Government of India

ఒక అడుగు ముందుకు స్వచ్ఛత వైపు

వ్యక్తిగత మరియు సమాజ పరిశుభ్రత

మన శరీరాన్ని మరియు పరిసరాలను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం – మన బాధ్యత

స్వర్ణ ఆంధ్ర – స్వచ్ఛ ఆంధ్ర

(నవంబర్ నెల థీమ్ కోసం కార్యాచరణ ప్రణాళిక)

పరిశుభ్రత అంటే...?

పరిశుభ్రత అంటే ఆరోగ్యాన్ని సురక్షితంగా పెట్టుకునేందుకు మనం మనల్ని మరియు పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత: మొహం, చేతులు, పళ్ళు, కాలి పాదాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

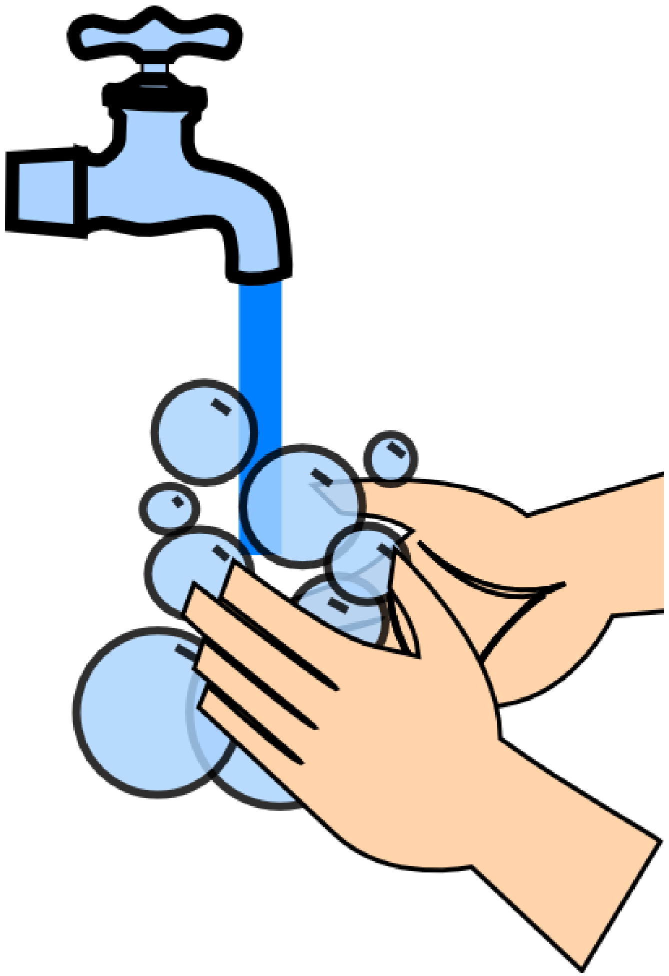
సమాజ పరిశుభ్రత: ఇంటి పరిసర ప్రాంతాలు, వీధులు, డ్రైనేజ్లు, నీటి వనరులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

పరిశుభ్రత ఎందుకు...?

- పరిశుభ్రత పాటించడం వల్ల జబ్బులు దూరంగా ఉంటాయి, ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.
- పరిశుభ్రత లేని స్థలాల్లో వ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత - ముఖ్యమైన అంశాలు

