

اپنی کھانسی کو ڈھانپیں



2. استعمال شدہ ٹشو پیپروں کو کوڑا دان میں ڈالیں۔



1. کھانستے، چھینکتے یا ناک صاف کرتے وقت اپنا منہ اور ناک ڈھانپ کر رکھیں۔



4. ہاتھ صابن اور پانی یا جراثیم کش محلول (کم از کم 60 فیصد الکحل بیسڈ) سے دھوئیں۔



3. اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر موجود نہیں ہے، تو کھانستے اور چھینکتے وقت سامنے اپنی آستین رکھیں ناں کہ ہاتھ۔

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں

اپنی کھانسی کو ہمیشہ ڈھانپیں

- چھینکتے یا کھانستے وقت منہ کو ڈھانپنے سے جراثیم کو روکا جا سکتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہو، تو کھانستے یا چھینکتے وقت سامنے اپنی آستین رکھیں۔
- کھانسنے یا چھینکنے والے لوگوں سے کم از کم (1 میٹر / 3 فٹ سے زیادہ فاصلہ) رکھیں۔

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں: کھانستے وقت ہمیشہ اپنا منہ ڈھانپ کر رکھیں

کھانستے یا چھینکتے وقت مجھے اپنا منہ اور ناک ٹشو سے کیوں ڈھانپنا چاہیے؟
انفلونزا و زکام کے جراثیم اور حتیٰ کہ کالی کھانسی کے وائرس کھانسنے اور چھینکنے سے پھیلتے ہیں۔ جب آپ چھینکنے یا کھانسنے کے دوران منہ کے سامنے اپنا ہاتھ رکھتے ہیں، تو یہ جراثیم آپ کے ہاتھ کے ساتھ لگ کر پھیلتے ہیں۔ جب آپ کسی چیز مثلاً دروازے کی دستی، سبوعے کے پول، ٹیلیفون یا کمپیوٹر کے کی۔ بورڈ کو گندے ہاتھوں سے چھوتے ہیں، تو آپ ان جراثیم کے پھیلنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ جب ان چیزوں کو چھوتے ہیں تو یہ جراثیم ان لوگوں کے ہاتھوں پر آجاتے ہیں اور اگر وہ ہاتھ اچھی طرح دھوئے بغیر ہی اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو لگاتے ہیں تو وہ بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر میں بیمار ہوں تو جراثیم کو پھیلنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟
جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے:

- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنا منہ ٹشو پیپر سے ڈھانپیں۔
- استعمال شدہ ٹشو پیپروں کو کوڑا دان میں ڈالیں۔ اپنے ہاتھ صابن اور نیم گرم پانی یا کسی الکحل بیسڈ جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔
- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر موجود نہ ہو تو، ایسی صورت میں کھانستے اور چھینکتے وقت سامنے اپنی آستین رکھیں نہ کہ ہاتھ۔
- لوگوں سے اپنا فاصلہ (1 میٹر / 3 فٹ سے زیادہ) رکھیں۔
- بیماری کی صورت میں گھر پر ہی ٹھہریں۔
- کھانے کے برتنوں (مثلاً پیالے یا سٹراء)، ٹوتہ برش یا تولیے کے استعمال میں دوسروں کو شریک نہ کریں

میں بیماری سے کیسے بچ سکتا ہوں؟

- اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ اگر ہاتھوں پر کوئی سامنے نظر آنے والی گندگی نہ لگی ہوئی ہو تو آپ کم از کم 60 فیصد الکحل بیسڈ جراثیم کش محلول استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنی آنکھوں، منہ اور ناک کو کم از کم چھوئیں۔ جراثیم اکثر اس طریقے سے پھیلتے ہیں کہ پہلے آپ کسی ایسی چیز کو چھو لیتے ہیں جس پر بیماری کے جراثیم موجود ہوتے ہیں اور بعد میں آپ گندے ہاتھوں کے ساتھ اپنی آنکھوں، منہ یا ناک کو چھوتے ہیں۔
- جو لوگ کھانسی یا چھینک رہے ہوں ان سے فاصلے (1 میٹر / 3 فٹ سے زیادہ) پر رہیں۔
- ہر سال فلو کا ٹیکہ (انفلونزا ویکسین) لگوائیں۔
- صحت مند عادات اپنائیں – صحت مند غذا کا استعمال کریں، باقاعدہ ورزش کریں اور مناسب آرام کریں۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہے؟

ٹورانٹو ہیلتھ کنکشن میں کال کریں: 416-338-7600؛ ٹی ٹی وائی: 416-392-0658، یا ملاحظہ فرمائیے ہماری ویب سائٹ:

www.toronto.ca/health

ملاحظہ فرمائیے ہماری ویب سائٹ www.toronto.ca/health