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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میرے اپنوں کی صحت میرے ہاتھ میں ہے

اپنے بچوں کو دست کی بیماری سے بچائیں۔

تعارف: پوچھیئے کہ جب آپ کے بچے کو دست کی بیماری ہو جاتی ہے تو آپ کیسا محسوس کرتی 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 گندا پانی اور گندے ہاتھ۔ اس بات پر زور دیں کہ عام خیالات کے برعکس جراثیم والی خوراک کے بجائے گندا پانی اور گندے ہاتھ دست کی بیماری پھیلنے کی زیادہ تر وجہ بن سکتے ہیں

پوچھیئے: 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)

پوچھیئے: 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

کہیئے: 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

IRSP Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS VISION REVOLUTIONIZED

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

IRSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے پینے کے پانی کو آلودگی سے بچاتی ہوں

گندے گلاس کا مظاہرہ:

گلاس میں موجود نظر نہ آنے والی گندگی/آلودگی کو واضح کرنے کے لیے $KMNO_4$ (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 اُن کے سامنے اُسی گلاس میں ڈبوئیں۔ اب گروپ کو پینے کے لیے دوبارہ پیش کریں اور ردِعمل جانیں۔

وضاحت کریں: پانی دیکھنے میں تو صاف ہے اور گندگی نظر نہیں آ رہی مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ پانی کی گندگی/آلودگی عام آنکھوں سے نظر آ سکے۔

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 سیپٹیک ٹینک کی نکاسی
- جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان تک پھیل سکتے ہیں جسکی وجہ سے وہ بیمار پڑ سکتا ہے۔

پوچھیے: آپکے خیال میں دست کی بیماری کو کیسے روکا جا سکتا ہے؟

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 رکھیئے 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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

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

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

وضاحت کریں: گندا پانی پینے سے کئی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ مثلاً دست کی بیماری، ہیضے، یرقان وغیرہ

- 2010 کے طوفانی سیلاب نے لوگوں کی املاک کے ساتھ اُنکی 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 رِستا 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 کیمائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو زمین میں جذب ہو کر زیرِ زمین پانی کو گندا کر دیتے ہیں۔ یہی کیمائی اجزاء مزید کنوئیں کے ذرائع کو آلودہ کر دیتے ہیں۔
- مچھر اور مکھیاں 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۔

پوچھیئے:

- 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 ؟

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

IRSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

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

IRSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہاتھ صابن سے دھونے کی عادت اپناتی 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: آپ کے خیال میں بچوں میں صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت کیسے ڈالی جاسکتی ہے؟
- والدین یا دادا/ دادی/ نانا/ نانی کی طرف سے ہدائیت 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 بنالیں اور ہر بار جب بچہ صابن سے ہاتھ دھولے تو اس پر ایک ستارہ STAR بنادیں، بچہ کئی بار ہاتھ دھولے تو اسے ایک چھوٹا سا تحفہ دیں
- صابن سے ہاتھ دھونے کو ایک کھیل بنادیں
- صابن سے ہاتھ دھونے کی اہمیت اپنے شوہر کو بھی بتائیں وہ بچے کی صحت پر اہم اثر ڈال سکتا ہے
- کوئی گانا گائیں یا کوئی نظم سُنائیں
- جب بھی صابن سے ہاتھ دھوئیں تو بچوں کو بھی بتائیں اُنہیں کہیں کہ جب بھی وہ صابن سے ہاتھ دھوئیں تو 20 تک گنیں
- بچے کو گلے لگائیں اور بچے کے سامنے والد کو بتائیں کہ بچے نے کتنا بڑا کام کیا ہے
- ایک ماں 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 ہوسکتی ہیں؟ (جو مشکلات بتائی جائیں ان کے حل پر بھی بات کریں) (بچے ماں کا کہنا نہیں سنتے، باپ پیغام کی اہمیت واضح نہیں کرتا، جلدی میں ہوتے ہیں، سب گھر والے ایک ہی وقت پر کھانا نہیں کھاتے کہ ان میں یہ عادت پیدا ہوسکے، صابن کی کمی، پانی کی کمی)

پوچھئے: والدین سے پوچھیں کہ جب وہ اور ان کے بچے صابن سے ہاتھ دھونا شروع کردیں گے تو وہ کیسا محسوس کریں گے؟
تمام جوابات قبول کریں اور اگر کوئی نہ بتائے تو یہ بتائیں (محفوظ، ذمہ دار، فخر، اطمینان، اچھی ماں)

کہیئے: 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؟

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

RSP Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS VISION REVOLUTIONIZED

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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ ہاتھ صابن سے دھونے کے بعد ہوا میں خشک کرتی ہوں

تعارف: آپ تصویر میں کیا دیکھ رہی ہیں؟

وضاحت کریں: جراثیم مجرموں کی طرح جگہ جگہ چھپ جاتے ہیں، ان چھپنے کی جگھوں میں تولیے کے ریشے/ دھاگے، دوسرے خشک کپڑے اور دوپٹے بھی شامل ہیں

- جب آپ ہاتھ خشک کرنے کے لیے تولیہ یا کوئی اور کپڑا استعمال کرتے ہیں تو یہ جراثیم آپ کے پاک، صاف ہاتھوں پر دوبارہ لگ جاتے ہیں
- ہوا میں ہاتھ خشک کرنا آپ کے ہاتھوں کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے
- اپنے بچوں کو بھی سکھائیں کہ ہاتھ دھونے کے بعد ہوا میں کیسے خشک کیے جائیں

سرگرمی: کسی سے کہیے کہ اپنے ہاتھ پانی میں ڈبو کر ہوا میں خشک کر کے دکھائے۔ کیا گروپ نے اکٹھے گنا تھا کہ ہاتھ خشک کرنے میں کتنا وقت لگا؟

پوچھیے: آپ کے خیال میں آپ کو ہوا میں ہاتھ خشک کرنے والی یہ نئی بات، سیکھنے میں کیا مشکلات پیش آ سکتی ہیں؟ (کپڑوں سے ہاتھ رگڑنے کی پرانی عادت کو ختم کرنا، ہاتھ خشک ہونے تک انتظار نہ کرنا، خاندان کا شان وشوکت دکھانے کے لیے تولیے کے استعمال پر اسرار کرنا، لوگوں کا اس عادت پر ہنسنا)

- ہم ان مسائل کو کیسے حل کر سکتی ہیں؟
- ہر بار ایسا کرنے پر ہر ایک کی تعریف کریں
- یہ نئی اور ضروری معلومات اپنے دوستوں اور گھر والوں کو بھی بتائیں تا کہ وہ بھی ہوا میں ہاتھ خشک کریں
- تولیے کو ہاتھ دھونے کی جگھوں سے ہٹا دیں
- یاد دہانی کے لیے ایک تصویر لگا دیں جس میں بتایا گیا ہو کہ تولیے یا کپڑے کا استعمال نہیں کرنا
- ماں اور باپ اپنے بچوں کے ساتھ ہوا میں ہاتھ خشک کریں

پوچھیے: ہر ایک سے پوچھیں کہ وہ اپنے گھر والوں کو صابن سے ہاتھ دھونے اور ہوا میں خشک کرنے میں مدد کرنے کے لیے کیا کریں گے؟

کہیئے: اپنے گھر والوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے صابن سے ہاتھ دھونے اور ہوا میں خشک کرنے پر گروپوں کی تعریف کریں۔ ان سے پوچھیں کہ کیا اس کے متعلق ان کے کوئی سوالات ہیں؟

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

RSP Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ پانی جراثیم سے صاف کر کے پیتی 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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ پانی جراثیم سے صاف کر کے پیتی ہوں

تعارف: آپ تصویر میں کیا دیکھ رہی 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 لا سکتے 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 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 جا سکتی ہیں؟

اور اُنہیں 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)

پوچھیے: گروپ سے پوچھیں کہ وہ پانی صاف کرنے کے کون سے طریقے استعمال کریں گی 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، خاوند کا خیال ہے کہ 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 تا کہ آپ کو ہفتے میں ایک مرتبہ پانی اُبالنا پڑے ● اپنے خاوند کو بتائیں کہ آپ پانی کیوں اُبالنا چاہتی ہیں اور اسے مدد کرنے کو کہیں۔
- **دوسرے طریقوں کے بارے میں بتائے جانے والے مسائل پر آپ کیسے قابو پا سکتے 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 جا سکتی ہے۔

کہیئے: 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۔

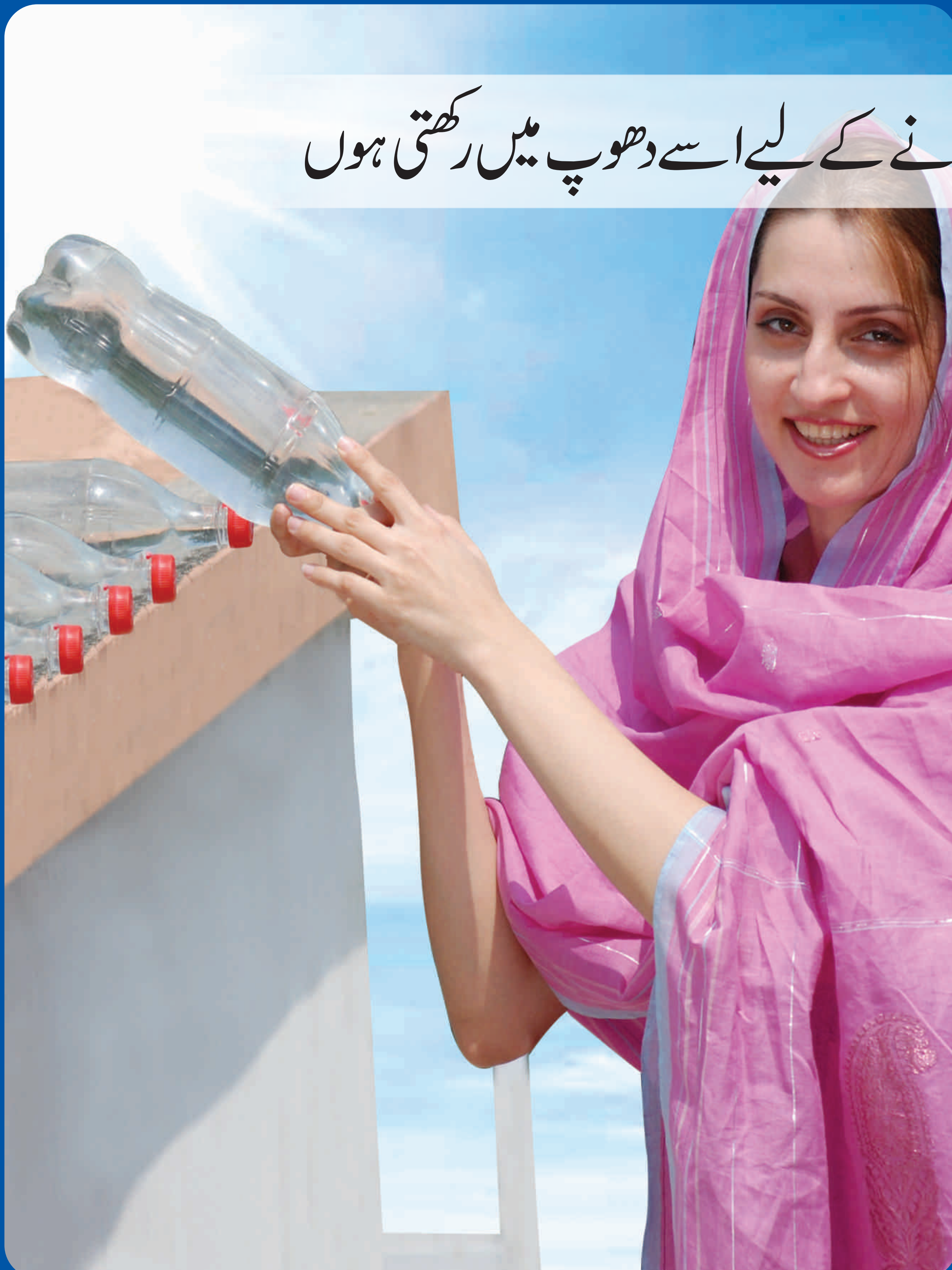
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

IRSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے پینے کے پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے اسے دھوپ میں رکھتی 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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

میں اپنے پینے کے پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے اسے دھوپ میں رکھتی ہوں

تعارف: آپ تصویر میں کیا دیکھ رہی ہیں؟

وضاحت کریں: پانی کو دھوپ میں رکھنا ایک ایسا فائدہ منداور آسان طریقہ ہے جو پوری دنیا میں سورج کی حرارت سے پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے استعمال کیا جارہا ہے، آپ کی طرح لاکھوں اس طریقے کو استعمال کرتے ہیں کیوں کہ یہ کم قیمت اور بہت ہی آسان ہے۔

سورج کی روشنی سے پانی صاف کرنے کے مندرجہ ذیل مراحل پر بات کریں:

پلاسٹک کی شفاف بوتلیں خریدیں یا جمع کریں (رنگین یا خراشوں والی بوتلیں استعمال نہیں ہوسکتیں)

- پہلے ان بوتلوں کو اچھی طرح سے دھولیں
- ان بوتلوں کو ایک دن کے لیے دھوپ میں رکھیں اگر موسم ابر آلود ہو تو دو دن کے لیے رکھیں
- اس پانی کو ایک صاف برتن میں ڈال دیں
- اگر پانی گندا ہو تو پہلے اسے صاف کرلیں اور پھر دھوپ میں رکھیں
- دس افراد کے خاندان کو ہر روز تقریباً 40 لیٹر پینے والے پانی کی ضرورت ہے
- ایک وقت میں کم از کم 3 - 2 دن کے لیے پینے کا پانی سورج کی روشنی سے صاف کرلینا چاہیے

پوچھیے: کیا کسی نے یہ طریقہ آزمایا ہے اور اس کا نتیجہ کیا رہا؟ (تمام جوابات قبول کریں)

پھر پوچھیے کہ آپ کے خیال میں اس طریقے پر عمل کرنے میں کیا رکاوٹیں آسکتی ہیں؟ (دو یا تین دن کے لیے پینے کا پانی تیار کرنے کے لیے کئی بوتلیں بھرنے کی ضرورت پڑے گی، پانی کو دھوپ میں رکھنے کے بُرے اثرات بھی ہیں، بوتلیں ملنا مشکل ہے) آپ کے خیال میں ان رکاوٹوں پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے کہ گھر والوں کو جراثیم سے پاک پینے کا پانی مہیا کرنے کے لیے اس طریقے کا استعمال کریں؟ اس میں ان کی کون مدد کرسکتا ہے؟ اس میں گھر والوں کی مدد لیں باپ بچوں کی رہنمائی کرے اور بچے بوتلیں بھریں، انہیں دھوپ میں رکھیں اور پھر بوتلیں ماں کے پاس لے کر جائیں اور ماں ان بوتلوں کو پانی پینے والے برتن میں انڈیل دے

اپنے دوستوں اور گھر والوں کو اس طریقے کے متعلق بتائیں اور دیکھیں کہ وہ اسے کامیابی سے کرسکتے ہیں

ہر ایک سے کہیں کہ وہ یہ بتائے کہ گھر میں پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کونسے طریقے کو اختیار کریں گے، اور وہ اس بات کو کیسے یقینی بنائیں گے۔ کہ ایسا واقعی ہورہا ہے؟

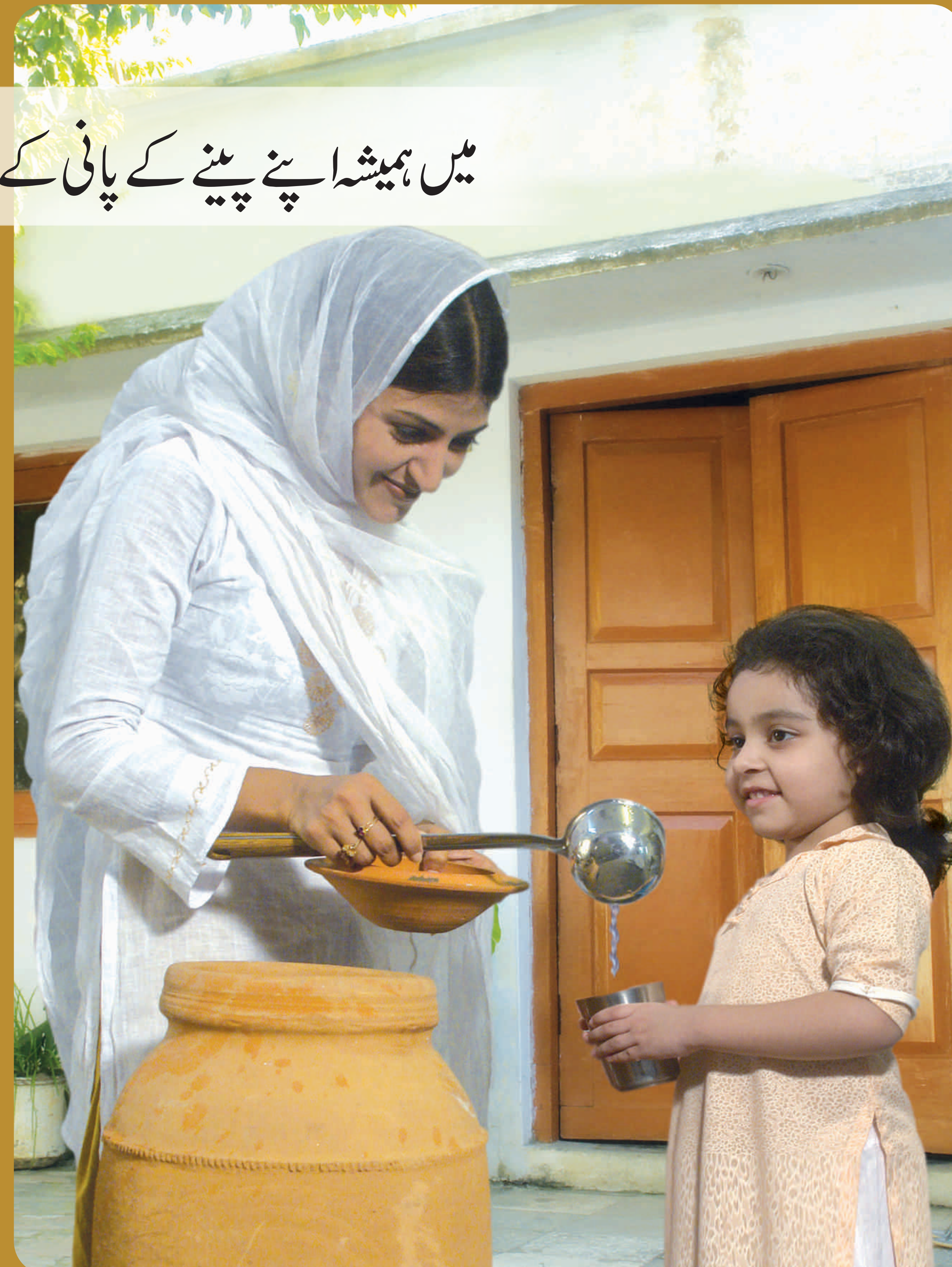
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS VISION REVOLUTIONIZED

میں ہمیشہ اپنے پینے کے پانی کے برتن کو جراثیم سے محفوظ رکھتی 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

RSP
Integrated Regional Support Programme

JIPLSOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED

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

پانی نکالنے کے لیے ہمیشہ لمبی ڈنڈی والا برتن استعمال کریں

تعارف: آپ ان دونوں تصویروں میں کیا دیکھ رہی ہیں؟ پانی کا کونسا برتن گندگی، جراثیم یا کیڑوں کے داخل ہونے کی آسان جگہ ہے؟ کیوں؟

وضاحت: برتن سے پانی نکالنے سے بھی پانی میں جراثیم شامل ہوسکتے ہیں، برتن سے پانی نکالنے کے تین محفوظ طریقے ہیں،

تنگ منہ والے برتن سے پانی اُنڈیلنا، نلکا لگے برتن کا استعمال یا لمبی ڈنڈی والے برتن کو پانی سے 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 ہوسکتے ہیں ، پانی ذخیرہ کرنے کے برتن کچھ عرصہ بعد صاف کیے جائیں تا کہ جراثیم اور گندگی سے پاک رہیں

پینے کے پانی کے برتنوں، مثلاً کولر، گھڑے، مٹکے، دیگچے وغیرہ کو ہمیشہ اونچی جگہ پر ڈھک کر رکھیں تا کہ صاف کیے گئے پانی کو گندگی اور جراثیموں سے محفوظ رکھا جاسکے

پوچھیئے: **آپ گھروں میں پینے کا پانی ذخیرہ کرنے کے لیے کس قسم کا برتن استعمال کرتی ہیں**

(اگر ان کے پاس نلکا لگا 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 ٹپکتے ہیں، ہم وہی چیز استعمال کرتے ہیں جو گھر میں موجود ہوں، پیسے نہیں ہیں)

آپ ان مسائل پر کیسے قابو پا سکتی ہیں؟

اپنے شوہر/ساس سے بات کیجئے کہ برتنوں کو تبدیل کرنا کیوں اہم ہے پانی کے برتن خریدنے کے لیے بچت کا منصوبہ بنائیں   برتن اٹھانے میں مدد کرنے کے لیے ہمسائی کو ساتھ لے جائیں

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 آپکو کیا مشکلات نظر آتی ہیں؟

(گھر میں چھوٹی ڈنڈی والا برتن موجود ہے اس لیے شوہر کو دوسرا برتن خریدنے کے لیے راضی کرنے کی ضرورت ہے)

آپ کیسے یقین کرسکتی 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 اُن میں سے ہر ایک پینے کے پانی کو ذخیرہ کرنے کے لیے کم از کم ایک نئی عادت اپنا لے

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

IRSP
Integrated Regional Support Programme

JIPL SOLUTIONS
VISION REVOLUTIONIZED