



ਅਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਅਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ

ਅਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਚਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹਾਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਪਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਪਾਲੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੱਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਬਰੱਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਾਤਲ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਕੰਘਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਧੀਆ ਕੰਘੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਕੀਟਾਣੂ, ਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਜੂਤੇ ਪਾਓ।



ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਾਭ



- ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣਪੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਛੂਹਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਣਪੋਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਦਬੂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਦਿੱਖ-ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾ ਸਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਏ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਚਰਨ

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਮੇਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੜਕ ਜਾਂ ਗਲੀ ਦੇ ਕੋਨੇ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਲੈਟਰਿੰਗਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਓ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਵਸ ਦੀ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ. ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ: ਚਿੱਤਰਕਲਾ, ਫਲਿਪ ਚਾਰਟ, ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ, ਪੋਸਟਰ, ਪ੍ਰਭਾਤ ਫੇਰੀਆਂ, ਗਾਣੇ, ਮਾਡਲ, ਕਠਪੁਤਲੀ ਸ਼ੈ, ਨੁੱਕੜ ਨਾਟਕ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ (ਬਿਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ

