19

طبي غلاظت
Health Care Waste

هن باب ۾:	صفحو
طبي غلاظت سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا	420
سانگوءَ جي کهاڻي	421
گندڪچري کي ساڙڻ جو مسئلو	423
طبي غلاظت جي ڇيهي کان بچاءُ	424
گند ڪچرو گهٽائڻ	425
گند ڪچري جي ڇانٽي ڪرڻ	426
غلاظت الڳ ڪرڻ ۽ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ نيڻ	427
غلاظت کڻڻ دوران ڪنهن هاڃي کان بچڻ	427
گندغلاظت کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ يا اروڙڻ	428
ڪيميائي مادن رستي اروڙڻ/ روڳ مارڻ	429
بليچ رستي اروڙڻ	430
گرمي رستي اروڙڻ	432
تيز تکين ۽ چنهبيارين شين کي اروڙڻ ۽ اڪلائڻ	434
روڳِي غلاظت جو اڪلاءُ	436
اميونائيزيشن جا پروگرام	437
طبي غلاظت پورڻ	438
ڪيميائي غلاظت اڪلائڻ جو محفوظ طريقو	440
سرگرمي: طبي غلاظت جو جائزو وٺڻ	443
برادريءَ جا اپاءَ	447

طبي غلاظت

هيلٿ ورڪر، ماڻهن کي صحتمند رکڻ لاءِ بهترين ڪوشش ڪن ٿا. جيڪڏهن پرگهور لهڻ دوران پيدا ٿيندڙ غلاظت جنهن کي ’طبي غلاظت‘ (health care waste) سڏجي صحيح طريقي سان نه ڪٺجي ۽ درست طريقي سان نه اڪلائجي ته اها هيلٿ ورڪرن ۽ آسپاس جي وسنديءَ ۾ بيمارين پکڙجڻ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿي.

طبي غلاظت ڪلينڪن، اسپتالن، ليبارٽرين، بلڊ بئنڪن، ڏندن جي اسپتالن، ويم گهرن ۽ جانورن جي اسپتالن جي ٿي سگهي ٿي. جنهن ۾ اها غلاظت به شامل ٿئي ٿي جيڪا **وئڪسينيشن جي پروگرامن** (اميونائيزيشن جي مهم به سڏجي)، طبي سهائتا لاءِ هلندڙ مهمن ۽ ڪنهن بيمار جي گهر ۾ پرگهور لهڻ دوران پيدا ٿئي ٿي.

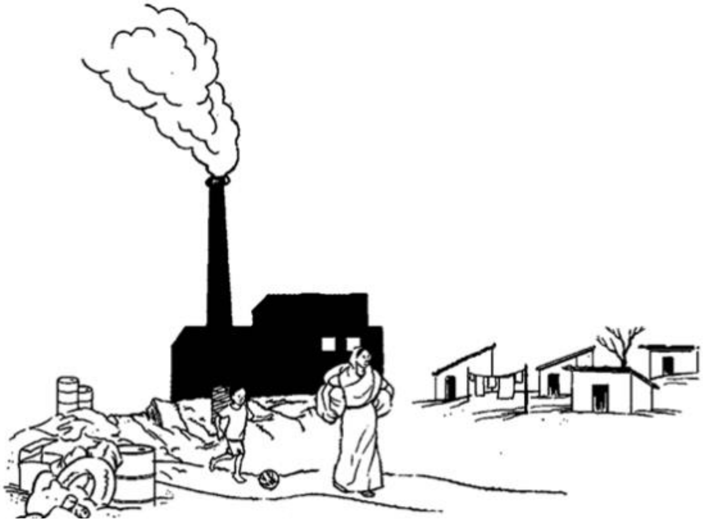
اهڙي ڪيتري غلاظت عام رواجي ٿئي ٿي. جهڙوڪ: پنو پانا، دٻا ۽ بچيل کاڌو وغيره. جڏهن ته ڪيتري غلاظت، رت يا رت جي پاٽيءَ سبب غليظ ٿيل ته منجهس روڳي جيوڙا موجود ٿين ٿا ۽ اهي بيماريون پکيڙي سگهن ٿا. استعمال ٿيل نيڊلون ۽ ان قسم جون ٻيون تيز **چهنبياريون** شيون زخم ڪري بيماري پکيڙڻ جو سبب بڻجي سگهن ٿيون. اهڙيءَ ڪجهه قسم جي غلاظت جهڙوڪ پلاسٽڪ ۾ زهريلا ڪيميائي مادا ٿين ٿا. ڪا به اهڙي غلاظت جنهن ۾ روڳي بيمارين جا جيوڙا يا زهريلا ڪيميائي مادا مليل هجن ۽ اها عام رواجي گندڪچري يا غلاظت سان ملي وڃي ته اهڙي ملاوتي غلاظت هر انهيءَ فرد لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي جيڪو ان سان لاڳاپي ۾ اچي ٿو يا ڪٺي ٿو. ان سبب، غلاظت جي پيدا ٿيندڙ هنڌ تي ئي ڇانٽي ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو.

طبي غلاظت ڪٺڻ ڪرڻ لاءِ اهي ساڳيا بنيادي طور طريقا استعمال ڪيا وڃن ٿا جيڪي ڪنهن نهريءَ غلاظت کي اڪلائڻ لاءِ ڪتب اچن ٿا (ڏسو باب 18). جڏهن ته، جسماني پاٽيءَ ۽ روڳي جيوڙن واريءَ غلاظت لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته اڳ ۾ ان کي **اروڳي** (disinfect، جيوڙن کان صاف ڪري) پوءِ اهڙي طرح سان اڪلائجي ته جيئن انساني صحت ۽ ماحول کي ڇيهو رسي نه سگهي.

طبي غلاظت سبب پيدا ٿيندڙ صحت جا مسئلا

ڪنهن بہ قسم جي غلاظت جو جيڪڏهن خبرداريءَ سان اڪلاءُ نہ ڪجي تہ اها صحت جا مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿي. جڏهن تہ طبي غلاظت، صحت جا ڪي مخصوص مسئلا بہ پيدا ڪري سگهي ٿي جهڙوڪ:

- استعمال ٿيل نيڊلن يا تيز اوزارن سبب هيپيٽائيٽس بي ۽ سي، ٽيٽنس، ايچ. آءِ.وي، چمڙي جون سنگين بيمارين ۽ روڳ يا انفيڪشن پيدا ٿيڻ
- جيوڙا مارڻيندڙ مادا، صفائي جا ڪيميائي وکر، دوائون ۽ ليبارٽرين ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادا ساهہ ۾ وڃڻ سان ائلرجيون، چمڙي تي ڳاڙها نشان، اک جي سوزش ۽ ساهہ جي تڪليف جهڙا مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿا



جيڪي اهڙن ويجهن هنڌن تي رهن ٿا جتي اهڙي غلاظت اڇلائي يا ساڙي وڃي ٿي.

اهڙا فرد جيڪي صحت مرڪزن جو گندڪچرو ميڙيندڙ گڏ ڪندڙ بيهر استعمال ڪندڙ ٿين ٿا يا گند ڪچري جي ڍيرن جو گند وڪڻن ٿا.

صحت مرڪزن ۾ ڪم ڪندڙ ۽ مريض

سانگوءَ جي ڪهاڻي

سانگو (Sangu)، انڊيا جي هڪ ننڍڙي ڳوٺ ۾ پيدا ٿي. ڪيترن سالن جي خشڪساليءَ ۾ فصلن نه ٿيڻ سبب هوءَ پنهنجي ماءُ ۽ ابهم ڀائڙي سان گڏ سکي زندگي گذارڻ جي ڳولا ۾ شهر ڏانهن راهي ٿي. هوءَ پنهنجي ماءُ سان گڏ هڪ اوچي ٽڪري تي هڪ گندڪچري جي ڍير تي رهي ٿي. ٻين ٻارڙن، سانگوءَ کي سيکاريو ته ڪيئن نه گندڪچري مان شيون ميڙي اهي وڪڻي سگهجن ٿيون. هوءَ صبح جو اسڪول وڃڻ کان اڳ ٽين جا بيڪار دٻا، شيشي جون بوتلون، پلاسٽڪ جو ٿيلهيون ۽ اهڙيون ٻيون شيون ميڙيندي هئي. انهن مان جيڪي پئسا ڪمائيندي هئي انهن مان اسڪول کانپوءِ مانجهاندو ڪندي ۽ گرم چاءِ وٺندي هئي.

شهري زندگي ڪٺن هئي. سانگو جي ماءُ به سٺت ئي گهر کان پري سڄو ڏينهن ڪم تي ڳاري ڇڏيندي هئي. جنهن سبب سانگو کي ننڍڙي ڀاءُ جي سارسنڀال لهڻ سبب اسڪول به ڇڏڻو ٿي پيو. هوءَ روزانو ڪيترن ڪلاڪن تائين گند جي ڍيرن تان شيون ڳولهيندي ميڙيندي رهندي هئي. سندس ابهم ڀاءُ سندس ٻنارڙن سان ٻڌل رهندو هو.

ورلي، سانگو کي ڪچري سان گڏ رتهڙيون پٽيون، نيڊلون ۽ اسپتال جي ٻي ڪيتري غلاظت ملندي هئي. سانگوءَ جي سنهڙي تري واري جتي کيس تيز ۽ چيندڙن شين کان بچائي نه سگهندي هئي. جنهن سبب ورلي، ٽٽل شيشا ۽ زنگيل ڪوڪا پير ۾ مُرا ٿي وڃندا هيس. هڪ ڏينهن سرنج جي هڪ نيڊل جُتي مان گهڙي سندس پير ۾ وڃي انت ڪيو. سانگو بخار سبب سخت بيمار ٿي ساٽي ٿي پئي ۽ سندس نڙي سڄي ويئي.

هفتي ٻن کانپوءِ هن پاڻکي بهتر محسوس ڪيو. پر ڪجهه هفتن کانپوءِ وري بيمار محسوس ڪرڻ شروع ڪيو. هوءَ هميشه ساٽي، ڪٽسيل رهندي هئي. سندس وات پڇي پيو هو بک مري ويئي هئي ۽ ڳري ويئي هئي. سندس ماءُ ۽ ڪٽنب وارا گهڻا پريشان ٿيا پر وٽن ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ لاءِ پئسو نه هو. نيٺ، سندس ماءُ پنهنجي سوٽ کان ڪجهه پئسا اوڌار وٺي، سانگوءَ کي هيلٿ سينٽر ۾ ڏيکاريو. ڊاڪٽر سانگوءَ جي ڳالهه ٻڌي کيس ٽپاسيو ۽ چڪاسڻ لاءِ ڪجهه رت ڪڍي.

ٻئي ڏينهن هو اسپتال آيا ته ڊاڪٽر سانگوءَ جي ماءُ کي ٻڌايو ته کيس ايچ آءِ وِي آهي. ان لاءِ کيس دوائن جي گهرج هئي پر وٽن ايترو پئسو نه هيو جو اسپتال وڃي دوائون وٺي سگهن. سانگوءَ ماءُ، دل تي پٿر رکي کيس واپس گهر آندو. سانگو بستري داخل ٿي. هر هڪ کي خبر هئي ته هوءَ ڪڏهن به تندرست ٿي نه سگهندي. ڪجهه مهينن کانپوءِ سانگو هيءَ دنيا ڇڏي وئي.

سانگو ڇو مري وئي؟

سانگو ائڊس (AIDS) سبب مري ويئي جو سندس پيرَ ۾ هڪ اهڙي **نيڊل** چڀي پئي هئي جيڪا ائڊس جي بيماري سبب غليظ ٿيل هئي.

سندس بيماري ۽ موت جو ڪارڻ هڪ ماحولياتي مسئلي ڪري ٿيو. طبي غلاظت جي ناقص اڪلاءَ ۽ هڪ سماجي مسئلي: غربت سبب.

سانگوءَ جو مرڻ ڪان ڪيئن بچاءُ ٿي ٿي سگهيو؟
جيئن ته غربت جي گهاٽي ۾ پيڙجڻ جا ڪيترائي مختلف مسئلا ٿين ٿا تنهنڪري غربت جي مسئلي جو اپاءُ ڏکيو آهي. اهي سوال ڪن مسئلن جي نشاندهي ڪن ٿا:

- سانگو اسڪول ڇو نٿي ويئي؟
- سانگو کي گند ڪچري مان ڪمائڻ جي ڪهڙي ضرورت هئي؟
- سانگوءَ کي پيرن جي بچاءُ لاءِ جُتي ڇو نه هئي؟
- هوءَ ان لائق ڇو نه هئي ته پنهنجيءَ صحت جي سنڀال ڪري ۽ دوائون حاصل ڪري سگهي؟

ڪٿل جتي، صحت جي سنڀال نه ڪري سگهڻ، دوائن لاءِ پئسن جو نه هجڻ ۽ پئسن ڪمائڻ جي شديد گهرج سان گڏ، ناقص ڪاڏو ۽ ٻيا مسئلا جيڪي غربت جو حصو هجن ٿا اهڙن سوالن جا ڪجھ جواب آهن. هن قسم جي سماجي مسئلن جا اپاءُ ڳولهڻ ۾ هڪ ڏگهو وقت لڳي سگهي ٿو.

طبي غلاظت ڪيترن فردن کي متاثر ڪري وجهي ٿي جنهن ۾ اهي گهڻا غريب ماڻهو به اچي وڃن ٿا جيڪي ڪنهن صحت مرڪز وڃن ٿا.

ڪو ماحولياتي مسئلو مختصر عرصي ۾ حل ڪرڻ سولو ٿي سگهي ٿو جنهن جي اسان هيٺين سوالن پڇڻ سان شروعات ڪري سگهون ٿا:

- طبي خطرناڪ غلاظت ٻيءَ اهڙي غلاظت سان ڇو ملائي وئي هئي جيڪا ٻيهر استعمال ڪرڻ يا ريسائيڪل ڪرڻ جوڳي هئي؟
- ايتري خطرناڪ غلاظت ٻاهر ڇو اڇلائي ويئي هئي بجاءِ ان جي ته ان جو ڪنهن سٺي طرح سان اڪلاءُ ڪيو وڃي ها؟

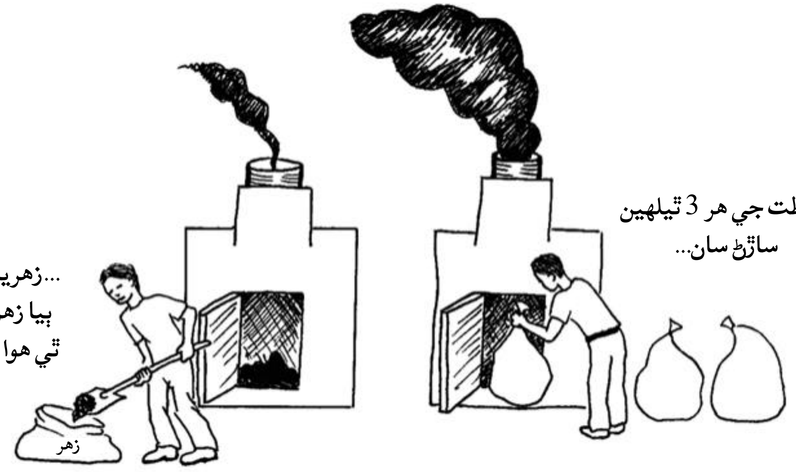
طبي غلاظت کي ٺڪاڻي لڳائڻ جي ذميوار انتظاميا، هر فرد جي رهائشي حالتن ۾ سڌارو آڻي سگهي ٿي خاص طور تي انهن جي حالتن ۾ جيڪي غربت سبب گند ڪچري تي زندگي گذارين ٿا.

گندڪچري کي ساڙڻ جو مسئلو

طبي غلاظت ۾ منجهس موجود روڳي جيوڙن کي ناس ڪرڻ لاءِ ڪيترين اسپتالون ۾ ڪلينڪون ان کي برقي بٺيءَ / انسينريٽر ۾ ساڙي ڇڏين ٿيون.

اهڙي غلاظت ايئن ساڙي ڇڏڻ جيتوڻيڪ هڪ سولو اپاءُ محسوس ٿئي ٿو جو اهڙي مختلف قسمن جي غلاظت گڏ ڪري رڳو بجليءَ جي بٺي ۾ ساڙي وڃي ٿي. جڏهن ته اهڙي طريقي سان مسئلا حل ٿيڻ بجاءِ صحت جا وڏيڪ مسئلا پيدا ٿين ٿا.

اهڙي غلاظت، پوءِ چاهي اها عام باهه ۾ ساڙجي يا ڪنهن بجليءَ جي بٺي ۾، ان سان زهريلا ڪيميائي مادا هوا ۾ دونهين، زمين ۾ جر جي پاڻي ۾ خاڪ جي صورت ۾ شامل ٿي وڃن ٿا. جنهن ۾ پارو، شيهو ۾ ٻيا ڳورا ڌاتو ٿين ٿا اهي ساڙڻ سان ماحول ۾ شامل ٿي وڃن ٿا.