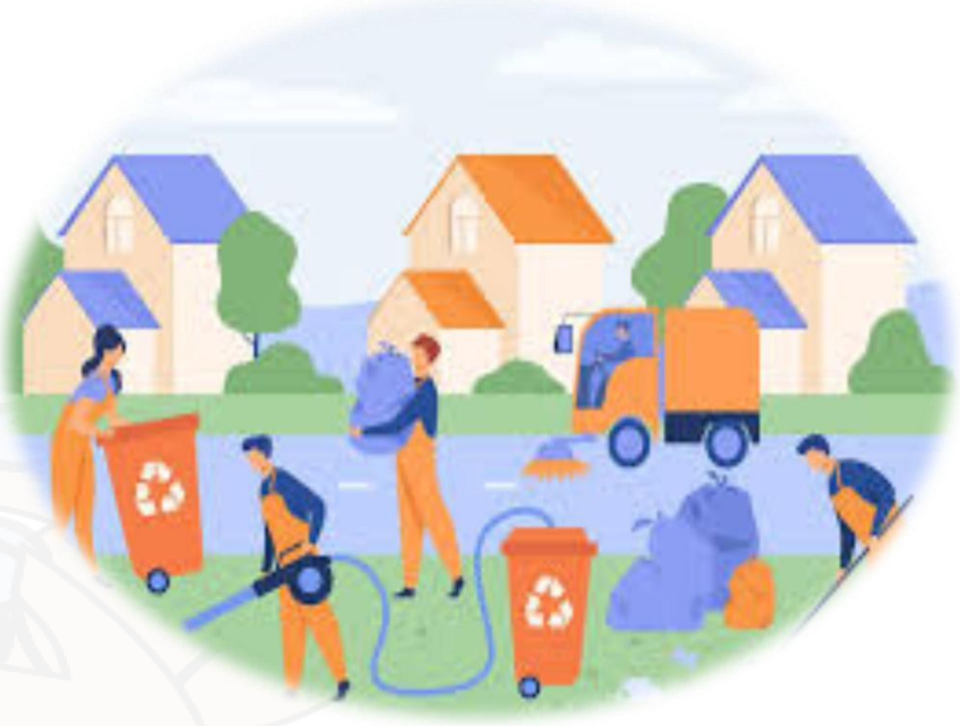
- ప్రతి రోజు బాగా స్నానం చేయడం.
- చేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడగడం – ముఖ్యంగా తినడానికి ముందు, టాయిలెట్ తర్వాత
- క్లీన్ గా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



wear a mask
clean and disinfect
cook food well
శుభ్రం మరియు క్రిమిసంహారక
ఆహారాన్ని బాగా ఉడికించాలి
ముసుగు ధరించండి
wash your hands
cover your cough
మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి
మీ దగ్గును కప్పుకోండి

సమాజ పరిశుభ్రత - ముఖ్యమైన అంశాలు

- చెత్తను వేరుచేసి వేర్వేరు బిన్లలో వేయడం.
- స్వచ్ఛత డ్రైవ్‌లలో భాగం పంచుకోడం.
- శుద్ధ నీటి సరఫరా పై దృష్టి పెట్టడం.
- ప్రతి ఒక్కరు శుభ్రత పాటించాలని ప్రోత్సహించడం

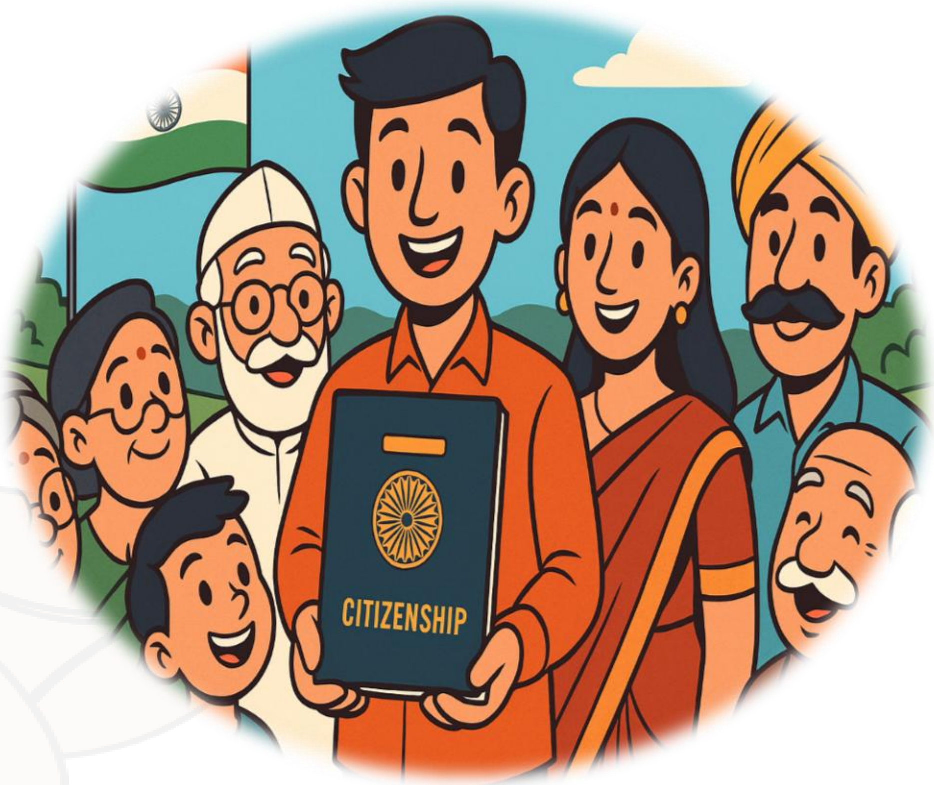


సమాజ పరిశుభ్రతలో దశలు

1. వీధిలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ చెత్త వేయకుండా చూడడం.
2. ప్రతీ ఇంటిలో చెత్త వేరు చేయడం అలవాటుగా మారాలి.
3. ఇంటి-ఇంటి నుండి చెత్త సేకరణ సక్రమంగా జరిగేలా చూడడం.
4. ప్రతీ ఇల్లు మరియు ప్రతీ వీధి శుభ్రంగా ఉండేలా చూడడం.
5. గ్రామంలో అందరూ కలిసికట్టిగా స్వచ్ఛతకు పని చేయడం.

వ్యక్తుల పాత్ర

- మీ ఇంటిని, మీ చుట్టూరా పరిసరాల్లో పరిశుభ్రతను పాటించడం.
- చెత్తను వేరు చేసి కుండీల్లో వేయడం లేదా చెత్త సేకరణ బండికి ఇవ్వడం.
- స్వచ్ఛ భారత్, స్వచ్ఛ ఆంధ్ర వంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం.



ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత

- ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత – ఇంటిని, వీధిని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం
- చెత్తను డస్ట్‌బిన్ లో వేయండి, రోడ్లపై పడకుండా చూడడం
- స్థానికంగా నిర్వహించే స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం; స్వచ్ఛ కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం.

వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సిబ్బంది పాత్ర

- మహిళలు, పిల్లలకు ఆరోగ్య సలహాలు ఇవ్వడం.
- జబ్బులు వచ్చిన వెంటనే గుర్తించడం, అనుమానం ఉంటే పరీక్షలు చేయించడం.
- వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడం.

పరిశుభ్రత అంటే...?

పరిశుభ్రత అంటే ఆరోగ్యాన్ని సురక్షితంగా పెట్టుకునేందుకు మనం మనల్ని మరియు పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత: మొహం, చేతులు, పళ్ళు, కాలి పాదాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

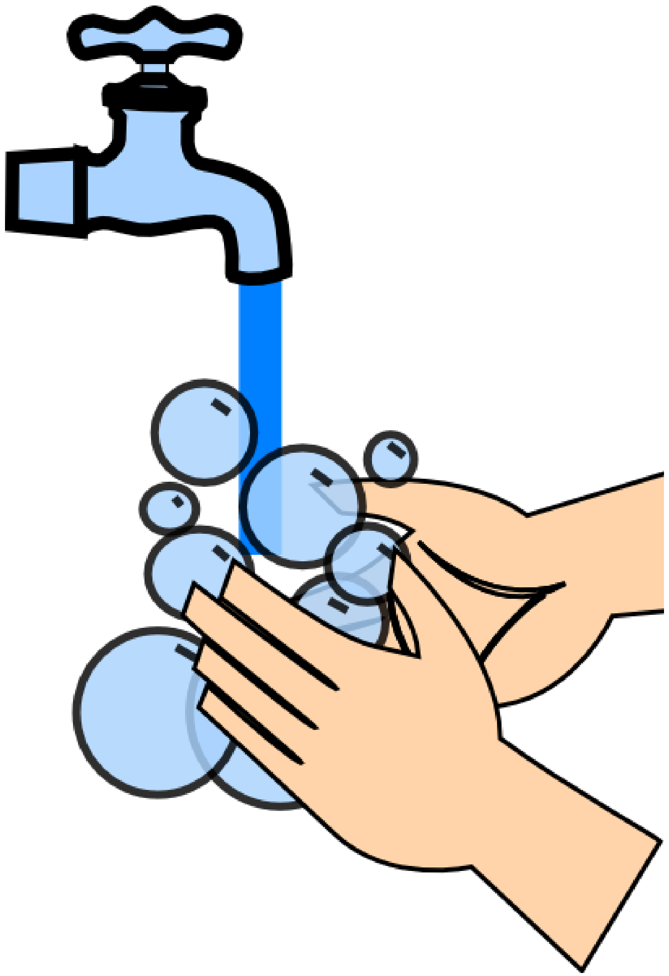
సమాజ పరిశుభ్రత: ఇంటి పరిసర ప్రాంతాలు, వీధులు, డ్రైనేజ్లు, నీటి వనరులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.

