



# विश्वास

स्वास्थ्य, जल एवं स्वच्छता के लिए ग्राम स्तरीय समन्वित पहल

**VISHWAS** - VILLAGE BASED INITIATIVE TO  
SYNERGISE HEALTH, WATER AND SANITATION

ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति (वीएचएसएनसी)  
सदस्यों और समुदाय के प्रतिनिधियों के लिए गाइडेंस नोट







# विश्वास

स्वास्थ्य, जल एवं स्वच्छता के लिए ग्राम स्तरीय समन्वित पहल

**VISHWAS** - VILLAGE BASED INITIATIVE TO  
SYNERGISE HEALTH, WATER AND SANITATION

ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति (वीएचएसएनसी)  
सदस्यों और समुदाय के प्रतिनिधियों के लिए गाइडेंस नोट



# विषयसूची

## अध्याय 1:

विश्वास की पृष्ठभूमि – स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए अभियान की पहल ..... 1

## अध्याय 2:

विश्वास अभियान की संरचना ..... 5

## अध्याय 3:

मासिक अभियान दिवसों को आयोजित करने के लिए ऑपरेशनल डिजाइन..... 11

## अध्याय 4:

सहयोग, पर्यवेक्षण और रिपोर्टिंग प्रणालियां ..... 59

## परिशिष्ट 1:

अभियान की विधियां और साधन..... 61

## परिशिष्ट 2:

विश्वास अभियान के मासिक अभियान दिवसों की सूची ..... 67



# विश्वास की पृष्ठभूमि – स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए अभियान की पहल

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम), जो अब राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन है, के तहत देशभर में समुदाय स्तर पर स्वास्थ्य पर 'स्थानीय कार्यवाही' के लिए मंच तथा कम्युनिटाइजेशन के प्रमुख कार्यक्रम घटक के रूप में ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियों (वीएचएसएनसी) की परिकल्पना की गई है। कुल मिलाकर, समुदाय स्तर पर सामूहिक कार्यवाही में इन समितियों को मिली-जुली सफलता मिली है। छत्तीसगढ़ और ओडिशा जैसे राज्यों ने न केवल साफ-सफाई बल्कि स्वास्थ्य के सभी सामाजिक निर्धारकों के लिए सेवा डिलीवरी और प्रक्रियाओं की समुदाय स्तरीय निगरानी के लिए इस मंच का प्रभावी उपयोग किया है। लेकिन देश के ज्यादातर राज्य इन समितियों को सक्रिय करने में सफल नहीं हुए जिसका पता वीएचएसएनसी की असम्बद्ध (अनटाइड) राशि के कम खर्च से चलता है।

**प्रस्तावित अभियान** – विश्वास (स्वास्थ्य, जल और स्वच्छता के लिए गांव आधारित पहल) – स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए वीएचएसएनसी समितियों के नेतृत्व में चलाई जाएगी तथा यह जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य सुधार तथा स्वास्थ्य एवं गुणवत्तापूर्ण जीवन पर उसके प्रभाव के लिए समुदाय स्तर पर सामूहिक पहल होगी। इससे स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) के तहत विभिन्न प्रयासों के एकीकरण का कार्य भी मजबूत होगा तथा मूल डिजाइन में परिकल्पित भूमिकाएं निभाने के लिए वीएचएसएनसी की क्षमता भी बढ़ेगी।

इस अभियान की मुख्य रणनीति के तहत प्रत्येक वीएचएसएनसी अपने गांव में ग्यारह मासिक अभियान आयोजित करेगी जिनका नेतृत्व वीएचएसएनसी करेगी और इस प्रकार जल, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रमुख घटकों पर व्यवस्थित सामुदायिक कार्यवाही हो सकेगी।

### स्वच्छता अभियान के उद्देश्य

- जल स्वच्छता और साफ-सफाई तथा स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव के बारे में जागरूकता पैदा करना तथा इन मुद्दों पर स्थानीय कार्यवाही के लिए एक मंच बनाना।
- कार्यक्रम की योजना बनाने और उसे लागू करने में भागीदारी के लिए समुदायों को सशक्त बनाना।
- मासिक अभियान चलाने के जरिए वीएचएसएनसी के मूल डिजाइन में परिकल्पित भूमिकाएं निभाने के लिए वीएचएसएनसी की सांस्थानिक क्षमता बढ़ाना।

### सामुदायिक कार्य के लिए मंच के रूप में वीएचएसएनसी की भूमिका

वीएचएसएनसी, परिवारों और व्यापक अर्थ में सामुदायिक स्तर पर सभी हितधारकों की सामुदायिक भागीदारी के लिए महत्वपूर्ण व्यवस्था हैं। इनका लक्ष्य स्वास्थ्य को प्रोत्साहन एवं रोग निवारण के प्रयास करना है। इनमें सेवाएं प्राप्त करने वाले, सेवाएं प्रदान करने वाले और सामुदायिक प्रतिनिधियों के साथ-साथ सेवाओं में मदद और निगरानी की दोहरी भूमिका निभाने वाले समुदाय के आम सदस्यों की भागीदारी होती है। वीएचएसएनसी, सामुदायिक स्तर पर संवाद तथा स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से संबंधित जन सेवाओं और सामाजिक निर्धारकों के बारे में सामूहिक कार्यवाही के जरिए स्थानीय नियोजन की क्षमताएं बढ़ाती हैं। एनएचएम में यह परिकल्पना भी की गई है कि स्थानीय स्तर पर योजना की प्रक्रियाएं तैयार करने के जरिए वीएचएसएनसी विकेंद्रीकृत स्वास्थ्य नियोजन की प्रक्रिया में सहायता करेंगी। इस प्रकार यह सोचा गया है कि समिति नेतृत्व की जिम्मेदारी लें और स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए मंच उपलब्ध कराएं तथा स्वास्थ्य सेवाओं तक सामुदायिक पहुंच बढ़ाएं, विशिष्ट स्थानीय जरूरतें पूरी करें और यह सब कुछ समुदाय-आधारित नियोजन में शामिल करें।

वीएचएसएनसी के प्रमुख उद्देश्यों में से एक पंचायतों को सशक्त बनाना भी है ताकि वे स्वास्थ्य एवं अन्य जन सेवाओं के प्रशासन में अपनी भूमिका निभा सकें। समिति का उद्देश्य समुदायों को भी सक्षम बनाना है ताकि वे स्वास्थ्य का स्तर ऊंचा उठाने और गांव में जीवन स्तर सुधारने का लक्ष्य हासिल करने के लिए सामूहिक कार्य करें।

## सामूहिक कार्य और सांस्थानिक सामुदायिक कार्य की भूमिका -

व्यक्तियों का स्वास्थ्य पर्यावरण कारकों, स्वास्थ्य और निजी स्तर पर साफ-सफाई के व्यवहार तथा स्वास्थ्य के व्यवहार को प्रभावित करने वाली अन्य सांस्कृतिक आदतों के जरिए निर्धारित होता है। स्वास्थ्य के बारे में सामूहिक सामुदायिक कार्यवाही स्वास्थ्य प्रोत्साहन को मजबूत करेगी और सभी को ऐसे निजी व्यवहार अपनाने और पालन करने के लिए उत्साहित करेगी जो बीमारियों से बचाते हैं। सामूहिक सामुदायिक कार्यवाही से ही पानी की स्वच्छता और साफ-सफाई के व्यवहारों को सुधारने से होने वाले स्वास्थ्य परिणाम हासिल किए जा सकते हैं क्योंकि स्वास्थ्य लाभ का व्यापक प्रभाव समुदाय तक केवल तभी पहुंचाया जा सकता है जब पूरा समुदाय अपनी आदतों में बदलाव करे।

वीएचएसएनसी के नेतृत्व में एक व्यवस्थित कार्यवाही पर केन्द्रित अभियान से स्वच्छता और साफ-सफाई के व्यवहारों को सुधारने की समुदाय की क्षमता मजबूत होगी और इस प्रक्रिया में, व्यवहार परिवर्तन की सामूहिक प्रक्रिया को सांस्थानिक रूप भी मिलेगा। इससे सामाजिक विकास और स्वास्थ्य सुधार में समुदाय की सक्रिय भागीदारी और सामाजिक एकजुटता बढ़ेगी, सुरक्षित जल, स्वच्छता और साफ-सफाई की आदतों के बारे में जागरूकता पैदा होगी, तथा विभिन्न कार्यक्रमों में उपलब्ध संबंधित प्रावधानों और सुविधाओं का भी प्रभावी रूप से इस्तेमाल किया जा सकेगा। यह अभियान प्रत्येक वीएचएसएनसी अपने-अपने समुदाय में देशभर में चला सकती है। इस अभियान से राज्यों में दूरदराज के अधिकतर परिवारों और गांव के विशाल क्षेत्र में समुदाय के सेवाओं से वंचित वर्गों तक पहुंचने के अवसर पैदा होंगे। यह अभियान और इसके फलस्वरूप सामाजिक एकजुटता से स्थानीय निर्णय लेने में सामुदायिक भागीदारी भी मजबूत होगी तथा विविध सरकारी कार्यक्रमों के तहत उपलब्ध संसाधनों तक पहुंच बढ़ेगी और दक्षता सुनिश्चित होगी। नीचे केरल की अवनुर पंचायत में स्वच्छता के बारे में जन अभियान का सफल उदाहरण दिया गया है।

समाज को एकजुट करने के अभियान का सफल उदाहरण - केरल की अवनुर  
ग्राम पंचायत में सम्पूर्ण स्वच्छता कार्यक्रम

बुनियादी ज़रूरत पूरी करने के लिए ग्राम पंचायत द्वारा पूरे समुदाय को सफलतापूर्वक एकजुट करने के इस उदाहरण की व्यापक सराहना की गई। इसके कारण पंचायत का राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान किया गया और 12 लाख रुपये का नकद ईनाम दिया गया। 1996 में, केरल की अवनुर ग्राम पंचायत क्षेत्र में सर्वेक्षण से पता चला कि अवनुर में 5,000 में से 2,000 से अधिक परिवार बहुत गरीब होने के कारण बुनियादी स्वच्छता सुविधाएं नहीं जुटा सकते। ग्राम पंचायत अध्यक्ष ने गरीबी रेखा से नीचे गुजर-बसर कर रहे सभी परिवारों की कई बार बैठक बुलाई और उन्हें जागरूक किया।

इस जागरूकता अभियान का परिणाम सामने आया। यह सहमति बनी कि ग्राम पंचायत इन सभी परिवारों को सामग्री उपलब्ध कराएगी जिससे वे शौचालय बनवा सकें। लेकिन इसके लिए शर्त लगाई गई कि प्रत्येक परिवार 20 प्रतिशत खर्च खुद करेगा। इन बैठकों में महिलाओं को जागरूक करने पर ज्यादा ध्यान दिया गया क्योंकि मुख्य लाभ तो उन्हें ही होना था। सभी को बहुत आश्चर्य हुआ कि यह अभियान तीन महीनों के अंदर ही सफलतापूर्वक पूरा कर लिया गया। ग्राम पंचायत ने आवंटित संसाधनों का केवल 20 प्रतिशत ही खर्च किया क्योंकि 80 प्रतिशत खर्च तो लाभार्थियों ने खुद ही कर लिया। इस प्रकार नकद ईनाम के रूप में मिले कुल 12 लाख रुपये गांव और गरीब परिवारों के लाभ के लिए जमा कर लिए गए।

# विश्वास अभियान की संरचना

इस अभियान का उद्देश्य है कि, लोगों के जीवन में जल एवं स्वच्छता की परिस्थितियों में सुधार के द्वारा उनके स्वास्थ्य एवं जीवन स्तर में सुधार के लिए समुदायों में सामूहिक पहल हो सके। यह स्वच्छ भारत मिशन के साथ जुड़कर लागू किया जाएगा और स्वच्छ भारत – स्वस्थ भारत का लक्ष्य हासिल करने में योगदान देगा।

यह अभियान ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति (वीएचएसएनसी) स्तर पर चलाया जाएगा। प्रत्येक वीएचएसएनसी अपने गांव में अभियान चलाएगी और उसका नेतृत्व करेगी। ग्राम पंचायत अपने क्षेत्र के सभी गांवों में अभियान की निगरानी करेगी और वीएचएसएनसी की सहायता करेगी।

यह अभियान स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) की रणनीतियों और दृष्टिकोण के साथ तालमेल बनाकर चलाया जाएगा। एसबीएम में, जागरूकता फैलाने के लिए सामुदायिक संगठनों का सक्रिय उपयोग, जल स्वच्छता और स्वास्थ्य की स्थिति के सामुदायिक स्तर पर विश्लेषण और कार्यवाही के लिए सामुदायिक प्रेरक तैयार करने पर बल दिया गया है।

वीएचएसएनसी अपने सदस्यों में से और ग्रामीण समुदाय में से ऐसे स्वच्छता दूतों की पहचान करेगी जिनका ऐसा रुझान हो, उन्हें इसका ज्ञान हो और उनमें स्वयंसेवा करने की भावना हो। वीएचएसएनसी और समुदाय में से चुने गए स्वच्छता दूतों को मिलजुल कर अभियान एवं स्वच्छ भारत मिशन की गतिविधियों

में काम करने के लिए समिति उन्हें प्रेरित करेगी और सक्रिय रूप से उनका नेतृत्व करेगी। इस अभियान के तहत, यह सुनिश्चित करने के प्रयास किए जाएंगे कि ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति (ग्राम पंचायत स्तर पर स्वच्छ भारत मिशन के तहत बनी वीडब्ल्यूएससी) इस अभियान के तहत बने स्वच्छता दूतों को उसी प्रकार प्रोत्साहन दे जिस प्रकार स्वच्छ भारत मिशन के स्वयंसेवकों को दिया जाता है।

इस अभियान की मुख्य रणनीति प्रत्येक महीने एक अभियान दिवस मनाना है जिसमें अभियान के एक विषय (जैसे – खुले में शौच मुक्त ग्राम दिवस, स्कूल एवं आंगनवाड़ी स्वच्छता दिवस) पर केंद्रित सामूहिक कार्य किया जाएगा।

वर्ष भर चलने वाले अभियान के पहले महीने में अभियान के लिए समुदाय स्तर पर तैयारियां करने पर ध्यान दिया जाएगा और बाकी ग्यारह महीनों में, प्रत्येक मासिक अभियान दिवस किसी खास विषय पर केंद्रित रहेगा। प्रत्येक मासिक अभियान दिवस से 10–15 दिन पहले आने वाले अभियान दिवस के लिए तैयारियों पर भी ध्यान दिया जाएगा। इन तैयारियों में अभियान की कोर टीम की सक्रिय भागीदारी के साथ समुदाय स्तर पर लोगों को एकजुट करना और अभियान दिवस के लिए सभी जरूरतें पूरी करना शामिल है।

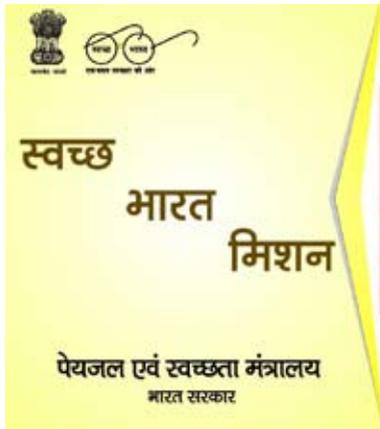
प्रत्येक अभियान दिवस में, कुछ गतिविधियां और कार्य ऐसे होंगे जिन पर आगे भी काम करना होगा। उनके लिए समुदाय स्तर पर कार्य करने की जरूरत पड़ सकती है लेकिन कार्यक्रम के प्रावधानों का उपयोग करने के लिए सरकारी कार्यक्रम या एजेंसी के साथ समन्वय और फालो अप की जरूरत भी पड़ सकती है। उदाहरण के लिए अभियान दिवस के बाद के फालो अप कार्यों में, शौचालय बनाने और उसके इस्तेमाल या स्कूल शौचालय बनाने या उनकी मरम्मत पर ध्यान देना शामिल हैं। प्रत्येक अभियान दिवस में, पिछले अभियान दिवस के बाद किए गए कार्यों का लेखा-जोखा भी प्रस्तुत किया जाएगा और उस पर चर्चा की जाएगी तथा चुनौतियों एवं समस्याओं को दूर करने के तरीके सोचे जाएंगे।

## विश्वास अभियान का दूसरे अभियानों या कार्यक्रमों के साथ समन्वय -

ग्राम पंचायत स्तर पर - ग्राम पंचायत और ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति (ग्राम पंचायत स्तर पर बनाई गई वीडब्ल्यूएससी) अपने क्षेत्र के गांवों में इस अभियान की योजना बनाने और उसे लागू करने की निगरानी करेंगी और सहायता करेगी।

यह अभियान स्वच्छ भारत मिशन के साथ पूरी तरह जुड़कर चलाया जाएगा। इस अभियान को चलाने और उसमें सहायता के लिए स्वच्छ भारत मिशन और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत उपलब्ध धन के इस्तेमाल और कार्यक्रम गतिविधियों का एकीकरण (समन्वय) किया जाएगा। अभियान को लागू करने के लिए निम्नलिखित फंड का इस्तेमाल किया जाएगा -

- घरों में व्यक्तिगत शौचालयों, सामुदायिक शौचालयों और स्कूल एवं आंगनवाड़ी में शौचालय सुविधाओं के निर्माण के लिए स्वच्छ भारत मिशन के तहत उपलब्ध फंड। स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम-ग्रामीण) के तहत घर में एक शौचालय बनाने के लिए 12,000 रुपये का प्रावधान है।
- स्वच्छ भारत मिशन के तहत ठोस एवं तरल कचरा प्रबंधन के लिए फंड उपलब्ध है (पूंजी लागत)। फंड प्रत्येक ग्राम पंचायत (जीपी) में परिवारों की संख्या के आधार पर उपलब्ध है ( 150 परिवारों तक की ग्राम पंचायत के लिए अधिकतम 7 लाख रुपये तक, 300 परिवारों तक की ग्राम पंचायत के लिए 12 लाख रुपये, 500 परिवारों तक की ग्राम पंचायत के लिए 15 लाख रुपये और 500 से अधिक परिवारों वाली ग्राम पंचायत के लिए 20 लाख रुपये तक)।



### जहाँ सोच, वहाँ शौचालय



बदलो सोच, बनाओ शौचालय  
अपनाओ शौचालय

- आईईसी, स्टार्ट अप गतिविधि और क्षमता निर्माण लागत के लिए स्वच्छ भारत मिशन के तहत फंड उपलब्ध है (राज्य की कुल परियोजना लागत के 5 प्रतिशत तक, जो राज्य स्तर पर उपलब्ध है)।
- राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) से वीएचएसएनसी का अनटाइड कोष/रु. 10,000 प्रति वीएचएसएनसी प्रति वर्ष।
- आईसीडीएस कार्यक्रम, पंचायत विभाग या ग्राम पंचायत के अपने स्रोतों से उपलब्ध कोई अन्य फंड।

## ग्राम पंचायत के साथ अभियान का समन्वय -

यह अभियान ग्राम पंचायत के साथ करीबी समन्वय एवं समग्र पर्यवेक्षण और निगरानी में काम करेगा जिसे बाद में इस गाइडेंस नोट में सहयोग और पर्यवेक्षण खंड में समझाया जाएगा। जिला स्तर पर कोर ग्रुप जो अभियान की सहायता और निगरानी करेगा उसमें जिला स्तरीय पंचायत के प्रतिनिधि शामिल होंगे।

## गांव और ग्राम पंचायत की वार्षिक नियोजन प्रक्रिया के साथ अभियान को जोड़ना -

अभियान की सफलता एवं उपलब्धि के साथ-साथ संसाधनों, बुनियादी ढांचे और प्रावधानों की जरूरतें एक विशेष ग्राम सभा के समक्ष प्रस्तुत की जाएंगी। यह ग्राम सभा वर्ष भर चले अभियान के अंत में, अंतिम मासिक अभियान दिवस के रूप में आयोजित की जाएगी। ग्राम सभा के अनुमोदन के आधार पर, संसाधनों और सहयोग की जरूरतों का प्रस्ताव ग्राम पंचायत को सौंपा जाएगा और इसे ग्राम पंचायत के वार्षिक नियोजन दिवस पर प्रस्तुत किया जाएगा जो वार्षिक नियोजन के लिए ग्राम सभा के रूप में होती है।

## अभियान के लिए आईईसी और बीसीसी रणनीतियां और साधन -

अभियान की आईईसी और बीसीसी रणनीतियां राज्य एवं जिले के स्थानीय संदर्भ पर आधारित होंगी। निम्नलिखित पर मुख्य रूप से ध्यान दिया जाएगा :

- अभियान के दौरान अभियान दिवस के विषय से संबंधित पोस्टर और लीफलेट प्रदर्शित करना। स्वच्छ भारत मिशन की आईईसी और बीसीसी

संबंधी प्रचार सामग्री का उपयोग सक्रिय रूप से सभी मासिक अभियान दिवस में किया जाएगा।

- अभियान के कोर ग्रुप के सदस्य उस दिन के विषय पर नाटक/स्किट तैयार करेंगे जिसका प्रदर्शन अभियान दिवस की शाम को होगा।
- सरकारी और अन्य बाहरी कार्यक्रमों में अभियान दिवस के विषय पर बनी फिल्में और वीडियो मासिक अभियान दिवस पर दिखाई जाएंगी।
- अभियान के लिए सोशल मीडिया का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। अभियान का कोर ग्रुप और समुदाय के अन्य सक्रिय सदस्य अभियान संबंधी जानकारी नियमित रूप से शेयर करने और समुदाय को एकजुट करने के संदेश देने के लिए व्हाट्सऐप ग्रुप या अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर कोई ग्रुप बना सकते हैं। ऐसे मीडिया प्लेटफार्म का उपयोग स्मार्ट फोन की उपलब्धता के आधार पर सीमित होगा लेकिन फिर भी अभियान के संदेश उन सभी को भेजे जा सकते हैं जिनके पास कोई भी फोन हो।
- अभियान में भागीदारी को प्रोत्साहन देने के लिए अनेक सहभागी तरीके इस्तेमाल किए जाएंगे जैसे सामाजिक एवं संसाधन मानचित्रण, ट्रान्जेक्ट वॉक, स्वच्छता एवं साफ-सफाई सर्वेक्षण इत्यादि। इस तरह के कुछ तरीकों का विवरण इस गाइडेंस नोट के आखिर में परिशिष्ट- 2 में दिया गया है।



# मासिक अभियान दिवसों को आयोजित करने के लिए ऑपरेशनल डिजाइन

इन ग्यारह मासिक अभियान दिवसों के लिए विस्तृत रणनीति और गतिविधियां, प्रमुख संदेश और उसके उद्देश्यों की विस्तृत जानकारी इस अध्याय में दी गई है:

### अभियान दिवस 1 – विश्वास अभियान के लिए वार्षिक नियोजन दिवस

वार्षिक नियोजन दिवस 11 मासिक अभियान दिवसों की श्रृंखला का पहला दिवस होगा। मासिक अभियान दिवस इस अभियान की प्रमुख गतिविधि हैं। इस श्रृंखला की शुरुआत से पहले के एक महीने की अवधि व्यावहारिक तैयारी और महत्वपूर्ण संसाधनों एवं सहयोग की तैयारी में बिताई जाएगी।

#### वार्षिक नियोजन दिवस के उद्देश्य –

- अभियान की प्रमुख रणनीतियों और संरचना की जानकारी देना तथा अभियान एवं इसे चलाने की योजना (मासिक अभियान दिवसों के दिन और तिथि, स्थान इत्यादि सहित) के लिए गांव के स्तर पर आम सहमति बनाना।
- समुदाय, वीएचएसएनसी सदस्यों और गांव स्तरीय कार्यकर्ताओं में से सक्रिय स्वयंसेवकों की पहचान करना।

- समुदाय एवं गांव की जल, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य का सहभागी विश्लेषण करना और मासिक अभियान दिवसों की प्रमुख रणनीतियों तथा सहयोग एवं निगरानी प्रक्रियाओं की पहचान करना।

अगले 10 मासिक स्वच्छता दिवसों के आयोजन और संचालन के लिए बुनियादी योजना और प्रत्येक अभियान दिवस की मुख्य गतिविधियों की जानकारी दी जाएगी। रैली, व्यंग्य, प्रदर्शन, अभियान जिंगल्स, पोस्टर, वॉल पेंटिंग, स्वच्छता मेला, जन व्याख्यान, घर-घर जाकर अभियान चलाने, स्वच्छता दूतों (स्वच्छता चैंपियन) के समूह बनाने जैसी अभियान की विविध संभावित गतिविधियों और विधियों पर चर्चा की जाएगी। इन विधियों/गतिविधियों के उचित एवं व्यावहारिक होने के बारे में समुदाय का फीडबैक लिया जाएगा और विविध गतिविधियों के लिए स्वयंसेवकों की पहचान की जाएगी। अपेक्षित संसाधन जुटाने की संभावित रणनीतियों पर भी चर्चा की जाएगी।

## 11 मासिक अभियान दिवसों की सूची परिशिष्ट-2 में दी गई है।

### उस दिन के लिए अग्रिम तैयारियां

वीएचएसएनसी उस दिन के लिए अग्रिम तैयारी के रूप में निम्नलिखित कार्य कर सकती है :

1. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी गतिविधियों के गांव स्तरीय संबंधित पक्षों (हितधारकों) की सूची तैयार करना।
2. संबंधित पक्षों से मिलना, उनके साथ अभियान पर चर्चा करना और नियोजन दिवस के लिए उन्हें निमंत्रण देना।
3. छोटे समूहों की बैठकों और घर-घर जाने के जरिए, नियोजन दिवस के बारे में गांव में व्यापक प्रचार-प्रसार करना, ताकि ज्यादा से ज्यादा भागीदारी हो सके।
4. गांव की साफ-सफाई और स्वच्छता की स्थिति का विश्लेषण करना, चुनौतियों के प्रमुख क्षेत्रों की पहचान करना और अभियान के लिए प्राथमिकताओं की सूची तैयार करना।
5. अभियान का प्रारूप तैयार करना – जिसमें मासिक अभियान दिवसों की पूरी सूची और प्रत्येक अभियान दिवस की मुख्य गतिविधियों की

संक्षिप्त जानकारी हो (यह प्रारूप नियोजन दिवस के दौरान प्रस्तुत किया जाएगा)।

6. नुक्कड़ नाटक, रैली, आईईसी सामग्रियों की प्रदर्शनी जैसे जागरूकता कार्यक्रमों के लिए तैयारी करना।

## अभियान दिवस की गतिविधियां

नियोजन दिवस स्वास्थ्य उप-केंद्र, पंचायत भवन, आंगनवाड़ी केंद्र या स्कूल जैसे किसी स्थान पर आयोजित किया जाएगा जहां सभी गांव वाले आसानी से एकत्र हो सकें और गांव स्तरीय विशाल बैठक आयोजित की जा सके। वीएचएसएनसी सदस्य सुनिश्चित करेंगे कि समुदाय के सदस्यों और गांव में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से संबंधित पक्षों में से ज्यादा से ज्यादा लोग बैठक में भाग लें (जल एवं स्वच्छता और स्वास्थ्य संबंधी सरकारी विभागों और कार्यक्रमों के फ्रन्टलाइन कार्यकर्ताओं सहित)।

अभियान दिवस के एक अंग के रूप में सामूहिक “स्वच्छता शपथ” और “जागरूकता रैली” जैसी गतिविधियां आयोजित की जा सकती हैं। इस संदेश पर बल देने के प्रयास किए जाएंगे कि स्वच्छता, व्यक्तिगत और परिवार के स्तर पर ही शुरू करनी होगी तथा गांव का सामूहिक अभियान केवल तभी सफल हो सकता है जब प्रत्येक परिवार और गांव का प्रत्येक हिस्सा/बस्ती अभियान को अपनाए और उसे अपना समझे तथा स्वच्छता एवं साफ-सफाई के संबंध में खुद अपना व्यवहार बदलने के प्रयास भी करे।

अभियान दिवस की मुख्य गतिविधियों में शामिल होंगी –

- ग्राम स्तरीय बड़ी बैठक में, सबसे पहले, विश्वास अभियान के स्वरूप/संरचना पर चर्चा की जाएगी।
- सहभागी विधियों के उपयोग से गांव का “सामाजिक और संसाधन मानचित्र” बनाया जाएगा। मानचित्र में शामिल होंगे :-
  - ❖ विभिन्न बस्तियों की स्थिति, और गांव के विविध सामाजिक वर्गों, खासतौर से वंचित वर्गों की स्थिति।
  - ❖ गांव के खुल में शौच किए जाने वाले क्षेत्र।

- ❖ जल निकासी की नालियां और जल भराव के स्थल ।
  - ❖ जल संसाधन, गांव के तालाब और नदियां ।
  - ❖ कचरा डालने के स्थान ।
  - ❖ घर जहां शौचालय हैं और जहां नहीं हैं, गांव के सामुदायिक शौचालय, यदि कोई हो ।
  - ❖ गांव के स्कूल और आंगनवाड़ी के साथ यह जानकारी कि वहां के शौचालय एवं जल सुविधाएं काम कर रही हैं या नहीं ।
- मौसमी बीमारियों के बारे में भी संक्षिप्त चर्चा की जाएगी जिससे बीमारियों के मौसम-चक्र और जल एवं स्वच्छता की चुनौतियों के बीच संबंध की पहचान की जा सके ।
  - गांव में, स्कूल और आंगनवाड़ी में, दोपहर का भोजन और गरम पका हुआ खाना पकाने और परोसने में, साफ-सफाई और स्वच्छता की परिस्थितियों एवं व्यवहारों पर चर्चा की जाएगी ।
  - ऊपर बताई गई चर्चा के आधार पर, प्रमुख जल स्वच्छता और साफ-सफाई की चुनौतियों, और समुदाय एवं परिवारों की स्वास्थ्य स्थिति के साथ उनके संबंध की पहचान की जाएगी और गांव के प्राथमिकता वाले मुद्दों पर चर्चा की जाएगी ।
  - पहचाने गए जल स्वच्छता और साफ-सफाई के मुद्दों की प्राथमिकता तय की जाएगी, अभियान के लिए कार्य योजना तैयार की जाएगी और उसकी प्रमुख गतिविधियों की सूची और उनका विवरण तैयार किया जाएगा ।
  - वीएचएसएनसी सदस्यों और व्यापक समुदाय के सदस्यों को अभियान की गतिविधियों की जिम्मेदारी सौंपी जाएगी ।
  - सरकार के अन्य संबंधित विभागों और कार्यक्रमों के साथ समन्वय के लिए आवश्यक व्यवस्था पर चर्चा की जाएगी और सहज समन्वय सुनिश्चित करने के लिए विशेष कार्यों की योजना बनाई जाएगी । इस प्रक्रिया के लिए मुख्य हितधारक या संबंधित पक्ष लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग,

महिला एवं बाल विकास विभाग, ग्रामीण विकास विभाग और शिक्षा विभाग होंगे।

- सूचना शिक्षा एवं संचार (आईईसी) और अंतर वैयक्तिक संचार (आईपीसी) रणनीतियों पर चर्चा की जाएगी और अभियान के लिए प्रमुख विधियों का फैसला किया जाएगा। विशिष्ट अभियान दिवसों के लिए विविध आईईसी और मोबिलाइजेशन (एकजुटता) विधियों की उपयुक्तता पर भी चर्चा होगी।
- अभियान के लिए निगरानी और सहयोग की गतिविधियों पर चर्चा की जाएगी और वीएचएसएनसी सदस्यों के साथ-साथ समुदाय के सदस्यों को आम सहमति के अनुसार जिम्मेदारियां सौंपी जाएंगी।
- अभियान के लिए स्वच्छता दूत या स्वयंसेवक बनाने के बारे में समुदाय को संक्षिप्त जानकारी दी जाएगी जिससे वे इस बात को समझ सकें और समुदाय से इस अभियान के लिए स्वयंसेवक जुटा सकें।

## फालो-अप

दिन के आखिर में, वीएचएसएनसी अपने सदस्यों और व्यापक समुदाय के सदस्यों को विविध अभियान दिवसों से संबंधित जिम्मेदारियां सौंपेगी। वीएचएसएनसी बाद में विविध अभियानों से संबंधित जिम्मेदारियां ले चुके सदस्यों और समुदाय के सदस्यों के साथ फालो-अप करेगी और उन्हें सहयोग देगी।

## अभियान दिवस 2 – स्वास्थ्य एवं स्वच्छता दिवस

इस अभियान दिवस में गांव की साफ-सफाई के घटकों, और साफ-सफाई एवं स्वच्छता तथा स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझाने पर ध्यान दिया जाएगा। इसमें गांव की सामूहिक साफ-सफाई के लिए गतिविधियां शामिल होंगी जैसे स्वच्छ बस्ती अभियान या स्कूल अथवा आंगनवाड़ी या पंचायत भवन में परिसर स्वच्छता मुहिम।

### उद्देश्य :

1. समुदाय साफ-सफाई और स्वच्छता के बारे में जागरूक हो और उसकी जरूरत समझ ले।

2. समुदाय श्रमदान से ग्रामीण क्षेत्र की सामूहिक साफ-सफाई करने के जरिए स्वच्छता और साफ-सफाई के लिए सामूहिक प्रयासों की भूमिका समझ ले।
3. समुदाय गांव और उसके आसपास के क्षेत्र को स्वच्छ रखने के लिए कार्य योजना तैयार करे।

### अभियान दिवस के लिए तैयारियां:

1. इस विशेष अभियान दिवस की जिम्मेदारियां लेने वाले स्वयंसेवक, एसएचजी, युवा क्लब, खेल क्लब जैसे विभिन्न सामुदायिक समूहों के सहयोग से इस दिन के लिए तैयारी करेंगे। वे अभियान दिवस के लिए गतिविधियों और इंतजाम को तय करने के लिए वीएचएसएनसी के नेतृत्व में बैठक करेंगे।
2. अभियान दिवस के दिन ग्राम स्वच्छता एवं साफ-सफाई पर आयोजित किए जाने वाले पोस्टर प्रदर्शनी के लिए इंतजाम। पोस्टर प्रदर्शनी के लिए निमंत्रण अभियान दिवस से कम से कम 10-15 दिन पहले दिए जाएंगे। समुदाय के सदस्यों, गांव के विद्यार्थियों और खासतौर से महिलाओं को पोस्टर बनाने के लिए निमंत्रण दिया जाएगा। इन पोस्टरों में गांव को साफ-सुथरा रखने के लिए विभिन्न तरीके और प्राथमिकता वाले क्षेत्र दिखाए जाएंगे। प्रदर्शनी के लिए पोस्टरों की तैयारी/संग्रह पहले ही कर लिया जाएगा।
3. उस दिन के विषय पर बात करने के लिए वीएचएसएनसी, विशेषज्ञ व्यक्ति की पहचान करेगी और उसे निमंत्रण देगी।
4. स्वच्छता एवं साफ-सफाई के मुद्दों में रुचि रखने और इनकी समझ रखने वाले गांव के तीन सम्मानित व्यक्तियों का समूह गांव की प्रत्येक बस्ती/टोले के दो-तीन साफ-सुथरे घरों की पहचान करेगा। इसके लिए यह समूह गांव का दौरा करेगा और सूची बनाएगा। अभियान दिवस पर इस सूची के बारे में सबको जानकारी दी जाएगी और समुदाय को उन घरों की साफ-सफाई की आदतें अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। इन घरों के परिवारों को पुरस्कृत और सम्मानित किया जाएगा।
5. गांव और गांव के विशिष्ट क्षेत्र की साफ-सफाई के लिए सभी अपेक्षित सामग्री का इंतजाम पहले से ही किया जाएगा। इस सामग्री में फावड़ा, टोकरी या डलिया, हँसिया इत्यादि शामिल हो सकते हैं।

## अभियान दिवस की गतिविधियां :

अभियान दिवस के लिए गतिविधियां इस प्रकार हैं :

1. पोस्टर अभियान।
2. साफ—सफाई के महत्व पर बातचीत।
3. परिवारों के बीच सफाई प्रतियोगिता, सबसे अधिक साफ—सुथरे घर का चयन।
4. गांव या स्कूल, आंगनवाड़ी, पंचायत भवन या किसी अन्य चुने हुए क्षेत्रों की सफाई के लिए पूरे ग्रामीण समुदाय की भागीदारी में सामूहिक कार्यवाही।

उस दिन की गतिविधियां पोस्टर प्रदर्शनी से शुरू होंगी, जिसे स्वच्छता और साफ—सफाई के संबंधित मुद्दों पर चर्चा शुरू करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाएगा। इस पोस्टर अभियान का इंतजाम स्वयं सहायता समूहों, युवा खेल क्लब या गांव में उपलब्ध ऐसे ही किसी अन्य सामुदायिक समूह के सहयोग से किया जाएगा। पोस्टर अभियान में कौन से समूह का सहयोग लेना है, इसका फैसला पहले से ही कर लिया जाएगा। पोस्टर स्वच्छ गांव के महत्व और उसके विविध घटकों पर आधारित होंगे। पोस्टरों को समुदाय स्वयं विकसित करेगा या यह ब्लॉक अथवा जिला सरकारी कार्यालयों से लाए जाएंगे।

पोस्टर प्रदर्शनी के साथ ही गांव की स्वच्छता और साफ—सफाई के महत्व पर छोटी सी बातचीत होगी। इस विषय पर बातचीत के लिए वीएचएसएनसी, एनजीओ/सरकारी विभाग से विशेषज्ञ बुलाएगी। यह बातचीत एएनएम/एडब्ल्यूडब्ल्यू/आशा भी कर सकती है।

## अभियान दिवस पर दी जाने वाली महत्वपूर्ण जानकारी :

अस्वास्थ्यकारी एवं गंदे रहन—सहन और साफ पानी एवं स्वच्छता और पर्याप्त पोषाहार के अभाव में श्रेष्ठ मानव विकास और उत्कृष्ट जीवन स्तर का लक्ष्य कोई भी समुदाय हासिल नहीं कर सकता। गंदा पानी पीने, मानव मल का ठीक ढंग से निपटान न करने, अपनी एवं भोजन की साफ—सफाई न रखने और टोस एवं तरल कचरे का सही ढंग से निपटान न करने से हमें अनेक बीमारियां होती हैं। अनुमान

है कि हमारे देश में जल जनित बीमारियों से हर साल करीब 3 करोड़ लोग पीड़ित होते हैं। खासतौर से बालिकाएं और महिलाएं सबसे अधिक पीड़ित होती हैं।

साफ पानी, स्वच्छता और साफ-सफाई के व्यवहार के महत्वपूर्ण घटक इस प्रकार हैं :

1. प्रत्येक घर में शौचालय का निर्माण और उसका नियमित उपयोग तथा समुदाय एवं आसपास के इलाके को खुले में शौच की कुप्रथा से पूरी तरह मुक्त कराना (इसमें बच्चे की टट्टी का सुरक्षित निपटान शामिल है)।
2. ग्रामीण क्षेत्र की सामान्य साफ-सफाई।
3. व्यक्तिगत और घर की सफाई – निजी साफ-सफाई।
4. सुरक्षित और स्वच्छ पीने के पानी का इस्तेमाल और अन्य दैनिक कार्यों के लिए सुरक्षित पानी का उपयोग। पीने के पानी एवं भोजन का सुरक्षित भंडारण और उपयोग।
5. नियमित रूप से साबुन से हाथ धोना – सभी महत्वपूर्ण अवसरों पर।
6. ठोस एवं तरल कचरे का सुरक्षित प्रबंधन – रिसाइकलिंग पर विशेष ध्यान।
7. रोग वाहकों (Vectors) पर नियंत्रण – रोगाणु पनपने के स्रोत नष्ट करना।

स्वच्छ समुदाय ऊपर बताई गई प्रत्येक बात पर अमल करेगा और कोशिश करेगा कि प्रत्येक परिवार और प्रत्येक व्यक्ति अपने व्यवहार में ये सब परिवर्तन लाए क्योंकि स्वच्छता और साफ-सफाई के स्वास्थ्य लाभ केवल तभी हासिल किए जा सकते हैं जब पूरा समुदाय इन बातों पर अमल करे।

स्वच्छ गांव में हर घर में शौचालय होगा या प्रत्येक व्यक्ति को स्वच्छ सामुदायिक शौचालय सुलभ होगा तथा उसके आसपास खुले में शौच पूरी तरह बंद होगा (अनेक गांवों ने खुले में शौच करने के क्षेत्रों को सामुदायिक पार्क बना दिया है जो सामूहिक प्रयासों के लिए सकारात्मक वातावरण बनाता है)। गांव की सड़कों-गलियों में और सामान्य क्षेत्रों में कूड़ा-कचरा नहीं फेंका जाएगा तथा कचरा डालने के लिए निश्चित जगह होगी या कूड़ेदान रखे होंगे और वहां से नियमित रूप से कूड़ा-कचरा उठाया जाएगा और उसकी रिसाइकलिंग की समुचित व्यवस्था होगी। कचरे की

रिसाइक्लिंग के लिए अलग-अलग किए गए जैविक कचरे से कंपोस्ट बनाने और अन्य कचरे के सुरक्षित निपटान का बहुत महत्व है। जल निकासी प्रणाली को भी व्यवस्थित करने की जरूरत है। पानी को पुनः इस्तेमाल लायक बनाने यानी उसकी रिसाइक्लिंग के लिए जल सोखने के गड्ढों (या भारी मात्रा में बेकार पानी के लिए सोखा चैनल्स) जैसी सरल विधियों का उपयोग करना चाहिए तथा इन उपायों से सुनिश्चित होना चाहिए कि गांव में कहीं पानी जमा न होने पाए। बातचीत के दौरान गांव की साफ-सफाई के महत्व पर ध्यान दिया जाएगा। इसमें गांव की सड़कों, नालियों, सामुदायिक शौचालयों, पगडंडियों इत्यादि की सफाई शामिल होगी। गांव में ऐसे बहुत से स्थान हो सकते हैं जहां साफ-सफाई की जरूरत हो इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि गांव की समय-समय पर नियमित सफाई के लिए समग्र योजना तैयार की जाए। ग्रामीण समुदाय यह फैसला करेगा कि वे स्वयं क्या करेंगे और सरकारी मशीनरी क्या करेगी तथा वे सरकारी एजेंसी या कार्यक्रम के फालो-अप के लिए जिम्मेदारियां तय करेंगे।

उस दिन की गतिविधियों में घरों में स्वच्छता प्रतियोगिता भी शामिल होगी। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, गांव के तीन सम्मानित सदस्यों का समूह गांव के स्वच्छ घरों की सूची तैयार करेगा और इस दिन के दौरान उसे प्रस्तुत करेगा। समुदाय सूची में से गांव के सबसे स्वच्छ घर का चयन कर सकते हैं। इससे गांव में परिवारों एवं घरों के स्तर पर स्वच्छता और साफ-सफाई के बारे में जागरूकता बढ़ेगी। गांव में सबसे स्वच्छ घर वाले परिवार को वीएचएसएनसी पुरस्कृत और सम्मानित कर सकती है।

### फालो-अप गतिविधियां :

1. गांव में स्वयं सहायता समूह/युवा क्लब या अन्य समूह समय-समय पर स्वच्छता गतिविधियां आयोजित करेंगे।
2. वीएचएसएनसी अपने एक सदस्य को दिन की गतिविधियों के फालो-अप की जिम्मेदारी देगी। वह गांव में समूहों के साथ फालो-अप करेगा/ करेगी।
3. वीएचएसएनसी सदस्य उस दिन के लिए बनाई गई कार्य योजना पूरी होने का फालो-अप भी करेंगे।

## अभियान दिवस 3 – खुले में शौच मुक्त (ओ.डी.एफ.) ग्राम दिवस –

### उद्देश्य –

1. खुले में शौच मुक्त गांव की जरूरत और स्वास्थ्य के साथ उसके संबंध के बारे में समुदाय को जागरूक करना।
2. शौचालय निर्माण के लिए तकनीकी विकल्पों, संसाधनों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी उपलब्ध कराना।
3. शौचालय बनवाने और व्यवहार में बदलाव को प्रोत्साहन देने के लिए कार्य योजना तैयार करना तथा फालो-अप/कार्यान्वयन योजना विकसित करना।

### अभियान दिवस के लिए अग्रिम तैयारी –

- अभियान दिवस पर चर्चा एवं एकजुटता के लिए विविध बस्तियों/क्षेत्रों में बस्ती स्तरीय भ्रमण आयोजित किया जाएगा। इसी दौरान खुले में शौच वाले क्षेत्रों की पहचान और घरों में निजी शौचालय और सामुदायिक शौचालयों के निर्माण के लिए जमीन, जगह की उपलब्धता की जानकारी ली जाएगी। आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को भी साथ रहना चाहिए। इस दौरान यह सूची बनाई जा सकती है कि कितने घरों में शौचालय हैं और कितनों में नहीं। सुदूर बस्तियों और वंचित इलाकों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- अभियान दिवस के लिए प्रासंगिक आईईसी सामग्री और पोस्टर, फिल्म, लोक नाटक, नुक्कड़ नाटक तैयार किए या एकत्र किए जा सकते हैं।

### दिन की गतिविधियां –

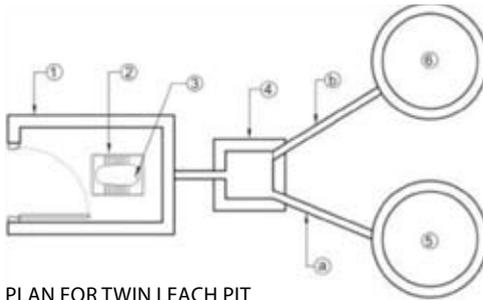
1. पिछले अभियान दिवसों पर चर्चा और उनकी संबंधित कार्य योजनाओं की प्रगति की समीक्षा।
2. गांव के बीच से ट्रान्सेक्ट वॉक – गांव की यात्रा में गांव के खुले में शौच वाले क्षेत्रों (पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के इस्तेमाल के क्षेत्र) पर ध्यान दिया जाएगा। खुले में शौच से संबंधित समस्याओं और पानी एवं मिट्टी

के जरिए, मक्खियों और मानव संपर्क के जरिए मल प्रदूषण के फैलने के बारे में जानकारी देने पर ध्यान दिया जाएगा।

### 3. जागरूकता फैलाना और सूचना के आदान-प्रदान के बारे में संवाद –

- ❖ गांव के बीच से ट्रान्सेक्ट वॉक के दौरान किए गए अवलोकन तथा इस बात पर भी चर्चा की जानी चाहिए कि खुले में शौच के कारण मल प्रदूषण और उसके हमारे शरीर, भोजन और पानी तक पहुंचने के बीच क्या संबंध है। प्रदूषण एक जगह से दूसरी जगह फैलने के चक्र (पेज 22 पर चित्र-2) को दिखाया जाना चाहिए और उनके बीच संबंध को समझाना चाहिए। इस चर्चा से खुले में शौच से मुक्ति की आवश्यकता और सामूहिक कार्रवाई करने के लिए आम सहमति बनाई जानी चाहिए। निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए –
- ❖ मल प्रदूषण या मल के जरिए फैलने वाली गंदगी स्वास्थ्य को नुकसान का सबसे हानिकारक कारण है। थोड़े से मल में भी लाखों हानिकारक जीवाणु होते हैं। बच्चों का मल भी समान रूप से हानिकारक होता है बल्कि वह तो अधिक हानिकारक होता है क्योंकि उन्हें गंदगी से संक्रमण होने की ज्यादा आशंका होती है।
- ❖ सबको सुरक्षित (सैनिटरी) टॉयलट का इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि यह मल की गंदगी फैलने के चक्र को तोड़ने और हमारी जिंदगी से मल की गंदगी के उन्मूलन का सबसे प्रभावशाली तरीका है।

#### बॉक्स 1 – दो गड्ढे वाले शौचालय का डिजाइन



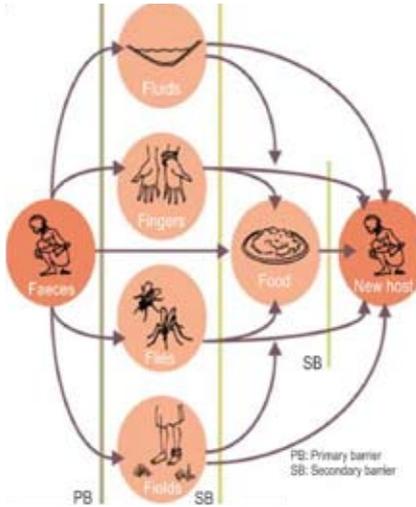
1. Latrine room
2. Pan
3. Trap
4. Diversion chamber with slab
5. Leach pit (1.2m deep)
6. Leach pit (1.2m deep)

PLAN FOR TWIN LEACH PIT

लेकिन स्वास्थ्य पर इसका परिणाम केवल तभी प्रभावी हो सकता है जब हमारे समुदाय और आसपास में खुले में शौच पूरी तरह बंद हो जाए।

- ❖ बीमारियों और साफ-सफाई एवं स्वच्छता के बीच संबंध, खासतौर से मल से फैलने वाली गंदगी, इस संबंध का बहुत महत्वपूर्ण अंग है जिस पर चर्चा की जानी चाहिए। दस्त या अतिसार, खासतौर से बच्चों में बार-बार पतले दस्त सेहत बिगाड़ने, कुपोषण और बीमारी एवं मृत्यु के बहुत बड़े कारण हैं। समुदाय के सदस्यों को दस्त की बीमारी के अनुभव सुनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
4. **उपलब्ध संसाधनों और सहयोग पर चर्चा** – स्वच्छ भारत मिशन के तहत उपलब्ध कार्यक्रमों और तकनीकी विकल्पों पर चर्चा की जाएगी। कार्यक्रम के प्रतिनिधियों को समुदाय के लिए उपलब्ध तकनीकी विकल्पों एवं संसाधनों/सहयोग के बारे में पूरी सूचना उपलब्ध करानी चाहिए। कार्यक्रम से वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए आवेदन फार्म इत्यादि (यदि कोई हो) दिखाना, समझाना और उपलब्ध कराना चाहिए।

#### बॉक्स 2 – मल की गंदगी फैलने के माध्यम – 5 एफ



## 5. कार्य योजना – शौचालयों के निर्माण और उपयोग के लिए –

गांव में निजी शौचालयों और सामुदायिक शौचालयों की उपलब्धता और उपयोग तथा उनके उपयोग की प्रचलित आदतों के आकलन के साथ चर्चा शुरू होगी। शौचालयों के निर्माण के बारे में परिवार के व्यक्तियों और विभिन्न बस्तियों के प्रतिनिधियों के साथ बातचीत से ऐसे घरों की सूची बनाई जाएगी जो शौचालय बनाने पर सहमत हैं तथा उनके पास शौचालय बनाने के लिए जमीन/जगह है तथा शौचालय बनाने के लिए अन्य संसाधन जुटा सकते हैं। जिन परिवारों को संसाधनों की जरूरत है, उनके लिए संसाधन/क्रेडिट जुटाने की योजना विकसित करना, 100 प्रतिशत शौचालय कवरेज (हर घर में शौचालय और सामुदायिक शौचालय) के लिए पूरे गांव के लिए कार्य योजना बनाना अगला कदम है।

6. **कार्यान्वयन योजना बनाना और जिम्मेदारियां तय करना** अगला कदम होगा। इसके लिए निगरानी और सहयोग टीम भी होनी चाहिए। शौचालयों के नियमित उपयोग को प्रोत्साहन देने की रणनीति भी तैयार करनी चाहिए।
7. खुले में शौच के क्षेत्रों जैसे पार्क इत्यादि को **सामुदायिक उपयोग के स्थानों में बदलने की योजना** फालो-अप (अनुवर्ती) कार्यों का हिस्सा होनी चाहिए।
8. अगले अभियान के लिए दिन/तिथि और स्थान तथा तैयारी के लिए गतिविधियों पर चर्चा होनी चाहिए और आवश्यक जिम्मेदारियां तय की जानी चाहिए।

## अभियान दिवस 4 – हाथ धोने का दिन

### उद्देश्य :

1. समुदाय हाथ धोने का महत्व समझे और हाथ धोने के महत्वपूर्ण समय एवं सही तरीकों के बारे में जाने।
2. साबुन से हाथ धोने की स्थानीय संस्कृति बने और उसे सहयोग दिया जाए।
3. हाथ धोने के समर्थन में प्रचार-प्रसार करने के लिए समूह बनाया जाए जिसमें स्वच्छता अभियान के रूप में स्कूली बच्चे और किशोर शामिल हों।

हाथों को साफ रखना, बीमार होने और कीटाणु फैलाने और उन स्थितियों को कम करने के लिए महत्वपूर्ण कदम है जो साबुन एवं साफ पानी से हाथ नहीं धोने के

कारण फैलती हैं। इस दिन, हम हाथ धोने के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने की गतिविधियां करेंगे और समुदाय को सिखाएंगे कि हमें हाथ कैसे और कब धोने चाहिए। हाथ धोने से समुदाय को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। समुदाय को यह बताना महत्वपूर्ण है कि हाथ धोने से:

- दस्त से पीड़ित लोगों की संख्या 31 प्रतिशत कम होती है।
- रोग प्रतिरोधी शक्ति की कमजोरी वाले दस्त रोगियों की संख्या 58 प्रतिशत कम होती है।
- सामान्य आबादी में सर्दी-जुकाम जैसी सांस की बीमारियां 16-21 प्रतिशत कम होती हैं।

### पिछले दिनों के कार्य बिंदुओं की समीक्षा :

दिन की गतिविधियां नुक्कड नाटक या रैली के साथ शुरू होंगी। इसके साथ ही पिछले महीनों के कार्यों की समीक्षा की जाएगी।

### दिन के लिए अग्रिम तैयारियां :

1. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा और एएनएम 10-15 दिन पहले, अभियान दिवस के दिन एवं तिथि, समय और स्थान तथा इसकी गतिविधियों के बारे में सूचना का प्रचार-प्रसार करेंगे।
2. ग्राम स्तरीय विशाल बैठक आयोजित करने के लिए अपेक्षित आईईसी सामग्री की व्यवस्था करेंगे।
3. हाथ धोकर दिखाने के प्रदर्शन के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था।
4. ऐसे प्रशिक्षित व्यक्ति की व्यवस्था करेंगे जो हाथ धोने के बारे में बात कर सकें और हाथ कैसे धोते हैं इसे करके दिखा सकें (आशा, एएनएम या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को भी इसके लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है)।

### दिन की गतिविधियों के लिए सुझाव :

- हाथ धोने के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए गांव के स्कूल के सहयोग से नुक्कड नाटक/रैली।
- हाथ धोने के महत्व और हाथ कैसे धोएं, यह दिखाने के लिए गांव के स्तर पर विशाल बैठक।

हाथ धोने के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए नुककड नाटक/रैली (स्कूल के सहयोग से) के साथ दिन की शुरुआत होगी। इससे बड़ी संख्या में समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करने में भी मदद मिलेगी। दिन के दौरान प्रचार-प्रसार की जाने वाली मुख्य सूचना में निम्नलिखित शामिल होंगी :

## 1. अपने हाथ क्यों धोएं ?

हाथ धोने से बीमारी दूर रहती है और संक्रमण फैलने से बचाव होता है। साबुन से हाथ धोने से हाथों पर लगे कीटाणु दूर होते हैं। यह संक्रमण से बचने में मदद करता है क्योंकि :

- ❖ लोग अकसर आंख, नाक और मुंह पर हाथ लगाते रहते हैं। इस तरह कीटाणु शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और हमें बीमार कर सकते हैं।
- ❖ बिना धुले हाथों पर लगे कीटाणु खाना पकाते या खाते समय खाने-पीने की चीजों में जा सकते हैं। कुछ स्थितियों में खाने-पीने की कुछ चीजों में गए कीटाणु कई गुना बढ़ सकते हैं और तेजी से पनप सकते हैं तथा हमें बीमार कर सकते हैं।
- ❖ बिना धुले हाथों पर लगे कीटाणु हैंडरेल्स, मेज या खिलौनों जैसी चीजों पर जा सकते हैं और अन्य व्यक्तियों के हाथों पर लग सकते हैं।
- ❖ इसलिए हाथ धोने के जरिए कीटाणुओं को दूर करने से दस्त और सांस के संक्रमण से बचने में मदद मिलती है तथा त्वचा एवं आंख के संक्रमण से बचने में भी मदद मिलती है।

