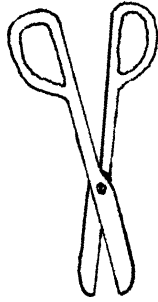


अध्याय ५

सङ्क्रमणको रोकथाम

सङ्क्रमण रोकथाम गर्नाले जीवन बच्छ

सङ्क्रमण भएपछि मानिसहरू बिरामी हुन्छन् र सुत्केरी अवस्थामा त यसले मृत्यु पनि हुन सक्छ । महिलाको पाठेघरभित्र राखिने उपकरणको प्रयोग गरिने विधिहरू, जस्तो कि इन्ट्रायुटेराइन डिभाइस (IUD) राख्ने वा महिनावारी नियमित बनाउन गरिने सफाइ (Manual vacuum aspiration/MVA) गर्दा सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीका अधिकांश काम र पाठेघरभित्र गरिने कुनै पनि विधि (invasive procedure) हामीले यस अध्यायमा उल्लेख गरेका निर्देशन राम्ररी अनुशरण गरिएमा मात्र सुरक्षित हुन सक्छन् । हानिकारक सूक्ष्मजीवलाई मारेर वा नियन्त्रण गरेर सङ्क्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्नेबारे यस अध्यायमा उल्लेख गरिएको छ । सूक्ष्मजीवभनेका धेरै साना जीव हुन् । सूक्ष्मजीव जताततै छन् तर तिनीहरू कति साना हुन्छन भने सूक्ष्मदर्शक यन्त्रका सहायताले मात्र तिनलाई देख्न सकिन्छ । रगत, दिसा र शरीरका स्रावहरू (जस्तो-वीर्य, योनिस्त्राव र गर्भेशिशु रहेका सालभित्रको पानी) र फोहोरमा भएका खतरनाक सूक्ष्मजीवहरू यदि कुनै मानिसको शरीरमा प्रवेश गरे भने तिनीहरूले गम्भीर बिरामी बनाउन सक्छन् ।



हेर्दा सफा देखिएका उपकरणमा पनि सूक्ष्म जीवाणु हुन सक्छ । सूक्ष्मजीवहरू रगत जस्ता शारीरिक स्रावमा बाँच्छन् ।

सङ्क्रमणको कारण

सूक्ष्मजीवका कारणले विभिन्न सङ्क्रमणहरू हुन्छन्, जस्तै; दादुरा, हेपाटाइटिस, धनुष्टङ्गार, पाठेघर-सङ्क्रमण, एचआईभी सङ्क्रमण । कुनै पनि व्यक्ति सूक्ष्मजीवका कारण भएको सङ्क्रमणले त्यो व्यक्ति रोगी हुन्छ ।

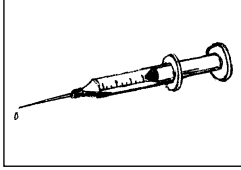
तर सबै रोग वा समस्या सूक्ष्मजीवका कारणले मात्र हुँदैनन् जस्तै; हाडजोर्नी सम्बन्धी (arthritis), चिनी रोग (diabetes), दम (asthma) र छारे रोग (epilepsy) आदि । यी रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सँदैनन् ।

सूक्ष्मजीवहरू कसरी शरीरभित्र प्रवेश गर्दछन्

सूक्ष्मजीवहरू विभिन्न तरिकाले शरीरभित्र प्रवेश गर्न सक्छन् । जस्तै :



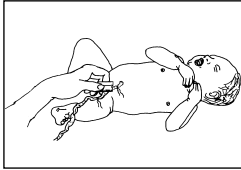
वीर्य वा योनि रस (शारीरिक स्राव) बाट : यी माध्यमहरूबाट सन्ने सूक्ष्मजीवहरू यौनक्रियाका बेला सक्छन्, उदारहणका लागि एचआईभी र अन्य यौन रोगहरू ।



रगतबाट : कुनै सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत वा शारीरिक स्राव भएका सूक्ष्मजीव अर्को व्यक्तिका रगतमा विभिन्न तरिकाले जान सक्छन् । जस्तै सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सुई वा धारिला तथा छाला छेड्ने वस्तुहरू । यस तरिकाबाट एचआईभी, हेपाटाइटिस बी र हेपाटाइटिस सी सर्न सक्छन् ।



दूषित पानीबाट : केही सूक्ष्मजीवहरू पानी पिउँदा सक्छन्, जस्तै हैजा, आउंखाला आदि ।



कुनै तरिकाबाट छालाभित्र प्रवेश हुँदा : केही सूक्ष्मजीवहरू कुनै तरिकाले कुनै व्यक्तिको रगतमा पुगेभने सङ्क्रमण हुन्छ । सूक्ष्मजीवहरू पाठेघरमा कुनै उपकरण घुसाउँदा वा छाला काट्दा वा नाल काट्दा रक्तसञ्चारमा प्रवेश गर्न सक्छन् । यस तरिकाबाट धनुष्टङ्गार र पाठेघरका सङ्क्रमणहरू हुन सक्छन् ।



हावाबाट : केही सूक्ष्मजीवहरू हावाका माध्यमले मात्र पनि सक्छन् । कुनै रोगी व्यक्तिले खोकदा वा हाँछिउँ गर्दा हावासँगै सर्दी, रुघा र क्षयरोगका सूक्ष्मजीवहरू सर्न सक्छन् ।

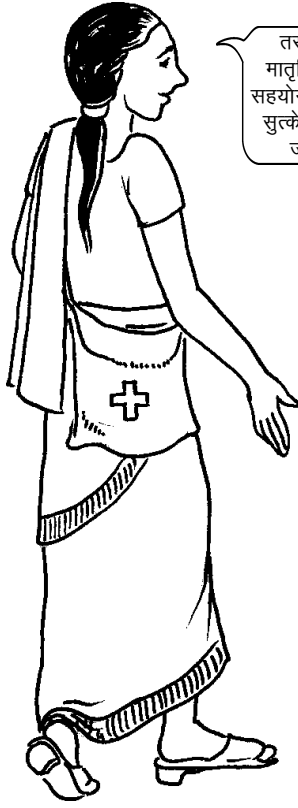
प्रसूति भएको ठाउँमा रोगी आउन नदिनोस्

सङ्क्रमणको रोकथाम गर्न मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्नसक्ने एउटा प्रमुख काम हो; रोगी मानिसहरूलाई गर्भवती वा सुत्केरी हुन लागेकी महिलाभन्दा टाढै राख्नु । तर भट्ट हेर्दा को रोगी छ, छैन थाहा नहुने भएकोले सामान्यतया प्रसूतिका अवस्थामा महिला राखिएका स्थानमा मानिसहरूको आउजाउ भरिसक्नु रोक्नु राम्रो हुन्छ । यदि कसैलाई घाँटी दुखेको छ, खोकी छ, ज्वरो आएको छ अरू कुनै रोग छ भने तिनीहरूलाई सुत्केरी हुने ठाउँबाट टाढै राख्नुपर्छ । र हात वा अनुहारमा घाउ/खटिरा भएका जो सुकै भए पनि, उसलाई नवजात शिशु छुन दिनु हुँदैन ।



हरे ! उषालाई सुत्केरी व्यथा लागेको छ तर मलाई भने ज्वरो आइरहेको छ ।

अर्को मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीलाई उनको सहयोग गर्न भन्नुपर्ने थियो !



तर गाउँमा त
मातृशिशु स्वास्थ्य
सहयोगी म मात्रै छु ।
सुत्केरी गराउन म
जानै पर्छ ।

कुनै सङ्क्रमण भएका अवस्थामा सुत्केरी गराउन जानै पर्ने खण्ड आयो भने तपाईंले सफासित हात धुनुपर्छ र हाडिउँ वा खोकी आउँछ भने आफ्नो नाक-मुख छोप्नुपर्छ । आफूले हाडिउँ गरेपिच्छे वा खोकेपिच्छे हात धुनुपर्छ । नवजात शिशुलाई धेरै पटक छोड्न हुँदैन ।

पख ! सालनाल छुनु
अधि मैले पन्जा
लगाउनु पर्छ ।

सङ्क्रमण भएको व्यक्तिले नवजात शिशुलाई छुनु हुँदैन

अनुहार हेरेर को विरामी छ थाहा पाउन सकिन्छ । त्यसैले हरेक स्वास्थ्यकर्मीले पन्जा, माक्स आदि प्रयोग गर्नुपर्छ आफूलाई समेत सङ्क्रमण भएको कुरा मानिसलाई सधैं थाहा हुँदैन ।

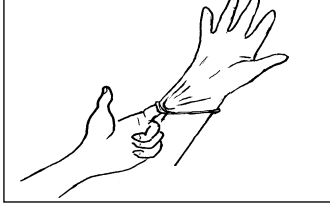
यसकारण विरामीका लागि प्रयोग गरिने सबै उपकरण निर्मलीकरण गर्नुपर्छ ।

