

آئیے! اپنے گھروالوں کی صحت کی حفاظت کریں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میرے اپنوں کی صحت میرے ہاتھ میں ہے



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED



میرے اپنوں کی صحت میرے ہاتھ میں ہے

اپنے بچوں کو دست کی بیماری سے بچائیں۔

تعارف: پوچھیں کہ جب آپ کے بچے کو دست کی بیماری ہو جاتی ہے تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

آپ کے خیال میں دست کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟ (تمام جوابات قبول کریں)

وضاحت کریں: دست کی بیماری ایک خاص قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہے جو انسانی جسم میں دو بڑے طریقوں سے داخل ہو سکتے ہیں:

● ایک ہے پانی کے ذریعے، بظاہر صاف نظر آنے والے پانی میں جراثیم ہو سکتے ہیں جو دست کی بیماری کی وجہ بن سکتے ہیں

● دوسرا گندے ہاتھوں کے ذریعے، ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہم کھانا کھاتے ہیں یا اپنے بچوں کو کھلاتے ہیں، اس طرح جراثیم ہمارے ہاتھوں سے ہمارے اپنے منہ میں یا کچھ کھلاتے ہوئے ہمارے بچوں کے منہ میں چلے جاتے ہیں

● بہت سے لوگ خراب یا سڑ جانے والے کھانے کو اس کی وجہ قرار دیتے ہیں لیکن پاکستان میں دست کی بیماری کی یہ اتنی بڑی وجہ نہیں جتنا کہ گنداپانی اور گندے ہاتھ۔ اس بات پر زور دیں کہ عام خیالات کے برعکس جراثیم والی خوراک کے بجائے گنداپانی اور گندے ہاتھ دست کی بیماری پھیلنے کی زیادہ تر وجہ بن سکتے ہیں

پوچھیں: دست کی بیماری کو روکنا کیوں ضروری ہے؟

وضاحت کریں: ہر سال پاکستان میں پانچ سال سے کم عمر تقریباً ڈھائی لاکھ (250,000) بچے دست کی بیماری سے مر جاتے ہیں

● دست کی بیماری کم عمر بچوں کے بڑھنے کے عمل کو کم کر سکتی ہے

● دست کی بیماری کے علاج پر ڈاکٹر اور دوائیوں کا بہت زیادہ خرچ آتا ہے

● دست کی بیماری میں مبتلا بچے کی دیکھ بھال کرنے میں بہت محنت لگتی ہے (ماں تھک کر ہلکان ہو جاتی ہے)

پوچھیں: آپ کے خیال میں آپ دست کی بیماری کو کیسے روک سکتی ہیں؟

● پینے کے پانی کو صاف کر کے ● صابن سے ہاتھ دھو کر ● گھر میں لیٹرین بنا کر ● فضلے کو مٹی سے ڈھانپ کر

کہیں: ہم اس سیشن میں اور آنے والے سیشنز میں انہی موضوعات پر زیادہ تفصیل سے بات کریں گے۔



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے پینے کے پانی کو آلودگی سے بچاتا ہوں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے پینے کے پانی کو آلودگی سے بچاتا ہوں

گندے گلاس کا مظاہرہ:



گلاس میں موجود نظر نہ آنے والی گندگی/آلودگی کو واضح کرنے کے لیے KMNO₄ (لال دوائی) کا ایک ذرہ استعمال کریں جو کہ گلاس کی تہہ میں نظر نہ آئے۔ اب گلاس کو صاف پانی سے بھر لیں اب بدلتے رنگ کا مشاہدہ کریں۔

وضاحت کریں: گلاس میں موجود گندگی اور جراثیم صاف پانی کو بھی آلودہ کر دیتے ہیں

بال کا مظاہرہ: ایک گلاس صاف پانی کا لیں اور گروپ کو پینے کے لیے پیش کریں۔ اب سر کے ایک بال کو ان کے سامنے اسی گلاس میں ڈبوئیں۔ اب گروپ کو پینے کے لیے دوبارہ پیش کریں اور رد عمل جانیں۔

وضاحت کریں: پانی دیکھنے میں تو صاف ہے اور گندگی نظر نہیں آرہی مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ پانی کی گندگی/آلودگی عام آنکھوں سے نظر آسکے۔
سوال: آپ کے خیال میں دست کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟
تمام جوابات قبول کریں۔

وضاحت کریں (سوال کا جواب مندرجہ ذیل ہے)

- گندے ہاتھ۔
- گندے باورچی خانے میں پکا ہوا کھانا
- آلودہ پانی۔
- انسانی اور حیوانی فضلہ سے پیدا ہونے والی آلودگی
- آلودہ کھانا۔
- گٹر اور سپیسٹیک ٹینک کی نکاسی
- جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان تک پھیل سکتے ہیں جسکی وجہ سے وہ بیمار پڑسکتا ہے۔
- آپ کے خیال میں دست کی بیماری کو کیسے روکا جاسکتا ہے؟

پوچھئے:

- 1- صابن سے ہاتھ دھوئیں
- 2- پینے کے پانی کو جراثیم سے صاف کریں
- 3- پانی کے ذرائع اور گندگی/کوڑا کرکٹ کے ڈھیر میں مناسب فاصلہ رکھیں
- 4- پانی کو ڈھانپ کر رکھیں اور اسے دوبارہ آلودہ ہونے سے بچائیں
- 5- گھر میں لیٹرین تعمیر کروائیں
- 6- گندگی کو صحیح طریقے سے تلف کریں



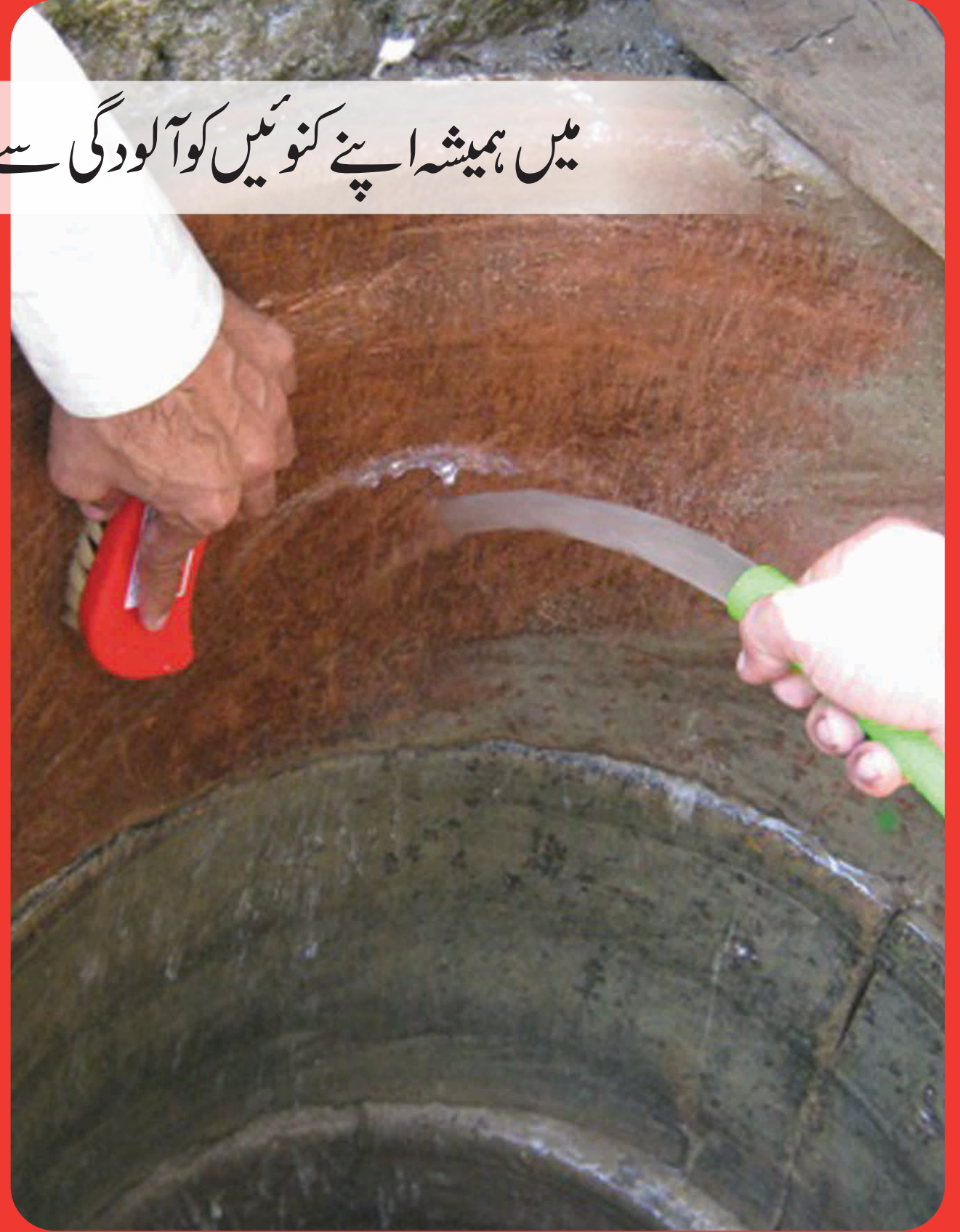
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ اپنے کنوئیں کو آلودگی سے بچانے کے لیے کلورینیشن کرتا ہوں

