

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ:

ہاتھوں کو صابن لگا کر بیس (۲۰) سیکنڈ تک خوب ملیں۔ اس دوران انگلیاں نیچے کی طرف ہونی چاہئیں۔ ہاتھ کی پشت، کلائیوں، انگلیوں کا درمیانی حصہ، انگلیوں کے پورے انگوٹھے اور ناخنوں کے نیچے حصے سب اچھی طرح مل کر دھوئیں۔ ہاتھوں کو صاف تو لے کر سے خشک کر لیں۔ نلکے کے دستے اور دروازے کے ہینڈل کو بھی وقتاً فوقتاً صابن سے دھولیا کریں تاکہ وہاں سے جراثیم آپ کے ہاتھوں پر نہ لگنے پائیں۔

ہاتھ کب دھونے چاہئیں:

- ۱ کھانے سے پہلے
- ۲ کھانے کے بعد
- ۳ ٹوائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد
- ۴ بچوں کے ڈائیر بدلنے کے بعد
- ۵ کسی بھی گندی چیز کو چھونے یا اٹھانے کے بعد
- ۶ جب ہاتھوں پر مٹی یا گندگی نظر آ رہی ہو،
- ۷ کچا گوشت، پولٹری، بغیر دھلی سبزیاں یا پھل چھونے کے بعد
- ۸ پالتو جانوروں سے کھیلنے کے بعد یا چھونے کے بعد
- ۹ زخم، پھوڑا، متورم، پٹی ہوئی اور چھوت زدہ جلد کو چھونے کے بعد
- ۱۰ گھر کے باہر کام یا کھیل کے بعد
- ۱۱ تالاب (سوئنگ پول) یا ایسے پانی میں نہانے یا کھیلنے کے بعد جس میں ایک سے زیادہ لوگ شریک ہو چکے ہوں
- ۱۲ سکول، کالج یا کام سے واپس گھر آنے کے بعد
- ۱۳ دوائی کھانے یا کھلانے یا آنکھ میں ڈالنے سے پہلے۔

ہاتھ دھونے کی اہمیت:

طلباء پر کئے گئے ایک مطالعاتی جائزہ میں یہ دیکھا گیا کہ جن طلباء نے دن بھر میں چار بار ہاتھ دھوئے اس کے نتیجے میں زکام میں چوبیس (۲۳) فیصد اور معدہ کے خلل میں ستاون (۵۷) فیصد کمی واقع ہوئی۔

ایک مسلمان دن میں کم از کم پانچ مرتبہ نماز کے لئے وضو کرتے وقت ہاتھ دھوتا ہے اور اگر وہ صرف اس پر بھی عمل کر لے تو بیماریوں میں کافی حد تک کمی آسکتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ بیت الخلاء سے فراغت کے بعد ہاتھوں کو پاک مٹی سے اچھی طرح مل کر دھوتے تھے۔ اس وقت یہی بہترین طریقہ تھا۔ اس کے علاوہ آپ ﷺ ہمیشہ کھانا کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ ضرور دھوتے تھے۔

ہمیں بحیثیت مسلمان محض حفظانِ صحت کے اصول کے طور پر ہی نہیں بلکہ اپنے آقا ﷺ کی سنت سمجھ کر ہاتھوں کو پاک صاف رکھنا اپنا شعار بنا لینا چاہیے تاکہ ہم صحت مند رہنے کے ساتھ ثواب کے بھی مستحق بنیں۔

شعبہ

پشاور میڈیکل کالج پرائمری فاونڈیشن پشاور

publicinfo@prime.edu.pk

فون: 0333-9248930 / 0300-9345311

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

ہاتھوں کو دھونا۔ بیماریوں سے نجات اور صحت کی ضمانت



انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ و

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز پشاور میڈیکل کالج

یہ مضمون پرائمری فاونڈیشن کی ویب سائٹ prime.edu.pk پر موجود ہے اور

ڈاؤن لوڈ کرنا یا شئیر کرنا جائز ہے۔

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ کیا ہے اور ہاتھ کب دھونے چاہئیں۔

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ:

صابن کا انتخاب: عام سادہ صابن ہاتھ دھونے کے لئے بہترین ہے۔ اس سے زیادہ تریکثیر یا دور ہو جاتے ہیں۔

اینٹی بیکٹیریل (anti-bacterial) صابن سے ہاتھ دھونا فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بن سکتا ہے کیونکہ اس سے ایک تو جراثیم کی ایسی اقسام پیدا ہو سکتی ہیں جن پر جراثیم کش دوائیں اثر نہیں کرتیں، دوسرے یہ وائرس کے خلاف موثر نہیں ہیں۔ ایسے صابن اسی وقت موثر ہوتے ہیں جب انہیں دو منٹ تک ہاتھ پر لگا رہنے دیا جائے۔

