



Punjab Rural Municipal Service Company
(PRMSC)



صحت و صفائی کے بنیادی پیغامات

“صاف دیہات - صحت مند پنجاب”



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project
Local Government and Community Development Department



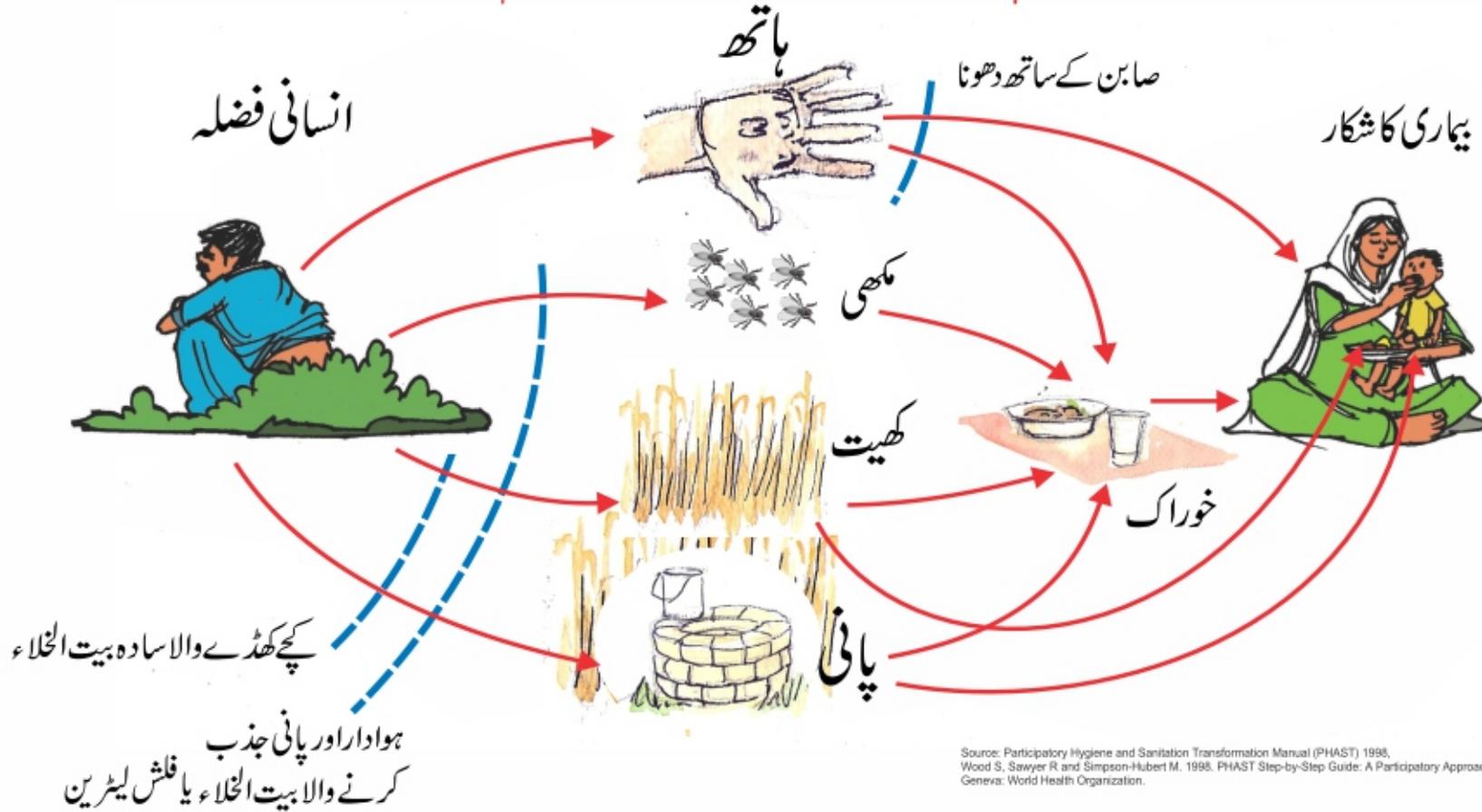
Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 1

