

स्वच्छता

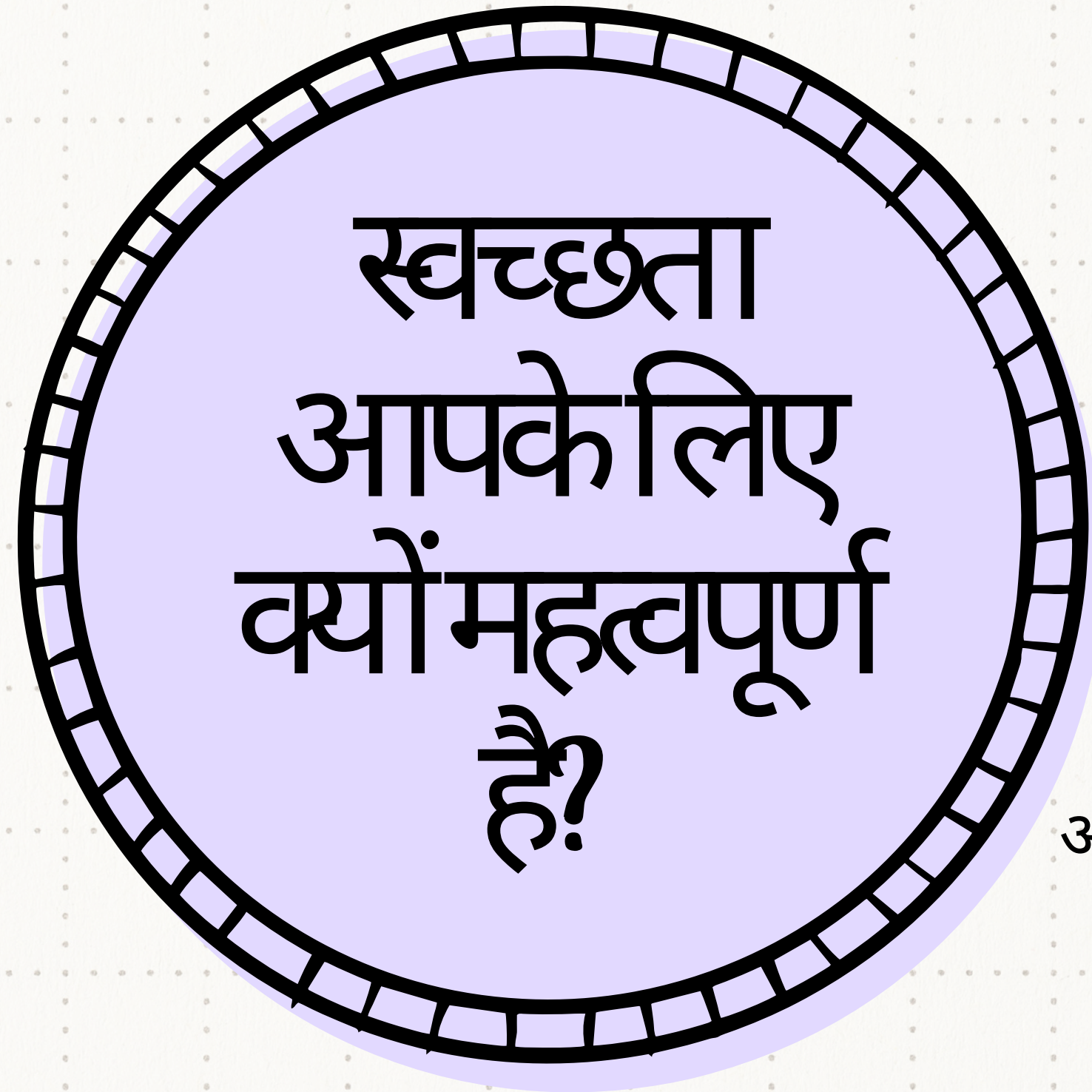
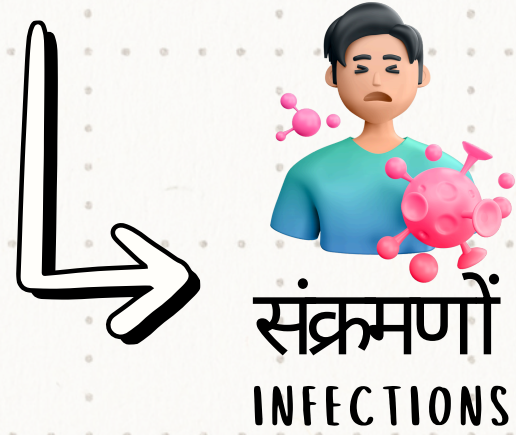
HYGIENE

