



Primary Health and Hygiene Education

प्राथमिक स्वास्थ्य और स्वच्छता शिक्षा

एक स्वस्थ जीवन शैली और स्वच्छता बनाए रखना आपकी व्यक्तिगत देखभाल और स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। बच्चे हमेशा सहज रूप से यह नहीं जानते कि उन्हें यह कैसे करना है, और महत्वपूर्ण दैनिक दिनचर्या को पूरा करना भूल जाते हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में बच्चों को जानकारी विभिन्न सत्रों के माध्यम से स्वास्थ्य जीवन जीने के लिए के लिए तैयार करने के लिए बनाया गया है। वे आदतें जो वे छोटे बच्चों के रूप में विकसित करते हैं, अक्सर उनके वयस्क जीवन में भी जारी रहती हैं। उदाहरण के लिए, बच्चों को सही तरीके से हाथ धोने, उनके पर्यावरण को साफ रखने और उनके खाने-पीने के बारे में सिखाने से कक्षा में और सामाजिक समूहों के बीच संक्रमण और बीमारियों के प्रसार को कम करने में मदद मिल सकती है। अपने दांतों को सही तरीके से ब्रश करना और यह कब करना है, इसलिए सिखाया जाता है कि उन्हें जीवन में बाद में दांतों की समस्याओं से बचा जा सके। संतुलित व स्वस्थ आहार व्यवहार के महत्व के बारे में बात करने से बाद में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचा जा सकता है, और उन्हें अपनी पूरी क्षमता तक जीने में सक्षम बनाया जा सकता है। इस सामग्री को तीन व्यापक विषयों में विभाजित किया गया है जो मुख्य रूप से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं :

1. पर्यावरण स्वच्छता

स्वच्छता और स्वच्छता की तुलना में पर्यावरणीय स्वास्थ्य एक व्यापक पहलू है; इसमें स्वच्छता, स्वास्थ्य करने की विधा और पर्यावरण के कई अन्य पहलू शामिल हैं | जो इस मॉड्यूल में शामिल नहीं हैं वे हैं ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन, विकिरण, जीन प्रौद्योगिकी, बाढ़ और प्राकृतिक आपदाएं। इसमें स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय कारकों का अध्ययन भी शामिल है।

पर्यावरणीय स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के बाहरी सभी भौतिक, रासायनिक और जैविक कारकों और व्यवहार को प्रभावित करने वाले सभी संबंधित कारकों को संबोधित करता है। इसमें उन पर्यावरणीय कारकों का आकलन और नियंत्रण शामिल है जो स्वास्थ्य को संभावित रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए ध्यान रखने योग्य घटक:-

1. कूड़े के निस्तारण के लिए हमेशा बंद कूड़ेदान का इस्तेमाल करें या गड्ढा खोदें।
2. पानी को इकट्ठा न रहने दें क्योंकि यह डायरिया, पीलिया, टाइफाइड आदि जैसे संक्रमण रोगों को आकर्षित करता है। यह मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि जैसे मच्छर जनित रोगों को भी आकर्षित करता है।
3. पेशाब या शौच के लिए हमेशा शौचालय का प्रयोग करें। खुले में शौच ग्रामीण भारत में खराब स्वास्थ्य का प्राथमिक स्रोत है और यह बेहद खतरनाक है क्योंकि हमारे शरीर का कचरा शरीर से बाहर आने के बाद भी हानिकारक रसायनों का स्रोत होता है।



4. भोजन को ढककर रखें, गर्म होने पर ही खाएं और घरेलू मक्खियों को उनके संपर्क में न आने दें क्योंकि वे अपने साथ बीमारियां ले कर आती हैं।
5. ठहरे हुए पानी के स्रोत से पानी का सेवन न करें क्योंकि वे कई बीमारियों के लिए प्रजनन स्थल हैं।
6. अपने घर और आसपास को साफ रखें, अपने आस-पास कचरा या बायोडिग्रेडेबल सामग्री जमा न होने दें जैसे केले के छिलके, संतरे के छिलके, पकी हुई सब्जियों का कचरा आदि।

2. व्यक्तिगत स्वच्छता और उसके तरीके

अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता स्वयं को बैक्टीरिया या संक्रामक रोगों जैसे कि कोविड-19, सर्दी और फ्लू से बचाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। साबुन से हाथ धोने से ऐसे कीटाणु निकल जाते हैं जो आपको बीमार कर सकते हैं। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने से आपको अन्य लोगों में बीमारियों को फैलने से रोकने में भी मदद मिलेगी।

1. हाथ धोने से कीटाणुओं का फैलाव रुक जाता है। छींकने, खांसने या नाक बहने के बाद, खाना छूने से पहले, शौचालय के बाद, सार्वजनिक स्थानों पर रहने के बाद और बीमार लोगों के पास रहने के बाद हाथ अवश्य धोएं।
2. नियमित रूप से नहाने या शॉवर लेने से शरीर स्वस्थ रहता है। दिन के अंत में नहाना भी सोने के समय की दिनचर्या का हिस्सा हो सकता है। नहाने के बाद, साफ तौलिए या फलालैन से धीरे से पोंछें।
3. अपनी बेटी के योनी को स्नान या शॉवर में धीरे से धोएं। मूत्र पथ के संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए आगे से पीछे की ओर धोएं। योनि अपने आप साफ हो जाती है - इसमें कुछ भी न डालें।
4. अपने बेटे के लिंग और अंडकोश को वैसे ही धोएं जैसे आप शरीर के अन्य अंगों को धोते हैं। अपने बेटे को अपने लिंग के सिरे को नियमित रूप से साफ करना सिखाएं। चमड़ी के अंदर तक सफाई न करें जब तक कि वह आसानी से वापस न आ जाए।
6. दांतों को दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार सोने से पहले ब्रश करें।
7. अपने बच्चे को सिखाएं कि छींकते या खांसते समय अपने मुंह को टिश्यू, आस्तीन या कोहनी से ढकें। इस्तेमाल किए गए टिश्यू को बिन में डालें। छींकने या खांसने के बाद हाथ धोएं।

हमें अपने बालों को नियमित रूप से धोना चाहिए क्योंकि बालों की खराब स्वच्छता से डैंड्रफ और त्वचा में संक्रमण हो सकता है। डैंड्रफ खोपड़ी पर मृत त्वचा है जो छोटे-छोटे गुच्छे में निकलती है जब वसामय ग्रंथियां बहुत अधिक तेल का उत्पादन करती हैं और खोपड़ी पर जमा हो जाती हैं। यह जूँ को भी आकर्षित करता है और इन परजीवियों के लिए एक प्रजनन स्थल प्रदान करता है जो फिर एक बाल से दूसरे के बालों में कूद जाते हैं।



3. पोषण

जीवन के प्रत्येक चरण के दौरान संपूर्ण, संतुलित और आयु के अनुकूल पोषण का होना महत्वपूर्ण है। यह जीवन के पहले 5 वर्षों के दौरान विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, बचपन में, जहां शरीर तेजी से विकसित होता है, पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन भी दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। कुपोषण तब होता है जब उचित पोषण की कमी होती है। यह किसी व्यक्ति के आहार सेवन में असंतुलन, कमियों या अधिकता के साथ होता है। बचपन में, कुपोषण दो तात्कालिक कारणों से हो सकता है। पहला है अपर्याप्त आहार का सेवन और दूसरा है डायरिया। खराब पोषण के परिणामस्वरूप मोटापे, या कम वजन, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याओं, और शारीरिक और अकादमिक रूप से बढ़ने में रुकावट हो सकती है।

A. बहुत सारी विभिन्न सब्जियां, और फल खाना

B. दूध, दही, पनीर जैसे कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन (नोट: कम वसा वाले खाद्य पदार्थ 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं हैं)

C. अनाज (प्राथमिकता: साबुत अनाज) जैसे स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट खाना

D. मांस, मछली, चिकन, अंडे जैसे प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना

E. ताजे फलों के रस सहित शर्करा युक्त पेय को सीमित करने का प्रयास करें। इनसे मोटापा और दंत क्षय हो सकता है।