स्वस्थ रहनका लागि स्वस्थकर खाना, पर्याप्त आराम र भावनात्मक पक्ष सबै महत्वपूर्ण छन् । स्वस्थ व्यक्तिको प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ ।

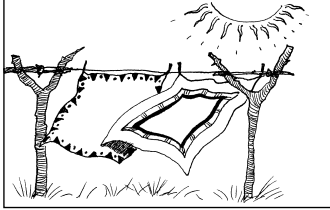
सुत्केरी हुँदा महिलाको शरीर केही कमजोर हुनसक्छ । त्यसै गरी उनको शरीरभित्र हात पसाउँदा पनि सङ्क्रमण हुनसक्छ । सामान्यतया शरीरभन्दा बाहिरै रहिरहेका सूक्ष्मजीव पाठेघरभित्र पस्न सक्छन् । सामान्यतया छालाले सूक्ष्मजीवलाई शरीरभित्र पस्न दिएको हुँदैन । तर काटिएको छालाको खुला भागबाट सङ्क्रमण हुनसक्ने स्थिति बन्छ । सुइमा हानिकारक सूक्ष्मजीव बसेका छन् भने, सुइ औषधि दिने क्रममा सुइबाट पनि सङ्क्रमण हुनसक्छ ।

सूक्ष्मजीवबाट जोगिएर सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने तरिका

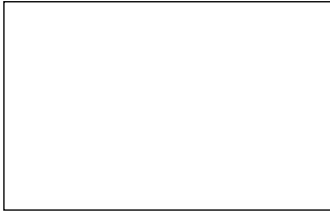
सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने केही तलका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :



आफ्ना हात धोएर र सुरक्षात्मक पोशाक लगाएर

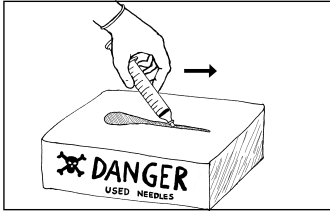


बिरामीले प्रयोग गर्ने ठाउँ र ओढ्ने/ओछ्याउने कपडा नियमित सफा गरेर सूक्ष्मजीवहरू नजीक नआउनु भन्नाका लागि सुत्केरी गराइएका वा परीक्षण गरिएका ठाउँ सफा गर्नुपर्छ ।



आवश्यक उपकरण सफा र निर्मलीकरण गरेर ।

उपकरणहरूमा लागेका हुनसक्ने सूक्ष्मजीवहरू मार्न, सफा र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ ।



फोहोर-मैलाको व्यवस्थापन सुरक्षित ढङ्गले गरेर

फोहोर-मैलामा रहेका सूक्ष्मजीव समुदायका अन्य मानिसलाई नसर्नु भन्नाका लागि र रोकथाम गर्न फोहोर-मैलाको होसियारीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

यदि कुनै एक जना स्वास्थ्यकर्मी धेरै व्यक्तिहरूको उपचारमा संलग्न हुनु पर्‍यो भने सङ्क्रमण सजिलै फैलिन सक्छ । उदाहरणका निम्ति-उनका हातगोडा सफा छैनन् वा उनले प्रयोग गर्ने उपकरण निर्मलीकरण गरिएका छैनन् भने एक महिलाबाट अर्कोलाई, अर्कोबाट अर्कोलाई सूक्ष्मजीवहरू सर्न सक्छन् ।

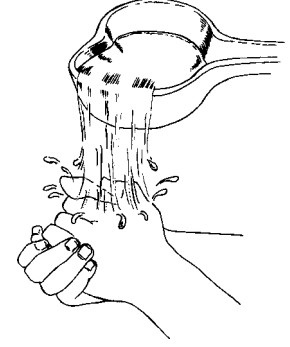
यस पुस्तकमा उल्लेख गरिएका निर्देशनहरू आफ्नो परिवेशअनुसार अपनाउनुहोस् ।

तर ती निर्देशनहरू सधैं पालना गर्न गाह्रो हुन्छ । आफ्नो देश, गाउँठाउँ अनुसार स्थानीय स्रोत प्रयोग गरेर सकेसम्म सङ्क्रमण नहोस् भन्ने उपाय गर्नुपर्छ ।



आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुपर्छ

सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने महत्वपूर्ण काम मध्ये स्वास्थ्यकर्मीले आफ्ना हात धुनु प्रमुख हो । यसले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा हुनसक्ने सङ्क्रमण रोक्छ, साथै यसले आफूलाई समेत सुरक्षा गर्दछ । सङ्क्रमणको रोकथाम गर्न अरू केही गर्न नसके पनि हरेक स्वास्थ्यकर्मीले वा उनका सहयोगीले आफ्ना हात बारम्बार धुनै पर्दछ ।



हात धुँदा साबुन र सफा पानीले धुनुपर्छ । साबुन नभएका अवस्थामा खरानीको उपयोग गर्न सकिन्छ (तर माटो/हिलो चाहिँ होइन) । यदि भाँडा/आरीमा राखेको पानीमा हात डुबाएर पखाल्यो भने पानीमा पखालिएर गएका सूक्ष्मजीवहरू हात बाहिर निकाल्दा फेरि टाँसिएर हातमा नै आउँछन् ।

सुत्केरी महिलालाई छुनुभन्दा अगाडि हरेक पटक आफ्ना हात धुनुपर्छ । उनको शरीर छोइसकेपछि पनि वा उनको रगत वा स्राव (सालजस्तो) लागेको कुनै पनि चीज छोएपछि पनि हात धुनुपर्छ । यदि एकै पटक एकभन्दा बढी महिलाहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ भने (जस्तो कि अस्पतालमा) हरेक व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुअघि र पछि हरेक पटक हात धुनु पर्छ ।

सामान्यरूपले हात धुँदा पनि अधिकांश सूक्ष्मजीवहरू बगेर जान्छन्, तर कतिपय अवस्थामा रगत, पिप लागेको छ, भने हातबाट हटाउन ३ मिनेटसम्म निरन्तर आफ्नो हात धुनु पर्दछ र नङ्का कापहरूभित्र राम्ररी कोट्याएर सफा गर्नु पर्दछ ।

हात धुने ३ मिनेट विधि कसरी गर्ने ?

हात धुन सुरु गर्नुअघि औंठी, चुरा र अन्य गहनाहरू फुकाल्नुहोस् ।



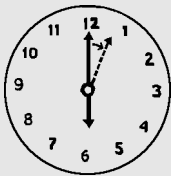
१. आफ्नाहात र नाडी कुहिनासम्म नै साबुन र सफा पानीले धुनुपर्छ,



२. औंलाका कापकापमा पनि माडी माडी धुनुपर्छ,



३. सफा ब्रस छ भने त्यसले नङ्का कापमा पनि सफा गर्नुपर्छ,



४. हात देखि कुहिना सम्म माड्दै, ब्रस लगाउँदै ३ मिनेटसम्म धुनुपर्छ ।



५. सफा र बगिरहेको पानीले हात पखाल्नुपर्छ ।



६. तौलियाले पुछ्नुको साटो हावामा आफ्ना हात सुकाए राम्रो हुन्छ । हात नसुकुन्जेल केही पनि छुनु हुदैन ।

निम्न कामहरू गर्नुअघि वा गरिसके पछि सधैं हात धुने ३ मिनेट विधि अपनाउनुपर्छ

- योनि छुनुअघि
- सुत्केरी गराउनुअघि
- च्यातिएको छाला सिउनुअघि
- आइयुडी राख्नुअघि



- सुत्केरी गराएपछि
- रगत वा अन्य शारीरिक स्रावहरू चलाएपछि
- दिसा पिसाप गरेपछि

हात सफा गर्ने अल्कोहल र ग्लिसेरिन मिश्रित पदार्थ तयार गर्ने तरिका

हात धुने पानी छैन भने एउटा सजिलो तरिका छ, त्यो भनेको 'हात सफा गर्ने पदार्थ' बनाएर हात सफा गर्न सकिन्छ। यो तरिका ठीक ढङ्गले गरेमा, यसले हातमा लागेका अधिकांश सूक्ष्मजीवहरू मार्छ।

तरिका:

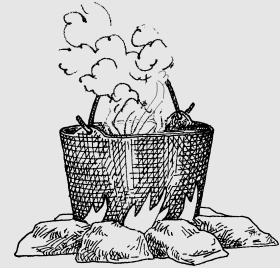
१०० मि.लि. इथायल अल्कोहल वा ६० प्रतिशत देखि ९० प्रतिशत को आइसोप्रोपाइल अल्कोहल (शुद्ध भएको) मा २ मिलिलिटर ग्लिसेरिन मिसाउनु होस्। यसलाई राम्ररी घोलेपछि अब यो मिश्रण तयार भयो।

प्रयोग:

