



بارش کے بعد فروغ صحت اور حفاظتی احتیاطی تدابیر

حفاظتی تجاویز

سیلاب کے پانی میں بچوں کو کھیلنے کی اجازت نہ دیں کیونکہ اس میں خطرناک مادے شامل ہوسکتے ہیں جیسے



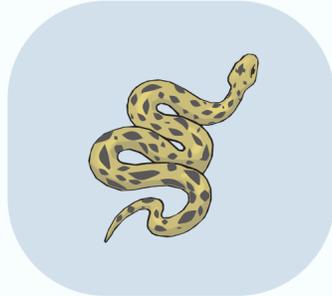
انسان اور جانوروں
کا فضلہ



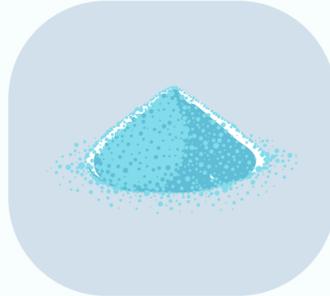
کیمیائی، حیاتیاتی یا تابکار
فضلہ



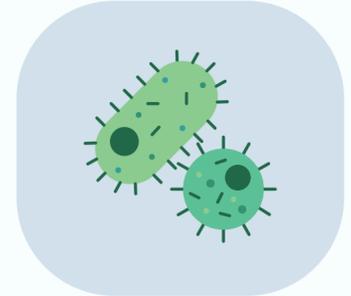
لکڑی، سٹیل یا شیشے
جیسی اشیاء



چوہے یا سانپ



کاپر سلفیٹ (نیلے رنگ کی الٹی
کا سبب بنتا ہے)

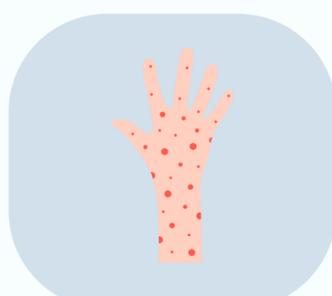


دیگر جراثیم جو بیماری کا
سبب بن سکتے ہیں

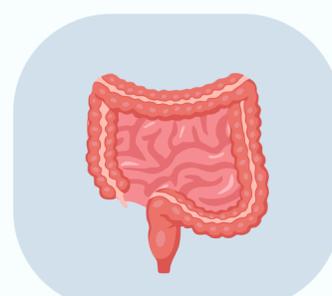
آلودہ پانی مندرجہ ذیل کا سبب بن سکتا ہے



زخم کے انفیکشن



خراشیں



معدے کی بیماری



ٹیٹنس

اگر آپ آلودہ پانی کی زد میں ہیں

اپنے آپ کو صاف پانی اور صابن سے دھوئیں۔



اگر پانی اور صابن دستیاب نہ ہو تو الکحل وائپس یا سینی ٹائزر کا استعمال کریں۔



زخموں کو صاف پانی سے صاف کریں اور اگر ضروری ہو تو طبی توجہ حاصل کریں۔



آلودہ کپڑوں کو گرم پانی اور ڈٹرجنٹ میں دھوئیں



محفوظ پانی کا استعمال

- پینے اور دھونے یا کھانا تیار کرنے کے لئے صرف کسی محفوظ ذریعہ سے پانی کا استعمال کریں
- اگر دستیاب ہو تو، بوتل کا پانی استعمال کریں جو سیلاب کے پانی سے آلودہ نہیں ہوا ہو
- اگر بوتل کا پانی دستیاب نہ ہو تو پانی کو ابالیں یا جراثیم سے پاک کریں۔ (ہدایات ذیل میں دی گئی ہیں)
- اگر آپ کنویں کا پانی استعمال کرتے ہیں تو، پانی کی جانچ کی جائے اور جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے۔ اگر آپ کو بھاری آلودگی کا شبہ ہے تو، مشورہ کے لئے مقامی صحت عامہ پی ایچ ڈپارٹمنٹ سے رابطہ کریں

آلودہ پانی کو ابالنے اور جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ

اگر پانی صاف نہ ہو تو صاف کپڑے کے ذریعے صاف ہونے تک چھان لیں یا پھر پانی کو تھوڑی دیر کھڑے ہونے دیں پھر صاف پانی نکال لیں۔

پانی ابالنے کے لیے ہدایات



- ابالنے سے زیادہ تر جراثیم ہلاک ہو جائیں گے جو بیماری کا سبب بنتے ہیں
- پانی کو 1 منٹ تک ابالیں
- پانی کو ٹھنڈا ہونے دیں اور صاف ، ڈھکے ہوئے برتنوں میں ذخیرہ کریں