పరిశుభ్రత ఎందుకు...?

- పరిశుభ్రత పాటించడం వల్ల జబ్బులు దూరంగా ఉంటాయి, ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.
- పరిశుభ్రత లేని స్థలాల్లో వ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత - ముఖ్యమైన అంశాలు

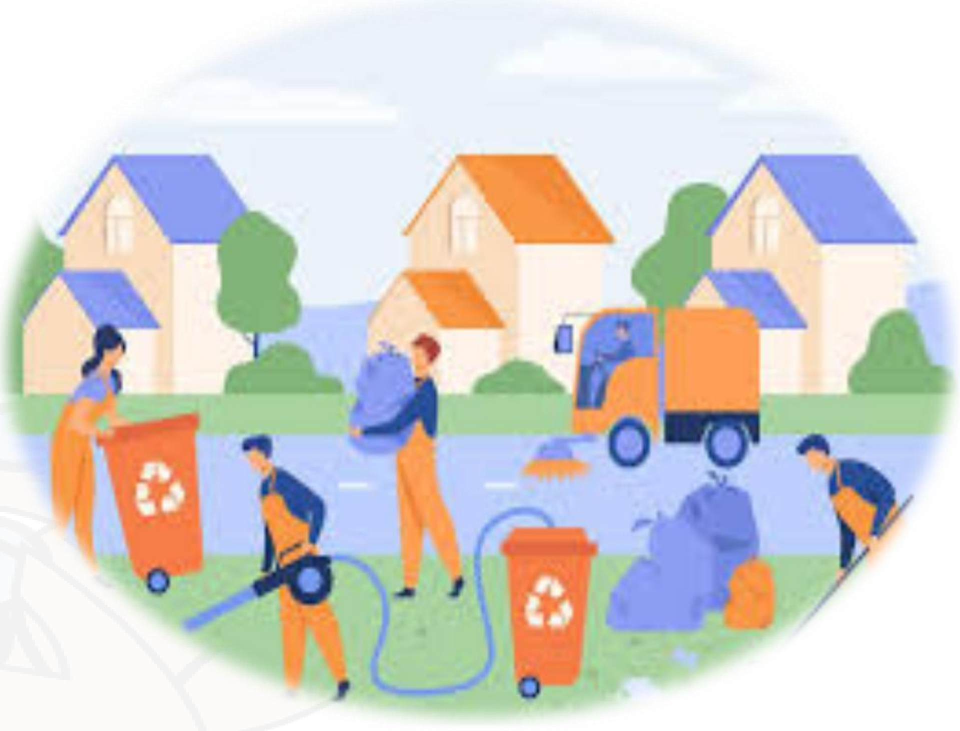
- ప్రతి రోజు బాగా స్నానం చేయడం.
- చేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడగడం – ముఖ్యంగా తినడానికి ముందు, టాయిలెట్ తర్వాత
- క్లీన్ గా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



wear a mask
ముసుగు ధరించండి
clean and disinfect
శుభ్రం మరియు క్రిమిసంహారక
cook food well
ఆహారాన్ని బాగా ఉడికించాలి
wash your hands
మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి
cover your cough
మీ దగ్గును కప్పుకోండి

సమాజ పరిశుభ్రత - ముఖ్యమైన అంశాలు

- చెత్తను వేరుచేసి వేర్వేరు బిన్లలో వేయడం.
- స్వచ్ఛత డ్రైవ్‌లలో భాగం పంచుకోడం.
- శుద్ధ నీటి సరఫరా పై దృష్టి పెట్టడం.
- ప్రతి ఒక్కరు శుభ్రత పాటించాలని ప్రోత్సహించడం

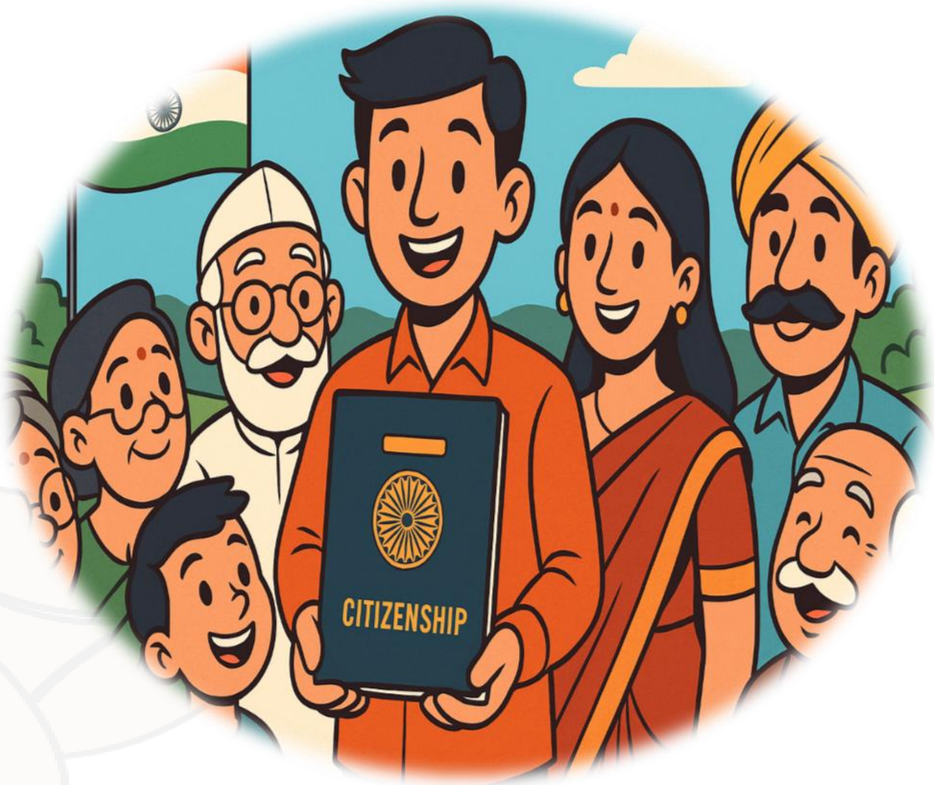


సమాజ పరిశుభ్రతలో దశలు

1. వీధిలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ చెత్త వేయకుండా చూడడం.
2. ప్రతీ ఇంటిలో చెత్త వేరు చేయడం అలవాటుగా మారాలి.
3. ఇంటి-ఇంటి నుండి చెత్త సేకరణ సక్రమంగా జరిగేలా చూడడం.
4. ప్రతీ ఇల్లు మరియు ప్రతీ వీధి శుభ్రంగా ఉండేలా చూడడం.
5. గ్రామంలో అందరూ కలిసికట్టిగా స్వచ్ఛతకు పని చేయడం.

వ్యక్తుల పాత్ర

- మీ ఇంటిని, మీ చుట్టూరా పరిసరాల్లో పరిశుభ్రతను పాటించడం.
- చెత్తను వేరు చేసి కుండీల్లో వేయడం లేదా చెత్త సేకరణ బండికి ఇవ్వడం.
- స్వచ్ఛ భారత్, స్వచ్ఛ ఆంధ్ర వంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం.



ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత

- ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత – ఇంటిని, వీధిని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం
- చెత్తను డస్ట్‌బిన్ లో వేయండి, రోడ్లపై పడకుండా చూడడం
- స్థానికంగా నిర్వహించే స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం; స్వచ్ఛ కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం.

వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సిబ్బంది పాత్ర

- మహిళలు, పిల్లలకు ఆరోగ్య సలహాలు ఇవ్వడం.
- జబ్బులు వచ్చిన వెంటనే గుర్తించడం, అనుమానం ఉంటే పరీక్షలు చేయించడం.
- వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడం.