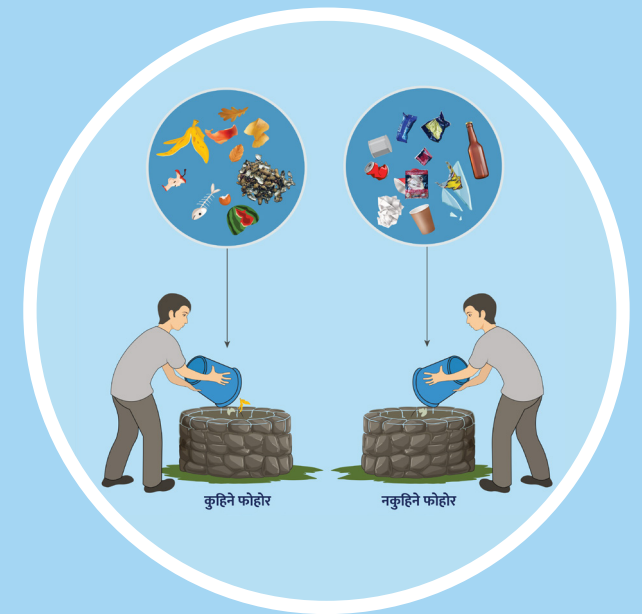
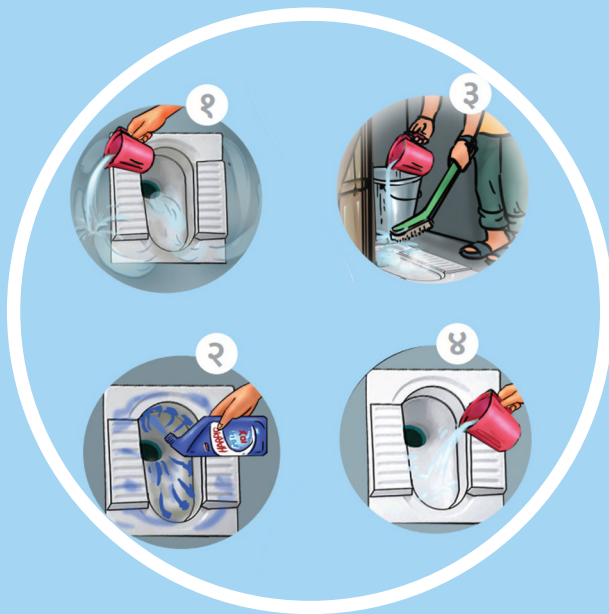
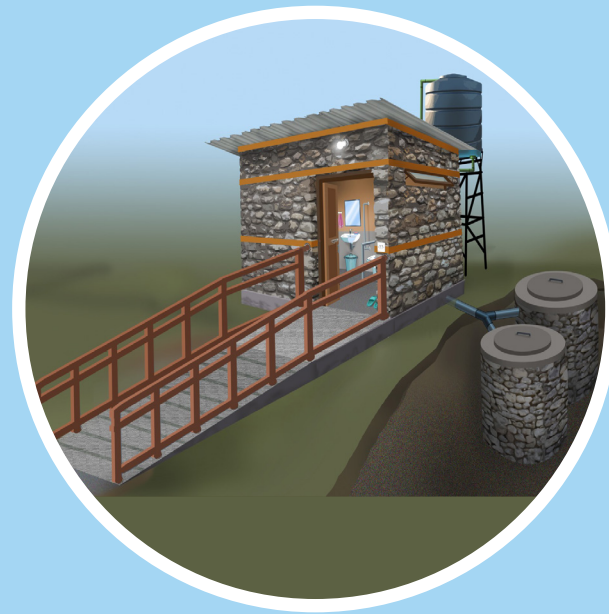


# सबैका लागि दिगो खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता आयोजना (सुस्वा)

## पूर्ण सरसफाइ प्रवर्द्धन Total Sanitation Promotion



**सामग्री : समुदाय तथा विद्यालय स्तरमा खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता प्रवर्द्धनका लागि सहयोगी पुस्तिका**

**प्रकाशक : सबैका लागि दिगो खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता आयोजना (सुस्वा)**

**प्रकाशन मिति : फाल्गुन २०८१**

---

### **प्रयोग :**

सबैको जानकारीको लागि : यो पूर्ण सरसफाइ प्रवर्द्धनको लागि तयार गरिएको पुस्तिका नेपाल सरकार, युरोपियन युनियन, फिनल्याण्ड सरकारको आर्थिक सहयोग र निरस फिनल्याण्डको प्राविधिक सहयोगमा सिर्जना गरिएको हो। यस पुस्तिकाको सामग्री सुस्वा आयोजनामा पूर्णरूपमा निहित रहने छ र कुनै पनि सरकारको दृष्टिकोणलाई प्रतिबिम्बित गर्नको लागि यो पुस्तिका निर्माण गरिएको होइन । यो पुस्तिका विशेषगरी समुदाय तथा विद्यालय स्तरमा खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता प्रवर्द्धन गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

### **फ्लिपचार्ट प्रयोगकर्तालाई निर्देशनः**

१. तालिम तथा छलफल सुरु गर्नुअघि सहजकर्ताले यस सहयोगी पुस्तिकामा लेखिएका निर्देशन तथा विषयवस्तुहरू राम्ररी अध्ययन गर्ने ।
२. यस पुस्तिका सन्दर्भअनुसार अन्य सहयोगी सामग्रीहरू (जस्तै पोस्टर, अन्य स्थानीय सामग्री) को प्रयोग गर्ने ।
३. यस पुस्तिका प्रयोग गर्दा जहिले पनि पहिलो पानादेखि सुरु गर्ने, एक पटकमा एक चित्रबारे छलफल चलाउने । त्यसले के भन्न खोजेको छ भन्ने कुरामा ध्यान दिने । क्रमशः अन्य चित्रका बारेमा पनि बुझाउँदै जाने ।
४. यस पुस्तिकाको चित्र भएको भाग सहभागीतिर फर्काउने र त्यसको पछाडिपट्टि लेखिएको कुरालाई सिलसिला मिलाएर आफैँले व्याख्या गर्ने ।
५. कतिपय विषयहरू जस्तैः साबुनपानीले हात धुने, पानी शुद्धीकरणका उपायहरू छलफल गर्दा प्रयोगात्मक विधिहरू अपनाउँदा थप स्पष्ट हुने भएकोले यथासम्भव प्रयोगात्मक विधि अवलम्बन गर्ने ।
६. अन्त्यमा, हरेक पटक छलफल भएका मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्न लगाई आफूले पनि छोटकरीमा दोहोर्याइदिने । सिकेका कुरालाई व्यवहारमा ल्याउन प्रतिबद्धत लिने र त्यसको नियमित अनुगमन गर्ने ।

# विषयसूची

- पाठ १ - सरसफाइ तथा स्वच्छता
- पाठ २ - पूर्ण सरसफाइका सूचकहरू (प्रमुख)
- पाठ ३ - दिसा मुखदेखि पेटसम्म पुग्ने माध्यमहरू
- पाठ ४ - चर्पीका प्रकारहरू/ सरसफाइको भन्दाङ्ग
- पाठ ५ - चर्पीका विभिन्न प्राविधिक विकल्पहरू
- पाठ ६ - चर्पीको उचित प्रयोग तथा मर्मत सम्भार
- पाठ ७ - व्यक्तिगत स्वच्छता
- पाठ ८ - जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू
- पाठ ९ - सुरक्षित खानेपानी
- पाठ १० - सुरक्षित खानेपानीका लागि इनलाइन क्लोरिनेसन
- पाठ ११ - खानाको स्वच्छता
- पाठ १२ - सफा घरका सूचकहरू

- पाठ १३ - फोहोर व्यवस्थापन तथा वातावरणीय सरसफाइ
- पाठ १४ - दिसाजन्य लेदो व्यवस्थापनका विधिहरू
- पाठ १५ - महिनावारी चक्र
- पाठ १६ - महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन
- पाठ १७ - महिनावारीसम्बन्धी भेदभाव
- पाठ १८ - लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरण
- पाठ १९ - विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता व्यवस्थापन
- पाठ २० - तारा पद्धतिअनुसारका सूचकहरू (१ - ५)
- पाठ २१ - तारा पद्धतिअनुसारका सूचकहरू (६ - १०)
- पाठ २२ - बेबी वास
- पाठ २३ - व्यवहार परिवर्तन तथा सञ्चार
- पाठ २४ - वास र पोषणको अन्तरसम्बन्ध

६



९



५



२



४



३



## सरसफाइ

रोगमुक्त भई मर्यादित जीवन जिउनका लागि अनुकूल वातावरण सिर्जना गर्ने क्रियाकलाप तथा कार्यलाई सरसफाइ भनिन्छ ।

पूर्ण सरसफाइ मार्गदर्शन २०७३ अनुसार

- मानव मलमूत्रको सुरक्षित विर्सजनका लागि **सेवा र सुविधाहरूको व्यवस्थालाई** सरसफाइ भनिन्छ ।
- सरसफाइले फोहोरमैला सङ्कलन र फोहोर पानीको विर्सजनमार्फत स्वच्छता कायम गर्नुलाई बुझाउँछ । जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि गरिएका विभिन्न स्वस्थकर क्रियाकलापहरूको समग्र कार्य नै सफाइ हो ।

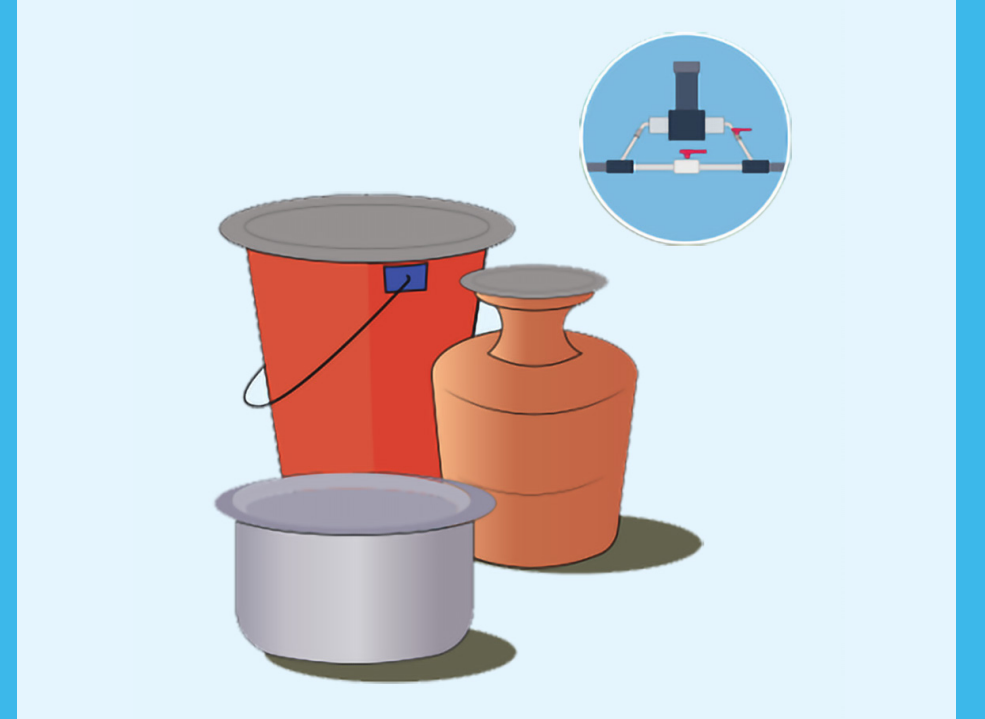
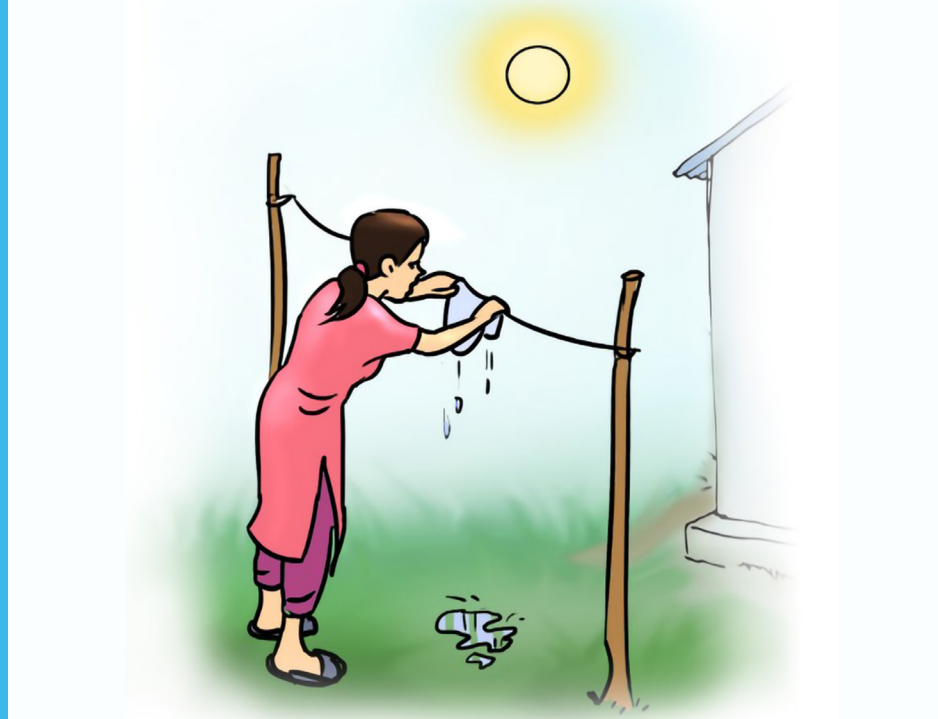
## स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता क्रियाकलापको माध्यमबाट रोग फैलिन नदिने तथा मर्यादित जीवनको आधार सिर्जना गर्ने पक्षलाई स्वच्छता भनिन्छ ।

पूर्ण सरसफाइ मार्गदर्शन २०७३ अनुसार

- स्वच्छता भनेको आफू र वरिपरिको वातावरण सफा गरी रोगको विस्तार रोक्न र बिरामी हुनबाट बच्न अपनाइने सम्पूर्ण व्यवहारहरू हुन् ।
- स्वच्छताले व्यक्ति र समुदायको आनीबानीलाई जनाउँछ ।





# पूर्ण सरसफाइका सूचकहरु (प्रमुख)

## आधारभूत तथा सुधारिएको (सुरक्षित) चर्पीको प्रयोग

- आधारभूत तथा सुधारिएको चर्पीमा पहुँच
- चर्पीको सफाइ तथा स्वच्छता
- सबै परिवारबाट शौचालयको प्रयोग

## व्यक्तिगत सरसफाइ तथा हात धुने आनीबानी

- साबुनपानीसहितको हात धुने स्थान
- प्रयोग गरिएका स्वच्छता सामग्रीको सुरक्षित विसर्जन
- पुन प्रयोग गर्न सकिने स्वच्छता सामग्रीलाई सफाइ गर्ने तथा घाममा सुकाउने

## सुरक्षित खानेपानी

- क्लोरिनेटेड, उमालेको तथा राष्ट्रिय मापदण्डसहितको खानेपानी
- खानेपानीको सुरक्षित भण्डारण
- सुधारिएको स्रोत तथा व्यवस्थित खानेपानी योजनाबाट खानेपानीको प्रयोग

## खानाको स्वच्छता

- भाडा माइने स्थान
- सफा भान्सा
- फलफूल तथा काँचो खानेकुरा सफा गरेर मात्र खाने



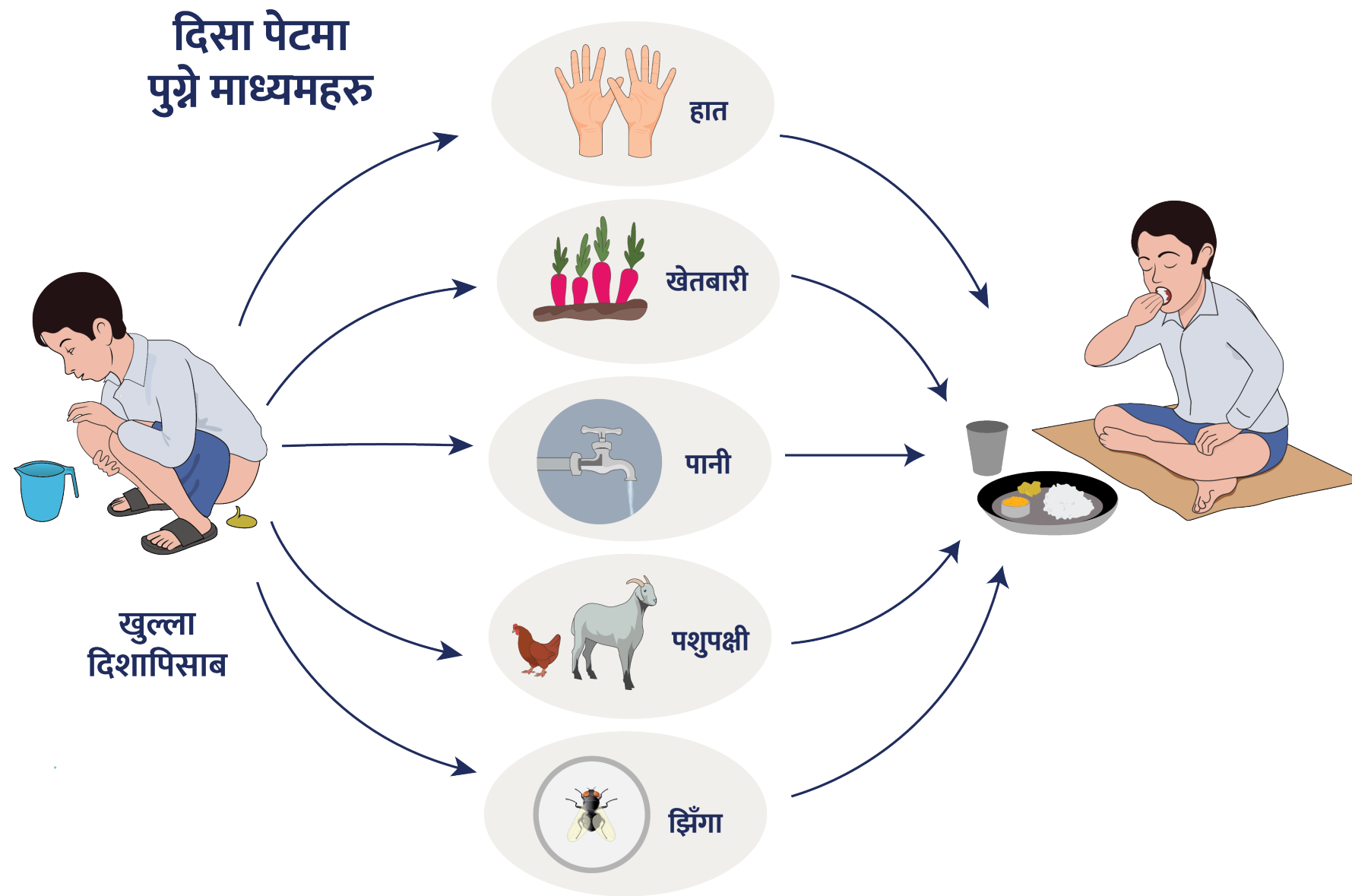
## घरायसी तथा संस्थागत सरसफाइ

- घरभित्र र बाहिरको सफाइ
- सड्ने तथा नसड्ने वस्तुको वर्गीकरण
- घरपालुवा पशुपक्षीको गोठ तथा खोरको उचित सरसफाइ तथा व्यवस्थापन

## वातावरणीय सरसफाइ

- फोहोर पानीको करेसाबारीमा प्रयोग तथा अन्य तरिकाले उचित व्यवस्थापन
- ठोस तथा तरल फोहोरको उचित प्रविधिबाट व्यवस्थापन
- करेसाबारी तथा हरियाली

# दिसा मुखदेखि पेटसम्म पुग्ने माध्यमहरू



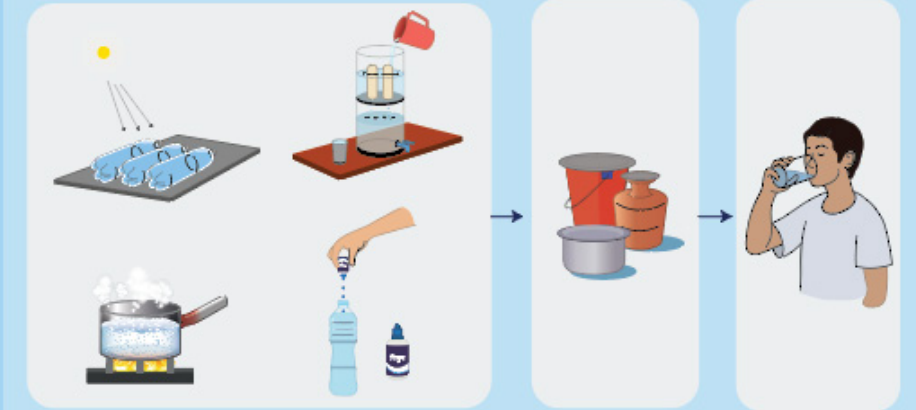
## रोकथाम कसरी गर्ने ?



खाना खानुअघि  
साबुनपानीले हात धुने



काँचो खानेकुरा  
राप्ररी पखालेर खाने



सोडिस, फिल्टर, उमाल्ने वा क्लोरिनेसन जस्ता विधि अपनाई  
शुद्ध बनाइएको पानी प्रयोग गर्ने



पशुपक्षीलाई उचित ठाउँमा  
थुनेर वा बाँधेर राख्ने



सुरक्षित खाना खाने

## हामीले दिसा खाने गरेका छौं ? प्रश्न सोध्ने ।

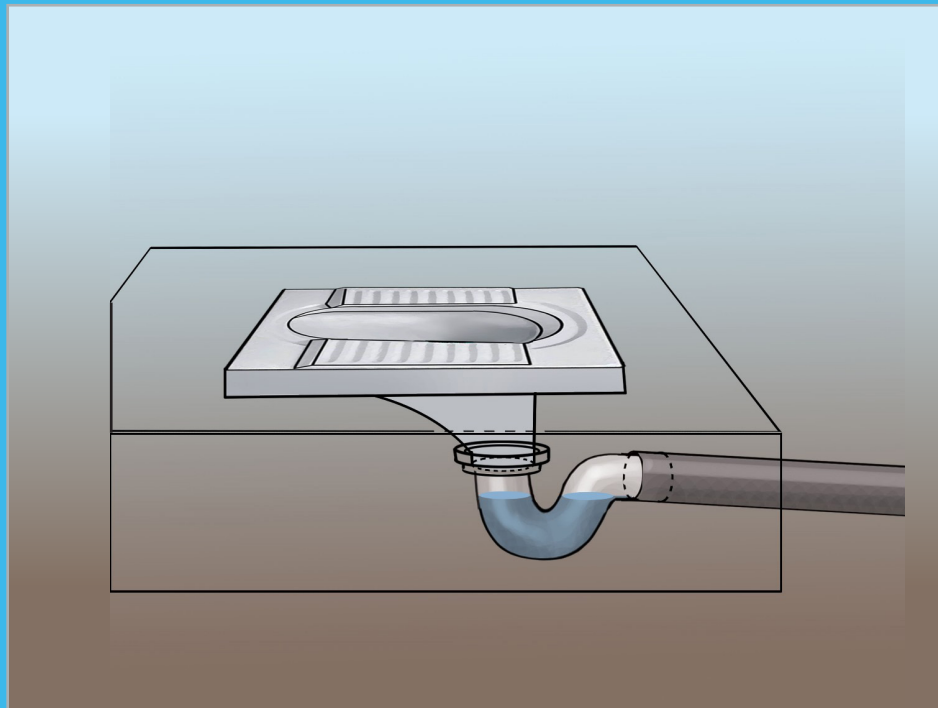
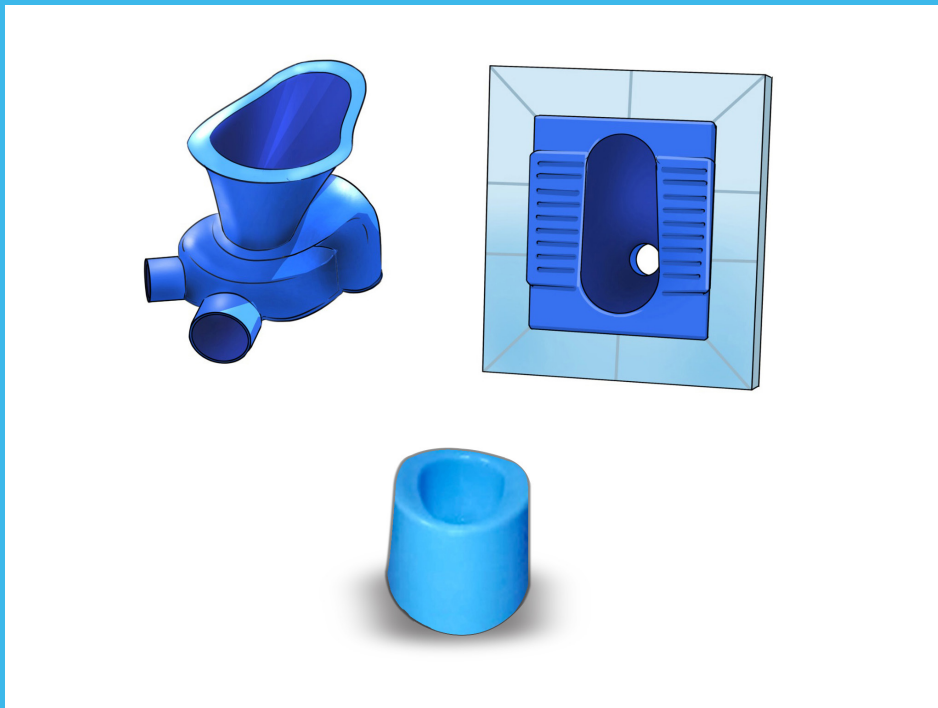
हामीले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा निम्न माध्यमबाट दिसा खाने गरेका छौं :

- हात : दिसापिसाब जथाभावी गरेमा त्यसमा भएका कीटाणु हाम्रो खानामा मिसिन पुग्छ ।
- खेतबारी : खेतबारीमा खुला दिसा गर्नाले हावा, पानी तथा विभिन्न माध्यमबाट दिसा हाम्रो मुखसम्म आइपुग्छ ।
- नपखालिएको खानेकुरा : तरकारी, फलफूल तथा अन्य खाद्य वस्तु राम्ररी नपखाली खाएमा रोगजन्य कीटाणुहरू हाम्रो मुखमा पुग्छन् ।
- झिँगा/पशुपक्षी : झिँगा/ पशुपक्षीले दिसापिसाबमा भएका रोगजन्य कीटाणुहरू हाम्रो खाना, पानी र वरपर सार्ने गर्दछन् ।
- फोहोर पानी : पानीका स्रोत नजिक दिसापिसाब वा फोहोर गरेमा त्यस ठाउँको पानी प्रयोग गर्नाले रोगजन्य कीटाणुहरू मुखमा पुग्दछन् ।
- दिसाजन्य लेदो पदार्थ : दिसाजन्य लेदो पदार्थ खुला वातावरणमा छोडनाले विभिन्न माध्यमबाट मानिसको सम्पर्कमा आएर हानि पुऱ्याउँछ ।



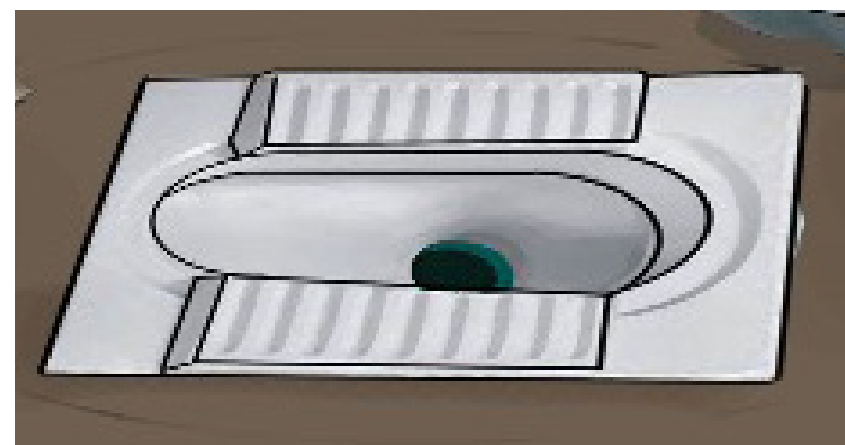
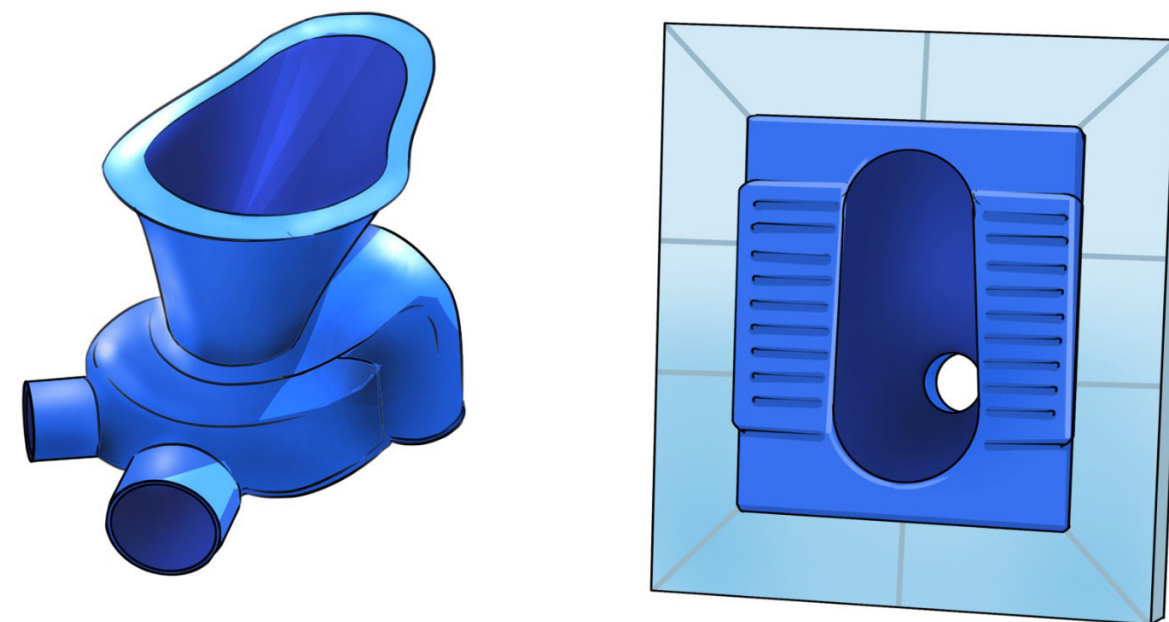
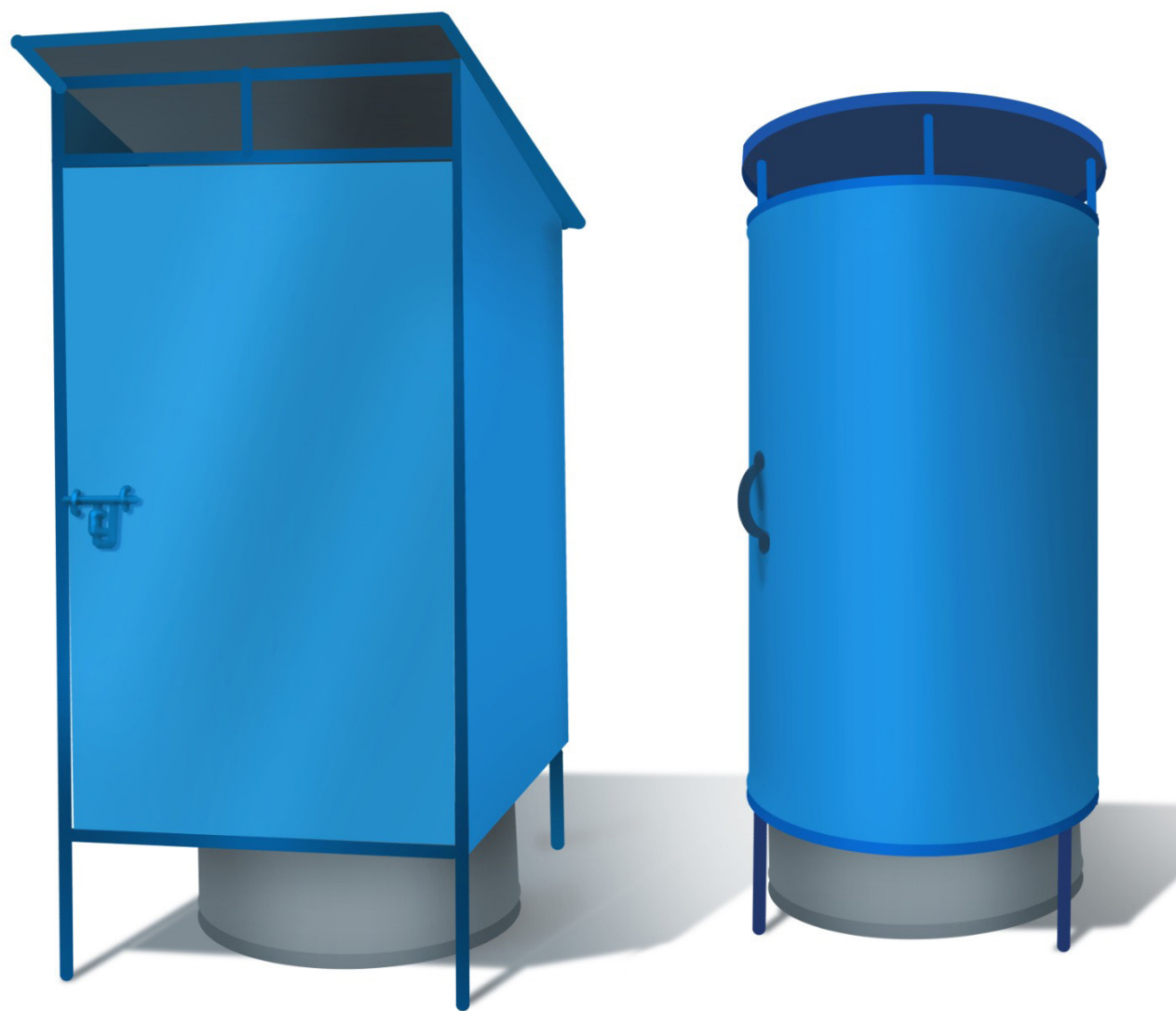
## रोकथाम कसरी गर्ने ?





प्रकार	प्रमुख विशेषता
सुधारिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>झिँगा, लामखुट्टे सहजै भित्र बाहिर गर्न नसक्ने ठोस र नचुहिने प्रकारको स्ल्याब भएको</li> <li>वाटरसिल प्यान तथा कमोड भएको</li> <li>अन्य घरपरिवारसँग साझा रूपमा प्रयोग नगरिएको</li> <li>सुरक्षित रूपमा दिसाको व्यवस्थापन गरिएको (दुई खाडल वा दुई खाडलको लागि जमिन भएको, सुरक्षित विसर्जनको विकल्प भएको वा स्थानीय स्तरमा स्वच्छ रूपमा दिसापिसाबको विसर्जनको व्यवस्था भएको</li> <li>शौचालयको स्तरीयता ( उचाए, क्षेत्र, पहुँचता)</li> </ul>
आधारभूत	<ul style="list-style-type: none"> <li>झिँगा, लामखुट्टे सहजै भित्र बाहिर गर्न नसक्ने ठोस र नचुहिने प्रकारको स्ल्याब भएको</li> <li>वाटरसिल प्यान तथा कमोड भएको</li> <li>अन्य घरपरिवारसँग साझा रूपमा प्रयोग नगरिएको</li> <li>दिसाको व्यवस्थापन बिषयमा योजना नभएको</li> </ul>
सीमित	<ul style="list-style-type: none"> <li>झिँगा, लामखुट्टे सहजै भित्र बाहिर गर्न नसक्ने ठोस र नचुहिने प्रकारको स्ल्याब भएको</li> <li>अन्य घरपरिवारसँग साझा रूपमा प्रयोग गरिएको</li> </ul>
असुरक्षित	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्ल्याब नभएको खाल्डे चर्पी वा ह्याङ्गिड चर्पी वा बाल्टी चर्पी</li> </ul>
खुल्ला दिसा	<ul style="list-style-type: none"> <li>खुला चउर, जङ्गल, झाडी, सतही पानी, नदीको किनार तथा खुला स्थानमा गरिने दिसा</li> </ul>



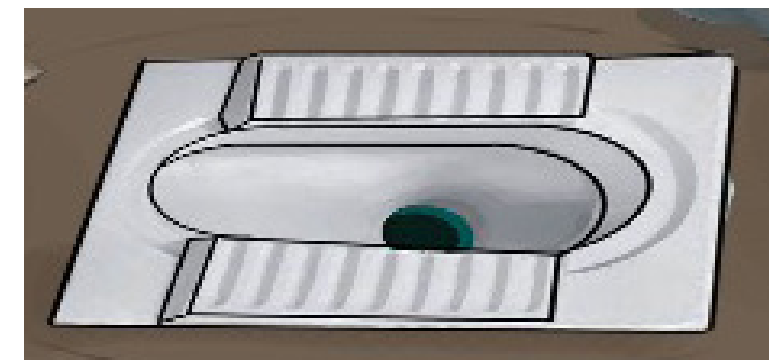
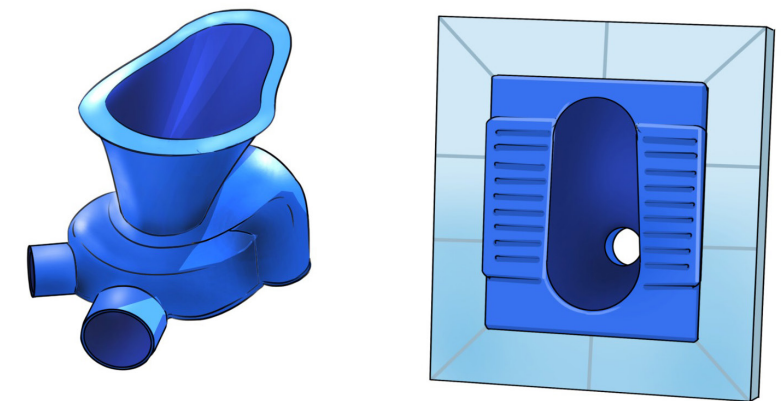
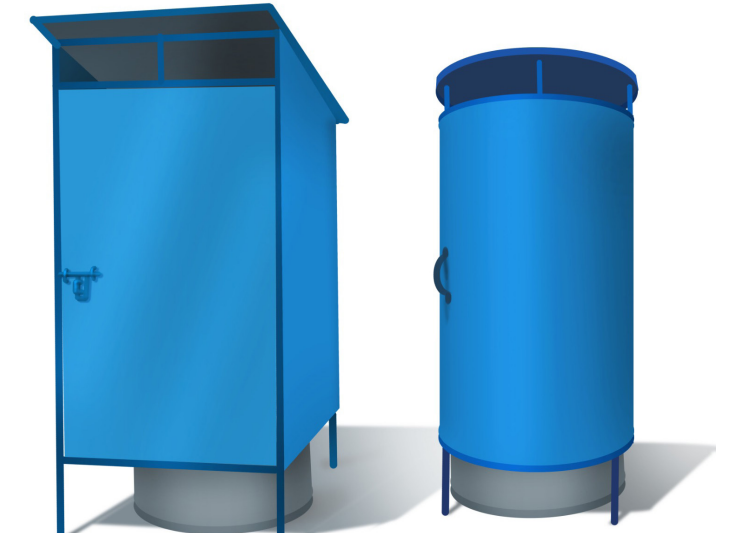
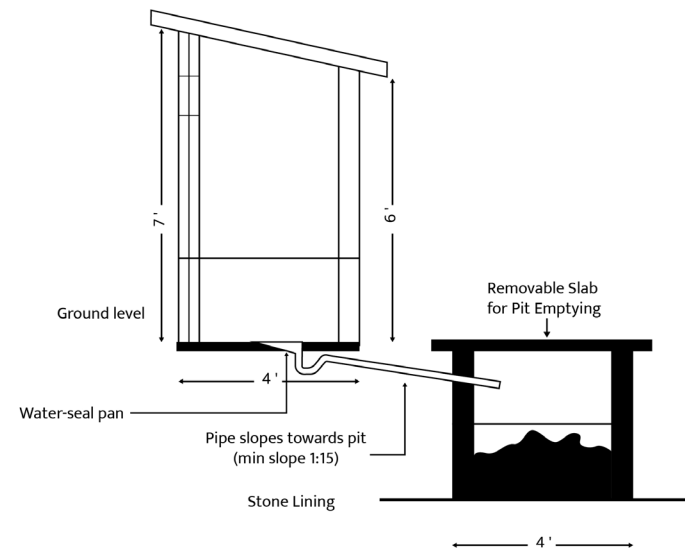


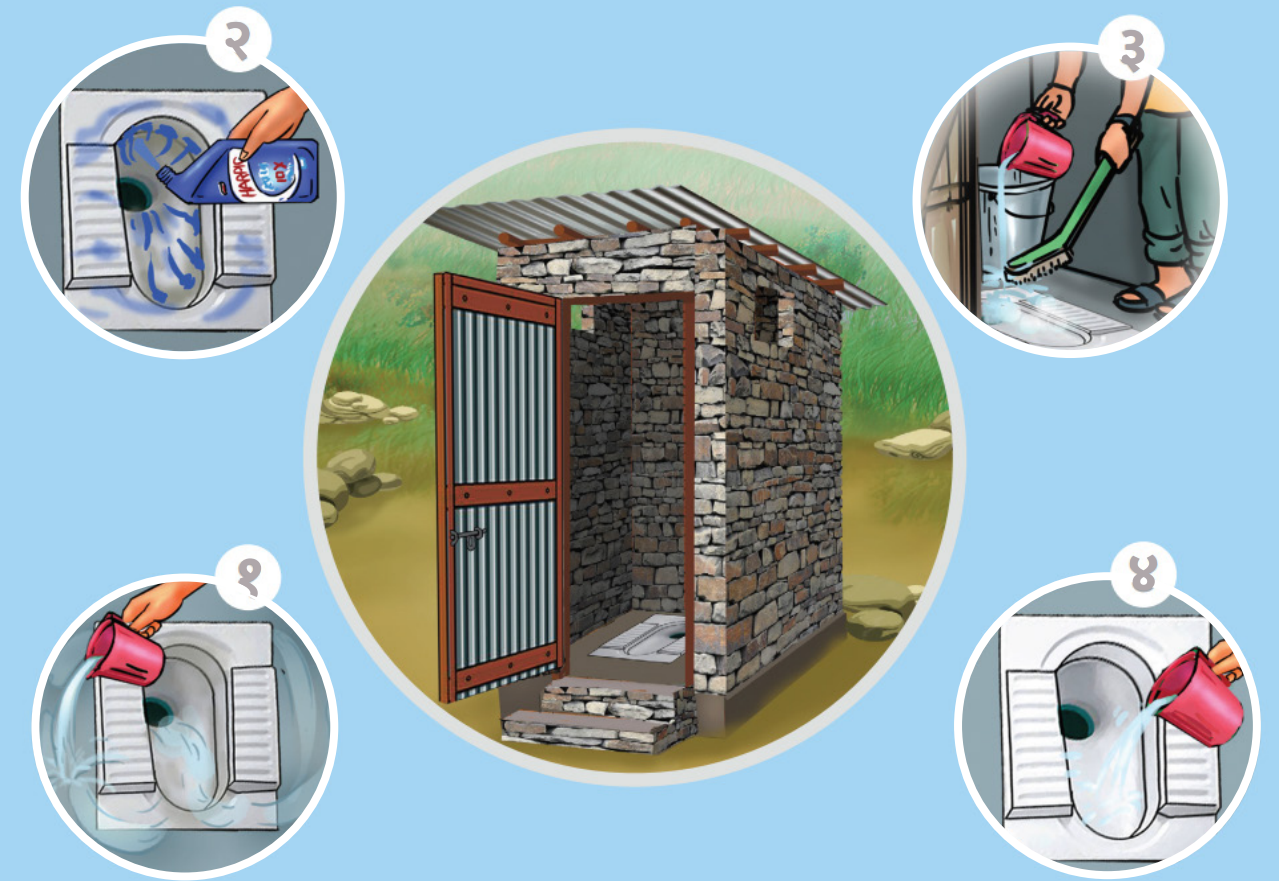
आफ्नो क्षमता, सामग्रीको उपलब्धता र रुचिअनुसारका चर्पीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ ।

- अहिले बजारमा पानी कम खपत हुने, हल्का र सस्तो किसिमका विकल्पहरू पनि उपलब्ध छन्
- चर्पीलाइ हेर्दा सुन्दर बनाउन टाइल भएको स्ल्याब पनि बनाउन सकिन्छ । गिट्टीको सट्टा AAC ब्लकको टुक्रा प्रयोग गरेर स्ल्याबलाई हल्का पनि बनाउन सकिन्छ ।

चर्पी बनाउदा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- चर्पीको डिजाइन (Latrine room design)
- छेस्कनी, ह्यान्डिल
- झ्याल, ढोका
- पर्याप्त ठाउँ, प्यान सिट
- प्रयोगका लागि आउजाउ गर्न सजिलो
- गोप्यता, उज्यालो
- प्रयोग गर्न आरामदायक
- हावाको आवतजावत, सफा गर्न सजिलो
- पानीको व्यवस्था गर्न सजिलो





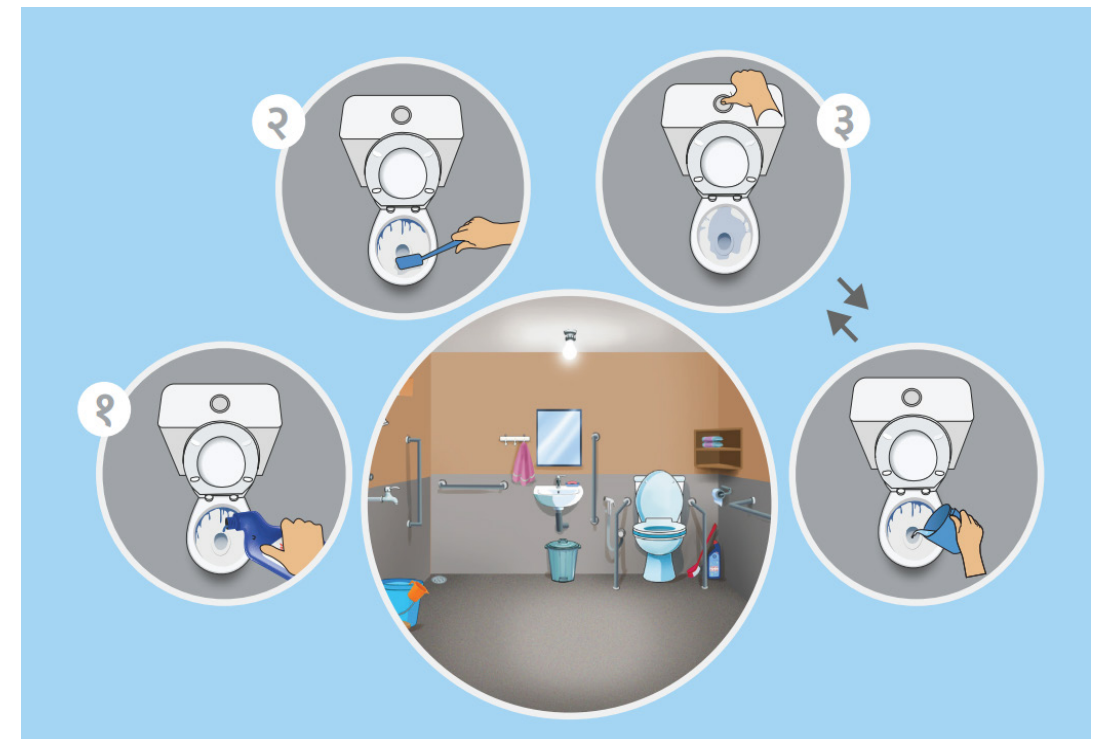
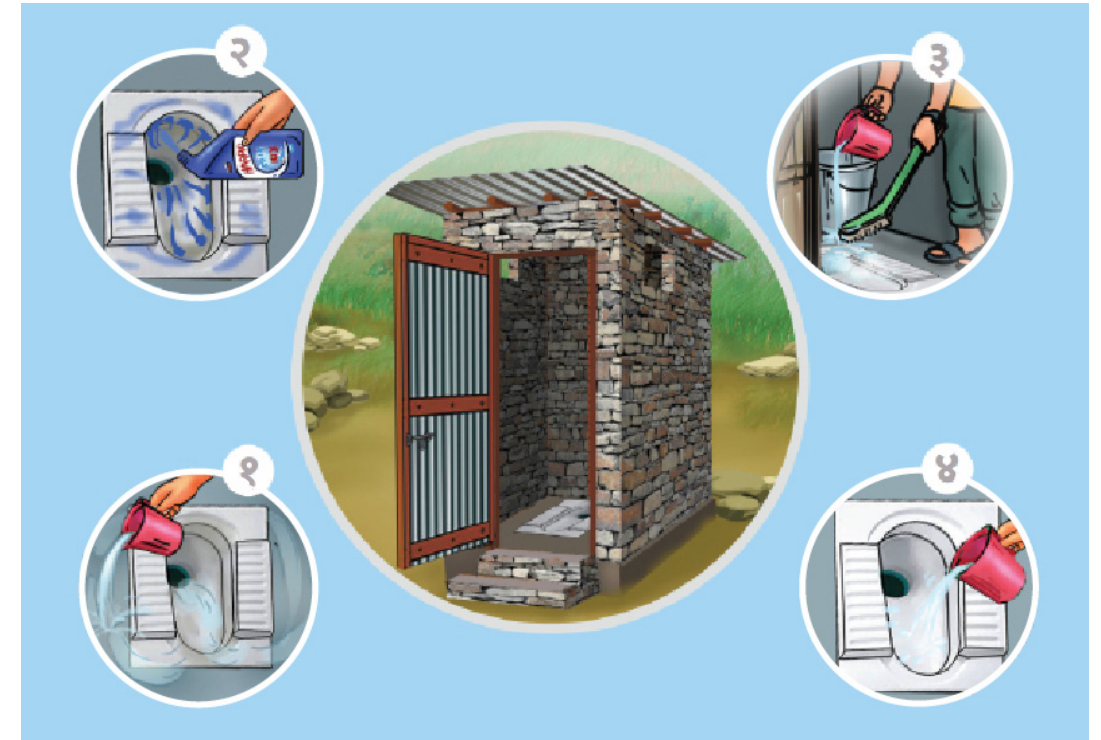
# चर्पीको उचित प्रयोग तथा मर्मत संभार

## किन ?

- रोगव्याधिबाट बच्न
- सरसफाइ कायम राख्न
- दिसाबाट आउने गन्ध तथा घिनबाट जोगिन
- सहज जीवनयापनका लागि
- खतरनाक जीवजन्तु तथा दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित रहन
- झाडापखाला जस्ता पानीजन्य रोगका कारण उपचारमा लाग्ने आर्थिक भार घटाउन
- रोगको उपचारमा लाग्ने समयको बचत गरी आयमूलक काममा लाग्न आदि ।

## कसरी गर्ने ?

- चर्पीको नियमित सरसफाइ गर्ने (फिनेल वा यस्तै अन्य पदार्थ राखिएको बोतल राम्ररी हल्लाउने र बिको खोलेर चर्पीको प्यान र वरिपरिको भुइँमा छर्कने, त्यसलाई ब्रसले घोटेर फिँज निस्केपछि केही समय (कम्तीमा १० मिनेट) यत्तिकै छाडिदिने (भिज्र दिने), चर्पीको प्यान, वरिपरिको भुइँ र भित्ताहरुमा ब्रसले राम्ररी घोट्ने)
- टुटफुट भएको वा हुन लागेको अनुगमन गर्ने र आवश्यक मर्मतसम्भार गर्ने
- चर्पीको प्रयोग, सरसफाइ तथा मर्मतसम्भारका बारेमा समयसमयमा बालबालिकालाई अभिमुखीकरण गर्ने ।





टाउकोदेखि खुट्टासम्मको सरसफाइ तथा हेरचाह गर्ने पद्धतिलाई नै व्यक्तिगत स्वच्छता भनिन्छ ।

**व्यक्तिगत सरसफाइभित्र पर्ने कुराहरु :**

- दिनको दुईपटक (खाना खाइसकेपछि) दाँत माइने
- नियमित नुहाउने (हप्तामा कम्तीमा दुईपटक)
- नाक, कान, आँखा नियमित रूपमा सफा गर्ने
- फोहोर हुनेबित्तिकै लुगा धुने र घामको प्रकाश पर्ने ठाउँमा सुकाउने
- नियमित कपाल काट्ने र कोर्ने
- नियमित नङ काट्ने
- जोखिमयुक्त ६ अवस्थामा साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने
- चप्पल वा जुताको प्रयोग गर्ने
- महिनावारीका बेलामा सरसफाइ तथा स्वच्छतामा ध्यान दिने ।





विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार जोखिमयुक्त ६ अवस्थामा अनिवार्य साबुनपानीले मिचिमिची हात धोएमा झाडापखाला लाग्ने दरलाई झण्डै ४५ प्रतिशतले कम गर्न सकिन्छ ।

साबुनपानीले हात धुनै पर्ने जोखिमयुक्त ६ अवस्थाहरू :

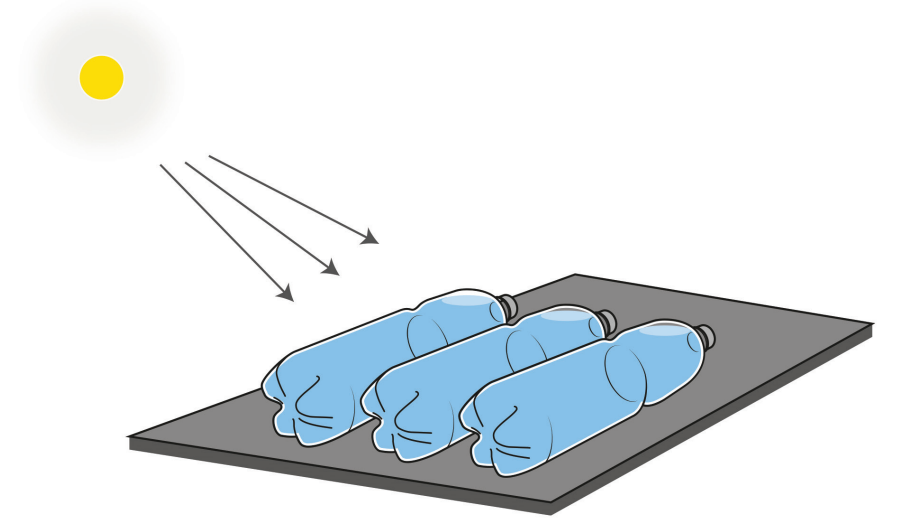
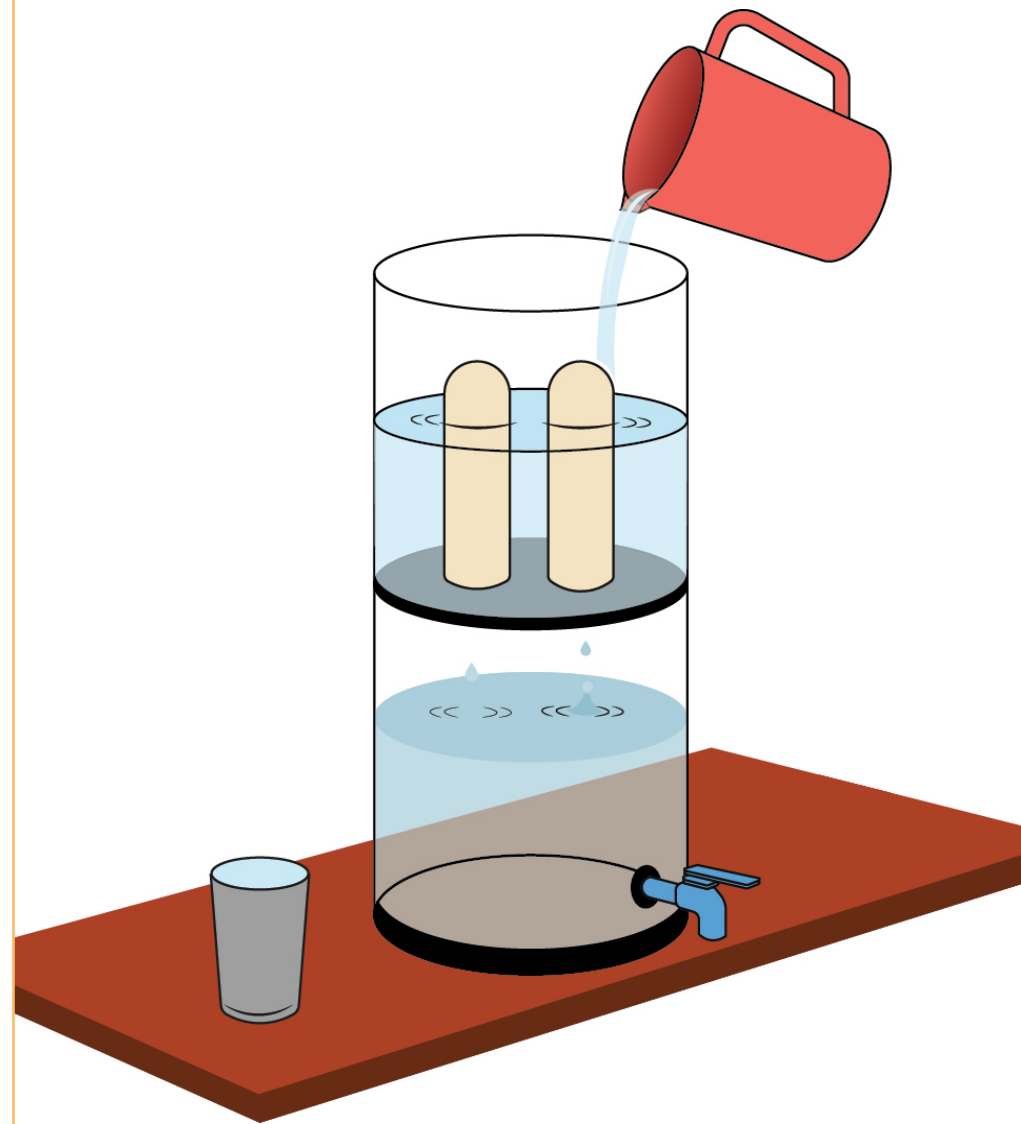
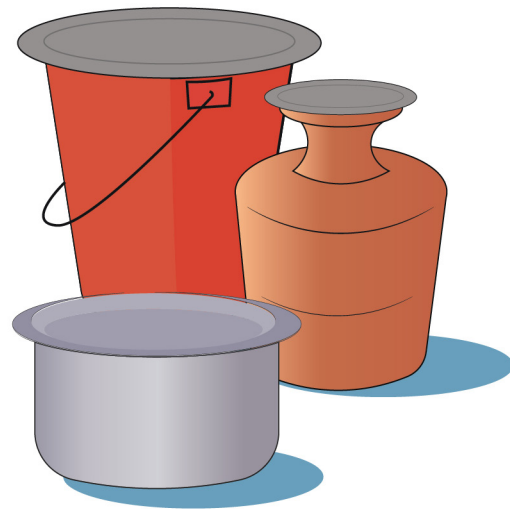
अगाडिका तीन अवस्था :

- खानेकुरा खानुअगाडि
- खाना पकाउनु वा तयार गर्नुअगाडि
- बच्चालाई खानेकुरा खुवाउनुअगाडि

पछाडिका तीन अवस्था :

- चर्पी गएपछि
- बच्चाको दिसा धोएपछि
- फोहोर कुरा छोएपछि वा काम गरेपछि





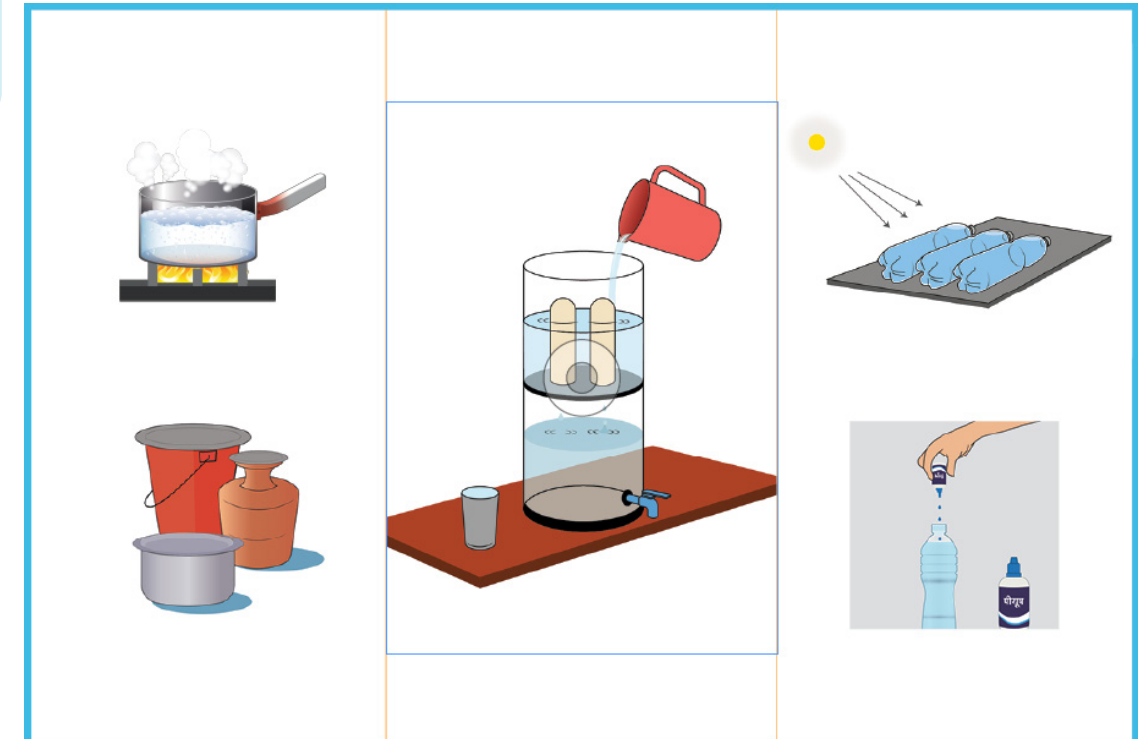
- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार विभिन्न सरुवा रोगहरू मध्ये ८० प्रतिशत रोगहरू दूषित पानी र सरसफाइको कमीका कारणले लाग्ने गर्दछ ।
- मानव शरीरका लागि हानिकारक कीटाणु र रासायनिक पदार्थहरू मापदण्डभन्दा बढी नभएको (नष्ट भएको) साथै ठोस पदार्थहरू पनि नभएको पानीलाई सुरक्षितपानी भनिन्छ ।

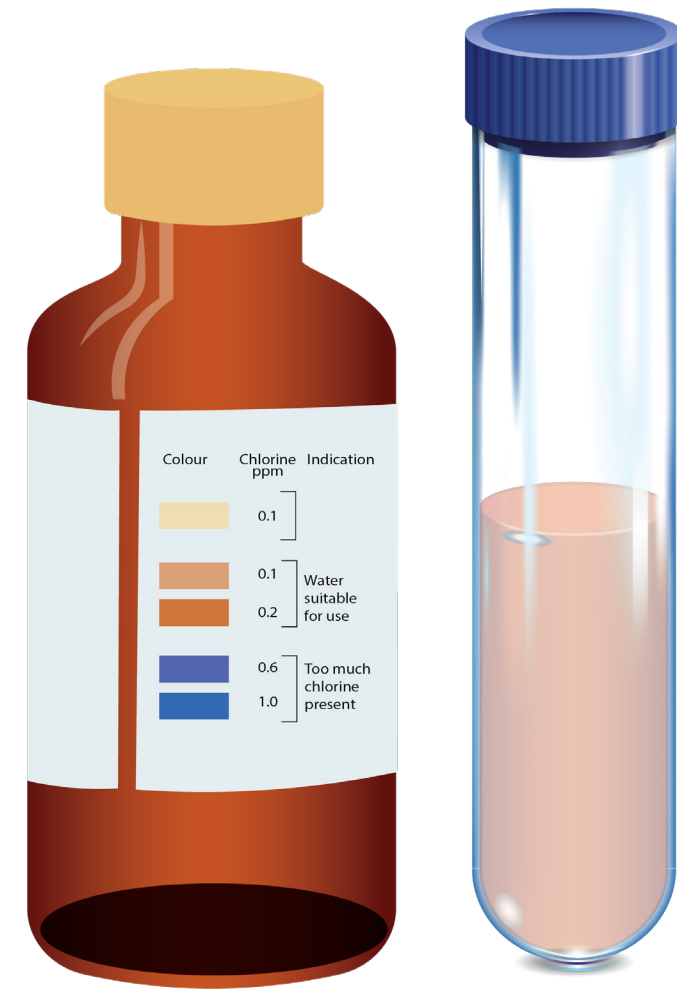
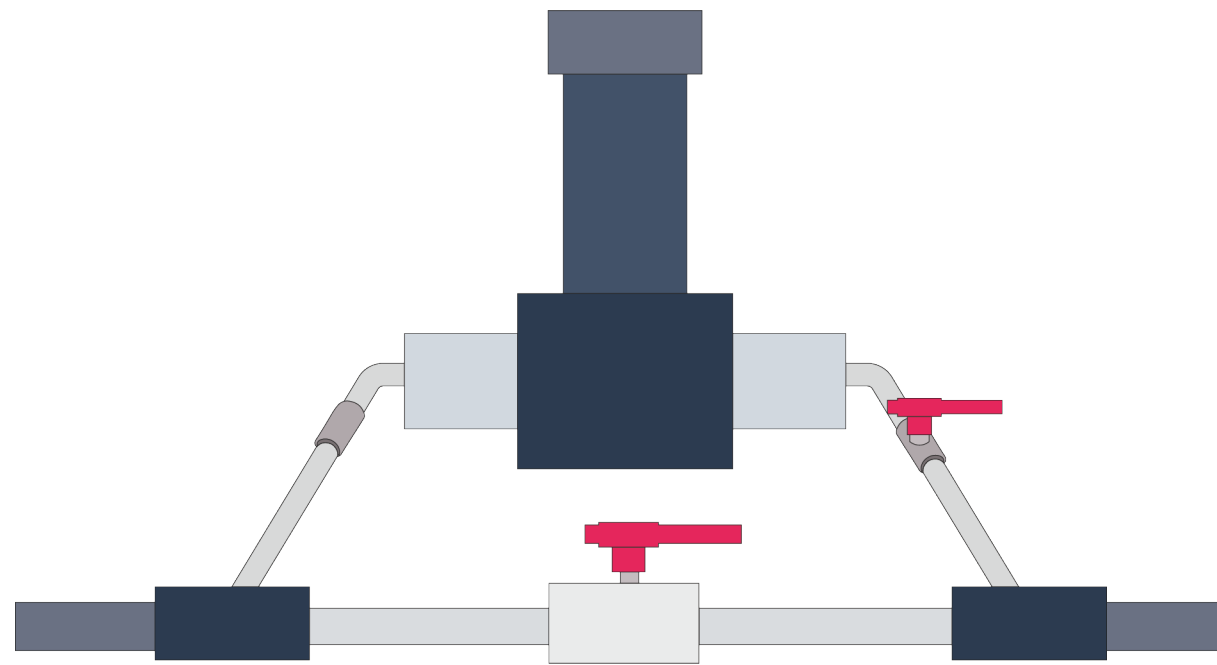
## घरेलु स्तरमा पानी सुरक्षित वा शुद्धीकरण गर्ने विधिहरू :

- पानी उमाल्ने (कम्तीमा एक भल्को)
- फिल्टर गर्ने (सकेसम्म चाँदी लेपन गरिएको वा सिल्भर कोलाइडल फिल्टर प्रयोग गरेर)
- सोडिस विधिमाफत (पानी राखिएको प्लास्टिकको बोटललाई घरको छाना वा जस्ता पातामा छड्के पारेर राम्ररी लागेको घामको प्रकाशमा कम्तीमा ६ देखि ८ घण्टा सुकाउने ।)
- क्लोरिनेसन विधि (Chlorination) (क्लोरिन झोल वा चक्की मात्रा (न्यूनतम ०.१ – ०.५ मि.ग्रा./लि.) हुने गरी मिलाएर ३० मि. सम्म राखेर प्रयोग गर्ने ।)

## नोट :

१. घरायसी स्तरमा पानीको सुरक्षित रूपमा सञ्चय र यसको सुरक्षित प्रयोग नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो
२. उमाल्ने र क्लोरिनको प्रयोग पानी शुद्धीकरणका सबैभन्दा भरपर्दा विधि हुन, घरायसी तहमा शुद्धीकरणका लागि औषधी (क्लोरिन) राखेको पानी धेरै उपयुक्त र सुरक्षित मानिन्छ । यदि पानी शुद्धीकरण गरिसकेपछि त्यसलाई सुरक्षित गर्न सकिएन भने त्यसले खासै अर्थ राख्दैन ।



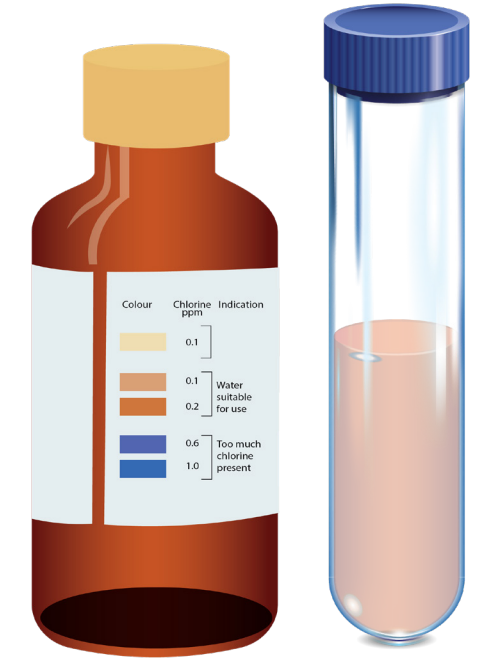
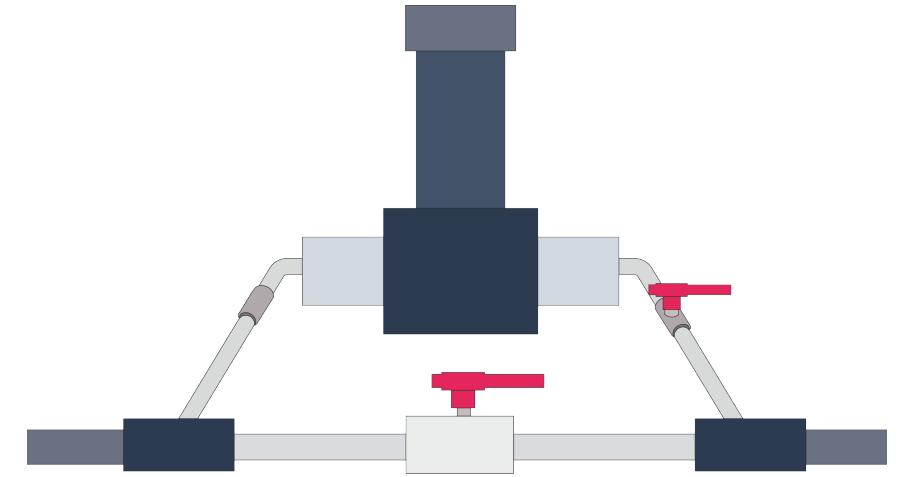


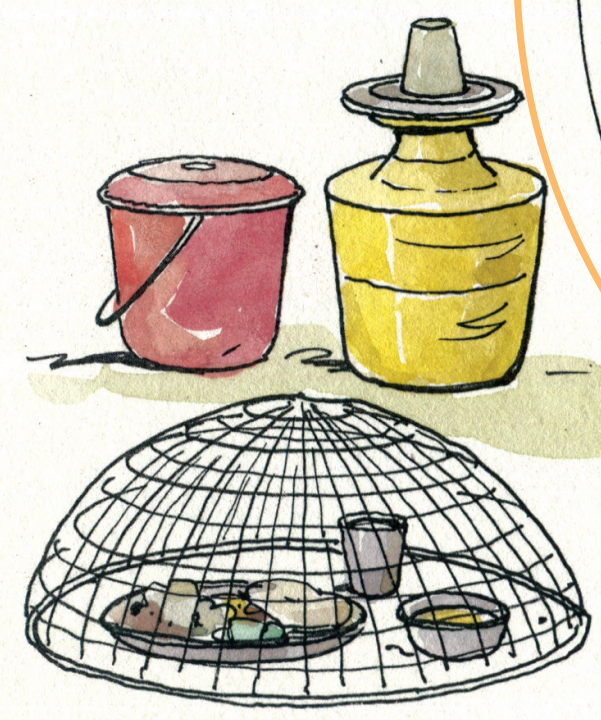
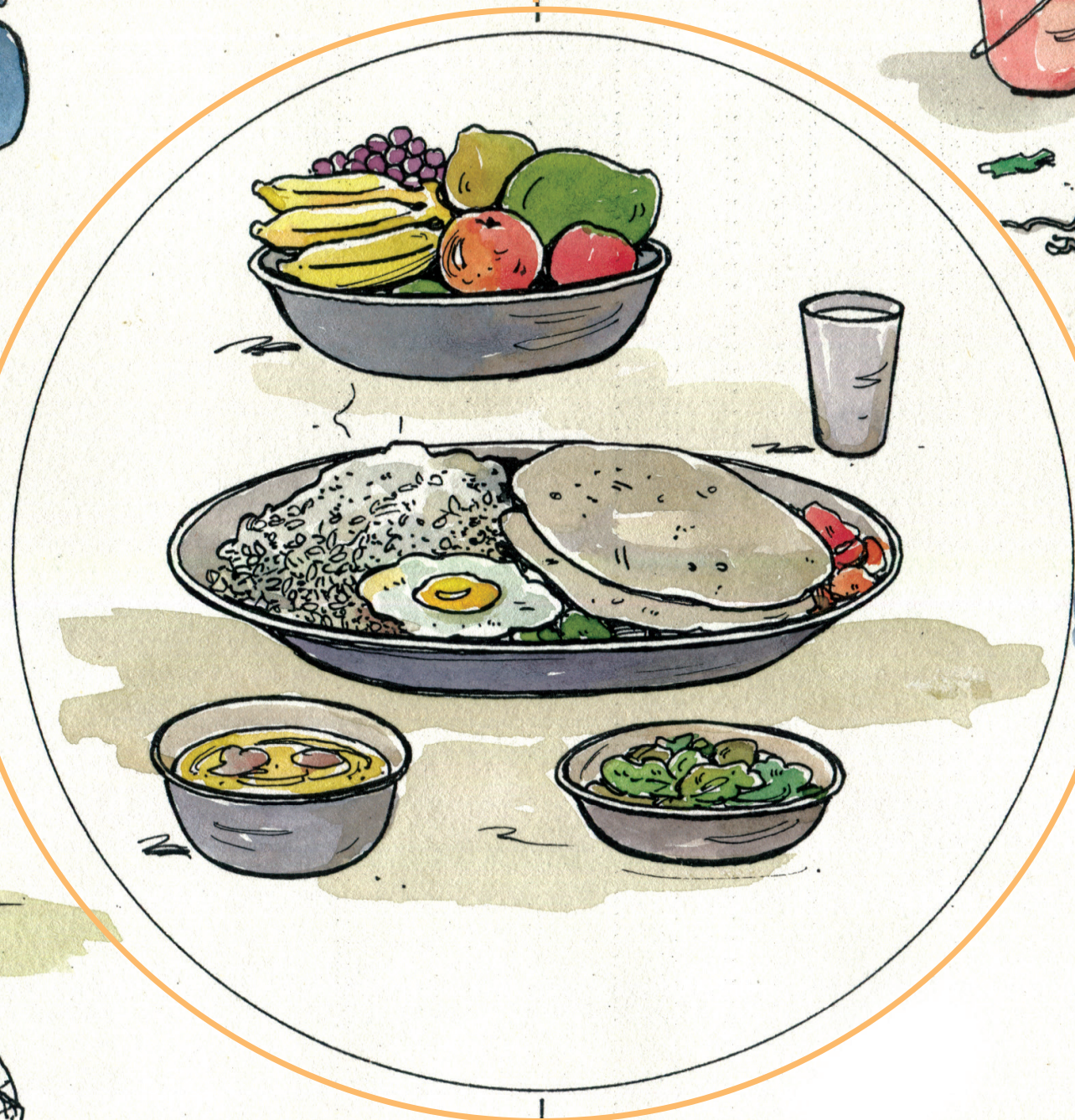
# सुरक्षित खानेपानीका लागि ईनलाइन क्लोरिनेशन

- नेपालको सुरक्षित खानेपानीको आँकडामा कर्णाली सबैभन्दा न्यून रहेको अवस्थामा दिगो खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता आयोजनाले इनलाइन क्लोरिनेसन प्रविधि जडान गरी प्रयोगमा ल्याएको छ ।
- इनलाइन क्लोरिनेसन जोडिएका खानेपानी प्रणालीहरुमा हानिकारक जैविक कीटाणुहरु निःसङ्क्रमित हुने हुनाले त्यहाँ प्रवाहित पानी सुरक्षित हुने गर्दछ ।

इनलाइन क्लोरिनेसन प्रविधि जडान गरिएको खानेपानी प्रणालीमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- सुरक्षित पानी हुनको लागि क्लोरिनको मात्रा न्यूनतम ०.१ देखि अधिकतम ०.५ मि. ग्रा. प्रति लिटर मापदण्डभित्र हुनुपर्दछ त्यसैले दैनिक रुपमा यसको मर्मतसम्भार तथा चेकजाँच गर्नुपर्छ ।
- क्लोरिन प्रयोग भएको पानी प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले कम्तीमा ३० मि. सम्म घोलिइसकेको हुनुपर्दछ नत्र जीवाणु नष्ट नहुन सक्छ ।

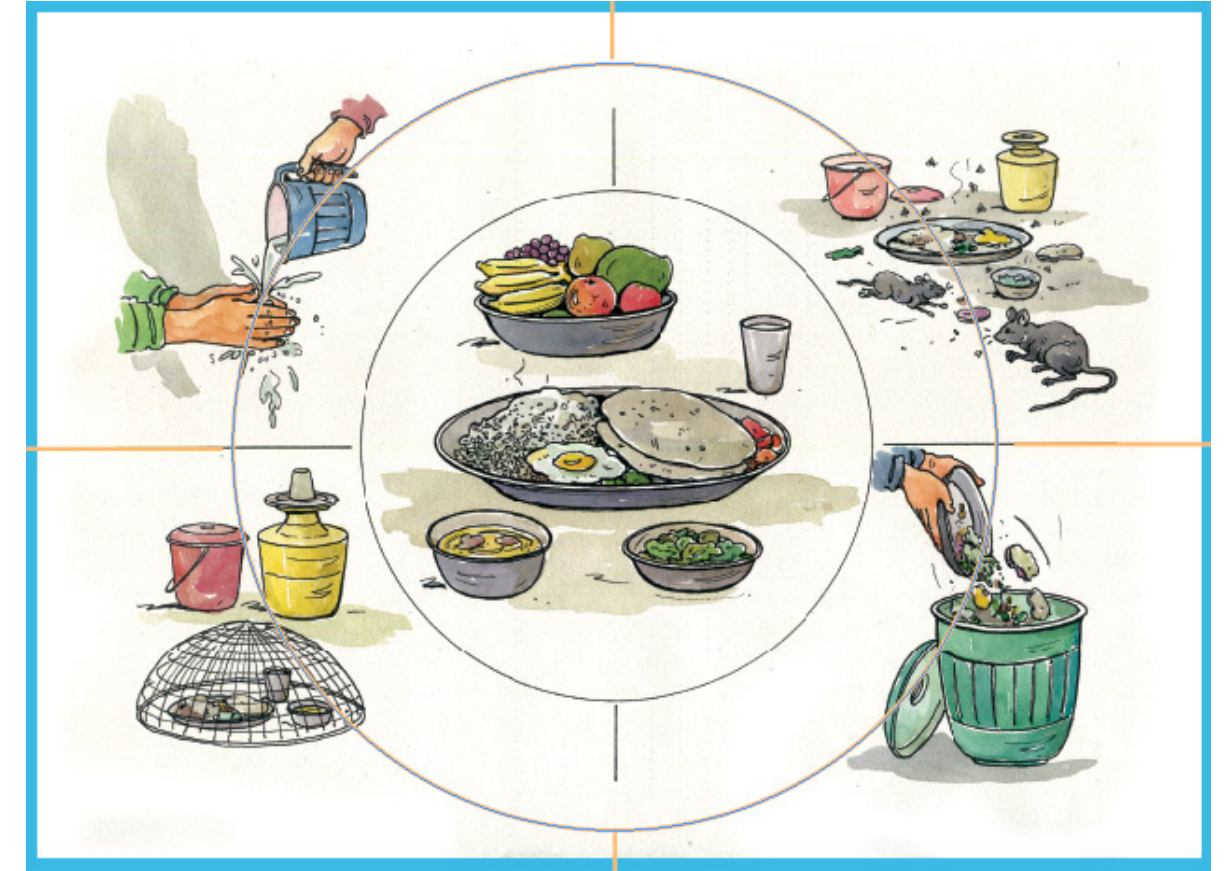




स्वस्थ रहनका लागि हामीले खाने खानेकुरा पोसिलो मात्र नभई सफा र सुरक्षित पनि हुन आवश्यक छ ।

## खानेकुराको स्वच्छताको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- खाना पकाउनु र पस्किनुअघि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने
- काँचै खान मिल्ने खानेकुरा (फलफूल तथा तरकारी) लाई सफा र सुरक्षित पानीले राम्रोसँग पखालेर मात्रै खाने वा खान दिने
- खानेकुरा र पानीलाई सफा भाँडोमा सधैं छोपेर राख्ने
- भान्छाकोठालाई सधैं सफा र व्यवस्थित गरेर राख्ने
- राम्रोसँग पाकेको खानेकुरा मात्रै खाने र खुवाउने
- भाँडाकुँडालाई भित्र बाहिर राम्रोसँग सफा गर्ने
- हरेक घरमा घाम लाग्ने ठाउँमा भाँडा सुकाउने चाड बनाउने र सफा गरेको भाँडालाई राम्रोसँग सुकाएर भान्छामा लैजाने
- बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने
- बच्चालाई खानेकुरा खुवाउन प्रयोग गरिने भाँडाहरु (जस्तै: दुधदानी, चम्चा, कचौरा आदि) समय समयमा निर्मलीकरण गर्ने ।
- सधैं सफा एवं सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने





## सफा घरका सूचकहरु

१. महिला पुरुष दुवै मिलेर नियमित रूपमा घरआँगनको सरसफाइ गर्ने गरेको
२. पानीलाई घरेलु शुद्धीकरण गरी पिउने गरेको
३. खानालाई छोपेर सुरक्षित राख्ने गरेको
४. भाँडालाई धोएपछि सुकाएर व्यवस्थित राख्ने गरेको
५. खेर जाने पानी र ठोस फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्ने गरेको
६. घरायसी बगैँचा प्रवर्धन, व्यवस्थापन र प्रयोग गर्ने गरेको
७. हात धुनका लागि साबुन र पानीको सुविधा निश्चित स्थानमा भएको र हात धुने अभ्यास भएको
९. चर्पीलाई स्वच्छ राखी परिवारका सबै सदस्यहरुले प्रयोग गर्ने गरेको तथा बच्चाको दिसालाई चर्पीमै व्यवस्थापन गर्ने गरेको
१०. सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्ने गरेको



स्रोत : मातृ शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सुधारको लागि सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार तालिम सहजकर्ता निर्देशिका २०७१, स्वास्थ्य मन्त्रालय



# फोहोर व्यवस्थापन तथा वातावरणीय सरसफाइ

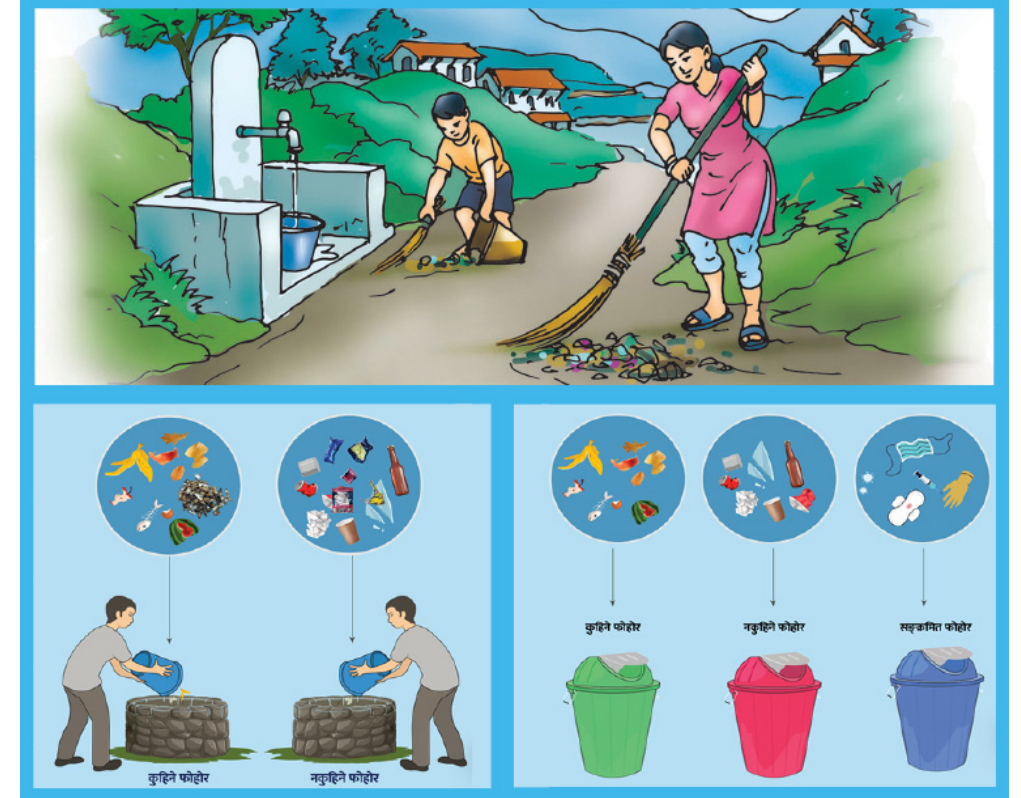
आफ्नो वरिपरिको वातावरण सफा राख्न फोहोरको उचित व्यवस्थापन (कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै सङ्कलन गरी कुहिनेलाई मल बनाउने र नकुहिनेलाई जलाउने वा खाडलमा पुर्ने) गर्ने पद्धति

## वातावरणीय सरसफाइको आवश्यकता :

- जल, वायु र जमिनको प्रदूषण रोक्न
- रोगहरु फैलिन नदिन
- वातावरण सुरक्षित र हराभरा राख्न

## के गर्ने ?

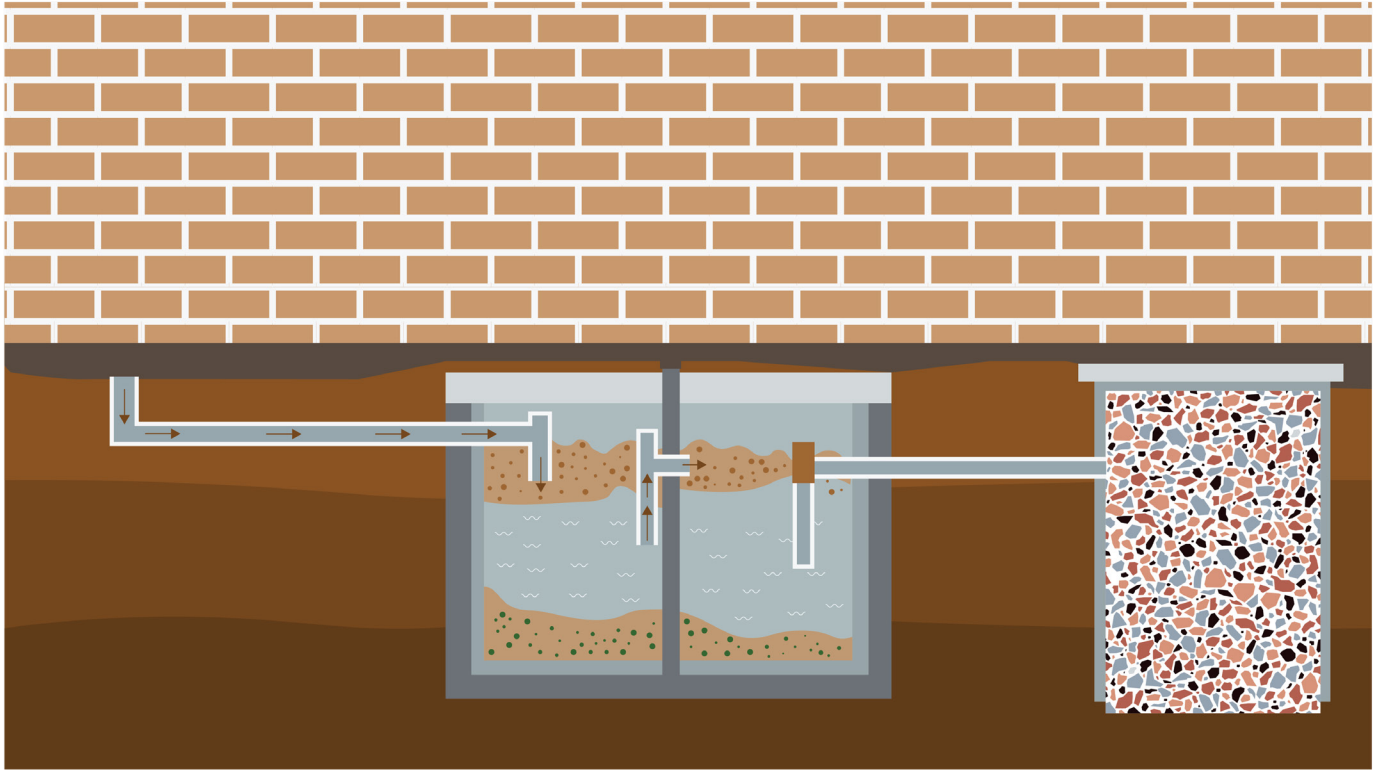
- डस्टविन, डोको अथवा बोराको व्यवस्था गरी तोकिएको स्थानमा मात्रै फोहोर सङ्कलन गर्ने
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै सङ्कलन गर्ने, कुहिने फोहोरलाई कुहाएर मलको रूपमा प्रयोग गर्ने र नकुहिने फोहोरलाई सके पुनः प्रयोग गर्ने, नसके जलाउने वा खाडल खनेर पुर्ने ।
- प्रयोग गरेर (हात धोएको वा धाराबाट) खेर गएको वा फोहोर पानीलाई व्यवस्थित गर्दै (सङ्कलन वा आवश्यकतानुसार शुद्धीकरण गरेर) पुनः प्रयोग गर्ने (करेसाबारी वा फलफूल बगैँचा तथा खेतबारीमा सिँचाइ गर्ने आदि।)
- फोहोर पानी करेसाबारीमा प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थामा फोहोर पानी सोस्ने खाल्टो/सोक-पिट (SOAK PIT) बनाई व्यवस्था गर्ने
- करेसाबारी, फूलबारी तथा बगैँचा निर्माण तथा व्यवस्थापन गर्ने
- पशुपन्छीको खोर, गोठ आदिको व्यवस्थापन गर्दै नियमित सरसफाइ गर्ने
- वृक्षारोपण गर्ने र पानीको मुहान सुक्न नदिनका लागि माथिल्लो भेगमा पानी पुनर्भरण पोखरी तथा पानी सङ्कलन पोखरी निर्माण गर्ने





सेष्टिक टैकीमा सोक पिटको जडान गरौ

सुधारिएको शौचालय



दिसाजन्य लेदो व्यवस्थापन भनेको घरायसी तथा वातावरणीय सरसफाइ कायम राख्न अपनाइने अति महत्त्वपूर्ण पद्धति हो । यसअन्तर्गत विभिन्न विधिहरू पर्दछन् । जस्तै :

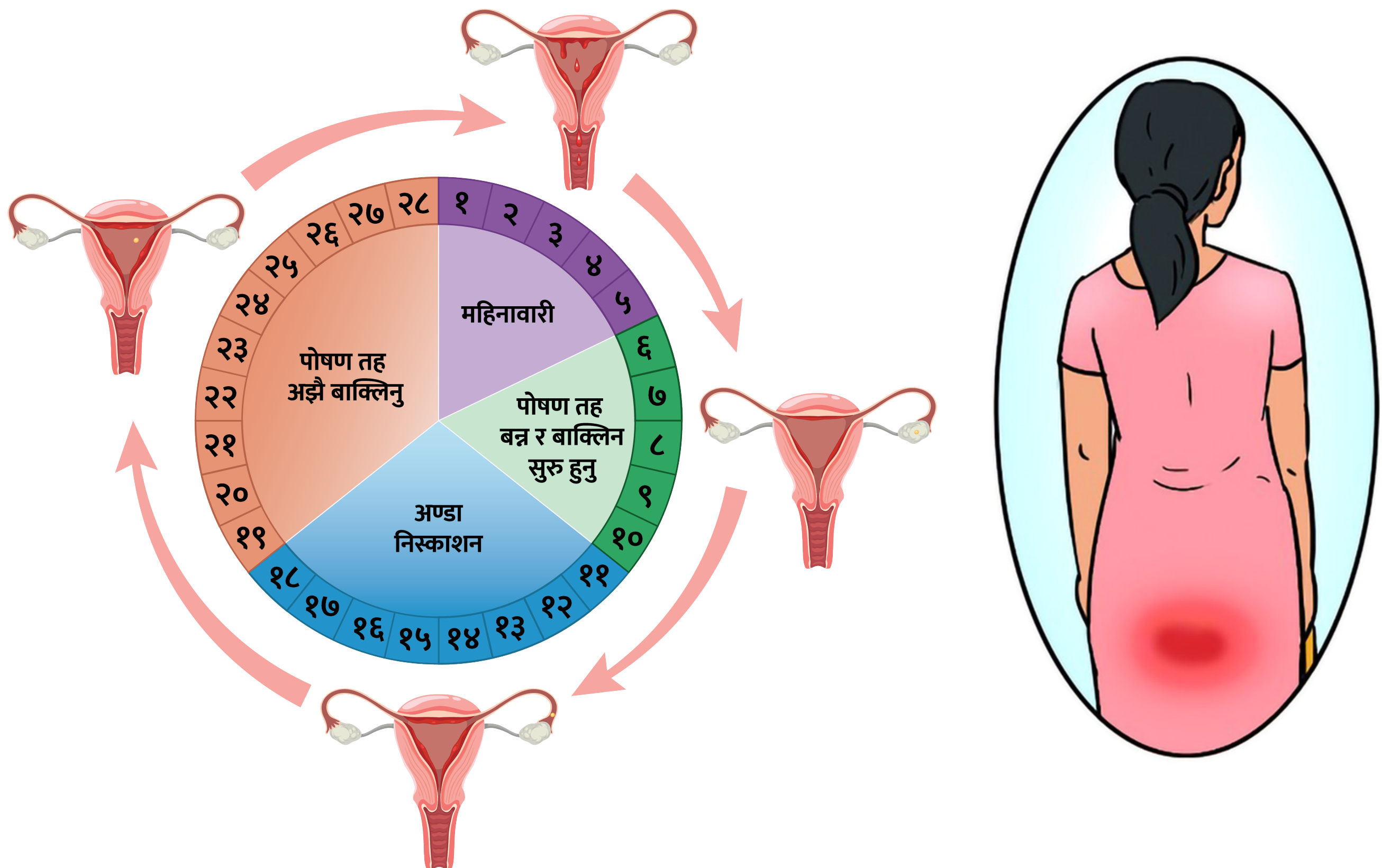
- एक खाल्डे सुरक्षित चर्पी (उक्त खाल्डो भरिँदा दोस्रो खाल्डो खन्न सकिने प्रावधान रहेको)
- दुई खाल्डे सुरक्षित चर्पी
- सेफ्टी ट्याङ्कीसहितको चर्पी
- होल्डिङ ट्याङ्कीसहितको चर्पी र दिसाजन्य लेदो व्यवस्थापन ट्रिटमेन्ट प्लान्ट (Treatment plant) सम्म पठाउन सकिने
- सुरक्षित ढलसँग जोडिएको चर्पी



सुधारिएको शौचालय



सेप्टिक टैकीमा सोक पिटको जडान गरौ

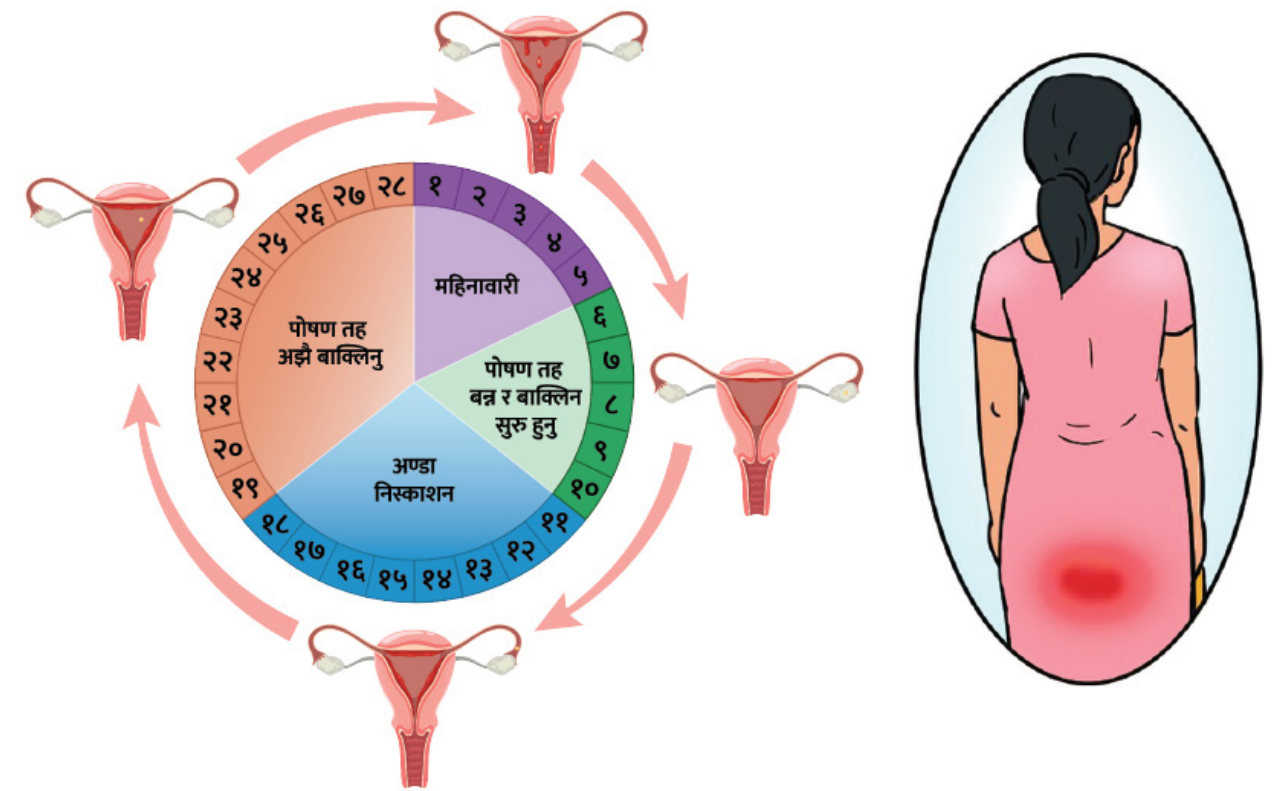


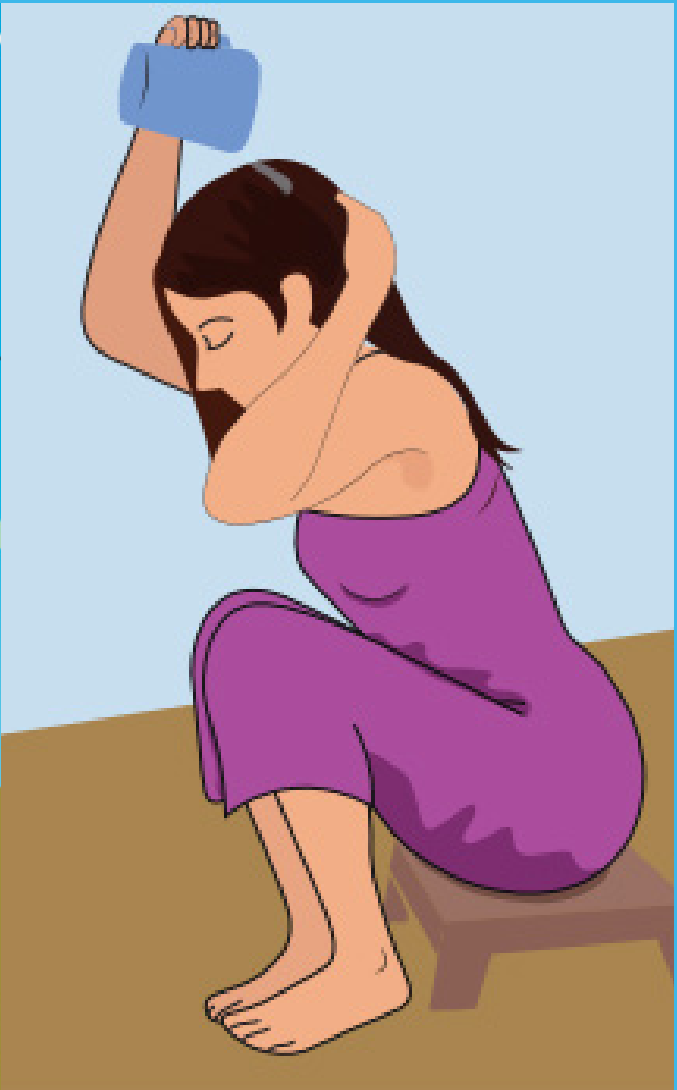
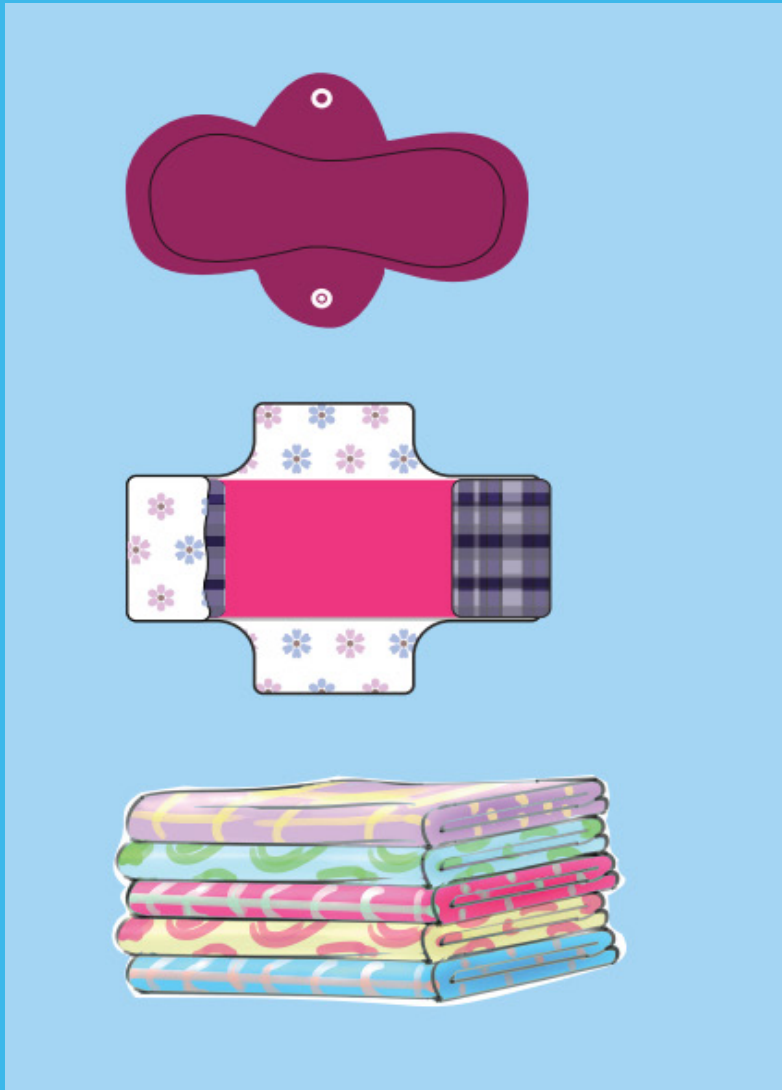
## महिनावारी चक्र भनेको के हो ?

महिनावारी सबै नारीहरुमा हुने सामान्य प्राकृतिक एवम् जैविक प्रक्रिया हो । यसले महिलाहरुलाई मानव सृष्टिकर्ता बन्न (शिशुलाई जन्माउन) योग्य बनाउँछ। महिलाको योनिबाट प्रत्येक महिना प्रायः ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ। जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन्, उनको महिनावारी सुरु हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ९ देखि १६ वर्षमा सुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्षभित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ। यसलाई महिनावारी वा रजस्वला चक्र भनिन्छ ।

## मासिक चक्र प्रक्रिया (महिनावारी हुने प्रक्रिया):

- गर्भाशय फेलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशयसँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ ।
- अण्डाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रमसँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन/तह मोटो बन्दै जान्छ ।
- फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइन / तह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यही क्रममा वीर्य निषेचन भयो भने पाठे घरमा यही रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर प्रदान गर्छ ।
- यदि वीर्य निषेचन भएन भने यो रगतको तह बनेर योनिद्वार हुँदै बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ ।





## महिनावारी सरसफाइ र स्वच्छता कायम गर्ने तरिका :

- महिनावारी भएको थाहा पाएपछि जतिसक्दो छिटो नुहाउने
- दिनहुँ नुहाउने र यौनाङ्गको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने
- ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा अनिवार्य रूपमा सेनिटरी प्याड (कपडाको टालो वा कपडाको प्याड) फेर्ने
- Sanitary Pad को विकल्पमा फलाटिन वा सुतीको कपडाबाट पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सेनिटरी प्याड निर्माण गरेर प्रयोग गर्ने
- कपडाको सेनिटरी प्याड तथा महिनावारीका बेला प्रयोग गरेका कपडा धोएर राम्रोसँग घाम लाग्ने ठाउँमा सुकाउने
- महिनावारीका बेला हरेक दिन पेन्टी फेर्ने
- विद्यालयमा पनि जगेडा प्याडको व्यवस्था गर्ने र विद्यालय समयमा महिनावारी भएका छात्रा तथा शिक्षिकालाई आवश्यकताका आधारमा सुरक्षित प्याड उपलब्ध गराउने
- विद्यालयमा महिनावारीमैत्री वातावरण निर्माण गर्ने र महिनावारीका विषयमा खुलेर छलफल गर्ने ।
- अर्को पटकको महिनावारीको लागि आवश्यक तयारी गर्ने ।





महिनावारी सरसफाइ र स्वच्छता कायम गर्ने तरिका :

- महिनावारीसम्बन्धी भेदभाव कसैले पनि गर्नु हुँदैन ।
- महिनावारी कुनै पाप होइन । यो त प्रकृतिको वरदान र सृष्टिको सुन्दर प्रक्रिया हो । यो अछुत वा अपवित्र अवस्था होइन । यो त नारीजीवनको पवित्र सुरुवाती क्षण हो किनकि महिनावारी नभएमा मानवजीवन सम्भव नै हुँदैन । त्यसैले महिनावारी भएको किशोरी तथा महिलालाई माया र सम्मान दिऔं । महिनावारी भएको बेला चर्पी तथा पानीको धारा प्रयोग गर्न दिई पोसिलो खानेकुरा खुवाऔं ।

महिनावारीसम्बन्धी भेदभाव गरेमा के हुन्छ ?



## मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन २०७४ को दफा १६८ को

उपदफा (३) मा भनिएको छ :

महिला रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउनु हुँदैन ।

उपदफा (४) मा भनिएको छ :

उपदफा (३) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

उपदफा (४) मा भनिएको छ :

राष्ट्रसेवकले यस दफामा लेखिएको कसूर गरेमा निजलाई थप तीन महिनासम्म कैद सजाय हुनेछ ।



# लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरण

सुस्वा आयोजनाले मानव अधिकारमा आधारित विकास अवधारणालाई कार्यान्वयन गर्दछ र यसमा लैङ्गिक समानता र गैह-भेदभाव (साथै जलवायु अनुकूलन, न्यून कार्बन उत्सर्जन) लाई अन्तरसम्बन्धित उद्देश्यको रूपमा समाहित गरिन्छ । उक्त उद्देश्य हासिल गर्न आयोजनाले लैङ्गिक समता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरणसँग सम्बन्धित विशिष्ट उद्देश्य र लक्ष्यहरु निर्धारण गरेको छ ।

लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरणलाई आयोजनाका हरेक क्रियाकलापहरुमा मूलप्रवाहीकरण गरी आयोजनाको परिणाम क्षेत्रमा उल्लिखित लक्ष्य प्राप्तिको रणनीति तथा कार्ययोजनाको रूपमा सुस्वा आयोजनाले मानव अधिकार र लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरणको रणनीति र कार्ययोजना तयार गरेको छ ।

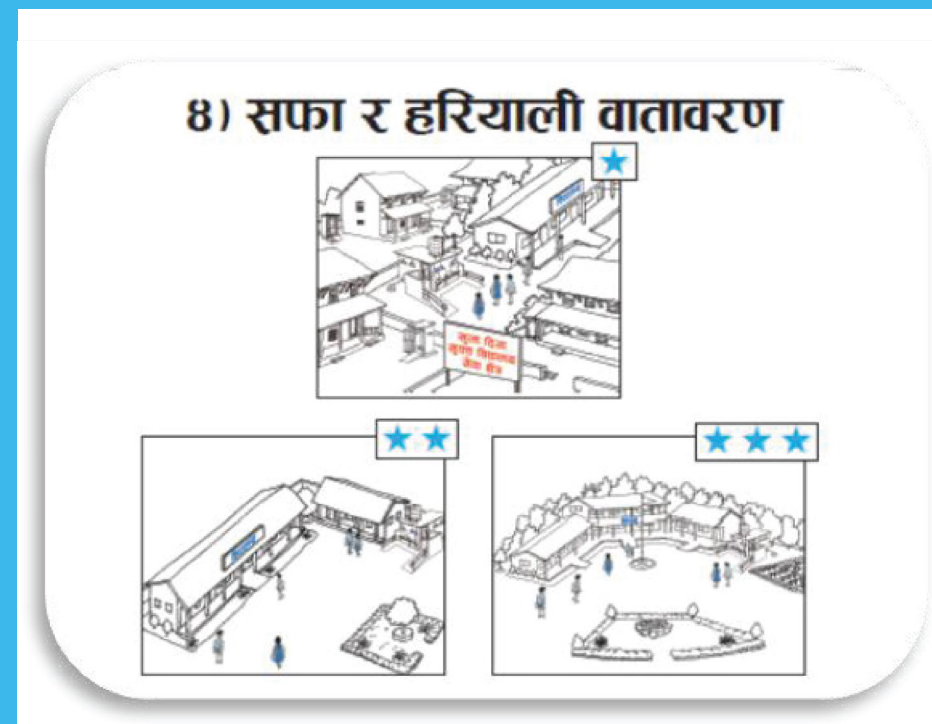
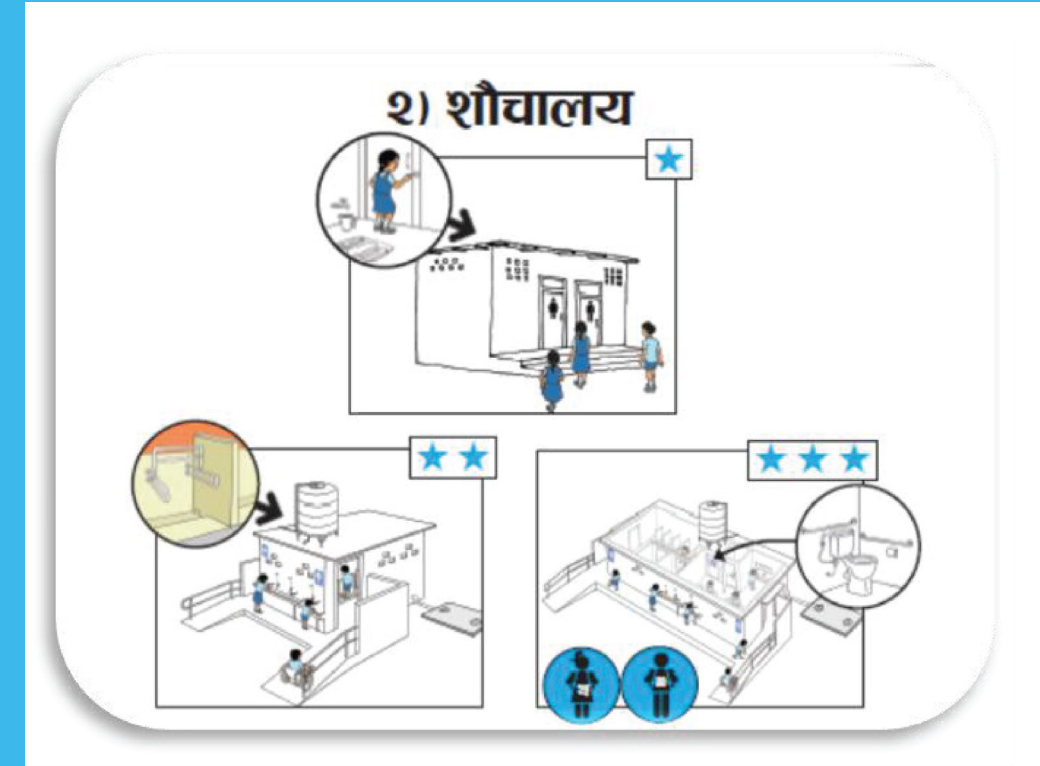
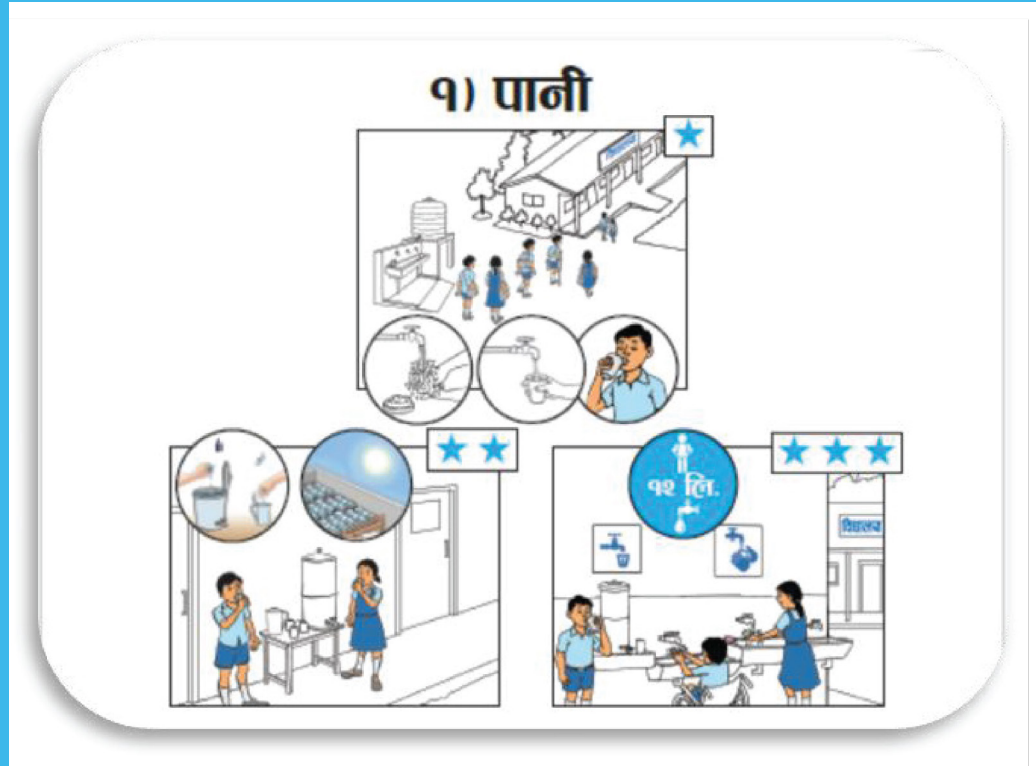




## किन ?

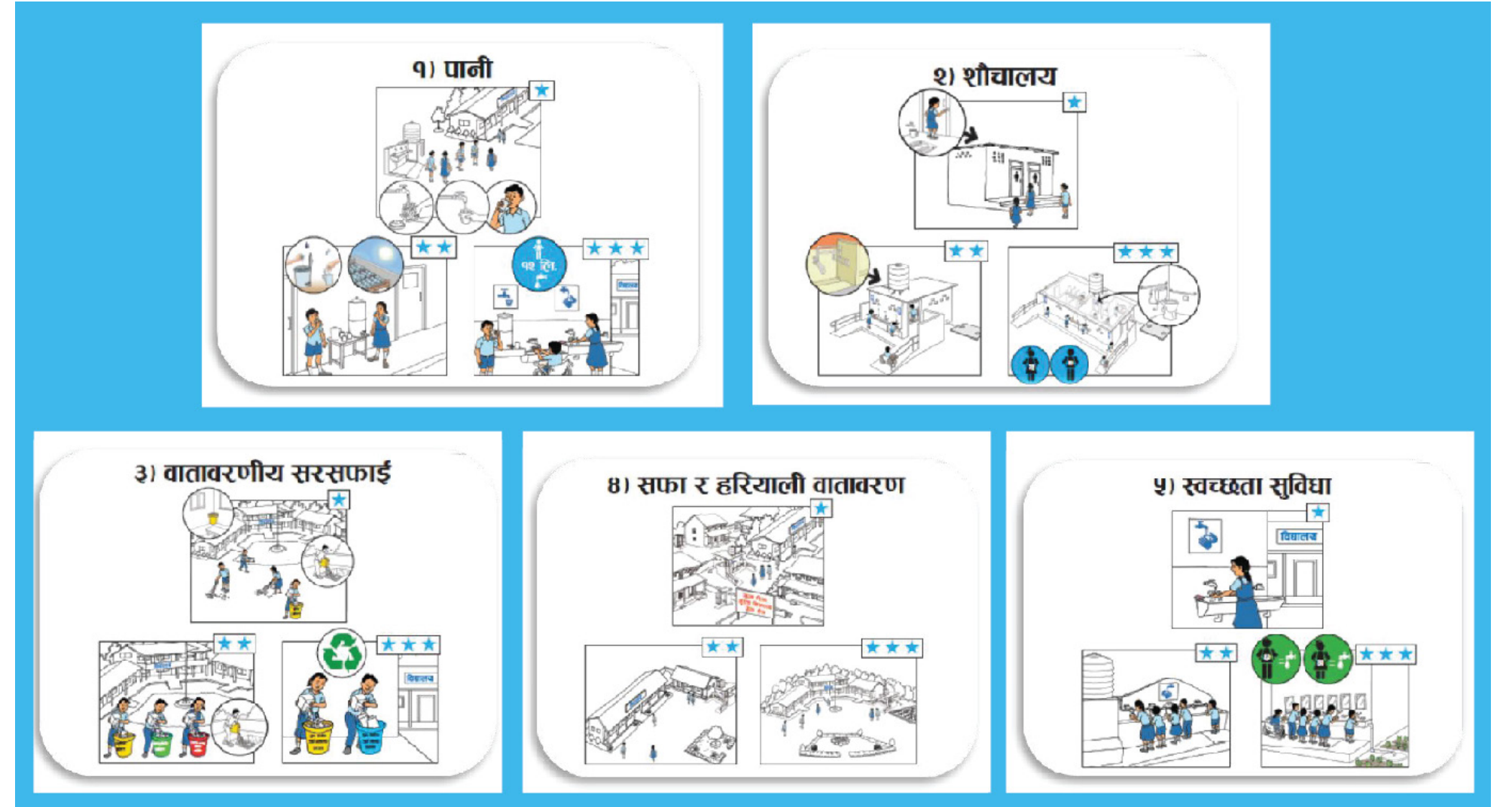
- पानीजन्य रोगहरु जस्तै हैजा (cholera), झाडापखाला (Diarrhoea), मादे ज्वरो (Typhoid), जुका पर्ने (Worm infestation), पोलियो (Polio), जन्डिस (Jaundice) आदिबाट बच्न र यसबाट हुन सक्ने महामारीबाट जोगिन
- बालबालिका बिरामी भएर सिक्ने क्षमतामा कमी आउन नदिन
- सरसफाइ तथा स्वच्छतासम्बन्धी सकारात्मक आनीबानीको विकास गर्न
- छात्राहरुमा महिनावारी हुँदा आइपर्ने सरसफाइसम्बन्धी समस्याहरुको समाधान गर्न र महिनावारीका बेला विद्यालयमा हुने अनुपस्थिति दर घटाउन
- सम्पूर्ण बालबालिकाले सफा, स्वच्छ र सुरक्षित रूपमा विद्यालय जान पाउने अधिकार सुनिश्चित गर्न ।
- विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिको विकास तथा सुधार गर्न
- सरकारको नीतिअनुसार तीनतारे विद्यालयको निर्माण तथा सुधार गर्न





# तारा पद्धतिअनुसारका सूचकहरु

१. पानी
२. शौचालय
३. वातावरणीय सरसफाइ
४. सफा र हरियाली वातावरण
५. स्वच्छता सुविधा



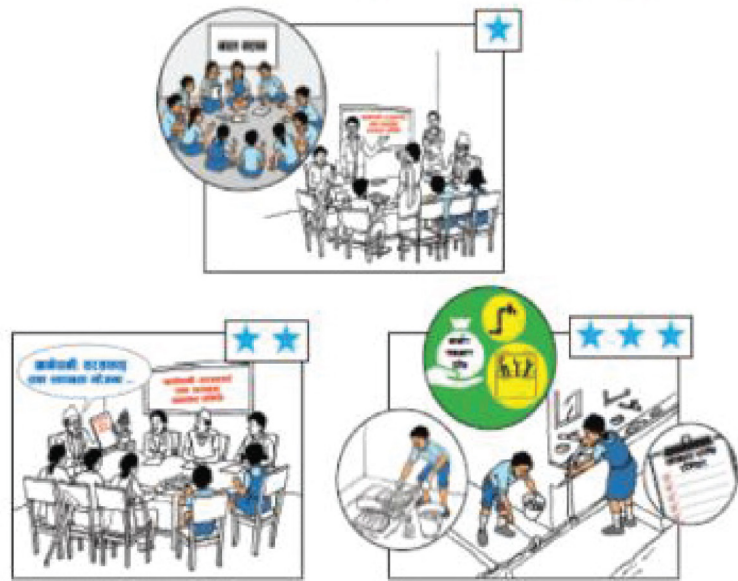
### ६) स्वच्छता शिक्षा



### ७) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सुविधा



### ८) संस्थागत व्यवस्था र दिगोपना



### ९) विपद जोखिम व्यवस्थापन

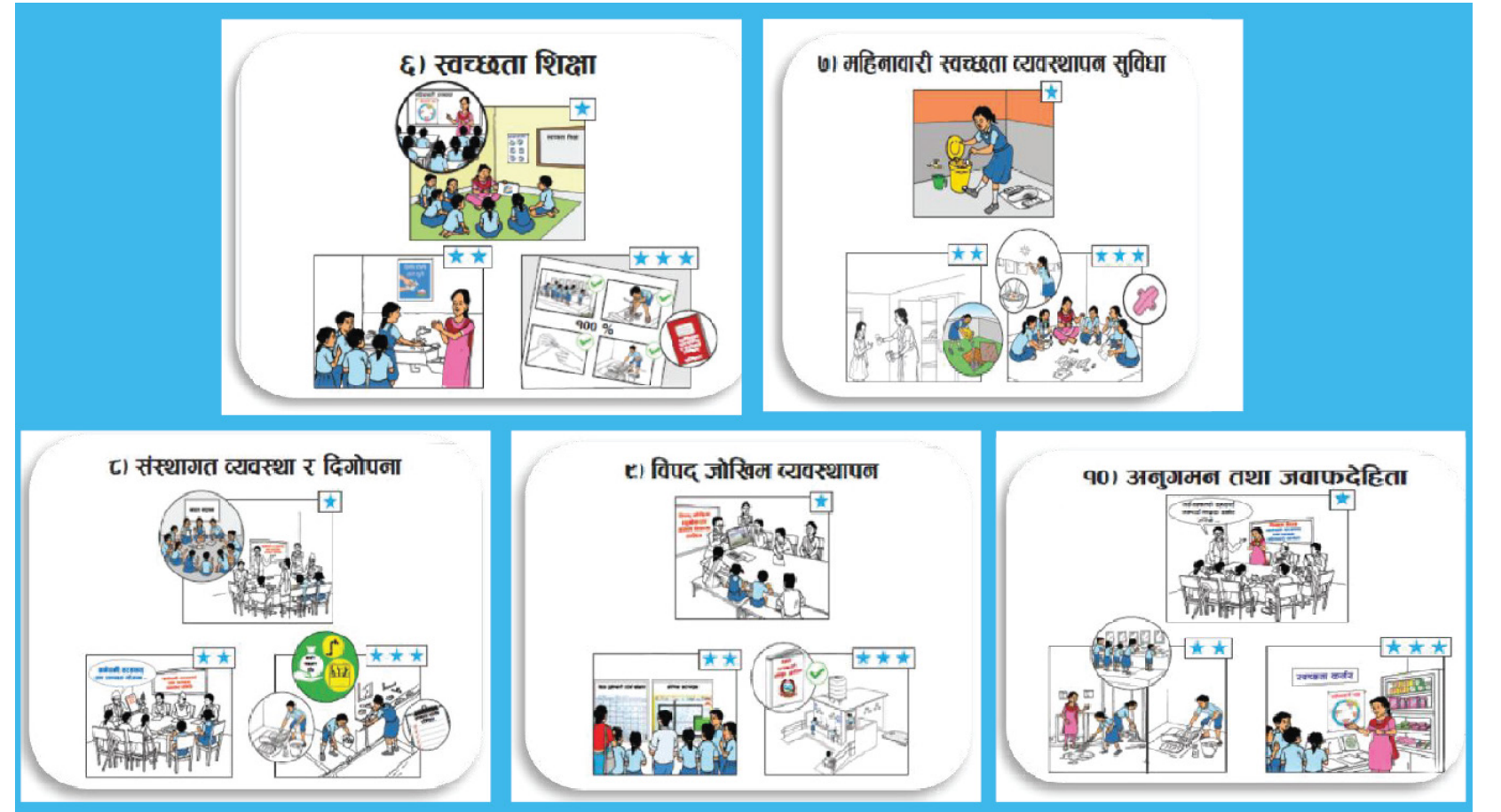


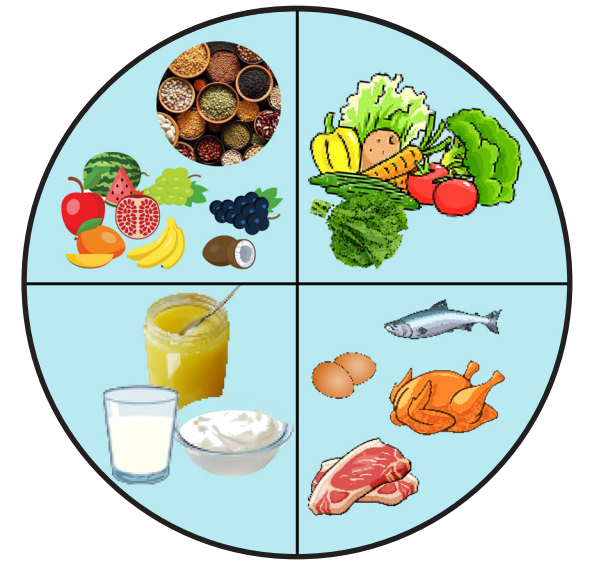
### १०) अनुगमन तथा जवाफदेहिता



# तारा पद्धतिअनुसारका सूचकहरु

६. स्वच्छता शिक्षा
७. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सुविधा
८. संस्थागत व्यवस्थापन र दिगोपन
९. विपद् जोखिम न्यूनीकरण
१०. अनुगमन तथा जवाफदेहिता





## उच्च जोखिमयुक्त अवस्था

### गर्भावस्था

- मातृमृत्यु दर घटाउन सकिने, पानीजन्य रोगको जोखिम, पोषणको अधिक आवश्यकता
- आमा र बच्चालाइ उच्च असर पर्ने गरी रोगको उच्च जोखिम

### परिश्रम गर्ने तथा सुत्केरी हुने अवस्था

- खानेपानी तथा सरसफाइसँग सम्बन्धित रोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिने
- सुधारिएको खानेपानी तथा सरसफाइबाट आमा तथा बच्चामा सेप्सिस र टिटानसमा उल्लेख्य सुधार हुने

### नवजात शिशु अवस्था

- ५ वर्षमुनिका करिब ४०% मृत्यु ४ हप्ताभित्र हुन्छ र यसको ३०% मृत्यु पानी तथा सरसफाइ जन्य रोगको कारणले हुने चलायमान तथा खोजीको समय
- दिसाजन्य वस्तु तथा कीटाणुमा बढी सम्पर्क भएको खण्डमा आन्द्रा तथा पेटसम्बन्धी रोगको कारण पुङ्कोपना हुनुका साथै ज्ञान धारण गर्ने क्षमतामा कमी हुने

### पूरक खानाको प्रयोग

- बढ्दो रूपमा कीटाणुको सम्पर्क हुने सम्भावना, खाना, पकाउने तथा खाने स्थान; सुधारिएको घरायसी सरसफाइले परजीवीजन्य तथा आन्द्राको सुजन हुने रोगलाई न्यूनीकरण गरेको र बच्चाको क्रमिक शारीरिक विकासमा उच्च टेवा दिने





# व्यवहार परिवर्तन तथा सञ्चार

कुनै पनि काम वा क्रियाकलापलाई लामो समयदेखि अपनाउँदै जाँदा त्यसले बानीको रूप लिई जीवनशैलीकै अभिन्न अङ्गको रूप लिने गर्दछ । ज्ञान हुनु आफैँ मा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । उक्त ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्नु अझ आवश्यक हुन्छ । नेपालीमा एउटा उखान छ, अर्ती दिन सजिलो छ तर आफैँले व्यवहारमा उतार्न गाह्रो छ । व्यवहार परिवर्तन भन्नाले बानीकै रूपमा अभ्यस्त भई अपनाइरहेको त्यस प्रकारका बानी व्यवहार अपनाउँदा पुर्याएको असरबारे चिन्तन मनन् गरी नकारात्मक असर भएको पाईएमा सो कुरा महशुस गरी अपनाई रहेको बानी व्यवहारलाई परित्याग गरेर सो को सट्टामा सकारात्मक बानी व्यवहार अपनाउनुलाई बुझिन्छ ।

**व्यवहार परिवर्तनका लागि मुख्य मान्यताहरू :**

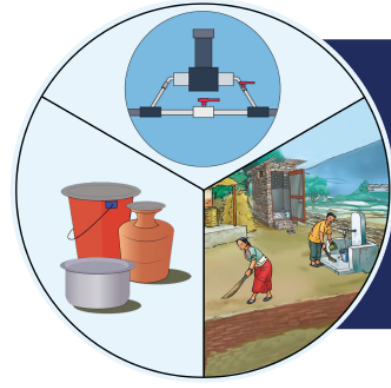
- ज्ञान हुनु मात्र पर्याप्त हुँदैन ।
- एक पटकको मात्र प्रयास प्रभावकारी हुँदैन ।
- अरुलाई परिवर्तन गर्न हामीले सर्वप्रथम आफूलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ ।
- उल्लेख्य रूपमा परिवर्तन होस् भन्नाका लागि हामीले आफ्नो सुविधालाई समेत छोड्नुपर्छ ।
- हाम्रो कार्यका सन्दर्भमा यसको अर्थ परिवर्तनको वातावरण सिर्जना गर्नु हो ताकि सहभागी समूहहरू नयाँ कुरा अपनाउन उत्प्रेरित होउन् ।

**व्यवहार परिवर्तनको लागि प्रभाव पर्ने तत्त्वहरू :**

- ज्ञान : कुनै पनि अपेक्षित बानीबाट हुने फाइदाको बारेमा ज्ञान हुनु जरुरी हुन्छ । जस्तै : साबुन पानीले हात धुँदा हुने फाइदा ।
- सुविधा : ज्ञान मात्र पर्याप्त हुँदैन राम्रो आनीबानी अवलम्बन गर्नको लागि हात धुने बानी तथा अभ्यासको लागि हात धुने ठाउँ चाहिन्छ ।
- सङ्गत : जस्तो सङ्गत छ त्यस्तै प्रभाव पर्दछ ।
- सामाजिक मान्यता : समाजमा विद्यमान धारणा र मान्यताले राम्रो बानी विकासमा प्रभाव परेको हुन्छ ।
- दवाब/सबलीकरण : यदि व्यक्ति तथा समूहले राम्रो बानीको अवलम्बन नगरेको खण्डमा स्थापित नीतिनियमको आधारमा दवाब दिने कार्यले पनि असल विकासमा सकारात्मक असर पर्दछ ।



## कुपोषणको दुष्चक्र



उचित खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता कायम गर्नाले, दिसामा पाइने जीवाणुहरूलाई मुख भित्र जानबाट जोगाउछ र पेट तथा आन्द्राको सङ्क्रमण हुन पाउदैन ।

प्रदुषित खाना, पानीका कारण पेट तथा आन्द्रामा सङ्क्रमण हुन्छ ।

तोकिएको समयमा नै जुकाको औषधि सेवन गर्नाले पेट भित्रका जुकालाई मारि थप क्षती हुनबाट जोगाउछ ।



आन्द्रामा सुजन हुन गइ आन्द्रामा क्षती पुऱ्याउछ ।

पटक पटक  
र  
निरन्तर  
सङ्क्रमण

जसले गर्दा बालबालिकामा पटक पटक विभिन्न खाले रोगको सङ्क्रमण हुने खतरा बढ्ने हुन्छ र बाल स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

कुपोषणको कारण बालबालिकाले जन्मजात तथा पछि आर्जन गरेको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा गिरावट आउछ ।

जसका कारण आन्द्राबाट खाएको खानाबाट पौष्टिक तत्व लिने कार्य आवश्यक मात्रामा हुनसक्दैन ।

उचित पोषण नपाउदा बालबालिकामा कुपोषणका समस्या देखिन्छ ।

बौद्धिक तथा शारीरिक तन्दुरुस्ती नहुने समस्या देखिने हुन्छ ।

सुक्ष्मपोषक तत्वहरू जस्तै भिटामिन A, बाल भिटा आदि खुवाउनाले पनि बालबालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाइ कुपोषण हुनबाट जोगाउछ ।



भिटाविन "A"

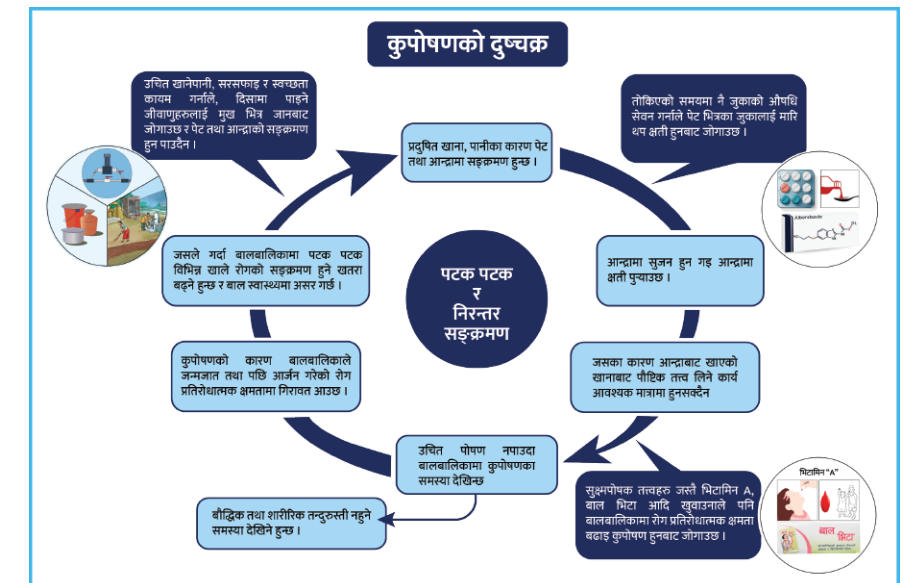
बाल भिटा

# वास र पोषणको अन्तरसम्बन्ध

नेपालमा लगभग २६ लाखमध्ये झन्डै ६.५ लाख बालबालिकाको वृद्धि विकास जसरी हुनुपर्ने हो त्यसरी भइरहेको छैन । यी ६.५ लाख भोलिका परिवार सङ्ख्या हुन् । भोलिको यति ठूलो परिवारको जीवनमा आजको कुपोषणको दुष्प्रभाव देखिने छ ।

## कुपोषणको दुष्चक्र :

- प्रदूषित खाना एवम् पानीका कारण पेट तथा आन्द्रामा सङ्क्रमण हुन्छ ।
- आन्द्रामा सुजन हुन गई क्षति पुर्याउँछ । यस्तो अवस्थामा आन्द्राबाट खाएको खानाबाट पौष्टिक तत्त्व लिने कार्य आवश्यक मात्रामा हुन सक्दैन ।
- उचित पोषण नपाउँदा बालबालिकामा कुपोषणको समस्या देखिन्छ ।
- बौद्धिक तथा शारीरिक तन्दुरुस्ती नहुने समस्या हुन सक्छ ।
- कुपोषणका कारण बालबालिकाले जन्मजात तथा पछि आर्जन गरेको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा गिरावट आउँछ । यसो भएमा बालबालिकामा पटक पटक विभिन्न खाले रोगको सङ्क्रमण हुने खतरा बढ्न गई बाल स्वास्थ्यमा असर पुग्दछ ।
- कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका कारण बालबालिकामा पटक पटक र निरन्तर सङ्क्रमण हुन गई बालबालिकाको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।



## तर यो कुपोषणको दुष्चक्रलाई निष्प्रभावी बनाउन निम्न कुराहरूले सहयोग गर्छ :

- उचित खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता कायम गर्नाले, दिसामा पाइने जीवाणुहरूलाई मुखभित्र जानबाट जोगाउँछ र पेट तथा आन्द्राको सङ्क्रमण हुन पाउँदैन ।
- त्यस्तै राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमअन्तर्गत बालबालिकाहरूलाई लगाउनुपर्ने खोप समयमा नै लगाउँदा त्यसले बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्न गई विभिन्न प्रकारका सङ्क्रामक रोगबाट जोगाउँछ ।
- तोकिएको समयमा नै जुकाको औषधी सेवन गर्नाले पेटभित्रका जुकाका कारण हुने क्षति हुनबाट जोगाउँछ ।
- सूक्ष्मपोषक तत्वहरू जस्तै भिटामिन ए, बाल भिटा आदि खुवाउनाले पनि बालबालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्न गई कुपोषण हुनबाट जोगाउँछ ।



# सबैका लागि दिगो खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता आयोजना (सुस्वा)



Co-funded by  
the European Union



SUOMI  
FINLAND

**NIRAS**

डिस्क्लेमर: ले यो सामग्री युरोपेली संघ, वैदेशिक मामिला मन्त्रालय फिनल्याण्ड र नेपाल सरकारको आर्थिक सहयोगमा तयार गरिएको हो । यस भित्र रहेका सामग्रीहरू SUSWA को एकमात्र जिम्मेवारी भित्र रहेका छन् र यसले युरोपेली संघ, फिनल्याण्डको वैदेशिक मामिला मन्त्रालय वा नेपाल सरकारको विचारलाई प्रतिनिधित्व गर्दैन।