## 2. अपने हाथ कब धोएं ?

सबसे महत्वपूर्ण :

- ❖ खाना खाने से पहले।
- ❖ शौचालय के उपयोग के बाद।
- ❖ बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और उसके बाद।
- ❖ कटने या घाव का उपचार करने से पहले और उसके बाद।
- ❖ खाना तैयार करने से पहले और उसके बाद।
- ❖ बच्चे का डायपर बदलने या उसकी टट्टी साफ करने के बाद।

- ❖ नाक साफ करने, खांसने या छींकने के बाद ।
- ❖ पशु, पशु आहार या पशु अवशिष्ट को छूने के बाद अथवा पालतू जानवरों के आहार की साज –संभाल या उनके उपचार के बाद ।
- ❖ कचरे के संपर्क में आने के बाद ।

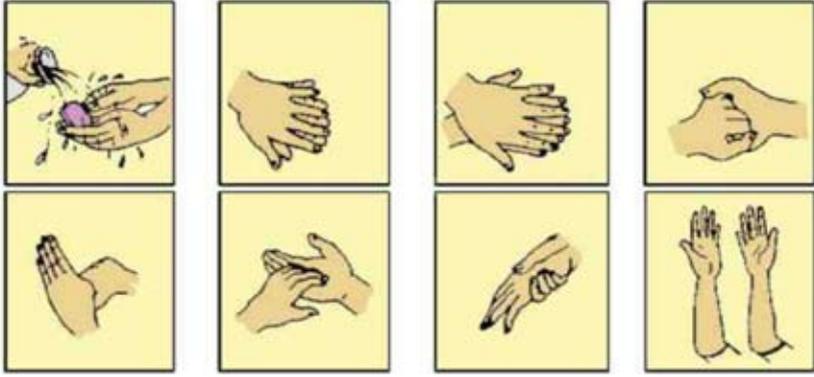
कृपया याद रखें, राख या कीचड़ या मिट्टी से हाथ मत धोएं क्योंकि वे संक्रमित हो सकती हैं ।

### 3. अपने हाथ कैसे धोएं ?

प्रभावी साफ-सफाई के लिए हाथ धोने के छह चरण की सिफारिश की गई है :

- ❖ हाथों को पानी से धोएं, साबुन या तरल साबुन लें और साबुन हाथों पर मलें ।
- ❖ अपनी उंगलियों को मोड़कर हथेलियों पर रगड़ें, फिर उंगलियों के बीच की जगह को रगड़ें ।
- ❖ दायीं हथेली को बाएं हाथ के पंजे पर रगड़ें और फिर बायीं हथेली को दाएं हाथ के पंजे पर रगड़ें, उंगलियों के बीच की जगह को भी रगड़ें ।
- ❖ दोनों हाथों की उंगलियों को एक-दूसरे में फंसाएं और कलाई को अर्द्ध वृत्ताकार घुमाते हुए उंगलियों के पिछले हिस्से को परस्पर रगड़ें ।
- ❖ बाएं हाथ के अंगूठे को दायीं हथेली में फंसाएं और हथेली इस तरह से घुमाएं कि उंगलियों की नोक से लेकर नीचे तक पूरी उंगलियां उससे रगड़ जाएं । अब दाएं हाथ के अंगूठे से भी यही क्रिया करें ।
- ❖ अब बायीं मुट्ठी बंद करके दायीं हथेली पर रगड़ें । अब दायीं मुट्ठी बंद करके यही क्रिया दुहराएं ।

प्रशिक्षित व्यक्ति जब हाथ धोकर दिखा रहा हो तो उस दौरान वह समुदाय के एक या दो व्यक्तियों से अनुरोध करेगा कि यह अभ्यास करें और दूसरों को हाथ धोकर दिखाएं । अब लोगों का समूह बनाया जाएगा जो हाथ धोने का प्रचार-प्रसार करेगा और उसे सक्रिय रूप से प्रोत्साहन देगा तथा भविष्य में स्वच्छता संबंधी अभियान की सभी गतिविधियों में भाग लेगा । वे हर महीने, खासतौर से स्कूली बच्चों के साथ मिलकर समुदाय में हाथ धोने के महत्व संबंधी कार्यक्रम भी आयोजित करेंगे ।



### फालो-अप गतिविधियां :

निम्नलिखित को प्रोत्साहन देने के लिए समुदाय फालो-अप गतिविधियां करेगा :

- घरों, सभी स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों में हाथ धोने के लिए जगह बनाना।
- सभी महत्वपूर्ण समय साबुन से हाथ धोने की आदत डालने के लिए समुदाय के व्यवहार में परिवर्तन।
- स्वच्छता एवं साफ-सफाई अभियान के उत्प्रेरक विकसित करना जो दूसरों को हाथ धोने के महत्व के बारे में शिक्षित करेंगे।

वीएचएसएनसी अपने दो सदस्यों को जिम्मेदारी सौंपेगी कि वे गांव में प्रत्येक घर जाएं और ऐसे घरों की सूची बनाएं जहां हाथ धोने की आदत है। घरों की यात्रा के दौरान सदस्य यह भी करके दिखाएंगे कि सही ढंग से हाथ कैसे धोते हैं। यह सदस्य हाथ धोने के महत्व के बारे में आयोजन के लिए एडवोकेसी ग्रुप की बैठकें भी आयोजित करेंगे। हैंड वाशिंग चैंपियन अपने क्षेत्र में हाथ धोने की आदत को प्रोत्साहन देंगे और हाथ धोने के बारे में प्रत्येक माह समूह गतिविधि भी आयोजित करेंगे।

### अभियान दिवस 5 - स्कूल और आंगनवाड़ी स्वच्छता दिवस

#### उद्देश्य:

1. समुदाय को स्कूल और आंगनवाड़ी में साफ-सफाई और स्वच्छता का महत्व समझ में आ जाए और आदत सुधारने की प्रक्रिया शुरू हो जाए तथा समुदाय यह जिम्मेदारी संभाल ले।

2. बुनियादी ढांचे, पानी के इंतजाम, स्वच्छता और साफ-सफाई की सुविधाओं और उनके इस्तेमाल की आदत की व्यवस्थित समीक्षा तथा सुधार की प्रक्रिया, उसकी समय-समय पर समीक्षा और फालो-अप निरीक्षण की पूरी प्रक्रिया स्थापित हो।
3. स्कूल में दोपहर के भोजन और आंगनवाड़ी में गर्म पका हुआ खाने की साफ-सफाई और स्वच्छता की समीक्षा के लिए प्रक्रिया बनाई जाए तथा प्रावधानों, उनके रखरखाव एवं आदतों में सुधार की प्रक्रिया भी बनाई जाए।
4. बच्चों में साबुन से हाथ धोने की संस्कृति बने और स्कूल एवं गांव में स्वच्छता चैंपियन विकसित करने के लिए प्रक्रिया शुरू हो जाए।

### पृष्ठभूमि -

स्कूल और आंगनवाड़ी में साफ-सफाई और स्वच्छता का वातावरण बच्चों, विद्यार्थियों और शिक्षकों के समग्र स्वास्थ्य और सुरक्षा में प्रमुख भूमिका निभाता है तथा स्कूल में विद्यार्थियों के समग्र प्रदर्शन पर भी बहुत प्रभाव डालता है। बेकार पड़े और खराब रखरखाव वाले शौचालय, सुविधाजनक ढंग से हाथ धोने की जगह का अभाव, सुरक्षित पेय जल सुविधाओं का अभाव और गंदगी तथा स्कूलों में मध्याह्न भोजन योजना के तहत खाना पकाने और परोसने के काम की तथा आंगनवाड़ी केंद्रों में गर्म पके हुए खाने की खराब दशाएं और गंदी आदतें कुछ प्रमुख चुनौतियां हैं। वे युवा मस्तिष्क पर भी अमिट प्रभाव डालते हैं और उनके आजीवन व्यवहार को प्रभावित करते हैं। दूसरी तरफ, स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र भी साफ-सफाई एवं स्वच्छता के प्रावधानों और आदतों के प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण मंच प्रस्तुत करते हैं। बेहतर जीवन कौशल वाले बच्चे स्वच्छता चैंपियन के रूप में बहुत प्रभावशाली सिद्ध हुए हैं जो समुदाय के व्यवहार को भी प्रभावित करते हैं। स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों में भोजन के संरक्षण, स्वच्छता, सुरक्षित पेय जल आपूर्ति, स्वस्थ एवं प्रदूषण मुक्त हवा, अच्छा प्रकाश और खेल के सुरक्षित मैदान सुनिश्चित करने के लिए व्यवस्था और आदतों में सुधार करने से ऐसी आदतों को बढ़ावा मिलेगा जो दस्त एवं उससे संबंधित बीमारियों से बचाती हैं।

## पिछले दिन के कार्य बिंदुओं की समीक्षा :

इस दिन की गतिविधि स्कूल और आंगनवाड़ी के दौरे के साथ शुरू होंगी। पिछले महीने के अभियान दिवस के संबंध में गतिविधियों और फालो-अप कार्यों की समीक्षा भी की जाएगी। वीएचएसएनसी के सदस्यों से पिछली बैठक के दौरान तैयार की गई कार्य योजना की प्रगति के बारे में पूछा जाएगा। कार्य पूरा करने के लिए जिम्मेदार सदस्यों के सामने आई चुनौतियों और बाधाओं पर चर्चा करना और समूह से अपेक्षित किसी सहयोग की पहचान करना महत्वपूर्ण है।

## दिन के लिए अग्रिम तैयारी :

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा ग्रामीण समुदाय, वीएचएसएनसी सदस्यों और स्कूल में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों तथा आंगनवाड़ी में बच्चों को अभियान दिवस की तिथि, समय और स्थान की सूचना देंगे। यह कार्य अभियान दिवस से करीब सात दिन पहले करना चाहिए।
- अभियान दिवस के लिए आवश्यक आईईसी सामग्री, जांचसूची का प्रिंटआउट और प्रश्नोत्तरी के पर्चे और प्रश्नोत्तरी/खेल संबंधी गतिविधियों में बच्चों को देने के लिए ईनाम और पुरस्कार का इंतजाम किया जाएगा।

## दिन की गतिविधियां :

### चरण एक - स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र का दौरा -

ए. सामान्य साफ-सफाई और स्कूल एवं आंगनवाड़ी केंद्र का समग्र रखरखाव

निम्नलिखित जांच करने की जरूरत है :

1. कमरे झाड़े-पोछे गए हैं और हवा के आवागमन की अच्छी सुविधा है तथा नियमित सफाई की व्यवस्था की गई है। जांच करें कि दीवारों और छतों में दरारें इत्यादि तो नहीं हैं।
2. स्कूल/आंगनवाड़ी केंद्र परिसरों और कमरों में कूड़ा-कचरा नहीं है और वे व्यवस्थित हैं।

3. परिसर में बचा हुआ खाना एवं बेकार सामान नहीं पड़ा है और भवन निर्माण की बची हुई सामग्री इधर-उधर नहीं पड़ी है और कूड़ा-कचरा ठिकाने लगाने की उचित व्यवस्था है।
4. स्कूल/आंगनवाड़ी केंद्र परिसरों में इधर-उधर पानी नहीं भरा है। पानी की सुगम निकासी की अच्छी व्यवस्था है।
5. दरवाजों (शौचालयों और रसोई सहित ) के अंदर की तरफ सफाई की गई है।
6. एफ. सामान्य सामान रखने के स्थान, डेस्क और बेंच साफ-सुथरी हैं तथा नियमित रूप से उनकी धूल झाड़ी जाती है।
7. नल, वाल्व, हौदी इत्यादि से पानी का रिसाव नहीं है तथा नाली, सीवेज पाइपों और गंदे पानी के पाइपों में कोई रुकावट नहीं है तथा किसी तरह के रिसाव या दरार को बंद करने के लिए प्रावधान/संसाधन हैं।
8. परिसर में कीट-पतंगें और चूहे इत्यादि नहीं हैं, यदि हैं तो क्या उपाय करने की जरूरत है।

### बी. स्कूल और आंगनवाड़ी की स्वच्छता सुविधाएं –

निम्नलिखित जांच करने की जरूरत है –

1. लड़कों और लड़कियों के लिए अलग शौचालय ब्लॉक हैं और अच्छी तरह काम कर रहे हैं तथा निजता और सुरक्षा की पूरी व्यवस्था है तथा ये नियमित रूप से इस्तेमाल किए जाते हैं। शौचालयों के दरवाजों की अंदर की तरफ की कुंडी के बंद होने की अच्छी तरह जांच करनी चाहिए।
2. शौचालयों की साफ-सफाई – फर्श टूटा हुआ नहीं है और शौचालय की सीट भी ठीक है, पानी की निकासी सही है और शौचालय का प्लश सही काम कर रहा है। नियमित सफाई की अच्छी व्यवस्था है।
3. शौचालय और प्लशिंग में इस्तेमाल के लिए पर्याप्त पानी की आपूर्ति की व्यवस्था है।

4. शौचालय के ब्लॉक, स्कूल परिसर में सुरक्षित और सुगम स्थान पर हैं।
5. शौचालयों में मल के निपटारे (सेप्टिक टैंक या लीच पिट डिजाइन टैंक) के लिए समुचित प्रावधान है तथा कनेक्टिंग पाइप टूटे हुए नहीं हैं।
6. एफ. हाथ धोने का स्थान शौचालय के अंदर या करीब, समुचित ऊंचाई पर और स्कूल/आंगनवाड़ी केंद्र के सभी आयु वर्गों के लिए उपयुक्त हैं। हाथ धोने के स्थान में बेसिन, साबुन और हाथ धोने के लिए बहते पानी का स्रोत (नल या जग) अवश्य होना चाहिए।
7. शौचालय में पानी के लिए डलिया या बाल्टी रखी होनी चाहिए जिसमें खराब चीजें डाली जा सकें। लड़कियों के शौचालय में सैनिटरी नैपकिन के निपटारे का प्रावधान होना चाहिए।

#### सी. स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र में पीने के पानी की सुविधाएं –

निम्नलिखित की जांच करने की जरूरत है :

1. जल आपूर्ति के लिए नल और पानी की टंकी साफ हैं और नियमित सफाई एवं रखरखाव के लिए व्यवस्था है।
2. पानी की क्वालिटी की जांच करें – पानी रंगहीन और गंधहीन होना चाहिए। पानी की क्वालिटी जांचने के लिए फील्ड वाटर टैस्टिंग किट इस्तेमाल करनी चाहिए।
3. पानी पीने के स्थान पर कप/गिलास अवश्य उपलब्ध होना चाहिए।

#### डी. दोपहर के भोजन/गर्म पके हुए खाने के लिए बुनियादी ढांचा और पकाने की आदतें –

निम्नलिखित की जांच करने की जरूरत है :

1. खाना पकाने और उसकी तैयारी के क्षेत्र में सम्पूर्ण स्वच्छता और साफ-सफाई की आदतों का पालन किया जाना चाहिए।
2. फर्श, दीवारों सहित किचन की समग्र सफाई और बर्तनों की सफाई।
3. बर्तन धोने के लिए अलग क्षेत्र होना चाहिए तथा खाना पकाने के बर्तन, खाना पकाने से पहले और बाद में समुचित रूप से धोने चाहिए।

4. खाना पकाने और परोसने से पहले हाथ अवश्य धोने चाहिए।
5. केवल सुरक्षित और साफ पानी ही खाना पकाने में इस्तेमाल करना चाहिए।
6. पकाने से पहले सब्जियों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।
7. भोजन के बचे हिस्सों और छिलकों और बेकार चीजों को समुचित रूप से ठिकाने लगाना चाहिए।
8. खाने को चखते समय सावधानी बरतनी चाहिए।
9. रसोइए और हेल्पर को निजी साफ-सफाई रखनी चाहिए और उन्हें खाना पकाने और परोसने के दौरान तम्बाकू, पान और खैनी नहीं चबानी चाहिए।

### चरण- 2: मुख्य निष्कर्षों की जानकारी देना -

स्कूल और आंगनवाड़ी के दौरे के बाद, समूह के सदस्य सम्मेलन कक्ष में अपने अवलोकनों पर अन्य सदस्यों और स्कूल शिक्षकों के साथ चर्चा करेंगे। प्राथमिकता वाले क्षेत्रों पर आम सहमति बनाई जाएगी और फालो-अप कार्रवाई के लिए कार्य योजना चलाई जाएगी।

### चरण- 3: कार्य योजना की तैयारी

#### कार्य योजना के लिए रूपरेखा -

अवलोकन की गई सुविधा/क्षेत्र	मुख्य अवलोकन	अच्छी आदतें	सुधार के लिए बिंदु	आवश्यक संसाधन	बाहर से अपेक्षित समर्थन/संसाधन	जिम्मेदार व्यक्ति	समय सीमा	टिप्पणी
सामान्य सफाई								
पेय जल सुविधा								
शौचालय सुविधा								
भोजन पकाने और परोसने का क्षेत्र								

### योजना के अनुसार फालो-अप गतिविधियाँ :

गतिविधि जिसकी योजना बनाई गई	लेवल / लोकेशन	कौन शामिल होंगे (संख्या) – विद्यार्थी, समुदाय सदस्य	अपेक्षित संसाधन – वित्तीय, सामग्री	प्रस्तावित समय सीमा

**चरण-4 :** स्कूल/आंगनवाड़ी कार्य योजना बनाने के बाद, सही ढंग से हाथ धोने की विधि का प्रदर्शन किया जाएगा (हाथ धोने का अभियान दिवस पिछले महीनों में ही किया गया है)। विद्यार्थियों को खाने से पहले और शौचालय जाने के बाद हाथ धोने के महत्व के बारे में परामर्श दिया जाएगा। प्रदर्शन के बाद विद्यार्थियों को दोपहर का भोजन परोसा जाएगा।

**चरण-5 :** अब स्वच्छता एवं साफ-सफाई के बारे में प्रश्नावली के आधार पर स्कूल चैंपियन चुने जाएंगे। शिक्षक यह गतिविधि कराएंगे और विजेताओं को ईनाम वितरित करेंगे। शिक्षक चुने हुए 10-12 विद्यार्थी चैंपियनों को जिम्मेदारी सौंपेंगे। चैंपियन प्रत्येक कक्षा से चुने जाएंगे। चैंपियनों की सूची वीएचएसएनसी सदस्यों को दी जाएगी। ये विद्यार्थी चैंपियन सुनिश्चित करेंगे कि उनकी कक्षा का प्रत्येक विद्यार्थी हर बार खाना खाने से पहले हाथ धोने की आदत बनाएगा। महीने के अंत में शिक्षक, विद्यार्थी चैंपियन से फीडबैक लेंगे और उनके अनुभव पर चर्चा करेंगे तथा जरूरी हुआ तो सुधार करेंगे।

