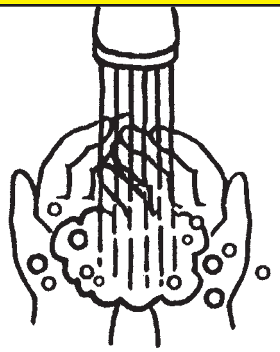
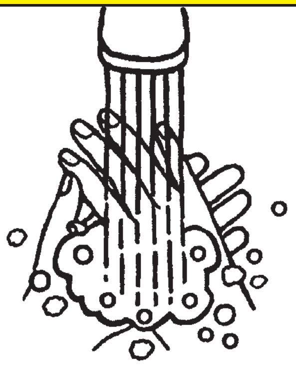
ہاتھ دھونا



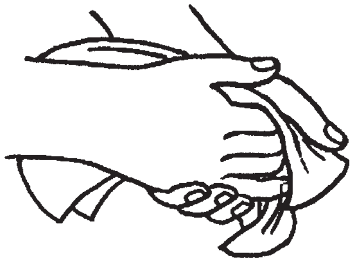
1- ہاتھوں کو گیلا کریں۔

2- صابن لگائیں۔

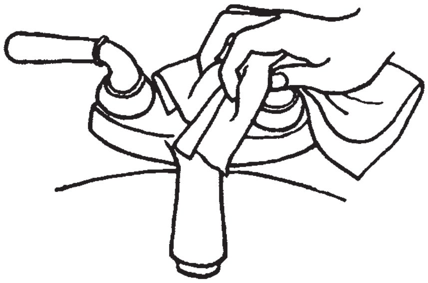
3- 15 سیکنڈ تک جھاگ بنائیں۔
انگلیوں کے درمیان، ہاتھوں کی
پشت، پوروں، اور ناخنوں کے
نیچے تک جھاگ لے کر جائیں۔



4- چلتے ہوئے پانی کے نیچے
اچھے طریقے سے دھوئیں۔



5- ہاتھوں کو کاغذی تولیے یا گرم
ہوا کے فوارے کے نیچے رکھ کر
اچھے طریقے سے خشک کریں۔



6- اگر کاغذی تولیہ دستیاب
ہو، تو نلکے اس سے
بند کریں۔

جراثیم کو پھیلنے سے روکیے

ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

درج ذیل کام کرنے کے بعد:
- چھینک، کھانسی یا ناک صاف کرنا
- غسل خانہ استعمال کرنا یا لنگوٹ تبدیل کرنا
- کوڑا کرکٹ صاف کرنا

درج ذیل کام کرنے سے پہلے اور بعد:
- کھانا تیار کرنا یا کھانا
- زخم یا خراش کو چھونا

PH0811GB359 Urdu

TORONTO

بیک گراؤنڈر

نومبر 2006

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں: اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں

ہاتھوں کو صاف رکھنا کیوں ضروری ہے؟

جراثیم ہاتھوں پر بسیرا کر لیتے ہیں اور آگے پھیلتے ہیں- ہاتھ دھوئے بغیر اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو لگانے سے جراثیم آپ کے جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں- اگر کوئی بیمار شخص اپنے ہاتھوں کے اوپر کھانسنے یا چھینکنے کے بعد دیگر اشیاء مثلا دروازے کی دستی، سبوے پول یا ٹیلیفون کو چھوتا ہے تو جراثیم اس طرح سے بھی پھیلتے ہیں- دوسرا کوئی شخص جب ان اشیاء کو چھوتا ہے تو وہ جراثیم اس شخص کو متاثر کر دیتے ہیں بشرطیکہ وہ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھے طریقے سے دھو نہیں لیتا-

مجھے اپنے ہاتھوں کو صابن اور نیم گرم پانی سے کب دھونا چائیے؟

جب ہاتھ گندے نظر آرہے ہوں-

درج ذیل کے بعد
- چھینک، کھانسی، ناک کی صفائی
- واش روم کا استعمال
- کوڑا کرکٹ اٹھانا
- لنگوٹ تبدیل کرنا