بلیچ سے جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ

- بلیچ بیماریوں کا سبب بننے والے کچھ جراثیم کو مار دیتا ہے
- بغیر خوشبو والے گھریلو مائع بلیچ کا استعمال کریں
- اگر بلیچ کا ارتکاز 5% - 9% ہے، تو 1 لیٹر پانی میں بلیچ کے 2 قطرے (0.1 ملی لیٹر) شامل کریں
- اگر بلیچ کا ارتکاز 1% ہے تو ، فی لیٹر پانی میں 10 قطرے (0.5 ملی لیٹر) شامل کریں۔
- پانی اور بلیچ کے محلول کو اچھی طرح ہلائیں۔
- استعمال سے پہلے پانی کو 30 منٹ تک کھڑے رہنے دیں۔
- پانی کو صاف ، ڈھکے ہوئے کنٹینروں میں ذخیرہ کریں۔



سیلاب کے بعد کھانے کو محفوظ رکھنے کا طریقہ

- سیلاب کے پانی سے آلودہ کھانا نہ کھائیں
- وہ تمام کھانے اور مشروبات پھینک دیں جو واٹر پروف برتنوں میں ذخیرہ نہیں کیے گئے تھے
- واٹر پروف برتنوں میں لچکدار پلاسٹک اور دھاتی ورق سے بنی ٹن اور ریٹورٹ تھیلیاں یا پیکجنگ شامل ہیں مثال کے طور پر فوری نوڈل پیکجنگ
- نان واٹر پروف برتنوں میں ایسے برتن شامل ہوتے ہیں جن پر سکرو آن ٹوپیاں ہوتی ہیں، ڈھکن کھولے جاتے ہیں یا کھلے ڈھکن کھینچتے ہیں۔
- تمام آلودہ گتے کے دودھ یا جوس کے ڈبوں اور گھر پر تیار ڈبہ بند کھانے کو پھینک دیں کیونکہ اس کو صاف نہیں کیا جاسکتا ہے۔
- ایسے ڈبوں کو پھینک دیں جو شدید طور پر ٹوٹے ہوئے ہوں، زنگ آلود ہوں، سوچ جائیں یا لیک ہوں
- تمام برتن، چمچ کانٹے، کین اوپنرز کو صابن سے گرم پانی میں دھوئیں
- تمام برتنوں اور کنٹینروں کو اچھی طرح دھولیں اور صاف پانی میں ابالیں یا کم ارتکاز مائع بلیچ (1 چائے کا چمچ بلیچ فی 1 لیٹر پانی) میں 15 منٹ تک بھگو دیں
- گرم پانی اور صابن کے ساتھ کاؤنٹر ٹاپس کو صاف کریں ، اور پھر کم ارتکاز مائع بلیچ حل (1 چائے کا چمچ فی لیٹر پانی) سے دھوئیں۔

ڈبے یا کھانے کے پیکج جو ٹوٹے ہوئے نہیں ہیں

- اگر ممکن ہو تو ، لیبل اسٹیکرز کو ہٹا دیں کیونکہ اس میں جراثیم ہوسکتے ہیں
- کنٹینر سے تمام گندگی صاف کریں
- گرم پانی اور صابن میں ڈبے اور تھیلے دھوئیں (بشمول ڈبہ بند بچے کا دودھ)
- تمام برتنوں اور ڈبوں کو صاف پانی میں اچھی طرح دھولیں
- برتنوں کو 2 منٹ تک ابال کر صاف کریں یا غیر خوشبو دار مائع بلیچ میں 15 منٹ کے لئے بھگو دیں - 13 ملی لیٹر بلیچ فی لیٹر پانی۔
- کھولنے سے پہلے خشک ڈبے اور تھیلے کم از کم ایک گھنٹے تک ہوا میں خشک کریں
- ایک مستقل مارکر پین کے ساتھ کین اور پیکجز ، بشمول ایکسپائری ڈیٹ دوبارہ لیبل کریں
- صفائی کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو پیک شدہ کھانے کا استعمال کریں

خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے بارے میں تفصیلات

خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی علامات

خطرناک بیکٹیریا والی خوراک کا استعمال عام طور پر آلودہ کھانا کھانے کے 1 سے 3 دن کے اندر بیماری کا سبب بنتا ہے۔

تاہم ، بیماری 20 منٹ کے اندر یا 6 ہفتوں کے بعد بھی ہوسکتی ہے۔
اگرچہ زیادہ تر لوگ مختصر وقت کے اندر کھانے سے پیدا ہونے والی بیماری سے صحت یاب ہوجاتے ہیں ، لیکن کچھ مریضوں کو دائمی ، شدید ، یا یہاں تک کہ جان لیوا صحت کے مسائل بھی پیدا ہوسکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حالات کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں



قے



اسہال



پیٹ میں درد



فلو جیسی علامات
جیسے بخار، سر درد یا
جسم میں درد

اپنی صحت کا خیال رکھیں