

# भाडा-पखालाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



नेपाल सरकार  
भौतिक योजना तथा निर्माण मन्त्रालय  
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग



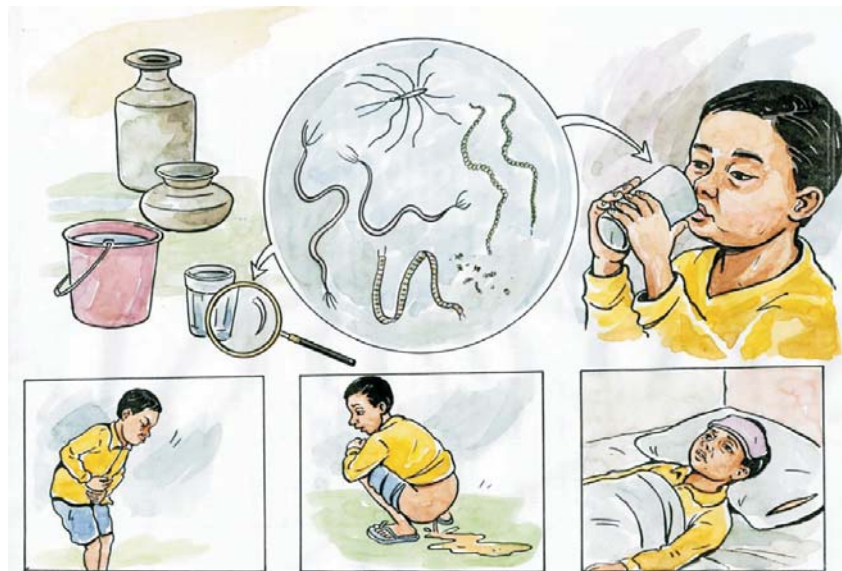
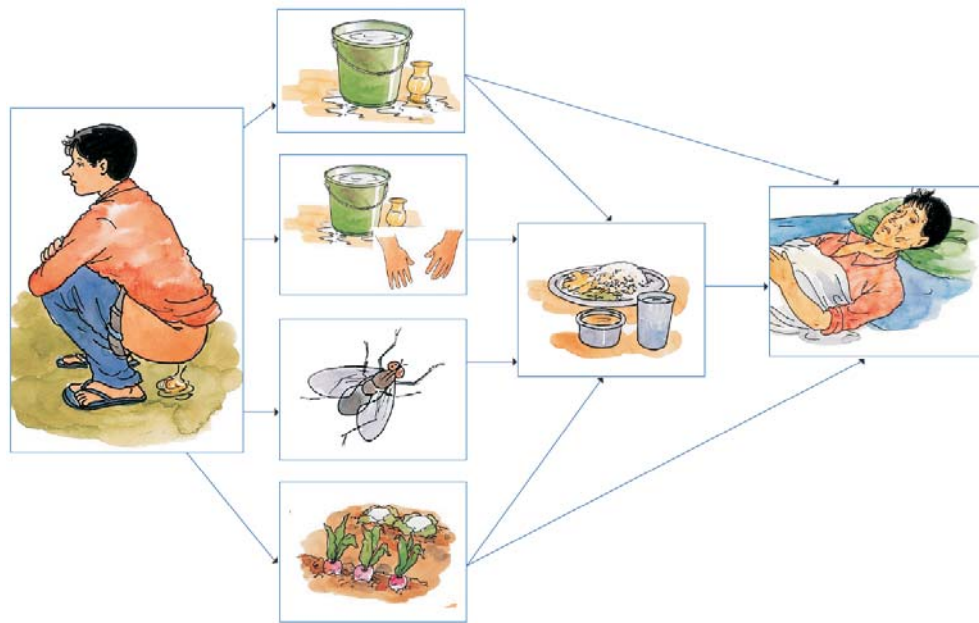
नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



## भाडा पखाला भनेको के हो ?



- चौविस घण्टामा तीन पटक वा ३ पटक भन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्यो भने भाडा-पखाला लागेको मानिन्छ ।
- भाडा-पखाला लाग्दा शरीरमा भएको पानी, नुन, ग्लुकोज जस्ता पोषक तत्व (तागत) छिट्टैखेर जान्छ र शरीर कमजोर हुन्छ ।
- भाडा-पखाला मुख्य गरेर आँखाले देख्न नसकिने सूक्ष्म किटाणुबाट लाग्ने रोग हो ।
- भाडा-पखालाका किटाणुहरू दिसामा हुन्छन् र कुनैपनि माध्यमबाट ती किटाणुहरू मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेमा यो रोग लाग्दछ ।
- भाडा पखाला जो कसैलाई पनि लाग्न सक्छ । कूपोषण भएको, फोहोर वातावरणमा रहने र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिने मानिसहरूलाई भाडा पखाला लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।



