

आपके लिये क्या जानना जरूरी है
सुरक्षित पेय जल और व्यक्तिगत साफ-सफाई



आस्ट्राजेनेका युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम

यह प्रकाशन युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम, आस्ट्राजेनेका भूमंडलीय समुदाय निवेश कार्यक्रम है।

‘युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम’ को अपने सामने उपस्थित मुद्दों से निपटने में असंगत युवा लोगों की मदद करना, वर्तमान में उनके स्वास्थ्य की रक्षा करना और भविष्य में बेहतर जीवन की उनकी संभावनाओं को सुधारना है।

यह कार्यक्रम आस्ट्राजेनेका, ‘दि जॉन हापकिन्स ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ’ और एक अग्रणी बाल-केंद्रित विकास संगठन प्लान इंटरनेशनल की साझेदारी है।

प्लान निर्धनता के जीवन से अवसरों से युक्त भविष्य की ओर बढ़ने में विश्व के निर्धन बच्चों की सहायता करते हुए लैटिन अमरीका, अफ्रीका और एशिया के 48 देशों में कार्यरत है।

प्लान इंडिया द्वारा सितंबर 2011 में प्रकाशित

कृपया इस प्रकाशन के हिस्सों अथवा पूरे प्रकाशन को बेहिचक उद्धृत, अनूदित, वितरित और प्रेषित करें बशर्ते है कि प्लान इंडिया के नाम का उल्लेख किया गया हो।

आभार

यह प्रशिक्षण किट सीमांतीकृत और पिछड़े तबकों के किशोर-किशोरियों (10-24 वर्ष) को अभी और भविष्य में अपनी स्वास्थ्य-रक्षा के विकल्पों की जानकारी देकर उनके स्वास्थ्य और कल्याण में सार्थक अंतर लाने के लिए आस्त्रा जेनेका, प्लान यूके और प्लान इंडिया द्वारा आरंभ की गई। युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम पहल करने का परिणाम है। प्लान इंडिया इस परियोजना को दिल्ली के पांच परियोजना स्थलों (होलांबी कलां, मदनपुर खादर, बदरपुर, द्वारका और मंगोलपुरी) में चार साझेदार संगठनों (नवसृष्टि, सीएएसपी, आलम्ब और डॉ. ए.वी. बालिया ट्रस्ट) की सहायता से चला रहा है।

इस अवसर पर प्लान इंडिया इस प्रशिक्षण किट को पूरा करने में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से योगदान करने वाले सभी संबंधित व्यक्तियों का हार्दिक आभार प्रकट करता है।

तकनीकी समीक्षा और सलाह के लिए – जिससे हमें इस किट को अंतिम रूप देने में मदद मिली – एनएचएसआरसी के कार्यकारी निर्देशक, डॉ. टी. सुन्दररमन और उनकी टीम का हम हृदय से धन्यवाद करते हैं।

साथ ही तकनीकी सहायता और फीडबैक के लिए श्री सचिन गोलवलकर, डॉ. कल्याणाशीष दास, श्री मनीष मित्रा श्री मोहित आहुजा को उनकी सहायता के लिए संचार प्रभाग, प्लान इंडिया की, सुश्री चंद्रा कन्नापिरन को हमारा आभार ज्ञापन।

न्यू कांसेप्ट की टीम के सदस्य प्रशिक्षण किट तैयार करने के लिए कंसल्टेंट, रश्मि मल्होत्रा और जानकारी के पुनरीक्षण के लिए डॉ. बेउलाह जयकुमार हमारे विशेष धन्यवाद के पात्र हैं।

इतना ही नहीं बल्कि आखिर में, (आस्त्रा जेनेका ग्लोबल और आस्त्रा जेनेका- इंडिया के लगातार साथ और मार्गदर्शन देने के लिए धन्यवाद करते हैं।

पृष्ठभूमि और

प्रस्तावना



पानी सभी प्राणियों के लिए आवश्यक है। खाने के बिना हम कई सप्ताह तक रह सकते हैं, पर पानी के बिना कुछ दिन भी नहीं रह सकते। व्यक्ति जितना अधिक पानी पीता है उसका जीवन उतना ही स्वस्थ होता है। अनेक उद्देश्यों के लिए उपयोग में लाया जाने वाला पानी साफ होना चाहिए, पर पीने और खाना पकाने का पानी विशेष रूप से शुद्ध होना चाहिए, अन्यथा इससे कई रोग हो सकते हैं। दूषित पानी का उपयोग करने से दस्त, टायफाइड और पीलिया होने की संभावना रहती है; और रुके हुए पानी में मच्छर जैसे रोग पैदा करने वाली रोगवाहक कृमि पनप सकते हैं।

विश्व बैंक के एक आकलन के अनुसार भारत में 21 प्रतिशत संक्रामक रोगों का कारण असुरक्षित पानी है। अकेले दस्त से ही प्रति दिन 1,600 लोगों की मृत्यु हो जाती है।

रोगों की रोकथाम के लिए पानी को दूषित होने से बचाना आवश्यक है।

स्वच्छता और व्यक्तिगत साफ-सफाई के मुद्दों का पानी के दूषित होने से निकट का संबंध है। स्वच्छता न रहने से पानी के स्रोत दूषित हो सकते हैं, और व्यक्तिगत साफ-सफाई न रहने से घर में उपयोग किया जाने वाला पानी दूषित हो सकता है। इसलिए व्यक्तिगत स्तर पर और घर-परिवार के स्तर पर साफ-सफाई के अच्छे तौर-तरीके अपनाना जरूरी है, जैसे कि हाथ धोना, पानी को शुद्ध करने और भण्डारित करने के उपयुक्त तरीके अपनाना आदि।

युवा लोग उपयुक्त साफ-सफाई, जल प्रबंधन और स्वच्छता के सही तरीके सुनिश्चित करके बदलाव के वाहक बन सकते हैं।

“सुरक्षित” पानी क्या है? और क्यों महत्वपूर्ण है?

पानी कई तरह से दूषित हो सकता है – रोगमूलक प्रदूषकों में बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्म जीव शामिल हैं जबकि गैर-रोगमूलक प्रदूषकों में मिट्टी और गंदगी शामिल है जिससे पानी मटमैला हो जाता है उसमें रसायन और धातुएं घुल जाती हैं।

पानी को तभी शुद्ध माना जाता है जब उसमें प्रदूषकों का स्तर उस सीमा तक रहता है जिस सीमा तक वैज्ञानिक जांच द्वारा उसे सुरक्षित पाया जाता है।

सुरक्षित पानी की परिभाषा उसके उपयोग के अनुसार अलग-अलग होती है। पीने, कुल्ला करने या खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला सुरक्षित पानी स्वच्छ और पारदर्शी होना चाहिए और उसमें बैक्टीरिया तथा रसायनों के स्तर बहुत निम्न होने चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने ऐसे सुरक्षित स्तरों को वैज्ञानिक रूप से स्पष्ट किया है।

सुरक्षित पानी में उपचारित भू-जल और साथ ही प्राकृतिक स्रोतों, झरनों और साफ कुंओं जैसे स्रोतों का अनुपचारित, पर अदूषित जल शामिल है।

पीने और खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले पानी को शुद्धतम गुणवत्ता वाला बनाने के लिए उपचारित किया जाना चाहिए। नहाने, हाथ धोने, कपड़े, फल, सब्जियां और बर्तन धोने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले पानी को उपचारित कर सुरक्षित गुणवत्ता वाला पानी बनाना चाहिए, जबकि पर्यावरण स्वच्छता, बागबानी और शौचालय धोने के लिए इस्तेमाल किया जाना वाला पानी साफ तो होना चाहिए पर उसकी शुद्धता का स्तर उक्त प्रकार के पानी जितना होने की जरूरत नहीं है।

क्या साफ पानी और पारदर्शी पानी एक समान है?

हम सुरक्षित और साफ पानी कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

नहीं! पारदर्शी पानी में भी ऐसे कीटाणु पाये जा सकते हैं जो रोग पैदा कर सकते हैं।

पानी से समस्त प्रकार के प्रदूषक तत्वों को हटाने की विभिन्न तकनीकें इस प्रकार हैं?

- **पानी में क्लोरीन डालना:** क्लोरीन विसंक्रमणकारी तत्व है और पानी में इसे मिलाने से सूक्ष्म जीव या कीटाणु समाप्त हो जाते हैं।
- **उबालना:** यह सूक्ष्म जीवों को हटाने का सबसे अच्छा तरीका है।
- **छानना:** पानी को छानने से मिट्टी और गंदगी हट जाती है।
- **स्वच्छ प्रकार से उपयोग में लाना:** पानी को स्वच्छ प्रकार से उपयोग में लाकर उबालने या क्लोरीनयुक्त बनाने या छानने के बाद उसे दूषित होने से बचाया जा सकता है।
 - **स्वच्छ प्रकार से भण्डारित करके रखना:** उबालने, क्लोरीनयुक्त करने या छानने के बाद पानी को अगर स्वच्छ प्रकार से भण्डारित करके रखें तो वह दूषित नहीं होगा।



क्लोरीनीकरण कैसे किया जाता है? पानी में कितनी क्लोरीन मिलानी चाहिए?

क्लोरीनीकरण का अर्थ है पानी में क्लोरीन डालना। क्लोरीन पानी में मौजूद विभिन्न रोगाणुओं को मार कर पानी को पीने और अन्य प्रकार के उपयोग के लिए सुरक्षित बनाती है? पेय जल के लिए एक लिटर पानी में 3 मिलिग्राम क्लोरीन मिलायें। नहाने और घरेलू उपयोग में लाये जाने वाले टंकी के पानी के लिए एक लिटर पानी में 2-3 मिलि ग्राम से अधिक क्लोरीन न मिलायें।



क्लोरीनयुक्त पानी कितने दिन चलता है?

पतले मुंह वाले और कस कर ढक्कन लगाये बर्तन में रखा क्लोरीनयुक्त पानी का सात दिन तक उपयोग किया जा सकता है। इसके बाद इसे पीने के अलावा दूसरे उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। चौड़े मुंह वाले और कस कर ढक्कन न लगाये गये बर्तन में रखे क्लोरीनयुक्त पानी को 24 घंटे बाद ही पीने के अलावा दूसरे उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल करना चाहिए।

अगर उपचारित करने के बाद पानी में क्लोरीन का स्वाद बना रहे तो इसे कैसे दूर किया जा सकता है?

बर्तन को हिलायें और फिर खोलें। इस प्रक्रिया को तब तक दोहराते रहें जब तक क्लोरीन का स्वाद या गंध चली नहीं जाती।

पानी को सुरक्षित बनाने के लिए कैसे और कितनी देर तक उबालना चाहिए?

पानी को हंडिया या किसी अन्य बर्तन में तब तक गरम करते रहना चाहिए जब तक बड़े-बड़े बुलबुले दिखने शुरू नहीं हो जाते। इसके बाद इसे ढंडा करके पिया जा सकता है।



उबला पानी कितने समय तक सुरक्षित रहता है?

उबला पानी केवल 24 घंटे तक पीने के लिए सुरक्षित होता है। इसके बाद इसका उपयोग पीने के अलावा किसी और उद्देश्य के लिए करें।

पानी को किस प्रकार छानते हैं? क्या यह कार्य घर पर किया जा सकता है?

पानी को छानने का अर्थ है किसी छानने वाली चीज, रासायनिक प्रक्रिया या जैववैज्ञानिक प्रक्रिया के द्वारा पानी की अशुद्धता को दूर करना। इस समय बाजार में सस्ती कीमतों पर पानी के कई फिल्टर उपलब्ध हैं। इस्तेमाल करने से पहले पानी को छानने की एक सरल प्रक्रिया यह है कि किसी बर्तन के ऊपर महीन कपड़ा रखें और उस पर पानी डालें। कपड़ा उस बर्तन के मुंह पर पूरी तरह आना चाहिए जिस बर्तन में पानी गिर रहा है ताकि पानी बाहर न छलके या बिना छने हुए बर्तन में न जाये।

पानी का रखरखाव कैसे करना चाहिए?

