



Group Development Pakistan

اچھی عادتیں

صحبت مند رہیں ، خوش رہیں





Group Development Pakistan

اچھی عادتیں

صحبت مند رہیں ، خوش رہیں



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

| | |
|--------------|---|
| ناشر | : گروپ ڈیوپلپمنٹ پاکستان |
| کتاب | : اچھی عادتیں |
| تحریر | : صائمہ قادر، پروگرام ٹیم، گروپ ڈیوپلپمنٹ پاکستان |
| تصاویر | : آخر شاہ |
| گراف ڈیزائنگ | : عدنان مرتضی، گروپ ڈیوپلپمنٹ پاکستان |
| سن اشاعت | : ۲۰۲۰ پہلا ایڈیشن |
| تعداد | : ۲۰۰۰ |
| ایڈریس | : Office No. 11-18, Lower Ground, Magnum Arcade, Northern Strip, FECHS, E-11/2 Islamabad. (051-2305547) |
| ای میل | : info@gdpakistan.org |
| ویب سائٹ | : www.gdpakistan.org |

دیباچہ

ماحو لیاتی آلودگی اور تحفظ عالمی مسئلے کے طور پر ابھر کر سامنے آ رہے ہیں۔ بڑھتی ہوئی آبادی، سماجی و معاشری مسائل کی وجہ سے لوگوں میں صحت اور صفائی کے رویوں میں نمایاں حد تک کمی آئی ہے اور لوگ بالخصوص بچے اور بوڑھے بیٹھا رہا ہے بیماریوں کا شکار ہو رہا ہے ہیں۔ نامناسب صحت و صفائی کی وجہ سے بہت سے افراد ناصرف اپنے لئے بلکہ دوسروں کیلئے بھی تکلیف کا باعث بنتے ہیں لہذا صحت و صفائی کا اہتمام کرنا اشد ضروری ہے۔

اس صورت حال کو مد نظر رکھتے ہوئے گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان نے زیر نظر تربیتی کتابچہ ”اچھی عادتیں“ ترتیب دیا ہے۔ جس کا مقصد ذاتی صفائی کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور چھوٹے چھوٹے پیغامات اور تصاویر کے ذریعے اس کو آسان بنانا کہ لوگوں میں صفائی کی عادت کو عام بنانا اور ان پر عمل کرانا ہے۔ جس کے نتیجہ میں ہم امید کرتے ہیں کہ لوگوں میں روزانہ غسل کرنا، دانت صاف کرنا، بالوں کی صفائی، ناخن کاٹنا، ہاتھوں کی صفائی کے علاوہ اپنے گھر، گاؤں، محلے اور علاقے کو صاف رکھنے کا شعور پیدا ہو گا۔ اس تربیتی کتابچے میں ڈینگی سے بچاؤ کے طریقوں کے علاوہ ماں اور بچے کی صحت پر بھی خصوصی توجہ دی گئی ہے۔

یہ تربیتی کتابچہ گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان ان تمام اداروں کیلئے تجویز کرتا ہے جو کہ پاکستان میں بچوں کے ساتھ برادر اہداست مسئلک ہیں جیسا کہ سکول، گھر، ہسپتال، چائیلڈ پروٹیکشن انسٹیٹیوٹ، بیتیم خانے، ہوٹل، اساتذہ، والدین اور کئی گیروں غیرہ۔

گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان اس تربیتی کتابچہ کو مرتب کرنے کیلئے اپنی پروگرام ٹیم اور گرافک ڈیزائنر کا بے حد مشکور ہے۔ گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان بچوں کی شرکت اور رائے کے اظہار کے اصولوں جو کہ بچوں کے بنیادی حقوق ہیں کو اپنی ہر سرگرمی ترتیب دینے میں خاص اہمیت دیتا ہے جس کے پیش نظر ترتیب دیئے گئے مواد اور تصاویر پر بچوں کی رائے اور تجویز کو خصوصی طور پر مد نظر رکھا گیا۔ جس کیلئے ہم علی، شایان، سویرا اور فاطمہ کے نہایت مشکور ہیں جنہوں نے اس مواد کو بچوں کی نگاہ سے دیکھتے ہوئے نہایت مفید تجویز دیں، نیز گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان کے تمام اسٹاف ممبر ان کا بھی بے حد شکریہ جن کی مدد سے آج ہم اس اہم تربیتی کتابچے کی اشاعت کر پائے۔ آخر میں ہمیں امید ہے کہ یہ تربیتی کتابچہ مختلف شعبہ جات سے تعلق رکھنے والے افراد بیشمول بچوں، نوجوانوں، والدین، اساتذہ اور کمیونٹی ممبر ان وغیرہ کیلئے یکساں طور پر مفید ثابت ہو گا۔

تند رست رہیں خوش رہیں

محفوظ رہیں آباد رہیں

ولیری خان یوسفزی

ایکریکٹو ڈائریکٹر

گروپ ڈیلپمنٹ پاکستان

فہرست

| | |
|----|--|
| 1 | سر اور بالوں کی حفاظت |
| 2 | دانتوں کی صفائی |
| 3 | ناخنوں کی صفائی |
| 4 | ہاتھوں کی صفائی |
| 5 | جسم کی صفائی |
| 6 | اپنے گھر، گاؤں اور علاقے کو صاف رکھیں۔ |
| 7 | گھر میں صفائی نہ کرنے کے مضر اثرات |
| 8 | لیٹرین کا استعمال کیوں ضروری ہے؟ |
| 9 | صرف محفوظ اور صاف پانی پین۔ |
| 10 | ڈینگکی سے بچاؤ۔ |
| 11 | مال اور بچے کی صحت |
| 12 | چھوٹے بچوں میں دست اور قے کا مرض |
| 13 | جراثیم کیا ہوتے ہیں؟ |
| 14 | کرونا وائرس |

ذاتی صفائی

صحت مندر ہے کیلئے ضروری ہے کہ صحت مند عادات اپنائی جائیں۔ صحت مند عادات سے مراد پورے جسم اور لباس کو صاف رکھنا ہے جس میں نہان، ہاتھ دھونا،
ناخن کاٹنا، بال، منه، دانت صاف کرنا اور صاف سترالباس پہنان شامل ہیں۔



سر اور بالوں کی حفاظت

صحت مند عادتوں میں سر اور بالوں کی صفائی خاص اہمیت کی حامل ہے۔

بالوں کی حفاظت اور صحت مند رہنے کیلئے بالوں کو صاف رکھنا اور ان میں کنگھی کرنا ضروری ہے جس سے انسان نہ صرف خوبصورت لگتا ہے بلکہ بہت سے فائدے بھی ہوتے ہیں ان میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

بال دھونے اور کنگھی کرنے کے فائدے



- بال نرم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

- سر میں جو سیسیں نہیں پڑتیں۔

- سر میں سکری یا خشکی نہیں ہوتی۔

- بال جاندار اور صحت مند رہتے ہیں۔

- سر میں پھوٹے، پھنسیاں نہیں ہوتی۔

- بال الجھتے نہیں اور ٹوٹنے کا ڈر نہیں رہتا۔

- کنگھی کرنے سے سر میں خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے جس سے ہم خود کو چاق و چوبید محسوس کرتے ہیں۔

بال نہ دھونے اور کنگھی نہ کرنے کے نقصانات



- بال گندگی اور میل سے جنم جاتے ہیں۔

- سر میں جو سیسیں پڑ جاتی ہیں۔

- سر میں خشکی اور سکری ہو جاتی ہے۔

- بالوں میں کنگھی کرنا مشکل ہوتا ہے۔

- بال کمزور اور بے جان ہو جاتے ہیں۔

- سر میں پھوٹے اور پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔

- سر سے بو اور گھن آنے لگتی ہے۔

پیغام

ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ بالوں کو اچھی طرح دھونیں۔

دانتوں کی صفائی

دانتوں کو روزانہ دن میں دو مرتبہ صاف کریں
رات سونے سے پہلے اور صبح جانے کے بعد، اس طرح آپ بہت سی مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔
کیا آپ جانتے ہیں اگر:

- دانت صاف کئے بغیر سوچائیں تو کھانے کے ذرات آپ کے دانتوں میں جرا شیم پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔
- آپ کے منہ سے ہر وقت بوآنے لگتی ہے۔
- اکثر مسوڑھوں سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔
- دانتوں کے اوپر ایک خاص تہہ جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے جو کہ دانت گرنے کا سبب بنتی ہے۔