## भाडा पखाला कसरी लाग्छ ?

- फोहर र दूषित पानी पिउँदा
- साबुन पानीले राम्ररी हात नधोई खाना खादाँ
- खुल्ला ठाँउमा दिसा गर्दा
- सडे गलेको वा भिँगा बसेको खाना खादाँ,
- काँचै खाने तरकारी वा फलफूल राम्ररी नधोई खादाँ

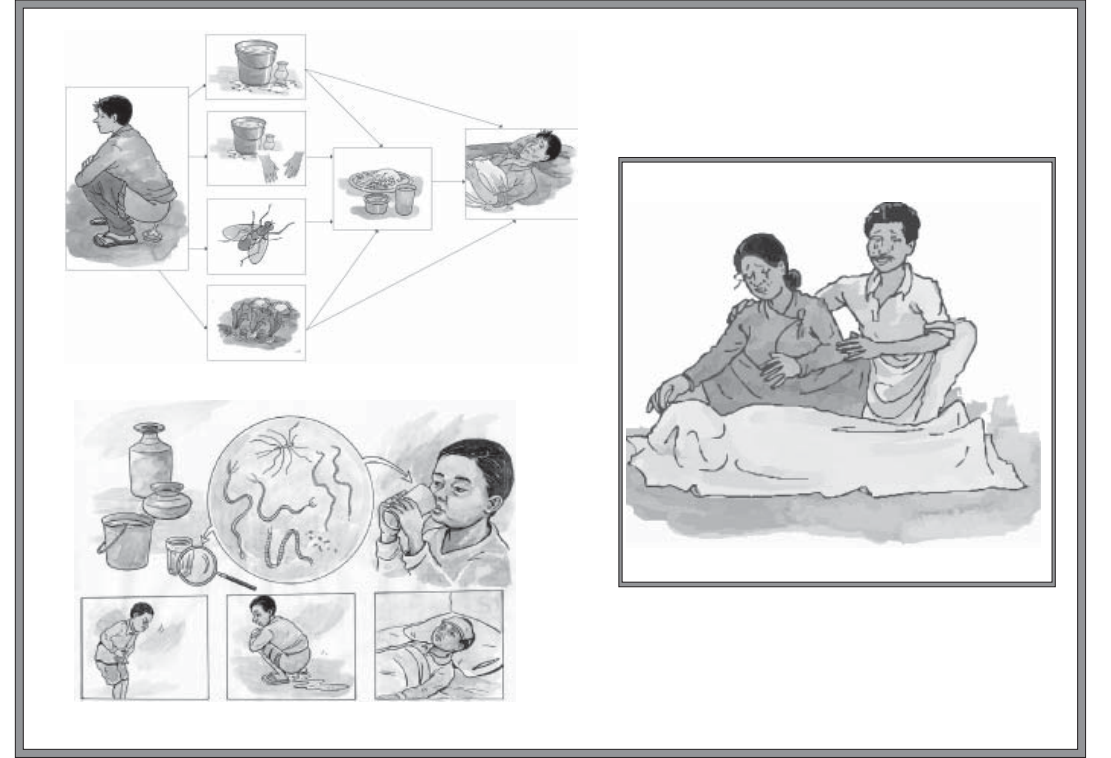
## भाडा पखाला लागेमा के के हुन्छ ?

