पेयजल स्वच्छता से जुड़े व्यवहार परिवर्तन हेतु परामर्श के लिए

संचार पुस्तिका

WaterAid

झारखण्ड सरकार

Lok Prerna

आभार

यह संचार पुस्तिका वाटरएड इण्डिया एवं इसके सहयोगी संस्थान – लोक प्रेरणा, ग्राम ज्योति एवं साथी के टीम के संयुक्त प्रयासों से विकसित की गयी है। इसमे राज्य पेयजल एवं स्वच्छता मिशन, झारखण्ड सरकार के टीम की भी अहम भूमिका रही है। झारखण्ड राज्य के ग्रामीण, आदिवासियों व कार्यकर्ताओ के व्यवहारिक ज्ञान एवं अनुभवों पर ही इस संचार पुस्तिका का निर्माण एवं विकास संभव हो सका है। इस संचार पुस्तिका का प्रकाशन डी.एफ.आई.डी. के वित्तपोषण से हुआ है।

वाटरएड इण्डिया उन सभी व्यक्तियों एवं संस्थाओं के प्रति अपना आभार व्यक्त करती है जिन्होंने इस पुस्तिका के निर्माण एवं विकास मे अपना अमुल्य योगदान दिया है।

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
1	संचार पुस्तिका इस्तेमाल हेतु दिशानिर्देश	01
2.	सुरक्षित पेयजल श्रोत	02-03
3.	पेयजल का सुरक्षित संगहण व रख-रखाव	04-05
4.	पेयजल का उचित उपचार	06-07
5.	जल संरक्षण एवं संवर्धन	08-09
6.	मल कर सुरक्षित निपटान	10-11
7.	शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलू	12-13
8.	तरल कचरा प्रबंधन	14-15
9.	ठोस कचरा प्रबंधन	16-17
10.	बाधा रहित-स्वच्छ सुविधाएँ	18-19
11.	हाथों की धुलाई	20-21
12.	माहवारी के दौरान स्वच्छता	22-23
13.	व्यक्तिगत स्वच्छता	24-25

संचार पुस्तिका के इस्तेमाल हेतु दिशानिर्देश

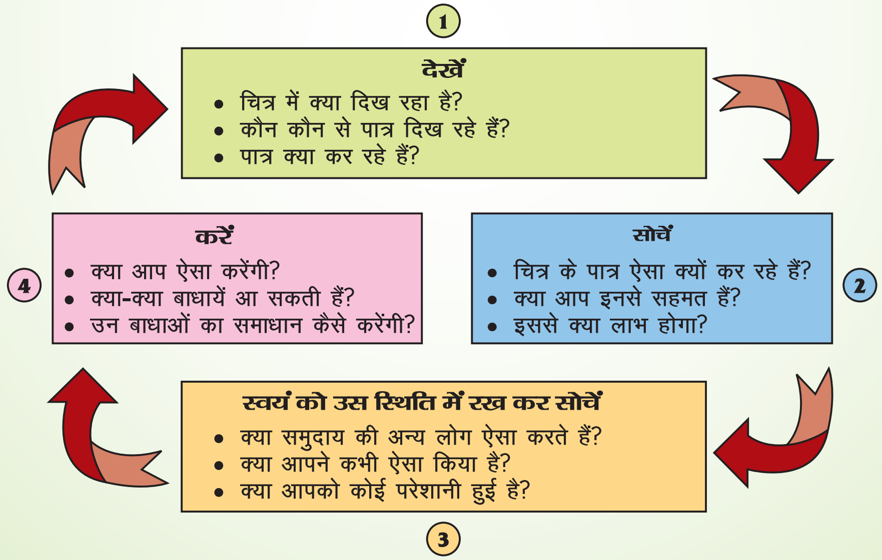
इस संचार पुस्तिका का प्रयोग घरेलू एवं सामुदायिक स्तर पर पेयजल एवं स्वच्छता संबंधी परामर्श देने के लिए किया जाएगा। इस संचार पुस्तिका के इस्तेमाल के दौरान निम्नलिखित क्रम को अपनायें :-

(क) परामर्श देने के दौरान मुख्य समस्याओं को पहचानने के लिए पेयजल एवं स्वच्छता व्यवहारों से संबंधित प्रश्न पूछें।

(ख) समस्या को पहचान लेने पर, उस समस्या से जुड़ा, वह पृष्ठ खोलें जिसमें बड़ा चित्र दिया गया है। इसके लिए विषय सूची देखें।

(ग) संचार पुस्तिका को हाथ पर इस तरह लटकायें कि सामने बैठने वाले के तरफ चित्र हो तथा आपकी तरफ चर्चा किए जाने वाले बिन्दुओं वाला भाग हो।

(घ) चित्र को दिखाकर निम्नलिखित प्रश्नों को क्रमवार पूछें एवं उस पर विस्तार पूर्वक चर्चा करें, तथा व्यक्ति को इन प्रश्नों के उत्तर खोजने में मदद करें।



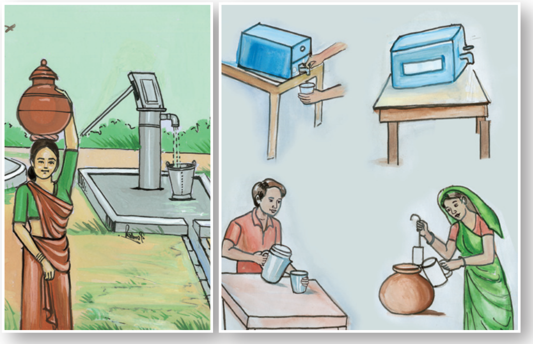
(ङ) व्यक्ति को नये व्यवहार अपनाने के लिए राज़ी करायें एवं मुख्य संदेशों को (जो उस चित्र के पीछे दिये गये हैं) फिर से याद दिलायें। जिन बातों या व्यवहारों को अपनाने के लिए वह राज़ी हुई है, उन्हें विशेष रूप से याद दिलायें। अन्त में तय की गयी तिथि पर दोबारा आने का भरोसा दें।