Akash School

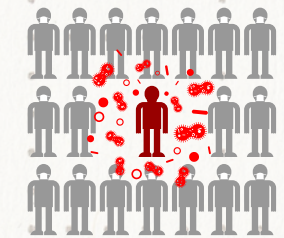
✗ खराब स्वच्छता
POOR HYGIENE

WHY DOES HYGIENE MATTER

अच्छी स्वच्छता ✓
GOOD HYGIENE



स्वस्थ शरीर
HEALTHY BODY



बीमारी फैलने से रोकता है
REDUCES DISEASE SPREAD



आपके आत्मसम्मान को बढ़ाये
BOOSTS SELF-ESTEEM



सामाजिक जीवन को अच्छा बनाता है
IMPROVES SOCIAL INTERACTIONS



दैनिक स्वच्छता की आदतें

DAILY HYGIENE HABITS

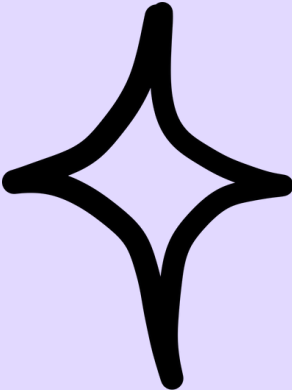
दांतों की देखभाल

- अपने दांतों को दिन में दो बार कम से कम दो मिनट तक ब्रश करें - **Brush teeth twice a day for at least 2 minutes**
- अपने दांतों की जांच के लिए हर छह महीने में दंत चिकित्सक के पास जाएं - **Visit a dentist every 6 months for checkups**
- कैविटीज़ को रोकने के लिए फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें - **Use fluoride toothpaste to prevent cavities**



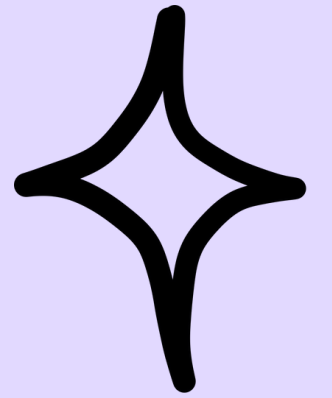
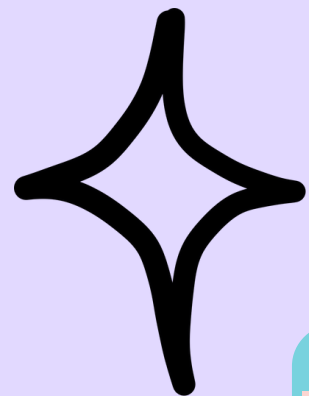


शरीर की देखभाल

- पसीने और बैक्टीरिया को दूर करने के लिए रोज नहाएं -
Shower daily to remove sweat and bacteria
 - दुर्गंध से बचने के लिए डिओड्रेंट का प्रयोग करें - **Apply deodorant to prevent body odor**
 - संक्रमण से बचने के लिए प्रतिदिन चट्टी और मोज़े बदलें -
Change underwear and socks daily to prevent infections
- 

