OURDOU / URDU

کووڈ-19 (COVID-19) : گھر میں صفائی اور جراثیم کشی

سطحوں اور اشیاء پر کووڈ-19 (COVID-19)

اکثر چھوئی جانے والی (ہائی ٹچ) سطحیں اور اشیاء وہ ہیں جنہیں لوگ اکثر چھوتے ہیں، اور ان کے کووڈ-19 (COVID-19) وائرس سے آلودہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ پہلے آلودہ سطحوں یا اشیاء کو چھونے، اور پھر آپ کے منہ، ناک یا آنکھوں کو بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے چھونے سے کووڈ-19 (COVID-19) پھیل سکتا ہے ۔

یہ یقینی طور پر نہیں کہا جا سکتا ہے کہ آلودہ سطحیں یا اشیاء کووڈ-19 (COVID-19) کے پھیلاؤ میں کس حد تک حصہ ڈالتے ہیں۔ تشخیصی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ وائرس سطحوں اور اشیاء پر چند گھنٹوں سے کئی دنوں تک متحرک رہ سکتا ہے۔ وائرس درج ذیل حالات میں زیادہ دیر تک متحرک رہ سکتا ہے:

- 20 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت میں
- 40% سے کم اور 60% سے زیادہ نسبتی نمی کی سطح
- لکڑی اور گتے جیسی سوراخ دار سطحوں کے مقابلے میں پلاسٹک اور سٹیل جیسی ہموار سطحوں پر

اکثرچھوئی بانے والی سطحوں اور اشیاء کی صفائی اور جراثیم کشی وائرس کو ہٹا سکتی ہے اور غیر فعال کر سکتی ہے۔ اس سے کووڈ-19 (COVID-19) کے پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تجویز کردہ صفائی اور جراثیم کشی کے طریقے

مثالی طور پر، آپ کو ہمیشہ سطحوں اور اشیاء کو پہلے صابن یا مصفی (ڈیٹرجنٹ) سے صاف کرنا چاہیے، اور پھر انہیں جراثیم سے پاک کرنا چاہیے۔

صابن (یا ڈیٹرجنٹ) اور پانی سے صفائی کرنے سے جراثیم نہیں مارے جا تے ہیں۔ تاہم، یہ جراثیم کو مادی طور پر(فیزیکلی) نکال کر ان کی مقدار کو کم کرتا ہے۔

پروڈکٹ لیبل کی ہدایات کے مطابق استعمال کیے جانے پر جراثیم کش مادے (ڈس انفیکٹنٹز) جراثیم کو مارتے ہیں اور وائرس کو غیر فعال کر سکتے ہیں۔

ڈرگ آئیڈینٹیفکیشن نمبر (DIN) کے لیے لیبل چیک کریں جو اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ ہیلتھ کینیڈا نے اس مصنوعات کو کینیڈا میں فروخت کے لیے منظور کر لیا ہے۔ ہم نے سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات کی فہرست تیار کی ہے جو کہ کووڈ-19 (COVID-19) کے خلاف استعمال کے لیے ثابت کیے گئے ہیں ۔ اگر منظور شدہ جراثیم کش مصنوعات دستیاب نہیں ہے تو، ایک پانی ملا کرپتلا کیے گئے بلیچ کے محلول کا استعمال کریں۔

صفائی کی مصنوعات اور جراثیم کش چیزوں کے محفوظ طریقے سےاستعمال کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات کو پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔ مصنوعات پر انحصار کرکے، آپ کو درج ذیل کی ضرورت ہو سکتی ہے:

- حفاظتی سامان جیسے دستانے، حفاظتی چشمے یا عینکیں (گاگلز) پہننا
- اسے ہوادار جگہ پر استعمال کرنا
- جراثیم کش کو کافی وقت لگا کر رکھنا تاکہ یہ وائرس کو غیر فعال کر سکے
- مصنوعات کو مناسب طریقے سے ذخیرہ اور ضائع کرنا

استعمال شدہ ڈسپوزایبل صفائی ستھرائی کی اشیاء، جیسے گچھہ دار صفائی والے جھاڑو کے سرے اور کپڑوں کو ضائع کرنے سے پہلے تہہ لگی ہوئی کچرے کے کنٹینر میں رکھیں۔ صابن یا مصفی (ڈیٹرجنٹ) اور گرم پانی سے (60 ڈگری سینٹی گریڈ سے 90 ڈگری سینٹی گریڈ تک کی حرارت والا) دوبارہ استعمال کی جانے والی صفائی ستھرائی کی اشیاء کو دھوئیں۔

اگر دستانے استعمال کر رہے ہیں، تو انہیں ہٹانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھو لیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہیں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکوحل موجود ہو۔

اپنے گھر میں صفائی اور جراثیم کشی کرنا

اپنے گھر میں اکثر چھوئی جانے والی سطحوں اور اشیاء کو باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے جب وہ بظاہر گندے ہوں یا جب کوئی بیمار ہو۔

آپ کے گھر میں اکثر چھوئی جانے والی سطحوں اور اشیاء میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کھلونے
- بیت الخلا
- بتی کے سوئچز
- کپڑے دھونے کی ٹوکریاں
- میزیں اور کاؤنٹر ٹاپس
- فون، ٹیلی ویژن کے ریموٹ اور الیکٹرانکس
- دروازے کے ہینڈل، دروازے کے دستے (ڈور نوبس) ، فریج، ڈش واشر، الماریاں اور ٹونٹیاں

جب آپ کے گھر میں کسی کو کووڈ-19 ہو یا ممکناً طور پرہو

مرض کی ترسیل کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنے گھر میں اکثر چھوئی جانے والی سطحوں اور اشیاء کو زیادہ کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔ اگر گھر میں کسی کو کووڈ-19 (COVID-19) سے زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہو تو، یہ خاص طور پر اہم ہے۔

باقاعدگی سے ان جگہوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں جنہیں کووڈ-19 (COVID-19) سے متاثر شدہ فرد نے استعمال کیا ہے یا ہو سکتا ہے کہ استعمال کیا ہو، جیسے سونے کی جگہیں اور واش رومز۔ صفائی اور جراثیم کشی کے دوران، بہترین معیار اور بہترین طور پر فٹ ہونے والے ریسپریٹرز یا ماسک پہنیں جو آپ کے لیے دستیاب ہے۔

آپ دیگر لانڈری کے ساتھ آلودہ اور گندے کپڑے دھو سکتے ہیں، بشمول دوبارہ قابل استعمال ماسک ۔ دھوتے وقت، آپ کو چاہئے کہ:

- لانڈری کو براہ راست واشنگ مشین میں ڈالیں، یا اگر اسے ابھی دھویا نہیں جا رہا ہے تو تہہ دار کنٹینر میں رکھیں

- گرم سائیکل (hot cycle) (60 ڈگری سینٹی گریڈ سے 90 ڈگری سینٹی گریڈ تک کی حرارت)) کا استعمال کرتے ہوئے لانڈری کو صابن یا مصفی (ڈیٹرجنٹ) سے دھوئیں
  - اگر واشنگ مشین دستیاب نہ ہو تو صابن اور گرم پانی کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ہاتھوں سے اچھی طرح سے دھوئیں
- اچھی طرح سے لانڈری (کپڑوں) کوخشک کریں

آلودہ لانڈری کو سنبھالتے ہی اپنے ہاتھ دھو لیں