- ऐसा स्थान से लाया जाना चाहिए जहां सफाई हो। पीने का पानी लाने वाला बर्तन भी साफ होना चाहिए।
- पंप या नल से लिये गये पीने के पानी को महीन कपड़े से या जीरो बी जैसे फिल्टरों द्वारा छान लेना चाहिए।
- पानी को गरम करना ही पर्याप्त नहीं होता। उसे कम से कम 15 मिनट उबालना चाहिए।
- पानी के बर्तन पर हमेशा ढक्कन लगा कर रखें, नहीं तो उसमें धूल और गंदगी पड़ सकती है। बर्तन से पानी निकालने से पहले अपने हाथ धो लें, अगर आपने पानी का उपयोग करने से पहले किसी अस्वच्छ चीज को (जैसे कि शौचालय के मग या बच्चे को डाइपर) पकड़ा है तो दूसरे काम करने से पहले अच्छी तरह से अपने हाथ धो लें।
- बर्तन विशेषकर पीने के पानी वाले बर्तन से पानी निकालने के लिए डोलची का इस्तेमाल करें। पानी के स्वच्छ तरीके से उपयोग के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि पानी के घड़े या बर्तन से पीने का पानी निकालने या उढेलने के लिए लंबे हत्थे वाली डोलची का इस्तेमाल किया जाये।
- डोलची से निकाला पानी पीने के लिए साफ गिलास में उढेलें। गिलास को पकड़ते समय ध्यान रखें कि उंगलियां पानी में न डूबें।

स्वच्छ और सुरक्षित रखने के लिए पानी का भण्डारण कैसे करना चाहिए?

सुरक्षित पानी को हमेशा साफ-सुथरे स्थान पर रखना चाहिए। इसे ऐसे बर्तनों या घड़ों में रखें जिन्हें नियमित रूप से धोया जाता है। इन्हें भली भांति ढक कर रखें ताकि पानी में मच्छर न पनपें। पानी के बर्तन या घड़े को ढक कर रखना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि इससे प्रदूषक पानी में नहीं गिरते। बर्तन का ढक्कन चौड़ा होना चाहिए ताकि कीड़े-मकोड़े बर्तन के किनारों पर न चलें।



क्या मैं पहले से रखे उपचारित पानी में नया उपचारित पानी मिला सकती हूँ?

नहीं। बर्तन में पहले से रखा सारा पानी इस्तेमाल किया जाना चाहिए या उसे फेंक देना चाहिए और उसके बाद ही नया उपचारित पानी बर्तन में डालना चाहिए। 'पुराने' और 'नये' उपचारित पानी को न मिलायें।

पानी से होने वाले रोग क्या हैं और वे कैसे संचरित होते हैं?

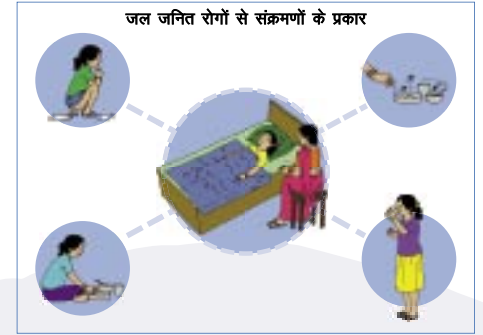
पानी से होने वाले रोग वे रोग होते हैं जो पानी में मौजूद रोगाणुओं और अन्य सूक्ष्म जीवों या कीटाणुओं से होते हैं, जैसे कि दस्त, टायफाइड, गेस्ट्रो एंटराइटिस, हेपेटाइटिस-ए, पीलिया, हेपेटाइटिस-बी, पेचिश, हैजा, पोलियो, त्वचा के संक्रमण। ये सभी रोगाणु मानव मल के जरिये शरीर में प्रविष्ट होते हैं, इसलिए मल का सुरक्षित निपटान और सुरक्षित पेय जल स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक हैं।

ये रोग किस प्रकार से संचरित होते हैं?

ये रोग उस दूषित पानी से होते हैं जो निम्न प्रकार से दूषित होता है:

- मानव और पशु मल से – खासकर जहां खुले में पैखाना किया जाता है।
- गंदे हाथ, विशेषकर जब शौच के बाद हाथ नहीं धुलते
- गंदे पानी में से सींच कर उगाई गई और पकाने से पहले अच्छी तरह न धोई गई सब्जियां।
- गंदे पानी या मिट्टी में बिना जूते-चप्पल पहने चलने से होने वाला संदूषण

गंदे पानी से त्वचा के संक्रमण भी हो सकते हैं।



खुले में शौच क्यों नहीं करना चाहिए?

