



حفظان صحت اور صفائی ستھرائی

ذاتی حفظان صحت

ذاتی حفظان صحت ہر شخص کے لئے اہم ہوتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے جسم کی حفاظت کریں کہ وہ ہر قسم کی بیماری سے پاک رہے۔ آنگن واڑی کارکن کو چاہئے کہ وہ ذاتی حفظان صحت کے بارے میں بیداری پیدا کریں۔

- اپنے جسم کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ روزانہ کم از کم ایک مرتبہ نہائیں۔ کپڑے بھی روزانہ تبدیل کرنے کی کوشش کریں (اگر پانی کی کمی ہے تو آپ ایک ہفتے میں کم از کم 2 مرتبہ ضرور نہائیں اور اگر پانی کی بہت زیادہ قلت ہے تو اپنے بدن کو گیلے کپڑے سے صاف کریں۔)
- اپنے دانت کم از کم 2 مرتبہ برش سے صاف کریں، خاص طور پر سونے سے پہلے اور سو کر اٹھنے کے بعد۔ اپنے دانتوں کو اندر باہر سے اچھی طرح صاف کریں۔ اگر ٹوتھ پیسٹ نہیں ہے تو مسواک کا استعمال کریں۔
- ناخن کاٹنا اور انہیں صاف رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔
- کھانا پکانے، پروسنے اور بچوں کو کھلانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- موسم کے اعتبار سے آرام دہ کپڑے پہنیں اور روزانہ کپڑے بدلنا ایک اچھی عادت ہے۔
- بالوں میں کنگھا کرنا بالوں کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ اگر آپ کے سر میں زیادہ پسینہ آتا ہے تو بالوں کو دھوئیں۔ بالوں کی اچھی طرح دیکھ بھال کریں اور اپنا کنگھا دوسرے کے ساتھ شریک نہ کریں۔
- پیروں کو دھول، کپڑوں اور جراثیم سے بچانے کے لئے اچھے اور آرام دہ جوتے ضروری ہیں۔



صاف رہنے کے فائدے

- آپ جب بھی کچھ کرتے ہیں تو بنیادی طور پر کوئی نہ کوئی نقصان دہ چیز اٹھاتے ہیں جس کی وجہ سے آپ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- زیادہ تر بیماریاں اور انفیکشن اس لئے ہوتے ہیں کہ لوگ اپنے بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنا منہ چھوتے رہتے ہیں۔
- بدن کی بدبو آپ کی جلد سے نکلے ہوئے فضلات، آپ کے کپڑوں کی گندگی سے اٹھے والی بدبو اور آپ کے پسینے اور جلد کی حرکت سے کیمیائی اثرات اور بیکٹریا پیدا ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔
- بدبودار سانس، بدن کی بدبو اور گندے کپڑوں سے آپ کا پہلا تاثر بہت خراب ہوتا ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ آپ صحت مند اور اچھی شخصیت کے طور پر نظر آئیں جو آپ کے پیشے کے لئے بھی ضروری ہے۔
- ذاتی صاف صفائی کی وجہ سے لوگ بھی آپ پر توجہ دیں گے اور آپ کی اہلیت پر توجہ دیں گے۔

ماحول صاف کرنے کے لئے آنگن واڑی کارکن کے اہم اقدامات

- زیادہ تر گاؤں میں صحت اور صفائی ستھرائی کی کمیٹی ہوتی ہے۔ کمیٹی کے ارکان گاؤں میں صحت کے فروغ کے منصوبے کے لئے اقدامات کرتے ہیں۔ گاؤں میں صحت سے متعلق منصوبہ بندی میں کچھ معاونین کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ لوگوں کو اکٹھا کرتے ہیں، انہیں غور کرنے اور لوگوں کے ساتھ منصوبہ بنانے کیلئے تیار کرتے ہیں، مسائل کو سب کے سامنے پیش کرتے ہیں اور ماحول کو صاف ستھرا بنانے کے لئے ان مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں۔
- کوڑا کرکٹ مناسب طریقے سے پھینکتے ہیں اور کچرا سڑک پر یا سڑک کے کنارے نہیں ڈھیر کرتے۔
- آنگن واڑی اور گھروں کو روزانہ صاف کیا جانا چاہئے۔
- انسانی فضلے کو ٹھکانے لگانے کا مناسب طریقہ ہونا چاہئے۔ جو لوگ استطاعت رکھتے ہیں، انہیں اپنے گھروں میں سینیٹری لیٹرین بنوانے چاہئیں۔
- آنگن واڑی کارکن کو چاہئے کہ وہ ماؤں کو یکجا کریں اور برادری کو تحریک دلائیں کہ وہ آس پاس کی جگہ صاف ستھری رکھیں۔ یہ کام گاؤں صحت اور تغذیہ کا دن یا مہیلا منڈل کی مینٹنگ کے موقع پر کیا جاسکتا ہے۔
- BCC کے لئے امدادی سامان استعمال کریں: چتر کتھا، فلپ کارڈ، کتابچے، پوسٹر، پر بھات پھیری، گیت، ماڈل، کٹھ پتلیوں کا شو، ٹکڑا ٹک وغیرہ کے ذریعے بھی صفائی ستھرائی کے پیغام کو عام کیا جاسکتا ہے۔

بیماری سے بچاؤ کے لئے پانچ F بردھیان دیں

