

হাত WASH করুন

ভূমিকা: ক্ষতিকারক জীবাণু সহজেই একজনের কাছ থেকে অন্যজনের কাছে ছড়িয়ে যেতে পারে। পরিষ্কার হাত আপনাকে সুস্থ রাখতে এবং জীবাণুর বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করতে পারে। দুই হাত ভিজিয়ে নিয়ে হাত, আঙুল ও নখের ওপরে ও নিচে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবানের ফেনা লাগিয়ে ঘষা এবং ভালভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলার মাধ্যমে সঠিকভাবে হাত ধোয়া এবং তারপর পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলা হল জীবাণু থেকে মুক্তি পাওয়ার সর্বোত্তম উপায়।

স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কার্যক্রম

সময়

৩০ মিনিট - ৩ সপ্তাহ

জটিলতা

মাঝারি

সরঞ্জাম

পাউরুটি, চিমটা, বায়ুরোধী
প্লাস্টিকের ব্যাগ, মার্কার,
সাবান, হ্যান্ড
স্যানিটাইজার, পরিষ্কার
তোয়ালে

ধাপ ১

- একটি পরিষ্কার চিমটা দিয়ে এক টুকরো পাউরুটি ধরে সেটিকে সাবধানে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ব্যাগটি বায়ুরোধী করে বন্ধ করে দিন। এবার একে নিয়ন্ত্রণ (কন্ট্রোল) নমুনা হিসাবে চিহ্নিত করে লেবেল লাগিয়ে রাখুন।

ধাপ ২

- একটি পরিষ্কার চিমটা দিয়ে এক টুকরো পাউরুটি ধরে সেটিকে দরজার হাতল, টেবিল বা কীবোর্ডে ঘষে নিন। তারপর সেটিকে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ব্যাগটি বায়ুরোধী করে বন্ধ করে দিন। একে পৃষ্ঠস্পর্শী নমুনা হিসাবে চিহ্নিত করে লেবেল লাগিয়ে রাখুন।

ধাপ ৩

- হাত না ধুয়ে সেই হাত দিয়ে এক টুকরো পাউরুটি ধরে সেটিকে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ব্যাগটি বায়ুরোধী করে বন্ধ করে দিন। একে না-ধোয়া হাতের নমুনা হিসাবে চিহ্নিত করে লেবেল লাগিয়ে রাখুন।

ধাপ ৪

- হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে সেই হাত দিয়ে এক টুকরো পাউরুটি ধরে সেটিকে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ব্যাগটি বায়ুরোধী করে বন্ধ করে দিন। একে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের নমুনা হিসাবে চিহ্নিত করে লেবেল লাগিয়ে রাখুন।

ধাপ ৫

- সঠিক পদ্ধতিতে হাত ধুয়ে সেই হাত দিয়ে এক টুকরো পাউরুটি ধরে সেটিকে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ব্যাগটি বায়ুরোধী করে বন্ধ করে দিন। একে ধোয়া হাতের নমুনা হিসাবে চিহ্নিত করে লেবেল লাগিয়ে রাখুন।

ধাপ ৬

- সবকটি নমুনা নিয়ে একটি নিরাপদ জায়গায় রাখুন। জীবাণুর বিস্তার রোধে হাত ধোয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝার জন্য তিন সপ্তাহ পর সেগুলো পরীক্ষা করে দেখুন।