मानव मल में लाखों कीटाणु और रोगाणु होते हैं। इसे अधिकतर वर्तमान रोगों का सबसे महत्वपूर्ण संचरण मार्ग माना जाता है। भारत में अक्सर बहुत से लोग खुले में शौच करते हैं; इसलिए मानव मल में मौजूद कीटाणु और रोगाणु मिट्टी में मिल जाते हैं। फिर ये रोगाणु पानी, मिट्टी, पैरों, नाखूनों में स्थानांतरित हो जाते हैं और नदी, तालाबों और खाद्य वस्तुओं को संदूषित करते हैं। मक्खियां और कीड़े-मकोड़े मल में रहते हैं और हमारे आसपास के स्थानों और घरों में जाकर खाद्य वस्तुओं और पानी को दूषित करते हैं। दूषित पानी और भोजन का उपयोग करने से व्यक्ति बीमार पड़ सकता है और उसे हैजा, पोलियो और टाइफाइड जैसे कई रोग हो सकते हैं।

मैं इन रोगों की रोकथाम कैसे कर सकता हूँ और स्वस्थ कैसे बने रह सकता हूँ?

मैं व्यक्तिगत साफ-सफाई का ध्यान कैसे रखूँ?

सुरक्षित और उपचारित पानी पीने के साथ-साथ व्यक्तिगत साफ-सफाई बरतना भी बहुत आवश्यक है। स्वच्छता और व्यक्तिगत साफ-सफाई की दिशा में उठाया गया एक छोटा-सा कदम भी अच्छे स्वास्थ्य और रोगों की रोकथाम में काफी सहायता प्रदान कर सकता है।

इस संबंध में आपको नियमित रूप से निम्नलिखित कदमों का पालन करना चाहिए:

- हर रोज स्नान करें
- भोजन करने से पहले और भोजन के बाद साबुन से हाथ धोयें
- शौच के बाद साबुन से हाथ धोयें।
- खाना पकाने से पहले साबुन से हाथ धोयें।
- जानवरों को छूने के बाद हाथ धोयें।
- आपके नाखून हमेशा कटे होने चाहिए क्योंकि बैक्टीरिया नाखूनों के अंदर छिप जाते हैं और इन्हें हटाना कठिन होता है।
- घर बाहर जाते समय हमेशा जूते-चप्पल पहलें क्योंकि नंगे पांवों से बैक्टीरिया से होने वाला प्रदूषण घर में आ सकता है।
- मिट्टी में या जानवरों के साथ खेलने के बाद बच्चों को हाथ धोने चाहिए।
- बाहर से आने के बाद हाथ-पांव धोने चाहिए।
- किसी गंदी या प्रदूषित चीज (जैसे कि मिट्टी) के संपर्क में आने के बाद हाथ धोने चाहिए?



स्वास्थ्य और साफ-सफाई के निम्न प्रकार के पांच स्रोत हैं: उंगलियां, मक्खियां, मल, भोजन और तरल। इसलिए हमें अगर व्यक्तिगत स्वास्थ्य और साफ-सफाई सुनिश्चित करनी है तो इन पांचों संकेतकों या स्रोतों का ध्यान रखना होगा।

हाथ धोना क्यों जरूरी है?

पानी एक प्राकृतिक स्वच्छताकारी तत्व है और इसलिए इससे गंदगी, रसायनों और साथ ही रोगाणुओं के स्रोतों को साफ करने में मदद मिलती है। हम अपने हाथों का उपयोग मुंह में खाना रखने या आंखें मसलने के लिए भी करते हैं। इसलिए रोगाणु आसानी से हमारे शरीर के नाजुक अंगों और हिस्सों में पहुंच सकते हैं। इसलिए अधिकतम संक्रमणों और रोगों से बचने के लिए उपयुक्त तरीके से हाथ धोना जरूरी है। शौच करने के बाद हमेशा हाथ ढंग से साफ करने चाहिए।



हमें अपने हाथ कब धोने चाहिए?

दस्त और अन्य जल-जनित रोगों की रोकथाम के लिए भोजन करने, खाना पकाने, बच्चों को खाना खिलाने और शौच करने और मल त्याग करने वाले शिशु को धोने के बाद हाथ धोने चाहिए।

कितनी देर तक हाथ धोने चाहिए?

अगले पृष्ठ पर दिये गये छह कदमों का उपयोग करते हुए हाथ धोने चाहिए। यह न भूलें कि हाथ धोना व्यक्तिगत साफ-सफाई का सबसे सस्ता और प्रभावकारी तरीका है।

हमें अपने हाथ किससे धोने चाहिए?

