



खानेपानी, सरसफाइ, तथा स्वच्छता सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

पहिलो परिमार्जित संस्करण २०८१

महाबु गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गैडाबाज, दैलेख

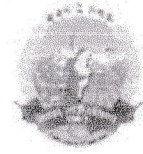
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

वेबसाइट: www.mahabumun.gov.np

इमेल: mahabugaupalika74@gmail.com



महाबु गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय



गैडाबाज, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल
(प्रशासन शाखा)



प.स. - २०८१/०८२
च.न.

mahaburmun.gov.np
info@mahaburmun.gov.np

ने.सं.११४४ जलगा ५ आइतवार

प्रतिबद्धता

हामीले दैनिक प्रयोग गर्ने खानेपानी सम्बन्धि बानी व्यवहार सुरक्षित हुनुपर्दछ जसले स्वस्थ जीवन यापन गर्न ठुलो मद्दत गर्दछ । धारा, कुवा, मूल वा अन्य श्रोतबाट संकलन गरिएको पानी सुरक्षित भएपनि हामीले पिउने बेलासम्म हाम्रै आनिबानिले त्यसलाई प्रदुषित पार्न सक्दछ । त्यस्तै चर्पीको सहि प्रयोग तथा चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि अपनाउनु पर्ने व्यवहार, साना बच्चाको दिसा धुदा र व्यवस्थापन गर्दा अपनाउनु पर्ने व्यवहार तथा अन्य कयौँ सरसफाई सम्बन्धि हाम्रो आचरण सहि किसिमको नहुँदा झाडा पखाला लगायत कयौँ रोगहरु लागेर धेरै मानिसहरुको ज्यान जाने गरेको छ । नेपालको संविधानले २०७२ पनि स्वच्छ खानेपानी र सुरक्षित सरसफाई व्यक्तिको संवैधानिक हकको रुपमा निर्दिष्ट गरेको छ ।

यी कुराहरुलाई मध्यनजर गर्दै महाबु गाउँपालिकाको खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको एकीकृत योजना तयार गरिएको छ । हालै हाम्रो पालिकाले खासस्वा योजना (WASH Plan) पनि बनाइसकेको छ र त्यसलाई अब चरणबद्ध रुपमा लागु गर्ने क्रममा छौँ । यसमा अर्को फड्कोको रुपमा यहाँहरु सामु

खानेपानी, सरसफाई, तथा स्वच्छता सम्बन्धि बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति (पहिलो परिमार्जित रणनीति २०८१) यहाहरु समक्ष ल्याउन पाउदा हामीलाई धेरै खुशी लागेको छ । यसको तयारीका क्रममा गाउँपालिकाका विद्यमान नीतिहरुको विश्लेषण गर्ने क्रममा सरसफाई तथा स्वच्छताका नयाँ आयामहरुको समेत पहिचान भएको छ । गाउँपालिकाले तिनलाई सम्बोधन गर्नका लागि थप नीतिगत व्यवस्था गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

विगत लामो समयदेखि सरकारी, गैरसरकारी, सामुदायिक र संस्थागत रुपमा हुँदै आएका प्रयासहरुलाई राष्ट्रिय सरसफाई गुरुयोजना २०६८ ले गोलबन्द र एकीकृत गरी चालिएको संयुक्त कदमको बलमा नेपाल दक्षिण एशियाकै पहिलो खुला दिसामुक्त राष्ट्र घोषणा हुन सफल भयो । खुला दिसामुक्त अभियानका क्रममा सबै घरधुरीमा शौचालय निर्माण गरिएको भए पनि राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार अझै केही घरधुरीमा शौचालयको सुनिश्चितता र त्यसको सहि प्रयोग गर्ने बानि व्यवहारको विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

महाबु गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति



महाबु गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय



गैडाबाज, कैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल
(प्रशासन शाखा)



प.सं. - २०६१/०६२
च.नं.

www.mahaburmun.gov.np
info@mahaburmun.gov.np

ने.सं. ११४४ असागा ५ अइतवार

विधालयमा नेपाल सरकारले निर्दिष्ट गरे बर्माजिमका खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधा पुर्याउन गाउँपालिका निरन्तर कटिबद्ध भए पनि छोटो समयमा यो सम्भव हुन सकिरहेको छैन ।

सन् २०३० सम्ममा सम्पूर्ण घरधुरीलाई सुरक्षित पानीमा पहुँच पुर्याउने राष्ट्रिय लक्ष्य हासिल गर्न यस गाउँपालिकामा समेत चुनौति देखिन्छ । घरायसी तहमा पानी पुगेको भए पनि सुरक्षित पानीको पहुँच सुनिश्चित गर्नु चुनौतिपूर्ण रहेको छ । घरायसी सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधामात्र नभएर सुरक्षित सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि समेत निरन्तर सहजीकरण आवश्यक छ । सार्वजनिक र सस्थागत सरसफाइ तथा स्वच्छ, व्यवहार परिवर्तन, सुविधा निर्माण, मर्मतसम्भार र स्तरोन्नति उत्तिकै आवश्यक छ ।

यस्ताकुराहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि गाउँपालिकाको एकल प्रयासमात्र पर्याप्त छैन । यसका लागि संघीय र प्रदेश सरकारका अलावा विकास साझेदार, सामाजिक संघसंस्था, निजी क्षेत्र, समुदायमा आधारित संस्थाहरु र प्रत्येक घरधुरीको उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका र जिम्मेवारी रहन्छ ।

यस योजना तयार गर्ने कार्यमा हातेमालो गर्नुहुने विकास साझेदार एसएनभी नेपाल, स्थानीय साझेदार संस्था एभरेष्ट क्लब कैलेख र अन्य सहयोगी निकायप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

यस योजनाको सफल कार्यान्वयनमा समेत सम्पूर्ण साझेदारहरुबाट सक्रिय र उल्लेख्य सहयोग हुनेछ भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दछु ।

(Handwritten signature)

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

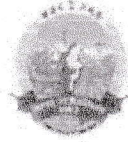
ito.mahaburmun@gmail.com

(Handwritten signature)
मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति



महानु गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय



गैडाबाज, कैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल
(प्रशासन शाखा)



mahabun.gov.np
info@mahabun.gov.np

प.सं. - २०८१/०८२
च.नं.

ने.सं. ११४४ जसलागा ४ भाइतबार

खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छताका क्षेत्रमा व्यवहार परिवर्तन र सहकार्यको अपेक्षा

हामीले सकेसम्म आउँदो पिढीलाई यसभन्दा समुन्नत पृथ्वी हस्तान्तरण गरौं, त्यो गर्न नसके पनि अहिलेको अवस्थाभन्दा नबिगारौं भन्ने मान्यताका साथ दीगो विकास र वातावरणमैत्री विकासको अवधारणा आएको हो। विश्व राष्ट्रहरूको विकासको असमान गतिका कारण मानव समाजमा सुजित असमानताहरूलाई मेद्दै समतामुखी विकासलाई टेवा दिनका लागि राष्ट्र संघको पहलमा दीगो विकास लक्ष्य अगाडी बढाईएको हो। नेपाल दीगो विकास लक्ष्यको पक्षराष्ट्र बनिसकेको छ। दीगो विकास लक्ष्यले खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छतालाई महत्वपूर्ण स्थान दिएको छ। त्यसमा हाम्रो आनीबानी र हामीले गर्ने व्यवहार पनि पर्दछन्। यसरी हेर्दा, समग्र विकासको ठूलो हिस्साको नतिजालाई खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छताको कुरा हाम्रो आचरणमा पनि भर पर्दछ। केवल पिउने पानी मात्र सुरक्षित भएर हुँदैन। त्यसैले खानेपानी, सरसफाई, स्वच्छता सम्बन्धि बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार रणनीति पहिलो परिमार्जित संस्करण २०८१ यहाहरू समक्ष ल्याएका छौं।

संयुक्त राष्ट्रसंघले मानव विकास सूचकांकमा मुख्यतः तीन कुरालाई आधार मानेको छ। औसत आयु, शिक्षा तथा यसका लागि लगाउने समय र औसत प्रतिव्यक्ति आय। त्यस हिसाबमा पनि आयु बढाउने र शिक्षाको गुणस्तर बढाउने कुरामा यस बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार रणनीति महत्वपूर्ण हुनेछ भन्ने हामीलाई लागिरहेको छ। यसमा भनिएका कुराहरू हामी आफुले र अन्य सरोकार वालाहरूले पालना गर्न सक्थौं भने यसलाई ठूलो उपलब्धि मान्नु पर्छ। विकास सूचकांकलाई आधार मान्दा जुन क्रियाकलाप वा कार्यले मानिसको औसत आयु बढाउँछ, शिक्षाको गुणस्तर बढाउँछ र प्रतिव्यक्ति औसत आय तथा राष्ट्रिय आय बढाउँछ, ती नै मूलभूत रूपमा विकास हुन्।

यी आधारलाई हेर्दा सुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाइले विकासका तीन वटै आधारलाई टेवा पुर्याउँदछ। विद्यालयमा उपयुक्त, प्रयोगकर्तामैत्री र महिनावारीमैत्री खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधा हुँदा समग्र विद्यार्थीहरू, मूलतः छात्राहरूको शैक्षिक स्तरोन्नतिमा सहयोग पुग्दछ। सरसफाइ तथा स्वच्छता र हामी आफुले अपनाउने दैनिक बानी व्यवहारका कारण रोगव्याधीमा कमी हुँदा, स्वस्थ मानव संसाधन विकास हुँदा त्यसले प्रतिव्यक्ति आय र राष्ट्रिय आयमा स्वतः वृद्धि हुन्छ।

त्यसैले, नेपालको संविधान, भाग ३, धारा ३५ को स्वास्थ्य सम्बन्धी हकको उपधारा ४ ले प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हकको सुनिश्चितता गरेको छ। महानु गाउँपालिकाले बनाएको यस संचार रणनीतिले हाम्रा बानी व्यवहार कस्ता हुनु पर्दछन् भन्ने कुरा देखाउदछ। सुरक्षित खानेपानीको सम्बन्ध पानी पिउने विषयसँग मात्र जोडिएको छैन, यो स्वास्थ्य, सन्तुष्टि र आत्मसम्मानसँग समेत जोडिएको विषय हो। यसैगरी, महिला तथा बालबालिकाको श्रम, सफाइ, दैनिक घरायसी क्रियाकलापसँग समेत पानीको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको छ। त्यसैले, दीगो विकास लक्ष्यका १७ लक्ष्यमध्ये पनि ग्रामीण जीवनसँग सबैभन्दा बढी जोडिएको विषय खानेपानी तथा सरसफाइ नै हो।

ito.mahabun@gmail.com

जबमराज सुगाध्याय
मुन्ड प्रशासकीय अधिकृत

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
न.चा. अध्यक्ष



महाबु गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय



गैडाबाज, दैलेख
कर्णाली प्रदेश, नेपाल
(प्रशासन शाखा)



प.स. - २०५१/०५२
च.नं.

© mahaburmun.gov.np
info@mahaburmun.gov.np

ने.सं. ११४४ अलागा ४ त्राइतवार

यसै परिवेशमा, महाबु गाउँपालिकाले आफ्ना नागरिकहरूलाई सुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाई सुविधा उपलब्ध गराउने र पानीको प्रयोग गर्दा हामीले अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहार सुधार गर्ने हेतुले यो रणनीति तयार गरेको छ। यस क्रममा आर्थिक र प्राविधिक साझेदारी गर्ने एसएनभी नेपाल तथा साझेदार संस्था एभरेष्ट क्लब दैलेखप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं। यस योजनाको सफल कार्यान्वयन गर्नु सामाजिक र समग्र मानवीय विकासको एउटा पक्ष त हो नै, त्यसभन्दा बढी नागरिकको अधिकारको विषय पनि हो। त्यसैले, यो गाउँपालिकाको मात्र सवाल नभई सम्पूर्ण नागरिक, विकास साझेदार, सामाजिक संघसंस्था, निजी क्षेत्र र सबै तहका सरकारको समेत उत्तिकै सरोकार र जिम्मेवारीको विषय हो। यस सामुहिक जिम्मेवारी निर्वाह गर्ने कार्यमा सबै साझेदार र सरोकारवाला निकायबाट सार्थक साझेदारी र सहकार्यको अपेक्षा गर्दछौं।

(उदयराज उपाध्याय)
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
उदयराज उपाध्याय
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

विषयसूची

अ. परिचय.....	8
१.१ पृष्ठभूमि.....	8
१.२ परिचय.....	9
१.३ यो सञ्चार रणनीतिको औचित्य (Rationale).....	9
१.४ नस्य (Goal).....	9
१.५ सञ्चार रणनीतिको उद्देश्य.....	10
१.६ अपेक्षित उपलब्धी.....	10
१.७ प्रवर्धन गर्नुपर्ने लक्षित व्यवहारहरू.....	10
२. अपेक्षित व्यवहार, व्यवहार विश्लेषण, सञ्चारको उद्देश्य र मुख्य सन्देशका विषयवस्तुहरू.....	11
सहयोगी तत्व	12
बाधक तत्व	12
२.१ अपेक्षित व्यवहार: जोखिम पूर्ण अवस्थामा (खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि, फोहोर वस्तु वा विषादी छोएपछि, साबुनपानीले हात धुने).....	14
सहयोगी तत्व	14
बाधक तत्व	15
२.३ अपेक्षित व्यवहार: बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन.....	18
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू	19
बाधक तत्वहरू	19
२.४ अपेक्षित व्यवहार: महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन.....	21
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू	21
बाधक तत्वहरू	21
२.५.१ व्यवहार विश्लेषण:	26
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू	26
बाधक तत्वहरू	27
२.५.२ खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरणका घरेलु विधि सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरू.....	29
२.६ अपेक्षित व्यवहार: खानाको सुरक्षित प्रयोग:	36
२.६.१ व्यवहार विश्लेषण	36
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू	36
बाधक तत्वहरू	36

म.सु.सि.
सु.कुमारी शर्मा (पाण्डे)
आ. अध्याक्ष

२.६.२ खानाको सुरक्षित प्रयोग सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु	37
२.७. अपेक्षित व्यवहार: घर आँगनको सरसफाइ:	38
२.७.१ व्यवहार विश्लेषण	38
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु	38
बाधक तत्वहरु	38
२.७.२ घर आँगनको सरसफाइ सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु	39
२.८. अपेक्षित व्यवहार: समुदाय र वरीपरीको वातावरण सधै सफा राख्ने,	41
२.८.१ व्यवहार विश्लेषण	41
सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु	41
बाधक तत्वहरु	41
२.८.२ वातावरणीय सरसफाइ सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु	42
३ स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि गाउँपालिका तहमा अपनाइने रणनीतिहरु	43
३.१ व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार क्रियाकलापहरु	44
३.२ सरसफाई तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि गाउँपालिका तहमा रहेका मुख्य सरोकारवालाहरुको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरु	48
३.३ अनुगमन	51
३.३.१ अनुगमन प्रक्रिया	52
३.३.२ अनुगमनका चरणरतहहरु	52
३.४ सञ्चारका के के कृयाकलाप सञ्चालन गरियो र कति जनाले सुने वा देखे ?	53
३.५ सञ्चार कृयाकलाप पछि समुदाय ज्ञान, धारणा, विश्वास तथा सामाजिक मान्यतामा भएको परिवर्तन हेर्ने सूचकहरु	54
३.६ समुदायमा व्यवहार परिवर्तन भएको सूचकहरु	58

Handwritten signature
मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

खण्ड १: परिचय



१.१. पृष्ठभूमि

नेपालको सरसफाई गुरुयोजना २०६८ को लक्ष्य अनुसार प्रभावकारी रूपमा देशव्यापी सञ्चालन गरिएको सफलतम खुला दिनामुक्त अभियानको परिणाम स्वरूप २०७६ साल असोज १३ गतेका दिन सम्भवत दक्षिण एशियाकै पहिलो राष्ट्रका रूपमा नेपाल खुला दिसा मुक्त देश घोषित भएको थियो । तत्कालीन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री खड्ग प्रसाद ओलीज्युको प्रमुख अतिथ्यमा खुल्ला दिसामुक्त घोषणा भए सँगै सरसफाईको क्षेत्रमा विशेष गरि चर्पीको प्रयोग गर्ने बानीमा आएको परिवर्तनलाई दिगो बनाउने र पूर्ण सरसफाई अभियानलाई अघि बढाउने लक्ष्य देशले लिएको थियो । प्रस्तावित पूर्ण सरसफाई अभियानको सफलताका लागि आम नागरिकले सुरक्षित बानीव्यवहार अपनाउन जरुरी छ जस्तै: चर्पीलाई स्वस्थकर राखी प्रयोग गर्ने, चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि तथा अन्य जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हातधुने, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, सुरक्षित पानीको प्रयोग तथा पानी शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआँगनको सफाई तथा वातावरणीय सफाई गर्ने जस्ता बानी व्यवहार मुख्य हुन् ।

पूर्णसरसफाई राष्ट्रिय निर्देशिका २०७३ ले पूर्ण सरसफाईका दुई चरण जस्तै: क) सफा र स्वच्छ चरण ख) पूर्ण सरसफाई उन्मुख चरण तय गरी यसका सूचकहरु निर्धारण गरेको छ । यीनै सुचकहरु हाँसिल गर्नका लागि जिल्लाका गाउँ तथा नगरपालिकाहरुले स्वच्छता तथा सरसफाई प्रवर्धन गर्नका लागि सरसफाईको लिखित या अलिखित कुनै न कुनै रणनीतिको अवलम्बन गरेका छन् ।

माथि उल्लेखित पूर्णसरसफाई निर्देशिका २०७३ र यसका विभिन्न सुचकहरुको आधारमा महाबु गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता समन्वय समिति (RM-WASH-CC), महाबुले यस गाउँपालिकाको पूर्ण सरसफाईका सुचक अन्तर्गत पर्ने विभिन्न बानीव्यवहारलाई लक्षित गरी “सरसफाई तथा स्वच्छताको बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति” तयार पारी कार्यान्वयन गर्दै आएको छ । साथै यस पालिकाले वि. सं. २०७९ मा खानेपानी तथा सरसफाई र स्वच्छता ऐन पारित गरि लागु गरिसकेको छ । यो रणनीतिले यस गाउँपालिकाको पूर्ण सरसफाई अभियानको उपलब्धी हासिल गर्न सम्बन्धित सबै सरोकारवाला पक्षहरुलाई मार्गनिर्देशन को भूमिका निर्वाह गर्ने छ । यो रणनीति (२०७६) कार्यान्वयनको अनुभव र कार्यान्वयनको चरणमा गरिएका विभिन्न अनुसन्धानहरु जस्तै सुरक्षित पिउने पानी सबन्धि व्यवहार केन्द्रित अनुसन्धान, घरधुरी स्तरीय जलवायु परिवर्तनको प्रभावसंग सामना गर्ने अभ्यासका नतिजालाई ध्यानमा राखेर यो पहिलो पटक परिमार्जन गरिएको छ । पालिका स्तरीय खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता योजना निर्माण गरेर कार्यान्वयनमा ल्याइसकेको छ । यो परिमर्जन व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार रणनीति सोहि योजनाको अनुसूचीको रूपमा कार्यान्वयन गरिने छ ।

(Handwritten signature)
सञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
न.वा. अध्यक्ष

१.२. परिचय:

महाबु गाउँपालिका कर्णाली प्रदेशको दैलेख जिल्लामा अवस्थित छ । महाबु गाउँपालिकाको जम्मा क्षेत्रफल ११०.८० वर्ग किलोमीटर (४२.७९ वर्ग माईल) रहेको छ । २०७८ सालको राष्ट्रिय जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको जम्मा जनसंख्या १८०५९ रहेको छ । यो गाउँपालिकालाई जम्मा ६ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ । संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले ७५३ वटा स्थानीय तह बनाउने क्रममा नेपाल सरकारले २०७३ साल फाल्गुण २७ गते तदनुसार १० मार्च २०१७ का दिन साविकका काशिकाथ, रानीवन, बासी, वडाखोला र केही भाग खरिगैरालाई मिलाएर यो गाउँपालिका घोषणा गरेको हो ।

“सरसफाईको कार्य पद्धतीमा एकरूपता ल्याऔं, फाडापखालालाई इतिहासमा सिमित गरौं” भन्ने नाराका साथ तत्कालीन मध्य पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रमा शुरु गरिएको सामाजिक आन्दोलनको अवधारणा तथा पुर्ण सरसफाई निर्देशिका २०७३ को कार्यान्वयनमा सहयोग पुऱ्याउन चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग र जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले नियमित हात धुने, बच्चाको दिमाग व्यवस्थापन, महिनावारी हुँदा गरिने स्वस्थकर व्यवस्थापन, पानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआँगनको सरसफाई तथा वातावरणीय सरसफाई जस्ता स्वच्छताका आठ बानी व्यवहार परिवर्तनका साथै जलवायु परिवर्तनका प्रभावहरूसित अनुकूलित हुँदै अगाडी बढ्नका लागि सञ्चार रणनीतिको विकास गरिएको हो । यो रणनीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि पालिका, वडा, सहयोगी विकास साभेदार संस्था, विद्यालय, स्वास्थ्यसंस्था, स्थानीयस्तरमा कार्यरत नागरिक समाज, सञ्चारमाध्यम र सम्पूर्ण महिला, पुरुष, युवाहरुको सहयोग र सहकार्य आवश्यक छ ।

१.३ यो सञ्चार रणनीतिको औचित्य (Rationale)

खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छताको क्षेत्रमा दिगो विकास लक्ष्य हांसिल गर्न नेपालमा सरकारी, गैर सरकारी एवं निजी क्षेत्रले समेत हातेमालो गरिरहेको बर्तमान अवस्थामा लक्ष्य प्राप्तीका लागि कस्तो रणनीति लिन आवश्यक छ भन्ने विषयमा सरोकारवाला बीच समान बुझाई हुनु आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो । सोही आवश्यकतालाई मध्ये नजर गर्दै महाबु गाउँपालिकामा क्रियासिल सरकारी, गैरसरकारी, निजी र नागरीक समाज लगायतको सामुहिक प्रयास र सहकार्यमा खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धि आनी बानीको सकारात्मक परिवर्तनको आवश्यकता महशुस गरी यो रणनीति परिमार्जन सहित कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ । यो रणनीतिले महाबु गाउँपालिकाको खानेपानी तथा सरसफाई र स्वच्छता ऐन २०७९ अनुरूप वार्षिक नीति तथा कार्यक्रमका उद्देश्यहरु हांसिल गर्ने योगदान पुऱ्याउने छ । साथै नेपाल सरकारको, राष्ट्रिय खानेपानी तथा स्वच्छता नीति २०८० अनुरूप सरसफाई तथा स्वच्छतासम्बन्धी राष्ट्रिय अभियान सञ्चालन गर्न तीनै तहका सरकारको समन्वयात्मक प्रयासलाई समुदाय स्तर सम्म प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न मद्दत गर्ने छ ।

१.४ लक्ष्य (Goal)

व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारको माध्यमबाट गाउँपालिकामा सन् २०३० सम्म ९५ प्रतिशत पूर्ण सरसफाईको लक्ष्य प्राप्त गर्न टेवा पुऱ्याउनु यस रणनीतिको लक्ष्य रहेको छ ।

मन्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
ना.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

१.३. सञ्चार रणनीतिको उद्देश्य:

१.३.१. मुख्य उद्देश्य:

समुदायका व्यक्तिहरुको सरसफाई तथा स्वच्छताका आनीबानीमा कमीका कारण दिसा तथा अन्य फोहोर वस्तुहरु प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष विभिन्न माध्यमबाट मानिसको मुखमा परी लाग्ने भाडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा तथा अन्य रोगहरु न्युनिकरण गर्न र स्वस्थ जीवनका लागि समुदाय तहमा सरसफाईको सुरक्षित बानी व्यवहारको प्रवर्धन गर्न प्रभावकारी कार्यको मार्ग निर्देशन गर्नु यस सञ्चार रणनीतिको मुख्य उद्देश्य हो ।

१.३.२. विस्तृत उद्देश्य:

- चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, पानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरआँगनको सफाई तथा वातावरणीय सफाई जस्ता स्वच्छताका आठ बानी व्यवहार प्रवर्धन गर्न समुदाय तहका महिला पुरुषलाई लक्षित गरी सञ्चारको उद्देश्य, मुख्य सन्देशहरु, सन्देश प्रवाह गर्ने उपयुक्त माध्यम र क्रियाकलापहरुको खाका उपलब्ध गर्ने ।
- सरसफाई तथा स्वच्छताको माथी उल्लेखित आठ बानीव्यवहारहरु जस्तै: चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने जस्ता कुराहरुमा दिगो परिवर्तन गर्न सञ्चारका लागि स्थानीय तहमा कार्यरत सबै सरोकारवालाहरुको भुमिका तथा जिम्मेवारी निश्चित गर्ने ।
- सरसफाई तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि नविनतम र विशिष्टसञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने तथा संस्थागत क्षमता अभिवृद्धि गर्न मार्ग निर्देशन गर्ने ।

१.६. अपेक्षित उपलब्धी

- महावु गाउँपालिका तथा वडा तहमा स्वच्छता तथा सरसफाई अभियानका लागि सामाजिक परिचालन तथा सञ्चार रणनीति कार्यान्वयन गर्न सबै सरोकारवालाहरु परिचालित भई आ-आफ्नो भुमिका तथा जिम्मेवारी बहन भएको हुनेछ ।
- यस महावु गाउँपालिका अन्तरगतका समुदायमा सबै नागरिकहरुले चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्ने, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन, खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण, खानाको सुरक्षित प्रयोग, घरायसी तथा वातावरणीय सफाई जस्ता असल आनीबानी र व्यवहार दैनिक जीवनमा अभ्यास गरेको अवस्था कायम हनुका साथै यस बाट यी क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तनका प्रभावहरु संग अनुकूलित भएको हुनेछ ।

१.७. प्रवर्धन गर्नुपर्ने लक्षित व्यवहारहरु:

- चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग: परिवारका सबै सदस्यहरुले चर्पी प्रयोग गर्ने, प्रयोगकर्ताले प्रयोग गरेपछी चर्पी तुरुन्त सफा गरेर स्वस्थकर राख्ने, स्तरोन्नती गर्ने तथा विग्रे भत्केमा तुरुन्त मर्मत संभार गर्ने

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.बा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- बौद्धिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने: खाने कुरा तयार गर्नु अघि, खानु तथा बच्चालाई खुवाउनु अघि, दिसा निसकेपछि, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गरेपछि तथा अन्य फोहोर कुरा छोएपछि साबुन पानीले हात धुने
- खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग: पानी राख्ने भाँडाहरु सफा राख्नुका साथै छोपेर राख्ने, पानी उमालेर वा अन्य विधिहरुबाट शुद्धिकरण गरेर जस्तै: कोलाइडल सिल्टभर क्याण्डल भएको फिल्टर, सेरामिक क्याण्डल फिल्टर प्रयोग गरेर मात्र पानी पिउने।
- बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन: हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने, हिड्न सक्ने बच्चाहरुलाई 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 चलन तथा धारणा विरुद्ध तथा नकारात्मक, / वैज्ञानिक तथ्यमा खुलेर छलफल गर्ने, महिनावारी भएको अवस्थामा सफा सामग्रीको प्रयोग, सफाई गर्ने र सामग्रीहरुको सुरक्षित विसर्जन गर्ने।
- खानाको सुरक्षित प्रयोग: भान्सा कोठा सफा गर्ने, खाना र पानी छोपेर राख्ने, खाना बासी नराख्ने, तरकारीसलाद तथा फलफूलहरु सफा पानीले पखालेर मात्र खाने, खाने र पकाउने भाँडा सफा राख्ने। करेसाबारीमा तरकारी तथा फलफूलको उत्पादनलाई प्रवर्धन गर्ने र आफ्नै बारीमा उत्पादिन खानेकुरा उपभोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने,
- घरआँगनको सफाई: 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, घर बरीपरी लामो समय पानी जम्न नदिने र जमिहालेमा त्यस लाई किटाणु रहित बनाउने विधिहरु अपनाउने,
- वातावरणीय सफाई: सार्वजनिक स्थलहरु जस्तै: चौतारा, बाटोघाटो, सार्वजनिक शौचालय र पानीका धाराहरु, कुवा आदि संरक्षण गर्ने, सफा गर्ने, पानी भण्डारण गर्ने, सार्वजनिक स्थलहरुबाट निस्कने तरलरपानीजन्य र ठोस फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने, कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई व्यवस्थापन गर्ने र जलवायुको संकटासन्नता अवस्थाबाट जोगिने आदि। दिसाजन्य लेदोको उचित व्यवस्थापन गर्ने र खेतबारीमा किटनासक विधधिको प्रयोग लाई निरुत्साहित गर्ने, यदि प्रयोग गर्नु परेमा खानेपानीका मुहानमा किटनासक विसदिबिषादीको संक्रमण बाट जोगाउने, बन जंगलहरुमा जथाभावी डडेलो लगाउने कुरालाई निरूत्साहित गर्ने।

२. अपेक्षित व्यवहार, व्यवहार विश्लेषण, सञ्चारको उद्देश्य र मुख्य सन्देशका विषयवस्तुहरु

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

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
 अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

२०६९

२.१.१ व्यवहार विश्लेषण

सङ्बन्धी तत्व

उपलब्धता

- बानी पर्याप्त मात्रामा र सजिलै उपलब्ध छ,
- चर्पी सफाइका सामग्री जस्तै हर्पिक, फिनाइल, ब्रुस, पानी राख्ने बाल्टीन, जग आदि नजिकै बजारमा उपलब्ध छ, महिला उद्यमीहरूले सरसफाईसंग सम्बन्धित सामग्रीहरू माग अनुसार घरघरमा लगेर पनि विक्री वितरण गर्छन्,
- चर्पीको खाडल भरिएमा खाली गर्ने व्यक्तिहरू परम्परागत पेसामा आधारित जातीय समुहका व्यक्तिहरू गाउँमै उपलब्ध भएपनि उनीहरूलाई पेसागत सुरक्षा र जोखिमबाट बच्नका लागि तालिमको व्यवस्था गर्नु पर्ने देखिन्छ नपाएको खण्डमा सदरमुकामबाट तालिम प्राप्त प्राविधिक बोलाउन सकिन्छ र मेसिन पनि बजार वा सदरमुकामबाट लिन सकिन्छ ।

मानसीक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा:

- घरमा उपलब्ध सफा चर्पी प्रयोग गर्न पाएकोमा गर्व लागेको छ ।
- आफ्नो घरको चर्पी फोहोर छ भने पाहुनाहरू, इष्टमित्रहरू वा अन्य मान्यजनहरूले प्रयोग गर्दा घरका परिवारलाई असहज वा लाज हुन्छ ।

बाधक तत्व

भूमिका तथा जिम्मेवारी सम्बन्धी:

- 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 नीति नियम :

- चर्पीको प्रयोग तथा सरसफाई गर्ने भनेको व्यक्तिगत कुरा हो र यो सामाजिक विषय होईन किनभने यसले अरुलाई केही असर गर्दैन भन्ने धारणा ।

सञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.बा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

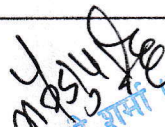
२०८१

- महिनावारी भएको बेलामा महिला तथा किशोरिहरूलाई घरको चर्पी प्रयोग गर्न बाट बन्चित गर्ने गरेको, यो सामाजिक नियम विशेष गरि धामिभाँकिको घरमा अझै कठोर रहेको छ ।
- प्रयोग गर्न पाउने घरहरूमा पनि सरसफाईको लागि छुट्टै भाँडामा पनि लिएर जानुपर्ने सामाजिक नियम छ, संयुक्त परिवारबाट छुट्टिएर फरक घर बनाएपनि ३ देखि ४ परिवार सम्मले एउटै चर्पी साझा रूपमा प्रयोग गर्ने अभ्यास रहेको ।

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

सञ्चित समूह: चर्पी प्रयोग गर्ने परिवारका सबै व्यक्तिहरू वा सबै प्रयोगकर्ताहरू, घरका अभिभावक आदि

सञ्चारको उद्देश्य	सन्देशमा समेटिनु पर्ने प्रमुख विषयहरू
सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले	
चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी प्रत्येक प्रयोगकर्ता कै हो भन्ने महशुस गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> • चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी प्रत्येक प्रयोगकर्ताकै हो । • आफ्नो फोहोर आफैले सफा गरेर निस्कनु सबैको नैतिक जिम्मेवारी र अनुशासन पनि हो । • चर्पीमा गएपछि आफ्नो फोहोर आफै सफा गरौं, उदाहरणीय बनौं ।
चर्पीलाई स्वस्थकर राख्नका लागि, प्रयोग गर्दा र गरिसकेपछि, के के बानी अपनाउनुपर्छ भन्नेबारे बाह्य पाउनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> • “प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिवार्य रूपमा पानीले बगाउनुहोस्”। • चर्पी सधैं स्वस्थकर राख्न अन्य बानी व्यवहार पनि अपनाउनुहोस् । • चर्पी नियमित (हप्ताको एक पटक) सफा गर्ने केमिकल तथा अन्य स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीले सफा गर्नुहोस् । • चर्पी जाँदा प्रयोग गर्ने छुट्टै चप्पल राख्नुहोस् । • सबैले दिसा पिसाब प्यानको बाहिर वरीपरी होइन प्यान भित्र नै गर्नुहोस्, यदि बाहिर परेमा पानीले तुरुन्त सफा गर्नुहोस्, । • घरको चर्पी घरका सदस्यहरूलाई कुनै पनि सर्तमा प्रयोग गर्न बाट रोक नलगाउने,
स्वस्थकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्	<p>स्वस्थकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • चर्पीको मुख: चर्पीमा गरिएको दिसा फर्केर फेरी चर्पीको मुखमा नआउने । (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुईँ, भित्ताहरू र बाहिर खाडलको वरीपरी कतै दिसापिसाबका दागहरू नभएको अवस्था)



 अञ्जु कुमार शर्मा (पाण्डे)

 अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

	<ul style="list-style-type: none"> ● आँखाले हेर्दा सफा : चर्पी भित्र र बाहिर हेर्दा सफा देखिने (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुईँ भित्ताहरुमा दिसाका दागहरु, अत्य कागज, काठदुङ्गा तथा घाँस जस्ता फोहोर मैला नदेखिनुका साथै चर्पीको खाडल वरीपरी र चर्पीबाट खाडलमा दिसा जाने पाइपबाट दिसा बाहिर नचुहेको अवस्था) ● नाकमा दुर्गन्ध नहुने : नाकमा दुर्गन्ध नआउने खालको चर्पी हुनु पर्छ । (दिसा पिसाब, सुर्तिजन्य तथा मादक पदार्थको कडा दुर्गन्ध नआउने) ● मन आनन्दित हुने : चर्पी प्रयोग गर्दा मनमा आनन्द, सुरक्षित र दुष्क महशुस हुने (सुरक्षाका लागि ढोका तथा भित्रबाट छेस्कनी राम्रोसित लाग्ने भएको)
<p>फोहोर चर्पीको बेफाईदा बारे थाहा पाउनेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● चर्पी बनाएर कतै भन खतरा त निम्त्याएनौं ? भनै असुरक्षित भयौं की ? ● टाढाको फोहोरलाई घर नजिक ल्याएका छौं यदि चर्पी स्वस्थकर राखेनौं भने अब हामी भनै असुरक्षित हुनेछौं । घर नजिकको फोहोर चर्पीबाट भिँगा र पशुपक्षिलाई दिसा हाम्रो खाना सम्म ओसारन सजिलो हुनेछ । दिसा मुखमा पर्ने संभावना बढ्नेछ ।
<p>निश्चित समयको अन्तरालमा चर्पी सफा गर्ने योजना बनाउनेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● परिवारमा चर्पी सफा गर्ने योजना बनाउनुहोस्: ● कम्तीमा हप्ताको एक चोटी नियमित रुपमा हर्षिक, फिनोइल वा स्थानिय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तै: नुन जस्ता सामग्री प्रयोग गरी चर्पीको सम्पूर्ण भागलाई सफा गर्नुहोस् आफू, परिवार र छिमेकीलाई समेत स्वस्थ बनाउनुहोस् ● चर्पी स्वस्थकर होस् , चर्पी जाँदा घिन होइन आनन्द आवोस्, चर्पी प्रयोग गर्नेहरुले चर्पीको र सफा गर्ने व्यक्तिको प्रशंसा गरुन् ।
<p>समाजमा सम्मानित र प्रशंसनिय बन्नका लागि आफ्नो घरको चर्पी सफा राख्न जागरुक हुनेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो घरको चर्पीलाई स्वस्थकर प्रयोग गर्नुस आफ्नो समुदायमा अरु व्यक्तिहरु सरह सम्मानित र प्रशंसनिय बन्नुहोस् र अरुलाई पनि चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गर्न हौसला दिनुहोस् ।

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,) साबुनपानीले हात धुने ।

२.२.१ व्यवहार विश्लेषण

सहयोगी तत्व

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
आ.वा. अध्यक्ष

उपलब्धता:

- स्थानिय स्तरमा नै किन्ने सकिने मुल्यमा साबुन पाईन्छ ।
- सबै घरमा हात धुनको लागि पानी उपलब्ध छ ।

मानसिक, भौतिक र सामाजिक उत्प्रेरणा:

- साबुनपानीले हात धुँदा आफुलाई सफा, हल्का र मनमा आनन्द महशुस हुन्छ ।
- साबुनपानीले धुँदा हातमा गन्ध आउँदैन, घिन लाग्दैन र फोहोर खाइदैन (घृणा) ।
- 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 ।

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:

- पानीले मात्रै धोए पनि हात सफा हुन्छ भन्ने धारणा तथा विश्वास हुनु । वा सहि तरिकाले साबुन पानीले कसरि धुने भन्ने ज्ञानको कमी हुनु, हातमा आँखाले देखिने फोहोर वा कडा गन्ध आउने भएपछि मात्रै हात फोहोर भएको महशुस गर्ने तर नदेखिए सफा छ भन्ने विश्वास हुन ।
- भाडापखाला, रुघाखोकी, निमोनिया र ज्वरो जस्ता धेरैजसो पटक पटक लागी रहने रोगहरु सरसफाइको कमी भन्दा पनि मौसम फेरिदा, बढी गर्मी, नयाँ दाँत आउँदा, धेरै खाएर र नयाँ अन्न खाँदा लाग्छ भन्ने विश्वास छ ।

सामाजिक र पारिवारीक सहयोग :

- आर्थिक रुपमा कमजोर परिवारमा साबुन प्रयोग गर्दा पैसा धेरै खर्च हुने डरले साबुनको नियमित प्रयोग नगर्ने ।
- दैनिक क्रियाकलाप भित्र शरीर नुहाउने, कपडा धुने, कपाल कोर्ने दाँत माभने जस्ता कुराहरु दिनमा एक पटक गरे पुग्ने बानी भएको तर जोखिम पुर्ण सबै अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने कुरालाई प्राथमिकतामा राखेको पाइदैन ।
- परिवार तथा छरछिमेकका अन्य व्यक्तिहरुले समेत पनि फोहोर कपडा, शारीरिक सरसफाइ र विशेष गरी सिन्दुर पोते टिका जस्ता श्रृंगार गर्ने जस्ता क्रियाकलामा चासो राख्छन् यदि गरेन भने कुरा काट्ने र गाली पनि गर्ने गर्छन तर जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने कुरालाई चासो राखिदैन ।

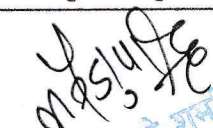
मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

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

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

सञ्चारको उद्देश्यहरु सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चात सहभागीहरुले	सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरु
<p>हेर्दा फोहोर नदेखिने र नगनाउने हात पनि वास्तवमा फोहोर हुन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन्</p>	<p>हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फोहोर हुन्छन्, ती फोहोरमा आँखाले नदेखिने किटाणु हुन्छन् । यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ ।</p> <p>तपाईंलाई थाहा छ ?</p> <p>१ ग्राम दिसामा कति किटाणु हुन्छन् ? करोडौं किटाणु हुन्छ तर हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं ।</p> <p>किटाणुहरु पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।</p> <p>हाम्रो हातको औंला देखि कृहिना सम्म २० लाख देखि १ करोड सम्म किटाणुहरु हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर सम्म हुन सक्छ, यी किटाणुहरु ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरु साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।</p>
<p>हात सफा राख्नलाई साबुननै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र पर्याप्त हुँदैन भन्ने कुरा महशुस गर्नेछन्</p>	<p>हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र पर्याप्त हुँदैन ।</p> <p>यसलाई तपाईंले केहि अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सेतो वस्तुमा अभ्यास: तपाईं आफ्नो हात हेर्दा कालो मैलो नदेखे पनि त्यहि हातले जब पकाएको (उसिनेको) अण्डाको बोक्रा फालेर अण्डालाई समात्नुहोस् अथवा मुला तथा 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 ती वस्तुहरु समात्नुहोस्, फोहोर देखिदैन । त्यसपछि तपाईंलाई विश्वास हुनेछ कि हातको फोहोर राम्ररी सफा गर्नका लागि साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन । ● 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 ती तिनै गिलासको पानीलाई हेरेर तुलना गर्नुहोस् कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ? पक्कै पनि


 मञ्जु कुमार शर्मा (पाण्डे)
 वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

	<p>साबुन सहितको पानीको गिलासमा बढी फोहोर देखिन्छ । त्यसपछि तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ कि साबुनले नै हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न सक्छ, पानीले मात्र धोयो भने धेरै फोहोर हातमा नै रहन्छ ।</p>
<p>साबुनपानीले हात धुनेपनि ६ जोखिम पूर्ण अवस्था बारे थाहा पाउनेछन् । यसमा पनि खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पनि साबुनपानीले हात धुनु महत्वपूर्ण हो भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् ।</p>	<p>साबुनपानीले हात धुनेपनि ६ जोखिम पूर्ण अवस्था:</p> <p>अधिको जोखिमपूर्ण अवस्था: खाना तयार गर्नु अघि, खाना खानु र अरुलाई खुवाउनु अघि पछिको जोखिमपूर्ण अवस्था: चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि</p> <ul style="list-style-type: none"> • यी जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले नङ तथा औलाको कुना काप्चा सफा हुने गरी मिचिमिची हात धोऔं • 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 साबुनपानीले हात धुन उचितकै महत्वपूर्ण छ त्यसैले यी अघिका जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनले हात धुन विशेष ध्यान दिऔं । • परिवारका लागि खाना तयार गर्ने, खाने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफू मात्र होइन परिवारकै स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ त्यसैले आवश्यक परेको बेलामा सजिलै हात धुन सकिने पायक पन(चर्पीबाट १० मिटरको दुरी भित्रमा) ठाउँमा हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण गरी जोखिमपूर्ण अवस्थामा सधैं साबुनपानी प्रयोग गरौं । चर्पीबाट १० मिटरको दुरी भित्रमा भन्नुको अर्थ त्यति दुरीभित्रको वस्तु तथा सामान आँखा अगाडीनै देखिन्छ र प्रयोग गर्न उत्साहित भइन्छ भन्ने हो ।
<p>आत्म सन्तुष्टि, ढुक्क र आफुलाई हल्का महशुस गर्नका लागि साबुनपानीले हात धुन चाहनेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • कतै तपाईं आफ्नो बच्चा लगायत परिवारलाई खाना सँगै दिसा लगायत अन्य फोहोर त खुवाउनु भएको छैन ? • सम्भन्नुहोस्, खाना बनाउनु अघि, आफुले खानु र अरुलाई खुवाउनु अघि सधैं साबुनपानीले हात धुनुहोस्, आत्म सन्तुष्टि, ढुक्क र आफुलाई हल्का महशुस गर्नुहुनेछ ।
<p>साबुन पानी र भाडापखाला जस्ता सरुवा रोगको सम्बन्धका बारेमा थाहा पाउनेछन्</p>	<p>६ जोखिमपूर्ण 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>हात साबुनपानीले धोयो भने मात्रै पनि यी तलका फाईदाहरु हुन्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ४४ प्रतिशत भाडा पखाला तथा यस्तै अन्य सरुवा रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ

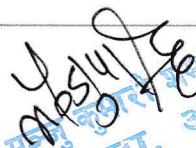
मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.जा. अध्यक्ष

	<ul style="list-style-type: none"> ● हात साबुन पानीले धोयो भने मात्रै पनि बच्चाहरुलाई भाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु करीब ५० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ । ● पेटमा पर्ने जुकाको संक्रमण - इन्फेक्सन) उल्लेख्य रुपमा कम गर्न सक्छ । ● ५० प्रतिशत श्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या कम गर्न सक्छ ।
<p>परिवार वा छिमेकमा एक बर्काको स्वस्थकर बानी व्यवहार विशेष गरी साबुनपानीले हात धुने बानी बारे चासो राख्नु जरुरी छ भन्ने कुरा महशुस गर्नेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● एक जनाको मात्र हात फोहोर भयो भने पनि (विशेष गरी खाना पकाउने र खान खुवाउनेको हात) परिवारका सबै सदस्य लगायत अन्य सबैलाई नकारात्म असर पर्छ । त्यसैले खाना तयार गर्नु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु व्यक्तिगत मामला मात्र नभै समाजमा सबैले चासो राख्नुपर्ने विषय हो । ● त्यसैले, परिवार र छिमेकका सबैजनालाई साबुनपानीले हात धुने बानी बसाल्न हौसला दिई असल र जिम्मेवार नागरिक बनाउनु । ● सधैं स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाई बच्चा र परिवार सबै सदस्यहरुलाई खुशी र सुखी बनाउनुहा आफू समुदायमा उदहरणीय बन्नुहोस् । ● यदि अभिभावकले सधैं जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने बानी गरेमा तपाईंको बालबच्चाहरुले स्वतः उक्त बानी तपाईंवाट सिक्छन् ।
<p>व्यक्तिगत सरसफाइमा सबै भन्दा महत्वपूर्ण क्रियाकलाप साबुनपानीले हात धुनु हो भन्ने कुरा महशुस गर्नेछन्</p>	<p>६ जोखिमपूर्ण अवस्थामा आफुले साबुनपानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई खुशी र स्वस्थ राख्ने सबै भन्दा सजिलो, भरपर्दो र सस्तो उपाय हो ।</p> <p>हात धुनु रु १ को लगानी बराबर, चर्पि बनाएर प्रयोग गर्नमा रु ३, खानेपानीमा रु ६० र</p> <p>खोपमा रु ३०० को लगानी गरे बराबर हुन आउँछ । त्यसैले परिवारलाई स्वस्थ राख्नका लागि सबै भन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय रोज्नुहोस्, जोखिम पूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।</p>

२.३. अपेक्षित व्यवहार: बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन:

हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने, हिड्न सक्ने बच्चाहरुलाई उचित तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न सघाउने र बच्चाले खुला ठाउँमा दिसा गरेमा कुनै साधन मार्फत चर्पीमा नै उक्त दिसा विसर्जन गर्नु

२.३.१ व्यवहार विश्लेषण


 महाबुब मेडिकल कोलज (पाण्डे)
 का.वा. अध्यक्ष

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू

उपलब्धता

- स्थानीय बजारमा बच्चाहरूलाई दिसा गराउन सजिलो एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै लैजान मिल्ने साधनहरू उपलब्ध छन्,
- यात्राको समयमा सजिलो हुने वेबी डाइपरहरू को सहज उपलब्धता, सामाजिक उत्प्रेरण
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्दा र बच्चाहरूलाई चर्पी प्रयोग गर्न बानी लगाउँदा समुदायका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूबाट प्रशंसा साथै बच्चालाई सबैले माया तथा प्रशंसा गर्छन्

बाधक तत्वहरू

कान्ति

- प्राय जसो समुदायका मानिसहरूले बच्चाको दिसा हानीकारक र खतरा हुँदैन भन्ने सोच राख्छन्, जब की प्राय बच्चाको दिसा पाका मान्छेको दिसा भन्दा बढी हानीकारक हुन्छ। किनभने बालबालिकाका पिसाब र दिसामा सामान्यतया तातोपना, बढी हुन्छ जसको कारण रोटाभाइरस, ई. कोलाई लगायतका रोगजनक जीवाणुहरू बढी सक्रिय हुन्छन्, जसले गम्भीर पेट दुखाइ र अन्य रोगहरू निम्त्याउन सक्ने जोखिम बढ्छ साथै बालबालिकाको प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित भएको हुँदैन, जसले गर्दा उनीहरूको दिसामा पाइने जीवाणुहरूको संक्रमण दर उच्च हुने जोखिम बढी हुन्छ।
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन उचित तरिकाले कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञानको अभाव भएको।

विश्वास :

- समुदायका मानिसहरूले आमाको दुध खाने बच्चाको दिसा कम गन्ध आउने 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।
- बच्चाहरू निर्दोस देउता सरह हुने भएकाले बच्चाको दिसा घिन मान्न हुँदैन भन्ने सोच पनि पाइन्छ। बच्चाको धेरै माया मानिन्छ, बच्चाको मायाका कारण उनिहरूको दिसा पनि घिन नमान्ने र हानिकारक हुँदैन भन्ने विश्वास भएको पाइन्छ।

सामाजिक नितिनियम :

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

२.३.२ बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशहरू

बन्धित समूह: समुदायका महिला र पुरुष, विशेष गरी पाँच वर्ष मुनीका बच्चाको आमा तथा हेरालुहरू

सञ्चारको उद्देश्यहरू	सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू
----------------------	--------------------------------------

सञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति



सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात कसरी भागीहरूले	
बच्चाको दिसा पाका मान्छेको भन्दा बढी हानीकारक हुन्छ ।	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाको दिसा बढी हानीकारक हुन्छ किन भने मान्छेको दिसामा हुने हानीकारक जिवाणुहरू जस्तै एबतजयनभल, भअयषि पाका मान्छेको भन्दा बच्चाको दिसामा बढी पाईन्छ। त्यसैले स्वस्थकर रूपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं । व्यवस्थापन गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धोऔं ।
बच्चाहरू निर्दोस वा भगवान सरह नै भए पनि दिसा सबैका लागि हानीकारक हुन्छ भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> साना बच्चाहरू निर्दोस वा भगवान सरह नै भए पनि उनिहरूको दिसा शुद्ध वा हानी नगर्ने वस्तु होइन, यो घिनलाग्दो र बच्चाहरूलाई नै बढी जोखिममा पार्नुका साथै सबैका लागि बढी नै खतरा वा हानीकारक हो । त्यसैले बच्चाको दिसा घर वरीपरीको खुला ठाउँमा होइन स्वस्थकर रूपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं ।
बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गरे समुदायमा प्रशंसनिय बन्ने महशुस गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस र समुदायमा प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूबाट प्रशंसनिय बन्नुहोस् । आफ्ना बच्चाहरूलाई चर्पि प्रयोग गर्न बानी पार्नुहोस्, तपाईंको बच्चालाई सबैले माया तथा प्रशंसा गर्नेछन् । बच्चाको दिसा जथाभावी खुला ठाउँमा फालेर आफ्नो बच्चालाई नै जोखिममा पारीरहनु भएको त छैन? बच्चाको छिटो शारिरिक वृद्धि विकास तथा राम्रो स्वास्थ्यका लागि बच्चालाई दिसा सँग सम्पर्क हुनबाट सुरक्षित राखौं, दिसा खुला ठाउँमा होइन स्वस्थकर रूपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं,
बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सामाजिक चासोको विषय हो भन्ने महशुस गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरूको जिम्मेवारी मात्रै नभै परिवारका अन्य सदस्य र समुदायको सरोकारको विषय हो । साना बच्चाहरूले 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 थाहा पाउनेछन्	<ul style="list-style-type: none"> हिडन नसक्ने बच्चाहरूको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (वाटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुनः प्रयोग गर्न नसकिने नेपकिन वा डायपर हो भने खाडल खनी उचित व्यवस्थापन गरौं ।

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

	<ul style="list-style-type: none"> ● प्लास्टिकको भाँडामा (बेबी पटमा) भएको दिसालाई सोभै चर्पीमा विसर्जन गरि सफा पानीले धोएर फेरी प्रयोग गर्ने सकिन्छ, ● हिड्न सक्ने बच्चाहरूलाई चप्पल लगाएर चर्पीमानै दिसा गर्न बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा दिसा कुनै साधन जस्तै: सावेल, कोदालोद्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौं, भुईको बाँकि दिसालाई माटोले पुरीदिनुहोस्, भुई पखाल्ने वा लिपि दिनुहोस् ।
--	---

२.४. अपेक्षित व्यवहार: महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन:

महिनावारीको बारेमा खुलेर कुरा वा छलफल गर्ने, महिनावारी भएको अवस्थामा स्वस्थकर व्यवस्थापन तथा सामग्रीहरूको नुरक्षित विसर्जन

२.४.१ व्यवहार विश्लेषण

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरू

भारीरिक 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 संक्रमण (इन्फेक्शन) हुने डर पनि नहुने हुन्छ ।

बाधक तत्वहरू

ज्ञान

- महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ वा यसको प्राकृतिक प्रक्रिया के हो भन्ने ज्ञानको अभाव (पुरुष तथा महिलाहरू, किशोरी तथा किशोरहरूमा) ।
- महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे पर्याप्त ज्ञानको अभाव ।
- महिनावारी हुँदा अपाङ्गता भएका महिलाहरूले भोग्नु परेका समस्याबारे कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी कम हुनु तथा कम प्राथमिकतामा दिनु ।

