



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

(Urdu Version) اردو ورژن

صحت مند رہنے کیلئے صفائی کا خیال رکھیں

ذاتی اور گھریلو حفظان صحت فرد سے شروع ہوتی ہے، ذاتی اور گھریلو صفائی Methicillin-resistant, Staphylococcus aureus (MRSA) پر مشتمل انفیکشن کے موثر طریقے سے پھیلاؤ میں روک تھام کرسکتی ہے۔ جو کہ (انفیکشن) صحت مند افراد میں بھی بڑھ

رہا ہے۔ ذاتی اور گھریلو حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے بارے میں کچھ عملی تجاویز

ذاتی حفظان صحت اور خود کی دیکھ بھال

1. **ہاتھوں کی صفائی:** ہاتھوں کی صفائی روزانہ کے معمول میں شامل کر لیں

◀ ہاتھوں کو لیکوئڈ سوپ اور پانی سے اچھی طرح 20 سیکنڈ تک صاف کریں (کھانے سے پہلے اور بعد میں/ کھانے کی تیاری، بیمار شخص کی دیکھ بھال، ٹوائلٹ استعمال کرنے، چھینکتے/ کھانستے اور جانوروں کو چھونے کے بعد۔)



2. **ذاتی:** روزانہ نہائیں اور بال دھوئیں،

ذاتی چیزیں کسی کے ساتھ نہ بانٹیں، جیسے کہ استرا، Nail- Clippers (ناخن کاٹنے کے لیے) ٹوتھ برش، تولیے اور میک اپ کا سامان۔

3. **زخم:** جلد کے زخم کی احتیاط سے دیکھ بھال کرنی چاہیے، چھینکنے والا اور پانی کو روکنے والی بینڈیج (زخم پر باندھے والی پٹی) سے ڈھانپ کر خشک اور صاف رکھیں اور ڈریسنگ (زخم کی پٹی) کے مواد کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

◀ طبی مشورہ حاصل کریں، اگر وہاں انفیکشن جیسے لالی، سوجن، درد اور خون جیسی علامتیں ہوں۔

4. **تنفسی حفظان صحت:** چھینکتے / کھانستے وقت ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھیں۔

◀ چھینکنے اور کھانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں، جب تنفسی علامتیں (جیسے کہ کھانسی، بخار، گلے کی خراش) ہوں، تو سرجیکل ماسک پہنیں۔



گھر کی صفائی اور حفظان صحت

1. **خوراک:** مناسب درجہ حرارت میں رکھیں، ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں، اور خراب کھانے کی چیزوں کو ضائع کر دیں۔

◀ کچے اور پکے ہوئے کھانے کو الگ الگ بینڈل کریں

◀ پکے ہوئے کھانے کو اوپری حصے میں اور کچے کھانے کو الگ سے نیچے والے حصے میں کسی ڈبے میں ڈال کر رکھیں۔

◀ باقی بچے ہوئے کھانے کو مناسب طریقے سے ریفریجریٹر میں (4°C سے نیچے) رکھیں۔ اور ایک بار کھانے سے پہلے دوبارہ 75°C یا اس سے زیادہ اچھی طرح گرم کر لیں۔

2. **کثرت سے چھونے والی سطحیں:** فرنیچر،

◀ کھلونے، برتن، ٹوائلٹ، ہاتھ کمرے اور فرش کو روزانہ کم از کم ایک بار جراثیم دور کرنے والی دوائی سے صاف کرنا چاہیے۔

3. **باورچی خانہ:** چمنی کو باقاعدگی سے صاف کریں

◀ باقاعدگی سے فریج کی صفائی کریں اور مناسب درجہ حرارت رکھیں (ریفریجریٹر کے اندر 4°C سے نیچے اور فریزر کا 18°C سے نیچے رکھیں)



4. **جراثیم کش دوا مناسب طریقے سے استعمال کریں:** مثال کے طور پر

99 حصے پانی میں 5.25% گھریلو بلیچ کا 1 حصہ ڈالیں دھاتی سطح کے لئے 70 فیصد والا الکحل استعمال کریں خشک ہونے تک انتظار کریں پھر پانی سے دھوئیں۔

◀ بلیچ کو صرف نل کے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



5. **دوائی:** طبی مشورہ کے بغیر کوئی دوائیاں نہ لیں۔



5. اگر گھر میں جانور رکھیں: اس جگہ سے بچوں کو دور رکھیں شاید

یہ جانوروں کی غلاظت سے گندی ہو سکتی ہے۔

◀ اس جگہ کی صفائی کرنے میں اضافہ کریں۔



آئیے خوش اور صحت مند زندگی گزارنے کیلئے ہاتھ ملائیں