हमें पानी और साबुन से हाथ धोने चाहिए। भली भांति हाथ धोने के लिए पहले उनको गीला करें, साबुन लगाकर उन्हें कम से कम तीन बार आपस में रगड़ें, नाखूनों के नीचे सफाई करें और फिर बहते पानी में रगड़-रगड़ कर उन्हें धोयें। उन्हें हिलाकर हवा में सुखायें या साफ तौलिये या कपड़े से पोछें। (केवल साफ कपड़ा उपलब्ध होने पर)

हमें अपने हाथ कैसे धोने चाहिए?

निम्न कदम उठाते हुए हाथ धोने चाहिए:

अपनी कमीज की बांहों को कोहनी तक मोड़ें और सादे पानी व साबुन से निम्न क्रम अपनाते हुए हाथ धोयें:

1. हथेलियां और उंगलियां तथा उंगलियों के बीच के स्थान
2. हाथों के पीछे
3. उंगलियां और पोर
4. अंगूठे
5. उंगलियों के छोर
6. कलाईयां और कोहनी तक बांह

हाथ धोने के बाद बाल, पेन आदि तब तक न छुएं जब तक वह कार्य पूरा न हो जाये जो आप करने जा रहे हैं।

हाथ धोने का क्रम



हथेली और उंगलियां तथा
उंगलियों के बीच के स्थान



हाथों के पीछे



उंगलियां और पोर



अंगूठे



उंगलियों के छोर



कलाई और कोहनी तक बांह

अगर मेरे पास साबुन नहीं है तो मैं उसकी जगह क्या इस्तेमाल करूं?

सफाई के लिए साबुन ही सबसे अच्छा होता है, पर अगर साबुन नहीं है तो आप राख, रेत या यहां तक कि मिट्टी का भी उपयोग कर सकते हैं क्योंकि ये सभी गंदगी या रोगाणुओं को हटाने में मदद करते हैं। इसके बाद बहते पानी रगड़-रगड़ कर हाथ धोयें।

क्या “स्वच्छ पानी” यानी शुद्ध और उपचारित किये गये पानी से ही हाथ धोने जरूरी हैं?

साफ पानी से हाथ धोना ही सबसे अच्छा होता है, पर अगर साफ पानी उपलब्ध नहीं है तो किसी भी पानी में हाथ धोने से वे गंदे हाथों से तो अधिक स्वच्छ हो जायेंगे, विशेषकर अगर आप साबुन, रेत या राख का उपयोग करते हैं। बहते पानी में हाथों को रगड़ कर धोना बेहतर होता है।

समुदाय में साफ-सफाई बनाये रखने में युवा लोग क्या भूमिका निभा सकते हैं?

युवा लोग ही हमारे देश की वर्तमान वास्तविकता को प्रभावित कर रहे हैं और वे ही देश के भविष्य का निर्माण करेंगे। उनके लिए यह जरूरी है कि वे स्वच्छ पानी, उपयुक्त साफ-सफाई और व्यक्तिगत सफाई के तरीकों के महत्व को जानें और यह जागरूकता दूसरों में भी फैलायें। उन्हें व्यक्तिगत साफ-सफाई के तरीकों की जानकारी होनी चाहिए तथा यह जागरूकता दूसरों में भी फैलानी चाहिए। उन्हें समुदाय के विकास में सहायता की जिम्मेदारी लेनी चाहिए और अस्वस्थ तौर-तरीकों को बदल कर तथा स्वस्थ तौर-तरीके अपनाते हुए दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करना चाहिए और इस तरह परिवर्तन के वाहक बनना चाहिए।

कार्यक्रम

- द सेफ वाटर = हेल्दी लाइफ प्रोग्राम, वाटर हेल्थ इंटरनेशनल एण्ड नांदी फाउंडेशन © 2008 वाटर हेल्थ इंटरनेशनल.
- गाइड फॉर ट्रेनिंग आउट रीच वर्क्स: वाटर एण्ड सैनिटेशन, यूएसएड हाइजीन इंप्रूवमेंट प्रोजेक्ट (एचआईपी), 2009
- लाइफ स्किल्स बेस्ड हाइजीन एजुकेशन, आईआरसी इंटरनेशनल वाटर एण्ड सैनिटेशन सेंटर 2004

