موسمیاتی تبدیلیوں کے صحت اور واش (پانی، صفائی اور حفظان صحت) پر ہونے والے اثرات

اس پروجیکٹ "موسمیاتی تبدیلی سے موافقت کے لیے سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے مقامی سطح پر آگاہی بڑھانا اور مقامی صلاحیتوں کو اُجاگر کرنا"کو جرمن وفاقی وزارت برائے اقتصادی تعاون اور ترقی(BMZ)کی مالی معاونت اور جی آئی زیڈ کا تعاون حاصل ہے ۔

صاف پانی، صحت مند زندگی : اپنے خاندان کو پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رکھیں

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں کو سمجھنا اور اُن کی روک تھام

پانی زندگی ہے اور محفوظ پینے کا پانی بنیادی انسانی حق ہے لیکن دنیا اب بھی لاکھوں لوگوں کو پینے کے پانی تک رسائی نہیں ہے۔ غیر محفوظ پانی کی وجہ سے پانی سے لگنے والی خطرناک بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں جن کی وجہ سے بے شمار لوگوں کی صحت متاثر ہوتی ہے ۔ اس معلوماتی بروشر کا مقصد پانی سے لگنے والی عام بیماریوں کے بارے میں آگاہی پھیلانا اور روک تھام کے لیے ضروری ہدایات فراہم کرنا ۔

پانی سے لگنے والی بڑی بیماریاں

اسہال
- علامات: بار بار ڈھیلا یا پانی دار پاخانہ، جسم میں پانی کی کمی۔
- روک تھام: ہمیشہ صاف پانی پئیں۔ ہاتھ دھونے اور صفائی ستھرائی کا مناسب طریقہ اختیار کرنا بہت اہم ہیں

پیچش
- علامات: خون کے ساتھ شدید اسہال، پیٹ میں درد۔
- روک تھام: ستعمال کرنے سے پہلے پانی کو ابالیں ۔ کھانے کی تیاری کے دوران حفظان صحت کو برقرار رکھیں۔

ہیضہ
- علامات: شدید اسہال، قے، جسم میں پانی کی تیزی سے کمی۔
- روک تھام: پانی کے صاف ذرائع کو یقینی بنائیں، گندے پانی کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

ہیپاٹائٹس اے
- علامات: یرقان، تھکاوٹ، متلی۔
- روک تھام: ویکسینیشن، صاف پانی، اور حفظان صحت کے اچھے طریقے

آپ کی صحت آپ کے ہاتھ میں ہے

پانی کا ذریعہ

اپنے پانی کے منبع کی حفاظت کی تصدیق کریں۔ کیا یہ صاف ہے؟ اگر نہیں، تو پانی صاف کرنے کے طریقے استعمال کریں جیسے اُبالنا یا پانی فلٹر کرنا۔

حفظان صحت

،ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد، ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد یا کھانا تیار کرنے اور استعمال کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔

ویکسینیشن

یقینی بنائیں کہ آپ کے خاندان نے موجودہ وقت تک کے لیے ویکسین لے رکھی ہے ، خاص طور پر ہیپاٹائٹس اے کے لیے۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔

خوراک کا محفوظ انتظام

کھانے کو مناسب درجہ حرارت پر ذخیرہ کریں اور اسے اچھی طرح پکائیں۔ کچا یا کم پکا ہوا کھانا کھانے سے پرہیز کریں

صفائی ستھرائی

صاف اور محفوظ حفظان صحت کے طریقوں پر عملدرآمد کریں۔ آلودگی سے بچنے کے لیے فضلہ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

بچے اور صحت کے خطرات سے دوچار افراد

بچوں، حاملہ خواتین اور بوڑھوں پر خصوصی توجہ دیں۔ وہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

کمیونٹی کی شمولیت

پینے کے صاف پانی اور صفائی ستھرائی کے لیے کمیونٹی کے اقدامات کو فروغ دیں۔ اپنے علاقے میں صاف پانی کے ذرائع یقینی بنانے کے لیے ارباب اختیار سے بات کریں۔

ہنگامی حالات کے لیے تیاری

پانی سے متعلق ہنگامی حالات کے لیے تیار رہیں۔ ہنگامی حالات میں فراہمی کے لیے صاف پانی اور صفائی کے سامان کو ذخیرہ کریں۔

آگاہی پھیلائیں

احتیاطی تدابیر اختیار کرکے اور دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دے کر اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے میں مدد کریں۔ ان معلومات کو اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں تک پہنچائیں ۔

ویکٹر /بیماریاں رکھنے والے جانداروں سے پیدا ہونے والی بیماریاں: مچھروں کو اپنی صحت خراب نہ کرنے دیں

اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کریں

مچھر ایک پریشان کرنے والے کیڑے سے بڑھ کر بہت کچھ ہے – یہ اپنے ساتھ مہلک بیماریاں رکھتے ہیں ! اپنے آپ کو ویکٹر سے پیدا ہونے والی بیماریوں جیسے ملیریا، ڈینگی، اور دیگر پریشان کن کیڑوں کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کے بارے میں اپنی معلومات کو بڑھائیں۔

ویکٹر /بیماریاں رکھنے والے جانداروں سے پیدا ہونے والی بیماریاں کیا ہیں؟

ویکٹر سے پیدا ہونے والی بیماریاں وہ بیماریاں ہیں جو متاثرہ ویکٹرز جیسے مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتی ہیں۔

ملیریا: ایک جان لیوا بیماری جو دنیا بھر میں لاکھوں لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔ اس کی علامات کو پہچاننے اور روک تھام کا طریقہ سیکھیں۔

ڈینگی: ڈینگی کی علامات پہچانیں اور اس وائرل بیماری سے اپنے خاندان کو بچانے کے بارے میں سیکھیں۔

جلد کی بیماریاں: مچھر کے کاٹنے سے جلد میں انفیکشن اور تکلیف ہو سکتی ہے۔ اپنی جلد کو صحت مند رکھنے کا طریقہ جانیں۔

روک تھام کی تجاویز

- مچھر دانی کا استعمال کریں: ملیریا اور ڈینگی سے بچنے کے لیے کیمیکل لگی مچھر دانی میں سوئیں۔
- کیڑوں کو بھگانے والا لوشن: اپنی جسم کے اُن حصوں پر جن کو ڈھانپا نہ گیا ہو اُن پر مچھر بھگانے والا لوشن لگائیں۔
- افزائش کی جگہوں کو ختم کریں: ٹھہرے ہوئے پانی کے کنستروں کو خالی کریں ، کیونکہ مچھر کھڑے پانی میں افزائش کرتے ہیں۔
- حفاظتی لباس پہنیں: لمبے بازو اور پتلون مچھر کے کاٹنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔
- اپنے اردگرد کو صاف ستھرا رکھیں: صاف ستھرا ماحول مچھروں کی افزائش کی روک تھام کرتا ہے۔

علامات

ملیریا: بخار، سردی لگنا، پسینہ آنا، سر درد اور تھکاوٹ۔

ڈینگی: تیز بخار، شدید سر درد، جوڑوں اور پٹھوں میں درد، خارش اور خون بہنا۔

جلد کی بیماریاں: خارش، سُرخی ، سوجن، اور خارش سے ممکنہ انفیکشن۔

احتیاطی اقدامات

اگر آپ کو ان میں سے کسی بیماری کا شبہ ہو تو طبی مدد حاصل کریں۔

آگاہی پھیلائیں

خود احتیاطی تدابیر اختیار کرکے اور دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دے کر اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے میں مدد کریں۔ ان معلومات کو اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں تک پہنچائیں۔

LASOONA
Relief and Development Organization

+92 946 9240071 | info@lasoona.org | www.lasoona.org

College Colony, Saidu Sharif, District Swat, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan

پانی کا محفوظ استعمال
آپ کی صحت، آپ کی ذمہ داری

پانی زندگی کے لیے بہت اہم ہے لیکن اس میں نقصان دہ مادے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ پانی پینے کے لیے محفوظ ہے صرف اعتماد کا معاملہ نہیں بلکہ ہماری ذمہ داری بھی ہے۔ یہ معلوماتی پمفلٹ ہماری رہنمائی کرتا ہے کہ کیسے ہم اپنے پانی کو محفوظ رکھ کر اپنی صحت کا تحفظ کر سکتے ہیں؟

پانی کا محفوظ استعمال کیوں اہم ہے؟

صاف اور محفوظ پانی ہماری صحت کے لیے ضروری ہے۔ پانی کے مناسب طور پر استعمال کے عمل کو جان کر ہم اپنی اور اپنے پیاروں کی صحت کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

