

اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو صحت مندرکھنا نہایت اہم ہے، اور انفیکشن کی روک تھام اس مقصد کو حاصل کرنے کی کئی ہے۔ صابن سے ہاتھ دھونے سے ہاتھوں پر جراثیم کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جس سے انفیکشن کو روکنے میں معاونت مل سکتی ہے۔ قارئین اور خدمت گزار بھائیوں اور بہنوں کے طور پر، ہمارا مقصد خاندانوں کو یہ سکھانا ہے کہ کیسے اپنے ہاتھ درست طریقے سے دھوئے جائیں اور ایسا کرنے میں ان کی کاوشوں کی حمایت کریں۔

اہم نکات

اگرچہ ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے، مگر جراثیم ہر جگہ ہو سکتے ہیں، اور بعض حالات میں، وہ بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ مناسب طریقے سے ہاتھ دھونے سے جراثیم اور بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کیا جاتا ہے، جن میں اسہال، ہاتھ اور منہ کی بیماریاں، نزلہ، وغیرہ شامل ہیں، اور یہ بچے کی غذائی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

بعض سرگرمیوں سے پہلے اور بعد میں مناسب طریقے سے ہاتھ دھونا ضروری ہوتا ہے۔

- کھانا تیار کرنے سے پہلے، دوران میں اور بعد میں بھی۔
- کچے گوشت کو منہ لانے سے پہلے اور بعد میں۔
- کھانے سے پہلے۔
- صفائی کرنے کے بعد۔
- ہاتھ روم استعمال کرنے یا رفع حاجت کرنے کے بعد۔
- ڈائپر تبدیل کرنے یا بیت الخلا استعمال کرنے والے بچے کو صاف کرنے کے بعد۔
- کسی جانور کو بھونے، جانوروں کی خوراک، یا جانوروں کے فضلہ کو بھونے کے بعد۔
- کھیلنے اور تیراکی کرنے کے بعد۔
- جب بھی آپ کے ہاتھ گندے ہوں۔

مناسب طریقے سے ہاتھ دھونا متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ خاندانوں کو اپنے ہاتھ دھونے کا طریقہ سکھانے کے لیے ان اقدام کا استعمال کریں۔

1. اپنے ہاتھوں کو صاف، بہتے پانی سے گیلا کریں۔
2. صابن لگائیں۔
3. اپنے ہاتھوں کو ایک ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک رگیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے ہاتھوں کے آگے اور پیچھے، اپنی انگلیوں کے درمیان، اور اپنے ناخنوں کے نیچے سے دھوئیں۔
4. تمام صابن کو صاف پانی سے دھو لیں۔
5. اپنے ہاتھوں کو ہوا یا صاف تولیے سے خشک کریں۔

اگر صاف پانی اور صابن دستیاب نہ ہو تو پنڈینا نڈر استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ پوری طرح سے ہاتھوں پر پنڈینا نڈر لگائیں اور انہیں ایک دوسرے کے ساتھ تیزی سے رگیں جب تک کہ خشک نہ ہو جائیں۔

غور کریں کہ اپنے ہاتھوں کو گندمی چیزوں سے صاف کرنا، بشمول آپ کے اپنے کپڑوں کے، آپ کے ہاتھوں کو دوبارہ گندہ کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے خاندانوں کے لیے ایک صفحے کی دستاویز دیکھیں جو "ہاتھ دھونا" کہلاتی ہے۔



دُعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- میرے علاقے میں ہاتھ دھونا کتنا عام ہے؟
- میرے علاقے کے خاندانوں کے پاس ہاتھ دھونے کو فروغ دینے کے لیے کیا وسائل میسر ہیں؟
- میں ہاتھ دھونے کے طریقوں کا بہتر طور پر پرچار کیسے کر سکتا ہوں؟



اہام صحائف میں سے

صدر گورڈن بی ہنگلی نے لکھا یا کہ،
"خداوند کے ثلثوں نے اٹھانے والے خود کو پاک
کرو" (عقائد اور عقود 5:133)۔ اس
طرح [خداوند نے] جدید مکاشفہ میں ہم سے کلام
کیا ہے۔ جسمانی صفائی رکھیں۔ ذہنی صفائی
رکھیں۔ لفظی صفائی رکھیں۔ لباس اور طرز
انداز میں صفائی رکھیں " (خود کو پاک کرو،
انزائمن، مئی 1996، 48)۔

کام جو ہم کر سکتے ہیں

ان پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے اکٹھے مشاورت اور دعا کرتے ہیں۔

قائمین

- آرکان کو ان کے ہاتھ دھونے کا طریقہ سکھائیں۔ مثال کے طور پر:
- ذاتی حفظانِ صحت اور ہاتھ دھونے کی ورکشاپس منعقد کریں۔ تصاویر اور مظاہروں کو شامل کرنے پر غور کریں۔ شُرکا مناسب طریقے سے ہاتھ دھونے کے مراحل کی مشق کر سکتے ہیں۔
- مختصر مظاہرے کے ساتھ ہاتھ دھونا سکھانے پر غور کریں جسے پرائمری کی سرگرمی یا دیگر گروپوں میں شامل کیا جاسکتا ہے۔
- بچوں کے لیے ایک نظم یا گانا بنائیں جس میں ہاتھ دھونے کے تمام مراحل کا ذکر ہو۔

خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- خاندانوں سے ملاقات کے دوران میں ہاتھ دھونے کے طریقے سکھائیں۔
- غور کریں کہ کیا خاندانوں کو ہاتھ دھونے کے لیے صاف پانی اور آہستہ رسائی حاصل ہے۔
- ان ضروریات پر انہیں توجہ دینا یا بزرگوں کی جماعت کے صدور سے بات چیت کریں۔

ہاتھ دھونا
مناسب طریقے سے ہاتھ دھونا کتنا اہم ہے۔

پانچ قدم

1. **پانی**
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
2. **دھو**
• صاف پانی سے۔
• صاف پانی سے۔
3. **دھو**
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
4. **دھو**
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
5. **دھو**
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔
• پانی کو صاف بنانے کے لیے۔

آپ کو پانی اور صابن سے ہاتھ دھونا چاہیے اور
دوسرے کے ہاتھوں سے ہاتھ دھونا چاہیے۔

پیشہ ورانہ
پیشہ ورانہ

ہاتھ دھونے کا کتنا اہم ہے
اس کتنا بچہ کو اپنی سینگ اور وارڈ
کے آرکان کے ساتھ باتیں۔ یہ
خاندانوں کے واسطے مفید معلومات
اور تجاویز فراہم کرتا ہے۔



ہاتھ دھونے اور بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق مزید جانیں:

ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

مزید سیکھیں

کلیسیائے
یسوع مسیح
برائے نئی دنیا آخری ایام