دانتوں کی حفاظت کیسے؟

- روزانہ برش یا مسواک کرنا۔
- ہر چیز کھانے کے بعد کلکی کرنا۔
- سونے سے پہلے اور صبح جانے کے بعد دانت صاف کرنا۔



پیغام

گھر لیو سٹھ پر نمک، ہلدی اور کھانے کا سوڈا ایک چٹکی ملا کر میجن تیار کر لیں اور اسے باقاعدگی سے استعمال کریں۔

ناخنوں کی صفائی

ناخن ہمارے جسم کا ایک اہم حصہ ہیں۔ جنکی اگر باقاعدگی سے صفائی نہ کی جائے تو ہم اکثر و بیشتر مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ ان باتوں پر عمل کریں۔



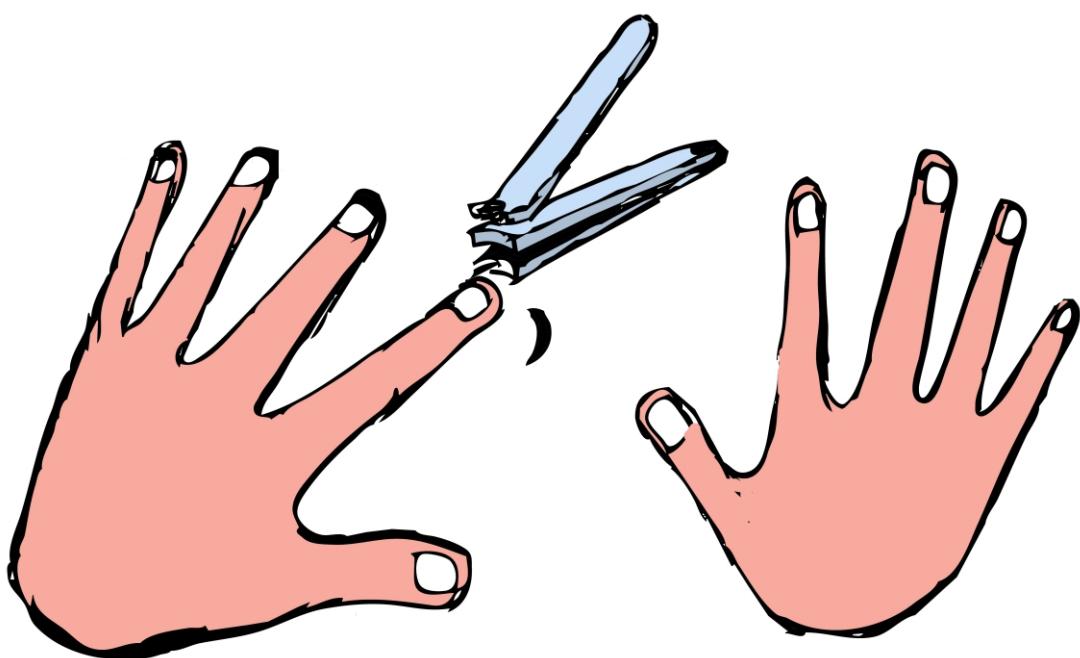
- ہر ہفتے ناخن باقاعدگی سے کاٹنا۔

- نہاتے وقت ناخن نیچے سے صاف کرنا۔

- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ کے ناخن میں کچیل سے پاک ہیں۔

ماڈل کے لئے پیغام

جن ماڈل کے پچے چھوٹے ہیں انہیں باقاعدگی سے ناخن تراشنے چاہیئے تاکہ بچوں کو کھانا کھلاتے یا دودھ پلاتے وقت انہیں خراش آنے کا خطرہ نہ رہے۔ اور ان کے ہاتھوں سے جراشیم با آسانی پچے میں منتقل ہو کر مختلف بیماریوں کا سبب نہ بنتیں۔



پیغام

سات سال سے کم عمر بچوں کو نیل کثر استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔

ہاتھوں کی صفائی

یاد رکھیں گندے ہاتھ جراشیم کے جسم میں منتقل ہونے کا باعث بنتے ہیں۔ اس لئے ہاتھوں کی صفائی کیلئے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔



- کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے اور بعد میں / پچھے کھلونوں سے کھینے کے بعد بھی ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- لیٹرین سے واپسی / نوزائیدہ بچوں کے ڈاپر تبدیل کرنے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ناک صاف کرنے یا چینکنے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
- بچوں کو دودھ پلانے / کھانا پکانے / آٹا گندھنے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔
- کوڑا کر کٹ پھینکنے یا اٹھانے کے بعد بھی ہاتھ دھونا ضروری ہے۔
- ہاتھوں کو کم سے کم 20 سینکنڈ تک دھوئیں کیونکہ جراشیم کو ختم کرنے کیلئے 20 سینکنڈ تک ہاتھ دھونا ضروری ہے۔

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ



اس کے بعد انگوٹھوں کے خلا
کو صاف کریں۔



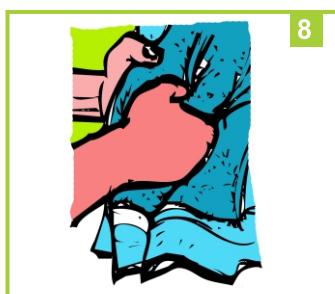
پھر ہاتھ کی پچھلی طرف سے انگلیوں
کے خلا کو صاف کریں۔



پھر انگلیوں کے درمیان خلا کو اچھی
طرح صاف کریں۔



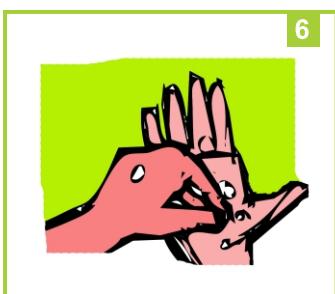
ہاتھوں پر صابن لگا کر دونوں ہاتھیلوں
کو رگڑیں۔



اب صاف پانی سے ہاتھ دھوئیں اور
صاف تو یہ سے ہاتھوں کو خشک کریں۔



اس کے بعد کلائی صاف کریں۔



اب ناخنوں کو ہتھیلی پر رکڑ
کر صاف کریں۔



اپنی انگلیوں کی پچھلی طرف کو ہتھیلی
سے صاف کریں۔

ہاتھ دھونے کے دوران پانی کو بند کر دیں تاکہ پانی ضائع نہ ہو

پیغام

ہمیشہ پچھے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد ماہوں کو ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھونے چاہیں۔

جسم کی صفائی

صحت مند اور چست جسم کے لئے باقاعدگی سے نہانا بہت ضروری ہے۔ اس لئے نہاتے وقت جسم کے تمام حصوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

- جسم کے تمام حصوں پر اچھی طرح پانی ڈالیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جسم کا کوئی حصہ خشک نہ رہ جائے۔
- نہاتے وقت جسم کے تمام حصوں پر اچھی طرح صابن لگائیں تاکہ جسم کی میل اچھی طرح صاف ہو جائے۔
- نہاتے وقت منہ میں پانی ڈال کر غرارے کریں اور اسی طرح ناک میں پانی ڈال کرناک کو بھی صاف کر لیں۔
- صابن لگانے کے بعد بھی جسم کو پانی سے اچھی طرح صاف کریں۔
- نہانے کے بعد جسم اور بالوں کو کسی صاف کپڑے یا تو لیے سے خشک کر لیں۔



پیغام

صحت مند جسم صحت مند دماغ

اپنے گھر، گاؤں اور علاقے کو صاف رکھیں



گھر یا صفائی کیلئے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کریں

- روزانہ گھر میں جھاڑو دیں اور چیزوں سے دھول مٹی صاف کریں۔
- اگر آپکا گھر پاک ہے تو جھاڑو کے بعد پوچا بھی لگائیں۔
- کھانا پکانے کی جگہ یا باورپی خانے کو اچھی طرح صاف کریں۔
- کھانے پکانے کے بعد کھانے پینے کے تمام برتوں کو صاف کریں۔
- کھانے پکانے کی جگہ باورپی خانے میں گندہ پانی اور کچرا جمع نہ ہونے دیں ورنہ مکھیاں جمع ہو کر جرا شیم پھیلائیں گی جس سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔
- نہانے کی جگہ اور لیٹرین کو بھی روزانہ ڈیٹوں، سرف یا کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے اچھی طرح دھوئیں۔
- اپنے گلی محلہ کو صاف ستر ارکھیں۔ راستے، نالیوں / گٹر میں گندنہ پھینکیں کیونکہ اس سے پانی کی نکاسی رک جاتی ہے جو کہ بیماریوں کے پھیلنے کا سبب بنتی ہے۔
- ماحولیاتی آلودگی میں اضافے سے بچنے کیلئے ہم رفع حاجت کیلئے کھلی جگہ یا پھر گزر گاہوں کا استعمال نہ کریں اور حاجت کے فوراً بعد اس پر مٹی ڈال دیں اور ہمیشہ پانی کا استعمال کریں۔

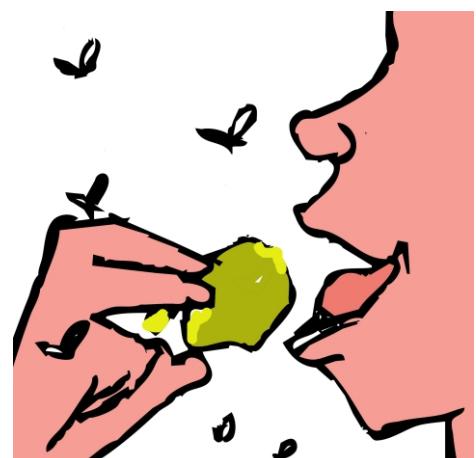


پیغام

کوڑا کر کٹ پھینکنے کے لئے ہمیشہ کوڑا دان استعمال کریں۔

گھر میں صفائی نہ کرنے کے مضر اثرات

- گھر گنڈہ اور بے ترتیب نظر آتا ہے اور گھر سے بوآتی ہے۔
- کوڑا کرکٹ کی وجہ سے مکھیاں اور مچھر اکٹھے ہو جاتے ہیں جو جرا شیم اور بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔
- مکھیاں کھانے پینے کی اشیاء پر جرا شیم اور گندگی پھیلاتی ہیں۔
- جرا شیم اور آسودگی سے بیماریاں آسانی سے حملہ کر سکتی ہیں۔
- بیماریوں کی وجہ سے ڈاکٹر اور دوائیوں کے خرچ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- جن گھروں میں باقاعدگی سے صفائی نہیں ہوتی ان گھروں میں اکشو و بیشتر افراد بیماریوں کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے سارا گھر پر یثان رہتا ہے، بچوں کی پڑھائی متاثر ہوتی ہے اور سکول سے غیر حاضری کی وجہ سے بچوں کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

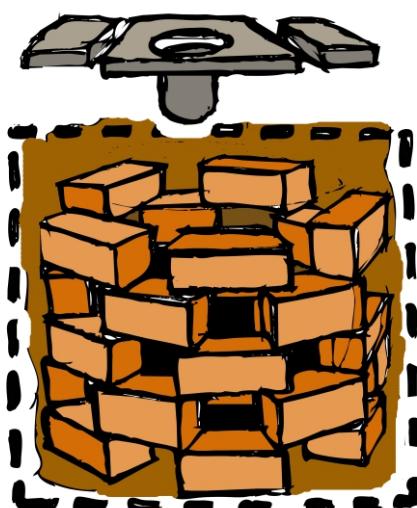


پیغام

صحت مند زندگی کے لئے صاف ستر اگھر ضروری ہے۔

لیٹرین کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

- پیشاب یا پاخانہ کے لئے ہمیشہ لیٹرین کا استعمال کریں اور اپنے بچوں کو بھی لیٹرین کے استعمال کی عادت ڈالیں۔
- لیٹرین کے استعمال سے گندگی نہیں پھیلتی اور ہمارے ارد گرد ماحول صاف رہتا ہے۔
- لیٹرین کے استعمال سے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔
- لیٹرین کے استعمال سے بچے جنسی استعمال سے محفوظ رہتے ہیں۔
- لیٹرین کے استعمال کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں۔
- اگر آپ کے گھر میں لیٹرین نہ ہو تو پاخانہ کرنے کے بعد اس پر راکھ یا مٹی ڈال کر ڈھانپ دیں۔
- اگر آپ کے گھر، گاؤں / علاقے میں کوئی لیٹرین نہیں ہے تو علاقے کے کچھ افراد مل کر سادہ سی لیٹرین بنوالیں۔



