

हाथों की स्वच्छता (HAND HYGIENE)

हाथों की स्वच्छता का अर्थ?

हाथों की स्वच्छता यानि आप आपके हाथों को ऐसे धोयें ताकि जीवाणु का प्रसार रोका जा सके।

हाथों की स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?

१. अगर आपके हाथ स्वच्छ दिख रहे हैं तो भी उनपर जीवाणु रह सकते हैं।
२. आपके हाथों पर जीवाणु रहने से आपके द्वारा आँख, नाक या मुह को स्पर्श करने से आप बीमार हो सकते हैं।
३. हाथों की स्वच्छता से आप जीवाणु मुक्त व रोग मुक्त हो सकते हैं।
४. हाथों को स्वच्छ रखकर आप अन्य लोगों में रोगों के प्रसार को रोक सकते हैं।
५. जीवाणुओं का प्रसार तब होता है जब आप किसी को स्पर्श करते हैं अथवा जीवाणुयुक्त वस्तु को छूते हैं।



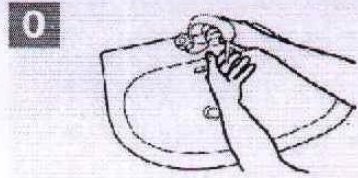
मेरे हाथ धोने की योग्य पद्धति?

१. अपने हाथों को कुनकुने पानी से गीला करें, साबुन लगायें, उंगलियों के बीच, नाखुनों के नीचे साबुन से रगड़ें अपने हाथ १५ से २० सेकंद तक रगड़े फिर धोयें।
२. कुनकुने पानी शुरू कर उपयुक्त तरीके से हाथ धोयें स्वच्छ टॉवेल या पेपर टॉवेल का उपयोग करें, नल की टोटी बंद करने हेतु पेपर टेबल का उपयोग करें। अगर आपका रूप किसी अन्य के साथ वापरते हैं तो दरवाजा खोलते समय भी पेपर टॉवेल का उपयोग करें।
३. अगर पानी उपलब्ध ना हो तो हाथों के लिये सैनीटाईज़र का उपयोग करें उसमें उपलब्ध अल्कोहोल जीवाणुओं को मारता है। सैनीटाईसर जेल हाथ सूखने तक सर्वत्र फैलायें।

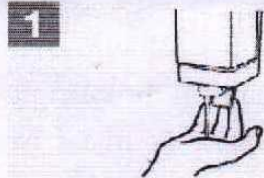


Hand Hygiene Technique with Soap and Water

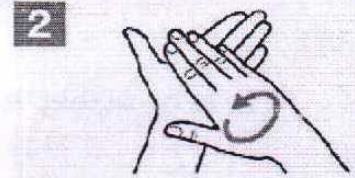
Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



Wet hands with water;



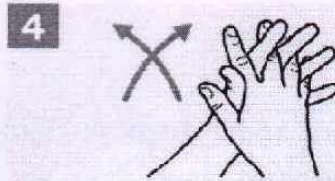
Apply enough soap to cover all hand surfaces;



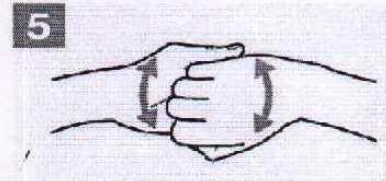
Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



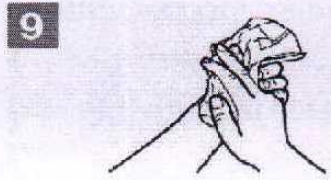
Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



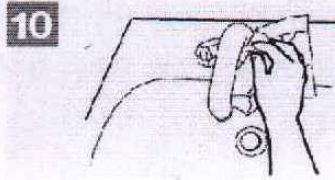
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



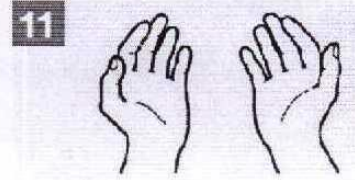
Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.

