

# پھیلاؤ ختم کریں!



## مریضوں اور تیمارداروں کے لئے مرض کے پھیلاؤ کو ختم کرنے میں ساتھ دیں!

ہاتھوں کو اکثر دھوئیں یا اسپرٹ کریں

- ملاقاتیوں کے لئے
- اگر آپ مریض ہیں، تو آپ کو ہاتھ دھونا اور اسپرٹ کرنا ہو گا:
- جب آپ وارڈ میں آئیں
- جب آپ مریض کے کمرے سے جائیں
- جب آپ اپنے عزیز کے لئے کھانا پینا لائیں
- اپنے عزیز کی مدد کرنے سے قبل اور بعد میں
- جب آپ بیت الخلا سے فارغ ہوں (ہاتھ دھونا اور اسپرٹ کرنا)
- جب آپ ناک صاف کریں چھینک یا کھانسی کے بعد۔

- جب آپ ہاتھ اسپرٹ کریں
- ہاتھ ڈسپینسر کے نیچے رکھیں اور دوبار دبائیں
- ہاتھوں کو ملیں، تاکہ اسپرٹ ہاتھوں اور کلائیوں پہ مل جائے
- اس وقت تک ملتے رہیں جب تک ہاتھ خشک ہو جائیں۔

- جب آپ ہاتھ دھوئیں
- ہاتھوں کو اچھی طرح ۱۵ سیکنڈ تک پانی اور صابن سے دھوئیں
- ہاتھوں کو صاف اور خشک کریں
- پانی کے نل کو ایک بار استعمال والے پیپر سے بند کریں۔

- ہاتھ صاف ہونے کی وجہ سے آپ خود کو اور دوسروں کو  
کے پھیلاؤ سے بچائیں گے
- مرض کا پھیلاؤ اکثر ہاتھوں سے ہوتا ہے
- مرض کے پھیلاؤ سے بچنے کے لئے آپ کو ہسپتال میں  
داخلے اور ملاقات کے دوران اکثر ہاتھ دھونے یا اسپرٹ کرنے  
چاہیں۔

- ہاتھ اسپرٹ کرنا ہاتھ دھونے کا متبادل ہو سکتا ہے
- ہاتھ اسپرٹ کرنا ہاتھ دھونے سے بہتر ہے۔ جب آپ ہاتھ  
اسپرٹ کرتے ہیں، تو آپ ان کو پانی اور صابن کے بجائے اسپرٹ  
سے صاف کرتے ہیں
- ہاتھوں کے لئے اسپرٹ آپ کو ہسپتالوں میں اکثر شنک کے  
ساتھ ملے گا
- اکثر اوقات ہاتھ اسپرٹ کرنا بہتر ہے، لیکن کچھ دفعہ ہاتھ  
دھونا اور ساتھ ہی اسپرٹ کرنا چاہئے:
- جب آپ بیت الخلا سے فارغ ہوں
- اگر آپ کے ہاتھوں پہ گند ظاہر ہو
- یا الٹی اور پیچس سے دوچار ہوں تو

مریض ہونے پر  
اگر آپ مریض ہیں، تو آپ کو ہاتھ دھونا اور اسپرٹ کرنا ہو گا:

- جب آپ وارڈ میں آئیں
- اپنا کمرہ چھوڑنے سے قبل
- کھانا کھانے سے قبل
- جب آپ بیت الخلا سے فارغ ہوں (ہاتھ دھونا اور اسپرٹ کرنا)
- جب آپ ناک صاف کریں چھینک یا کھانسی کے بعد
- زخم، پٹی، کان میں ڈالے موتی یا سرنج کو ہاتھ لگانے کے بعد۔

پھیلاؤ ختم کریں!



ہاتھوں کو اکثر  
دھوئیں یا اسپرٹ کریں



چھینک یا کھانسی  
ٹشو پیپریا  
اپنے بازو میں کریں



ملاقاتی:  
اگر آپ بیمار ہیں،  
تو گھر پہ رہیں