

# ਬਾਲ ਸਵੱਛਤਾ ਮਿਸ਼ਨ

## ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

- ❖ ਬਾਲ ਸਵੱਛਤਾ ਮਿਸ਼ਨ 14 ਨਵੰਬਰ, 2014 ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ (ਸਾਫ਼ ਭਾਰਤ ਮੁਹਿੰਮ) ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
- ❖ ਸਮੇਕਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਫਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਸੰਕਰਮਣ ਸਹਿਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ;



## 1. ਸਾਫ਼ ਆਂਗਨਵਾੜੀ

- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ, ਟਾਇਲਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਰ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤਰੇੜਾਂ, ਖੁਰਦਰੀ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਜਲਦ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਛੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਮਕੜੀ ਦੇ ਜਾਲੇ ਹਟਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਟਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਰਸ਼ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਰਾਖ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਕੀਟਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 2. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ

- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਪੋਸਟ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਗੰਦਗੀ/ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੱਛਰ ਪਲਪਦੇ ਹਨ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨ ਵਿੱਚ ਵਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



### 3. ਖੁਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਵੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੁੱਝਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੱਪਲਾਂ/ਜੂਤੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 4. ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਪਾਲੀ ਨਾਲ, ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਬੰਦ ਜੂਟ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਟੀ.ਐਚ.ਆਰ. ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫੱਟਿਆਂ ਤੇ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਸਟਾੱਕ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਸਟਾੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਾਲੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਕੜਛੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲਾਵਟ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।
- ਰਸੋਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਿਤ ਰਸਾਇਣ/ਜ਼ਹਿਰ/ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

### 5. ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਲੀ

- ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਪਾਲੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਪਾਲੀ ਭੰਡਾਰਨ ਟੈਂਕ/ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਲੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਲੀ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਨਾ ਡੁਬੋਏ ਜਾਣ।
- ਜੇ ਵਾਟਰ ਫਿਲਟਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪਾਲੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਪਾਲੀ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ/ਸੋਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

### 6. ਪਖਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

- ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਖਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਲੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ।
- ਪਖਾਨੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਪਾਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪਖਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:
  - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਰਦਾ, ਕੰਧ ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਕਾਰਟੂਨ, ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਖਾਨੇ, ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੋਣਾ।