मुझे अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

नैशनल हैन्ड हायजीन कैम्पेन के बारे में अधिक जानकारी के लिये देखें : http://www.washyourhandsofthem.com

अस्पताल जाने वाले लोगों के लिये चीफ मेडिकल अफ़सर और चीफ नर्सिंग अफसर ने पहले से ही 'पाँच मुख्य उपदेश' जारी किये हैं, जो सम्पूर्ण एनएचएस स्कॉटलैन्ड में जगह-जगह प्रदर्शित किये गये हैं। यह सर्व-साधारण उपदेश निम्नानुसार हैं :

- किसी को अस्पताल में मिलने जाने से पहले मरीज़ों की सुरक्षा के बारे में विचार कीजिए। यदि आपको, या आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति को, सर्दी या दस्त हों, या अगर आप बीमार महसूस कर रहे हों, तो जब तक आपकी तबीयत बेहतर नहीं होती, अस्पताल न जाएँ।
- अस्पताल के वार्ड में जाने से पहले अपने हाथ धोएँ और सुखाएँ, विशेषतः शौचालय का प्रयोग करने के बाद। यदी कक्ष के द्वार या मरीज़ के बिस्तर के पास एलकोहॉल युक्त हाथ धोने का जैल उपलब्ध हो तो उसका प्रयोग कीजिए।
- किसी मरीज़ के लिये खाद्य या पेय पदार्थ ले जाने से पहले अस्पताल के कर्मचारियों की सलाह लीजिए।
- किसी मरीज़ के बिस्तर पर न बैठें, और किसी भी समय भेंट करने वालों की संख्या कम से कम रखें। कभी भी पट्टियों, ड्रिप्स या बिस्तर के पास रखे अन्य उपकरणों को हाथ न लगाएँ।
- यदी आप एनएचएस परिसर की स्वच्छता से सन्तुष्ट नहीं हैं तो सिस्टर या चार्ज नर्स को सूचित करें। यदी कोई स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी अपने हाथ धोना भूल गए हों, तो उन्हें याद दिलाएँ।

इस प्रकाशन का सारांश सांप्रदायिक भाषाओं, बड़े अक्षरों में, ऑडियो टेप पर अथवा ब्रैल में उपलब्ध कराया जा सकता है। दीए गए संख्या पर संपर्क कीजिए:

दूरभाष : 0141 300 1100

कीटाणु।

उनसे अपने हाथ धो डालिए।

जनता के लिये जानकारी।

Hand hygiene leaflet-Public09(web)/Hindi/July 2009

हाथ धोना आवश्यक क्यों है?

कीटाणु फैलने का सबसे आम तरिका लोगों के हाथों के माध्यम से हैं।

कीटाणु अक्सर हानिरहित होते हैं, पर कुछ कीटाणु सर्दी और पेट की समस्याओं जैसी बीमारियों, और कभी-कभी ई. कोलाय और फ्लू जैसी अधिक गंभीर बीमारियों का भी कारण होते हैं।

बीमारियों का फैलना कम करने के लिये हाथ धोना सबसे महत्वपुर्ण उपाय है। साबुन और गरम पानी से अच्छी तरह हाथ धोने से आपकी, आपके परिवार और बच्चों की तथा अन्य लोगों की रक्षा करने में मदद कर सकता है।

मुझे हाथ कब-कब धोने चाहिये?

नियमित और उचित रूप से हाथ धोने को अपनी दिनचर्या का एक भाग बनाइए, खासकरके :

- खाद्य पदार्थों को खाने या छूने से पहले
- शौचालय का प्रयोग करने के बाद
- नाक साफ करने और खाँसने या छींकने के बाद
- पशुओं को या उनके मल को छूने के बाद
- कूड़े को छूने के बाद
- बच्चों की लंगोट (नैपी) बदलने के बाद
- किसी बीमार या घायल व्यक्ति को छूने से पहले और बाद में
- अस्पताल के वार्ड में जाने के पहले और बाद में (याद रखिये, अस्पतालों में ऍलकोहॉल युक्त हैन्ड रब भी उपलब्ध होते हैं)

भूलियेगा नहीं – बच्चों को भी इसी रूप से हाथ धोने के लिये प्रोत्साहित कीजिए।

हाथ धोने की उचित रीति क्या है?

अच्छी तरह से हाथ धोने के लिये कम-से-कम पन्द्रह सेकन्द लगते हैं – यह साधारणतः उतना ही समय है जितना 'हॅपी बर्थडे टू यू' गाना दो बार गाने में लगता है!

बच्चों को अच्छी तरह हाथ धोना सिखाकर और उनके सामने एक अच्छा आदर्श रखकर उन्हें हाथ धोने के लिये प्रोत्साहित कीजिए।

1

पानी से हाथ भिगाएँ और पर्याप्त साबुन लेकर हाथों पर पूरी तरह से फैला लें

2

दोनों हाथों को आपस में रगडें

3

दाईं हथेली को बाएँ हाथ के ऊपर रगड़ते हुए ऊंगलियों के बीच अच्छे से साफ करें, और फिर विपरीत क्रम से

4

दोनों हथेलियों को आपस में रगडते हुए ऊंगलियों के बीच अच्छे से साफ करें

5

दोनों हाथों की ऊंगलियों को आपस में पकड़कर ऊंगलियों के पीछे का हिस्सा दूसरी हथेली पर रगड़ें

6

बाएँ अंगूठे को दाएँ हाथ में पकडकर घुमाते हुए रगड़ें, और फिर विपरीत क्रम से

7

दाएँ हाथ की ऊंगलियों को बाईं हथेली में पकड़कर घुमाते हुए आगे और पीछे रगड़ें, और फिर विपरीत क्रम से

8

पानी से अच्छी तरह से हाथ धोएँ

9

तौलिये से अच्छी तरह से पौंछ लीजिये

10 क्रम 2-7 करने में कम-से-कम 15 सेकन्द लगने चाहिये

...और अब आपके हाथ सुरक्षित हैं

बीमारियों का फैलना रोकने के लिये मैं और क्या कर सकता(ती) हूँ?

- छींकते या खाँसते, तथा नाक पौंछते और साफ करते समय अपने नाक और मुँह को डिस्पोज़ेबल रुमाल से ढक कर रखें।
- इस्तेमाल किये गए रुमालों को नज़दीकी कूड़ेदान में डालें।
- छींकने, खाँसने या नाक पौंछने के बाद साबुन और गरम पानी से हाथ धोएँ।

Hand hygiene leaflet-Public09(web)/Hindi/July 2009