विश्वास

- महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध र खराब वा हानीकारक हुने भएकोले महिनावारीको बेला महिला अशुद्ध हुन्छ भन्ने धेरै को विश्वास रहेको पाइन्छ ।

मन्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

मानसीक र मनोवैज्ञानीक उत्प्रेरणा:

- अधिकांस महिलाहरुमा महिनावारी लाज हुने, आत्मग्लानी हुने र घिन लाग्ने विषय हो भन्ने धारणा छ। अधिकांस महिलाहरुमा महिनावारी भएको बेलामा घरभित्र पसेमा अथवा पानी तथा खानाहरु छोएमा भगवान रिसाउछन् र श्राप दिन्छन्, परिवारका सदस्य, गाईबस्तु विरामी पर्छन् भन्ने धारणा रहेको छ।
- केहि व्यक्तिहरुमा महिनावारी प्राकृतिक चक्र हो भन्ने विश्वास छ तर उनीहरु सामाजिक दबावको कारणले गर्दा छाउपडी अभ्यासलाई तोड्न सकिरहेका छैनन्।

सामाजिक सहयोग (जिम्मेवारी र निर्णय)

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

धारणा र मनोवृत्ति

- सामान्य अवस्थामा महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ वा सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको अनावश्यक खर्च मात्रै हो भन्ने धारणा छ, किनकी महिनावारीमा फोहोर हुने हुँदा यसलाई 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 हुक्क हुने तथा अंग संक्रमण (इनफेक्शन) हुने डर पनि नहुने हुन्छ।

उपलब्धता तथा पहुच :

- सरकारी विद्यालयमा निशुल्क सेनेटरी प्याडहरु उपलब्ध छन्, पालिका र वडा कार्यालयमा सन्चालित अपाङ्गता सहायता कक्ष मा अपाङ्गता भएका महिलाहरुलाई प्याड उपलब्ध गराइन्छ।
- स्थानीया बजारमा विभिन्न प्रकारका सेनेटरी प्याडहरु उपलब्ध छन् भने महिला उद्यमीहरुले पनि माग अनुसार घर घर सम्म पुर्याउछन्।
- जिल्ला सदरमुकाममा स्थानीय सामाग्रीहरु प्रयोग गरेर सेनेटरी प्याडको उत्पादन गरिन्छ।

२.४.२ महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा मुख्य सन्देशहरु

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.बा. अध्यक्ष

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

सञ्चारको उद्देश्यहरु	सन्देशले समेटनु पर्ने मुख्य विषयहरु
<p>महिनावारी के हो र कबरी हुन्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● महिनावारी महिलाहरुमा हुने सामान्य शारीरिक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरुलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) समर्थ र 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 सामान्यतया ११ देखि १६ वर्षमा शुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ । <p>मासिक चक्र प्रकृया :</p> <ol style="list-style-type: none"> १. गर्भाशय फलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशय सँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ । यो पहिलो पटक किशोरीहरुमा करिब ८ देखि १६ वर्ष सम्म शुरु हुन्छ २. गर्भाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रम सँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन रतह मोटो बन्दै जान्छ ३. फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइन र तह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यदि यही क्रममा अण्डा निसेचन भयो (अर्थात् महिला गर्भवती भइन्छ) भने यो रगतको तह बच्चाको लागि उपयुक्त घर हुन्छ र रगत गर्भको बच्चाको पोषण हुन्छ त्यसैले र महिनावारी रोकिन्छ ४. यदि अण्डा निसेचन भएन (अर्थात् महिला गर्भवती भइनन्) भने यो रगतको तह रगतको थोपाको रुपमा परिणत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ ।
<p>महिनावारीको बेला बग्ने रगत हानिकारक होइन हो र यदि पाठेघरमा बच्चा रह्यो भने यही रगत बाट पोषित हुन्छन भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● महिनावारीको बेला बग्ने रगत खराब वा हानिकारक रगत होइन, महिनावारीले महिलालाई अशुद्ध बनाउने होइन की मानव जीवन प्रदान गर्न (बच्चा जन्माउन) योग्य बनाउँछ, । यो प्रकृतीले (देउताले) महिलालाई दिएको उपहार हो , श्राप होइन । महिला महिनावारी नभए सन्सारमा मानवको कल्पना पनि गर्न सकिदैन । ● महिलाको शरिरमा हुने पाठेघरले बच्चालाई पालन पोषण गर्ने, तयारी गर्ने क्रममा पाठेघरमा रगतको तह बन्छ । यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भइ बच्चा बस्यो भने यहि रगतबाट पाठेघरमा बच्चा पोषित हुन्छ वा हुर्कन्छ र त्यस पछि महिनावारी हुँदैन । यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भएन र बच्चा बसेन भने यहि रगत योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई महिनावारी भनिन्छ ,

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

	<p>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 ।</p>
<p>महिनावारी र मानव अधिकार</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● महिनावारी एक मानव अधिकारको मुद्दा हो, किनकि हरेक व्यक्तिले सुरक्षित र गोप्य रूपमा आफ्नो महिनावारी व्यवस्थापन गर्न, र मासिक स्वास्थ्य सेवासहित शिक्षामा पहुँच पाउनुपर्छ । ● महिनावारीका सामग्री, सरसफाइ, र जानकारीको पहुँच नदिनु लैंगिक असमानतालाई बढावा दिनु हो र सम्मान, स्वास्थ्य, र शिक्षाको आधारभूत मानव अधिकारको उल्लंघन हो । ● प्रजनन स्वास्थ्यको सुनिश्चिताताले लैंगिक समानता हासिल गर्न सकारात्मक भूमिका खेल्छ, किनकि यसले समाजमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुने, विद्यालय जान, काम गर्न, र सामुदायिक जीवनमा संलग्न हुने अवसरमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । ● महिनावारीलाई मानव अधिकारको सबालका रूपमा मान्यता दिनु भनेको महिनावारीसंग जोडिएका सामाजिक कलंक, अन्धविश्वास, र भेदभावलाई चुनौती दिनु हो। यसले महिनावारीलाई सम्मानित बनाउँछ ।
<p>महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड वा नयाँ र सफा कपडा प्रयोग गर्नु पैसाको बचत गरे जस्तै हो ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सामान्य अवस्थामा महिनावारी हुँदा सेनेटरी प्याड किन्नु वा नयाँ र 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 संक्रमण (इन्फेक्शन) हुने संभावना हुन्छ । यदि संक्रमण (इन्फेक्शन) भयो भने प्याड तथा नयाँ वा सफा कपडाको मुल्यको तुलनामा हजारौं गुणा बढी पैसा खर्च हुन सक्छ ।
<p>महिनावारी लाज मान्नु पर्ने, आत्मा ग्लानी हुने, र घृणारहेलारअलग गर्नु पर्ने विषय होइन भन्ने महशुस गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गर्वको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्मग्लानी हुने कुरा होइन किनकी महिनावारी हुनु भनेको महिलाहरुलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) योग्य भएको संकेत हो, त्यसैले महिनावारीका बेला अछुत वा अपहेलना होइन स्वस्थकर व्यवस्थापन गरी सम्मान र उत्सवका रूपमा स्विकार गरौं, महिलाहरुको (आमा, श्रीमती र छोरी) प्रजनन स्वास्थ्य रक्षा गरी स्वस्थ भावी सन्ततीको प्रतिक्षा गरौं । स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं । ● नेपालको कानुनले छाउपडी प्रथा लाई अपराध मान्छ, सर्वोच्च अदालतले छाउपडी प्रथालाई गैरकानुनी ठहर गरिसकेको छ भने यो सबन्धि कानुनपनि निर्माण भईसकेको छ । जुन कानुन अनुसार, कसैले पनि महिलालाई छाउपडी प्रथा पालन गर्न बाध्य गराएमा तीन महिना जेल सजाय वा रु. ३,००० जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था गरिएको छ । तैपनि यो कुरा व्यवहारिक रूपमा लागु हुन सकिरहेको छैन ।

मन्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

<p>महिलाहरुमा हुने महिनावारीले परिवार र समुदायका अन्य सदस्य र पुरुषहरुसँग पनि सरोकार राख्दछ। त्यसैले यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन सबैको साझा सामाजिक विषय हो भन्ने धारणा राख्नेछन्। सामाजिक सहयोग (जिम्मेवारी निर्णय)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्यले परिवार र समुदायका अन्य सदस्य र पुरुषहरुसँग पनि उत्तिकै सरोकार राख्दछ, त्यस्तै यसको स्वस्थकर व्यवस्थापनले वातावरणीय स्वच्छतासँग पनि सम्बन्ध राख्ने भएकाले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुको साझा सामाजिक जिम्मेवारी हो। त्यसैले महिनावारी भएका महिलालाई परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुले स्वस्थकर व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं र महिनावारीका बारेमा सामाजिक कुरिती, अन्धविश्वास हटाई वास्तविकता र स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं। ● महिनावारी हुँदा अपाङ्गता भएका महिलाहरुले भोग्नु परेका समस्याबारे कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा घरपरिवारको सदस्यहरुले विशेष गरी निजहरुका हेरालुले जानकारी राखौं र व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं।
<p>महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री कसरी बनाउने, प्रयोग गर्ने, भण्डारण गर्ने र विसर्जन गर्ने बारे थाहा पाउनेछन्</p>	<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 फेरि प्रयोग गर्ने हो भने यो चरणहरु अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ।</p> <ol style="list-style-type: none"> १) प्रयोग गरिएको कपडा साबुन पानीले राम्रोसँग धुने। २) घाम लागेको ठाउँमा राम्ररी कपडा सुकाउने तर भुईँमा र भाडी माथि नराख्ने। ३) पुनः प्रयोग नगर्ने समयसम्म सफा कपडाको भोलापाना राखेर सफा र सुख्खा ठाउँमा राख्ने (ओसिलो हुने ठाउँ, कुना वा फोहोर कपडा वा सामानसँग नराख्ने) ४) गुप्ताङ्ग सफा पानीले नियमित धुने, धोए पछि सफा कपडा प्रयोग गर्ने। ५) हरेक पटक गुप्ताङ्ग सफा गरेपछि र सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धुने। <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>

मजुमदारसिनी (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

<p>१) एक फिट गहिरो र आधा फिट चौडा भएको खाल्डो खन्ने ।</p> <p>२) खाल्डो पानीको श्रोत भन्दा कमिमा ७ पाइलारमिटर टाढा हुनुपर्छ ।</p> <p>३) खाल्डो अलिकति उठेको जमिनमा हुनुपर्छ, पानी परेको बेला खाल्डोको वरिपरी पानी जम्मा हुन नसकोस् ।</p> <p>४) खाल्डो राम्रोसंग घाम लाग्ने ठाउँमा हुनुपर्छ जसले गर्दा फोहोर गल्न सजिलो हुन्छ ।</p> <p>५) खाल्डोमा सामग्री फालेपछि माथिबाट माटोले पुरीदिने । यदि यसमा गोबर वा अन्य फासपात सँगै राखेर पुर्यो भने राम्रो सँग कृहिए पछि यसलाई मलको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p>
--

२.५ अपेक्षित व्यवहार: खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग :

पानी राख्ने भाँडाहरु सफा हुनुका साथै छोपेर राख्ने, खानेपानीलाई शुद्धिकरण गरेर जस्तै: उमालेर, कोलाईडल सिल्वर तथा सेरामिक क्याण्डल भएको फिल्टर प्रयोग गरेर मात्र पिउन । सधैं पिउने पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरुको सही प्रयोग गर्ने ।

२.५.१ व्यवहार विश्लेषण:

एस एन भी नेपाल र स्थानीय सरकारहरु मिलेर बिक्रम संवत् २०८० भाद्र देखि आश्विन सम्म दैलेख र सर्लाहीका चारवटा गाउँपालिकामा व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धी एक रचनात्मक अनुसन्धान गरिएको थियो । लन्डन स्कुल अफ हाइजिन एंड ट्रपिकल मेडिसिनले विकास गरेको ब्रह्मजबखष्यगच ऋभलतचभम म्भकणल (ब्रह्म) ब्रजउचयवअज मा आधारित उक्त अनुसन्धान विधिको प्रयोग गरी करिब २०० जना व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गरिएको थियो । उक्त अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाहरुलाई आधारमानी घरायसी स्तरमा पानी शुद्धिकरण सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तनका सन्देशहरु परिमार्जन तथा अद्यावधिक गरिएको छ ।

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

उपलब्धता

- प्राय जसो समुदायमा खानेपानीको उपलब्धता छ । नियमित स्रोत सँगै बैकल्पिक स्रोतको पनि उपलब्धता छ ।,
- पानीको सुरक्षित प्रयोगको फाइदाबारे थाहा छ ।
- पानी शुद्धिकरणको लागि अन्य विधि भन्दा क्याण्डल फिल्टर प्रयोग कर्ताहरुको संख्या बढी छ ।

मनुजु शर्मा (पाण्डे)
का.बा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- घरायासी स्तरमा पिउने पानी शुद्धीकरण गर्ने उपकरणहरू जस्तै सेरामिक क्यान्डल फिल्टर/विद्युतीय पानी उमाल्ने भाडा स्थानीय बजारहरूमा उपलब्ध छन् ।
- प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य सेवा केन्द्र (हेल्थपोष्टहरू) उपलब्ध छन् ।

मानसीक, भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा:

- खानेपानीको मुहानदेखि धारासम्म आइपुग्दा जैविक, भौतिक तथा रसायनिक कारणहरूले साथै हाम्रा असुरक्षित बानि व्यवहारका कारणहरूले पानी असुरक्षित हुने गर्दछ, त्यसैगरी खानेपानीको भाँडो खुला राख्नु भने घुला, फोहोर, भिँगा तथा मुसा समेत पर्ने भएकोले पानी प्रदुषित हुनुको साथै पानी पिउन घिन वा घृणा लाग्छ, ।
- फिल्टर गरेको पानी हेर्दा सफा हुने र पानीको स्वाद नबदलिने भएकोले पानी पिउँदा सन्तुष्ट वा दुक्क हुन सकिन्छ, त्यसैगरी फिल्टरबाट पानी शुद्धीकरण गर्दा समय कम खर्च हुने, बृद्धबृद्धा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा बालबालिकाहरूलाई आफै पानी भिकेर पिउन तुलनात्मक रूपमा सहज हुने भएको हुनाले गाउँघरमा महिलाहरूको कार्यबोभ केहि कम हुने गरेको छ ।
- घरका पाका मान्छेहरूले खानेपानीलाई सुरक्षित तरिकाले राख्ने र शुद्धीकरण गरेर खाने गरेमा अरु साना बच्चाहरूले पनि सिक्ने र समुदायमा सबैले गरे भने समुदायीक रित नै बस्न गइ स्वास्थ्यमा सुधार तथा प्रतिष्ठा बढ्ने हुन्छ ।
- मानिसहरूको सोचाइ अनुसार भविष्यमा धेरै मानिसहरूले पानी शुद्धीकरणको विधिहरू अपनाउने छन्, किनभने पहिलेको भन्दा शिक्षाको स्तर बढेको छ, साथै जलवायु परिवर्तनको असरहरूले ले गर्दा पानीका नियमित स्रोतहरू घट्दो क्रममा छन्, जसले गर्दा वैकल्पिक स्रोतहरू (पोखरी, खोला नाला आदि)बाट पानी संकलन गर्नु पर्ने आवश्यकता आउन सक्छ, जुन पानी सुद्धीकरण गरेर मात्र पिउन पर्छ ।
- एक अर्काको देखासिखीबाट पनि पानी शुद्धीकरणका विधिहरू खासगरी फिल्टर प्रयोग बढ्दै जाने अनुमान पनि गरिएको छ ।

बाधक तत्वहरू

विश्वास:

- चट्टान भित्र बाट आएको मुलको पानी सफा हुन्छ, स्वादिलो हुन्छ जुन पानीलाई सुद्धीकरण गर्न आवश्यक हुँदैन भन्ने विश्वास छ, साथै भण्डारण गरेर राखिएको बासी पानी पिउनु हुँदैन ताजा पानी पिउनु पर्छ, तथा बग्ने पानी सुरक्षित नै हुन्छ साथै तामाको गाग्रीमा पानी राखेर पिउदा शुद्धीकरण गर्नु पर्दैन तर त्यो पानी पनि बासि पिउनु हुँदैन भन्ने विश्वास छ ।
- गर्मियाममा मुलको पानी चिसो आउने भएकाले पिउनका लागि समुदायको पहिलो छनौटमा पर्ने गरेको छ ।

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.बा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- पानी भर्ने बेलामा हात पानीले आफैँ धोइ हालिन्छ, छुट्टै साबुन लगाएर धोइरहन आवश्यक ठान्दैनन्, यसको अर्थ हात सफा गर्न पानी मात्रै पर्याप्त 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 रोगहरु खानेपानी फोहोर भएको कारणले भन्दा पनि मौसम फेरिदा, बढी गम हुँदा, तथा बच्चाको नया दाँत आउँदा, धेरै खाना खाँदा, र नयाँ अन्न खाँदा हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- पानी कपडाले छान्यो भने पनि फोहोर मैला छानिएर शुद्ध हुन्छ भन्ने विश्वास छ । तर त्यो कपडानै कत्तिको सफा छ, र त्यो बेलाबेलामा सफा गर्नु वा फेर्नु पर्छ भन्ने ज्ञानको कमि छ ।

ज्ञान:

- आफुहरुले खानेपानीको लागि प्रयोग गरीरहेको प्राथमिक तथा बैकल्पिक श्रोतको पानीको गुणस्तर बारे अनभिज्ञ छन् ।
- असुरक्षित पानी र भाडापखाला रोगको सम्बन्ध बारे ज्ञानको कमि छ ।
- पानी उमाल्ने कुरामा ज्ञानको अन्तर छ जस्तै पानी तताएर पिउने, यदि बढी तातो भयो भने चिसो पानी मिसाएर पिउने ।
- फिल्टर कतिसमयमा कसरि सफा गर्ने भन्ने ज्ञान को कमि, फिल्टर को क्यान्डल साबुन पानीले सफा गर्ने र महिनौ दिन सम्म क्यान्डल सफा नगर्ने र वर्षौ सम्म पनि क्यान्डल नफेर्ने बानी छ ।
- नया फिल्टर जोड्ने, क्यान्डल फेर्ने कुरामा ज्ञानको कमि देखिएको छ, धेरै घरहरुमा फिल्टर खरिद गरेको तर नजोडी राखेको देखिएको छ ।

