

स्वच्छता तथा सरसफाईको बानी व्यवहार प्रवर्द्धनका लागि सञ्चार रणनीति  
चन्द्रनगर गाउँपालिका, सर्लाही  
२०७७



गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता समन्वय समिति, चन्द्रनगर  
RM Water Supply, Sanitation and Hygiene Coordination Committee, Chandranagar

“पर्यटन, कृषि, मत्स्यपालन तथा प्राकृतिक मनोरम नाडीतालको सागर  
आकर्षक, स्वच्छ र सफा हाम्रो चन्द्रनगर”

## रणनीति तयारी समिति

श्री विणा देवी साह , चन्द्रनगर गाउँपालिका उपाध्यक्ष,	: संयोजक
श्री राम नारायण महतो, वडा नं. २, वडा अध्यक्ष,	: सदस्य
श्री सिताराम महतो वडा नं. ३, वडा अध्यक्ष,	: सदस्य
श्री नन्दलाल राय वडा नं. ५, वडा अध्यक्ष,	: सदस्य
श्री हरिकान्त लाल कर्ण ,अधिकृत ,अपाङ्ग शाखा,	: सदस्य
श्री कृष्ण प्रसाद आचार्य,अधिकृत ,सामाजिक विकास शाखा	: सदस्य
श्री विरेन्द्र साह,अधिकृत,स्वास्थ्य शाखा,	: सदस्य
श्री रवी साह अपाङ्गताको अवस्था भएको समुहको प्रतिनिधि	: सदस्य
श्री कमला बस्नेत,शिक्षा अधिकृत, शिक्षा शाखा	: सदस्य-सचिव

### सल्लाहकार

श्री अशोक शाह, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, चन्द्रनगर गाउँपालिका

### संरक्षक

श्री महेन्द्र महतो ,गाउँपालिका अध्यक्ष, चन्द्रनगर गाउँपालिका

### प्राविधिक सहयोग:

SNV/RWUA (ग्रामीण नारी उत्थान संघ, हरिपुर)

**गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता समन्वय समिति, चन्द्रनगर**



# चन्द्रनगर गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

चन्द्रनगर, सर्लाही

प्रदेश नं. २, नेपाल

दुई शब्द

फोन: 9854038381  
ईमेल: chandranagar111@gmail.com



“स्वच्छता तथा सरसफाइ अनुशासन तथा मानव सभ्यताको एक महत्वपूर्ण चिन्तनी हो ” यसै सन्दर्भमा नेपालको संविधान २०७२ को भाग ३ मा मौलिक हक तथा कर्तव्य अन्तर्गत धारा ३५ स्वास्थ्य सम्बन्धि उपधारा ४ मा नै प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सर सफाइमा पहुच गराउने संबैधानिक रुपमा स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइलाई महत्वपूर्ण स्थान दिएकोले सोही अनुरूप नेपाल एशियाकै पहिलो खुला दिसा मुक्त राष्ट्र हो तत पश्चात सर सफाइ क्षेत्रमा विशेष गरी स्वस्थकर बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायलाई दिगो रुपमा पूर्ण सर सफाइको लागि विशेष गरी चर्पी प्रयोगको बानीमा आएको परिवर्तनलाई दिगो बनाउन र पूर्ण सर सफाइ निर्देशिका २०७३ को अधारमा समावेशी विकासको अवधारणाको साथ अपांगता मैत्री ,वाल मैत्री र लैंगिक मैत्री समेतलाई खानेपानी तथा सर सफाइमा सुरक्षित पहुच गराउने मुख्य सोचका साथ यस चन्द्रनगर गाउँपालिका व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीतिक योजन २०७७ तयार गरिएको छ ।

उक्त योजनाले स्वस्थ समाज रुपान्तरणमा सहयोग पुग्छ भनी मेरो विश्वास छ र यस कार्यक्रममा सफलता प्राप्त गरोस भनी शुभेच्छा सहित यस चन्द्रनगर गाउँपालिकाको व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीतिक योजना २०७७ निर्माण समिति तथा सल्लाहकार गाउँकार्यपालिकाको सम्पूर्ण प्रतिनिधी ज्यूहरु सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाको प्रतिनिधी ज्यूहरु विभिन्न समुह तथा संगठनका प्रतिनिधी ज्यूहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिदै यस रणानितिक योजनालाई प्राविधिक रुपमा सल्लाह दिइ सहजिकरण गर्ने संस्था SNV तथा ग्रामीण नारी उत्थान संघ हरिपुरका सम्पूर्ण प्रतिनिधी ज्यूहरुलाई हार्दिक धन्यवाद ।

महेन्द्र महता

महेन्द्र महतो  
गाउँपालिका अध्यक्ष





# चन्द्रनगर गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

☎ 9854038381  
ईमेल chandranagar111@gmail.com

चन्द्रनगर सार्लाही

प्रदेश नं. २, नेपाल

दुई शब्द



सर सफाइको कुरा गर्ने हो भने नेपालनै एशियाकै पहिलो खुला दिसा मुक्त राष्ट्र हो भनी आफ्नो चिनारी दिइसकेकोछ । नेपालको संबिधान २०७२ को भाग ३ को सर सफाइ सम्बन्धि मौलिक हक तथा कर्तव्य अन्तर्गत धारा ३५ को उपधाराको ४ मा नै उल्लेख भएकोले नेपालको दिगो विकास लक्ष्य अनुसार सन २०३० सम्म प्रत्येक मानिसलाई पूर्ण सरसफाइ तथा सुरक्षित खानेपानीमा पहुँच गराउने भनी दिगो विकास लक्ष्यको बुँदा नं ६.२ मा उल्लेख भए अनुसार प्रत्येक स्थानिय तहले अ आफ्नो गाँउ पालिकामा बसोबास गर्ने प्रत्येक ब्यक्ति जस्तै अपांगता मैत्री वालमैत्री लैगिंक मैत्रि अधारमा सरसफाइमा समावेशी विकासको अवधारणालाई अंगालिदै खानेपानी सरसफाइमा चन्द्रनगर गाँउ पालिका स्तरिय ब्यबहार परिवर्तनका लागि संचार रणनीति योजना २०७७ तयार गरिएको छ । उक्त ब्यबहार परिवर्तन रणनीतिक योजना अनुसार यस गाउँ पालिकाका प्रत्येक टोल वस्तिमा पूर्ण सरसफाइ सम्बन्धि ब्यबहार परिवर्तनलाई प्रबर्धद्धन गर्नेछ,

साथै चन्द्रनगर गाउँ पालिकाको ब्यबहार परिवर्तनका लागि संचार सम्बन्धि रणनीतिक योजना तयार गर्दा सातै वटाका वडा अध्यक्षज्यूहरु, सरकारी तथा गैर सरकारी संस्था प्रतिनिधीज्यूहरु, समूह तथा संगठनका प्रतिनिधी ज्यूहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिदै यस रणनीतिक योजनालाई प्राबिधिक रुपमा सल्लाह दिइ सहजिकरण गर्ने संस्था SNV नेपाल तथा ग्रामीण नारी उत्थान संघ सम्पूर्ण प्रतिनिधीज्यूहरुलाई हार्दिक धन्यवाद छ ।

.....विणा.....  
विणा देवी शाह  
गाउँपालिका उपाध्यक्ष



चन्द्रनगर गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

☎ 9854038381  
ईमेल chandranagar11@gmail.com

चन्द्रनगर, सर्लाही

प्रदेश नं. २, नेपाल

दुई शब्द



नेपालको संविधान, २०७२ को भाग ३ मा मौलिक हक तथा काम कर्तव्य अन्तरगत धारा ३५ मा स्वास्थ्य सम्बन्धिको उपधारा ४ मा प्रत्येक नागरीकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाईमा पहुँच पुऱ्याउन गाउँपालिकाको दायित्व हो । सोही अनुरूप पहिलो चरणमा यस गाउँपालिकालाई खुल्ला दिसा मुक्त क्षेत्र घोषणा गरी सकेको कुरा सवैमा सर्वविदिदै छ । त्यस पश्चात नेपाल सरकारको पूर्ण सरसफाइ निर्देशिका, २०७३ लाई आधारमानी यस गाउँपालिकाले निर्माण खानेपानी तथा सरसफाई सेवाहरुलाई समावेशी तथा दिगो रुपमा सम्पूर्ण जनसमुदायलाई जनचेतना पुऱ्याउन आवश्यक व्यवहारहरुमा परिवर्तन गर्नको निम्ती “सरसफाईको हकमा कोई न छुटुन” साथै स्वच्छ जीवन शैली जिउनको लागि नीतिगत रुपमा यो पालिकाले “व्यवहार परिवर्तका लागी सञ्चार रणनीति, २०७७” ल्याएको छ । यस रणनीतिलाई तयार पार्नको लागि सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण संस्था, मेरा सहकर्मी साथीहरु तथा सम्पूर्ण महानुभावहरुलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौ ।

अशोक शाह

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषय सूची

**Contents**

१.१ पृष्ठभूमि	
१.२ चन्द्रनगर गाउँपालिका परिचय:.....	
१.३ यस सञ्चार रणनीतिको औचित्य .....	
१.४ लक्ष्य .....	
१.५.१. मुख्य उद्देश्य:.....	
१.५.२. विस्तृत उद्देश्य:.....	
१.४. अपेक्षित उपलब्धी.....	
१.५. प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने लक्षित व्यवहारहरू:.....	
२. अपेक्षित व्यवहार, व्यवहार विश्लेषण, सञ्चारको उद्देश्य र मुख्य सन्देशका विषयवस्तुहरू.....	
३. स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि जिल्ला तहमा अपनाइने रणनीतिहरू :.....	
४. व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार क्रियाकलापहरू :.....	
५. स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि जिल्ला र गाउँपालिका तहमा रहेका मुख्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू:.....	
६. अनुगमन.....	
७. समुदायका शिक्षक शिक्षिका समुहका व्यवहार परिवर्तन समुहका लागि सञ्चार क्रियाकलापहरू.....	

## १. परिचय

### १.१. पृष्ठभूमि

नेपालमा सरसफाइ गुरुयोजना (२०६८) लागु गरिएको आठौँ वर्ष अर्थात वि. सं. २०७६ साल असोज १३ गते तदनुसार ३० सेप्टेम्बर २०१९ का दिन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री खड्क प्रसाद ओलीज्युको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजित कार्यक्रम द्वारा नेपाल खुला दिसा मुक्त देश घोषित भएको हो । यो सफलताले नेपाललाई खुला दिसामुक्त घोषणा गर्ने अभियानमा लागि परेका देशहरूका लागि उदाहरण बनाएको छ ।

खुला दिसामुक्त घोषणा पश्चात सरसफाइको क्षेत्रमा विशेष गरि चर्पीको प्रयोग गर्ने बानीमा आएको परिवर्तनलाई कसरी दिगो बनाउने र पूर्ण सरसफाइ तर्फको अभियानलाई कसरी व्यवस्थित रूपमा अधि बढाउने भन्ने सवाल अझै चुनौतिको रूपमा रहेको छ । चर्पी निर्माण र प्रयोग गरी खुल्ला

दिसा मुक्त क्षेत्र घोषणा गर्नु मात्रै भाडापखाला तथा सरसफाइको कमीका कारण हुने अन्य रोगहरूलाई इतिहासमा सिमित राख्नका लागि प्रयाप्त छैन । भाडापखाला जस्ता रोगहरू फैलाउने फोहर जन्य क्षेत्रहरूबाट फोहर मुखसम्म पुग्ने सबै किसिमका माध्यमहरूको नियन्त्रण वा छेकवार गर्नका लागि सुरक्षित बानीव्यवहार अपनाउनु जरुरी छ जस्तै: चर्पीलाई सफा राखी प्रयोग गर्ने, चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि र अन्य जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हातधुने, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, सुरक्षित पानीको प्रयोग तथा



पानी शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआँगनको सफाइ तथा वातावरणीय सफाइ गर्ने जस्ता बानी व्यवहार दैनिक रूपमा अभ्यास गरिनु पर्छ ।

स्वच्छता तथा सरसफाइ सम्बन्धी यीनै बानी व्यवहार प्रवर्द्धनका लागि संघीय, प्रदेश तथा स्थानिय तहमा सरकारी, गैरसरकारी, आमसञ्चार, नागरिक समाज तथा विकास साभेदारहरूको संयुक्त प्रयासमा पूर्ण सरसफाइ अभियानको पहल शुरु गरिएको छ ।

नेपाल सरकारको पुर्ण सरसफाइ मार्गदर्शन २०७३ ले पुर्ण सरसफाइ अभियानलाई दुई चरणमा तय गरेको छ । जस्तै: क) सफा र स्वच्छ चरण ख) पुर्ण सरसफाइ उन्मुख चरण । साथै सूचकहरू पनि निर्धारण गरेको छ । यीनै सूचकहरू हासिल गर्नका लागि स्थानीय तहका गाउँ तथा नगरपालिकाहरूले स्वच्छता तथा सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्न लिखित या अलिखित रणनीतिहरू अवलम्बन गरेका छन् ।

नेपालको संविधान, २०७२ को भाग ३ मौलिक हक तथा कर्तव्य अन्तरगतको धारा ३५ स्वास्थ्य सम्बन्धी हकको ४ उपधाराहरू मध्ये उपधारा ४ मा नै प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुचको हक हुनेछ भनि संवैधानिक रूपमै स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइलाई महत्वपूर्ण स्थान दिइएको सर्वविदितै छ । त्यसै गरी, दिगो विकासका १७ वटा लक्ष्यहरू मध्ये लक्ष्य नं.६ मा सबैका लागि खानेपानीको उपलब्धता र सरसफाइको दिगो व्यवस्थापन गर्ने भनिएको उक्त लक्ष्यले समेत

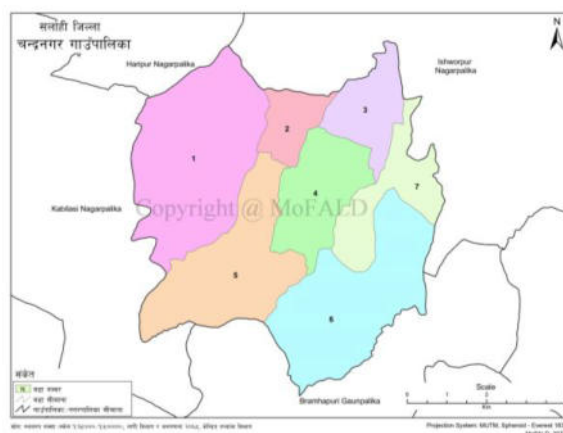


मानव समाजलाई पूर्ण रुपमा स्वस्थ सुखी र समृद्ध बनाउन स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ एक अपरिहार्य विषय हो भनी पुष्टि गरेको पाइन्छ ।

यिनै महत्व तथा आधारहरूलाई आत्मसाथ गरि संविधानको मौलिक हक तथा कर्तव्य र दिगो विकासको लक्ष्य प्राप्तिमा सहयोगका लागि “सरसफाइको कार्य पद्धतीमा एकरूपता ल्याऔं, भ्रष्टाचारलाई इतिहासमा सिमित गरौं” भन्ने नाराको साथ तात्कालीन मध्य पश्चिमाञ्चलमा सन् २००९ तिर सुरु गरिएको सामाजिक आन्दोलनको अवधारणा तथा पूर्ण सरसफाइ मार्गदर्शन २०७३ र यसका विभिन्न सुचकहरूको आधारमा यस गाउँपालिकाको सरसफाइ क्षेत्रको विकासमा अपेक्षित परिवर्तन ल्याउन यो स्वच्छता तथा सरसफाइको बानी व्यवहार प्रवर्द्धन संचार रणनीति २०७७ तयार गरिएको छ । आवश्यकता अनुसार यो रणनीति समय सापेक्ष अध्यावधिक गर्दै लगिने छ । चन्द्रनगर गाउँपालिकामा ५२ विगाहा बाट परिचित सुन्दर र मनोरम नाडीतालको छेउमा गाउँपालिकाको कार्यालय रहेका छ ।

### १.२. चन्द्रनगर गाउँपालिका परिचय:

सर्लाही जिल्ला स्थित चन्द्रनगर गाउँपालिका को पूर्व र दक्षिण सिमा ब्रहमपुरी गा .पा पश्चिममा कबिलाशी नगरपालिका उत्तरमा इश्वरपुर नगरपालिका चार किला भित्र रहेको क्षेत्रफल ४७.५ वर्ग कि. मी. छ । यो गाउँपालिका पूर्व पश्चिम लोक मार्ग बाट १६ कि .मि. दक्षिण र सदरमुकाम मलंगवा बाट १३ कि.मि. उत्तर मा रहेको छ । यस गाउँ पालिका को जम्मा घरधुरी ५९३५ र जनसंख्या ३५००५ मध्ये १८८८४ महिला र १७४२१ पुरुष रहेको छ । यहाँको ८०% जनता कृषिमा आधारित छन ५५% साक्षरता छन् भने १५% जनता असिखित रहेको छन् । यहाँ समतल तथा उर्वर जमिन भए पनि कृषकहरू लाई आधुनिक खेति तर्फ आकर्षित गराउन नसक्दा ६०% जनता गरिबीको रेखामुनी रहन बाध्य रहेको छन् । यहाँको आधिकंस सडक ग्रावेल कच्ची रहेकोले यातायात तर्फ विशेष जोड दिनुपर्ने जरुरि देखिएको छ । यहाँको कृषकहरू माछा पालन मा विशेष जोड दिएका छन् र विशेषत कृषकहरू माछा पाल्ने गरेको छन् । नेपालका ठुला तालहरू मध्ये ५२ विघाहाको नाडीताल यसै गाउँ पालिकामा रहेकोले यो गा.पा.पर्यटकीय क्षेत्रको प्रबल सम्भावना बोकेको ठाउँ पनि हो । यो ठाउँ चन्द्रसम्सेरको विर्ता भएको ठाउँ भएकोले यसलाई चन्द्रनगर र हाल चन्द्रनगर गा.पा. बाट परिचित छ । यस गा.पा.मा साबिकको चार गा.वि.स.बवर्गज ,मोहनपुर, किशनपुर र चन्द्रनगर मिलि बनेको छन् । यहाँ तिन मा.वि., तिन नि.मा.वि.र १७ प्रा.वि स्तरका विद्यालयहरू रहेको छन् भने उक्त पालिमा ७ वटा स्वास्थ्य सेवा कार्यालय रहेका छन् ।



