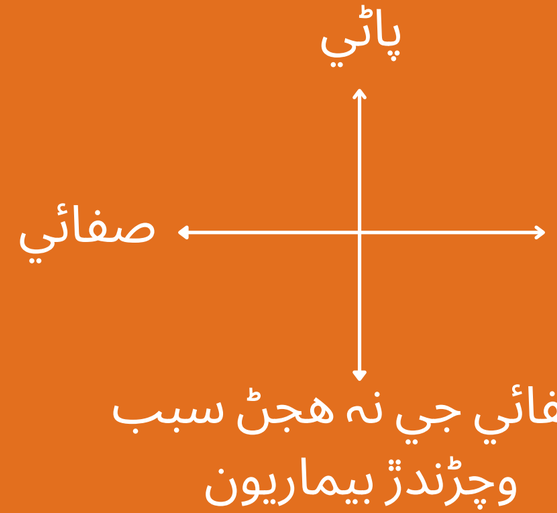


صحت و صفائی

صحت ۽ صفائي جو مقصد ذاتي ۽ مجموعي طور تي صحتمند زندگي گذارڻ ۽ بيمارين کان بچاءَ آهي



پاڻي

صاف پاڻي مان ڇا مراد آهي ؟

صاف پاڻي جون پنج خاصيتون آهن

- حياتياتي طور تي: يعني جنهن ۾ کو به ڪيڙو يا جراثيمہ نہ هجي
- ڪيمائي طور تي: ان ۾ کي به زهريلا ڪيمڪل جا زرڙا نہ هجن
- صاف نظر اچي بوءِ يا ذائقو واضع هجي
- ضروري ڪيمڪل جا جزا فلورائيڈ ۽ آئرن شامل هجن
- ريڈيو ايڪٹو نہ هجن يعني ان ۾ کو به يورينيم اهڙو مواد نہ هجي
- جنهن جا ڪرڻا نقصاندھ ڏي هجن



care®
FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES



پاڻي جي اهميت

- سائنس جي مطابق انساني زندگي پاڻي سان شروع ٿئي ٿي
- انساني زندگي جي لاِءِ هوا کان پوِءِ بي اهم ضرورت پاڻي آهي
- پاڻي نہ هجڻ سان موت بہ ٿي سگهي ٿو پاڻي زندگي جي اهم ضرورت آهي
- کاڌي پيتي ۽ صفائي ۾ استعمال ٿئي ٿو مثال طور: وهنجڻ ڪپڙن جي صفائي وغيره لاِ پاڻي ضروري آهي

- پاڻي صحت لاِءِ ضروري آهي
- اسان جي جسم جا 2 کان 3 حصا پاڻي تي مشتمل آهن
- پاڻي انسان جانور ۽ ٻوٽن جي هر گهرڙي ۾ موجود هوندو آهي
- جئين تہ دنيا جا 3 حصا پاڻي تي مشتمل آهن
- پر ان مان صرف هڪ فيصد کان بہ گهٽ پاڻي انسان جي رسائي ۾ آهي پاڻي
- جسم جي گرمي برقرار رکي ٿو

care®

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES

پاڻي حاصل ڪرڻ جا ذريعا

قدرتي	مصنوعي
قدرتي وسيلن ۾ برسات، برف، دريا ۽ چشما آهن	مصنوعي وسيلن ۾ واهه، کوهه، نلڪو ٽيوب ويل تلاءُ وغيره شامل آهن



پاڻي کي صاف رکڻ جا مختلف طريقا

- پاڻي کي جمع ڪري رکڻ لاءِ صاف ٿانو جو استعمال
- ٿانو کي استعمال کرڻ کان پهرين پاڻي سان ڌوئڻ
- ڍڪڻ وارن ٿانو جو استعمال
- گهريلو جانورن ۽ پکين جي آلودگي کان پاڻي بچيل هجي
- کوهه جي آس پاس واري جاءِ کي صاف رکو
- کوهه جي منهن کي هميشه ڍڪي رکو
- کوهه جي پاسي وارن جاين کي پکو ڪيو
- کوهه مان پاڻي ڪڍڻ واري ٿانو کي هميشه صاف رکو
- نلڪي جي آس پاس واري جاءِ صاف رکو
- فالتو پاڻي کي نيڪال کرڻ لاءِ نالي ٺاهيو

گهر ۾ استعمال کرڻ واري پاڻي کي صاف کرڻ جا طريقا

- پاڻي کي اوهاري رکڻ
- ڪيميائي طريقي سان پاڻي جي صفائي
- ڪلورين جي گورين جو استعمال
- ڦٽڪي
- فلٽر
- قدرتي طريقو (اس ۾ پاڻي صاف کرڻ)