صاف پانی کے استعمال کے بارے میں اہم ہدایات

- پانی کو صحیح طور پر ذخیرہ کرنا: پانی کو ذخیرہ کرنے کے لیے صاف ستھرے فوڈ گریڈ کے کنستر استعمال کریں۔ ان کو ڈھکن لگا کر صحیح طرح بند کریں تاکہ یہ آلودہ نہ ہو پائے۔
- پانی کے معیار کو باقاعدگی سے چیک کرنا: اس بات کو یقینی بنائیں کہ پانی کسی بھی قسم کے رنگ، بُو اور غیر معمولی ذائقے سے پاک ہو۔
- پانی کے ماخذ/ذرائع: قابل اعتبار ماخذ /ذریعے سے پانی حاصل کریں۔ کنویں کے پانی کو باقاعدگی سے ٹیسٹ کریں
- پانی کو اُبالنا: جب شک ہو اپنے پانی کو ایک منٹ تک اُبالیں تاکہ اس میں نقصان دہ بیکٹریا اور طفیلی جراثیم ختم ہوجائیں۔
- پانی کو فلٹر کرنا: پانی کو آلودگی سے پاک کرنے کے لیے ایک تصدیق شدہ فلٹر استعمال کریں۔

اپنے گھر والوں کو آگاہ کریں پانی کو محفوظ رکھنے کے بارے میں

کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین استعمال کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونے کی حوصلہ افزائی کریں۔

گھر والوں اور اپنے گھر کو محفوظ رکھیں

پانی سے لگنے والی بیماریوں سے بچیں

- اسہال
- ہیضہ
- ہیپاٹائٹس اے
- پیچش

کھانا پکانے کے لیے پانی

- محفوظ رکھنے کے لیے پانی کو اُبالیں جب نلکے کا پانی کھانا پکانے کے لیے استعمال کر رہے ہوں اور آپ کو اس حوالے سے خدشات ہوں تو پانی کو ایک منٹ تک اُبال لیا کریں۔
- رگڑ کر دھوئیں: پھلوں اور سبزیوں کو استعمال کرنے سے پہلے بہتے ہوئے پانی کے نیچے دھوئیں۔

حفظان صحت کی اہمیت

- **ہاتھ دھونا:** پانی اور خوراک کا انتظام کرنے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھو لیں۔
- **برتنوں کو صاف کریں:** برتنوں، کٹائی کے تختوں اور باورچی خانے کے تھڑوں کو صاف کر یں اور جراثیموں سے پاک رکھیں۔

آلودگی سے بچاؤ

- کیمکلز کو پانی کے کنستروں سے دور رکھیں۔
- پانی کو ذخیرہ کرنے والے کنستروں کو باقاعدگی سے دھوئیں اور جراثیموں سے پاک کریں۔
- پانی ذخیرہ کرنے کے لیے ایسے کنستروں کے استعمال سے گریز کریں جو کہ غیر خوراکی اشیأ کو ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتے ہوں

ہنگامی حالات کے لیے تیاری

- ہنگامی حالات کی تیاری کے لیے کم از کم تین دن کے لیے پانی کی فراہمی کا بندوبست رکھیں۔
- شک و شبہ ہونے کی صورت میں پانی کو صاف کرنے والی گولیاں یا کلورین کا استعمال کریں۔

صاف اور محفوظ ماحول کو فروغ دینا

صفائی اہم ہے: اپنے آپ کو اور اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھیں

اپنی کمیونٹی میں ہر ایک کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے مناسب طور پر صفائی برقرار رکھنا بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس سے نہ صرف آپ صحت مند رہتے ہیں بلکہ یہ عمل پوری کمیونٹی کے لیے ایک صاف اور محفوظ ماحول بنانے میں بھی مددگار ہوتاہے۔

اچھی صفائی کے بنیادی فوائد

- بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے
- زندگی کے معیار میں بہتری لاتا ہے
- ماحول کو محفوظ بناتا ہے
- کمیونٹی کی صحت کو بہتر بناتا ہے

ذاتی حفظان صحت

باقاعدگی کے ساتھ نہا نے، دانتوں کو صاف کرنے اور اپنے ناخنوں کو صاف رکھنے کے ذریعے آپ ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اہم ہدایات

ہاتھوں کی صفائی: اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی کے ساتھ صابن سے بہتے پانی کے نیچے کم ازکم تیس سیکنڈ تک دھویا کریں۔ جراثیموں کے خلاف تحفظ میں ہاتھ دھونے کی عادت آپ کا سب سے پہلا دفاع ہے۔

خوراک کی حفاظت

خوراک کا انتظام اور اس کا ذخیرہ مناسب طور پر کریں۔ کچے گوشت اور سبزیوں کی کٹائی کے لیے الگ بورڈ استعمال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا مطلوبہ درجہ حرارت پر ہی پکایا گیا ہے۔

فضلے کا انتظام

کوڑے کرکٹ کو نامزد کردہ کچرا دانوں میں ڈالیں اور ٹھوس فضلے کو دوبارہ قابل استعمال بنانے کے لیے ہدایات پر عمل کریں۔ دوبارہ استعمال کرنے کا عمل کوڑا تلف کرنے کے گڑھوں پر بوجھ کو کم کرتا ہے اور وسائل کوبچانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لیٹرین استعمال کرنے کا طریقہ

