

सरसफाई

स्वस्थ रहन र सम्य हुन सरसफाइको अति आवश्यकता पर्दछ, जसमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको आ-आफ्नै दायित्व हुन्छ ।

व्यक्तिगत सरसफाई

व्यक्तिगत सरसफाई भनेको शरीरका सम्पूर्ण अंगहरू सफा राख्नु हो । स्वस्थ र सुन्दर हुनको लागि सरसफाई गर्नु पर्दछ ।



कपालको सरसफाइ

- कपाल सफा राख्न समय-समयमा साबुन प्रयोग गरेर नुहाउनु पर्दछ ।
- कपाल फोहोर भएमा जुम्रा पर्ने, चाँया पर्ने, टाउकोमा घाउ हुने आदि समस्या देखा पर्दछन् ।
- कपाल सफा राख्ने र कोर्ने गर्नाले व्यक्ति सुन्दर र स्वस्थ हुन्छ ।

मुख र दाँतको सरसफाइ

- खानेकुराहरू चपाउनका लागि दाँतहरू स्वस्थ हुनुपर्दछ ।
- बालबालिकाहरूमा दुधे दाँत र प्रौढहरूमा स्थायी दाँतहरू हुन्छन् ।
- मुख फाहोर भएमा दाँत दुख्ने, गिजा पाक्ने, दाँतमा किरा लाग्ने र मुख गन्हाउने जस्ता समस्या हुन सक्छ ।



- खाना खाएपछि तुरुन्त नरम ब्रुसले तलमाथि गरी राम्ररी दिनहुँ दाँत माफ्नु पर्दछ ।
- केटाकेटीहरूलाई गुलियो वस्तु खान दिएपछि तुरुन्तै कुल्ला गर्न लगाउनु पर्दछ । दाँत पनि माफ्न लगाउनु पर्छ ।

आँखाको सरसफाई

- बिहान र साँझ सफा पानीले आँखा पनि सफा गर्नुपर्दछ ।



- आँखा फोहोर भएमा चिप्रा लाग्ने, पाक्ने, दुख्ने, आँखा रातो हुने समस्या आईपर्न सक्छ ।
- आँखामा बाहिरी वस्तु परेमा सफा पानीमा आँखालाई डुबाएर आँखा खोल्ने र बन्द गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- आँखा पाकेमा सफा मनतातो पानीले सफा गरेर सफा रूमालले पुछ्नुपर्दछ ।

नङ र हातको सरसफाइ



- नङ लामो भएमा फोहोर वस्तुहरू अड्कने र खानाको साथमा शरीरभित्र प्रवेश गर्ने र विभिन्न रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।
- त्यसैले समय-समयमा नङ काट्ने गर्नुपर्दछ ।
- दिसा धोएपछि, फोहोर वस्तु चलाएपछि, खाना बनाउनु, खुवाउनु अघि र खाना खानुअघि साबुनपानीले राम्रोसँग मिचिमिचि हात धुनुपर्दछ ।

खुट्टाको हेरचाह



- खाली खुट्टाले हिँड्दा फोहोर हुने, घाउ हुने, रोगको संक्रमण हुने, चोटपटक लाग्न सक्ने, काँटी विभ्न सक्छन् ।
- अंकुशे जुकाको संक्रमण हुनसक्छ ।
- अंकुशे जुकाको संक्रमणबाट बच्न जुत्ता वा चप्पल लगाएर मात्र हिँड्नु पर्दछ ।
- चर्पीमा पनि जुत्ता लगाएर मात्र जानुपर्छ ।

- बालबालिकाहरू पनि चर्पीमा जाँदा जुत्ता चप्पल लगाएर मात्र जानुपर्छ ।
- चर्पी गएपछि हातखुट्टा साबुनपानीले मिचिमिचि धुनुपर्दछ ।

छालाको सरसफाइ

- छालाले शरीरको सम्पूर्ण भागको रक्षा गरेको हुन्छ ।
- छालाले अनावश्यक वस्तुहरूलाई निष्काशन गर्ने तथा पसिना पैदा गर्ने कार्य गर्दछ ।
- छाला फोहोर भएमा जुम्रा पर्ने, दाद आउने, चिलाउने, घाउ खटिरा आउने, डन्डिफोर आउने, छाला चिलाउने, लुतो हुने र पाप्रा आउने हुनसक्दछ ।
- छाला सफा राख्न हप्तामा कम्तिमा २ पटक र गर्मी समयमा दैनिक साबुन लगाएर नुहाउँदा फाइदा हुन्छ ।

लुगाको सरसफाइ



- लगाउने लुगाफाटा, सुत्दा ओढ्ने ओछ्याउने कपडाहरू समय-समयमा सफासँग धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ ।
- लुगा फोहोर भएमा यसले छाला फोहोर भई जुम्रा पर्ने, शरीर गन्हाउने, लुतो आउने र रोग सर्ने आदि हुनसक्छ ।

खाना स्वच्छ र सफा राख्ने

- खाना पकाउने भाँडा, खाना चलाउने सामानहरू सबै सफा हुनुपर्दछ ।
- खाना तयार गर्नु अघि साबुन र सफा पानीले हात मिचिमिचि धुनुपर्दछ ।
- खाना पकाएर सफा भाँडाले छोपेर राख्नुपर्दछ ।



- बासी, सडेगलेको र भिँगा भन्केको खानेकुरा कहिल्यै खानु हुँदैन ।
- काँचै खाइने खानेकुराहरू सफा पानीले राम्ररी सफा गरेर मात्र खानुपर्दछ ।
- माछा, मासु, अन्डा र अन्य खानेकुराहरू राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्दछ ।