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES



صفائي

صفائي مان مراد آهي تہ اهڑو ماحول جوڙيو وڃي جيڪو انساني صحت لاِء فائديمند هجي

صفائي جو نظام

- انساني ڪاڪوس کي ليٽرن ذريعي محفوظ طريقي سان ڪڍڻ لڳائڻ
- ڪني پاڻي نيڪال ڪرڻ جو نظام رکڻ
- گند ڪچري کي اڇلائڻ جو نظام رکڻ
- ذاتي ۽ گھر جي صفائي ڪرڻ
- ماحول جي صفائي ڪرڻ

صفا ئي جا قسم

- ذاتي صفائي
- ذاتي صفائي مان مراد انساني جسم جي عضون جي صفائي آهي ان ۾ هيٺيون ڳالهيون شامل آهن

- ڪاڏو ڪائڻ کان پهرين صابڻ سان هٿ ڌوئڻ
- روزانو ڏند صاف ڪرڻ
- باقاعدگي سان نهن ڪٽڻ
- پيرين اگھاڙي نہ هلڻ
- ليٽرن استعمال ڪرڻ کان پوِء صابڻ سان هٿ ڌوئڻ

care®

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES

گھريلو صفائي

گھريلو صفائي جو مطلب گھر جي تمام حصن کي ان طرح صاف رکڻ آهي جنهن سان صحتمند ماحول پيدا ٿي سگهي. گھر ۾ ڪمرن اڳڻ کان علاوه ڪجھ جڳهيون اهڙيون به آهن جن جي روز صفائي ڪرڻ تمام ضروري آهي جنهن ۾ بورچي خانو ۽ ڪاکوس شامل آهن

غسل خاني ۽ ڪاکوس جي صفائي

غسل خاني ۽ ليٽرن جي استعمال ۾ صحت ۽ صفائي جي هيٺين اصولن تي عمل ڪرڻ گھرجي

- وهنجڻ جي جڳھ تي پيشاب نه ڪرڻ
- ڪاکوس کي صحيح طريقي سان استعمال ڪرڻ
- غسل خاني ۽ ڪاکوس جي روزانه صفائي ۽ پاڻي جو انتظام رکڻ

ماحول ۽ صحت صفائي

ماحول جي صفائي جا تمام طريقا جن سان اسان پنهنجي آس پاس جي ماحول کي صاف رکندا آهيون ۽ آلودگي کان بچائيندا آهيون ماحول جي صفائي ۾ ڳوٺ ۽ اسکول جي صفائي پڻ شامل آهن

ڳوٺ جي صفائي

ڳوٺ يا ڪنهن به مقامي آبادي جي صفائي جنهن لاءِ اصولن تي عمل ڪرڻ ضروري آهي

- گھرن جو گند ڪچرو گھٽين ۾ نه اڇلائڻ
- گھٽين ۽ نالين کي صاف رکڻ
- گند ڪچري کي ڪڍڻ ۾ پورڻ
- خراب تلاءُ جيڪي مچرن ۽ ٻين جراثيمن جي پيدائش جو سبب
- بڇجي سگھن ٿا انهن کي مٽي سان پورڻ
- ڪنن ڪڍڻ ۾ ٻارن ۽ جانورن کي وهنجڻ کان روڪڻ



care®

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES



ڪاڏو خوراڪ

جيڪڏهن متوازن ۽ صاف ستري خوراڪ جو انتظام نه ڪيو وڃي ته انسان بيمار ٿي سگهون ٿا- سڀي صحت لاءِ سڀي ۽ تازي خوراڪ کائڻ کپي. خوراڪ کي صاف ستڙو رکڻ جا اصول هيٺ ڏنل آهن

- ڪاڏو تيار ڪرڻ کان پهرين هٿ ڌوئڻ
- پاڇيون ۽ فروٽ کي کائڻ ۽ پچائڻ کان پهرين ڌوئڻ
- ڪاڌي کي چگي طرح پچائڻ جيئن جراثيم مڪمل طرح ختم ٿي وڃن
- بچايل ڪاڏو چگي طرح محفوظ ڪري رکڻ
- بچايل ڪاڏو سڀي طرح گرم ڪري کائڻ
- گڏ ڪيل پاڻي کي محفوظ ڪري رکڻ
- ٽانون ۽ پليٽن کي چڱي طرح ڌوئي صاف ڪري رکڻ

care®

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES

بیماریون



جراثیم ءِ بیماریون

- ڇهلجندڙ بیماریون (Communicable)
- نہ ڇهلجندڙ بیماریون (No-Communicable)

