

చేతుల పరిశుభ్రత

కరదీపిక



సబ్బుతో చేతుల శుభ్రత - ఆరోగ్యానికి ఉన్నత భద్రత

చేతుల శుభ్రత

ఆరోగ్య భద్రత

నా ఆరోగ్యం నా చేతుల్లో

సబ్బుతో చేతులను శుభ్రంగా ముఖ్య సమయాలలో కడుక్కోవడం

పరిచయం:

ముఖ్యమైన సమయాలలో చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవడం అంటే, వ్యాధులను రాకుండా నిలువరించే టీకా వేసుకోవడం వంటిది. చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవడం సులభతరమైన, అతిముఖ్యమైన, అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న ఆరోగ్య భద్రతా విధానం.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 5 సంవత్సరాలు నిండకుండానే, ఏటా సుమారు 1.8 మిలియన్ చిన్నారులు అతిసార మరియు శ్వాస సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా చనిపోతున్నారు. భారతదేశంలో సైతం ప్రతిరోజూ 1000 మందికి పైగా చిన్నారులు, సులభంగా నివారించగల వ్యాధులభారిన పడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అతిసార, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ఇతర అనేక అంటువ్యాధులకు కారణం కలుషిత నీరు, కలుషిత వాతావరణం, పారిశుధ్య లోపం మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లోపం. చిన్నపిల్లలు, పాఠశాల విద్యార్థులు, మహిళలు, వృద్ధులు మరియు ఇతర గ్రామీణ నిరుపేద కుటుంబాలకి చెందిన అనేక మంది ఇటువంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. కానీ మనం గుర్తించవలసినదేమిటంటే ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధులు కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తల ద్వారా రాకుండా నిలువరించవచ్చు. ముఖ్యమైన సమయాలలో చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవడం, ఈ అంటువ్యాధులను నివారించగల ఒక సులభమైన మార్గం.

విద్యార్థులు వ్యాధుల కారణంగా పాఠశాల హాజరును కొల్పోతున్నారు, పాఠాలను కొల్పోతున్నారు, వ్యాధులకు గురికావడం వలన వారి కుటుంబ ఆర్థిక భారం పెంచుతున్నారు, వారి తల్లిదండ్రుల పని దినాలు కొల్పోవడానికి కారణమవుతున్నారు. పలుమార్లు వ్యాధులకు గురికావడం వలన శారీరక మరియు మానసిక ఎదుగుదలను కొల్పోతున్నారు. వీటన్నింటి నుంచి విద్యార్థులను మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులను రక్షించడంలో ముఖ్యమైన సమయాలలో చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవడం సులభతరమైన మార్గము.

ప్రతి ఒక్కరూ చేతుల శుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోవాలి, ఇతరులకు తెలియజేయాలి. చేతులను శుభ్రపరచే విధానం తెలుసుకుని, కావలసిన వనరులను ఏర్పరచుకుని, చేతుల శుభ్రతా పద్ధతులను ఖచ్చితంగా ఆచరిస్తూ మరియు చేతుల శుభ్రతపై ప్రచారంలో ముఖ్యపాత్ర పోషించడానికి విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా పాల్గొనాలి.

పాఠశాల స్థాయిలో చేతుల పరిశుభ్రత కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థుల హాజరును పెంచుతుంది, అనారోగ్య సెలవులను తగ్గిస్తుంది, చురుకుగా పిల్లలు చదువుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

పాఠశాలలలో జరిగిన పరిశోధనల ద్వారా గ్రహించిన అంశాలు

సబ్బుతో చేతుల శుభ్రత ద్వారా 24% శాతం శ్వాససంబంధిత వ్యాధులు తగ్గాయి. 51% కడుపునొప్పి మరియు సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గాయి. ముఖ్యంగా ప్రాథమిక పాఠశాలలలో 54% గైర్వాజరు తగ్గింది.

Faecal-oral transmission route

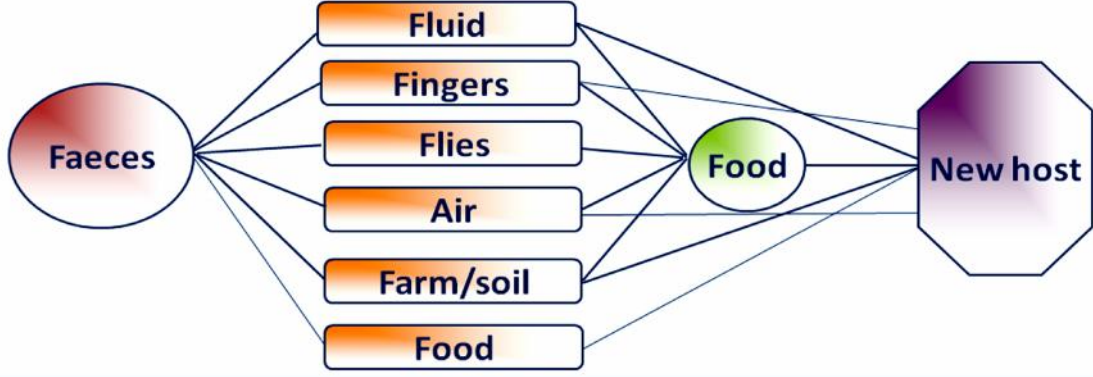
1 gram of faeces contains:

10,000,000 Viruses

1,000,000 Bacteria

1,000 Parasite cysts

100 Parasite eggs



చేతుల శుభ్రత పాలించక పోవడం ద్వారా వచ్చే నష్టాలను తెలుసుకుందాం:

మనిషి విసర్జించే మలంలో, కేవలం ఒక గ్రాములోనే 1కోటికి పైగా వైరస్, 10 లక్షలకు పైగా బ్యాక్టీరియా, 1000 పైగా పరాన్నజీవులు లేక నులిపురుగులు మరియు 100 పైగా నులిపురుగుల గ్రుడ్లు వుంటాయి. మరి విసర్జించే మలం ఎంత హానికరమైనదో గమనించాలి. మలవిసర్జన తర్వాత సబ్బుతో శుభ్రంగా చేతులను కడుక్కోకుండా, కేవలం నామమాత్రపు నీటితో కడుక్కోవడం వలన, మనకు తెలియకుండానే మన చేతిద్వారా మలంలో వుండే ఈ కంటికి కనిపించని సూక్ష్మక్రిములు, ఇతరులకు, ఇతర వస్తువులకు, ఇతర పదార్థాలకు ఇంకా అనేక ప్రదేశాలకు చేరుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ క్రిములు కొన్ని సమయాలలో మరింత బలపడుతాయి. ఈ కంటికి కనిపించని క్రిములు కలుషితమైన నీటిద్వారా, ఆహార పదార్థాల ద్వారా, కలుషితమైన చేతుల ద్వారా తిరిగి మనిషి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అనారోగ్యానికి గురిచేయడం, అనేక సమయాలలో ప్రాణహాని కలిగించడం జరుగుతుంది. ప్రతి మనిషి సహజంగా, తెలిసో తెలియకో తలలోని అనేక భాగాలలో అంటే, ముక్కుపైన, ముక్కులోపల, చెవుల లోపల, కళ్ళలోపల, తల వెంట్రుకలలోపల ముఖంపైన 1గంటలో 25 సార్లు వారి చేతులను వుంచుతారు. తద్వారా చేతులు అపరిశుభ్ర మవుతున్నాయి.

మరికొన్ని పరిశోధనల ద్వారా తెలిసిన ముఖ్య విషయాలు:

కత్తి పీతలపైన, ఇతర కట్టింగు బోర్డులపైన మరుగుదొడ్ల కనిపించే దానికంటే 200% శాతం అధికంగా సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి. విదేశీ తరహా మరుగుదొడ్ల (ప్రెసింగ్ టాయ్లెట్స్) నుంచి సూక్ష్మక్రిములు సులభంగా 6 అడుగుల దూరం ప్రయాణించగలవు. అంటే, మరుగుదొడ్ల నుంచి 6 అడుగుల దూరాన వున్న, నీటినిల్వల్లోను, పరికరాలలోను, తలుపులు, కిటికీలు మరియు ఇతర వస్తువులపైన కూడా ఈ సూక్ష్మక్రిములు వుంటాయి. ఈ ప్రదేశాలను సహజంగా మనం ఎక్కువసార్లు చేతులతో పట్టుకుంటుంటాము.



మనం వాడే మొబైల్ ఫోన్ల పైన సుమారు 10 నుంచి అధికంగా 200 మిలియన్ల వరకు సూక్ష్మక్రిములు వుంటాయి. చేతి బ్యాగ్గుల నందు సుమారు 10,000 సూక్ష్మక్రిములు వుంటాయి. ఇందులో 30% పైగా మలవిసర్జనలో కనిపించే సూక్ష్మక్రిములు వుంటాయి.

