

# اپنے ہاتھ دھوئیں

تعارف: نقصان دہ جراثیم با آسانی ایک سے دوسرے میں پھیل سکتے ہیں۔ صاف ہاتھ آپ کو صحت مند رکھنے اور جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کو گیلا کر کے صحیح طریقے سے دھونا، اپنے ہاتھوں، انگلیوں اور ناخنوں کے اگلے اور پچھلے حصے کو صابن سے 20 سیکنڈ تک دھونا، اچھی طرح کلی کرنا اور صاف تولیے سے خشک کرنا جراثیم سے نجات کا بہترین طریقہ ہے۔

## صحت سے متعلق سرگرمیاں

### درکار وقت

30 منٹ - 3 ہفتے

### دشواری کی سطح

میڈیم

### درکار وسائل

روٹی، چمٹے، بند پلاسٹک کے تھیلے، مارکر، صابن، بینڈ سینی ٹائزر، صاف تولیہ

#### مرحلہ نمبر 1

روٹی کا ایک ٹکڑا ایک صاف چمٹے سے اٹھائیں اور احتیاط سے اسے پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں اور تھیلا سیل کر دیں۔ اسے کنٹرول نمونے کے طور پر لیبل کریں۔

#### مرحلہ نمبر 2

ایک صاف چمٹے کی مدد سے روٹی کا ایک ٹکڑا لیں اور اسے دروازے، ڈیسک یا کی بورڈ پر رکھیں۔ پھر اسے ایک بند پلاسٹک بیگ میں رکھیں۔ اسے سطح کے نمونے کے طور پر لیبل کریں۔

#### مرحلہ نمبر 3

بغیر ہاتھ دھوئے روٹی کا ایک ٹکڑا لیں اور اسے بند پلاسٹک بیگ میں رکھیں۔ اسے ان دھلے نمونے کے طور پر لیبل کریں۔

#### مرحلہ نمبر 4

اپنے ہاتھوں کو بینڈ سینی ٹائزر سے صاف کریں اور پھر روٹی کا ایک ٹکڑا لے کر اسے بند پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔ اسے بینڈ سینی ٹائزر کے نمونے کے طور پر لیبل کریں۔

#### مرحلہ نمبر 5

ہاتھ دھونے کی مناسب تکنیک کا استعمال کریں اور پھر روٹی کا ایک ٹکڑا لیں اور اسے بند پلاسٹک بیگ میں رکھیں۔ اسے دھلے ہاتھوں کے نمونے کے طور پر لیبل کریں۔

#### مرحلہ نمبر 6

تمام نمونے لیں اور انہیں محفوظ جگہ پر رکھیں۔ تین ہفتوں میں ان کو چیک کریں اور دیکھیں کہ ہاتھ دھونا جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں کتنا اہم ہے۔

