



**ન્યુમોનિયા,
હિપેટાઇટીસ એ
(કમળો), શરદી,
પોલિયો, ટાઇફોઇડ,
ઇન્ફલ્યુએન્ઝા,
અમીબાયાસીસ,
મરડો, ઝાડા-ઊલટી
જેવા રોગો સીધી કે
આડકતરી રીતે હાથની
અસ્વચ્છતાથી ફેલાય છે
અને આ રોગથી બચવું
હોય તો હાથને સ્વચ્છ
રાખવા પ્રત્યેક વ્યક્તિએ
શીખવું જ રહ્યું.**

શરદી, પોલિયો, ટાઇફોઇડ, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, અમીબાયાસીસ, મરડો, ઝાડા-ઊલટી જેવા રોગો સીધી કે આડકતરી રીતે હાથની અસ્વચ્છતાથી ફેલાય છે અને આ રોગથી બચવું હોય તો હાથને સ્વચ્છ રાખતા પ્રત્યેક વ્યક્તિએ શીખવું જ રહ્યું અને પોતાની નૈતિક જવાબદારી તરીકે સ્વીકારવું જ રહ્યું.

સંસર્ગથી જે રોગ ફેલાય છે તે રોકવા માટે હાથની સ્વચ્છતા એ સરળ, સસ્તુ અને અસરકારક પાસું છે. રોગથી બચવું હોય તો યોગ્ય રીતે હાથ સ્વચ્છ રાખવા જરૂરી બને.

**હાથને ક્યારે સ્વચ્છ
કરવા જોઈએ?**

- જમવાનું બનાવતાં પહેલા.
- બાથરૂમમાં ગયા પછી. કોઈપણ વસ્તુ લેવા ભલે બાથરૂમમાં ગયા હોય હાથ તો સાફ કરવા જ જોઈએ.
- બાળકનું ડાયપર કે બાળોતિયું બદલ્યા પછી.
- માંદા માણસનું ધ્યાન રાખતાં પહેલાં અને પછી.
- કાચા ખોરાકને હાથ લગાવતાં પહેલાં અને પછી. ખાસ કરીને ઈંડા, રાંધ્યા વિનાનું માંસ,

માછલી વગેરે...

- નાક સાફ કર્યા પછી, ખાંસી, બગાસું ખાધા પછી.
- કચરા પેટીને હાથ લગાવ્યા પછી.
- વાગ્યુ હોય તેને ડ્રેસીંગ કરતાં પહેલાં અને પછી.

એવું માની લેવાની કોઈ જ જરૂર નથી કે તમારા બાળકને હાથ સ્વચ્છ કરતાં આવડે છે!

હાથને સ્વચ્છ કરવાના

નીચેના ચાર તબક્કા અનુસરવા જોઈએ:

- (૧) નળમાંથી વહેતા પાણીથી હાથ ભીના કરો. (પાણી હુંફાળું હોય તો વધુ સારું).
- (૨) લિક્વિડ સાબુના ચાર-પાંચ ટીપાં લો. બંને હાથની હથેળી પર ઘસો. (લગભગ ૨૦ સેકન્ડ સુધી). હાથને આગળ અને પાછળથી સ્વચ્છ કરો તથા હાથની બંને આંગળીઓની વચ્ચે અને નાખની નીચે પણ સ્વચ્છ કરો.
- (૩) નળની નીચે હાથ રાખી બરાબર પાણી પડવા દો. કોણીથી હાથને એવી રીતે નળ તરફ રાખો કે પાણી નીચે પડે નહીં કે કોણીથી ટપકે નહીં.
- (૪) યોખ્ખા નેપકીનથી હાથ સાફ કરો. પાણીના નળને બંધ કરતાં પહેલાં તેના હેન્ડલને સ્વચ્છ કરો. કોટન નેપકીન કરતાં પેપર નેપકીનથી હાથ સ્વચ્છ કરવા વધારે હિતકર છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબલ્યુએચઓ) દ્વારા હાથને સ્વચ્છ કરવા માટે પૂરા વિશ્વમાં કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે.

□ બાળકોને નાનપણથી જ નખ કાપવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જો નખ ગંદા હોય તો બ્રશનો ઉપયોગ કરી તેને સાફ રાખવા જોઈએ.

□ રોજિંદા જીવનમાં આદત પાડો કે તમારા ચહેરાના કોઈપણ ભાગને સ્વચ્છ હાથે કદી સ્પર્શ થાય નહીં.

□ મોઢામાં કોઈ પણ વસ્તુ મૂકતાં પહેલાં હાથને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

□ પાણીનાં તથા સાબુનાં અભાવમાં બજારમાં મળતાં એન્ટિસેપ્ટીક પેપર નેપકીનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઇન્સ્ટન્ટ હેન્ડ સેનીટાઇઝર ૬૦થી ૭૦ ટકા જેટલા હાથ સ્વચ્છ કરે છે જેથી રોગ મુક્ત રહી શકાય.

કોઈપણ માંદા માણસની ખબર કાઢવા જાવ ત્યારે તેને સ્પર્શ ન જ કરવો. નાના જન્મેલા બાળકને પણ સ્પર્શ ન જ કરવો. જો શક્ય ન હોય તો હાથને સ્વચ્છ કર્યા પછી જ સ્પર્શ કરવો.

□ આંખ આવે કે શરદી થાય ત્યારે, તેનો ચેપ લાગવાની તક વધી જાય છે. ઘણી વ્યક્તિઓ શરદી થાય ત્યારે નાકમાંથી નીકળતા કચરાને હાથરૂમાલથી સાફ કરે છે અને તેને પાકિટમાં કે ખિસ્સામાં મૂકી દે છે. બીજી વખત પણ તે જ હાથરૂમાલથી નાક સાફ કરે છે! ભલે ને પછી શરદી મટે જ નહીં... દવાઓ ગમે તેટલી લો પણ જો સ્વચ્છતા ન જળવાય તો ચેપ લાગશે અને તેની તકેદારી ન રાખવામાં આવે તો રોગ મટતાં લાંબો સમય નીકળી જાય છે. આવી બાબતથી મોટાભાગના લોકો અજાણ હોય છે. હવે તમને સમજાવું હશે કે તમારા બાળકને વારંવાર શરદી કેમ થાય છે અને તે મટતી કેમ નથી!

□ શાકભાજીની લારી ઉપર જોયું જ હશે કે બહેનો દૂધી જેવા શાકની છાલ પાતળી છે કે જાડી તે જોવા માટે છાલમાં નખ મારે છે! બસ, એ નખવાળી દૂધી રોગના જીવાણુઓ ફેલાવવા માટે જવાબદાર બની શકે છે.

□ શાક સમારતી વખતે જ બાળક રડ્યું... હાથને સ્વચ્છ કર્યા વિના બાળકને ઉપાડી લીધું! ત્યારે જ તમે તેને રોગનો ચેપ લગાડી શકો છો. કાચા શાકભાજીમાં જીવાણુ હોવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

અસ્વચ્છ હાથના જીવાણુઓ પાણીમાં તથા ખોરાકમાં પ્રવેશે છે અને રોગનો ફેલાવો કરે છે તેથી હંમેશા હાથ સ્વચ્છ રાખો અને રોગ ફેલાતાં અટકાવો.

