नेपाल सरकार
खानेपानी मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

अभिमुखीकरण निर्देशिका

अप्रिल २०२३

सामाग्री र सिकाईको प्रयोगः

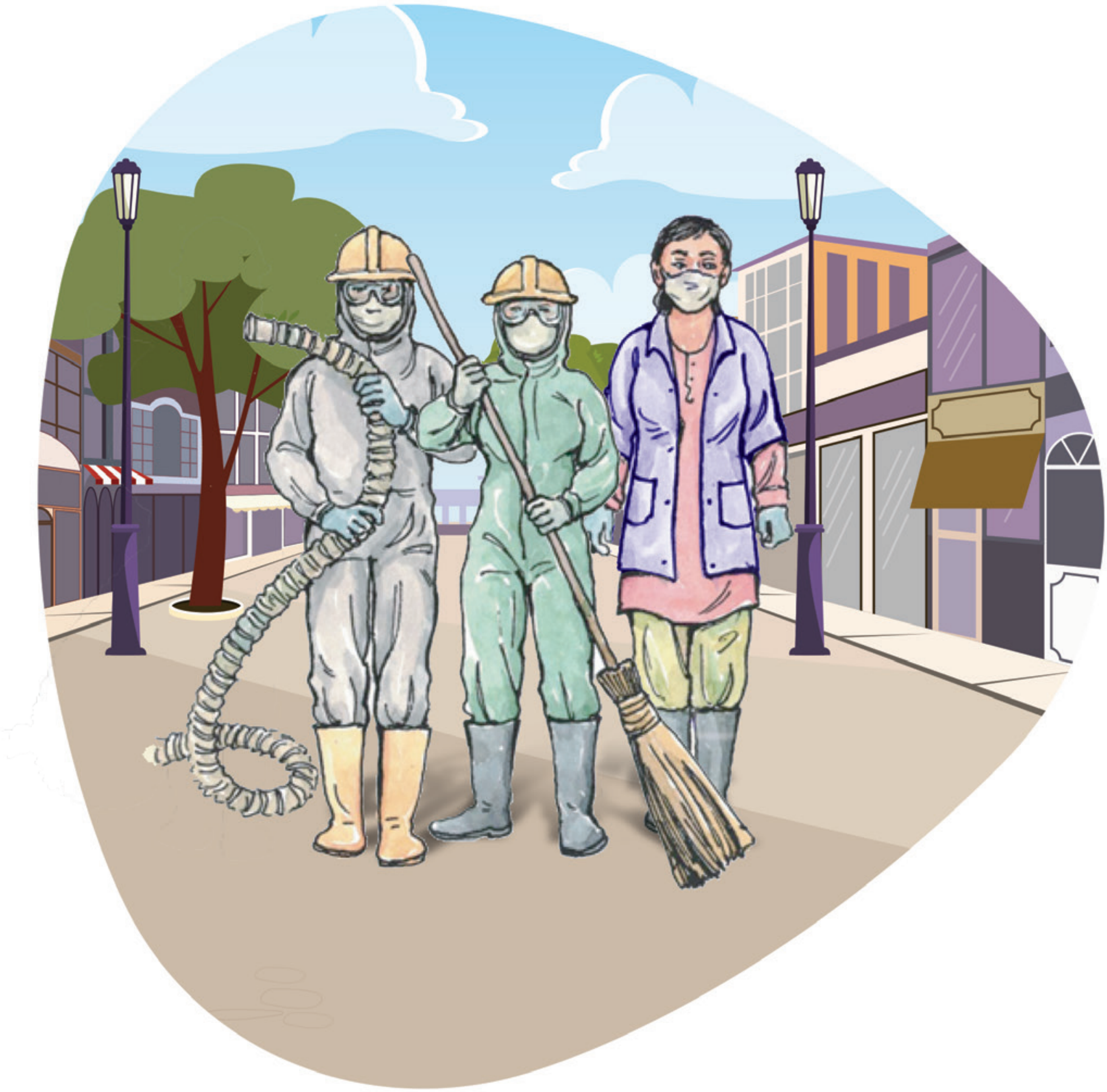
यो सामाग्री वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) द्वारा CWISAN को विषयगत समूहको सहयोगमा प्रशिक्षणको उद्देश्यका लागि मात्र प्रयोग गरीनकागर्न तयार गरिएको हो । तालिम प्याकेजमा प्रयोग भएका तालिम सामाग्रीहरु (सुचना, शिक्षा र संचार तथा केस इत्यादि) विषयवस्तुको बुझाई र सो बिषयमा संसार तथा राष्ट्रिय स्तरमा भइरहेका अभ्यासहरुलाई प्रष्ट्याउन हो । प्रस्तुत क्रियाकलाप तथा सामाग्रीहरुको कुनै पनि रुपमा आक्नु वा मुल्याङ्कन गर्ने उद्देश्य होइन । साथै, यस्ता सामाग्रीहरुमा प्याकेज विकास टोली कुनै पनि खालको हक दाबि गर्दैन र सो सामाग्रीहरुलाई सम्बधित संस्थाको सम्पतिको रुपमा पहिचान गर्दछ ।

बिषयसूचि

१. परिचय	**०१**
१.१ अभिमुखीकरणको सिंहावलोकन	२
१.२ अभिमुखीकरणको उद्देश्य	२
१.३ सिकाईका उपलब्धीहरु	२
१.४ सहभागीहरु	३
१.५ कम साक्षरता वा अन्य भाषाहरु सँग काम गर्ने	३
१.६ सहभागीताका वाधकहरुलाई संवोधन गर्ने	३
२. अभिमुखीकरणको तयारी	**०४**
२.१ रसद (लजिस्टिक) व्यवस्थापन	४
२.२ प्रशिक्षकको भूमिका र जिम्मेवारी	५
२.३ अभिमुखीकरण गर्ने ठाउँ	५
३. अभिमुखीकरणको रुपरेखा	**०५**
३.१ हरेक सत्रको लागि पाठ योजना	०६
पाठ योजना १: परिचय सत्र	८
पाठ योजना २: सरसफाइकर्मीको भूमिका तथा फोहोर र स्वच्छता	१३
पाठ योजना ३: पेशागत स्वास्थ्य र रोग	२१
पाठ योजना ४: हातको स्वच्छता	२८
पाठ योजना ५: व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री र सफाइ	३४
पाठ योजना ६: समापन	४३

१. परिचय

यस अभिमुखीकरण निर्देशिका 'सरसफाइकर्मीहरुको पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा' सम्बन्धी अभिमुखीकरणका लागि प्रशिक्षकलाई/सहजकर्तालाई सहयोग गर्नका लागि हो । यो अभिमुखीकरण प्याकेज सरसफाइकर्मीहरुको लागि सुरक्षात्मक उपायहरुको साथ साथै व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने ज्ञानमा केन्द्रित छ । यो प्याकेज, सरसफाइकर्मीहरुको ज्ञान र अभ्यासको अन्तरलाई कम गर्न र सेवा प्रवाहको समयमा सहि स्वच्छता अभ्यासहरु अपनाउनका लागि प्रेरित गर्न र सो विषयमा सहज बुझाईका लागि सिद्धान्त र भिडियोहरुको मिश्रण गरी बनाईएको हो । यस निर्देशिकामा समावेश गरिएका जानकारीहरु वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (ENPHO) को व्यवहारिक अनुभवका साथै विभिन्न देशका र विभिन्न संस्थाहरुद्वारा विकसित विभिन्न प्याकेजहरुको समीक्षामा आधारित छ । यो निर्देशिका विशेष गरी नेपालको संदर्भमा तयार गरिएको हो ।



१.१ अभिमुखीकरणको सिंहावलोकन

यस अभिमुखीकरणमा, सिकाईको राम्रो वातावरण सुनिश्चित गर्न र वयस्कहरुको सिक्ने शैली र साक्षरताको विभिन्न स्तरलाई जोड दिदैं विभिन्न सहभागितामूलक अवधारणाहरु अवलम्बन गरिएका छन् । सहभागितामूलक अभिमुखीकरणमा खुल्ला छलफल, प्रदर्शन, र अभ्यासहरु संलग्न गरिएका छन् । सक्रीय सहभागिताहरुका लागि अत्याधिक प्रोत्साहन दिइन्छ ।

१.२ अभिमुखीकरणको उद्देश्य

यस अभिमुखीकरणको मुख्य उद्देश्य भनेको पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षामा ज्ञान अभिबृद्धि गर्ने र सेवा प्रवाह गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सहितको प्रयोग गरी स्वच्छ व्यवहारहरु अभ्यास गर्न संवेदनशील बनाउनु हो ।

१.३ सिकाईका उपलब्धीहरु

निम्न उल्लेखित सिकाईका उपलब्धीहरुको सूचीले सहभागीहरुले अभिमुखीकरणको अन्त्यमा के-कस्ता ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि भयो भनी प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् । प्रत्येक पाठ योजनाले विशेष सिकाई अपेक्षाहरुलाई जनाउँछ ।

पाठ योजना	विषयवस्तु	सिकाईका उपलब्धीहरु : सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले निम्न कुरा गर्न सक्नेछन्
१	परिचय सत्र	• सहजकर्ता, र सहभागीहरु सहभागितामूलक तरिकाले परिचित हुने । • अभिमुखीकरणका अपेक्षाहरु र विषयवस्तु बारे छलफल गर्ने ।
२	सरसफाइकर्मीको भूमिका तथा फोहोर र स्वच्छता	• सरसफाइकर्मीको भूमिका बारे छलफल गर्ने । • फोहोर र स्वच्छताको अवधारणा बारे ब्याख्या गर्ने ।
३	पेशागत स्वास्थ्य र रोग	• पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा बारे ब्याख्या गर्ने । • फोहोर पानीजन्य रोग कसरी सजिलै सर्दछ बारे महसुशिकरण गर्ने ।
४	हातको स्वच्छता	• उचित तरिकाले साबुन पानीले हात धुनुको महत्व व्याख्या गर्ने । • साबुन पानीले हात धुने सहि तरिका पहिचान गर्ने । • कामबाट फर्केपछिको स्वच्छता अभ्यास बारे व्याख्या गर्ने ।
५	व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री र सफाइ	• सरसफाइकर्मीको काम अनुसारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरुको सूची तयार गर्ने । • व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने उचित तरिकाहरु व्याख्या गर्ने र साथै व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु, उपकरण र औजारहरुको सफाइ र निर्मलिकरण गर्ने ।
६	समापन	• सिकाईका अपेक्षा पुरा भए नभएको मुल्याङ्कन गर्ने । • अभिमुखीकरणलाई मुल्याङ्कन गर्ने र सुझाव दिने ।

१.४ सहभागीहरु

यो अभिमुखीकरण विषेशतः सरसफाइमा कार्यरत सरसफाइकर्मीहरुका लागि हो । सरसफाइकर्मीहरु भन्नाले सरसफाइ सेवा प्रवाहमा संलग्न सबै प्रकारका कर्मचारी, पेशाकर्मी र विषेशगरी सरसफाइको अग्रपंक्तिमा काम गर्ने पेशाकर्मीलाई जनाउँदछ ।

- बाटो बढार्ने/सार्वजनिक शौचालय सफा गर्ने सरसफाइकर्मी
- फोहोर संकलन गर्ने वा उठाउने
- फोहोर ढुवानी गर्ने
- दिसाजन्य लेदो प्रशोधन केन्द्र/फोहोरपानी प्रशोधन केन्द्र संचालन गर्ने संचालक
- सेप्टिक ट्यांकी सफा गर्ने सरसफाइकर्मी

१.५ कम साक्षरता वा अन्य भाषाहरु सँग काम गर्ने

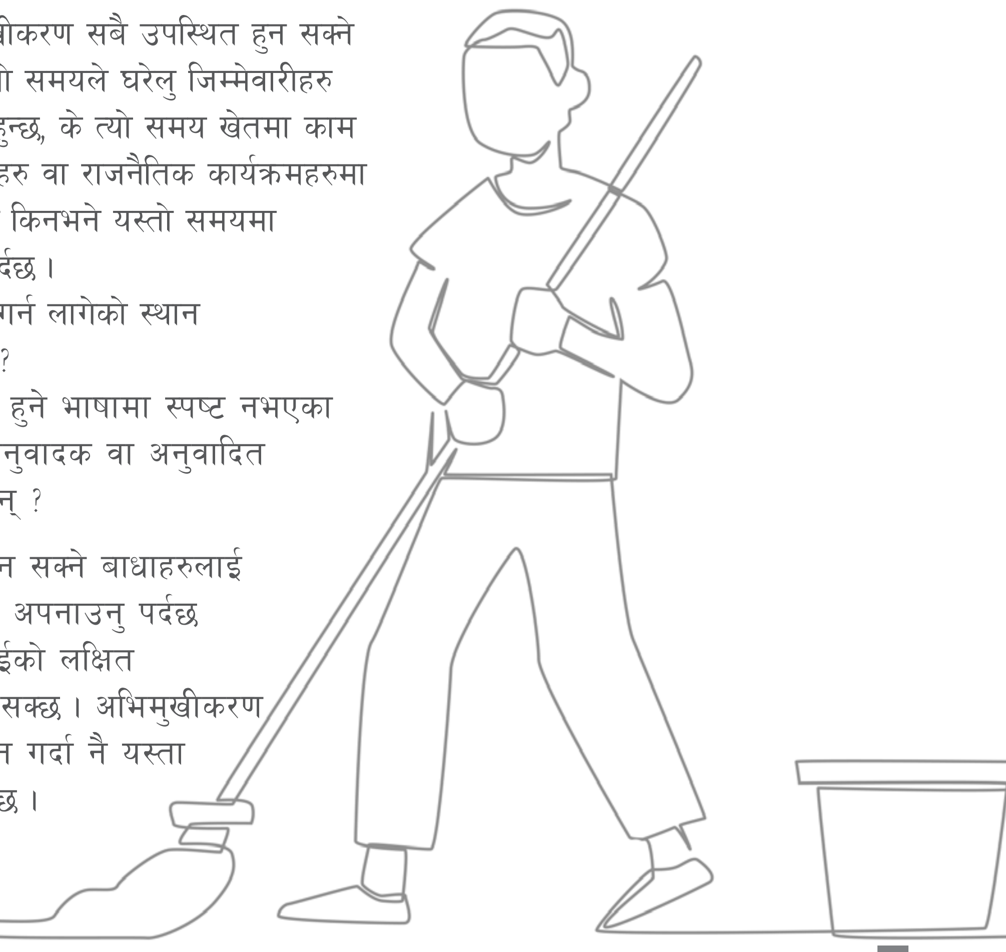
अभिमुखीकरणमा सहभागी हुने सहभागीताहरुको पढ्ने र लेख्ने क्षमताको स्तर फरक हुन सक्दछ भनेर ध्यानमा राख्नुहोस् । त्यहाँ त्यस्ता सहभागी पनि हुन सक्दछन् जसले निर्देशन गरेको भाषा बुझ्छु भन्दा भन्दै पनि राम्ररी नबुझ्न सक्दछन् । त्यसैले तपाईले आफ्नो अभिमुखीकरण दिने शैलीमा आवश्यकता अनुसार केहि परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । छोटो वाक्य, चित्रहरु र उद्धाहरणहरु, हाउभाउ, प्रदर्शनहरु, साना समूहमा छलफल र आवश्यक पर्ने ठाउँमा अभ्यासहरुबाट बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् । यस विधिबाट सबै सहभागीहरुले सजिलै सूचनाहरु याद गर्न सक्ने हुन्छन् र जानकारीहरुलाई अझ राम्रोसँग बुझ्न सक्ने हुन्छन् । यस अभ्यासबाट विशेष गरी कम पढेलेखेका सहभागीहरुलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।

१.६ सहभागीताका वाधकहरुलाई संवोधन गर्ने

अभिमुखीकरण आयोजना गर्ने क्रममा आउन सक्ने सक्रीय सहभागीताको लागि वाधकहरुलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ किनभने यस्ता वाधकहरुका कारण कोहि सहभागीहरु अभिमुखीकरणमा उपस्थित हुन सक्दैनन् । त्यस्ता सहभागीहरु पनि सहज रुपमा अभिमुखीकरणमा उपस्थित गराउन के-कस्ता योजना बनाउने, यसका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु निम्नानुसार हुन सक्दछन् :

- **कार्यशालाको समय :** के अभिमुखीकरण सबै उपस्थित हुन सक्ने समयमा आयोजना गरिएको हो, के त्यो समयले घरेलु जिम्मेवारीहरु र अन्य दायित्वहरुबाट कम हस्तक्षेप हुन्छ, के त्यो समय खेतमा काम हुने समय, राष्ट्रिय विदाहरु वा उत्सवहरु वा राजनैतिक कार्यक्रमहरुमा परेको छ वा छैन भनी सुनिश्चित गर्ने किनभने यस्तो समयमा सहभागीहरुको सहभागीतामा असर पर्दछ ।
- **स्थान :** अभिमुखीकरण संचालन गर्न लागेको स्थान सहभागिताहरुको पहुँचमा छ कि छैन ?
- **भाषा :** अभिमुखीकरणमा प्रस्तुत हुने भाषामा स्पष्ट नभएका सहभागीहरुका लागि व्याख्या गर्न अनुवादक वा अनुवादित कागजात उपलब्ध हुन्छन् कि हुन्दैनन् ?