१. साबुन एवं पानी का उपयोग कर हाथ स्वच्छ रखने की पद्धति ।

२. संपूर्ण प्रक्रिया को ३०-४० सेकंद का समय लगता है ।

- पानी से हाथ गीले करें ।
- हाथों में साबुन फैलायें ।
- दोनों हाथ आपस में रगड़ें ।

- साबुन लगाकर दाये व बाये हाथों को आपस में रगडे फिर धोये।
- उँगलियाँ एक दूसरे से जुडी हुई एवं तलवे आमने सामने।
- उँगलियाँ के पीछे का हिस्सा तलवो के पृष्ठभाग से जुडा हो।
- दायाँ अंगूठा बायें तलवे के पृष्ठभाग में गोलाकार घुमाये व विपरीत क्रिया करें।
- हाथ पानी से धोये।
- केवल एक ही बार वापरने वाले टॉवेल से हाथ पोछे।
- नल की टोटी बंद करने हेतु टॉवेल का उपयोग करें।
- अब आपके हाथ सुरक्षित है।

अगर आपके पास साबुन एवं स्वच्छ बहता पानी उपलब्ध न हो तो क्या करें

हर बार पानी एवं साबुन से हाथों को धोना जीवाणू सुरक्षा के लिये उत्तम उपाय है। अगर यह उपलब्ध नहीं हो तो ६० प्रतिशत अल्कोहोल युक्त सैनीटाईझर का उपयोग करना चाहिये। अनेको बार अल्कोहोल युक्त सेनीटाईझर हाथों के जीवाणू कम करने में सहायक होते है, किंतु वह पूर्णतः नहीं जीवाणूओं का विनाश नहीं कर सकते; जिस समय हाथ तैलीय या खराब होते है तब सेनीटाईझर प्रभावी नहीं होते।

हाथो के लिये सेनीटाईझर का उपयोग कैसे करें।

- यह उत्पादन एक हाथ के तलवे पर लगाये।
- हाथ एकत्र कर रगड़ें।
- हाथों की उँगलियों पर एवं तलवो पर सेनीटाईझर लगाये व रगड़ें।

हमने अपने हाथ कैसे धोना चाहिये।

- अन्न पकाने एवं खाने के पहले।
- रोगी के सेवा के पहले व बाद।
- कोई भी जखम स्वच्छ करने के पहले एवं पश्चात्।
- अन्य व्यक्ति को स्पर्श करने के पहले एवं पश्चात्।
- शौचालय जाने के पश्चात् एवं छोटे बच्चों को शौचालय ले जाने या डायपर बदलने पर।
- खाँसने, छींक ने के पश्चात्।
- किसी जानवर को स्पर्श करनेपर या जानवर का शौच साफ करने पर।
- कचरे को छूने पर।

हाथों को सुरक्षित रखने और क्या किया जा सकता है।

- अपने हाथों में खाँसे अथवा छीके नहीं छींकते समय टिशू पेपर का उपयोग करें, पेपर फेंक दे, कंधा मोडकर खाँसे, बच्चो को हाथों पर खाँसने एवं छींकने से रोके।
- बच्चों को हाथ धोने की पद्धति से अवगत करायें।

- बच्चों को सहजता से साबुन उपलब्ध हो ऐसे स्थान पर रखें।
- हाथ धोने का साबुन ऐसे बर्तन में रखे जहाँ से पानी बहकर साफ रहे।
- हाथों का पृष्ठभाग स्वच्छ रखे, एक ही बार हाथ धोने का स्पंज एवं कपडा वापरे, अगर उसी कपडे को आप बार-बार वापरना चाहे तो प्रत्येक बार धोये..., सुखाये, एवं पुनः उपयोग में लाए।

संदर्भ :

1. http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf
2. Micromedex's Care Note Series
3. <http://www.cdc.gov/features/handwashing/>