### मुख्य संदेश

- खाना खाने और शौचालय जाने के बाद हमेशा साबुन से हाथ धोएं।
- पीने के लिए केवल सुरक्षित जल उपयोग करें और हर बार शौचालय का ही इस्तेमाल करें।
- शौचालय एवं मूत्रालय का इस्तेमाल सावधानीपूर्वक करें तथा साफ-सफाई रखें।
- स्कूल शिक्षकों और वीएचएसएनसी सदस्यों को मिलकर समय-समय पर आंगनवाड़ी और स्कूली स्वच्छता सुविधाओं और उनके इस्तेमाल की आदतों की समीक्षा करनी चाहिए।

**चरण-6 : फालो-अप कार्य :** वीएचएसएनसी सदस्य अब फालो-अप कार्यों के लिए आपस में जिम्मेदारियां बांटेंगे। वीएचएसएनसी के दो सदस्यों की टीम प्रत्येक महीने स्कूल और आंगनवाड़ी का दौरा करने की जिम्मेदारी ले सकती है। वे स्कूल चैंपियनों से भी मिलेंगे और हाथ धोने को प्रोत्साहन देने के बारे में उनके अनुभव भी सुनेंगे। वे तैयार की गई कार्य योजना की प्रगति के बारे में वीएचएसएनसी के अन्य सदस्यों को जानकारी देंगे तथा अगली बैठकों के दौरान वीएचएसएनसी के अन्य सदस्यों के अतिरिक्त सहयोग और मार्गदर्शन के लिए भी अनुरोध कर सकते हैं।

अभियान दिवस के अंत में वीएचएसएनसी सदस्य फालो-अप कार्यों की समय सारिणी और अगले महीने के अभियान के लिए योजना पर चर्चा करेंगे।

## **अभियान दिवस 6 - तरल और ठोस कचरा प्रबंधन दिवस**

तरल और ठोस कचरा प्रबंधन दिवस का उद्देश्य समुदाय स्तर पर तरल और ठोस कचरे की चुनौतियों को पहचानना और उन पर चर्चा करना तथा पर्यावरण अनुकूल ढंग से उनके प्रबंधन के बारे में समझ एवं ज्ञान हासिल करना है।

### **उद्देश्य :**

- तरल और ठोस कचरा प्रबंधन की चुनौतियों के बारे में जागरूकता और समझ पैदा करना।
- नियमित रूप से कचरे को अलग करने और पुनःचक्रण तथा तरल कचरे के सुरक्षित प्रबंधन की आदतों को प्रोत्साहन।
- समुदाय को सोखता गड्ढों और कम्पोस्ट गड्ढों के निर्माण और उपयोग के बारे में जानकारी देना।

हमारे कचरे का बड़ा हिस्सा जैविक पदार्थ होते हैं जो कम्पोस्टिंग के जरिए बहुत उपयोगी खाद में बदले जा सकते हैं। कचरे में मौजूद प्लास्टिक, शीशा और धातु इत्यादि सबको आसानी से फिर इस्तेमाल लायक बनाया जा सकता है। कचरा प्रायः सूखे कचरे और गीले कचरे के रूप में अलग नहीं किया जाता है जिसके कारण कम्पोस्टिंग या पुनःचक्रण संभव नहीं होता है तथा कचरा लैंडफिल्स में चला जाता है। कचरे को अलग-अलग करना कचरा प्रबंधन एवं पर्यावरण संरक्षण में पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम है। इससे कचरे का निपटान आसानी से किया जा सकता है

और रिसाइक्लिंग एवं पुनः इस्तेमाल को प्रोत्साहन मिलता है। इसी प्रकार गंदे या बेकार पानी को भी विभिन्न उद्देश्यों के लिए आसानी से उपयोग किया जा सकता है तथा जलभराव संबंधी समस्याएं भी हल की जा सकती हैं। बेकार पानी को प्रभावी ढंग से सोखता गड्ढों में डालने से भूजल संवर्धन में भी मदद मिलेगी।

### तैयारियां :

1. तरल और ठोस कचरा प्रबंधन दिवस गांव के स्वयंसेवकों के समूह के सहयोग से आयोजित किया जाएगा। आशा को, अभियान के उद्देश्य के बारे में स्वयंसेवकों से चर्चा के बाद उनकी सूची तैयार करनी चाहिए।
2. स्वयंसेवकों की पहचान सोखता गड्ढे और कम्पोस्टिंग गड्ढे बनाकर दिखाने के लिए की जानी चाहिए तथा इसके बारे में उन्हें प्रशिक्षित करना चाहिए। पानी के सोखता गड्ढे और कम्पोस्टिंग गड्ढे बनाने के लिए आवश्यक सामग्री पहले ही व्यवस्थित कर लेनी चाहिए।

### गतिविधियां:

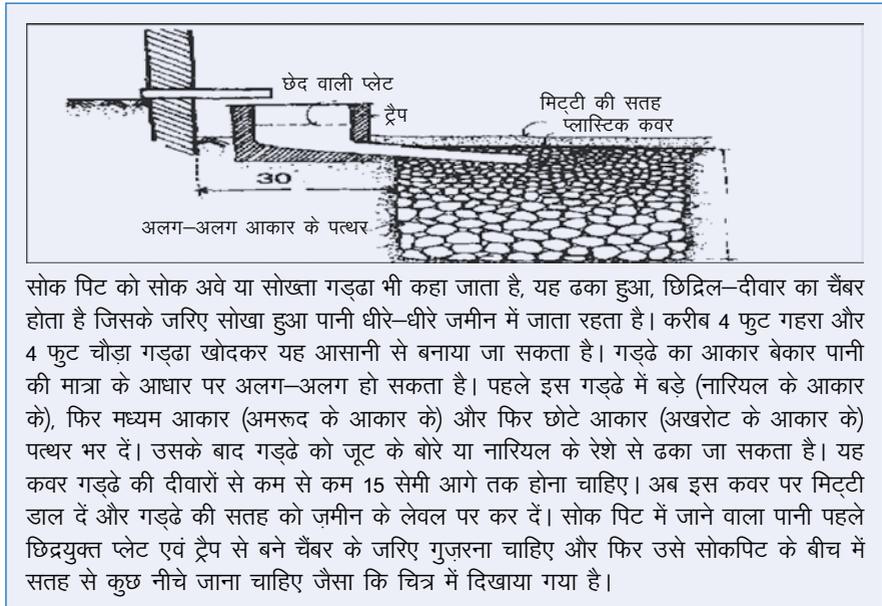
1. समुदाय को कचरे और बेकार पानी के प्रबंधन संबंधी समस्याओं की जानकारी देना।
2. कचरे और बेकार पानी की समस्याएं दिखाने, संबंधित मुद्दों पर चर्चा कराने के लिए गांव के कुछ भागों में भ्रमण एवं अन्य गतिविधियों का आयोजन और समस्याओं के साथ उनके समाधान के बारे में विश्लेषण में समुदाय की मदद लेना।
3. बेकार पानी सोखने वाले गड्ढे बनाने और उनके उपयोग का प्रदर्शन
4. इस बारे में चर्चा कि प्रत्येक परिवार कचरे को कैसे अलग-अलग करना शुरू कर सकता है और जैविक कचरे को कैसे कम्पोस्ट गड्ढों में तथा अजैविक कचरे को पुनःचक्रण के लिए भेजा जा सकता है।
5. गांव में बेकार पानी को सोखने वाले गड्ढे और कम्पोस्ट गड्ढे बनाने के लिए कार्य योजना तैयार की जाएगी और इन गड्ढों के लिए जगह की पहचान की जाएगी। व्यक्तिगत जिम्मेदारियां तय करने की योजना और आवश्यक संसाधन एवं सामग्री की व्यवस्था करने को भी अंतिम रूप देना चाहिए। इसके बाद ग्राम पंचायत को कार्य योजना की जानकारी देनी चाहिए।

## कचरा अलग-अलग क्यों करें

कचरे को अलग-अलग नहीं किए जाने के कारण लैंडफिल में कूड़े का अंबार लगना, नाले अवरुद्ध होना और मिट्टी एवं जल प्रदूषण की समस्याएं सामने आती हैं। यह कचरे के सुरक्षित निपटान और उसके पुनः उपयोग की प्रक्रियाओं में भी बाधा बनता है। अजैविक कचरे (जैसे प्लास्टिक, धातु, शीशा इत्यादि) से गीले कचरे (जैविक कचरे) को अलग करने से जैविक कचरे की कम्पोस्टिंग तथा अजैविक कचरे का पुनःचक्रण संभव हो पाता है। बेकार पानी को सोखता गड्ढों में भेजने के जरिए निपटान किया जा सकता है।

## कचरा अलग-अलग कैसे कर सकते हैं

कचरे को अलग-अलग करना आसान अभ्यास है तथा यह रसोई से शुरू किया जा सकता है। कचरे को तीन श्रेणियों में अलग किया जा सकता है – एक, जिसमें सारा गीला कचरा (बचा हुआ या बेकार खाना इत्यादि) हो, दूसरी, सूखा कचरा जो जैविक रूप से विखंडित हो सकता है – रसोई का कचरा, पत्तियां और सूखे पौधे तथा तीसरी श्रेणी में सूखा कचरा होगा जो जैविक रूप से विखंडित नहीं हो सकता हो – प्लास्टिक, पॉलीथीन, धातु और शीशा इत्यादि।



## बेकार पानी का प्रबंधन

घर के दैनिक कार्यों, जैसे साफ-सफाई, स्नान और कपड़े धोने से बेकार पानी निकलता है। घरों के आसपास, हैंडपम्प के निकट, गलियों में और कीचड़ भरे अवरुद्ध नालों में रुका हुआ पानी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है। किचन गार्डन बेकार पानी का उपयोग करने की अच्छी विधि हैं। हालांकि सभी परिवारों के पास गार्डन के लिए शायद जगह न हो। पानी सोखने के लिए सोखता गड्ढा बनाना आसान, व्यावहारिक और प्रभावी विधि है तथा इससे भूजल संवर्धन में भी मदद मिलेगी।

## ठोस कचरे का प्रबंधन -

### कम्पोस्टिंग -

प्रकृति में मौजूद सूक्ष्मजीवों और छोटे कीटों के उपयोग से जैविक पदार्थ (बचे हुए भोजन और अन्य जैविक कचरे) को वायु एवं पानी की उपस्थिति में विखंडित करने की सरल प्रक्रिया ही कम्पोस्टिंग है। इस प्रक्रिया के आखिर में जो उत्पाद बचता है उसे कम्पोस्ट कहते हैं। कम्पोस्ट उपयोगी पादप पौष्टिक तत्वों से समृद्ध होता है जिनसे मिट्टी स्वस्थ और उपजाऊ बनती है।



कम्पोस्टिंग कैसे करें - अपनी रसोई के कचरे से कम्पोस्ट बनाने के लिए आसान चरण

रसोई में बचे हुए भोजन और साग-सब्जियों (सब्जियों के छिलके, फलों के छिलके, पका हुआ खाना जो बच गया हो) को मर्तबान में अलग करें और शुष्क जैविक पदार्थ (सूखी पत्तियां, लकड़ी का बुरादा) दूसरे मर्तबान में एकत्र करें। एक गड्ढा खोदें और गड्ढे के तली पर मिट्टी की परत बनाएं। अब उसमें बारी-बारी से परतों में कचरा डालें, एक परत गीले कचरे (बचा हुआ खाना और सब्जियों एवं फलों के छिलके) की तो दूसरी परत शुष्क कचरे (सूखी पत्तियां, टहनियां, लकड़ी का बुरादा) की होनी चाहिए। इस गड्ढे को जूट की बोरी या नारियल के फाइबर से ढकना चाहिए ताकि उसमें नमी और ऊष्मा बनी रहे। यदि गड्ढा बहुत अधिक शुष्क है, तो हम नमी के लिए कुछ पानी छिड़क सकते हैं। 2-3 महीने में, यह गड्ढा कम्पोस्ट बनाना शुरू कर देगा जो सूखी, काले भूरे रंग और मिट्टी की गंधयुक्त होगी। कचरे को अलग-अलग करके और कम्पोस्ट बनाकर, चार सदस्यों का परिवार हर साल अपने कचरे को 1000 किलो से घटाकर 100 किलो तक कर सकता है।

फालो-अप कार्य – वीएचएसएनसी सदस्य अगले अभियान की कार्यसूची और विषय पर चर्चा करेंगे। वीएचएसएनसी सदस्य तरल एवं ठोस कचरे के प्रबंधन के बारे में ग्राम पंचायत को सौंपी गई कार्य योजना के फालो-अप के लिए भी पंचायत से बात करेंगे।

## अभियान दिवस 7 – व्यक्तिगत स्वच्छता (निजी) और घर की साफ-सफाई का दिवस

### उद्देश्य :

- व्यक्तिगत स्वच्छता (निजी) और परिवार के स्तर पर स्वच्छता और साफ-सफाई के बारे में समुदाय में जागरूकता और समझ पैदा करना तथा उसके बारे में आवश्यक ज्ञान देना।
- पानी और भोजन के रखरखाव एवं उपयोग तथा खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान साफ-सफाई की आदतों का प्रदर्शन।
- निजी और परिवार के स्तर पर स्वच्छता और साफ-सफाई की आदतों में सुधार के लिए समुदाय द्वारा योजना बनाना।

साफ-सफाई की आदतों से कीटाणु और बीमारी फैलने से रोकने में मदद मिलती है। साफ-सफाई में ऐसे क्षेत्रों में प्रयासों पर ध्यान देना शामिल है जहां कीटाणुओं के फैलने और संक्रमण की आशंका सबसे अधिक होती है। यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि अच्छी साफ-सफाई यदा-कदा गहन और व्यापक सफाई करने के बारे में नहीं है बल्कि यह हमारे दैनिक जीवन की नियमित प्रक्रिया होनी चाहिए।

### दिवस के लिए तैयारियां

निजी और परिवार के स्तर पर साफ-सफाई का दिवस हाथ धोने के दिवस की निरंतरता के रूप में देखा जाना चाहिए। इस दिन, हाथ धोने के संदेश भी दोहराए जाने चाहिए। दिन की मुख्य गतिविधि महिलाओं और बच्चों पर केंद्रित रहेगी।

- वीएचएसएनसी की मदद से आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सार्वजनिक जगह पर उपयुक्त स्थान तलाशेंगे जहां लोग एकत्र हो सकते हैं तथा भोजन भी पका सकते हैं और खाना पकाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन कर सकते हैं। स्कूल/गांव में मध्याह्न भोजन योजना के कर्मचारी (खाना पकाने वाले) इस गतिविधि में बहुत सक्रिय रूप से शामिल किए जाएंगे।

- गांव की महिलाओं को कार्यक्रम के लिए बुलाया जाएगा, उनसे अनुरोध किया जाएगा कि दिन के लिए खाना पकाने की चीजें और बर्तन लेकर आए। प्रतिभागियों के लिए खाना पकाने का सारा इंतजाम करना चाहिए।
- आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, गतिविधियों, समय और दिन की जानकारी समुदाय को पहले ही देंगे।

### दिवस की गतिविधियां

अभियान दिवस की मुख्य गतिविधि, साफ-सफाई के साथ खाना पकाकर दिखाना और स्वच्छ पानी एवं भोजन के इस्तेमाल और साफ-सफाई के मुद्दों पर चर्चा होगी (चर्चा में माहवारी के दौरान व्यक्तिगत एवं परिवार के स्तर पर स्वच्छता भी शामिल होगी)। दिन के चरणों में शामिल होंगे:

- महिलाएं ऐसे स्थान पर इकट्ठी होंगी जिसका वर्णन पहले किया जा चुका है। गांव के पुरुषों को भी बैठक में बुलाया जाएगा।
- आशा और गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सफाई की आदतों के बारे में सत्र लेंगे (इस गाइडेंस नोट की जानकारी से सत्र तैयार करने में मदद मिलेगी)। इस सत्र में हाथ धोकर दिखाना भी शामिल होगा। माहवारी के दौरान साफ-सफाई के बारे में भी चर्चा होगी।
- सत्र के बाद समूह उन चीजों से खाना पकाएगा जो वे साथ लाए हैं और प्रतिभागियों को परोसेगा।

### प्रमुख चर्चा और दी जाने वाली जानकारी -

दी जाने वाली जानकारी और चर्चा में निम्नलिखित प्रमुख बिंदु शामिल होंगे:

#### ए. बच्चों और समुदाय के लिए निजी साफ-सफाई की आदतें :

घुटनों के बल चलने वाले शिशु और बच्चे हर जगह खेलते हैं और अपने गंदे हाथों से खुजलाते, खाना खाते या नाक साफ करते हैं। उन्हें स्वास्थ्यकारी और साफ-सफाई की आदत सिखानी चाहिए। साफ-सफाई की कुछ महत्वपूर्ण आदतों में शामिल हैं :

**हाथ धोना :** एक महत्वपूर्ण आदत जो बच्चों को सिखानी चाहिए (और सबको अपनानी चाहिए) कि सभी महत्वपूर्ण समय हाथ धोने चाहिए। खाना खाने से पहले, खाने पकाने, परोसने से पहले और शौचालय से आने के बाद हाथ

अच्छी तरह अवश्य धोने चाहिए। इससे स्पर्श करने के जरिए फैलने वाली बीमारियों और संक्रमणों से बचाव होगा और बार-बार सर्दी-जुकाम एवं पलू से बचाव में भी मदद मिलेगी। हाथ धोने के छह चरणों का प्रदर्शन करना चाहिए और बच्चों को इसका अभ्यास कराना तथा सिखाना चाहिए। उन्हें उन महत्वपूर्ण समय के बारे में बताना चाहिए जब हाथ धोना आवश्यक है – खाना खाने से पहले और शौचालय से आने, नाक साफ करने या बाहर खेलकर आने और आम जगहों को छूने के बाद।

**नहाना :** रोजाना अच्छी तरह से नहाना हम सबके लिए साफ-सफाई की महत्वपूर्ण आदत है। बच्चों को सिखाएं कि अच्छी तरह से स्नान कैसे करते हैं, उन्हें साबुन से नहाना भी जरूर सिखाएं। सुनिश्चित करें कि समुदाय में सभी यह आदतें अपनाएं। नियमित रूप से बाल और नाखून काटना, दाढ़ी बनाना या मूछ/दाढ़ी छांटना और उन्हें साफ रखना भी महत्वपूर्ण है।



**खांसने और छींकने का सलीका:** यह समझाएं और करके दिखाएं कि छींकते समय कौन सी एहतियात बरतनी चाहिए (“देखिए मैं अपने नाक और मुंह पर कैसे टिश्यू/रूमाल रखता हूँ जिससे कीटाणु न फैलें”)। छोटे बच्चों को सिखाएं कि नाक साफ करते समय एक नाक दबाकर दूसरे से सांस बाहर निकालनी चाहिए।



**दूधब्रश करना:** बच्चे जब तक आठ वर्ष के नहीं होते तब तक उन्हें दांतों की सफाई करने में मदद की जरूरत होती है। समझाएं और दिखाएं कि दांतों पर ब्रश करने का सही तरीका (ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर हल्के हाथों से) क्या है ? यह इतने प्यार से सिखाएं कि वे इसका अभ्यास करने में कोई परेशानी महसूस न करें। बच्चों को सुझाव दें कि दिन में दो बार दांतों पर ब्रश करने की आदत बनाएं।



**त्वचा की देखभाल :** घुटनों के बल चलने वाले बच्चों और प्रीस्कूल बच्चों को त्वचा की देखभाल करने के लिए माता-पिता की जरूरत होती है। इस आयु में खराशें, गूमड़ और खाज-खुजली जैसी त्वचा की समस्याएं आम बात हैं। त्वचा की देखभाल के लिए बच्चों को ही नहीं बल्कि सभी को अच्छी तरह से नहाने के बाद माइश्चराइजिंग लोशन (या नारियल तेल जैसा सौम्य तेल) इस्तेमाल करना आवश्यक है।

**नाखून:** उंगलियों के नाखूनों में जीवाणु पनपते हैं। नाखूनों के नीचे रहने वाले जीवाणु आसानी से आंखों, नाक और मुंह में जा सकते हैं। यह सीखने में बच्चों की मदद करें कि अपने नाखूनों को काटते रहें और साफ रखें।

**बच्चों को शौचालय इस्तेमाल करना सिखाना:** बच्चों को शौचालय के इस्तेमाल का प्रशिक्षण दें और ऐसी आदतें सिखाएं जो साफ-सफाई के लिए महत्वपूर्ण हैं। मल त्याग करने के बाद मलद्वार अच्छी तरह से धोना और उसके बाद हाथों को अच्छी तरह से धोना साफ-सफाई की महत्वपूर्ण आदत है।

**माहवारी के दौरान सफाई :** माहवारी के दौरान साफ-सफाई हमारी निजी सफाई का बहुत महत्वपूर्ण अंग है। लड़कियों को यह सिखाना महत्वपूर्ण है कि माहवारी के दौरान सैनिटरी पैड (या अगर सैनिटरी पैड इस्तेमाल करना संभव न हो तो साफ कपड़ा जो नियमित रूप से धोया जाता हो और सीधे धूप में सुखाया जाता हो) कैसे इस्तेमाल करें। लड़कियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने मासिक चक्र का चार्ट बनाएं ताकि वे माहवारी के दौरान साफ-सफाई रखने के लिए तैयार रहें। इस्तेमाल के बाद सैनिटरी पैड का सुरक्षित निपटान भी बहुत महत्वपूर्ण है।



## बी. स्वस्थ घर के लिए घर की नियमित साफ-सफाई की आदतें

हमें बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए अपने घर की नियमित रूप से और समुचित रूप से साफ-सफाई करने की जरूरत है। घर में सफाई के काम आमतौर से निम्नलिखित समयसूची के अनुसार करने की जरूरत है:

## रोजाना कई बार

- ❖ खाना पकाने के बाद किचन बेंच पर पोछा लगाएं।
- ❖ प्रत्येक भोजन के बाद खाना खाने और खाना पकाने के बर्तन धोएं।

## दिन में एक बार

- ❖ फर्श पर झाड़ू लगाएं।
- ❖ किचन में रखे कूड़ेदान को खाली करें।
- ❖ घर के आंगन और आसपास की सफाई करें।

## सप्ताह में एक या दो बार

- ❖ फर्श धोएं।
- ❖ शौचालय साफ करें।
- ❖ लॉन्ड्री टब साफ करें।
- ❖ शॉवर/बाथ और हैंडबेसिन साफ करें।
- ❖ छत-दीवारों जैसी सतहों से धूल साफ करें।

## महीने में एक बार

- ❖ स्टोव-ओवन और रेफ्रिजरेटर को साफ करें।
- ❖ कपबोर्ड, खिड़कियों और दीवारों को साफ करें।
- ❖ मकड़ी के जाले हटाए।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सफाई के कुछ काम ज्यादा बार भी करने पड़ सकते हैं। ऐसा करने की जरूरत इसलिए होती है क्योंकि कई बार घर के कुछ हिस्से सामान्य की तुलना में ज्यादा गंदे हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, शौचालय तब बहुत गंदे हो सकते हैं जब बहुत बच्चे या मेहमान उसे इस्तेमाल कर रहे हों या घर में किसी को दस्त लगे हों। कुछ लोग शायद घर को साफ रखने के महत्व के बारे में न जानते हों या यह नहीं जानते हों कि क्या करने की जरूरत है। आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता यह समझने में उनकी मदद कर सकती हैं।

## सी. रसोई साफ रखने की आदतें

1. **सफाई रखें:** रसोई के क्षेत्रों और खाने-पीने की चीजों को कीट-पतंगों और अन्य पशुओं से सुरक्षित रखें तथा भोजन को ढक कर या बंद बर्तनों में रखें।
2. **कच्चे और पकाए हुए भोजन को अलग-अलग रखें।**
3. **खाना अच्छी तरह से पकाएं।**
4. **भोजन सुरक्षित तापमान पर रखें:** पकाए हुए भोजन को कमरे के तापमान पर 2 घंटे से अधिक समय के लिए मत रखें। जब भोजन लंबे समय तक रखना हो तो उसे ठंडी और सूखी जगह रखना चाहिए।
5. **सुरक्षित जल और खाद्य सामग्री का उपयोग करें।**
6. **घर में लंबे हथे वाले चमचे-कड़ही का उपयोग करें –** पानी के बर्तन से पानी निकालने के लिए ऐसा बर्तन इस्तेमाल करें जिसमें टोंटी लगी हो। पानी के बर्तन को साफ और सूखी तथा ऊंची जगह पर रखना चाहिए।

## अभियान दिवस 8 – स्वास्थ्य जागरूकता दिवस / स्वस्थ जीवनशैली प्रोत्साहन दिवस

स्वास्थ्य जागरूकता दिवस/स्वस्थ जीवनशैली प्रोत्साहन दिवस का उद्देश्य स्वस्थ जीवनशैली के मुख्य तत्वों के बारे में समुदाय स्तर पर जागरूकता और समझ पैदा करना है :

### उद्देश्य:

- स्वस्थ जीवनशैली और उसके मुख्य घटकों, स्वास्थ्य पोषण और नियमित शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहन।
- तंबाकू और एल्कोहल के हानिकारक असर के बारे में समझ बनाना तथा उसके नियंत्रण के लिए सामूहिक प्रयासों को आगे बढ़ाना।
- खराब जीवनशैली और सामान्य गैर संचारी रोगों (मधुमेह और उच्च रक्तचाप) के बीच के संबंध के बारे में समझ बनाना तथा स्वास्थ्य जांच की संस्कृति को बढ़ावा देना।

स्वास्थ्य जागरूकता दिवस, स्वास्थ्य, भोजन और पोषण, शारीरिक गतिविधि के स्तर और शरीर के वजन को प्रभावित करने वाले मुख्य तत्वों के प्रचार-प्रसार के जरिए परिवारों और समुदाय में स्वास्थ्य एवं स्वस्थ रहने को प्रोत्साहन देगा। इसमें स्वस्थ खान-पान, शारीरिक व्यायाम करने और स्वस्थ जीवनशैली के घटकों के रूप में स्वस्थ सामाजिक बातचीत बनाए रखने के फायदों को समझाने और प्रोत्साहित करने पर ध्यान दिया जाएगा।

चित्र 1: क्या करें, क्या ना करें



चित्र 2: शराब की दुकान



चित्र 3: खून में शक्कर की जाँच



## तैयारियां:

- यह दिन गांव में स्कूलों के विद्यार्थियों के सहयोग से आयोजित किया जाएगा। वीएचएसएनसी, स्कूलों या नजदीकी कालेज में राष्ट्रीय सेवा योजना, स्काउट एवं गाइड या नैशनल कैंडेट कोर (एनसीसी) जैसे विद्यार्थी समूहों से संपर्क करेगी। अगर ऐसे समूह उपलब्ध न हों तो वीएचएसएनसी सदस्य स्कूल शिक्षकों से कह सकते हैं कि गांव में विद्यार्थियों और किशोरों का समूह बनाएं और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली जागरूकता दिवस के उद्देश्यों के बारे में समझाएं।
- वीएचएसएनसी, स्कूलों के माध्यम से विद्यार्थी समूहों के साथ समन्वय करेगी और उनकी भागीदारी पक्की करने के रास्ते तलाशेगी। अगर अभियान दिवस ऐसे दिन होता है जब स्कूल खुले हों तो वीएचएसएनसी स्कूल के साथ समन्वय करेगी ताकि विद्यार्थियों को उसमें भाग लेने की अनुमति मिल जाए।
- अभियान दिवस को स्वास्थ्य जांच तथा मधुमेह एवं उच्च रक्त चाप की जांच आयोजित करने के लिए तैयारियां की जाएंगी।

## गतिविधियां:

1. पहले कदम के रूप में, विशेषज्ञ (या स्कूल टीचर या एएनएम जैसा फ्रंटलाइन वर्कर जिसे इस बारे में प्रशिक्षित किया गया हो) समुदाय को स्वास्थ्य जागरूकता संबंधी मुद्दों की जानकारी देंगे। आशा/एएनएम को चाहिए कि वह पहले स्कूल टीचर या विशेषज्ञ को जानकारी दे अथवा समुदाय की प्रचलित आदतों और प्राथमिकता वाले मुद्दों के बारे में खुद सूचना ले।
2. दिन के उद्देश्यों की जानकारी लेने के बाद, विद्यार्थी स्वस्थ जीवनशैली पर रोल-प्ले या नुक्कड़ नाटक करेंगे। समुदाय के सदस्य भी नाटक में भाग ले सकते हैं।
3. नाटक के बाद, सामान्य गैर संचारी रोगों, मधुमेह, उच्च रक्त चाप और तीन सामान्य कैंसरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी जाएगी तथा समुदाय में 30 वर्ष से अधिक आयु के सभी सदस्यों की स्वास्थ्य जांच की जाएगी।

4. गांव में दुकानों और ऐसी जगहों के बारे में चर्चा की जाएगी जहां तम्बाकू और तम्बाकू उत्पाद तथा शराब बेचे जाते हैं। ऐसे उपायों पर भी चर्चा होगी जो अवयस्कों और युवाओं को तम्बाकू और तम्बाकू उत्पाद तथा शराब बेचने से रोकने के लिए किए जा सकते हैं।
5. स्वास्थ्य गतिविधियों को प्रोत्साहन देने की गतिविधियों के बारे में कार्य योजना तैयार की जाएगी। समुदाय की सहमति के रूप में इन प्रयासों को जारी रखने के लिए स्वयंसेवक यानी हेल्थ चैंपियन के समूह की पहचान की जाएगी। इन हेल्थ चैंपियनों द्वारा स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने की गतिविधियों की समीक्षा और सहयोग के लिए प्रक्रिया निर्धारित की जाएगी।

मुर्शिदाबाद जिले में इलाहीगंज बंगाल का पहला गांव बन गया है जहां शराब एवं मादक पदार्थों की बिक्री और उपभोग प्रतिबंधित है तथा गांव की सीमा में नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ा जुर्माना लगाया जाता है।

कोलकाता से करीब 215 किलोमीटर उत्तर में बसे इलाहीगंज के करीब 6,000 निवासियों ने पड़ोसी बर्दवान जिले के गालसी में नकली शराब पीने के बाद छह लोगों की मौत के बाद शराब की बिक्री और सेवन पर रोक लगाने का फैसला किया।

गांव वालों ने 80 लोगों की समिति बनाई जिसने जनवरी के पहले सप्ताह में प्रतिबंध लागू करने का फैसला किया। इस फैसले की घोषणा मस्जिदों के लाउडस्पीकरों से की गई और किसी ने इस पर आपत्ति नहीं की।

समिति के सदस्यों ने इलाहीगंज को सफलतापूर्वक शराब और मादक पदार्थों से मुक्त गांव बना दिया। नशे की लत के शिकार गांव के अनेक लोगों ने अपना सब कुछ लुटा दिया था तथा एक वर्ष पहले नशे के कारण गांव का एक युवक मारा गया। इसलिए, अधिकतर गांव वाले प्रतिबंध के पक्ष में थे। समिति के सदस्यों ने इलाहीगंज में शराब या मादक पदार्थों का सेवन करने पर 2,000 रुपये जुर्माना लगाने का फैसला किया। किसी को शराब बेचते पाए जाने पर 5,000 रुपये के जुर्माने का फैसला किया गया।

“अब तक इलाहीगंज के प्रत्येक निवासी ने इस पहल का समर्थन किया है और क्षेत्र के कुछ अन्य गांवों ने भी इस पहल से सीखने की रुचि दिखाई है”।

## हेल्थ प्रमोशन या स्वास्थ्य प्रोत्साहन क्या है ?

स्वास्थ्य प्रोत्साहन का उद्देश्य बीमारियों को रोकने और इन बीमारियों से संबंधित जटिलताओं से बचने के लिए लोगों की जीवनशैली और कामकाज की परिस्थितियों में परिवर्तन के जरिए स्वस्थ जीवन जीने में लोगों की मदद करना है।

## स्वस्थ जीवनशैली के मुख्य घटक

**स्वस्थ आहार** – हमें अपनी शारीरिक जरूरतें पूरी करने के लिए जिस मात्रा में भोजन की आवश्यकता होती है वह हमारी आयु, जेंडर, शरीर के गठन और शारीरिक गतिविधि के अनुसार अलग-अलग होती है। जो लोग भारी शारीरिक काम करते हैं उन्हें अधिक खाने की जरूरत होती है लेकिन जो ज्यादा शारीरिक गतिविधि नहीं करते उन्हें कम मात्रा में खाने की आवश्यकता होती है। सभी के लिए सलाह है कि संतुलित और पौष्टिक आहार लें जिसमें सभी खाद्य समूहों का सही संतुलन हो जैसे अनाज (जैसे गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा), दलहन (अरहर, चना दाल), सब्जियां और फल। हमारी दैनिक खुराक में वसा, कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, विटामिन और खनिज पदार्थों का आदर्श संतुलन होना चाहिए। अपने भोजन में पर्याप्त रॅफेज (रेशे) और फाइबर भी होना महत्वपूर्ण है।

**नियमित शारीरिक गतिविधि** – वयस्कों को प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट सामान्य व्यायाम करना चाहिए। यह पूरे सप्ताह के दौरान बांटकर की जा सकती है अर्थात् प्रत्येक सप्ताह 5 बार 30 मिनट की गतिविधि। सामान्य व्यायाम के उदाहरण हैं : तेज-तेज चलना, सीढ़ियां चढ़ना, जॉगिंग यानी धीरे-धीरे दौड़ना, साइकल चलाना, नृत्य करना, खेलकूद, योग, सामान्य वजन (20 किग्रा से कम) ढोना/ले जाना इत्यादि।

**तंबाकू से बचना** – किसी भी रूप में तंबाकू के सेवन से बचना स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। धूम्रपान (सिगरेट, बीड़ी, सिगार, हुक्का) और धुआमुक्त (गुटखा, जर्दा, मावा, पान मसाला, गुडाखु) तंबाकू सेवन के सभी विविध तरीके स्वास्थ्य के लिए समान रूप से खतरनाक हैं। तंबाकू सेवन के स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर में दीर्घावधि (अर्थात् उच्च रक्त चाप, दिल का दौरा और कैंसर) तथा लघु अवधि (दमा, सांस की बदबू और दांतों का क्षय) दोनों तरह के दुष्प्रभाव शामिल हैं।

**शराब के हानिकारक इस्तेमाल से बचना** – हालांकि शराब भारत में लंबे समय से इस्तेमाल किया जाता रहा है लेकिन हाल के वर्षों में इसका सेवन बढ़ गया है। इसका अर्थ है कि लोग उस मात्रा में पी रहे हैं जिसके शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। शराब के सेवन के हानिकारक प्रभावों में हृदय को नुकसान के कारण दौरा पड़ना और उच्च रक्त चाप, कुछ विशेष प्रकार के कैंसर विकसित होने का

जोखिम बढ़ना जैसे मुंह, भोजन की नली, गला, जिगर और स्तन का कैंसर। इससे विविध प्रकार की समस्याएं पैदा होती हैं जैसे जिगर, गुर्दे और अग्नाशय तथा रोगों से लड़ने की शरीर की क्षमता कमजोर होना।

## सामान्य गैरसंचारी रोगों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी -

**मधुमेह** - जब आप खाते या पीते हैं तो आपका ज्यादातर भोजन सामान्य शुगर में विभाजित होता है जिसे "ग्लूकोस" कहते हैं। मधुमेह से पीड़ित लोगों में या तो इन्सुलिन नहीं बनता या उनके शरीर की कोशिकाएं इन्सुलिन प्रतिरोधी हो जाती हैं जिससे रक्त में शुगर का संचार उच्च स्तर का हो जाता है। इसे आसान शब्दों में हाई ब्लड शुगर कहते हैं। हाई ब्लड शुगर लेवल लगातार रहने पर गुर्दे, जिगर और हृदय जैसे हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों और उनके कामकाज को नुकसान पहुंचाता है। ब्लड शुगर लेवल की निगरानी करने और चिकित्सा एवं जीवनशैली में परिवर्तन करके इसके प्रबंधन की जरूरत होती है। जीवनशैली में परिवर्तन करने के लिए खुराक पर नियंत्रण और नियमित शारीरिक गतिविधि करना शामिल है।

**उच्च रक्त चाप** - उच्च रक्त चाप को "साइलेंट किलर" भी कहते हैं। इसे साइलेंट किलर इसलिए कहते हैं क्योंकि यह चेतावनी के किसी संकेत या लक्षणों के बिना मौजूद रह सकता है। उच्च रक्त चाप को यदि नियंत्रित न किया जाए तो इससे रक्त वाहिकाओं, हृदय और मस्तिष्क, गुर्दों और आंखों जैसे अन्य अंगों को नुकसान हो सकता है। रक्त चाप की नियमित जांच से उच्च रक्त चाप की जल्दी पहचान में मदद मिलती है। यह जल्दी सुधारात्मक उपाय करने में मदद करता है और इस प्रकार रक्त चाप का बेहतर नियंत्रण एवं प्रबंधन हो जाता है।

**कैंसर** - कैंसर शरीर के किसी अंग में कोशिकाओं के अनियंत्रित विखंडन के कारण होता है। इसके कारण शरीर के उस अंग की असामान्य वृद्धि हो जाती है। कैंसर रक्त के जरिए शरीर के अन्य दूर के अंगों तक भी फैल सकता है। हमारे देश में लोगों को कई प्रकार के कैंसर होते हैं लेकिन भारत में सबसे अधिक तीन प्रकार के कैंसर होते हैं - महिलाओं में गर्भाशय या ग्रीवा का कैंसर और स्तन कैंसर तथा महिलाओं एवं पुरुषों में मुंह का कैंसर।

**मधुमेह, उच्च रक्त चाप और गर्भाशय, मुंह एवं स्तन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग या जांच समुदाय के स्तर पर प्रशिक्षित फ्रंटलाइन वर्कर करते हैं। गैरसंचारी रोगों**

