

सारी दुनिया के बच्चों के लिए

आइए मिलकर हाथ धोएं

हाथ धोकर जीवन की रक्षा करें



1 मुझे बचपन से ही सिखाया गया है कि हमें दिन में कई बार साबुन से हाथ धोने चाहिए

2 क्या? मतलब..... "हाथ कब धोने चाहिए"?

3 (1) जब बाहर से घर वापस आते हैं, तब घर पहुँचते ही तुरंत हाथ धोने चाहिए

4 (2) टॉयलेट के बाद

5 (3) खाना खाने से पहले, और नाश्ते से पहले भी हाथ धो लिए ?

6 अरे ? हाथों को इतना क्यों धोना है ?

7 ऐसा है कि, हमारे हाथ और उँगलियाँ साफ दिखते तो हैं, लेकिन बहुत सारे कीटाणु और वायरस ऐसे हैं जो हाथों पर लगे होते हैं पर दिखते नहीं हैं

8 बिना हाथ धोये, खाना खाने से

9 इससे पेट में दर्द हो सकता है

10 आप बीमार भी पड़ सकते हैं

11 मुझे भी कहा गया है कि जानवरों की देखभाल करने के बाद, "अपने हाथ साबुन से धोया करो"

या फिर हाथों से अपने चेहरे को छूने से, कीटाणु आँख, मुँह या नाक से शरीर के अंदर पहुँचते हैं

कचरा छूने के बाद भी

12 देखिये, बिलकुल ऐसे!

13 सिर्फ पानी से अपने हाथों को गीला करने से कीटाणु नहीं जाते हैं

14 कीटाणु साबुन के झाग से बहुत नफरत करते हैं

इसलिए अच्छे से झाग बनाकर कीटाणुओं को धोना चाहिए

15 साबुन से हाथ धोने का तरीका

1 2 3 4...
घंटे समय धीरे-धीरे 30 तक गिनने के बाद धोएं
~ झाग बनाकर धोएं ~

16 और फिर, साबुन को पानी से पूरी तरह से धो लें

हाथ पानी से धोएं

साबुन लगाए और झाग बनाएं

हथेलियों

हाथों के पीछे

दोनों कलाईयां

नाखूनों के नीचे

उँगलियों के बीच

दोनों अंगूठे

एक साफ तौलिया से हाथों को पोछें और उन्हें पूरी तरह से सूखा लें... बस हो गया !

17 लेकिन ... मेरे गाँव में, नल का पानी नहीं है और हमें पानी भरने के लिए पैदल लंबी दूरी तय करनी पड़ती है

18 हाँ यह तो है पानी हमारे लिए ज़रूरी है

थोड़े से पानी से भी अपने हाथों को अच्छे से धोने का तरीका है

19 आइए सब मिलकर कोशिश करें और दुनिया भर के बच्चों के हाथों में फंसे कीटाणुओं को दूर भगाएं!

ज्यादा से ज्यादा बच्चे स्वस्थ रहें !!

Tippy-Tap
नीचे की डबड़ी पर पर रल्ले तो थोड़ा थोड़ा पानी निकलने लगता है

हाथ धोने का किट
पानी की थकी भुपाने पर पानी निकलता है

केटली से धोना
बस एक कप पानी से भी धो सकते हैं !

इसलिए हाथ धोने के लिए ज्यादा पानी नहीं इस्तेमाल कर सकते हैं

केटली में पानी डलें और बाही बाही से हाथ धो लें

जितना हो सके साफ पानी का इस्तेमाल करें

कार्टून : किमीदोरी इनोउए

