح پر مکمل صحت و صفائی کی اہمیت



**RSPN**

رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک

ہاؤس نمبر 7، سٹریٹ نمبر 49، F-6/4، اسلام آباد۔ پاکستان

فون: +92-51-2829115، فیکس: +92-51-2829556, 2829141

ای میل: [comments@rspn.org](mailto:comments@rspn.org)، ویب سائٹ: [www.rspn.org](http://www.rspn.org)

# گندگی اور گندے پانی سے پھیلنے والی بیماریاں



دست و اسہال

ہیضہ

ٹائیفائیڈ

جلدی امراض

پیلیریقان

پیٹ کے کیڑے

معدہ اور پیٹ کی بیماریاں

گردے کے امراض

آنکھوں کا بیماری



# صحت و صفائی کے حوالے سے روزمرہ زندگی میں موجودہ منفی روپے اور عمل

جسمانی صفائی کا خیال نہ رکھنا (ناخنوں کی صفائی نہ رکھنا، ٹوتھ برش / مسواک کا استعمال نہ کرنا، غسل نہ کرنا اور صاف کپڑے نہ پہنا وغیرہ)۔

گھریلو صفائی کا خیال نہ رکھنا (گھر میں جھاڑو نہ لگانا، جانوروں کی جگہ کی صفائی نہ رکھنا)۔



خاص موقعوں پر ہاتھوں کا صابن سے نہ دھونا۔

کھانے پینے کی اشیاء کو نہ ڈھانپنا۔

کھانے پینے کے برتنوں کی صفائی نہ رکھنا۔

کھلے میں پاخانہ کرنا اور بیت الخلاء کا استعمال نہ کرنا۔

بیت الخلاء ہونے کی صورت میں اسکی صفائی اور مرمت کا خیال نہ رکھنا۔

چھوٹے بچوں کے پاخانے کو صحیح طریقے سے ٹھکانے نہ لگانا۔

پینے کیلئے آلودہ پانی کا استعمال کرنا۔

کوڑا کرکٹ کو مناسب طور پر ٹھکانے نہ لگانا۔

نکاسی آب کا بہتر انتظام نہ کرنا۔

گندگی اور گندے پانی سے پھیلنے والی بیماریوں کی خطرناک علامات پر توجہ نہ دینا۔



خطرناک علامات کی صورت میں ڈاکٹر یا طبی عملے سے رجوع نہ کرنا۔

ڈاکٹر کی دی گئی ہدایات پر عمل نہ کرنا۔

# صحت و صفائی کے حوالے سے روزمرہ زندگی میں درکار مثبت رویے اور عمل

جسمانی صفائی کا خیال رکھنا (ناخنوں کی صفائی، ٹوتھ برش / مسواک کا استعمال، غسل کرنا اور صاف کپڑے پہنا وغیرہ)۔

گھریلو صفائی کا خیال رکھنا (گھر میں جھاڑو لگانا اور جانوروں کی جگہ کو صاف رکھنا)

خاص موقعوں پر ہاتھوں کا صابن سے دھونا۔

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپنا۔

کھانے پینے کے برتنوں کی صفائی رکھنا۔

کھلے میں پاخانہ نہ کرنا اور بیت الخلاء کا استعمال کرنا۔

بیت الخلاء ہونے کی صورت میں اسکی صفائی اور مرمت کا خیال رکھنا۔

چھوٹے بچوں کے پاخانے کو صحیح طریقے سے ٹھکانے لگانا۔

پینے کیلئے صاف (جراثیم سے پاک) پانی کا استعمال کرنا۔

کوڑا کرکٹ کو مناسب طور پر ٹھکانے لگانا۔

نکاسی آب کا بہتر انتظام کرنا۔

گندگی اور گندے پانی سے پھیلنے والی بیماریوں کی خطرناک علامات پر توجہ دینا۔

خطرناک علامات کی صورت میں ڈاکٹر یا طبی عملے سے فوری رجوع کرنا۔

ڈاکٹر کی دی گئی ہدایات پر مکمل عمل کرنا۔

# ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

گھر کے تمام افراد (بچے، عورتیں، مرد)

