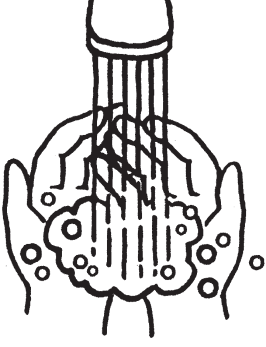


হাত ধোওয়া



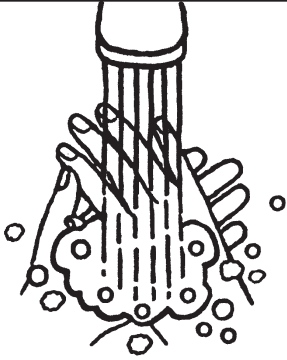
১। হাত ভেজান।



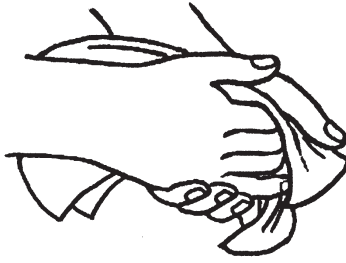
২। সাবান লাগান।



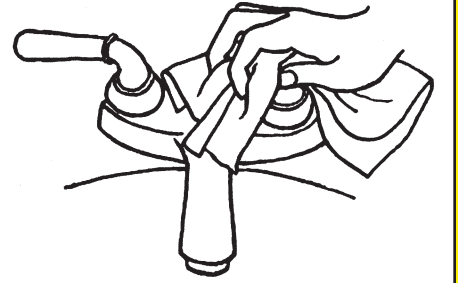
৩। ১৫ সেকেন্ড ধরে সাবানের ফেনা তৈরি করুন। দুই আঙুলের মাঝে, হাতের পিছনে, আঙুলের ডগায়, নখের নিচে ঘষুন।



৪। পানির ধারার নিচে ভাল করে ধয়ে ফেলুন।



৫। কাগজের তোয়ালে বা গরম বাতাস বের হবার যন্ত্র দিয়ে হাত ভাল করে শুকিয়ে নিন।



৬। কাগজের তোয়ালে যদি পাওয়া যায় তা দিয়ে কল বন্ধ করে দিন।

জীবাণুর বিস্তার বন্ধ করুন

আপনার হাত সবসময় ধয়ে নিন

আপনি এগুলো করার পরে:

- হাঁচি, কাশি বা নাক ঝাড়ার
- পায়খানা ব্যবহার বা ডায়ালার পরিবর্তন করার
- আবর্জনা ঘাটার
- বাইরে খেলাধুলা করার

আপনি এগুলো করার আগে এবং পরে:

- খাবার তৈরি বা খাওয়ার
- কাটা বা ক্ষতস্থান স্পর্শ করার

ডিসেম্বর ২০১২

জীবাণু বিস্তার বন্ধ করুন: আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন

হাত পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

হাত জীবাণু বহন করে এবং ছড়ায়। হাত পরিষ্কার ছাড়াই প্রথমে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করলে আপনার শরীরে হয়ত জীবাণু প্রবেশ করতে পারে। যদি একজন ব্যক্তি নিজের হাতের মধ্যে হাঁচি দেয় বা কাশে এবং তারপর কোনো বস্তু যেমন দরজার হাতল, সাবওয়ের খুঁটি বা টেলিফোন স্পর্শ করে, তাহলেও জীবাণু বিস্তার করতে পারে। পরের ব্যক্তি এইগুলো স্পর্শ করলে জীবাণু তার শরীরে হয়ত প্রবেশ করতে পারে এবং চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করার আগে তারা যদি হাত পরিষ্কার না করে তাহলে তারা অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।

আমার কখন হাত ধোয়া উচিত?

