स्व–ऑकलन टूल

निर्देशः
1. कृपया प्रत्येक प्रश्न के बाईं ओर दिये गये बॉक्स में सही उत्तर पर निशान लगायें।
2. केवल उन्हीं प्रश्नों के उत्तर दें जिनके उत्तर के प्रति आप पूर्ण आश्वस्त हैं।
3. जिन प्रश्नों के उत्तर आपको ज्ञात नहीं हैं, उन प्रश्नों पर समय बर्बाद न करें।
4. यह एक सामूहिक अभ्यास है। समूह के नेता को प्रश्न पढ़कर, विचार विमर्श करने के बाद, सही उत्तर पर निशान लगाना चाहिये।
5. अधिकतम समय सीमा 25 मिनट है।
6. प्रत्येक समूह को, प्रश्नावली के अंत में अपने समूह का नाम देना चाहिये।

---

1. एक ग्राम (gram) मल में विषाणु (वायरस) की संख्या कितनी होती है:–
   - ❑ शून्य
   - ❑ 10,000
   - ❑ 1,00,00,000

2. एक गाँव कितने दिन में खुले में शौच मुक्त (ODF) हो सकता है:–
   - ❑ 1 दिन
   - ❑ 2–5 दिन
   - ❑ 5–7 दिन

3. खुले में मल त्याग से मुक्ति का अर्थ है:–
   - ❑ 100% शौचालय निर्माण
   - ❑ 100% शौचालय उपयोग
   - ❑ 100% लोग खुले में मल त्याग बंद करें

4. कौन सा व्यवहार अधिक हानिकारक/खतरनाक है?
   - ❑ शौच के बाद साबुन से हाथ साफ ना करना।
   - ❑ खाने से पूर्व साबुन/राख से हाथ साफ ना करना

5. क्या मिट्टी व पानी से हाथ साफ करना सुरक्षित है?
   - ❑ हाँ
   - ❑ नहीं

6. समुदाय में व्यावहारिक बदलाव लाने के लिये कौन अधिक प्रभावशाली है?
   - ❑ स्वयं समुदाय
   - ❑ स्वयं सेवी संस्था
   - ❑ बाहर के लोग

7. एक व्यक्ति एक दिन में औसतन कितना मल त्याग करता है?
   - ❑ 200–400 ग्राम
   - ❑ 400–600 ग्राम
   - ❑ 600 ग्राम से ज्यादा

8. डायरिया का अर्थ है:–
   - ❑ एक दिन में 3 या 3 से ज्यादा पतले दस्त आना।
   - ❑ एक दिन में 3–5 बार पतले दस्त आना।
   - ❑ एक दिन में 5–7 बार पतले दस्त आना।

9. डायरिया का प्रमुख कारण है:–
   - ❑ बासी/गला–सड़ा भोजन खाना
   - ❑ प्रदूषित/असुरक्षित पानी पीना
   - ❑ विभिन्न तरीकों से रोगाणुओं का शरीर में प्रवेश

10. डायरिया तथा डिसेन्ट्री (ऑव) में क्या अन्तर है?
    - ❑ डायरिया + उल्टी = डिसेन्ट्री
    - ❑ डायरिया + अपच = डिसेन्ट्री
    - ❑ डायरिया + खून = डिसेन्ट्री

11. बच्चों को डायरिया हो जाने पर सर्वोत्तम उपचार क्या है?
    - ❑ दवाई
    - ❑ जीवन रक्षक घोल (ORS)
    - ❑ ओ.आर.टी.