सुरक्षित पेयजल श्रोत

- हमेशा सुरक्षित पेयजल श्रोत का ही इस्तेमाल करें। चापाकल, ढका हुआ कुआँ एवं नल सुरक्षित पेयजल श्रोत है। खुला कुआँ, तालाब, नदी, जोरिया तथा चुआँ असुरक्षित पेयजल श्रोत है।
- पेयजल श्रोत के पास साफ सफाई का ध्यान रखें तथा जल निकासी की उचित व्यवस्था हो।
- कुएँ के पानी में समय-समय पर ब्लीचींग पाउडर का प्रयोग तथा कुएँ की सफााई करना चाहिए।
- पेयजल श्रोत से 10 मीटर के अंदर शौचालय पिट, कचड़ा पिट एवं जल जमाव न हो।
- पेयजल श्रोत के स्थान पर नहाने एवं धोने का काम न करें।
- पेयजल के श्रोत पर मवेशी को पानी न पिलाऐं।
- चापाकल का चबूतरा या प्लेटफार्म टूटा-फूटा न हो। चापाकल चबूतरे पर ढीला लगा हुआ न हो।
- पेयजल गुणवत्ता जाँच नियमित कराऐं।

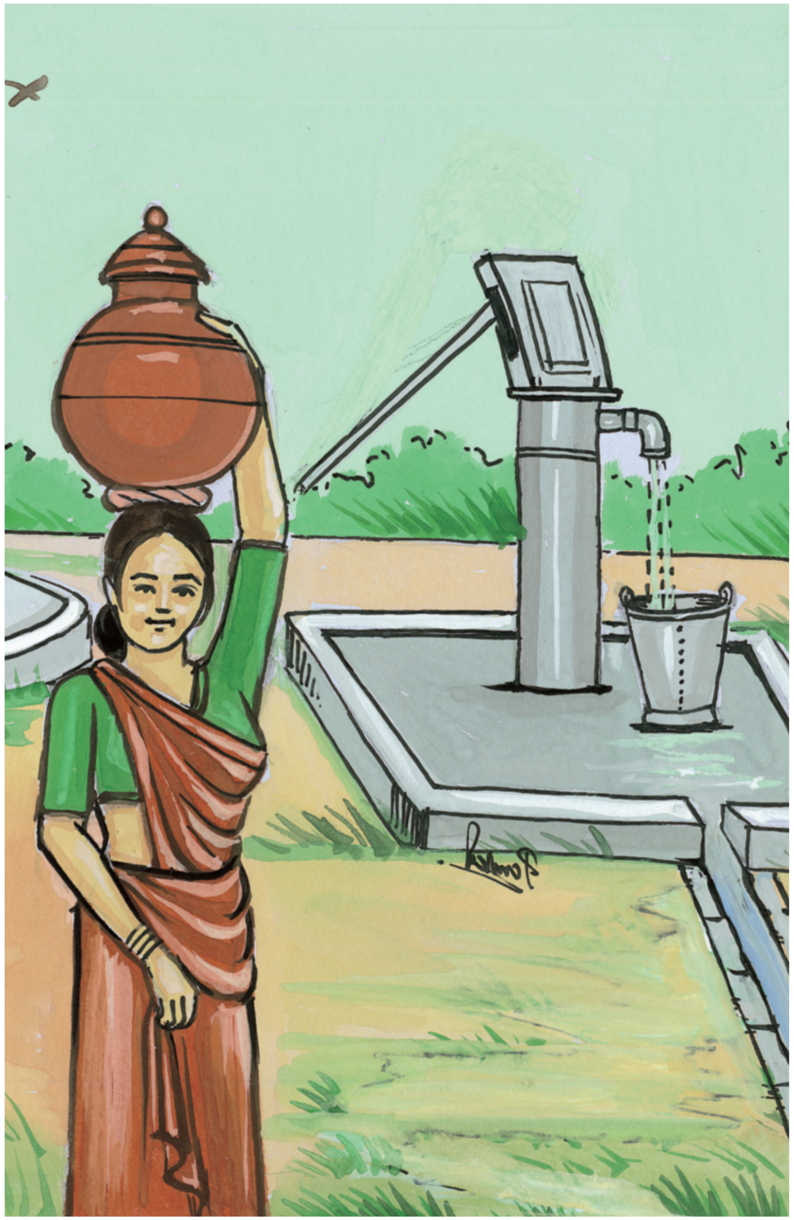
सुरक्षित पेयजल श्रोत

पेयजल का सुरक्षित संग्रहण व रख-रखाव



- ☞ पेयजल श्रोत से घर तक पानी हमेशा ढक कर लाऐं।
- ☞ पानी को हमेशा ढक कर रखें।
- ☞ पेयजल के बर्तन को सूखे सतह एवं साफ-सुथरे स्थान पर रखें।
- ☞ चौड़े मुँह वाले बर्तन में ही पानी रखें । पेयजल भरने से पहले बर्तन की साफ-सफाई कर लें।
- ☞ पानी को ऊँचे स्थान पर रखें।
- ☞ पेयजल का सम्र्पक हाथ से न हो। पेयजल निकालने के लिए टीसनी या मग का उपयोग करें।
- ☞ हाथ या ऊंगली का पेयजल या उसके बर्तन के भीतरी सतह से सम्पर्क न हो।