वातावरणीय सरसफाइ

वातावरणीय सरसफाइ अन्तर्गत निम्न विषयहरू पर्दछन्:

कोठा र घर वरिपरिको वातावरणको सरसफाइ

- मानिस स्वस्थ र सभ्य रहन घर र त्यसको वरिपरि पनि सफा राख्नुपर्दछ ।
- कोठा र घर वरिपरि सफा राख्नुपर्दछ ।
- जम्मा भएका फोहोर पदार्थहरू जलाउने वा गाडिदिने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- घर फोहोर भएमा रोग सार्ने उर्पिया, उडुस, भुसुना, लामखुट्टे, भिँगा, साड्ला, मुसाको वृद्धि हुनसक्दछ ।
- कोठाहरू फराकिलो र हावा ओहोरदोहोर गर्ने हुनुपर्दछ ।
- भान्साकोठा र सुत्ने कोठाहरू अलगअलग हुनुपर्दछ ।
- मानिसको आवास गाई, भैसीको गोठबाट कम्तीमा १५ मिटर टाढा हुनुपर्दछ ।
- कलकारखानाहरू आवास क्षेत्रबाट टाढा हुनुपर्दछ ।
- घर वरिपरि घाँस उम्रिन दिनुहुँदैन ।
- घर वरिपरि भएका खाल्डाखुल्डी वा भाँडाकुँडा, टायर, ड्रम आदिमा पानी जम्न दिनुहुँदैन ।



पिउने पानीको शुद्धीकरण

- पानीको मुहान, पानी प्रयोग गर्ने भाँडो र पानी चलाउने हातहरू सफा हुनुपर्दछ ।
- पिउने पानी सँधै ढाकेर वा छोपेर राख्नुपर्दछ ।
- सकेसम्म पानी भकभकी उमालेर पिउनुपर्दछ ।
- पानीलाई भकभकी उमालेर, फिल्टरबा छानेर क्लोरिन औषधि हालेर वा सोडिस विधि प्रयोग गरी सफा वा शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ ।

घरबाट निस्कने फोहोर व्यवस्थापन

- घरबाट निस्कने फोहोर पदार्थहरूको उचित विसर्जनका लागि उचित आकारको खाल्डो बनाउनु पर्दछ ।
- घरबाट निस्कने ज्वलनशील फोहोर पदार्थहरूलाई दैनिक रूपमा जलाएर विसर्जन गर्नुपर्दछ ।
- कुहिने पदार्थहरूलाई दैनिक खाल्डोमा पुरिदिनुपर्दछ ।
- अन्य पदार्थ खाल्डो खनी गाडेर राख्ने र नगरपालिका भएका ठाउँमा नगरपालिकको कन्टेनरमा राम्ररी राख्नुपर्दछ ।

चर्पीको प्रयोग

- दिसापिसाब गर्न चर्पीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- चर्पीलाई घर र पानीको मुहानबाट कम्तीमा २० फिट टाढा बनाउनु पर्दछ ।
- चर्पीमा दिसापिसाब गर्ने बानीले भाडापखाला, आउँ रगत, हैजा जस्ता सरुवा रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।
- चर्पी प्रयोग गर्दा चप्पल वा जुता अनिवार्य रूपमा लगाउनु पर्दछ ।

सफा व्यक्ति, सफा घर स्वस्थ परिवार;
सफा गाउँ, टोल, स्वस्थ र सभ्य समाज ।



नेपाल सरकार

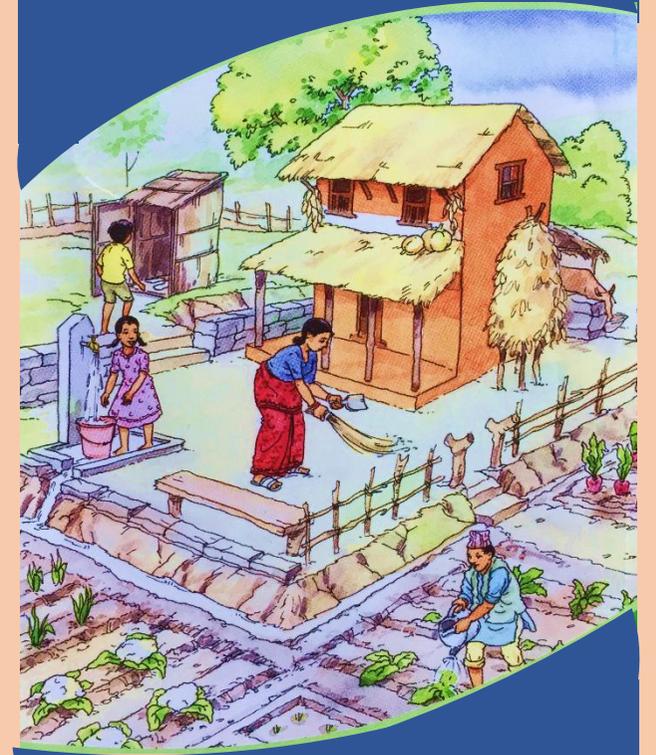
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र



Australian
Lutheran
World Service

स्वास्थ्यका लागि सरसफाइ



आफ्नो घर वरिपरि र पानीको मुहानलाई सफा राखौं ।
भाडापखाला जस्ता सरुवा रोगहरू लाग्नबाट बचाउँ बचाऔं