

## پینے کا صاف پانی

پینے کا صاف پانی اہم ہے کیوں کہ یہ ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے اور صحیح طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔ گندہ پانی پیٹ میں درد، اسہال اور دیگر بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنے پانی کی فراہمی پر غور کریں کہ آیا یہ صاف اور پینے کے لیے محفوظ ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو، یہاں چند چیزیں ہیں جو آپ یہ یقینی بنانے کے لیے کر سکتے ہیں کہ آپ کے پاس محفوظ پانی ہے:

دوسروں سے پوچھیں

- برادری اور کلیسیائی قارئین محفوظ پانی تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔



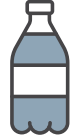
پانی کو صاف کریں

- آپ پانی کو ابال کر، فلٹر کر کے، جراثیم کش یا بخارات بنا کر صاف کر سکتے ہیں۔
- آپ بارش کا صاف پانی بھی جمع کر سکتے ہیں یا شمی توانائی سے صفائی کا استعمال کر سکتے ہیں۔



محفوظ بوتل والا پانی استعمال کریں

- بوتل کا پانی عموماً محفوظ ہوتا ہے اگر ڈھکن کی مہر ٹوٹی نہ ہو۔
- بوتل کا پانی غیر محفوظ ہے اگر بوتل کو کندے پانی سے بھرا گیا ہو۔



صاف کنیوں کا پانی استعمال کریں

- کنیوں کا پانی اکثر محفوظ ہوتا ہے اگر کنواں:
- گہرا، ڈھکا ہوا، اور اکثر صاف کیا جاتا ہے۔
- کوئی نقصان یا لیک نہیں ہے۔



پانی کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں

- صاف کنینیز کا استعمال کریں جو ایک ڈھکن کے ساتھ مضبوطی سے بند ہو سکتے ہیں۔
- سورج کی روشنی میں پانی ذخیرہ نہ کریں۔



ہر اس چیز کے لیے صاف پانی کا استعمال کریں جو آپ کے جسم میں داخل ہو یا آپ کے کھانے میں شامل ہو۔

- دانت برش کرنا
- جوس یا شیر خوار فارمولا بنانا
- کھانا یا برتن دھونا



ڈاکٹر سے ملیں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے پینے کے پانی سے بیمار ہو رہے ہیں تو ڈاکٹر سے ملیں۔