جنهن پلاسٽڪ مان انٽراوينس (IV)، رت جون ٿيلهيون، ٽيوب يا نلڪيون ۾ ڪن قسمن جون سرنجون ٺاهيون وڃن ٿيون، تن کي ساڙڻ سان منجهانئن انتهائي زهريلا ڪيميائي مادا، **ڊاءِآڪسن ۾ فيورانس** پيدا ٿين ٿا. اهي بي رنگ ۾ بي بوءِ ٿين ٿا، ڪينسر پيدا ڪن ٿا، مردن ۾ عورتن کي سنڍِ ڪري ڇڏين ٿا ۾ ٻيون ڪيترن قسمن جون سنگين بيماريون پيدا ڪري وجهن ٿا (ڏسو باب 16 ۾ 20).

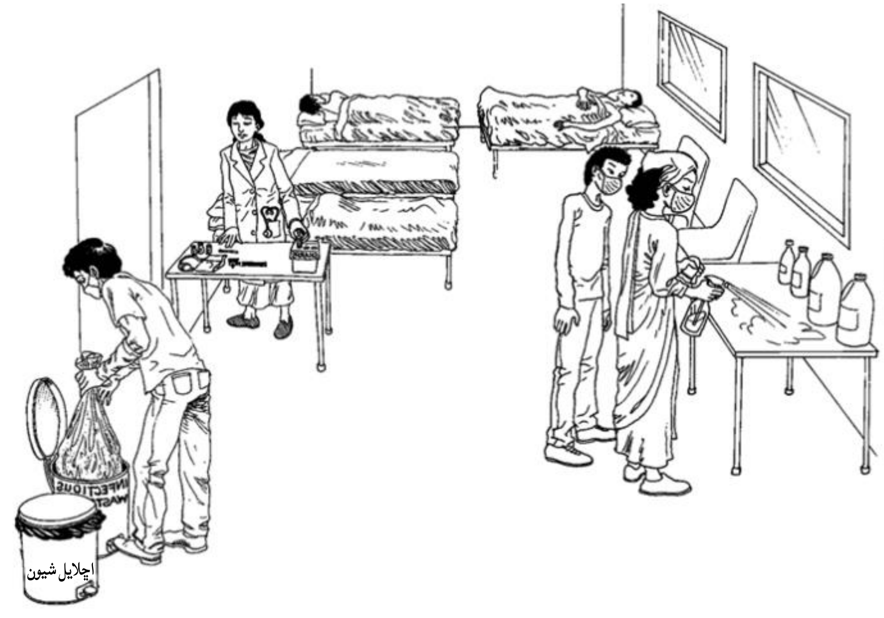
ورلي، بجليءَ جون بٺيون ايترين تيز يا ايتري دير تائين ٻري نه ٿيون سگهن ته جيئن منجهن موجود گند ڪچرو مڪمل طور سڙي وڃي. ڪن قسمن جو برقي بٺيون رڳو ڪنهن مخصوص قسم جي غلاظت جهڙوڪ: اميونائيزيشن جي غلاظت ساڙڻ لاءِ ٿين ٿيون پر انهن ۾ عام دوائن سميت جيتمار دوائون ۾ ٻيو زهريلو مادو به ساڙيو وڃي ٿو.

عام طور تي طبي گندڪچري کي سلامتيءَ سان اڪلائڻ جو پهريون قدم منجهانئس ٻيهر استعمال يا ريسائيڪل ٿيڻ جهڙيون شيون الڳ ڪرڻ ۾ پوءِ باقي گند کي هاڃيڪار روڳي جيوڙن کان صاف ڪرڻ ٿئي ٿو. برقي بٺي بجاءِ، سلامتي وارا ٻيا طريقا استعمال ڪرڻ لاءِ هيلٿ ورڪرن جو وچن "ڇيهو ناهي رسائٽو" تي عمل ڪري غلاظت جهڙي ڏکي ڪم کي اڪلائي سگهجي ٿو.

طبي غلاظت جي ڇيهي کان بچاءُ

اهڙو ڪم، ڪنهن ننڍڙي صحت مرڪز، وڏيءَ ڪلينڪ تي يا گهر ۾ ڪجي، هر حالت ۾ صحت سنڀال دوران پيدا ٿيندڙ گند ڪچري جو سلامتي سان اڪلاءُ ڪجي ته جيئن ان سبب ڪنهنکي به نقصان پهچي نه سگهي.

- **غلاظت گهٽائڻ.** گهٽ ۾ گهٽ مقدار ۾ غلاظت پيدا ٿيڻ لاءِ ڪتب ايندڙ طبي سامان جي خبرداريءَ سان چونڊ ڪجي
- **ڇانٽي ڪرڻ.** جتي گندڪچرو پيدا ٿئي ٿو ان جي اتي ئي ڇانٽي ڪجي
- **اروڳڻ.** جنهن گندڪچري ۾ روڳي جيوڙا ٿي سگهن ٿا ان کي روڳي جيوڙن کان صاف ڪجي
- **بي ضرر بنائڻ.** ڪيميائي غلاظت کي بي ضرر ڪري گهٽ ۾ گهٽ هاڃيڪار بڻائجي
- **سلامتيءَ ۽ خبرداريءَ سان گڏ ڪرڻ.** گندغلاظت کي سلامتي ۽ خبرداريءَ سان گڏ ڪجي ۽ نجي
- **اڪلائڻ.** اهڙو گند ڪچرو جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي گهٽ ۾ گهٽ هاڃيڪار طريقي سان اڪلائجي
- **سکيا ڏيڻ.** هر اهڙو فرد جنهن کي طبي گندڪچرو ڪٽڻو پوي ٿو ان کي ڪٽڻ ڪرڻ جي سلامتيءَ وارن طريقن بابت سکيا ڏجي.



بهرحال، توهانجي ڪلينڪ، صحت مرڪز يا اسپتال ۾ ڪهڙو به طريقو استعمال ڇو نه ڪيو ويندو هجي پڪ ڪريو ته اهڙي هر فرد خاص طور تي نئين کي، طبي غلاظت کي ڪٽڻ ۽ اڪلائڻ جي اهميت جي ڄاڻ هجي ٿي. عام طور تي ماڻهو اهڙا ويچار ۽ طريقا به ڏسين ٿا جن سان هرهڪ لاءِ اهڙو ڪم سولو ۽ سلامتيءَ وارو ٿي پوي ٿو. ڪيترين ڪلينڪن ۾ اهڙن ماڻهن جي هڪ تنظيم پڻ هجي ٿي جيڪي اهڙين ڳالهين جي سکيا ڏيڻ ۽ سلامتيءَ وارا طريقا استعمال ڪرائڻ لاءِ ذميوار ٿين ٿا. (ڏسو ص. 443 ۽ 446).

گندڪچرو گهٽائڻ

گهٽ ۾ گهٽ ۽ گهٽ هاڃيڪار سامان/ مواد استعمال ڪرڻ سان طبي غلاظت به گهٽ مقدار ۾ پيدا ٿئي ٿي. پنهنجيءَ ڪلينڪ لاءِ اهڙي سامان جي چونڊ دوران اهو به ڏسو ته ان سبب ڪهڙي قسم جو گندڪچرو پيدا ٿيندو، اهو ڪيترو هاڃيڪار ٿي سگهندو ۽ ان جو توهان ڪهڙي طرح سان اڪلاءُ ڪندا.

هاڃيڪار غلاظت جو مقدار گهٽائڻ لاءِ

- ڪوشش ڪري اهڙين شين بجاءِ جيڪي هڪ دفعو استعمال ڪري اڇلائجن ٿيون، اهڙيون شيون استعمال ڪريو جيڪي ٻيهر استعمال جوڳيون ۽ سلامتيءَ سان ڪتب آڻي سگهجن ٿيون. سرنجون ۽ نيڊلون ٻيهر استعمال نه ڪرڻ گهرجن (ڏسو ص. 434)
- جيڪڏهن ملي سگهن ته اهڙا ٿرماميٽر استعمال ڪريو جن ۾ پارو نه ٿو ٿئي. اهي جيتوڻيڪ مهانگا ٿين ٿا پر وڌيڪ پائدار ٿين ٿا ۽ جيڪڏهن ڀڄي پون ٿا ته گهٽ خطرناڪ ثابت ٿين ٿا
- ضرورت کان وڌيڪ دوائون خريد نه ڪريو ۽ اهي به رڳو تڏهن استعمال ڪريو جڏهن ضرورت هجي.
- انجيڪشن بجاءِ گوريون استعمال ڪريو
- ممڪن ٿي سگهي ته غير پلاسٽڪي شيون استعمال ڪريو
- جڏهن به ممڪن ٿي سگهي، صفائي ۽ جيوڙا مارڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ زهريلا وکر استعمال ڪريو
- انٽراوينس ٽيلهيون، ٽيوب يا نلڪيون ۽ ٻيو اهڙو سامان استعمال ڪريو جيڪو پي. وي. سيءَ جو ٺهيل نه هجي. اهڙو سامان سستو ڪيترن هنڌن تي دستياب ۽ مريضن ۽ ٻ ادر ي لاءِ هميشه سلامتيءَ وارو ٿئي ٿو.