### १.३ यस संचार रणनीतिको औचित्य

खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छताको क्षेत्रमा दिगो विकास लक्ष्य हाशिल गर्न नेपालमा सरकारी, गैर सरकारी एंव नीजि क्षेत्रले समेत हातेमालो गरिरहेको बर्तमान अवस्थामा लक्ष्य प्राप्तीका लागि कस्तो रणनीति लिन आवश्यक छ, भन्ने विषयमा सरोकारवाला बीच समान बुझाई हुनु आजको आवश्यकता हो । सोहि अवस्यकतालाई आत्मसाथ गर्दै चन्द्रनगर गाउँपालिकामा कार्यरत सरकारी, गैरसरकारी, निजी र नागरीक समाज लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको सामुहिक प्रयास र सहकार्यमा खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धित आनी बानीको सकारात्मक परिवर्तनको आवश्यकता महशुस गरि यो रणनीतिक योजना कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो ।

यस गाउँपालिकामा सरसफाइ सम्बन्धि बानी व्यवहार सम्बन्धि देखिएका चुनौति एवं समस्याहरु (जस्तै खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग, साबुनपानीले हातधुने, चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, लगायत महिनावारी व्यवस्थापन, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआगन सरसफाइ, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन तथा वातावरणयी सरसफाइ सम्बन्धि) लाई समावेशी तथा दिगो ग्रामीण खानेपानी तथा स्वच्छता सेवा प्रणाली प्रकृत्यामा सुधार र विस्तार गर्न र यो गाउँ पालिकालाई २०८० सम्ममा पूर्ण सरसफाइको यात्रातर्फ उन्मुख पालिकाको रूपमा घोषणा गर्न यो रणनीतिले मार्गदर्शन गर्ने छ। यो रणनीतिले घरायसी तहदेखी संस्थागत तह सम्म स्वच्छता सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि आधारभुत सर्वेक्षणले देखाएको अवस्थालाई सुधार ल्याउने उद्देश्यले समावेशी सहभागिता, निर्णय प्रकृत्या र विकासमा जोडिने छ।

क्र.स.	लक्षित व्यवहार	घरायसी तह	संस्थागत तह	आ.ब. २०७७/०७८	आ.ब. २०७८/०७९	आ.ब. २०७९/०८०	कैफियत
१	चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
२	जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
३	खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
४	बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
५	महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
६	खानाको सुरक्षित प्रयोग			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
७	घरआगनको सफाइ			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	
८	वातावरणीय सफाइ			३० प्रतिशत	७० प्रतिशत	१०० प्रतिशत	

#### १.४ लक्ष्य

समावेशी वासको प्रकृत्यालाई अबलम्बन गरी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारको माध्यमबाट यस गाउँपालिकामा वि.स २०८० सम्म निम्न अनुसारको लक्ष्य प्राप्त गर्न टेवा पुर्‍याउनु यस रणनीतिको उद्देश्य रहेको छ।

क्र.स.	लक्षित व्यवहार	आ.ब.	प्रतिशत	कैफियत
१	व्यवहार परिवर्तन (समावेशी वास लक्षित गरेर)	२०७७/०७८	३०	सुचक बनाएर अनुगमन गर्ने
२	व्यवहार परिवर्तन (समावेशी वास लक्षित गरेर)	२०७८/०७९	७०	
३	व्यवहार परिवर्तन (समावेशी वास लक्षित गरेर)	२०७९/०८०	१००	

## १.५. सञ्चार रणनीतिको उद्देश्य:

### १.५.१. मुख्य उद्देश्य:

समुदायका व्यक्तिहरुको सरसफाइ तथा स्वच्छताका आनीबानीमा कमीका कारण दिसा तथा अन्य फोहोर वस्तुहरु प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष विभिन्न माध्यमबाट मानिसको मुखमा परी लाग्ने भाडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा (कोभिड १९ लगाएत) तथा अन्य रोगहरु न्युनिकरण गर्नका लागि समुदाय तहमा सरसफाइको सुरक्षित बानी व्यवहारको प्रवर्द्धन गर्न प्रभावकारी कार्यको मार्ग निर्देशन गर्नु तथा समयानुसार स्वच्छता तथा सरसफाइको बानीमा समेत परिवर्तन ल्याई दिगो सरसफाइमा टेवा पुर्‍याई स्वच्छ, सफा घर आँगन तथा वातावरण बनाउन सहयोग गर्नु यस सञ्चार रणनीतिको मुख्य उद्देश्य रहेको छ।

### १.५.२. विस्तृत उद्देश्य:

- चर्पीलाई स्वस्थकर राखी प्रयोग गर्ने, चर्पी प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, पानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआँगनको सफाइ तथा वातावरणीय सफाइ जस्ता स्वच्छताका आठ बानी व्यवहार प्रवर्द्धन गर्न समुदाय तहका महिला पुरुषलाई लक्षित गरी सञ्चारको उद्देश्य, मुख्य सन्देशहरु, सन्देश प्रवाह गर्ने उपयुक्त माध्यम र क्रियाकलापहरुको खाका उपलब्ध गराउने।
- सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी माथी उल्लेखित आठ बानीव्यवहारहरु जस्तै: चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानिले हातधुने, दिगो परिवर्तन गर्न सञ्चारका लागि स्थानीय तहमा कार्यरत सबै सरोकारवालाहरुको भुमिका तथा जिम्मेवारी निश्चित गर्ने।
- सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि निश्चित सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्न मार्ग निर्देशन गर्ने।
- RM-WASH-CC र Ward-WASH-CC को योजना तर्जुमा र अनुगमन क्षमता अभिवृद्धि गर्दै बानी व्यवहार परिवर्तनको लक्ष्य प्राप्तीमा सहयोग गर्ने।
- नेपाल सरकारको दिगो विकास लक्ष्यको सुचक नं. ६ को उपसुचक ६.२ प्राप्त गर्ने सहयोग गर्ने।

### १.४. अपेक्षित उपलब्धी

- चन्द्रनगर गाँउपालिका तथा वडा तहमा सामाजिक परिचालन तथा समुदाय तह सम्म सञ्चार कृयाकलाप सञ्चालनले समुदायको स्वच्छता तथा सरसफाइयुक्त व्यवहारमा दिगो परिवर्तन भै दिसा तथा अन्य फोहोर जन्य रोग न्युनिकरणमा टेवा पुग्नेछ।
- स्वच्छता तथा सरसफाइ अभियानका लागि सामाजिक परिचालन तथा सञ्चार रणनीति कार्यान्वयन गर्न सबै सरोकारवालाहरुबीच सहकार्य भई आ-आफ्नो भुमिका तथा जिम्मेवारी बहन भएको हुनेछ।
- समुदायमा चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरायसी तथा वातावरणीय सफाइ जस्ता बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न स्थानीय स्तरका सरोकारवालाहरु सामाजिक परिचालनमा अगुवाइ गर्न सक्षम तथा सक्रिय हुनेछन्।
- पूर्ण सरसफाइको चरणमा समुदायका महिला पुरुषहरुले चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा हात धुनका लागि साबुनपानीको प्रयोग, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, खानेपानी र खानाको सुरक्षित प्रयोग र घरायसी तथ वातावरणीय सरसफाइमा सकारात्मक परिवर्तन भएको हुनेछ।

**१.५. प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने लक्षित व्यवहारहरू:**

- **चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग:** परिवारका सबै सदस्यहरूले चर्पी प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरेपछि चर्पी तुरुन्त सफा गरेर स्वस्थकर राख्ने, स्तरोन्नती गर्ने तथा विग्रे भत्केमा तुरुन्त मर्मत संभार गर्ने
- **जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने:** खाने कुरा तयार गर्नु अघि, खानु तथा बच्चालाई खुवाउनु अघि, दिसा गरिसकेपछि, तथा अन्य फोहोर कुरा छोएपछि हात धुनका लागि साबुन पानीको प्रयोग गर्ने ।
- **खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग:** पानी राख्ने भाँडाहरू सफा हुनुका साथै छोपेर राख्ने, पानी उमालेर वा अन्य विधिहरूबाट शुद्धिकरण गरेर जस्तै: कोलाइडल सिल्टभर क्याण्डल भएको फिल्टर प्रयोग गरेर पानी पिउने ।
- **बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन:** हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने, हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न सघाउने र बच्चाले खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने ।
- **महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन:** महिनावारीको बारेमा समाजमा रहेका नकारात्मक धारणा र चलनमा सुधार ल्याउन सकारात्मक छलफल गर्ने, महिनावारी भएको अवस्थामा सफा सामग्रीको प्रयोग तथा सफाइ तथा सामग्रीहरूको सुरक्षित विसर्जन गर्ने गराउने ।
- **खानाको सुरक्षित प्रयोग:** भान्सा कोठाको सफा गर्ने, खाना र पानी छोपेर राख्ने, खाना बासी नखाने, तरकारी तथा सलाद तथा फलफूलहरू सफा पानीले पखालेर मात्र खाने, खाने र पकाउने भाँडा सफा राख्ने ।
- **घरआगनको सफाइ:** घरभित्र र बाहिर सफा राख्ने, घर तथा भान्साबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई व्यवस्थापन गर्ने, चर्पीको खाडल भरिएमा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने र पशुपंक्षीको मलमुत्रलाई उचित व्यवस्थापन गर्ने।
- **वातावरणीय सफाइ:** सार्वजनिक स्थलहरू जस्तै: चौतारा, बाटोघाटो, शौचालय र पानीका धाराहरू आदि सफा गर्ने, सार्वजनिक स्थलहरूबाट निस्केको तरल/पानीजन्य र ठोस फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने, कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई व्यवस्थापन गर्ने आदी ।

**२. अपेक्षित व्यवहार, व्यवहार विश्लेषण, सञ्चारको उद्देश्य र मुख्य सन्देशका विषयवस्तुहरू****२.१.१ व्यवहार विश्लेषण****चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग:**

**हालको अवस्था:** परिवारका सबै सदस्यहरूले चर्पी प्रयोग नगर्ने (केहि बृद्धबृद्धाहरू र पुरुषहरू दिसापिसाव गर्न खुल्ला ठाउँमा जाने गरेको पाईन्छ), चर्पी प्रयोग गरेपछि तुरुन्त सफा गर्ने बानी छैन जसले गर्दा चर्पी भित्र दिसापिसावका दागहरू र अन्य फोहोरहरू प्रसस्त देखिन्छ, र यसबाट प्रदुषण फैलने संभावना हुन्छ ।

**२.१. अपेक्षित व्यवहार:** परिवारका सबै सदस्यहरूले चर्पी प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरेपछि चर्पी तुरुन्त सफा गरेर स्वस्थकर राख्ने र विग्रे भत्केमा तुरुन्त मर्मत संभार गर्ने ।

**बाधक तत्व****भूमिका तथा जिम्मेवारी :**

- चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरूको हो भन्ने धारणा छ ।



**ज्ञान :**

- चर्पी सधैं स्वस्थकर राख्न चर्पी प्रयोग कर्ताले के के गर्नुपर्छ (कस्ता कस्ता बानी अपनाउनुपर्छ) भन्ने ज्ञानको अभाव ।
- स्वथकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे ज्ञानको अभाव ।

**सामाजिक निति नियम :**

- चर्पीको प्रयोग तथा सरफाइ गर्ने भनेको व्यक्तिगत मामला हो र यो सामाजिक विषय होईन, किनभने यसले अरुलाई केही असर गर्दैन भन्ने धारणा बिद्यमान छ ।
- घरका वृद्ध पुरुषहरु जस्तै: ससुराहरु, बुहारीले प्रयोग गर्ने चर्पी प्रयोग नगरी दिसा गर्न खुला ठाउँमा नै जान्छन् (छोरीबुहारीले प्रयोग गर्ने चर्पी ससुरा वा जेठाजुले प्रयोग गरेमा पाप लाग्ने, असहज महशुस हुने) ।
- चर्पीको खाडल छिटो भरीने डरले घरका पुरुषहरु दिसा गर्न खुला ठाउँ जाने प्रवृत्ती ।
- व्यवहार परिवर्तनमा कठिनाई ।

**सहयोगी तत्व****उपलब्धता**

- प्रयाप्त मात्रामा पानी सजिलै उपलब्ध छ,
- चर्पी सफाइका सामाग्री जस्तै हर्षिक, फिनाइल, ब्रुस, पानी राख्ने बाल्टीन जग आदि नजिकै बजारमा उपलब्ध छ,
- खाडल भरिएमा खाली गर्ने व्यक्तिहरु (मेहतर, डोम) गाउँमै पाइन्छ । नपाएको खण्डमा सदरमुकामबाट बोलाउन सकिन्छ र मेसिन पनि बजार वा सदरमुकामबाट लिन सकिन्छ (विशेषतः आधुनिक प्रविधिको प्रयोग द्वारा)

**मानसीक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा:**

- सभ्य व्यक्ति भएर परिचित हुदा खुसि र गर्वित हुन्छु भन्ने भावना,
- विषालु जिवहरुबाट सुरक्षित भएको महसुस गर्छु भन्ने भावना,
- घरमा हालसालै चर्पी बनाएर सफा चर्पी प्रयोग गर्न पाएकोमा गर्व लागेको छ भन्ने भावना,
- घर नजिकको चर्पी फोहोर भयो भने गन्ध आउँदा घिन (घृणा) लाग्छ, भान्सामा भिँगाहरु आइ रोग फैलाउने डर हुन्छ ।
- आफ्नो घरको चर्पी फोहोर छ भने पाहुनाहरु वा घरकै मान्यजनहरुले प्रयोग गर्दा भने आफुलाई असहज वा लाज हुन्छ ।

**२.१.२ चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु:**

**लक्षित समूह:** चर्पी प्रयोग गर्ने परिवारका सबै व्यक्तिहरु वा सबै प्रयोगकर्ताहरु, घरका अविभावक आदी

सञ्चारको उद्देश्य सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले	सन्देशमा समेटिनु पर्ने प्रमुख विषयहरु
चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी प्रत्येक प्रयोगकर्ताले नै सफा	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी हरेक प्रयोगकर्ताकै हो ।</li> <li>■ आफ्नो फोहोर आफैले सफा गरेर निस्कनु सबैको नैतिक जिम्मेवारी र अनुशासन पनि हो</li> <li>■ चर्पीमा गएपछि आफ्नो फोहोर आफै सफा गरौं, उदाहरणीय बनीं</li> </ul>

<p>गर्ने छन र गराउन सहयोग गर्नेछन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ असल व्यक्तिगत बानीको विकास गर्नु ।</li> </ul>
<p>चर्पीलाई स्वस्थकर राख्न ( प्रयोग गर्दा र गरिसकेपछि ) स्वास्थ्यकर बानी अपनाउने छन ।</p>	<p><b>“प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिवार्य रुपमा पानीले बगाउनुहोस्”</b></p> <p>चर्पी सधैं स्वस्थकर राख्न अन्य बानी व्यवहार पनि अपनाउनुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ चर्पी नियमित (हप्ताको एक पटक) खरानी पानी वा चर्पी सफा गर्ने केमिकल तथा अन्य स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीले सफा गर्नुहोस्</li> <li>■ चर्पी जाँदा प्रयोग छुट्टै चप्पल राख्नुहोस्,</li> <li>■ सबैले दिसा पिसाब प्यानको बाहिर वरीपरी होइन प्यान भित्र नै गर्नुहोस् ।</li> </ul>
<p>स्वस्थकर चर्पीको बारे बताउन/भन्न सक्नेछन ।</p>	<p style="text-align: center;"><b>स्वस्थकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>मुख:</b> चर्पीमा गरिएको दिसा फर्केर फेरी मुखमा नआउने । (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरु र बाहिर खाडलको वरीपरी कतै दिसाका दागहरु नभएको अवस्था)</li> <li>❖ <b>आँखा:</b> चर्पी भित्र र बाहिर हेर्दा सफा देखिने (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई भित्ताहरुमा दिसाका दागहरु, अन्य कागज, काठदुङ्गा तथा घाँस जस्ता फोहोर मैला नदेखिनुका साथै चर्पीको खाडल वरीपरी र चर्पीबाट खाडलमा दिसा जाने पाइपबाट दिसा बाहिर नचुहेको अवस्था)</li> <li>❖ <b>नाक:</b> नाकमा दुर्गन्ध नआउने । (दिसा पिसाब सुर्तिजन्य तथा माधक पदार्थको कडा दुर्गन्ध नआउने)</li> <li>❖ <b>मन:</b> चर्पी प्रयोग गर्दा मनमा आनन्द, सुरक्षित र ढुक्क महशुस हुने (सुरक्षाका लागि ढोका तथा भित्रबाट छेस्कनी लाग्ने भएको)</li> </ul>
<p>फोहोर चर्पीको बेफाईदा बारे बताउन सक्ने छन ।</p>	<p>चर्पी बनाएर कतै भन्न खतरा त नित्याएनौ ? भन्नै असुरक्षित भयौ की ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ टाढाको फोहोरलाई घर नजिक ल्याएका छौं यदि चर्पी स्वस्थकर राखेनौ भने अब हामी भन्नै असुरक्षित हुनेछौं । घर नजिकको फोहोर चर्पीबाट भिँगा र पशुपक्षिलाई दिसा हाम्रो खाना सम्म ओसारन सजिलो हुनेछ । दिसा मुखमा पर्ने संभावना बढ्नेछ ।</li> </ul>
<p>निश्चित समयको अन्तरालमा चर्पी सफा गर्ने योजना बनाउनेछन्</p>	<p>परिवारमा चर्पी सफा गर्ने योजना बनाउनुहोस् ।</p> <p>कम्तीमा हप्ताको एक चोटी नियमित रुपमा हर्षिक फिनाइल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तै: नुन जस्ता सामग्री प्रयोग गरी चर्पीको सम्पूर्ण भागलाई सफा गर्नुहोस् आफु, परिवार र छिमेकीलाई समेत स्वस्थ बनाउनुहोस् ।</p> <p>चर्पी स्वस्थकर होस् , चर्पी जाँदा घिन होइन आनन्द आओस्, चर्पी प्रयोग गर्नेहरुले चर्पी र सफा गर्ने व्यक्तिको प्रशंसा गरुन् ।</p>
<p>समाजमा सम्मानीत/ प्रशंसनिय बन्नका लागि आफ्नो घरको चर्पी सफा राख्ने छन्</p>	<p>आफ्नो घरको चर्पीलाई स्वस्थकर प्रयोग गर्नुस आफ्नो समुदायमा अरु व्यक्तिहरु सरह सम्मानीत / प्रशंसनिय बन्नुस र अरुलाई पनि चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्न हौसला दिनुहोस् । वानी हो, यदी कसैले यसको गलत प्रयोग गरेको पाइएमा वा खाल्ला रुपमा गरेको भेटिएमा उसलाई सम्झाएर त्यो वानी नदोहोर्याउन मदत गर्नुहोस ।</p>

