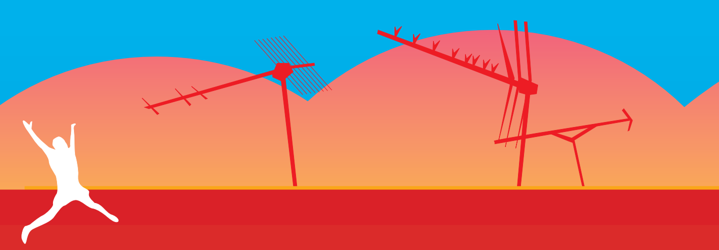
衛生防護中心
Centre for Health Protection

Hong Kong is Our Home
Let's Keep it clean:
Tips on Environmental Hygiene for New Migrants of Hong Kong – Pakistani

ہانگ کانگ کے نئے تارکین وطن کے
لئے ماحولیاتی حفظان صحت کے اہم نکات



ماحولیاتی حفظان صحت اور صحت کا بہت قر
یبی رشتہ ہے۔ ہم سارے ہی لوگ ایک صاف ستھرے، صحت بخش
اور محفوظ ماحول میں زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ گھر
یلو حفظان صحت اور عوامی حفظان صحت یکساں طور پر اہم
ہیں۔ ماحول کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے، آپ کا تعاون اور آپ کی شرکت
بھی انتہائی اہم ہے۔ آئیے ہم ہانگ کانگ کو ایک صحت
مند اور صحت بخش شہر بنانے کے لئے ساتھ مل کر کام کریں۔

غذائی حفظان صحت پر توجہ دیں

- باورچی خانے کو صاف ستھرا رکھیں۔ روشندانوں کے پنکھے اور دو چھتی کو باقاعدگی سے صاف کریں۔ کھانے کے برتنوں کو صاف ستھرے نعمت خانے میں رکھیں۔
- ریفریجریٹر کو صاف ستھرا اور پوری طرح سے چالو حالت میں رکھیں۔ اسے ہفتے میں ایک بار صاف کریں۔
- خوردنی اشیاء کو بند ڈبوں میں یا ریفریجریٹر میں رکھیں۔ باہمی آلودگی سے بچانے کے لئے پکے ہوئے کھانے ریفریجریٹر کے بالائی خانے میں رکھیں اور کچی غذائیں نچلے خانے میں رکھیں۔
- کچی غذائیں اور پکی ہوئی غذائیں الگ الگ پکائیں، بہتر تو یہ ہوگا کہ باہمی آلودگی سے بچانے کے لئے ہر ایک کے واسطے الگ الگ چھریاں اور چاپنگ بورڈز استعمال کریں۔

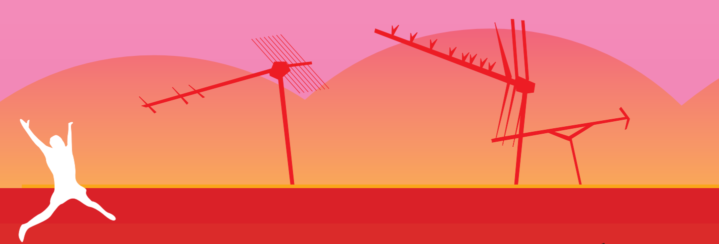
را گھر ہے۔
ستھرا رکھیں۔

- بچے ہوئے کھانے ضائع کردیئے جائیں۔ بصورت دیگر، اسے ریفریجریٹرز میں (4°C یا اس سے کم پر) رکھیں اور اسے کھانے کے لئے پیش کرنے سے پہلے 75°C یا اس سے زیادہ پر پوری طرح سے دوبارہ گرم کرلیں۔
- منجمد غذائیں 18°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھی جائیں۔
- خوردنی اشیاء کے لیبل پر درج ذخیرہ اندوزی سے متلعق ہدایات پر عمل کریں اور تاریخ اختتام یاد رکھیں۔ آخری تاریخ ختم ہوچکی یا سڑی گلی غذائیں ہر گز نہ کھائیں۔

ہانگ کانگ ہما
آئیے اسے صاف

ادھر ادھر گندگی نہ پھیلائیں

- کچرے کو اچھی طرح سے لگے ہوئے ڈھکن والے ک
وڑے دان میں ڈالنے سے پہلے اسے مناسب طور سے
سمیٹ لیں کوڑے دان کو روزانہ ایک بار خالی کریں۔
- ردّی جیسے-کاغذات، پلاسٹک کی بوتلیں اور دھات کے بنے ہوئے ڈبوں کو ال
گ الگ رکھیں تاکہ ماحولیاتی آلودگی نہ ہو۔
- حاضر دماغ رہیں۔ ادھر ادھر گندگی نہ پھیلائیں یا نہ تھوکیں
۔ عوامی مقامات پر گندگی پھیلانا یا تھوکنا جرم
ہے اور اس کا ارتکاب کرنے والوں پر HK$1500
کا جرمانہ عائد کیا جاسکتا ہے۔
- اپنے کتّے کو ڈاگ پارکس میں پابندی سے لے کر جائیں۔
اسے عوامی مقامات پر رفع حاجت نہ کروائیں۔ اس کی
گندگی کو ہمیشہ صاف کریں
اور اسے کتّوں کے فضلات جمع کرنے والے کوڑے دان میں ڈالیں۔



اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیں

- فرنیچر اور ٹوائلٹ کی 1:99 کے تناسب سے پ
انی ملے ہوئے گھریلو بلیچ کے محلول (99 حصہ پانی کے ساتھ
گھریلو بلیچ کا 1 حصہ ملا ہوا) کی مدد سے روزانہ ایک بار دھلائی کری
ں۔ پھر اس کے اوپر پانی ڈالیں اور دھلائی
کرکے خشک کرلیں۔ اگر کوئی سامان یا سہولیات کی چیز گرد
آلود ہوجاتی ہے تو، انہیں پھر سے صاف کرلینا چاہئے۔
- فرش / قالینوں کو صاف رکھیں۔ فرش / قالینوں کی روزانہ و
یکیوم سے صفائی کریں اور انہیں باقاعدگی کے ساتھ دھوئیں / رگڑ کر صاف کریں۔
- اگر کوئی عمومی سہولت کی چیز جیسے زینے، لفٹ، لابی، کوڑے جمع کرنے کے خانے،
چھتریاں اور روشندانوں کے پنکھے گندے نظر آئیں تو انتظامی دفتر کو اس کی اطلاع دیں۔

نالیوں اور پائپوں کی دیکھ بھال کریں

- بیت الخلاء میں رقیق صابن اور ایک صاف تولیہ یا قابل ضیاع تولیہ رکھیں۔
- بیت الخلاء اور نکاسی والے پائپوں کو صاف رکھیں۔نکاسی نالیوں میں باقاعدگی سے پانی ڈالیں تاکہ بدرو میں موجود آلودہ ہوا اور کیڑے مکوڑوں کو اندر داخل ہونے سے روکا جاسکے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ نالیوں اور پائپوں میں کسی طرح کی رکاوٹ یا رساؤ نہیں ہے۔پیشگی اجازت کے بغیر اس میں کوئی تبدیلی نہ کریں۔

ارا گھر ہے۔

ستھرا رکھیں۔

ہوا داری کا بہتر انتظام یقینی بنائیں

- اندر کی سمت والی ہوا داری کو اچھی حالت میں برقرار رکھنے کے لئے کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- ایر کنڈیشنرز کے دھول والے فلٹرز کو اکثر صاف کرتے رہیں اور ایر کنڈیشنرز سے ٹپکنے والے پانی کے قطروں کی جانچ کرتے رہیں۔
- کمزور ہوا داریوں کے سہارے کھڑے ہو کر بھیڑ بھاڑ والی جگہوں کو دیکھنے سے گریز کریں۔

حشرات الارض اور کترنے والے جانداروں کو جمع نہ ہونے دیں

- مچھر کی باز افرائش کو روکنے کے لئے:

1۔ پھولوں اور پودوں کا پانی کم سے کم ہفتے میں ایک بار تبدیل کردیں اور گملوں کے نیچے والے ٹرے یا پلیٹوں میں پانی نہ چھوڑیں۔

2۔ سطح زمین پر پائے جانے والے گڑھوں کو بھر دیں تاکہ گندہ پانی جمع نہ ہونے پائے۔

ہانگ کانگ ہما

آئیے اسے صاف

- نکاسی پائپوں کے نکاس نالیوں میں کیڑے ماردوائیں چھڑکیں تاکہ حشرات الارض اور چیونٹیاں جمع نہ ہونے پائیں۔
- کیڑے مار دواؤں کے مناسب استعمال اور اس کی رکھ رکھاؤ کے لئے، پیکیج پر درج ہدایات پر عمل کریں تاکہ
کیمیاوی مادّے سانسوں میں بہت زیادہ تحلیل نہ ہوسکیں اور ماحولیاتی آلودگی سے
کے بعد اپنے ہاتھوں اور چہرے کو دھولیں۔ تحفظ رہے۔ استعمال
- بیلوں کو کاٹ دیں اور پھولوں کی جھاڑ
یوں کو صاف ستھرا رکھیں تاکہ کترنے والے جاندار پیدا نہ ہوں۔
- گھر میں یا عمارتوں کے عمومی مقامات پر پڑے ک
وڑے یا استعمال میں نہ آنے والی چیزیں ضائع کردیں۔
- تعمیری سائٹ پر نظر آنے والے
کچرے کے سیاہ دھبوں اور گندے پانی کے بارے میں ٹیلیفون ہاٹ لائن: 2868 0000 پر فون کرکے اطلاع دیں۔

آئیے ہم ہانگ کانگ میں ایک صحت مند اور صحت بخش ماحول کی تخلیق
کے لئے ساتھ مل کر کام کریں!

صحت سے متعلق معلومات کے لئے، براہ کرم ہماری 24 گھنٹے
ہیلتھ ایجوکیشن ہاٹ لائن (کنٹونیز، انگریزی اور

پٹُنگوا) کو 0111 2833 پر فون کریں یا
www.chp.gov.hk پر ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔

ہانگ کانگ ہمارا گھر ہے
ہانگ کانگ سے پیار کریں

Printed April 2008