گندوڪچرو الڳ الڳ ڪرڻ

صحت مرڪز ۾ پيدا ٿيندڙ ڪاڏي جي باقيات مان ڪامپوسٽ ناهي باغيچن ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ٻيو اهم قدم، جتي غلاظت پيدا ٿئي ٿي ان جي اتي ئي ڇانٽي ڪرڻ ٿئي ٿي. جنهن سان پيدا ٿيندڙ طبي غلاظت کي سلامتيءَ سان ڪٽي ۽ اڪلائي سگهجي ٿو.

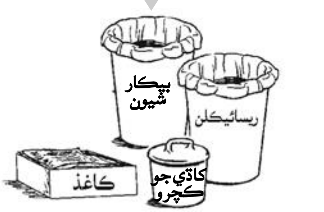
گند ڪچري کي ڌار ڪرڻ سان هيلٿ سينٽرن ۾ ڪم ڪندڙن، ميڙيندڙن، وڪڻندڙن ۽ ريسائيڪل ڪندڙن لاءِ تمام گهڻيءَ حد تائين خطرا گهٽجي وڃن ٿا. ڇانٽي ڪرڻ سان غلاظت جو مقدار پڻ گهٽ ٿئي ٿو جنهن کي لازمي ٻي ضرر ڪرڻو يا پورڻو پوي ٿو ۽ ان سان غلاظت کي ٺڪاڻي لڳائڻ تي خرچ به گهٽجي وڃي ٿو.

گند ڪچري جي رنگين دٻن ۾ ڇانٽي ڪرڻ

گهڻن هيلٿ سينٽرن ۾، گند ڪچري کي پيدا ٿيندڙ هنڌ تي ئي مختلف رنگن جي دٻن ۾ الڳ ڪيو ويجي ٿو. هن طريقي جي ڪارائتي ثابت ٿيڻ لاءِ هيلٿ سينٽر جي هر فرد کي اها ڳالهه سمجهڻي پوندي ته ڪهڙي قسم جو گند ڪهڙي رنگ جي دٻي ۾ وجهڻو آهي. مختلف ملڪن ۾ هر قسم جي ڪچري لاءِ مختلف رنگن جا دٻا استعمال ڪيا وڃن ٿا. مثال طور، ڪن ملڪن ۾ ڳاڙهي رنگ جو مطلب "خطري" جو آهي. تنهنڪري اهڙا دٻا جن ۾ استعمال ٿيل نيڊلون ۽ ڇهنبياريون شيون، بيو خطرناڪ مواد يا زهريلي غلاظت وڌي ويجي ٿي اهو ڳاڙهو ٿئي ٿو يا مٿس ڳاڙهي رنگ، مارڪر يا ٽيپ سان ڳاڙهو نشان ڪيو ويجي ٿو.

هيلٿ سينٽرن ۾ پيدا ٿيندڙ 80٪ کان مٿي غلاظت، گهر جي ٻهر جهڙي ٿئي ٿي جنهن ۾ پنو، پاڻي دٻا، بوتلون، ٽين جا دٻا، بورچيخاني جو ڪچرو ٿئي ٿو. جڏهن ڪچري کي ڌار ڪيو ويجي ٿو ته ان سان هاڃيڪار غلاظت کي سنڀالڻ سولو ٿي پوي ٿو.

عام رواجي غلاظت، ٿيلهين يا دٻن ۾ وجهي جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي ٻيهر استعمال جوڳي بڻائي، ريسائيڪل ڪئي يا ڪامپوسٽ ۾ تبديل ڪئي وڃي ٿي.



هاڃيڪار غلاظت جي ڇانٽي ڪرڻ ۽ ان کي خبرداريءَ سان بي ضرر ڪرڻ گهرجي (ص. 436 تي ڏنل چارٽ ڏسو).

هميشه اهڙا دٻا/ ٽانو:

- ان هنڌ جي ويجهو رکڻ گهرجن جتي گند ڪچرو پيدا ٿئي ٿو
- رنگن ۽ نشانن رستي واضح ڪجن
- سمڻ ۽ ڀڃڻ جي لحاظ کان گهڻا مضبوط هجڻ گهرجن
- سولائي سان سيل / مهربند ڪري هڪ هنڌان ٻئي هنڌ نيڻ دوران منجهن هارجڻ، سمڻ يا ڀڃڻ جو خطرو نه هجي.
- جڏهن ¾ ٽائين ڀرجي وڃن ته سڄي ڏينهن جو گند ڪچرو ماپائي سگهن

هميشه اهو ئي بهتر ٿئي ٿو ته ساڳئي رنگ جا دٻا ۽ ٿيلهيون ساڳئي قسم جي غلاظت لاءِ استعمال ڪجن. جيڪڏهن ايئن ممڪن ٿي نه سگهي ته مٿن رنگ يا رنگين ٽيپ هڻي ڇڏجي. هميشه ساڳيا رنگ استعمال ڪرڻ سان انهن فردن کي به سهولت ٿئي ٿي جيڪي اٽيڙهيل ٿين ٿا ته پڙهلين کي پڻ اها ڳالهه ياد رکڻ ۾ سولائي ٿئي ٿي ته ڪهڙا دٻا عام رواجي گند ۽ ڪهڙا هاڃيڪار غلاظت لاءِ آهن.

غلاظت گڏ ڪرڻ ۽ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ نيڻ

ضروري ٿئي ٿو ته، جيسيتائين پيدا ٿيندڙ طبي گندڪچري کي پنهنجي آخري نڪاڻي تائين سلامتيءَ سان پهچائجي تيسيتائين ان کي خبردار سان گڏ ڪري رکجي. ڪچري جا دٻا اتي رکڻ گهرجن جتي اهو پيدا / گڏ ٿئي ٿو ۽ جيوڙن کان صاف ڪيو وڃي ٿو ۽ نه ڪي رستي يا لنگهه، غسل خاني يا ٻئي ڪنهن اهڙي هنڌ تي جتي ماڻهو ڪيرائي يا هاري گند ڦهلائي يا ٻئي گند سان ملائي ڇڏين.

جڏهن گند جو دٻو يا ٿيلهي $\frac{3}{4}$ تائين ڀرجي وڃي ته مهربند/سيل ڪر؛ ڇڏجي. جڏهن ته $\frac{3}{4}$ تائين ڀريل دٻن ۽ ٿيلهين جي هارجڻ، ڦاٽڻ ۽ پڇڻ ؛ گهٽ امڪان ٿئي ٿو ۽ ڪٽندڙ کي ان سبب ڇيهي رسڻ جا گهٽ امڪ ٿين ٿا. جڏهن ته نيڊلون ۽ اهڙيون ٻيون تيز شيون ڪڏهن به ٿيلهين ۾ وجهڻ نه گهرجن (ڏسو ص. 434). جيڪڏهن ڪا ٿيلهي ڏري يا ڦاٽي پوي ته ان کي هڪ نئين ٿيلهي ۾ وجهي ڇڏجي. سيل ٿيل ٿيلهيون جيسيتائين اتان ڪڍجن تيسيتائين ڪنهن بند ڪمري ۾ رکجن. اهڙو ڪمرو محفوظ هنڌ تي هجڻ گهرجي ته جيئن گندڪچرو ميڙيندڙ ۽ ڪٽندڙن جي هٿ اچي نه سگهي.

صحت سنڀال دوران پيدا ٿيندڙ غلاظت، ڪنهن محفوظ هنڌ تي رڳو مختصر وقت لاءِ رکي سگهجي ٿي. ڇو ته اها جيئن ئي ڳرڻ سڙڻ لڳي ٿي ته منجهانئس بدبوءِ پيدا ٿئي ٿي ۽ روڳ يا انفيڪشن پکڙجڻ شروع ٿئي ٿو. بهتر ٿئي ٿو ته اهڙي غلاظت جو روزانو اڪلاءُ ڪجي. اهڙي غلاظت ڪڏهن به 3 ڏينهن کان مٿي رکڻ نه گهرجي. ان سلسلي ۾ وڌيڪ توهانجو نڪ توهانکي ٻڌائي سگهي ٿو ته، ان جي اڪلاءَ ۾ توهان ڪيتري گهڻي دير ڪئي آهي.

صحت مرڪز يا هيلٿ سينٽر کان غلاظت کڻڻ لاءِ اهڙا گاڏڙا يا ٽراليون استعمال ڪجن جيڪي سولائي سان ڌوئي صاف ڪري سگهجن. بهتر ٿئي ٿو ته اهڙيون ٽراليون هر ڀيري جي استعمال ڪرڻ کانپوءِ ڌوئي صاف ڪري ڇڏجن. ٽراليون اهڙيون استعمال ڪجن جن جا ڪنارا تيز نه هجن ته جيئن ٿيلهين کڻڻ ۽ لاهڻ دوران اهي ڦاڙي نه وجهن.