के लिए “जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग” की भारत सरकार की पहल के तहत उपलब्ध प्रावधानों एवं व्यवस्था के अनुसार अभियान दिवस पर जांच आयोजित की जा सकती है।

चित्र 4: स्क्रीनिंग जाँच कैम्प



### मुख्य संदेश

- गैरसंचारी रोग दुनिया भर में मृत्यु और विकृति का प्रमुख कारण हैं तथा अब भारत भी इस स्वास्थ्य चुनौती का सामना कर रहा है।
- गैरसंचारी रोगों से परिवारों पर बोझ पड़ता है, उत्पादकता घटती है और गरीबी बढ़ती है।
- तंबाकू के इस्तेमाल और शराब का हानिकारक सेवन गैरसंचारी रोगों के लिए प्रमुख जोखिम कारक हैं जिनसे बचा जा सकता है।
- स्वास्थ्य प्रोत्साहन और सकारात्मक जीवनशैली, जीवन की गुणवत्ता बढ़ाते हैं और समय से पहले मृत्यु में कमी करते हैं
- रोगों से रोकथाम पर ध्यान देने के जरिए स्वास्थ्य प्रोत्साहन लागत (वित्तीय और मानवीय) को कम करते हैं जो व्यक्तियों और समुदायों को चिकित्सा उपचार पर करनी पड़ती।

फालो-अप (अनुवर्ती) कार्य – अंत में, वीएचएसएनसी सदस्य अगले अभियान की समयसूची और संरचना पर चर्चा करेंगे। वीएचएसएनसी सदस्य ग्राम पंचायत को सौंपी गई कार्य योजना का भी पंचायत के साथ फालो-अप करेंगे।

### अभियान दिवस 9 – वेक्टर नियंत्रण दिवस

#### उद्देश्य :

1. गांव के स्तर पर वेक्टर नियंत्रण की आवश्यकता और इसकी विधियों के बारे में समझ बनाना।

2. वेक्टर नियंत्रण की विधियों का प्रदर्शन और गांव को वेक्टर मुक्त रखने के लिए समुदाय स्तर पर हस्तक्षेपों की संस्कृति को बढ़ावा देना।
3. गांव को वेक्टर मुक्त रखने के लिए कार्य योजना तैयार करना।

वेक्टर ऐसे सूक्ष्म जीव हैं जो बीमारियों को एक जगह से दूसरी जगह फैलाते हैं। इनके कारण रोगाणु और परजीवी एक संक्रमित मनुष्य/पशु से दूसरे तक जाते हैं और आबादी में गंभीर बीमारियों का कारण बनते हैं। यह बीमारियां उन क्षेत्रों और स्थानों पर आमतौर से पाई जाती हैं जहां सुरक्षित पेय जल और स्वच्छता पद्धतियों तक पहुंच उचित रूप से उपलब्ध नहीं होती। हम अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखने के जरिए वेक्टर का प्रजनन नियंत्रित कर सकते हैं।

### अभियान दिवस के लिए तैयारियां:

- यह दिन गांव में स्कूल के विद्यार्थियों के समूह के सहयोग से आयोजित किया जाएगा। वीएचएसएनसी, राष्ट्रीय सेवा योजना, स्काउट एवं गाइड या नेशनल कैडेट कोर जैसे किसी विद्यार्थी समूह से संपर्क करेगी। यदि ऐसे समूह उपलब्ध न हों तो वीएचएसएनसी सदस्य गांव के युवाओं, विद्यार्थियों और किशोरों का समूह बना सकते हैं और उन्हें इस दिन से परिचित करा सकते हैं।
- वीएचएसएनसी स्कूलों के जरिए विद्यार्थी समूहों के साथ समन्वय करेगी और अभियान दिवस के बारे में उनकी तैयारी सुनिश्चित करेगी।

### अभियान दिवस की गतिविधियां :

- विशेषज्ञ या कोई स्कूल शिक्षक विद्यार्थियों को जानकारी देने के लिए सत्र आयोजित करेगा। उस व्यक्ति का, यह सत्र चलाने के लिए इस गाइडेंस नोट की मदद से छोटा सा उन्मुखीकरण किया जाएगा।
- प्रस्तुति के बाद विद्यार्थी विविध समूहों में गांव में घर-घर जाएंगे और निम्नलिखित करेंगे –
  - ❖ वेक्टर जनित बीमारियों संबंधी जानकारी देना।
  - ❖ गांव में जल भराव वाले क्षेत्रों/तालाबों की सूची बनाना।
  - ❖ वेक्टर जनित बीमारियों से बचाव के बारे में कार्यक्रम के लिए गांव के निवासियों को आमंत्रित करना।

- घर-घर जाने के अभियान के बाद, गांव में जल भराव के क्षेत्रों में से एक की सफाई करना। ठहरे हुए पानी का कोई भी तालाब मच्छरों के प्रजनन का स्रोत है तथा ऐसे सभी स्थानों में जहां पानी एकत्र होता है तथा ठहरा रहता है, पानी की नियमित सफाई के जरिए या पानी की सतह पर रसायन/तेलों को छिड़कने जैसे उपायों से मच्छरों का प्रजनन रोकने के उपाय करने चाहिए।
- गांव को वेक्टर मुक्त रखने के महत्व के बारे में छोटी सी आईईसी गतिविधि (नुककड़ नाटक/स्किट/वार्ता ) आयोजित की जाएगी।
- विद्यार्थी भी गांव को वेक्टर मुक्त रखने के लिए योजना तैयार करेंगे जो जरूरी कार्रवाई के लिए ग्राम पंचायत को सौंपी जाएगी।

### वेक्टरों/मच्छरों के जरिए रोगों का संचार रोकने के लिए कदम और विधियां

वेक्टर जनित रोगों को फैलने से रोकने के लिए, कई स्तरों पर कार्रवाई की जानी चाहिए :

#### (i) पर्यावरणीय परिवर्तन

- ❖ वेक्टर पर्यावासों का दीर्घकालिक भौतिक कायाकल्प जिसमें जल आपूर्ति लाइनों का सुधार (उन रिसाव को बंद करने के लिए जिनके कारण जल भराव होता है ), छतों पर रखी टंकियों, कुंड या भूमिगत जल भंडारों में मच्छरों को रोकने के उपाय (मच्छरदानियों से खुली जगहों को बंद करना)।
- ❖ आवश्यक और अनावश्यक पानी के कंटेनरों का प्रबंधन तथा प्राकृतिक प्रजनन स्थलों का प्रबंधन या उन्हें हटाना।

#### (ii) घर के स्तर पर परिवर्तन

दरवाज़ों/खिड़कियों पर जाली से घरों को मच्छर मुक्त बनाने के जरिए मनुष्य-विषाणु के संपर्क को कम करने के लिए कदम उठाए जाएंगे।

#### (iii) मच्छरों का प्रजनन रोकने के लिए जीववैज्ञानिक नियंत्रण उपाय

- ❖ विशाल जलाशयों या पानी की विशाल टंकियों में कुछ किस्म के मच्छरों (जैसे एअजिप्टी) के नियंत्रण के लिए लार्विवोरस मछली की सिफारिश की जाती है।

- ❖ एक प्रकार का एंडोटोक्सिन— उत्पन्न करने वाले विषाणु, बैसिलस थुरिंगीएन्सिस सेरोटाइप एच-14 (बीटी एच-14) मच्छर नियंत्रक एजेंट के रूप में प्रभावी पाया गया है।

#### (iv) मच्छरों का प्रजनन रोकने के लिए रासायनिक नियंत्रण उपाय

इस विधि में एक रसायन पानी की टंकियों पर छिड़का जाता है जो मच्छर मारता है। हम तेल भी इस्तेमाल कर सकते हैं जो लार्वा और प्यूपा का दम घोटने के लिए जल की सतह पर छिड़के जाते हैं।

#### (v) निजी सुरक्षा

वेक्टर जनित रोगों से खुद को सुरक्षित रखने में निजी सुरक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। सुरक्षात्मक कपड़े और मच्छर भगाने वाली चीजों का उपयोग मच्छरों एवं अन्य काटने वाले कीटों से निजी सुरक्षा के सामान्य माध्यम है। कीटनाशक से उपचारित मच्छरदानी, मसकीटो कॉइल, पाइरेथ्रम स्पेस स्प्रे और एअरोसोल्स जैसे घरेलू कीटनाशक उत्पाद मच्छरों से निजी सुरक्षा के लिए व्यापक रूप से इस्तेमाल किए गए हैं।

मसकीटो रिपेलेंट इस्तेमाल करते समय सावधानी रखनी चाहिए : मसकीटो रिपेलेंट बहुत प्रभावी होते हैं लेकिन वे सावधानी से इस्तेमाल किए जाने चाहिए, उन्हें 2 महीने से कम आयु के शिशुओं के लिए इस्तेमाल मत करें। 2 महीने से अधिक आयु वाले शिशुओं के लिए, 10 प्रतिशत डीईईटी वाले रिपेलेंट (मच्छर भगाने वाली चीज) लगाएं, लेकिन उन्हें हथेलियों पर, आंख या मुंह के निकट मत लगाएं। हमेशा इन रिपेलेंट के लेबल पर निर्देशों को पढ़ें, खासतौर से शिशुओं, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए इस्तेमाल करने से पहले। नीम के तेल जैसे प्राकृतिक रिपेलेंट भी मच्छरों के काटने से प्रभावी बचाव के लिए उपयोग किए जा सकते हैं।

#### फालो-अप कार्य :

वीएचएसएनसी, ग्राम पंचायत के साथ उस कार्य योजना पर फालो-अप कार्य करेगी जो विद्यार्थियों ने पंचायत को सौंपी थी।

#### मच्छरों के छुपने के ठिकानों की जांचसूची

नीचे दी गई सूची में सब कुछ शामिल नहीं है और यह केवल संकेतात्मक है।

हालांकि कोई भी छोटी या बड़ी ठहरे पानी की जगह मच्छरों के प्रजनन का स्रोत होती है।

- **नाले:** बाहरी नालों को मुक्त रूप से बहने दें यानी उनमें पानी को ठहरने मत दें।
- **सिंचाई:** अत्यधिक पानी मत दें और ठहरे पानी वाले क्षेत्रों की देखभाल करें।
- **सपाट छत:** बरसात के बाद जांच करें कि छत पर पानी तो जमा नहीं हो गया।
- **टायर:** टायरों को नष्ट कर दें या उनमें छेद कर दें जिससे उनमें पानी न भरे।
- **दूल शेड:** फाउंडेशन के आसपास पानी जमा न होने दें।
- **कचरा पेटी/कूड़ेदान और रिसाइक्लिंग बिन:** साप्ताहिक रूप से सफाई करें और ढक कर रखें।
- **इस्तेमाल नहीं किए जा रहे पाइप:** पाइपों को इस तरह खड़े करें कि उनमें पानी न भरे।
- **पशुओं के लिए पानी के गड्ढे:** हर सप्ताह पानी बदलें, विशाल गड्ढों के लिए मसकीटो फिश इस्तेमाल करें।
- **कंटेनर/बाल्टी:** ढक कर रखें या उल्टी रखें।
- **टोंटी और होज:** कोई रिसाव न रहने दें।
- **मशीनरी:** ढक कर रखें और ऐसे क्षेत्र को साफ करें जहां पानी जमा हो सकता हो।
- **गमले में लगे पौधे:** आवश्यकता से अधिक पानी मत दें और प्रत्येक सप्ताह पात्र को खाली करें।
- **तिरपाल, प्लास्टिक बोरे और चद्दरें।**
- **झाड़ियां:** झाड़ियों और झाड़ी नुमा पौधों की कटाई-छंटाई करें जहां मच्छर छुपते हैं।

## वेक्टर जनित प्रमुख बीमारियां, उनके लक्षण और बचाव के उपाय

बीमारी	होस्ट / संवरण	फैलने के मौसम / क्षेत्र	लक्षण	बचाव या निवारण	उपचार
मलेरिया	मलेरिया, संक्रमित मादा अनौफलीज़ मच्छर के काटने से फैलता है।  मलेरिया को फैलाने वाले मच्छर प्राथमिक रूप से शाम से उषा काल के बीच काटते हैं।	निम्नलिखित राज्यों के सिर्फ ज्यादा ऊंचाई वाले क्षेत्र (2000 मीटर/ 6000 फुट से ऊपर) ही जोखिम मुक्त हैं : हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, उत्तराखण्ड, अरुणाचल प्रदेश और सिक्किम। मलेरिया वर्ष भर होता है, वर्षा काल के दौरान यह ज्यादा संख्या में होता है।	मलेरिया के लक्षणों में शामिल हैं : ठंड के साथ रुक-रुक कर बुखार, कंपकंपी, पसीना आना, सिरदर्द और उल्टी लगना तथा आमतौर से मच्छर के काटने के बाद 10 और 15 दिन के बीच होता है।	मच्छर मारने / भगाने वाले उत्पाद, मच्छरदानी का उपयोग और उचित कपड़े पहनना। जल भंडारण में सुधार, समुचित जल निपटान और पानी को एक जगह लंबे समय तक नहीं ठहरने देने के जरिए मच्छरों की संख्या में कमी।	यदि आपको लक्षण नजर आए तो डॉक्टर के पास जाएं। आशा निदान और उपचार के लिए रैफर करने में आपको गाइड कर सकती है।
डेंगू	यह मच्छर की कई प्रजातियों के जरिए फैलता है।	मॉनसून के दौरान और उसके बाद का समय वायरस के पनपने और तेजी से बढ़ने के लिए आदर्श है।	डेंगू के शुरुआती संकेतों में तेज़ बुखार, जोड़ों में दर्द, सिरदर्द, मितली, भूख न लगना, उल्टी लगना, रक्त चाप में गिरावट और त्वचा पर ददौरों (रैशेज) की विशेष निशान कायम रहना शामिल हैं।  बाद की अवस्था में ब्लड प्लेटलेट के स्तर में गिरावट, ब्लड प्लाज्मा लीकेज या अत्यधिक निम्न रक्त चाप शामिल हैं।  7 दिन से अधिक रहने वाला बुखार डेंगू नहीं होता। डेंगू वायरस ज्यादातर तड़के सवेरे और दोपहर के बाद सक्रिय रहता है।  लेकिन आमतौर पर 80 प्रतिशत मामलों में डेंगू वायरस से संक्रमित लोगों में कोई लक्षण नहीं होते तथा केवल 5 प्रतिशत ही गंभीर रूप से बीमार होते हैं।	मच्छर मारने वाले उत्पादों, मच्छरदानी और पूरे कपड़ों का उपयोग करें।  जल भंडारण में सुधार, समुचित जल निपटान और पानी को एक जगह लंबे समय तक नहीं ठहरने देने के जरिए मच्छरों की संख्या में कमी।	डॉक्टर के पास जाएं, बताई गई दवा लें जो प्रायः दर्दनिवारक होती हैं, आराम करें और अधिकतम तरल पिएं।  यदि पहले 24 घंटे में स्थिति बहुत बिगड़ती है तो गंभीर स्थिति से बचने के लिए अस्पताल जाने में देर मत करें।

बीमारी	होस्ट / संचरण	फैलने के मौसम / क्षेत्र	लक्षण	बचाव या निवारण	उपचार
चिकनगुनिया	मच्छरों के काटने से।	मॉनसून के दौरान और उसके बाद का समय वायरस के पनपने और तेजी से बढ़ने के लिए आदर्श है।	इसके कुछ संकेत डेंगू जैसे ही हैं। इसके कारण बुखार होता है और जोड़ों में तीव्र दर्द होता है। अन्य लक्षणों में शामिल हैं : मांसपेशी में दर्द, सिर दर्द, मितली, थकावट और ददौरे (रिशेज)। जोड़ों का दर्द प्रायः बहुत तकलीफदेह होता है और इसकी अवधि अलग-अलग हो सकती है।	मच्छर मारने वाले उत्पादों, मच्छरदानी और कपड़ों का उपयोग करें।  जल भंडारण में सुधार, समुचित जल निपटान और पानी को एक जगह लंबे समय तक नहीं ठहरने देने के जरिए मच्छरों की संख्या में कमी।	प्राथमिक रूप से जोड़ों में दर्द सहित लक्षणों में आराम देने के लिए उपचार किया जाता है। इसके लिए एंटी-पायरेटिक्स, उचित एनाल्जेसिक्स और तरल का उपयोग किया जाता है।
काला अजार काला बुखार	सैंड फ्लाई के काटने से होता है (सैंड फ्लाई छोटे कीट होते हैं, जो मच्छर की तुलना में करीब एक चौथाई छोटे होते हैं)।	पूर्वी भारत के बिहार, झारखण्ड, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल में अधिक प्रकोप है।	रुक-रुक कर बुखार होना या प्रायः दुगुनी वृद्धि के साथ रुक-रुक कर बुखार। भूख घट जाना, पीलापन और वजन घटने के साथ लगातार कमजोरी बढ़ना, कमजोरी।  त्वचा -शुष्क, पतली और पपड़ी उतरना और बाल झड़ना। कुछ गोरे रंग के व्यक्तियों के हाथों, पैरों, उदर और चेहरे का रंग बदरंग यानी काला होने लगता है जिसके कारण इसे भारत के लोग काला बुखार कहते हैं।  खून की कमी - तेजी से विकसित होती है।	6 फुट की ऊंचाई तक डीडीटी के साथ आइआरएस के जरिए रोगवाहकों पर नियंत्रण। प्रकोप के जिलों में इसका प्रबंध सरकारी कार्यक्रम के जरिए किया जाता है।	प्रकोप के जिलों में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में निशुल्क ईलाज उपलब्ध है।
जेई (जापानी इनसेफलाइटिस)	मच्छर के काटने से।	दक्षिण भारत, उत्तर प्रदेश, पूर्वोत्तर राज्य, हरियाणा।	जेई वायरस संक्रमण के अनूठे लक्षण होते हैं जो इनसेफलाइटिस के वायरस जैसे होते हैं (शुरुआती लक्षण हैं : बुखार, फोटोफोबिया और सिर दर्द)।	रोगवाहकों या वेक्टर के घनत्व को कम करना और कीटनाशकों से उपचारित मच्छरदानी के उपयोग से मच्छर के काटने से निजी सुरक्षा के जरिए।	

बीमारी	होस्ट / संचरण	फैलने के मौसम / क्षेत्र	लक्षण	बचाव या निवारण	उपचार
फाइलेरियासिस	खून पीने वाली काली मक्खी और मच्छर।	फाइलेरियासिस महामारी है जिसका प्रकोप 17 राज्यों और छह केंद्र शासित क्षेत्रों में है।	फाइलेरियासिस के कोई शुरुआती लक्षण नजर नहीं आते। भुजाओं, टांगों में सूजन, लसीका प्रणाली की क्षति फाइलेरिया के प्रमुख लक्षण हैं। यह बीमारी ज्यादातर टांगों और हाइड्रोसील में सूजन से प्रकट होती है और यह एक बड़े सामाजिक कलंक का कारण बनता है।	प्रकोप के जिले में पूरी आबादी (दो वर्षों से कम आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं और गंभीर रूप से बीमार लोगों को छोड़कर) को कम से कम 5 वर्ष तक वार्षिक एमडीए सिंगल डोज डीईसी (6 मिग्रा / किग्रा शरीर भार) तथा लिम्फोएडिमा के मामलों में घर पर प्रबंधन तथा पहचाने गए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और अस्पतालों में हाइड्रोसेलेक्टोमी ऑपरेशन।	