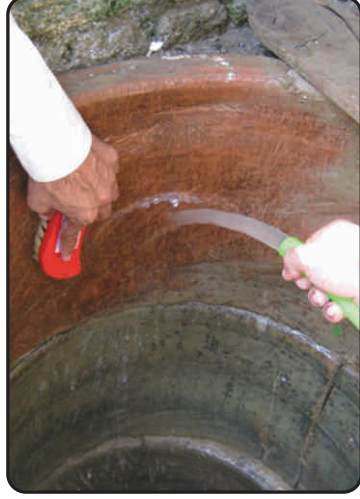
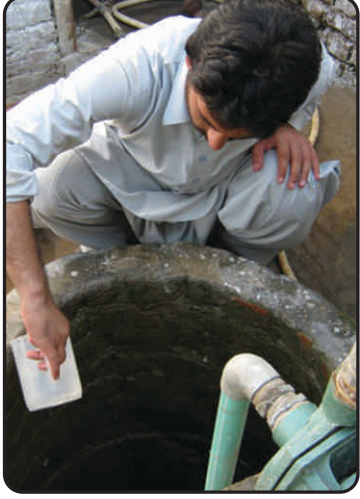


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED



میں ہمیشہ اپنے کنوئیں کو آلودگی سے بچانے کے لیے کلورینیشن کرتا ہوں

کلورینیشن کیا ہے؟

کلورینیشن ایسا عمل ہے جس سے آلودہ پانی صاف ہوتا ہے۔

کلورینیشن کب کیا جائے؟

وضاحت کریں:

- جب نیا کنواں کھودا جائے۔
- اگر مسلسل بیماریوں کی نشاندہی ہو۔
- اگر پرانا کنواں ہے تو پھر ہر 3 مہینے بعد۔
- سیلاب کے بعد جب سیلابی پانی سے کنوئیں کی آلودگی کا شک ہو۔

سوال: کلورینیشن سے پہلے کیا اقدامات لیے جائیں؟

- اس بات کا دھیان رکھیں کہ گھر میں کوئی اس عمل کے دوران پانی کو استعمال نہ کرے
- اس بات کا دھیان رکھیں کہ گھر میں کوئی اس عمل کے دوران پانی کو استعمال نہ کرے
- صرف پلچ محلول سے ہی صفائی کریں
- اگلے 24 گھنٹے تک استعمال کیلئے پینے اور پکانے کیلئے پانی کا بندوبست کریں
- کنوئیں کے گرد ہوا کی آمد و رفت کا انتظام کریں

