

## इकाई 10 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता



- व्यक्तिगत स्वच्छता
- सार्वजनिक/ सामाजिक स्वच्छता
- स्वच्छता एवं सफाई का महत्व
- शौचालय का प्रयोग व महत्व
- स्वच्छ भारत के लिए किए जा रहे जागरूकता अभियान

स्वस्थ जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य तथा स्वच्छ वातावरण होना आवश्यक है। आजकल हमारे पास का वातावरण, हमारा भोजन तथा खान-पान दूषित हो रहा है। साथ ही हमारी दिनचर्या भी अस्त-व्यस्त हो चुका है। इसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इस कारण हमारा शरीर विभिन्न प्रकार के रोगों का घर बनता जा रहा है। निरोग रहने के लिए हमें अपने वातावरण को स्वच्छ रखना अत्यंत आवश्यक है।

वर्तमान में दूषित जल दूषित भोजन पदार्थ तथा खेती में रसायनों एवं कीटनाशकों का अंधाधुंध प्रयोग हमारे वातावरण को विषाक्त बना रहे है। समय रहते इसे रोकना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए हम सभी को मिलजुल कर प्रयास करना होगा।

अपनी वातावरण को स्वच्छ रखने की जिम्मेदारी देश के प्रत्येक नागरिक की होती है। स्वच्छता के प्रति अपने दायित्वों को पूरा करके हम ना सिर्फ स्वयं स्वच्छ रह सकते हैं अपितु एक स्वस्थ देश के निर्माण में अहम भूमिका निभा सकते हैं। आइए हम सब इस पाठ के माध्यम से स्वच्छ भारत के निर्माण में अपने कर्तव्यों को समझें और जन-जन तक फैलाएं।

## स्वच्छता के दो रूप हैं-

- (1) व्यक्तिगत स्वच्छता
- (2) सार्वजनिक किया सामाजिक स्वच्छता



## 10.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने शरीर की साफ सफाई करनी आवश्यक है जो व्यक्तिगत स्वच्छता कहलाती है इसके अंतर्गत दैनिक किए जाने वाले क्रियाकलापों जैसे प्रतिदिन स्नान करना भोजन के पहले एवं भोजन करने के बाद हाथ धोना स्वच्छ कपड़े पहनना एवं नियमित रूप से दांत बाल एवं नाखून की सफाई करना आवश्यक है नीचे व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत किए जाने वाले क्रियाकलापों की रेखा चित्र एवं चित्रों के माध्यम से दर्शाया गया है।



## शौच के बाद सफाई

- शौच क्रिया के लिए सदैव शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।
- शौच में पानी के लिए साफ मग या डिब्बे का प्रयोग करना चाहिए।
- शौच के लिए स्वच्छ पानी का प्रयोग करना चाहिए।
- चप्पल पहनकर ही शौच के लिए जाना चाहिए।
- शौच के बाद साबुन से अच्छी तरह से हाथ पैर धोने चाहिए।



## क्रियाकलाप 1

कक्षा के समस्त बच्चों में विभक्त होकर अंगों की स्वच्छता के विषय में बातचीत करें तथा समूह निम्न तालिका 10.1

## तालिका 10.1

क्र.सं.	अंगों की स्वच्छता	क्यों ?	कब ?	कैसे ?
1	त्वचा की सफाई			
2	मुँह तथा दाँतों की सफाई			
3	आँख की सफाई			
4	कान की सफाई			
5	नाक की सफाई			

## 10.2 सार्वजनिक स्वच्छता

स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ-साथ सामाजिक स्वच्छता का ज्ञान भी अत्यंत आवश्यक है। सामाजिक स्वच्छता से तात्पर्य आस पड़ोस की स्वच्छता से है। दूसरे शब्दों में आसपास के वातावरण की पूंछ सफाई ही सामाजिक या सार्वजनिक स्वच्छता है। इसके अन्तर्गत गलियों-सड़कों की सफाई, नदियों, तालाबों व जलाशयों की साफ-सफाई, सार्वजनिक स्थल (जैसे- अस्पताल, रेलवे स्टेशन, विद्यालय, पार्क आदि) की स्वच्छता आवश्यक है।