← کھانا کھانے سے پہلے۔

← کھیتوں میں کام کرنے کے بعد۔

← بیت الخلاء کے استعمال (پاخانہ کرنے) کے بعد۔

← جانوروں کی دیکھ بھال اور گوبر اٹھانے کے بعد۔

← زہریلی ادویات کو چھونے کے بعد۔

عورتیں

← بچوں کو دودھ پلانے سے پہلے۔

← بچوں کو کھانا کھلانے / دوائی پلانے سے پہلے۔

← آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے سے پہلے۔

← بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد۔

بچے

← کھیلنے کے بعد۔



# ہاتھ دھونے کے مراحل



ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔

بیماریوں اور جراثیموں سے بچنے اور ان کے خاتمے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہاتھوں کو صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔ دیئے گئے مراحل پر عمل کریں۔



ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر صاف کریں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔



دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔



صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔



دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح صاف کریں۔



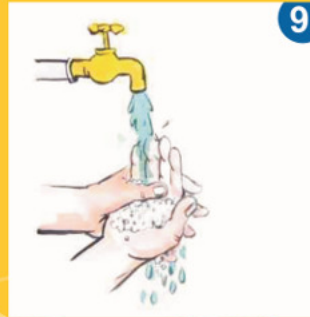
انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر صاف کریں۔



دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑ کر صاف کریں۔



کسی بھی چیز کے استعمال سے پہلے ہاتھوں کو ہوا میں اچھی طرح خشک کریں۔



کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔



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

# جسمانی صفائی

برش/مسواک کرنا



ناخن کاٹنا



صاف تولیے کا استعمال



سسل کرنا اور صاف لباس کا پہنا



ماہواری کے دوران صفائی



# گھریلو صفائی



گھر میں جھاڑو لگانا



کھانے کے برتن دھونا



جانوروں کی جگہ صاف کرنا



## کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپنا



پانی پینے کے برتنوں کو ڈھانپ کر رکھیں



کھانے کے برتنوں کو صاف اور ڈھانپ کر رکھیں

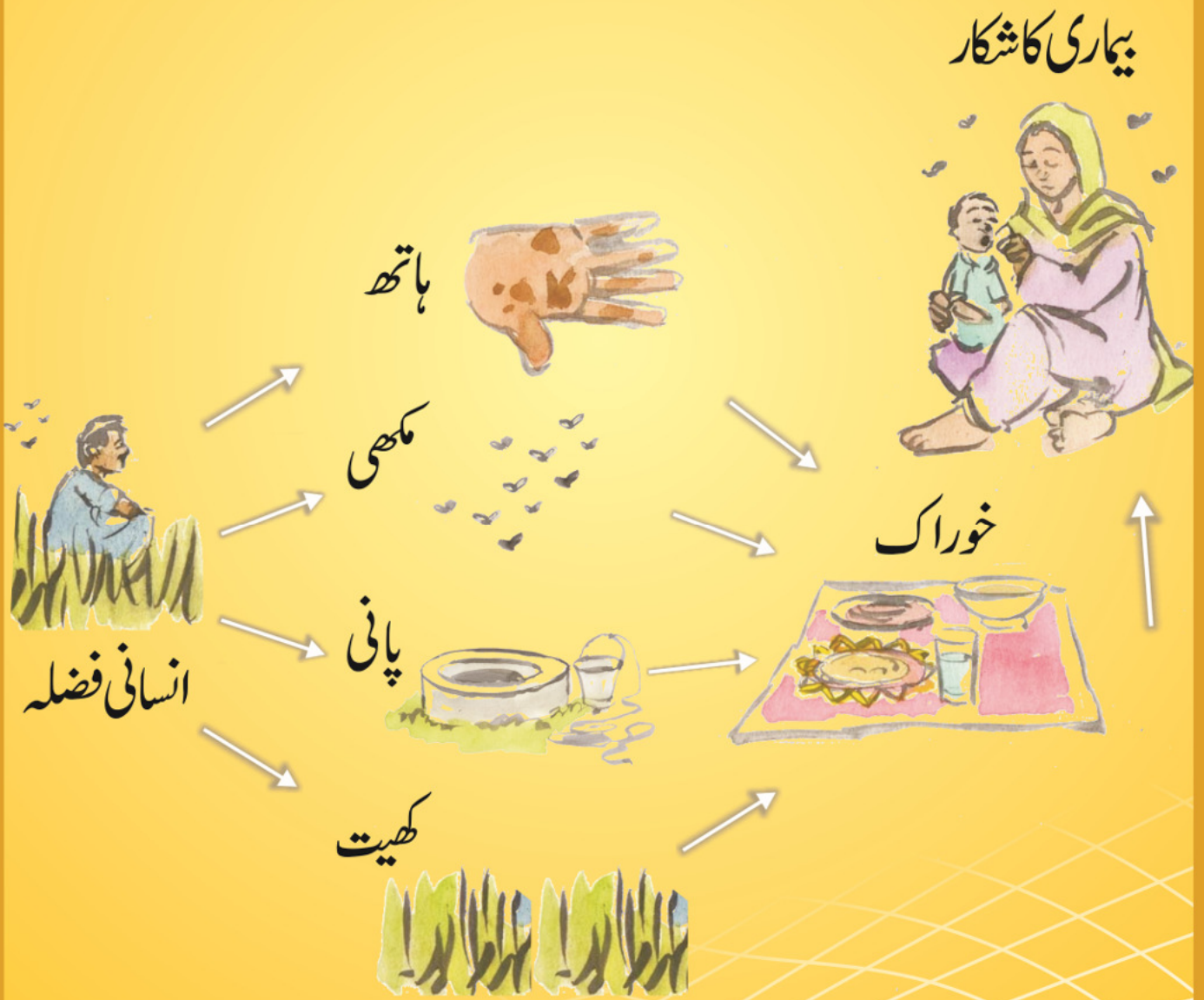


## پھل اور سبزیوں کو دھونا

پھل اور سبزیوں کو ہمیشہ دھو کر استعمال کریں

# انسانی فضلہ کے پھیلاؤ کے ذرائع

انسانی فضلہ ہاتھوں، مکھیوں، گندے پانی، کھیتوں اور خوراک کے ذریعے انسان کے اندر جاتے ہیں جس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں۔



## لیٹرین کی تعمیر کے آسان طریقے کار

### ۱۔ کچے کھڈے والا سادہ بیت الخلاء



اس قسم کا بیت الخلاء سادہ اور سستا ہوتا ہے۔

چکنی مٹی اور کم پانی والے علاقوں کے لئے موزوں ہوتا ہے۔

اس قسم کے بیت الخلاء کے لئے کم جگہ درکار ہوتی ہے اور کھڈے کی دیواریں کچی ہوتی ہیں۔

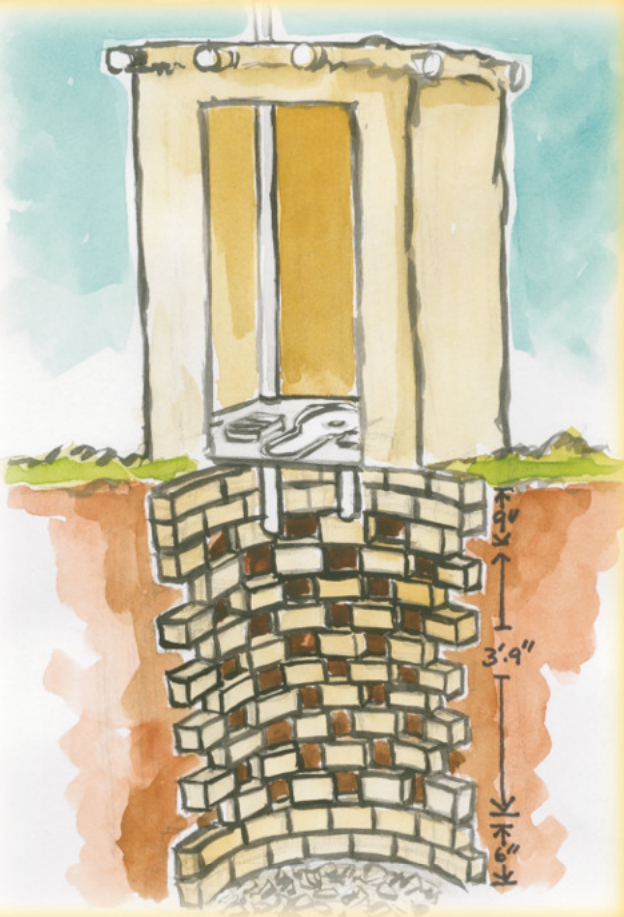
پاخانہ سوکھنے کے بعد قدرتی کھاد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زیر زمین ڈھانچے کی لاگت کا تخمینہ  
کھڈے کی پیمائش: قطر 4 فٹ اور گہرائی 5 فٹ۔

اندازاً مجموعی لاگت	اکائی کی قیمت	مقدار	تعمیراتی سامان
			سیمنٹ (بوری)
			ریٹ (مکعب فٹ)
			بجری (مکعب فٹ)
			سریا/سٹیل (کلوگرام)
			کل

## لیٹرین کی تعمیر کے آسان طریقے کار

### ۲۔ ہوادار اور پانی جذب کرنے والا بیت الخلاء



کم پانی والے علاقوں کیلئے موزوں ہے۔

سادہ اور سستا ہوتا ہے۔  
جگہ کم درکار ہوتی ہے اور تعمیر میں بھی آسانی ہوتی ہے۔

کیڑے مکوڑوں اور بدبو کا کم سے کم باعث بنتا ہے۔

صفائی کیلئے پانی کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور پاخانے کو پانی کے ذریعے سے بہایا جاسکتا ہے۔

زیر زمین ڈھانچے کی لاگت کا تخمینہ  
کھڈے کی پیمائش: قطر 4 فٹ اور گہرائی 5 فٹ۔

اندازاً مجموعی لاگت	اکائی کی قیمت	مقدار	تعمیراتی سامان
			اینٹوں کیلئے درکار (تعداد)
			سینٹ (بوری)
			ریٹ (مکعب فٹ)
			بجری (مکعب فٹ)
			سریا اسٹیل (کلوگرام)
			کل

## لیٹرین کی تعمیر کے آسان طریقے کار

### ۳۔ فلش اور پانی جذب کرنے والے دو کھڈوں کا بیت الخلاء



ان علاقوں کیلئے موزوں ہے جہاں پانی دستیاب ہو۔

کم آبادی والے علاقوں کیلئے موزوں ہے۔

ان دونوں کھڈوں کو (پڑوس میں واقع) دیگر بیت الخلاء سے بھی منسلک کیا جاسکتا ہے۔

پی ٹریپ کی وجہ سے بدبو کی شدت میں کمی اور کیڑوں مکوڑوں پر قابو پایا جاتا ہے۔

تقریباً ایک سال پرانا سوکھا ہوا پاخانہ کھاد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زیر زمین ڈھانچے کی لاگت کا تخمینہ  
کھڈے کی پیمائش: قطر 4 فٹ اور گہرائی 5 فٹ۔

تعمیراتی سامان	مقدار	اکائی کی قیمت	اندازاً مجموعی لاگت
اینٹوں کیلئے درکار (تعداد)			
سینٹ (بوری)			
ریٹ (مکعب فٹ)			
بجری (مکعب فٹ)			
سریاٹھیل (کلوگرام)			
کل			