عوامی لیٹرین کو صاف ستھرا رکھیں اور اس میں دی گئی سہولیات کا صحیح استعمال کریں۔ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد کموڈ میں ہمیشہ پانی بہائیں، استعمال شدہ اشیأ پھینکنے کے لیے کوڑے دان استعمال کریں اور اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں۔

عوامی صفائی مہم

اپنی گلیوں، پارکوں اور پانی کے راستوں کو کوڑے کرکٹ سے پاک رکھنے کے لیے مقامی سطح پر شروع کر دہ صفائی مہمات میں حصہ لیں۔ مل جُل کر ہم ایک بڑا اثر ڈال سکتے ہیں۔

ماحول کے حوالے سے ذمہ داری

وسائل کوکم استعمال کریں، قابل استعمال اشیاء کو دوبارہ استعمال کریں اور دوبارہ قابل استعمال بنائیں تاکہ آپ ماحول کوزیادہ متاثر نہ کریں۔ ماحول دوست مصنوعات استعمال کریں اور پائیدارماحول کے لیے مقامی طور پر شروع کردہ سرگرمیوں میں شرکت اختیار کریں۔

گھر پر حفظان صحت

باورچی خانے میں حفظان صحت: میز کی سطح، آلات اور برتنوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔ نقصان دہ بیکٹریا کی افزائش کی روک تھام کے لیے زائد المیعاد خوراک کی اشیأ کو تلف کر دیں۔

لیٹرین /غسل خانے کی صفائی: جراثیم کا تدارک کرنے کے لیے لیٹرین، بیسن گڑھے اور نلکوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔

لانڈری کی دیکھ بھال: صفائی برقرار رکھنے اور بیماریوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے بستروں کی چادروں، تولیوں اور کپڑوں کو باقاعدگی سے دھوئیں

بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام

کھانسنے اور چھینکنے کے آداب: کھانستے اور چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو رومال یا اپنی کہنی کی مدد سے ڈھانپ لیں۔

ماسک استعمال کریں: خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے بیماری اور وبأ کے دوران ماسک کا استعمال کریں۔

سماجی فاصلہ: دوسروں سے ایک محفوظ فاصلہ اپنائیں خصوصا تیزی سے پھیلنے والی وباؤں کے دوران مناسب فاصلہ اپنائیں۔

دوسروں کو آگاہ کریں

اپنے دوستوں اور گھر والوں کو صفائی کی اہمیت سے آگاہ کریں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف اور صحت مند رکھیں

ہاتھ دھونا ۔ جانیں بچاتا ہے

جراثیموں اور بیماریوں کی روک تھام کے لیے مناسب طریقے سے ہاتھوں کو دھونا ایک بہت سادہ لیکن بہت مؤثر طریقہ ہے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف رکھ کر ہم اپنے آپ اور اپنے اردگرد دیگر لوگوں کو نقصان دہ بیکٹریا اور وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

- کھانا کھانے سے پہلے یا کھانے کا انتظام کرتے وقت
- لیٹرین کا استعمال کرنے کے بعد
- چھینکنے، کھانسنے یا ناک صاف کرنے کے بعد
- کوڑے کو ہاتھ لگانے کے بعد
- بیمار لوگوں سے ملنے کے بعد
- جانوروں کو چھونے کے بعد

ہاتھ دھونے کے مراحل

1 اپنے ہاتھوں کو صاف اور بہتے ہوئے پانی سے گیلا کریں۔

2 صابن لگائیں (کسی بھی قسم کا)۔

3 دونوں ہاتھوں کو آپس میں تیس سیکنڈ تک تیز تیز رگڑیں۔

4 اپنی انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے والے حصے سمیت اپنے ہاتھ کے سب حصوں کو خوب رگڑیں۔

5 اپنی ہاتھوں کو صاف، بہتے ہوئے پانی سے دھولیں۔

ہاتھ دھونے کے لیے ہدایات

جراثیم کو مؤثر طور پر ختم کرنے کے لیے صابن اور پانی کم از کم تیس سیکنڈ تک استعمال کریں۔

صابن اور پانی دستیاب نہ ہونے پر ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، ایسے ہینڈ سینیٹائزر کا انتخاب کریں جس میں کم از کم 60% الکوحل ہو۔

بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے خصوصا آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ یا ناک کو رومال سے ڈھانپ لیں۔