جراثیم کا پھیلاؤ اور روک تھام



Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



جراثیم کا پھیلاؤ

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلودہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں جیسا کہ دست اور پچس کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

جراثیم کی روک تھام

جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

☆ صابن کے ساتھ ہاتھ دھونا

• چھوٹے بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد

• لیٹرین کے استعمال کے بعد

• بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے

• کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے

☆ لیٹرین کا باقاعدہ استعمال

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



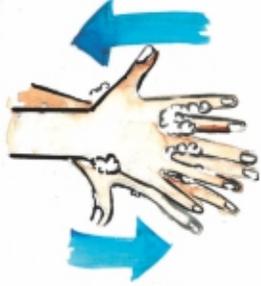
Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 2

صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کا طریقہ کار



دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں۔



ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔
یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔



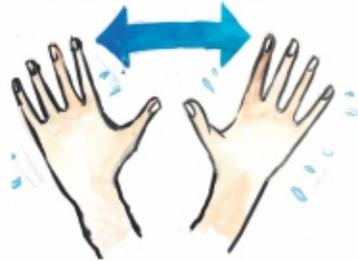
دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔



صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔



ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گھسیلا کریں۔



ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں۔



کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔



انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں۔



دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں۔



انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)

Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں
- صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں
- دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں
- ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں
- دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں
- انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں
- دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں
- انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں
- کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں
- ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

خواتین کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب کب دھونے چاہئیں؟

چارٹ نمبر 3



Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

صابن سے ہاتھ دھونے کا عمل اپنانے سے سیلاب سے متاثرہ خاندان اپنے آپ کو بہت سی بیماریوں سے بچا کر صحت مند اور باوقار زندگی گزار سکتے ہیں۔

عورتوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ

- کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے
 - بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے
 - لیٹرین کے استعمال کے بعد
 - بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد
- ہاتھ صابن کے ساتھ دھوئیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

بچوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب کب دھونے چاہئیں؟

چارٹ نمبر 4



کھیل کود کے بعد۔



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

بچوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ

• کھانا کھانے سے پہلے

• لیٹرین استعمال کرنے کے بعد

• کھیل کود کے بعد

ہاتھ صابن کے ساتھ دھوئیں۔



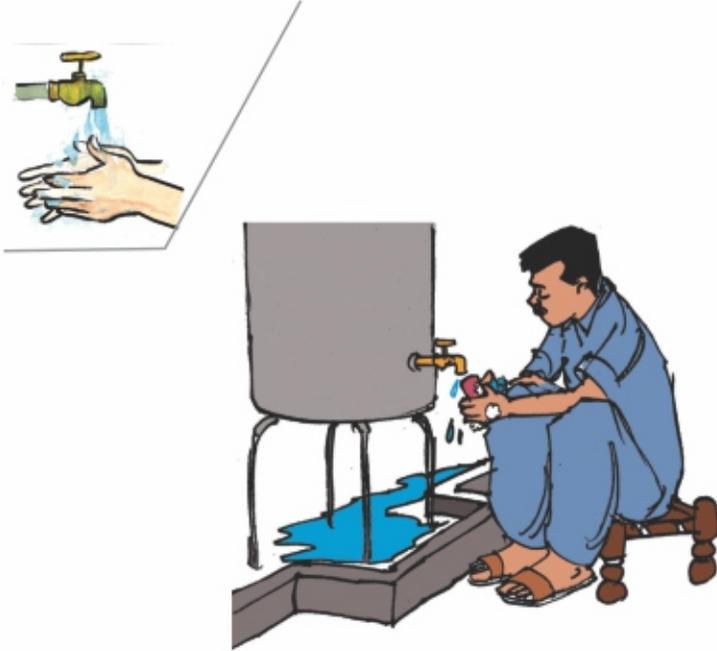
Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

مردوں کو صابن کے ساتھ ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

چارٹ نمبر 5



لیٹرین استعمال کرنے کے بعد۔



کھانا کھانے سے پہلے۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

مردوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ

- کھانا کھانے سے پہلے
- لیٹرین استعمال کرنے کے بعد
- کھیتوں میں کام کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد
- کوئی زرعی اور زہریلی ادویات کو کھیتوں میں استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن کے ساتھ دھوئیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 6