## अभियान दिवस 10 – अभियान उत्सव दिवस

इस दिन की संरचना लचीली होगी और स्थानीय अभियान दल इसे डिजाइन करेगा।

### उद्देश्य :

- अभियान के व्यापक परिणामों और संबंधित अभियान दिवसों से संबंधित मुख्य सफलताओं, उपलब्धियों और परिणामों की पहचान करना।
- अभियान के चैंपियनों की पहचान और उन्हें सम्मानित करना।
- अभियान की मुख्य चुनौतियों, अपेक्षित कार्यों और आवश्यक संसाधनों की पहचान करना तथा कार्यक्रमों और स्कीमों के साथ-साथ पंचायत एवं सरकारी फंड की मैपिंग जिसे अभियान के साथ जोड़ा जा सकता है।

इस दिन की भावना, कार्यक्रम की सफलताओं के उत्सव की होगी, और मुख्य समूह सदस्यों, अभियान चैंपियनों के साथ-साथ अभियान में भूमिका के लिए समुदाय का सम्मान किया जाएगा। साथ ही अगले वर्ष में अभियान के लिए भावी कार्यों और प्राथमिकताओं पर सहमति बनाई जाएगी। इस दिन अगले अभियान दिवस – ग्राम सभा दिवस में प्रस्तुत किए जाने वाले मुद्दों और प्रस्तुति की संरचना का भी फैसला किया जाएगा।

## अभियान दिवस 11 – ग्राम सभा दिवस

इस दिन की संरचना स्थानीय अभियान दल, सुविधा के अनुसार और गांव के समुदाय एवं ग्राम सभा (जिसमें समुदाय के सभी वयस्क सदस्य शामिल होंगे) के सुझाव के अनुसार तैयार करेगा।

### उद्देश्य :

- अभियान के व्यापक परिणाम और संबंधित अभियान दिवसों की सफलताओं, उपलब्धियों और परिणामों को ग्राम सभा के समक्ष प्रस्तुत करना।
- ग्राम सभा अभियान के चैंपियनों का सम्मान करेगी।
- अनुमोदन एवं सहयोग के लिए अभियान की मुख्य चुनौतियों, अपेक्षित कार्यों और आवश्यक संसाधनों की ग्राम सभा के समक्ष प्रस्तुति।



## सहयोग, पर्यवेक्षण और रिपोर्टिंग प्रणालियां

ग्राम पंचायत मुख्य प्लेटफार्म होगी जहां पर अभियान की निगरानी की जाएगी और उसे जमीनी समर्थन दिया जाएगा।

पहले महीने में तैयारी के चरण के दौरान अभियान की आरंभिक योजना अभियान का कोर ग्रुप ग्राम पंचायत की मासिक सभा में प्रस्तुत करेगा तथा उनके सुझाव लेकर योजना को अंतिम रूप दिया जाएगा। अभियान के निम्नलिखित मुख्य मुद्दों के बारे में ग्राम पंचायत का अनुमोदन लिया जाएगा –

- अभियान का समय और तिथि/दिन तथा स्थान – मासिक अभियान दिवसों की तिथि या दिन उस गांव के लिए तय किया जाना चाहिए। हालांकि विभिन्न वीएचएसएनसी/गांवों के लिए दिन/तिथि अलग-अलग हो सकती है।
- प्रत्येक अभियान दिवस की मुख्य गतिविधियां और तरीके।
- प्रत्येक अभियान दिवस के लिए 2–3 मुख्य निगरानी संकेतकों की सूची बताई जाएगी।

उसके बाद, प्रत्येक महीने की ग्राम पंचायत बैठक में अभियान का कोर ग्रुप अभियान की स्टेटस रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा। फालो-अप मुद्दों पर चर्चा होगी और किसी कार्यक्रम या स्कीम से अभियान को जोड़ने और समन्वय संबंधी कार्यो

की योजना बनाई जाएगी। ग्राम पंचायत स्वच्छ भारत मिशन कार्यक्रम के लिए कार्यान्वयन एजेंसी है। इसलिए अभियान के लिए आवश्यक समर्थन स्वच्छ भारत मिशन के तहत प्रावधानों से लेने पर चर्चा होगी तथा मासिक ग्राम पंचायत बैठक में उसे अंतिम रूप दिया जाएगा और आने वाली मासिक पंचायत बैठकों में इसका फालो-अप किया जाएगा।

राज्य एवं जिला स्तर पर कम्युनिटी प्रोसेसेस सपोर्ट स्ट्रक्चर (आशा कार्यक्रम सपोर्ट काडर) के कार्यक्रम प्रबंधकों का दल अपने संबंधित स्तरों पर इस पहल का नेतृत्व, सपोर्ट और निगरानी करेगा।

राज्यों की कम्युनिटी प्रोसेसेज सपोर्ट टीम राज्य स्तर पर अन्य संबंधित विभागों के साथ समन्वय एवं किसी स्कीम के साथ अभियान को जोड़ने के लिए भी काम करेगी। राज्य एवं जिला दोनों स्तरों पर सहयोगात्मक कार्यकारी समूह बनाए जाएंगे। इनमें स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) के तहत संसाधन इकाई (जो जल एवं स्वच्छता सपोर्ट संगठन (डब्ल्यूएसएसओ) के नाम से जाना जाता है) या संचार एवं क्षमता विकास इकाई (सीसीडीयू) के और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के साथ-साथ पंचायत राज मंत्रालय के प्रतिनिधि शामिल हो सकते हैं।

जिला स्तर पर भी ऐसे ही सहयोगात्मक समूह का नेतृत्व राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत पदस्थ जिला सामुदायिक मोबिलाइजर करेगा और जिला स्वच्छ भारत मिशन प्रबंधन समिति के प्रतिनिधि, डीडब्ल्यूसीडी एवं पंचायत राज विभाग और जिला पंचायत के प्रतिनिधि इसमें शामिल किए जा सकते हैं।

प्रत्येक वीएचएसएनसी के स्तर पर अभियान का मुख्य समूह बनाया जाएगा जिसमें वीएचएसएनसी सदस्य और समुदाय के सदस्यों में से चुने गए प्रतिनिधि शामिल होंगे।

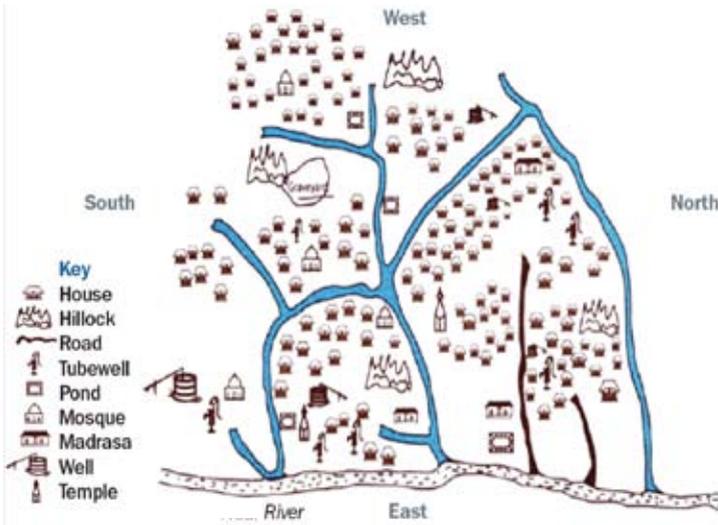
प्रत्येक अभियान दिवस के लिए, अभियान दिवस के अंत में 2-3 मुख्य संकेतकों का निर्णय लिया जाएगा जो उस अभियान दिवस से संबंधित बनाई गई फालो-अप कार्य योजना से जोड़े जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, खुले में शौच मुक्त दिवस के लिए, एक मुख्य संकेतक उन घरों की संख्या हो सकता है जहां शौचालय नहीं हैं और जो अपने घरों में शौचालय बनाने पर सहमत हुए हैं।

## अभियान की विधियां और साधन

### ◆ सामाजिक और संसाधन मानचित्र

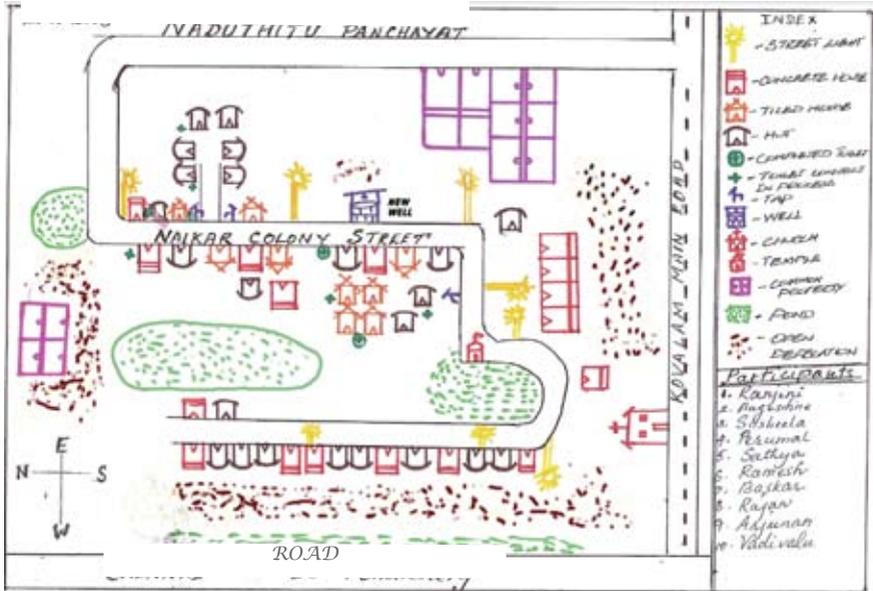
गांव का सामाजिक मानचित्र समुदाय के सदस्यों द्वारा बनाया गया मानचित्र है जो गांव की संरचना, उसकी जमीनी डिजाइन, सड़कें और प्रमुख लैंडमार्क के साथ-साथ इस संरचना के संकेत भी दिखाता है कि गांव की आबादी किस प्रकार बसी है। गांव के संसाधन और संस्थान भी मानचित्र में दिखाए जाते हैं। स्वच्छता

चित्र 1: सामाजिक मानचित्र



अभियान के लिए सामाजिक संसाधन मानचित्र में सभी संसाधन और पानी, स्वच्छता एवं साफ-सफाई की दृष्टि से महत्वपूर्ण स्थान स्पष्ट रूप से अंकित होंगे जिससे समुदाय को अपने समस्या के क्षेत्रों और उनमें सुधार के लिए संभावित कार्यों का विश्लेषण करने में मदद मिल सके।

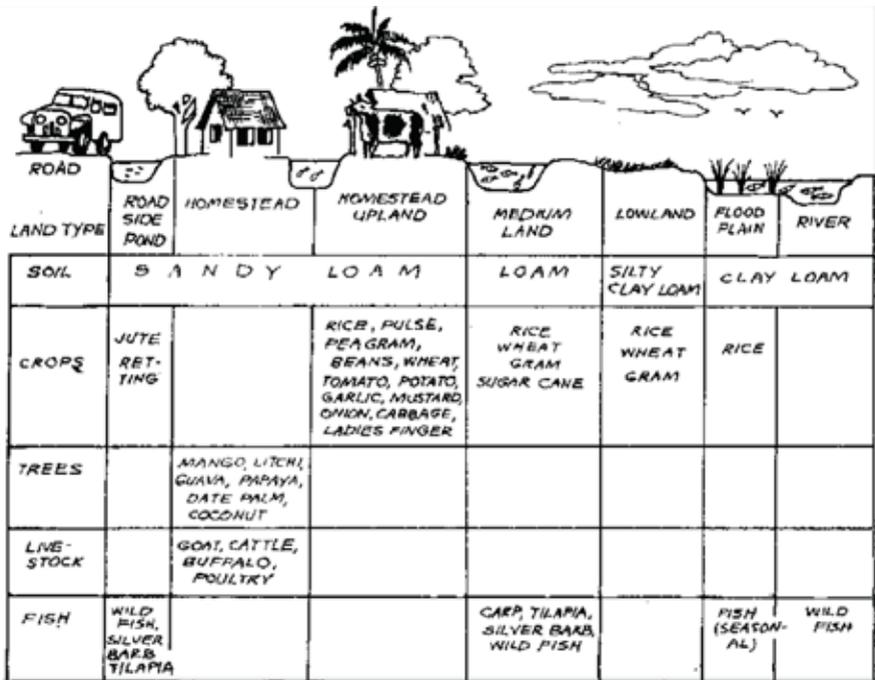
चित्र 2: संसाधन मानचित्र



### ◆ गांव के बीच से ट्रान्सेक्ट वॉक :

गांव के बीच से ट्रान्सेक्ट वॉक स्थानीय समुदाय के साथ समुदाय / गांव में परिभाषित पथ (गांव को दो हिस्सों में बांटने वाला पथ) पर ऐसी यात्रा है जिसके दौरान लोगों से पूछकर, सुनकर, पानी, स्वच्छता एवं साफ-सफाई संबंधी आदतों को देखकर, खुले में शौच वाले क्षेत्रों, कूड़ा-कचरा फेंकने के लिए इस्तेमाल होने वाले क्षेत्रों के अवलोकन के जरिए पानी एवं स्वच्छता की दशा का पता लगाया जाता है। इस अभ्यास से समुदाय को अपनी गलत आदतों और प्रणालियों तथा सुधार के लिए संभावित क्षेत्रों को समझने में मदद मिलेगी।

चित्र 3: ट्रान्सेक्ट वॉक



### ◆ बीमारी का मौसम चक्र:

बीमारियों के मौसम चक्र का विश्लेषण करने में, समुदाय अपने अनुभव के आधार पर विविध मौसमों में बीमारियों की पहचान करता है। इस विश्लेषण से उन्हें संभावित हस्तक्षेपों और बचाव एवं प्रोत्साहन कार्यों की पहचान करने में मदद मिलती है जो बीमारियों के प्रकोप और संक्रामक रोगों की आशंका को कम करने और रोकने के लिए किए जा सकते हैं।

### ◆ समुदाय और स्कूल एवं आंगनवाड़ी जैसी इसकी संस्थाओं का स्वच्छता एवं साफ-सफाई का सर्वेक्षण :

स्वच्छता एवं साफ-सफाई सर्वेक्षण में, निवासी, पानी, स्वच्छता और साफ-सफाई की चुनौतियों और समुदाय की जरूरतों, बुनियादी ढांचे, प्रावधानों, आदतों और उपलब्ध सुविधाओं तथा अपेक्षित सुधार की पहचान करेंगे।

### ◆ जल संसाधनों का स्वच्छता सर्वेक्षण :

जल संसाधनों के स्वच्छता सर्वेक्षण में, निवासी, गांव के जल संसाधनों का मानचित्र बनाएंगे और राज्य के जल एवं स्वच्छता विभाग के फ्रन्टलाइन स्टाफ की मदद से उन्हें पीने के लिए सुरक्षित तथा अन्य आवश्यकताओं के लिए सुरक्षित श्रेणियों में विभाजित करेंगे। सर्वेक्षण में, हैंडपम्प जैसे पेय जल स्रोत के आसपास प्लेटफार्म में सुरक्षित जल स्रोत को प्रदूषित करने वाले किसी टूटन या रिसाव की भी पहचान की जाएगी। सर्वेक्षण में किसी मरम्मत, साफ-सफाई की आवश्यकता और उनके इस्तेमाल के लिए अपेक्षित किसी हस्तक्षेप की भी पहचान की जाएगी।

### ◆ तरल एवं ठोस कचरा प्रबंधन का स्वच्छता सर्वेक्षण – सोक पिट, कम्पोस्ट पिट का प्रदर्शन :

तरल एवं ठोस कचरा प्रबंधन के सर्वेक्षण में समुदाय में अपनाई जा रही कचरा प्रबंधन की गलत विधियों की पहचान करना शामिल है जैसे सड़कों पर कचरा फेंकना, सामान्य क्षेत्रों में खुले नाले इत्यादि। इस गतिविधि के साथ जल एवं कचरा प्रबंधन की अच्छी आदतों के बारे में जानकारी भी दी जाएगी जैसे सोक पिट या कम्पोस्ट पिट बनाना और उनका इस्तेमाल। सर्वेक्षण के दौरान समुदाय विशेष रूप से ड्रेनेज लाइनों, कूड़े-कचरे संबंधी आदतों और कचरा निपटारे की अन्य प्रणालियों पर ध्यान देगा।

### ◆ सुरक्षित जल एवं भोजन के उपयोग की आदतों का प्रदर्शन :

प्रशिक्षित व्यक्ति या विशेषज्ञ भोजन और जल की सुरक्षित आदतों के बारे में समझाएगा और प्रदर्शन करेगा जैसे खाना पकाने और परोसने-खाने से पहले हाथ धोना, भोजन को ढक कर और प्रदूषण से मुक्त रखने, पीने के पानी के उपयोग और भंडारण संबंधी सही आदतें इत्यादि।

### ◆ गांव की सफाई के लिए श्रमदान:

श्रमदान में, समुदाय गांव के विशेष क्षेत्र की सफाई के लिए स्वेच्छा से मिलकर काम करता है। उदाहरण के लिए, गांव के तालाब की सफाई करना। सफाई की

गतिविधियों के लिए आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था, समुदाय के स्तर पर या वीएचएसएनसी अथवा ग्राम पंचायत के जरिए की जा सकती है। इस गतिविधि के लिए निवासियों को पहले से प्रेरित और एकजुट किया जाएगा।



## विश्वास अभियान के मासिक अभियान दिवसों की सूची

1. विश्वास अभियान के लिए वार्षिक नियोजन दिवस
2. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता दिवस (गांव की सफाई के घटक और साफ-सफाई, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के बीच संबंध)
3. खुले में शौच मुक्त (ओ. डी. एफ.) ग्राम दिवस
4. हाथ धोने का दिवस
5. स्कूल एवं आंगनवाड़ी स्वच्छता दिवस
6. तरल एवं ठोस कचरा प्रबंधन दिवस
7. व्यक्तिगत स्वच्छता (निजी) एवं घर की सफाई दिवस (सुरक्षित जल और भोजन एवं पेय जल का बेहतर रखरखाव)
8. स्वास्थ्य जागरूकता दिवस/स्वस्थ जीवनशैली दिवस
9. वेक्टर (रोगवाहक) नियंत्रण दिवस
10. अभियान उत्सव दिवस
11. स्वच्छता और साफ-सफाई के विषय पर ग्राम सभा का आयोजन







स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार, निर्माण भवन, दिल्ली