२.२. अपेक्षित व्यवहार: जोखिम पुर्ण अवस्थामा ( खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि, फोहोर वस्तु वा विषादी छोएपछि, बच्चालाई स्नानपान गराउने वेलामा) साबुनपानीले हात धुने ।

### २.२.१ व्यवहार विश्लेषण

#### जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने:

हालको अवस्था: धेरै जसो मान्छेहरूले चर्पी गएपछि, हात फोहोर कालो भएपछि, फोहोर कुरा छोएपछि हात धुने साबुनपानी प्रयोग गरेको देखिन्छ भने खाना पकाउनु अघि, खुवाउनु, खानु अघि र साना बच्चाको दिसा सफा गरेपछि हात नधुने र धोएपनि पानीले मात्र धुने गरेको देखिन्छ । यो अवस्थामा धेरैजसोले साबुनपानी प्रयोग गरेको पाइँदैन ।

#### बाधक तत्व

##### ज्ञान

- कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले नै हात धुनु पर्छ भन्ने ज्ञानको अभाव भएको ।
- आफुले दिसा गरेपछि, गाइवस्तुको गोठ सफा गरेपछि, खाना पकाएपछि र खाना खाएर कालो भाँडा माभेपछि साबुन प्रयोग गरिन्छ तर खाना पकाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पानीले मात्र धोइन्छ ।

#### विश्वास र धारणा:

- हात पानीले मात्रै धोए पनि सफा हुन्छ भन्ने धारणा तथा विश्वास हुनु (तर कस्तो मुहानको पानि प्रयोग गर्दैछौ, त्यस प्रति ध्यान नदिनु) ।
- हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास हुनु ।
- भ्वाइल, रुघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता प्रायःजसो लागी रहने रोगहरू सरसफाइको कमी भन्दा पनि मौसम फेरिदा, बढी गर्मी, नयाँ दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा लाग्छ भन्ने विश्वास छ ।

#### सामाजिक र पारीवारीक सहयोग :

- साबुन प्रयोग गर्दा पैसा धेरै खर्च हुने डरले घरका अविभावकहरू (सासु) ले बुहारी तथा छोरीहरूलाई गाली गर्ने वा साबुन नदिने गरिन्छ ।
- दैनिक आरोग्यताको क्रियाकलाप भित्र शरीर नुहाउने, कपडा धुने, कपाल कोर्ने सिन्दुर तथा अन्य श्रृंगारहरू गर्ने जस्ता कुराहरू दिनमा एक पटक गरे पुग्ने बानी भएको तर जोखिम पुर्ण सबै अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने कुरालाई प्राथमिकता दिएको पाइँदैन ।
- परिवार तथा छरछिमेकका अन्य व्यक्तिहरूले समेत फोहोर कपडा, शारीरिक सरसफाइ र विषेश गरी सिन्दुर पोते टिका जस्ता श्रृंगार गर्ने जस्ता क्रियाकलामा चासो राख्छन् यदि गरेन भने कुरा काट्ने र गाली पनि गर्ने गर्छन् तर जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने कुरालाई चासो दिँदैनन् ।

## सहयोगी तत्व

### उपलब्धता:

- स्थानिय स्तरमा नै किन्न सकिने मुल्यमा साबुन पाईन्छ ।
- सबै घरमा पानीको लागि हाते पम्प उपलब्ध छ ।
- साबुन नभएको अवस्थामा खरानी उपलब्ध हुन्छ ।

### मानसीक, भौतिक र सामाजिक उत्प्रेरणा:

- साबुनपानीले हात धुँदा आफु सफा र मनमा आनन्द महशुस हुन्छ ।
- साबुनपानीले धुँदा हातमा गन्ध आउँदैन, घिन लाग्दैन र फोहोर खाइदैन (घृणा) सरुवा रोग लाग्ने सम्भावना न्युन हुन्छ ।
- साबुनपानीले हात धुँदा आफु र बच्चा दुवै सफा देखिने, सफा बच्चालाई सबैले माया गर्ने, आफ्नो बच्चालाई सबैले मन पराएमा आफुलाई पनि आनन्द आउने, समुदायमा आफ्नो प्रशंसा तथा इज्जत बढ्छ तथा बच्चाको सर्वाङ्गिण विकासमा मदत पुग्छ ।

- **२.२.२ जोखिम पुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु:**

लक्षित समुह: समुदायका सबै महिला पुरुष, अविभावक र विशेष गरी पाँच वर्ष मुनीका बच्चाको हेरालुहरु

सञ्चारको उद्देश्यहरु सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले	सन्देशले समेटनु पर्ने मुख्य विषयहरु
हेर्दा फोहोर नदेखिने र नगनाउने हात पनि वास्तवमा फोहोर हुन्छ भन्ने थाहा पाई साबुन पानीले हाथ धुनेछन् ।	हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फोहोर हुन्छन्, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोग किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न र सार्न सक्छ । <b>तपाईंलाई थाहा छ ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ १ ग्राम दिसामा कती किटाणु हुन्छन् ? करोडौं किटाणु हुन्छ तर हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं ।</li> <li>➢ किटाणुहरु पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।</li> <li>➢ हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म लाखौं संख्यामा किटाणुहरु हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरु ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरु साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।</li> </ul>
हात सफा राख्नलाई साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र प्रयाप्त हुँदैन भन्ने कुरा	हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र प्रयाप्त हुँदैन । यसलाई तपाईंले केहि अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ सेतो वस्तुमा अभ्यास: तपाईं आफ्नो हात हेर्दा कालो मैलो नदेखे पनि त्यहि हातले जब पकाएको (उसिनेको) अण्डाको बोक्रा फालेर अण्डालाई समात्नुहोस् अथवा मुला आलु जस्ता</li> </ul>



<p>व्यवहारीक रुपमा उतार्ने छन ।</p>	<p>सेतो बस्तुको बोक्रा छिलेर समात्नुहोस् वा धोएको सफा तर भिजेको सेतो कपडालाई हातले समातेर हेर्नुहोस् त्यहाँ तपाईंको हातको फोहोर सजिलै देखिन्छ । तर त्यहि हात तपाईं साबुनले धोएर ति बस्तुहरु समात्नुहोस्, फोहोर देखिदैन । त्यसपछी तपाईंलाई विश्वास हुनेछ कि हातको फोहोर राम्ररी सफा गर्नका लागि साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन ।</p> <p>➤ पारदर्शी गिलास र पानीको अभ्यास: पानीले मात्र हात धोएको पानी सफा सिसाको पारदर्शी एउटा गिलासमा राख्नुहोस्, साबुन पानीले हात धोएको पानी अर्को गिलासमा र अन्तमा साबुनले धोएको हातलाई फेरी पानीले मात्र धोएर उक्त पानी अर्को गिलासमा राख्नुहोस् र ति तिनै गिलासको पानीलाई हेरेर तुलना गर्नुहोस् कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ ? पक्कै पनि साबुन सहितको पानीको गिलासमा बढी फोहोर देखिन्छ । त्यसपछी तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ की साबुनले नै हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न सक्छ, पानीले मात्र धोयो भने धेरै फोहोर हातमा नै रहन्छ ।</p>
<p>साबुनपानीले हात धुनैपर्ने ६ जोखिम पुर्ण अवस्था बारे थाहा पाउनेछन् । यसमा पनि खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पनि साबुपानीले हात धुनु महत्वपूर्ण हो भन्ने कुरा व्यवहारमा उतार्ने छन ।</p>	<p><b>साबुनपानीले हात धुनैपर्ने ६ जोखिम पुर्ण अवस्था:</b></p> <p><b>अधिको जोखिमपुर्ण अवस्था:</b> खाना तयार गर्नु अघि, खाना खानु र अरुलाई खुवाउनु अघि ।</p> <p><b>पछिको जोखिमपुर्ण अवस्था:</b> चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि ।</p> <p>यी जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले नङ्ग तथा औलाको कुना काप्चा सफा हुने गरी मिचिमिची हात धोऔं ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन उक्त महत्वपूर्ण छ, त्यसैले यि अधिका जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनले हात धुन विपेश ध्यान दिऔं ।</li> <li>▪ परिवारका लागि खाना तयार गर्ने, खाने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ त्यसैले आवश्यक परेको बेलामा सजिलै हात धुन सकिने पायक पर्ने ठाउँमा हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण गरी जोखिमपुर्ण अवस्थामा सधैं साबुनपानी प्रयोग गरौं ।</li> </ul>
<p>आत्म सन्तुष्टि, ढुक्क र आफुलाई हल्का महशुस गर्नका लागि साबुनपानीले हात धुनेछन् ।</p>	<p>कतै तपाईं आफ्नो बच्चा लगायत परिवारलाई खाना सँगै दिसा लगायत अन्य फोहोर त खुवाउनु भएको छैन ?</p> <p>➤ सम्भन्नुहोस् ,खाना बनाउनु अघि, आफुले खानु र अरुलाई खुवाउनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुनुहोस्, आत्म सन्तुष्टि, ढुक्क र आफुलाई हल्का महशुस गर्नुहुनेछ ।</p>
<p>साबुन पानी र भडापखाला जस्ता सरुवा रोगको सम्बन्धका बारेमा थाहापाई वानीव्यहार परिवर्तन गर्नेछन ।</p>	<p>६ जोखिमपुर्ण अवस्थामा आफुले साबुन पानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई स्वस्थ राख्ने वा सरुवा रोगको रोकथामको लागि सबै भन्दा प्रभावकारी र सजिलो उपाय हो ।</p> <p><b>हात साबुनपानीले धोयो भने मात्रै पनि यी तलका फाईदाहरु हुन्छन्:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ४४ प्रतिशत भडा पखाला तथा यस्तै अन्य सरुवा रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ</li> <li>➤ हात साबुन पानीले धोयो भने मात्रै पनि बच्चाहरुलाई भडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु करीब ५० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ ।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ पेटमा पर्ने जुकाको इन्फेक्सन उल्लेख्य रूपमा कम गर्न सक्छ ।</li> <li>➤ ५० प्रतिशत स्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या कम गर्न सक्छ ।</li> </ul>
परिवार वा छिमेकमा एक अर्काको स्वस्थकर बानी व्यवहार विशेष गरी साबुनपानीले हात धुने बानी बारे चासो राख्नु जरुरी छ भन्ने कुरा व्यवहारमा उतार्ने छन् ।	<p>एक जनाको हात विशेष गरी खाना पकाउने र खान खुवाउनेको हात फोहोर भयो भने परिवारका सबै सदस्य लगायत अन्य सबैलाई नकारात्मक असर पर्छ । त्यसैले खाना तयार गर्नु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु व्यक्तिगत मामला मात्र नभै समाजमा सबैले चासो राख्नुपर्ने विषय हो,</p> <p>त्यसैले, परिवार र छिमेकका सबैजनालाई साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्न हौसला दिई असल अविभावक बनाउनु ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ सधैं स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाई बच्चा र परिवार सबै सदस्यहरूलाई खुशी र सुखी बनाउनुहोस् तपाईंको समुदायमा उदाहरण बन्नुहोस् ।</li> <li>■ यदि अविभावकले सधैं जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने बानी गरेमा तपाईंको बालबच्चाहरूले स्वतः उक्त बानी तपाईंबाट सिक्छन् ।</li> </ul>
व्यक्तिगत सरसफाइमा सबै भन्दा महत्वपूर्ण क्रियाकलाप साबुनपानीले हात धुनु हो भन्ने कुरा व्यवहारमा उतार्ने छन् ।	<p>६ जोखिमपुर्ण अवस्थामा आफुले साबुनपानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई खुशी र स्वस्थ राख्ने सबै भन्दा सजिलो, भरपर्दो र सस्तो उपाय हो ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ हात धुन रु १ को लगानी बराबर</li> <li>➤ चर्पिमा रु ३</li> <li>➤ खानेपानीमा रु ६०</li> <li>➤ खोपमा रु ३०० हुन आउँछ ।</li> </ul> <p>त्यसैले परिवारलाई स्वस्थ राख्नका लागि सबै भन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय रोज्नुहोस्, जोखिम पुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।</p>

**२.३. अपेक्षित व्यवहार:** बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन: हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने, हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न सघाउने र बच्चाले खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै विसर्जन गर्नु

### २.३.१ व्यवहार विश्लेषण

#### हालको व्यवहार:

**हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसा:** बच्चाले कपडामा दिसा गर्यो भने बच्चाको आमा वा हेरालुहरूले बच्चा र कपडा दुवै आँगनको डिल, भाँडा माभ्ने ठाउँमा, खोला वा धारामा धोएको पाइन्छ । बस्न सक्ने बच्चालाई खुट्टामा राखेर पिँडी वा आँगनमा गराई उक्त दिसालाई घाँसपातले सोरेर घर वरपरको खाली ठाउँ वा बाटो वा खोलाखोल्सीमा फाल्ने गरिन्छ भने कतै कुकुरलाई बोलाएर खुवाउने गरेको पनि पाइन्छ । कसैले सुँगुरको खोरमा फालेको पाइन्छ । बच्चालाई प्रायः जसो जुठेल्नामा लगेर सफा गरिदिएको पाइन्छ । आजकल कसैकसैले बच्चालाई डायपर प्रयोग गरिदिन्छन् र दिसापिसाव गर्यो भने जथाभावी फ्याकी दिन्छन् ।

**हिड्न सक्ने बच्चाको दिसा:** बच्चाहरुले बाहिर खुला ठाउँमा दिसा गरे भने बच्चाको आमा वा हेरालुहरु कतिपयले त्यत्तिकै केहि नगरी छाडीदिन्छन् । र पछि पशुपछिले कुखुरा, हाँस, कुकुर आदिले खान्छन् वा त्यहि सुक्छ । कतिपयले घाँसपात वा खुर्पाले उठाएर खुला ठाउँ जस्तै: मलखाडल, घर पछाडी, आँगनको डिल, मलखाडल सुँगुरको खोर, बाटो, खाल्डो, खोलाखोल्सी, भाडी, नाली, पानी जम्ने पोखरी, बाँझो जग्गा आदी ठाउँमा बच्चाको दिसा फाल्ने गरेको पाइन्छ । चर्पी जान सक्ने अधिकाँश बच्चाहरु पनि चर्पी जाने बानी परेको छैन किनकी अविभावकहरुले चर्पी जान सिकाउने प्रयास गरेको पाइदैन । त्यसैले चर्पीघरको वरीपरी, बाटो, खेतबारी जस्ता खुला ठाउँमा दिसा गरेको पाइन्छ ।

### बाधक तत्वहरु

#### ज्ञान:

- प्रायः जसो समुदायका मानिसहरुले बच्चाको दिसा हानीकारक / खतरा हुँदैन भन्ने सोच राख्दछन्, जब की प्राय बच्चाको दिसा पाका मान्छेको दिसा भन्दा बढी हानीकारक हुन्छ ।
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन उचित तरिकाले कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानको अभाव भएको ।
- नियमित रूपमा जनचेतना मुलक कार्यक्रमको कमि ।

#### विश्वास :

- समुदायका मानिसहरुले आमाको दुध खाने बच्चाको दिसा गन्ध नआउने भएकाले हानी रहित हुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । अन्न खाने बच्चा भए पनि पाका मान्छेको दिसा भन्दा तुलनात्मक रूपमा थोरै गन्ध आउने र कम हानीकारक हुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् ।
- बच्चाहरु अनभिज्ञ देउता सरह हुने भएकाले बच्चाको दिसा घिन मान्न हुँदैन भन्ने सोच पनि पाइन्छ । बच्चाको धेरै माया मानिन्छ, बच्चाको मायाका कारण उनिहरुको दिसा पनि घिन नमान्ने र हानिकारक हुँदैन भन्ने विश्वास भएको पाइन्छ ।

#### सामाजिक नीति नियम :

- पहिला देखि नै घरका अविभावक तथा छिमेकी सबैले घरमा चर्पी भएपनि बच्चाको दिसा बाहिर नै फाल्ने चलन चल्ती भएकाले एक अर्कालाई कसैले गुनासो गर्दैन । किनकी बच्चाको दिसा बाहिर फाल्नु / देखिनु सबैले सामान्य रूपमा लिने र सजिलै स्विकार गरेको पाइन्छ । यदि छिमेकीहरु कसैले उचित व्यवस्थापनका लागि सम्झाइ बुझाइ गर्ने प्रयास गरेमा उल्टै कुरा काट्ने, रिसाउने र भैँभगडा समेत हुने गरेको पाइन्छ ।

### सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

#### सामाजिक उत्प्रेरणा

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्दा र बच्चाहरुलाई चर्पी प्रयोग गर्न बानी लगाउँदा समुदायका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरुबाट प्रशंसा साथै बच्चालाई सबैले माया तथा प्रशंसा गर्छन् र उसले पनि सरसफाइ सम्बन्धि असल बानीको विकास गर्छ ।

**२.३.२ बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशहरु**

**लक्षित समुह:** समुदायका महिला पुरुष विशेष गरी पाँच वर्ष मुनीका बच्चाको आमा तथा हेरालुहरु

सञ्चारको उद्देश्यहरु सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले	सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरु
बच्चाको दिसा पाक मान्छेको भन्दा बढी हानीकारक हुन्छ ।	बच्चाको दिसा बढी हानीकारक हुन्छ, किन भने मान्छेको दिसामा हुने हानीकारक जिवाणुहरु जस्तै Pathogen, E-coli पाका मान्छेको भन्दा बच्चाको दिसामा बढी पाईन्छ । त्यसैले स्वस्थकर रुपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं । व्यवस्थापन गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धोऔं ।
बच्चाहरु अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै भए पनि दिसा सबैका लागि हानीकारक हुन्छ भन्ने थाहा पाई यसलाई व्यवस्थित गर्नेछन् ।	साना बच्चाहरु अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै भए पनि उनिहरुको दिसा शुद्ध वा हानी नगर्ने वस्तु होइन । यो घिनलाग्दो र बच्चाहरुलाई नै बढी जोखिममा पार्नुका साथै सबैका लागि बढी नै खतरा वा हानीकारक हो । त्यसैले बच्चाको दिसा घर वरीपरीको खुला ठाउँमा होइन स्वस्थकर रुपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं ।
बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गरी समुदायमा प्रशंसनिय तथा उदाहरणीय वन्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस र समुदायमा प्रतिष्ठित व्यक्तिहरुबाट प्रशंसनिय बन्नुहोस् ।</li> <li>■ आफ्ना बच्चाहरुलाई चर्पि प्रयोग गर्न बानी पार्नुहोस्, तपाईंको बच्चालाई सबैले माया तथा प्रशंसा गर्नेछन् ।</li> </ul> <p>बच्चाको दिसा जथाभावी खुला ठाउँमा फाले आफ्नो बच्चालाई नै जोखिममा पारीरहनु भएको त छैन?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ बच्चाको शारिरिक वृद्धि विकास छिटो तथा राम्रो स्वास्थ्यका लागि बच्चालाई दिसा सँग सम्पर्क हुनबाट सुरक्षित राखौं, दिसा खुला ठाउँमा होइन स्वस्थकर रुपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं ।</li> </ul>
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सामाजिक चासोको विषय हो । त्यसैले सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्नेछन् ।	बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरुको जिम्मेवारी मात्रै नभै समुदाय सबैको सरोकारको विषय हो । साना बच्चाहरुले बाहिर दिसा गर्नु वा बाहिर फाल्नु सामान्य कुरा होइन । बच्चाको दिसा खुला ठाउँमा फाल्दा छिमेकमा कसैले गुनासो नगरे पनि बच्चाको दिसा वास्तवमा खराब भएकाले समुदायले चासो राख्नु जरुरी छ ।
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारे व्यवहारिक रुपमा उतार्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ हिडन नसक्ने बच्चाहरुको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाँटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने नेपकिन वा डायपर हो भने खाडलमा राखेर जलाउने गरौं ।</li> <li>■ हिडन सक्ने बच्चाहरुलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्न बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तै: सावेल, कोदालो, खुर्पि द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौं भुईंको बाँकी दिसालाई माटोले पुरीदिनुहोस् वा लिपि दिनुहोस ।</li> </ul>



**२.४. अपेक्षित व्यवहार: महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन : महिनावारीको बारेमा खुलेर कुरा वा छलफल गर्ने, महिनावारी भएको अवस्थामा स्वस्थकर व्यवस्थापन तथा सामग्रीहरूको सुरक्षित विर्सजन**

### २.४.१ व्यवहार विश्लेषण

**महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी हालको बानीव्यवहार :**

- परिवार र समुदायमा महिला पुरुषहरू महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन सम्बन्धी छलफल तथा जानकारीहरू आदानप्रदान गरेको पाइदैन । पुरुषहरूले यस बारेमा कुरा गर्न चाहदैनन ।
- आफ्नै घरको भान्सा, सुत्ने कोठा, पुजा गर्ने ठाउँमा जान प्रतिबन्ध लगाइन्छ । त्यस्तै विद्यालय, मन्दिर, धारा जस्ता ठाउँहरूमा जान नपाइने, धार्मिक वा उत्सवका गतिविधिहरूमा सामेल हुनबाट बञ्चित गरिने ।
- महिनावारी हुँदा पुरानो फोहोर सामग्री प्रयोग गर्ने, कतिपय ठाउँमा उक्त सामग्री साबुनले नधुने पानीले मात्र धुने, धोइसकेपछि साबुनले हात नधुने, धोएको सामग्री (विशेष गरी प्याडको रुपमा प्रयोग गरिएको कपडा, पेन्टी) अरुले नदेख्ने ठाउँ अघ्यारो कुनातिर, अन्य कपडाले माथीबाट ढाकेर, भ्याडी, घाँस वा चउरतिर भुईँमा सुकाउने गरेको पाइन्छ ।
- पुनः प्रयोग गर्नका लागि भण्डारण गर्दा प्लाष्टिकको थैलीमा पोको पारेर फोहोर कुनातिर, अन्य पुराना कपडाहरू सँग, अरुले नदेख्ने गरी छानामा घुसारेर राखेको पाइन्छ
- फेरी प्रयोग गर्न नपर्ने सामग्रीहरू चर्पी भित्र, खोला खोल्सा, भ्याडी, नाली, बाटो, चौर तथा जथाभावी फ्याकेको देखिन्छ ।

### बाधक तत्वहरू

#### ज्ञान

- महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने ज्ञानको अभाव ।
- महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विर्सजन गर्ने बारे प्रयाप्त ज्ञानको अभाव ।

#### विश्वास

- महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध र खराब वा हानीकारक रगत हो र महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध हुन्छ भन्ने सबैको विश्वास रहेको पाइन्छ ।

#### मानसिक र मनोवैज्ञानिक उत्प्रेरणा:

- सबै महिलाहरूमा महिनावारी लाज हुने, आत्मा ग्लानी हुने र घिन लाग्ने विषय हो भन्ने धारणा छ ।

#### सामाजिक सहयोग (जिम्मेवारी र निर्णय)

- महिनावारीको व्यवस्थापन गर्ने महिलाहरूको व्यक्तिगत मामला हो , यसमा परिवारका पुरुष र समुदायका अन्य सदस्यहरूको चासोको विषय वा जिम्मेवारी होइन भन्ने सोच छ ।

#### धारण र मनोवृत्ति

- सामान्य अवस्थामा महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च मात्रै हो भन्ने धारणा छ किनकी महिनावारी भनेको फोहोर हुने हुँदा यसलाइ फोहोर सामग्रीले नै प्रयोग गर्दा हुन्छ भन्ने धारणा ।

#### सकारात्मक उत्प्रेरणा :

- महिनावारीको बेला प्रयोग गरेको प्याड वा कपडा छिटो छिटो फेर्दा वा नुहाइ धुवाइ गर्दा आफुलाई ताजा तथा शरिर हल्का भएको महशुस हुने, गन्ध नआउने र घिन नलाग्ने भएकाले अरुका नजिक वा अगाडी जान पनि दुक्क हुने तथा यौन अंग इनफेक्शन (घाउ) हुने डर पनि नहुने हुन्छ ।

**उपलब्धता तथा पहुँच :**

- महिनावारीको बेला सफाइ गर्ने सुविधा जस्तै चर्पीमा कपडा फेर्ने, नुहाउने धुने र प्रयोग गरेको सामग्री विसर्जन गर्ने डस्टबिन जस्ता सुविधाको अभाव छ भने बाहिर पायक पर्ने ठाउँमा प्रयोग गरिएको सामग्री विसर्जन गर्ने खाडलको व्यवस्था छैन ।
- स्थानिय पसलहरुमा सेनीटरी प्याडको अभाव ।

**सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु**

**शारीरिक तथा मानसीक उत्प्रेरणा**

- महिनावारीको बेला प्रयोग गरेको प्याड वा कपडा छिटो छिटो फेर्दा वा नुहाइ धुवाइ गर्दा आफुलाई ताजा तथा शरीर हल्का भएको महशुस हुने, गन्ध नआउने र घिन नलाग्ने भएकाले अरुका नजिक वा अगाडी जान पनि हुक्क हुने तथा अंग इनफेक्शन हुने डर पनि नहुने हुन्छ ।

**२.४.२: महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा मुख्य सन्देशहरु**

**लक्षित समुह:** सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात समुदायका सबै महिला पुरुषहरु विशेष गरी महिनावारी हुने उमेरका महिला तथा किशोरीहरु

सञ्चारको उद्देश्यहरु	सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरु
<p>महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ भन्ने बारे बताउन सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ महिनावारी महिलाहरुमा हुने सामान्य शारीरिक / प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरुलाई मानव सृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थ / योग्य बनाउँछ । महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिना प्राय : ३ देखि ७ दिन सम्म रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ । जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन, उनको महिनावारी शुरु हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ८ देखि १६ वर्षमा शुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ ।</li> </ul> <p>मासिक चक्र प्रकृया :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. गर्भाशय फेलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशय सँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ । यो पहिलो पटक किशोरीहरुमा करिब ८ देखि १६ वर्ष सम्म शुरु हुन्छ ।</li> <li>२. गर्भाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रम सँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन /तह मोटो बन्दै जान्छ ।</li> <li>३. फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइनर तह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यदि यही क्रममा अण्डा निसेचन भयो भने यो रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर वा पोषण हुन्छ</li> <li>४. यदि अण्डा निसेचन भएन भने यो रगतको तह रगतको थोपाको रूपमा परिणत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ ।</li> </ol>

<p>महिनावारीको बेला बग्ने रगत शुद्ध हो र यदि पाठेघरमा बच्चा रथ्यो भने यही रगत बाट पोषित हुन्छन भन्ने जानकारी पाई त्यस प्रति सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध/खराब वा हानीकारक रगत होइन, महिनावारीले महिलालाई अशुद्ध बनाउने होइन की मानव जीवन प्रदान गर्न (बच्चा जन्माउन) समर्थ/ योग्य बनाउँछ, । यो प्रकृतीले (देउताले) महिलालाई दिएको उपहार हो , श्राप होइन । महिला महिनावारी नभए सन्सारमा मानवको कल्पना पनि गर्न सकिदैन ।</li> <li>■ महिलाको शरिरमा हुने पाठेघरले बच्चालाई पालन पोषण गर्ने, तयारी गर्ने क्रममा पाठेघरमा रगतको तह बन्छ । यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भइ बच्चा बस्यो भने यहि शुद्ध र पोषिलो रगतबाट पाठेघरमा बच्चा पोषित हुन्छ वा हुर्कन्छ र त्यस पछि महिनावारी हुँदैन । यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भएन र बच्चा बसेन भने यहि रगत योनी माफत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई महिनावारी भनिन्छ , त्यसैले यो रगत भित्रबाट अशुद्ध भइ बाहिर आएको होइन । बरु महिनावारीको बेला यसलाई स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुका साथै पोषिलो खाना, आराम र सफा सुरक्षित स्थानमा बस्नु र सुत्नु पर्छ । यदि स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्यमा हानी हुन्छ ।</li> </ul>
<p>महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड वा नयाँ / सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको बचत गरे जस्तै हो ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सामान्य अवस्थामा महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ / सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च होइन की पैसाको बचत गर्नु जस्तै हो किनकी महिनावारीको बेला फोहोर सामग्रीले नै प्रयोग गर्दा योनी तथा पाठेघरमा इन्फेक्शन हुने संभावना हुन्छ । यदी इन्फेक्शन भयो भने प्याड तथा नयाँ वा सफा कपडाको मुल्यको हजारौं गुणा पैसा खर्च हुन सक्छ ।</li> </ul>
<p>महिनावारी लाज मान्नु पर्ने, आत्मा ग्लानी हुने, र घृणा/हेलाँ/अलग गर्नु पर्ने विषय होइन त्यसैले यो अवस्थामा सामान्य व्यवहार गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गर्वको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्म ग्लानी हुने कुरा होइन किनकी महिनावारी हुनु भनेको महिलाहरुलाई मानव सृष्टिकर्ता बन्न ( मानवको जन्म दिन) सामर्थ/योग्य भएको संकेत हो, त्यसैले महिनावारीका बेला अछुत वा अपहेलना होइन स्वस्थकर व्यवस्थापन गरी सम्मान र उत्सवका रुपमा स्वीकार गरौं, महिलाहरुको (आमा, श्रीमती र छोरी) प्रजनन स्वास्थ्य रक्षा गरी स्वस्थ भावी सन्ततीको प्रतिक्षा गरौं । स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरौं ।</li> </ul>
<p>महिलाहरुमा हुने महिनावारीले परिवार र समुयका अन्य सदस्य र पुरुषहरु सँग पनी सरोकार राख्दछ । त्यसैले यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन सबैको साभा सामाजिक विषय हो भन्ने धारणा अनुरूप सामाजिक सहयोग</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्यले परिवार र समुदायका अन्य सदस्य र पुरुषहरुसँग पनि उत्तिकै सरोकार राख्दछ त्यस्तै यसको स्वस्थकर व्यवस्थापनले वातावरणीय स्वच्छता सँग पनि सम्बन्ध राख्ने भएकाले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुको साभा सामाजिक जिम्मेवारी हो । त्यसैले महिनावारी भएका महिलालाई परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुले स्वस्थकर व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं र महिनावारीका बारेमा सामाजिक कुरिति, अन्धविश्वास हटाई वास्तविकता र स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं ।</li> </ul>

जिम्मेवारी/ निर्णय गर्नेछन् ।	<p>■ यदि तपाईं कपडा प्रयोग गर्ने हो भने सुतीको सफा कपडा प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई सजिलो तरिकाले स्थानीय स्तरमा नै बनाउन सकिन्छ ।</p> <p>यदि प्रयोग गरेको कपडा फेरी प्रयोग गर्ने हो भने, यी चरणहरू अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ ।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१) प्रयोग गरिएको कपडा साबुन पानीले राम्रोसंग धुने साथै उक्त कपडालाई डिटोलले सफा गर्ने ।</li> <li>२) घाम लागेको ठाउँमा राम्ररी कपडा सुकाउने तर भुईँमा र भकारीमाथी नराख्ने ।</li> <li>३) पुनः प्रयोग नगर्ने समयसम्म सफा कपडाको भोलामा राखेर सफा र सुख्खा ठाउँमा राख्ने (ओस आउने ठाउँ, कुना वा फोहोर कपडा वा सामान सँग नराख्ने)</li> <li>४) गुप्ताङ्ग सफा पानीले नियमित धुने, धोए पछि सफा कपडा प्रयोग गर्ने ।</li> <li>५) हरेक पटक गुप्ताङ्ग सफा गरेपछि र सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धुने ।</li> </ol> <p>यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने प्याड प्रयोग गर्ने हो भने वा कपडा पुनः प्रयोग गर्न नपर्ने भएपछि व्यवस्थित तरिकाले विसर्जन गर्न निम्न तरिका अपनाउने :</p> <p>प्रयोग गरिएको सामग्रीलाई एक ठाउँमा निम्न प्रकारको खाल्डो बनाएर पुर्नु सबै भन्दा उत्तम उपाय हो ।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१) एक फिट गहिरो र आधा फिट चौडा भएको खाल्डो खन्ने ।</li> <li>२) खाल्डो पानीको श्रोत भन्दा कमिमा ७ पाइला/मिटर टाढा हुनुपर्छ ।</li> <li>३) खाल्डो अलिकति उठेको जमिनमा हुनुपर्छ, पानी परेको बेला खाल्डोको वरिपरी पानी जम्मा हुन नसकोस् ।</li> <li>४) खाल्डो राम्रोसंग घाम लाग्ने ठाउँमा हुनुपर्छ जसले गर्दा फोहोर गल्न सजिलो हुन्छ।</li> <li>५) खाल्डोमा सामग्री फालेपछि माथीबाट माटोले पुरीदिने । यदि यसमा गोबर वा अन्य भारपात सँगै राखेर पुर्‍यो भने राम्रो सँग कुहे पछि यसलाई मलको रूपमा पनी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</li> </ol>
-------------------------------	--

**२.५ अपेक्षित व्यवहार:** खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग: पानी राख्ने भाँडाहरू सफा हुनुका साथै छोपेर राख्ने, खानेपानीलाई शुद्धिकरण गरेर जस्तै: उमालेर, कोलाईडल सिल्वर क्याण्डल भएको फिल्टर गरेर मात्र पिउने ।

### २.५.१ व्यवहार विश्लेषण

**खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धी हालको व्यवहार :**

प्रायः जसो खानेपानी भने व्यक्तिगत पानी भन्नु अघि साबुनपानीले हात नधुने, त्यस्तै खानेपानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर राम्ररी नमाफ्ने, खानेपानी धारा देखि घरसम्म पुरयाउँदा सफा ढकनले नढाक्ने, ढाके पनि पात पराल वा घाँसको बुझो लगाउने र भण्डारण गर्दा सुरक्षित ठाउँमा ढाकेर नराख्ने ।

### **बाधक तत्वहरू**

**विश्वास:**

- पानी भने बेलायामा हात पानीले आफै धोइ हालिन्छ छुट्टै साबुन लगाएर धोइरहन आवश्यक ठान्दैनन्, यसको अर्थ हात सफा गर्न पानी मात्रै प्रयाप्त हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास ।

- भाडापखाला, रुघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरु खानेपानी फोहार भएको कारणले भन्दा पनि मौसम फेरिदा, बढी गर्मी, तथा नया दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- पाइपबाट आएको पानी आँखाले हेर्दा सफा देखियो भने वा बग्ने पानी सुरक्षित नै हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- पानी कपडाले छान्यो भने पनि फोहोर मैला छानिएर शुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।

#### ज्ञान:

- आफुहरुले खानेपानीको लागि प्रयोग गरीरहेको स्रोतको पानीको गुणस्तर बारे अनभिज्ञ छन् ।
- असुरक्षित पानी र भाडापखाला रोगको सम्बन्ध बारे ज्ञानको अभाव हुनु ।
- धेरै जसो उत्तरदाताहरु पानी उमाल्ने विधि बाहेक पानी शुद्धिकरण अन्य विधिबारे अनभिज्ञ छन् ।
- आर्सेनिकयुक्त पानीले दीर्घकालमा असर देखाउछ भने कुरामा अनभिज्ञ हुनु ।

#### भूमिका तथा जिम्मेवारी:

- पानी भर्ने, सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरुको हो भन्ने धारणा छ ।

#### धारणा / मनोभाव :

- जब मान्छे विरामी हुन्छ त्यति बेला मात्रै पानी उमाले खाने, विमार सञ्चो भएपछि फेरी उमाल्न छाड्ने । यसको अर्थ पानी शुद्धिकरण गर्नु रोगको रोकथामका लागि भन्दा पनि रोग लागे पछि सञ्चो गर्ने औषधी हो भन्ने धारणा छ ।

#### सामग्रीको गुणस्तर :

- उमालेको पानीको गन्ध आउने भएकाले खान मन नपर्ने ।
- बजारमा पाइने साधारण फिल्टरले सबै किटाणुहरु मार्न सक्दैन भन्ने धारणा छ ।