కొన్ని పరిశోధనలు తెలిపిన భాదాకరమైన విషయమేమిటంటే, అస్సలు ప్రతి 5 మందిలో ఒక్కరు చేతులను ముఖ్య సమయాలలో కడుక్కోవడం లేదు. ఇక చేతులను కడుక్కునే వారిలో కేవలం 30శాతం మంది మాత్రమే సబ్బుతో కడుకుంటారు. ఇది కూడా సబ్బు లభ్యతను బట్టి మాత్రమే.

80% అంటురోగాలకు కారణం తాకడం. అంటే కలుషితమైన చేతుల ద్వారా నీటిని, ఆహార పదార్థాలను, ఇతర వస్తువులను కలుషితం చేయడం. ఈ కలుషిత నీటిని, ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం లేక కలుషితమైన వస్తువులను, ప్రదేశాలను తాకిన చేతుల ద్వారా భోజనం చేయడం వంటి చర్యల వల్ల 80% అంటురోగాలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో తల్లి లేక సహాయకులు, చిన్న పిల్లల మలాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత, సబ్బుతో చేతులను కడుక్కోకుండా పిల్లలను ఎత్తుకుంటారు. వారికి భోజనం తినిపిస్తారు. అనేక వస్తువులను తాకిన తర్వాత పిల్లలకు బిస్కెట్లు, భోజనం లేక ఇతర ఆహార పదార్థాలు తినిపించేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వలన, పిల్లల సున్నితమైన శరీరంద్వారా గాని లేక వారి నోటిద్వారా గానీ, చేతిలోని కంటికి కనిపించని సూక్ష్మక్రిములు, వారి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అతినార, శ్వాశ సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, జలుబు, కడుపునొప్పి తదితర అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులు కలుగుజేస్తున్నాయి. మన చేతుల అపరిశుభ్రత, పిల్లల ప్రాణాలకు ముప్పుగా మారింది. కేవలం 20% మంది వంట వండే ముందు శుభ్రంగా చేతులను కడుక్కుంటున్నారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మహిళలలో 75% కంటే తక్కువ, పురుషులలో 50% కంటే తక్కువ మంది మరుగుదొడ్లు వినియోగించిన తర్వాత శుభ్రంగా చేతులను కడుక్కుంటున్నారు. కానీ ఈ సంఖ్య భోజననానికి ముందు చాలా తక్కువగా వుంది.

ప్రాముఖ్యత

చేతులకు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ద్వారా సుమారు 50% పైగా అతిసార మరియు అనుబంధ వ్యాధులు 20 నుంచి 30% శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు ఇంకా అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు. ఖచ్చితంగా 15 నుంచి 20 సెకన్లు పాటు సోపు చేతిలో వుండేవిధంగా మరియు చేతిలోని అన్ని ప్రాంతాలలో సోపుచేరి శుభ్రపరిచే విధంగా చేయడం అతి ముఖ్యమైన చర్యగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మరియు వాధులపై పరిశోధనలు చేసే అనేక సంస్థలు నిర్ధారించాయి.

ఏయే సమయాలలో సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి.

- * భోజనం చేసేముందు
- * మల మూత్రవిసర్జన చేసిన తర్వాత
- * ఏదేని తినుబండారాలను చేతితో తీసుకునే ముందు మరియు తినే ముందు
- * అనారోగ్యంగా వున్నవారికి సేవచేసే ముందు మరియు తర్వాత
- * వంట వండే ముందు, కూరగాయలు లేక ఏదేని వంట సామాగ్రి తాకే ముందు
- * తుమ్మిన, దగ్గినా, ముక్కులను శుభ్రం చేసినా (ముక్కు చీదిన) తర్వాత
- * ఆటలాడిన తర్వాత
- * ఏదేని వస్తువులను, ఇల్లు, పాఠశాల లేక ఎక్కడైన శుభ్రంచేసిన తర్వాత
- * పిల్లల మలం శుభ్రం చేసిన తర్వాత
- * ఎదిగిన ఆడపిల్లలైతే శానిటరీ ప్యాప్ మార్చుకున్న తర్వాత మరియు ప్యాప్ పడవేసిన (డిస్పోస్) తర్వాత
- * ఇంకా అన్ని ముఖ్య సందర్భాలలో చేతులను సబ్బుతో సుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

చేతులను పరిశుభ్రంగా వుంచుకునే పద్ధతి



- * నీటితో చేతులను తడపాలి
- * చేతులకు సబ్బును గానీ, లిక్విడ్ గానీ రుద్దుకోవాలి
- * రెండుచేతుల మధ్య గట్టిగారుద్దుతూ శుభ్రపరచుకోవాలి
- * చేతివెనుక బాగాలను శుభ్రపరచాలి
- * చేతి వేళ్ళమధ్యన శుభ్రపరచుకోవాలి
- * గోళ్ళ సందులందు శుభ్రపరచుకోవాలి
- * ప్రతివేళును శుభ్రపరచాలి
- * అరచేతులను బాగా రుద్ది శుభ్రపరచాలి
- * మణికట్టుబాగం నుంచి చేయిని శుభ్రపరచాలి
- * నీటితో సోపుపోయేంతవరకు శుభ్రపరచాలి
- * కేవలం ఉతికిన మరియు ఇడువరకు వాడని బట్ట ఉన్నట్టయితే, బట్టకి తుడవాలి. లేకుంటే చేతులను విడిలించేసుకోవాలి

పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పుకోసం కార్యక్రమాలు / Activities

పిల్లలలో/ విద్యార్థులలో ప్రవర్తనలో మార్పుతోసుకురావడం, చేతుల పరిశుభ్రత వారి జీవితంలో భాగమయ్యేలా చేడటం, పాఠశాలలో, ఇంట్లో మరియు ఇతర యే ప్రదేశాలలోనైనా పిల్లలు చేతులను ముఖ్యసమయాలలో సబ్బుతో శుభ్రపరుచుకునేలా మార్పు తీసుకురావడం చాలా ముఖ్యమైన కార్యక్రమం. అందుకోసం కొన్ని సరదా కార్యక్రమాలను శిక్షకులు/ఉపాధ్యాయులు/ ప్రధానోపాధ్యాయులు లేక ఇతర యేతరహా శిక్షకులైనను ఉపయోగించవచ్చు

కార్యక్రమం / Activity -1

కావలసినవి: 1. రెండు గాజు గ్లాసులు లేక డిస్పోజబుల్ ట్రాస్పరెంట్ గ్లాసులు 2. శుద్ధిచేయబడిన నీరు నిండిన బాటిల్ 3. బిస్కెట్ పాకెట్ 4. శిక్షకులు ఒకరు మరియు 5. సహాయకులు/విద్యార్థి/శిక్షణ తీసుకునే వారు ఒకరు

విధానం : శిక్షకులు, చేతిశుభ్రతను గురించి ప్రస్థావిస్తున్న సమయంలో మధ్యలో ఒక విద్యార్థిని వేదిక మీదకు పిలిచి శిక్షకుని చేతిద్వారా వారి చేతికి బిస్కెట్స్ ఇచ్చి తినమనాలి. విద్యార్థి తిన్న తరువాత ఒక గ్లాసును ఇచ్చి శుద్ధి చేయబడిన నీటిని అందులో పోసి త్రాగమనాలి. తరువాత మరొక గ్లాసును నేలమీద వుంచి, విద్యార్థి చేతులను నిదానంగా, రెండు చేతులను గట్టిగా రుద్దుతూ (సోపు ఉపయోగించరాదు) కడుక్కోమనాలి. అలా చేతులద్వారా కడుక్కున్నప్పుడు వచ్చే మురికి నీరు, ఖచ్చితంగా క్రిందవుంచిన గాజు గ్లాసులో పడేలా చూసుకోవాలి.

దాదాపుగా అర్థభాగం గ్లాసు, చేతులను శుభ్రపరిచేప్పుడు వచ్చిన మురికి నీటితో నిండిన తరువాత పైకితీసుకుని సహాయకుని చేతిలో వుంచాలి. మరొక మంచి గాజు గ్లాసులో శుద్ధి చేయబడిన మంచి నీటిని పోయాలి.

ఇప్పుడు మురికి నీటి గ్లాసును మరియు మంచి నీటి గ్లాసును పక్క పక్కనే వుంచి చూడమనాలి. తద్వారా చేతులు ఎంతటి మురికిని కలిగి వున్నాయో తెలుస్తుంది. ఇప్పుడు ఆ మురికి గ్లాసులో వున్న నీటిని త్రాగుతావా? అని విద్యార్థిని అడగాలి. తాగనన్న సమాదానం వస్తుంది. ఇంత మురికి వుందని తెలిసింది కనుక త్రాగడం లేదు, కానీ ఇదే చేతులతో నీటి గ్లాసులను పట్టుకొని నీటిని ముంచి త్రాగడం, కరచాలనం చేయడం, తినుబండారాలు తినడం చేస్తాం కదా! అని అర్థమయ్యేలా వివరించాలి.

అటువంటి అశుద్ధమైన చేతులతో బిస్కెట్స్ తీసుకున్నారని, అలానే స్వీట్స్ ఇంకా అనేక తినుబండారాలను తీసుకుని తింటారని, ప్రతి మనిషి 25సార్లు 1గంటలో చేతులను తలలోని అనేక అపరిశుభ్ర ప్రదేశాలలో వుంచుతారని, ఇంకా ప్రతి వస్తువు మీద సూక్ష్మక్రిములు వున్నాయి కనుక అనేక వస్తువులు తాకి వుంటారు కనుక ఖచ్చితంగా చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలని తెలియజేయాలి.

సబ్బుతో కడుక్కోవడం ద్వారా, సబ్బులోని రసాయనాలు, డిటర్జెంట్ వంటివి క్రిములను చంపే గుణాన్ని కలిగి వుండి మరింత రక్షణ నిస్తాయని తెలియజేయాలి.

కార్యక్రమం / Activity -2

కావలసినవి : 1. తెల్ల పేపరు లేక తెల్లటి బట్ట 2. కొద్దిగా నీరు 3. ఒక బాగా తడిచిన మరియు మురికిగా వున్న బంతి 4. శిక్షకులు ఒకరు మరియు 5. సహాయకులు లేక విద్యార్థి లేక శిక్షణ తీసుకునే వారు ఒకరు

విధానం: శిక్షకులు బాగా తడిచిన అపరిశుభ్రమైన బండితో విద్యార్థులను అడమనాలి. ఆ బంతి వలన విద్యార్థుల చేతులకు మట్టి, రంగు అంటుతుంది. అదే సమయంలో మధ్యలో ఒకరు లేక ఇద్దరు విద్యార్థులను వేదిక మీదకు పిలిచి బిస్కెట్స్ వారి

చేతికి శిక్షకుని చేతిద్వారా ఇచ్చి తినమనాలి. ఈ సంఘటన చాలా సాధారణంగా జరగాలి. వారు బిస్కెట్స్ తిన్న తరువాత, విద్యార్థులను పిలిచి వారి చేతులలో కొద్దిగా నీరు (కొబ్బరినూనె తలకు పెట్టుకునేందుకు ఎలా చేతిలో వేసుకుంటామో అంతే నీరు చేతిలో వేసుకోమనాలి) చేతిలో వేసుకుని బాగా చేతిని రుద్ది, తెల్లటి పేపరు మీద గాని లేక తెల్లటి బట్ట మీద గాని రెండుచేతులను అచ్చు వేయమనాలి. ఆ పేపరు లేక బట్ట మీద చేతికి వున్న మురికి వల్ల అచ్చు ఏర్పడుతుంది. ఆ అచ్చును అందరికీ చూపించాలి.

ఇప్పుడు వారు అడుకుంటున్న బంతి లేక సహజంగా వారు క్రికెట్ మరియు ఏదేని బంతి ఆట ఆడేటప్పుడు, ఆ బంతి ఎక్కడెక్కడ పడుతుంది అని అడగాలి. గ్రామాల్లో గాని లేక ఆటస్థలాల్లోగానీ మల మరియు మూత్ర విసర్జన చేసే వారు అధికం. ఆ బంతి అటువంటి హానికర మల మూత్రవిసర్జన చేసిన ప్రదేశాలలో సైతం పడివుండవచ్చునని వారు గ్రహించేలా చెప్పాలి. ఒక గ్రాము మలంలో ఎటువంటి సూక్ష్మక్రిములుంటాయి, అవి ఏ విధంగా మనిషి శరీరాన్ని చేరుతాయి వివరించాలి. అటువంటి అశుద్ధమైన చేతులతో బిస్కెట్స్ తీసుకున్నారని, అలానే స్వీట్స్ ఇంకా అనేక తినుబండారాలను తీసుకుని తింటారని, ఇలా చేతి శుభ్రతను గూర్చి మొదటి కార్యక్రమంలో చెప్పిన విషయాలన్నీ వివరించాలి.