12. एक लीच पिट शौचालय पर कितनी लागत आयेगी?
    - ❑ 500–1000 रु0
    - ❑ 1000–3000 रु0
    - ❑ 3000 से ज्यादा

13. शौचालय में मल बहाने हेतु कौन से पैन (पॉट) में कम पानी लगता है?
    - ❑ ग्रामीण पैन
    - ❑ शहरी पैन
    - ❑ दोनों

14. शौच जाने में एक व्यक्ति औसतन कितना समय लगाता है?
    - ❑ 30 मिनट से कम
    - ❑ 30–60 मिनट
    - ❑ 60 मिनट से ज्यादा

15. साधारणतया लोग शौचालय क्यों बनाते हैं?
    - ❑ गोपनीयता (Privacy) के लिये
    - ❑ सुविधा (Convenience) के लिये
    - ❑ स्वास्थ्य (Health) कारणों से
    - ❑ उपरोक्त सभी

16. शौचालय निर्माण, इसके उपयोग को भी सुनिश्चित करता है।
    - ❑ सत्य
    - ❑ असत्य

17. घर में शौचालय होने पर, महिलाएं इसका प्रयोग पुरुषों से ज्यादा करती हैं।
    - ❑ सत्य
    - ❑ असत्य

18. बच्चे का मल वयस्क व्यक्ति के मल से कम हानिकारक होता है।
    - ❑ सत्य
    - ❑ असत्य

19. खुले में मल त्याग से जल स्रोत प्रदूषित नही होता है।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

20. खुले में शौच की चल रही प्रथा के कारण लोग मल का कुछ भाग ग्रहण करते हैं/निगलते है।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

21. समुदाय स्तर पर व्यवहार में बदलाव लाने के लिये कितने व्यक्ति चाहियें?
- ❑ 1 व्यक्ति
- ❑ 2–3 व्यक्ति
- ❑ 3–5 व्यक्ति

22. एक मक्खी की कितनी टांगें हाती हैं?
- ❑ 2
- ❑ 4
- ❑ 6
- ❑ 8

23. मानव मल वापस हम तक पहुँचता है:–
- ❑ पानी द्वारा
- ❑ भोजन द्वारा
- ❑ हवा द्वारा
- ❑ उपरोक्त सभी माघ्यम द्वारा

24. निम्न में से क्या अधिक महत्वपूर्ण है?
- ❑ पूरे गॉव में शौचालय का निर्माण एवं उपयोग
- ❑ खुले में मल त्याग से मुक्ति
- ❑ दोनों

25. लीच पिट का मतलब:-
- ❑ जौंक सहित गड्ढा
- ❑ एक मधुमक्खी के छत्ते जैसी संरचना वाला गड्ढा
- ❑ सील की गई पैन्दी वाला गड्ढा
- ❑ उपरोक्त में कोई नहीं

26. लीच पिट का आदर्श आकार है:–
- ❑ 1 मी. × 1 मी. × 1 मी.
- ❑ 2 मी. × 2 मी. × 2 मी.
- ❑ 3 मी. × 3 मी. × 3 मी.
- ❑ 3 मी. × 3 मी. × 3 मी. से बड़ा

27. 1×1 ×1 मी. आकार का लीच पिट बनाने में कितनी ईंटें चाहियें?
- ❑ 200–250
- ❑ 250–300
- ❑ 300–350
- ❑ 350–400

28. लीच पिट शौचालय में एक वैन्टीलेशन पाईप चाहिये।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

29. शौचालय एवं जल स्रोत के बीच न्यूनतम कितनी दूरी होनी चाहिये?
- ❑ 10–15 मीटर
- ❑ 15–20 मीटर
- ❑ 20 मीटर से ज्यादा

30. शौचालय प्रयोग करते समय कितने लीटर पानी की आवश्यकता होती है?
- ❑ 1–2 लीटर
- ❑ 2–3 लीटर
- ❑ 3 लीटर से ज्यादा

31. खुले में शौच करते समय कितने लीटर पानी की आवश्यकता होती हैं?
- ❑ 1–2 लीटर
- ❑ 2–3 लीटर
- ❑ 3 लीटर से ज्यादा पानी

32. एक दिन मे एक व्यक्ति कितना मल निगल जाता है?
- ❑ 10–20 मि.ग्रा.
- ❑ 20–40 मि.ग्रा.
- ❑ 40 मि.ग्रा. से ज्यादा
- ❑ शून्य मि.ग्रा.