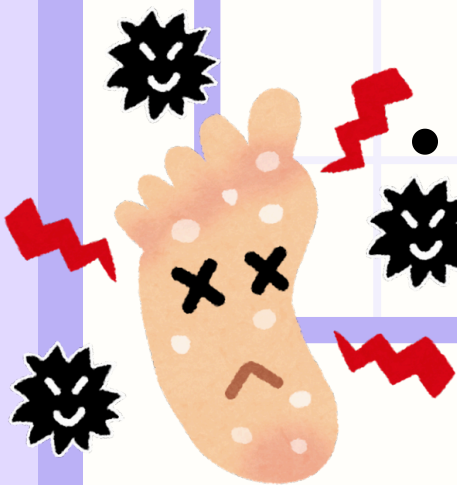
बालों की देखभाल

- बालों को नियमित रूप से धोए - **Wash hair regularly (~2 times a week)**
- ऐसे शैम्पू का उपयोग करना चाहिए जो आपके बालों के प्रकार (सूखे, तैलीय, रूसी) के लिए बना हो। - **Use shampoo suited for your hair type (dry, oily, dandruff-prone)**
- आपको अपने बालों को बांध कर रखना चाहिए और साफ रखना चाहिए जब मौसम चिप चिपा सा हैं - **Keep hair clean & tied back when in humid environments to prevent lice**



कपड़े की सफ़ाई

- कपड़े, मोजे और चट्टी रोजाना साफ करो - **Wash your clothes, socks and underwear daily**
- अपनी चादरें और तकिये को हर सप्ताह बदलना चाहिए ताकि आपको त्वचा संबंधी संक्रमण न हो - **Change bedsheets and pillowcases weekly to prevent skin infections**
- साफ जूते और मोजे एथलेटिक फुट को रोकते हैं - **Clean shoes and socks to prevent Athlete's Foot**



खराब स्वच्छता के अल्पकालिक परिणाम

SHORT TERM CONSEQUENCES OF BAD HYGIENE

स्वच्छता का पालन न करने से...

Not taking care of your hygiene causes...

✗ सांस में बदबूदार

Bad breath (halitosis)

✗ पसीने और बैक्टीरिया के कारण शरीर से दुर्गंध आती है

Body odor due to sweat and bacteria

✗ Dandruff & itchy scalp

सिर में खुजली और रूसी

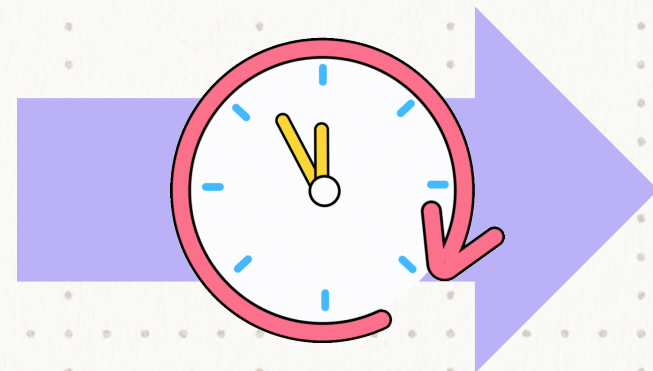
✗ Acne & minor skin infections

फुंसी और छोटे संक्रमण त्वचा में हो सकता है



खराब स्वच्छता के दीर्घकालिक परिणाम

LONG TERM CONSEQUENCES OF BAD HYGIENE



समय के साथ, खराब स्वच्छता आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत खराब हो सकती है: - Over time, poor hygiene can lead to serious health risks:

❌ दीर्घकालिक दस्त: यह खराब हाथ धोने और खराब भोजन की स्वच्छता से हो सकता है - Chronic Diarrhea: caused by poor handwashing and food hygiene

❌ कैविटी (दांत सड़ना): ब्रश और फ्लॉसिंग नहीं करना - Dental Decay & Cavities: from not brushing and flossing

❌ त्वचा का रोग: गंदी त्वचा से फंगल और बैक्टीरियल संक्रमण हो सकता है - Skin Diseases: fungal and bacterial infections from unclean skin

❌ संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है: आपका शरीर कमजोर हो सकता है और संक्रमणों से नहीं लड़ सकता - Increased Risk of Infections: due to weak immune defense

01

एथलीट फुट

ATHLETE'S FOOT

पसीने से तर या गंदे पैरों के कारण होने वाला फंगल संक्रमण

Fungal infection caused by sweaty, unwashed feet.



02

शरीर और सिर में जूँ

BODY & HEAD LICE

गंदे कपड़ों और बालों से जूँ फैलता है

Spread through unclean hair and clothes.



