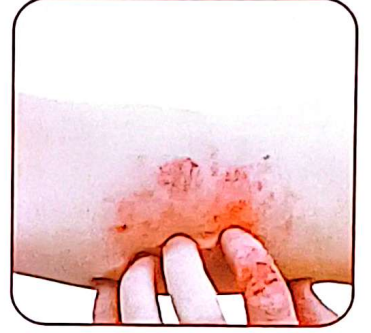




DHFC



- روزانہ نہائیں اور صاف کپڑے پہنیں
- بستروں اور تولیہ کو صاف رکھیں
- اور روزانہ دھوپ لگوائیں
- گھر اور گرد و نواح کو روزانہ صاف کریں
- بچوں کی رفع حاجت لیٹرین میں کروائیں
- پالتوں جانوروں کو بلاوجہ نہ چھوئیں
- ہاتھوں کو بار بار دھوئیں

خارش

ایک پھلنے
والی بیماری ہے

لہذا! اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

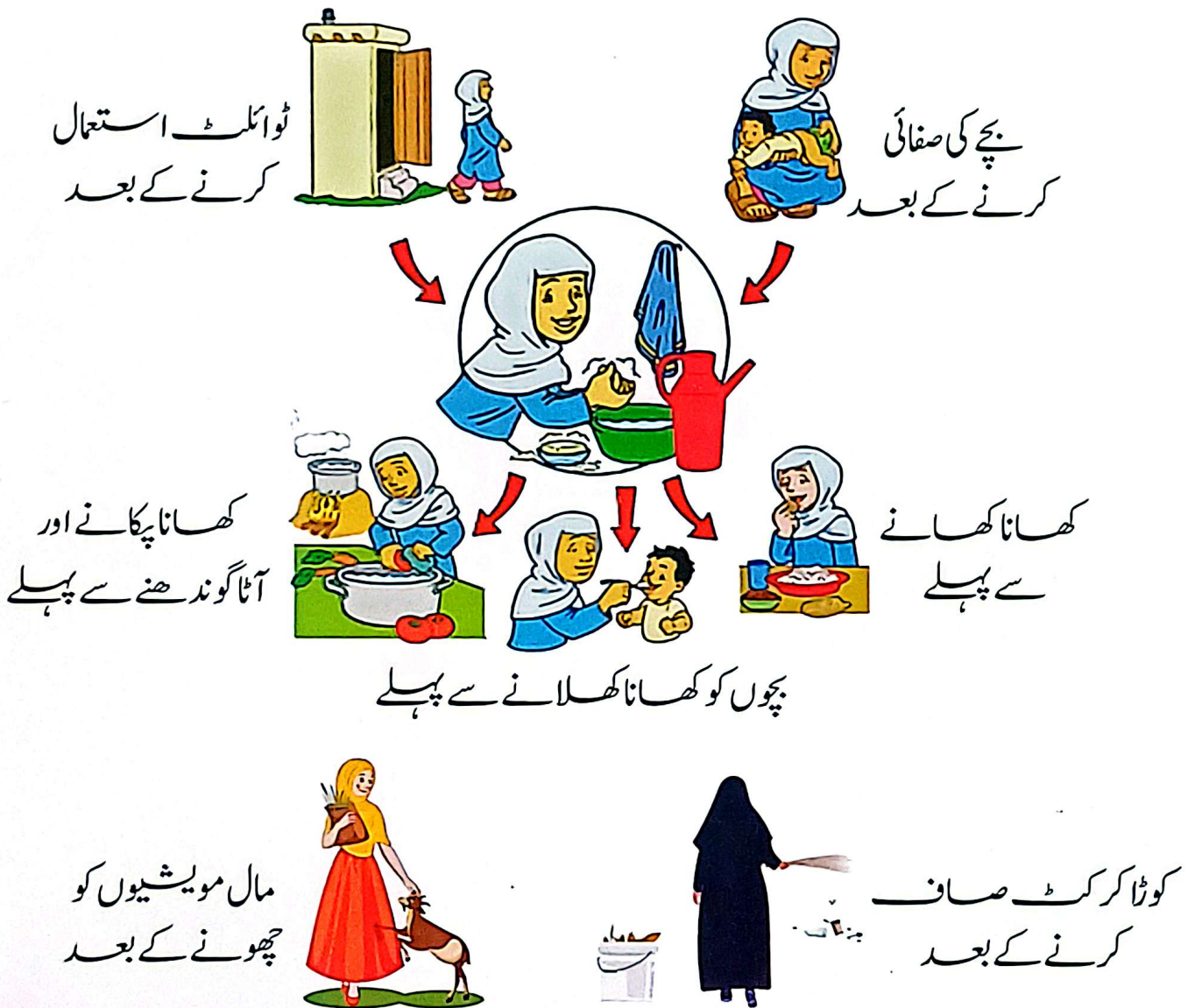
داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڈا)، کوہستان اپر



DHc

صفائی نصف ایمان ہے

نیچے دیے گئے کام کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ ضرور دھوئیں۔



داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڈا)، کوہستان اپر



صاف ستھرے ہاتھ بیماریوں سے نجات

ہاتھوں کو دھونے کا طریقہ



اپنے ہاتھوں کو صاف ، بہتے پانی سے گسلا کریں



صابن لگائیں ، اور اپنے ہاتھوں کو آپس میں
اچھی طرح رگڑیں



اپنے ہاتھوں کو پانی سے اس وقت تک دھوئیں
جب تک کہ سارا صابن صاف نہ ہو جائے



اپنے ہاتھوں کو صاف تولیہ یا کپڑے سے خشک کریں

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڑا) ، گوہستان اپر



صاف ستھرے طریقے سے کھانا پکانا صحت مند زندگی کو فروغ دیتا ہے

کھانا پکانے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔



باورچی خانے اور برتنوں کی
صفائی کا خاص خیال رکھیں



انگلیوں سے ناک صاف
کرنے سے گریز کریں



بالوں کو چھونے اور کھجلی
کرنے سے گریز کریں



جسم کے کسی بھی حصے کو
چھونے یا کریدنے سے اجتناب کریں



ہاتھوں کے بجائے صاف کپڑے
سے پسینہ خشک کریں



اگر ایسا ہوتا ہے تو
اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڈا)، کوہستان اپر



تندرستی ہزار نعمت ہے



روزانہ بار بار ہاتھ دھوئیں



روزانہ غسل کریں



ہفتہ وار اپنے ناخن تراشیں



بالوں میں باتا عسگی سے کٹھی کریں



اپنے دانتوں کو صبح شام ہر ش کریں



ناک صاف رکھیں

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڈا)، کوہستان اپر



DHc

جوڑوں کو پھیلنے سے روکیں



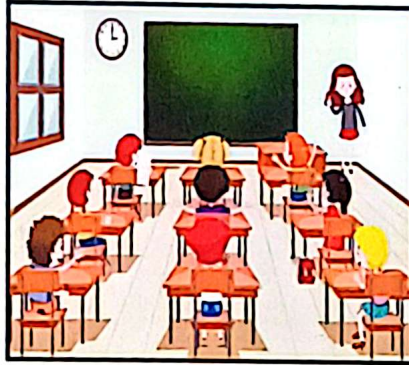
جو نہیں ہونے پر دوسروں کو آگاہ کریں

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپٹا)، کوہستان اپر



DHC

اپنے گھر، سکول اور ارد گرد کے ماحول کو
صاف ستھرا رکھنا ہماری بنیادی ذمہ داری ہے

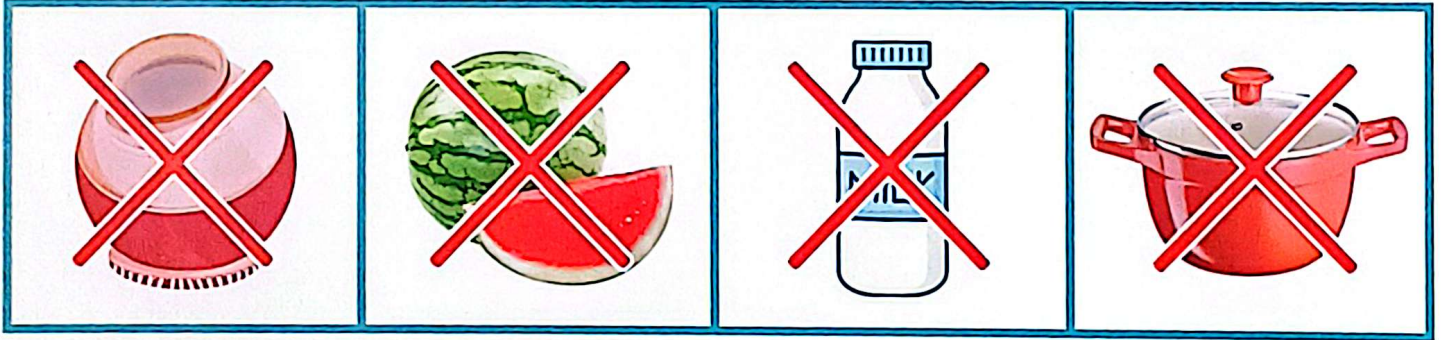


- اپنی میز، کرسی، کلاس روم اور واش روم کو صاف ستھرا رکھیں
- روزمرہ استعمال ہونے والی اشیاء سے دھول مٹی کو روزانہ صاف کریں
- جگہ جگہ کوڑا پھینکنے سے گریز کریں، کوڑا دان کو استعمال کریں
- ہر جگہ اور بار بار تھوکنے سے گریز کریں
- گلی کوچوں کو صاف رکھیں اور شہر کاری کو فروغ دیں

ماسوہائیڈ روڈ پار پراجیکٹ (واپڑا)، کوہستان اپر



DHC



بیت الخلاء میں کھانے پینے کی اشیاء رکھنا
حیراثیم اور بیماریوں کے پھیلاؤ کا باعث بنتا ہے
لہذا اجتناب کریں

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڈا) ، کوہستان اپر



مضر صحت اور جان لیوا چیزوں سے پرہیز کریں

تمباکو نوشی

صحت اور ماحول
دونوں کے لئے
خطرہ



نسوار، سگریٹ، اور دیگر مضر صحت اشیاء سے

صحت اور ماحول کو سنگین خطرات لاحق ہوتے ہیں

جیسے کہ: کینسر، امراض قلب، انس لینے میں دشواری، یادداشت، سیکھنے کی صلاحیتوں میں کمی اور بے چینی کے علاوہ ہوا اور پانی کو آلودہ کر کے ماحول کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔

لہذا ان چیزوں سے خود کو، اپنے عزیز واقارب اور طلباء کو بچائیں۔

داسو ہائیڈرو پاور پراجیکٹ (واپڑا)، کوہستان اپر