

اچھے حفظان صحت کو روزمرہ کا معمول بنائیں



بہت سی سفارشات ہیں جو آپ اور آپ کے خاندان کو اچھے حفظان صحت کو روزمرہ کا ایک معمول بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہاں، ہم آپ کو حفظان صحت کی اچھی عادات کو برقرار رکھنے کے لئے متعدد مخصوص سفارشات فراہم کریں گے، تاکہ ہم مل کر بہت سی متعدی بیماریوں سے بچ سکیں۔ کیونکہ اچھا حفظان صحت COVID-19 کے علاوہ دیگر بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے - مثلاً انفلوئنزا۔

اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں

انفیکشن کو روکنے کے لیے ہاتھ کا حفظان صحت ایک بہترین طریقہ ہے۔ اسی لیے، اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں اور چھوٹے بچوں کو بھی ہاتھ دھونا سکھائیں۔ اگر ہاتھ دھونا ممکن نہیں ہے، یا آپ کو اکثر ہاتھ دھونے کی ضرورت پڑتی ہے، تو آپ اس کے بجائے ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔

بعض صورتوں میں، ہینڈ سینیٹائزر ہاتھ دھونے کی جگہ نہیں لے سکتا ہے۔ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے اور اگر آپ کے ہاتھ بظاہر گندے ہیں، تو آپ کو ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں، کیونکہ ایسے حالات میں ہینڈ سینیٹائزر کوئی موثر حل نہیں ہے۔

اگر آپ بیمار ہوں یا علامات رکھتے ہوں تو گھر پر ہی رہیں

اگر آپ کو یا آپ کے بچے میں متعدی بیماری کی علامات موجود ہیں یا بیمار ہو گئے ہیں، تو یہ نہایت اہم ہے کہ آپ گھر میں ہی رہیں۔ اس طرح سے، آپ انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں اور یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا خاندان، ہم جماعت، ساتھی، دوست اور آپ کے ارد گرد موجود دیگر لوگ بیمار نہ ہوں۔

لہذا یہ بہت اہم ہے کہ اگر آپ بیمار ہیں یا متعدی بیماری کی علامات رکھتے ہیں تو آپ اور/یا آپ کا بچہ کام پر یا اسکول نہ جائیں یا تفریحی سرگرمیوں میں شرکت نہ کریں۔





کھانسی یا چھینک اپنی آستین میں کریں - یہ بیکٹیریا اور وائرسز کو دوسروں تک منتقل ہونے سے روکتا ہے

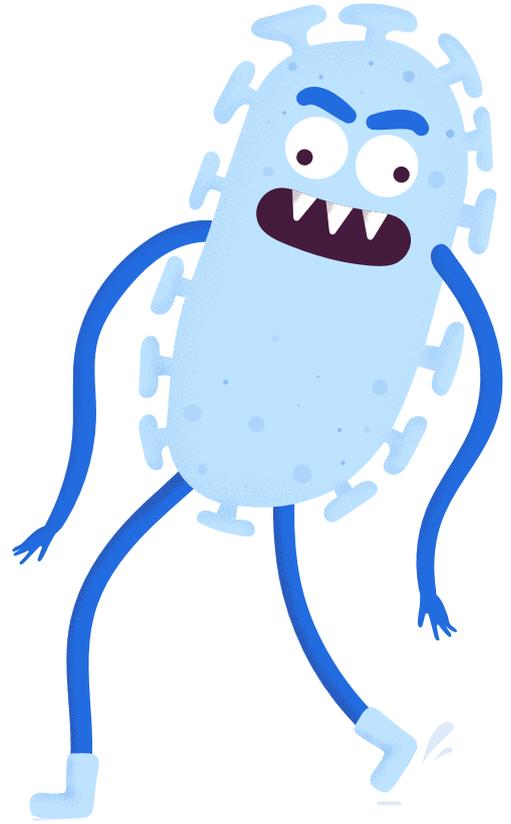
چاہے آپ اپنا منہ ڈھانپ لیں - تب بھی چھینک اور کھانسی متعدی بیماریوں کے پھیلنے کا سبب بنتی ہیں۔ ہاتھوں پر بیکٹیریا اور وائرسز دروازے کے ہینڈلز جیسی سطحات کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں۔ لہذا کھانسی کرتے یا چھینکتے وقت آپ کو اپنی آستین استعمال کرنی چاہئے اور اپنے بچے کو بھی ایسا کرنے کا کہنا چاہئے۔

کھڑکیاں اور دروازے کھولیں اور اپنے گھر میں باقاعدگی سے ہوا لگوائیں۔

جب آپ اپنے گھر میں ہوا داری یقینی بناتے ہیں، تو اس سے متعدی بیماریوں کے پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر روز کم از کم 2 x 5 منٹ اور اگر آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہیں تو زیادہ کثرت سے ہوا لگوائیں۔ جب بہت سے لوگ جمع ہو جاتے ہیں، تو اگر ممکن ہو تو مسلسل ہوا داری رکھنا ایک اچھا خیال ہے۔ متبادل طور پر، ایک گھنٹے میں ایک بار۔

اپنے گھر کی کثرت سے صفائی کریں - خاص طور پر ان سطحات کی جنہیں بہت سے لوگ چھوتے ہیں

صفائی متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ پانی اور عام ڈسٹرینٹ سے صفائی کرتے وقت، صاف کپڑے، جھاڑو موپ اور سکورنگ پیڈ کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ صفائی کی اشیاء جو کئی بار استعمال کی جاتی ہیں انہیں کم از کم 60 ڈگری پر دھونا ضروری ہے۔ اپنے گھر میں بیماری کی صورت میں، آپ کو صفائی کے معاملے میں اضافی خیال رکھنا چاہئے - خاص طور پر رابطہ/چھونے کی جگہیں جیسا کہ دروازے کے ہینڈلز اور بجلی کے سوئچ کے ساتھ ساتھ ٹوائلٹ۔



ویکسین لگوائیں

ویکسینیشن بیماریوں کی روک تھام کا سب سے موثر طریقہ ہے۔ لہذا بچپن کے حفاظتی ٹیکہ جات کا پروگرام اور COVID-19 اور انفلوئنزا کے خلاف ویکسین کی پیشکشوں کو قبول کرنا بہت ضروری ہے۔ ویکسینیشن کا طویل مدتی اثر ہوتا ہے، آپ یا آپ کے بچے کو شدید بیماری سے بچاتی ہے اور معاشرے میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرتی ہے۔ ویکسین آپ کے یا آپ کے بچے کے جسم کو اس وائرس یا بیکٹیریا کے خلاف اینٹی باڈیز بنانے دیتی ہیں جس کے خلاف آپ کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، تاکہ آپ مدافعت حاصل کر لیں یا آپ کو لاحق ہونے والی بیماری ہلکی نوعیت کی ہو۔