03

दीर्घकालिक दस्त

CHRONIC DIARRHEA

खराब खान-पान और साफ-सफाई के कारण
Caused by poor food and hand hygiene.



05

दाद

RINGWORM

यह गंदी त्वचा को छूने से होने वाला फंगल संक्रमण है
Fungal infection from unclean skin contact.



04

कैविटी

DENTAL CARIES

यह मीठा खाना खाने और ठीक से ब्रश न करने के कारण होता है
Due to sugary foods and not brushing properly.

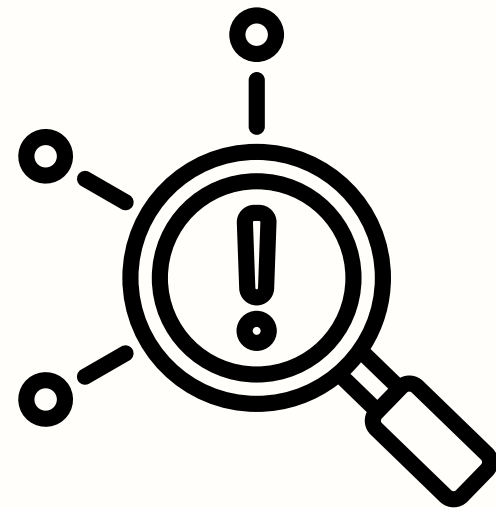
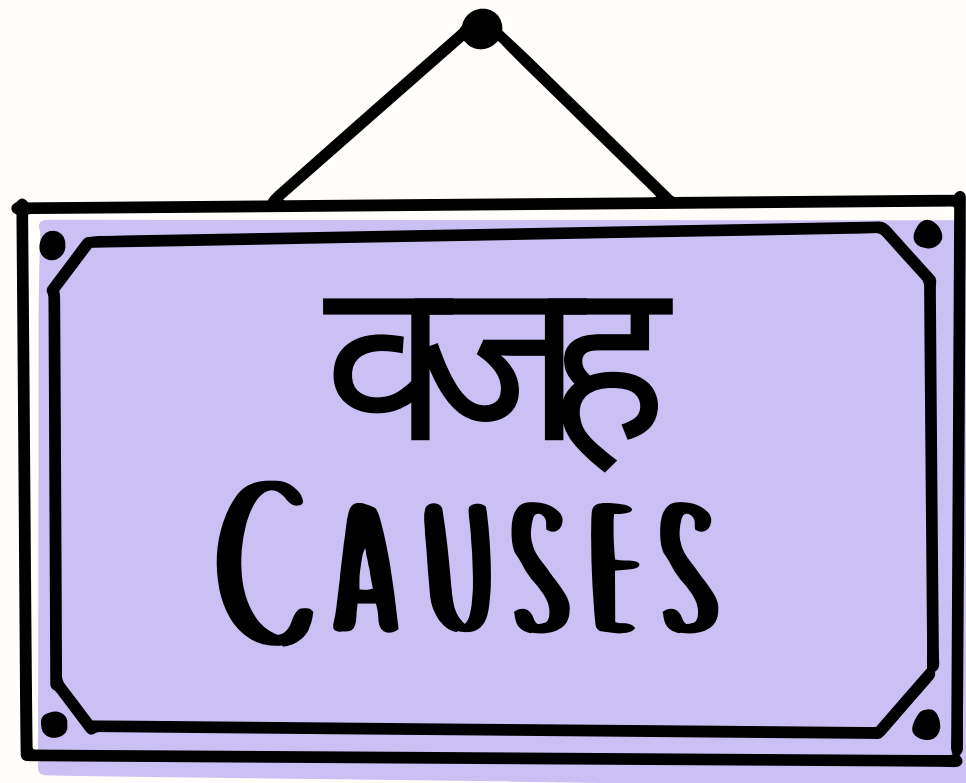