#### उपलब्धता

- सबै जसो ग्रामिण भेगमा पानी शुद्धिकरण गर्ने फिल्टर तथा वाटरगार्ड उपलब्धताको अभाव हुनु ।

#### सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

#### उपलब्धता

- प्रायः जसो ठाउँमा खानेपानीको उपलब्धता छ ।
- पानीको सुरक्षित प्रयोगको फाइदाबारे थाहा छ ।
- यस चन्द्रनगर गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य सेवा सुविधा (हेल्थपोष्टहरु) उपलब्ध छ ।

#### मानसीक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा:

- खानेपानीको भाँडो खुला राख्यो भने धुलो फोहोर, भिँगा तथा मुसा समेत पर्ने भएकोले (घिन (घृणा) लाग्छ, ।
- फिल्टर गरेको पानी हेर्दा सफा देखिने भएकोले खाँदा सन्तुष्ट वा ढुक्क हुन्छ ।
- घरका पाका मान्छेहरुले खानेपानीलाई सुरक्षित तरिकाले राख्ने र शुद्धिकरण गरेर खाने गरेमा अरु साना बच्चाहरुले पनि सिक्ने र समुदायमा सबैले गरे भने समुदायीक चलन नै बस्न गइ स्वस्थ तथा प्रतिष्ठित समाज हुन्छ ।

**२.५.२ खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरणका घरेलु विधि सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू**

**लक्षित समूह:** समुदायका सबै महिला तथा पुरुषहरू विशेष गरी पानी भर्ने र प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू

सञ्चारको उद्देश्य सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले	सन्देशमा समेटिनु पर्ने प्रमुख विषयहरू
हरेक पटक खानेपानी भर्नु भन्दा अगाडी हात साबुनपानीले धुने वानीको विकास गर्ने छन् ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र प्रयाप्त हुँदैन । यसलाई तपाईंले केहि अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ :             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ सेतो वस्तुमा अभ्यास: तपाईं आफ्नो हात हेर्दा कालो मैलो नदेखे पनि त्यहि हातले जब पकाएको (उसिनेको) अण्डाको बोक्रा फालेर अण्डालाई समात्नुहोस् अथवा मुला आलु जस्ता सेतो वस्तुको बोक्रा छिलेर समात्नुहोस् वा धोएको सफा तर भिजेको सेतो कपडालाई हातले समातेर हेर्नुहोस् त्यहाँ तपाईंको हातको फोहोर सजिलै देखिन्छ । तर त्यहि हात तपाईं साबुनले धोएर ति वस्तुहरू समात्नुहोस्, फोहोर देखिदैन । त्यसपछी तपाईंलाई विश्वास हुनेछ कि हातको फोहोर राम्ररी सफा गर्नका लागि साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन ।</li> </ul> </li> <li>■ पारदर्शी गिलास र पानीको अभ्यास: पानीले मात्र हात धोएको पानी सफा सिसाको पारदर्शी एउटा गिलासमा राख्नुहोस्, साबुन पानीले हात धोएको पानी अर्को गिलासमा र अन्तमा साबुनले धोएको हातलाई फेरी पानीले मात्र धोएर उक्त पानी अर्को गिलासमा राख्नुहोस् र तिनै गिलासको पानीलाई हेरेर तुलना गर्नुहोस् कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ? पक्कै पनी साबुन सहितको पानीको गिलासमा बढी फोहोर देखिन्छ, त्यसपछी तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ की साबुनले नै हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न सक्छ, पानीले मात्र धोयो भने धेरै फोहोर हातमा नै रहन्छ । त्यसैले <b>पानी भर्नु भन्दा पहिला हात साबुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुहोस् ।</b></li> </ul>
हेर्दा फोहोर नदेखिने र नगनाउने हात पनि वास्तवमा फोहोर हुन्छ भन्ने थाहा पाइ साबुन पानीले सफा गर्नेछन् ।	<p>हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फोहोर हुन्छन्, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोग किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ । तपाईंलाई थाहा छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ १ ग्राम दिसामा कती किटाणु हुन्छन् ? कडोरौ किटाणु हुन्छ त हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौ ।</li> <li>➢ किटाणुहरू पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।</li> </ul> <p>हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म लाखौ संख्यामा किटाणुहरू हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरू ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरू साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ । त्यसैले <b>साबुन पानीले मिच्ची मिच्ची धोए पछि मात्रै खानेपानी भर्नुहोस् र चलाउनुहोस् ।</b></p>
सुरक्षित पानी र भाडापखाला रोगको सम्बन्ध बारे बताउनेछन् ।	<p>पानीलाई बाह्य प्रदुषणबाट जोगाउनका लागि स्वास्थ्यकर तरिकाले खानेपानी भर्नु तथा ओसार पसार गर्नु र घरमा उचित तरिकाले भण्डारण गर्नु महत्वपूर्ण हो ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र घर सम्म पुर्याउदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्ने गर्यो भने ५० प्रतिशत प्रदुषणबाट जोगाउन सकिन्छ ।</li> <li>■ खानेपानी भर्दा साबुनपानीले हात धोयो भने र पानीको श्रोत तथा घरवरीपरि खुला दिसा भएन भने ४० प्रतिशत भाडापखालाको रोगमा कमी आउन सक्छ ।</li> <li>■ स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र छोपेर ओसार पसार गर्ने, घरमा छोपेर भण्डारण गर्ने, पानी</li> </ul>



	<p>प्रयोग गर्ने बेलामा (अर्को भाँडामा सार्दा) प्रदुषण हुन नदिने र पानी खाने भाँडा सफा भयो भने ३० देखि ४० प्रतिशत भाडापखालामा कमि हुन सक्छ ।</p> <p>स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्नु, घर सम्म लैजाँदा र घरमा भण्डारण गर्दा सुरक्षित तरिका अपनाउनु खानेपानीलाई सुरक्षित गर्नका लागि सबै भन्दा महत्वपूर्ण बानी व्यवहार हो त्यसैले</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ पानी भर्नु भन्दा पहिला हात सावुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुहोस्,</li> <li>➤ गाग्रीलाई खरानी वा पानीले सफा गर्नुहोस्,</li> <li>➤ पानी घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुहोस् साथै</li> <li>➤ पानी छोप्ने ढकन र पानी खाने भाँडा जस्तै जग, अंखरा तथा गिलास पनि राम्रो सफा गरेर प्रयोग गर्नुहोस् ।</li> </ul>
<p>खानेपानी मुहानको श्रोत संरक्षित गर्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ खानेपानी मुहानलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्न निम्न तरिका अपनाउनुहोस्, खानेपानीलाई सुरक्षित गर्नुहोस्:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ खानेपानीको मुहान नियमित रेखदेख गर्ने</li> <li>➤ मुहानको वरिपरी काँडे तारले घेरवार गर्ने</li> <li>➤ पाइप फुटेको, टुटेको जडान गर्ने साथै निरक्षण गर्ने</li> <li>➤ पानीको नियमित परिक्षण गर्ने</li> <li>➤ खानेपानीको मुहानको वरिपरि वोटविरुवा रोप्ने ।</li> <li>➤ मुहान वरिपरि जनावर वा मानिसहरुको प्रवेशलाई प्रतिबन्ध लगाउने ।</li> </ul> </li> </ul>
<p>खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनि वा हेर्दा सफा देखिए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरा थाहा पाइ घरायसी शुद्धिकरण सँग सम्बन्धित कार्य गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ खानेपानीको स्रोतलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्‍यो भने बालबच्चामा हुने २५ प्रतिशत भाडापखालाको जोखिम घटाउन सकिन्छ ।</li> <li>■ पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु भैरहन्छ । सबै (१०० प्रतिशत) किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन ।</li> <li>■ पानीलाई कपडाले छान्दा देखिने ठोस वस्तुहरु मात्र छानिन्छ तर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरु/ जीवाणुहरु पानीमा रहिरहन्छ । त्यसैले कपडाले छानेको पानीलाई पनि अन्य विधिबाट शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ ।</li> </ul> <p><b>त्यसैले</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ सबै खाले बाँकी किटाणुहरु/ जीवाणुहरु मार्नका लागि वा पानीलाई १०० प्रतिशत किटाणु रहित बनाउनका लागि घरायसी तहमा पानी शुद्धिकरण गर्न जरुरी छ ।</li> </ul>
<p>विरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउनाले विरामी निको पार्ने भन्दा पनि विरामी हुनबाट जोगाउने हो । त्यसैले विरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउनुहोस् ।</li> <li>■ सधैं शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउनुहोस्, सन्तुष्टी लिनुका साथै ढुक्क हुनुहोस् ।</li> </ul>
<p>घरायसी तहमा प्रयोग गरिने पानी शुद्धिकरण विधिहरु बारे थाहा पाइ प्रयोग गर्ने सक्नेछन् ।</p>	<p>पानीलाई कपडाले छान्दा आँखाले देखिने ठोस वस्तुहरु मात्र छानिन्छ तर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरु, जिवाणुहरु पानीमा रहिरहन्छ । त्यसैले कपडाले छानेको पानीलाई पनि निम्न विधिहरुबाट शुद्धिकरण गरेर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरु, जिवाणुहरुलाई समेत हटाउएर मात्र पिउनुहोस ।</p> <p>१. उमाल्ने : पानीमा भएका सबै खाले किटाणुहरु, जिवाणुहरु मार्नका लागि सबैभन्दा सजिलो, सस्तो,</p>

भरपर्दो र प्रभावकारी विधि हो ।

प्रक्रिया: शुद्धिकरणका लागि पानी उम्लेपछि एक मिनेट सम्म उम्लीरहन दिनुहोस् त्यसपछि सुरक्षित तरिकाले छोपेर राख्नुहोस् आवश्यकता अनुसार सेलाएपछि पिउनुहोस् ।

२. फिल्टर

२.१ सिएस (कोलाइडल सिलभर) फिल्टर : यसले धमिलोपना हटाउनुका साथै किटाणु नष्ट गर्छ तर पानी धेरै धमिलो भए पानी छानेर मात्रै फिल्टरमा राख्नुपर्छ । यो फिल्टरको क्याण्डलमा चाँदीको लेपन गरिएको हुन्छ जसले गर्दा सूक्ष्म जिवाणुलाई नष्ट गर्छ ।

प्रक्रिया:

- पानीलाई फिल्टरको माथिल्लो (क्याण्डल भएको) भाँडोमा क्याण्डल माथी नपर्ने गरी विस्तारै खन्याउने किनकी पानीको फोहराले क्याण्डल टुट्ने फुट्ने हुन सक्छ । कतै टुटेफुटेको भेटिएमा फेरि नत्र उक्त ठाउँबाट पानी नछानिईकन तल्लो भाँडोमा भर्छ ।
- पानी छानिन कम भयो भने नियमित रूपमा क्याण्डललाई सफा गरि रहनुपर्छ । क्याण्डलमा जमेको फोहोरलाई हटाउनका लागि नरम खालको ब्रुस तथा कपडाले हल्का रूपमा रगडेर धुनुपर्छ । यसलाई सफा पानीले मात्र धुनुपर्छ, साबुन, क्लोरिन वा अन्य रसायनहरूले धुन हुँदैन । क्याण्डललाई फोहोर हातले छुन हुँदैन र धुने बेलामा फोहोर ठाउँमा राख्न हुँदैन ।
- फिल्टर पानी जम्मा हुने भाँडा, यसको टुटी र ढकन साबुनपानीले नियमित सफा गरिरहनुपर्छ ।

२.२. साधारण क्याण्डल फिल्टर : बजारमा पाइने साधारण क्याण्डल फिल्टरले पानीमा भएको धमिलोपना र केहि मात्रामा किटाणु हटाउँछ तर आँखाले नदेखिने सबै खाले किटाणुहरू हटाउन वा मार्न सक्दैन । त्यसैले अन्य विधि पनी अपनाउनु पर्छ ।

प्रक्रिया : पानि सुधिकरण गर्ने फिल्टरको भित्रि र बाहिरी भागलाई सफा गरिरहेने ।

२.३. फिल्टर गर्ने परम्परागत तरिका (फिट्करी): फिट्करीले पानीमा भएको आँखाले देखिने धमिलो ठोस वस्तुहरू पिँधमा थिग्रीन गई पानीलाई सङ्गो (सफा) बनाउन मद्दत गर्दछ ।

प्रक्रिया:

१५ देखि २० लिटरको पानीको भाँडामा एक चम्चा फिट्करी राख्ने । आधा घण्टा सम्म पानीलाई थिग्रीन दिने, फोहोर जति भाँडको पिँधमा थिगेपछि सफा पानीलाई अर्को सफा भाँडामा सुतीको सफा कपडाले छानेर खन्याउने । यसो गर्दा पानीमा भएको आँखाले देखिने ठोस वस्तुहरू छानिन्छ । तर आँखाले नदेखिने सबै खाले किटाणुहरू हटाउन वा मार्न सक्दैन । त्यसैले अन्य विधि पनी अपनाउनु पर्छ ।

३. क्लोरिनेशन : पानी शुद्धिकरणका लागि उमाल्नु पछिको अर्को प्रभावकारी विधि भनेको क्लोरिनेशन हो । पानीमा भएको किटाणुहरू, जिवाणुहरू हटाउनका लागि क्लोरिन साधारणतः प्रयोग गरेको पाईन्छ । यसले भ्नाडापखाला रोगका किटाणुहरू, जिवाणुहरूलाई त प्रभावकारी रुमा मार्न सक्छ तर अन्य सबै खाले किटाणु/ जिवाणुहरू जस्तै: भाइरस, जुका तथा जुकाका अण्डाहरू नाश गर्न सक्दैन । त्यसैले पानी शुद्धिकरणका लागि फिल्टर र क्लोरिनेशन दुवै तरिका अपनाएमा प्रभावकारी हुन्छ ।

प्रक्रिया : बजारमा उपलब्ध हुने क्लोरिनको प्रकार अनुसार यसको मात्रा तोकिएको हुन्छ ।

तल उल्लेख गरे अनुसारले पानीमा सहि तरिकाले सहि मात्रा राख्यो भने पानी पिउन योग्य हुन्छ ।

बजारमा पाइने वाटरगार्ड वा पियुस प्रयोग गर्दा:

- एक लिटर पानीमा दुइ थोपा क्लोरिन राख्ने ।
- यसलाई राम्ररी घोल्ने
- आधा घण्टा सम्म यत्तिकै छोड्ने त्यसपछि मात्रै पिउन योग्य हुन्छ ।

**२.६. अपेक्षित व्यवहार:**

**खानाको सुरक्षित प्रयोग:** भान्सा कोठाको सफा गर्ने, खाना र पानी छोपेर राख्ने, खाना बासी नराख्ने, तरकारी तथा सलाद तथा फलफुलहरु सफा पानीले पखालेर मात्र खाने, खाने र पकाउने भाँडा सफा राख्ने ।

**२.६.१ व्यवहार विश्लेषण****खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धी हालको व्यवहार :**

ग्रामिण भेगका प्रायः जसो घरपरिवारमा खाना पकाउने ठाउँ र वरीपरी वा भान्सा कोठाको खाना खाइसकेपछि लिपपोत गर्ने, खाना पकाउने भाँडाहरु सफा गरी घाममा सुकाउने र फोहोर नपर्ने गरी मिलाएर राखेको पाइदैन, विशेष गरी खाना तयार गर्नु अघि खाना तयार गर्ने व्यक्तिले साबुनपानीले हात धोएको पाइदैन । यसै गरी खाना बाँकी रह्यो भने बासी खाना खाने गरेको भेटिन्छ ।

**बाधक तत्वहरु****विश्वास:**

- खाना पकाउँदा धेरै पटक पानी चलाईरहन पर्ने भएकाले हात पानीले सफै हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- नछोपेको खानामा परेको फोहोर आँखाले देखिएन भने खाना सफा नै छ भन्ने विश्वास हुन्छ । जस्तै भिङ्गाले गरेको फोहोर नदेखिने भएकाले खाना सफा नै ठानिन्छ ।
- बासी खानामा गन्ध आएको छैन वा आँखाले दुसी जस्ता कुरा देखिएको छैन भने सडेको छैन भन्ने विश्वास हुन्छ ।

**ज्ञान:**

- खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानमा कमी छ ।
- बासी तथा नछोपेको खाना र भाडापखाला जस्ता विभिन्न रोगको सम्बन्ध बारे प्रयाप्त ज्ञानको अभाव ।

**धारणा:**

- खानामा भिङ्गा भन्कीनुलाई सामान्य मानिन्छ ।
- बिहानको बाँकी खानालाई बासी मानिदैन ।
- भान्सा सफा गर्ने समय हुँदैन भन्ने धारणा छ ।
- घरभित्र वा कोठा भित्रको खानामा फोहोर पर्दैन भन्ने धारणा ।

**सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु****उपलब्धता**

- भाँडाकुँडा र हात साबुनपानीले धुनलाई प्रायः जसो ठाउँमा पानीको उपलब्धता छ ।
- ताजा खानाले स्वास्थ्यमा फाइदा पुर्याउँछ भन्ने थाहा छ ।

**मानसिक भौतिक उत्प्रेरणा**

- खाना खुला राख्यो भने धुलो, फोहोर, भिङ्गा तथा साङ्गलाले फोहोर गर्ने भएकोले घिन (घृणा) लाग्छ ।

**२.६.२ खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू**

**लक्षित समूह:** समुदायका महिला पुरुष विशेष गरी खाना तयार गर्ने र बच्चाको हेरालुहरू

सञ्चारको उद्देश्य सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले:	सन्देशले समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू
खानाको सुरक्षित प्रयोग गर्नेछन् ।	खाना पकाउने ठाउँ वरीपरी वा भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नु, खाना बनाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु, खानालाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउनु, खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्नु, खाना खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु, फलफुल, गाजर, मुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खानु, खाना बासी नराख्नु आदि खाना सुरक्षित गर्ने महत्वपूर्ण बानी व्यवहारहरू हुन् ।
हातको सबै फोहोर पानीले मात्र सफा हुँदैन आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, सोही अनुरूप व्यवहार गर्नेछन् ।	आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अधिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले <b>खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुनु महत्वपूर्ण छ ।</b>  हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न <b>साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र प्रयाप्त हुँदैन ।</b> खाना पकाउने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । त्यसैले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु जरुरी छ ।
नछोपेको खानामा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् भन्ने थाहा पाइ खाना छोपेर राख्नेछन् ।	<i>नछोपेको</i> खानामा भिँगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । <b>त्यसैले खाना छोपेर राखौं ।</b>
बासी खानामा गन्ध नआएपनि बासी खानामा पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरु भैरहेको हुन्छ भन्ने थाहा पाइ बासी खाने नखाने बानीको विकास गर्नेछन् ।	बासी खानामा गन्ध नआएपनि बासी खानामा पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरु भैरहेको हुन्छ भन्ने कतिपय खाना पुनः तताएर खाँदा विग्रने पनि हुन्छ त्यसैले <b>बासी खाना नखाऔं ।</b>
असुरक्षित खानाका कारण भाडापखाला जस्ता रोगहरू लाग्छ भन्ने थाहा पाउनेछन्	धेरै जसो रोग असुरक्षित खानपानका कारणले हुन्छ जस्तै: भाडापखाला, हैजा, आउँ, रगतमासी, विभिन्न प्रकारका जुका, ग्यास्ट्रिक, जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरू भिँगा भन्केको, बासी सडेगलेको र नपाकेको खाना विशेष गरी नपाकेको मासुका कारणले लाग्छ ।