پیغام

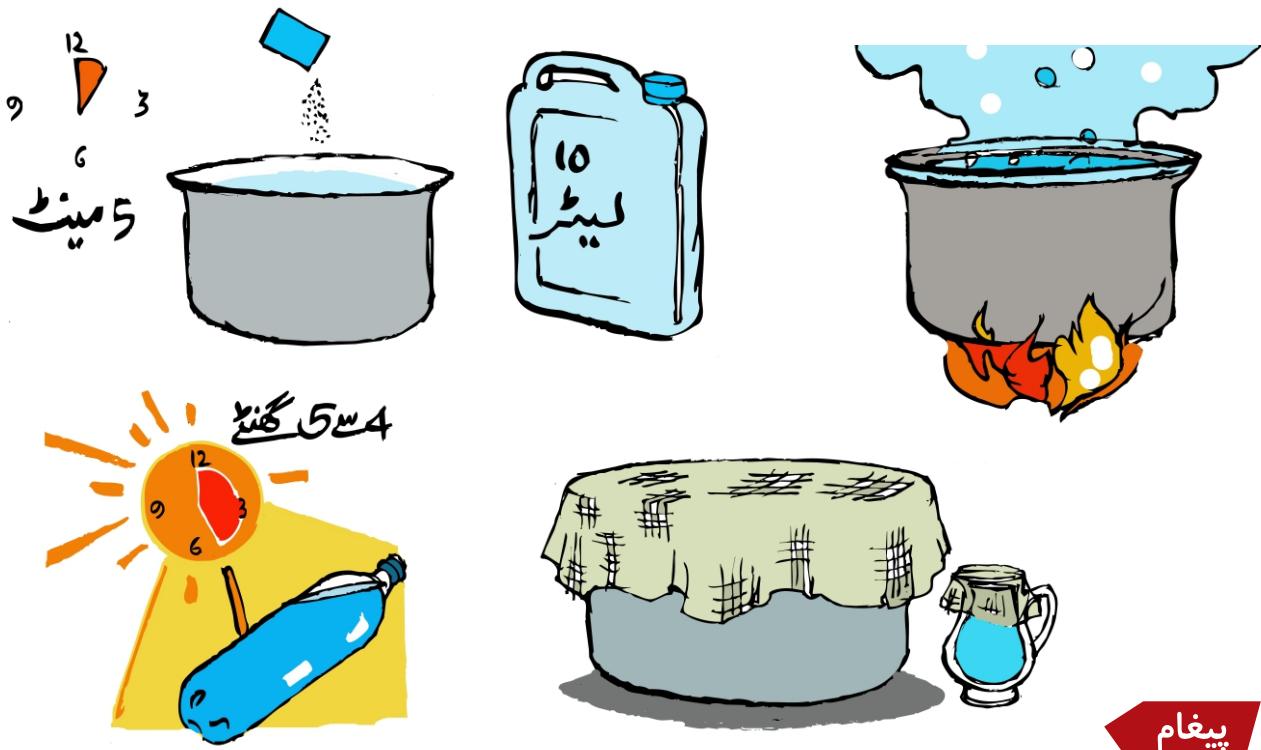
سب کی صحت کا خیال کریں اور پاخانہ کیلئے لیٹرین کا استعمال کریں۔

صرف محفوظ اور صاف پانی پسیں

پانی زندگی کی ایک بنیادی ضرورت ہے مگر گندگی اور جراشیم سے آلودہ پانی زندگی کیلئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے یہ پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

پانی کو جراشیم سے پاک کرنے کا طریقہ

- عام پانی کو دس منٹ تک ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور پینے کے لئے استعمال کریں۔
- اگر پانی کو صاف کرنے کی گولیاں دستیاب ہوں تو وہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ گولیوں کے پیکٹ / پتوں پر دی گئی ہدایات کے مطابق پانی کی مقدار میں ایک گولی ڈالیں اور ۳۰۰ منٹ تک استعمال نہ کریں۔ گولیوں کی وجہ سے اس پانی میں چھپنے والی بوآنے لگتی ہے مگر یہ صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہوتی۔
- اگر پانی کو صاف کرنے کے سامنے دستیاب ہوں تو وہ بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ۰۰ الیٹر پانی میں ایک ساشے کھول کر ڈال دیں اور ۵ منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر کاٹن / ممل کے صاف کپڑے کی مدد سے پانی چھان کر دوسرے برتن میں ڈال دیں۔ ۲۰ منٹ انتظار کے بعد پانی پینے کیلئے استعمال کریں۔
- صاف کیے گئے پانی کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں تاکہ اس میں گروغبار، گندگی، کیڑے مکوڑے داخل نہ ہوں۔
- اگر آپ کے پاس اپر بتائی گئی چیزوں میں سے کچھ دستیاب نہ ہو تو کسی بھی شیشے کے برتن جس میں روشنی کا گزر ہو سکے ڈھانپ کر ۴ سے ۵ گھنٹوں کے لئے دھوپ میں رکھ دیں اور پھر اس پانی کو استعمال کریں۔