صابن کیوں ضروری ہے؟ ہمارے ہاتھوں پر قدرتی طور پر اور روغنی کھانوں کی وجہ سے ہر وقت چکناہٹ موجود ہوتی ہے جو جراثیم بھری گندگی و گرد کو جذب کر کے جلد کے ساتھ چپکائے رکھتی ہے۔ یہ چکناہٹ سادہ پانی سے دور نہیں ہو سکتی۔ صابن اس چکناہٹ کو اپنے اندر حل کر کے ہاتھ کی جلد سے علیحدہ کر دیتا ہے اور پھر ہاتھ دھوتے وقت پانی اس کو ہالے جاتا ہے۔ ہاتھوں کو آپس میں اچھی طرح ملنا ان جراثیم کو دور کرنے میں مزید مدد دیتا ہے۔

☆ باورچی خانے کے سنک/بٹن میں ٹوائلٹ سے زیادہ جراثیم پائے جاتے ہیں۔

☆ آپ کے ہاتھ پر فی مربع انچ تقریباً 9600 جراثیم موجود ہوتے ہیں۔

جراثیم سخت جان اور تیزی سے بڑھنے والے نامیاتی اجسام ہیں۔ اس کا اندازہ آپ اس سے لگا سکتے ہیں کہ اگر صبح سات بجے آپ کے آلودہ ہاتھ سے صرف پانچ عدد جراثیم ایک سینڈوچ میں منتقل ہو جائیں تو دوپہر تک ان کی تعداد بڑھ کر ایک کروڑ تک جا پہنچتی ہے۔ اور اگر کوئی جراثیم ہلاک نہ ہوں تو تین دن میں یہ تعداد اتنی ہو سکتی ہے کہ زمین کی پوری سطح پر پھیلائی جا سکے گی۔

آپ کے ہاتھوں کو جراثیم کہاں کہاں سے لگ سکتے ہیں؟

آپ کے ہاتھوں کو جراثیم درج ذیل ذریعوں سے لگ سکتے ہیں:

- ۱۔ ٹوائلٹ کے استعمال کے دوران ۲۔ غسلخانہ کے دروازے کا ہینڈل
- ۳۔ کوڑے کی بالٹی یا ڈرم ۴۔ کام کرنے کا ڈیک ۵۔ ٹی وی یا دوسری چیزوں کے ریموٹ کنٹرول آلے ۶۔ پالتو جانوروں کے پنجرے
- ۷۔ باورچی خانے کا سنک/بٹن ۸۔ فرج کا ہینڈل ۹۔ کمپیوٹر کا کی بورڈ
- ۱۰۔ بجلی کے سوچ ۱۱۔ بچوں کے کھلونے ۱۲۔ رتن دھونے کا سنبھ یا کپڑا ۱۳۔ ٹیلیفون کارڈ ریسیور ۱۴۔ میٹرھیوں کی ریلینگ ۱۵۔ پین، پنسل اور مارکرو وغیرہ۔

ان ذریعوں سے جراثیم لگنے کے بعد اگر ہاتھ صحیح طریقے سے نہ دھوئے جائیں تو یہ جراثیم پھیلانے کا ایک بہت اہم ذریعہ بن جاتے ہیں۔

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو گندے ہاتھوں کے ذریعہ پھیلتی ہیں۔ مثلاً تھوڑے دست، ٹائیفائڈ اور یرقان وغیرہ۔ آلودہ ہاتھوں سے پھیلنے والی بیماریاں دنیا بھر میں اموات و بیماری کا سب سے بڑا سبب ہیں۔ ان سے بچاؤ کا سب سے بڑا ذریعہ ہاتھوں کو دھونا ہے اور یہ آسان کام آپ کے صحت کی ضمانت بھی ہے۔

ہاتھ جسم کا سب سے زیادہ منکشف (exposed) حصہ ہیں لہذا ان پر ہر قسم کے جراثیم جمع ہوتے رہتے ہیں۔ ان آلودہ ہاتھوں سے جب آپ اپنے منہ، ناک یا آنکھ کو چھوتے ہیں یا کھانا کھاتے ہیں تو اس سے وہ جراثیم آپ کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ کھانسنے اور چھینک کے دوران آپ اپنے منہ اور ناک کو دونوں ہاتھوں سے ڈھانپ لیتے ہیں تو زکام اور فلو کے وائرس ہاتھوں کو لگ جاتے ہیں۔ پھر انہی ہاتھوں سے آپ دراز کا ہینڈل پکڑتے ہیں یا ریٹنگ پلڑ کر میز صیال چڑھتے ہیں تو یہ وائرس وہاں لگ جاتے ہیں اور پھر وہاں سے دوسرے لوگوں کے ہاتھوں میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اسی طرح لوگ آلودہ ہاتھوں سے فون پکڑتے ہیں تو جراثیم ریسیور کو لگ جاتے ہیں اور ہر استعمال کرنے والے شخص کے ہاتھوں تک پہنچتے رہتے ہیں۔

امریکہ میں کئے گئے ایک مطالعہ کے مطابق مندرجہ ذیل دلچسپ حقائق سامنے آئے:

☆ ایک مستقل استعمال ہونے والے پانی کے ٹکے کے مٹھ (knob) کی ایک مربع انچ سطح پر تقریباً 229000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

☆ آپ کے کام کی ڈیک کی ایک مربع انچ سطح پر اوسطاً تقریباً 21000 جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ یہ تعداد غسلخانہ کے کوڈ کی سیٹ پر پائے جانے والے جراثیم سے 400 گنا زیادہ ہے۔