کلورینیشن کا طریقہ کار:

- کنوئیں کے ارد گرد کی گندگی کو ہٹائیں
- کنوئیں کے اندرونی حصے کو پلچ کے محلول سے اچھی طرح رگڑیں
- کلورین محلول کو اب کنوئیں میں ڈال دیں
- کنوئیں کو صاف کرنے کے لیے پانی سے بھر دیں
- کنوئیں کا پانی کم سے کم 8 گھنٹوں تک استعمال نہ کریں
- کلورین ملا پانی کنوئیں سے نکال دیں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں دست کی بیماری سے بچنے کے لیے اپنے کنوئیں کو محفوظ رکھتا ہوں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں دست کی بیماری سے بچنے کے لیے اپنے کنوئیں کو محفوظ رکھتا ہوں



پوچھئے:

کیا آپ جانتے ہیں کہ گندہ پانی پینے سے آپکی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

وضاحت کریں:

- گندہ پانی پینے سے کئی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ مثلاً دست کی بیماری، ہیضے، یرقان وغیرہ
- 2010 کے طوفانی سیلاب نے لوگوں کی املاک کے ساتھ انکی صحت کو بھی بڑی طرح متاثر کیا ہے۔
- WHO کے مطابق پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی شرح تقریباً 80% فیصد تھی۔
- جلد کی بیماری اور سانس لینے کی بیماری سے متاثر ہونے والے لوگوں کی تعداد 20 لاکھ سے زائد تھی۔
- آلودہ پانی سے جان لیوا بیماریاں پھیلنے کا خطرہ 30 لاکھ بچوں کو لاحق رہا۔

سوال:

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کا کنواں کیسے آلودہ ہوتا ہے؟

وضاحت کریں:

- لیٹرین کا نکاس کنوئیں میں رستا ہے ● رسی اور بالٹی کو اکثر زمین پر رکھا جاتا ہے جو کہ جانوروں کے فضلے پر پلنے والے جراثیم سے آلودہ ہو جاتے ہیں۔
- لیٹرین استعمال کرنے کے بعد صابن کے بغیر دھلے ہاتھ کنوئیں کی رسی اور بالٹی کو آلودہ کر دیتے ہیں۔
- کھلی جگہ پر پڑے ہوئے فضلے میں ایسے کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو زمین میں جذب ہو کر زیر زمین پانی کو گندا کر دیتے ہیں۔ یہی کیمیائی اجزاء مزید کنوئیں کے ذرائع کو آلودہ کر دیتے ہیں۔
- مچھر اور رکھیاں کھلے کنوئیں کے پانی میں جراثیم آسانی سے منتقل کر دیتے ہیں۔ ● کنوئیں کے ٹوٹے ہوئے کنارے آلودگی کو کنوئیں میں داخل ہونے میں آسانی پیدا کرتے ہیں۔
- آخر کار کنوئیں کا یہی گندا/آلودہ پانی پینے اور کھانا پکانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ جو کہ جان لیوا بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔
- اب آپ اپنے کنوئیں کو کیسے محفوظ رکھیں گے؟ ● آپ کو اپنے کنوئیں کو صاف رکھنے کے لیے کن کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے؟

پوچھئے:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے بچوں کو پینے کا صاف پانی مہیا کرتا ہوں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے بچوں کو پینے کا صاف پانی مہیا کرتا ہوں