درج ذیل سے پہلے اور بعد دونوں دفعہ
- کھانا تیار کرنا اور کھانا
- کھلے زخم اور خراش کو چھونا
- آنکھوں، ناک اور کان کو چھونا
- کچی خوراک کو چھونا

پانی اور صابن سے ہاتھ دھونے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

نیم گرم پانی سے ہاتھوں کو تر کریں اور صابن لگائیں-

15 سیکنڈ تک ہاتھوں کو آپس میں سختی سے رگڑیں-

ہاتھوں کوانگلیوں کے درمیان، ہاتھوں کی پشت اور ناخنوں کے نیچے تک مکمل طور پر رگڑیں- اچھی طرح دھوئیں اور ہاتھوں کو تولیے سے خشک کریں (عوامی غسل خانوں میں استعال کے بعد پھینک دینے والے تولیے استعمال کریں) یا گرم ہوا کا فوارہ استعمال کریں-

اگر نلکا بند کرنا ہو تو، اسے بھی تولیے سے ہی پکڑیں-

میں صابن اور پانی کی بجائے ہاتھ دھونے والے جراثیم کش محلول کا استعمال کب کر سکتا ہوں؟

پانی اور صابن کی عدم دستیابی کی صورت میں جراثیم کش محلول بڑے مفید ہوتے ہیں- اگر آپ کے ہاتھوں پر کوئی نظر آنے والی گندگی نہ لگی ہوئی ہو تو، ایسی صورت میں الکحل- بیسڈ (کم از کم 60 فیصد) ہینڈ سینیٹائزرز، جیل یا رنزز کے استعمال سے جراثیم خاطر خواہ حد تک کم ہو جائیں گے- اگر ہاتھوں پر کوئی گندگی لگی نظر آ رہی ہو، تو ایسی صورت میں ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ دھوئیں- کھانا تیار کرنے والے لوگوں کو اپنے ہاتھوں کو جراثیم کش محلول (ہینڈ سینیٹائزر) کی بجائے صابن اور پانی کے ساتھ دھونا چائیے-

میں جراثیم کش محلول کیسے استعمال کروں؟

کسی ایسے جراثیم کش محلول کا انتخاب کریں جس میں کم از کم 60 فیصد الکحل موجود ہو- اس کی تھوڑی سی مقدار ہاتھوں پر لگا کر انہیں آپس میں رگڑیں، پوروں سے لیکر ناخنوں کے نیچے تک محلول کو پورے ہاتھوں پر پھیلائیں- ہاتھوں کو آپس میں کم از کم 15 سیکنڈ تک رگڑتے رہیں یہاں تک کے محلول غائب ہو جائے-

کیا جراثیم کش محلول بچوں کیلئے محفوظ ہے؟

جی ہاں- چھوٹے بچوں کو اپنے سامنے جراثیم کش محلول کا استعمال کروانا چائیے تاکہ وہ اس کو صحیح طریقے سے استعمال کریں-

کیا مجھے ہاتھوں کی صفائی کے بعد ہینڈ لوشن استعمال کرنا چائیے؟

جی ہاں- ہاتھوں کو بکثرت دھونے سے جلد کا خشک ہو جانا ایک معمول کی بات ہے، خاص کر سردیوں کے موسم میں- خشک جلد کے پھٹنے کا خدشہ ہوتا ہے جہاں سے جراثیم کو آپ کے جسم کے اندر داخل ہونے کا راستہ مل

سکتا ہے- جلد کی خشکی سے بچنے کیلئے، آپ کوئی ایسا صابن یا الکحل- بیسڈ جراثیم کش محلول استعمال کر سکتے ہیں جس میں پہلے سے ہی لوشن شامل ہو یا ہاتھوں کی صفائی کے بعد الگ سے لوشن (واٹر- بیسڈ زیادہ بہتر ہوتا ہے) استعمال کریں-

.

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

ٹورانٹو ہیلتھ کنکش میں کال کریں:416-338-7600; ٹی ٹی وائی: 416-392-0658 یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے: www.toronto.ca/health

ہماری ویب سائیٹ ملاحظہ کیجئے: www.toronto.ca/health