त्यसरी हात सफा गर्न बनाइएको मिश्रण पदार्थ करीब एक चिया चम्चा लिनुहोस्, पन्जा, हत्केला, औलाका काप तथा नड्का चेपमा समेत राम्ररी दल्नु होस्। पूरै नसुकुन्जेल हात माडिरहनु होस्। अब हात सफा भयो। सो हातलाई पानीले नपखाल्नुहोस् वा कपडाले नपुछ्नुहोस्।

सफा पानी

यस पुस्तकका विभिन्न स्थानमा हात र उपकरण सफा गर्न कति आवश्यक छ भन्ने बारेमा छलफल गरिएको, तर जुनसुकै, प्रयोजनका लागि भए पनि भने प्रयोग गरिने पानी सफा हुनै पर्छ। समुदायमा प्रयोग गरिने पानीमा सूक्ष्मजीवहरू छन् भन्ने आशङ्का छ भने हात धुनु अघि वा सुत्केरी हुन अघि उपकरणहरू सफा गर्न पानी उमाल्नु पर्छ।



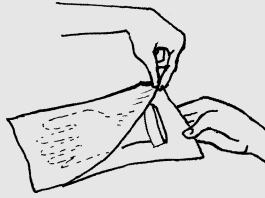
पन्जा लगाउनु होस्



लेटेक्स र अन्य प्लास्टिकबाट बनेका पन्जा लगाउनाले सङ्क्रमण रोकन मद्दत गर्छ। यसले मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीलाई सङ्क्रमित हुनबाट समेत बचाउँछ। त्यसैले सुत्केरी हुने महिलाको योनिगायतका भित्री अङ्ग वा कुनै रगत वा शारीरिक स्राव छुँदा जहिल्यै पनि सफा पन्जा लगाउनुपर्छ।

गर्भवती महिलाको सहायता गर्दा र निर्मलीकरण गरिएका कुनै पनि उपकरण छुँदा निर्मलीकरण गरिएको पन्जा लगाउनु पर्दछ।

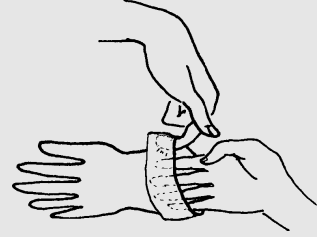
निर्मलीकृत पन्जा कसरी लगाउने



१. पन्जा नछोइकन प्याकेट खोल्नुपर्छ । निर्मलीकृत पन्जाको बाहिरी भागमा छुनु हुँदैन नभए ती फेरि निर्मलीकृत रहँदैनन् ।



२. सावधानीपूर्वक आफ्ना हात धुनुपर्छ र हातमा नै सुक्न दिनुपर्छ ।



३. पन्जाको खुला भाग पट्टिअलिकति पट्याएर पट्याएपट्टिको भागको भित्रपट्टि औलाले अड्काएर हात चलाउँदै पन्जाभित्र हात घुसानुपर्छ ।



४. पन्जा लगाएको हातका औँला अर्को पन्जाको पट्याएको ठाउँमा घुसारेर अर्को पन्जा टिप्नुपर्छ । आफ्नो अर्को हात पन्जाभित्र



घुसानुपर्छ ।

५. पन्जा लगाइसके पछि निर्मलीकरण नगरिएका कुनै पनि चिज छुनु हुँदैन ।

याद गर्नुपर्ने कुरा



यदि हात राम्ररी धोएर ...



निर्मलीकृत पन्जाहरू लगाएपछि



अनि आफ्नो टाउको कनायो भने...



त्यो पन्जा निर्मलीकृत रहँदैन ।

कुनै महिलालाई छोएपछि लगाएको पन्जामा कीटाणुहरू सर्दछन् तर ती कीटाणुहरूलाई शरीरको एक भागबाट अर्को भागमा सार्नुहुँदैन । उदाहरणका निम्ति, कुनै महिलाको गुदद्वारमा, छोएर त्यही पन्जा लगाएर त्यस महिलाको योनिभित्र औलाहरू छिराउनु हुँदैन । गुदद्वारमा भएका कीटाणु योनि वा पाठेघरमा पुगे भने तिनले महिलालाई सङ्क्रामित बनाउन सक्छन् ।

एकपटक पन्जाहरूको प्रयोग गरिसकेपछि तिनीहरूलाई फ्याँक्नुहोस् वा तिनको पुनः प्रयोग गर्नुअघि निर्मलीकरण गर्नुहोस् ।

आफूलाई सङ्क्रमणबाट बचाउनु पर्छ

सुत्केरी महिलालाई सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले आफूलाई पनि सङ्क्रमणबाट बचाउनु पर्छ। आफै रोगी भइयो भने अरूलाई सहयोग गर्न सकिदैन। आफ्नो सङ्क्रमण अरूलाई सजिलै सर्न सक्छ, र अरूको सङ्क्रमण पनि आफूलाई सर्नसक्छ।

गंभीर प्रकारका विमार पार्ने केही जीवाणु, (एचआइभी र हेपाटाइटिस बी), आदि रगत, पिसाव, दिसा, पानीथैली/सालभित्रको पानीमा र अन्य शारीरिक स्रावहरूमा मात्र बाँच्छन्। यसको अर्थ हो, कसैको छाला छुँदा सङ्क्रमण वा रोग सर्दैन। एचआइभी र हेपाटाइटिस बी जातका सूक्ष्मजीव शरीरमा भएका काटेको घाउ वा छाला फुटेका ठाउँ (चाहे त्यो छाला छेडिएको घाउ आँखाले नदेखिने गरी सानो किन नहोस्) भित्र सङ्क्रमित व्यक्तिको रगतमा छिच्यो भने सङ्क्रमण हुन्छ (एचआइभी सर्ने सबै तरिकाहरू यसै पुस्तकमा दिइएको छ)। रगत र अन्य शारीरिक स्रावहरू आफ्ना पोसाक र छालामा लाग्न नदिनुहोस् र ती लागी हाले पनि तुरुन्तै साबुन पानीले धोई-पखाली गर्नुपर्छ।

सुरक्षात्मक पोसाक लगाउनुपर्छ

शारीरिक स्रावलाई आफ्ना छाला, घाउ, मुख र आँखामा पर्न नदिन महंगा उपकरणहरू चाहिँदैनन्। शारीरिक स्राव शरीरमा लाग्न नदिन एप्रोन वा आफ्नो पोसाकमाथि थप अर्को एउटा लुगा लगाए हुन्छ। आँखाको सुरक्षा गर्न चस्मा वा प्लास्टिकको गगल्स लगाउनु पर्छ। रगत र अन्य शारीरिक स्राव खुट्टामा लाग्न नदिनु छ भने गमबुट लगाउन सकिन्छ। कुनै पनि प्रकारका रगत, पानीहरू वा अन्य शारीरिक स्राव लागेका आफ्ना सबै पोसाकहरू धुनुपर्छ।



रगत र अन्य स्रावबाट जोगाउने सुरक्षात्मक पोशाक छैनन् भने आफ्नै पोशाकबाट पनि त्यस्तो पोशाक बनाउन सकिन्छ।

सुई र सियो प्रयोग गर्दा सावधानी लिनुपर्छ

प्रयोग गरिएको सुई औषधि दिने सियोमा वा च्यातिएको योनिद्वारा सिसुने सियोमा रगत लागेको हुन्छ। अचानक त्यो प्रयोग गरिसकिएको सुईले/सियोले आफूलाई घोच्यो भने शरीर भित्र पस्न सक्छ, सुई/सियोको टुप्पोले आफूलाई घोचन नसक्ने गरी टाढा रहेर त्यसको प्रयोग गर्नुपर्छ। सुई/सियोलाई त्यतिकै जथाभावी फ्याक्नु हुँदैन।

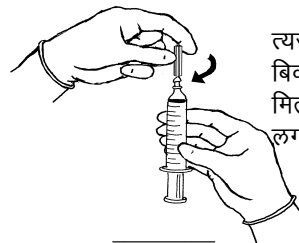
एउटा सुई एक जनालाई मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। सुई दुई प्रकारका हुन्छन्। एक पटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने र फेरि प्रयोग गर्न सकिने। एक पटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने सुई प्रयोग गरिसकेपछि फोहोर फ्याल्ने बासमा फाल्नुपर्छ। पुनः प्रयोग गरिने सुईको प्रयोग गरिसकेपछि त्यसको सियो सावधानीपूर्वक त्यसको बिकोले बन्द गर्नुपर्छ, र त्यसलाई सफा गरेर निर्मलीकरण गरेर मात्र पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ।

सियोले छाला नछेडोस भनेर

सियोमा बिको राख्न आफ्नो हातले बिको टिप्नुहुँदैन



त्यसको सट्टा सियो नै बिकोभित्र घुसाउनुपर्छ



त्यसपछि बिकोलाई राम्ररी मिलाएर लगाउनुपर्छ।

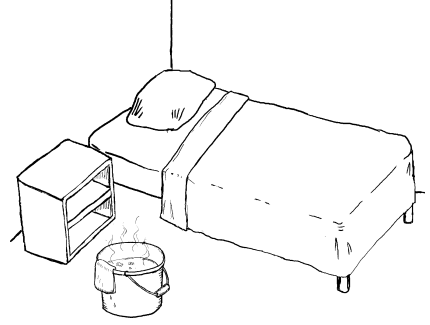
टिप्पणी : यदि सुईले घोच्यो भने, घोचेको ठाउँ र वरिपरि साबुन पानी वा स्पिरिटले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ।

प्रसूति स्थल र ओढ्ने-ओछ्याउने सफा गर्नुपर्छ

प्रसूति स्थल सफा गर्नुपर्छ

घरमा

सकेसम्म महिलालाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लगेर प्रसूति गराउनुपर्छ। यदि त्यो सम्भव भएन भने घरमा सफा कोठामा प्रसूति गराउनु पर्छ। तर नेपालका केही ठाउँमा प्रसूति हुँदा गाईगोठमा र प्रसूति भएपछि घरबाट बाहिर छाउपडीमा राख्ने चलन छ। यसले महिलालाई सङ्क्रमण हुने हुन्छ र कतिपय अवस्थामा महिलाको ज्यान पनि जान्छ।



औजारहरू पनि सफा कपडा वा प्लास्टिकमाथि राख्नुपर्छ।

अस्पताल, मातृशिशु केन्द्र वा स्वास्थ्य चौकीमा

यी स्थानमा अझ सतर्क हुनुहोस्। कीटाणु सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्न सक्दछन्। सुत्केरी भएपिच्छे, भुईँ-भित्ताहरू धुनुपर्छ। सँभव भएसम्म, ब्लिच (सोडियम हाइपोक्लोराइट) को घोलले भुईँ-भित्ताहरू धुनु राम्रो हुन्छ।

सङ्क्रमण-प्रतिरोधी ५% ब्लिचको घोल कसरी तयार गर्ने

यदि ब्लिचमा

- क्लोरिनको मात्रा ५% छ भनेर लेखिएको छ भने – केही पनि नमिसाई प्रयोग गर्नुपर्छ
- क्लोरिनको मात्रा १०% छ भनेर लेखिएको छ भने – एक मात्रा ब्लिच र एक मात्रा पानी मिसाइएको घोल प्रयोग गर्नुपर्छ
- क्लोरिनको मात्रा १५% छ भनेर लेखिएको छ भने – एक मात्रा ब्लिच र दुई मात्रा पानी मिसाइएको घोल प्रयोग गर्नुपर्छ

एक दिनका लागि पर्याप्त हुने गरी मात्र घोल बनाउनु पर्छ। बासी घोलको प्रयोग गर्नु हुँदैन। बासी घोलमा सूक्ष्मजीवहरू मार्ने पर्याप्त शक्ति हुँदैन।



ब्लिच उपलब्ध छैन भने, तल उल्लेखित सामानले भुईँ सफा गर्न सकिन्छ :

- इथानोल - (मेडिकल अल्कोहल) ७० %
- अल्कोहल ७० %
- हाइड्रोजन पेरोक्साइड ६ %
- साबुन पानी
- एमोनिया - तर एमोनिया र ब्लिचलाई कहिल्यै पनि मिसाउनु हुँदैन-ती दुई मिसिए भने विष बन्दछ।

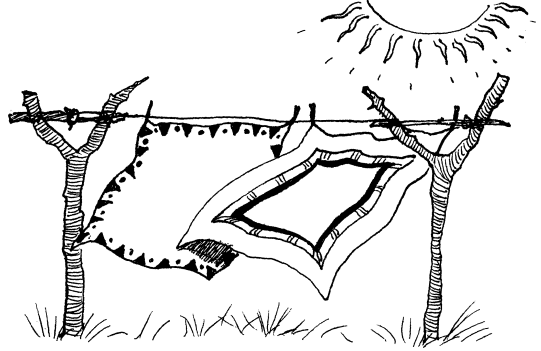
ओढ्ने-ओछ्याउनेलाई सफा वा निर्मलीकरण गर्नुपर्छ

घरमा

तन्नालाई साबुन-पानीले धोएर र राम्ररी घाममा भुण्ड्याएर सुकाउनुपर्छ। भुईँमा राखेर सुकाउनु हुन्न, किनभने त्यसो गर्दा यसमा सूक्ष्मजीवहरू टाँसिन सक्छन्।

अस्पताल, मातृशिशु केन्द्र वा स्वास्थ्य केन्द्रमा

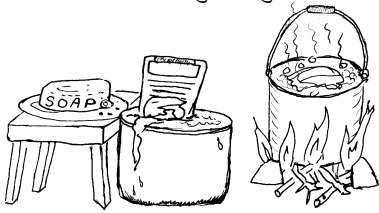
सुत्केरी गराएपिच्छे ओढ्ने-ओछ्याउने निर्मलीकरण गर्ने पर्दछ।



- साबुन पानीले ओढ्ने ओछ्याउने धुनुहोस्। त्यसपछि ३० मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्। त्यसपछि सफा ठाउँमा राम्ररी सुकाउनुपर्छ।

वा

- साबुन पानीले ओढ्ने ओछ्याउने धोएर सुकेपछि तातो आइरन लगाउन पनि सकिन्छ।



सूक्ष्मजीवलाई मार्न तल दिइएका मध्ये कुनै एक तरिका अपनाउनुहोस् :

माथि लेखिएका कुनै पनि तरिका सम्भव छैनन् भने, साबुन पानीले धोई घाममा भुण्ड्याएर राम्ररी सुकाउनु पर्छ। कपडाको दुवैतिर घाम पार्न फर्काई फर्काई सुकाएर, फोहोर नलागोस् भनेर ध्यान दिनु पर्छ।

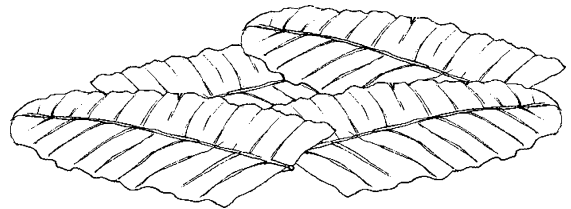
सफा ठाउँमा धोएका कपडा थन्क्याउनुहोस् ।

धोएका ओढ्ने-ओछ्याउने कपडाहरू तुरुन्तै प्रयोग नगर्ने हो भने त्यसलाई सफा र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ। त्यसलाई सफा भोलामा राखेर सफा एवं सुख्खा ठाउँमा थन्क्याउनु पर्छ।

टिप्पणी : राम्ररी नसुकेको वा भिजेको कपडा राख्नुहुँदैन। यसो गर्दा गनाउँछ र कपडामा हुसी पनि पर्छ।

अन्य प्रकारका ओछ्याउनेहरू

कतिपय अवस्थामा त ओछ्याउने र तन्ना केही पनि उपलब्ध हुँदैन। महिलाहरू भुईँमै सुत्केरी हुन्छन् वा सुत्केरी हुने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। यस्ता अवस्थामा, सफा कुरा जस्तो प्लास्टिक वा कपडा जे ओछ्याए पनि उपयोगी हुन्छ। जस्तै धोएर सुकाएको थाइन्ना वा बोरालाई पनि ओछ्याउनेको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।



उपकरणको सफाइ र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ

सुत्केरी हुँदा, जाँचपडताल गर्दा वा महिलाको शरीरभित्र हात हाल्न प्रयोग गरिने सबै उपकरणहरूको सफाइ र निर्मलीकरण गर्नु पर्दछ। यसले महिलालाई रोग सर्न बाट बचाउँछ।

१. औजारहरू डुबाउनुपर्छ

प्रयोगमा आइसकेका उपकरणलाई ब्लीचको घोलमा कमीमा पनि २० मिनेटसम्म डुबाएर राख्नु पर्दछ।

२. औजारहरू सफा गर्नुपर्छ

सुत्केरी गराउँदा प्रयोग गर्ने सबै औजार र उपकरण सफा गर्नु पर्दछ। सुत्केरी गराएपिच्छे, औजारका छेउकुनामा लागेका रगत वा मैला हटाउन ब्रसको प्रयोग गर्दै राम्ररी धुनुपर्छ। खिया लागेको भए त्यसलाई सफा गर्नुपर्छ र भुत्ते भएका वा बिग्रेका औजारहरू कुनै सुरक्षित ठाउँमा लगेर फ्याक्नु पर्छ। आफूलाई सुरक्षित राख्न, औजारको सफा गर्दै गरेका बेला बाक्ला र बलिया पन्जा लगाउनु पर्छ।



सबै चिजबिज धोइपखाली गरिसकेपछि, महिलाको शरीरभित्र प्रयोग गरिने कुनै पनि औजारमा हुनसक्ने सूक्ष्मजीव नस्ट गर्नका निम्ति तिनलाई निर्मलीकरण गर्नु पर्दछ।

३. औजारहरू निर्मलीकरण गर्नुपर्छ

निर्मलीकरण गर्नु भनेको कुनै पनि वस्तुमा भएका सबै सूक्ष्मजीवलाई मारुनु हो। निर्मलीकरण गरिएका औजारहरूमा सूक्ष्मजीव नरहेपछि, महिलाहरू सङ्क्रमण हुनबाट बच्छन्।

‘निर्मल’ वा निर्मलीकरण वा निर्मलीकृत औजार-उपकरणको अर्थ के हो ?