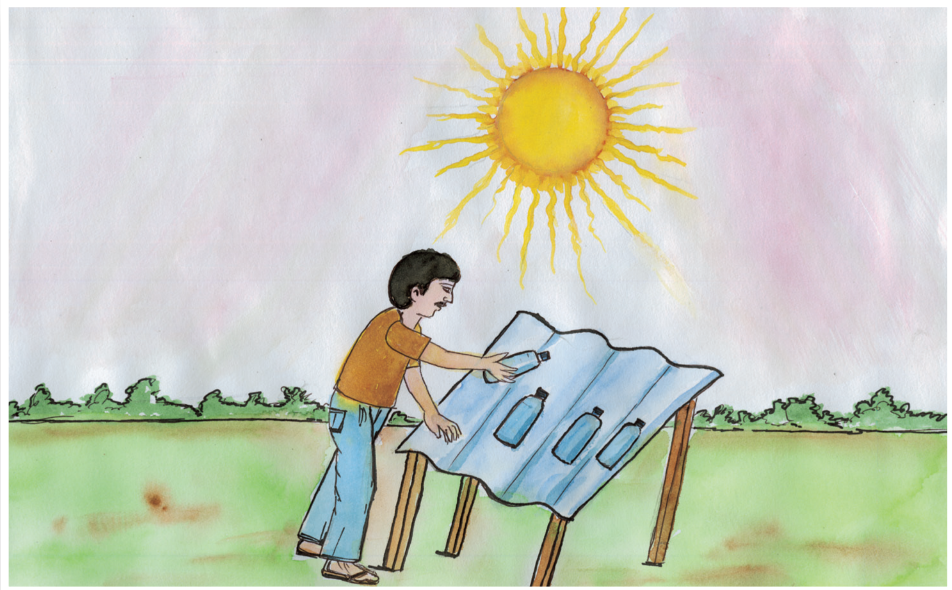
पेयजल का सुरक्षित संग्रहण व रख-रखाव



पेयजल का उचित उपचार

- सही तरह से उपचार किया हुआ पानी ही पीयें।
- पेयजल में दिखनेवाले गंदगी को फिटकिरी द्वारा उपचार कर हटाया जा सकता है। फिटकिरी को पेयजल में कुछ देर तक घुमायें तथा उसे कम-से-कम 12 घंटे तक रखें। फिर साफ सूती कपड़े द्वारा इसे छान लें।
- पेयजल में न दिखनेवाले किटाणुओं को हटाने के लिए जल को उबालें या क्लोरिन टैबलेट का इस्तेमाल करें या सूर्य की रोशनी में उपचारित करें।
- जल को तब तक उबालें जब तक बड़े-बड़े बुलबुले न दिखें। उसके बाद जल को पूर्णतः ठंडाकर साफ ढका हुआ बर्तन में संचय करें। इस जल को 24 घंटे तक इस्तेमाल कर सकते है।
- क्लोरिनेशन हेतु 5 मीली ग्राम क्लोरिन प्रति लीटर जल में इस्तेमाल करें। क्लोरिन के पैकेट पर दिए गए निर्देश के आधार पर ही उपचारित करने का प्रयास करें। क्लोरिनेशन के उपरांत कम-से-कम 30 मिनट के बाद ही जल को पीयें।
- सूर्य की रोशनी द्वारा भी जल को किटाणु मुक्त किया जा सकता है। फिटकीरी से उपचारित जल को साफ काँच/प्लास्टिक के बोतल में भर लें तथा उसे कम-से-कम 6 घंटे तक सूर्य की रोशनी में छोड़ दें। अगर धूप-छाँव की स्थिति रहे तो बोतल को दो दिन तक बाहर छोड़ना उचित है। इस तरह उपचारित जल को फिर ठंडा कर पीयें।

