

COMMUNITY BASED MOTIVATOR

TRAINING KIT

VILLAGE WASH COMMITTEE
CAPACITY BUILDING SESSION



VWC ROLES AND RESPONSIBILITIES FORM

وېلچ واش کمیٹی

کردار اور ذمہ داریاں

کمیٹی کی تعداد:

گاؤں:

تحصیل:

ضلع:

کل آبادی (اندازاً):

کل گھر (اندازاً):

اسکولوں کی تعداد:

نام	عمر	ہمدہ	دستخط
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			

وېلچ واش کمیٹی کی ذمہ داریاں:-

وېلچ واش کمیٹی کے لیڈر کی حیثیت:

- ۱ سہینز کے نگران ہیں اور سی بی ایم کو مدد دیں گے کہ وہ وزٹس، سرگرمیوں، سہینز اور فالو اپ کے ذریعے آپ کے گاؤں کی حالت بدل سکیں۔
- ۲ اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ ٹیم کے تمام ارکان سہینز میں حصہ لیں۔
- ۳ تربیتی میٹریل سی بی ایم کے تمام سہینز میں لائیں گے۔
- ۴ کمیونٹی کے لوگوں کے درمیان رابطے کا کام دیں گے اور ان کے فون نمبر حاصل کریں گے۔
- ۵ انہیں سہین میں گروپس کی تشکیل میں مدد دیں گے۔
- ۶ گھرانوں کی نگرانی کریں گے کہ وہ کون کون سی عادات پر اور کس حد تک عمل کر رہے ہیں۔ یہ کام دو طریقوں سے ہو گا، پہلا زبانی پوچھ کر یا ان کی عادات کو دیکھ کر۔ یہ کام جب ہو جائے تو ارکان ملے کر سکتے ہیں اور ان لوگوں کی فہرست تیار کر سکتے ہیں جنہوں نے جلدی یہ عادتیں اپنائیں۔
- ۷ گاؤں کی برانڈنگ میں مدد دیں گے اور مثالی گھرانوں کی نشاندہی کر کے ان کے گھروں پر فلیگ لگائیں گے۔

وېلچ واش کمیٹی کے چیمپنز کی حیثیت سے آپ:

- ۱ کسی ایک عادت کی نگرانی کریں گے اور سی بی ایم کو مدد دیں گے کہ وہ وزٹس، سرگرمیوں، سہینز اور فالو اپ کے ذریعے آپ کے گاؤں کی حالت بدل سکیں۔
- ۲ تمام سہینز میں شرکت کریں گے
- ۳ اپنی حاضری یقینی بنائیں گے۔
- ۴ ریکارڈ تیار کریں گے
- ۵ تلاوت اور دعا کریں گے
- ۶ لیڈر کی طرف سے دیئے گئے کام کریں گے

Back

Front



CAMPAIGN INTRODUCTION BANNER



FIND THE DIFFERENCE BANNER

فرق تلاش کریں



BEHAVIOUR GUIDE

HAND WASH

صابن سے ہاتھ دھونا:

۱۔ صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنائیں

۱- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں

۲- لیٹرین استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھوئیں

۲۔ صابن سے ہاتھ کب دھونے چاہئیں

۳۔ صابن سے ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

۱- ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیل کر لیں۔

۲- صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔

۳- دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔

۴- ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔
یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔

۵- دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں۔

۶- انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں۔

۷- دونوں انگوٹھوں کو ہادی ہادی ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں۔

۸- انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں۔

۹- کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم ۲۰ سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں
اور خشک بنا کر دیں۔



BEHAVIOUR GUIDE

SODIS

صاف پانی:

پانی 6 گھنٹے تک شیشے کی بوتل میں دھوپ میں رکھ کر جراثیم سے پاک کریں

1- شیشے کی صاف بوتل لیں۔

2- اس میں نلکے سے پانی بھریں۔

3- بوتل کا ڈھکن اچھی طرح سے بند کریں۔

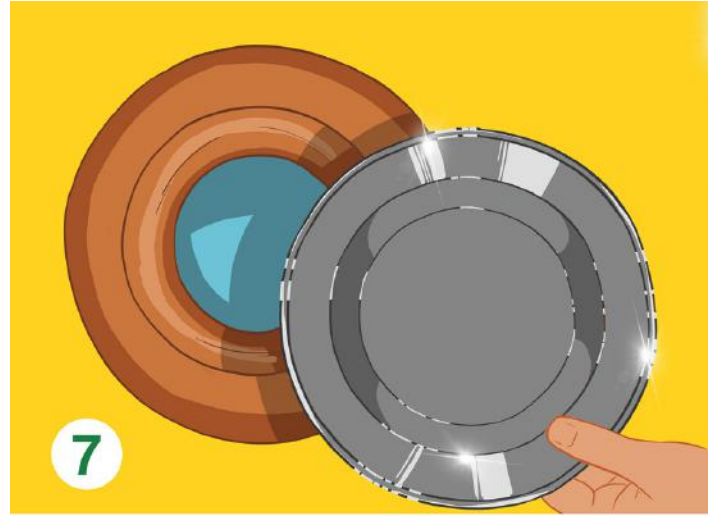
4- اب یہ پانی 6 گھنٹے تک دھوپ میں رکھیں۔

5- اگر ہڈل ہوں تو اس کا دورانیہ 6 گھنٹے سے بڑھا دیں۔

6- پھر یہ پانی کسی صاف برتن میں اتار دیں۔

7- پانی کا برتن ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔

8- ہمیشہ صاف اور محفوظ پانی پیئیں۔



BEHAVIOUR GUIDE

F-DIAGRAM

لیٹرین:

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلودہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسے کہ دست اور پیچیش کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

