

Guidelines for Good Handwashing

(Pakistani Version)

ہاتھوں کو اچھی طرح دھونے سے متعلق رہنما خطوط



ہاتھوں کو اچھی طرح دھونے سے متعلق رہنما خطوط

ہاتھ دھونے کا کام، جب درست طریقے سے کیا جاتا ہے تو، یہ ذاتی حفظانِ صحت کا ایک اہم عمل ہوتا ہے تاکہ قابل منتقلی امراض کی زد میں آنے اور اسے پھیلانے سے بچا جاسکے۔

ہمیں اپنے ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

- آنکھیں، ناک اور منہ چھونے سے پہلے
- کھانا کھانے اور خوردنی اشیاء استعمال کرنے سے پہلے
- بیت الخلاء کا استعمال کرنے کے بعد
- جب سانسوں سے نکلنے والے فضلات کے ذریعہ ہاتھ آلودہ ہو گئے ہوں، جیسے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
- عوامی تنصیبات یا آلات چھونے کے بعد، جیسے ایسکلیٹر کے دستی سہارے، لفٹ کے کنٹرول پینل یا دروازے کی ناب
- بیماریا مریض بچوں کی دیکھ بھال کرنے کی صورت میں ان کے پوتڑے بدلنے یا گرد آلود چیز اٹھانے کے بعد

ہاتھوں کو اچھی طرح دھونے کے مرحلے



1. بہتے پانی کے نیچے ہاتھوں کو بھگوئیں۔

2. رقیق صابن لگائیں اور دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ ملا کر خوب رگڑیں تاکہ جھاگ بن جائے

3. بہتے پانی سے الگ کر کے، ہتھیلیوں، ہاتھوں کے پشت والے حصے کو، انگلی کے درمیان، انگلیوں کے عقبی حصوں،

انگوٹھوں، انگلیوں کے سروں اور کلائیوں کو رگڑیں۔ اسے لگ بھگ 20 سیکنڈ تک کریں۔

4. بہتے پانی کے نیچے ہاتھوں پر اچھی طرح سے پانی بہائیں۔

5. ہاتھوں کو یا تو صاف سوتی تولیے سے، یا کاغذی تولیے سے، یا ہینڈ ڈرائر سے پوری طرح خشک کریں۔

6. ہاتھ دھل جانے کے بعد براہ راست پانی والے ٹیپ دوبارہ نہ چھوئیں۔

• ٹیپ کو ٹونٹی کے اوپر لپٹے ہوئے تولیے کی مدد سے بند کیا جاسکتا ہے؛ یا

• ٹونٹی کو صاف کرنے کے لئے اس پر پانی بہا کر؛ یا دوسرے فرد کے ذریعہ۔

براہ کرم یاد رکھیں:

• تولیوں کا مشترکہ استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔

• استعمال شدہ کاغذی تولیے کو باقاعدگی سے ضائع کرنا چاہئے۔

• دوبارہ استعمال کیے جانے والے ذاتی تولیوں کو اچھی طرح سے رکھنا چاہئے اور کم سے کم ایک بار روزانہ دھونا چاہئے۔

یہاں تک کہ بار بار بدلنے کے لئے ایک سے زیادہ تولیے رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

• جب ہاتھ دھونے کی سہولیات موجود نہ ہوں تو ہاتھوں کو 70-80% الکحل کے محلول سے رگڑیں تاکہ ہاتھ جراثیم

سے پاک ہو جائیں۔

Use Mask Properly

(Pakistani Version)

باقاعدگی سے ماسک کا استعمال کریں



باقاعدگی سے ماسک کا استعمال کریں

ماسک پہننا سانس کی نالی میں ہونے والے تعدی کو پھیلنے سے روکنے کا ایک طریقہ ہے۔ سانس میں تعدی کی علامات والے افراد، سانس میں تعدی کی علامات والے مریضوں کے نگران، اور مطب یا اسپتال میں آنے والے ملاقاتیوں کو ماسک ضرور پہننا چاہئے تاکہ بیماری پھیلنے کے امکانات کمتر رہیں۔ سرجیکل ماسکس، اگر باقاعدگی سے پہنے جائیں تو، ناک یا منہ سے خارج ہونے والے ذرات سے پھیلنے والی تعدی کو روکنے میں مؤثر ہوتے ہیں۔



سرجیکل ماسک پہننے کے بارے میں یاد رکھنے کے لائق اہم نکات:

ماسک چڑھانے سے پہلے، اور اس کو اتارنے سے پہلے اور اتارنے کے بعد ہاتھوں کو دھولیں۔

- ماسک چہرے کے اوپر پوری سختی کے ساتھ فٹ ہو جانا چاہئے:
 - ماسک کی رنگین سمت کا رخ سامنے کی طرف ہونا چاہئے، جبکہ دھات والی پٹی اوپر کی طرف ہونی چاہئے۔
 - ڈوریاں یا لچکدار فیتے مناسب پوزیشن میں ہوں تاکہ ماسک کو مناسب طور پر رکھا جاسکے۔
 - ماسک ایسا ہو کہ اس سے پورے ناک، منہ اور ٹھڈی ڈھک جائے۔
 - دھات کی پٹی ناک کے گڑھے پر پیوست ہو جانی چاہئے اور ماسک چہرے پر سختی کے ساتھ بیٹھ جانا چاہئے۔
- جب ماسک آپ کے چہرے پر اچھی طرح سے محفوظ انداز میں لگ جائے تو اسے چھونے کی کوشش نہ کریں کیونکہ بار بار کے چھونے سے اس کا تحفظ کم ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت پڑھی جاتی ہے تو، ماسک کو چھونے سے پہلے اور چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھولیں۔
- ماسک اتارنے وقت، ماسک کے بیرونی حصے کو چھونے سے گریز کریں کیونکہ ہو سکتا ہے یہ حصہ جراثیم سے بھرا ہوا ہو۔
- ماسک اتارنے کے بعد، ماسک کو فضلات والے کوڑے دان میں ڈالنے سے پہلے پلاسٹک یا کاغذ کے تھیلے میں ڈال دیں۔
- سرجیکل ماسک کم سے کم روزانہ تبدیل کرنا چاہئے۔ اگر ماسک خراب ہو گیا ہو یا گرد آلود ہو گیا ہو تو اسے فوراً تبدیل کر دیں۔

اگر آپ کو فلو کی کوئی علامت نظر آ رہی ہے تو، براہ کرم اپنا ماسک لگالیں اور بروقت طبی صلاح حاصل کریں۔

انفلوئنزا کی وبا کے دوران مانگ میں ہونے والے اضافے کے لئے تیاری کے واسطے، عام لوگوں کو ہمیشہ کئی ہفتوں تک بروقت پہننے کے لئے سرجیکل ماسکس جمع کر لینا چاہئے۔

صحت سے متعلق معلومات کے لئے، براہ کرم محکمہ صحت کی 24 گھنٹے ہیلپ لائن ایجوکیشن ہاٹ لائن (کنٹونیز، انگریزی اور پٹنگوا) کو 2833 0111 پر فون کریں یا www.chp.gov.hk پر مرکز برائے تحفظ صحت کی ویب سائٹ دیکھیں۔