پیغام

جگر اور پیٹ کی بیماریوں سے بچنے کیلئے ہمیشہ صاف اور ابلے ہوئے پانی کا استعمال کریں۔

ڈینگی سے بچاؤ

- ہمیشہ صاف پانی کو ڈھانپ کے رکھیں نیز کسی بھی جگہ جیسا کہ گلے، ٹب، کولر میں پانی زیادہ دنوں تک نہ چھوڑیں کیونکہ یہ ڈینگی مچھر کی افزائش کا سبب بنتا ہے۔
- اپنے گھر میں مناسب قدرتی روشنی اور ہوا کے گزر کا مناسب انتظام کریں۔
- اپنے گھر سے غیر ضروری سامان جو کہ سٹور وغیرہ میں رکھا ہو اہو خصوصی طور پر موڑ سائیکل، سائیکل یا گاڑی کے ٹاروں غیرہ کو تلف کر دیں جو کہ ڈینگی کی افزائش کیلئے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔



پیغام

صاف سترہ اماحول اور صاف پانی کا بروقت استعمال ڈینگی سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہو گا۔

ماں اور بچے کی صحت



■ ماں، صحت مند تو پورا خاندان صحت مند

■ ماں صحت مند تو بچہ صحت مند

■ بچے کی پیدائش سے پہلے اگر ماں صحت مند ہے تو اسکے حمل میں کوئی پیچیدگی نہیں ہوگی اور بچہ صحت مند پیدا ہو گا۔

■ ماں کی مکمل صحت بچے کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

■ ماں کی اچھی خوراک اور ماحول بھی بچے کو صحت مند بناتے ہیں

بچے کے پہلے ہزاردن کا سائز



پیغام

| بچے کی زندگی کے پہلے ہزاردن میں متوازن خوراک اسکی ذہنی و جسمانی نشوونما پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ جن بچوں کو انکی پیدائش سے لے کر دوسری سالگرہ تک (پہلے ہزاردن) متوازن خوراک نہیں دی جاتی وہ قد میں چھوٹے رہ جاتے ہیں اور پھر انکی دماغی نشوونما کر جاتی ہے جسکی وجہ سے وہ تعلیمی میدان میں پیچھے رہ جاتے ہیں

چھوٹے بچوں میں دست اور قہامِ رض

اگر آپ کے بچے کو دست اور قہامِ رض کی شکایت ہو تو فوری طور پر او۔ آرائیں کا استعمال شروع کر دیں اگر آپ کے علاقہ میں اور آرائیں دستیاب نہ ہو تو گھریلو سطح پر بھی آپ اور آرائیں تیار کر سکتے ہیں۔



او۔ آرائیں کی گھریلو / مقامی سطح پر تیاری

ایک لیٹر صاف اور ابلتے ہوئے پانی میں ۲ چائے کے چچ چینی ملائیں اور آدھا چائے کا چچ نمک ملائیں۔

سب مکس کرنے کے بعد جب یہ ٹھنڈا ہو جائے تو بچے کو استعمال کروائیں۔



پیغام

بچوں کو قہام اور دست سے محفوظ رکھنے کیلئے ہمیشہ کچھ بھی کھلانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

جراثیم کیا ہوتے ہیں؟

اصطلاح "جراثیم" سے مراد چھوٹے چھوٹے بیکٹیریا ہیں۔ کچھ دوست بیکٹیریا ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں اور کچھ دشمن بیکٹیریا ہوتے ہیں جو بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

اسی لئے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے اکثر دھونا اس سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے...

جراثیم پھیلتے کیسے ہیں؟



- زیادہ تر جراثیم چھینکنے سے۔
- کھانسے سے۔
- سانسوں میں ہوا کے ذریعے۔
- پسینے سے۔
- تحکوک اور خون کے ذریعے۔
- آلو دہ چیزوں کو چھونے سے۔
- زکام میں مبتلا شخص سے ہاتھ ملانے سے۔
- اپنی ناک کو چھونے کے بعد ہاتھ دھونے بغیر کھانا پکانے سے۔
- آنکھیں رگڑنے کے بعد کسی کو چھونے، ہاتھ ملانے اور پکانے سے۔



جراثیم سے بچنے کے طریقے

- اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- گھر میں وہ جگہ جہاں آپ یا آپ کے گھر کے دوسرے بیمار افراد ہوں اس جگہ کو ڈیبوں یا فینائل سے دھوئیں اور بیمار لوگوں سے اپنا فاصلہ برقرار رکھیں تاکہ آپ بیمار نہ ہوں۔
- خاص طور پر جب آپ بیمار ہوں تو اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- کھانستے اور چھینکنے وقت اپنا منہ ڈھانپیں تاکہ آپ دوسروں تک جراثیم نہ پھیلائیں۔



کرونا وائرس

کرونا ایک نئی قسم کا وائرس ہے۔ جس کا ابھی تک علاج دریافت نہیں ہو سکا اور یہ تیزی سے پوری دنیا میں پھیل چکا ہے۔ یہ وائرس ایک سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کی علامات میں تیز بخار، خشک کھانی، سانس لینے میں دشواری، ناک کا بہنا اور جسم میں درد کا ہونا ہے اور اس سے بچنے کیلئے دی گئی حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ہے۔

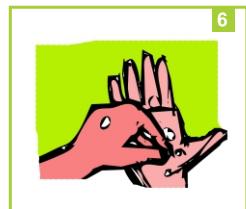
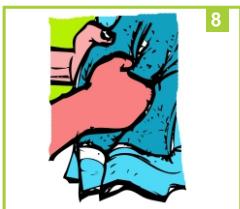


کہنیوں تک
ہاتھ دھوئیں

1



ہاتھوں پر صابن لگا کر دونوں ہتھیلوں پھر انکیوں کے درمیان خلا کو اچھی پھر ہاتھ کی پچھلی طرف سے انکیوں کے خلا کو صاف کریں۔



20 سینڈ
تک ہاتھ دھوئیں

20

پہنچیلوں کی پچھلی طرف کو
ہتھیلوں سے صاف کریں۔

اس کے بعد کائی صاف کریں۔ اب صاف پانی سے ہاتھ دھوئیں اور صاف تو یہ سے ہاتھوں کو خشک کریں۔



پرہجوم جگہوں پر جانے سے
گریز کریں

2

والی بوندیں یا یازرات

کھانی یا چینت کے
ساتھ خارج ہونے

وابس کی دوسروں تک منتقلی کا باعث بنتے ہیں



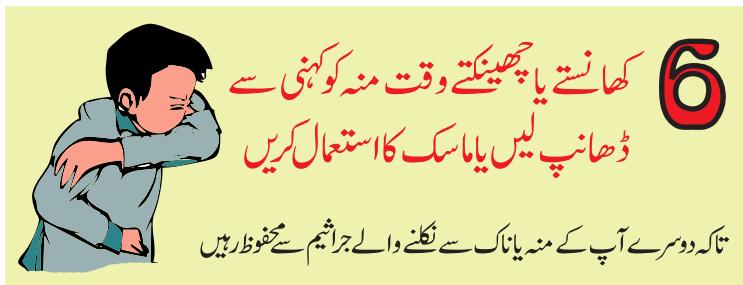
کھانے پینے کے برتن،
ذاتی استعمال کی چیزیں،
تو لیے علیحدہ رکھیں

5

اگر آپ کسی کو کھانستے یا چھینکتے دیکھیں تو



کھانے یا چھینکنے والے شخص سے کم از کم
1 میٹر تک دور رہیں



6 کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو کہنی سے
ڈھانپ لیں یا ماسک کا استعمال کریں

6



ایک دوسرے سے ملتے
وقت کم سے کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں

3

Group Development Pakistan
Office No. 11-18, Lower Ground, Magnum Arcade, Northern Strip,
FECHS, E-11/2, Islamabad.
Tel: 051 230 55 47