## لیٹرین کی تعمیر کے آسان طریقے کار

## ۴۔ خصوصی افراد کیلئے اضافی سہولیات والا بیت الخلاء

← اس بات کا خیال رکھیں کہ معذور افراد کے لئے بیت الخلاء کے آنے جانے کے راستے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

← سیڑھیوں کے علاوہ ہموار راستہ بنائیں تاکہ معذور افراد باسانی بیت الخلاء استعمال کر سکیں۔ بیت الخلاء کا راستہ پھسلنے والا نہ ہو۔

← بیت الخلاء میں سیٹ پر بیٹھنے اور اٹھنے کے لئے کوئی سہارے کا انتظام کریں جیسا کہ خاکہ میں ظاہر کیا گیا ہے۔

← بیت الخلاء کے استعمال کے لئے ایک خصوصی سوراخ دار کرسی ہونی چاہیے جیسا کہ خاکہ میں ظاہر کیا گیا ہے۔

← بیت الخلاء میں پانی اور صابن وغیرہ ایسی جگہ رکھیں جو معذور افراد کی پہنچ میں ہوتا کہ وہ بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد صفائی کا خیال رکھ سکیں۔

← بارش ہونے کی صورت میں معذور افراد کو بیت الخلاء میں آنے جانے کیلئے مدد کریں۔

← بیت الخلاء کا دروازہ نسبتاً چوڑا رکھیں تاکہ معذور افراد کیلئے آنے جانے میں آسانی ہو۔

# پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے طریقے

بلچنگ پاؤڈر کا استعمال

پانی ابالنا اور صاف رکھنا

سورج کی شعاعیں



عمومی ریت فلٹر

پھٹکری کا استعمال

پانی صاف کرنے والی  
گولیوں کا استعمال



# کوڑے کرکٹ کا بہتر انتظام

کوڑے کی دو بنیادی اقسام

۲۔ غیر نامیاتی کوڑا

۱۔ نامیاتی کوڑا



کوڑا کرکٹ کے بہتر انتظام کے تین سنہری اصول

■ ■ ■ ■ کوڑے میں کمی ■ ■ ■ ■



■ ■ ■ ■ دوبارہ استعمال کرنا ■ ■ ■ ■



■ ■ ■ ■ دوبارہ قابل استعمال بنانا ■ ■ ■ ■



# کھڑے پانی کی نکاسی اور ملیریا سے بچاؤ کی تدابیر



ملیریا کے جراثیم کی افزائش کے لیے گندے پانی کے کھڈے اور گندے پانی کی نالیاں (جس میں پانی کا بہاؤ بہت آہستہ ہو) ایک موزوں جگہ ہوتی ہے جہاں ملیریا پھیلانے والے مچھرانڈے دیتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں۔ کھڑے پانی کی نکاسی کے لئے مندرجہ ذیل اقدام کریں۔

☆ اپنے محلے میں گندے پانی کے کھڈوں کو مٹی سے بھر دیں۔

☆ موٹر کے ذریعے پانی کی نکاسی کریں۔

## ملیریا سے بچاؤ کی تدابیر

☆ مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں تاکہ مچھر پیدا نہ ہو اور ملیریا کی روک تھام ہو سکے۔

☆ مٹی کا تیل نہ ہونے کی صورت میں کسی بھی استعمال شدہ تیل کا چھڑکاؤ کریں۔

☆ مچھروں سے بچاؤ کے لئے مچھردانی کا استعمال کریں۔



## دست واسہال کی علامات

☆ 24 گھنٹے کے دوران تین یا اس سے زیادہ پانی کی طرح پتلے پاخانوں کا آنا دستوں کی بیماری ہے۔