لیٹرین کا استعمال



گھرانے کے تمام افراد بشمول خواتین، مرد، بچے،
بچیاں بوڑھے اور جوان لیٹرین کا استعمال کریں۔



چھوٹے بچوں کو لیٹرین استعمال کرنے کی عادت سکھائیں



لیٹرین نہ ہونے کی صورت میں پانی کے ذرائع سے دور
جا کر پاخانہ کریں اور اسے مٹی سے ڈھانپ دیں۔



لیٹرین میں جانے کیلئے جوتے استعمال کریں۔



خصوصی افراد کیلئے ان کی ضرورت کے مطابق لیٹرین بنائیں اور لیٹرین
کے استعمال کے بعد صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے میں ان کی مدد کریں۔



چھوٹے بچے کے پاخانے کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- لیٹرین نہ ہونے کی صورت میں پانی کے ذرائع سے دُور جا کر پاخانہ کریں اور اسے مٹی سے ڈھانپ دیں
- چھوٹے بچوں کو لیٹرین استعمال کرنے کی عادت سکھائیں
- گھرانے کے تمام افراد بشمول خواتین، مرد، بچے، بچیاں بوڑھے اور جوان لیٹرین کا استعمال کریں
- چھوٹے بچے کے پاخانے کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں
- خصوصی افراد کیلئے ان کی ضرورت کے مطابق لیٹرین بنائیں اور لیٹرین کے استعمال کے بعد صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے میں ان کی مدد کریں
- لیٹرین میں جانے کیلئے جوتے استعمال کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

لیٹرین کی دیکھ بھال

چارٹ نمبر 7



جزوی طور پر تباہ شدہ لیٹرین کی جلد از جلد
مرمت کرا کر قابل استعمال بنائیں۔



جزوی طور پر تباہ شدہ لیٹرین کا معائنہ کریں کہ کہیں وہ پانی کو
آلودہ کرنے اور ماحول کی گندگی کا باعث تو نہیں بن رہی؟



کچے کھڈے کی لیٹرین میں پاخانہ کرنے
کے بعد راکھ یا قاعدگی سے ڈالیں۔



فلش لیٹرین میں پاخانہ کرنے سے پہلے تھوڑا پانی ڈالیں تاکہ
پاخانہ لیٹرین کے ساتھ نہ چپکے اور لیٹرین صاف کرنے میں آسانی ہو۔



فلش لیٹرین کو روزانہ صاف کریں اور ممکن ہو تو
فنائل بھی ڈالیں تاکہ بدبو اور جراثیم ختم ہو جائیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- کچے کھڈے کی لیٹرین میں پاخانہ کرنے کے بعد راکھ باقاعدگی سے ڈالیں
- جزوی طور پر تباہ شدہ لیٹرین کا معائنہ کریں کہ کہیں وہ پانی کو آلودہ کرنے اور ماحول کی گندگی کا باعث تو نہیں بن رہی؟
- جزوی طور پر تباہ شدہ لیٹرین کی جلد از جلد مرمت کرا کر قابل استعمال بنائیں
- فلش لیٹرین کو روزانہ صاف کریں اور ممکن ہو تو فنائل بھی ڈالیں تاکہ بدبو اور جراثیم ختم ہو جائیں
- فلش لیٹرین میں پاخانہ کرنے سے پہلے تھوڑا پانی ڈالیں تاکہ پاخانہ لیٹرین کے ساتھ نہ چپکے اور لیٹرین صاف کرنے میں آسانی ہو

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 8

پانی کو گھریلو سطح پر صاف کرنے کے سستے طریقے



ابالنے کے بعد پانی کو صاف برتنوں میں محفوظ کر لیں۔



پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابالیں۔



پانی ابالنے کیلئے سٹیل کا برتن استعمال کریں۔



صاف ستھرے برتن
میں پانی پیئیں۔



پانی نکالنے کیلئے ہمیشہ پو استعمال کریں۔



پانی کو ہمیشہ صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- پانی ابا لنے کیلئے سٹیل کا برتن استعمال کریں
- پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابا لیں
- ابا لنے کے بعد پانی کو صاف برتنوں میں محفوظ کر لیں
- پانی کو ہمیشہ صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھیں
- پانی نکالنے کیلئے ہمیشہ پورا استعمال کریں
- صاف ستھرے برتن میں پانی پیئیں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