33. हमारे शरीर में हुकवार्म का किटाणु कहॉ से प्रवेश करता हैं?
- ❑ टॉंग / पैर से
- ❑ हाथ से
- ❑ सिर से
- ❑ उपरोक्त सभी

34. जल स्रोत में मल जनित प्रदूषण की जाँच करने में प्रयुक्त किट का नाम है:–
- ❑ ब्लीचिंग पाऊडर
- ❑ क्लोरीन गोलियाँ
- ❑ H_2S वायल (H_2S vial)
- ❑ अन्य (कृपया स्पष्ट करें)

35. पानी में मल प्रदूषण को दूर करने के लिये प्रयोग कर सकते हैं:–
- ❑ ब्लीचिंग पाऊडर
- ❑ क्लोरीन गोलियाँ
- ❑ दोनों
- ❑ कोई नहीं

36. गाँव में जल एवं स्वच्छता के व्यवहार से सम्बंधित बीमारियों का प्रतिशत क्या है?
- ❑ कुल बीमारियों का 80%
- ❑ कुल बीमारियों का 50%
- ❑ कुल बीमारियों का 40%
- ❑ कुल बीमारियों का 20%

37. CLTS का अर्थ है:–
- ❑ समुदाय स्तरीय सम्पूर्ण स्वच्छता
- ❑ समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता
- ❑ जाति स्तरीय सम्पूर्ण स्वच्छता
- ❑ उपरोक्त में से कोई नहीं

38. CLTS पद्धति के जनक कौन हैं?
- ❑ रॉबर्ट चैम्बर्स
- ❑ कमल कार
- ❑ अरुण रॉय
- ❑ उपरोक्त में से कोई नहीं

39. स्कूल में शौचालय व मूत्रालय का प्रावधान होने से कन्या विद्यार्थियों की संख्या बढ़ जाती है।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

40. आपके विचार में सम्पूर्ण स्वच्छता के लिये कौन जिम्मेदार है?
- ❑ सरकार
- ❑ स्वयं सेवी संस्थाएं
- ❑ समुदाय
- ❑ उपरोक्त सभी

41. खुले में शौच को रोकने का सही समय क्या है?
- ❑ गर्मी
- ❑ बरसात
- ❑ सर्दी
- ❑ तुरंत

42. समुदाय में खुले में शौच से मुक्ति की मानसिकता जागृत करने में अनुदान एक पूर्व आवश्यकता है।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

43. मानव मल में लगभग कितना प्रतिशत जल होता है?
- ❑ 10%
- ❑ 50%
- ❑ 70%
- ❑ 90%

44. सम्पूर्ण स्वच्छता पाने के लिये क्या विधि होनी चाहिये?
- ❑ व्यक्तिगत घर को केंद्रित करना
- ❑ सम्पूर्ण गाँव को केंद्रित करना

45. आपके विचार में ग्रामिण क्षेत्र के लिये कौन सा शौचालय पिट उचित है?
- ❑ सेप्टिक
- ❑ लीच पिट
- ❑ दोनों

46. निम्न में से कौन सा तरीका आपके विचार से उचित है?
- ❑ विशेषज्ञों द्वारा सुझाये गये एक जैसे डिज़ाईन के शौचालयों का निर्माण
- ❑ लोागें को नये–नये प्रकार के शौचालयों के मॉडल का खोज या नवनीकरण (Innovate) करने देना

47. 1×1×1 मी. के लीच पिट गड्ढे को खोदने में कितना समय लगता है?
- ❑ 1 दिन से कम
- ❑ 1-2 दिन
- ❑ 2-3 दिन

48. स्वच्छता के लिये अनुदान से शौचालय का निर्माण तो सुनिश्चित किया जा सकता है किन्तु इसके प्रयोग की कोई गारण्टी नहीं होती।
- ❑ सत्य
- ❑ असत्य

49. पोलियो का वायरस कहां पाया जाता है?
- ❑ पानी
- ❑ मिट्टी
- ❑ शौच
- ❑ सभी

50. साधारण लीच पिट शौचालय वाला गड्ढ़ा 5–7 सदस्यों वाले परिवार के उपयोग से कितने वर्षों में भरता हैं।
- ❑ 1–3 वर्षों में
- ❑ 3–5 वर्षों में
- ❑ 5–7 वर्षों में
- ❑ 7 वर्षों से अधिक

51. आपके अनुसार सुपर स्ट्रक्चर (शौचालय का उपरी ढांचा) किस सामाग्री से आसानी से बनाया जा सकता है।
- ❑ ईंट सीमेंट से
- ❑ लकड़ी से
- ❑ पत्थर से
- ❑ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामाग्री से

52. क्या आप मानते हैं कि किसी भी गॉव में सबसे गरीब व्यक्ति भी शौचालय का निर्माण करा सकता है?
- ❑ हाँ
- ❑ नहीं

53. लोग खुले में मल त्याग क्यों करते हैं?
- ❑ शौचालय निर्माण के लिये धन का न होना
- ❑ शौच के लिये उपलब्ध पर्याप्त खुली जगह
- ❑ अनुदान मिलने मे देरी
- ❑ स्वच्छता और स्वास्थ्य के मध्य सम्बन्ध की समझ एवं ज्ञान न होना

54. समुदाय को खुले में मल–त्याग मुक्त बनाने में, निम्न में से कौन सबसे प्रभावशाली होगा?
- ❑ जागरूकता शिविर
- ❑ सरकारी आदेश
- ❑ सब्सिडी
- ❑ समुदाय के सामुहिक स्वास्थ्य व स्वच्छता संबंधी समस्याओं का आकलन में सहायता करना

55. बीमारी का रोगाणु सिद्धांत (Germ Theory) क्या है?
- ❑ एक वैज्ञानिक प्रयोग
- ❑ भोजन में रोगाणु
- ❑ शौच में रोगाणु
- ❑ मल–मुख संचार पथ तथा स्वच्छता बैरियर

56. पानी व स्वच्छता सम्बन्धी बीमारियों के कारण प्रति व्यक्ति सालाना औसतन व्यय कितना है:–
- ❑ 2500 – 5000 रुपये
- ❑ 5000 – 10000 रुपये
- ❑ 10000 रुपये से अधिक

57 यदि शौच करने के पश्चात कोई व्यक्ति मल को मिट्टी/ राख से ढंकना चाहता है तो गढढे की न्युनतम गहराई क्या होनी चाहिए?

- ❑ 100 से0 मी0
- ❑ 80 से0 मी0
- ❑ 60 से0 मी0
- ❑ 40 से0 मी0

58 मानव और बिल्ली में क्या अन्तर है?

- ❑ दोनो खुले मे शौच करते है
- ❑ बिल्ली शौच के उपरान्त मल को मिट्टी से ढक देती है
- ❑ दोनो शौच के उपरान्त मल को मिट्टी से ढक देते है
- ❑ उपरोक्त मे से कोई नही

59 खुले मे शौच करने की प्रथा की शुरूआत कब से हुई?

- ❑ 500 वर्ष पूर्व से
- ❑ 1000 वर्ष पूर्व से
- ❑ 10000 वर्ष पूर्व से
- ❑ जब से मानव जीवन की उत्पत्ति हुई है ।

60 घर के गन्दे पानी की निकासी हेतु सोख्ता गढढे का क्या आकार होना चाहिए?

- ❑ 1 x 1 x 1 मीटर
- ❑ 2 x 2 x 2 मीटर
- ❑ 3 x 3 x 3 मीटर

समूह का नाम: **दिनांक:** **स्थान:**