ہاتھ دھونا

صاف ہاتھ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں۔

1



ہاتھ گیلے کریں

2



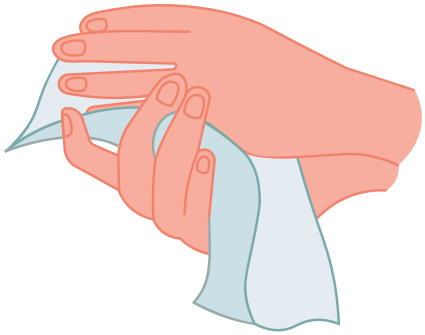
صابن استعمال کریں،
15 سیکنڈ تک رگڑیں

3



پانی سے دھوئیں

4



ہاتھوں کو اچھی طرح
خشک کریں

صاف ہاتھ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں

اپنے ہاتھوں کو ہینڈ سینیٹائزر یا پھر صابن اور پانی سے صاف کریں

- صابن اور پانی کی عدم دستیابی کی صورت میں ہینڈ سینیٹائزرز بہت کارآمد ہوتے ہیں۔
- ہاتھ واضح طور پر گندے ہونے کی صورت میں یا کھانا تیار کرنے سے قبل صابن اور پانی کا استعمال کریں۔

ہاتھ صاف کرنے کے عام اوقات:

- چھینکنے، کھانسنے، یا ناک صاف کرنے کے بعد۔
- واش روم استعمال کرنے یا ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد۔
- کھانا تیار کرنے، اسے چھونے، پیش کرنے اور کھانے سے پہلے اور بعد میں۔
- آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے پہلے اور بعد میں۔
- کسی بیمار فرد کی نگہداشت کرنے سے پہلے اور بعد میں۔
- کسی کٹ یا زخم کا علاج کرنے سے پہلے اور بعد میں۔
- عوامی مقامات پر کثرت سے استعمال ہونے والی سطحوں کو چھونے کے بعد (مثلاً، عام سواریاں، لفٹس، دروازے کے ہینڈلز)۔

ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

1. گرم پانی سے ہاتھوں کو گیلا کریں اور صابن کا استعمال کریں۔
2. ہاتھوں کے پچھلے حصوں، انگوٹھوں، انگلیوں کے درمیان کی جگہ اور ناخنوں کے نچلے حصوں سمیت 15 سیکنڈ تک ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑیں۔
3. ہاتھوں کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے رکھ کر دھوئیں۔
4. ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کریں۔

ہینڈ سینیٹائزر کے استعمال کا طریقہ کار

- 70-90% الکحل کے حامل ہینڈ سینیٹائزر کا انتخاب کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ہاتھ واضح طور پر گندے نہ ہوں۔
- اپنی ہتھیلی پر ہینڈ سینیٹائزر کے ایک سے دو پمپ ڈالیں، پھر اسے اپنی انگلیوں کی پوروں پر، انگلیوں کے درمیان، ناخنوں کے نیچے، ہاتھوں کے پیچھے اور انگوٹھوں کے درمیان اچھی طرح ملیں۔
- ہاتھوں کو کم از کم 15 سیکنڈ تک ایک ساتھ رگڑیں جب تک کہ یہ خشک نہ ہو جائیں۔
- چھوٹے بچوں کی نگرانی کی جانی چاہیے تاکہ ہینڈ سینیٹائزر کے درست استعمال کو یقینی بنایا جا سکے۔

ہاتھوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے ہینڈ لوشن کا استعمال کریں

- اپنے ہاتھوں کو بہت زیادہ صاف کرنا آپ کی جلد کو خشک کر سکتا ہے۔
- خشک جلد پھٹ سکتی ہے اور یہ دراڑیں جراثیم کو اندر داخل ہونے کا موقع دیتی ہیں۔
- لوشن کا استعمال آپ کے ہاتھوں کو نرم، صحت مند اور محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

ٹورنٹو ہیلتھ کنکشن کو کال کریں: 416-338-7600؛ TTY: 416-392-0658؛
یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **www.toronto.ca/health**