

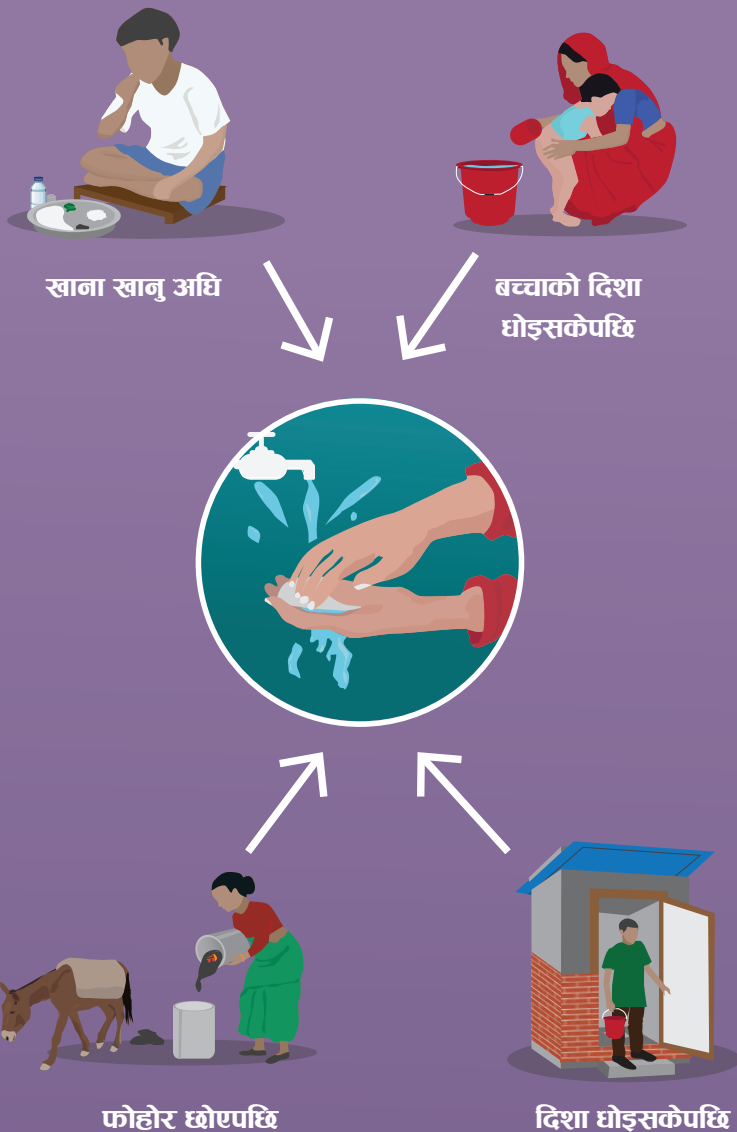
अस्वस्थता कामदारहरुको कमाईको बाधक हो

दिशा-पिशाबबाट हुने फोहोरले जन्डिस, आउँ, भाडापखाला तथा हैजा जस्ता सरुवा रोगहरु निम्त्याउँछ।



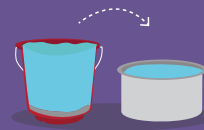
यसबाट बच्न निम्न सजिला उपायहरु अपनाउन सकिन्छ।

साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं



पानी सफा बनाउने सजिला उपायहरु

उमाल्ने



पानीलाई थिगाएर छानेपछि मात्र उमाल्नु पर्छ।



जीवाणु नष्ट गर्न पानीलाई कम्तिमा एक भूल्को उमाल्नु पर्छ।



उमालेको पानीलाई पुनः प्रदुषित हुन नदिन छोपी राख्नु पर्छ।

पीयूष



पीयूष (६० मि. लि.): एक लिटर पानीमा ३ थोपाको दरले भोल राख्नु पर्छ।



पीयूष (२४० मि. लि.): १० लिटर पानीमा बिकोको तल्लो धर्को र १५ लिटर पानीमा बिकोको माथिल्लो धर्कोसम्म भोल राखेर मिसाउनु पर्छ।

अक्वाट्याब (चक्की)



अक्वाट्याब (चक्की): ५ लिटर पानीमा एक चक्कीको दरले राख्नु पर्छ।

होशियार!!

भोल र चक्की हालेको आधा घण्टा पछि मात्र पानी प्रयोग गर्नुहोस्। पीयूष र अक्वाट्याब चक्की औषोधि पसलमा सजिलै किन्न पाईन्छ।