

# 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

अच्छा ..... !

**15** साबुन से हाथ धोने का तरीका

धोते समय धीरे-धीरे 30 तक गिनने के बाद धोएं

~ झाग बनाकर धोएं ~

1 2 3 4 ...

हाथ पानी से धोएं

साबुन लगाए और झाग बनाएं

हथेलियों

हाथों के पीछे

दोनों कलाईयाँ

नाखूनों के नीचे

उँगलियों के बीच

दोनों अंगूठे

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

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

**Tippy-Tap**

नीचे की डंडी पर पैर रखेंगे तो थोड़ा थोड़ा पानी निकलने लगेगा

साबुन →

**हाथ धोने का किट**

पानी की टंकी

धुमाने पर पानी निकलता है

साबुन

**केटली से धोना**

साबुन

केटली में पानी डालें और बारी बारी से हाथ धो लें

बस एक कप पानी से भी धो सकते हैं !

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

जितना हो सके साफ पानी का इस्तेमाल करें

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

ज़्यादा से ज़्यादा बच्चे स्वस्थ रहें !!

कार्टून : किमीदोरी इनोउए