अभिमुखीकरण आयोजना गर्दा आउन सक्ने बाधाहरुलाई पहिचान गरेर समाधानका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ किनभने ती बाधाहरुका कारण तपाईको लक्षित सहभागीहरुको सहभागीता न्यून हुनसक्छ । अभिमुखीकरण संचालनको योजना रसद व्यवस्थापन गर्दा नै यस्ता चुनौतीहरु सकिने जति कम गर्नुपर्दछ ।



२. अभिमुखीकरणको तयारी

अभिमुखीकरणको लागि तयारी गर्दा धेरै कुराहरु ध्यानमा राख्न आवश्यक पर्दछ ।

२.१ रसद (लजिस्टिक) व्यवस्थापन

अभिमुखीकरण योजना टोली (प्रशिक्षक र अभिमुखीकरण आयोजक) ले अभिमुखीकरण संचालनको लागि निम्न रसद (लजिस्टिक) हरु निर्धारण गर्न आवश्यक हुनेछ :

अभिमुखीकरण संचालन पूर्व

- अभिमुखीकरण संचालनको लागि बजेट कति छ ?
- सहभागीहरु र प्रशिक्षकहरुलाई आमन्त्रन र समन्वय कसले गर्ने ?
- खाना र आवासको व्यवस्थापन कसले गर्ने ?
- सहभागीहरुको यात्राको व्यवस्थापन कसले गर्ने ?
- अभिमुखीकरण स्थान कसले व्यवस्थित गर्ने ?
- अभिमुखीकरण संचालनका लागि उपकरण र सामाग्रीहरु कसले किन्ने र व्यवस्थित गर्ने ?
- अभिमुखीकरण संचालनका लागि पूर्व दर्ता गर्ने जिम्मेवारी कसको ?
- अभिमुखीकरणमा आएका सहभागीहरुको दर्ताको जिम्मेवारी कसको ?
- प्रतिक्रिया फारम सहित सहभागीहरुलाई प्रदान गर्ने सामाग्रीहरु छाप्ने जिम्मेवारी कसको ?
- अभिमुखीकरणका विषय अनुसार कुन सत्र कसले लिने भन्ने जिम्मेवारी कसले बाढ्ने ?
- अभिमुखीकरणको ब्यानर, स्टेशनरी जस्ता रसद (लजिस्टिक) को प्रबन्ध गर्ने जिम्मेवारी कसको ?
- प्रशिक्षक र स्रोत व्यक्तिसँग समन्वय गर्ने जिम्मेवारी कसको ?

अभिमुखीकरणका क्रममा

- अभिमुखीकरण संचालन गर्न कसले समय व्यवस्थापन गर्ने ?
- अभिमुखीकरणका लागि आवश्यक इन्टरनेट र पावर सुविधा कसले सुनिश्चित गर्ने ?
- खाजा र खाना उपयुक्त समयमा तयार भए नभएको कसले जाँच गर्ने ?
- बिहान अभिमुखीकरण कोठा कसले तयार गर्ने र बेलुका पुनर्गठन कसले गर्ने ?
- कसले फ्लिप चार्ट तयार गर्ने ?
- सहभागीहरुको विवरणहरु र सूची कसले जाँच गर्ने, सबैको उपस्थिति सुनिश्चित कसले गर्ने ?
- तालिम मूल्याङ्कन फारम, प्रमाणपत्र र USB तयार गर्ने जिम्मा कसको ?

अभिमुखीकरण पश्चात्

- तालिम मूल्याङ्कन कसले टाइप गर्ने ?
- अभिमुखीकरणको सामाग्री संकलन र स्थानको सफाइ कसले गर्ने ?
- आवश्यक परेमा सामाग्री प्रतिस्थापन गर्ने जिम्मेवारी कसको ?
- प्रतिवेदन तयार गर्ने जिम्मेवारी कसको ?
- सहभागीहरुसँग समन्वय गर्ने जिम्मेवारी कसको ?

२.२ प्रशिक्षकको भूमिका र जिम्मेवारी

सहजीकरण गर्ने टोली सबै मिलेर काम गर्न अत्यावश्यक छ। कार्यक्रमको एजेन्डा र निर्धारित भूमिका र जिम्मेवारीका बारेमा छलफल गर्नका लागि अभिमुखीकरण पूर्व प्रशिक्षकहरु भेट्नुपर्दछ। जब एक प्रशिक्षकले अभिमुखीकरण संचालन गर्दैछ भने अर्को प्रशिक्षकको के भूमिका र जिम्मेवारीको हुन्छ भन्ने बारेमा पनि प्रष्ट हुनुपर्दछ; के उहाँहरुले समूह कार्यमा सहयोग गर्ने हो कि, कुनै अप्ठ्यारो प्रश्नको जवाफ दिन उपस्थित हुनुपर्ने हो कि, अथवा लगतै हुने सत्रको लागि आवश्यक तयारी गर्नपर्ने हो कि ? सम्भव भए सम्म अभिमुखीकरण अवधी भर सम्पूर्ण प्रशिक्षकहरु उपस्थित हुने सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।

२.३ अभिमुखीकरण गर्ने ठाउँ

सम्भव भएसम्म सहभागीहरु आउन अगाडि नै अभिमुखीकरण सञ्चालन गर्ने ठाउँमा पुगेर आवश्यक पर्ने सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्नुपर्दछ। अभिमुखीकरणमा बसाई व्यवस्थापनले पनि धेरै ठूलो प्रभाव गर्दछ। सहभागीहरुका लागि टेबल र कुर्सी मिलाउँदा उनीहरुले एक-अर्कालाई सजिलै देख्न सक्ने गरी 'U' आकारमा र सानो समूहमा विभाजन गर्दा सजिलै छुट्टिन सक्ने गरी मिलाउन सुझाव दिइन्छ।

३. अभिमुखीकरणको रुपरेखा

साधारणतया अभिमुखीकरणको रुपरेखा निम्नानुसारको छः

- **अभिमुखीकरणको शुरुवात र परिचयः** सहभागीहरुलाई स्वागत गर्न र सहभागीहरु र प्रशिक्षकहरु बीच चिर-परि चित गराउन।
- **प्रत्येक सत्रः** निश्चित विषयमा केन्द्रित गर्न, प्रत्येक सत्रमा परिचय, मुख्य पाठ र पाठको समापन गर्नका लागि समीक्षा क्रियाकलाप रहेको हुन्छ।
- **ब्रेक र खाजा समयः** सहभागीहरुलाई उत्प्रेरित गरिराख्न, विषयमा केन्द्रित राख्न र क्रियाशिल बनाउन; मध्य बिहानी र मध्य दिउँसो समयमा ब्रेकहरुको योजना गर्नुपर्दछ जुन बेलामा सहभागीहरुले शौचालयको प्रयोग, चिया नास्ता खाने जस्ता कामहरु गर्न सक्छन्। अभिमुखीकरणको योजना गर्दा नै, अभिमुखीकरणको अवधिमा खाना वा खाजाको व्यवस्था छ कि छैन भन्ने बारेमा स्पष्ट हुनु जरुरी छ।
- **अभिमुखीकरण समापनः** समय र सन्दर्भ उपयुक्तता अनुसार अभिमुखीकरण समापन औपचारिक वा अनौपचारिक हुनसक्दछ। साधारणतया प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गरिन्छ।
- **अभिमुखीकरण मूल्याङ्कनः** अगामी दिनमा अभिमुखीकरण संचालन गर्दा सुधार गर्नका लागि सहभागीहरुलाई अभिमुखीकरणको राम्रो अथवा बलियो पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष मूल्याङ्कन गराउने।
- **अभिमुखीकरण आयोजक र प्रशिक्षकहरुको समीक्षाः** अभिमुखीकरणको अवधिमा के राम्रा भए र के सुधार गर्नुपर्ने छन् र अगामी दिनमा के गर्नुपर्दछका लागि सामान्यतया समीक्षा दिनको अन्त्यमा वा अभिमुखीकरणको अन्त्यमा गरिन्छ।

३.१ हरेक सत्रको लागि पाठ योजना

निम्न पाठ योजनाहरु प्रशिक्षकका लागि लेखिएका हुन् र उल्लेखित क्रियाकलाप र सिकाईका सहायकहरु सुझाइन्छ। सिकाईका उपलब्धीहरु पुरा भएसम्म आफ्ना व्यक्तिगत शैली र सहभागीहरुको आवश्यकता परिपूर्तीका लागि पाठ योजनाहरु अनुकूलन गर्न स्वतन्त्र हुनुहोस्।

प्रत्यक पाठ योजना निम्न भागहरुका साथ संरचना गरिएका छन् :

	सिकाईका उपलब्धीहरु पाठ योजनाको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले के कति ज्ञानमा वृद्धि, सीपमा सुधार वा व्यवहार मनोवृत्तिमा/परिवर्तन प्रदर्शन गर्न सक्नुभयो भन्ने वर्णन गर्दछ। प्रत्येक पाठ योजनाले सूचीबद्ध समग्र सिकाईका उपलब्धीहरु समावेश गर्नुपर्दछ।
	समय घडिको प्रतीकले पाठ योजनाले कति समय लिन्छ भन्ने देखाउँछ। यो भनेको अनुमानित समय हो र तपाईले/सहजकर्ताले कसरी सहजीकरण गर्नुहुन्छ भन्नेमा भरपर्दछ।
	सामाग्री पाठ योजनाका लागि आवश्यक सामाग्रीको सूची प्रस्तुत गर्दछ।
	तयारी यो कि्लपबोर्डको आइकनले अभिमुखीकरणको सत्र शुरु गर्नु पूर्व गर्नुपर्ने सामाग्री संकलन लगायतका तयारी जनाउँदछ।
	परिचय यो अंकुर चिन्हले शिर्षकको परिचय अथवा भूमिका जनाउँदछ। यस परिचयले सहभागीहरुको व्यक्तिगत अनुभवलाई शिर्षकसँग जोड्दै शिर्षक प्रति रुचि बढाउँन उत्प्रेरित गर्दछ।
	मुख्य क्रियाकलाप यो पजलको टुक्रा सिकाईका मुख्य क्रियाकलापको अघि अथवा शुरुवातमा आउँछ।
	प्रशिक्षकका लागि नोट यस चिन्हले सहजकर्ताले सत्र संचालन गरिरहदा ध्यान दिनुपर्ने कुरालाई सम्झाउँदछ।
	ह्याण्डआउटस् यो आइकन सहभागीहरुलाई केहि नोटहरु दिनुपर्दा आउँछ।

दैनिक विषयवस्तुहरु

समय	विषय
१०:०० – १०:१५	परिचय सत्र
१०:१५ – ११:००	सरसफाइकर्मीहरुको भूमिका तथा फोहोर र स्वच्छता
११:०० – ११:४५	पेशागत स्वास्थ्य र रोग
११:४५ – १:१५	हातको स्वच्छता
१:१५ – २:००	खाजा समय
२:०० – ३:१५	व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री र सफाइ
३:१५ – ३:३०	समापन

पाठ योजना १: परिचय सत्र

१५ मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. सहजकर्ता र सहभागीहरु सहभागितामूलक तरिकाले परिचित हुने ।

२. अभिमुखीकरणका अपेक्षाहरु र विषयवस्तुबारे छलफल गर्न ।

सामाग्रीहरु

- मार्कर
- न्यूजप्रिन्ट पेपर र फ्लिप चार्ट पेपर
- कापी (१ जना सहभागीलाई १ वटा)
- कलम (१ जना सहभागीलाई १ वटा)
- परिचय सत्रको प्रस्तुती

तयारी

- दिनको विषयवस्तु न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्ने ।
- “सिकाईका अपेक्षाहरु” न्यूजप्रिन्ट पेपर तयार गर्ने ।
- स्व-मूल्याङ्कनको लागि तयार गर्ने ।
- प्रत्येक सिटमा एउटा कापी, कलम (१ प्रति व्यक्तिका लागि) ।

कुनै स्थितिमा, औपचारिक कार्यक्रमका साथ अभिमुखीकरण शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्दछ । यसका लागि अभिमुखीकरण आयोजकसँग आवश्यक समय र प्रोटोकलका लागि छलफल गरि पूर्व तयारी गर्ने । त्यही अनुसारले अभिमुखीकरणको विषयवस्तु समायोजन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

परिचय — ३ मिनेट

१. सहजकर्ता, आयोजक तथा अतिथिहरुलाई स्वागत गर्दै परिचय गराउनुहोस् ।

२. अभिमुखीकरणको परिचय साथै उद्देश्य प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- यो अभिमुखीकरणको उद्देश्य सरसफाइकर्मीहरुको फोहोर, स्वच्छता र सरसफाइकर्मीहरुको भूमिका विषयमा ज्ञान र सीप अभिवृद्धि गर्नुका साथै व्यवहारहरु अपनाउनका लागि प्रोत्साहित गर्नु हो ।
- यो सहभागितामूलक अभिमुखीकरण हो । यस अभिमुखीकरणको विभिन्न पाठहरुमा विभिन्न किसिमका सामूहिक कियाकलापहरु छन् ।

३ यति जानकारीका साथै, अभिमुखीकरणका उद्देश्य सहभागीहरुमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४ अभिमुखीकरणको तालिका सहभागीहरुमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. साथै, अभिमुखीकरण भईरहेको भवनको संरचना, शौचालय, आपत्कालिन अवस्थाका लागि निकास, प्राथमिक सेवा, दैनिक तालिका बारे जानकारी दिनुहोस् ।

६. सहभागीहरुलाई एक आपसमा घुलमिल हुन र परिचित हुन आइस ब्रेकिङ्ग कियाकलाप गर्नुहोस् । आइस ब्रेकिङ्गका लागि तल सुझाएका विकल्पहरु हेर्नुहोस् ।

विकल्प १ परिचय — ५ देखि ७ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई निम्न दिइएका जानकारीका साथै आफ्नो परिचय दिन भन्नुहोस्।

- नाम

- यस पेशामा लाग्नु भएको अनुभव (वर्षमा)
- यस पेशामा लाग्दाको एउटा रोचक तथ्य

विकल्प २ सहजकर्ता स्वयमले परिचय

१. सहजकर्ता स्वयमले सहभागीहरुको परिचय प्रस्तुत गर्ने । आवश्यक परेमा सहभागीहरुको सुचीबाट नाम भन्दै परिचय दिंदै जाने ।

२. सहभागीहरुलाई यस पेशामा लाग्नु भएको समय र अनुभव अनुसार हात उठाउन भन्नुहोस् ।
- ० देखि २ वर्ष
- २ देखि ५ वर्ष
- ५ भन्दा धेरै वर्ष

३. सहभागीहरुको अनुभव अनुसारको संख्या न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिपोट गर्नुहोस् ।

सिकाईका अपेक्षाहरु र स्व-मूल्याङ्कन — ४ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई अब सिकाईका अपेक्षा संकलनका लागि जादै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

२. सहभागीहरुलाई यस अभिमुखीकरणबाट के सिक्ने अपेक्षा गर्नुभएको छ भनी सोध्नुहोस् ।

३. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रिया लिनुहोस् र न्यूजप्रिन्ट पेपर वा सेतो बोर्डमा लेख्नुहोस् ।

४. सिकाईका अपेक्षा अभिमुखीकरणको अन्तमा फेरि छलफल गरिनेछ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

५. साथै, सहभागीहरुलाई स्व-मूल्याङ्कनका लागि जादै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

६. स्व-मूल्याङ्कन लेखिएको न्युजप्रिन्ट पेपर सहभागीहरुलाई देखाउँदै अभिमुखीकरण पूर्व उक्त विषय वस्तुमा आफ्नो ज्ञान र सीपको अवस्था कुन स्तरमा रहेको मापन गर्न यो क्रियाकलाप गर्न लागिएको जानकारी दिनुहोस् । अभिमुखीकरण पूर्व सहभागीहरुको ज्ञान र सिप 'थाहा छैन' वा 'आलि अलि थाहा छ' भएमा कुनै आपत्ति छैन किनभने यस अभिमुखीकरणको उद्देश्य भनेको हरेक सहभागिहरुलाई उनीहरुको हालको अवस्था (ज्ञान र सिप) बाट माथि उकास्ने रहेको भनी सूचित गर्नुहोस् ।

७. स्व-मूल्याङ्कनको सुरुमा रङ्गको टिका (स्टीकि डट) वा चिन्ह लगाउन भन्ने र सहभागीहरुलाई क्रमवद्ध रुपमा आएर स्व-मूल्याङ्कनमा आफ्नो हालको स्तर अनुसार चिन्ह वा टिका लगाउन दिने ।

८. सबै सहभागीहरुले आ-आफ्नो चिन्ह वा टिका लगाइसकेपछि, यस अभिमुखीकरणले हरेक सहभागीलाई कति मात्रामा सिकाउन सफल भएको मापण गर्नका लागि स्व-मूल्याङ्कनलाई अभिमुखीकरणको अन्त्यमा पुन: गरिने कुरा सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।

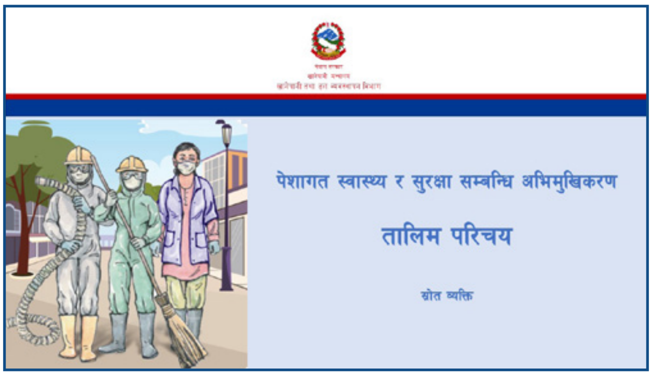
अभिमुखीकरणको ढाँचा र विषयवस्तु — १ मिनेट

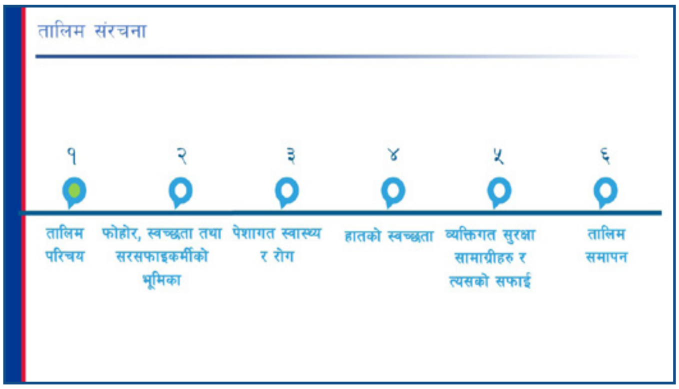
१. अभिमुखीकरणको ब्रेक र खाजा समय सहितको दैनिक विषयवस्तुमा छलफल गर्नुहोस् ।

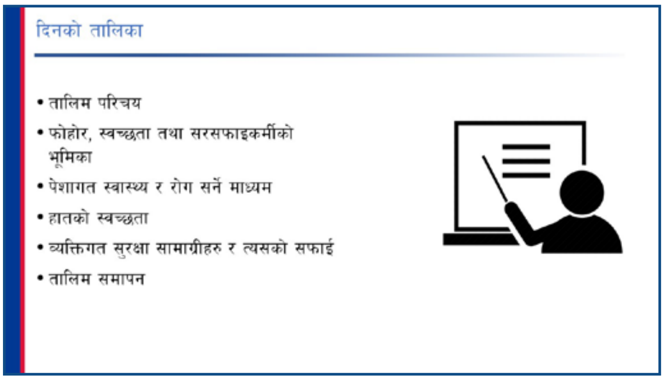
२. सहभागीहरुलाई यहाँसम्म आउँदा केहि प्रश्न छ भनी सोध्नुहोस् ।

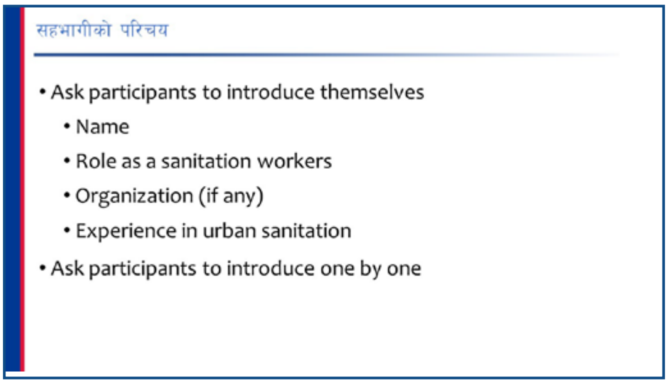
पाठमा पुनरावलोकन

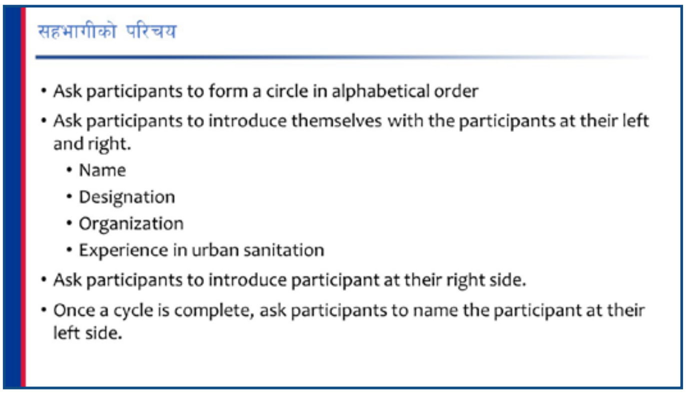
पाठ योजना १: परिचय सत्रका स्लाइडहरु











परिचय

- नाम
- पद
- संस्था
- सरसफाइ क्षेत्रमा अनुभव

सिकाइका अपेक्षाहरु

स्व मूल्यांकन

5-10 minutes

तालिम ढाँचा र तालिका

- अनुभव गर्दै सिक्ने
- एक्लै वा सामुहिक क्रियाकलापहरु
- घटना अध्यन तथा अरुको अनुभवहरुबाट सिकाइ
- छलफल, प्रश्न र उत्तर
- समुदाय वा समूह बिच संयन्त्र विकास गर्ने

Thank you!

धन्यवाद !

नेपाल सरकार
खानेपानी मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग
पानीपोखरी, महाराजगंज, काठमाडौं, नेपाल
वेबसाईट : www.dwssm.gov.np

प्राविधिक सहयोग

ENPHO

वातावरण तथा जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)
वेब साईट : www.enpho.org

पाठ योजना २: सरसफाइकर्मीको भूमिका तथा फोहोर र स्वच्छता

१ घण्टा ३० मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. सरसफाइकर्मीको भूमिका बारे छलफल गर्न ।

२. फोहोर र स्वच्छताको अवधारणा बारे व्याख्या गर्न ।

सामाग्रीहरु

- न्यूज्प्रिन्ट पेपर/फ्लिप चार्ट पेपर
- फोहोरको प्रतिनिधित्व गर्ने तस्वीरहरु

तयारी

- भिडियोको नेपाली ट्रान्सक्रिप्ट प्रिन्ट गर्ने ।
- प्रस्तुतीका स्लाइडहरु राम्रोसँग पढि तयार गर्ने ।
- प्रस्तुतीका स्लाइडहरुको स्लाइड नोटहरु हेर्ने र आवश्यकता अनुसार नोट लिने ।
- भिडियो प्रस्तुतीका लागि ध्वनी प्रणाली लगायतका सबै तयारी गर्ने ।

परिचय — ५ मिनेट

१. "सरसफाइकर्मी" को भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् र भिडियो देखाउंदै गर्दा अनुवाद पनि गर्नुहोस् । (ट्रान्सक्रिप्टको लागि पाठ योजनाको अन्त्यमा हेर्नुहोस् ।)

२. भिडियो सकिएपछि, सहभागीहरुलाई भिडियोको बारेमा र यसले चित्रण गर्न खोजेको मुख्य सन्देशका बारेमा सोध्नुहोस् ।

३. सहभागीहरुबाट ३ देखि ४ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र सरसफाइकर्मीको भूमिका डाक्टर वा मन्त्री अथवा कुनै पनि पेशा जत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ र अझ उहाँहरुको क्षेत्रमा काम गर्दा ठुलो जोखिमको सामना गर्नुपर्दछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

४. सत्रको सिकाईका उपलब्धीहरु प्रस्तुत गुर्नहोस् र सहभागीहरुलाई सरसफाइकर्मीहरुको भूमिकाका साथै फोहोर र स्वच्छताको परिभाषामा छलफल गर्न जादै हुनुहुन्छ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

सरसफाइकर्मीहरुको भूमिका — २० मिनेट

१. सरसफाइकर्मी भनेका को हुन ? भनी सहभागीहरुलाई प्रश्न गर्नुहोस् । प्रतिक्रिया संकलन गरी स्लाइड प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

२. सरसफाइकर्मी नभए के हुन्छ वा उहाँहरु काममा गएनन् भने के हुन्छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।

३. सहभागीहरुबाट ३ देखि ४ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नहोस् । (अपेक्षित जवाफ : फोहोर व्यवस्थापनका लागि जिम्मेवार व्यक्ति नभएका कारण अव्यवस्थित रुपमा फोहोर फालिने, नाली अबरुद्ध हुने, सेप्टिक ट्यांकी भरिएर जतातत्तै फोहोर हुने)

४. सहभागीहरुको प्रतिक्रियासँग जोड्दै, फोहोर संकलन र व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति नभएको खण्डमा जनस्वास्थ्य, वातावरण, र गौरव एवं प्रतिष्ठा तथा सबै क्षेत्रमा संकट निम्त्याउने गरी अव्यवस्थित फोहोरले घेरिएको अवस्था पक्कै सिर्जना हुन्छ भनी सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।

५. यस्तो भयावह अवस्था वा संकटले डाक्टर वा कुनै पनि प्रतिष्ठित मानिने पेशा पनि बेकार स्थितिमा लैजानेछ भनी थप जानकारी दिनुहोस् ।

६. सरसफाइ पेशाकर्मीहरुको काम व्यक्तिगत स्तरको लागि मात्र नभई समुदाय र वातावरणको लागि पनि महत्वपूर्ण छ भनी थप जानकारी दिनुहोस् ।
७. यदि यो सबै महत्वपूर्ण छ भने, सरसफाइकर्मीको अवस्था कस्तो छ त हेरौं भनेर सहभागीहरुलाई भन्नुहोस् । ‘सरसफाइकर्मीले सामना गर्ने चुनौतीहरु’ र डिस्लजरको भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८. भिडियो संक्षेप गर्दै, सरसफाइकर्मीलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोण यस्तो छ भनी सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।
९. सरसफाइकर्मीको भूमिकाको बारे समाज वा समुदायका लागि धेरै महत्वपूर्ण भएपनि सरसफाइकर्मी प्रतिको धारणा दृष्टिकोण पक्षपातपूर्ण छ भनी सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् । तसर्थ, सहभागीहरुले यस्तो परिपेक्षको कारण वा कारकहरु बारे छलफल गर्नेछन् र समग्रमा सरसफाइकर्मी प्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न वा न्यूनीकरणका उपायहरु बारेमा छलफल गर्नेछन् ।

फोहोर र स्वच्छता — १५ मिनेट

१. फोहोरमैला वा फोहोरसँग निरन्तर काम गरिरहदाँ, सहभागीहरुलाई फोहोर भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ वा उहाँहरुको लागि फोहोर भनेको के हो भनेर सोध्नुहोस् ।
२. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र आवश्यक भएमा न्युजप्रिन्ट पेपरमा सहभागीहरुको प्रतिक्रियाहरु नोट गर्नुहोस् वा सजिलोको लागि सहभागीहरुले लिएको नामका आधारमा फोहोरको प्रतिनिधित्व गर्ने चित्रहरु टाँस्नुहोस् ।
३. सहभागीहरुलाई फोहोरको बारेमा भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् र हामीले प्रयोग गर्ने वस्तुको उप-उत्पादन वा हामीले प्रयोग गर्ने वस्तु, जसको हामीलाई काम रहेन त्यस्ता वस्तुलाई नै फोहोर भनिन्छ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरुलाई के यस्ता वस्तुहरु उपयोगी हुँदैन भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीहरुको प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस् र भिडियोमा देखाइए अनुसार अरु कसैको लागि उपयोगी हुनसक्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
५. फोहोर भनेको गलत ठाउँमा रहेका श्रोतहरु हुन जसले जनस्वास्थ्य र वातावरणमा असर पार्न सक्छ, त्यसैले समयमै उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ भनेर सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।
६. थप, फोहोर व्यवस्थापनको लागि श्रोतहरु उचित ठाउँमा हुनुपर्दछ, जनस्वास्थ्य तथा वातावरणमा पर्ने असरलाई न्यूनीकरण गर्न स्वच्छता कायम गर्नुपर्दछ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
७. यसका साथै, सरसफाइकर्मी/ सरसफाइ पेशाकर्मीहरुलाई हेलाको भावले हेर्नु पनि उक्त व्यक्तिको सरससफाइमा निर्भर हुन्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
८. फोहोरमैलामा काम गरेपछि उक्त व्यक्तिले आफूलाई कसरी राखेको छ, आफ्नो स्वच्छता कसरी कायम गर्दछ भन्ने कुराले पनि सरसफाइ पेशाकर्मीहरु प्रतिको दृष्टिकोण बताउँदछ ।
९. यदि यस्तो हो भने, सहभागीहरुलाई स्वच्छता भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
१०. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस् र स्वच्छता भनेको के हो भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
११. सहभागीहरुलाई स्वच्छताको परिभाषा प्रस्तुत गर्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार छलफल गर्नुहोस् । स्वास्थ्य रहन वा स्वास्थ्य कायम राख्न र रोगहरु फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्ने अवस्था र अभ्यासहरु नै स्वच्छता हो – विश्व स्वास्थ्य संस्था ।
    - विशेषगरी सरसफाइ मार्फत स्वास्थ्य कायम गर्न र रोगहरु रोक्न अनुकूल अवस्था वा अभ्यासहरु ।
१२. उदाहरणहरु सहित स्वच्छताको परिभाषालाई थप स्पष्ट गर्नहोस् । चर्पी सफा गर्नु, वातावरण वा वरपरको सरसफाइ गर्नु स्वच्छता कायम गर्नु हो, नुहाउनु, हात धुनु, लुगा धुनुलाई स्वच्छता भनिन्छ ।

१३. सहभागीहरुलाई सरसफाइकर्मीको रुपमा उहाँहरुले निश्चित रुपमा वातावरण र वरपरको स्वच्छता कायम राख्दै हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् । सहभागीहरुलाई आफ्नो स्वच्छता कायम राख्न के गर्दै हुनुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

१४. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र सरसफाइकर्मीहरुको सरसफाइ कायम राख्नका लागि भएको पहल मध्ये एउटा भिडियो हेर्न जाँदै हुनुहुन्छ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

१५. WASH सुविधा केन्द्रको भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् र सहभागीहरुलाई सरसफाइकर्मीहरुको स्वास्थ्य र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने उपायहरु मध्ये यो एक हुनसक्दछ भन्ने जानकारी दिनुहोस् र अभिमुखीकरणका थप सत्रहरुमा स्वच्छता र त्यसलाई कसरी कायम राख्ने भन्ने बारेमा थप छलफल गरिनेछ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

समीक्षा — ५ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई समग्र रुपमा जनस्वास्थ्य र वातावरणका लागि आफ्नो भूमिका महत्वपूर्ण लाग्छ कि लाग्दैन र किन त्यस्तो लाग्दछ भनी सोध्नुहोस् (सरसफाइकर्मीहरुको भूमिका किन महत्वपूर्ण लाग्दछ ?)

२. सहभागीहरुबाट ४ देखि ५ प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस् र संक्षेप गर्नुहोस् ।

पाठमा पुनरावलोकन

भिडियोको ट्रान्सक्रिप्ट

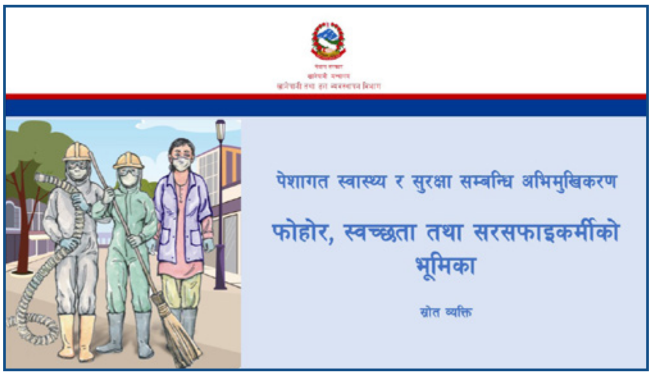
मेरो बाबा देश चलाउनु हुन्छ
होइन उहाँ नेता, तर देशलाई उहाँले चलाउनुहुन्छ
उहाँ डाक्टर पनि होइन, तर रोग भगाउनुहुन्छ
मेरो बाबा देश चलाउनु हुन्छ

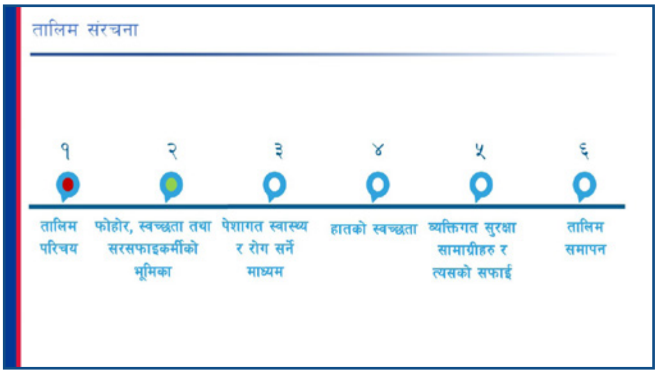
उहाँ पुलिसमा पनि होइन, तर देशको फोहोर हटाउनुहुन्छ
उहाँ आर्मीमा पनि होइन, तर फोहोरी दुश्मनहरुसँग युद्ध जितेर आउनुहुन्छ
मेरो बाबा देश चलाउनु हुन्छ

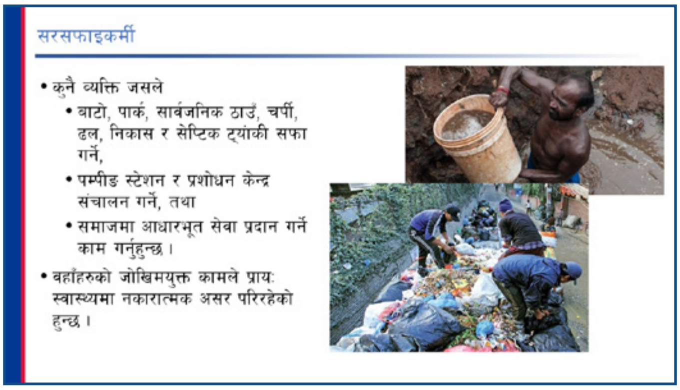
यदि मेरो बाबा काममा जानुभएन भने इन्दियाको हर घर रोकिन्छ,
न बन्छ खाना, न हुन्छ नुहाउने
सडकहरुमा भागदौड मच्चिन्छ,
बच्चाहरु स्कुल पुग्न पाउँदैनन्
न डाक्टर पुग्न पाउँछन् हस्पिटल
मन्त्री मन्त्रालय पुग्दैनन्
पुरै देशको हाल हुन्छ बेहाल
हामी सबैको जीवन सजिलो बनाउनुहुन्छ
मेरो बाबा त्यो काम गर्नुहुन्छ जो कसैको बाबाले गर्न चाहन्नुहुन्न
मेरो बाबा देश चलाउनु हुन्छ

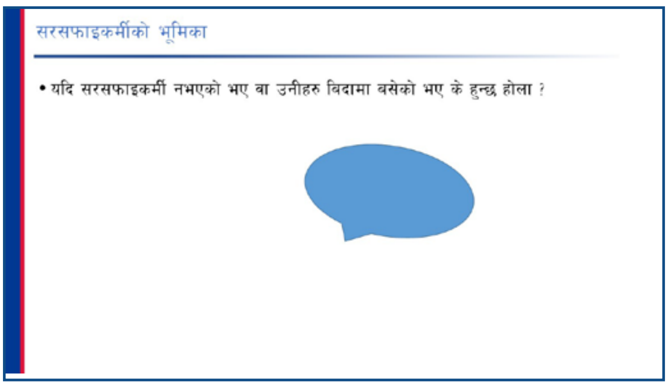
किनकि देश आफ्नो भिजेको कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर छुटाउँदैनन्
मेरो बाबा फोहोर, ढल र बिमारीको भित्र जानुहुन्छ र धेरै बिमारी भएर निस्कनुहुन्छ
कहिलेकाहि लाग्छ मेरो बाबा रोगसँग हार्नुहुन्छ, कहिलेकाहि लाग्छ बाबा घर फर्कनुहुन्न
मेरो बाबालाई बचाउनुहोस्, यो देशलाई मेरो बाबाबाट मात्र नचलाउनुहोस्
किनकि देशलाई देशको हरेक मानिसले चलाउँछ,
किनकि देशलाई देशको हरेक मानिसले चलाउँछ

पाठ योजना २: सरसफाइकर्मीको भूमिका तथा फोहोर र स्वच्छताका स्लाइडहरु



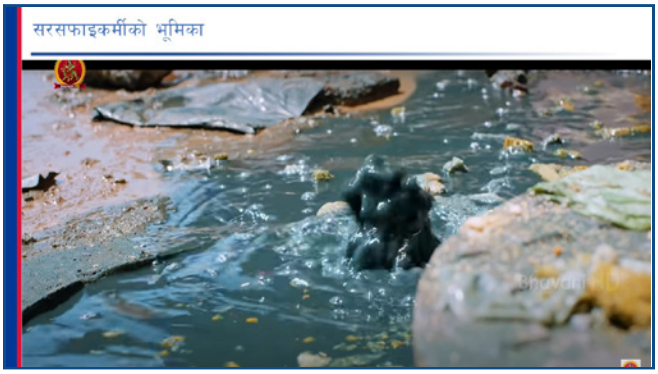






सरसफाइकर्मीको भूमिका
L GARBAGE PROBLEM
andu chokes with rubbish as villagers block road to landfill
Pregnant officers not penalised: Police respond to viral post by ex-policewoman

सरसफाइकर्मीको भूमिका


सरसफाइकर्मीको भूमिका

सरसफाइकर्मीको भूमिका

सरसफाइकर्मी

स्वास्थ्य र सुरक्षामा असर
9851152299

फोहोर
• फोहोर भनेको के हो ?

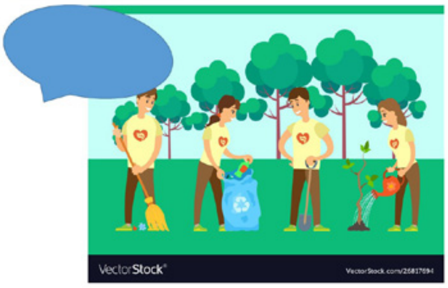
फोहोर

फोहोर

- **फोहोर** भनेको **गलत ठाउँमा रहेको स्रोत** जसले जनस्वास्थ्य र वातावरणमा नकारात्मक असर पार्छ, तसर्थ उचित समयमा नै व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्दछ ।
- कुनै रद्दी, अवशेष, दिसा, जनावरको शव, ढलको फोहोर, ठोस तथा तरल फोहोर, फोहोरको थुप्रो र अन्य प्रदुषकहरु

स्वच्छता

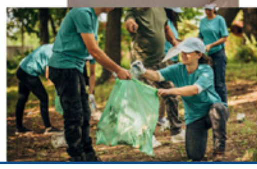
- **स्वच्छता** के हो ?
- २ देखि ३ प्रतिक्रिया



स्वच्छता

- स्वास्थ्य कायम गर्न र रोगहरुको फैलावट रोक्न मद्दत गर्ने अवस्था र अभ्यासहरु नै **स्वच्छता** हो ।

विश्व स्वास्थ्य संस्था



स्वच्छता

- तपाईले आफ्नो स्वच्छता कायम गर्न के कस्ता क्रियाकलापहरु गर्नुहुन्छ ?

समीक्षा

- यस विषयमा तपाईलाई **रोचक लागेको कुनै एक सिकाइ**
- ४ देखि ५ प्रतिक्रिया

सन्दर्भ सामाग्री

- https://www.youtube.com/watch?v=mQF8v2uEcfo

Thank you!
धन्यवाद !
www.dwssm.gov.np
ENPHO

पाठ योजना ३: पेशागत स्वास्थ्य र रोग

४५ मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा बारे व्याख्या गर्न
२. रोग कसरी सजिलै सर्दछ बारे महशुसीकरण गर्न

सामाग्रीहरु

- ग्लिटर
- खामहरु (३ देखि ४ वटा)
- कागजका टुक्राहरु
- पेपर क्लिपहरु
- रबर ब्याण्डहरु
- पिनहरु
- कपडाका टुक्राहरु

तयारी

- ३ देखि ४ वटा खाम तयार गर्ने जसमा ग्लिटर लगायत विभिन्न सामाग्रीहरु मिसाउने। यसमा समाबेश हुन सक्ने सामग्रीहरु : ग्लिटर, कागजका टुक्राहरु, पेपर क्लिपहरु, कपडाका टुक्राहरु, रबर ब्याण्डहरु, पिनहरु।
- नाच्नका लागि सँगीतको व्यवस्था गर्ने।
- पाठ योजना पढ्ने र तयारी गर्ने।

परिचय — १० मिनेट

१. सहभागीहरुलाई आफूले फोहोरमैंला व्यवस्थापन गर्दा सामना गर्नुपरेको कुनै समस्या वा चुनौतीहरुको बारेमा सोध्नुहोस्।
२. सहभागीहरुबाट ४ देखि ५ प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस्। सरसफाइकर्मीहरुको रुपमा काम गर्दा सामना गर्नुपर्ने यस्ता समस्याहरुबाट पर्ने असरहरुलाई पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा मार्फत समाधान वा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस्।
३. सहभागीहरुलाई पेशागत स्वास्थ र सुरक्षाका बारेमा अबको सत्रमा छलफल गर्नुहुनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस् र सत्रका सिकाईका उपलब्धीहरु प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा (OHS) — २५ मिनेट

१. पेशागत स्वास्थ र सुरक्षाको बारेमा केहि विचार छन् भनी सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस्।
२. सहभागीहरुबाट प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस्।
३. पेशागत स्वास्थ्यको स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् र प्रत्येक बुंदाहरु विस्तृतमा छलफल गर्नुहोस् :
   - पेशागत स्वास्थ्य भनेको पेशाकर्मीको शरीर, स्वास्थ्य, मुड र व्यवहारमा देखिने कामको प्रभाव हो।
   - पेशागत स्वास्थ्य पेशाकर्मीको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुबैमा केन्द्रित हुन्छ।

४. सहभागीहरुलाई पेशागत स्वास्थ्य कसरी सुनिश्चित गर्ने भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र पेशागत स्वास्थ्यमा अर्को स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् र निम्न बुंदाहरु बारे छलफल गर्नुहोस् :
   - शरीर–सुरक्षात्मक उपकरणहरु मार्फत सुरक्षा गर्ने
   - स्वास्थ्य–सरसफाइ कायम गर्ने, खोपहरु लिने
   - मुड र व्यवहार–प्रशिक्षण र जागरुकता ल्याउने

५. पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाले स्वास्थ्य तथा सुरक्षामा मात्र नभई काममा आइपर्ने समग्र सुरक्षाको परिपक्षमा पनि ध्यान राख्दछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

६. पेशागत सुरक्षामा स्लाइड प्रस्तुत गर्दै, पेशागत सुरक्षाको प्रत्येक बुंदालाई विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
   - जोखिम मूल्यांङ्कन– सरसफाइकर्मीलाई जोखिम कहाँ छ र यस्ता जोखिमको प्रभाव कति र कस्तो हुन्छ (प्रभावको परिमाण कस्तो हुन्छ)
   - अभिमुखीकरण–जोखिम र खतरालाई कम गर्ने
   - सावधानी– त्यस्ता जोखिम र खतराहरु कम गर्न के सावधानीहरु अपनाउनुपर्दछ
   - निगरानी तथा परिक्षण– उचित अनुगमन, के सरसफाइकर्मीहरुले उचित व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्दैछन्, उपकरणहरु ठीकसँग काम गरिरहेका छन्, उपकरण र मेशिनहरुको अवस्था कस्तो छ
   - संरक्षण– सरसफाइकर्मीहरुको स्वास्थ्य
   - बिमा– के उहाँहरुसँग उपचार र आपतकालिन कोषको कुनै प्रावधान छ
   - नीतिगत व्यवस्था– के उहाँहरु आफ्नो अधिकार बारे सचेत छन्, के उहाँहरु सरसफाइ सम्बन्धी नीतिहरु बारे सचेत छन् जसले उहाँहरुको जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ
   - निर्देशिका– के त्यहाँ क्रियाकलापहरु कसरी संचालन गर्ने भनी आधारभूत कार्यविधि (SOP) छन् र के उहाँहरु यस बारे सचेत वा प्रशिक्षित छन् वा छैनन् ।

७. अर्को स्लाइड प्रस्तुत गर्दै, के सरसफाइकर्मीहरुको रोजगारको सुनिश्चितता छ अथवा उपचार र आपतकालिन कोष छ, जस्तै बीमा, भत्ता, पेश्की, बोनसका सुबिधाहरु छन् वा सरसफाइकर्मीको लागि सम्मान वा उहाँहरुसँग सम्बन्धित कुनै नीति वा निर्देशिकाहरु छन् भनेर सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् ।

८. के सहभागीहरु यस बिषयमा सचेत छन् भनेर सोध्नुहोस् ।

९. यस अभिमुखीकरणले सहभागीहरुलाई पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाका सबै पक्षहरुमा जागरुक गर्दछ र स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि प्रथम चरणमा लागु गर्न सकिने रोकथामका उपायहरुमा केन्द्रित गर्नेछ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

१०. यस अभिमुखीकरणले सहभागीहरुको दैनिकीमा परिवर्तन गर्न सक्ने क्रियाकलापहरुमा ध्यान केन्द्रित गर्छ र जिम्मेवार सरोकारवालाहरु माझ पनि प्रचार गर्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

रोग र रोग सर्ने माध्यम — १० मिनेट

१. पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा छलफल गरिरहदा र आधारभूत तहमा काम गर्दै कार्यान्वयन गर्न पूर्व केहि कुराहरु ध्यानमा राख्न पर्दछ र त्यसैका लागि सहभागीहरु एउटा क्रियाकलापका लागि जाँदै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

२. यसका लागि सहभागीहरुलाई ३ देखि ४ समूहमा विभाजन गरिनेछ र क्रियाकलाप कसले सुरुमा सकाउनु हुनेछ भनी प्रतिस्पर्धा हुनेछ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

३. समूहमा विभाजन भएपछि सहभागीहरुलाई केही सामाग्रीहरु दिइनेछ र त्यसलाई छुट्टयाउने/बर्गीकरण गर्नुपर्नेछ, र जसले सुरुमा सकाउनुहुन्छ, खेलको बिजेता उक्त समूह हुनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

४. सहभागीहरुलाई दिइएको निर्देशन स्पष्ट भए नभएको यकीन गरी, चुनौतीका लागि तयार हुन सोध्नुहोस् ।
५. सहभागीहरुलाई ३ देखि ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र वर्गीकरण गर्न सामाग्री भएको खाम दिनुहोस् ।

प्रशिक्षकको लागि नोट :– निष्पक्ष खेलको लागि प्रशिक्षकले संकेत नगरे सम्म खाम नखोल्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

६. सबै सहभागीहरु आफ्नो समूहमा मिलेपछि र खाम पाईसकेपछि सहभागीहरुलाई प्रतिस्पर्धा शुरु गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
७. समूहहरुको क्रियाकलाप सकिएपछि, प्रतिस्पर्धाको बिजेता घोषणा गर्नुहोस् ।
८. बिजेताहरु पुरस्कारको लागी तयार हुनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् र बिजेताहरुको पुरस्कार भनेको एउटा गीतमा नाच्ने हो भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
९. अन्य सहभागीहरुलाई पनि नाचमा सामेल हुन आग्रह गर्नुहोस् ।
१०. सहभागीहरुले नृत्य गरिसकेपछि, सहभागीहरुलाई आफ्नो हात हेर्न भन्नुहोस् र के उहाँहरुले ग्लिटर देख्नुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
११. सहभागीहरुलाई ग्लिटर कहाँबाट आयो र कहाँ कहाँ परेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
१२. सहभागीहरुको प्रतिक्रिया लिनुहोस् र खाम भित्रका सामग्रीहरुमा ग्लिटर मिसाईएको थियो जसले फोहोरमा भएको कीटाणुहरुलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ र जहाँ जहाँ ग्लिटर छ, त्यहाँ थाहा नपाउने गरी कीटाणुहरु फैलिएका छन् भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
१३. किटाणु वा ग्लिटर नदेखिने गरी फैलिन सक्छ र यसले सजिलै बिरामी गराउन सक्छ । बिशेषगरी, एक सरसफाइकर्मी जो निरन्तर फोहोर र किटाणुको सम्पर्कमा रहनुहुन्छ र उहाँले सजिलै अन्य व्यक्तिलाई रोग सार्न सक्नुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
१४. सहभागीहरुलाई के उहाँहरु वा उहाँको परिवारका कोही हालसालै बिरामी परेका छन् भनेर सोध्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः छन्/छैनन् ।
१५. यदि छन् भने, सहभागीहरुलाई कस्तो रोग लागेको थियो भनेर सोध्नुहोस् र जवाफ फ्लिप चार्ट पेपरमा नोट गर्नुहोस् ।
१६. सहभागीहरु कसरी बिरामी भईरहेका छन् र रोगहरु कसरी सार्दैछन् भनेर बताउन सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् ।
१७. सरसफाइकर्मीको रुपमा काम गर्दा सामना गर्नुपर्ने रोग र अवस्था बारेमा स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
१८. छलफल गरिसकेपछि, सरसफाइ क्षेत्रमा काम गर्दा सामना गर्नुपर्ने रोगहरुका बारेमा स्लाइडहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
१९. थप, के रोग सर्नबाट रोक्न सम्भव छ भनेर सहभागीहरुलाई प्रश्न गर्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः छ ।
२०. सहभागीहरुलाई रोग सर्नबाट कसरी रोक्न सकिन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
२१ सहभागीहरुलाई जोडीमा बसेर कसरी रोग सर्नबाट रोक्न वा बच्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः स्वच्छता कायम राखेर ।
२२. सहभागीहरुलाई स्वच्छता कसरी कायम गर्ने के कस्ता क्रियाकलापहरु संचालन गर्ने भन्ने बारे आगामी सत्रमा थप छलफल गर्नुहुनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।

समीक्षा ५ मिनेट

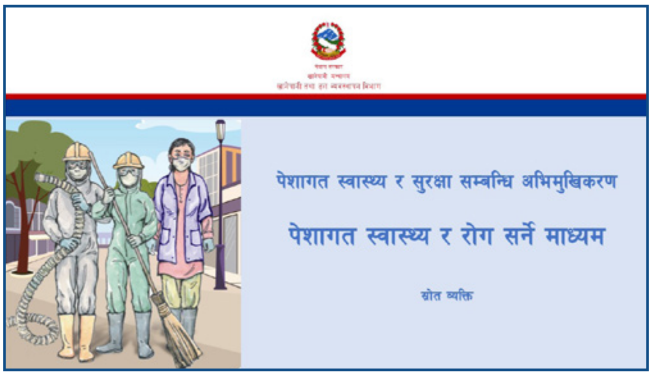
१. सहभागीहरुलाई खाममा ग्लिटरहरु याद गर्नु भएको थियो र के त्यसलाई फैलिनबाट रोक्न केही उपायहरु प्रयोग गर्नुभएको थियो भनेर सोध्नुहोस् ।

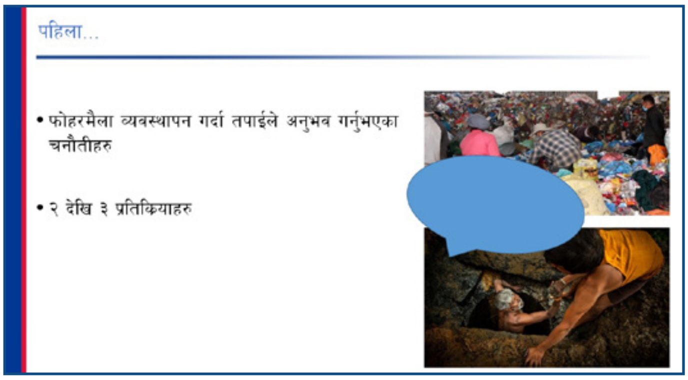
२. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र फेरी, त्यसलाई किटाणुसँग जोडेका थिए भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।

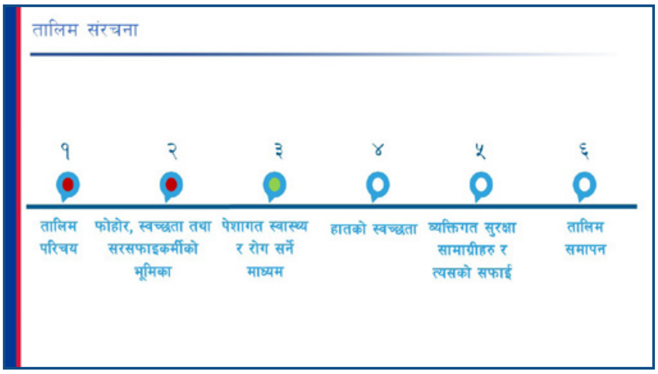
३. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस्, ग्लिटर जस्तै किटाणु आकारमा सानो र नगन्य भएपनि स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पार्दछ र त्यसैले स्वास्थ्य र स्वच्छतामा सचेत हुनुपर्छ भनेर संक्षेप गर्नुहोस् ।

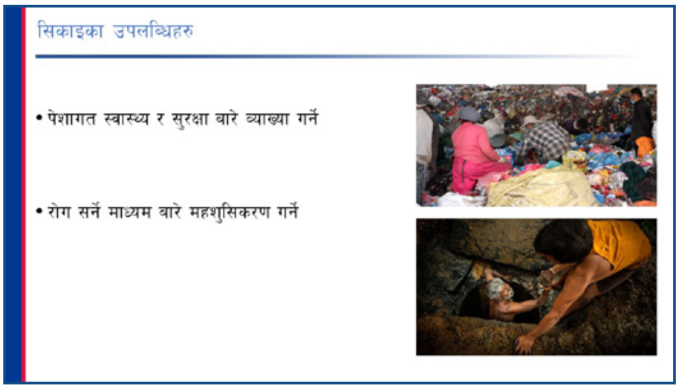
पाठमा पुनरावलोकन

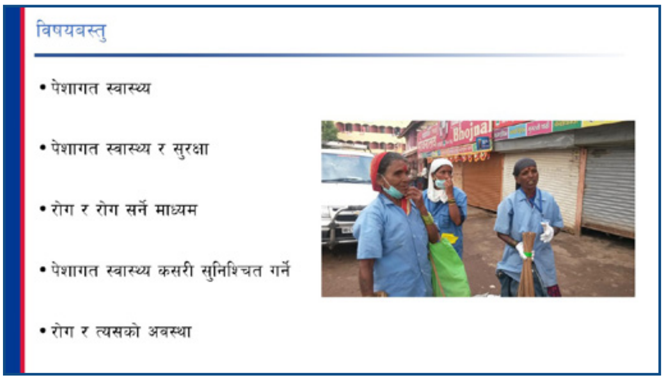
पाठ योजना ३: पेशागत स्वास्थ्य र रोगका स्लाइडहरु

