हाथ की स्वच्छता
हाथों को साफ करने के लिए एक गाइड

(Hand Hygiene
A Guide to Clean Hands)

मुझे अपने हाथों को साफ करने की आव यकता क्यों है?
(Why do I need to clean my hands?)

अपने हाथों को साफ करना (जिसे हाथ की सवचछता भी कहा जाता है) सबसे अचछे तरीकों में से एक है जिससे आप कीटाणुओं को फैलने से रोक सकते/ती हैं। मुखय रासता जिससे कीटाणु फैलते हैं वह हमारे हाथ हैं। आप फोन, डोरनॉबस और रेलिंग सहित लगभग हर जगह कीटाणुओं से परभावित हो सकते/ती हैं। आप इन कीटाणुओं को चिकितसालय, किलनिक या अनय सवास्थय देखभाल सुविधा केंद्रों के माधयम से बिना जाने ही फैला सकते/ती हैं।

आपके हाथ साफ दिख सकते हैं, लेकिन उनमें अब भी कीटाणु हो सकते हैं जो संकरमण का कारण बनते हैं। जब आप अपने हाथों को साफ करना भूल जाते/ती हैं या उनहें अचछी तरह से साफ नहीं करते/ती हैं, तो आप अनय लोगों में कीटाणुओं को फैला सकते/ती हैं। यदि आपके हाथ साफ नहीं हैं और आप अपनी आँखों, मुँह, नाक या अपने शरीर के किसी कटे हुए हिससे को सपशर करते/ती हैं, तो आप अपने अंदर भी कीटाणुओं को फैला सकते/ती हैं।

जब कभी भी आपके परिवार के सदसय, आगंतुक और सवास्थय देखभाल टीम आपसे मुलाक़ात करते हैं या आपकी देखभाल में आपकी सहायता करते हैं तो उनहें अपने हाथों को साफ करने के लिए परोतसाहित किया जाना महतवपूणर है। सवास्थय देखभाल सुविधा केंद्रों में संकरमण पैदा करने वाले कीटाणुओं के परसार को रोकने में सहायता करें।

मुझे अपने हाथों को कब साफ करने की आव यकता है?
(When do I need to clean my hands?)

हमेशा अपने हाथों को साफ करें:

- भोजन तैयार करने और खाना खाने से पहले
- आपके अपनी आँखों, नाक या मुँह को स्पर्श करने से पहले

- बाथरूम का उपयोग करने, अपनी नाक छिड़कने, या अपने हाथों पर खाँसने या छींकने के बाद
- मरीज़ों या स्वास्थ्य देखभाल सुविधा केंद्र में रहने वाले लोगों (निवासियों) से आपका संपर्क होने से पहले और आपके उनके कमरे में जाने से पहले
- आपके मरीज़ों या निवासियों के किसी भी संपर्क में आने के बाद और उनके कमरे, यूनिट और स्वास्थ्य देखभाल सुविधा केंद्र को छोड़ने के बाद

कया मुझे हैंड सैनिटाइज़र या साबुन और पानी का उपयोग करना चाहिए?
(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

आप अपने हाथों को साफ करने के लिए हैंड सैनिटाइज़र (अलकोहल आधारित हैंड रब) या साबुन और पानी का उपयोग कर सकते/ती हैं।

हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना तब सबसे अचछा है जब:

- आपके हाथ गंदे नहीं दिखते या महसूस होते हैं
- आप किसी मरीज़ या निवासी के कमरे, यूनिट और स्वास्थ्य देखभाल सुविधा केंद्र में जाते/ती हैं या उसे वहां छोड़ते/ती हैं

अपने हाथों को हैंड सैनिटाइज़र से साफ करने के लिए इन चरणों का पालन करें:

1. लंबी आस्तीनों को ऊपर लपेटें और अपनी घड़ी, ब्रेसलेट, और कलाई की अन्य वस्तुओं को ऊपर चढ़ाएँ।
2. अपने हाथों में हथेली-के-आकार की मात्रा में सैनिटाइज़र लगाएँ।
3. अपने हाथों, कलाईयों, अँगुलियों, अँगुलियों की नोकों और अँगूठों पर सैनिटाइज़र को रगड़ें।
4. तब तक रगड़ें जब तक कि आपके हाथ पूरी तरह से सूख न जाएँ।

साबुन और पानी का उपयोग करना तब सबसे अच्छा है:

- जब आपके हाथ गंदे दिखते या महसूस होते हैं
- खाना खाने या भोजन तैयार करने से पहले
- बाथरूम का उपयोग करने के बाद

अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ करने के लिए इन चरणों का पालन करें:

1. लंबी आस्तीनों को ऊपर लपेटें और अपनी घड़ी, ब्रेसलेट, और कलाई की अन्य वस्तुओं को ऊपर चढ़ाएँ।
2. अपने हाथों को गर्म पानी से भिगोएँ।

3. उन्हें हाथों को कवर करने के लिए उन पर पर्याप्त साबुन लगाएँ।
4. अपने हाथों, कलाईयों, अँगुलियों, अँगुलियों की नोकों और अँगूठों पर साबुन को रगड़ें।
5. 15 से 30 सेकंड तक अपने हाथों को धोएँ और मलें।
6. बहते हुए गर्म पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ।
7. अपने हाथों को पेपर टॉवल से थपथपा कर सुखाएँ।
8. नल को पेपर टॉवल से बंद करें।

मेरी सवास्थय देखभाल टीम को अपने हाथों को कब साफ करने की आव यकता है?

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

आपकी सवास्थय देखभाल टीम आपकी देखभाल करते समय "4 Moments for Hand Hygiene (हाथ की स्वच्छता हेतु 4 पल)" का पालन करती है। वे अपने हाथों को साफ करेंगे:

पल 1 **(Moment 1)**

- आपके कमरे में जाने से पहले
- आपके कपड़ों और व्यक्तिगत वस्तुओं सहित आपको या आपके आसपास किसी भी चीज़ को छूने से पहले

पल 2 **(Moment 2)**

- अपने दस्तानों को पहनने से पहले
- किसी अंतःशिरा (IV) को शुरू करने, आपकी ड्रेसिंग बदलने, आपके कैथेटर की देखभाल करने, या आपकी दवा तैयार करने जैसी किसी प्रक्रिया को करने से पहले

पल 3 **(Moment 3)**

- आपके शरीर के किसी भी तरल पदार्थ जैसे रक्त, मूत्र (पेशाब), मल (पूप), उल्टी या लार (थूक) के संपर्क में आने के बाद
- उनके अपने उन दस्तानों को उतारने के बाद जो आपके शरीर के तरल पदार्थ के संपर्क में आए हैं (जैसे कि आपकी ड्रेसिंग बदलना या रक्त परीक्षण के लिए आपका रक्त लेना)

पल 4 **(Moment 4)**

- आपको या आपके आसपास की किसी भी चीज़ को छूने के बाद
- उनके आपके क्षेत्र को छोड़ने से पहले

यदि आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य को अपने हाथों को साफ करते नहीं देखते/ती हैं, तो आप कह सकते/ती हैं कि, "I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (मैंने आपको अपने हाथों को साफ करते हुए नहीं देखा, क्या आप उनकी सफाई करने पर ध्यान देंगे/गी?)" आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके प्रश्नों का स्वागत करती है।

कृपया आगंतुकों को भी उनके हाथ साफ करने की याद दिलाएँ, ताकि कीटाणु आपके कमरे में न आएँ।

अपने हाथों को साफ रख कर, हम सभी एक सुरक्षित वातावरण बना सकते हैं।

वर्तमान: 30 नवंबर, 2020 तक

लेखक: संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण (Infection Prevention & Control), Alberta Health Services

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सकीय सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।