تعارف: آپ تصویر میں کیا دیکھ رہے ہیں؟



- وضاحت کریں: یاد رکھیں! آپ جو پانی پی رہے ہیں اس کے ذریعے دست کی بیماری پھیلانے والے جراثیم آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں
- بظاہر صاف دکھائی دینے والا پانی اکثر محفوظ اور جراثیم سے پاک نہیں ہوتا
- دست کی بیماری کی وجہ بننے والے جراثیم پانی میں دکھائی نہیں دیتے
- صاف سفید کپڑے سے پانی کو چھاننے سے خطرناک جراثیم ختم نہیں ہوتے
- آپ گھر پر چار (4) طریقوں سے پانی کو جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں
- پانی کو اُبال لیں ● پانی پلاسٹک کی شفاف بوتلوں میں ڈال کر ایک دن کیلئے سورج کی روشنی میں رکھیں
- بازار سے پانی صاف کرنے والا پیکٹ یا گولیاں خرید کر استعمال کریں اس کے علاوہ فلٹریشن پلانٹ سے پینے کا صاف پانی لاسکتے ہیں
- پانی کو جراثیم سے پاک کرنا آسان ہے اور اس کے اخراجات ڈاکٹر کے بل اور دست کی بیماری کے علاج کے لیے ادویات کے خرچ سے کم ہیں ● پانی اُبالنے کے مراحل کی وضاحت کریں
- پانی کو اُبال آنے دیں اور ٹھنڈا ہونے پر صاف برتن میں ڈھک کر رکھیں

عملی مظاہرہ: پیکٹ (مصفا) اور گولیوں کے استعمال کا طریقہ گروپ کو کر کے دکھائیں۔ گروپ کو بتائیں کہ ان طریقوں کے استعمال کے لیے دی گئی ہدایت پر عمل کریں۔

● دونوں طریقوں میں استعمال ہونے والی چیزوں پیکٹ (مصفا اور گولیاں) کی قیمت کے بارے میں معلومات دیں، یہ بھی بتائیں کہ یہ چیزیں کہاں سے خریدی جاسکتی ہیں؟

اور انہیں کتنی دیر کے بعد صاف یا تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟ (مصفا کے لیے یہ بتائیں کہ ایک تھیلی کتنے لیٹر پانی کو صاف کرنے کے لیے کافی ہے)

گروپ سے پوچھیں کہ وہ پانی صاف کرنے کے کون سے طریقے استعمال کریں گے اور پھر بات کریں کہ ان طریقوں میں آسانی کیا ہے اور ان کو کیا مشکلات پیش آئیں گی؟

(تمام جوابات قبول کریں) نہیں جانتے کہ انہیں کہاں سے خریدیں، کیمیائی ادویات کا ذائقہ پسند نہیں، اور یہ بہت مہنگی ہیں۔

● اگر کسی نے یہ طریقے استعمال نہیں کرنے تو پھر پانی اُبالنے کے عمل پر بات کریں ● پوچھیں کہ پانی اُبالنے کے عمل میں ان کو کیا مشکلات پیش آئیں گی؟ (مہنگا ایندھن: بچوں کو جل جانے کو خوف، بھول جانا) ● اُبالنے کے ان مسائل پر کیسے قابو پایا جائے؟

● شام کو دیر سے پانی اُبالیں ● جب بچے سو جائیں یا جب بچے سکول میں ہوں، تب پانی اُبالیں ● بیک وقت بہت سے برتنوں میں پانی اُبالیں تاکہ آپ کو ہفتے میں ایک مرتبہ پانی اُبالنا پڑے

● دوسرے طریقوں کے بارے میں بتائے جانے والے مسائل پر آپ کیسے قابو پاسکتے ہیں؟

● مصفا پیکٹ گولیوں کی قیمت اور استعمال کے بارے میں بات کریں ● مصفا پیکٹ، گولیاں اور ڈاکٹر کے بل اور دست کی بیماری کے لیے ادویات کی قیمت کا مقابلہ کریں اور اس بات کا اندازہ کریں کہ مصفا پیکٹ اور گولیوں کی قیمت کتنی جلدی سے ادویات سے ہونے والی بچت میں ادا کی جاسکتی ہے۔

● انہیں بتائیں کہ اب ہم آخری طریقے پر بات کریں گے اور پھر فیصلہ کریں گے کہ کون سا طریقہ ہر ایک کے گھر کے لیے مناسب ہے۔

