



स्वास्थ्य, सफाई एवं स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम सूक्ष्म जीवनिवारक उभरती प्रतिरोधी संस्था (EARS)

की पहल



प्रायोजक

वीनस औषध अनुसंधान केन्द्र, भारत

स्वच्छता की महत्ता

स्वच्छता हमें स्वस्थ रखने में सहायक है। स्वच्छता को अपनी आदत बनाना अति आवश्यक है, बचपन से ही।

स्वच्छता केवल अपने शरीर की ही नहीं बल्कि अपने आस-पास और जहां हम रहते हैं वहां की भी बहुत आवश्यक है।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੇ ਉਪਾਏ

- ✦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੂਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ
ਹਮ ਕਿਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ
ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ✦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਚੁਠਾਓ।
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾ ਡਾਲੋ।
- ✦ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੁਲੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।



बच्चों के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और स्वच्छता के उपाय

- ❖ दांतों को अवश्य मंजन करें।
- ❖ साबुन से अच्छी तरह नहायें।
- ❖ नाखूनों को काट कर साफ रखें।
- ❖ अच्छी तरह बाल धोएं।



बच्चों के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और स्वच्छता के उपाय

- ❖ नंगे पैर न चलें, हमेशा जूतों या चप्पलों का उपयोग करें।
- ❖ रुके हुये तथा गन्दे पानी में और कूड़े में न खेलें।
- ❖ फलों या सब्जियों को पानी से धोकर उपयोग करें।



बच्चों के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और स्वच्छता के उपाय

- ❖ मक्खियाँ - मच्छरों को दूर रखें।
- ❖ इधर-उधर नहीं थूकना चाहिए।
- ❖ दांतों को रोज मन्जन करें।



हमारे आस-पास की स्वच्छता

स्वच्छता अपनाना एवं स्वच्छ वातावरण बनाए रखना तथा उसका ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

❖ पीने के पानी को रखने का स्थान साफ और सूखा हुआ होना चाहिए।

❖ सभी खाने के पदार्थ साफ स्थान पर और ढके हुए होने चाहिए।

❖ पानी के नलकों आदि के पास साफ-सफाई रखनी चाहिए तथा काई और गंदगी को दूर रखना चाहिए।

हमारे आस-पास की स्वच्छता

- ❖ पेड़-पौधों से वातावरण को सुन्दर और स्वच्छ बनायें, न तोड़े न खराब करें।
- ❖ कूड़ा निर्धारित स्थान पर फेंकना चाहिए।
- ❖ बिखरा हुआ कूड़ा बीमारी फैलाने में सहायक होता है।

ਯਹਾਂ ਬਤਾਏ ਔਰ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਤਪਾਯੋਂ ਸੇ ਹਮ ਸਵਰਥਯ ਔਰ ਸਵਚਛ ਰਹ ਸਕਏ ਹੈਂ। ਹਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਵਚਛ ਰਹਨੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਏ, ਜਿਸਸੇ ਹਮ ਸਵਰਥਯ ਰਹ ਸਕੈਂ।

-- ਧਨਯਵਾਦ --

