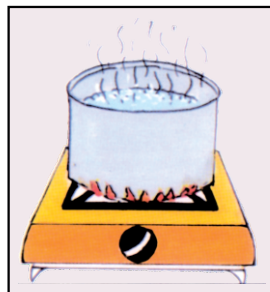




सामान्य स्वास्थ्य
और स्वच्छता

UPS  CS

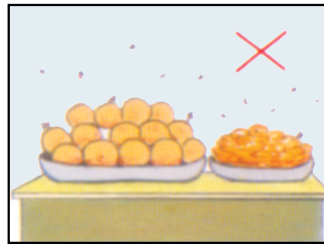
1. पीने का पानी



1. पीने का पानी

1. पीने का पानी सुरक्षित स्रोत से जमा करें।
2. यदि आपको पानी की स्वच्छता पर सन्देह हो तो प्रयोग से पहले पानी को 20 मिनट तक उबालें।

2. भोजन



2. भोजन

1. जहां तक संभव हो घर पर बना भोजन ही खाएं।
2. बाहर के बने भोजन में साफ सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता है।
3. अस्वच्छ खाना खाने से हम लोग बीमार हो सकते हैं।
4. बाहर का खाना खाने से उल्टियाँ व पेट में संक्रमण हो सकता है जो कभी कभी गंभीर भी हो

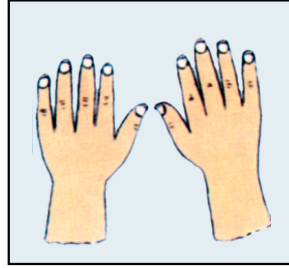
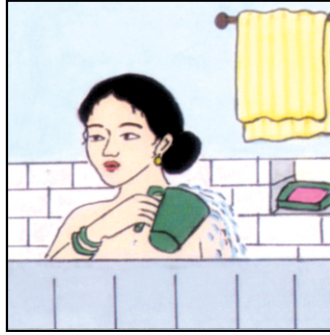
3. नशा



3. नशा

1. शराब और तंबाकू से दूर रहें।
2. इनके सेवन से कैंसर, पीलिया व नींद न आने जैसे रोग हो सकते हैं।
3. नशे की स्थिति में हम अपने साथी पर कंडोम पहनने के लिए ज़ोर नहीं डाल सकते हैं जिससे हमारी जिन्दगी को खतरा हो सकता है।

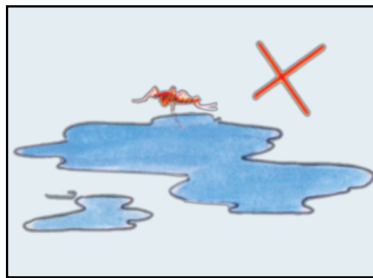
4. व्यक्तिगत स्वच्छता



4. व्यक्तिगत स्वच्छता

1. रोज़ नहायें।
2. रोज़ कपड़े बदलें खास तौर पर अन्दर के कपड़े।
3. खाने के पहले और बाद में हाथों को साबुन से धोएं।
4. नाखून काटें व साफ रखें।
5. माहवारी के दौरान ध्यान दें कि सैनिटरी पैड्स साफ हों और प्रयोग के बाद उन्हें साफ जगह पर फेंके। यदि माहवारी में कपड़े का प्रयोग कर रहे हों तो उसे धोकर धूप में सुखाएं।

5. आस पास की साफ सफाई



5. आस पास की साफ सफाई

1. अपने आस पास साफ सफाई रखें, कूड़े को कूड़ेदान में ही फेंकें।
2. अपने घर के आस पास पानी इकट्ठा ना होने दें। इससे मच्छर बढ़ेंगे जिनसे विभिन्न बीमारियाँ फैल सकती हैं जैसे मलेरिया।
3. सार्वजनिक जगहों पर ना थूके, थूकदान का प्रयोग करें।
4. इस्तेमाल किए गए कंडोम को हमेशा कागज में लपेटकर



उत्तर प्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण सोसाइटी
पिकप भवन, विभूति खण्ड, गोमतीनगर, लखनऊ
फोन: 0522 2721871, 2720360, 2720361