

कलकारखानाहरू भएमा वायु र ध्वनि प्रदूषण हुने भएकाले कलकारखानाहरू आवास क्षेत्रबाट टाढा हुनुपर्दछ ।

## २) पिउने पानीको शुद्धीकरण

पिउने पानी प्रदूषित भएमा भाडापखाला, आउँमासी, जुकाको संक्रमण, कमलपित्त तथा अन्य सरुवा रोगहरू फैलिने भएकाले पानीको मुहान, पानी प्रयोग गर्ने भाँडो र पानी चलाउने हातहरू सफा हुनुपर्दछ । पिउने पानी सधैं ढाकेर राख्नुपर्दछ, पानी उमालेर पिउनुपर्दछ र लुगा धुने, नुहाउने, खानेकुरा सफा गर्ने र गाईवस्तुलाई खुवाउने पानी पनि सफा हुनुपर्दछ । पानीलाई उमालेर वा फिल्टरबाट छानेर वा औषधी (आयोडिन, निर्मल चक्की, वाटर गार्ड र पोटास, चुन आदि) हालेर वा सोडिस विधिबाट सफा पार्न सकिन्छ ।

## ३) खाना स्वच्छ र सफा राख्ने तरिका

खानाको माध्यमले भाडापखाला, आउँमासी, जुकाको संक्रमण र कमलपित्त तथा अन्य सरुवा रोगहरू लाग्न सक्छ र कहिलेकाही यी रोगहरूले महामारीको रूपसमेत लिन सक्छ । त्यसैले खाना पकाउने भाडा, खाना चलाउने सामानहरू सबै सफा हुनुपर्दछ । खाना तयार गर्नु अघि सफा साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ । खाना पकाएर सफा भाडाले छोपेर राख्नुपर्छ । बासी, सडेगलेको र भिँगा भन्केको खानेकुरा कहिल्यै खानु हुँदैन । काँचै खाइने खानेकुराहरू सफा पानीले राम्ररी धोएर मात्र खानु पर्छ । माछा, मासु, अण्डा आदि राम्रोसँग पकाएर मात्र खानु पर्दछ ।

## ४) घरबाट निस्कने फोहोर व्यवस्थापन

घरबाट निस्कने फोहोरलाई छुट्टै छुट्टै संकलन गरि कुहिने फोहोरलाई छुट्टै खाल्डोमा पुरी कम्पोस्ट मल तयार गर्ने, पुनः प्रयोग हुन सक्ने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गराउने र काम नलाग्ने फोहोरलाई जलाउने वा खाल्डो खनि नष्ट गर्नु पर्दछ ।

## ५) चर्पीको प्रयोग

घरको वातावरण सफा राख्न र विभिन्न रोगहरूबाट बच्नका लागि चर्पीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । चर्पी घर र पानीको मुहानबाट कम्तीमा २० फिट टाढा बनाउनु पर्दछ, जसले गर्दा पानी प्रदूषित हुनबाट जोगाउन सकिन्छ । चर्पीमा दिसापिसाब गर्ने बानीले भाडापखाला, आउँमासी, जुकाको संक्रमण, कमलपित्त तथा अन्य सरुवा रोगबाट टाढा रहनुका साथै वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ रहन्छ । चर्पी प्रयोग गर्दा चप्पल वा जुता लगाउनु पर्दछ ।



## आम्दा-नेपाल

पो.ब.नं.: ८९०९, जोरपाटी-४, काठमाडौं  
फोन नं.: (+९७७-९)-४९९०२३५ / ४९९९९४०  
फ्याक्स: (+९७७-९)-४९९९९४९  
इ-मेल: amda@healthnet.org.np  
www.amda.org.np

# सरसफाइ (SANITATION)



व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ कायम गर्नाले सरुवा रोगको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ । सरसफाइ कायम गर्नाले जीउ धनको क्षतिबाट बचिन्छ । सफा रहौं, स्वस्थ बनौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

## परिचय

स्वस्थ रहनसहनका लागि आवश्यक पर्ने सबै तत्वहरूमा विशेष ध्यान दिने स्वस्थताको विज्ञान नै सरसफाइ हो । स्वस्थ रहन र सभ्य देखिन सरसफाइको अति आवश्यकता पर्दछ जसका लागि व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको आफ्नै दायित्व रहेको हुन्छ ।

सरसफाइका प्रकार

- क) व्यक्तिगत सरसफाइ
- ख) वातावरणीय सरसफाइ

## क) व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइका कारण मानिस स्वस्थ रहन्छ । यो प्रत्येक व्यक्तिको प्रमुख जिम्मेवारी पनि हो । शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरू सफा राख्नु नै व्यक्तिगत सरसफाइ हो । निरोगी रहन, स्वास्थ्यस्तर बढाउन र उच्च स्वास्थ्यस्तर कायम गर्न व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत विशेष गरी निम्न अङ्गहरूको सफाइ पर्दछ ।

### १) नङ्ग र हातको सरसफाइ

हात फोहर भएमा भाडापखाला, आउँमासि, टाइफाइड, कमलपित्त, जुकापर्ने आदि हुनसक्छ । त्यसैले दिशा धोएपछि र खाना पकाउन, पस्कनु र खानु अघि साबुन पानी वा खरानी पानीले राम्रोसँग हात धुनु पर्दछ र नङ्ग समय-समयमा काट्नु पर्दछ ।

### २) छालाको सरसफाइ

छाला फोहर भएमा जुम्रा पर्ने, दाद आउने, चिलाउने, घाउ खटिरा आउने, डण्डीफोर आउने, पाप्रा आउने, रातो-रातो खटिरा आउने आदि हुन सक्छ । तसर्थ छाला सफा राख्नका लागि सकेसम्म हरेक दिन नसके हप्तामा कम्तीमा दुई पटक साबुन लगाएर नुहाउनु पर्छ । नुहाइ सकेपछि सफा र सुख्खा रुमालले पुछेर शरीर सुख्खा भएपछि तेल लगाई केही बेर छालालाई हल्का मालिस गरी सफा कपडा लगाउनु पर्दछ ।

