

तरंग स्वास्थ्य समाचार

हाथ धोना

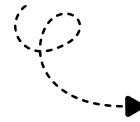
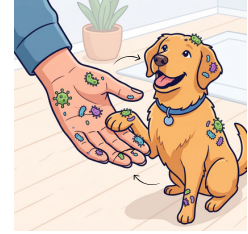
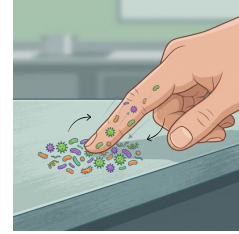
स्वच्छ हाथ, स्वस्थ जीवन



हमें हाथ क्यों धोने चाहिए?

हमारे हाथ जब किसी सतह, भोजन या जानवरों को छूते हैं, तो उन पर अनेक प्रकार के कीटाणु (जर्म्स) लग जाते हैं। एक मोबाइल फोन पर सामान्यतः टॉयलेट सीट की तुलना में अधिक बैक्टीरिया पाए जाते हैं। हम अनजाने में एक घंटे में औसतन **16 से 23 बार** अपने चेहरे को छूते हैं। इससे ये कीटाणु आसानी से हमारे मुंह, आंखों और नाक के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

हाथ धोने से बैक्टीरिया और वायरस जैसे हानिकारक कीटाणु हाथों से हट जाते हैं। इससे सर्दी-जुकाम, फ्लू और दस्त जैसी बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है। साथ ही, यह संक्रमण को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलने से भी रोकता है।



हमें अपने हाथ धोने की आवश्यकता क्यों है?

1



भोजन करने से पहले

भोजन से पहले और बाहर से आने के बाद हमेशा साबुन और पानी से हाथ धोएं। इससे हाथों के कीटाणु भोजन और साझा उपयोग की वस्तुओं पर नहीं फैलते, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है।

2



शौच के बाद

मल (फीकल मैटर) में अरबों संक्रामक कीटाणु होते हैं। पानी या टॉयलेट पेपर का उपयोग करने के बाद भी ये कीटाणु हाथों पर रह सकते हैं। इसके बाद जब हम फ्लश, नल, दरवाजे का हैंडल या मोबाइल जैसी चीजों को छूते हैं, तो ये कीटाणु उन सतहों पर फैल जाते हैं और दूसरों तक संक्रमण पहुंचा सकते हैं।

3



टॉयलेट फ्लश के बाद

हर बार फ्लश करने पर हवा में सूक्ष्म पानी की बूंदें फैलती हैं, जिन्हें टॉयलेट प्लूम कहा जाता है। इन बूंदों में मल के बैक्टीरिया और वायरस हो सकते हैं। ये कीटाणु फ्लश हैंडल, टॉयलेट पेपर डिस्पेंसर, दरवाजे के हैंडल और बाथरूम की अन्य सतहों पर जम जाते हैं तथा उन्हें छूने पर हमारे हाथों तक पहुंच जाते हैं।

4



मूत्र त्याग के बाद

बाथरूम की सतहों पर कई प्रकार के हानिकारक कीटाणु मौजूद हो सकते हैं, जो उन लोगों से आए होते हैं जिन्होंने हाथ नहीं धोए। इसके अलावा, शरीर के निजी अंगों के आसपास भी बैक्टीरिया होते हैं, जो अंडरवियर या टॉयलेट पेपर के संपर्क से हाथों तक पहुंच सकते हैं। इसलिए मूत्र त्याग के बाद भी हाथ धोना आवश्यक है।

5



भोजन तैयार करने से पहले

6



किसी कट या घाव की देखभाल करने से पहले और बाद में या किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल करने के बाद

7



जानवरों या कूड़े-कचरे को छूने के बाद

8



बाहर से घर आने के बाद

हाथ कैसे धोएँ?



क) चलते पानी के नीचे अपने हाथ गीले करें



(ख) साबुन लगाएं और अपनी हथेलियाँ रगड़ें ताकि पूरे में साबुन लग जाए



(ग) झाग को हाथों के पीछे लगाएं



(घ) ध्यान रखें कि साबुन हाथों के बीच में भी लगाएं



ङ) दोनों हाथों पर अंगुलियों की पकड़ बनाएं



च) अंगूठे पर खास ध्यान दें



छ) दोनों हाथों की हथेलियों को अंगुलियों के पोर से दबाएं



ज) साफ तौलिए से अच्छे से साफ करें

हाथ धोने के बाद उन्हें सुखाना क्यों ज़रूरी है?

हमें अपने हाथ अच्छी तरह सुखाने चाहिए क्योंकि गीले हाथों पर सूखे हाथों की तुलना में अधिक कीटाणु चिपक जाते हैं

गीले हाथों पर सूखे हाथों की तुलना में लगभग 1000 गुना अधिक कीटाणु चिपक सकते हैं।



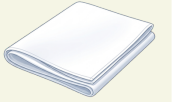
हाथ सुखाने के विकल्प



पेपर टॉवल



एयर ड्रायर



व्यक्तिगत रूमाल

यदि इनमें से कोई भी उपलब्ध न हो, तो अपने हाथों को हवा में स्वाभाविक रूप से सूखने देना सबसे सुरक्षित विकल्प है।



सबसे पहले, सिंक के ऊपर अपने हाथों को हल्के से झटकें ताकि अतिरिक्त पानी निकल जाए।



फिर अपने हाथों को हवा में हिलाकर प्राकृतिक रूप से सूखने दें।

DO NOT DO THIS



अपने हाथों को कपड़ों की बाहरी सतह पर न पोंछें, क्योंकि वे सामान्यतः कीटाणुओं से दूषित होती हैं।

DO NOT TOUCH



साथ ही, हाथ गीले होने पर दरवाज़े के हैंडल को न छुएँ, क्योंकि गीली त्वचा पर कीटाणु तुरंत चिपक जाते हैं

यदि आपके हाथ पूरी तरह सूखने से पहले बाहर निकलना आवश्यक हो, तो दरवाज़ा खोलने के लिए अपनी कोहनी, एक कागज़ का तौलिया (पेपर टॉवल) या अपने पैर का उपयोग करें।



यदि आप चाहते हैं कि इस न्यूज़लेटर में किसी विशेष विषय को शामिल किया जाए, तो हमें इस ईमेल पर लिखें:

taranghealthalliance@gmail.com