کہیے:



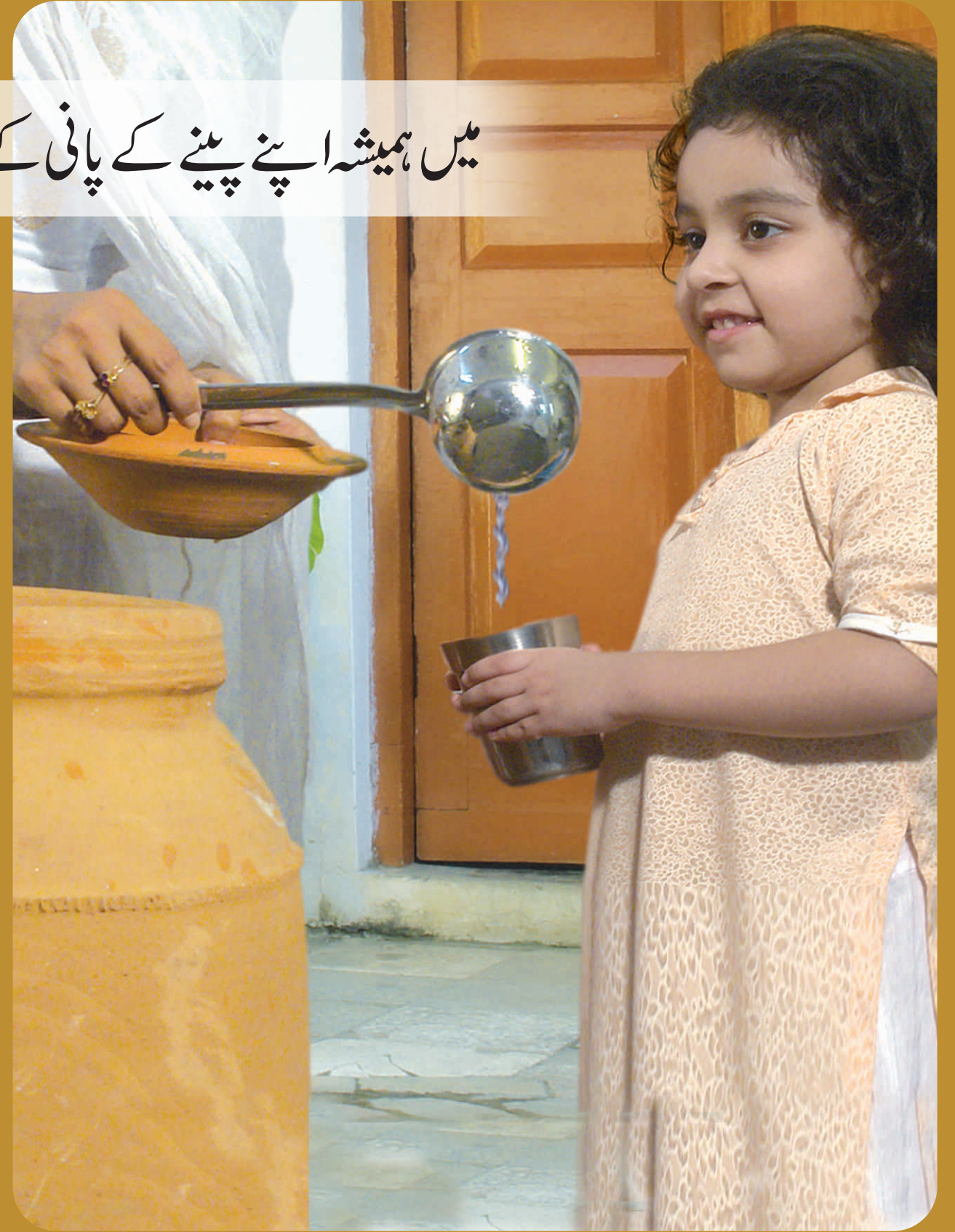
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ اپنے پینے کے پانی کے برتن کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہوں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ اپنے پینے کے پانی کے برتن کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہوں

پانی نکالنے کے لیے ہمیشہ لمبی ڈنڈی والا برتن استعمال کریں



تعارف:

وضاحت:

آپ ان دونوں تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟ پانی کا کونسا برتن گندگی، جراثیم یا کیڑوں کے داخل ہونے کی آسان جگہ ہے؟ کیوں؟ برتن سے پانی نکالنے سے بھی پانی میں جراثیم شامل ہو سکتے ہیں، برتن سے پانی نکالنے کے تین محفوظ طریقے ہیں، تنگ منہ والے برتن سے پانی اُنڈیلنا، نکالنے کے برتن کا استعمال یا لمبی ڈنڈی والے برتن کو پانی نکالنے کے لیے استعمال کرنا لمبی ڈنڈی والا برتن، پانی کو آپ کے ہاتھ نہیں لگنے دیتا۔ یہ برتن مہنگے نہیں اور تمام بازاروں میں دستیاب ہیں

گلاس سے آپ کے ہاتھ پانی کو لگیں گے اور اس طرح جراثیم دوبارہ پانی میں شامل ہو سکتے ہیں، پانی ذخیرہ کرنے کے برتن کچھ عرصہ بعد صاف کیے جائیں تاکہ جراثیم اور گندگی سے پاک رہیں پینے کے پانی کے برتنوں، مثلاً کولر، گھڑے، مٹکے، دیکچے وغیرہ کو ہمیشہ اونچی جگہ پر ڈھک کر رکھیں تاکہ صاف کیے گئے پانی کو گندگی اور جراثیموں سے محفوظ رکھا جاسکے

پوچھیے:

آپ گھروں میں پینے کا پانی ذخیرہ کرنے کے لیے کس قسم کا برتن استعمال کرتے ہیں
(اگر ان کے پاس نکالنا برتن نہیں تو کیا تنگ منہ والا یا ایسا برتن جس میں ڈبو کر پانی نکالا جاسکے دونوں میں کوئی ایک لے سکتے ہیں) پانی ذخیرہ کرنے کے لیے برتن حاصل کرنے میں کیا رکاوٹیں ہیں؟
(بازار سے کوئی بڑی یا ٹوٹنے والی چیز لینا، نلکے ٹپتے ہیں، ہم وہی چیز استعمال کرتے ہیں جو گھر میں موجود ہوں، پیسے نہیں ہیں)

آپ ان مسائل پر کیسے قابو پاسکتے ہیں؟

اپنے شوہر/ساز سے بات کیجئے کہ برتنوں کو تبدیل کرنا کیوں اہم ہے پانی کے برتن خریدنے کے لیے بچت کا منصوبہ بنائیں

آپ اپنے علاقے میں لمبی ڈنڈی والا برتن کہاں سے خرید سکتے ہیں؟

اس کی قیمت کیا ہے؟ کھلے منہ کے برتن سے پانی نکالنے کے لیے ایسا برتن خریدنے میں آپ کو کیا مشکلات نظر آتی ہیں؟

آپ کیسے یقین کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے جب پانی نکالیں گے تو لمبی ڈنڈی والا برتن ہی استعمال کریں گے؟

ان کو بتائیں کہ ایسا کرنا کیوں ضروری ہے؟

آپ لمبی ڈنڈی والا برتن استعمال کریں تو بچے بھی آپ کی دیکھا دیکھی یہ ہی کریں گے

لمبی ڈنڈی والے برتن کو پانی کے برتن کے پاس رکھیں

آپ پانی کے برتن کو ڈھک کر رکھنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کرتی ہیں؟ (اوپر ایک پلیٹ رکھتے ہیں، کوئی برتن یا چپاتی رکھنے والی پلیٹ)