प्लान इण्डिया - एक परिचय

प्लान इण्डिया, भारत में रजिस्टर्ड एक संस्था है जो बाल अधिकारों व सामुदायिक विकास के लिए कार्यरत है। लगभग 30 वर्षों से प्लान इण्डिया व इसके सहभागियों ने पूरे भारत में जगह-जगह अनेक समुदायों के साथ काम किया है ताकि वे आत्मनिर्भर/स्वावलंबी बन सकें। साथ ही बच्चों को उनके अधिकार मिल पाएँ, जिनमें सुरक्षा का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, उचित स्वास्थ्य संबंधी देखभाल, स्वस्थ माहौल, रोजगार के अवसर एवं उन निर्णयों में भागीदारी का अधिकार शामिल है जिनसे बच्चों के जीवन पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता हो। हम बच्चों को प्रोत्साहित करते हैं ताकि वे अपने विचारों को व्यक्त कर सकें एवं समुदाय की स्थिति को सुधारने की प्रक्रिया में शामिल हो सकें।

वर्तमान में प्लान इण्डिया भारत के 11 राज्यों में कार्यरत है और इससे 10 लाख से भी अधिक बच्चों की परिस्थितियों में सुधार आया है। प्लान इण्डिया की गतिविधियों में विशेष हैं: असुरक्षित व कमजोर वर्ग के बच्चों व उनके समुदाय की परिस्थितियों में सुधार लाना, इनमें सड़कों पर रहने वाले बच्चे, शहरों में रहने वाले बेघर परिवारों के बच्चे, शारिरिक असमर्थताओं या एचआईवी से पड़ित बच्चे, शोषित व गैर कानूनी तौर पर लाये गये बच्चे, सेक्स वर्कर्स के बच्चे एवं बाल श्रमिक शामिल हैं। इनके अलावा ऐसी लड़कियाँ जो ज्यादातर समुदायों में भेदभाव का शिकार हाती हैं, उन्हें ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियों से बाहर निकालने में प्लान इण्डिया उनकी मदद करता है।

प्लान इण्डिया बच्चों के अधिकारों व उनकी समान भागीदारी के लिए पूरी तरह से समर्पित है। हम समुदाय की क्षमताओं को विकसित करने हेतु कार्य करते हैं ताकि वे स्वयं भी विकास के दूसरे तरीकों से सीख लेकर अपनी जरूरतों को स्वयं पूरा कर सकें।

प्लान इण्डिया, प्लान इन्टरनेशनल का एक हिस्सा है। प्लान इन्टरनेशनल दुनिया की सबसे बड़ी सामुदायिक विकास संस्थाओं में से एक है। प्लान इण्डिया एक ऐसी दुनिया की परिकल्पना के प्रति प्रयासरत है, जिसमें बच्चे अपनी पूरी संभावनाओं और योग्यताओं को ऐसे समाज में विकसित कर सकें जहाँ लोगों के अधिकारों व गरिमा का सम्मान हो।

अस्वीकरण

“यह सामग्री केवल आम लोगों में जागरूकता पैदा करने या उनकी जागरूकता को बढ़ाने के लिए है। इसमें कोई उपचार सम्बन्धी मार्ग-निर्देश नहीं दिए गए हैं। इस सामग्री के आधार पर सलाह न दें और कोई सिफारिश न करें। इसे अपने निर्णयों या कार्यवाइयों का आधार न बनायें। कोई भी कार्यवाइ करने से पहले इस सामग्री या विषय-वस्तु में दी गयी किसी भी समस्या के लिए उपयुक्त स्वास्थ्यकर्मी या डॉक्टर की सलाह लें। इस सामग्री के बारे में हम अभिव्यक्त अथवा या निहित रूप में न तो कोई आश्वासन देते हैं, न प्रतिनिधित्व करते हैं और न ही कोई वचन देते हैं (इस सामग्री के किसी विशेष उद्देश्य के लिए बिना किसी सीमा के, सामयिकता, सटीकता, पूर्णता या उपयुक्तता आदि के संबंध में या इस संबंध में कि इस सामग्री के उपयोग के परिणाम त्रुटिहीन और विश्वसनीय होंगे)।

इस सामग्री या विषय-वस्तु को अस्ट्राजेनेका फर्मा इन्डिया लिमिटेड या उसके शेरयर्स या फिर प्रतिभूतियों (सीक्योरिटीस) में कोई निवेश या अन्य कारोबार करने के लिये आमंत्रण नहीं समझा जाएगा।”



प्लान इंडिया

ई-12, कैलाश कॉलोनी, नई दिल्ली-110048

टेलिफोन: 91 11 46558484 फैक्स: 91 11 46558443

ईमेल: planindia@planindia.org

www.planindia.org