صاف پانی انسان اور تمام جانداروں کی بقاء کیلئے بنیادی ضرورت ہے

چارٹ نمبر 9

پانی اللہ کی بڑی نعمت ہے



صاف پانی غذا اور غذائیت کا بڑا اور لازمی جزو ہے

ہماری صحت ہمارے ہاتھوں میں ہے

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)

Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- جو پانی ہم اور ہمارے پیارے گھر والے، محلے والے، عزیز و قارب استعمال کر رہے ہیں کیا وہ **صاف** ہے؟
آئیے! ہم سب اپنے اپنے گھر کا پانی چیک (ٹیسٹ) کروائیں اور اپنی اور اپنے پیاروں کی زندگی کو محفوظ بنائیں
- نوٹ: جو پانی ہم پی رہے ہیں اگر اس میں مندرجہ ذیل موائل کی مقدار بڑھ جائے تو یہ صحت کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتے ہیں
- 1: نمکیات : TDS under 1000 ppm(parts per millions)
 - 2: بھاری پانی: جلد اور سر کے بالوں پر اثر کرتا ہے : Hardness 500 ppm (parts per millions)
 - 3: کینسر اور جلد کی بیماری ہوتی ہے : Arsenic 10 ppb (parts per billions)
 - 4: پانی میں پیلاہین: جگر کو نقصان دیتا ہے : Iron 0.3 ppm (parts per millions)
 - 5: بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے : Fluoride 1.5 (parts per millions)
 - 6: جراثیم : Microbiological (-ve)

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



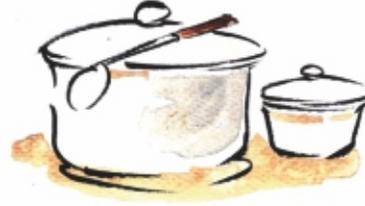
Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

کھانے پینے کی اشیاء اور برتنوں کی صفائی

چارٹ نمبر 10



کھانا کھانے کے بعد برتنوں کو کھلامت چھوڑیں
اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں۔



کھانے پینے کی اشیاء ڈھانپ کر رکھیں۔



پانی نکالنے کیلئے ہمیشہ دستی والا پوا استعمال کریں
اور پینے کے پانی کو ڈھانپ کر رکھیں۔



کھانا صاف ستھرے برتنوں میں پکائیں۔



کھانا پکاتے وقت برتن کو ڈھانپ کر رکھیں۔



سبزیوں یا پھلوں کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- پانی نکالنے کیلئے ہمیشہ دستی والا پوا استعمال کریں اور پینے کے پانی کو ڈھانپ کر رکھیں
- کھانے پینے کی اشیاء ڈھانپ کر رکھیں
- کھانا کھانے کے بعد برتنوں کو کھلامت چھوڑیں اور جلد از جلد دھو کر ڈھانپ دیں
- سبزیوں یا پھلوں کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں
- کھانا پکاتے وقت برتن کو ڈھانپ کر رکھیں
- کھانا صاف ستھرے برتنوں میں پکائیں

Local Government and Community Development Department



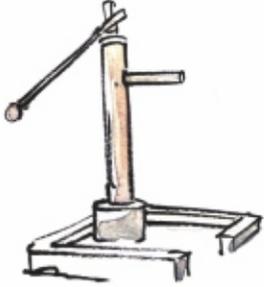
Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



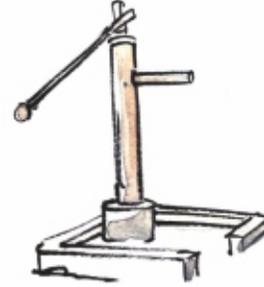
Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

