

## Hoe om jou hande behoorlik te was:



1) Maak jou hande nat met lopende water (van die kraan of tippy kraantjie)



2) Sit seep op jou hande



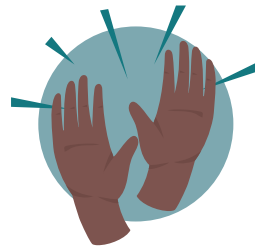
3) Vryf jou handpalm teen jou ander handpalm en ook die agterkant van elke hand met die palm van die ander hand



4) Vryf tussen jou vingers en punte op elke hand, aan die agterkant van jou vingers, teen jou handpalms en duime



5) Spoel jou hande met water af



6) Droog jou hande deur dit te skud

### Vir meer inligting, kontak een van hierdie organisasies:

1. Kiesafdelingskantore
2. Dorpsraad
3. Gemeenskapswerkers
4. Gemeenskap gesondheids-  
werkers
5. Ministerie van Gesondheid en  
Maatskaplike Dienste
6. Ministerie van Landbou, Water  
en Grondhervorming

## Water, Sanitasie, en Higiëne



Saam kan ons die verspreiding  
van infeksies voorkom en  
goeie sanitasienorme in ons  
gemeenskap handhaaf!



KFW

DW  
DEVELOPMENT  
WORKSHOP

## Onthou asseblief die volgende boodskappe:

### 1. Hou ons gemeenskap skoon:

Om in die openbaar te ontlaas is gevaarlik. Dit versprei kieme wat ons kan siek maak en dit ondermyn ons waardigheid.

Reël en neem deel aan opruimveldtogte in jou gemeenskap

### 2. Veilige toilette vir almal:

Dit is belangrik dat almal, insluitende kinders, toilette gebruik wat veilig is. Gaan na jou naaste plaaslike owerheid vir goedgekeurde opsies en riglyne.

### 3. Almal se verantwoordelikheid:

Mans en vroue, jonk en oud, moet almal saam werk om ons huise en gemeenskappe skoon te hou.

### 4. Skoon hande, gesonde lewe:

Was jou hande gereeld met seep en water; veral voor jy eet en nadat jy die badkamer gebruik het. Dit help die verspreiding van siektes.

### 5. Belê in die oprig van toilette waar dit goedgekeur is:

Ons moedig mense aan om toilette te bou, omdat die belegging die moeite werd is in die voorkoming van ontlasting in die openbaar en sanitasiesiektes.



### 6. Was jou hande op enige plek:

As daar geen lopende water is nie, gebruik 'n tippy kraantjie om jou hande te was. Dit is 'n eenvoudige en doeltreffende manier om skoon te bly.

### 7. Hantering van afvalwater:

Ons moet seker maak dat afvalwater behoorlik hanteer word deur putte vir wegsakwater uit te graaf en met klippe te vul. (Verwys na die tippy kraantjie pamflet).

### 8. Stoor water slim:

Vermyn dit om water vir 'n lang tydperk in oop emmers te stoor. Dit kan besmet raak en onveilig word om te drink.

### 9. Beskerming teen siektes:

Handwas voorkom siektes soos hepatitis, cholera, en diarree, wat almal in die gemeenskap teiken (veral kinders en swanger vroue).

### 10. Reiniging van reënwater:

As jy reënwater versamel, gebruik reinigingstabelle of kook dit voordat jy dit drink om seker te maak dit is veilig.

## Wanneer jy jou hande moet was:



**Na** die toiletgebruik



**Na** die ruil van babadoeke



**Voor** en na die voorbereiding van voedsel



**Voor** die ete of die voer van kinders