### ३) मुख/दाँतको सरसफाइ

मुख फोहर भएमा दाँत दुख्ने, गिजा पाक्ने, मुख गन्हाउने र दाँतमा किरा लाग्ने जस्ता समस्याहरू आइपर्छ । तसर्थ दाँतको सफाइका लागि खाना खाएपछि तुरुन्त नरम ब्रुसले तलमाथि, भित्रवाहिर राम्रोसँग दाँत माभ्नु पर्छ । दाँतमा अड्किएका खानाका टुक्राहरूलाई नरम वस्तुले निकालेर फाल्नु पर्छ । गुलियो पदार्थ खाएपछि तुरुन्तै कुल्ला गर्नुपर्छ । जिब्रो पनि समय समयमा सफा गर्नु गर्छ ।

### ४) कपालको सरसफाइ

कपाल फोहोर भएमा चाया पर्ने, जुम्रा पर्ने, टाउको चिलाउने समस्या देखापर्दछ । त्यसैले कपाललाई सफा राख्न दैनिक वा कम्तीमा हप्तामा दुई पटक साबुन प्रयोग गरी नुहाउनु पर्छ । राम्रोसँग हेरचाह गर्न नसकेमा कपाल लामो भएपछि काट्नु पर्छ । कपाल सफा राख्ने र कोर्ने गर्नाले व्यक्ति आकर्षक र स्वस्थ हुन्छ ।

### ५) आँखाको सरसफाइ

आँखा फोहर भएमा चिप्रा लाग्ने, पाक्ने, दुख्ने आँखा रातो हुने आदि समस्या देखा पर्दछ । आँखामा बाहिरी बस्तु परेमा वा पाकेमा सफा पानीमा आँखा डुवाएर खोल्ने/बन्द गर्ने गर्नुपर्छ साथै आँखामा कुनै रोग वा चोटपटक लागेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसँग जचाएर मात्र औषधि प्रयोग गर्नु पर्छ, आफै जे पायो त्यही औषधि हाल्नु हुँदैन ।

### ६) खुट्टाको सरसफाइ

खाली खुट्टाले हिड्दा खुट्टा फोहर हुनु, घाउ चोटपटक लाग्ने, काँटी बिज्ने आदि हुन सक्छ त्यसैले खाली खुट्टा कहिले पनि हिड्नु हुँदैन । चर्पीमा खाली खुट्टा कहिले पनि जानु हुँदैन । चर्पी प्रयोग गरेपछि सफा गर्नुपर्दछ र हात खुट्टा साबुन पानी वा खरानी पानीले धुनु पर्दछ ।

### ७) लुगाको सरसफाइ

लगाउने लुगा फोहर भएमा त्यसले छालामा नकारात्मक असर गर्दछ र छाला फोहर भई जुम्रा पर्ने, शरीर गन्हाउने, लुतो आउने आदि हुनसक्छ । तसर्थ लुगा फोहर भएमा साबुन पानीले राम्रोसँग सफा गरेर घाममा सुकाउनु पर्दछ । लुगा सुकेपछि सफासँग पट्याएर वा प्रेस गरेर राखि आवश्यक परेको बेलामा निकालेर लगाउनु पर्दछ ।

स-साना बालबालिकाको लुगाको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । लुगाको साथ साथै ओछ्यानको सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । ओछ्यानहरू सम्भव भएसम्म घाममा सुकाउनु पर्छ । जसले गर्दा त्यसमा भएका सुक्ष्म किटाणुहरूको नाश हुन्छ ।

### ख) वातावरणीय सरसफाइ

वातावरणीय सरसफाइ कायम गर्नाले व्यक्ति, समाज र समग्रमा राष्ट्रकै प्रतिष्ठा बढ्छ । घर-आँगन सफा राख्ने, बोटविरुवा तथा वन जंगलको संरक्षण गर्ने र फोहोरलाई उचित ठाउँमा लगी नष्ट पार्नु पर्दछ । औद्योगिक ध्वनि, धुम्रपान, सवारी साधन आदिबाट हुने प्रदुषण कम गर्ने शिक्षा बालबालिकालाई दिने र ठूला-ठालाले अनुसरण गरिदिने हो भने जीउ धनको संरक्षण हुन्छ र अकाल मृत्यूबाट जोगिन सक्छ । वातावरणीय सफाइ सभ्य नागरिकको परिचय हो । सामान्यतया वातावरणीय सफाइको लागि निम्न व्यवस्था अनिवार्य मानिन्छ ।

### १) कोठा र वरिपरिको वातावरणको सरसफाइ

मानिस स्वस्थ र सभ्य रहन घर र त्यसको वरिपरि पनि सफा गर्नु पर्दछ । सरसफाइका कारण व्यक्ति र परिवार निरोगी रहन मद्दत पुग्छ । कोठा र घरवरिपरि सफा गर्दा जम्मा भएका फोहोर पदार्थहरू जलाउने वा गाडिदिने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । घर फोहोर भएमा उपियाँ, उडुस, भिँगा, लामखुट्टे, साडला, मुसाको बृद्धि हुनसक्छ । कोठाहरू फराकिलो, हावा ओहोरदोहोर गर्ने हुनुपर्दछ । भान्सा कोठा र सुत्ने कोठाहरू अलगअलग हुनुपर्दछ । मानिसको आवास गाई, भैसीको गोठबाट कम्तीमा १५ मिटर टाढा हुनुपर्दछ । आवासीय घरनजिक