एथलीट फुट

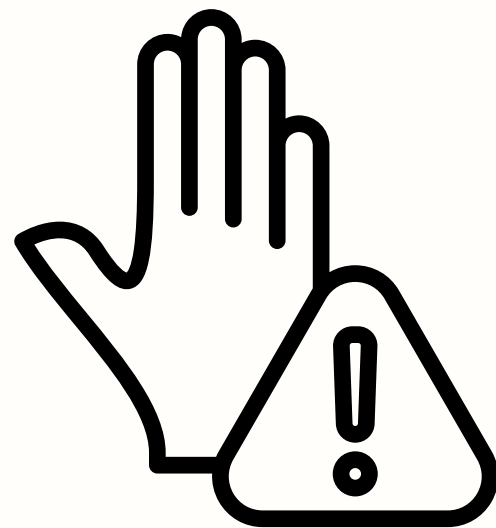
ATHLETE'S FOOT



- एक फंगल संक्रमण जो पैर की उंगलियों के बीच और पैरों के तलवों की त्वचा को प्रभावित करता है
- खुजली, लालिमा, छिलने और कभी-कभी दर्दनाक छाले पैड जाते हैं
- यह सीधे संपर्क या जूते, फर्श या तौलिये जैसी साझा चीजों से फैल सकता है
- A fungal infection that affects the skin between the toes and on the soles of the feet.
- Causes itching, redness, peeling, and sometimes painful cracks or blisters.
- It is contagious and can spread through direct contact or shared surfaces like floors, shoes, or towels.



- सार्वजनिक स्नानघर, स्विमिंग पूल और जिम के फर्श जैसे गीले स्थानों में नंगे पैर चलना
- लंबे समय तक पसीने वाले या गीले मोज़े पहनना
- नहाने या तैरने के बाद अपने पैरों को ठीक से न सुखाना
- Walking barefoot in damp areas like public showers, swimming pools, and gym floors.
- Wearing sweaty or damp socks and shoes for long periods.
- Not drying feet properly after bathing or swimming.



- अपने पैरों को सूखा रखें - अपने पैरों को हमेशा ठीक से सुखाएं, खासकर अपने पैर की उँगलियाँ के बीच को
- रोजाना साफ मोजे पहनें - कपास और अच्छे मोजे का प्रयोग करें
- सार्वजनिक स्थानों में चप्पल पहनें - सार्वजनिक शौचालयों या लॉकर रूम में नंगे पैर मत चलो
- अपनी जूते-चप्पल या अपनी स्वच्छता संबंधी वस्तुएं न दें - आप खुद को संक्रमण से बचा लेंगे

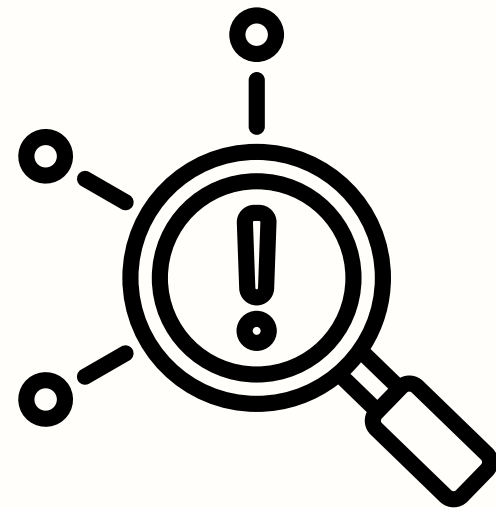
- Keep feet dry - Always dry feet properly, especially between toes.
- Wear clean socks daily - Prefer cotton or moisture-wicking socks.
- Wear slippers in public areas - Avoid walking barefoot in public showers or locker rooms.
- Do not share footwear or personal hygiene items - Prevents spreading the infection.