निर्मलीकरणको अर्थ सङ्क्रमण गर्ने सबै सूक्ष्मजीवलाई मारुनु हो। कुनै पनि औजार निर्मल गर्न ताप दिएर सेकाउने (Baking) वा चापयुक्त वाष्पीकरण (Pressure steaming) गरिन्छ।

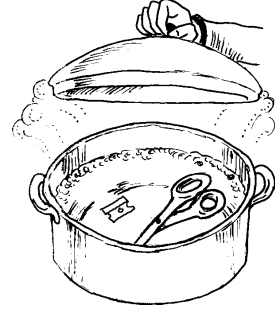
सङ्क्रमण-नाश (Disinfect) को अर्थ सङ्क्रमण गराउनसक्ने अधिकांश सूक्ष्मजीवलाई मारुनु हो। केही खास प्रकारका साबुन र सरसफाइ गर्ने उत्पादन “सङ्क्रमणनाशक” (Disinfectant) भनिन्छन्। तर मेडिकल औजार वा उपकरणको मा हुनसक्ने सङ्क्रमणनाश गर्न सङ्क्रमणनाशक साबुनले धोएर मात्र पुग्दैन- ती औजार वा उपकरणहरूलाई उमाल्नु, वाफ दिनु, सङ्क्रमणनाशक रसायनिक पदार्थमा डुबाएर राख्नु पर्छ। यस प्रकारको ‘सङ्क्रमणनाश विधि’लाई उच्च स्तरीय सङ्क्रमणनाश (High Level Disinfection- HLD) भनिन्छ।

यस पुस्तकमा उल्लेखित सबै मेडिकल विधिहरू, निर्मलीकरण वा उच्चस्तरीय सङ्क्रमणनाश (HLD) विधिद्वारा निर्मलीकृत औजारका सहयोगले सुरक्षित तवरमा अपनाउन सकिन्छ। सजिलोका लागि, यस पुस्तकमा हामी ‘निर्मलीकरण’ वा ‘निर्मल’ भन्ने शब्द प्रयोग गर्ने छौं। कुनै औजार ‘निर्मलीकरण’ गरिएको हुनुपर्छ भनिएको छ भने यसको तात्पर्य त्यस्तो औजार निर्मलीकरण वा ‘उच्च स्तरीय सङ्क्रमणनाश’ विधि गरिएको हुनुपर्छ भनिएको हो।

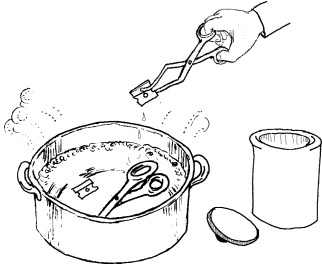
कुनै पनि महिलाको शरीरभित्र छिराइने, उनको छाला काट्ने वा सुत्केरी भएपछि नाल काट्न प्रयोग हुने हरेक चिज निर्मलीकरण गर्नुहोस् ।

निम्न चिजबिजहरू निर्मलीकरण गर्नुपर्छ :

- सुई र सियोहरू
- च्यातिएको ठाउँ सिलाउने सामानहरू
- पन्जाहरू,
- घाउ बाँध्ने, सफा गर्ने कपडाका टुक्राहरू (guaze)
- घाउ माथि राखिने कपडा (compress clothes),
- Bulbs syringe वा खकार निकाल्ने औजारहरू (mucus trap),
- MVA Cannula,
- स्पेकुलमहरू
- कैची वा नाल काट्न प्रयोग गरिने पत्ती
- चिम्टाहरू वा रगत रोक्न प्रयोग गरिने चिम्टाहरू (clamps and Hemostats)



टिप्पणी: शरीरका बाहिरी भागमा मात्र प्रयोग गरिएका औजारहरू सामान्यतया निर्मलीकरण गरिराख्न आवश्यक हुदैनन् । स्टेथेस्कोपहरू, नाप्ने टेप र रक्तचाप नाप्ने सामानको फित्ता सफा हुनु पर्छ तर निर्मलीकरण गर्नु आवश्यक छैन ।



कुनै औजारको निर्मलीकरण गरिन्छ, भने त्यसमा भएका कीटाणुहरू मर्दछन् र त्यो प्रयोग गर्न सुरक्षित हुन्छ । तर त्यो औजारले त्यसपछि कुनै पनि चीज छोयो भने (जस्तै विरामीको ओछ्यान, टेबल र आफै समेत), भने त्यो निर्मलीकरण भएको अवस्थामा रहँदैन जे सुकैमा छोए पनि त्यहाँ भएका कीटाणु त्यस औजारमा लाग्छन् र त्यसपछि औजार चलाउँदा त्यहाँ रहेका कीटाणुले सङ्क्रमण गराउन सक्छन् ।

निर्मलीकरण गरिने विभिन्न विधिहरू

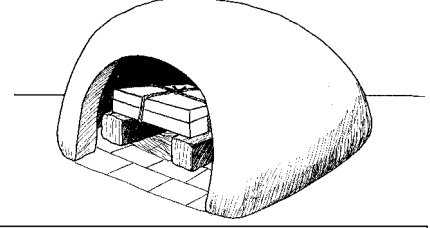
यहाँ औजारहरू निर्मलीकरण गर्ने भिन्नभिन्न विधिहरूका बारेमा व्याख्या गरिएका छन् ती हुन् -ताप दिएर सेकाउने (Baking) वा चापयुक्त वाष्पीकरण (Pressure steaming) र रसायनिक पदार्थका घोलमा डुबाउने । उच्च ताप दिएर सेकाउने वा चापयुक्त वाष्पीकरण विधि सर्वोत्तम तरिका हुन् किनभने तिनीहरूले अधिकांश सूक्ष्मजीव मर्दछन् । यी दुईमध्ये कुनै पनि उपाय अपनाउन नसकिने अवस्थामा उमाल्ने, तातो वाष्पीकरण वा सङ्क्रमणनाशक रसायनिक पदार्थ पनि राम्रै हुन्छ ।



सावधान ! आफ्ना औजारको निर्मलीकरण गर्न सकिएन भने तिनीहरूको प्रयोग नै नगर्नुहोस्, निर्मलीकरण नगरिएका औजारहरूले फाइदाभन्दा बेफाइदा बढी गर्दछन् ।

ताप दिएर सेकाउने विधि

धातुका औजारहरू र नाल बाँध्ने तारको निर्मलीकरण गर्न उच्च ताप दिएर सेकाउने विधि अपनाउनुपर्छ । रबर वा प्लाष्टिकलाई तताउनु हुँदैन, ती परलन्छन् ।



सबै औजारहरूलाई राम्ररी धोई-पखाल्नुपर्छ । यसपछि ती औजारहरूलाई सफा कपडा वा वाक्लो कागजका चार पत्र माथि राखेर अनि ती औजारहरूको वरिपरि बाहिर नदेखिने गरी कपडाले बेरेर पोका पार्नुपर्छ ।

औजारहरू वा तारको पोकालाई एउटा भाँडा वा ताप्लेमा राख्नुपर्छ ।

यसपछि मध्यम देखि उच्च ताप दिएर तताउनु पर्छ ।

एउटा ठूलो आलु वा तरुलको ठूलो टुक्रा पकाउन लाग्ने समय भन्दा केही बढी समय लाग्छ । यदि चुल्हो वा स्टोभमा त्यति धेरै तापक्रममा तताउने व्यवस्था छैन भने, अलिक लामो समय सम्म तताउनु पर्दछ ।

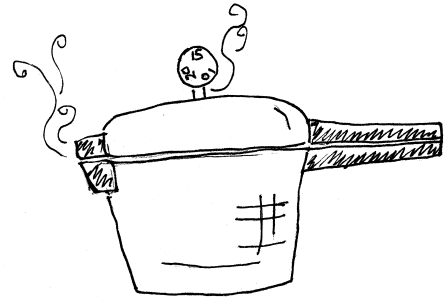


औजार राखेको पोकालाई पहिले सेलाउन दिएर, त्यसपछि चिसो तर सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