धेरै पटक दिसा लाग्छ र कहिलेकाँही वान्ता पनि हुन्छ। शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ र जलवियोजन हुन्छ। यदि जलवियोजन भएमा

- धेरै तिर्खा लाग्छ,
- जिब्रो सुक्खा हुन्छ
- आँखा गड्छ
- पिसाब थोरै हुन्छ वा हुँदैन, र
- विरामी शिथिल हुँदै जान्छ

भाडा पखाला लागेमा वा जलवियोजन भएको शंका लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ।

याद गर्नुहोस्: भाडा-पखाला लागेका विरामीलाई समयमा नै उपचार गरिएन भने विरामीको मृत्यु समेत हुन्छ।





# भाडा पखाला लाग्नुबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

- खाना खानु अघि, दिसा गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर वस्तु चलाएपछि सधैं साबुन पानीले राम्रोसंग मिचिमिचि हात धुने ।
- शुद्धिकरण गरेको पानी मात्र पिउने,
- बासी-सडेगलेको, भिँगा बसेको खानेकुरा कहिल्यै पनि नखाने ।
- काँचै खाने तरकारी वा फलफूल भए राम्ररी पखालेर मात्र खाने ।
- दिसा पिसाब चर्पीमा मात्र गर्ने ।

# भाडा पखाला लागेमा के गर्नुपर्छ ?

- भाडापखाला भएमा विरामीलाई पुनर्जलीय भोल सँगै भोलिलो खानेकुरा (जस्तै भातको माड, तरकारीको भोल, दाल र फलफूलको रस इत्यादि) प्रशस्त खान दिने ।
- भाडा पखाला लागेको २ वर्ष मुनिको बालकलाई आमाको दुध पटक पटक खुवाउने
- विरामीको अवस्थामा सुधार नआएमा वा भन् बढी पखाला लागेमा, खान पिउन नसकेमा, ज्वरो आएमा, दिसामा रगत देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगेर उपचार गराउने ।



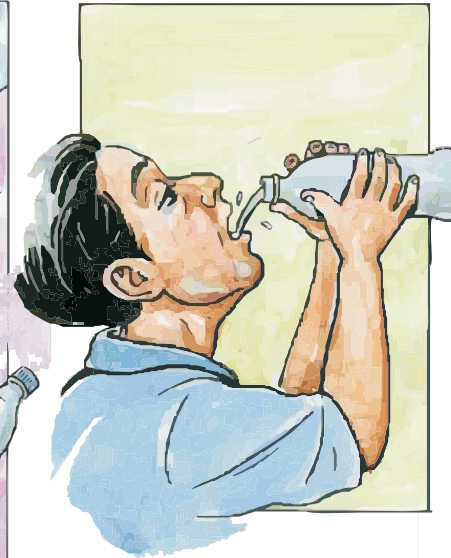
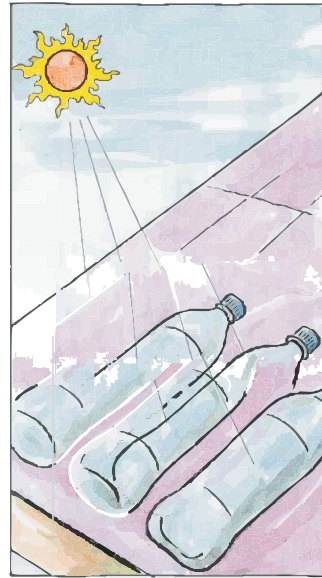




## पुनर्जलीय भोल कसरी बनाउन सकिन्छ ?

- कुनैपनि प्रकारले शुद्धिकरण गरेको एक लिटर पानीलाई सफा भाँडोमा हाल्ने ।
- त्यो पानीमा एक पुरिया पुनर्जलीय भोलको धुलो सबै हालि घोल्ने र पखाला लागेको मानिसलाई पिउन दिने ।
- एकपटक बनाएको पुनर्जलीय भोल २४ घण्टा भित्र खुवाईसक्नुपर्छ ।
- ५ वर्ष मुनिको बच्चालाई भाडापखाला लागेको छ भने उसलाई पुनर्जलीय भोलसँगै दिनको १ मात्रा जिङ्क चक्कि खुवाउनुपर्छ ।
- २ महिना देखि ६ महिनासम्मको बालकलाई आधा चक्कि र ६ महिना देखि ५ वर्षसम्मको बालकलाई एक चक्कि जिङ्क १० दिनसम्म नबिराई खुवाउनपर्छ ।
- जिङ्क चक्कि र पुनर्जलीय भोल महिला स्वयंम सेविकासँग निशुल्क पाईन्छ ।