غیر جراثیم ءِ بیماریون

- پیدائشي پروٹین کیلشیم جهڑن جزن جي کمي یا واڌ
- الرجي
- نا معلوم سبب

ڇهلجندڙ بیمارین جا ذریعا

- هوا (Air)
- پاڻي یا کاڌو (Water / Food)
- جاندار (مک، مڇر) مٹي سان ڇهلجندڙ (Vector)
- استعمال جا اوزار یا ٹانو وغیره (Families / Instrument)
- پاڻ ۾ رابطي سان (Families / Instrument)
- (Direct / Sexual contact)

care®

FRDP
SERVING GRASSROOT COMMUNITIES

خراب پاڻي جي استعمال يا صحت صفائي جي اصولن تي عمل نہ ڪرڻ سان پيدا ٿيڻ واريون بيماريون انهن جو ڦهلاُء ۽ روڪ ٿام جا طريقا

بيماري	ڦهلجڻ جا سبب	روڪڻ لاِء تدبيرون
• دست پيچس (Scabies) - • بخار (Fever) - • هيضو (Mange) - • پوليو (Polio) - • سائي ٽائراٽيڊ (Syphilis) • پيٽ جا ڪيڑا (Intestinal Worms) - • ٽريڊ ورم (Threadworm) • راونڈ ورم (Roundworm) • ٽيپ ورم (Tapeworm)	• متاثر شخص جو فضلو • مکيون • آڪريون استعمال جون شيون • هوا (مٽي • پيئڻ جو گندو پاڻي • غير صحتمند غذا • انساني فضلو • زمين تي بغير ڍوتل سبزيون • چمڙي جي ذريعي	• چپن جو خشڪ ٿي وڃڻ • گهڙي گهڙي اڇ لڳڻ • ڳوڙهن جو خشڪ ٿي وڃڻ • اکين جو اندر گهڙي وڃڻ • وارن ڇڻڻ • جسماني گرمي پد جو گهٽ هجڻ • ساهه جو تيز ٿيڻ • ٽڏا پگهر اچڻ • بيهوشي واري صورتحال پيدا ٿيڻ
جانورن جي ذريعي پيدا ٿيڻ وارا ڪيڑا	زمين ۾گاهه ڳئون يا ٻکري وغيره سان بيمار جانور جو گوشت کائڻ سان	گوشت کي صحيح پچائي کائڻ جانور کي رهائش کان پري جڳهه تي رکڻ
اهي بيماريون جيکي پاڻي ۾ پيدا ٿيندڙ ڪيڙن سان ٿئي ٿي جيئن ته ملريا ، دست ،الٽي وغيره	بينل پاڻي ۽ مڇر جي موجودگي سان متاثر انسان کي مڇر جو چڪ هٽڻ ان مڇر جو حساس ماڻهون کي چڪ پائڻ گندي پاڻي پيئڻ سان پيٽ جي بيمارين جو ٿڻڻ	**بينل پاڻي جو نيڪال** • نالين جي صفائي • گٽرن جي مرمت ۽ ان کي بهتر طريقي سان ڍڪڻ • جراثيم کي بهتر طريقي سان ختم ڪرڻ • واريون دوائون ۽ مڇر داني جو استعمال • صرف صاف پيئڻ جو پاڻي واپرائڻ

الٹي ۽ دست جي بيماري

دست	هيضو	علامتون
معمول کان وڌيڪ يا معمول کان گھٽا دفعا پاڻي جھڑو پاخانو اچڻ ان کي دست چئبو آهي الٹي پيٽ ۾ پيل سمورن کاڌي ۽ پاڻي جو وات وسيلي نکرڻ	**الٹي ۽ دست جنهن ۾ ڪمزور بيحال ٿي وڃڻ پاڻي ۽ نمڪيات جي ڪوٽ سان طبيعت جو خراب ٿيڻ**	• چپن جو خشڪ ٿي وڃڻ • گھڙي گھڙي اڇ لڳڻ • ڳوڙھن جو خشڪ ٿي وڃڻ اکين جو اندر گھڙي وڃڻ • وارن چٽڻ • جسماني گرمي پد جو گھٽ هجڻ • ساھ جو تيز ٿيڻ • ٽڏا پگھر اچڻ • بيھوشي واري صورتحال پيدا ٿيڻ



FRDP Pakistan

info@frdp.org.pk

+92 22 2651015

www.frdp.org.pk

House No. B-108 HDA Extension North, Behind City School Qasimabad, Hyderabad, Sindh Pakistan

Care International Pakistan

pak.feedback@care.org

051-8852022 - 0333-5753211

www.care-international.org