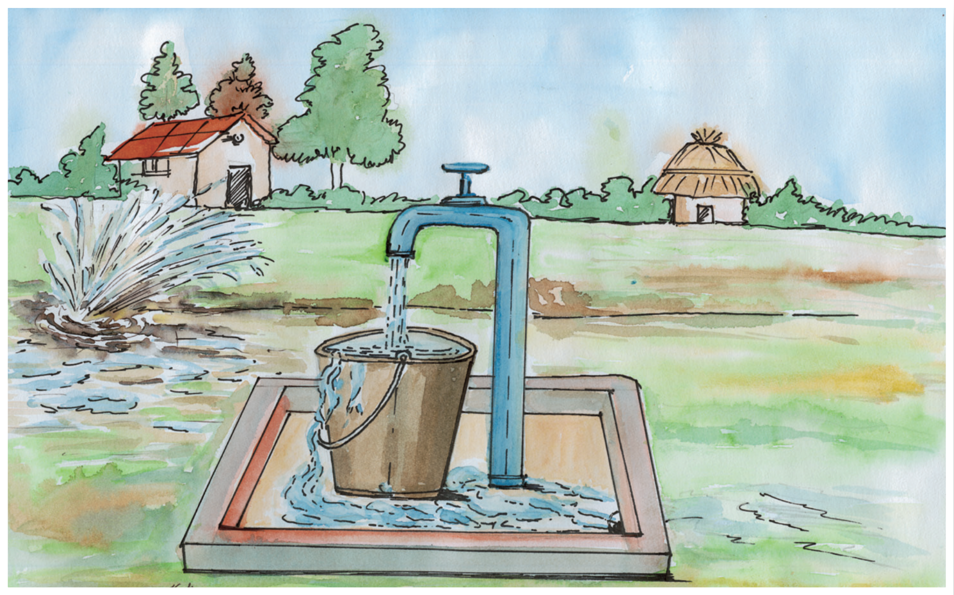
पेयजल का उचित उपचार

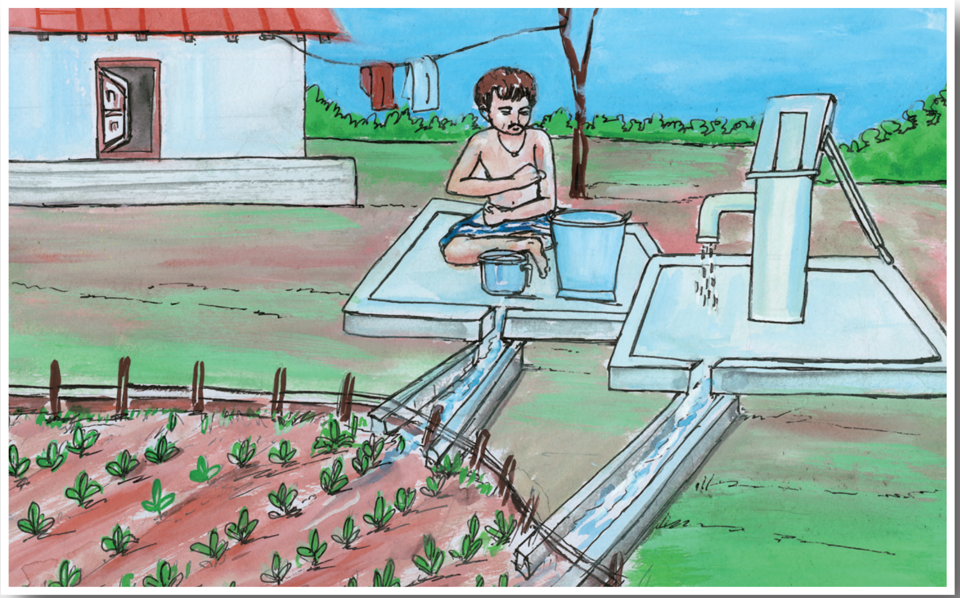


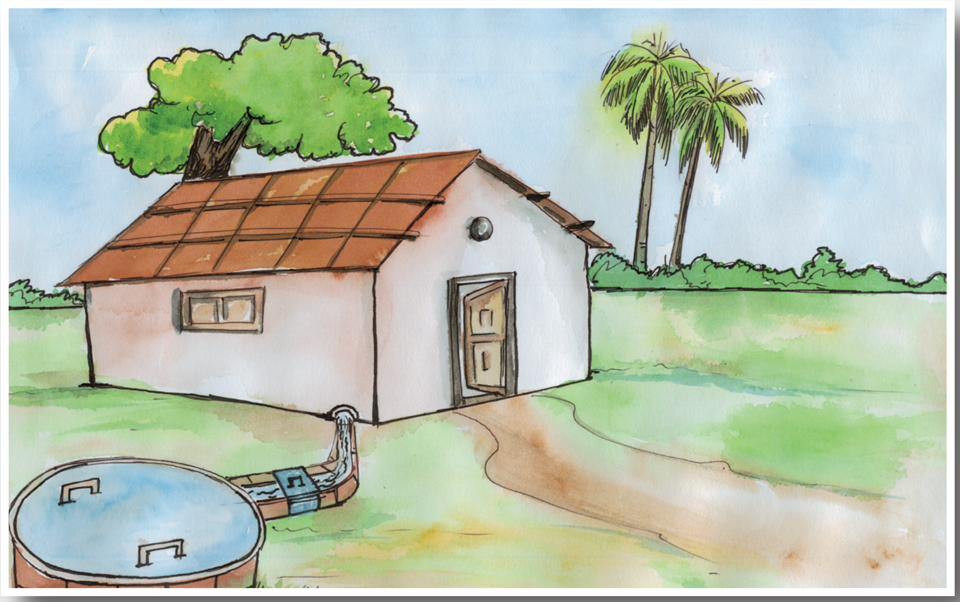
जल संरक्षण एवं संवर्धन

- कुल उपलब्ध जल में से 1 प्रतिशत ही पीने योग्य है, अतः जल बर्बाद न करें। भू-गर्भीय जल सम्भरण के विभिन्न तरिकों को अपनाऐं।
- गंदे पानी का सदुपयोग करें। यह सुनिश्चित करें कि घरेलू स्तर पर उपयोग किया हुआ पानी सोकपिट में डालें।
- वर्षा जल का संचयन करें। वर्षा जल के सतही बहाव के गति कम करने का प्रयास करें। इसके लिए कई प्रकार के तरीके अपनाएँ जा सकते हैं, जैसे-वानस्पतिक उपाय, चारागाह विकास, मेड़बंदी, चेकडैम तथा ऊपरी जलग्रहण क्षेत्र में सिलसिलेवार गड्ढे बनाना।
- सुरक्षित श्रोंतों (चापाकल, ढँका हुआ कुआँ, नल) का उपयोग केवल पेयजल आवश्यकता की पूर्ति के लिए ही करें। अन्य घरेलू उपयोगों के लिए वर्षा जल का इस्तेमाल करें। इससे भूजल का दोहन कम किया जा सकता है।

जल संरक्षण एवं संवर्धन





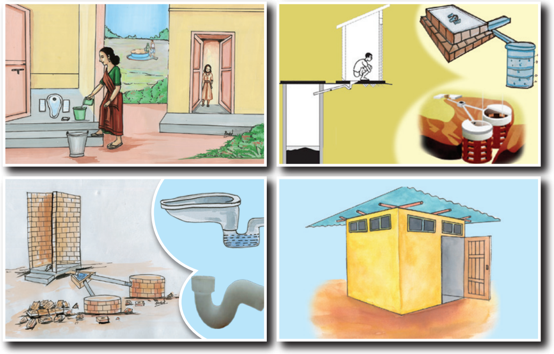


मल का सुरक्षित निपटान

- खुले मे शौच पूरी तरह बंद कर दें। एक ग्राम मल में 1 करोड़ विषाणु, 10 लाख रोगाणु, 1 हज़ार परजीवी कोष्ट तथा 100 परजीवी अण्ड् मौजूद रहते हैं। इससे कई तरह के घातक बीमारियों के फैलने का डर बना रहता है।
- शौचालय का नियमित उपयोग करे।
- शौचालय का सही तरह से उपयोग करें।
- शौचालय का रखरखाव करें।
- शौचालय के उपयोग के लिए सबों को प्रोत्साहित करें।
- बच्चे के शौच को खुला न छोड़े।
- बच्चे के मल का सुरक्षित तरह से निपटान करें।
- शौच लगे कपड़े को उचित स्थान पर धोऐं।
- घर के आस-पास पड़े मवेशी के मल का नियमित एवं सुरक्षित निपटान हो।
- मवेशी के मल को खुला न छोड़े।
- मवेशी मल का निपटान पेयजल श्रोत एवं घर से दूर करें।
- मवेशी रखने के लिए स्थान घर से अलग हो।

