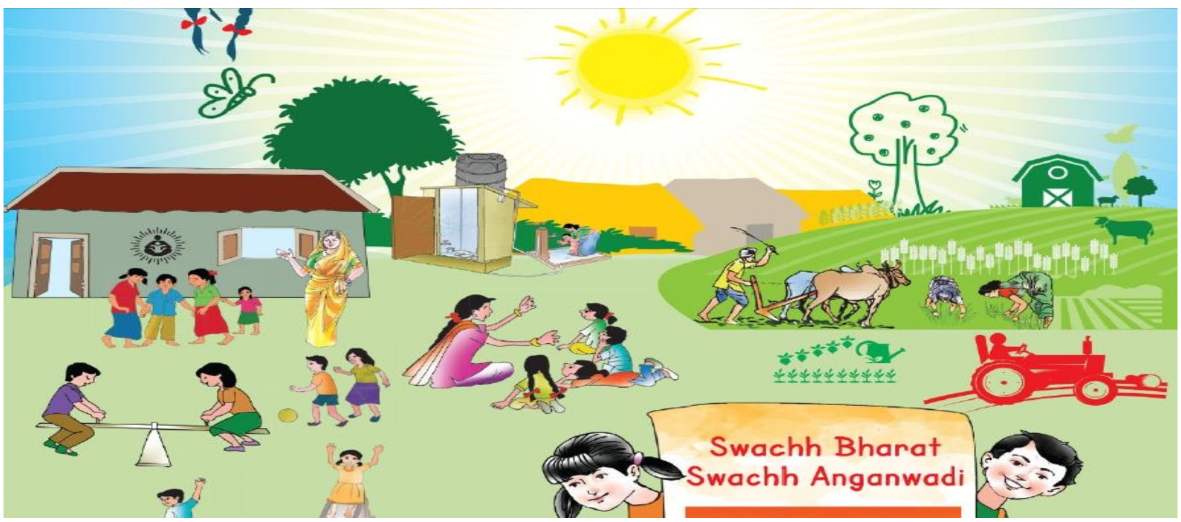
ബാല സ്വച്ഛതാ മിഷൻ

ആമുഖം

- സ്വച്ഛ ഭാരത് അഭിയാൻ (ക്ലീൻ ഇൻഡ്യ കാംപെയിൻ) പിന്തുണ നൽകുക എന്ന ലക്ഷ്യവുമായി 14 നവംബർ, 2014 നാണ് ബാല സ്വച്ഛതാ മിഷന് തുടക്കം കുറിച്ചത്.
- സംയോജിത ശിശു വികസന സേവനങ്ങൾ, അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള ശുചീകരണം ഒരു സുപ്രധാനഘടകമാണ് കാരണം ആറു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കും ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും ആരോഗ്യ പോഷക സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഒരു കേന്ദ്രമാണത്. ഈ സമൂഹം രോഗാണുബാധകൾക്ക് ഭേദ്യവുമാണ് അതിനാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി, താഴെപ്പറയുന്ന ഘടന നിലവിലുണ്ടായിരിക്കണം:



1. ശുചിത്വമുള്ള അംഗൻവാടികൾ

- അംഗൻവാടി കെട്ടിടത്തിന്റെ തറ സിമിന്റിട്ടതോ ടൈൽ പതിച്ചതോ കല്ലുകൾ പാകിയതോ ആയിരിക്കണം.
- അംഗൻവാടിയുടെ പരിസരം പര്യാപ്തമായ വിധത്തിൽ പ്രകാശമുള്ളതും കാറ്റോട്ടമുള്ളതും ആയിരിക്കണം.
- വിള്ളലുകൾ, പരുക്കൻ പ്രതലങ്ങൾ, തുറന്ന കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ എന്നിവ കഴിവതും വേഗം നന്നാക്കുകയും ക്രമമായി പരിശോധിക്കുകയും വേണം.
- മേൽക്കൂരയിലും ചുവരുകളിലും നിന്ന് ക്രമമായി ചിലന്തിവല നീക്കുന്നതായി ഉറപ്പാക്കണം.
- വിരിപ്പുകളും പായകളും സഹിതം എല്ലാ ദിവസവും തറ വൃത്തിയാക്കണം.
- ദ്വാരങ്ങൾ, ഓവുകൾ, കീടങ്ങൾക്ക് പ്രവേശനം ലഭിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള മറ്റ് സ്ഥാനങ്ങൾ എന്നിവ ഭദ്രമായി അടയ്ക്കണം.

2. ശുചിത്വമുള്ള പരിസരങ്ങൾ

- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലെ ചപ്പുചവറുകൾ മൂടിയുള്ള ഒരു ചവറ്റുകുട്ടയിൽ ശേഖരിക്കുകയും ഒരു കംപോസ്റ്റ് കുഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുകയും വേണം.
- തിരസ്ക്കരിച്ച/പാഴായ വസ്തുക്കളുടെ കാലാകാലങ്ങളിലുള്ള നീക്കെ ചെയ്യൽ നിർബന്ധമാക്കുകയും ചവറ്റുകുട്ട ഓരോ ദിവസവും ശൂന്യമാക്കി ഒരു ഡിസ്ഇൻഫക്ടന്റ് ഉപയോഗിച്ച് ദിവസേന കഴുകുകയും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഉണക്കുകയും വേണം.
- കൊതുകുകൾ പെറ്റുപെരുകുന്നത് തടയാൻ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിനും ശൗചാലയത്തിനും ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗങ്ങളിലും ഹാൻഡ് പമ്പിനടുത്തും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- അടുക്കളത്തോട്ടത്തിൽ ഒരു നനയ്ക്കല കുഴിയുണ്ടാക്കി അല്ലെങ്കിൽ തോടുണ്ടാക്കുക വഴി അംഗൻവാടിയുടെ അടുക്കളയിൽ നിന്നു പാഴാകുന്ന വെള്ളം സുരക്ഷിതമായ വിധത്തിൽ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

