



सामान्य स्वास्थ्य और स्वच्छता



1. पीने का पानी



1. पीने का पानी

1. पीने का पानी सुरक्षित स्रोत से जमा करें ।
2. यदि आपको पानी की स्वच्छता पर सन्देह हो तो प्रयोग से पहले पानी को 20 मिनट तक उबालें ।

2. भोजन



2. भोजन

1. जहां तक संभव हो घर पर बना भोजन ही खाएं।
2. बाहर के बने भोजन में साफ सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता है ।
3. अस्वच्छ खाना खाने से हम लोग बीमार हो सकते हैं
4. बाहर का खाना खाने से उल्टियाँ व पेट में संक्रमण हो सकता है जो कभी कभी गंभीर भी हो जाता है ।

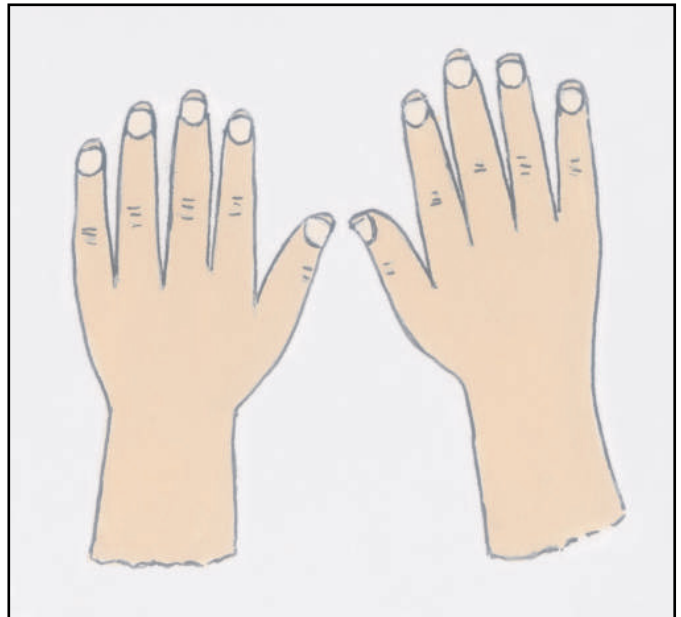
3. नशा



3. नशा

1. शराब और तंबाकू से दूर रहें ।
2. इनके सेवन से कैंसर, पीलिया व नींद न आने जैसे रोग हो सकते हैं ।
3. नशे की स्थिति में हम अपने साथी पर कंडोम पहनने के लिए जोर नहीं डाल सकते हैं जिससे हमारी ज़िन्दगी को खतरा हो सकता है ।

4. व्यक्तिगत स्वच्छता



4. व्यक्तिगत स्वच्छता

1. रोज़ नहायें ।
2. रोज़ कपड़े बदलें खास तौर पर अन्दर के कपड़े ।
3. खाने के पहले और बाद में हाथों को साबुन से धोएं ।
4. नाखून काटें व साफ रखें ।
5. माहवारी के दौरान ध्यान दें की सैनिटेरी पैड्स साफ हों और प्रयोग के बाद उन्हें साफ जगह पर फेंके । यदि माहवारी में कपड़े का प्रयोग कर रहे हों तो उसे धोकर धूप में सुखाएं ।

5. आस पास की साफ सफाई



5. आस पास की साफ सफाई

1. अपने आस पास साफ सफाई रखें, कूड़े को कूड़ेदान में ही फेंके ।
2. अपने घर के आस पास पानी इकट्ठा ना होने दें । इससे मच्छर बढ़ेंगे जिनसे विभिन्न बीमारियाँ फैल सकती हैं जैसे मलेरिया ।
3. सार्वजनिक जगहों पर ना थूके, थूकदान का प्रयोग करें ।
4. इस्तेमाल किए गए कंडोम को हमेशा कागज में लपेटकर कूड़ेदान में फेंके ।