گروپ کے ہر ممبر کو کہیں کہ ان میں سے ہر ایک پینے کے پانی کو ذخیرہ کرنے کے لیے کم از کم ایک نئی عادت اپنالے



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے بچوں کو صابن سے ہاتھ دھونے کی تلقین کرتا ہوں



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Swiss Humanitarian Aid and SHA



JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED



میں اپنے بچوں کو صابن سے ہاتھ دھونے کی تلقین کرتا ہوں

تعارف: آپ کن موقعوں پر ہاتھ دھوتے ہیں؟

کتنی دفعہ ہاتھ صابن سے دھوتے ہیں؟ (تمام جوابات قبول کریں)

- وضاحت کریں: صابن سے ہاتھ دھونا کئی بار ضروری ہوتا ہے چاہے آپ کو اپنے یا اپنے بچوں کے ہاتھوں پر میل/گندگی نظر نہ بھی آئے تب بھی صابن سے ہاتھ دھونا ضروری ہے • چونکہ ہاتھ کھانا کھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اس لیے خود کھانے، بچوں کو کھلانے سے پہلے یا اگر آپ کا بچہ خود کھا رہا ہے، اس کے کھانے سے پہلے ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں • کھانا پکانے سے پہلے بھی ہاتھ ہمیشہ صابن سے دھوئیں • چھوٹے بچوں کو صابن سے ہاتھ دھونا اور سکھانا بھی ضروری ہے

پوچھئے:

- والدین یا دادا/دادی/نانا/نانی کی طرف سے ہدایت یا بڑے بہن بھائی کی ترغیب • بڑے بچوں یا والدین کو ایسا کرتے ہوئے دیکھ کر • جب بچہ ٹھیک کام کرے تو اس کی تعریف کی جائے
- بچوں کو یہ بات بتائی جائے کہ صابن سے ہاتھ دھونا کیوں ضروری ہے • رات کو مائیں بچوں کو کہانیاں سنائیں جن میں صابن سے ہاتھ دھونے اور صفائی کی باتیں ہوں
- گروپ کے ممبران کو بتائیں کہ وہ صابن سے ہاتھ دھونا اپنے بچے کی عادت کیسے بنا سکتے ہیں
- ایک چارٹ بنا لیں اور ہر بار جب بچہ صابن سے ہاتھ دھولے تو اس پر ایک ستارہ STAR بنا دیں، بچہ کئی بار ہاتھ دھولے تو اسے ایک چھوٹا سا تحفہ دیں • صابن سے ہاتھ دھونے کو ایک کھیل بنا دیں
- صابن سے ہاتھ دھونے کی اہمیت بتائیں • جب بھی صابن سے ہاتھ دھوئیں تو بچوں کو بھی بتائیں
- انہیں کہیں کہ جب بھی وہ صابن سے ہاتھ دھوئیں تو 20 تک گنیں

- ایک باپ کی حیثیت سے یہ کام کرنا آپ کے لیے کتنا مشکل ہے؟ آپ کے ہاتھ دھونے میں اور آپ کے بچے کو سکھانے میں کیا مشکلات ہو سکتی ہیں؟ (جو مشکلات بتائی جائیں ان کے حل پر بھی بات کریں) (کہنا نہیں سنتے، جلدی میں ہوتے ہیں، سب گھر والے ایک ہی وقت پر کھانا نہیں کھاتے کہ ان میں یہ عادت پیدا ہو سکے، صابن کی کمی، پانی کی کمی)

والدین سے پوچھیں کہ جب وہ اور ان کے بچے صابن سے ہاتھ دھونا شروع کر دیں گے تو وہ کیسا محسوس کریں گے؟

تمام جوابات قبول کریں اور اگر کوئی نہ بتائے تو یہ بتائیں (محفوظ، ذمہ دار، فخر، اطمینان، اچھا باپ)

ہر ایک سے کہیں کہ وہ بتائے کہ گھر میں صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت بنانے کے لیے کن طریقوں پر عمل کرے گا؟

پوچھئے:

کہئے: