हातांची स्वच्छता

हातांची स्वच्छता म्हणजे काय?

हातांची स्वच्छता म्हणजे तुम्ही तुमचे हात योग्य पध्दतीने धुणे जेणेकरुन जीवजंतुंचा प्रसार होणे टळू शकेल.

हातांची स्वच्छता महत्वाची का आहे ?

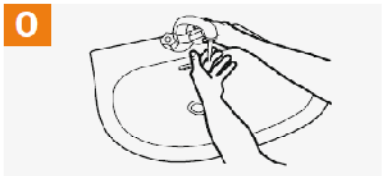
1. जरी तुमचे हात स्वच्छ दिसत असले तरी त्यांच्यावर जीवजंतु असु शकतात.
2. आपल्या हातावर जीवजंतु असल्यास आपण डोळे, नाक अथवा तोंड यांना स्पर्श केल्यास आपण आजारी पडू शकता.
3. हातांच्या स्वच्छतेमुळे जीवजंतुंपासून आपण सुटका मिळवू शकता व आजार टाळू शकता.
4. हातांची स्वच्छता राखल्यास इतर लोकांपर्यंत जीवजंतुचा प्रसार होणे आपण रोखू शकता.
5. जीवजंतुंचा प्रसार तेंव्हा होतो जेंव्हा तुम्ही कोणालातरी स्पर्श करता अथवा एखादा पृष्ठभाग किंवा वस्तू ज्याच्यावर जीवजंतू आहेत त्यांना तुम्ही स्पर्श करता.

माझे हात धुण्याची योग्य ती पध्दत कोणती ?

1. आपले हात कोमट पाण्याने ओले करा व साबण लावा . हाताच्या पुढे, पाठी बोटांच्या मध्ये व बोटावरील नखांच्या खाली साबण चोळा. आपले हात एकत्र साधारण 15-20 सेंकद चोळा.
2. कोमट, धावत्या पाण्याखाली हात व्यवस्थित धुवा. हात स्वच्छ टॉवेल अथवा पेपर टॉवेलने कोरडे करा. नळाची तोटी बंद करण्यासाठीपेपर टॉवलचा वापर करा. जर आपण आपली खोली दुस-याबरोबर वापरत असाल तर दरवाजा उघडतांना पेपर टॉवेलचा वापर करा.
3. जर पाणी उपलब्ध नसेल हातासाठीचे सॅनिटायझर वापरा. या सॅनीटायझर मधील अल्कोहोल आपल्या हातावरील जीवजंतूंना मारण्यासाठी मदत करतो. सॅनीटायझर जेल आपल्या हातावर सुकेपर्यंत सर्वत्र पसरा

Hand Hygiene Technique with Soap and Water

Duration of the entire procedure: **40-60 seconds**

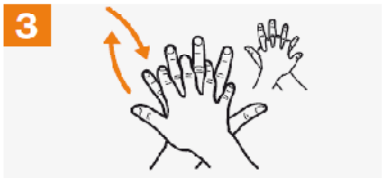
0

Wet hands with water;

1

Apply enough soap to cover all hand surfaces;

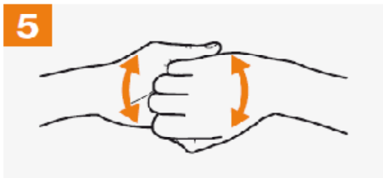
2

Rub hands palm to palm;

3

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

4

Palm to palm with fingers interlaced;

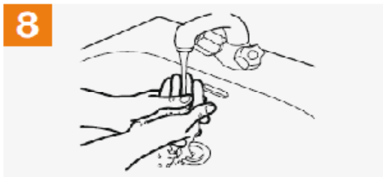
5

Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6

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

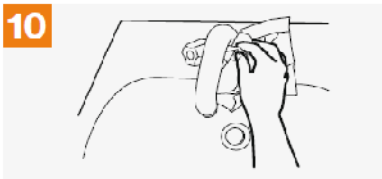
7

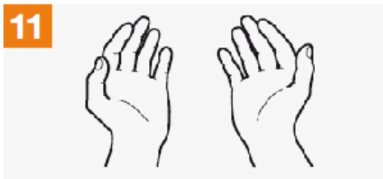
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8

Rinse hands with water;

9

Dry hands thoroughly with a single use towel;

10

Use towel to turn off faucet;

11

Your hands are now safe.

1. **साबण व पाण्याचा वापर करुन हात स्वच्छकरण्याची पध्दत**
2. **संपूर्ण क्रियेसाठी लागणारा वेळ 40-60 सेकंद**

- पाण्याने हात ओले करा
- हाताच्या पृष्ठभागावर पसरण्याइतका साबण लावा.
- तळहात एकमेकांवर घासा.
- उजवा तळहात डाव्याच्या वर व बोटे एकमेकांत गुंतलेली व तशी उलटी क्रिया

- बोटे एकमेकांत गुंतलेली व दोन तळहात एकमेकांच्या समोर
- बोटांची पाठची बाजू व विरुध्द दिशेचा तळहात बोटे एकमेकांत गुंतलेली
- डावा अंगठा उजव्या तळहातात अडकवून गोलाकार फिरवणे व तशीच उलटी क्रिया
- हात पाण्याने धुवा
- केवळ एकदाच वापरात येणा-या टॉवेलने हात कोरडे करा.
- नळाची तोटी बंद करण्यासाठी टॉवेलचा वापर करा.
- आता तुमचे हात सुरक्षित आहेत

जर आपल्याकडे साबण व स्वच्छ वाहते पाणी उपलब्ध नसल्यास आपण काय करावे?

अनेक वेळेस साबण व पाण्याने हात धुणे हा हातांवरील जीवजंतुची संख्या कमी करण्यासाठीचा उत्तम उपाय आहे . जर साबण व पाणी उपलब्ध नसेल तर अल्कोहोल युक्त हातासाठीचे सॅनीटायझर वापरावे ज्यात कमीत कमी 60% अल्कोहोलचे प्रमाण असते . काही वेळेस अल्कोहोलयुक्त सॅनीटायझरहे हातावरील जीवजंतु कमी करण्यासाठी मदत करु शकतात. पण सॅनीटायझर सर्व प्रकारचे जीवजंतू काढून टाकू शकत नाहीत.

ज्यावेळेस हात चिकट व खराब दिसतात तेंव्हा हातासाठीचे सॅनीटायझर तेवढे प्रभावी नसतात

हातांसाठीचा सॅनीटायझरचा वापर कसा करावा?

- सदर उत्पादन एक हाताच्या तळहाताला लावा (योग्य प्रमाण लावण्यासाठी लेबल वाचावे)
- हात एकत्र चोळा.
- हाताच्या सर्व पृष्ठभागावर व बोटांवर सदर उत्पादन चोळा, जोपर्यंत हात सुकतील.

मी माझे हात कधी धुवावे?

- अन्न शिजवण्याच्या व खाण्याच्या आधी
- आजारी व्यक्तीची काळजी घेण्यापूर्वी व नंतर
- कोणतीही जखम स्वच्छ करण्यापूर्वी व केल्यानंतर
- दुस-या व्यक्तीस स्पर्श करण्यापूर्वी व केल्यानंतर
- बाथरुमला गेल्यानंतर, एखाद्या लहान मुलांना बाथरुममध्ये घेऊन गेल्यानंतर अथवा डायपर बदलल्यानंतर
- खोकल्यानंतर, शिंकल्यानंतर अथवा नाक शिंकरल्यानंतर
- एखाद्या जनावराला स्पर्श केल्यानंतरअथवा प्राण्यांची विष्ठा साफ केल्यानंतर
- कच-याला स्पर्श केल्यानंतर

हाताची स्वच्छता राखण्यासाठी याशिवाय मी काय करु शकतो?

- आपल्या हातामध्ये खोकू अथवा शिंकू नयेजेंव्हा तुम्ही शिंकाल तेंव्हा टिश्यूपेपरचा वापर करा. त्यानंतर टिश्यू पेपर फेकून द्या. आपला खांदा जेथे दुमडतो तेथे खोका . मुलांना हातामध्ये शिंकू अथवा खोकू नये अशी शिकवण द्या.
- मुलांना आपले हात योग्य रितीने कसे धुवावेत हे शिकवा.
- हात धुण्याच्या ठिकाणी मुलांच्या हाताला सहज लागेल अशा ठिकाणी साबण ठेवा.
- धुण्याचा साबण अशा डिशमध्ये ठेवा जेथून पाणी निघून जाईल. नवीन साबण ठेवण्याआधी ती डिश स्वच्छ धुवा.
- पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ करा. एकाच वेळेस वापरायचा स्पंज अथवा कापड पृष्ठभाग स्वच्छ करण्यासाठी वापरा. जर आपण कापड स्वच्छतेसाठी परत वापरु इच्छित असाल तर ते धूवा व नंतर वापरा.