दांतों का रोग

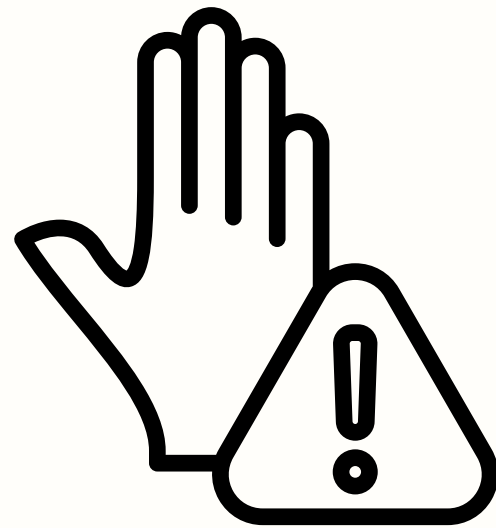
DENTAL CARIES

- एक बैक्टीरिया संक्रमण जिसके कारण दांतों का सड़ जाता है, जिससे दांतों में छेद हो जाते हैं
 - यदि उपचार न किया जाए, तो यह दर्द, **संवेदनशीलता** और दाँत खराब होने का कारण बन सकता है
 - दांत दर्द और संवेदनशीलता - गर्म, ठंडा या मीठा खाना खाने से परेशानी हो सकती है
 - सांसों से दुर्गंध - सड़े हुए दांत दुर्गंधयुक्त बैक्टीरिया छोड़ते हैं
 - यह उन लोगों में आम है जो बहुत अधिक चीनी का सेवन करते हैं और अपने दांतों की देखभाल नहीं करते
-
- A bacterial infection that leads to the breakdown of tooth enamel, causing holes (cavities) in the teeth.
 - If untreated, it can cause pain, sensitivity, and even tooth loss.
 - Tooth Pain & Sensitivity – Eating hot, cold, or sweet foods can cause discomfort
 - Bad Breath (Halitosis) – Rotten teeth release foul-smelling bacteria
 - Common in people who consume too much sugar and do not follow proper oral hygiene.





- बहुत अधिक चीनी और स्टार्च खाना - मिठाइयाँ, सोडा और बर्गर और फ्राइज़ जैसे खाना बैक्टीरिया की वृद्धि को बढ़ाते हैं
 - ब्रश या फ्लॉसिंग नहीं करना - भोजन दांतों में फंस जाता है और हानिकारक बैक्टीरिया को पोषण देता है
 - फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का प्रयोग नहीं करना - दांत को कमजोर करता है, जिससे वह और अधिक नाजुक हो जाता है
 - खराब पोषण - कैल्शियम और विटामिन डी की कमी से दांत कमजोर हो जाते हैं
-
- Eating too much sugar & starch - Sweets, sodas, and fast food increase bacterial growth.
 - Not brushing & flossing - Food particles remain trapped, feeding harmful bacteria.
 - Not using toothpaste with fluoride - Weakens enamel, making teeth more vulnerable.
 - Poor diet & nutrition - Lack of calcium and vitamin D weakens teeth.

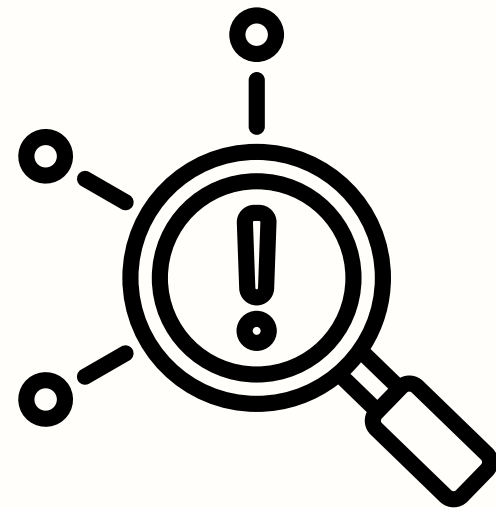


- प्रतिदिन दो बार ब्रश करें - फ्लोराइड टूथपेज का उपयोग करें और कम से कम दो मिनट तक ब्रश करें
 - प्रतिदिन फ्लॉस करें - दांतों के बीच फंसे भोजन को बाहर निकालता है जहां टूथब्रश नहीं पहुंच सकता।
 - अधिक चीनी और जंक खाना से बचें - सोडा, मिठाइयाँ और प्रसंस्कृत स्नैक्स कम खाओ
 - खूब सारा पानी पीओ - भोजन के कणों और बैक्टीरिया को धोने में मदद करता है
 - कैल्शियम युक्त भोजन करें - दही, पत्तेदार सब्जियाँ और मेवे दांतों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं
 - नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाएँ - अपने दांतों को डॉक्टर से साफ करवाएं और कैविटी का शीघ्र पता लगाएं
-
- Brush twice daily – Use a fluoride toothpaste and brush for at least 2 minutes.
 - Floss every day – Removes food stuck between teeth where a toothbrush can't reach.
 - Avoid excess sugar & junk food – Limit sweets, sodas, and processed snacks.
 - Drink plenty of water – Helps wash away food particles and bacteria.
 - Eat calcium-rich foods – Dairy, leafy greens, and nuts help strengthen teeth.
 - Visit a dentist regularly – Get professional cleanings and early detection of cavities.