चापयुक्त वाष्पीकरण विधि

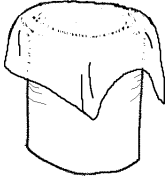
धातुले बनेका औजार वा रबर वा प्लास्टिकले बनेका उपकरणहरू निर्मलीकरण गर्नका लागि चापयुक्त वाष्पीकरण विधि अपनाउनु पर्छ ।

केही स्वास्थ्य-केन्द्र वा अस्पतालमा निर्मलीकरण गर्ने मेसिन हुन्छ, जसलाई अटोक्लेभ (Autoclave) भनिन्छ । अटोक्लेभले उपकरणहरूलाई वाफ र चाप दिएर निर्मलीकरण गर्दछ । अटोक्लेभ जहाँतहाँ हुँदैन, यसको सट्टा प्रेसर कुकर भाँडो प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट अटोक्लेभले जस्तै औजारहरूको निर्मलीकरण हुन्छ ।

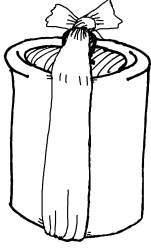


प्रेसर कुकर भाँडामा एउटा स्टिमर बास्केट (steamer basket) र पानी राख्नुहोस् । आफ्ना औजारहरू स्टिमर बास्केटमा राख्नुहोस्, कुकरको विक्रो लगाउनु होस् र २० मिनेटसम्म उमाल्नुहोस् ।

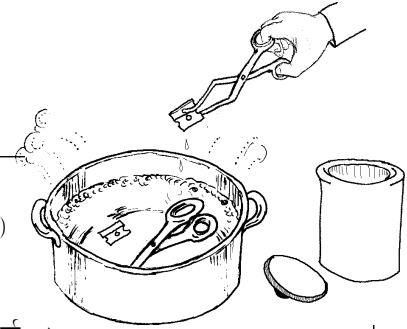
निर्मलीकरण गरिसकेपछि, औजारहरूलाई सेलाउन दिनुपर्छ । तिनीहरूलाई छुनु हुँदैन ।



भाँडामा भएका औजारहरू उठाउन निर्मलीकरण गरिएका सनासा (tongs), सिन्का (chopsticks) वा चम्चाहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । तिनलाई सीधै निर्मलीकरण गरिएका भाँडावर्तनमा राख्नुपर्छ । ती औजार अरू कुनै चीजमा छोइए भने वा आफ्नै हातले छोइए पनि दूषित हुन्छन् । औजारहरू निर्मलीकरण गरिएका भाँडामा सेलाउन दिनुपर्छ । धूलो नपरोस् भन्नाका लागि भाँडालाई निर्मलीकरण गरिएको कपडा वा कागजले छोप्नुपर्छ ।



ती औजार राम्ररी सुकेपछि, त्यस भाँडाको बिको लगाउनुपर्छ र त्यसलाई बाहिरका सूक्ष्मजीवहरूको तिनको संसर्गमा नआउनु भनी टेप वा अन्य कुनै त्यस्तै चिजले सिलबन्दी गर्नुपर्छ ।



उमाल्ने विधि

धातुका औजार, रबर वा प्लास्टिकका उपकरण (जस्तै म्यूक्स बन्वहरू) र कपडालाई उमाल्ने विधिबाट निर्मलीकरण गर्न सकिन्छ ।

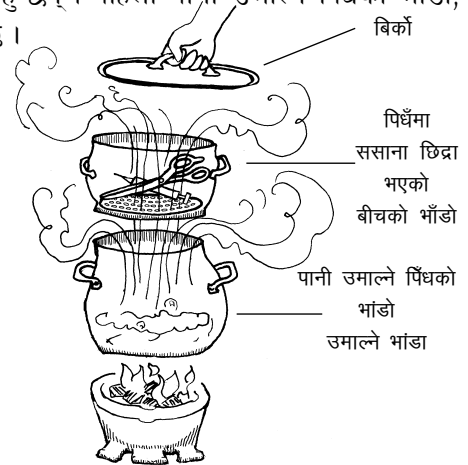
औजारहरू धोएर तथा सफा गरेपछि पानीको भाँडामा राखेर उमाल्नुपर्छ । पानी उम्लेको २० मिनटसम्म उमाल्नुपर्छ ।

भाँडाबाट औजारहरू निकाल्नका लागि सनासो, सिन्का वा चम्चाहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । निकालेर सीधै निर्मलीकृत भाँडोमा राख्नुपर्छ ।

वाष्पीकरण विधि

धातुले बनेका औजार, पन्जाहरू, प्लास्टिकबाट बनेका उपकरण र अन्य औजार निर्मलीकरण गर्न वाष्पीकरण विधि अपनाउनुपर्छ ।

वाष्पीकरण भाँडाका तीन भाग हुन्छन्, जुन राम्ररी कसिने खालका हुन्छन् । पहिलो पानी उमाल्ने पिँधको भाँडो, दोस्रो पिँधमा ससाना छिद्रा भएको बीचको भाँडो र तेस्रो बिको हुन्छ ।



पिँधको भाँडोमा अलिकति उमाल्नका लागि पानी राख्नुहोस् । पिँधमा ससाना छिद्रा भएको बीचको भाँडा (steamer pot) मा औजार राख्नु होस् र त्यसमाथि बिको बन्द गर्नुहोस् ।

पानी उमाल्नुहोस् र पानीको बाफ औजारहरूमा पुग्न दिनुहोस् ।

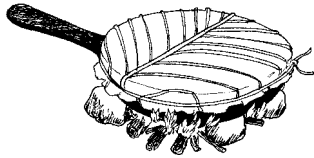
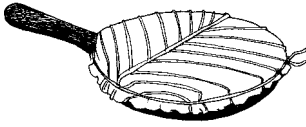
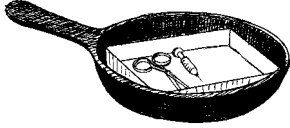
पानी उम्लन थालेपछि २० मिनटसम्म बाफ दिइरहनु होस् ।



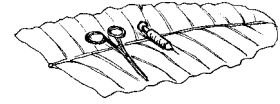
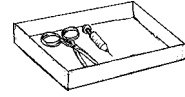
औजारहरू सुक्न दिनुहोस् र त्यसपछि औजारहरूलाई बीचको भाँडोबाट उठाएर निर्मलीकरण गरिएको वर्तनमा राख्न निर्मलीकरण गरिएको सनासोको प्रयोग गर्नुहोस् र सो वर्तनको बिको लगाउनुहोस् ।

यस तरिकाको तरिकाको प्रयोग गर्दा बाफ दिन उमाल्दाभन्दा कम पानी खर्च हुन्छ र उमाल्दाभन्दा वाष्पीकरण विधिबाट औजारहरू चाँडै भुत्ते हुँदैनन् वा विग्रँदैनन् ।

रसायनिक पदार्थद्वारा निर्मलीकरण विधि:



धातु, रबर वा प्लास्टिकले बनेका औजार निर्मलीकरण गर्न रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्ने गरिन्छ । तर, हामी, निर्मलीकरण गर्न रसायनिक पदार्थको उपयोग गर्न सल्लाह दिँदैनौ । निर्मलीकरण गर्न प्रयोग गरिने अधिकांश रसायनिक पदार्थहरू विषालु हुन्छन् । काम सकिएपछि विसर्जन गर्दा ती पदार्थहरूले जमीन र पानीलाई



विषालु बनाइदिन्छन् । त्यस्ता रसायनिक पदार्थतिनको उत्पादन गर्ने, कारखानामा कामगर्ने मानिसहरूका निमित्त र औजार सफा गर्न तिनको उपयोग गर्ने मानिसहरूका निमित्त पनि विषालु नै हुन्छन् ।

तर केही औजारहरू रसायनिक पदार्थका सहयोगले मात्र सफा हुन्छन् । थर्मामिटरहरू, केही खास प्रकारका पन्जाहरूलाई, ताप दिएर, उमालेर वा बाफ दिएर निर्मलीकरण गर्नु हुँदैन, तिनलाई यस्तै रसायनिक पदार्थकै उपयोगले निर्मलीकरण गर्न सकिन्छ ।



रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्नेपने आवश्यकता छ भने :

- ब्लिचलाई मिसाएर (पृष्ठ ५७ मा उल्लेख गरिएअनुसार) घोल बनाउनुहोस् ।
वा यो छैन भने, तल उल्लेख गरिएका मध्ये कुनै एक रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् :
 - इथानोल (मेडिकल अल्कोहल) ७०%
 - आइसोप्रोपायल अल्कोहल ७०%
 - हाइड्रोजन पेरोक्साइड ६%
- वा यस्ता रसायनिक पदार्थ पाइएन भने, यी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ :
- कडा खाले रक्सी वा घरपाला एकपाने रक्सी ।