सामाजिक स्वच्छता के प्रति जागरूकता के अभाव में लोग इधर-उधरकूड़ा कचरा फेंकते हैं तथा खुले में शौच करते हैं। इस कारण वातावरण में अनेक प्रकार के रोगाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इस फेंके गये कूड़ा-कचरे पर मच्छर, मक्खियाँ बहुतायत से पनपते हैं। यही मच्छर, मक्खियाँ अपने साथ जीवाणु एवं विषाणुओं को भी एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाते हैं। जब ये खुले रखे खाद्य-पदार्थों एवं पेय पदार्थों पर बैठते हैं तो उनके द्वारा लाये गये जीवाणु-विषाणु उन खाद्य पदार्थों, पेय पदार्थों में चले जाते हैं। जिसे खाने पीने से टाइफाइड, हैजा, डायरिया, पेट दर्द, आदि रोग हो जाते हैं। इसलिए हमें खुले में रखे हुए खाद्य पदार्थों को नहीं खाना चाहिए। यह हमारा दायित्व है कि हम अपने परिवेश को साफ-सुथरा रखें। यदि कोई व्यक्ति वातावरण को दूषित करता है तो उसे जागरूक करना भी हमारा परम कर्तव्य है।



चित्र 10.3 नदी के किनारे फैली गन्दगी



चित्र 10.4 गाँव की सफाई

अक्सर हम दैनिक उपयोग से निकली अनुपयोगी वस्तुओं को इधर-उधर फेंक देते हैं। इधर-उधर फेंकी वस्तुएँ ही धीरे-धीरे कचरे का रूप ले लेती हैं। घरों का कचरा, विद्यालयों में होने वाला कचरा, उद्योगों का कचरा अक्सर सड़कों के किनारे बड़े-बड़े पहाड़ के समान इकट्ठा रहता है। शाक-सब्जियों व फलों का कचरा, जीवों का मल-मूत्र आदि सब गलकर सड़ते रहते हैं इन्हें **गीला कचरा** कहते हैं। शाक-सब्जियों के छिलके, सड़ी-गली सब्जियाँ, खराब फल, फलों के छिलके, फलों का रस निकालने के बाद शेष गूदा आदि गीले कचरे के उदाहरण हैं।

पॉलीथीन, प्लास्टिक की बनी वस्तुएँ, रबर की बनी वस्तुएँ (टायर, टूटे खिलौने) बिस्कुट, नमकीन आदि खाद्य सामग्रियों के फाइबर के डिब्बे, पैकेट आदि आसानी से नष्ट नहीं होते हैं इन्हें **सूखा कचरा** कहते हैं।

गीला एवं सूखा कचरा एक ही कूड़ाड़ेदान में डालने से उसमें बदबू एवं कीड़े पैदा हो जाते हैं जो परिवेश की वायु को दूषित करते हैं। अगर गीले एवं सूखे कचरे को अलग-अलग कर दिया जाए तो गीले कचरे से खाद बनायी जा सकती है जबकि सूखे कचरे को पुनः चक्रण कर वस्तुएँ बनायी जा सकती हैं। क्लीन सिटी ग्रीन सिटी योजना के अन्तर्गत नगर पालिका ने लोगों को गीला एवं सूखा कचरा अलग-अलग कूड़ाड़ेदान में इकट्ठा करने का सुझाव दिया है। साथ ही इस बात पर भी जोर दिया है कि प्रत्येक नागरिक गीले कचरे को नीले रंग के कूड़ाड़ेदान में ही डालें और सूखे कचरे को हरे रंग के कूड़ाड़ेदान में ही डालें।



## क्रियाकलाप 2

गोले में लिखे हुए सूखे एवं गीले कचरों को पहचान कर दी हुई तालिका 10.2 में यथास्थान लिखिए।

## तालिका 10.2

तालिका 10.2		
	सूखा कचरा	गीला कचरा
1		
2		
3		
4		



## कचरों का उपयोग

घर तथा विद्यालयों से निकलेकूड़ाड़े या कचरे का उपयोग, हम कम्पोस्ट पिट बनाकर कर सकते हैं -

## कम्पोस्ट पिट

किसी मैदान में एक गड्ढा खोदें। इस गड्ढे में सबसे नीचे कुछ महीन कंकड़ बिछा दें। इसके बाद विद्यालय व घर से निकला कचरा इसमें डाल कर ढँक दें। इसे नम रखने के लिए सप्ताह में एक या दो बार गड्ढे में पानी डालें, इस तरह तीन से चार माह में कचरे से खाद बन कर तैयार हो जाएगी। इसका प्रयोग विद्यालय के बगीचों में किया जा सकता है।

## कुछ और भी जानें

- एनाफिलीज' नामक मादा मच्छर के काटने से मलेरिया रोग होता है। इससे पीड़ित रोगियों को ठण्ड के साथ तेज बुखार हो जाता है।
- एडीज एजिप्टी' मच्छर के काटने से डेंगू एवं चिकनगुनिया होता है। डेंगू के रोगी को तेज बुखार, सिर दर्द होता है साथ ही शरीर पर लाल रंग के चकत्ते भी पड़ जाते हैं। चिकनगुनिया से पीड़ित रोगी को बुखार के साथ-साथ जोड़ों में तेज दर्द होता है।
- जापानी मस्तिष्क ज्वर विषाणु द्वारा तथा एक्यूट इन्सेफेलाइटिस सिण्ड्रोम जीवाणु, विषाणु तथा कवक द्वारा फैलते हैं। इस रोग के लक्षण तेज बुखार, सिरदर्द, उल्टी, चिड़चिड़ापन, मुँह से झाग निकलना आदि हैं।

## निम्नलिखित प्रयासों द्वारा भी हम अपने परिवेश को स्वच्छ बना सकते हैं -

- पेट्रोल, डीजल से चलने वाले वाहनों का कम से कम प्रयोग करके हम वायु में कार्बन-डाइ-ऑक्साइड गैस की मात्रा को बढ़ने से रोक सकते हैं।
- धुँआ रहित चूल्हे का अधिकाधिक प्रयोग करना चाहिए।
- खेती के लिए कीटनाशकों, रासायनों का अत्यधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- अस्पतालों में प्रयुक्त प्लास्टर पट्टी, शीशी, बोटल, सुई, दवा प्रयोग करने के बाद बची पन्नियाँ, ऑपरेशन के बाद के अपशिष्ट पदार्थ ये सभी मेडिकल कचरा कहलाते हैं। जिनका निस्तारण अन्य कचरों के साथ नहीं करना चाहिए क्योंकि ये अत्यधिक

संनमित होते हैं अक्सर इन्हेंकूड़ाड़े करकट के ढेर में फेंक दिये जाते हैं या नालियों में डाल देते हैं। नालियों का पानी जब सिंचाई के पानी में मिल जाता है तो सिंचाई करने से कचरे में मिले हानिकारक रसायन फसलोa और सब्जियों में प्रवेश कर जाते हैं। इन फलों एवं सब्जियों के प्रयोग से मानव अनेक रोगों से ग्रसित हो रहे है। इसी कारण उत्तर प्रदेश सरकार ने सार्वजनिक और निजी अस्पतालों में मेडिकल कचरा जलाने की भट्टी लगाना अनिवार्य कर दिया है।

- सार्वजनिक खाली भूमि पर वृक्षारोपण करना चाहिए।
- सार्वजनिककूड़ाड़ाघरों, घूर गड्डों का निर्माण करना चाहिए।
- स्वच्छता एवं सफाई के लिए समुदाय से मिलकर जनजागरण अभियान चलाना चाहिए।
- नहरों, तालाबों एवं अन्य जलाशयों में पशुओं को नहीं नहलाना चाहिए और न ही वहाँ कपड़े धुलने चाहिए।
- हैण्ड पाइप के आस-पास गन्दगी नहींफैलाना चाहिए। इसके आस-पास के गड्डों में पानी इकट्ठा होने न दें अन्यथा इनमें मच्छर अपना घर बना लेंगे जिनके काटने से मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया जैसी बीमारियाँ जन्म लेती हैं। इन बीमारियों से बचने के लिए कमरों की नियमित सफाई करनी चाहिए। समय समय पर कीटनाशक दवाओं का छिड़काव सावधानी से करना चाहिए। सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।
- हमें प्लास्टिक की थैलियों के प्रयोग से बचना चाहिए। खरीदारी के लिए झोला लेकर बाजार जाना चाहिए। लोगों को भी पॉलीथीन की थैलियों के उपयोग करने से होने वाली हानियों के बारे में जागरूक करना चाहिए ताकि वे भी इनका उपयोग कम से कम करें।