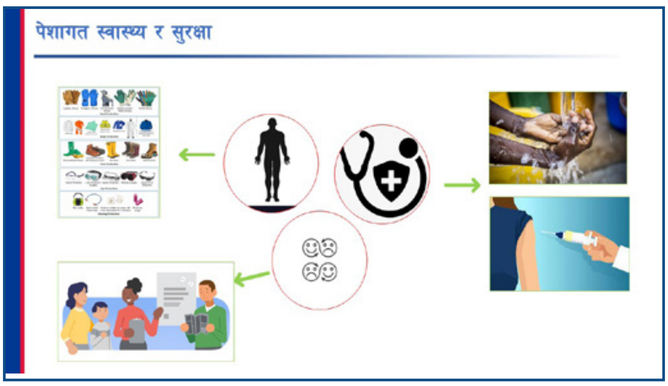


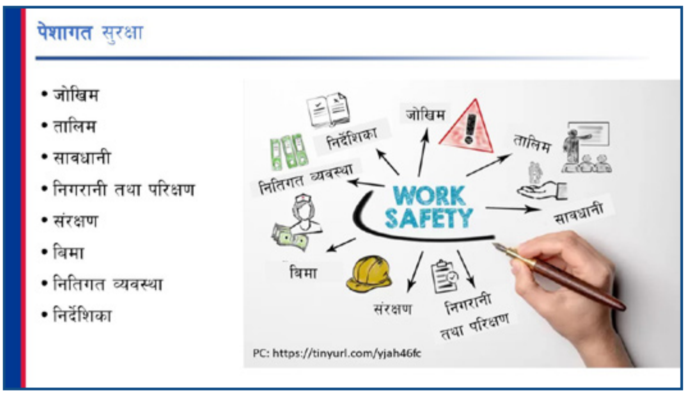


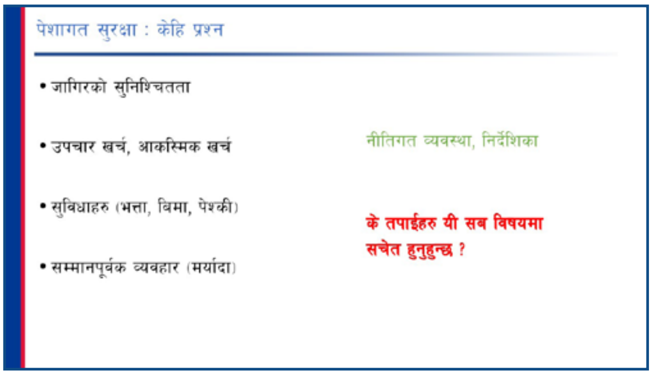






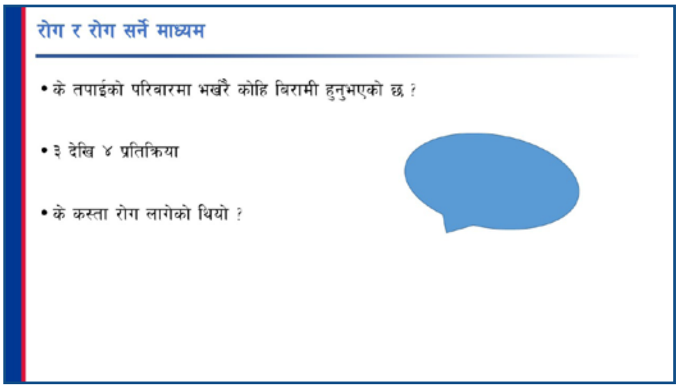




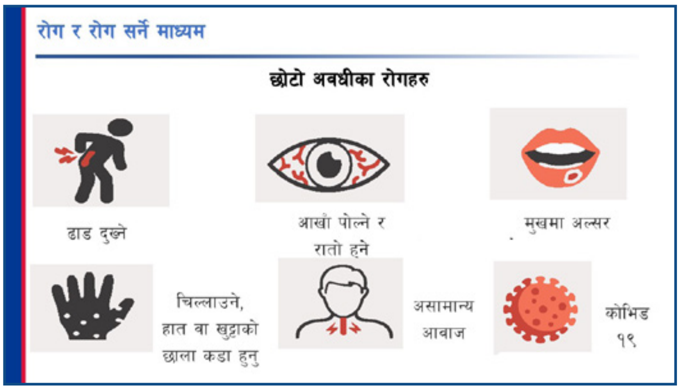

पेशागत सुरक्षा : केहि प्रश्न
• जागिरको सुनिश्चितता
• उपचार खर्च, आकस्मिक खर्च
• सुविधाहरु (भत्ता, बिमा, पेश्की)
• सम्मानपूर्वक व्यवहार (मर्यादा)
नीतिगत व्यवस्था, निर्देशिका
के तपाईहरु यी सब विषयमा सचेत हुनुहुन्छ ?

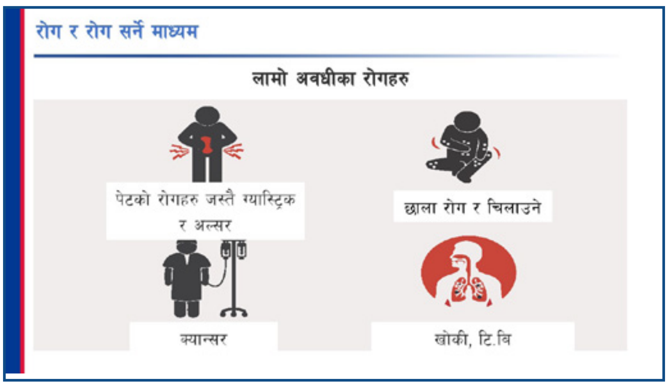
पेशागत स्वास्थ्य कसरी सुनिश्चित गर्ने
व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्ने
स्वच्छता कायम गर्ने
तालिममा सहभागी हुने र कार्यक्षेत्रमा अनुसरण गर्ने

रोग र रोग सर्ने माध्यम
३ देखि ४ समुह
५ मिनेट


रोग र रोग सर्ने माध्यम
• के तपाईको परिवारमा भर्खरै कोहि बिरामी हुनुभएको छ ?
• ३ देखि ४ प्रतिक्रिया
• के कस्ता रोग लागेको थियो ?

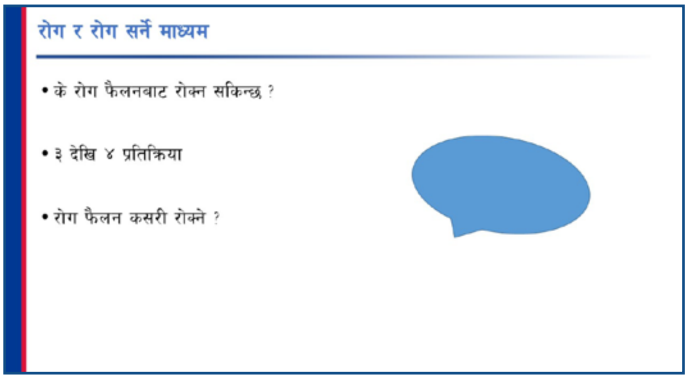
रोग र रोग सर्ने माध्यम
छोटो अवधीका रोगहरु
रुघा, खोकी, र ज्वरो
नाक बग्ने
झाडापखाला, आउँ वा पेट दुख्ने
जन्डिस
टाइफाइड
डेङ्गी, चिकनगुनिया


रोग र रोग सर्ने माध्यम
छोटो अवधीका रोगहरु
ढाड दुख्ने
आखाँ पोल्ने र रातो हुने
मुखमा अल्सर
चिल्लाउने, हात वा खुट्टाको छाला कडा हुनु
असामान्य आवाज
कोभिड १९

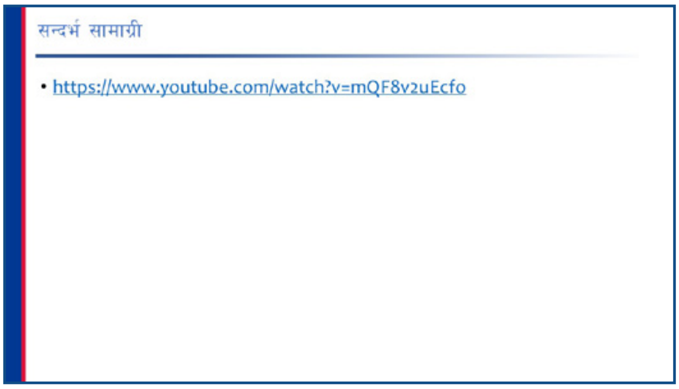

रोग र रोग सर्ने माध्यम
लामो अवधीका रोगहरु
पेटको रोगहरु जस्तै ग्यास्ट्रिक र अल्सर
छाला रोग र चिलाउने
क्यान्सर
खोकी, टि.बि

रोग र रोग सर्ने माध्यम
लामो अवधीका रोगहरु
श्वास फेर्न असहज हुने
जिब्रो र छालामा महसुस कम हुने
घाउ निको नहुने
सहनशक्ति कम हुने

रोग र रोग सर्ने माध्यम
लामो अवधीका रोगहरु
मुटिलेसन


रोग र रोग सर्ने माध्यम
• के रोग फैलनबाट रोक्न सकिन्छ ?
• ३ देखि ४ प्रतिक्रिया
• रोग फैलन कसरी रोक्ने ?

समीक्षा
• तपाईंको विचारमा रोग फैलाउने किटाणुलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?
• २ देखि ३ प्रतिक्रिया


सन्दर्भ सामाग्री
• https://www.youtube.com/watch?v=mQF8v2uEcfo

Thank you!
धन्यवाद !
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग
प्राविधिक सहयोग
ENPHO
वातावरण तथा जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)

पाठ योजना ४: हातको स्वच्छता

९० मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. उचित तरिकाले हात धुनको महत्व व्याख्या गर्न ।
२. साबुन पानीले हात धुने सहि तरिका पहिचान गर्न ।
३. कामबाट फर्केपछिको स्वच्छता अभ्यास बारे व्याख्या गर्न ।

सामाग्रीहरु

- ग्लिटर र पानी
- भिडियो सहितको प्रस्तुती
- युट्युबमा भिडियो हेर्न इन्टरनेट

तयारी

- हात धुने क्रियाकलापको लागि सहयोगी तयार गर्ने वा प्रशिक्षकले आफै हातमा ग्लिटर लगाएर तयार हुने ।
- युट्युबको भिडियो सहितको प्रस्तुतीको स्लाइड तयार गर्ने ।
- छलफलका लागि भिडियो सहितको प्रस्तुती तयार गर्ने ।

परिचय — १० मिनेट

१. पहिलेको सत्रमा हातमा ग्लिटर भएको एक सहभागीलाई अगाडि आउन र पानीले मात्र हात धोएर देखाउन भन्नुहोस् ।

प्रशिक्षकको लागि नोटः यस सत्रको लागि तयारी गर्नुहोस् । यस सत्रका लागि एक सहभागीलाई हात नधोइ सहयोग गर्न आग्रह गर्नुहोस् । अथवा, प्रशिक्षक स्वयमले यस क्रियाकलापका लागि सहयोगी सहभागीको हातमा ग्लिटर थप्न सक्नुहुनेछ ।

२. सहभागीलाई आफ्नो हात पानीले मात्र धुन लगाउनुहोस् र सहभागीको हातबाट सबै ग्लिटर हटाउन सक्छन् कि भनेर हेर्न भन्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः सकिदैन ।
३. लसुनको गन्ध वा खुर्सानीको धुलोको असर वा पानीले मात्र हात धोएर बेसारको रङ्ग हटाउन नसक्ने जस्तै पानीले मात्र हात धोएर सबै ग्लिटर हातबाट हटाउन सकिदैन भनेर सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।
४. यी सबैका लागि साबुन पानीले हात धुनुपर्ने हुन्छ र यसका साथै किटाणुहरु हटाउनका लागि पनि साबुन पानीले हात धुनुपर्दछ र यस सत्रमा हात धुने बारेमा थप छलफल गरिनेछ भनेर सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।
५. सत्रको सिकाईका उपलब्धीहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उचित तरिकाले हात धुने — ४५ मिनेट

१. ‘स्वस्थ्य जीवनको लागि उचित तरिकाले हात धुनु भन्ने भिडियो सहभागीहरुलाई देखाउँदै साबुन पानीले हात धुनको महत्व बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
२. साबुन पानीले हात धुनुको महत्व बारे छलफल गर्दा परिचय क्रियाकलापसँग जोड्नुहोस् ।
३. सहभागीहरुलाई अब हात धुनको लागि साबुन पानीको महत्व बारेमा सचेत भएको र साबुन पानीले किटाणु र भाइरस माथि कसरी काम गर्दछ भनी देखाएको भिडियो हेर्न जादैछन् भनी जानकारी दिनुहोस् ।

४. सहभागीहरुलाई भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् र त्यस पछि निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्नुहोस् ।
- भाइरसले कसरी काम गर्दछ ?
  भाइरसहरु सतहमा बोसो वा तेल जस्तै टाँसिन्छन् र सजिलै धोएर जाँदैनन् । तेल भएको हातलाई पानीले मात्र धोएर तेल नजाने जस्तै, भाइरस पनि जादैंन ।
- साबुन पानीले भाइरसलाई कसरी काम गर्दछ ?
  साबुनले भाइरस वा किटाणुको तैलिय सतह हटाउँदछ र सतहबाट सफा गर्न मद्दत गर्दछ ।
- हात धुनुपर्ने अवस्था वा समय भिडियोमा देखाए जस्तै साबुन पानीको प्रयोगले मात्रै प्रभावकारी रुपमा हातबाट किटाणुहरु हटदैन त्यसका लागि २० सेकेण्ड जति समय लाग्दछ । समय पुरा गर्न सबैले आफूलाई आउने गीतको एक हरफ/अनुच्छेद गाउन सक्छन् ।
  ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रभावकारी हुने समय पनि साबुन पानीको जस्तै हो, यसका लागि पर्याप्त मात्रामा ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्दछ, अर्थात एक रुपैंयाको सिक्का जत्तिकै ह्याण्ड स्यानिटाइजर चाहिन्छ । साथै, ह्याण्ड स्यानिटाइजरमा कम्तिमा ६० प्रतिशत अल्कोहलको मात्रा हुनुपर्दछ ।

हात धुने तरिका — १५ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई हात धुँदा हातको सबै भाग समेट्नु पर्दछ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
२. त्यसका लागि सहभागीहरु अर्को भिडियो हेर्न जादैंछन् भन्ने जानकारी दिनुहोस् र भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. भिडियो पछि सहभागीहरुलाई हातबाट किटाणुहरु प्रभावकारी रुपमा हटाउन भिडियोमा देखाइए जस्तै हातहरु राम्ररी धुनु पर्दछ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरुलाई के उहाँहरुले प्रभावकारी तरिकाले हात धुने भिडियोमा जस्तै गर्न सक्छन् भनी सोध्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः सक्छन् वा सक्दैनन् ।
५. सहभागीहरुलाई प्रभावकारी तरिकाले हात धुने अभ्यासका लागि जादैंछन् भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
६. एक सहभागीलाई स्वतः स्फूर्त रुपमा यस क्रियाकलापमा सहयोग गर्न र यो भिडियोमा देखाएको तरिकाले अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

प्रशिक्षकको लागि नोटः सहभागीहरुलाई सहयोगी साथीले देखाए अनुसारका चरणहरु अभ्यास गर्न वा मोडल गर्न भन्नुहोस् । साथै, सहभागीहरुलाई केहि अस्पष्ट भएमा सहयोगी साथीलाई मद्दत गर्न भन्नुहोस् ।

७. सहभागीहरुलाई हात धुने अभ्याससँग सम्बन्धित केहिमा अस्पष्ट भएका छन् कि भनेर सोध्नुहोस् र यदि भएमा छलफल वा अभ्यास दोहोऱ्याउनुहोस् ।
८. यस पछि, ह्याण्ड स्यानिटाइजरको उचित प्रयोगका बारेमा आगामी स्लाइडमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

स्व-स्वच्छता — १० मिनेट

१. सहभागीहरुलाई कामबाट घर फर्केपछि के गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
२. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस् र सहभागीहरुले (हातको स्वच्छता बाहेक) अरु कुनै स्वच्छताको क्रियाकलापहरु गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
३. सहभागीहरुलाई स्वच्छता कायम गर्न के हात धुन मात्र पर्याप्त छ भनेर सोध्नुहोस् । २ देखि ३ प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् ।
४. प्रतिक्रिया पछि सहभागीहरुलाई लगातार फोहोरमा काम गरिरहने भएका कारण किटाणु वा प्रदुषकहरु सजिलै शरीरको अन्य अंगहरुमा वा लुगामा पनि टाँसिन सक्छन् । त्यसैले हातका साथै अन्य स्वच्छताको व्यवहार अपनाउन आवश्यक हुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

५. सहभागीहरुले नियमित रुपमा निम्नानुसार अन्य स्वच्छताका अभ्यासहरु गर्नुपर्दछ भन्ने थप जानकारी दिनुहोस् ।

- पोशाक: कामको लागि छुट्टै पोशाक हुनुपर्ने, यदि छुट्टै पोशाक छैन भने कामबाट फर्केपछि काममा लगाएको लुगा फेर्ने
- लुगा धुने तथा नुहाउने: नियमित नुहाउने, लुगा र जुत्ता धुने, काममा प्रयोग भएका उपकरण र औजार धुने
- नङ काट्ने
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग, सफाइ र निर्मलीकरण गर्ने

६. स्वच्छता कायम गर्नाले सरसफाइकर्मी वा सरसफाइ पेशाकर्मीको स्वास्थ्यलाई मात्र नभई उहाँहरुको सामाजिक अवस्था र दृष्टिकोणमा पनि उजागर गर्दछ जसले गर्दा सरसफाइकर्मीहरुको मान प्रतिष्ठालाई पनि उठाउँदछ भनेर सत्रलाई संक्षेपीकरण गर्नुहोस् ।

७. सहभागीहरुलाई अर्को सत्रमा व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोगको बारेमा थप छलफल गर्नेछन् भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

समीक्षा — १० मिनेट

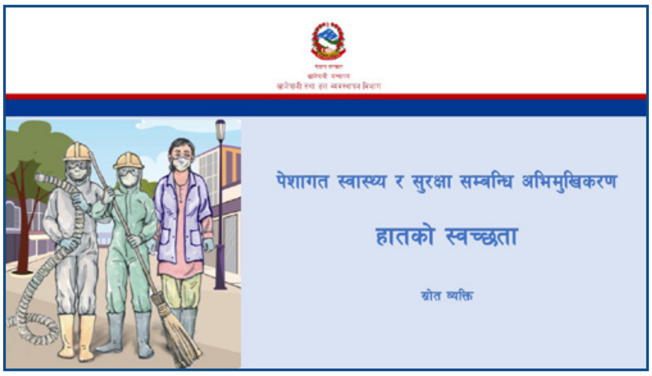
१. सहभागीहरुलाई जोडिमा हात धुने तरिका अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

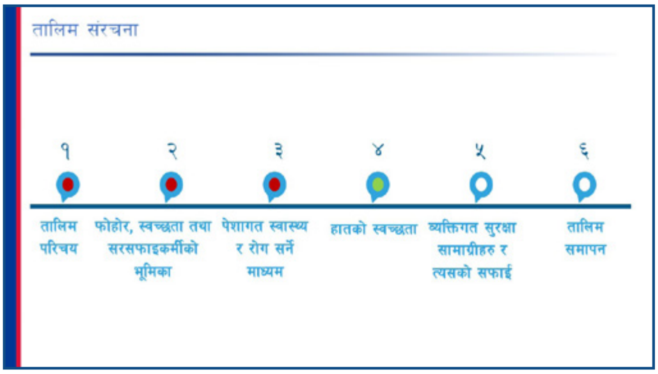
२. सहभागीहरुलाई (१ वा २ जनालाई) के हात धुनका लागि साबुन पानीको प्रयोगमा विश्वस्त छन् भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् र कारण सोध्नुहोस् ।

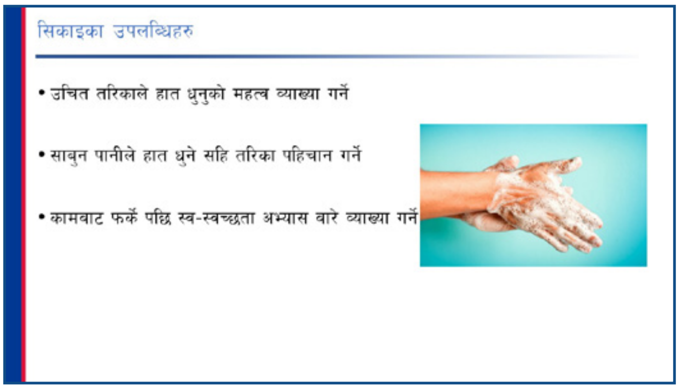
३. दुई सहभागीहरुलाई ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु स्व-ईच्छाले भन्न लगाउनुहोस्, एक सहभागीबाट १ बुदाँ भन्न लगाउनुहोस् ।

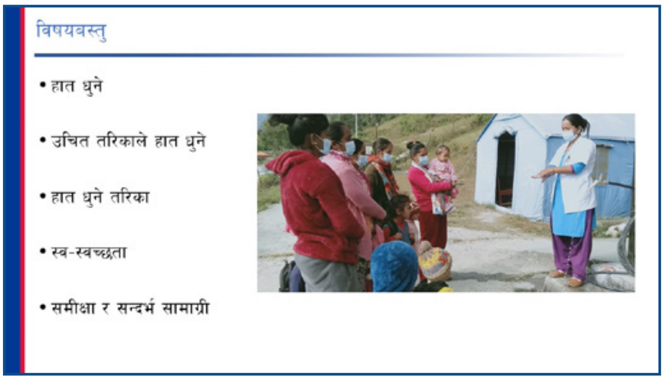
पाठमा पुनरावलोकन

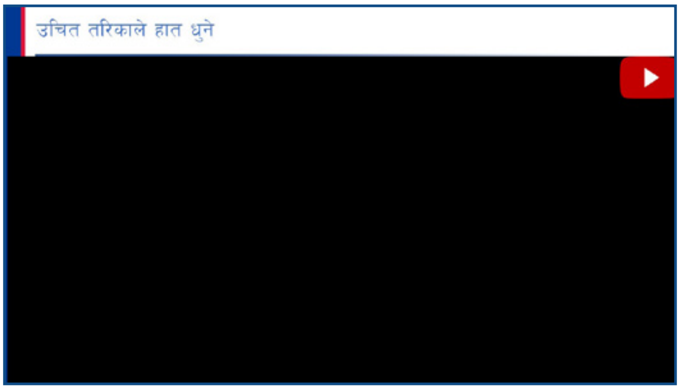
पाठ योजना ४: हातको स्वच्छताका स्लाइडहरु

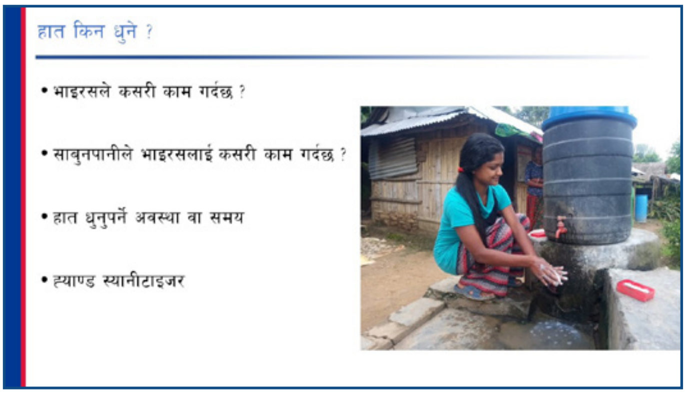


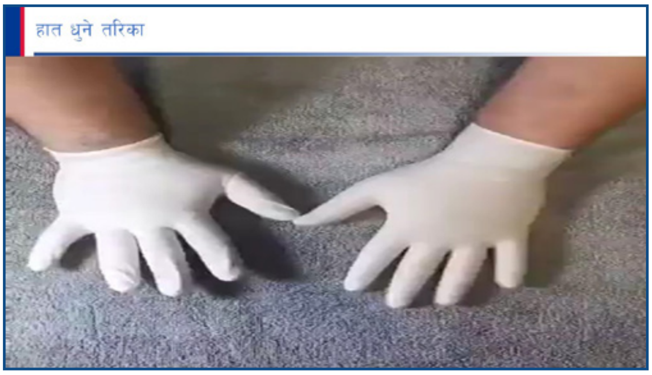




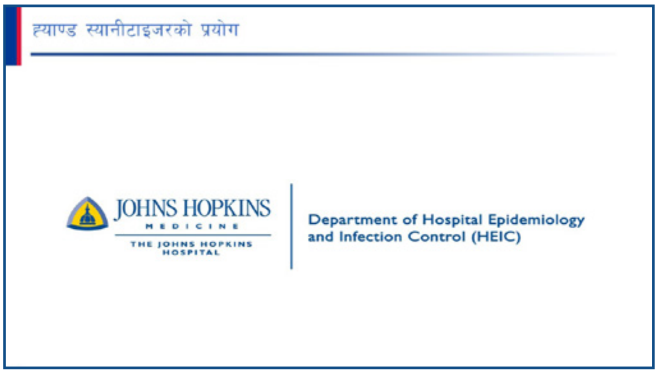




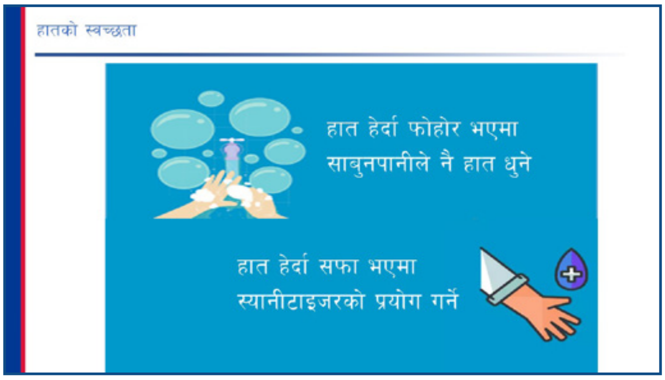



हात धुने तरिका

ह्याण्ड स्यानीटाइजरको प्रयोग
१. स्यानीटाइजर हातमा लिने
२. दुबै हत्केला एक आपसमा रगड्ने
३. २० देखि ३० सेकेन्ड सम्म रगड्ने
४. हात सुख्खा नभएसम्म रगड्ने

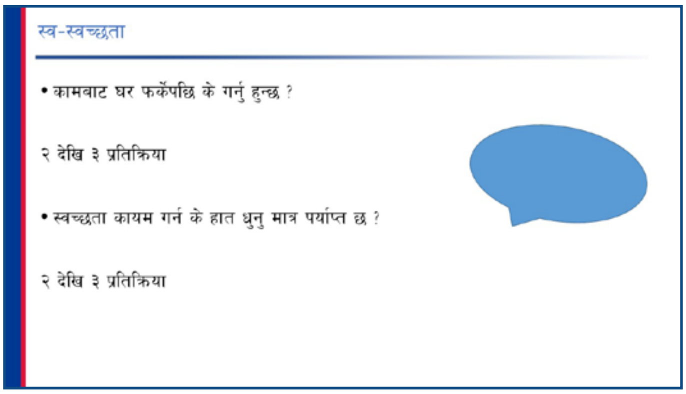

ह्याण्ड स्यानीटाइजरको प्रयोग
JOHNS HOPKINS
MEDICINE
THE JOHNS HOPKINS HOSPITAL
Department of Hospital Epidemiology and Infection Control (HEIC)

ह्याण्ड स्यानीटाइजरको प्रयोग कहिले गर्ने
• हातमा देखिने फोहोर नभएको अवस्था
• साबुनपानीको पहुँच नभएको अवस्था


हातको स्वच्छता
हात हेर्दा फोहोर भएमा
साबुनपानीले नै हात धुने
हात हेर्दा सफा भएमा
स्यानीटाइजरको प्रयोग गर्ने

हातको स्वच्छता
हात धुने स्थानको व्यवस्था
भएमा साबुनपानीले हात धुने
सम्भावना ६० % ले बढ्दछ।
- CAWST

हात धुने तरिका


स्व-स्वच्छता
• कामबाट घर फर्केपछि के गर्नु हुन्छ ?
२ देखि ३ प्रतिक्रिया
• स्वच्छता कायम गर्न के हात धुनु मात्र पर्याप्त छ ?
२ देखि ३ प्रतिक्रिया

स्व-स्वच्छता

- पोशाक
  - कामको लागि छुट्टै पोशाक हुनुपर्ने
  - यदि छुट्टै पोशाक छैन भने काम बाट फर्केपछि काममा लगाएको लुगा फेर्ने
- लुगा धुने तथा नुहाउने
  - नियमित नुहाउने
  - लुगा र जुत्ता धुने
  - काममा प्रयोग भएका उपकरण र औजार धुने
- नङ काट्ने
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग, सफाइ र निर्मलीकरण गर्ने

समीक्षा

- जोडिमा उचित तरिकाले हात धुने तरिका अभ्यास गर्ने
- साबुनपानीले हात धुनुपर्दछ भनी विश्वस्त भएको कारण सहित प्रतिक्रिया संकलन गर्ने
- ह्याण्ड स्यानीटाइजर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु बुँदागत गर्ने
- २ देखि ३ प्रतिक्रिया

सन्दर्भ सामाग्री

- https://www.youtube.com/watch?v=yrLJJhJbh5A
- https://www.youtube.com/watch?v=yrLJJhJbh5A
- https://www.youtube.com/watch?v=B3eq5fLzAOo

Thank you!

धन्यवाद !

नेपाल सरकार
खानेपानी मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग
वेबसाइट : www.dwssm.gov.np

प्राविधिक सहयोग

ENPHO
वातावरण तथा जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)

पाठ योजना ५: व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री र सफाइ

९० मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. सरसफाइकर्मीको काम अनुसारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु टिपोट गर्न
२. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने उचित तरिकाहरु व्याख्या गर्न र व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु, उपकरण र औजारहरुको सफाइ र निर्मलिकरण गर्न

सामाग्रीहरु

- प्रदर्शनका लागि सबै व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु
- भिडियोहरु
- सरसफाइकर्मीहरुका कामको प्रकारलाई प्रतिनिधित्व गर्ने मेटाकार्ड वा चित्रहरु

तयारी

- सबै आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।
- सरसफाइकर्मीहरुको कामको प्रकारलाई प्रतिनिधित्व गर्ने चित्रहरु प्रिन्ट गर्ने वा सरसफाइकर्मीहरुको कामका प्रकार अनुसारको क्रियाकलापका लागि मेटाकार्डमा लेख्ने ।
- सन्दर्भ र भिडियोहरुको प्रस्तुतीका लागि स्लाइड तयार गर्ने ।
- भिडियो देखाउनका लागि तयारी गर्ने र साथै स्पिकरको पनि तयारी र जाँच गर्ने ।

परिचय — ५ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई बाहिर पानी परिरहेको बेला कतै जानुपरेमा के गर्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः छाता, रेनकोट आदिको प्रयोग ।
२. सहभागीहरुले छाता वा रेनकोट (बर्सातो) किन प्रयोग गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । सम्भावित उत्तरः पानीबाट बच्न ।
३. कुनै व्यक्तिले सुरक्षाको लागि लगाउने वा प्रयोग गर्ने उपकरणहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री भनिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरुलाई यस सत्रमा सरसफाइकर्मीलाई केन्द्रित व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरुमा थप छलफल गर्नेछौ भनी जानकारी दिदैं सिकाईका उपलब्धीहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री — ३५ मिनेट

१. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीमा स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् र त्यसको बारेमा थप व्याख्या गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरुले आफ्नो दैनिक जीवनमा कुनै प्रकारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ ? यदि छ, भने के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् ।
३. प्रतिक्रियाहरु संकलन गर्नुहोस् र सहभागीहरुले नाम लिए अनुसारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु टेबलमा प्रदर्शनका लागि राख्नुहोस् ।
४. सहभागीहरुले व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री अन्तर्गतका सबै सामाग्री/सूची को नाम लिईसकेपछि सहभागीहरुलाई त्यहाँको प्रत्येक बस्तुहरु /व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु किन चाहिन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
५. सहभागीहरुबाट २ देखि ३ प्रतिक्रिया लिनुहोस् र सहभागीहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको पोष्टर वितरण गर्नुहोस् र प्रत्येक व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु बारे संक्षिप्तमा छलफल गर्नुहोस् ।

६. अब, सहभागीहरुलाई सरसफाइकर्मीहरु सबैले यी सबै व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु प्रयोग गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । सम्भावित उत्तर: छ/छैन ।

७. सबै सरसफाइकर्मीलाई एउटै प्रकारको व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री आवश्यक नहुन सक्छ, कामको प्रकृति अनुसार मात्र व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री चाहिने हुनसक्छ ।

८. सरसफाइकर्मीको कामको प्रकृति अनुसार कुन व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री चाहिन्छ भन्ने छलफल गर्न सामुहिक क्रियाकलापका लागि जाँदै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् । यसका लागि सहभागीहरुलाई ५ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक किसिमको सरसफाइकर्मीले गर्ने काम दिइने जानकारी दिनुहोस् ।

९. सहभागीहरुको समूहमा आफूले पाएको सरसफाइकर्मीको कामको प्रकारका लागि कुन व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री आवश्यक छ र किन भन्ने बारे छलफल गर्न र चिन्ह लगाउन आग्रह गर्नुहोस् ।

१०. सहभागीहरुलाई दिइएको निर्देशन स्पष्ट छ भनी सोध्नुहोस् र सहभागीहरुलाई ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

११. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरुको सूची सहित प्रत्येक समूहलाई एक प्रकारको सरसफाइकर्मीले गर्ने काम प्रदान गर्नुहोस् र व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको चित्रमा चिन्ह लगाउन आग्रह गर्दै प्रत्येक सामाग्रीको आवश्यकता छलफल गर्नुहोस् ।

- बाटो बढार्ने सरसफाइकर्मी
- ढल सफा गर्ने सरसफाइकर्मी
- सेप्टिक ट्यांकी सफा गर्ने सरसफाइकर्मी
- स्वास्थ्य संस्था जन्य फोहोर संकलन गर्ने सरसफाइकर्मी
- सार्वजनिक शौचालय सफा गर्ने सरसफाइकर्मी

१२. क्रियाकलापका लागि ५ देखि ७ मिनेट दिनुहोस् र त्यस पछि एउटा समूहलाई आफ्नो समूहमा छलफल भएका विचार प्रस्तुत गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकको लागि नोट: समूहले प्रस्तुत गरेका बुँदाहरुमा आवश्यक परेमा थप जानकारी प्रदान गर्ने वा सुधार गर्नुहोस् । थप जानकारीको लागि प्रस्तुतीकरण हेर्नुहोस् ।

१३. सबै समूहको प्रस्तुतीमा सो प्रक्रिया दोहोऱ्याउनुहोस् ।

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको उचित प्रयोग — ३० मिनेट

१. सहभागीहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के हुन् भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहभागीहरुबाट २ प्रतिक्रियाहरु लिनुहोस् र व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्दा शुरुमा कसरी सहि तरिकाले लगाउने भन्ने देखि नै सचेत हुनुपर्ने बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

३. सहभागीहरु अब व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु लगाउने र फुकाल्ने सहि तरिका बारेमा भिडियो हेर्न जादैं हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

४. भिडियो प्रस्तुत गर्नुहोस् र मुख्य बुँदाहरु संक्षेपीकरण गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

५. सहभागीहरुलाई भिडियोमा देखाए जस्तै क्रमिकरुपमा व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने तरिकामा विश्वस्त छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् । यदि छन् भने सहभागीहरु मध्ये एक जनालाई प्रदर्शन गर्नको लागि आग्रह गर्नुहोस् र आवश्यक भएमा सहजकर्ताले प्रष्ट्याउनुहोस् ।

६. सहभागीहरु तयार नभएमा एक जना सहभागीलाई सहजकर्ताको निर्देशनमा व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने अन्य सहभागी माझ देखाउन सहयोग गरिदिनुहुन आग्रह गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकको लागि नोट: सहभागीहरुलाई एउटा सामाग्री लगाए पश्चात अर्को के गर्नुपर्दछ भनेर सोध्दै क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

७. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सहि तरिकाले लगाउने र फुकाल्ने तरिकामा आवश्यक परेमा थप्ने वा सच्याउने गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट: सहभागीहरु व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्ने सहि तरिकामा विश्वस्त नभए सम्म प्रक्रिया दोहोऱ्याउनुहोस् ।

८. सहभागीहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री फुकाले पछि के गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरुलाई अब के र कसरी गर्नुपर्दछ भनी सोध्नुहोस् ।
९. सहभागीहरुबाट १ वा २ प्रतिक्रिया संकलन गर्नुहोस् र सहभागीहरुलाई पुन:प्रयोग हुने व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीलाई निर्मलिकरण गरी भण्डारण गर्न, पुन:प्रयोग नहुने व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीलाई सुरक्षित रुपमा विसर्जन गर्न आवश्यक हुने जानकारी दिनुहोस् ।
१०. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग पछि पुन:प्रयोग गर्न निर्मलिकरणको तरिका र सफा गर्न प्रयोग हुने उपकरण र औजारमा स्लाइडहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

वैकल्पिक,

१. सहभागीहरुलाई प्रयोग भएका व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री कसरी सफा गर्ने भन्ने भिडियो हेर्न जादैं हुनुहुन्छ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
२. सहभागीहरुलाई भिडियो देखाएपछि एक जना सहभागीलाई मुख्य जानकारी संक्षिप्तमा बताउन भन्नुहोस् ।
३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सफा गर्ने क्रममा सरसफाइकर्मीहरुले काममा प्रयोग भएका उपकरण तथा औजार पनि सफा गर्नुपर्ने जानकारी दिनुहोस् र काममा प्रयोग भएका उपकरण तथा औजारहरुमा स्लाइडहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समीक्षा — १५ मिनेट

१. सरसफाइकर्मीको कामको प्रकार अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु बुँदागत गर्न एक जना सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
२. बुँदागत व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने तरिका भन्न अर्को सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
३. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सफा गर्ने तरिका प्रस्तुत गर्न अर्को सहभागीलाई भन्नुहोस् ।

वैकल्पिक,

१. सहभागीहरु एउटा खेलका लागि जाँदै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् । त्यसका लागि कुनै एक सहभागीलाई सरसफाइकर्मीका रुपमा अभिनय गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
२. थप ४ जना सहभागीहरुलाई स्वत: स्फूर्त रुपमा अगाडि आउन भन्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट: सहभागीहरुलाई विभिन्न रङ्गका टिका प्रदान गर्नहोस् र सरसफाइकर्मीलाई हुनसक्ने जोखिम देखाउने गरी टिकाहरु सरसफाइकर्मीमा टाँस्न भन्नुहोस् । रमाइलोका लागि सरसफाइकर्मी भाग्न सक्ने बताउनुहोस् ।

३. स्वत: स्फूर्त रुपमा आएका ४ जना सहभागीहरुलाई पहिलो स्वयमसेवक/ सरसफाइकर्मीलाई छुन वा दिइएको टिका टाँस्न भन्नुहोस् । अपेक्षित क्रियाकलाप : स्वयमसेवकले सजिलै सरसफाइकर्मीलाई छोएर, टिका टाँस्छन् ।
४. सहभागीहरुलाई सरसफाइकर्मीलाई छुन सजिलो भएको र त्यसैले एक चरणको अवरोध बनाउने जानकारी दिनुहोस् ।

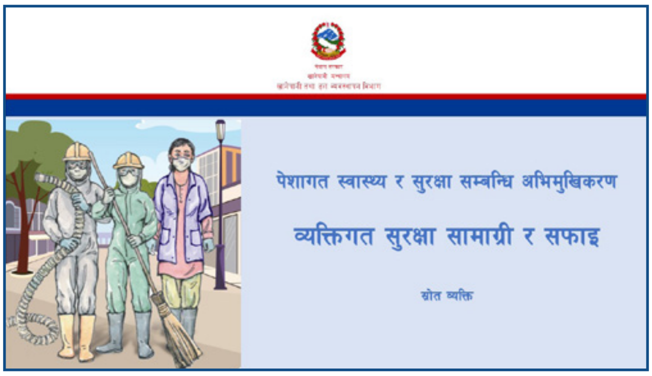
प्रशिक्षकका लागि नोट: तुलना गर्न सहज बनाउनका लागि सहजकर्ताले अगाडि टाँसेको टिका हटाउन आग्रह गर्नुहोस् ।

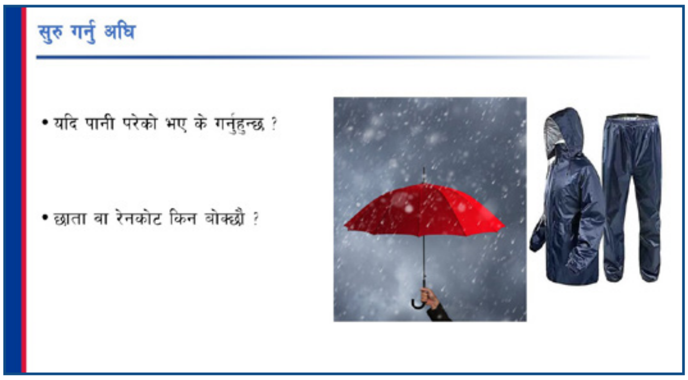
५. थप २ देखि ३ स्वयमसेवकलाई अगाडि आएर सरसफाइकर्मी र ४ जना स्वयमसेवकका बीचमा अवरोध बन्न वा बनाउन भन्नुहोस् ।
६. अवरोधका रुपमा बनिसके पछि, अघि जस्तै पहिलेका ४ स्वयमसेवकलाई टिका टाँस्न वा छुन भन्नुहोस् । अपेक्षित क्रियाकलाप: टिका टाँस्न गाह्रो भएतापनि केहि टिका टाँस्न सफल हुनेछ ।

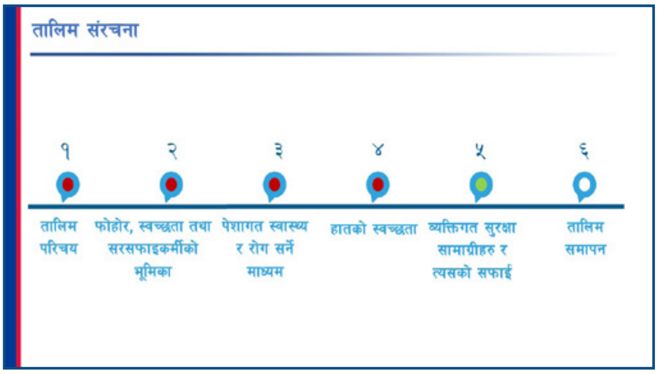
७. फेरी, केहि थप स्वयमसेवक (४ देखि ५ जना) लाई अगाडि आएर सरसफाइकर्मी र ४ जना स्वयमसेवकहरुका बीचमा थप अवरोध बन्न भन्नुहोस् ।
८. दुई चरणको अवरोध बनाएपछि ती ४ स्वयमसेवकलाई पहिले जस्तै टिका टाँस्न वा छुन भन्नुहोस् । अपेक्षित क्रियाकलापः पहिले जस्तै टिका टाँस्न असफल हुने छन् ।
९. सम्पूर्ण क्रियाकलापलाई संक्षेप गर्दै पहिलो स्वयमसेवक भनेको सरसफाइकर्मी भएको र बीचमा कुनै अवरोध नहुँदा, फोहोर, किटाणु तथा घाउ चोटपटक जनाउने टिका टाँस्न सजिलो भएको जानकारी दिनुहोस् ।
१०. त्यसपछिको पहिलो अवरोधलाई काममा र कामपछि कायम राखिएको स्वच्छता व्यवहारका रुपमा लिन सकिने जसले गर्दा सरसफाइकर्मीमा हुने संक्रमणको सम्भावना कम गर्दछ ।
११. त्यस पछिको अर्को चरणको अवरोधलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री मान्न सकिन्छ जसले सरसफाइकर्मीको सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ ।
१२. सम्पूर्ण क्रियाकलापलाई संक्षेप गर्दै, यदि सरसफाइकर्मीले स्वच्छता कायम गर्ने र व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने हो भने फोहोर र सरसफाइमा काम गर्दा हुनसक्ने असरबाट बच्न सकिने बताउनुहोस् ।

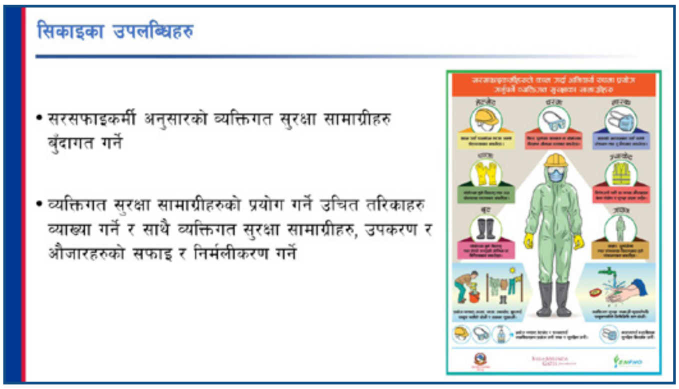
पाठमा पुनरावलोकन

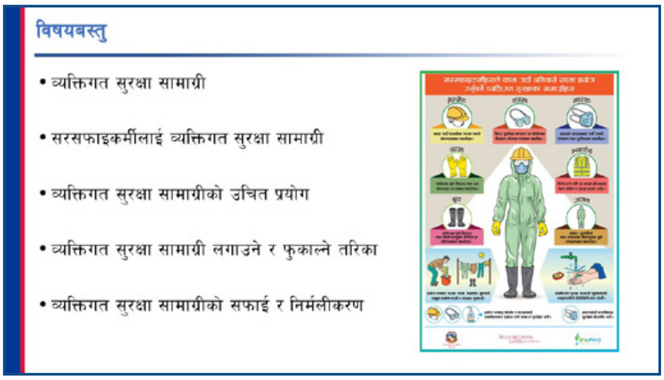
पाठ योजना ५: व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री र सफाइका स्लाइडहरु

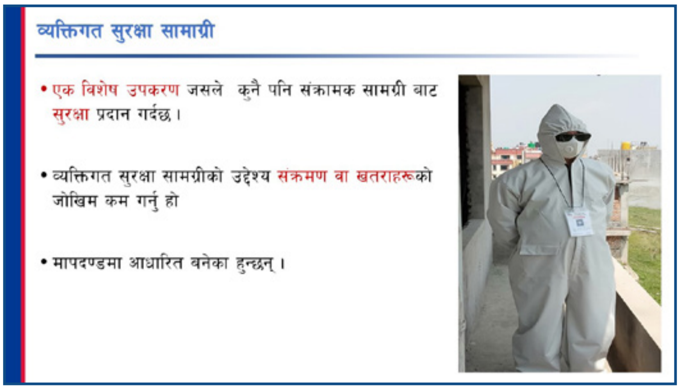


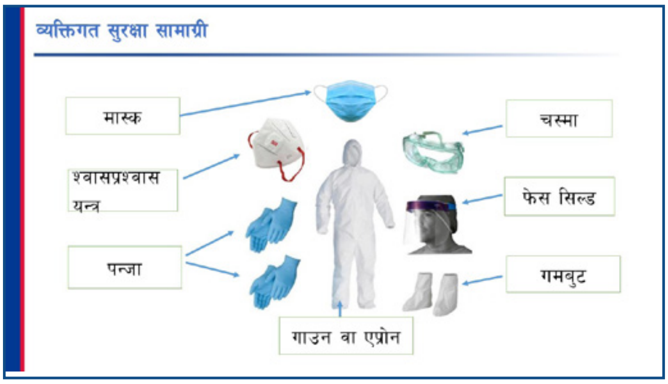


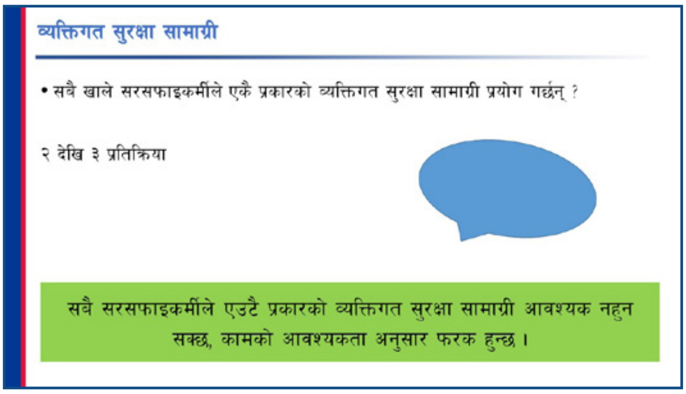


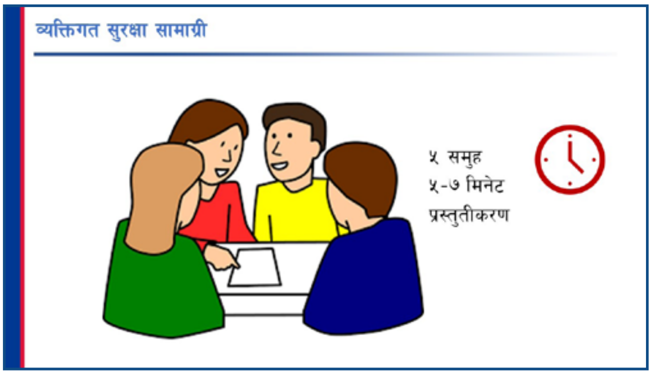











व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
५ समुह
५-७ मिनेट
प्रस्तुतीकरण

बाटो बढार्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
ढल सरसफाइकर्ता
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
बुट
मेरो व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री, मेरो अधिकार

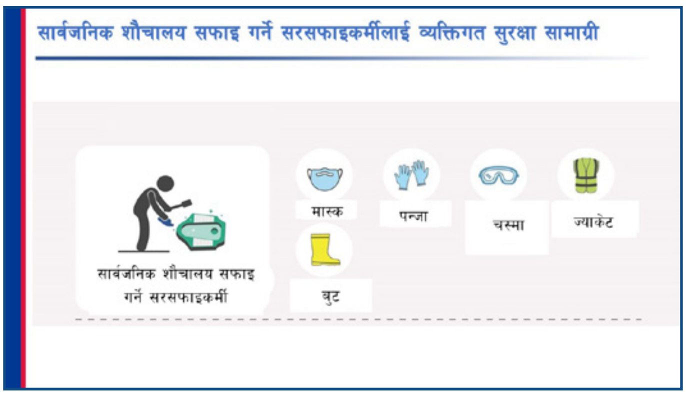
फोहोर संकलन गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
घरधुरीमा फोहर संकलनकर्ता
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
बुट

ढल सफा गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
ढल सरसफाइकर्ता
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
बुट

हातले ढल सफा गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
मेसिनको प्रयोग गरी सेप्टिक
ट्याङ खाल्डो सफा गर्ने
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
एप्रोण
बुट
हेल्मेट

हातले ढल सफा गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
मेसिनको प्रयोग गरी सेप्टिक
ट्याङ खाल्डो सफा गर्ने
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
एप्रोण
बुट
हेल्मेट

स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहोर संकलन गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
स्वास्थ्य संस्थाको फोहर
संकलनकर्ता
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
एप्रोण
बुट


सार्वजनिक शौचालय सफाइ गर्ने सरसफाइकर्मीलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री
सार्वजनिक शौचालय सफाइ
गर्ने सरसफाइकर्मी
मास्क
पन्जा
चस्मा
ज्याकेट
बुट

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको उचित प्रयोग

- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हो ?
- २ देखि ३ प्रतिक्रिया

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने तरिका

प्रदर्शन

- व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री

Reusable PPE

- Submerge face shield and safety goggles in a clean bucket with hot soapy water or chlorine disinfectant (0.5%)
- Scrub face shield and safety goggles in the hot soapy water with a clean sponge or microfiber cloth
- Rinse them off, shake them out, and dry them with clean paper towels
- Wipe them down with an alcohol solution and clean paper towels, or alcohol wipes (either must contain at least 70% alcohol)

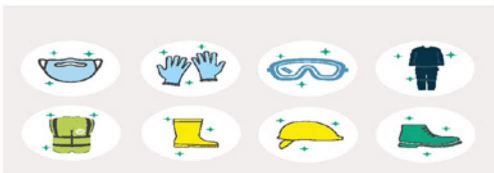
Reusable PPE

- Hang them in a clean place to dry out completely
- Carefully pour the soapy water down an acceptable drain, rinse the bucket, and set it aside to air dry;
- Carefully pour any used decontamination chemical down an acceptable drain, rinse the bucket, and set it aside to air dry;
- Place all used sponges or microfiber cloths and used paper towels in the plastic bag with the other used items;
-

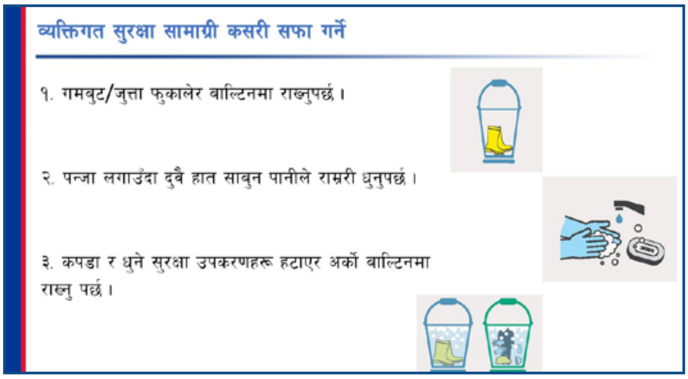
व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको निर्मलीकरण

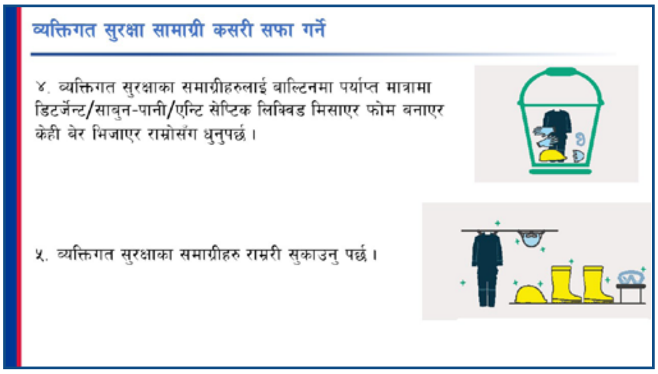
व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री