కార్యక్రమం / Activity - 3

ఇది రహస్యంగా చేసే కార్యక్రమం (సీక్రెట్ టాస్క్)

మొదటగా 5 మంది విద్యార్థులను గాని లేక శిక్షణతీసుకునే వారిని గాని అవగాహన సదస్సు ప్రారంభానికి ముందే పిలిచి, ఒక వ్యక్తి సుమారుగా 25 సార్లు చేతులను అనేక అపరిశుభ్ర ప్రదేశాలలో వుంచుతారని వివరించాలి.

ఆ 5 మంది విద్యార్థులను ఒక్కొక్కరు సుమారు 3 నుంచి 5 మంది విద్యార్థులను లేక శిక్షణ తీసుకునే వారిని ఎవ్వరికీ అనుమానం రాకుండా గమనిస్తూ వుండమని చెప్పాలి. వారు 1గంటలోపు ఏ యే ప్రదేశాలలో ఎన్ని సార్లు చేతులను వుంచారన్నది గుర్తించమని లేక పేపరునందు రికార్డ్ చేయమని చెప్పాలి.

అవగాహన సదస్సు ప్రారంభించాక, 1గంట తర్వాత అందరికీ బిస్కెట్స్ పంచాలి. బిస్కెట్స్ తిన్న తర్వాత సీక్రెట్ టాస్క్ సభ్యుల టీమ్ను పిలిచి, వారు ఎవరెవరి వివరాలు సేకరించారు, ఎవరెవరు వారి చేతులను ఏ ఏ అపరిశుభ్ర ప్రదేశాలలో వుంచారు, ఏ ఏ వస్తువులను తాకారు కూలంకుషంగా వివరించాలి. అటువంటి అపరిశుభ్ర చేతులతో బిస్కెట్స్ తిన్నారు అని తెలియజేయాలి. ఇంకా సంపూర్ణంగా వారికి చేతుల శుభ్రత ఆవశ్యకత, ఏ ఏ వస్తువులలో ఎన్ని సూక్ష్మ క్రిములుంటాయో ఉదాహరణలతో సహా వివరించాలి.

సేకరణ:

ఈ కరదీపికలో పొందుపరచిన అంశాలు అనేక అంతర్జాతీయ, జాతీయ, ప్రభుత్వ మరియు ప్రభుత్వేతర సంస్థల ప్రచురణల ద్వారా, పరిశోధనల ద్వారా, చలనచిత్రాల ద్వారా సేకరించబడినది. అందులో కొన్ని క్రింది లింకుల ద్వారా చూడవచ్చు

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

<https://www.b4brands.com/blog/facts-hand-washing-hygiene/>

<http://unicef.in/Story/129/Fast-Facts-And-Figures-About-Handwashing>

<http://www.birmingham.ac.uk/Documents/college-mds/haps/projects/WMHTAC/REPreports/2006/Handwashing.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=IhmYLwDdPuE>, https://www.youtube.com/watch?v=w_v1QBmj02Q&t=543s

<https://www.youtube.com/watch?v=9asFCkV9wTI>, <https://www.youtube.com/watch?v=NeezMMllq9M>

<https://www.youtube.com/watch?v=KmlIMFq326A>, <https://www.youtube.com/watch?v=825gGELjB98&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=6-chXVgu8Z0>, <https://www.youtube.com/watch?v=s21t5Qjijpk>

చేతుల పరిశుభ్రతకై ప్రతిజ్ఞ

నేను నా సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా, ప్రతి రోజూ భోజనం చేసే ముందు మరియు చేసిన తరువాత, ఏదేని తినుబండారాలను చేతితో తీసుకుని తినేముందు మరియు తిన్న తరువాత చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కుంటాను. ఇంకనూ మూత్ర విసర్జన మరియు మల విసర్జన తరువాత ఖచ్చితంగా చేతులను సబ్బుతో కడుక్కుంటాను. తద్వారా అతిసారము, శ్వాస కోశ సంబంధిత వ్యాధులు మొదలైన ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి నన్ను నేను రక్షించుకుంటాను. ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం గురించి, నేను నా కుటుంబ సభ్యులకు మరియు నా తోటి వారికి తెలియజేసి ఆనారోగ్యానికి గురికాకుండా రక్షించడానికి నా వంతు కృషి చేస్తానని త్రికరణశుద్ధిగా ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.



Prepared by :

P. Manikanta, Consultant,
Water, Sanitation, and Hygiene in Schools (WinS)
Andhra Pradesh, Karnataka, Telangana,
Supported By UNICEF

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!
మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే!!