

पानीलाई शुद्ध गर्नुहोस् - आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षागर्नुहोस्

सौर्य उर्जाबाट पानीलाई संक्रमण रहित बनाउने सोडिस तरिका पानीलाई शुद्ध गर्ने एक सरल प्रक्रिया हो । सोडिस तरिकाबाट पानीलाई शुद्ध गरि पिउनु भएमा तपाईं भाडापखाला, हैजा वा टाइफाइड रो गहरु बाट बच्न सक्नु हुन्छ ।



1



मिनिरल वाटरको सेतो सिसि लिनुहोस् । यस्मा टासिएको लेवल हटाउनुहोस् । सिसि सफा, नफुटेको, पारदर्शी, रङ्गहिन र तीन लिटर भन्दा कम अटाउने हुनुपर्दछ ।



2



सिसिमा पानी भर्नुहोस् र बिको र ाम्रोसंग बन्द गर्नुहोस् ।



यदि पानी धेरै धमिलो छ भने यसलाई छान्नु वा फिल्टर गर्नुपर्छ ।

3



पानी भरिएको सिसिलाई विहानदेखि साँभसम्म गरी कम्तीमा ६ घण्टा घाममा राख्नु पर्दछ । यो समयमा सूर्यको किरणमा भएको परावैजनी विकिरणले भाडापखाला ल्याउने किटाणु मारिदिन्छ । यदि आकासमा आधा भन्दा बढी बादलले ढाकिएको छ भने सिसिलाई लगातार दुई दिनसम्म घाममा राख्नु पर्दछ ।

4

यति गरेपछि अब यो पानी पिउनको लागि तयार हुन्छ । यसरी शुद्ध पारिएको पानीलाई फेरि संक्रमित हुन नदिन सिसिमै राख्नु पर्दछ ।



The World Health Organisation (WHO), HCWH, UNICEF, and the Red Cross therefore recommend the SODIS method as a way to treat drinking water in developing countries.

eawag
aquatic research

Swiss Federal Institute of Aquatic Science and Technology

www.sodis.ch

SODIS
Safe drinking water for all.