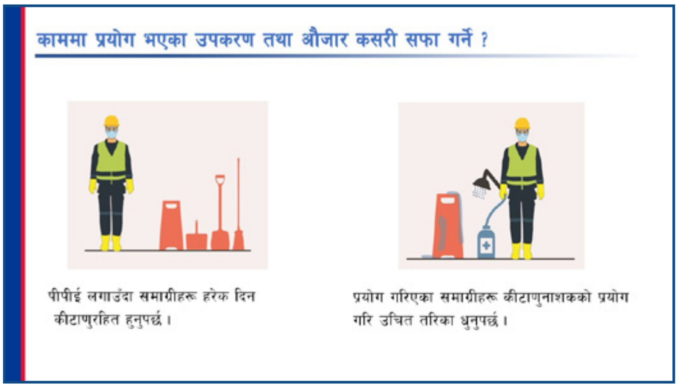
व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग पछि निर्मलीकरण गर्न आवश्यक पर्दछ ।

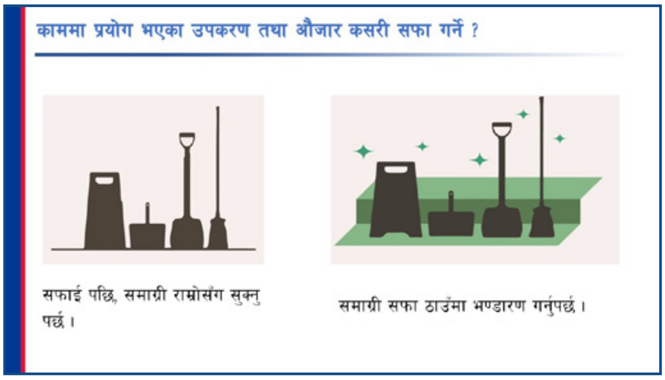


व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सफा गर्न आवश्यक सामाग्रीहरु
साबुन वा डिटर्जेंट
सुरक्षित गमबुट वा जुत्ता धुने बाल्टी
समग्र पीपीई धुनको लागी एक अलग बाल्टिन
प्राथमिकतामा मनतातो पानी

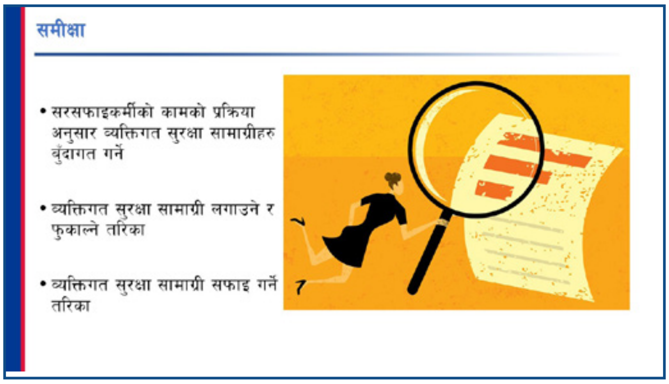

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री कसरी सफा गर्ने
१. गमबुट/जुत्ता फुकालेर बाल्टिनमा राख्नुपर्छ।
२. पन्जा लगाउँदा दुवै हात साबुन पानीले राम्ररी धुनुपर्छ।
३. कपडा र धुने सुरक्षा उपकरणहरू हटाएर अर्को बाल्टिनमा राख्नु पर्छ।

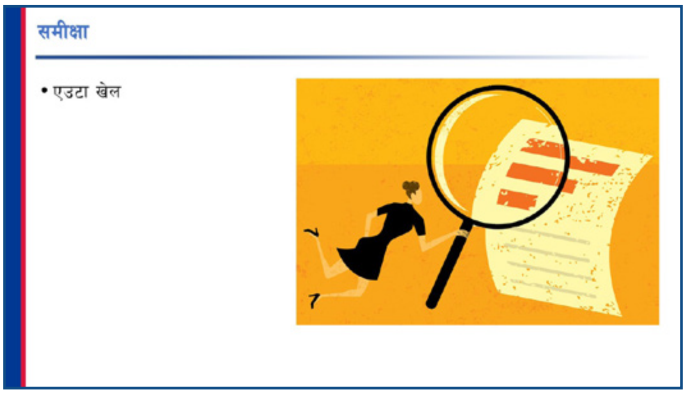

व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री कसरी सफा गर्ने
४. व्यक्तिगत सुरक्षाका समाग्रीहरुलाई बाल्टिनमा पर्याप्त मात्रामा डिटर्जेन्ट/साबुन-पानी/एन्टि सेप्टिक लिक्विड मिसाएर फोम बनाएर केही बेर भिजाएर राम्रोसँग धुनुपर्छ।
५. व्यक्तिगत सुरक्षाका समाग्रीहरु राम्ररी सुकाउनु पर्छ।

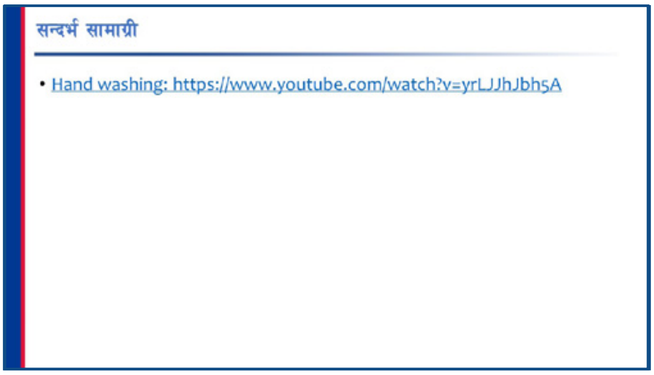

काममा प्रयोग भएका उपकरण तथा औजार कसरी सफा गर्ने ?
पीपीई लगाउँदा समाग्रीहरू हरेक दिन कीटाणुरहित हुनुपर्छ।
प्रयोग गरिएका समाग्रीहरू कीटाणुनाशकको प्रयोग गरि उचित तरिका धुनुपर्छ।


काममा प्रयोग भएका उपकरण तथा औजार कसरी सफा गर्ने ?
सफाई पछि, समाग्री राम्रोसँग सुक्नु पर्छ।
समाग्री सफा ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ।

ढुवानीका लागि प्रयोग हुने यातायात कसरी सफा गर्ने ?
पीपीई लगाएर सफाइ यातायातलाई हरेक दिन कीटाणुरहित गर्नुपर्छ।
धुने योग्य वस्तुहरू जस्तै कार्पेट/फ्लोर म्याटलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् र सुकाउनुहोस्।
कपडा वा स्पन्ज प्रयोग गरेर धुने नसकिने वस्तुहरू कीटाणुनाशकले पुछ्नुहोस्।
सफाइ यातायातको बाहिरी भागहरू साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ।


समीक्षा
• सरसफाइकर्मीको कामको प्रक्रिया अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीहरु बुँदागत गर्ने
• व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री लगाउने र फुकाल्ने तरिका
• व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री सफाइ गर्ने तरिका


समीक्षा
• एउटा खेल


सन्दर्भ सामाग्री
• Hand washing: https://www.youtube.com/watch?v=yrLJJhJbh5A

Thank you!
धन्यवाद !
ENPHO

पाठ योजना ६: समापन

१५ मिनेट

सिकाईका उपलब्धीहरु

यस सत्रको अन्तमा, सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् :

१. सिकाईका अपेक्षा पुरा भए नभएको मुल्यांकन गर्न
२. अभिमुखीकरणलाई विश्लेषण गर्न र सुझाव दिन

सामाग्रीहरु

- स्व-मूल्याङ्कनको तालिका (पहिलो सत्रमा प्रयोग भएको)
- सिकाईका अपेक्षा भएको पेपर
- प्रमाणपत्र
- सामूहिक फोटोको लागि क्यामेरा

तयारी

- प्रमाणपत्र प्रिन्ट गरी तयार गर्ने ।
- अभिमुखीकरण परिचयको समयमा संकलन गरेका अपेक्षाहरुलाई तयार गर्ने ।
- सामूहिक फोटोको लागि ठाउँ चयन गर्ने ।

कुनै स्थितिमा, औपचारिक कार्यक्रमका साथ अभिमुखीकरण समापन गर्नुपर्ने हुनसक्छ । यसका लागि अभिमुखीकरण आयोजकसँग आवश्यक समय र प्रोटोकलका लागि छलफल गरी पूर्व तयारी गर्नुहोस् । समय अनुसारले अभिमुखीकरणको एजेण्डा समायोजन गर्नुपर्ने हुँदा समयमा नै आयोजकसँग समन्वय गर्नुहोस् ।

सिकाईका अपेक्षाहरु पुन: हेर्ने — २-३ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई अभिमुखीकरण समापनका लागि गईरहेको जानकारी दिनुहोस् ।
२. अभिमुखीकरण समापन गर्नु पूर्व सहभागीहरुको राखेको अपेक्षा कति पूर्ण भयो भनी हेर्न जाँदै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
३. सिकाईका अपेक्षाहरु भएको फ्लिपचार्ट हलको अगाडि ल्याउनुहोस् अथवा सिकाईको अपेक्षा टाँसेको फ्लिपचार्ट स्टेसनमा सहभागीहरु सबैलाई लानुहोस् ।
४. तालिमको शुरुमा संकलन गरेका अभिमुखीकरणका अपेक्षाहरु समीक्षा गर्नुहोस् ।

अभिमुखीकरणको मुल्याङ्कन — ५ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई स्व-मूल्याङ्कनबाट अभिमुखीकरणको मूल्याङ्कन गर्न गइरहेको जानकारी दिनुहोस् ।
२. सहभागीहरुलाई पहिलो सत्रमा जस्तै अर्को रङ्गको टिकाको प्रयोग गर्दै स्व-मूल्याङ्कन गर्न भन्नुहोस् ।
३. स्व-मूल्याङ्कन पछि सबै सहभागीहरुलाई आफ्नो सिटमा बस्न भन्नुहोस् र सहभागीहरु मध्य २ जनालाई अभिमुखीकरण कस्तो भयो भनी विचार राखिदिन भन्नुहोस् ।
(यदि महिला र पुरुष सहभागीहरु छन् भने, दुबै समूहको प्रतिनिधित्व हुने हिसाबले १ महिला र १ पुरुषलाई आफ्नो विचार राखिदिन अनुरोध गर्नुहोस् ।

प्रमाण पत्र वितरण ५ मिनेट

१. सहभागीहरुलाई प्रमाण पत्र वितरणका लागि जादैहुनुहुन्छ र यो सहभागीहरु आफैले गर्दै हुनुहुन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
२. यसका लागि सबै सहभागीहरुलाई गोलाकारमा आउन भन्नुहोस् र सबैलाई एउटा प्रमाणपत्र नहेरिकन (उल्टाएर) दिनुहोस् ।
३. सहभागीहरु सबैको प्रमाणपत्र दिइसके पछि आफ्नो हातमा जसको प्रमाणपत्र परेको छ उहाँलाई बधाई दिंदै प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गर्न भन्नुहोस् ।

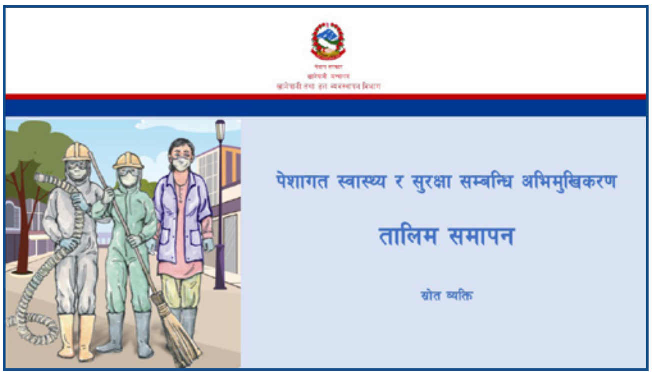
प्रशिक्षकका लागि नोट: यदि अभिमुखीकरण समापन औपचारिक तवरले गर्दै हुनुहुन्छ भने सोहि अनुसारले सेट अप गर्नुहोस् । अभिमुखीकरण समापनको औपचारिक कार्यक्रममा उचित कमबद्ध तरि काले कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएका अतिथिहरुलाई आ-आफ्नो केहि भनाईहरु राख्न अनुरोध गर्नुहोस् र विशिष्ट व्यक्तित्वबाट प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

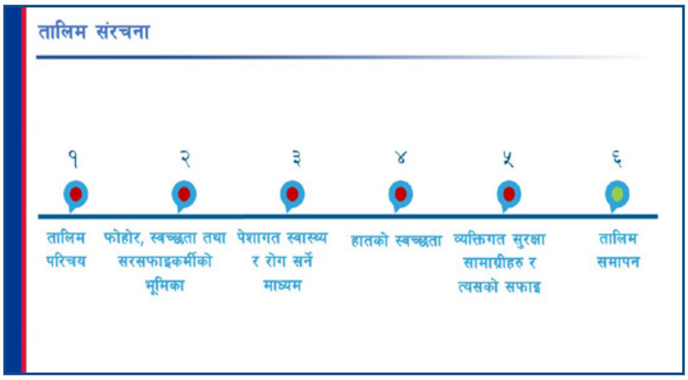
समापन र सामूहिक फोटो २-३ मिनेट

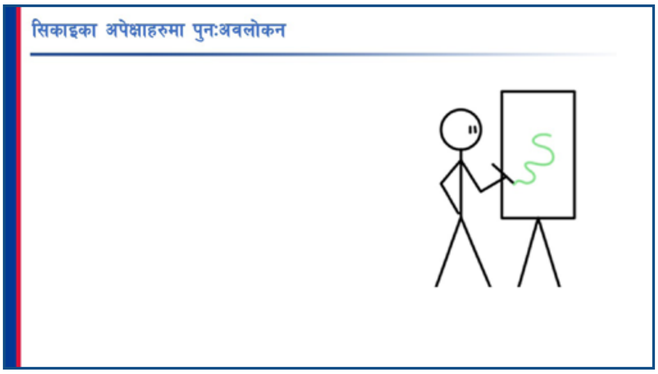
१. एक सहभागीलाई औपचारिकताका साथ अभिमुखीकरण समापन भएको घोषणा गर्न भन्नुहोस् ।
२. सबै सहभागीहरुलाई सामूहिक फोटोका लागि जम्मा हुन भन्नुहोस् ।

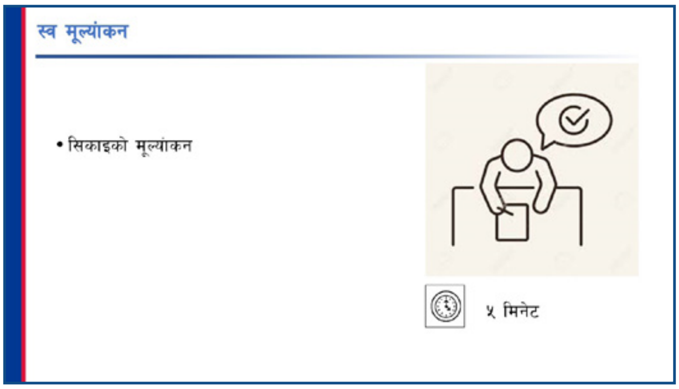
पाठमा पुनरावलोकन

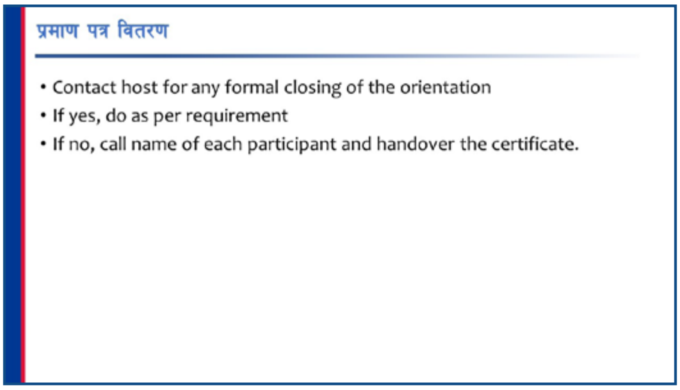
पाठ योजना ६: समापनका स्लाइडहरु

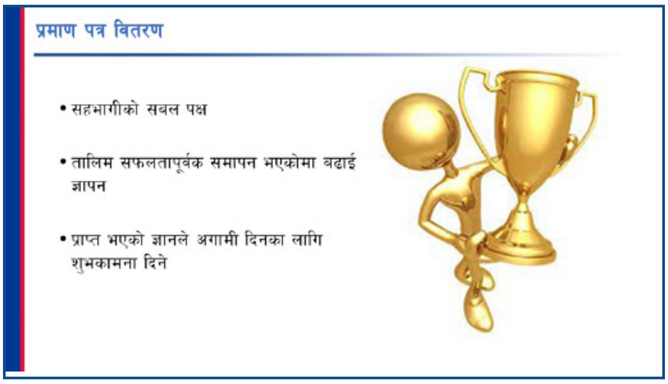


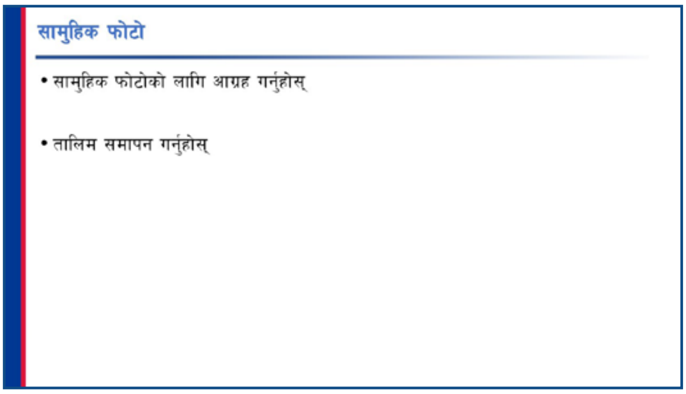












Thank you!
धन्यवाद !
ENPHO

नेपाल सरकार
खानेपानी मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग

पानी पोखरी, माहारजगंज, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. ९७७-४५१३७४४, ४५१८२५३
इमेल : info@dwssm.gov.np, dgdwssm@gmail.com
वेब साईट : dwssm.gov.np

प्रविधिक सहयोग

ENPHO
Creating Eco Societies
वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो)
आदर्श मार्ग, नयाँ बनोश्वर, काठमाडौं
फोन नं. : ०१-५२४४६४१, फ्याक्स : ०१-५२४४३७६
इमेल : enpho@enpho.org, वेब साईट : www.enpho.org