

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

ہانگ کانگ ہمارا گھر ہے
آئیے ہم اسے صاف ستھرا رکھیں
ہانگ کانگ کے نئے تارکین وطن کے لئے ذاتی حفظان صحت کے اہم نکات





ذاتی حفظان صحت کسی فرد کی جسمانی
اور جذباتی بہبود میں بہتری لانے کی سمت میں پہلا قدم ہے۔ اچھی
حفظان صحت سے آپ کو تعدی کے
خطرات کم ہوتے ہیں اور ہانگ کانگ میں ایک صحت بخش ماحول کی تخلیق
میں مدد ملتی ہے۔ تو آئیے ہم سب لوگ
ذاتی حفظان صحت سے متعلق درج ذیل مشوروں پر ایک ساتھ مل کر غور
کریں۔

جراثیم پر قابو رکھیں

- اپنے بالوں کو دھوئیں اور روزانہ غسل کیا کریں۔
- کپڑے اور جرابیں تبدیل کر کے دھولیں اور اکثر جوتے کی صفائی کرتے رہیں
- ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کو صاف ستھرا رکھیں۔
- گھبر لوٹنے کے ساتھ ہی فوری طور پر اپنے ہاتھوں اور چہرے کو دھولیں۔
- جوتے صاف کریں اور انہیں اچھی ہوا دار جگہ پر رکھیں۔
- اسپتالوں یا مطب میں جاتے
- وقت ماسک پہن لیں۔ جب گھرائیں تو غسل کریں اور اپنے بال دھولیں۔



آپ کی صحت آپ کے ہاتھ میں ہے

اپنی آنکھیں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

بیت الخلاء جانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

چھینکتے یا کھانستے وقت اپنی

ناک اور منہ کو ڈھک لیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

کھانے سے پہلے اور غذائیں اٹھانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

عوامی تنصیبات یا آلات چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھولیں۔

اپنے ہاتھوں کو رقیق صابن سے دھو

ئیں۔ پھر صاف تولیے یا قابل ضیاع تولیے سے خشک کریں۔



کھانے سے متعلق حفظانِ صحت کا خیال رکھیں

● دوسروں کے ساتھ کھانا کھاتے وقت چاپ اسٹکس اور چمچے استعمال کریں۔

● لنچ بکسوں اور مشروبات میں کس کو شریک نہ کریں۔

● بغیر لائسنس یافتہ خوردنی اشیاء فروخت کرنے والوں کی حمایت نہ کریں۔

● ایسی غذائیں نہ کھائیں جس

کارنگ، بویا مزہ خلاف معمول ہو یا جس کے آلودہ ہونے کا شبہ ہو۔

● پہلے سے پیک شدہ ایسی خوردنی اشیاء برگز نہ خرید

● دیں جس پر باقاعدہ لیبل نہ لگا ہو، اس کی تاریخ اختتام

گزر چکی ہو یا جس کا پیکج خراب ہو گیا ہو۔

● بغیر ڈھکے رکھی ہوئی خوردنی اشیاء یا ایسی خوردنی اشیاء نہ خر

● یں جو کبھی کبھی کمرے کے مناسب درجہ حرارت میں نہ رکھا گیا ہو۔



کوڑے کو مناسب طور سے ضائع کریں

- تمام گھریلو کوڑا کوڑے دان میں رکھیں
- - پھر، اس کو اچھی طرح باندھیں اور ڈھکن والے کوڑے دان میں ڈالیں۔
- عوامی مقامات کو صاف ستھرا رکھیں۔ کوڑے کو کوڑے دان میں لے جا کر ضائع کر
- یں۔ عوامی مقامات پر
- گندگی پھیلانا جرم ہے اور اس کا ارتکاب کرنے والوں پر
- HK\$1500 کا جرمانہ عائد کیا جاسکتا ہے۔
- کوڑا اٹھانے کے بعد ہاتھوں کو دھولیں۔



خود کو خطرے میں نہ ڈالیں

ادھر ادھر نہ تھوکیں۔ عوامی مقامات پر تھوکنے کا جرم ہے اور اس کا ارتکاب کرنے والوں پر

HK\$1500 کا جرمانہ عائد کیا جاسکتا ہے۔

آزادانہ جنسی اختلاط سے گریز کریں اور کنڈوم کا مناسب استعمال کریں۔

کان چھدوانے، ٹیٹو گودوانے یا اکیوپنکچر لگوانے سے قبل یہ یقینی بنائیں کہ اوزار کا

ی تطہیر اچھی طرح کر لی گئی ہے۔

سرنجوں یا سوئیوں کا مشترکہ استعمال نہ کریں۔

تولیے یا ذاتی نوعیت کی چیزیں ج

یسے ٹوتھ برش، ناخن تراش، یا شیونگ کی مصنوعات کا مشترکہ استعمال نہ کریں۔



اگر آپ تندرست نہ ہوں تو طبی مدد حاصل کریں

- اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- اگرسانس کی نالی میں تعدی کی علامات پائی جائیں تو ماسک پہن لیں۔
- اگر آپ کو بخار ہو تو، گھر پر رہیں اور آرام کریں۔
- طبی مشورے کے بغیر انٹی بائیوٹکس یا کوئی اور دوا ہرگز نہ لیں۔





صحت مندانه طرز زندگی اپنائیں

- سگریٹ نوشی نہ کریں۔ الکحل یا منشیات کی لت نہ پکڑیں۔
- مستقل طور پر ورزش کریں اور متوازن خوراک لیں۔
- مستقل اور مناسب آرام کریں۔
- مثبت ذہن اور رجائیت پسند بنیں۔



آئیے ہم ہانگ کانگ میں ای

ک 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

پٹنگوا) کو 2833 0111 پر فون کریں یا

www.chp.gov.hk پر ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔

ہانگ کانگ ہمارا گھر ہے

ہانگ کانگ سے پیار کریں