

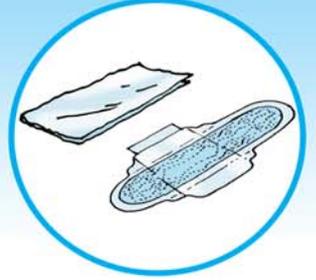
महिनावारी स्वच्छता

महिनावारी भएको समयमा के गर्ने के नगर्ने ?

महिनावारी भएको बेलामा व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ सकेसम्म दिनहुँ नुहाउनु पर्दछ ।



सफा नरम सुति कपडा वा सेनिटरी प्याड प्रयोग गर्नु पर्छ र समय समयमा फेर्नु पर्छ ।



प्रयोग गरेको सेनिटरी प्याडलाई फेरी प्रयोग गर्नु हुदैन । यसलाई फोहोर फाल्ने निश्चित ठाउँमा मात्र फाल्नुपर्छ ।



प्रयोग गरेको कपडालाई राम्ररी साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।



महिनावारी एक प्राकृतिक प्रकृया भएकोले महिनावारी भएको समयमा अलगगै राख्न पर्दैन । अलगगै राख्दा अशुरक्षित हुने भएकोले त्यसबाट बचाउन महिला तथा किशोरीहरूलाई महिनावारी भएको बेलामा पनि परिवारसँगै राख्नुपर्छ र परिवारका सदस्यहरूले विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।



महिनावारी भएको बेलामा व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिदा यौन अंगमा लाग्ने विभिन्न रोगका संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

महिनावारी सरसफाइमा ध्यान दिऔं, यौनजन्य रोगको संक्रमणबाट बचौं

क्लोरिनको भोल कसरी बनाउने ?

१ प्लाष्टिकको मगमा
४० ग्राम (अन्दाजी ५ चिया चम्चा)
ब्लीचीङ्ग पाउडर लिने र अलिकति
पानी हालेर लेदो बनाउने ।



२ यसरी बनिसकेको
लेदोमा १ लिटर
पानी थपी राम्ररी
चलाउने ।



४ थिग्रिएको भागलाई नहल्लाइकन माथिल्लो
सफा घोललाई कुनै
एउटा रंगिन प्लाष्टिकको
भाँडामा खन्याई बिको
लगाउने ।



३ यसरी बनाइसकेको ब्लीचीङ्ग
पाउडरको घोललाई नचलाइकन
पाँच मिनेट सम्म थिग्राउने ।



क्लोरिनको भोल प्रयोग गर्ने विधि:

३ थोपा क्लोरिनको
भोलले १ लिटर
पानीलाई शुद्ध बनाउन
सकिन्छ ।



१ चिया गिलास (१०० मि.ली.)
क्लोरिनको भोलले १००० लिटर
पानीलाई शुद्ध बनाउन
सकिन्छ ।

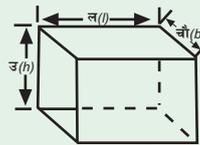


१ लिटर क्लोरिनको
भोलले १०,००० लिटर
पानीलाई शुद्ध बनाउन
सकिन्छ ।

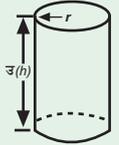


क्लोरिनको भोल
पानीमा राखेको
३० मिनेट पछि मात्र
प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ट्याङ्कको आयतन निकाल्ने सूत्र:



बर्गाकार वा आयताकार ट्याङ्कको लागि:
आयतन = $\frac{(ल (से.मी.) \times चौ (से.मी.) \times उ (से.मी.))}{१०००}$ लिटर



सिलिण्डर आकार ट्याङ्कको लागि:
आयतन = $\frac{(\pi r^2 (से.मी.^2) \times उ (से.मी.))}{१०००}$ लिटर

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- क्लोरिनको भोल राखेको भाँडा सधैं बिको बन्द गरि अँध्यारो ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- ब्लीचीङ्ग पाउडरलाई हावा नपस्ने गरि अँध्यारो ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- क्लोरिन भोल प्रयोग गर्नु भन्दा अगाडी ट्याङ्किमा भएको पानीको आयतन निकाल्नु पर्छ ।
- क्लोरिन भोल बनाउने सामग्रीहरू सधैं प्लाष्टिक वा काठको हुनुपर्छ ।
- ब्लीचीङ्ग पाउडर र क्लोरिन भोललाई हात, खुट्टा, जीउ र लुगामा पर्न दिनुहुँदैन ।
- ट्याङ्किमा क्लोरिनको भोल राख्नु अघि आवश्यक मात्रामा क्लोरीनको भोल र सफा पानी बाल्टिनमा राखि राम्रोसँग घोलेर मात्र खन्याउनु पर्छ ।
- क्लोरिनको भोल ट्याङ्किमा हालेपछि काठ वा प्लाष्टिकको लठीले राम्ररी चलाउनु पर्छ ।

अन्य जानकारीको लागि तलको ठेगानामा सम्पर्क राख्नुहोला:

खानेपानी तथा ढल निकास विभाग

विपद् जोखिम व्यवस्थापन कार्यक्रम
पानी पोखरी, काठमाडौं



नेपाल सरकार

खानेपानी तथा सरसफाइ मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग



WASH Cluster
Water Sanitation Hygiene



नेपाल सरकार
खानेपानी तथा सरसफाई मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग

जन्डिस, आउँ, भाडापखाला तथा हैजा जस्ता पानी जन्य रोगबाट बच्ने मुख्य उपायहरू



१

सधैं शौचालय प्रयोग गर्ने



सधैं शौचालयमा मात्र दिसा पिसाब गर्नु पर्दछ ।
शौचालय, घरवरीपरी, टोल र नाला
सफा सुगधर राख्नु पर्दछ । यसो गर्नाले दिसा-पिसाब र फोहरका
कारणले लाग्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

२

साबुन पानीले हात धुने



अगाडिका तीन अवस्थाहरू:



खाना खानु अघि



बच्चालाई खाना
खुवाउनु अघि



खाना पकाउनु वा
पस्कनु अघि

पछाडिका तीन अवस्थाहरू:



दिसा धोइसकेपछि



बच्चाको दिसा
धोइदिएपछि



फोहोर छोएपछि

३

पानी शुद्धिकरण गर्ने

उमाल्ने



अथवा

क्लोरीनेशन

- जिवाणु नष्ट गर्न पानीलाई कम्तिमा एक भुल्को उमाल्नुपर्छ ।
- धमिलो पानीलाई थिग्राएर छानेपछि मात्र पानी उमाल्नुपर्छ ।
- उमालि सकेको पानीलाई पुनः प्रदुषित हुन नदिन छोपिराख्नुपर्छ ।

क्लोरीनेशनको लागि पीयूष, पीयूष + भोल पदार्थ बजारमा उपलब्ध छन् ।

- क) पीयूष (६० मि.लि.) : एक लिटर पानीमा ३ थोपा क्लोरिन भोल राख्नुपर्छ ।
ख) पीयूष +(२४० मि.लि.) : १० लिटर पानीमा बिकोको तल्लो धर्को र १५ लिटर पानीमा बिकोको माथिल्लो धर्कोसम्म क्लोरिन भोल राखेर चलाउनु पर्छ ।
ग) अक्वाट्याब : ५ लिटर पानीमा एक चक्की अक्वाट्याब ।

क्लोरीन हालेको आधा घण्टा पछि मात्र पानी प्रयोग गर्नुहोस् ।