रसायनिक पदार्थले आफ्ना औजार निर्मलीकरण गर्नुअघि ती अत्यन्तै सफा गरिएको हुनुपर्छ । औजारहरूमा अलिकति रगत वा शारीरिक तरल पदार्थ लागेका छन् भने पनि रसायनिक पदार्थहरूले काम गर्दैनन् पाठेघरभित्र प्रयोग हुने औजारहरू निर्मलीकरण गर्न भने रसायनिक पदार्थहरूको प्रयोग कहिल्यै गर्नु हुँदैन ।

ब्लिच वा सङ्क्रमणनाशक रसायनिक पदार्थमा कम्तीमा २० मिनेटसम्म औजारहरू डुबाएर राख्नुहोस् ।

वा

एक पाने अर्थात् कडा रक्सीमा १ दिनभरि डुबाएर राख्नुपर्छ ।
यसैले तुरुन्ता तुरुन्ती चाहिने औजारका लागि यो तरिका त्यति उपयोगी छैन ।
डुबाइसकेपछि, रसायनिक पदार्थहरू निकालेर औजारहरूलाई सुक्न दिनुपर्छ ।

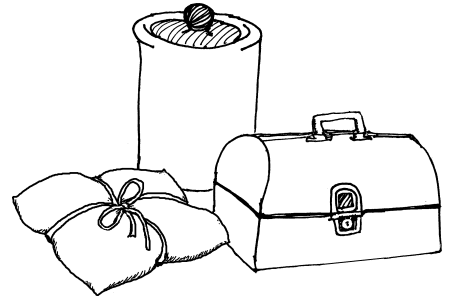


सावधान ! ग्लुटरडिहाइड्रस र फरमलडिहाइड नामका रसायनिक पदार्थहरू कहिल्यै पनि प्रयोगमा ल्याउन नहुने खतरनाक रसायनिक पदार्थ हुन् भन्ने हाम्रो सोचाइ छ । धेरै स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालहरूले निर्मलीकरण गर्न तिनको उपयोग गर्छन्, तर ती अति विषालु हुन्छन् । उदाहरणका निम्ति, फरमलडिहाइडका कारणले क्यान्सर हुन पनि सक्छ । निर्मलीकरण गर्ने अरू तरिका अपनाउन कोसिस गर्नुपर्छ ।

रसायनिक पदार्थहरू प्रयोग गरियो भने, त्यसलाई आफ्ना छालामा पर्न दिनुहुँदैन र त्यसको प्रयोग गर्दा पन्जा लगाउनुपर्छ । रसायनिक पदार्थहरू सावधानीपूर्वक विसर्जन गर्नुपर्छ । पशुपन्क्षी र बच्चाहरूले भुक्किएर नपिउनु भनी हुक्क हुनका लागि ब्लिच वा अन्य रसायनिक पदार्थहरूलाई शौचालयमा लगेर बगाउनु राम्रो हुन्छ ।

औजार र अन्य सामग्री कसरी सुरक्षित राख्ने ?

औजार सकेसम्म छिटो सफा गर्नुपर्छ, नत्र कट्कटिन्छ, जति छिटो सफा गरेर राख्न सक्थो त्यति राम्रो हुन्छ ।

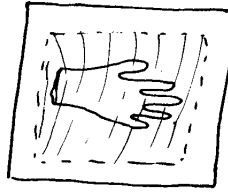


विशेष स्याहार तथा जतनका साथ राख्नुपर्ने केही उपकरण

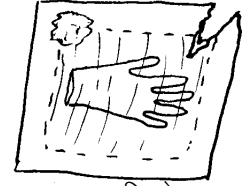
निर्मलीकृत पोका

घाउ सफा गर्ने तथा ढाक्ने गज (Gauze), रगत रोक्ने गज, पन्जाहरू र अन्य उपकरण सफा गरेर सूक्ष्मजीवरहित पारेर राखिएको हुन्छ। पोकाको भित्री भाग समेत निर्मलीकरण गरिएका हुनाले, त्यस पोकाबाट कुनै उपकरण भिकेर प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। तर, त्यस पोकाबाट कुनै उपकरण भिकेर प्रयोग गरेपछि वा पोका भिज्यो वा त्यसमा प्वाल पर्यो भने, अब त्यसभित्रका सामग्री दूषित भएका मानिन्छन्।

निर्मलीकरण गरिएका पोकामा रहेका सामग्रीमध्ये एकपटक मात्रै प्रयोग गर्ने (Disposable) सामग्रीलाई प्रयोग सकिनासाथ विसर्जन गर्नुपर्छ। तर त्यहाँ भएका केही सामानहरू पुनः प्रयोग गर्न सकिने खालका पनि हुन्छन्, तर तिनलाई पुनः प्रयोग गर्नुअघि राम्ररी सफा गर्नुपर्छ र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ। पन्जाहरू उमालेर वा वाष्पीकरण गर्न सकिन्छ।



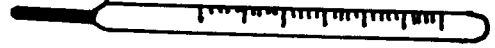
यो पन्जा निर्मलीकृत हो।



प्वाल च्यातिएको यो पन्जा निर्मलीकृत छैन।

थर्मोमिटर

हरेक पटक प्रयोग गर्नुअघि वा पछि थर्मोमिटरलाई साबुनले धुनुपर्छ र चिसो तर सफा पानीले पखाल्नुपर्छ। तातो पानीको प्रयोग गर्दा थर्मोमिटर फुट्छ।

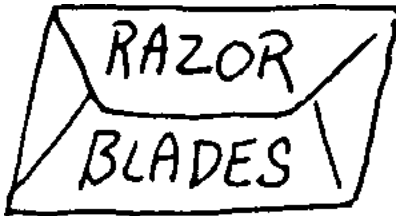


धोइसकेपछि थर्मोमिटरलाई २० मिनेटसम्म अल्कोहलमा

भिजाएर राख्नु ठीक हुन्छ। इथाइल अल्कोहल, आइसोप्रोपाएल अल्कोहल वा मेडिकल अल्कोहल (इथानोल) प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ। थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुअघि सफा पानीले पखाल्नुपर्छ।

पत्ती

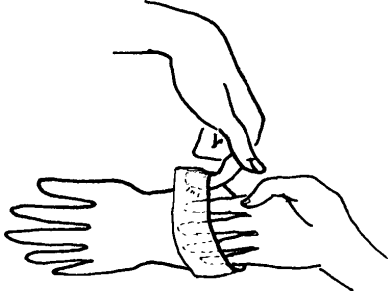
साल-नाल काट्ने पत्तीहरू प्रायः निर्मलीकरण गरिएका पोकाहरूमा आउँछन्। पोकालाई निर्मल राखिरहन, त्यसलाई सफा कागज वा कपडाले बेरेर वा सफा र सुख्खा बाकसमा राख्नुपर्छ। प्याकेट भिज्यो वा त्यसमा फोहोरमैला लाग्यो भने पत्तीलाई फेरि निर्मलीकरण नगरी प्रयोगमा ल्याउनु ठीक हुँदैन।



पत्तीहरू बारम्बार प्रयोग गर्नु हुँदैन तर केही नभएको अवस्थामा प्रयोग गर्नु परे तिनलाई प्रयोग गर्नुअघि निर्मलीकरण गर्नुहोस्। सबैजसो विधिबाट पत्तीहरूलाई निर्मलीकरण गर्न सकिन्छ।

पन्जा

अधिकांश प्लास्टिकका पन्जाहरू उमाल्न वा वाष्पीकरण गर्न सकिन्छ तर केही पन्जाहरू पानीमा राख्दा फाट्ने खालका हुन्छन् । उमालेर निर्मलीकरण गर्न मिल्ने दुईचार पटक प्रयोग गर्न सकिने खालका पन्जाहरू किने बेस हुन्छ ।



पन्जाको भित्री भागमा मात्र छुनुपर्छ ।

पन्जाहरू उमाल्नु वा वाष्पीकरण गर्नुअघि, पन्जाको नाडी छोप्ने भित्रीभाग बाहिर पट्टि पट्ट्याउनुपर्छ । पन्जा निर्मलीकरण गरिसकेपछि त्यसका भित्री भागमा मात्र छुनुपर्छ । बाहिरी भागमा छोयो भने त्यो दूषित हुन्छ ।

आफूसँग भएका पन्जा उमाल्न नमिल्ने खालका छन् भने तिनलाई होसियारीपूर्वक धोएर र ब्लिच वा मेडिकल अल्कोहलमा डुबाउनुपर्छ । त्यसपछि तिनको पुनः प्रयोग गर्नुअघि तिनलाई सफा पानीले पखाल्नुपर्छ ।

सुई

निर्मलीकरण नगरिएका सुई प्रयोग गर्दा धेरै मानिसलाई हेपाटाइटिस वा एचआईभी/एड्स जस्ता गम्भीर सङ्क्रमण पनि हुनसक्छन् ।

पुनः प्रयोगमा आउने सिरिन्ज र प्रयोग गरी विसर्जन गरिने सिरिन्ज

पुनः प्रयोगमा आउने सिरिन्जहरू बारम्बार प्रयोग गर्न सकिन्छ । पुनः प्रयोगमा आउने सिरिन्जको उपयोगले फोहोर उत्सर्जन कम हुन्छ र पैसाको बचत पनि हुन्छ, तर तिनलाई धेरै होसियारीपूर्वक सफा गर्नु पर्दछ र हरेक पटक प्रयोग गर्नुअघि निर्मलीकरण गर्नु पर्दछ । आजकल यो प्रयोग गरिदैन ।

प्रयोग गरी विसर्जन गरिने सिरिन्जहरू एक पटक प्रयोग गरेपछि पुनः प्रयोग गर्न सकिदैन । कुनै कुनै **प्रयोग गरी विसर्जन गरिने सिरिन्जको** भाग भागमा छुट्ट्याउन सकिन्छ, उमाल्न वा वाष्पीकरण गर्न सकिन्छ, र त्यसलाई पनि धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामी त्यसो गर्न सल्लाह दिदैनौं, किनभने राम्ररी निर्मलीकरण नगरिएका सुईका कारणले रोग फैलिन सक्छ ।

याद गर्नुहोस्:

पुनः प्रयोगमा आउने सिरिन्ज वा सुईहरू पनि सफा र निर्मलीकरण नगरी कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस् ।



निर्मलीकरण गरिएको
सिरिन्ज उम्लिरहेको
पानीबाट बाहिर
निकालेर

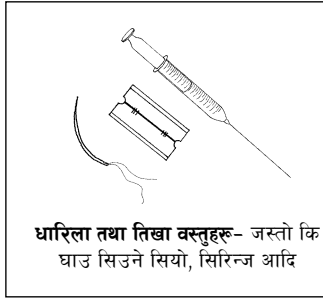
र त्यसपछि त्यसलाई आफ्नो
गोजीमा हाल्नु भयो भने



त्यो अब निर्मलीकरण
रहँदै न बरु यो त
खतरनाक पो हुन्छ !

फोहोर - मैला सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गर्नुहोस्

सुत्केरी हुँदा वा त्यसबेला गरिएका प्रक्रियामा तीन प्रकारका वस्तुबाट फोहोरहरू पैदा हुन्छन्



यी फोहोरहरूमा सूक्ष्मजीवहरू रहेका हुन्छन् र तिनले स्वास्थ्यकर्मी एवं परिवार र समाजका मानिसहरूमा सङ्क्रमण फैलाउन सक्छन् । फोहोर छुँदा पन्जा लगाएर होसियारीपूर्वक तिनलाई विसर्जन गर्नुपर्छ ।

शारीरिक फोहोरहरू

शारीरिक फोहोरहरूलाई विसर्जन गर्ने सबैभन्दा सजिलो तरिका तिनलाई शौचालयमा लगेर बगाउनु वा गहिरो खाल्डो खनेर पुर्नु हो ।

धेरै समुदायमा, साललाई खाल्डो खनेर गाड्ने चलन छ, र कहीं कहीं अरु केही खास सामान सँगसँगै पनि गाडिन्छ । धेरै मानिसहरूका निमित्त साल गाड्नु एउटा धार्मिक-विधिकारूपमा रहेको छ र सालमा हुर्किन सक्ने सूक्ष्मजीवहरूबाट समुदायको सुरक्षा गर्ने यो एउटा उपाय समेत हो ।

धारिला तथा तिखा फोहोरहरू

धारिला तथा तिखा फोहोरहरू एउटा ठाउँमा राख्नुपर्छ ताकि ती वस्तुले चोट नपुऱ्याउन् । त्यसपछि त्यसलाई सिलबन्दी गर्नुहोस् र गहिरो खाल्डो खनेर पुर्नुपर्छ ।



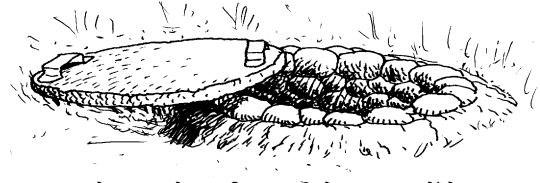
अन्य फोहोरमैला

प्लास्टिकका पन्जाहरू, सिरिन्जका नाल, वा रगतले भिजेका कपडाजस्ता अन्य फोहोर-मैलालाई निर्मलीकरण गरी गहिरो खाल्डो खनेर पुर्न सकिन्छ । त्यस्ता फोहोरमैलालाई २० मिनेटसम्म ब्लिचमा भिजाएपछि निर्मलीकरण हुन्छ ।



सावधान ! प्लास्टिकका पन्जा, सिरिन्ज वा अन्य कुनै पनि प्लास्टिक नडढाउनुहोस् । बलिरहेका प्लास्टिकका फोहोर-मैला खतरनाक हुन सक्छन् । प्लास्टिक बलेर निस्केको धूँवा र बनेको खरानी धेरै विषालु हुन्छ ।

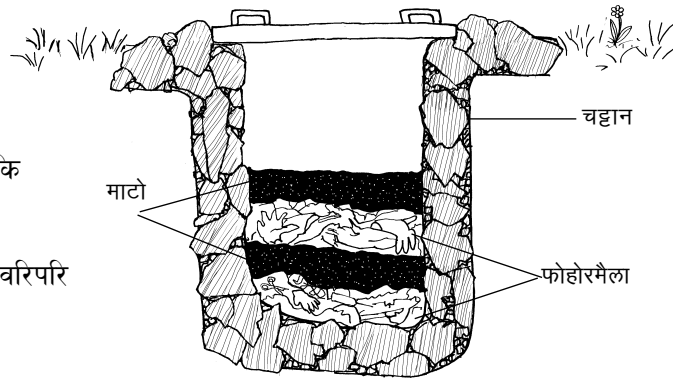
फोहोरमैलालाई खाल्डो खनेर पुर्ने तरिका



फोहोर-मैला पुर्नका लागि एउटा सुरक्षित खाल्डो खन्नुहोस् । यस्तो खाल्डो मानिसहरूको धारा-पधैरो वा पानीको स्रोत र बच्चाहरू खेल्ने ठाउँभन्दा टाढा हुनुपर्छ ।

सुरक्षित फोहोर-मैला खाल्डो

१. १ देखि २ मिटरसम्म चौडा र २ देखि ५ मिटरसम्म गहिरो खाल्डो खन्नुपर्छ । त्यस्तो खाल्डोको पीँध पानी भेट्टिने ठाँउ भन्दा कम्तीमा १.५ मिटर माथि नै हुनु पर्छ ।
२. खाल्डोको भित्री भागमा कमसेकम १० से.मी. चौडा माटो वा ढुङ्गा वा इटाको पर्खाल लगाउनुपर्छ ।
३. खाल्डोको मुखमा आली लगाउनुपर्छ ताकि जमिनको पानी बगेर खाल्डामा नजाओस् ।
४. जनावरहरू नजाउनु भन्नका लागि खाल्डाका वरिपरि तार-वार लगाउनुपर्छ ।



त्यस खाल्डामा फोहोरमैला राखेपिच्छे फोहोरमैलालाई १० से.मी. बाक्लो हुने गरी माटो वा माटो र चुना मिसाएर छोप्नुपर्छ ।

फोहोरमैलाले खाल्डोको आधा भाग भरिएपछि त्यसलाई आधा मिटर माटोले पुर्नुहोस् र कम्तीमा ९० से.मी. बाक्लो कङ्क्रीटको तहले सिलबन्दी गर्नुहोस् । खाल्डामा मेडिकल फोहोरमैला (medical wastes) मात्र फ्याल्ने हो र आमरूपमा उत्सर्जित फोहोरमैला त्यहाँ विसर्जन नगरिने हो भने, यो चाँडै भरिदैन ।

फोहोरमैला फ्याक्न खाल्डा खन्दा ५०-मिटरको नियमको प्रयोग गर्नुहोस् ।



फोहोर-मैला विसर्जन स्थल

फोहोर-मैला विसर्जन स्थलमा सुई फाल्ने पठाए तिनले त्यहाँ सङ्कलन फैलाउन सक्छन् । फोहोरमैला उधिनेर सामान टिप्ने मानिसका निम्ति खतराजन्य हुन्छ, त्यस्तै पुनः प्रयोग गर्नका निम्ति त्यहाँका सिरिन्ज किन्ने मानिसका निम्ति पनि खतरा हुन्छ ।

जब कुनै सिरिन्ज पुनः प्रयोगका निम्ति उपयुक्त रहँदैन, त्यसलाई सुरक्षित तवरले ठेगान लगाउनुपर्छ । प्रयोग गरिएका सुईहरू फोहोरमैला विसर्जन स्थलमा पठाउनै पर्दछ, भने, पहिले तिनलाई निर्मलीकरण गर्नुहोस् र तिनलाई कुनै बाकस वा टिनमा सिलबन्दी गर्नुपर्छ ।