भूमिका तथा जिम्मेवारी:

लैंगिक भूमिका :

- पिउने पानी व्यवस्थापन सबन्धि सम्पूर्ण जिम्मेवारी महिलाहरुको हो भन्ने धारणा छ तर प्रविधि संग जोडिएका जिम्मेवारीहरु जस्तै फिल्टर किनेर ल्याउने, जोड्ने, क्यान्डल फेर्ने पुरुषको हो भन्ने धारणा रहेको छ ।
- दैलेखमा पुरुषहरु वैदेशिक रोजगारी तथा शिक्षाको लागि गाउँबाट टाढा जाने क्रम उच्च रहेको छ जसले घरायशी काममा महिलाहरुकै संलग्नता छ ।

मन्जु कुमारी शर्मा (पाउरो)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

अपाङ्गता

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पानी सम्बन्धि क्रियाकलापमा (संकलन, भण्डारण, र पिउने चरणमा) भाग लिन चाहेको भए पनि अपाङ्गता-मैत्री भौतिक संरचना पहुँच युक्त नहुनु, घरायसी वातावरण अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहज नहुनु र उनीहरू सम्मानित नभएको कारणले उनीहरूको संलग्नता न्यून रहेको छ ।
- सहयोगी सामग्रीहरूको अभाव जस्तै ह्वीलचेयर, सेतो लट्टी, डोरी, प्रयोग गर्न सजिलो हुने खालका पानी शुद्धीकरणका विधिहरू जस्तै क्यान्डल फिल्टर, पानी उमाल्ने विद्युतीय भाँडा उपलब्ध नहुनु, भए पनि सजिलो तथा पहुँच योग्य ठाउँमा उपलब्ध नहुनु, जसका कारण आफै पानी संकलन, भण्डारण, शुद्धीकरण तथा आफुले चाहेको बेलामा सुरक्षित पिउने पानी प्राप्त गर्न कठिनाई हुने गरेको छ । यी सबै कामको लागि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले परिवारका सदस्यमा निर्भर हुनु पर्ने अवस्था रहेको छ ।

जलवायु परिवर्तनको असर :

- महाबु गाउँपालिकाका अधिकांश पानीका मुलहरूमा पानीको बहाव घट्दै गईरहेको छ, सुक्खा मौसममा नियमित श्रोतबाट पानी कम आएपछि मानिसहरू बैकल्पिक श्रोतहरूबाट पानी संकलन गर्ने गर्दछन् । यस्ता श्रोतको पानीको गुणस्तर जाँच गरिएको हुँदैन । जलवायु परिवर्तनको असरले पहिरो, बाढी, अनि खडेरीको जोखिम भन्नु बढेको र त्यसको प्रत्यक्ष असर खानेपानीमा परेको छ । नियमित रूपमा खानेपानी शुद्धीकरण गर्ने व्यवहार परिवर्तनले पनि यस्तो असर कम गर्न मद्दत गर्छ ।

धारणार मनोभाव :

- जब मान्छे विरामी हुन्छ वा अत्यन्त चिसो मौसम हुन्छ त्यति बेला मात्रै पानी तताएर पिउने । यसको अर्थ पानी शुद्धीकरण गर्नु रोगको रोकथामका लागि भन्दा पनि रोग लागे पछि सञ्चो गर्ने औषधी हो भन्ने धारणा छ ।
- मुहानको पानी पिउनलाई राम्रो हुन्छ, त्यो पानी गर्मिमा चिसो र जाडोमा तातो आउछ, त्यसैगरी मुलबाट कल कल बगेको पानी पिउदा शरीरलाई उर्जा प्राप्त हुन्छ, शरीर फुर्तिलो हुन्छ ।
- क्लोरिनेसन गरेको पानीमा गन्ध आउने भएकाले त्यो पानी पिउन मन नलाग्ने, यदि कुनै खानेपानी योजनामा ट्यांकी मै क्लोरिनेसन गरेर घर घरमा पानी पठाउने गरेको छ भनेपनि अधिकांश मानिसहरूले त्यो पानीको गन्धको कारण पिउन नचाहने ।

उपलब्धता

- महाबु गाउँपालिका विकट ग्रामिण भेगमा पानी शुद्धीकरण गर्ने फिल्टर, पानी उमाल्ने विद्युतीय भाँडा, ग्याँस, विद्युतीय चुलो तथा वाटरगार्ड सजिलै पाइने ।

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

महाराज शर्मा (पाण्डे)
अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

चक्षित समुह: समुदायका सबै महिला तथा पुरुषहरु विशेष गरी पानी भर्ने र प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरु

<p>सञ्चारको उद्देश्य</p> <p>सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले</p>	<p>सन्देशमा समेटिनु पर्ने प्रमुख विषयहरु</p>
<p>पानी हेर्दा सफा हुँदा पियनका लागी सुरक्षित हुँदैन</p>	<p>पानी हेर्दा सफा देखिएपनि त्यसमा आँखाले देख्न नसकिने धेरै प्रकारका किटाणुहरु हुन सक्छन्, जुन पानी हामीले पिएमा तत्कालै या दिर्घकालिन रुपमा हामीलाई धेरै रोगहरु लाग्न सक्छन्, यो कुराको जानकारी समुदायमा दिन हामी निम्न प्रकारका विधिहरु अपनाउनु सक्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पहिलो विधि: पानीको गुणस्तर जाँच गर्ने: पानी हेर्दा सफा हुँदा पियनका लागी सुरक्षित हुँदैन भन्ने कुराको अनुभूति दिलाउनका लागी सबै भन्दा विश्वासिलो तरिका भनेको पानीको गुणस्तर जाँच गर्नु हो, जसको लागि २ वटातरिका अपनाउन सकिन्छ, एउटा तरिका पालिकाको प्रयोगशालामा (ल्याबमा) आफ्नो पानीको नमुना पठाउने र पानीको गुणस्तर जाँच गर्ने लगाउने र अर्को भनेको पी/ए भाईल बाट पानीमा दिसा जन्य किटाणुहरु छुन् कि छैनन् भनेर पत्ता लगाउने हो । तर यो विधिले अन्य प्रदुषण र त्यसकोस्तर कति छ भनेर पत्ता लगाउदैन । ● अर्को विधि: ग्लास क्रियाकलाप मार्फत हेर्दा सफा देखिने पानी पियन लाई सुरक्षित हुँदैन भन्ने कुरा अनुभव गर्न लगाउने, त्यसका लागी २ वटा सिसाको ग्लास लिने र दुवैमा बराबर पियन पानी राख्ने, अब एउटा ग्लासमा थोरै मात्रामा नुन राख्ने र मजाले घोल्ने, त्यो पानी पियन कसैलाई पनि समस्या हुँदैन , त्यसै अर्को ग्लासमा फोहोर औला डुबाउने, कपाल डुबाउने, अलिकति थुक र यदि छ भने पसिना पनि मिसाउने र मजाले घोल्ने, अर्को पनि ति दुवै ग्लास हेर्दा उस्तै देखिनु पर्छ, अब अरुले नदेख्ने गरि दुवै ग्लासहरु को स्थान यता उता गरि बदल्नुहोस , त्यसपछि उहाहरुलाई नुन मात्र राखेको ग्लास जुन पानी पियन योग्य छ त्यो पत्ता लगाउन र पियन भन्नुहोस, कुनै पनि व्यक्ति त्यो पत्ता लगाउन र त्यो पानी पियन तयार हुने छैन, जसको आर्थ हामी आफ्नो आखाले देखेको कुरालाई मात्रै फोहोर मान्छौं, हामीले पियने पानीमा मुहन देखि मुख सम्म आइपुग्दा त्यस्ता कति धेरै फोहोर कुरा मिसिएका होलान जुन आँखाने देखिदैनन र हामी त्यो पानी लाई सुरक्षित सोचेर पियछौं ।
<p>हरेक पटक खानेपानी भर्नु भन्दा अगाडी हात साबुनपानीले धुन आवश्यक पर्छ पानीले मात्र पर्याप्त हुँदैन भन्ने विश्वास गर्नेछन् (विश्वास)</p>	<p>हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र पर्याप्त हुँदैन । यसलाई तपाईंले केहि अभ्यास गरेर प्रत्यक्ष महशुस गर्न सक्नुहुन्छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सेतो वस्तुमा अभ्यास: तपाईं आफ्नो हात हेर्दा कालो मैलो नदेखे पनि त्यहि हातले जब पकाएको (उसिनेको) अण्डाको बोक्रा फालेर अण्डालाई समात्नुहोस् अथवा मुला तथा 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


 मञ्जु कुमारी श्रेष्ठा (पाण्डे)
 का.वा. अध्यक्ष

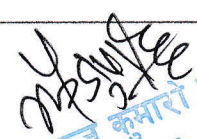
स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

	<p>वस्तुहरु समात्नुहोस, फोहोर देखिदैन । त्यसपछी तपाईंलाई विश्वास हुनेछ कि हातको फोहोर राम्ररी सफा गर्नका लागि साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • पारदर्शी गिलास र पानीको अभ्यास: पानीले मात्र हात धोएको पानी सफा सिसाको पारदर्शी एउटा गिलासमा राख्नुहोस, साबुन पानीले हात धोएको पानी अर्को गिलासमा र अन्तमा साबुनले धोएको हातलाई फेरी पानीले मात्र धोएर उक्त पानी अर्को गिलासमा राख्नुहोस र ती तिनै गिलासको पानीलाई हेरेर तुलना गर्नुहोस कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ ? एभिकभ 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 । त्यसैले पानी भर्नु भन्दा पहिला हात साबुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुहोस्
<p>हेर्दा फोहोर नदेखिने र नगनाउने हात पनि वास्तवमा फोहोर हुन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन (ज्ञान)</p>	<p>हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि वास्तवमा हातमा थुप्रै फोहोर हुन्छन्, ती 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"> • १ ग्राम दिसामा कती किटाणु हुन्छन् ? करौडो किटाणु हुन्छ जुन हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं । • किटाणुहरु पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छ । त्यसैले पानीले मात्र धोएको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ । <p>हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म २० लाख देखि १ करोड सम्म किटाणुहरु हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरु ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र यी सबै किटाणुहरु साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ । त्यसैले साबुन पानीले मिच्ची मिच्ची धोए पछि मात्रै खानेपानी भर्नुहोस् र चलाउनुहोस् ।</p>
<p>सुरक्षित पानी र भाडापखाला रोगको सम्बन्ध बारे ज्ञान पाउनेछन् । (ज्ञान)</p>	<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"> • स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र घर सम्म पुर्याउदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्ने गर्यो भने ५० प्रतिशत प्रदुषणबाट जोगाउन सकिन्छ । • खानेपानी संकलन गर्ने भाँडामा भर्नु भन्दा पहिला साबुनपानीले हात धोयो भने र पानीको श्रोत तथा घरवरीपरि खुला दिसा भएन भने ४० पतिशत भाडापखालाको रोगमा कमी आउन सक्छ ।

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति


	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्ने र छोपेर ओसार पसार गर्ने, घरमा छोपेर भण्डारण गर्ने, पानी प्रयोग गर्ने बेलामा (अर्को भाँडामा सार्दा) प्रदूषण हुन नदिने र पानी खाने भाँडा सफा भयो भने ३० देखि ४० प्रतिशत भाडापखालामा कमि हुन सक्छ । <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</p> <p>त्यसैले</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पानी भर्नु भन्दा पहिला हात साबुन पानीले मिची मिची धुनुहोस्, ● गाग्रीलाई ताजा खरानी वा साबुन पानीले सफा गर्नुहोस्, ● पानी घर सम्म पुर्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुहोस् साथै ● पानी छोप्ने ढकन र पानी खाने भाँडा जस्तै जग, अंखरा तथा गिलास पनि राम्रो सफा गरेर प्रयोग गर्नुहोस्
<p>खानेपानी मुहानको श्रोत संरक्षित गर्ने बारे ज्ञान पाउनेछन्</p>	<p>खानेपानी मुहानलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्न निम्न तरिका अपनाउनुहोस्, खानेपानीलाई सुरक्षित गर्नुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खानेपानीको मुहान नियमित रेखदेख गर्ने ● मुहानको वरिपरी काँडे तारले घेरवार गर्ने ● पाइप फुटेको, टुटेको जडान गर्ने साथै निरक्षण गर्ने ● पानीको नियमित गुणस्तर परिक्षण गर्ने ● खानेपानीको मुहानको वरिपरि वोटविरुवा रोप्ने ● मुहान वरिपरि जनावर वा मानिसहरुको प्रवेशलाई प्रतिबन्ध लगाउने , ● मुहान वरिपरी बाढी, पहिरोको जोखिम कम गर्ने उपाय गर्ने,
<p>खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनि वा हेर्दा सफा देखिए पनि घरायसी शुद्धिकरण</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खानेपानीको श्रोतलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्‍यो भने बालबच्चामा हुने २५ प्रतिशत भाडापखालाको जोखिम घटाउन सकिन्छ ।



 मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)

 का.वा. अध्यक्ष

<p>नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु भैरहन्छ । सबै (१०० प्रतिशत) किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन । ● पानीलाई कपडाले छान्दा देखिने ठोस वस्तुहरु मात्र छानिन्छ तर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरुर जीवाणुहरु पानीमा रहिरहन्छ । त्यसैले कपडाले छानेको पानीलाई पनि अन्य विधिबाट शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । <p>त्यसैले</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सबै खाले बाँकी किटाणुहरु र जीवाणुहरु मार्नका लागि वा पानीलाई १०० प्रतिशत किटाणु रहित बनाउनका लागि घरायसी तहमा पानी शुद्धिकरण गर्न जरुरी छ ।
<p>विरामी हुँदाको बखत मात्र होइन विरामी हुनबाट जोगिनका लागि शुद्धिकरण गरिएको पानी सधैं पिउनुपर्छ भन्ने धारणा राख्नेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 । ● सधैं शुद्धिकरण गरिएको पानी पिउनुहोस्, सन्तुष्टी लिनुका साथै ढुक्क हुनुहोस् ।
<p>आफु र आफ्ना परिवारका सदस्यहरु र आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्न र निरोगी जीवन शैली अपनाउन उत्प्रेरित गर्न प्रयोगकर्ताहरुको अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● मानिसहरुले आफ्नो गाउँठाउँमा उस्तै परिवेश र जीवनशैली भएका मानिसहरुले अपनाइरहेका राम्रा व्यवहारहरु सिक्ने र अवलम्बन गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ, त्यसैले सम्भव भएसम्म बैठकमा प्रयोग कर्ताहरुलाई बोलाएर आफ्नो अनुभव राख्न लगाउने, यसकोलागि अर्को तरिका भनेको डिजिटल समुहहरु हुन सक्छन्, हामी देख्न सक्छौं अहिले गाउँ गाउँमा स्मार्ट फोनहरु छन् र इन्टरनेटको सुविधा पुगेको छ, हामीले समुदायका मनिसहरुलाई अनलाइन मार्फत जोड्न सक्यौं र त्यसैमा उँहाहरुका अनुभवहरु राख्न सक्यौं भने, यो विधि पनि सबैलाई उत्प्रेरित गर्न र एकाअर्का बाट सिक्न उपयोगी हुन सक्छ ।
<p>घरायसी तहमा प्रयोग गरिने पानी शुद्धीकरण विधिहरु बारे थाहा पाउनेछन्/ति विधिहरुको प्रयोग र कसरि मर्मत गर्न सकिन्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्</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 पिउनुहोस् ।</p> <p>१. उमाल्ने : पानीमा भएका सबै खाले किटाणुहरु, जिवाणुहरु मार्नका लागि सबैभन्दा सजिलो, सस्तो, भरपर्दो र प्रभावकारी विधि हो ।</p> <p>प्रक्रिया: विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड अनुसार शुद्धिकरणका लागि पानी उम्लिन सुरुभएपछि कम्तिमा तिन मिनेट सम्म उम्लीरहन दिनुहोस् त्यसपछि सुरक्षित तरिकाले छोपेर राख्नुहोस् आवश्यकता अनुसार सेलाएपछि पिउनु पर्दछ । हिजोआज स्थानीय बजारमा पाँनी उमाल्ने विद्युतीय</p>


 मन्त्रालय (पाउँ)
 का.वा. अध्यक्ष

भाँडाहरू तथा बिद्युतीय चुलोहरू पनि सजिलै उपलब्ध भईरहेका छन् जुन वातावरण मैत्री छन्, र प्रयोग गर्नका लागि सुरक्षित छन्, बिद्युतीय भाँडामा पानी उमल्दा तातो भाडा छोड्ने जोखिम कम हुन्छ र यो पानी उम्लेपछि आफै बन्दहुने भएकाले बन्द गर्न पर्खेर बसिरहनु पर्दैन ।

२. फिल्टर

२.१ सिएस (कोलाइडल सिल्वर) 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 माथि नपर्ने गरी विस्तारै खन्याउने किनकी पानीको फोहराले क्याण्डल टुट्ने फुट्ने हुन सक्छ । कतै टुटेफुटेको भेटिएमा फेरुनुपर्छ 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. सेरामिक क्याण्डल फिल्टर/क्याण्डल फिल्टर : सिरेमिक क्याण्डल फिल्टरहरूको क्याण्डल माटोबाट बनेको हुन्छ र अरु भाग स्टील, तामा साथै अन्य धातुहरूबाट बनेको हुन्छ, यो एउटा साधारण उपकरण हो जसलाई खानेपानीको शुद्धीकरण गर्न प्रयोग गरिन्छ, यसले धमिलोपना, र आँखाले देख्न नसकिने हानिकारक जीवाणु हरूलाई हटाउने गर्दछ । यसको क्याण्डलमा अत्यन्त सूक्ष्म प्वालहरू हुन्छन् जसले पानीलाई शुद्धीकरण गर्छ,

प्रक्रिया:

- यसमा २ वटा भाग हुन्छन्, पानी माथिल्लो कन्टेनर (डब्बा) मा क्याण्डलको माथि सिधै पानी नपर्ने गरेर खन्याइन्छ र क्याण्डलले पानी शुद्धीकरण गरेर तलको भागमा पठाउँछ र यो तल्लो कन्टेनर(डब्बा) मा धारा जोडिएको हुन्छ जहाँ बाट पानी पिउनको लागि लिन सकिन्छ ।
- यो फिल्टरहरू सजिलैसँग जोड्न सकिन्छ, भने खरिद गर्न पनि धेरै खर्चिलो छैन र जोड्न र प्रयोग गर्न धेरै ऊर्जा र समय आवश्यक पर्दैन। ध्यान दिनु पर्ने कुरा के हो भने क्याण्डल राम्रो संग जडान भएन भने पानी फिल्टर नभई तल्लो भाँडामा जम्मा हुन्छ र हामीले सुद्धीकरण गर्नको लागि

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

२.६. अपेक्षित व्यवहार: खानाको सुरक्षित प्रयोग:

भान्सा कोठाको सफा गर्ने, खाना र पानी छोपेर राख्ने, खाना बासी नराख्ने वा फ्रिजमा राख्ने, तरकारी तथा सलाद तथा फलफुलहरु सफा पानीले पखालेर मात्र खाने, खाने र पकाउने भाँडा सफा राख्ने ।

२.६.१ व्यवहार विश्लेषण

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

उपलब्धता

- भाँडाकुँडा र हात साबुनपानीले धुनलाई प्राय जसो ठाउँमा पानीको उपलब्धता छ,
- ताजा खानाले स्वास्थ्यमा फाइदा पुर्याउँछ भन्ने थाहा छ ।
- सामान्यतया अधिकांसको गाउँमा करेसाबारीको लागि जमिन हुने गर्दछ, जसमा उंहाहरु मौसमी तरकारी तथा फलफुलहरु रोप्न र ताजा चिजहरु उपभोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

मानसिक भौतिक उत्प्रेरणा

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

बाधक तत्वहरु

विश्वास:

- खाना पकाउँदा धेरै पटक पानी चलाईरहन पर्ने भएकाले हात पानीले सफा हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।
- नढाकेको वा नछोपेको खानामा परेको फोहोर आँखाले देखिएन भने खाना सफा नै छ भन्ने विश्वास हुन्छ । जस्तै भिँगाले 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 ।

ज्ञान:

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

धारणा:

- खानामा भिँगा भन्कीनुलाई सामान्य मानिन्छ ।

(Handwritten Signature)
 मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
 कर्.वा. अध्यक्ष

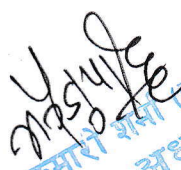
स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- विहानको बाँकी खानालाई बासी मानिदैन ।
- कतिपयको घरायसी काम र खेति किसानीको व्यस्तताले भान्सा सफा गर्ने समय हुँदैन भन्ने धारणा पनि छ ।
- घरभित्र वा कोठा भित्रको खानामा फोहोर पर्दैन भन्ने धारणा ।

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

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

सञ्चारको उद्देश्य सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरूले:	सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू
खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्	<ul style="list-style-type: none"> ● 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, फलफूल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखालेर मात्र खानु, खाना बासी नराख्नु, रेफ्रिजेरेटर (फ्रिज) उपलब्ध भएमा त्यसमा राख्ने आदि खाना सुरक्षित गर्ने महत्वपूर्ण बानी व्यवहारहरू हुन् ।
हातको सबै फोहोर पानीले मात्र सफा हुँदैन आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, भन्ने विश्वास गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> ● आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रशस्तै सम्भावना हुने भएकोले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन महत्वपूर्ण छ ● हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाई सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र पर्याप्त हुँदैन । 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 धुन जरुरी छ ।
नढाकेको खानामा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● नढाकेको खानामा भिँगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरूले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ती फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । त्यसैले खाना छोपेर राखौं ।
बासी खानामा गन्ध नआएपनि बासी खानामा पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरु भैरहेको हुन्छ भन्ने विश्वास गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> ● बासी खानामा गन्ध नआएपनि बासी खानामा पाकेको निश्चित घण्टा पछि सड्ने प्रक्रिया शुरु भैरहेको हुन्छ भने कतिपय खाना पुनः तताएर खाँदा विग्रने पनि हुन्छ त्यसैले बासी खाना नखाऔं ।


 मञ्जु कुमारी श्रेष्ठ (राण्डे)
 अध्यक्ष

असुरक्षित खानाका कारण फाडापखाला जस्ता रोगहरु लाग्छ भन्ने थाहा पाउनेछन्

- धेरै जसो रोग असुरक्षित खानपानका कारणले हुन्छ जस्तै: फाडापखाला, हैजा, आउँ, रगतमासी, विभिन्न प्रकारका जुका, ग्यास्ट्रीक, जस्ता धेरैजसो लागि रहने रोगहरु भिङ्गा भन्केको, बासी सडेगलेको र नपाकेको खाना विशेष गरी नपाकेको मासुका कारणले लाग्छ।

२.७. अपेक्षित व्यवहार: घर आँगनको सरसफाई:

मान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्हो, ग्यास चुल्हो, विद्युतीय चुल्हो को प्रयोग गर्ने, घर आँगनबाट निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्ट्याई व्यवस्थापन गर्ने, धाराबाट खेरजाने पानीको सदुपयोग वा पुनर्प्रयोग गर्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने, पशुपंक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने, चर्पीको खाडल भरियो भने सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने।

२.७.१ व्यवहार विश्लेषण

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

उपलब्धता

- बजारमा विद्युतीय चुलोहरु उपलब्ध हुने गरेको छ र नेपाल सरकारले पनि यस्ता वातावरण मैत्री धुवाँ धुलो नहुने, दाउरा जलाउन नपर्ने उपकरणहरुलाई प्रवर्धन गरिरहेको छ।
- सरसफाई संग सम्बन्धित सामाग्रीहरु जस्तै कुहिने र नकुहिने फोहोर संकलन गर्ने बिन स्थानीय स्तरमा उपलब्ध छ।

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 प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमूत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने,
- समाजमा राम्रो पहिचान हुने आदि।

बाधक तत्वहरु

धारणा

- घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाहरुको हो भन्ने प्राय जसो पुरुषहरु तथा महिलाहरुको धारणा (विशेष गरी पुरुषहरुको)

सहृदय गाउँपालिका (पाउँ)
का.वा. अध्यक्ष

- छरछिमेक सबैले पशुपक्षीको गोठ वा खोर र मलमूत्र सबैको त्यस्तै त छ किन हामीले मात्र सफा गर्नु पर्यो भन्ने सोच छ ज्ञान
- घर भित्र धुँवा धूलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ भन्ने ज्ञानको कमी
- कुहिने नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञानको कमी ।
- खेर गएको पानीलाई करेसावारीमा सदुपयोग कसरी गर्ने भन्ने ज्ञानको कमी ।
- खेर गएको पानीलाई पुनर्भरण वा उचित नालाको व्यवस्थापन गर्ने ज्ञानको कमि, चर्पीको खाडल भरियो भने कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने ज्ञानको कमी ।

२.७.२ घर आँगनको सरसफाई सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु

लक्षित समुह: समुदायका प्रत्येक घरधुरीका महिला पुरुष

सञ्चारको उद्देश्य	सन्देशहरु
सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले:	
घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो भन्ने धारणा राख्नेछन्	सरसफाई व्यक्तिको जीवन जिउने आधारभूत सिप हो लैङ्गिक भूमिका होइन। सरसफाई प्रतिको लगावले व्यक्तिको असल व्यक्तित्व प्रदर्शन गर्दछ, आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईमा समेत महिला सदस्य माथि भर पर्नु लाई पुरुषको हावीको रूपमा (मफप्लभलत) हेरिन्छ। घर आँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो। घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो। परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन सफा राखौं, समुदायमा उदाहरणीय बनौं।
घर भित्र धुँवा धूलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन्	घर भित्र धुँवा धूलो 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 कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्	भारपात र कुहिने खालका फोहोरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई घरको निश्चित ठाउँमा खाडल बनाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

मधु कुमारी पौडेल (पाठक)
का.वा. अध्यक्ष

<p>खेर गएको पानीलाई करेसाबारीमा सदुपयोग गर्ने बारे ज्ञान पाउनेछन् ।</p>	<p>पानीको धारा वरीपरी सफा राखौं, खानेपानीको धारामा दिसा लागेको कपडा जस्ता फोहोर चिजहरु धुन निश्चित भाँडाको प्रयोग गरि दिसासहितको पानीलाई चर्पीमा बिसर्जन गरौं र भान्सा, बाथरुम वा पानीका धाराबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग/ उचित व्यवस्थापन गरौ जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थित नालीको व्यवस्था गरौं, त्यस्तै जमिन पुनर्भरणको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p>
<p>पशुपक्षीको मलमूत्रले गर्ने नकारात्मक असर र यसलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका बारे ज्ञान पाउनेछन्</p>	<p>पशुपक्षीको मलमूत्र पनि मानिसको जस्तै जैविक प्रक्रियाबाट आउने हो, त्यसैले उक्त मलमूत्रमा मानिसको स्वास्थ्यमा हानी गर्ने रोग किटाणुहरु हुन्छन्, जस्तै: पेटमा पर्ने साधारण जुका, फित्ते जुका, भाडापखाला गर्ने किटाणुहरु आदि । त्यस्तै घर वरीपरी दुर्गन्ध फैलन्छ, यसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ ।</p>
<p>चर्पीको खाडल भरियो भने यसरी व्यवस्थापन गर्ने बारे ज्ञान पाउने र समयमै आवश्यक निर्णय लिनेछन्</p>	<p>चर्पीको खाडल भरिए नभरीएको नियमित रुपमा जाँच गरौं, चर्पी भित्र वा खाडलको वरीपरी निम्न संकेतहरु देखियो भने खाडल भरिएको हुन्छ</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाडलको वरीपरी चिसो देखिने, गन्ध आउने, चर्पीको प्यानबाट पानी राम्ररी फूलस नहुने र दिसा वा पानी माथी आउने हुन्छ । <p>चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने दुई तरिका</p> <p>१) अर्को नयाँ खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग बाई 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"> • मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्ने • स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्ने <p>यो काम गर्ने व्यक्तिले स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि अनिवार्य रुपमा व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री जस्तै , लुगा, मास्क, पञ्जा र गमबुट आदि प्रयोग गरेर मात्र काम गर्नु पर्दछ तर खाडल भित्र पस्न हुँदैन । त्यसपछि बिसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्ररी ढाकेर लैजाने र स्थानीय सरकारले तोकेको स्थानमा उचित तरिकाले बिसर्जन गर्ने , यस्तो स्थान नभएमा खाडल खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिने अथवा स्थानीय तहमा तालिमप्राप्त सफाई कर्मी को सहयोग लिएर दिसाजन्य लेदो पदार्थ व्यवस्थापन गर्ने,</p>
<p>घरायसी सरसफाइको फाईदा बारे थाहा पाउनेछन् ।</p>	<p>घरायसी सरसफाइका फाईदाहरु</p>

मन्जु कुमारी शर्मा (पारदे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

१. घर र वरीपरीको वातावरण सफा भयो भने बस्न, खान तथा सुत्न आनन्द आउने ।
२. दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने,
३. समाजमा राम्रो पहिचान हुने
४. घरभित्रको धुँवा नभएको स्वच्छ हावाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या नहुने आदि ।

२.८. अपेक्षित व्यवहार: समुदाय र वरीपरीको वातावरण सधैं सफा राख्ने,

गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरुमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने, संस्थागत तहमा पानीका धाराबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा वरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने, कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने, समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिति बनाई जिम्मेवारी तोक्ने र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्न योजना तर्जुमा गर्न पहल गर्ने)

२.८.१ व्यवहार विश्लेषण

सहयोगी तथा उत्प्रेरक तत्वहरु

भौतिक तथा सामाजिक उत्प्रेरणा

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरु सफा भयो भने वातावरण स्वच्छ भइ उक्त क्षेत्रमा बस्ने समुदाय स्वस्थ र सक्रिय हुनुका साथै समुदायको इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्छ ।
- दुर्गन्ध र प्रदुषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने,
- संगठित समुदाय र सामुदायिक काम भएको टोल बस्तिमा नयाँ विकासका कार्यहरु हुने संभावना बढ्छ, आदि ।

बाधक तत्वहरु

धारणा:

- वातावरणीय सरसफाई सरकारी निकायको मात्र जिम्मेवारी हो भन्ने प्राय जसो मानिसको धारणा पाइन्छ ।
- भान्सा, बाथरुम वा पानीका धाराबाट खेर गएको पानीलाई बाटोतिर वा घरवरीपरी जमेको अवस्था, त्यसैगरी चाउचाउ, विस्कट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरु, सिसा, फलामका टुक्राहरु पनि जताततै भेटिने अवस्थालाई सामान्य रुपमा लिने वा यसले केही असर गर्दैन भन्ने धारणा छ ।

संयोजक (गाउँ)
अध्यक्ष

सामाजिक नितिनियम:

- छरछिमेक कसैले गर्दैनन् मैले किन गर्ने भन्ने सोच छ, स्थानीय सरकार र समुदाय मिलेर पूर्ण सरसफाई उन्मुख नमुना टोलहरु
- घोसणा भएका छन् तर सबै समुदायहरुमा सरकारको सहयोग पुग्न सकेको छैन र सबै समुदाय स्वतस्फुर्त रुपमा लागेका पनि छैनन् ।

ज्ञान:

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

२.८.२ वातावरणीय सरसफाई सम्बन्धि सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशमा समेटिनु पर्ने मुख्य विषयहरु

लक्षित समुह: समुदायका प्रत्येक व्यक्तिहरु (महिला पुरुष)

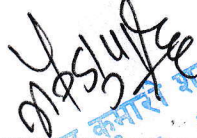
सञ्चारको उद्देश्य	सन्देशहरु
सञ्चार क्रियाकलाप पश्चात सहभागीहरुले:	
वातावरण सफा राख्ने हरेक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी छ भन्ने महशुस गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> • वातावरणीय सरसफाइको जिम्मेवारी सम्बन्धित सरकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हरेक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकि वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीव्यवहारको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।
वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहार बारे थाहा पाउनेछन् ।	<p>वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी व्यवहारहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> • गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरुमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने गरौं • संस्थागत तहमा पानीका धाराबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थित नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने । वा जमिनमा पुनर्भरण गर्ने । • कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने जस्तै: चाउचाउ, विस्कट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरु, सिसा, फलामका टुक्राहरु जताततै नफाली निश्चित ठाउँमा राख्नका लागि ठाउँठाउँमा “फोहोर मलाई” भन्ने बिन वा सिमेण्टका रिङ्गहरु राख्ने र भरिए पछि निश्चित ठाउँमा व्यवस्थित गर्ने वा खाल्डो खनी पुर्ने । कुहिने फोहोरहरुलाई छुट्टै खाल्डोमा पुर्ने । बिनहरुको प्रयोग गर्दा सकेसम्म स्थानीय सामग्री जस्तै बाँस, निगालाबाट निर्मित डोकोहरुको प्रयोगलाई प्रवर्धन गर्ने ।

मन्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

	<ul style="list-style-type: none"> समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिति बनाई जिम्मेवारी तोक्न सकिन्छ र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थापनको लागि निश्चित क्षेत्र तोक्यो व्यवस्थापन गर्ने योजना तर्जुमा गर्ने ।
<p>वातावरण सफा हुँदा हुने फाईदा बारे थाहा पाउनेछन्</p>	<p style="text-align: center;">वातावरणीय सरसफाइका फाईदाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> गाउँ, टोल, एवं वाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरु सफा भयो भने वातावरण स्वच्छ भइ उक्त क्षेत्रमा बस्ने समुदाय स्वस्थ र सक्रिय हुनुका साथ समुदायको इज्जत र प्रतिष्ठा बढ्छ । स्थानीय भूगोलको भू बनावोटको अध्ययन गरेर मात्र वातावरण र पानी संगरक्षणका उपायहरु जस्तै पुनर्भरण खाल्डो आदि लाई प्रवर्धन गर्ने । दुर्गन्ध र प्रदूषणबाट बच्ने, घर भित्र र वरीपरीको फोहोर विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमुत्रले गर्दा लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्नबाट बच्ने आदि ।

३. स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि गाउँपालिका तहमा अपनाइने रणनीतिहरु :

- सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै आवश्यक नीति नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न च (ध्वजचक्र) को संस्थागत क्षमता अभिवृद्धी गर्ने ।
- गाउँपालिका स्तरका सरोकारवाहरुले (शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला विकास आदि) समुदायमा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धनका लागि योजना बनाई कार्यान्वय गर्न आवश्यक पर्ने मानविय तथा आर्थिक श्रोतको व्यवस्थापन गर्नुका साथै मातहतका सञ्जालहरुको क्षमता अभिवृद्धि गरि परिचालन गर्ने ।
- एकैसाथ धेरै विषयहरुमा व्यवहार परिवर्तन गराउन प्रभावकारी नहुने भए, प्राथमिकता अनुसार कुनै एक वा दुइ विषयलाई अभियानका रुपमा लागु गराउने ।
- स्वच्छताको बानी व्यवहार अपनाउन सजिलो हुने वा सहयोग गर्ने सामाग्रीहरु जस्तै पानीको गुणस्तर परिक्षण गर्ने पी ए भाइल , फिल्टर , विद्युतीय पानी उमाल्ने भाँडो, विद्युतीय चुल्हो आदि स्थानिय स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (स्थानीय महिला उद्यमी , व्यापारी तथा सप्लायर्सहरुलाई) उत्प्रेरित गर्ने ।
- समुदायमा स्वच्छता तथा सरसफाइ सम्बन्धि सत्य तथ्य जानकारी संकलन गरी यसलाई अझ रोचक तथा समुदायलाई उत्साह, उत्प्रेरणा जगाउने किसिमले प्रचार प्रसार गर्न आम सञ्चार माध्यम लाई सक्रिय गराउने ।


