

بال سوچتا مشن

تعارف

- ❖ بال سوچتا مشن 14 نومبر 2014 کو شروع کیا گیا جس کا مقصد سوچ بھارت ابھیان میں مدد کرنا ہے۔
- ❖ بچوں کی ترقی کی مربوط خدمات میں آنگن واڑی سینٹر کے اندر اور آس پاس صفائی ستھرائی بہت اہم ہے کیونکہ یہ ایسا مرکز ہے جس میں 6 سال سے کم عمر کے بچے، حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتیں صحت اور تغذیہ سے متعلق خدمات حاصل کرتی ہیں۔ یہ گروپ بھی انکیشن کا جلد شکار ہو سکتا ہے اس لئے مذکورہ بالا مقصد کو حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے اپنائے جانے چاہئیں۔



2. آس پاس کی صفائی

- آنگن واڑی سینٹر کا کوڑا کرکٹ ایک بند ڈبے میں جمع کر کے کمپوسٹ پیٹ میں ڈالنا چاہئے۔
- خراب اور فالتو چیزوں کو وقفے وقفے پر ہٹانے کا بندوبست کریں اور ڈسٹ بین کوروزانہ خالی کیا جائے، اسے دھویا جائے اور سکھایا جائے۔
- آنگن واڑی سینٹر، ٹوائلٹ، ہینڈ پمپ کے نزدیک پانی نہ بھرنے دینا چاہئے تاکہ چھجروں کے پیدا ہونے کو روکا جاسکے۔
- آنگن واڑی سینٹر کے باورچی خانے کا گندہ پانی محفوظ طریقے سے نالی کے ذریعے سوک پیٹ میں ڈالا جائے یا کچن گارڈن میں استعمال کیا جائے۔

1. صاف آنگن واڑی:

- آنگن واڑی سینٹر عمارت کا فرش سینٹ سے بنا ہونا چاہئے، ٹائل لگے ہونے چاہئیں یا پتھر لگا ہونا چاہئے۔
- آنگن واڑی سینٹر کی عمارت روشن اور ہوادار ہونی چاہئے۔
- دراڑوں، خراب فرش یا کھلے ہوئے جوڑوں کو فوری طور پر مرمت کی جانی چاہئے اور ان کی جانچ کی جانی چاہئے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ چھت اور دیواروں سے مکڑی کے جالے صاف ہوں۔
- فرش، دریاں اور قالین روزانہ صاف کرنے چاہئیں۔
- ایسے سوکھے، سوراخ یا دیگر جگہوں کو، جہاں کیڑے مکوڑے آسکتے ہیں، بند کر دینا چاہئے۔

4. صاف کھانا

- کھانا بنانے اور پروسنے کے لئے استعمال ہونے والے تمام برتن اچھے ڈزجنٹ اور پانی کے ساتھ اچھی طرح دھونے چاہئیں۔
- گیبوں اور چاول جیسے اناج کو اچھی طرح پوری یا ٹکی میں بند کر کے رکھنا چاہئے۔
- THR کو صاف جگہ اسٹور کرنا چاہئے اور اسے پلاسٹک شیٹ سے ڈھک کر اسے نمی سے بچانا چاہئے۔
- کھانے کی چیزوں کو دیوار سے الگ رکھنے کے لئے لکڑی کے ڈبوں کا استعمال کرنا چاہئے۔
- تازہ سامان سے پہلے، آئے سامان کو پہلے استعمال کرنا چاہئے۔
- کیمیکل کے ڈبوں کو کھانا، تیل یا پانی رکھنے کے لئے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
- کھانے کو پروسنے کے لئے۔ لمبی ڈنڈی والے چمچ استعمال کرنے چاہئیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا بنانے میں استعمال ہونے والا سامان کسی بھی قسم کی ملاوٹ سے پاک ہو۔
- کسی بھی قسم کا زہر یا کیمیکل / زہر / کیڑے مار دوا وغیرہ باورچی خانے میں نہیں رکھنی چاہئے۔

6. صاف ٹوائلٹ

- ٹوائلٹ روزانہ صبح کو صاف کرنے چاہئیں۔ بچوں کے استعمال کے بعد صاف ستھرے رکھے جانے چاہئیں۔
- ٹوائلٹ کے پاس پانی اور صابن مناسب جگہ پر رکھے جانے چاہئیں۔
- ٹوائلٹ میں پانی کی سپلائی بلا رکاوٹ ہونی چاہئے۔
- ٹائل چمکنے والے نہیں ہونے چاہئیں۔
- ایسے ٹوائلٹ ہونے چاہئیں جنہیں بچے آرام سے استعمال کر سکیں۔
- بچوں کے لئے آرام دہ ٹوائلٹ میں مندرجہ ذیل چیزیں ضروری ہیں:
 - بچوں کے آرام الگ تھلگ، دیواروں کو خوبصورت جانوروں یا دیگر تصاویر، لڑکوں اور لڑکیوں کے لئے الگ تھلگ ٹوائلٹ اور ٹوائلٹ میں دھونے اور صاف کرنے کی پوری سہولیات وغیرہ۔

3. اپنی صفائی

- بالوں کو اچھی طرح دھوئیں اور روزانہ کنگھا کریں اور دیکھیں کہ بالوں میں جوئیں تو نہیں ہیں۔
- روزانہ صبح اٹھ کر اور سوتے وقت دانت صاف کریں۔
- روزانہ نہائیں اور کپڑے دھو کر روزانہ بدلیں۔
- ٹوائلٹ جانے کے بعد، کھانے سے پہلے، بچے کا چہرہ پونچھنے کے بعد، زخم پر مرہم لگانے کے بعد، کوڑا کرکٹ اٹھانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔
- اپنی انگلیوں کے ناخنوں کو کاٹنے رہیں۔
- ہاتھوں کو اچھی طرح اور ہاتھ کے تمام حصوں کو رگڑ رگڑ کر دھوئیں۔
- چہل یا جوتے، پہنیں تاکہ ننگے پیروں میں انفیکشن نہ ہو۔
- آنگن واڑی سینٹر میں سنک اور ہاتھ دھونے کی سہولت مناسب اونچائی پر ہونی چاہئے تاکہ بچے بھی آرام سے ہاتھ دھوسکیں۔

5. پینے کا صاف پانی

- کھانے کی چیزیں دھونے کے لئے پانی صاف ستھرا ہونا چاہئے تاکہ اس سے کھانے میں خرابی نہ آئے۔
- پانی کے ٹینک، بالٹیاں، ڈبے وغیرہ وقفے وقفے سے صاف کئے جانے چاہئیں۔
- پینے کا صاف پانی دستیاب ہونا چاہئے اور اسے بند ٹکی وغیرہ میں رکھنا چاہئے۔ ان میں ٹونگی لگی ہونی چاہئے۔
- ٹکی سے پانی نکالتے وقت اس میں ہاتھ نہیں ڈبونا چاہئے۔
- اگر واٹر فلٹر استعمال کئے جائیں تو ان کی صفائی کے لئے مقررہ طریقے بھی استعمال کرنے چاہئیں۔
- پینے اور کھانا پکانے کے لئے استعمال ہونے والے پانی کو صاف کرنے کا آسان طریقہ پانی ابلانا ہے۔