# खानेपानीलाई कसरी घरमै शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ ?

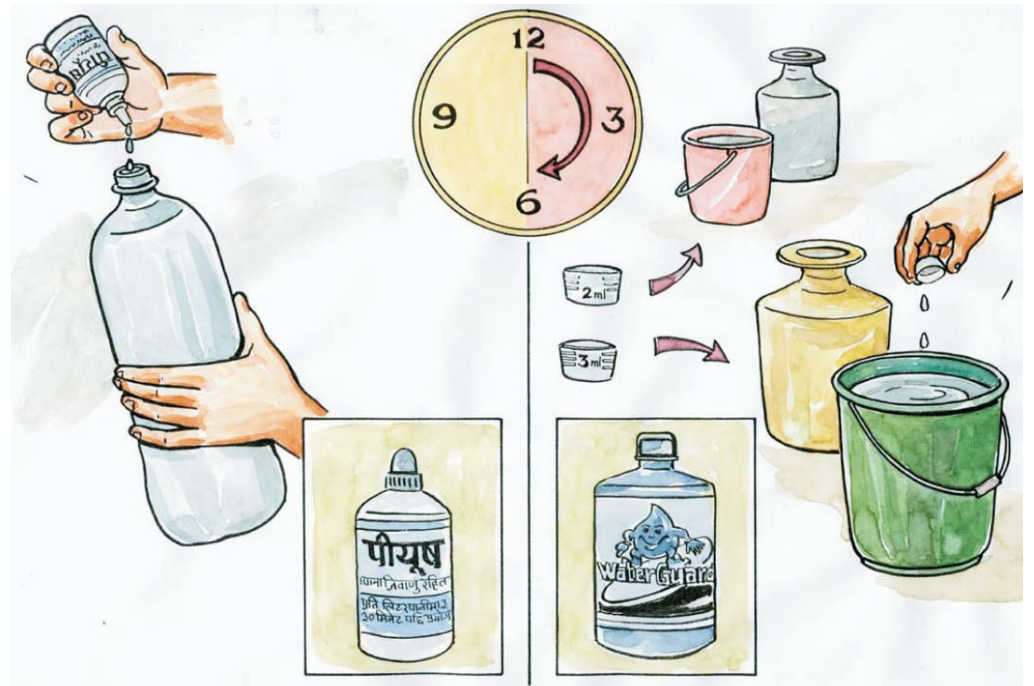
## (क) उमाल्ने

- खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने यो सबैभन्दा भरपर्दो विधि हो ।
- पानीलाई भकभकी उमाल्ने बित्तिकै हानिकारक किटाणुहरू मर्छन् र पानी पिउन योग्य हुन्छ ।
- खानेपानीलाई सधैं राम्ररी छोपेर राख्नुपर्छ ।

## (ख) सोडिस

- १ देखि २ लिटरको सेतो प्लाष्टिकको बोतलको लेबल भिकेर बोतलको भित्र बाहिर पानीले राम्ररी सफा गर्ने ।
- सफा गरेको बोतलमा टन्न पानी भरेर बिको लगाउने ।
- बोतललाई पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा बिहानदेखि करीब ७ घण्टा ढल्काएर राख्ने ।
- बादल लागेको छ भने २ दिनसम्म राख्ने । यसरी राखेको पानी पिउन योग्य हुन्छ ।





# खानेपानीलाई कसरी घरमै शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ ?

## ग) क्लोरिन औषधी राखेर

### १. वाटर गार्ड

- सफा पातलो कपडमा छानेको १० लिटर पानीमा २ मिलि (बिर्कोमा भएको तल्लो धर्कोसम्म) र १५ लिटर पानीमा ३ मिलि (माथिल्लो धर्कोसम्म) वाटर गार्ड हालेर पानीको भाँडालाई राम्ररी बिर्को लगाउने ।
- वाटर गार्ड घोलिने गरी हल्लाउने वा चलाउने । वाटर गार्ड हालेको पानी ३० मिनेट पछि मात्र पिउन उपयुक्त हुन्छ ।

### २. पियूष

- १ लिटर पानीमा ३ थोपा पियूष हालेर पानीको भाँडालाई राम्ररी बिर्को लगाउने
- भाँडालाई राम्ररी हल्लाएर पियूषलाई राम्ररी घोलने ।
- पियूष हालेको ३० मिनेट पछि मात्र पिउन उपयुक्त हुन्छ ।

### ३. आक्वा ट्याब

- सफा भाँडामा जम्मा गरिएको ५ लिटर पानीमा १ चक्की आक्वा ट्याब हाल्ने ।
- १० लिटर पानी भएमा २ चक्की र २० लिटर पानी भएमा ४ चक्की आक्वा ट्याब हाल्ने र चक्कीलाई ३० मिनेट पानीमा घुल्न दिने ।