 अशु कुमार शर्मा (पाण्डे)
 अध्यक्ष

- स्थानिय राजनैतिक दलहरुको आफ्ना मातहतका सदस्यहरुलाई बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्न उत्प्रेरित गर्ने।
- समुदायमा लक्षित व्यवहार प्रवर्धनका लागि घरधुरी भेटघाट गरी परामर्श उपलब्ध गराउने, साना बैठकहरु सहजीकरण गर्ने आदि जस्ता सञ्चार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न महिला समुहका सहजकर्ता, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, स्थानिय सहजकर्तारसामाजिक परिचालक तथा अगुवाहरुको क्षमताको अभिवृद्धि गर्ने
- सडक नाटक, वादविवाद प्रतियोगिता, समूह छलफल, पारस्परिक धन्यवाद ज्ञापन लगायत विभिन्न कार्यक्रम तथा च्याली सहित स्वच्छताको अभियान सञ्चालन गर्न गाउँपालिका, वडा, विद्यालय तथा समुदाय स्तरीय बाल तथा युवा क्लबहरु, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको समुह सञ्जाल, आमा समूहहरुलाई सचेतीकरण तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने।
- यस्ता अभियानहरु संचालन गर्दा सबै लाई स्वीकार्य हुने व्यवहार परिवर्तनका उपायहरु अवलम्बन गर्ने, कसैलाई हानी नगरौंका सिद्धान्तलाई विशेष ध्यान दिने।
- विद्यालयमा भएका चर्पीहरुको उचित तथा स्वस्थकर प्रयोग गर्न तथा साबुनपानीले हात धुने सुविधाको उचित व्यवस्थापन गर्न विद्यालय स्तरबाट कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्न शिक्षक शिक्षिका र विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई सचेतीकरण गर्ने।
- माथी उल्लेखित सञ्चारको उद्देश्य र सन्देश तयार गरी सुचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको उत्पादन तथा समुदायमा वितरण गर्ने। यस्ता व्यवहार परिवर्तन संचार समन्धी सुचना र सामग्री निर्माण गर्दा लक्षित समुहको (ग्रामिण महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु) आवश्यकता र उनीहरुले ग्रहण गर्न सक्ने भाषा (सांकेतिक, ब्रेल आदि), विधि र खाका(श्रवण र दृश्य सामग्री) लाई विशेष ध्यान दिने।
- गाउँपालिका तहबाट अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै आवश्यक नीतिनियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने
- जलवायु परिवर्तनको असरले पनि व्यवहार परिवर्तनको लागि असहज परिस्थिति सिर्जना गर्ने भएकोले जलवायु उत्थानशील कार्यक्रमहरु प्रवर्धन गर्ने।

४. व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार क्रियाकलापहरु

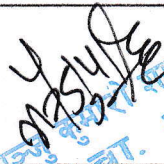
माथी तालिकामा उल्लेखित सञ्चारको उद्देश्यहरुलाई मध्यनजर गरी उक्त उद्देश्य प्राप्त हुने गरी बनाइएका सन्देशहरु प्रवाह गर्न स्थानीय स्तरमा भएका प्रभावकारी तथा समुदायले विश्वास गरेको माध्यम द्वारा सञ्चार कृयाकलाप सञ्चालन गर्न आवश्यक छ। तल तालिकामा केही निश्चित कृयाकलापहरु उल्लेख गरिए पनि यसमा अझ सृजनात्मक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

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
कार्यवा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

२०८१

सञ्चार क्रियाकलाप	जिम्मेवार निकाय र संस्थाहरू	सञ्चार माध्यम	सामग्री
जिङ्गल तथा मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम तयार गरी प्रसारण गर्ने	RM-WAHS-CC, स्थानीय तह तथा सम्बन्धित संघ संस्था	रेडियो	
टोल भेला गरी सामुहिक जागृत मुलक औजार प्रयोग गरी सचेतीकरण गर्ने / उत्प्रेरित पार्ने - (त्वञ्जनभचप्लन)।	स्वास्थ्य चौकी, RM-WAHS-CC, गा.पा.स्तरीय राजनैतिक दल, विद्यालय	प्रयोगात्मक अभ्यास र प्रत्यक्ष प्रदर्शन	<ul style="list-style-type: none"> ■ चित्रात्मक फ्लिप चार्ट, वा पोष्टर ■ लिफ्लेट, पोष्टर, ■ नाटकको फाइनल स्क्रिप्ट, जिङ्गल अडियो रेकर्ड,
नियमित घरधुरी भेटघाट गरी व्यक्तिगत परामर्श तथा जागृत गर्ने	स्वास्थ्य संस्था, गा.पा स्तरीय राजनैतिक दल, विद्यालय	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरू,	
टोलटोलमा मनोरञ्जनात्मक तथा अन्तकृयात्मक कार्यक्रम प्रदर्शन गरी सचेतना जगाउने	RM-WAHS-CC, सम्बन्धित संघ संस्था	नाटक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम कार्यक्रम	
छोटो नाराका रुममा सन्देशहरू तयार गरी सबै घरधुरीलाई जानकारी गराउने	RM-WAHS-CC, सम्बन्धित संघ संस्था	र्याली, माइकीङ्ग	
महिला तथा पुरुष समूहको टोल तथा समूह बैठकहरूमा आम भेला गरी साबुन पानीले हात धुने सम्बन्धित जागरण गर्ने	RM-WAHS-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, महिला समूह, आमा समूह	स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरू,	
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाज्युहरू तथा स्थानीय सहजकर्ता मार्फत हरेक समुदायमा सुरक्षित पिउने पानी (घरायसी तहमा पानी शुद्धीकरण) सम्बन्धि जनचेतना फैलाउन लगाउने।	RM-WAHS-CC / स्वास्थ्य साखा / स्वास्थ्य चौकीहरू र सम्बन्धित संघ संस्थाहरू	स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरू	
स्थानीय समुदायका सदस्यहरूको पानी सम्बन्धि सुरक्षित र असुरक्षित बानि व्यवहारहरू सम्बन्धि फोटोहरू समेटेर बनाइएको सामग्री प्रदर्शन गरि	RM-WAHS-CC / स्वास्थ्य साखा / स्वास्थ्य चौकीहरू	फोटोहरू सहितको किताब	


 स्वास्थ्य कार्यपालिका (पाण्डे)
 का.जा. अध्यक्ष

समुदायका सदस्यहरुलाई ति बानि व्यवहारको बारेमा आफ्नो धारणा राख्न लगाउने ।			
पानी शुद्धिकरणका विधिहरुले (उमाल्ने , क्यान्डल फिल्टर) कसरि पानी शुद्धिकरण गर्छन, यिनीहरुको मर्मत सम्भार कसरि गर्ने, भन्ने बारे विस्तृत जानकारी सहितका भिडियोहरु(सम्भव भएसम्म व्हाट्स एप मार्फत) समुदायमा देखाएर समुदायमा जानकारी फैलाउने।	RM-WAHS-CC / स्वास्थ्य साखा / स्वास्थ्य चौकीहरु	व्हाट्स एप मार्फत भिडियोहरु	
एक अर्काका राम्रा बानि व्यवहारहरुको बारेमा भिडियो मार्फत तथा प्रत्यक्ष अनुभव आदान प्रदान गरि अन्य समुदायका सदस्यहरुलाई पानी सम्बन्धि सुरक्षित बानि व्यवहारका लागि उत्प्रेरित गर्ने ।	RM-WAHS-CC / स्वास्थ्य साखा / स्वास्थ्य चौकीहरु	व्हाट्स एप मार्फत भिडियोहरु	
अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको सुरक्षित व्यवहारको लागि हेरचाह कर्ता , परिवार, अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको समुह संजाल र स्थानीय सरकारको सहयोग प्रणालीलाई बलियो बनाउने, समय समयमा उनीहरुको विचमा अन्तक्रिया, अनुभव आदान प्रदान र कृतज्ञता ज्ञापन जस्ता कार्यक्रम संचालन गर्ने,	अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको सन्जाल / स्थानीय सरकार	कार्यक्रम	
घरधुरी स्तरीय खानेपानी सरसफाई र स्वच्छता र जेष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको हेरचाह सम्बन्धि जिम्मेवारीलाई लैगिक भूमिका भन्दा सबैको जिम्मेवारि हो भन्ने धारणा विकास गर्न र यसलाई अभ्यासमा ल्याउन सकारात्मक हुने र	स्थानीय सरकार/ युवा क्लव	तालिम र ममुदायमा परिचालन	

मजिस्ट्राल शर्मा (पाठक)
 का.वा. अध्यक्ष

लैंगिकतासम्बन्धि तालिम प्राप्त युवाहरुलाई परिचालन गर्ने			
अभिभावक भेला तथा घरधुरी भ्रमण गरी परामर्श गर्ने, सम्भाउने,	विद्यालय व्यवस्थापन समिति, स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति,	शिक्षक सहजकर्ताहरु,	
घर दैलो गरी सरसफाई तथा स्वच्छताको बानी व्यवहार प्रवर्धन सम्बन्धी भएका कृयाकलापको समुदायमा अनुगमन गर्ने ।	RM-WAHS-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था	शिक्षक, समितिका सदस्यहरु, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक सहजकर्ताहरु, ,	
विद्यालयमा सुरक्षित पिउने पानी तथा सरसफाई सम्बन्धि कक्षा लिने, वक्तृत्वकला, वादविवाद प्रतियोगिता, समूह छलफल जस्ता कार्यक्रमहरु आयोजना गर्ने तथा विद्यालय वास सम्बन्धि कार्ययोजना बनाई सरसफाई क्रियाकलाप गर्ने	विद्यालय, सम्बन्धित संघ संस्थाहरु	शिक्षक शिक्षिका, सरसफाई प्रवर्धक	
महिला समुह अथवा आमा समुहको बैठकहरुमा आम भेला गरी स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्न जागृत गर्ने ।	RM-WAHS-CC, सम्बन्धित संघ संस्था, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था/ स्वास्थ्य स्वयमसेविका	प्रयोगात्मक अभ्यास र प्रत्यक्ष प्रदर्शन	
विद्यार्थीहरु विच सरसफाईको बानीमा सुधार ल्याउनका लागि विद्यालयमा विभिन्न सरसफाई क्रियाकलाप गर्ने ।	विद्यालय, सम्बन्धित संघ संस्थाहरु	सरसफाई दिवशहरुमा र्याली, तथा कार्यक्रमहरु	
समुदायमा सरसफाई प्रति चासो र स्थानीय आचार सहिताको रुपमा विकास गरी सांस्कृतिक अभियान गर्ने	समुदायमा रहेका धार्मिक संघ संस्था, मन्दिर, गुम्बा, विहार, मस्जीद, चर्चहरु	विशेष अवसरहरुमा सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धमा प्रवचन गर्ने	

महाबु गाउँपालिका (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति



५. सरसफाई तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार परिवर्तनको लागि गाँउपालिका तहमा रहेका मुख्य सरोकारवालाहरुको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरु:

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

संघ संस्था	भूमिका तथा जिम्मेवारीहरु
गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता समन्वय समिति च: ध्वज ऋऋ०	<ul style="list-style-type: none"> गाँउपालिकामा स्वच्छताको लक्षित बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका आवश्यक नीति नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न च: ध्वजऋऋ को क्षमता अभिवृद्धी गर्ने र नियमित अनुगमन र समिक्षा गर्ने व्यवस्था मिलाउने । सञ्चार क्रियाकलापको अनुगमन, नियमित समिक्षाका साथै अध्ययन अनुसन्धानका आधारमा रणनीतिमा आवश्यक परिमार्जन गरी कार्यान्वयन गर्ने । समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धनका लागि रणनीति कार्यान्वयन गर्न आवश्यक पर्ने मानवीय तथा आर्थिक श्रोतको व्यवस्थापन गरी परिचालन गर्ने । समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धनका लागि आआफ्ना माताहतका सञ्जालहरुको (शिक्षक शिक्षिका, हेल्थपोष्ट इन्चार्ज, आमा र महिला समुह, महिला स्वयंसेविका, अन्य स्वास्थ्य कर्मी आदिको) क्षमता अभिवृद्धि गर्ने । समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धनका लागि सामाजिक परिचालक, आमा र महिला समुह, महिला स्वयंसेविका अन्य स्वास्थ्य कर्मी आदिलाई सञ्चार क्रियाकलाप (घरघुरी भेटघाट गरी परामर्श उपलब्ध गराउने, साना बैठकहरु सहजीकरण आदि) सञ्चान गर्न परिचालन गर्ने । विद्यालयमा भएका चर्पीहरुको उचित तथा स्वस्थकर प्रयोग गर्न तथा साबुनपानीले हात धुने सुविधाको उचित व्यवस्थापन गर्न विद्यालय स्तरबाट कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्न शिक्षक, शिक्षिका र विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई सचेतीकरण गर्ने । सरसफाइका सुविधालाई अपाङ्गता मैत्री , गर्भवती, विरामी तथा जेष्ठ नागरीक मैत्री, बाल मैत्री र लैङ्गिक मैत्री लगायत सबै उपभोक्ता मैत्री बनाउन विभिन्न माध्यमबाट पैरवी तथा सन्देश प्रवाह गर्ने ।

मञ्जु कुमारी शर्मा (पारङ)
कार्यवा: अध्यक्ष


	<ul style="list-style-type: none"> • सरसफाई तथा स्वच्छताका बानी व्यवहार प्रवर्धन गर्न सजिलो वा सहयोग हुने सामग्रीहरू स्थानीय स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (व्यापारी तथा स्पलायर्सहरूलाई) उत्प्रेरित गर्ने । • सञ्चारको उद्देश्य अनुरूपको सन्देश तयार गरी सुचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीको उत्पादन तथा समुदायमा वितरण गर्ने । • समावेशी र दिगो सरसफाई तथा स्वच्छता सुविधाहरू तथा व्यवहार परिवर्तन संचारको लागि जनचेतना अभिवृद्धि, वकालत , पैरवी तथा सुनिश्चितता गर्ने ।
गाउँपालिका	<ul style="list-style-type: none"> • गाउँपालिका तथा वडाहरूमा स्वच्छताको लक्षित बानी व्यवहारमा दिगो परिवर्तनका लागि प्रदेश र संघ सरकारसँग समन्वय गर्ने, स्थानीय आर्थिक तथा मानवीय श्रोतको (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू) क्षमता अभिवृद्धि, व्यवस्थापन तथा परिचालन गर्ने । • समुदायमा सञ्चालन भैरहेका सञ्चार क्रियाकलापको नियमित अनुगमन तथा समिक्षा गर्ने । • गाउँपालिकामा रहेका सरसफाइका सुविधालाई अपाङ्गता मैत्री, गर्भवती, विरामी तथा जेष्ठ नागरीक मैत्री, बाल मैत्री र लैङ्गिक मैत्री लगायत सबै उपभोक्ता मैत्री बनाउन विभिन्न माध्यमबाट पैरवी गर्ने । • सरसफाई तथा स्वच्छताको प्रवर्धन गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू स्थानिय स्तर सम्म पुर्याउन निजी क्षेत्रलाई (व्यापारी तथा स्पलायर्सहरूलाई) उत्प्रेरित गर्ने । • संस्थागत रुपमा आवश्यकता अनुसार नीती नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने । • समावेशी, जलवायु जोखिमको सामना गर्न र दिगो सरसफाई तथा स्वच्छता सुविधा तथा व्यवहार परिवर्तन संचारको लागि जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
राजनैतिक दल	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिय राजनैतिक दलहरूको आफ्ना मातहतका सदस्यहरूको क्षमता अभिवृद्धि गरी बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्ने । • राजनैतिक दलहरूको आफ्ना मातहतका भातृ संगठनलाई क्षमता अभिवृद्धि गरी बानीव्यवहार परिवर्तनका लागि समुदायमा परिचालन गर्ने । • राजनैतिक दलहरूले सरसफाई र स्वच्छता समबन्धिका बानीव्यवहार लाई सधै प्राथमिकता दिने
विद्यालय	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालयको चर्पी स्वस्थकर राख्न तथा विद्यार्थीहरूको स्वच्छताको बानी व्यवहार विकास गर्न नियमित सरसफाई सत्र तथा क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,

मन्त्री कार्यालय (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

	<ul style="list-style-type: none"> ● विद्यालयमा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई हात धुनका लागि साबुनपानीको व्यवस्था अनिवार्य गर्ने ● महिनावारीबाट उत्पन्न हुने फोहरको उचित व्यवस्थापन साथै महिनावारी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सुविधाहरू व्यवस्था गर्ने । साथै महिनावारी एक प्राकृतिक प्रकृया हो भन्ने विषयमा विद्यालय तथा समुदायमा सामान्तीकरण गर्ने । ● विद्यालयमा सुरक्षित पानीको उपलब्धताका लागि विद्यालय परिवारमा खानेपानी सुद्धिकरणकाका लागि कोलाइडल सिल्वर क्याण्डल वाला फिल्टरको व्यवस्थापन गर्ने, ● विद्यालयबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टयाएर व्यवस्थापन गर्ने, ● जलवायु परिवर्तन र यसको स्थानीय समुदायमा पर्ने असरहरू बारे विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउने
स्वास्थ्य संस्थाहरू	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्यकर्मीहरूको सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धन गर्न सचेतीकरण गर्ने ● स्वास्थ्य संस्थामा सेवा लिन आउने विरामी वा सेवाग्राहीहरूलाई स्वच्छताको बानीव्यवहार अपनाउनका लागि परामर्श उपलब्ध गराउने । यसका लागि स्वास्थ्य कर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ● महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू समुदायको घरधुरी तहसम्म पुगी सरसफाइ तथा स्वच्छताको बानीव्यवहार सम्बन्धी सन्देशहरू प्रवाह गर्न क्षमता अभिवृद्धि गर्नुका साथै उक्त कार्यका लागि परिचालन गर्ने । स्वास्थ्य संस्थाको चर्पी स्वस्थकर राख्नुका साथै महिनावारी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सुविधाहरू व्यवस्था गर्ने र अपाङ्गता तथा शारिरीक कठिनाई भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरीक, बालवालिका र लैगिक लगायतका प्रयोगकर्ता मैत्री बनाउने । ● स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने फोहोरमैलाको वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने ● सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी नीती नियमहरू तर्जुमा तथा परिमार्जन गर्न सहयोग गर्ने ।
आम सञ्चार माध्यम	<ul style="list-style-type: none"> ● समुदायमा स्वच्छता तथा सरसफाइ सम्बन्धि सत्य तथ्य जानकारी संकलन गरी यसलाई अभि रोचक तथा समुदायलाई उत्साह, उत्प्रेरणा जगाउने किसिमले प्रचार प्रसार गर्न आम सञ्चार माध्यमलाई सक्रिय गराउने । ● सडक नाटक लगायत सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा र्याली सहित स्वच्छताको अभियान सञ्चालन गर्न गाउँपालिका स्तरीय बाल तथा युवा क्लबहरूलाई सचेतीकरण तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।

	<ul style="list-style-type: none"> ● सञ्चार सन्देशहरु विभिन्न विद्युतीय (रेडीयो एफ एम आदि) र छापामा माध्यमहरुबाट प्रसारण तथा अन्तरक्रिया, विचार विश्लेषण जस्ता कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने र साथै आवश्यकता अनुसार सञ्चार क्षेत्र परिचालन रणनीति तयार गरी लागु गर्ने । ● समावेशी र दिगो सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधाहरु तथा व्यवहार परिवर्तन संचारको लागि जनचेतना अभिवृद्धि, वकालत तथा पैरवी गर्ने ।
निजी क्षेत्र	<ul style="list-style-type: none"> ● स्थानिय स्तर सम्म आवश्यक पर्ने सरसफाइ सामग्रीको व्यवस्थापन गर्न समन्वय गरी मातहतका व्यापारी तथा सप्लायर्सहरुलाई उत्प्रेरित गर्नका लागि पैरवी गर्ने, ● पिउने पानी शुद्धीकरणका लागि घरायसी स्तरमा आवश्यक गुणस्तरिय सामग्रीहरु सुपथ मुल्य र सहज रुपमा उपलब्ध गराउने । अपाङ्गता भएका घरपरिवारलाई सहूलियत दरमा घरसम्मै उपलब्ध गराउने ।
विकास साभेदार तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरु	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धी विद्यमान बाधा, चुनौती र समाधानका उपायहरुबारे रचनात्मक अध्ययन गर्न सहकार्य गर्ने । ● समुदायमा स्वच्छताको बानीव्यवहार प्रवर्धनका लागि सामाजिक परिचालनमा सहजीकरण गर्ने । ● नियमित अनुगमन र समिक्षाका साथै आवश्यक नीती नियम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्न गाउँपालिका खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता समन्वय समितिको क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहजीकरण गर्ने । ● सञ्चारको उद्देश्य तथा सन्देशहरु सामाग्रीहरु तयार गर्न प्राविधिक सहयोग पुरयाउने । ● सञ्चार रणनीति परिमार्जन गर्नु परेमा अध्ययन अनुसन्धानका लागि प्राविधिक सहयोग गर्ने । ● समावेशी र दिगो सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधाहरु तथा व्यवहार परिवर्तन संचारको लागि जनचेतना अभिवृद्धि र यसको सुनिश्चितताको लागि सरोकारवालाहरुको क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहयोग गर्ने ।

६. अनुगमन


 महाबुब गाम पांचायत (पाण्डे)
 का.वा. अध्यक्ष

६.१ अनुगमन प्रक्रिया

हाल विभिन्न निकाय तथा संघ संस्था मार्फत व्यवहार परिवर्तन र सञ्चार सम्बन्धि कार्यक्रम र क्रियाकलापहरु सञ्चालन भइरहेका छन्। यद्यपी यसको अनुगमन प्रभावकारी हुन सकेको देखिदैन। कार्यक्रम तथा रणनीतिक योजनाको समग्र अनुगमन तथा मुल्यांकन हुन जरुरी छ। तसर्थ गाउँपालिकाले RM-WASH-CC को मातहतमा रहेको अनुगमन समितीलेनै यस सञ्चार रणनीति कार्यान्वयनको अनुगमन गर्नेछ। उक्त अनुगमन समितिमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, महिलाहरु र पछाडि परेका विपन्न वर्ग तथा अल्पसंख्यक समुदाय आदिको सहभागीता सुनिश्चित गरिनेछ।

६.२ अनुगमनका चरणरतहहरु

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

अभियान सञ्चालन भएपछि अभियानको प्रभावकारिता कस्तो रह्यो भनेर हेर्नका 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) अभियानमा दिइएको सन्देश अनुसार सुन्ने वा देख्ने मानिसहरुको बुझाई वा उक्त व्यवहार सम्बन्धि सहभागी समुहको सोच, धारणा, विश्वास तथा ज्ञानमा परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने र ३) ति व्यक्तिहरुको व्यवहारमा भएको परिवर्तन भएको छ कि छैन? भनेर हेर्ने। उदाहरणका लागि घरयासी तहमा पिउने पानी शुद्धिकरण अभियानमा स्वास्थ्य स्वयमसेविकाहरुले सामुदायिक बैठकहरु गरि सुरक्षित पिउने पानीको बारेमा जनचेतना फैलाई सकेपछि समुदायका व्यक्तिहरुको व्यवहार बदलियो कि बदलिएन, यदि बदलियो भने के कुराले व्यवहार बदल्न मुख्य भूमिका खेल्यो, यदि बदलिएन भने किन बदलिएन भनि घर घरमा गई संवाद गरिरहनु भएको छ साथै उंहाहरुलाई सुरक्षित पिउने पानीको बारेमा जानकारी पनि दिइरहनु भनेको छ। यस विधिबाट समुदायका व्यक्तिहरुलाई सुरक्षित बानि व्यवहार अपनाउन अझै उत्प्रेरणा मिल्ने आसा गरिएको छ।

अनुगमनको चरण	अनुगमनको सुचकहरु	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कैफियत
सञ्चारका के के क्रियाकलापहरु सञ्चालन भए ? कति जना सहभागी भए?	सञ्चालन भएका क्रियाकलापको सुची जस्तै: घरघुरी भेटघाट, साना बैठकहरु, आम भेला, सडक नाटक रेडियो सन्देश । उक्त क्रियाकलापमा कति जना महिला पुरुष, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु सहभागी भए? आदि	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने	च (ध्वजऋऋ स्थानीय सहजहर्ता, ऋऋ	
क्रियाकलाप पश्चात सञ्चारको उद्देश्य प्राप्तीको अवस्था	सन्देश बुझे अनुसार लक्षित समुहको ज्ञान, धारणा, विश्वास, सामाजिक मान्यता, आदिमा परिवर्तन भयो कि भएन?	क्रियाकलाप सञ्चालन गरे लगत्तै गर्ने र ४ -४ महिनाको	च(ध्वजऋऋ ध्वचम -ध्वजऋऋ स्थानीय सहजहर्ता,	

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष

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 विश्वासमा परिवर्तन भएको प्रगति हेर्न 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 ४ महिनाको (चौमासिक) अन्तरालमा नियमित रुपमा गर्ने ।	स्थानीय सहजकर्ता, महिला श्वास्थ्य स्वयम्सेविका, वडा तहको वास समन्वय समिति, गाउँपालिका वास समन्वय समिति, ९वास परियोजना संग सम्बन्धित विकास साभेदार तथा स्थानीय साभेदार संस्थाका प्रतिनिधिहरु	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 स्थानीयसहजकर्ता/स्थानीय श्रोत व्यक्ति, महिला श्वास्थ्य स्वयम्सेविका, वडा वास समन्वय समितिहरु बाट नियमित रुपमा र गाउँपालिका वास समन्वय समिति, विकास साभेदार तथा स्थानीय साभेदार संस्थाका प्रतिनिधिहरु ले चौमासिक तथा अर्धवार्षिक रुपमा घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरुमा भएको परिवर्तन सोध्ने ।

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

सुदूरपश्चिम प्रदेश (पाण्डे)
गाउँपालिका अध्यक्ष

सञ्चारको उद्देश्य प्राप्त भएको सुचकहरु

चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग

- चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र होइन कि प्रयोग गर्ने व्यक्ति कै हो भन्ने महशुस भएको ।
- प्रत्येक पटक दिसा पिसाव गरिसकेपछि अनिवार्य रुपमा पानीले बगाउनुपर्छ भन्ने महशुस भएको । त्यस्तै दिसा पिसाव प्यानको प्वाल भित्र नै गर्ने र चर्पी जानका लागि छुट्टै चप्पल प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- 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 भित्ताहरु ब्रुसले राम्ररी घोट्ने र ४) पानीले पखाल्ने, 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, भित्ताहरु र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनी दिसा पिसाबका दागहरु 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 हप्तामा एक पटक नियमित रुपले चर्पी सफा गर्ने केमिकल वा स्थानीय स्तरमा पाइने सामग्री जस्तै: नुन, खरानी जस्ता सामग्री प्रयोग गरेर चर्पीको सम्पूर्ण भागलाई सफा गर्नका लागि परिवारमा छलफल हुने गरेको ।

जेखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने

- हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआउने हात पनि वास्तवमा फाहोर 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 नभई 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 ।
- जेखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनु झडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा रोगको रोकथाम गरी बच्चाहरुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि सबैभन्दा सस्तो, भरपर्दो र सजिलो उपाय हो भन्ने ज्ञान भएको ।

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन

- बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानिकारक वा खतरायुक्त हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- साना बच्चाहरु अनभिज्ञ वा भगवान सरह नै हुन् तर उनीहरुको दिसा घिनलाग्दो र बच्चाहरुलाई नै बढी जोखिममा पार्ने र सबैका लागि हानिकारक हो भन्ने विश्वास गरेको ।

मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
न.वा. अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन गर्न आमाहरुको मात्रै नभै समुदाय सबैको जिम्मेवारी हो भन्ने महशुस भएको ।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने तरिका थाहा भएको । जस्तै:
- 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 डायपर हो भने खाडलमा राखेर माटोले पुर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- हिड्न सक्ने बच्चाहरुलाई 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 महिलाहरुमा हुने सामान्य शारीरिक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरुलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) समर्थ र योग्य बनाउँछ भन्ने र यसको मासिक चक्रबारे थाहा भएको ।
- महिनावारीको बेला बग्ने रगत सामान्य रगत हो, हानिकारक 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 पुरुषहरुमा 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

- खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनि वा हेर्दा सफा देखिए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने महशुस भएको ।
- पानीका नियमित र बैकल्पिक श्रोतको गुणस्तर जाँच भएको हुनेछ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खानेपानी शुद्धिकरणका विभिन्न विधिहरुको सहि र सुरक्षित प्रयोग गरेको हुनेछ ।
- सफा देखिने हातमा पानी फोहोर हुन्छ । ती फोहोर राग्ररी सफा गर्न साबुन नै चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास भएको ।

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- प्रदुषित वा फोहोर पानीका कारणले भाडापखाला, जण्डिस, टाइफाइड रुघाखोकी, तथा निमोनिया जस्ता रोग लाग्छ भन्ने बारे ज्ञान भएको ।
- खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान भएको । जस्तै: १) पानी भर्नु भन्दा पहिला साबुन पानीले हात मिचिमिची 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 ।

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 तथा खुवाउने र बासी सडेगलेको र भिँगा भन्केको खाना नखाने र 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, ती फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन् भन्ने ज्ञान भएको ।
- सुरक्षित खानाको प्रयोगले भाडापखाला जस्ता विभिन्न सरुवा रोगको रोकथाम भइ बच्चाहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको ।

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 छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- भान्सा, बाथरुम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गर्ने जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थित नालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भएको ।
- पशुपंक्षीको मलमूत्रले छरछिमेकीलाई समेत असर पुर्याउँछ भन्ने धारणा भएको ।
- चर्पीको खाडल भरिए नभरिएको थाहा पाउन नियमित जाँच गर्ने तरिका र भरिएमा व्यवस्थापन गर्ने तरिका थाहा भएको ।

वातावरणीय सरसफाइ

- वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्बन्धित स्थानीय सरकार तथा सरकारी निकायको त हो नै, त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस भएको ।

- समुदायरटोल स्तरमा ठोस फाहोरमैला व्यवस्थापनको लागि योजना तर्जुमा गर्नुपर्ने महशुस भएको ।
- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने, 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 ।
- पानीको आवश्यक भण्डारण, उचित प्रयोग र पुनर्प्रयोग गर्ने ज्ञान भएको ।

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 चौमासिक अन्तरालमा नियमित रूपमा गर्ने ।	स्थानीय सहजहर्ता वा महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका, वडा तहको वास समन्वय समिति, गाउँपालिका वास समन्वय समिति, ९, वास परियोजना संग सम्बन्धित विकास साभेदार तथा स्थानीय साभेदार संस्थाका प्रतिनिधिहरू आदि ।	तलको फाराममा उल्लेखित सुचकहरू अनुसारको प्रश्नावली तयार गर्ने, १) नियमित रूपमा चौमासिक अन्तरालमामा स्थानीय सहजहर्ता, महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका, वडा तहको वास समन्वय समिति, गाउँपालिका वास समन्वय समिति, ९ वास परियोजनासंग सम्बन्धित विकास साभेदार तथा स्थानीय साभेदार संस्थाका प्रतिनिधिहरूका प्रतिनिधिहरू सहित घरधुरी भेटघाट गरी तल उल्लेखित सुचकहरूमा भएको परिवर्तन सोध्ने तथा हेर्ने ।

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

व्यवहार परिवर्तन मापनका सूचकहरू

चर्पिको स्वस्थकर प्रयोग

मन्त्रालयका (पाण्ड)
कार्यकारी अध्यक्ष

स्वच्छता तथा सरसफाई सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार रणनीति

- चर्पीको भित्र बाहिर (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरु र बाहिर खाडलको वरीपरी) कतै पनि दिसा पिसाबका दागहरु र अन्य फोहोर नदेखिएको ।
- चर्पीको वरीपरी र भित्र जाँदा कडा दुर्गन्ध नआउने अवस्था ।
- चर्पीमा सरसफाइको सामग्री (पानी, ब्रस, केमिकल, छुट्टै चप्पल आदि) उपलब्ध भएको ।
- चर्पी प्रयोग कर्ताले सुरक्षित महशुस गर्ने अवस्था भएको (जस्तै: बच्चा, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि समेत सहज हुने बाटो, सिँडी, ढोका र ढोकाको चुक्कुल र बस्ने प्यान भएको ।

जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने

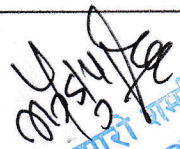
- चर्पी तथा भान्सा कोठाबाट १० मिटरको दुरी भित्र साबुन र पानीले हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण भएको ।
- उक्त निश्चित स्थानमा साबुन र पानीको नियमित व्यवस्था भएको ।
- उक्त निश्चित स्थान सफा र पाइपबाट आउने, धाराबाट बग्ने पानी हुनु पर्छ, यदि नियमित धारा वा पाइपबाट आउने पानी छैन भने पानी राखिएको भाँडामा बाहिरी प्रदुषण नहुने, धारा र टुटीबाट पानी आउने गरी राखिएको हुनु पर्छ। जस्तै: टुटी जडान गरिएको साथै ढकन भएको प्लाष्टिक ड्रम, बाल्टीन, टिपीट्याप आदि भएको ।

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन

- हिड्न नसक्ने बच्चाको दिसालाई चर्पीमा विसर्जन गर्ने गरेको (प्लाष्टिकको भाँडा वा बाटा) मा धोएर उक्त दिसाजन्य पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरेको ।
- घर वा चर्पी वरीपरी, घर नजिकको बाटो आदि ठाउँहरुमा बच्चाको दिसा पिसाब 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 र प्याड फेर्न सकिने ठाउँ भएको तथा, पानी, साबुन आदि 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 विसर्जन गर्नका लागि घरको वरपर निश्चित स्थानमा खाडल बनाइ विसर्जन गर्ने र पुर्ने गरेको


 मञ्जु कुमारी शर्मा (पाण्डे)
 अध्यक्ष

खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग र शुद्धिकरण

- खानेपानी भने व्यक्तिहरूले 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 भएको फिल्टर, सेरामिक क्याण्डल फिल्टर, क्लोरिनेसन वा सोडिस विधि) को सुरक्षित 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 वाथरुमबाट खेर जाने पानीको सदुपयोग भएको वा निकासको व्यवस्था भएको ।
- पशुपंक्षीको गोठ तथा पशुपंक्षीको मलमुत्रको उचित व्यवस्थापन भएको ।
- दिसाजन्य लेदो पदार्थ व्यवस्थापनका लागि सम्भव भएसम्म दुई वटा खाल्डोको बनाएको ।

वातावरणीय सरसफाइ

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरू सफा देखिएको ।
- सार्वजनिक तथा संस्थागत तहका पानीका धारा वा हाते पम्पबाट 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 समिति बनाई वातावरण सफा राख्ने कार्ययोजनाहरु बनेको ।

यस रणनीतिमा उल्लेखित व्यवहार परिवर्तन क्रियाकलाप संचालन गर्नका लागि विभिन्न सहयोगी सामग्रीहरु अनुसूचीको रुपमा यसै रणनीति साथ उपलब्ध गराइएको छ ।


मञ्जु कुमारी श्रेष्ठ (पाण्डे)
का.वा. अध्यक्ष