☆ دست جاری رہیں، دستوں کے ساتھ خون آئے یا بخار ہو جائے۔

☆ جب بچے کی آنکھیں اندر کو دھنس جائیں۔



دستوں کی بیماری میں کافی زیادہ مقدار میں پانی اور نمکیات نکل جانے سے بچے کی جان کو خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔

## دست واسہال کا علاج

دست واسہال کی صورت میں مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کریں

☆ او آرائیس یا نمکول پلائیں۔

☆ بچوں کو نرم غذائیں (کیلا، کھجڑی، دہی وغیرہ) دیں۔

☆ چھ ماہ کی عمر تک بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلائیں حتیٰ

کہ پانی بھی نہ دیں۔ چھ ماہ سے دو سال تک ماں

کے دودھ کے ساتھ نرم غذائیں بھی دیں۔



خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں مریض کو فوری طور پر قریبی ہسپتال یا مرکز صحت لے جائیں۔

## او آرائس بنانے کا طریقہ کار

● او آرائس بنانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور پانی سے دھولیں۔

● پہلے 5 منٹ تک پانی کو ابال کر صاف کر لیں۔

● چار گلاس صاف پانی میں ایک پیکٹ او آرائس اچھی طرح ملا لیں۔

● چھوٹے بچے کو چچ کے ذریعہ وقفہ وقفہ سے پانی پلاتے رہیں۔

● او آرائس ملے پانی کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔

● یہ محلول 24 گھنٹے تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد تازہ محلول تیار کیا جائے۔

● گھر میں او آرائس موجود نہ ہو تو بچے کو نمکول بنا کر پلائیں۔



## نمکول بنانے کا طریقہ کار

● گھر میں نمکول بنانے کیلئے چار گلاس پانی (ایک لیٹر) لیں۔

● پانی کو ابال کر صاف برتن میں رکھیں۔

● نمکول میں ایک چائے کے چمچے برابر یا چٹکی بھر نمک ڈالیں۔

● نمکول میں آٹھ چائے کے چمچے یا مٹھی بھر چینی ڈالیں۔

● نمکول بناتے ہوئے اگر ممکن ہو تو لیموں کے چند قطرے بھی ڈال دیں۔

● ہر دست کے بعد ایک چھوٹا کپ نمکول استعمال کریں۔

● چھوٹے بچے کو نمکول پلانے میں جلدی نہ کریں، دس سے پندرہ منٹ میں چھوٹے چچ کے ذریعے پلائیں۔



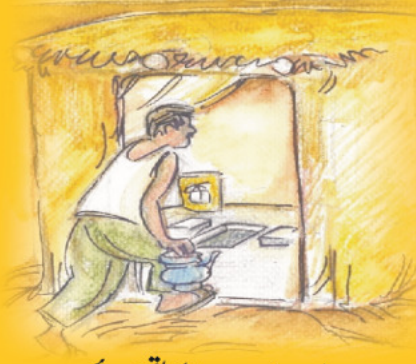
# دست و اسہال سے بچنے کیلئے ضروری حفاظتی تدابیر کا خلاصہ



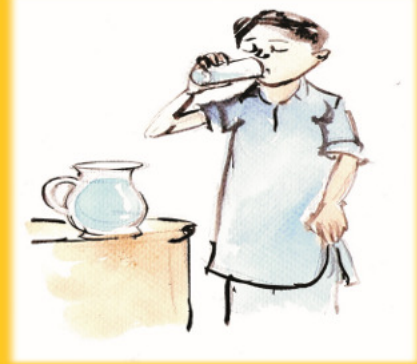
ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔



اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔



بیت الخلاء کے استعمال کو یقینی بنائیں



پینے کیلئے ہمیشہ صاف پانی استعمال کریں۔



کوڑا کرکٹ کا بہتر انداز میں انتظام کریں۔



بیت الخلاء کی صفائی اور مرمت کا خاص خیال رکھیں



ماں کا دودھ جاری رکھیں۔