



పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనేది ప్రతీ ఒక్కరికి సంబంధించినది. మీ ఆరోగ్యానికి రక్షణ కల్పించి, వ్యాధి రహితంగా ఉండటానికి ఇది శరీరానికి అవసరం. సక్రమమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత కోసం కావల్సిన చర్యల గురించి అంగన్ వాడీ కార్యకర్త చైతన్యాన్ని కలిగించాలి.

- ఎప్పుడూ మీ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. రోజుకి కనీసం ఒకసారి స్నానం చేయాలి. ప్రతీరోజూ మీ దుస్తులు మార్చుకోవాలి. (నీటి కొరత ఉన్నప్పుడు, మీరు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు స్నానం చేయాలి. నీటి లభ్యత చాలా అధ్వానంగా ఉన్నప్పుడు, మీ శరీరాన్ని శుభ్రమైన, తడి తువ్వాలితో తుడుచుకోవాలి.)
- మీ పళ్లని రోజుకి రెండుసార్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి, ముఖ్యంగా నిద్ర లేచిన వెంటనే మరియు రాత్రి నిద్రించటానికి ముందు. పళ్లని లోపల, బయట, చిగుళ్లకు దూరంగా, పళ్ల పైన శుభ్రం చేసుకోవాలి. టూత్ పేస్ట్ లభించకపోతే, డాతూన్ ని ఉపయోగించవచ్చు.
- గోళ్లని సక్రమబద్ధంగా కత్తిరించి, వాటిని శుభ్రంగా ఉంచటం ప్రధానం.
- ఆహారం తయారు చేయటానికి ముందు, వడ్డించటానికి ముందు లేదా ఆహారం తినటానికి ముందు, పిల్లలకి తినిపించటానికి ముందు చేతుల్ని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- సీజన్ల ప్రకారం ప్రతీ ఒక్కరు సౌకర్యవంతంగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి. రోజూ దుస్తుల్ని మార్చటం అనేది ఆరోగ్యవంతమైన అలవాటు.
- జుట్టు ఆరోగ్యానికి ప్రతీరోజూ తల దువ్వకోవాలి. ప్రతీ ఒక్కరు తల స్నానం చేయాలి ముఖ్యంగా చెమటలు ఎక్కువగా పట్టే వారు తప్పనిసరిగా తల స్నానం చేయాలి. పేలు, ఈపీ ఉన్నప్పుడు అదనపు సంరక్షణ అవసరం. మెత్తటి దువ్వెనలను ఉపయోగించాలి, వీటిని ఇతరుల దువ్వెనలతో కలిపి వాడరాదు.
- క్రిములు, దుమ్ము, కీటకాల్ని దూరంగా ఉంచటానికి సరైన చెప్పులు అవసరం.



శుభ్రంగా ఉండటం వల్ల ప్రయోజనాలు



- మీరు ఏదైనా పని చేసినప్పుడల్లా మిమ్మల్ని అనారోగ్యపరచే హానికరమైన జీవులు ప్రవేశించడం జరుగుతుంది.
- శుభ్రం చేసుకోని చేతులతో ప్రజలు తమ నోళ్లని త్రాకుటవలన వల్ల చాలా వ్యాధులు మరియు ఇన్ ఫెక్షన్స్ కలుగుతాయి.
- మీ చర్మం నుంచి వెలువడే వ్యర్థాలు, శుభ్రం చేయని దుస్తుల నుంచి వచ్చే దుర్వాసన, చెమటలో ఉండే రసాయనాలు మరియు చర్మపు బ్యాక్టీరియా ఏక్షన్స్ కలయికలతో శరీరం దుర్వాసన వస్తుంది.
- చెడు శ్వాస, శరీర దుర్గంధం, మరియు సక్రమంగా లేని రూపం మీ గురించి చెడు అభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తుంది.
- ప్రొఫెషనల్ సందర్భాల్లో కూడా ఆరోగ్యంగాను చక్కగా కనిపించటం మీకు ప్రధానం.
- చక్కటి పరిశుభ్రతని కలిగి ఉండటం వల్ల ప్రజలు మీ సామర్థ్యాలపై దృష్టి పెట్టటానికి అవకాశమిస్తుంది.

పర్యావరణ పారిశుధ్యానికి అంగన్‌వాడి కార్యకర్త తీసుకునే ముఖ్యమైన చర్యలు

- చాలా గ్రామాల్లో ఆరోగ్యం మరియు పారిశుధ్య కమిటీలు ఉంటాయి. గ్రామీణ ఆరోగ్య ప్రణాళికల్ని అభివృద్ధి చేయటానికి కమిటీ సభ్యులు చొరవ తీసుకుంటారు. గ్రామీణ ఆరోగ్య ప్రణాళికకు కొంతమంది కార్యకర్తలు అవసరం. వాళ్లు ప్రజల్ని సమీకరించి, ప్రజలతో కలిసి ఆలోచించి, ప్రణాళిక చేయటానికి, సమస్యలు విశ్లేషించి, తమ పర్యావరణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచటానికి కావల్సిన పరిష్కారాల్ని ప్రోత్సహించటానికి వాళ్లని ప్రేరేపిస్తారు.
- సక్రమమైన విధానంలో చెత్తాచెదారాల్ని పడవేయాలి, రోడ్డుపై లేదా వీధి మూలల్లో వాటిని వదిలివేయరాదు.
- అంగన్‌వాడి మరియు ఇళ్లు ప్రతీరోజూ శుభ్రం చేయాలి.
- మానవ వ్యర్థాల్ని సక్రమంగా పడవేయాలి. తమ ఇళ్లల్లో శానిటరి లెట్రీన్స్ నిర్మించుకునేలా ప్రజల ప్రవర్తనని మార్చగలగాలి.
- తమ పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా అంగన్‌వాడి కార్యకర్త తల్లుల్ని సమావేశపర్చి వారిని ప్రేరేపించాలి. ఈ పనిని గ్రామ ఆరోగ్య పోషణ దినోత్సవం రోజున లేదా మహిళా మండలి సమావేశాల్లో చేయాలి.
- బి.సి.సి. కోసం సహాయక సామగ్రి ఉపయోగించాలి: చిత్రకథ, ఫ్లిప్ చార్డ్స్, కరపత్రాలు, పోస్టర్స్, ప్రభాత్ ఫెరీస్, పాటలు, మోడల్స్, తోలుబొమ్మలాటలు, వీధి నాటకాలు మొదలైన వాటిని సందేశాల్ని ప్రచారం చేయటానికి ఉపయోగించాలి.

అయిదు ఎఫ్‌లు - వ్యాధిని నివారించటానికి తీసుకోవల్సిన సంరక్షణ

