

## আমি কোথার থেকে আরো তথ্য জানকে পারব?

ন্যাশনাল হ্যান্ড হাইজিন ক্যাম্পেন সম্বন্ধে আরো জানতে হলে দেখুন:

<http://www.washyourhandsofthem.com>

যারা হাসপাতালে যাবেন তাদের জন্য চিফ মেডিক্যাল অফিসার এবং চিফ নার্সিং অফিসার ইতিপূর্বে "পাঁচটি সেরা পরামর্শ" দিয়েছিলেন, এগুলি সমগ্র এনএইচএস স্কটল্যান্ডে প্রদর্শিত হচ্ছে। এই সাধারণ কিন্তু অত্যন্ত কার্যকারী পরামর্শের ভেতরে আছে:

- আপনি হাসপাতালে কাউকে দেখতে যাবার আগে সেই রোগীদের নিরাপদে রাখার কথা ভাবুন। যদি আপনার বা আপনার সাথে থাকে এমন কারো ঠান্ডা বা ডায়রিয়া হয়ে থাকে, অথবা যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে যতক্ষণ পর্যন্ত না ভাল বোধ করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত হাসপাতালে যাবেন না।
- হাসপাতালের ওয়ার্ডে ঢোকান আগে হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন, বিশেষতঃ টয়লেটে যাবার আগে। যদি ওয়ার্ডের দরজা অথবা বেডসাইডে এ্যালকোহল হ্যান্ড জেল থাকে তাহলে সেটি ব্যবহার করুন।
- আপনি হাসপাতালে কাউকে দেখতে আসার সময় খাবার বা পানীয় নিয়ে আসবেন কিনা সেটি জানার জন্য ওয়ার্ডের স্টাফদের জিজ্ঞাসা করুন
- যদি কাউকে দেখতে হাসপাতালে যান তাহলে তাদের বিছানায় বসবেন না এবং একবারে যথাসম্ভব কম সংখ্যক দর্শনার্থী যাবেন। বেডের পাশে রাখা ড্রেসিং, ড্রিপ অথবা অন্য কোন সরঞ্জাম ধরবেন না।
- যদি আপনি মনে করেন এনএইচএস এর এই জায়গাটি যত পরিষ্কার থাকার কথা ততটুকু পরিষ্কার নয় তাহলে দায়িত্বপ্রাপ্ত সিস্টার/নার্সকে সেটি জানান। যদি মনে করেন যে কোন একজন স্বাস্থ্যকর্মী তার হাত ধুতে ভুলে গেছেন তাহলে তাকে সেটি করার কথা মনে করিয়ে দিন।

এই লিফলেটের একটি সংক্ষিপ্তরূপ কমিউনিটির ভাষা, বড় অক্ষরে ছাপা, অডিও টেপ অথবা ব্রেইলে পাওয়া যায়। দয়া করে নিচের নাম্বারে ফোন করুন:

টেলিফোন: 0141 300 1100

## জীবানু।

## হাত থেকে এগুলি ধুয়ে ফেলুন।

জনসাধারণের জন্য দরকারী তথ্য।

## আপনার হাত ধুয়ে ফেলা দরকার কেন?

জীবাণু ছড়ানোর সবচেয়ে সহজ উপায় হল মানুষের হাত।

জীবাণুগুলি অনেকসময় তেমন মারাত্মক হয় না কিন্তু এগুলির ভেতরে অনেকগুলি আছে যেগুলি ঠাণ্ডা লাগা, পেটে ব্যাথা হবার মত অসুখসহ ই. কোলি এবং ফ্লুর মত মারাত্মক অসুখের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

এই জীবাণুর বিস্তার এড়ানোর জন্য আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি করতে পারেন সেটি হল আপনার হাত ধুয়ে ফেলা। আপনি যদি সাবান এবং গরম পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলেন তাহলে এটি আপনাকে, আপনার পরিবারকে, বাচ্চাসহ অন্যান্যদের অসুখের হাত থেকে রক্ষা করবে।

## আমি কখন হাত ধুয়ে ফেলব?

আপনি নিয়মিত ও ভাল করে হাত ধুয়ে ফেলাকে আপনার প্রতিদিনকার রুটিনের অংশে পরিণত করবেন, বিশেষতঃ

- খাবারের আগে অথবা খাবার হাত দিয়ে ধরার আগে
- টয়লেট থেকে আসার পরে
- নাক ঝাড়া, কাশি অথবা হাঁচি দেয়ার পরে
- পশুপাখি অথবা তাদের বিষ্ঠা ধরার পরে
- আবর্জনা ধরার পরে
- ন্যাপি পরিবর্তন করার পরে
- একজন অসুস্থ বা আহত ব্যক্তিকে স্পর্শ করার আগে ও পরে
- হাসপাতালের ওয়ার্ডে পরিদর্শনে যাবার আগে ও পরে (মনে রাখবেন যে এ্যালকোহল নির্ভর হাত ধোয়ার উপকরণ প্রদান করা হয়ে থাকে)

মনে রাখবেন - বাচ্চাদেরকেও এই সময়ে তাদের হাত ধুয়ে ফেলতে উৎসাহিত করুন।

## আমি কিভাবে সঠিকমত আমার হাত ধুয়ে নিব?

ঠিকমত হাত ধুতে অন্ততঃপক্ষে পনের সেকেন্ড সময় লাগে - এটি "হ্যান্ডি বার্থডে টু ইউ" গানটি দুইবার গাইতে যত সময় লাগে ঠিক ততটুকু সময়।

বাচ্চাদেরকে ঠিকমত হাত ধুইতে শেখান ও তাদেরকে উৎসাহিত করুন, তাদের সামনে সঠিক উদাহরণ তুলে ধরুন এবং পুরো প্রক্রিয়াটি তাদের দেখান।

১. পানি দিয়ে হাত ভেজান এবং হাতের পুরোটাতে লাগাতে পারেন এমন পরিমাণে সাবান দিন
২. এক হাতের তালুর সাথে অন্য হাতের তালু ঘষতে থাকুন
৩. ডান হাতে তালু অন্য হাতের পেছনে তুলুন এবং এক হাতের আঙ্গুলের তেজের দিয়ে অন্য হাতের আঙ্গুল পরিচালনা করুন
৪. আঙ্গুলগুলি পরস্পর জড়ানো অবস্থায় এক হাতের তালুর সাথে অন্য হাতের তালু ঘষুন
৫. দুটি হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পর ধরা অবস্থায় আঙ্গুলের পেছনে তুলুন
৬. বাম হাত নিয়ে ডান হাতের বুড়ি আঙ্গুল ধরে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে তুলুন এবং অন্য হাতেও সেটি করুন
৭. ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষতে থাকুন, সামনে ও পেছনে, এসময় বাম হাতের আঙ্গুলগুলি বাম হাতের তালুতে জড়ানো থাকবে, এবার অন্য হাতেও সেটি করুন
৮. পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
৯. তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে ফেলুন
১০. ২ সেকেন্ড ৭ নম্বও ধাপ পর্যন্ত করতে অন্ততঃপক্ষে ১০ সেকেন্ড সময় লাগে...  
...এভাবে আপনার হাত নিরাপদ হতে পারে

## জীবাণুর বিস্তার প্রতিরোধের জন্য আমি আর কি করতে পারি?

- আপনি যখন হাঁচি দিবেন, কাশি দিবেন বা নাক ঝাড়বেন তখন আপনার নাক ও মুখ এবং ডিসপোজেবল একবার ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরী টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখবেন
- সবচেয়ে কাছের বিনে এই টিস্যুটি ফেলে দিন
- কাশি, নাক ঝাড়া অথবা টিস্যু ব্যবহারের পরে সাবান ও পানি নিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।