3. സ്വന്തം ശുചിത്വം

- നിങ്ങളുടെ തലമുടി പതിവായി കഴുകുക. എല്ലാ ദിവസവും മുടി ചീകുകയും തലയിൽ പേനുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും വേണം.
- എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപും പല്ലു തേക്കുക.
- എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുകയും വസ്ത്രങ്ങൾ നിത്യേനമാറ്റുകയും കഴുകുകയും ചെയ്യണം.
- മലവിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷവും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശിശുക്കളുടെ മുഖം വൃത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷവും തുറന്നിരിക്കുന്ന ഒരു വ്രണത്തിനു ചികിത്സ നൽകുന്നതിനു മുൻപും ചപ്പുചവറുകളും പാഴ്‌വസ്തുക്കളും മറ്റും കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ നഖങ്ങൾ മുറിച്ചു ചെറുതാക്കണം.
- കൈകളുടെയും മണിബന്ധത്തിന്റെയും എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഉരച്ചുവേണം കൈകഴുകാൻ.
- രോഗാണുബാധിതമായ തറയുമായി നഗ്നമായ പാദങ്ങൾ സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി ചെരുപ്പ്/ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കണം.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലെ സിങ്കുകളും കൈകഴുകുന്നതിനുള്ള സൗകര്യവും കുട്ടികൾക്ക് ഉചിതമായ നിലവാരത്തിലായിരിക്കണം കൂടാതെ അവ പതിവായി വൃത്തിയാക്കണം.

4. ശുചിത്വമുള്ള ആഹാരം

- ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ പാത്രങ്ങളും അനുയോജ്യമായ ഡിറ്റർജന്റ് ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകണം.
- ഗോതമ്പും അരിയും പോലെയുള്ള ധാന്യങ്ങൾ വായുകടക്കാത്ത ചാക്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ കണ്ടെയ്നറുകളിൽ ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കണം.
- ടി.എച്ച്.ആര്. വൃത്തിയുള്ള ഒരു സ്ഥലത്ത് ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുകയും പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂടി ഈർപ്പം തട്ടാത്ത വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിന് ചുവരുകളിൽ നിന്ന് അകറ്റിവയ്ക്കുന്ന ഒരു പലക ഉപയോഗിക്കണം.
- പുതിയ സ്റ്റോക്ക് ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് പഴയ സ്റ്റോക്ക് ഉപയോഗിച്ചു തീർക്കണം.
- ആഹാരം, എണ്ണ, വെള്ളം എന്നിവ ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിന് രാസവസ്തു കണ്ടെയ്നറുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- നീണ്ട കണയുള്ള തവി ഉപയോഗിച്ചായിരിക്കണം ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നത്.
- പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരുവകൾ മായം ചേർക്കാത്തതും കീടബാധയേൽക്കാത്തതുമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- അടുക്കളയുടെ ഭാഗത്ത് വിഷമുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ/വിഷം/അണുനാശിനികൾ ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കരുത്.

5. കുടിക്കുന്നതിന് ശുദ്ധജലം

- ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴുകുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം അവയെ മലിനമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളത് ആയിരിക്കരുത്.
- വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുന്ന ടാങ്കുകൾ/ബക്കറ്റുകൾ ക്ലിപ്ത ഇടവേളകളിൽ കഴുകണം.
- കുടിക്കാൻ സുരക്ഷിതമായ വെള്ളം ലഭ്യമായിരിക്കണം അത് കണ്ടെയ്നറുകളിൽ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കണം. ടാപ്പുകളുള്ള കണ്ടെയ്നറുകൾ ഉപയോഗിക്കണം.
- കണ്ടെയ്നറുകളിൽ നിന്ന് വെള്ളമെടുക്കുമ്പോൾ കൈകൾ മുക്കരുത്.
- വാട്ടർ ഫിൽട്ടറുകൾ/പ്യൂരിഫയറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, വൃത്തിയാക്കൽ സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദിഷ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.
- കുടിക്കുന്നതിനും പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും മുൻപ് വെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന്/പരിചരിക്കുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിതവും ലളിതവുമായ ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് തിളപ്പിക്കൽ.

6. ശുചിത്വമുള്ള ശൗചാലയങ്ങൾ

- എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും കുട്ടികൾ പിരിഞ്ഞുപോയതിനു ശേഷവും ശൗചാലയം വൃത്തിയാക്കുകയും എല്ലാ സമയത്തും വെടിപ്പായി സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം.
- ശൗചാലത്തിനു സമീപം സൗകര്യപ്രദമായ സ്ഥലത്ത് സോപ്പും വെള്ളവും വയ്ക്കണം.
- ശൗചാലയത്തിനു വേണ്ടി ക്രമമായ ജലവിതരണം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- ടാപ്പുകൾക്ക് ചോർച്ചയുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം.
- ശിശു സൗഹൃദമായ ശൗചാലയങ്ങളായിരിക്കും ഏറ്റവും അഭികാമ്യം.
- ശിശു സൗഹൃദമായ ശൗചാലയങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന പരിഗണനകളിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു:
    - കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി സ്വകാര്യത, ചുവരിൽ ഇണക്കിവളർത്തുന്ന പക്ഷിമൃഗാദികളുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും മനോഹരമായ ഹാസ്യചിത്രങ്ങൾ, ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി വെവ്വേറെ ശൗചാലയങ്ങൾ, ശൗചാലയത്തിനുള്ളിൽ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും കഴുകുന്നതിനുമുള്ള സൗകര്യം.