### 10.3 स्वच्छता एवं सफाई का महत्व

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पोषण के साथ-साथ स्वच्छता भी समान रूप से आवश्यक है। जिस प्रकार पोषण के अभाव में हम स्वस्थ नहीं रह सकते हैं, उसी प्रकार स्वच्छता के अभाव में भी हमारा शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता है। दूषित जल एवं गन्दे वातावरण में अनेकों हानिकारक जीव-जन्तु जैसे मक्खी, मच्छर, खटमल, चूहे एवं सूक्ष्म जीव जैसे-जीवाणु, विषाणु इत्यादि पनपते हैं, जो हमारे शरीर में मलेरिया, फाइलेरिया, पीलिया, हैजा, डायरिया, दस्त, प्लेग जैसी बीमारियाँ फैलाते हैं। शरीर को अच्छी तरह से साफ न करने से शरीर पर अनेक कीटाणु पनप सकते हैं एवं हमारे शरीर में उन कीटाणुओं से संक्रमण हो सकता है। गन्दे हाथों से भोजन करने पर कीटाणु शरीर के अन्दर प्रवेश करके हमें बीमार कर देते हैं। इन बीमारियों के कारण हमारा स्वास्थ्य प्रभावित होता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें व्यक्तिगत स्वच्छता और अपने आस-पास के वातावरण को भी स्वच्छ रखना आवश्यक है।

#### 10.4 शौचालय का प्रयोग एवं महत्व



चित्र 10.6 शौचालय का प्रयोग

- शौच के लिए सदैव शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।
- विद्यालय में छात्र एवं छात्राओं के लिए अलग-अलग शौचालयों की व्यवस्था होनी चाहिए। शौचालय में स्वच्छ जल, साबुन एवं तौलिए की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- शौच के लिए साफ मग या बाल्टी में स्वच्छ पानी का प्रयोग करना चाहिए।
- शौच क्रिया के पहले एवं बाद में शौचालय सीट को पानी से अवश्य साफ करना चाहिए।

- शौचालय के आस-पास गंदगी नहीं करनी चाहिए। यथास्थान (शौचालय सीट) का ही प्रयोग करना चाहिए।
- शौचालय में नंगे पैर नहीं जाना चाहिए। शौच क्रिया के बाद हाथ-पैर को साबुन से अच्छी तरह से धोना चाहिए।

## शौचालय की स्वच्छता हेतु ध्यान देने योग्य बातें

- शौचालय से निकलने वाले अपशिष्ट पदार्थों के निस्तारण के लिए सोकपिट की व्यवस्था होनी चाहिए।
- शौचालय में कुण्डीयुक्त दरवाजे लगे होने चाहिए।
- बाल्टी या मग को यथास्थान ही रखना चाहिए। इधर-उधर फेकना नहीं चाहिए।
- शौचालय की प्रत्येक सप्ताह उत्तम कीटनाशक पदार्थों द्वारा सफाई करनी चाहिए।
- सीवर या सोकपिट को समय-समय पर साफ कराना चाहिए।

## खुले में शौच करने के दुष्प्रभाव

वर्तमान में भारत की लगभग आधी आबादी ये नहीं जानती है कि खुले में शौच जाने से न सिर्फ उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है बल्कि वातावरण भी दूषित होता है। खुले में शौच मानव जीवन के स्वास्थ्य को निम्नलिखित प्रकार से प्रभावित करता है

- जल स्रोतों में संक्रमण होता है जिसके कारण इनका पानी पीने योग्य नहीं रह जाता है।
- मनुष्य को कृमि संबंधी रोग हो सकते हैं। खासतौर पर बच्चों के स्वास्थ्य पर ज्यादा प्रभाव पड़ता है।
- सड़क किनारे तथा झाड़ियों के बीच शौच करते समय साँप तथा कीड़ों का भय बना रहता है।
- बरसात के मौसम में बाहर शौच करने से संक्रमण का खतरा और भी अधिक बढ़ जाता है। खुले मैदान में पड़े मल-मूत्र वर्षा के जल के साथ बह कर नदी, तालाब,

आदि जलाशयों में मिल जाते हैं। जिससे संक्रमण और बढ़ जाता है।

- घरों में शौचालय न होने से महिलाओं एवं लड़कियों को खुले में जाना पड़ता है जो उनके लिए असुविधाजनक एवं असुरक्षित है।

## शौचालय बनाने के फायदे

- महिलाओं की सुरक्षा बनी रहती है।
- शौचालय के प्रयोग से अनेक बीमारियों से बचाव होता है।
- जंगली जानवरों तथा साँप कीड़े इत्यादि से काटने का भय नहीं रहता है।
- बुजुर्गों एवं बीमार व्यक्तियों के लिए सुविधाजनक है