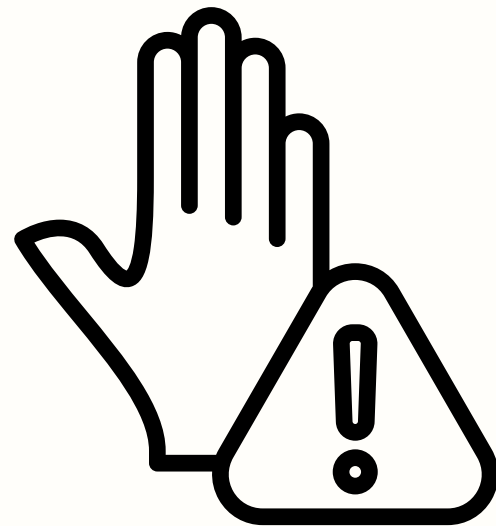
दाद RINGWORM



- यह एक फंगल संक्रमण है जो त्वचा पर लाल, गोलाकार और खुजलीदार दादखड्डे का कारण बनता है
- यह शरीर पर कहीं भी दिखाई दे सकता है जैसे आपके खोपड़ी, पैर, हाथ
- बहुत संक्रामक है और संक्रमित जानवरों, लोगों या सतहों के सीधे संपर्क से फैलता है
- A fungal infection that causes red, circular, itchy patches on the skin.
- It can appear anywhere on the body such as scalp, feet, arms, etc.
- Highly contagious and spreads through direct contact with infected people, animals, or surfaces.



- किसी संक्रमित व्यक्ति या जानवर (जैसे, बिल्लियाँ, कुत्ते, गाय) के साथ त्वचा का सीधा संपर्क
- तौलिए, कपड़े, कंघी या बिस्तर जैसी निजी चीज़ें साझा करना
- लॉकर रूम, पूल और सामुदायिक स्नानघर जैसे सार्वजनिक स्थानों पर नंगे पैर चलना।
- अत्यधिक पसीना और चिपचिपा मौसम, जो फंगल विकास को बढ़ावा देती हैं।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, जिससे संक्रमित होना आसान हो जाता है।
- Direct skin contact with an infected person or animal (e.g., cats, dogs, cattle).
- Sharing personal items like towels, clothes, combs, or bedding.
- Walking barefoot in public places like locker rooms, pools, and community showers.
- Excessive sweating and humid conditions, which promote fungal growth.
- Weakened immune system, which makes it easier to get infected.



- त्वचा को साफ और सूखा रखें - अपनी त्वचा रोज धोएं और ठीक से सुखाएं, खासकर त्वचा की परतों को
 - अपनी स्वच्छता संबंधी वस्तुएं साझा न करें - तौलिए, कपड़े और कंघी साझा न करें
 - सार्वजनिक शौचालयों और जिम में चप्पलें पहनें - फंगल संक्रमण से बचें
 - जानवरों को छूने के बाद हाथ धो - कुछ जानवरों में फंगस हो सकता है
 - पसीने वाले कपड़े और मोज़े जल्दी से बदलें - नमी से फंगस की वृद्धि बढ़ जाती है
 - लक्षण दिखने पर तुरंत उपचार लें - शीघ्र उपचार संक्रमण को फैलने से रोकता है
-
- Keep skin clean and dry – Wash daily and dry properly, especially in skin folds.
 - Avoid sharing personal items – Do not share towels, clothing, or hairbrushes.
 - Wear slippers in public showers & gyms – Prevents fungal exposure.
 - Wash hands after touching animals – Some pets can carry the fungus.
 - Change sweaty clothes & socks quickly – Moisture promotes fungal growth.
 - Seek treatment immediately if symptoms appear – Early treatment prevents spreading.