پانی بھرنے والی جگہوں کی صفائی

چارٹ نمبر 11



ضرورت کے مطابق ہینڈ پمپ / نلکا کے کنارے،
کھڑے ہونے کی جگہ اور نکاسی کی نالی کی صفائی کروائیں۔



پانی بھرنے والی جگہ مثلاً ہینڈ پمپ / نلکا
کو صاف ستھرا رکھیں۔



نلکے کے کنارے کو کوڑا کرکٹ سے صاف رکھیں
اور جانوروں کو پانی کے ذرائع کے قریب نہ باندھیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- پانی بھرنے والی جگہ مثلاً ہینڈ پمپ / نلکا یا کنویں کو صاف ستھرا رکھیں
- ضرورت کے مطابق ہینڈ پمپ / نلکا پمپ کے کنارے، کھڑے ہونے کی جگہ اور نکاسی کی نالی کی صفائی کروائیں
- نلکے کے کنارے کو کوڑا کرکٹ سے صاف رکھیں اور جانوروں کو پانی کے ذرائع کے قریب نہ باندھیں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

گھر میں نمکول (ORS) بنانا

چارٹ نمبر 12



چائے کے آٹھ چمچ چینی اور چائے کا ایک چمچ نمک پانی میں اچھی طرح حل کریں۔
اگر چاہیں تو ذائقے کے لیے ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ڈالیں۔



اے بے ہوئے پانی سے چار گلاس علیحدہ کریں اور ایک صاف
جگ یا کسی تنگ منہ والے برتن میں ڈال لیں۔



5 گلاس پینے کا صاف پانی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں۔



اگر گھر میں ORS کا پیکٹ موجود ہو تو اس میں نمک، چینی اور لیموں حل کرنے کی ضرورت نہیں
بلکہ سائے (پوڑیاں) کو چار گلاس اے بے ہوئے پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔



بالغ افراد کم از کم 3 لیٹر نمکول کا استعمال ایک دن میں کریں اور اس وقت تک
جاری رکھیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق نہ آئے۔



دست اور اسہال کی صورت میں 5 سال سے چھوٹے بچوں کو نمکول (ORS) اس وقت
تک پلاتے رہیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق آئے۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- 5 گلاس پینے کا صاف پانی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں
- اُبلے ہوئے پانی سے چار گلاس علیحدہ کریں اور ایک صاف جگ یا کسی تنگ منہ والے برتن میں ڈال لیں
- چائے کے آٹھ چمچ چینی اور چائے کا ایک چمچ نمک پانی میں اچھی طرح حل کریں۔ اگر چاہیں! تو ذائقے کے لیے ایک چائے کا چمچ لیموں کارس ڈالیں
- دست اور اسہال کی صورت میں 5 سال سے چھوٹے بچوں کو نمکول (ORS) اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق آئے
- بالغ افراد کم از کم 3 لیٹر نمکول کا استعمال ایک دن میں کریں اور اس وقت تک جاری رکھیں جب تک پاخانہ یا پیشاب معمول کے مطابق آئے
- اگر گھر میں ORS کا پیکٹ موجود ہو تو اس میں نمک، چینی اور لیموں حل کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ ساشے (پوڑیاں) کو چار گلاس ابلے ہوئے پانی میں حل کر کے استعمال کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 13

ذاتی صفائی



گندے دانت منہ اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منہ میں بدبو کا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے لہذا رات کو سونے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں۔

گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا بچے/بچیاں، بوڑھے/بوڑھیاں، جوان عورتیں اور مرد بچھتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں۔



روزانہ نہانا سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں پھیلنے والی وبائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



پاؤں کی صفائی اور جوتے پہننا صحت کیلئے بہتر ہے۔



بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے کی اہم وجہ ہے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے



اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور صاف ستھرا لباس انسانی صحت اور وقار دونوں کیلئے ضروری ہے۔



Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- روزانہ نہانا سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں پھیلنے والی وبائی امراض اور جلدی بیماریوں سے بچاتا ہے
- گندے ناخن جراثیم کا مسکن ہوتے ہیں لہذا بچے/بچیاں، بوڑھے/بوڑھیاں، جوان عورتیں اور مرد ہفتے میں ایک دفعہ اپنے ناخن ضرور کاٹیں
- گندے دانت منہ اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اس کے علاوہ منہ میں بدبو کا باعث بھی بنتے ہیں جو کہ انسانی وقار کو متاثر کرتا ہے لہذا رات کو سونے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اپنا معمول بنائیں
- اللہ نے سادگی کو پسند فرمایا ہے سادہ اور صاف ستھرا لباس انسانی صحت اور وقار دونوں کیلئے ضروری ہے
- بالوں میں روزانہ کنگھی کرنا خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے اور جسم سے سستی ختم کرتا ہے
- پاؤں کی صفائی اور جوتے پہننا صحت کیلئے بہتر ہے

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

گندے پانی کے جوہڑ اور کھڈے

چارٹ نمبر 14



کھڑے پانی کے جوہڑوں کی محلے کی سطح پر اپنی مدد آپ
کے تحت مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں۔



اپنے محلے میں گندے پانی کے کھڈوں کو مٹی سے بھر دیں یا مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں
تاکہ چھھر پیدا نہ ہوں اور ملیئر یا اور دوسری بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- اپنے محلے میں گندے پانی کے کھڈوں کو مٹی سے بھر دیں یا مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں تاکہ مچھر پیدا نہ ہوں اور ملیریا اور دوسری بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے
- کھڑے پانی کے جوہڑوں کی محلے کی سطح پر اپنی مدد آپ کے تحت مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

چارٹ نمبر 15

نالیوں کی صفائی



گاؤں یا محلے کی سطح پر اپنی مدد آپ کے تحت
کھڈا کھود کر کوڑے کو دفن کریں۔



نالیوں کی ہفتہ وار یا ضرورت کے مطابق
صفائی کریں یا کروائیں۔



گھر میں اکٹھا ہونے والا کوڑا کرکٹ
کھلے ڈھیر یا نالیوں میں مت پھینکیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- گھر میں اکٹھا ہونے والا کوڑا کرکٹ کھلے ڈھیر یا نالیوں میں مت پھینکیں
- نالیوں کی ہفتہ وار یا ضرورت کے مطابق صفائی کریں یا کروائیں
- گاؤں یا محلے کی سطح پر اپنی مدد آپ کے تحت کھود کر کوڑے کو دفن کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



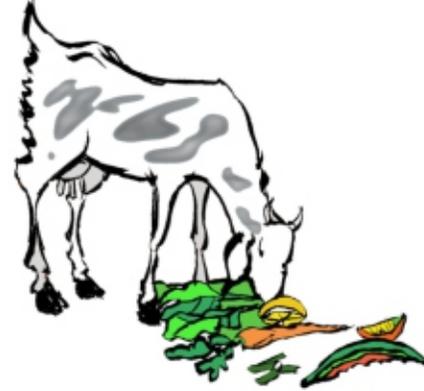
Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا

چارٹ نمبر 16



پکا ہوا خراب کھانا یا گلے سڑے پھل اور سبزیاں
نکھلی جگہ پر نہ پھینکیں تاکہ اس پر مکھیاں نہ آئیں
اور بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔



گلنے سڑنے والا کوڑا کرکٹ مثلاً سبز یوں
اور پھلوں کے چھلکے جانوروں کو کھلائیں۔

کوڑا کرکٹ کی مقامی سطح پر بہتر انتظام کیلئے سنہری اصول پر عمل کریں۔

- ۱۔ کوڑے میں کمی لانا (Reduce)
- ۲۔ کوڑے کو مختلف شکل میں دوبارہ استعمال میں لانا (Resue)
- ۳۔ کوڑے کے مختلف اجزاء سے نئی چیزیں پیدا کرنا یا بنانا (Recycle)

گھریلو سطح پر کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کیلئے گھریلو سطح پر درجہ بندی کریں۔

- ۱۔ کوڑا کرکٹ کی نامیاتی (جیسے سبزی اور پھل کے چھلکے وغیرہ)
- ۲۔ غیر نامیاتی (پلاسٹک، ربڑ اور شیشہ وغیرہ) اجزاء کو الگ الگ کریں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC) Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



پیغامات

- گلنے سڑنے والا کوڑا کرکٹ مثلاً سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے جانوروں کو کھلائیں
- پکا ہوا خراب کھانا یا گلے سڑے پھل اور سبزیاں کھلی جگہ پر نہ پھینکیں تاکہ اس پر مکھیاں نہ آئیں اور بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

میرے صحت مند رہنے کے راز

چارٹ نمبر 17



میری ماں پانی صاف کرنے کے سستے طریقوں پر عمل کرتی ہے اور ہم جراثیم سے محفوظ صاف پانی پیتے ہیں



میرے ماں باپ نے سیلاب کے فوراً بعد دستی لیٹرین بنائی ہے کیونکہ انہیں خاندان کی بہتر صحت کا احساس ہے



سکول میں میرا استاد مجھے ہمیشہ صفائی کے بارے میں اچھی باتیں بتاتا ہے



میرے ارد گرد سیلاب میں بہت سے بچے بیمار ہوئے لیکن میں ایک صحت مند اور باوقار گھرانے کا بچہ ہوں

کیونکہ

کیا آپ، آپ کے ماں باپ، اُستاد اور مولوی صاحب یہ باتیں جانتے ہیں؟ اگر ہاں تو یقیناً آپ صحت مند ہونگے!



مجھے معلوم ہے کہ لیٹرین کے استعمال، کھیل کود کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونے سے جراثیم بھاگ جاتے ہیں



میں اپنے معذور بھائی کی ہمیشہ لیٹرین جانے اور صابن سے ہاتھ دھولانے میں مدد کرتا ہوں



میں ہمیشہ لیٹرین میں ہی پاخانہ کرتا ہوں

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project

صاف ستھرا ماحول - صحت مند اور باوقار خاندان

چارٹ نمبر 18



سادہ اور صاف ستھرا
لباس انسانی صحت اور وقار
دونوں کیلئے ضروری ہے۔

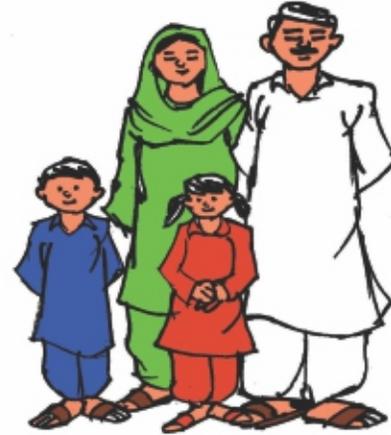
ذاتی صفائی - میری بھلائی



ہمیشہ ہاتھ صابن سے دھوئیں۔



گھر میں اکٹھا ہونے والا کوڑا کرکٹ کھلے
ڈھیر یا تالیوں میں مت پھینکیں۔



ماحول کی صفائی - سب کی بھلائی



گھرانے کے تمام افراد لیٹریں کا استعمال کریں۔



اپنے محلے میں گندے پانی کے کھڈوں کو
سے بھردیں یا مٹی کے تیل کا چھڑکاؤ کریں۔



پانی کے برتن صاف اور ڈھانپ کر رکھیں۔

Local Government and Community Development Department



Punjab Rural Municipal Service Company (PRMSC)



Punjab Rural Sustainable Water Supply and Sanitation Project



صحت و صفائی کی عادت بیماریوں سے نجات

صحت و صفائی کے ان چھوٹے چھوٹے پیغامات پر عمل کر کے ہم نہ صرف اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو بہت سی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں بلکہ اپنے گھرانے کو بیماریوں کے نتیجے میں اٹھنے والے اخراجات سے بچا کر خوشحال اور صحت مند زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ یہی ہے صحت و صفائی کی آگاہی مہم کا مقصد

“صاف دیہات - صحت مند پنجاب”

Prepared by:

Nasir Iqbal

BCC Officer - Tehsil Shujabad

PRMSC

Approved by:

Haji Aman Ullah Saifi

Social & BCC Specialist

PRMSC

Local Government and Community Development Department

یہ معلوماتی مواد UNHABITAT سے لے کر مفاد عامہ کے لیے شائع کیا گیا