

## میں مزید معلومات کہاں حاصل کر سکتا ہوں؟

ہاتھوں کی صفائی کی قومی مہم پر مزید معلومات کے لئے معائنہ کریں:

<http://www.washyourhandsofthem.com>

چیف میڈیکل آفیسر اور چیف نرسنگ آفیسر نے ہسپتالوں میں آنے والے افراد کے لئے پہلے پانچ بہترین ہدایات جاری کی تھیں، جن کو این ایچ ایس سکاٹ لینڈ میں آویزاں کیا گیا ہے۔ یہ عام فہم ہدایات ہیں:

• کسی کے پاس ہسپتال جانے سے پہلے مریضوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں سوچیں۔ اگر آپ، یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی دوسرے شخص کو ٹھنڈ لگ گئی ہے یا آپ اسہال میں مبتلا ہیں، یا آپ علیل ہیں، تو اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ بہتر نہ ہو جائیں

• ہسپتال کے وارڈ کا دورہ کرنے سے پہلے، خاص طور پر ٹوائلٹ جانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور خشک کریں۔ اگر وارڈ کے دروازے پر یا بستر کی سائیڈ پر الکوحل شامل کی گئی ہاتھوں پر لگانے والی جیل مہیا کی گئی ہے، تو اسے استعمال کریں

• ہسپتال میں کسی کے لئے کھانا یا مشروب لانے سے پہلے وارڈ کے عملے سے مشورہ کریں

• اگر آپ ہسپتال میں کسی کے پاس جاتے ہیں، تو ان کے بستر پر نہ بیٹھیں اور ملاقاتیوں کی تعداد کو کسی ایک وقت پر کم سے کم رکھیں۔ بستر کے ارد گرد ڈرپس، یا دوسرے آلات کو نہ چھوئیں۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ این ایچ ایس کی جگہ اتنی صفائی نہیں ہے جتنی ہونی چاہئے، تو سسٹر/چارج نرس کو آگاہ کریں۔ اگر آپ کے خیال میں ایک ہیلتھ کیئر ورکر اپنے ہاتھ دھونا بھول گئی ہے تو اسے اس کے بارے میں یاد کرائیں۔

اس اشاعت کا خلاصہ آپ کو کیونٹی میں بولی جانے والی دوسری زبانوں، بڑی لکھائی، آڈیو ٹیپ اور ابھرے حروف (ناپینا افراد کے لئے رسم الخط) میں مہیا کیا جاسکتا ہے۔ نیچے دئے گئے ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کریں:

ٹیلی فون: 0141 300 1100

جراثیم۔

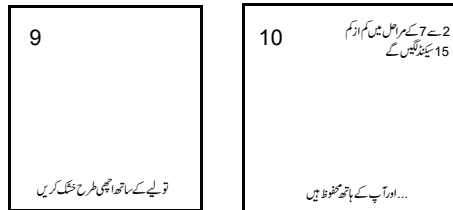
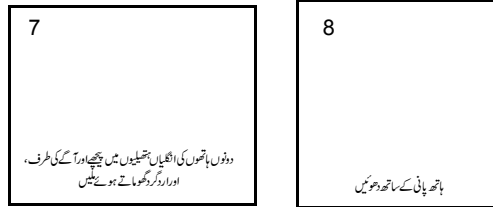
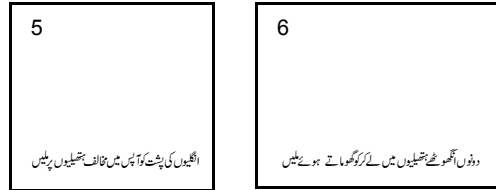
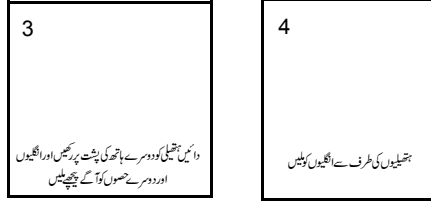
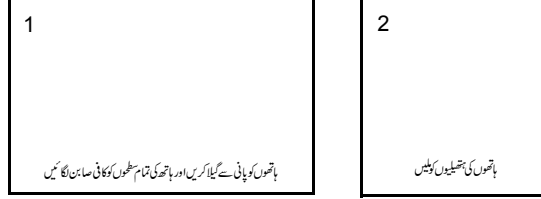
اپنے ہاتھوں سے ان کو دھوئیں۔

عوام کے لئے معلومات۔

## میں اپنے ہاتھ بخوبی کیسے دھوؤں؟

آپ کے ہاتھوں کو بخوبی دھونے میں کم از کم پندرہ سیکنڈ لگتے ہیں۔ یہ اتنا ہی وقت ہے جتنا 'آپ کو سالگرہ مبارک' دودفعہ گانے میں لگتا ہے!

بچوں کو ہاتھ دھو کر دکھانے کے ذریعے ان کی ہاتھ دھونے میں حوصلہ افزائی کریں، اور ان کے لئے اچھی مثال قائم کریں۔



## اپنے ہاتھ دھونا کیوں اہم ہے؟

بہت عام طریقہ جس سے جراثیم پھیلتے ہیں وہ لوگوں کے ہاتھ ہیں۔

جراثیم اکثر بے ضرر ہوتے ہیں لیکن وہ بیماریوں کی وجہ بھی بن سکتے ہیں جیسے کہ سردی لگ جانا اور پیٹ کی تکلیف، اس کے ساتھ ساتھ زیادہ سنگین بیماریاں جیسے کہ ای۔کولی اور فلو بھی ہو سکتا ہے۔

ہاتھوں کا دھونا ایک بہت اہم کام ہے جو آپ آلودگی کے پھیلاؤ میں کمی میں مدد کے لئے کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی کے ساتھ باقاعدگی سے دھونے سے آپ، اپنے خاندان، بچوں اور دوسروں کو جراثیم سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

## مجھے اپنے ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

ہمیں اپنے روزمرہ کے معمول کے مطابق ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح دھونا چاہئے، خاص طور پر:

- کھانے یا غذا کو ہاتھ لگانے سے پہلے
- ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد
- ناک صاف کرنے، کھانسی یا چھینکوں کے بعد
- جانوروں یا جانوروں کے فضلے کو چھونے کے بعد
- کوڑا کرکٹ سمیٹنے کے بعد
- نپٹی تبدیل کرنے کے بعد
- بیمار یا زخمی شخص کو چھونے سے پہلے اور بعد
- ہسپتال کے وارڈ میں جانے سے پہلے اور بعد
- (یاد رکھیں کہ الکوحل ملے ہاتھ ملنے والے محلول بھی مہیا کئے گئے ہیں)
- مت بھولیں۔ بچوں کی بھی ان موقعوں پر ہاتھ دھونے میں حوصلہ افزائی کریں۔

## میں آلودگی پھیلنے سے بچانے میں مدد کے لئے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- جب آپ کو چھینک یا کھانسی آئے یا ناک صاف کریں تو اپنے ناک اور منہ کو ایک ڈسپوزیبل ایک دفعہ استعمال ہونے والے ٹشو سے ڈھا نہیں
- استعمال شدہ ٹشو کو تفریبی کوڑے کی ٹوکری میں پھینکیں
- کھانسی، چھینکوں یا استعمال شدہ ٹشو کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں