

## انفیکشن کی روک تھام حفظان صحت کی 10 ضروری ہدایات

ہمیں روزمرہ کی زندگی میں بہت زیادہ زہریلے مادہ جیسا کہ وبائیں یا جراثیم کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو چھوت والی وبائی بیماریوں سے بچانے کے لئے حفظان کے عام اقدام مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

### 1. باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

- جب آپ گھر آئیں
- کھانا بنانے سے پہلے اور کھانا بنانے کے دوران
- کھانا کھانے سے پہلے
- بیت الخلا جانے کے بعد
- ناک صاف کرنے، کھانسنے اور چھینکنے کے بعد
- بیماروں کے ساتھ رابطے سے پہلے اور بعد
- جانوروں کے ساتھ رابطہ

### ۲. ہاتھ اچھی طرح دھوئیں

- بہتے پانی کے نیچے ہاتھ رکھیں
- ہاتھوں پر ہر طرف صابن لگائیں
- ۲۰ سے ۳۰ سیکنڈ تک ایسا کریں
- بہتے پانی سے ہاتھ دھوئیں
- صاف تولیے کے ساتھ خشک کریں

### ۳. ہاتھوں کو چہرے سے دور رکھیں

ہاتھ دھوئے بغیر منہ، آنکھ یا ناک پر لگانے سے اجتناب کریں۔

### ۴. صحیح طریقہ سے کھانسنے اور چھینکنا

کھانسنے یا چھینکتے ہوئے رومال منہ پر رکھیں یا کہنی کا اندر والا حصہ منہ اور ناک کے آگے رکھیں، اس وقت دوسرے لوگوں سے فاصلہ پر رہیں اور دوسری طرف منہ کر لیں۔

### ۵. بیماری کی صورت میں فاصلہ رکھیں

گھر میں ہی علاج کروائیں۔ جسمانی قربت سے اجتناب کریں۔ چھوت کے زیادہ خطرہ کی صورت میں الگ کمرہ میں رہنا بہتر ہوگا یا علیحدہ بیت الخلا استعمال کرنا۔ ذاتی اشیاء جیسا کہ تولیہ یا پانی پینے کا گلاس اکٹھے استعمال نہ کریں۔

## ۶. زخموں کی حفاظت

چوٹوں اور زخموں کو پلستر یا پٹی سے ڈھانپیں۔

## ۷. گھر کی صفائی کا خیال رکھیں

خاص طور پر غسل خانہ اور باورچی خانہ کو گھریلو صفائی کرنے والی اشیاء سے باقائستگی سے صاف کریں۔ صفائی کے کپڑے کو استعمال کے بعد اچھی طرح خشک ہونے دیں اور اکثر بدلیں۔

## ۸. کھانے پینے کی اشیاء کو صحت مند طریقہ کار سے استعمال کریں

جلد خراب ہونے والی کھانے کی اشیاء کو ہمیشہ ٹھنڈا رکھیں۔ کچی کھائی جانے والی اشیاء کو کچے گوشت کے ساتھ رکھنے سے اجتناب کریں۔ گوشت کو کم از کم ۷۰ (ستر) ڈگری پر پکائیں۔ کچی سبزیاں اور پھل کھانے سے پہلے ضرور دھوئیں۔

## ۹. برتن اور کپڑے گرم پانی سے دھوئیں

باورچی خانہ کے برتن گرم پانی اور برتن دھونے والے صابن سے دھوئیں یا کم از کم ۶۰ (ساٹھ) ڈگری پر مشین میں دھوئیں۔ برتن دھونے والے اسفنج یا صفائی کے کپڑے اور اسی طرح تولیے، بستر اور زیر جامہ لباس کو کم از کم ۶۰ (ساٹھ) ڈگری پر دھوئیں۔

## ۱۰. باقائستگی سے ہوا لگوائیں۔

بند کمروں کو روزانہ متعدد دفعہ چند منٹ کے لئے کھڑکی پوری کھول کر باقائستگی سے ہوا لگوائیں۔