**२.७. अपेक्षित व्यवहार:**

**घर आँगनको सरसफाइ:** भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्ने । घर आँगनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टयाई व्यवस्थापन गर्ने । धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर जाने पानीको सदुपयोग तथा व्यवस्थापन गर्न । पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने । चर्पीको खाडल भरियो भने सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने ।

## २.७.१ व्यवहार विश्लेषण

### घर आँगनको सरसफाइ हालको अवस्था

- घर भित्र तथा घर वरीपरी प्रयाप्त सरसफाइ भएको पाइदैन,
- भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरेको देखिदैन,
- घर आँगनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्ट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गरेको देखिदैन,
- धारा वा हेण्डपम्पबाट खेरजाने पानी बाटो तिर वा यत्रतत्र आँगन वा घर वरपर जमेको देखिन्छ। खेरजाने पानीको समुचित व्यवस्थापन भएको पनि पाइदैन
- पशुपंक्षीलाई गोठ वा खोरमा नराखी बाटोमा वा आँगनमा बाँध्ने गरेको देखिन्छ, र मलमूत्र पनि उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गरेको पाइदैन ,
- मानव मलमूत्रको व्यवस्थापनको हकमा धेरै जसो घरधुरीमा व्यवस्थित सेप्टिक ट्यांकी वा दुईवटा खाल्डाहरुमा जोडिएको छैन र कतिपय घरधुरीमा पक्की वाटरसील प्यान पनि जोडिएको छैन। त्यस्तै चर्पीको खाडल भरियो भने दिसाजन्य लेदो पदार्थ खाल्डो बाट निकालेर या त खुला नालीमा या खोल्सा खोल्सी, नदी वा खुला ठाउँ, जंगल वा खेत आदीमा फालेको देखिन्छ। उचित व्यवस्थापन भएको पाइदैन

## बाधक तत्वहरु

### धारणा

- घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरुको हो भन्ने प्राय जसो मानीसको धारणा छ।
- छरछिमेक सबैले पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र त्यस्तै त छ किन हामीले मात्र गर्नु पर्यो भन्ने सोच छ।

### ज्ञान

- घर भित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ भन्ने ज्ञानमा कमी।
- कुहिने नकुहिने फोहोरलाई छुट्ट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञानमा कमी।
- खेर गएको पानीलाई करेसाबारीमा सदुपयोग कसरी गर्ने भन्ने ज्ञानमा कमी।
- चर्पीको खाडल भरियो भने कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने ज्ञानमा कमी।

## सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

### भौतिक तथा मानसिक उत्प्रेरणा

- घर र वरीपरीको वातावरण सफा भयो भने बस्न, खान तथा सुत्न आनन्द आउने।
- घरभित्रको धुँवा नभएको स्वच्छ हावाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या नहुने।
- दुर्गन्ध र प्रदूषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने।
- समाजमा इज्जत तथा मान प्रतिष्ठा बढ्ने आदि।

**२.७.२ घर आँगनको सरसफाइ सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू**

**लक्षित समुह:** समुदायका प्रत्येक घरधुरीका महिला पुरुष

सञ्चारको उद्देश्य	सन्देशहरू
सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले:	
घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै परिवारका सबैको हो भन्ने धारणाको विकास गरी सोही अनुरूप व्यवहार गर्नेछन् ।	घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै परिवारका सबैको हो । घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो । परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन सफा राखौं, समुदायमा उदाहरणीय बनौं ।
घर भित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ भन्ने थाहा पाइ यसको उचित व्यवस्थापन गर्नेछन् ।	घर भित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ । त्यसैले यसबाट बच्न भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरौं स्वस्थ बनौं ।
कुहिने नकुहिने फोहोरलाई छुट्टियाई व्यवस्थापन गर्नेछन् ।	भारपात र कुहिने खालका फोहोरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्टयाई घरको पछाडी निश्चित ठाउँमा खाडल बनाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
खेर गएको पानीलाई करेसावारीमा सदुपयोग गर्ने बारे ज्ञान पाउनेछन् ।	पानीको धारा वा विशेष गरी हेण्डपम्पको प्लेटफर्म सिमेण्टको पक्की बनाउने र वरीपरी सफा राखौं, खानेपानीको धारा वा हेण्डपम्पमा दिसा लागेको कपडा जस्ता फोहोर चिजहरू नधौं र भान्सा, बाथरुम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गरौं जस्तै करेसावारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थित नालीको व्यवस्था गरौं ।
पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्ने नकारात्मक असर र यसलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका बारे बताउन तथा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	पशुपंक्षीको मलमूत्र पनि मानिसको जस्तै जैविक प्रक्रिया बाट आउने हो, त्यसैले उक्त मलमूत्रमा मानिसको स्वास्थ्यमा हानी गर्ने रोग किटाणुहरू हुन्छन्, जस्तै: पेटमा पर्ने साधारण जुका, फित्ते जुका, भाडापखाला आदि । त्यस्तै घर वरीपरी दुर्गन्ध फैलन्छ । यसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ ।
चर्पीको खाडल भरियो भने कसरी व्यवस्थापन गर्ने बारे थाहा पाउन, अरुलाई बताउन तथा आवश्यकता अनुसार कार्यगर्ने छन् ।	चर्पीको खाडल भरिए नभरीएको नियमित रूपमा जाँच गरौं, चर्पी भित्र वा खाडलको वरीपरी निम्न संकेतहरू देखियो भने खाडल भरिएको हुन्छ: <ul style="list-style-type: none"> <li>खाडलको वरीपरी चिसो देखिने, गन्ध आउने, चर्पीको प्यानबाट पानी राम्ररी फ्लस नहुने र दिसा वा पानी माथी आउने हुन्छ ।</li> </ul>



	<p><b>चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने दुई तरिका</b></p> <p>१) अर्को नयाँ खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग वाई जंक्शनले जोड्ने । भरिएको खाडल प्रयोग नगरी राख्ने । नयाँ खाडल भरिएपछि पुरानो खाडल सफा गरी पुनः प्रयोग गर्ने । यसरी दुइवटा खाडल पालैपालो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p> <p>२) नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले सफाई गर्ने, खाडललाई दुई तरिकाले सफा गर्न सकिन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्ने ।</li> <li>● स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्ने ।</li> </ul> <p>यो काम गर्ने व्यक्तिले स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि अनिवार्य रुपमा मास्क, पञ्जा र गमबुट प्रयोग गरेर मात्र काम गर्नु पर्दछ तर खाडल भित्र पस्न हुँदैन । त्यसपछि विसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्ररी ढाकेर लैजाने र खालड खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिने</p>
<p>घरायसी सरसफाइको फाईदा बारे बताउने छन् ।</p>	<p style="text-align: center;"><b>घरायसी सरसफाइका फाईदाहरु</b></p> <p>१. घर र वरीपरीको वातावरण सफा भयो भने बस्न, खान तथा सुत्न आनन्द आउने ।</p> <p>२. दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने,</p> <p>३. समाजमा इज्जत तथा मान प्रतिष्ठा बढ्ने</p> <p>५. घरभित्रको धुँवा नभएको स्वच्छ हावाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या नहुने आदि ।</p>

**२.८. अपेक्षित व्यवहार:** समुदाय र वरीपरीको वातावरण सधैं सफा राख्ने, (गाउँपालिका , टोल, खोला, नदीनाला, पोखरी, मठ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरुमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फाल्ने, संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा वरीपरी नजमने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने, कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने, समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्ने र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थापनको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्न योजना तर्जुमा गर्न पहल गर्ने )

### २.८.१ व्यवहार विश्लेषण

समुदाय र वरीपरीको वातावरण सफाइ सम्बन्धी हालको अवस्था:

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोरमैला जस्तै पशुपंक्षी तथा बच्चाहरूको खुला दिसाहरू देखिन्छ, कुहिने तथा नकुहिने फोहोरहरू जताततै देखिन्छ ।
- संस्थागत तथा सार्वजनिक धारा तथा हेण्डपम्पहरूको वरीपरी फोहोर देखिन्छ भने तिनै पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग वा व्यवस्थित नगरी बाटोतिर वा घरवरीपरी जमेको देखिन्छ, त्यसैगरी चाउचाउ, विस्कट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू पनि जताततै भेटिन्छ ।
- संस्थागत तहमा भएका सेप्टिक ट्यांकीको वा चर्पीका खाल्डाहरू भरिएमा निकालेर खुला ठाउँ जस्तै: जंगल, खेत, खोलाखोल्सी वा पोखरी नदीमा फाल्ने गरेको देखिन्छ र खाल्डाहरू भरिएर प्रयोग गर्न नमिल्ने भएपछि मात्रै सफा गर्ने गरेको देखिन्छ ।
- गाउँपालिका वा वडा तहमा ठोस फाहोरमैलाको व्यवस्थापनको लागि स्यानिटरी ल्याण्डफिल्ड साइटको पहिचान गरी निर्माणका योजना तर्जुमा भएको छैन ।

### बाधक तत्वहरू

धारणा:

- वातावरणीय सरसफाइ सरकारी निकायको जिम्मेवारी हो भन्ने प्रायः जसो मानिसको धारणा छ ।
- भान्सा, बाथरूम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई बाटोतिर वा घरवरीपरी जमेको अवस्था, त्यसैगरी चाउचाउ, विस्कट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू पनि जताततै भेटिने अवस्थालाई सामान्य रूपमा लिने वा यसले केही असर गर्दैन भन्ने धारणा छ ।

सामाजिक निति नियम:

छरछिमेक कसैले गर्दैनन् मैले किन गर्ने भन्ने सोच छ, समुदायमा यसको व्यवस्थापनका लागि कुनै नितिनियम तथा योजना तर्जुमा नगरेको ।

ज्ञान:

घर तथा संस्थागत तहबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोरको सदुपयोग तथा व्यवस्थापन कसरी गर्ने ज्ञानमा कमी पाइन्छ ।

### सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू

भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा

- यस चन्द्रनगर गाउँपालिकाको गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरू सफा भयो भने वातावरण स्वच्छ भइ उक्त क्षेत्रमा बस्ने समुदाय स्वस्थ र सक्रिय हुनुका साथ समुदायको इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्छ र सो स्थान पर्यटकीय स्थल बन्न सक्छ ।
- दुर्गन्ध र प्रदूषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्नबाट बच्ने,
- नयाँ विकासका कार्यहरू हुने संभावना बढ्छ, आदि ।

**२.८.२ वातावरणीय सरसफाइ सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू**

**लक्षित समुह:** समुदायका प्रत्येक व्यक्तिहरू, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरू

<p><b>सञ्चारको उद्देश्य</b></p> <p>सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले:</p>	<p><b>सन्देशहरू</b></p>
<p>वातावरण सफा राख्ने हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायले बढी जिम्मेवारी वहन गर्नेछन् ।</p>	<p>वातावरणीय सरसफाइको जिम्मेवारी सम्बन्धीत सरकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकी वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीव्यवहारको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले हेरक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।</p>
<p>वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहार बारे थाहा पाई व्यवहारमा उतार्ने छन् ।</p>	<p><b>वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहारहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फाल्ने गरौं ।</li> <li>• संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>• कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने जस्तै: चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरू, सिसा, फलामका टुक्राहरू जताततै नफाली निश्चित ठाउँमा राख्नका लागि ठाउँठाउँमा “फोहोर मलाई” भन्ने बिन वा सिमेण्टका रिङ्गहरू राख्ने र भरिए पछि निश्चित ठाउँमा व्यवस्थित गर्ने वा खाल्डो खनी पुर्ने । कुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै खाल्डोमा पुर्ने ।</li> <li>• समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्न सकिन्छ र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्ने योजना तर्जुमा गर्ने ।</li> </ul>
<p>वातावरण सफा हुँदा हुने फाईदा बारे बताउन सक्नेछन् ।</p>	<p><b>वातावरणीय सरसफाइका फाईदाहरू</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरू सफा भयो भने वातावरण स्वच्छ भइ उक्त क्षेत्रमा बस्ने समुदाय स्वस्थ र सक्रिय हुनुका साथ समुदायको इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्छ ।</li> <li>२. नयाँ विकासका कार्यहरू विस्तार हुने संभावना बढ्छ ।</li> <li>४. दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ, आदि ।</li> </ol>

### ३. स्वच्छताको बानी व्यवहार परिवर्तनको लागि यस चन्द्रनगर गाउँपालीका तहमा अपनाइने रणनीतिहरू :

- सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै आवश्यक निति नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न RM/W-WASH-CC को क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।
- गाउँपालीका स्तरका सरोकारवाहरुले (शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला विकास आदि) समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्द्धनका लागि योजना बनाई कार्यान्वयन गर्न आवश्यक पर्ने मानविय तथा आर्थिक श्रोतको व्यवस्थापन गर्नुका साथै मातहतका सञ्जालहरुको क्षमता अभिवृद्धि गरि परिचालन गर्ने ।
- स्वच्छताको बानी व्यवहार अपनाउन सजिलो हुने वा सहयोग गर्ने सामाग्रीहरु स्थानिय स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (व्यापारी तथा सप्लायर्सहरुलाई) उत्प्रेरित गर्ने ।
- समुदायमा स्वच्छता तथा सरसफाइ सम्बन्धि सत्य तथ्य जानकारी संकलन गरी यसलाई अभि रोचक तथा समुदायलाई उत्साह, उत्प्रेरणा जगाउने किसिमको डकुमेन्ट्री, नाटक तथा जानकारी मुलक विज्ञापनहरु प्रचार प्रसार गर्न आम सञ्चार माध्यम लाई सक्रिय गराउने ।
- स्थानिय राजनैतिक दलहरुको आफ्ना मातहतका सदस्यहरुलाई बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।
- समुदायमा लक्षित व्यवहार प्रवर्द्धनका लागि घरधुरी भेटघाट गरी परामर्श उपलब्ध गराउने, साना बैठकहरु सहजीकरण गर्ने आदि जस्ता सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न महिला समुहका सहजकर्ता, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, आमा समुह, स्थानिय सहजकर्ता/सामाजिक परिचालक तथा अगुवाहरुको क्षमताको अभिवृद्धि गर्ने ।
- सडक नाटक लगायत साँस्कृतिक कार्यक्रम तथा न्याली सहित स्वच्छताको अभियान सञ्चालन गर्न जिल्ला तथा गाउँपालिका तथा वडा स्तरीय बाल तथा युवा क्लबहरुलाई सचेतीकरण तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।
- विद्यालयमा भएका चर्पीहरुको उचित तथा स्वस्थकर प्रयोग गर्न तथा साबुनपानीले हात धुने स्थान बाल मैत्री, अपागंता मैत्री तथा लैगिक मैत्री सुविधाको उचित व्यवस्थापन गर्न विद्यालय स्तरबाट कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्न शिक्षक शिक्षिका र विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई शिक्षक अभिभावक संघलाई सचेतीकरण गर्ने ।
- माथी उल्लेखित सञ्चारको उद्देश्य र सन्देश तयार गरी सुचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको उत्पादन तथा समुदायमा वितरण गर्ने ।
- सरसफाई तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारलाई उचित तरिकाले व्यवहारमा उतार्ने तथा उतार्न सहयोग गर्ने व्यक्ति, टोल, समुदाय, समुह तथा विभिन्न सामाजिक संस्थाहरुलाई सम्मान गर्ने ।
- विभिन्न NGO/INGO लगायतका सरकारवालाहरु र यस चन्द्रनगर गाउँपालिकाको संयुक्त लगानीमा यस सँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिने ।
- यस गाउँपालिका तहबाट अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै आवश्यक नितिनियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने ।

**४. व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार क्रियाकलापहरु :**

माथी तालिकामा उल्लेखित सञ्चारको उद्देश्यहरुलाई मध्यनजर गरी उक्त उद्देश्य प्राप्त हुने गरी बनाइएका सन्देशहरु प्रवाह गर्न स्थानीय स्तरमा भएका प्रभावकारी तथा समुदायले विश्वास गरेको माध्यम द्वारा सञ्चार कृयाकलाप सञ्चालन गर्न आवश्यक छ । तल तालिकामा केही निश्चित कृयाकलापहरु उल्लेख गरिए पनि यसमा अझ सृजनात्मक तथा प्रभावकारी कृयाकलाप सञ्चालन गर्न स्थानिय तहका सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्था, सहजकर्ता, अगुवा तथा समाजसेवीहरुको महत्वपूर्ण भुमिका हुनेछ :

सञ्चार क्रियाकलाप	जिम्मेवार निकाय र संस्थाहरु	सञ्चार माध्यम	सामग्री
जिङ्गल तथा मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम तयार गरी प्रसारण गर्ने	RM-WASH-CC, स्थानीय निकाय तथा सम्बन्धित संघ संस्था	रेडियो	
टोल भेला गरी सामुहीक जागृत मुलक औजार प्रयोग गरी Trggering गर्ने ।	स्वास्थ्य चौकी, RM-WASH-CC, गा.पा , न.पा. स्तरीय राजनैतिक दल, विद्यालय	प्रयोगात्मक अभ्यास र प्रत्यक्ष प्रदर्शन	■ चित्रात्मक फिल्पचार्ट, वा पोष्टर
नियमित घरधुरी भेटघाट गरी व्यक्तिगत परामर्श तथा जागृत गर्ने	स्वास्थ्य संस्था, गा.पा स्तरीय राजनैतिक दल, विद्यालय	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरु,	■ लिफ्लेट, पोष्टर, ■ नाटकको फाइनल स्क्रिप्ट, जिङ्गल अडियो रेकर्ड,
टोलटोलमा मनोरञ्जनात्मक तथा अन्तकृयात्मक कार्यक्रम प्रदर्शन गरी सचेतना जगाउने	RM/M -WASH-CC, सम्बन्धित संघ संस्था	नाटक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम कार्यक्रम	
छोटो नाराका रुममा सन्देशहरु तयार गरी सबै घरधुरीलाई जानकारी गराउने	RM/M-WASH-CC, सम्बन्धित संघ संस्था	र्याली, माइकीङ्ग	
महिला तथा पुरुष समुहको टोल तथा समुह बैठकहरुमा आम भेला गरी साबुन पानीले हात धुने सम्बन्धित जागृत गर्ने	RM / MWASH-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, महिला समूह , आमा समूह	स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरु,	
अविभावक भेला तथा घरधुरी भ्रमण गरी परामर्श गर्ने, सम्झाउने,	विद्यालय व्यवस्थापन समिति, स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति,	शिक्षक सहजकर्ताहरु,	
घर दैलो गरी सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धन सम्बन्धी भएका कृयाकलापको समुदायमा अनुगमन गर्ने ।	RM / MWASH-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था	शिक्षक, समितिका सदस्यहरु, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरु, ,	
विद्यालयमा सरसफाइ सम्बन्धि कक्षा लिने तथा कार्ययोजना बनाई सरसफाइ क्रियाकलाप गर्ने	विद्यालय, सम्बन्धित संघ संस्थाहरु	शिक्षक शिक्षिका, सरसफाई प्रवर्धक,वि.व्य.स.,शि.अ.सं.,तथा सरोकारवालाहरु	

महिला समुह अथवा आमा समुहको बैठकहरूमा आम भेला गरी स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्द्धन गर्न जागृत गर्ने ।	RM / MWASH-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था	प्रयोगात्मक अभ्यास र प्रत्यक्ष प्रदर्शन
विद्यार्थीहरू विच सरसफाइको बानीमा सुधार ल्याउनका लागि विद्यालयमा विभिन्न सरसफाइ क्रियाकलाप गर्ने ।	विद्यालय, सम्बन्धित संघ संस्थाहरू	सरसफाइ दिवसहरूमा रयाली, तथा कार्यक्रमहरू
समुदायमा सरसफाइ प्रति चासो र स्थानीय आचार संहिताको रूपमा विकास गरी सांस्कृतिक अभियान गर्ने	समुदायमा रहेका धार्मिक संघ संस्था, मन्दिर, विहार, मस्जिद, चर्चहरू, नदी, खोलानाला, पोखरी, इनार, तालतलैया	विशेष अवसरहरूमा सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धमा प्रवचन गर्ने

**५. स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि गाँउपालिका तहमा रहेका मुख्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू:**

स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति कार्यान्वयन गरी निश्चित समयावधीमा अपेक्षित उपलब्धी हासिल गर्न यस गाँउपालिका तहका मुख्य सरोकारवालाहरूको निम्न अनुसार भूमिका रहनेछ :

संघ संस्था	भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू
चन्द्रनगर गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता समन्वय समिति (RM WASH-CC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ यस गाँउपालिकामा स्वच्छताको लक्षित बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि नियमित अनुगमन र समिक्षाका साथै आवश्यक निति नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न RM WASH-CC को क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।</li> <li>➤ सञ्चार क्रियाकलापको अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै अध्ययनका आधारमा रणनीतिमा आवश्यक परिमार्जन गरी कार्यान्वयन गर्ने ।</li> <li>➤ समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्द्धनका लागि रणनीति कार्यान्वयन गर्न आवश्यक पर्ने मानविय तथा आर्थिक श्रोतको व्यवस्थापन गरि परिचालन गर्ने ।</li> <li>➤ समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्द्धनका लागि आ आफ्ना माताहतका सञ्जालहरूको (शिक्षक शिक्षिका, हेल्थपोष्ट इन्चार्ज, आमा र महिला समुह, महिला स्वयंसेविका, ग्रास्वाका आदिको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।</li> <li>➤ समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्द्धनका लागि सामाजिक परिचालक, आमा र महिला समुह, महिला स्वयंसेविका, ग्रास्वाका आदिलाई सञ्चार क्रियाकलाप (घरघुरी भेटघाट गरी परामर्श उपलब्ध गराउने, साना बैठकहरू सहजीकरण) सञ्चान गर्न परिचालन गर्ने ।</li> <li>➤ विद्यालयमा भएका चर्पीहरूको उचित तथा स्वस्थकर प्रयोग गर्न तथा साबुनपानीले हात धुने सुविधाको उचित व्यवस्थापन गर्न विद्यालय स्तरबाट कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्न शिक्षक, शिक्षिका, विद्यार्थी, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ, र सरोकारवालाहरूलाई सचेतीकरण गर्ने ।</li> <li>➤ सरसफाइका सुविधालाई अपाङ्गता मैत्री, लैंगिक मैत्री, बाल मैत्री र गर्भवती, विरामी तथा बृद्धा बृद्धा मैत्री बनाउन विभिन्न माध्यमबाट पैरवी तथा सन्देश प्रवाह गर्ने ।</li> <li>➤ सरसफाइ तथा स्वच्छताका बानी व्यवहार प्रवर्द्धन गर्न सजिलो वा सहयोग हुने सामाग्रीहरू स्थानिय</li> </ul>



	<p>स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (व्यापारी तथा स्पलायर्सहरूलाई) उत्प्रेरित गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ सञ्चारको उद्देश्य अनुरूपको सन्देश तयार गरी सुचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको उत्पादन तथा समुदायमा वितरण गर्ने ।</li> </ul>
गाउँपालिका	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ गाउँपालिका तथा वडा स्तरमा स्वच्छताको लक्षित बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि स्थानीय आर्थिक तथा मानवीय श्रोतको व्यवस्थापन तथा परिचालन गर्ने ।</li> <li>➤ समुदायमा सञ्चालन भैरहेका सञ्चार क्रियाकलापको नियमित अनुगमन तथा समिक्षा गर्ने ।</li> <li>➤ गाउँपालिकामा रहेका सरसफाइका सुविधालाई अपाङ्गता मैत्री,लैंगिक मैत्रि, बाल मैत्रि र गर्भवती, विरामी तथा वृद्धा वृद्धा मैत्री बनाउन विभिन्न माध्यमबाट पैरवी गर्ने ।</li> <li>➤ सरसफाइ तथा स्वच्छताको प्रवर्धन गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू स्थानिय स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (व्यापारी तथा स्पलायर्सहरूलाई) उत्प्रेरित गर्ने ।</li> <li>➤ आवश्यकता अनुसार नितिनियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने ।</li> <li>➤ खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहज पहुँचका लागि सुचना, अध्यावधिक राख्न सहायता कक्षको संचालन प्रकृत्यालाई गाउँ पालिकाले अवस्था अनुसारको व्यवस्था मिलाई सहायता कक्ष अगाडी बढाउने ।</li> </ul>
राजनितिक दल	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ स्थानिय राजनैतिक दलहरूको आफ्ना मातहतका सदस्यहरूको क्षमता अभिवृद्धी गरी बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्ने ।</li> <li>➤ राजनैतिक दलहरूको आफ्ना मातहतका भातृ संगठनलाई क्षमता अभिवृद्धी गरी बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्न ।</li> <li>➤ राजनैतिक दलहरूले सरसफाइ र स्वच्छता समबन्धिका बानीव्यवहार सधै प्राथमिकता दिने ।</li> </ul>
विद्यालय	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विद्यालयको चर्पी स्वस्थकर राख्न तथा विद्यार्थीहरूको स्वच्छताको बानी व्यवहार विकास गर्न नियमित सरसफाइ शेसन तथा क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,</li> <li>■ विद्यालयमा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई हात धुनका लागि साबुनपानीको व्यवस्था अनिवार्य गर्ने</li> <li>■ महिनावारीबाट उत्पन्न हुने फोहरको उचित व्यवस्थापन साथै महिनावारी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सुविधाहरू व्यवस्था गर्ने । साथै महिनावारी एक प्राकृतिक प्रकृत्या हो भन्ने विषयमा विद्यालय तथा समुदायमा सामान्यीकरण गर्ने, प्याड, कपको उपलब्धता, डस्टविन, सरसफाईसँग सम्बन्धित आवश्यक समाग्रीहरू उपलब्ध गराउने ।</li> <li>■ विद्यालयमा सुरक्षित पानीको उपलब्धताका लागि विद्यालय परिवारमा खानेपानी सुद्धिकरणका लागि कोलाइडल सिल्भर क्याण्डल वाला फिल्टरको व्यवस्थापन गर्ने,</li> <li>■ विद्यालयबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्ट्याएर व्यवस्थापन गर्ने,</li> </ul>
स्वास्थ्य संस्थाहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्वास्थ्यकर्मीहरूको सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्न सचेतीकरण गर्ने</li> <li>■ स्वास्थ्य संस्थामा सेवा लिन आउने विरामी वा सेवाग्राही हरुलाई स्वच्छताको बानीव्यवहार अपनाउनका लागि परामर्श उपलब्ध गराउने । यसका लागि स्वास्थ्य कर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धी गर्ने ।</li> <li>■ महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू समुदायको घरधुरी तहसम्म पुगी सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार सम्बन्धी सन्देशहरू प्रवाह गर्न क्षमता अभिवृद्धी गर्नुका साथै उक्त कार्यका लागि परिचालन गर्ने ।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्वास्थ्य संस्थाको चर्पी स्वस्थकर राख्नुका साथै महिनावारी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सुविधाहरू व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>■ स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने फोहोरमैलाको वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने ।</li> <li>■ सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी निति नियमहरू तर्जुमा तथा परिमार्जन गर्न सहयोग गर्ने ।</li> </ul>
आम सञ्चार माध्यम	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ समुदायमा स्वच्छता तथा सरसफाइ सम्बन्धि सत्य तथ्य जानकारी संकलन गरी यसलाई अभि रोचक तथा समुदायलाई उत्साह, उत्प्रेरणा जगाउने किसिमले प्रचार प्रसार गर्न आम सञ्चार माध्यम लाई सक्रिय गराउने ।</li> <li>➤ सडक नाटक लगायत साँस्कृतिक कार्यक्रम तथा रयाली सहित स्वच्छताको अभियान सञ्चालन गर्न नगर/ गाउँपालिका स्तरीय बाल तथा युवा क्लबहरूलाई सचेतीकरण तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।</li> <li>➤ सञ्चार शन्देशहरू विभिन्न विद्युतीय (रेडीयो एफ एम आदी) र छापामा माध्यमहरूबाट प्रसारण तथा अन्तरक्रीया विचार विश्लेषण जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने र साथै आवश्यकता अनुसार सञ्चार क्षेत्र परिचालन रणनीति तयार गरी लागु गर्ने ।</li> </ul>
निजी क्षेत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ स्थानिय स्तर सम्म आवश्यक पर्ने सरसफाइ सामाग्रीको व्यवस्थापन गर्न समन्वय गरी मातहतका व्यापारी तथा सप्लायर्सहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने ।</li> </ul>
विकास साभेदार तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्द्धनका लागि सामाजिक परिचालनमा सहजीकरण गर्ने ।</li> <li>➤ नियमित अनुगमन र समिक्षाका साथै आवश्यक नितिनियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न यस चन्द्रनगर गाउँपालिकाको खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता समन्वय समितिको क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहजीकरण गर्ने ।</li> <li>➤ स्वच्छता र सरसफाइ सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तन सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशहरू सामाग्रीहरू तयार गर्न प्राविधिक सहयोग पुरयाउने ।</li> <li>➤ स्वच्छता र सरसफाइ सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तन सञ्चार रणनीति परिमार्जन गर्नु परेमा अध्ययन अनुसन्धानका लागि प्राविधिक सहयोग गर्ने ।</li> </ul>

## ६. अनुगमन

### ६.१ अनुगमन प्रक्रिया

हाल विभिन्न निकाय तथा संघ संस्था मार्फत व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सम्बन्धि कार्यक्रम र क्रियाकलापहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । यद्यपी यसको अनुगमन प्रभावकारी बनाउन अभि आवश्यक छ । कार्यक्रम तथा रणनीति कार्यान्वयनको नियमित अनुगमन तथा मुल्यांकन हुन जरुरी छ । तसर्थ गाउँपालिकाको RM-WASH-CC को मातहतमा रहेको अनुगमन समितीले नै यस सञ्चार रणनीति कार्यान्वयनको अनुगमन गर्नेछ । उक्त अनुगमन समितिमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, महिलाहरू सञ्जालका प्रतिनिधिको सहभागीता समेत सुनिश्चित गरिनेछ ।

## ६.२ अनुगमनका चरण/तहहरू

व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति कार्यान्वयनको अनुगमन तल उल्लेखित चरण र सुचकमा गरिनेछ :

अभियान सञ्चालन भएपछि अभियानको प्रभावकारिता कस्तो रह्यो भनेर समिक्षा गर्नका लागि विभिन्न चरण वा समयमा ३ तहको प्रगती हेर्न अनुगमन गरिन्छ ।

- १) सञ्चारका के के क्रियाकलाप सञ्चालन भए र कति जनाले सुने वा देखे ? भनेर हेर्ने,
- २) अभियानका क्रममा प्रवाह गरिएको वा प्रसार गरिएको सन्देश अनुसार सुन्ने वा देख्ने मानिसहरूको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्बन्धि सहभागी समुहको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने र
- ३) ती व्यक्तिहरूको व्यवहारमा भएको परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने ।

अनुगमनको चरण	अनुगमनको सुचकहरू	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कैफियत
सञ्चारका के के क्रियाकलापहरू सञ्चालन भए ? कति जना सहभागी भए?	सञ्चालन भएका क्रियाकलापको सुची जस्तै: घरधुरी भेटघाट, साना बैठकहरू, आम भेला, सडक नाटक रेडियो सन्देश । उक्त क्रियाकलापमा कति जना महिला पुरुष, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सहभागी भए? आदि	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने	RM – WASH-CC स्थानिय सहजहर्ता, FCHV	
क्रियाकलाप पश्चात सञ्चारको उद्देश्य प्राप्तीको अवस्था	सन्देश बुझे अनुसार लक्षित समुहको ज्ञान, धारणा, विश्वास, सामाजिक मान्यता, आदिमा परिवर्तन भयो की भएन?	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने र १/१ महिनाको अन्तरालमा नियमित रुपमा	RM-WASH-CC स्थानिय सहजहर्ता,	
अपेक्षित व्यवहारमा परिवर्तनको अवस्था	व्यवहार परिवर्तनका लागि आवश्यक भौतिक सामग्री तथा सुविधाहरू निश्चित स्थानको व्यवस्था भएको छ की छैन ( व्यवहार मापनका सूचकहरू हेर्ने )	३ महिनाको अन्तरालमा नियमित रुपमा	RM/M-WASH-CC	

यी माथी उल्लेखित ३ कुराहरू हेर्नका लागि निम्न अनुसारको प्रक्रिया मार्फत तथ्यांक तथा सुचकहरूको जानकारी लिनुपर्दछ :

१. सञ्चारका के के क्रियाकलाप सञ्चालन गरियो र कति जनाले सुने वा देखे ?

अनुगमनमा के हेर्ने ?				अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने			
सञ्चालन गरेको कृयाकलाप	मिति	स्थान	कति जना सहभागी भए ?				क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने	FCHV, स्थानिय सहजहर्ता	FCHV, स्थानिय सहजहर्ताले उपस्थिती फाराम बनाएर कृयाकलाप सञ्चालन गर्ने समयमा भर्ने र कति जना सहभागी भए भन्ने फाराम भर्ने ।
			महिला	पुरुष	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु	जम्मा			
आमा समुहमा छलफल	प्रत्येक महिना	टोल भेलामा	१४०	०	१०	१४०			
समुदायको बैठक	प्रत्येक महिना	टोलहरु मा	२१०	२१०	२०	४२०			
सडक नाटक	वर्षको १ पटक	७ वटै वडामा	५०००	५०००	१००	१००००			
घरधुरी भेटघाट	प्रत्येक दिन	७ वटै वडामा	५०००	५०००	२००	१००००			

## २. सञ्चार कृयाकलाप पछि समुदाय ज्ञान, धारणा, विश्वास तथा सामाजिक मान्यतामा भएको परिवर्तन हेर्ने सुचकहरु

**अनुगमनको प्रक्रिया:** सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् सुन्ने वा देख्ने (दर्शक तथा श्रोता) हरुको ज्ञान, सोच धारणा तथा विश्वास परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्ने सञ्चार क्रियाकलाप गरेको लगत्तै वा निश्चित समय अन्तरलमा गरिने अनुगमनको प्रक्रिया निम्न अनुसार छन्

अनुगमनमा के हेर्ने	अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने
लक्षित समुहको ज्ञान, धारणा, विश्वास, सामाजिक मान्यता, आदिमा तल फाराममा उल्लेखित सुचक अनुसार भएको परिवर्तनको अवस्था हेर्ने	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै त्यसपछि आवश्यकता अनुसार प्रत्येक, हप्ता वा महिनाको अन्तरालमा नियमित रुपमा गर्ने ।	स्थानिय सहजहर्ता वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), District Advisors, FCHV etc.	तलको फाराममा उल्लेखित सुचकहरु अनुसारको प्रश्नावली तयार गर्ने, १) कृयाकलाप गरेपछि लगत्तै सहभागीहरु ३० जना छन् भने त्यस मध्यबाट १० देखि १५ जनालाई तुरुन्तै सोध्ने । २) नियमित रुपमा हप्ता वा महिनामा स्थानिय सहजहर्ता District Advisors, FCHV, वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC),का प्रतिनिधहरु सहित घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरुमा भएको परिवर्तन सोध्ने ।

**परिवर्तनका सुचकहरु (सञ्चारको उद्देश्य):** सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् गरिने अनुगमनमा दर्शक तथा श्रोताहरुको ज्ञान, सोच/धारणा, विश्वास तथा सामाजिक मान्यतामा भएको परिवर्तन/प्रगति हेर्ने सुचकहरु तल फाराममा उल्लेख गरिएको छ । यदि दर्शक तथा श्रोताहरुमा यी सुचकहरु देखिए भने सञ्चारको उद्देश्य प्राप्त भएको बुझिनेछ ।