যখন হাতগুলো দূশত নোংরা হয়।

এসবের পরে:

- হাঁচি, কাশি বা আপনার নাক ঝাড়ার
- পায়খানা ব্যবহার করার
- আবর্জনা ঘাটার
- ডায়াল পরিবর্তন করার
- কাঁচা খাবার ধরার
- বাইরে খেলাধুলা করার

এসবের আগে এবং পরে:

- খাবার তৈরি ও খাবার খাওয়ার
- কাটা বা ক্ষতস্থান স্পর্শ করার
- চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করার

সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়ার সবচেয়ে ভাল উপায় কী?

হালকা গরম পানি দিয়ে হাত ভেজান এবং সাবান লাগান। ১৫ সেকেন্ড ধরে সাবানের ফেনা তৈরি করুন। হাতের পিছনে, আঙুলের মাঝে এবং নখের নিচে, সম্পূর্ণ হাত ঘষে পরিষ্কার করুন। পানির ধারার নিচে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। কাগজের তোয়ালে বা গরম বাতাস বের হবার যন্ত্র দিয়ে হাত ভাল করে শুকিয়ে নিন। কাগজের তোয়ালে যদি পাওয়া যায় তা দিয়ে কল বন্ধ করে দিন।

আমি কখন সাবান ও পানির পরিবর্তে হাতের জীবাণুনাশকগুলো ব্যবহার করতে পারি?

যখন সাবান ও পানি পাওয়া না যায় তখন হাতের জীবাণুনাশকগুলো খুবই উপকারী। আপনার হাত যদি দূশত নোংরা না হয়, তাহলে এলকোহল ভিত্তিক (নূন্যতম শতকরা ৭০-৯০ ভাগ) হাতের জীবাণুনাশক, জেলিরমত পদার্থ বা হাত ধোয়া জীবাণু কমিয়ে দেয়। **হাত যদি দূশতই নোংরা হয়, তাহলে সাবান ও পানি দিয়ে ধোবেন।** যারা খাবার তৈরি করে তাদের হাতের জীবাণুনাশকগুলো ব্যবহার না করে হাত বরং সাবান এবং পানি দিয়ে ধোয়া উচিত।

হাতের জীবাণুনাশকগুলো ব্যবহারের সবচেয়ে ভাল উপায় কী?

অন্তত শতকরা ৭০ ভাগ এলকোহল আছে এমন একটি হাতের জীবাণুনাশক বেছে নিন। অল্প পরিমাণ লাগান এবং আঙুলের ডগা এবং আঙুলের নিচসহ হাতের উপর জীবাণুনাশক ছড়িয়ে দিয়ে দুই হাত একসাথে ঘষুন। শুকানো না পর্যন্ত কমপক্ষে ১৫ সেকেন্ড দুই হাত একসাথে ঘষুন।

হাতের জীবাণুনাশক শিশুদের জন্য নিরাপদ কি?

হ্যাঁ। হাতের জীবাণুনাশক যথাযথভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য অল্পবয়স্ক শিশুদেরকে তত্ত্বাবধান করা উচিত।

হাত পরিষ্কার করার পরে আমার কি হাতের লোশন ব্যবহার করা উচিত?

হ্যাঁ। আপনি যখন ঘনঘন হাত পরিষ্কার করেন, বিশেষভাবে শীতকালে, তখন স্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া অস্বাভাবিক নয়। শুষ্ক স্বক ফেটে যেতে পারে, যা আপনার শরীরে জীবাণু প্রবেশের জন্য একটি পথ খুলে দিতে পারে। শুষ্ক স্বক রোধ করতে, হাত ধোবার পরে আপনি ইতিমধ্যেই লোশন যুক্ত সাবান অথবা এলকোহল-ভিত্তিক হাতের জীবাণুনাশক ব্যবহার করতে পারেন বা লোশন (পানি-ভিত্তিক হলে ভালো) ব্যবহার করতে পারেন।

আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

টরন্টো পাবলিক হেলথ কানেকশনে ফোন করুন: ৪১৬-৩৩৮-৭৬০০; টিটিওয়াই: ৪১৬-৩৯২-০৬৫৮ বা আমাদের ওয়েবসাইট www.toronto.ca/health-এ যান।

Bengali