

کورونا وائرس کا مرض 2019 (COVID-19)

صفائی والی مصنوعات سے جلد کو پہنچنے والے نقصان کو کیسے روکیں

COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو دھونے اور جراثیم کشی کرنے کی اور اپنے ماحول میں موجود آئٹمز اور سطحوں کی صفائی کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ تاہم، بار بار صفائی کرنے سے آپ کی جلد متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ حقائق نامہ اس بارے میں قابل غور معلومات فراہم کرتا ہے کہ صفائی والی مصنوعات کی وجہ سے ہونے والے امکانی ضرر سے بچنے کے لیے اپنی جلد کی حفاظت کیسے کریں۔

عمومی اصول

- اگر ممکن ہو تو الکحل پر مبنی ایسا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جس میں نمی اور چیزیں شامل ہوں۔ جلد کو تابندہ رکھنے کے لیے الکحل پر مبنی بہت سارے ہینڈ سینیٹائزرز میں نمی اور چیزیں شامل کی جاتی ہیں۔
- ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھویا جائے یا اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہو تو انہیں پہلے سے نم شدہ چھوٹے تولیے اور اس کے بعد ہینڈ سینیٹائزر سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہاتھ مرئی حد تک گندے ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- عمومی طور پر مستعمل کلینرز اور جراثیم ربا چیزیں COVID-19 کے برخلاف مؤثر ہیں۔
 - مختلف قسم کے کیمیائی مصنوعات کو ایک ساتھ ہرگز نہ ملائیں۔
 - کیمیائی مصنوعات کے لیبل پر درج ہدایات پر ہمیشہ عمل کریں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھتے ہوئے ان کی حفاظت کیسے کریں

کام لائق کرے

- صابن اور گنگنا پانی استعمال کر کے ہاتھوں کو دھوئیں اور خوب اچھی طرح پانی بہائیں۔
- ہاتھ دھونے کے بعد ہاتھوں کو اچھی کوالٹی کے کاغذی تولیے یا صاف دستی تولیے پر تھپتھپائیں یہاں تک کہ وہ خشک ہو جائیں۔
- نم رکھنے والے لوشن اکثر استعمال کریں۔ اگر ممکن ہو تو نمی اور چیزوں یا جلد والی کنڈیشنرز کے ساتھ تیار شدہ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر منتخب کریں۔

کام لائق کرے

- صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھونے کے فوراً بعد الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے آپ کی جلد خشک ہو جائے گی۔
- پہلے اپنے ہاتھوں کو گیلا کیے بغیر صابن نہ لگائیں۔
- جب تک آپ کے ہاتھ صاف اور پوری طرح سے خشک نہ ہو جائیں تب تک دستانے نہ پہنیں۔

صفائی والی مصنوعات سے اپنی حفاظت کیسے کریں

ہاتھوں کی حفظان صحت والی مصنوعات منتخب کرنا

- الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں جس میں 60-90% الکحل ہو۔
- سوزش کو کم کرنے کے لیے، ایسے مصنوعات منتخب کرنے کی کوشش کریں جن میں نمی اور چیزیں یا ملائم بنانے والی/جلد والی کنڈیشنرز شامل ہوں۔
- بغیر خوشبو والے ہاتھ دھونے کے صابن، کلینرز اور روشن استعمال کریں۔



صفائی والی مصنوعات کو بحفاظت استعمال کرنا

- صفائی والے محلول کو صحیح سے تیار کریں۔ مینوفیکچرر کی فراہم کردہ ہدایات پر ہمیشہ عمل کریں۔
- صفائی والا کوئی بھی عامل استعمال کرنے سے پہلے، اس کے مناسب استعمال، اسے استعمال کرتے ہوئے اختیار کرنے لائق احتیاطی تدابیر اور اتفاقاً اس کی زد میں آ جانے کی صورت میں کیا کرنا ہے اسے سمجھنے کے لیے لیبل کا جائزہ لیں۔
- جہاں ممکن ہو وہاں پر، پہلے سے ملایا ہوا محلول استعمال کریں؛ ورنہ، مصنوع کے لیبل پر درج ہدایات کے مطابق ارتکاز یافتہ محلول کو رقیق بنائیں۔ کیمیکلز ملاتے یا انڈیلتے وقت دستانے اور آنکھوں کا تحفظ پہنیں۔
- بلیچ کو صرف پانی ملا کر رقیق بنائیں (اضافی کیمیکلز نہیں)۔
- بلیچ کے محلول اچھی طرح سے ہوا دار جگہ میں تیار کریں۔
- مصنوعات کو سطحوں پر وسیع پیمانے پر لگانے کے لیے ٹریگر اسپرے کے استعمال سے پرہیز کریں؛ نوزل کو اسٹریم موڈ پر گھمائیں یا براہ راست صفائی والے کپڑے پر اسپرے کریں۔
- جراثیم ربا چیزیں، گھریلو کلینرز اور بلیچ ماحول میں موجود بے جان سطحوں کے لیے ہوتی ہیں۔ کبھی بھی ان مصنوعات کو جلد پر استعمال نہ کریں، نہ انہیں نگلیں یا ان کا انجیکشن لیں۔
- صفائی والی مصنوعات کو ہاتھ لگانے، استعمال کرنے اور ضائع کرنے کے وقت (مینوفیکچرر کی سفارش کے مطابق) دستانے اور کوئی اضافی ذاتی حفاظتی آلات (personal protective equipment, PPE) پہنیں۔

وائرس کے بارے میں مزید جانیں

COVID-19 سے متعلق مزید جاننے اور تازہ ترین معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، اونٹاریو کی وزارت صحت کی ویب سائٹ: ontario.ca/coronavirus ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

اس دستاویز میں درج معلومات 30 اکتوبر 2020 تک تازہ ترین ہیں۔