**सञ्चारको उद्देश्य प्राप्त भएको सुचकहरु****चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग**

- चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र होइन की प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो भन्ने महशुस भएको ।
- प्रत्येक पटक दिसा पिसाव गरिसकेपछि अनिवार्य रुपमा पानीले बगाउनुपर्छ भन्ने महशुस भएको । त्यस्तै दिसा पिसाव प्यानको प्यान भित्र नै गर्ने र चर्पी जाँनका लागि छुट्टै चप्पल प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएका
- चर्पी सफा गर्ने सामग्रीहरू (केमिकल) प्रयोग गरेर चर्पी सफा गर्ने तरिका थाहा भएको । जस्तै: १) चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइ पानीले पखाल्ने, २) केमिकलको बोतल राम्ररी हल्लाउने र विको खोलेर चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइमा छर्कने, ३) चर्पीको प्यान वरीपरीको भुइ र भित्ताहरू ब्रुसले राम्ररी घोट्ने र ४) पानीले मखाल्ने, त्यसपछि एक विको फिनाइल लाई एक जग पानीमा घोलेर प्यान वरीपरी छर्केर छोड्ने ।
- स्वस्थकर वा सफा चर्पी भनेको चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुइ, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिने, चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने र चर्पीमा सरसफाइको सामग्री उपलब्ध भएको र चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको हुनुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको
- कम्तीमा एक हप्तामा एक पटक नियमित रूपले चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तै: नुन, खरानी जस्ता सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पूर्ण भागलाई सफा गर्नका लागि परिवारमा छलफल हुने गरेको

**जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने**

- हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआउने हात पनि वास्तवमा फोहोर हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- हात राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको ।
- चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र नभै अधिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले विशेष गरी **खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अधि** साबुपानीले हात धुनु महत्वपूर्ण छ भन्ने ज्ञान भएको
- जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनु फडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा रोगको रोकथाम गरी बच्चाहरूको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि सबैभन्दा सस्तो, भरपर्दो र सजिलो उपाय हो भन्ने ज्ञान भएको

**बच्चाको दिसा व्यवस्थापन**

- बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा तखरा हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको
- साना बच्चाहरू अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै हुनु तर उनिहरूको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्ने र सबैका लागि हानीकारक हो भन्ने विश्वास गरेको
- बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको मात्रै नभै समुदाय सबैको जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस भएको।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने तरिका थाहा भएको । **जस्तै:**

**हिडन नसक्ने** बच्चाहरूको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाँटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने डायपर हो भने खाडलमा राखेर माटोले पुर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।

**हिडन सक्ने** बच्चाहरूलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्न बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तै: सावेल द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौं भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरीदिने वा लिपि दिनुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।

### महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

- महिनावारी नारीहरूमा हुने सामान्य शारीरिकरप्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरूलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थरयोग्य बनाउँछ भन्ने र यसको मासिक चक्रबारे थाहा भएको
- महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो, खराब वा अशुद्ध होइन भन्ने विश्वास भएको ।
- महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्मग्लानी हुने कुरा होइन भन्ने महशुस भइ स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गर्न सक्ने भएको ।
- महिनावारी महिलाको व्यक्तिगत मामला मात्रै होइन, यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवार तथा समुदायको पनि जिम्मेवारी हो भन्ने कुरा समुदायका पुरुषहरूमा महशुस भएको
- महिनावारी हुँदा सफा सामग्रीको प्रयोग तथा सफाइ गर्ने, सामग्रीलाई घाममा सुकाइ पुनः प्रयोगका लागि सफा ठाउँमा राख्ने र पुनः प्रयोग गर्न नपर्ने सामग्रीलाई खाडलमा पुर्ने बारे ज्ञान भएको

### खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग र शुद्धिकरण

- सफा देखिने हातमा पनी फोहोर हुन्छ । ति फोहोर राम्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको ।
- प्रदुषित वा फोहोर पानीका कारणले भडापखाला, जण्डिस, टाइफाइड रुघाखोकी, तथा निमोनिया जस्ता रोग लाग्छ, बारे ज्ञान भएको
- खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान भएको । जस्तै: १) पानी भर्नु भन्दा पहिला हात साबुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुपर्छ, २) पानी राख्ने भाँडाको भित्र बाहिर साबुन वा खरानी पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ, ३) पानी घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुपर्छ साथै पानी छोप्ने ढकन सफा हुनुपर्छ र ४) पानी खाने भाँडा जस्तै: जग, अंखरा तथा गिलास राम्रोसँग सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनी वा हेर्दा सफा देखिए पनी घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने महशुस भएको ।

### खानाको सुरक्षित प्रयोग

- । भान्सा कोठा सधैं सफा गर्ने, खाना पकाउनु, खानु र खुवाउनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुने, खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्ने। फलफुल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खाने खुवाउने र बासी सडेगलेको र भिँगा भन्केको खाना नखाने नखुवाउने आदि खाना सुरक्षित गर्ने मुख्य बानी हुन भन्ने महशुस भएको
- नढाकेको खानामा भिँगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन्छ, ति फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन्
- सुरक्षित खानाको प्रयोगले भडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा रोगको रोकथाम भइ बच्चाहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ भन्ने ज्ञान

### घर आँगनको सरसफाइ

- घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो भन्ने धारणा भएको ।
- भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- भारपात र कुहिने खालका फोहरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहरलाई छुट्टयाई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको
- भान्सा, बाथरुम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गर्ने जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा



<p>निकासका लागि व्यवस्थित नालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पशुपक्षीको मलमूत्रले छरछिमेकीलाई समेत असर पुर्याउँछ भन्ने धारणा भएको</li> <li>चर्पीको खाडल भरिए नभरिएको थाहा पाउन नियमित जाँच गर्ने तरिका र भरिएमा व्यवस्थापन गर्ने तरिका थाहा भएको</li> </ul>
<b>वातावरणीय सरसफाइ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्बन्धीत सरकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस भएको</li> <li>समुदाय/टोल स्तरमा ठोस फाहोरमैला व्यवस्थापनको लागि योजना तर्जुमा गर्नुपर्ने महशुस भएको</li> <li>गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फाल्ने, संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा वरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने र कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा भएको ।</li> </ul>

### ३. समुदायमा व्यवहार परिवर्तन भएको सूचकहरू

**अनुगमन प्रक्रिया:** सञ्चार कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् समुदायको व्यवहार परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्न गरिने अनुगमनमा प्रक्रिया निम्न अनुसार छन्

अनुगमनमा के हेर्ने	अनुगमन कहिले गर्ने	अनुगमन कसले गर्ने	अनुगमन कसरी गर्ने
तल सुचकमा उल्लेख भएका व्यवहारहरूमा भएको परिवर्तन हेर्ने ।	क्रियाकलाप सञ्चालन गरेपछि आवश्यकता अनुसार ३/३ महिनाको अन्तरालमा नियमित रूपमा गर्ने ।	स्थानिय सहजहर्ता वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), District Advisors, FCHV etc.	तलको फाराममा उल्लेखित सुचकहरू अनुसारको प्रश्नावली तयार गर्ने, १) नियमित रूपमा ६/६ महिनामा स्थानिय सहजहर्ता, District Advisors, FCHV, वडा तहको सरसफाइ समिति, (RM/M-WASH-CC), का प्रतिनिधिहरू सहित घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरूमा भएको परिवर्तन सोध्ने तथा हेर्ने

सञ्चार अभियान सञ्चालन पश्चात् समुदायका व्यक्तिहरूको व्यवहार परिवर्तनमा भएको प्रगति हेर्न गरिने अनुगमनमा हेर्नुपर्ने सुचकहरू निम्न अनुसार छन् :

#### व्यवहार परिवर्तन मापनका सूचकहरू

<b>चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसाका दागहरू नदेखिएको ।</li> <li>चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने अवस्था</li> <li>चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, चप्पल आदी ) उपलब्ध भएको ।</li> <li>चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको (जस्तै: बच्चा, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहज</li> </ul>

हुने बाटो, सिँडी, ढोका र ढोकाको चुक्कुल र बस्ने प्यान भएको ।

### जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने

- चर्पी तथा भान्सा कोठाको १० कदमको दूरी भित्र साबुन र पानीले हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण भएको र उक्त स्थानमा साबुन र पानीको व्यवस्था भएको
- विद्यालयको हकमा, विद्यालय हाता भित्र विद्यार्थीहरुको पहुँच युक्त दूरीमा हात धुने निश्चित ठाउँको व्यवस्था हुनुका साथै साबुन पनि उपलब्ध भएको।
- उक्त निश्चित स्थान सफा र स्थायी रूपमा पाइप वा धाराबाट बग्ने पानी हुनु अति राम्रो यदि छैन भने पानी राखिएको भाँडामा बाहिरी प्रदुषण नहुने, धारा र टुटीबाट पानी आउने गरी राखिएको जस्तै: टुटी जडान गरिएको साथै ढकन भएको प्लाष्टिक ड्रम, बाल्टीन, टिपीट्याप आदिको व्यवस्था भएको ।

### बच्चाको दिसा व्यवस्थापन

- हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने गरेको (प्लाष्टिकको भाँडा वा बाँटा) मा धोएर उक्त दिसाजन्य पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरेको ।
- घर वा चर्पी वरीपरी, घर नजिकको बाटो आदि ठाउँहरुमा बच्चाको दिसा नदेखिने
- हिड्न सक्ने बच्चाहरुले चर्पीको प्रयोग गर्ने गरेको ।

### महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

- महिनावारीको अवस्थामा व्यक्तिगत सफाइ र प्रयोग गरेको सामग्रीको सफाइ वा धुनका लागि सुविधा भएको जस्तै: चर्पी वा नुहाउने कोठा भित्र कपडा/प्याड फेर्न र धुन सकिने पानी र साबुन सहित गोप्य ठाउँ उपलब्ध भएको ।
- महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको स्यानीटरी प्याड, कपडा जस्ता सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नका लागि सार्वजनिक, कार्यालय तथा विद्यालयको चर्पीमा ढकन भएको बिन (प्लाष्टिकको बाल्टीन वा अन्य टोकरी) राखिएको ।
- स्यानीटरी प्याड वा कपडा पुन प्रयोग नगर्ने भएपछि सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गर्नका लागि निश्चित स्थानमा खाडल बनाई विसर्जन गर्ने र पुनै व्यवस्था भएको

### खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग र सुद्धिकरण

- खानेपानी भर्ने व्यक्तिहरुले साबुनपानीले हात धोएको देखिने
- धाराबाट घरसम्म पानी ल्याउँदा ढाकेर लिएको देखिने
- खानेपानी राख्ने तथा प्रयोग गर्न भाँडा सफा देखिने ।
- खानेपानीको भाँडा सधैं ढाकेर सुरक्षित (पशुपंक्षी तथा बच्चाले फोहोर गर्न नसक्ने) ठाउँमा राखेको
- घरमा खानेपानी सुद्धिकरणका कुनै एक विकल्प (जस्तै: उमाल्ने कोलाईडल सिल्वर क्याण्डल वाला फिल्टर) प्रयोग भएको

### खानाको सुरक्षित प्रयोग

- सफा भान्सा कोठा भएको, पकाउने र खाने भाँडा सफा भएको, खानेकुरा ढाकेर राखेको, खाना राम्ररी पकाएर ढाकेर तथा खानेपानी ढाकेर राखेको
- खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन महत्वपूर्ण छ भन्ने ज्ञान हुनुका साथै साबुनपानी सहित हात धुने निश्चित स्थान भएको

### घर आँगनको सरसफाइ

- घरधुरी तहमा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग वा भान्सा कोठामा दोहोरो हावा खेल्ने भ्याल भएको
- कुहिने र नकुहिने फोहोरको छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन भएको
- भान्सा बाथरूमबाट खेर जाने पानीको सदुपयोग भएको वा निकासको व्यवस्था भएको
- पशुपंक्षीको गोठ तथा पशुपंक्षीको मलमुत्रको उचित व्यवस्थापन भएको
- दिसाजन्य लेदो पदार्थ व्यवस्थापनका लागि दुई वटा खाल्डोको बनाएको ।

### वातावरणीय सरसफाइ

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरु सफा देखिएको
- सार्वजनिक तथा संस्थागत तहका पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था भएको
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गरेको
- समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई वातावरण सफा राख्ने कार्ययोजनाहरु बनेको



साबुन पानीले हात धुँदै गा.पा. प्रमुख



National Sanitation week 2019



BFL-Introduction meeting





BFL-Outcome indicator




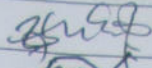
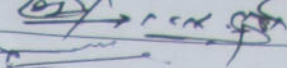
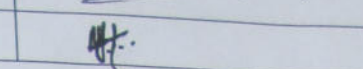

बैठक संख्या :

आज मिति २०७७/५/२९ गते सोमबार विहान १२:०० बजे चन्द्रनगर गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयमा यस गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री महेन्द्र महतो ज्यूको अध्यक्षतामा तपसिल बमोजिमका गाउँ कार्यपालिका सदस्यहरुको उपस्थितिमा चन्द्रनगर गाउँ कार्यपालिकाको बैठक बसी देहाय बमोजिमको प्रस्तावहरुमा छलफल गरी निम्नानुसारको निर्णय गरियो ।

उपस्थिति

क्र.स.	पदाधिकारीको नाम	पद	हस्ताक्षर
१	श्री महेन्द्र महतो	अध्यक्ष	महेन्द्र महतो
२	श्री विणा देवी साह	उपाध्यक्ष	
३	श्री बच्चे राय	सदस्य	
४	श्री राम नारायण महतो	सदस्य	राम नारायण महतो
५	श्री सिताराम महतो	सदस्य	सिताराम महतो
६	श्री जगदिश साह	सदस्य	जगदिश साह
७	श्री नन्दलाल राय	सदस्य	नन्दलाल राय
८	श्री रामचन्द्र कापड	सदस्य	रामचन्द्र कापड
९	श्री राम नारायण सिंह	सदस्य	राम नारायण सिंह
१०	श्री नथुनि मुखिया विन	सदस्य	
११	श्री मोस्लीम मंसुर	सदस्य	मोस्लीम मंसुर
१२	श्री विल्टुनिया देवी चमार	सदस्य	विल्टुनिया देवी चमार
१३	श्री लिलिया देवी	सदस्य	लिलिया देवी
१४	श्री समिना वेगम	सदस्य	समिना वेगम
१५	श्री पति देवी माभी	सदस्य	पति देवी माभी
१६	श्री अशोक शाह	सचिव	अशोक शाह
	आमन्त्रित		
१	श्री अम्बिका यादव	एस.एम.बी. नेपालको जिल्ला सल्लाहकार	



२	श्री मदन कुमार बर्मा	ग्रामिण नारी उत्थान संघ, हरिपुर	
३	श्री अजय कुमार चौधरी	WASH Supervisor RWUA	
४	श्री हरिकान्त लाल कर्ण	अधिकृत	
५	श्री कृष्ण प्रसाद आचार्य	अधिकृत	
६	श्री कमला कुमारी वस्नेत	शिक्षा अधिकृत	

प्रस्तावहरू:

प्रस्ताव नं. १: स्वच्छता तथा सरसफाईको बानी व्यहोरा पर्वद्वनको लागि संचार रणनीतिक, २०७७ सम्बन्धमा ।

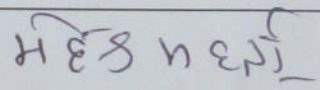
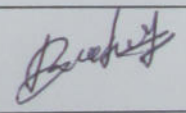
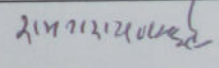
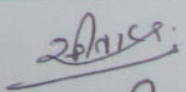
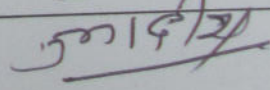
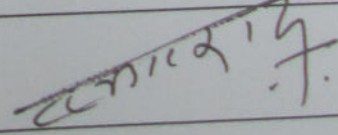
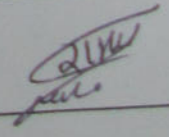
प्रस्ताव नं. २: श्रोत व्यक्ति तोक्ने सम्बन्धमा ।

निर्णयहरू:

निर्णय नं. १ : प्रस्ताव १ माथि छलफल गर्दा यस गाउँपालिकाको उपाध्यक्षको संयोजकमा गठित समितिबाट तयार गरिएको स्वच्छता तथा सरसफाईको बानी व्यहोरा पर्वद्वनको लागि संचार रणनीतिक, २०७७ स्वीकृत तथा पुस्तिका अनावरण गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय नं. २ : स्वच्छता तथा सरसफाईको बानी व्यहोरा पर्वद्वनको लागि संचार रणनीतिक, २०७७ कार्यान्वयन तथा सहजीकरणको लागि यस गाउँपालिकाका अधिकृत (छैटौँ) श्री कृष्ण प्रसाद आचार्यलाई श्रोत व्यक्ति तोक्ने निर्णय गरियो ।

मिति २०७७/५/२९ गतेको गाउँ कार्यपालिकाको बैठकको सम्पूर्ण निर्णय माथि सहमति जनाउने कार्यपालिका सदस्यहरूको नाम, पद र दस्तखत :

क्र.स.	पदाधिकारीको नाम	पद	हस्ताक्षर
१	श्री महेन्द्र महतो	अध्यक्ष	
२	श्री विणा देवी साह	उपाध्यक्ष	
३	श्री बच्चे राय	सदस्य	
४	श्री राम नारायण महतो	सदस्य	
५	श्री सिताराम महतो	सदस्य	
६	श्री जगदिश साह	सदस्य	
७	श्री नन्दलाल राय	सदस्य	
८	श्री रामचन्द्र कापड	सदस्य	

९	श्री राम नारायण सिंह	सदस्य	
१०	श्री नथुनि मुखिया विन	सदस्य	
११	श्री मोस्लीम मंसुर	सदस्य	श्री 21/11/88
१२	श्री विल्डुनिया देवी चमार	सदस्य	श्री 21/11/88 लिखिता
१३	श्री लिलिया देवी	सदस्य	
१४	श्री समिना वेगम	सदस्य	
१५	श्री पति देवी माभी	सदस्य	श्री 21/11/88 पति देवी