## 10.5 स्वच्छ भारत के लिए किए जा रहे जागरूकता अभियान

उत्तर प्रदेश सरकार ने प्रधानमंत्री सरकारी योजना के अन्तर्गत 'उत्तर प्रदेश शौचालय निर्माण योजना (2017-18) की शुरुआत की। इसका मुख्य उद्देश्य पूरे उत्तर प्रदेश को खुले में शौच से मुक्त करना है। इस योजना के अन्तर्गत सरकार सभी गरीबों को धनराशि दे रही है ताकि वह अपने-अपने घर में शौचालय बनवा सके। उत्तर प्रदेश सरकार 12,000 रुपये राष्ट्रीय आवेदन कर्ता के खाते में डालेगी। स्वच्छ भारत के निर्माण के लिए भारत सरकार द्वारा समय-समय पर केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम (सी.आर.एस.पी.), पूर्ण स्वच्छता अभियान (टी.एस.सी.), स्वच्छ भारत अभियान जैसे जागरूकता अभियान चलाये जाते हैं।

उपरोक्त अभियान का मुख्य उद्देश्य अल्प लागत से शौचालय बनाना साथ ही दूसरी सुविधाएँ जैसे - हैण्डपम्प, जल निकासी व्यवस्था, गाँव की सफाई इत्यादि सुनिश्चित करता है।

19 नवम्बर को विश्व शौचालय दिवस मनाया जाता है।

## हमने सीखा

- स्वच्छता के दो स्वरूप हैं - 1. व्यक्तिगत स्वच्छता 2. सार्वजनिक स्वच्छता
- दाँत, आँख, नाखून, बाल, त्वचा की सफाई व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत की जाती है।
- सार्वजनिक स्वच्छता के अन्तर्गत परिवेश की स्वच्छता आती है।
- शौच के लिए सदैव शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।
- 19 नवम्बर को विश्व शौचालय दिवस मनाया जाता है।

## अभ्यास प्रश्न

### 1. निम्नलिखित में सही विकल्प छाँटकर अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए

#### क. व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत है -

- (i) प्रतिदिन स्नान करना
- (ii) कूड़ा-रे के सही जगह निस्तारण करना
- (iii) विद्यालय प्रांगण की सफाई करना
- (iv) वृक्षारोपण करना

#### ख. ``विश्व शौचालय दिवस'' मनाया जाता है -

- (i) 19 अप्रैल (ii) 19 जून
- (iii) 19 अगस्त (iv) 19 नवम्बर

#### ख. आँखों की सफाई के लिए प्रयोग करना चाहिए -

- (i) ठण्डा पानी (ii) काजल  
(iii) गर्म पानी (iv) इनमें से कोई नहीं

## ख. सामाजिक स्वच्छता से तात्पर्य है -

- (i) आँख की स्वच्छता (ii) नाक की स्वच्छता  
(iii) त्वचा की स्वच्छता (iv) आस-पास की स्वच्छता

## 2. निम्नलिखित कथनों में सही (✓) तथा गलत के सामने गलत (X) का चिह्न लगाइए -

- (क) शौचालय की साफ-सफाई, प्रतिदिन करनी चाहिए।  
(ख) दाँतों की सफाई व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत आती है।  
(ग) रात में सोने से पहले दाँतों की सफाई नहीं करनी चाहिए।  
(घ) मलेरिया मच्छरों के काटने से फैलता है।  
(ङ) डेंगू चूहे के काटने से होता है।

## 3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

- (क) शौच के बाद साबुन से हाथ धोना ..... स्वच्छता के अन्तर्गत निहित है।  
(ख) कमरों की सफाई ..... करनी चाहिए।

(ग) खेती में कीटनाशकों का अत्यधिक प्रयोग ..... करना चाहिए।

(घ) सूखा कचरा ..... में फेंकना चाहिए।

(ङ) नीलेकूड़ाडेदान में ..... फेंकना चाहिए।

4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

(क) शौचालय की साफ-सफाई क्यों आवश्यक है ?

(ख) घर की साफ-सफाई किस प्रकार करनी चाहिए ?

(ग) शौच हेतु शौचालय का प्रयोग न करने पर क्या-क्या हानियाँ हो सकती हैं ?

(घ) वातावरणीय या सार्वजनिक स्वच्छता का क्या महत्व है ? स्पष्ट कीजिए।

(ङ) व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत आप किन-किन बातों को ध्यान में रखेंगे।

## 5. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए

(क) सामाजिक स्वच्छता

(ख) सूखा एवं गीला कचरा

(ग) कम्पोस्ट पिट

(घ) क्लीन सिटी ग्रीन सिटी योजना

## प्रोजेक्ट कार्य

(क) शिक्षक की सहायता से घर में बेकार पड़े अनुपयोगी वस्तुओं से अन्य उपयोगी वस्तुएँ बनायें।