ہاتھ دھونے کے فوائد

بیماریوں جیسا کہ نزلہ، زکام اور کووڈ 19 وغیرہ کے پھیلاؤ کو کم کرتا ہے
نقصان دہ بیکٹریا کی روک تھام سے بچاتا ہے
آپ کو اور دوسروں کو بیمار ہونے سے محفوظ رکھتا ہے
ایک صحت مند کمیونٹی کو پروان چڑھاتا ہے۔

آگاہی پھیلائیں

ہم خود ہاتھوں کی حفظان صحت کو باقاعدگی سے اپنا کر اور دوسروں کو بھی اس جانب راغب کر کے ہم اپنی کمیونٹی کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

محفوظ اور صحت مند رہیں

یاد رکھیں، صاف ہاتھ خوشحال ہاتھ ہوتے ہیں۔ صحت مند رہنے اور جراثیموں کی روک تھام کے لیے ہاتھ دھونے کی عادت کو اپنی روزمرہ کی زندگی کا لازمی حصہ بنائیں۔

گھریلو فضلے کا انتظام

گھریلو فضلے کو تلف کرنے کا باقاعدہ انتظام ہماری روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے کوڑے کرکٹ کے انتظام کے لیے ایک ذمہ دارانہ طریقہ ہے۔

گھریلو کوڑے کرکٹ کا انتظام کیوں کریں؟

کوڑے کرکٹ کو غیر مناسب تلف کرنے سے صحت کے مسائل، ماحولیاتی آلودگی اور بیماریوں کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔

ٹھوس فضلہ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانے کے فوائد

- بیماریوں سے بچاؤ کے لیے۔
- صاف ستھرا ماحول برقرار رکھنے کے لیے۔
- فضلے میں سے دوبارہ قابل استعمال اشیأ کے حصول کی حوصلہ افزائی کرنا۔

گھریلو فضلے کی اقسام

نامیاتی فضلہ : اس میں باورچی خانے کا کوڑا، ضائع شدہ خوراک اور باغیچے کا گند شامل ہے۔ اس فضلے کو گلنے سڑنے کے عمل سے گزار کر باغبانی کے لیے غذائی اجزا سے بھر پور کھاد بنائی جا سکتی ہے۔

دوبارہ قابل استعمال فضلہ : جہاں ممکن ہو، اشیأ جیسا کہ کاغذ، گتہ، شیشہ اور پلاسٹک کو فضلے سے علیحدہ کر کے چیزوں کو دوبارہ استعمال کے قابل (ری سائیکلنگ) بنانے والے مراکز میں بھیج دینا چاہئیے۔

نقصان دہ فضلہ : ماحول کو نقصان سے بچانے کے لیے کیمیکل، بیٹریوں اور الیکٹرانک سامان کے کوڑے کو احتیاط کیساتھ تلف کریں۔

گلنے سڑنے کے عمل (کمپوسٹنگ) کے فوائد

عمومی فضلہ : ایسی اشیأ جنہیں دوبارہ قابل استعمال نہ بنایا جا سکے اور نہ ہی گلایا سڑایا جا سکے اس فضلے کو تلف کرنے کے لیے مخصوص گڑھے میں تلف کر دیا جائے۔

فضلے کے انتظام کے لیے آسان اقدامات

- **اپنے فضلے کو علیحدہ کریں:** فضلے میں نامیاتی، دوبارہ قابل استعمال بنانے کے قابل اور نقصان دہ فضلے کوعلیحدہ علیحدہ کریں۔
- **گلانا سڑانا:** نامیاتی فضلے کو اپنے باغیچے کے لیے غذائی اجزأ سے بھر پور کھاد میں تبدیل کر دیں۔
- **دوبارہ قابل استعمال بنانا:** دوبارہ قابل استعمال اشیأ کو علیحدہ کریں اور ان کو مارکیٹ میں فروخت کردیں۔
- **باقاعدہ طور پر تلف کرنا:** یقینی بنائیں کہ نقصان دہ فضلہ مخصوص کردہ جگہوں پر تلف کر دیا جائے۔
- **کم استعمال کریں اور دوبارہ استعمال کریں:** فضلے کی مقدار کو گھٹانے کے لیے ایسی اشیأ خریدیں جن میں کم از کم پیکنگ میٹریل استعمال کیا گیا ہو اور جہاں تک ممکن ہو اشیأ کو دوبارہ استعمال کریں۔

آگاہی پھیلائیں

فضلے کے محفوظ انتظام کو خود بھی اپنائیں اور دوسروں کو بھی اس کی تلقین کریں تاکہ ہماری کمیونٹی اس کے نقصانات سے محفوظ رہے۔ یہ معلومات اپنے خاندان، دوستوں اور ہم پیشہ افراد تک پھیلائیں۔