ایف ڈائیکرام: جراثیم کا پھیلنا اور ان کی روک تھام

1- انسانی فضلہ

2- کھیت

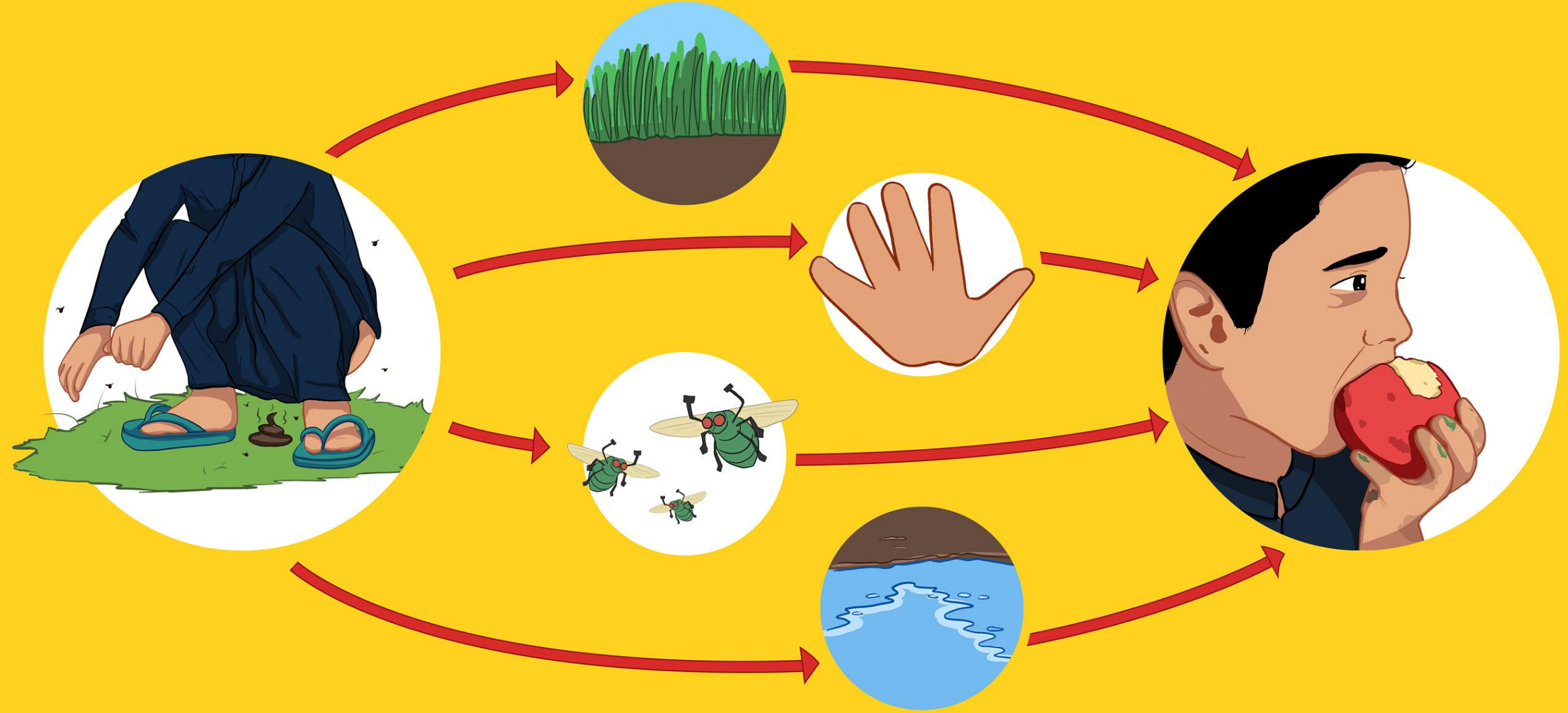
3- ہاتھ

4- مکھی

5- پانی

6- خوراک

لیٹرین کا باقاعدگی سے استعمال کریں



BEHAVIOUR GUIDE

GARBAGE MANAGEMENT

کوڑا کرکٹ:

۱۔ کچرا صحیح طرح تلف کریں

۱۔ پھل اور سبزی کے چٹکے

۲۔ پلاسٹک کا کچرا

۲۔ پھلوں اور سبزیوں کے چٹکوں سے کھانا بنائیں

۱۔ زمین میں گرہا کھودیں

۲۔ سبزیوں اور پھلوں کے چٹکے لیں

۳۔ ان کو زمین میں دفن دیں

۴۔ اوپر سے مٹی ڈال دیں

۵۔ زمین برابر کریں

۶۔ آخر میں پانی ڈال دیں

۳۔ پلاسٹک کا کچرا، تھیلیاں اور ربڑ جیسا کوڑا کرکٹ زمین میں دفن دیں

کچرا دفن کرنے کا گرہا ایسی جگہ پر کھود لیں جس کے آس پاس سے پانی حاصل نہ کیا جاتا ہو۔ اس کے لئے گاؤں میں کچرے کی مقررہ جگہ زیادہ بہتر رہتی ہے۔ کچرے کو گرہے میں ڈال دیں اور اسے مٹی سے بند کر دیں۔



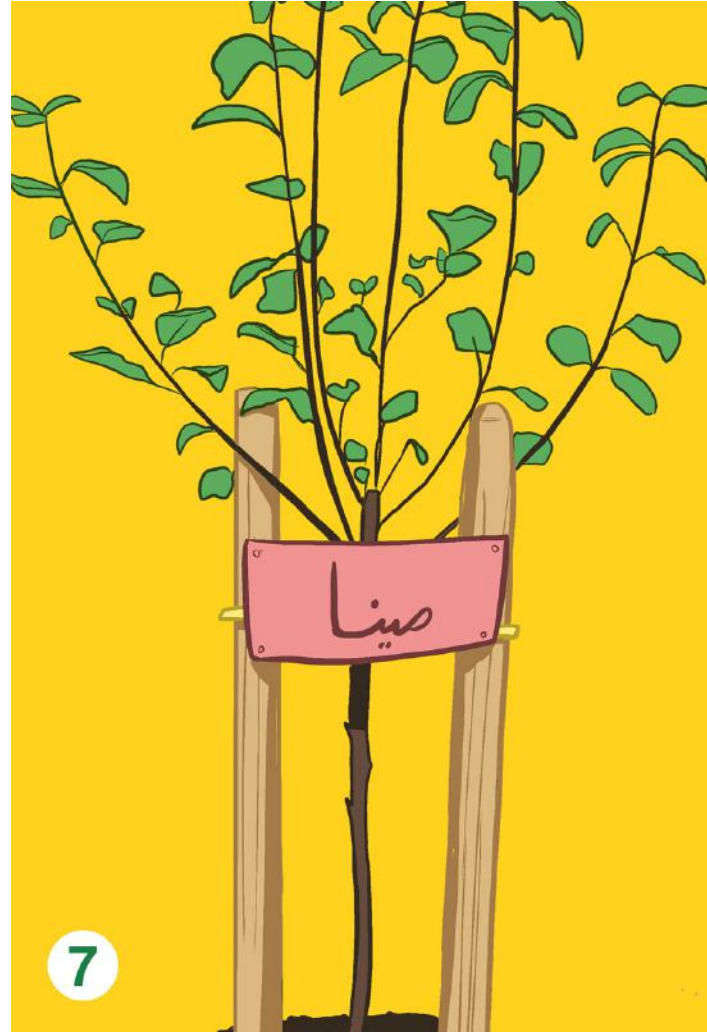
BEHAVIOUR GUIDE

TREE PLANTATION

درخت لگائیں:

درخت لگانے کا طریقہ

- 1- سب سے پہلے درخت کے سنے کے چلے حصے پر نشان لگائیں
- 2- زمین میں ایک گڑھا کھود لیں
- 3- درخت کو مناسب گہرائی میں لگائیں اور درخت کو گڑھے میں سیدھا کھڑا کریں
- 4- گڑھے میں آہستہ آہستہ ارد گرد مٹی ڈال کر بھریں
- 5- نئے درخت کو لکڑیوں کا سہارا دیئے کی ضرورت نہیں
- 6- درخت کو ہفتے میں ایک بار پانی دیں اور گرمی زیادہ ہونے کی صورت میں مقدار بڑھا دیں
- 7- درخت لگانا صدقہ جاریہ ہے۔ درخت کو اپنے بچے یا آپنا اجداد کا نام دیں اور ان کے نام کی تحقیق درخت کے ساتھ لگائیں۔



COMMUNITY WALL CHALKING STENCILS

آؤ بنائیں
صاف سرسبز پنجاب



صاف سرسبز پنجاب

پانی شیشے کی شفاف بوتل میں 6 گھنٹے تک
دھوپ میں رکھ کر جراثیم سے پاک کریں

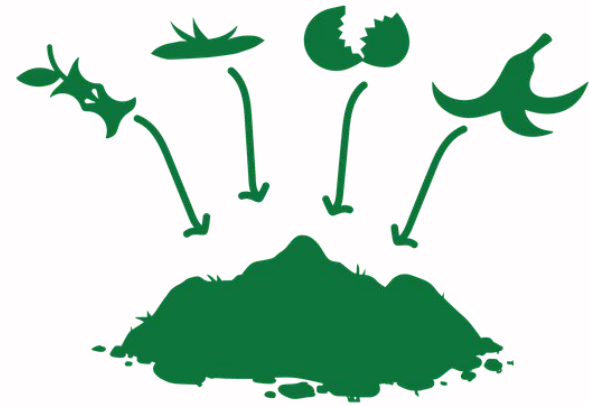


گھر میں لیٹرین بنائیں



صاف سرسبز پنجاب

پھلوں اور سبزیوں کے
چھلکوں سے کھاد بنائیں



صاف سرسبز پنجاب

درخت لگائیں
نسلوں کی دعائیں پائیں



صاف سرسبز پنجاب

صابن سے ہاتھ دھونے
کی عادت اپنائیں



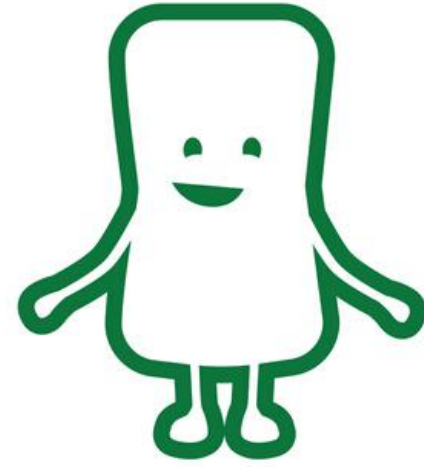
صاف سرسبز پنجاب

SCHOOL WALL CHALKING STENCILS

آؤ بنائیں
صاف سرسبز پنجاب

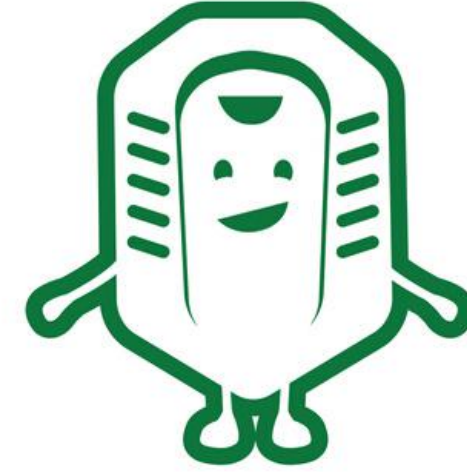


ہاتھ ہمیشہ صابن سے دھوئیں



صاف سرسبز پنجاب

ہمیشہ لیٹرین استعمال کریں!



صاف سرسبز پنجاب

کوڑا کرکٹ کوڑے دان میں پھینکیں!



صاف سرسبز پنجاب

ایک پودا لگائیں اور
اس کی دیکھ بھال کریں!



صاف سرسبز پنجاب

ہمیشہ محفوظ پانی پیئیں!



صاف سرسبز پنجاب