

بیضہ کے پانچ بنیادی تدارکی اقدامات



بیضہ کی روک تھام کے لیے، آپ کو اپنے ہاتھ بار بار دھونے چاہئیں اور یہ یقینی بنانے کے لیے اقدامات کرنے چاہئیں کہ آپ کا کھانا اور پانی استعمال کے لیے محفوظ ہے۔ جب ان آسان اقدامات پر عمل کیا جاتا ہے تو ان علاقوں کے لوگوں کے لیے بیضے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے جہاں بیضہ پھیل رہا ہے:

1

محفوظ پانی پینا اور استعمال کرنا یقینی بنائیں۔



- اپنے دانتوں کو برش کرنے، کھانے کی اشیاء دھونے اور تیار کرنے اور برف یا مشروبات بنانے کے لیے بوتل بند پانی استعمال کریں۔
- اگر بوتل بند پانی دستیاب نہ ہو تو ایسا پانی استعمال کریں جو مناسب طریقے سے ابالا گیا ہو، اس میں کلورین کی آمیزش کی گئی ہو یا ایسا فلٹر استعمال کر کے فلٹر کیا گیا ہو جو بیگٹیریا کو ہٹا سکتا ہو۔
- ان بوتلوں والا پانی استعمال کریں جن کی مہرین ٹوٹی ہوئی نہ ہوں۔

3

بیت الخلاء استعمال کریں



- رفع حاجت کے لیے بیت الخلاء یا محفوظ طور پر انتظام کردہ صفائی کی سہولیات استعمال کریں۔ اس میں بچوں کے پاخانے کو تلف کرنا شامل ہے۔
- غسل خانے میں جانے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور محفوظ پانی سے دھوئیں۔

اگر بیت الخلاء آپ کی دسترس میں نہ ہو تو:

- کسی بھی پانی کے ذخیرے والی جگہ (بشمول کنوئیں) سے کم از کم 30 میٹر (98 فٹ) دور رفع حاجت کریں اور پھر اپنے پاخانے کو دفن کر دیں۔
- اگر دستیاب ہو تو پاخانہ ڈالنے والے پلاسٹک کے تھیلوں کو لیٹرین میں یا کوڑا پھینکنے کے مقامات پر ڈال کر ضائع کریں یا انہیں زمین میں دفن کر دیں۔
- کیمیکل بیت الخلاؤں میں پلاسٹک کے تھیلے نہ ڈالیں۔
- کم از کم نصف میٹر (1.6 فٹ) گہرے اور کسی بھی پانی کے ذخیرے والی جگہ سے کم از کم 30 میٹر (100 فٹ) کے فاصلے پر نئے بیت الخلاء یا عارضی گڑھے والے بیت الخلاء کھودیں۔

پانی کو محفوظ بنانے کا طریقہ

پانیوں والا پانی، کپ یا تھیلوں میں فروخت ہونے والے مشروبات اور برف ہو سکتا ہے محفوظ نہ ہوں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ہو سکتا ہے آپ کا پانی محفوظ نہ ہو تو اسے ابال لیں، کلورین والی دوا کے ذریعے اسے صاف (ٹریٹ) کر لیں یا فلٹر کر لیں۔

کلورین پروٹکٹ سے صفائی کا عمل کریں

- مقامی طور پر دستیاب کلورین سے صفائی (ٹریٹمنٹ) کی کسی دوا کے ساتھ اپنے پانی کو صاف کریں اور لیبل پر درج ہدایات پر عمل کریں۔

یا اسے ابالیں

- اگر کلورین سے صفائی کی دوا دستیاب نہیں ہے تو پانی کو محفوظ بنانے کے لیے ابالنا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ اپنے پانی کو 1 منٹ تک اچھی طرح سے ابالیں۔ نوٹ: اگر ابالنے پانی کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ اور استعمال نہیں کیا جاتا تو اس کے دوبارہ آلودہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

یا بلیچ سے صفائی کا عمل کریں

- اگر آپ پانی کو ابال نہیں سکتے تو پانی کو گھریلو بلیچ سے صاف کریں۔ ہر 1 گیلن پانی میں گھریلو بلیچ کے 8 قطرے (یا ہر 1 لیٹر پانی کے لیے گھریلو بلیچ کے 2 قطرے) شامل کریں اور پینے سے پہلے 30 منٹ انتظار کریں۔

یا اسے فلٹر کریں

- اگر فلٹر کر رہے ہیں تو ایسا آلہ استعمال کریں جس کے سوراخ کا سائز 0.3 مائیکرون سے کم یا اس کے برابر ہو اور پانی کو کسی جراثیم کش جیسے کلورین، کلورین ڈی آکسائیڈ یا آئیوڈین سے صاف (ٹریٹ) کریں۔
- اپنے صاف کردہ پانی کو ہمیشہ صاف، ڈھکے ہوئے برتن میں رکھیں۔

4

اسے ابالیں، اسے پکائیں، اس کا چھلکا اتاریں یا اسے چھوڑ دیں۔



- کھانا اچھی طرح پکائیں، اسے ڈھک کر رکھیں، اسے گرم کھائیں، اور پھل اور سبزیوں کو چھیل لیں۔
- وہ کھانے کھائیں جنہیں پوری طرح پکایا گیا ہو اور وہ ابھی گرم ہوں اور ان سے بھاپ نکل رہی ہو۔
- سمندری غذا، خاص طور پر شیل فش (خول مچھلی)، کو اس وقت تک پکانا یقینی بنائیں جب تک یہ بہت گرم نہ ہو جائے۔
- ان کچی سبزیوں اور پھلوں سے بچیں جن کا چھلکا نہ اتارا جا سکتا ہو۔

5

محفوظ طور پر صاف کریں۔



- کھانے کی تیاری کی جگہوں اور کچن کے سامان کو صابن اور صاف (ٹریٹ) پانی سے صاف کریں اور دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے مکمل طور پر خشک ہونے دیں۔
- پینے کے پانی کے ذرائع سے 30 میٹر (100 فٹ) دور نہائیں اور کپڑے یا ڈائپر دھوئیں۔
- بیت الخلاء اور پاخانے سے آلودہ سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں: ٹھوس چیزوں کو ہٹانے کے لیے صابن کے محلول سے سطح کو صاف کریں؛ پھر 1 حصہ گھریلو بلیچ اور 9 حصے پانی کا محلول استعمال کر کے جراثیم سے پاک کریں۔
- جب صفائی مکمل ہو جائے تو صابن والے پانی اور گندے کپڑوں (ریگز) کو محفوظ طور پر تلف کر دیں۔ صفائی اور جراثیم سے پاک کرنے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور محفوظ پانی سے دوبارہ دھوئیں۔

2

اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صابن اور محفوظ پانی سے دھوئیں*



- کھانا تیار کرنے سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد۔
- کھانا کھانے یا اپنے بچوں کو کھلانے سے پہلے اور اس کے بعد۔
- بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد۔
- اپنے بچے کے نچلے حصے کی صفائی کے بعد۔
- کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنے کے بعد جسے دست کی بیماری ہو۔



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

اگر صابن اور پانی تک آپ کی رسائی نہیں ہے تو کم از کم 60% الکحل والا الکحل پر مبنی ہاتھ صفا (ہینڈ رب) استعمال کریں۔