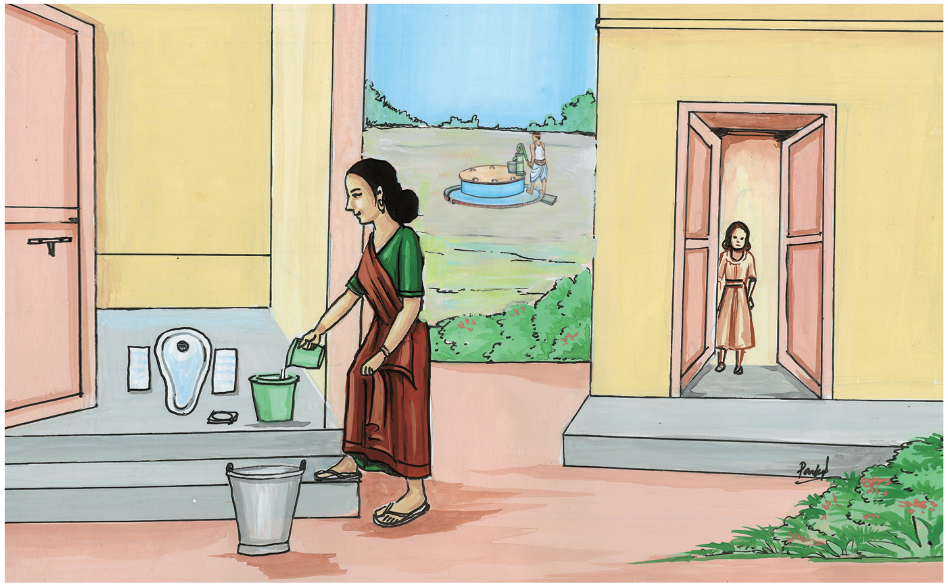
मल का सुरक्षित निपटान

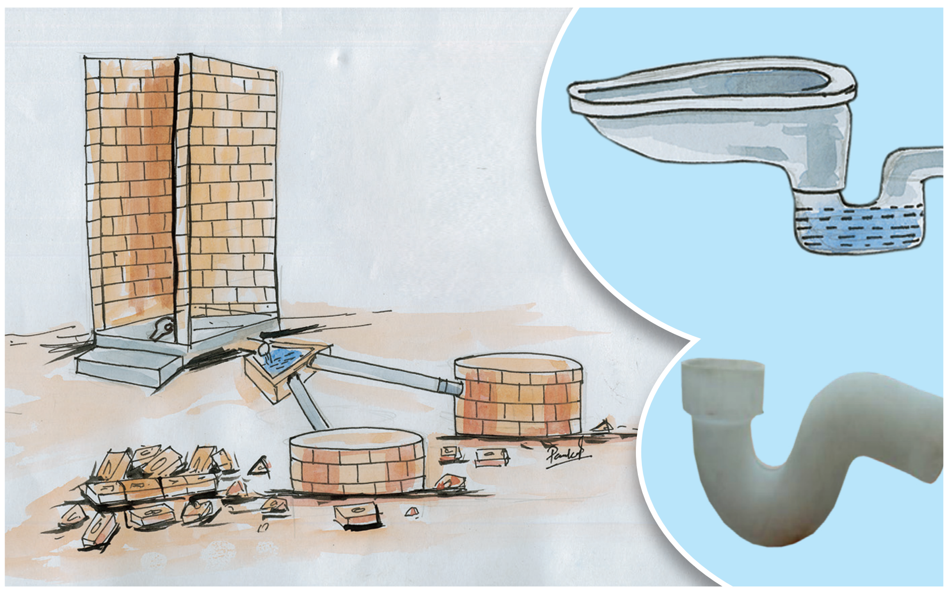
शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलू



- शौचालय निर्माण हेतू उचित स्थल का चयन करें। शौचालय घर से बहुत ज्यादा दूर न हो। पेयजल श्रोत से शौचालय की दूरी 10 मीटर से ज्यादा हो। किसी भी ढाल के ऊपर की ओर शौचालय का निर्माण से बचें, जिसके निचले भाग में पेयजल श्रोत है। इससे पेयजल श्रोत के दूषित होने का डर बना रहता है।
- शौचालय की पिट गोलाकार तथा उसकी गहराई 3 से 4.5 फीट के बीच हो सकती है, लेकिन यह मिट्टी की बनावट तथा उसके प्रकार पर निर्भर करता है। शौचालय की पिट का निचला स्तर, भू-जल के ऊपरी सतह् से कम-से-कम 2 मीटर की ऊचाई पर होना चाहिए।
- पिट के अंदर की सतह में ईंटों का जालीदार परत देना आवश्यक है। यह जालीदार परत इस प्रकार तैयार की जाए, जिससे उसकी सतह् के क्षेत्रफल का करीब 20 प्रतिशत भाग से पानी सोकने की व्यवस्था हो।
- शौचालय में 2 पिट होना चाहिए। अगर 2 पिट शुरू में ही न बना सके, तो जंक्शन बाक्स लगाकर, दुसरे पिट बनाने का प्रावधान रखें। शौचालय के पैन के साथ वाटर सील जरूर लगवाऐं।
- शौचालय की पिट में मच्छर, मक्खी इत्यादि का प्रवेश न हो। लीच-पिट शौचालय में वेंट पाईप लगाने की कोई ज़रूरत नहीं है।
- शौचालय के दिवारों को ईंटों या स्थानीय पत्थरों से बनाया जा सकता है। छत को टीना या एस्बेस्टरस से बनाया जा सकता है। दिवारों पर रौशनदान का होना अतिआवश्यक है। शौचालय में दरवाज़े का होना अनिवार्य है।
- शौचालय में पानी की व्यवस्था हो। शौचालय को साफ-सुथरा रखें।

शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलू

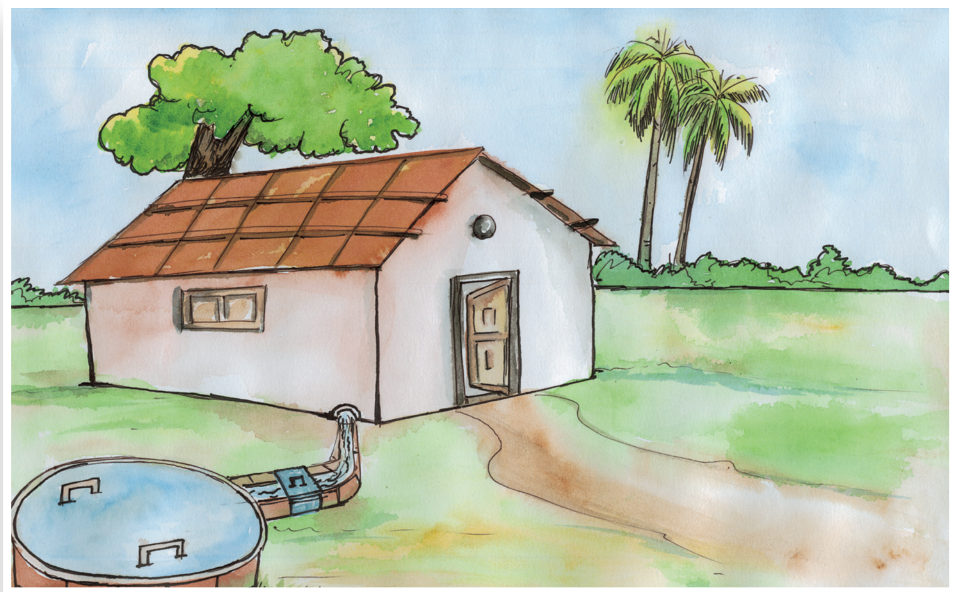


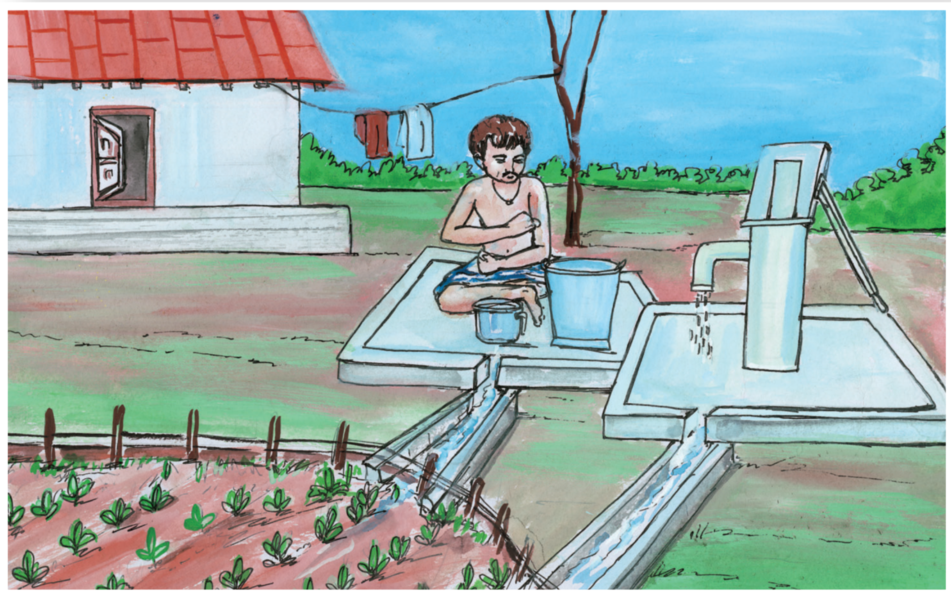


तरल कचरा प्रबंधन

- ☞ घरेलू स्तर पर तैयार होने वाले तरल कचरे का निपटान वहीं पर होना चाहिए जहाँ उसकी उत्पत्ती हो रही है।
- ☞ घरेलू स्तर पर तैयार हो रहे तरल कचरे को यहाँ-वहाँ न बहा दें। उसे नालियों में ही बहाएँ।
- ☞ घरेलू एवं सामुदायिक स्तर पर बनी नालियों की नियमित साफ-सफाई करें।
- ☞ सामुदायिक स्तर पर साफ-सफाई अभियान में सहभागिता दें।
- ☞ सामुदायिक पेयजल श्रोतों (नल, चापाकल, कुआँ) के आस-पास सोख्ता गड्ढा बनाकर या वृक्षारोपण कर गंदे पानी के जमाव को रोका जा सकता है।
- ☞ ठहरा हुआ गंदा पानी न सिर्फ दूर्गंध फैलाता है, बल्कि मच्छरों का प्रजनन स्थल भी बन जाता है, जिससे कई प्रकार की बिमारियों (मलेरिया, फाईलेरिया, डेंगु) के फैलने का डर होता है।
- ☞ गंदे पानी के उचित निपटान से न सिर्फ बिमारियों को कम किया जा सकता है बल्कि भूजल स्तर को भी बढ़ाया जा सकता है।

तरल कचरा प्रबंधन



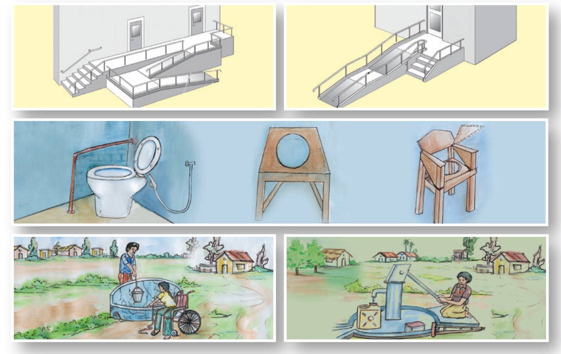


ठोस कचरा प्रबंधन

- ठोस कचरे का उचित प्रबन्धन घरेलू स्तर पर करें।
- नाशवान व अनाशवान कचरे को अलग-अलग छाँटने की व्यवस्था घरेलू स्तर पर ही कर लें।
- अनाशवान कचरों का दुबारा इस्तेमाल करने का प्रयास करें।
- घरेलू स्तर पर कचड़ा पेटी का इस्तेमाल करें।
- नाशवान कचड़ों के निपटान हेतु कम्पोस्ट पिट बनाएँ एवं उसका इस्तेमाल करें।
- सामुदायिक स्तर पर अनाशवान कचरों के निपटान हेतु उचित व्यवस्था हो। अनाशवान कचड़ो को यहाँ-वहाँ न फेंके। गाँव में किसी निर्दिष्ट स्थल पर ही इन्हे इकट्ठा करें।
- पॉलिथीन का इस्तेमाल से बचें।

ठोस कचरा प्रबंधन

बाधा रहित पेयजल-स्वच्छता सुविधाएँ



☞ नियोजन एवं क्रियान्वयन के समय यह ध्यान रखें कि सुविधाएँ बाधा रहित हों जिससे सभी की पहुँच सुनिश्चित की जा सके।

☞ सुविधाओं को पूर्णतः बाधा रहित बनाने के लिए निम्न तीन मुख्य पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए:-

(क) सुविधा तक पहुँचने का मार्ग सुगम हो।

(ख) सुविधा के अन्दर आसानी से प्रवेश हो सके।

(ग) सुविधा का सुगमता से उपयोग किया जा सके।

☞ सुविधा तक पहुँचने के मार्ग को सुगम बनाने के लिए :-

(क) मार्ग की चौड़ाई कम-से-कम 4 फीट या 120 से.मी. हो।

(ख) मार्ग फिसलन रहित हो।

(ग) मार्ग उबड़-खाबड़ न हो, समतल हो।

(घ) मार्ग का ढलान 1/12 से ज्यादा न हो।

(ङ) पहुँचने के मार्ग में अगर सीढ़ी हो तो उसकी उँचाई 5 इंच या 15 से.मी. से अधिक न हो। पायदान की चौड़ाई 1 फीट या 30 से.मी. से कम न हो। जिन लोगों को खड़ा होने या चलने में कठिनाई हो, उनके लिए पहुँचने के मार्ग में रेलिंग की व्यवस्था हो, जिसकी उँचाई 17 से 90 से.मी. या कम-से-कम 3 फीट हो।

☞ सुविधा के अन्दर प्रवेश को सुगम बनाने के लिए :-

(क) प्रवेश द्वार की चौड़ाई कम-से-कम 3 फीट या 80 से.मी. हो।

(ख) दरवाजा बाहर की ओर खुले तथा बन्द करने में असुविधा न हो।

(ग) दरवाजे का चौखट अर्ध गोलाकार एवं कम उँचाई का हो।

☞ सुविधा का सुगम, सुरक्षित एवं सम्मानजनक तरीके से उपयोग सुनिश्चित करने के लिए :-

(क) सुविधा के अन्दर की लम्बाई एवं चौड़ाई कम-से-कम 5' x 6' हो।

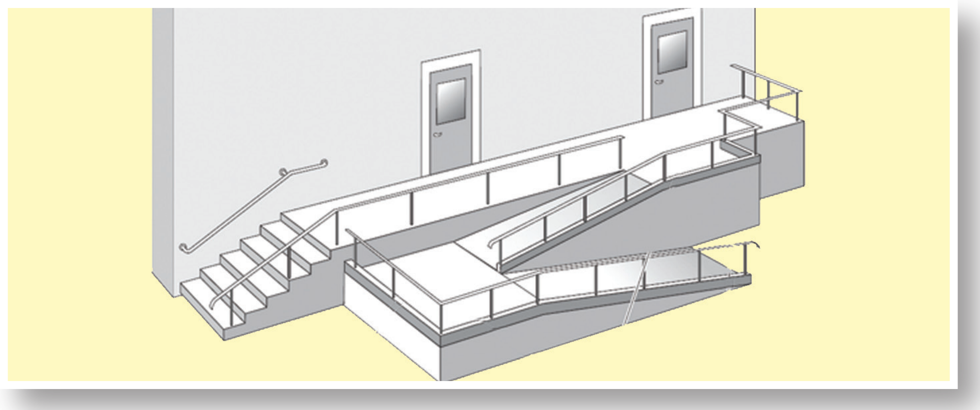
(ख) सुविधा के अन्दर का फर्श फिसलन रहित हो।

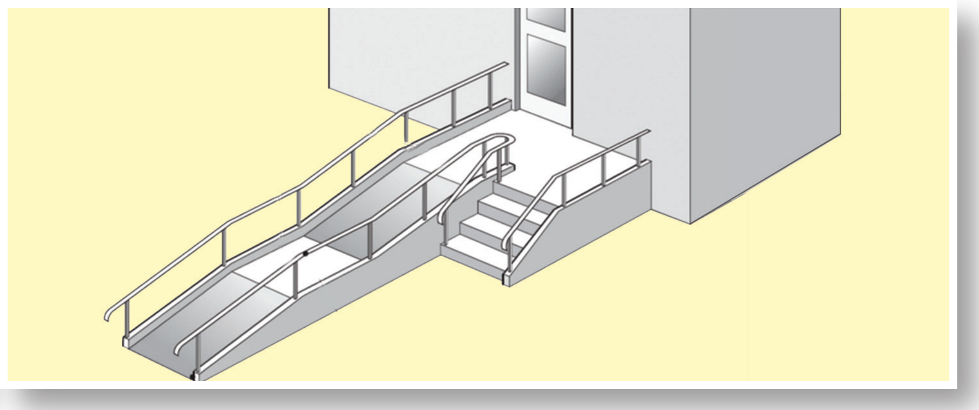
(ग) दरवाजा व रोशनदान ऐसा हो कि बाहर से देखा न जा सकें।

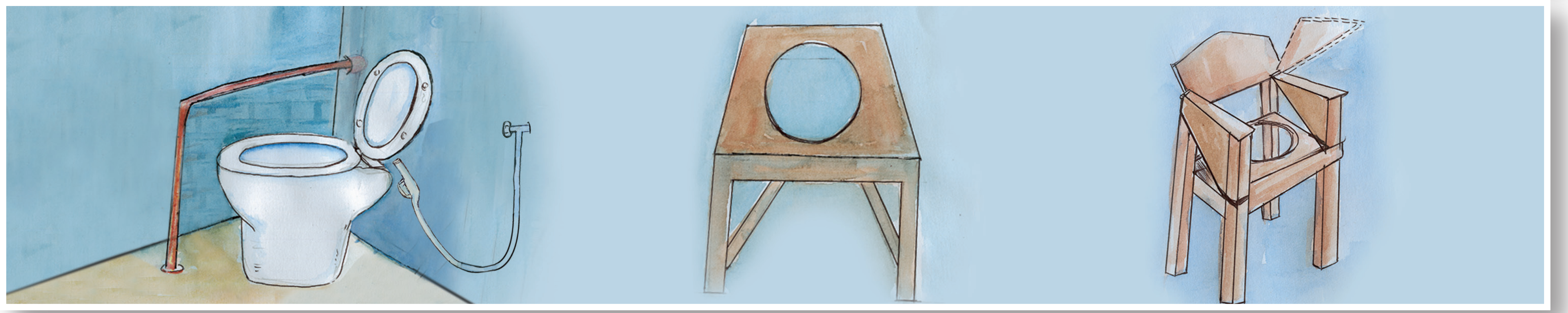
(घ) सुविधा के अन्दर खड़ा होने या बैठने हेतु हैंडिल एवं कपड़े टाँगने की उचित व्यवस्था हो।

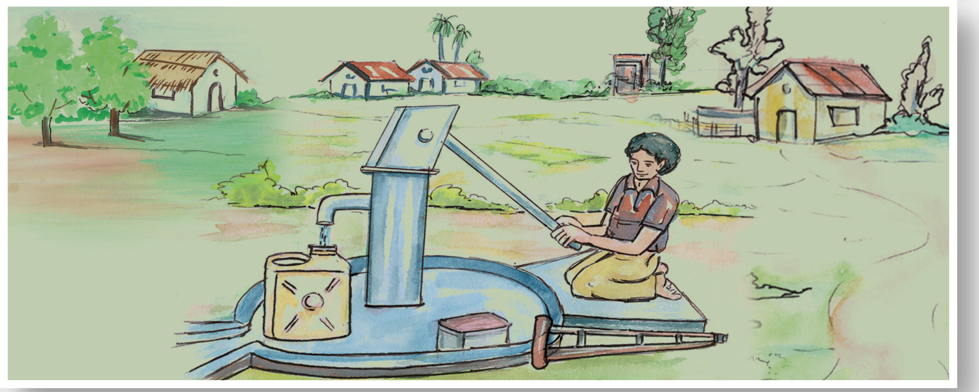
(ङ) सुविधा के अन्दर जल की उचित व्यवस्था हो। नल की उँचाई सुविधाजनक हो।

बाधा रहित पेयजल–स्वच्छता सुविधाएँ









हाथों की धुलाई

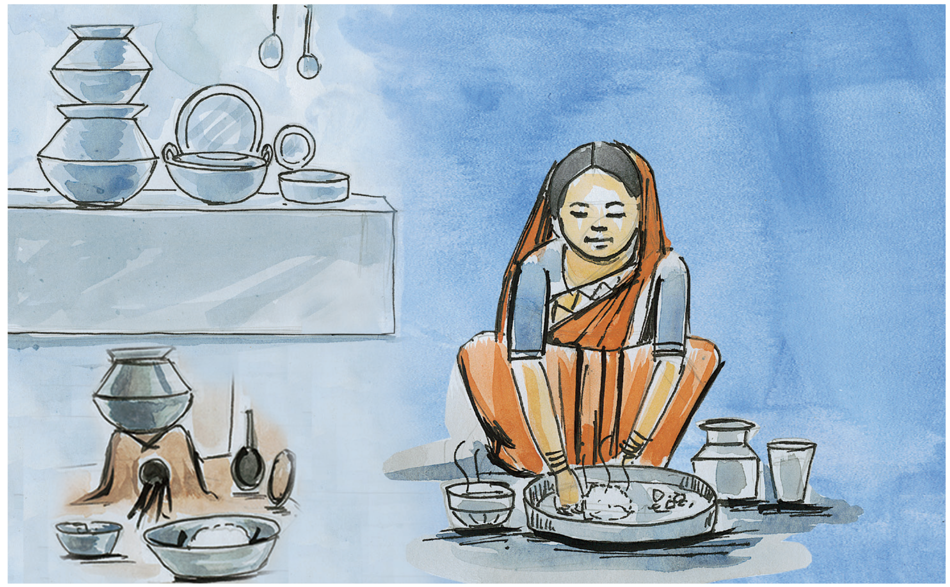
- सिर्फ हाथों की उचित समय पर धुलाई से दस्त एवं पेचिश जैसी पेट की समस्याओं को 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।
- हाथ धोने के लिए साबुन का इस्तेमल करें।
- स्वच्छ एवं सुरक्षित पानी से ही हाथों को धोऐं।
- खाने से पहले, शौच के बाद, साफ-सफाई के बाद, एवं खाना पकाने तथा परोसने से पहले हाथ जरूर धोऐं।
- सही तरह से हाथ धोऐं।
- हाथ धोने की व्यवस्था शौचालय एवं रसोई के आस-पास जरूर हो।
- हाथ धोने की व्यवस्था ऐसा हो जहाँ प्रवाहित पानी मिले।

हाथों की धुलाई

माहवारी के दौरान स्वच्छता

- माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है।
- स्वच्छ एवं सूती कपड़े का इस्तेमाल करें। धूप में सुखा हुआ कपड़ा हो तथा एक ही कपड़े का दोबारा इस्तेमाल न करें।
- इस्तेमाल किये हुए कपड़े या नैप्किन का उचित निपटान करें। जमीन में गाढ़ दें या जला दें।
- पूरक पोषाहार एवं संतुलित आहार लें।
- जननांग का नियमित साफ-सफाई करें।
- माहवारी के दौरान सामान्य से अधिक नियमित रूप से हाथों को धोयें।
- किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचने के लिए साफ, धुले हुए एवं सूखे हुए अंर्तवस्त्र ही पहने।

माहवारी के दौरान स्वच्छता



व्यक्तिगत स्वच्छता

- खाने को ढक कर एवं ऊँचे स्थान पर रखें।
- ताज़े खाने का उपयोग करें।
- सब्जी काटने के पहले अच्छी तरह से धो लें।
- अच्छी तरह से पके हुए भोजन करें।
- नियमित नाखुन काटे।
- नियमित कानों की सफाई करें।
- प्रतिदिन स्नान करें।
- चप्पल का इस्तेमाल नियमित करें, विषेशकर शौचालय उपयोग के दौरान।
- धुले हुए कपड़े पहनें।
- बालों की नियमित सफाई करें, तेल लगाऐं एवं कंघी करें।

व्यक्तिगत स्वच्छता