### ४. पियूर

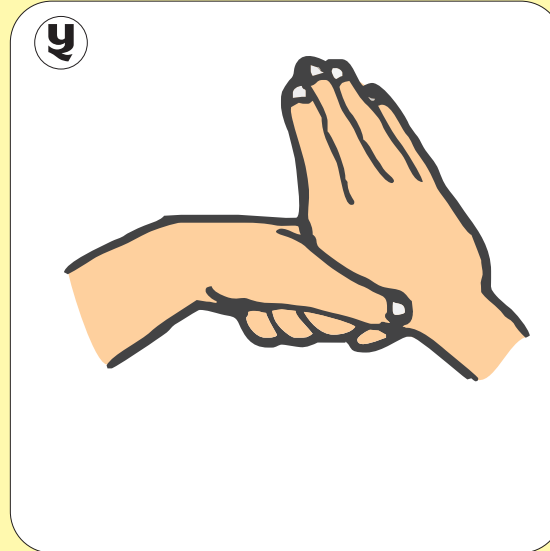
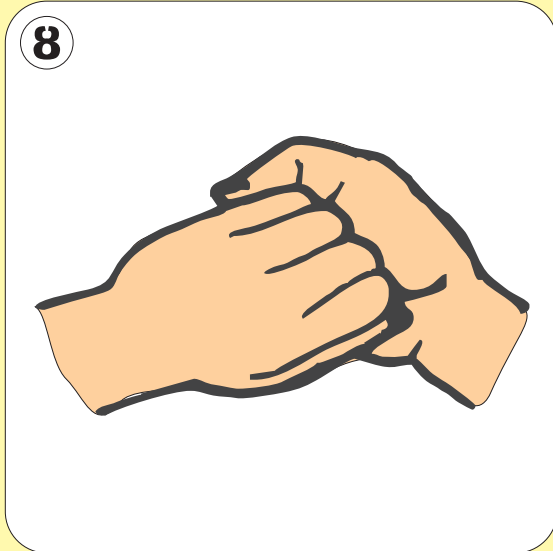
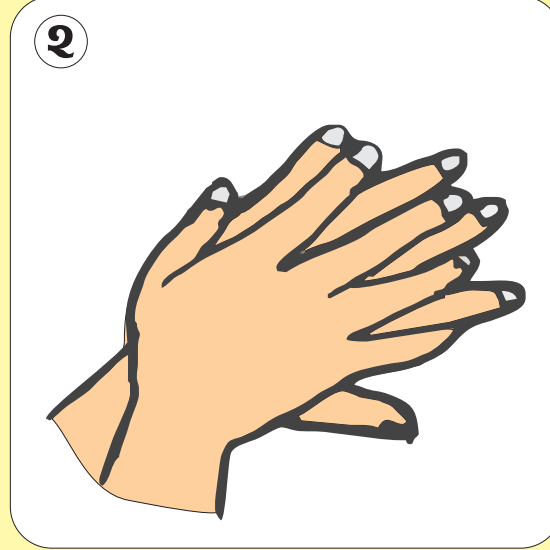
- १० लिटर पानीमा एक पुरिया पियूर हाल्ने र ५ मिनेटसम्म राम्ररी घोल्ने ।
- घोलेको पानीलाई ५ मिनेट राखेपछि, बाक्लो सूतिको कपडाले पानीलाई छान्ने ।
- छानेको पानीलाई २० मिनेट राखेपछि पानी पिउन उपयुक्त हुन्छ ।
- यदि पानी पहेलो छ भने पिउनु हुदैन ।

### घ) आकाशे पानी

बर्षाको पानीलाई सफा गाग्रीमा संकलन गरी छोपेर राखेको पानी पनि पिउन योग्य हुन्छ तर पानी पिउनु अघि शुद्धिकरण गर्नुपर्दछ ।

नोट: पानी शुद्धिकरण गर्दा माथिका विधि मध्ये कुनै एक अपनाए हुन्छ ।

## हात धुने ६ तरिका



# के के गरेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ?

- दिसा धोएपछि
- खाना खानुभन्दा अघि
- बच्चालाई खाना खुवाउनुभन्दा अघि
- खानेकुरा तयार गर्नुअघि
- फोहर चलाए वा सफा गरेपछि



साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोएमा धेरै प्रकारका संक्रामक रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