غلاظت کڻڻ دوران ڪنهن هاڃي کان بچڻ

- بچاءَ جي پوشاڪ پهريو ته جيئن نيڊلن، تيز ۽ تکين شين، روڳي جيوڙن، رت جي ڇنڊن، پاڻيٺن يا ڪيميائي مادن لڳڻ جو امڪان نه رهي.
- نيڊلين ۽ تيز يا تکين شين جي استعمال کان هڪدم پوءِ اهي تيز شين جي دٻن ۾ اڇلائي ڇڏجن. اهڙيون تيز ۽ چنهباريون شيون ڪڏهن به ٿيلهين ۾ نه وجهجن يا ٻئي گندڪچري سان نه ملائجن.
- گندڪچري کڻڻ ۽ هر مريض سان لهه وچڙ ۾ اچڻ کان اڳ ۾ ۽ پوءِ هٿ ملي صاف ڪري ڇڏجن.
- ڪڏهن به نيڊلون اگهاڙيون يا ڪليل نه کڻجن.
- ڪنهن به گندغلاظت کي پنهنجي چمڙيءَ سان لڳڻ نه ڏجي. جيڪڏهن بچاءَ جي پوشاڪ ڪنهن غلاظت سبب آلي ٿي پوي ته اها هڪدم لاهي پاڻکي صابڻ ۽ پاڻي سان سٺي طرح ڌوئي صاف ڪري ڇڏجي.
- بچاءَ جي پوشاڪ به رڳو تڏهن ئي بچاءُ ڪري سگهي ٿي جڏهن اها صاف ستري هجي. هر دفعي جي استعمال يا هر شفٽ پوري ڪرڻ کانپوءِ دستانا، ائپران، چشما ۽ مکوتا/ ماسڪ وغيره ڌوئي يا جيوڙا مار دوا سان اروڳي صاف ڪري ڇڏجن (ڏسو ص. 428). ائين ڪرڻ سان توهان کانپوءِ جيڪو فرد اهي استعمال ڪندو ته محفوظ رهندو.

جيڪڏهن توهانجي سينٽر ۾ بچاءَ جي پوشاڪ موجود نه هجي ته جيڪو به مواد ملي سگهي ان سان پنهنجو بچاءُ ڪجي مثال طور، گند ڪچري گڏ ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ پلاسٽڪ جي ٿيلهين مان ائپران، پاجامو، مکوتو ۽ ٽوپي ٺاهجي. ڇو ته، بنهه بچاءَ نه ڪرڻ کان بهتر آهي ته ڪجهه نه ڪجهه ضرور ڪجي.

گندغلاظت کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ يا اروڳڻ

اروڳڻ جو مقصد آهي روڳ پيدا ڪندڙن جيوڙن کي مارڻ. جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، صحت سنڀال دوران پيدا ٿيندڙ غلاظت اتي ئي جيوڙن کان صاف ڪئي وڃي جتي پيدا ٿي آهي. اهڙي غلاظت کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ جا عام طريقا آهن: ڪيميائي مادا (جهڙوڪ **ڪلورين، بليچ، هائڊروجن پر آڪسائيڊ** يا ٻيا ڪيميائي مادا) يا گرمي (اوٻارڻ، ٻاڦائڻ، **پريشر اسٽيمنگ، آٽوڪلِيو يا مائڪرويو**).

غلاظت کي جيوڙن کان صاف ڪرڻ ڪانپوءِ سولائي سان پوري سگهجي ٿو.

اسٽيرلائيزنگ (Sterilizing) ۽ ڊِس انفيڪٽنگ (Disinfecting) ڇا آهي؟

صحت سنڀال جا ڪي ڪتاب، ڊِس انفيڪٽنگ بجاءِ اسٽرلائيزنگ جو لفظ استعمال ڪن ٿا. اهي ٻئي لفظ ساڳئي معنيٰ نٿا رکن ۽ ڪيترا ماڻهو انهن ۾ فرق هجڻ سبب منجهيل رهن ٿا.

اسٽرلائيزنگ جي معنيٰ آهي ڪنهن شئي تي موجود سڀ روڳي جيوڙا مارڻ ۽ ايئن ڪري سگهڻ تمام ڏکيو ٿئي ٿو.

ڊِس انفيڪٽنگ جو مطلب آهي ڪنهن شئي جا ايترا گهڻا روڳي جيوڙا مارڻ ته جيئن اها پنهنجو روڳ پکيڙي نه سگهي.

ڪيترا ماڻهو صحت سنڀال لاءِ استعمال ٿيندڙ اوزارن جي درست صفائي لاءِ اسٽرلائيزيشن جو لفظ استعمال ڪن ٿا ۽ ڊِس انفيڪشن جو تڏهن جڏهن فرشن ۽ اهڙن مٿاڇرن جي، روڳي جيوڙن مارينڌڙ وڪرن رستي صفائي ڪن ٿا. جڏهن ته روڳي جيوڙن مارڻ جا مختلف سطح ٿين ٿا.

هن ڪتاب ۾ جنهن طريقي جو ذڪر ڪيو ويو آهي اهو **اعليٰ درجي جو اروڳڻ** (high level disinfection) ۽ ان جي معنيٰ ڪنهن جسم / شئي جا ذري گهٽ سڀ روڳي جيوڙا ماري ڇڏڻ آهي. ان لحاظ کان اسان هن ڪتاب ۾ سڀني طريقن لاءِ ڊِس انفيڪشن لفظ ڪتب آندو آهي.

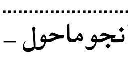
ڪهڙيءَ غلاظت کي اروڳڻ ضروري ٿئي ٿو؟

ڪنهن به صحت مرڪز ۾ ڪو به اهڙو مواد / شئي جيڪا رت، جسماني پاڻيٺ يا ڪرفتي يا ڪنهن اهڙي فرد سان ويجهي لاڳاپي ۾ رهي هجي جنهن کي ڪا وچڙندڙ بيماري هجي تنهن کي روڳي جيوڙن کان صاف ڪرڻو پوي ٿو ته جيئن ان روڳ ۽ بيماري کي پکڙجڻ کان روڪي سگهجي.

غلاظت جنهن کي روڳي جيوڙن کان صاف ڪرڻو پوي ٿو

- استعمال ٿيل نيڊلون ۽ تيز تکا اوزار
- رت ۽ جسم جون پاڻيٺون

- پٽيون پها ۽ اهڙو گند جنهن تي جسماني پاڻيٺون هجن ٿيون
- اهڙيون ٻيون شيون جيڪي رت، جسماني پاڻيٺن يا ڪرفتيءَ سبب غليظ ٿيون هجن.
- اهڙن فردن جي ڪرفتي جن کي ڪالرا جهڙي وچڙندڙ بيماري هجي.



- بستري ۾ مريض جي هنگڻ مٽڻ جا برتن

غلاظت جنهن کي روڳي جيوڙن کان صاف ڪرڻو نٿو پوي

- جسم جا حصا
- اروڳڻ ۽ صفائي ڪرڻ دوران پيدا ٿيندڙ ڪنو پاڻي
- اروڳڻ سبب خارج ٿيندڙ ڪيميائي مادا
- ڪاڏي جو ڪچرو
- اهڙو مواد جيڪو رت يا جسماني پاڻيٺ سبب غليظ نه ٿيو هجي (پنو پانو پلاسٽڪ، شيشو ڌاتو).

ڪيميائي مادن رستي اروڳڻ/ روڳ مارڻ

ڪيميائي مادن جا بخار هاڃيڪار ٿي سگهن ٿا

روڳ مارڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ سڀ ڪيميائي مادا هاڃيڪار ٿين ٿا تنهنڪري انهن جو انتهائي خبرداريءَ سان استعمال ڪرڻو پوي ٿو. اروڳڻ لاءِ اهڙا ڪجهه عام ڪتب ايندڙ ڪيميائي مادا آهن: هيڊروجن پر آڪسائيڊ (6٪)، ڪلورين بليچ، اِٿنول (70٪) ۽ آئسوپروپائيل الڪوهل (70٪ يا 90٪).

صفائي جي اروڳيندڙ ڪيترين عام شين ۾ گلوٽارلڊيهائيڊ (glutaraldehyde) يا فارملڊيهائيڊ (formaldehyde) ٿئي ٿي جن سان جيڪڏهن لاڳيتو لاڳاپي ۾ رهجي ته اهي ڪينسر پيدا ڪري ۽ موت جو ڪارڻ بڻجي سگهن ٿيون. تهنڪري اهي ٻئي ڪيميائي مادا استعمال نه ڪرڻ گهرجن (ڪيميائي مادن رستي اروڳڻ جي سٺن طريقن لاءِ ڏسو ص. 430 کان 432 ۽ ڪيميائي مادن جي سٺي طرح سان نيڪال لاءِ ڏسو ص. 440).

گهڻا صحت مرڪز ڪيميائي مادن جي استعمال دوران بچاءَ لاءِ هيٺين هدايتن تي عمل ڪن ٿا:

- ڪيميائي اَروڳيندڙ مادا ٻاهر يا سٺي هوادار ڪمري ۾ جتي هڪ سٺو ايگزاسٽ پکو لڳل هجي استعمال ڪجن.
- اروڳيندڙ ڪيميائي مادو رڳو ايترو استعمال ڪجي جيترو ان ڪم لاءِ گهربل هجي.
- دستانا، بچاءَ لاءِ چشما، مکوٽو ۽ پنهنجي چمڙي، اکين ۽ ساهه جي تحفظ لاءِ بچاءَ جي پوشاڪ پهري اهڙا ڪيميائي مادا استعمال ڪجن يا انهن جو اڪلاءُ ڪجي (ڏسو ضيمو A).
- اروڳيندڙ مادا مناسب ٿانون ۾ رکجن. اهڙن ٿانون تي ڪيميائي مادي جو نالو لکي ڇڏجي ۽ اهو ڪڏهن به ڪنهن ٻئي استعمال ۾ نه آڻجي.
- اهڙا ڪيميائي مادا ڪڏهن به پاڻيءَ لاءِ ڪتب ايندڙ ٻاٽليءَ، ڪنهن ٿانو يا بوتلن ۾ جيڪي کاڌي ۽ پيئڻ لاءِ استعمال ۾ اچن ٿا، نه ته وجهي رکجن ۽ نه ئي ملائجن.
- اهڙا سڀ ڪيميائي ٿانو سٺيءَ طرح سان بند ۽ سڌا ڪري رکجن. انهن جي پيچڻ، سمڻ، ڳرندڙ هنڌن کان به هوشيار رهجي.

غلاظت جنهن کي ڪيميائي مادن سان اروڳڻ ضروري نه ٿو ٿئي

عام طور تي سمجهيو وڃي ٿو ته جسم جي ڪن حصن کي ڪيميائي مادن رستي اروڳڻو پوي ٿو. جڏهن ته جسم جا حصا جنهن ۾ اوڙ (placenta) ۽ ناڙو (umbilical cord) به اچي وڃي ٿو تن کي تمام سولائي سان يا ته ڪاڪوس ۾ وهايو يا اونهي کڏ کوٽي پوري سگهجي ٿو. جڏهن ته دنيا جي ڪيترن حصن ۾، اور کي پورڻ جي لازمي رسم موجود آهي. جيڪڏهن پورڻ جو ڪم سٺي طرح سان ڪجي ته ان سان به برادريءَ کي اهڙي روڳي جيوڙن کان سولائي سان بچائي سگهجي ٿو جيڪي اوڙ ۾ بين عضون تي واڌ ويجهه ڪري سگهن ٿا. غلاظت جي سٺي طريقي سان نيڪال ڪرڻ لاءِ ڏسو ص. 436 کان 440).

سلامتي وارن ڪيميائي مادن رستي اروڳڻ

جڏهن بہ ڪنهن اهڙي وکر جي چونڊ ڪرڻي پوي تہ ان لاءِ اڳ ۾ پڇا ڪجي تہ: ڇا اهو هاڃيڪار تہ ناهي ؟ ڇا ان کي سلامتيءَ سان اڪلائڻ ڏکيو آهي؟

ڪيترن هيلٿ سينٽرن ۾ اروڳڻ ۽ صفائي لاءِ گلوٽارلڊيهائيڊ جهڙا هاڃيڪار ڪيميائي مادا استعمال ڪيا وڃن ٿا (ڏسو ص. 440). جڏهن تہ صحت مرڪزن جا مٿاڇرا گهٽ خطرناڪ ۽ گهٽ مهانگن مادن رستي صاف ڪري ۽ اروڳي سگهجن ٿا. جيڪڏهن باقاعدگيءَ سان فرش، پٽيون ۽ فرنيچر کي گرم پاڻيءَ ۽ صابڻ سان صاف ڪبو رهجي تہ اهو بہ اثرائتو ثابت ٿئي ٿو.

اهڙا هنڌ جتي ماڻهو وچڙندڙ بيمارين جي علاج يا علاج جي انتظار ۾ رهن ٿا، اتي لازماً ڪجهہ طاقتور اروڳيندڙ مادا استعمال ڪرڻا پون ٿا تہ جيئن، بيماري جي پکڙجڻ کي روڪي سگهجي. هيڊروجن پر آڪسائيڊ جا ڳار، جن ۾ نارنگيءَ جي تيل سميت ٻيا بہ قدرتي تيل ٿين ٿا فرشن ۽ مٿاڇرن لاءِ اثرائتا ثابت ٿين ٿا. اهي نہ تہ صحت جا ڪي مسئلا پيدا ڪن ٿا ۽ نہ ئي انهن جي اڪلائڻ لاءِ اپاءَ وٺڻا پون ٿا. اهڙو هڪڙو سنو اروڳيندڙ ڳار، سرڪي ۽ هيڊروجن پر آڪسائيڊ جو بہ ناهي سگهجي ٿو.

هڪ اهڙو سلامتي وارو اروڳيندڙ ڳار ڪيئن ناهجي

سفيد سرڪي ۽ هيڊروجن پر آڪسائيڊ جو هڪ جيترو مقدار پاڻي ۾ ملايو (عام طور تي پر آڪسائيڊ 30٪ ٿئي ٿي جڏهن تہ بهتر، 6٪ ٿئي ٿي). انهن جو رڳو روزاني ضرورت جيترو ڳار ناهي ڪنهن شيشي ۾ بند ڪري رکو.

ٿورو ڳار ڇڪو ڪپڙي ٽڪر تي هاري ان سان، ان مٿاڇري کي زور سان مهٽيو جنهن کي اروڳڻو آهي.

هي ڳار ميز جي مٿاڇرن، بسترن جي جهلن ۽ ٻين مٿاڇرن لاءِ بهترين ثابت ٿئي ٿو.

بليچ رستي اروڳڻ

گهڻن هيلٿ سينٽرن ۾ پٽين، فرش ۽ ميزن جي مٿاڇرن کي اروڳڻ لاءِ بليچ استعمال ڪئي وڃي ٿي. بليچ جي استعمال دوران خبرداري سان ڪم ڪرڻو پوي ٿو. ڇاڪاڻ تہ بليچ جا ڇنڊا توهانجي چمڙيءَ ۽ اکين کي نقصان تہ ان جا بخار ساهہ ۾ شامل ٿيڻ سان خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن بليچ ۾ سفيد سرڪو بہ ملائجي تہ اهو اجان بہ وڌيڪ سنو اروڳيندڙ ثابت ٿئي ٿو.

5٪ بليچ مان اروڳيندڙ ڳار ڪيئن ٺاهجي

جيڪڏهن بليچ تي لکيل آهي	استعمال ڪريو:	
5٪ بليچ	رڳو بليچ	بليچ
10٪ بليچ	1 حصو بليچ ۽ 1 حصو پاڻي	بليچ + پاڻي
15٪ بليچ	1 حصو بليچ ۽ 2 حصا پاڻي	بليچ + پاڻي + پاڻي

جيڪڏهن سفيد سرڪي جو 1 ڪوپ 5٪ بليچ ڳار جي 1 گئلن سان ملائيندو تہ اهو سنو اروڳيندڙ ثابت ٿيندو. روز ايترو ڳار ٺاهيو جيتري ضرورت هجي. ٺهيل ڳار ٻئي ڏينهن استعمال نہ ڪريو جو ايترو اثرائتو نہ رهندو تہ گهٽا روڳي جيوڙا ماري سگهي (استعمال ٿيل بليچ اڪلائڻ لاءِ ڏسو ص. 439).

بليچ باٽليءَ جو استعمال ڪرڻ

بليچ باٽلي (bleach bucket) ان هنڌ تي رکو جتي وچڙندڙ روڳي غلاظت جهڙوڪ: استعمال ٿيل پٽيون، ڪپهہ جا پها، دستانا ۽ رت جون ٿيلهيون استعمال ٿين ٿيون. روزانو نئين بليچ باٽلي ٺاهيو ياهر شفت کان اڳ ۾ جيڪڏهن گهڻي غلاظت پيدا ٿئي ٿي. اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ توهانکي هڪ بليچ باٽلي، غلاظت اڪلائڻ لاءِ ۽ ٻي اوزارن ۽ سامان کي اروڳي، ٻيهر استعمال ڪرڻ جي گهرج پوي.

باٽليءَ ۾ هميشہ ايتري بليچ هجڻ گهرجي جنهن ۾ وڌل مواد سنيءَ طرح سان ٻڏي وڃي ۽ گهٽ ۾ گهٽ 10 منٽن تائين منجهس ٻڏل رهي. باٽليءَ تي هڪ سنو ڍڪيندڙ ڍڪڻ بہ ڏئي ڇڏجي تہ جيئن ڇُلي نہ سگهي. ڳار گهٽ گهاٽو هجڻ گهرجي تہ جيئن مواد کي اروڳي سگهي. جيڪڏهن ڳار ڍڪي نہ رکبو تہ منجهائنس ڪلورين اڏامي ويندي.

دستانا، سرنجون، انٽرا وينس بوتلون، نلڪيون ۽ اهڙيون ٻيون شيون جيڪي ٻيهر استعمال ڪرڻيون نہ ٿيون پون تن کي بليچ جي باٽليءَ مان ڪڍي ٽڪرا ٽڪرا ڪري ڇڏجي.

بليچ باٽلي ڪيئن ٺاهجي

بليچ رستي اروڳڻ جو هڪ سنو طريقو بليچ باٽلي استعمال ڪرڻ آهي. اهڙي باٽليءَ جا ٻ حصا ٿين ٿا: جنهن مان هڪ باٽلي يا اهڙو ٿانو جنهن ۾ بليچ جو ڳار هجي ٿو ۽ ٻيو منجه پوندڙ اهڙو ننڍڙو اندريون گهڻ ٽُنگر ٿانو يا باٽلي جيڪا ڇاڻي جيان هجي ٿي جنهن ۾ ڪچرو وجهجي ٿو. بليچ باٽلي کي سنيءَ طرح سان ڍڪيندڙ جو هجڻ بہ ضروري ٿئي ٿو. بليچ باٽلي ٺاهڻ لاءِ:

بليچ جو 5٪ ڳار ٺاهيو (جيئن مٿي ٻڌايل آهي). وڏي باٽلي گهٽ ۾ گهٽ اڌ تائين بليچ ڳار سان ڀريل هجڻ گهرجي.

ننڍي باٽلي يا ٿانو وڏي باٽلي ۾ وجهو تہ جيئن سوراخن رستي منجهس بليچ جو ڳار وڃي سگهي. اهو بہ ڏسو تہ جيئن اندرين باٽلي يا ٿانو ڳار جي مٿاڇري تي تري نہ سگهي پر سوراخن رستي ڳار مڪمل طور تي غلاظت کي ٻوڙي ڇڏي.

اهم ڳالهه: **بليچ کڏهن به ٻين ڪيميائي مادن** خاص طور تي، امونيا سان ملائڻ نه گهرجي. ڇو ته بليچ ۾ امونيا گڏجي هڪ اهڙي زهريلي گئس پيدا ڪن ٿا جيڪا ساهه ۾ کڻڻ سان موت جو سبب بڻجي ٿي ۽ ايتري گرمي پيدا ڪري ٿي جو ڌماڪو پيدا ڪري سگهي ٿو. بليچ جو ڪم پوري ڪرڻ ڪانپوءِ پاڻکي ڏيان سان ڌوئي ڇڏيو.

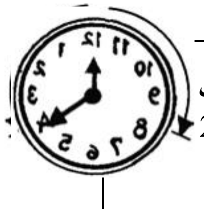
ڪپڙا ڌوئڻ

ماضي ۾ ڪيترين اسپتالون، چادرون ڌوئڻ لاءِ ڪاربولڪ (carbolic) تيزاب استعمال ڪنديون هيون. جڏهن ته ايئن ڪرڻ رڳو تڏهن ضروري ٿئي ٿو جڏهن سڙيل پيل فردن جو علاج ڪيو ويندو هجي. بسترن جي چادرن ۽ ڪپڙن کي اروڳڻ لاءِ، بليچ باٿلي ۾ 10 منٽن لاءِ ٻوڙي پوءِ گرم پاڻيءَ ۾ صابڻ سان ڌوئڻ گهرجي. بليچ مان ڪپڙا ڪيڻ لاءِ دستانا استعمال ڪجن.

گرمي رستي اروڳڻ

ڪيترن صحت مرڪزن ۾ سرنجن، اهڙي ٻئي طبي سامان ۾ ڪجهه قسم جي غلاظت کي آٽوڪلئيو ۽ مائڪرويو (ڏسو ص. 433) رستي اروڳيو وڃي ٿو. جيڪڏهن توهانوٽ آٽوڪلئيو يا مائڪرووبو جي سهولت موجود نه هجي ته 20 منٽن تائين اوٻارڻ يا داٻي ٻاڦائڻ سان اهڙو سامان اروڳجي وڃي ٿو. رڳو هڪ دفعو استعمال ٿيندڙ شيون، اهڙين شين سان گڏ نه اروڳائجن جيڪي وري استعمال ڪيون وڃن ٿيون. ڇو ته، اهڙيون وري استعمال ٿيندڙ شيون هڪ ڀيري جي اروڳڻ ڪانپوءِ صاف رکڻ ڏکيون ٿي پون ٿيون.

هميشه پلاسٽڪ ۾ ڪپڙي جي شين جهڙوڪ: ڪئٿيٽرن (catheters)، انٽراوينس ٽيلهين، نلڪين، وڏين پٽين ۽ اهڙين ٻين شين کي ٽڪرا ٽڪرا ڪرڻ لاءِ دستانا ۽ مکوتو استعمال ڪجي.



ڪيئن پڪ ڪجي ته اهي شيون اروڳجي ويون آهن

اوٻارڻ، ٻاڦائڻ ۽ داٻي ٻاڦائڻ لاءِ، پاڻيءَ جي مڪمل ٽهڪڻ شروع ڪرڻ ڪانپوءِ 20 منٽ تائين ڳڻيو. هڪ دفعو اهڙي ڳڻپ شروع ڪرڻ ڪانپوءِ ٽانو ۾ ڪا به نئين شئي نه وجهو. 20 منٽن ڪانپوءِ باهه بند ڪري ان کي ٺرڻ لاءِ ڇڏي ڏيو.

اوٻارڻ يا ٻاڦائڻ ڪانپوءِ جيڪي شيون ٻيهر استعمال ڪرڻيون آهن اهي لازماً اروڳي، دستانن يا چمٽن (tongs) رستي ٻاهر ڪيڍجن. ڪيڻ ڪانپوءِ ڪنهن اروڳيل ٽانو ۾ وجهي سيل/ مهر بند ڪري ڇڏجن. اوٻاريل پاڻي ڪنهن نالي ۾ وهائي ڇڏجي.

اوٻارڻ (boiling)

ڪنهن ڌاتوءَ، ربڙ يا پلاسٽڪ جي شئي کي اروڳڻ لاءِ اوٻاري سگهو ٿا. اهي شيون/اوزار ڌوئڻ ۽ آگهارڻ ڪانپوءِ ڪنهن ٽانو ۾ وجهي پاڻي سان ڀريو، 20 منٽن تائين اوٻارڻ شروع ڪيو.

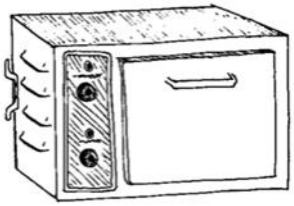
ٻاڦائڻ (Steaming)

توهان دستانا، مکوتا ۽ ڌاتن ۽ پلاسٽڪ جون شيون اروڳڻ لاءِ ٻاڦائڻ وارو عمل استعمال ڪري سگهو ٿا. ان لاءِ ضروري ناهي ته اهڙي هر شئي پاڻي ۾ ٻڏل رهي پر ايترو پاڻي هجڻ ضروري ٿئي ٿو ته جيئن 20 منٽن تائين ٻاڦ پيدا ٿيندي رهي. پاڻي جي ٽانو تي ڍڪ ڍڪي بند ٿيندڙ هجي.

ڏاهي ٻاڦائڻ يا پريشر اسٽيمنگ

ڌاتوءَ، پلاسٽڪ، ربڙ ۽ ڪپڙي کي پريشر اسٽيمنگ يا ڏاهي ٻاڦائڻ رستي اروڳي سگهجي ٿو. جنهن سامان کي اروڳڻو هجي ان کي ڊوئي آگهاري پاڻي سان پريل پريشر ڪُڪر ۾ وجهو. ڪُڪر جو ڍڪڻ بند ڪري چلهي تي گرم ڪريو. پاڻي جي اوٻارجڻ کانپوءِ 15 کان 20 پائونڊ جي پريشر تي 20 منٽن تائين ڪاڙهيوس.

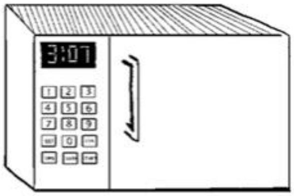
آٽوڪلئيو



آٽوڪلئيو (autoclave) هڪ اهڙي ننڍڙي مشين ٿئي ٿي جيڪا شين/ سامان کي ٻاڦ جي گرمائش ۽ داٻ رستي اروڳي صاف ڪري ڇڏي ٿي. ايئن ڪيترن سالن کانوئي طبي اوزارن کي آٽوڪلئيو رستي، روڳي جيوڙن کان صاف ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته غلاظت کي صاف ڪرڻ لاءِ به انهن جو گهڻو تڻو استعمال ٿيندو رهيو آهي.

ان لاءِ سلامتيءَ جي لحاظ کان به الڳ الڳ آٽوڪلئيو استعمال ڪرڻ بهتر ٿئي ٿو جن مان هڪ رڳو وري استعمال ٿيندڙ اوزارن لاءِ ۽ ٻيو غلاظت لاءِ استعمال ڪرڻو پوي ٿو. جن صحت مرڪزن کي غلاظت ٿورڙي مقدار ۾ اروڳڻي پوي ٿي تن لاءِ پريشر اسٽيمر گهٽ مهانگو ٿئي ٿو. آٽوڪلئيو جهڙوئي ڪم ڏئي ٿو ۽ اثرائتو ثابت ٿئي ٿو. جڏهن ته اهڙا علائقا، جتي بجلي جي سهولت موجود ناهي اتي گئس، گاسليٽ يا سج تي هلندڙ آٽوڪلئيو ناهي سگهجن ٿا.

مائڪروويو اوون



مائڪروويو اوون (micro oven)، شين ۾ موجود ڳهم کي گرمائين ٿا. گرمي سان جيڪا شئي جيترو وقت مائڪرو ويو اوون ۾ رهي ٿي ان سبب اروڳجي وڃي ٿي. جيئن ته، مختلف مائڪرو ويو اوونن ۾ طاقت جي لحاظ کان گهڻو فرق ٿئي ٿو تنهنڪري هن طريقي سان اروڳڻ دوران خبردار رهڻو پوي ٿو. پڪ ڪرڻ لاءِ ته اروڳڻ جو ڪم سٺيءَ طرح سان ٿئي ٿو:

1. غلاظت، غير ڌاتوئي خاني جي ايتري پاڻي ۾ وجهجي جيئن ٻڏي وڃي.
2. خاني جي مٿان هڪ ڍلو ڍڪ ڏئي ڇڏجي ته جيئن گرمائش دوران گهٽ پاڻي ضايع ٿي سگهي.
3. مائڪروويو ۾ غلاظت، گهٽ ۾ گهٽ 20 منٽن تائين رکڻي پوي ٿي.
4. ٿانو کي کولڻ کان اڳ ۾، ٿڌو ٿيڻ ڏجي. آخر ۾ مائڪروويو جي ڪا به پاڻيٺي غلاظت، سمنڊڙ کڏي (ڏسو ص. 439) يا ڪسي/ نالي ۾ وهائي سگهجي ٿي.

اهم ڳالهه: ڌاتوءَ جون ٺهيل شيون مائڪروويو اوون ۾ نه وجهجن نه ته اوون خراب ٿي ويندو.

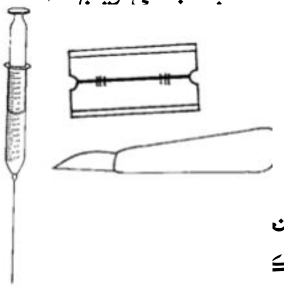
اروڳڻ کانپوءِ

پلي ته توهان اروڳڻ جو ڪهڙو به طريقو چو نه استعمال ڪندا هجو (ڪيميائي يا گرمائشي)، اروڳيل غلاظت سلامتي سان ٺيلهين ۾ گڏ ڪجي يا اروڳڻ کان هڪدم پوءِ اڪلائي ڇڏجي. غلاظت مريضن کان پري رکجي ۽ پڪ ڪجي ته روڳي غلاظت، اروڳيل غلاظت سان ملي نه سگهي.

تيز تکين ۽ چنهبيارين شين کي اروڳڻ ۽ اڪلائڻ

طبي غلاظت سبب، صحت جا گهڻا مسئلا تيز تکين ۽ چنبهارين جسمن ڪري پيدا ٿين ٿا. نيڊلون، بليڊ، نستر (lancet) ۽ اهڙا ٻيا تيز جسم ڦٽي ۽ انفيڪشن پيدا ڪري وجهن ٿا. تنهنڪري انهن کي ڪٽڻ ڪرڻ ۾ گهڻو احتياط ڪرڻو پوي ٿو. صحت مرڪز کان ٻاهر، اهڙين تيز تکين شين سبب غلاظت ميڙيندڙ هميشه خطري ۾ رهن ٿا.

تيز ۽ تکين شين جي غلاظت گهٽائڻ لاءِ انجڪيشن رڳو تڏهن استعمال ڪرڻ گهرجي جڏهن ان جي واقعي ضرورت هجي (ڪڏهن انجيڪشن هڻجي ۽ ڪڏهن نه ان بابت معلومات لاءِ ڏسو ڪتاب "جتي، ويڄ نه طبيب" ص. 65 کان 74).



نيڊلن ۽ سرجن جو صحيح طريقي سان اڪلاءُ

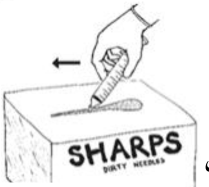
انجيڪشن هڻڻ کانپوءِ، سرنج مان نيڊل ڪڍي هڪدم ان ڏبي ۾ وجهي ڇڏجي جيڪو تيز ۽ تکين شين جي گڏ ڪرڻ لاءِ ٺئي ٿو. جڏهن ته، نيڊل تي وري ٽوپي/خول چاڙهي ڇڏڻ خطرناڪ ٿئي ٿو. تنهنڪري ايئن نه ڪجي. جيڪڏهن وري استعمال ٿيل نيڊلون وغيره آڏيون وڃن ٿيون ته انهن جون نيڊلون ڪڍي استعمال ٿيندڙ هنڌ تي ئي اڪ ڪتب آنديون وڃن ٿيون ته انهن جون نيڊلون ڪڍي استعمال ٿيندڙ هنڌ تي ئي اڪ

سرنجن مان نيبڊلن ڪڍڻ جا ڪيترائي طريقا ٿين ٿا جنهن مان ڪوبه استعمال ڪري سگهجي ٿو:

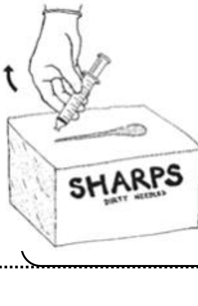
- نيبڊل جي ڇيڙ کان بچڻ ۽ ڪڍڻ لاءِ، رڳو هڪ هٿ استعمال ڪريو.
- نيبڊل ڪنهن اهڙي سخت ڏبي وغيره ۾ اڪلايو جنهن ۾ اها گهڙي يا ٽُنگ ڪري نه سگهي.
- هيلٿ ورڪرن کي استعمال ڪرائڻ ۾ سولا ٿيو ۽ سهائتا ڪريو.

تيز ۽ تکين شين جي اڪلاءَ لاءِ چاٻيءَ- سلو ڏبو ڪيئن ٺاهجي

چاٻي يا ڪنجي جي سَل يا سوراخ (keyhole) جهڙو ڏبو لوهه جو ٺئي ٿو جنهن مٿان هڪ ڏڳهو سل، هڪ پاسي کان موڪرو ته ٻئي پاسي تي سوڙهو ٿيندو وڃي ٿو. توهان اهڙو ڏبو خريد ڪري سگهو ٿا يا ڪنهن لوهيءَ کان ٺهرائي سگهو ٿا. ساڳئي قسم جهڙو ڏبو ڪافيءَ جي ڏبي يا ڪنهن ٻئي مضبوط ڏبي مان ٺاهي سگهجي ٿو. هنن قسمن جي ڏبن جي خاص ڳالهه هيءَ ٿئي ٿي ته انهن رستي سرنجن مان نيبڊلون اهڙيءَ طرح سان ڪڍي سگهجن ٿيون جنهن لاءِ توهانکي نيبڊل کي هٿ لائڻ جي ضرورت نٿي ٿئي.

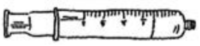


1. جڏهن ڊسپوزئبل سرنج هڻي بس ڪجي ته نيبڊل سوراخ ۾ وجهي سوڙهي پاسي ڏانهن آڻي ڦاسائجي.
2. هاڻي سرنج کي مٿي ڇڪيندو ته نيبڊل وڃي ڏبي ۾ ڪرندي. سرنج کي گند جي ڏبي ۾ اڇلائي ڇڏجي.

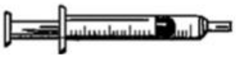


3. جڏهن ڏبو تيز ۽ تکين جسمن سان 3/4 جيترو ڀرجي وڃي ته ان کي ٽيپ سان بند ڪري، تکين شين واري ڊرم ۾ اڇلائي ڇڏجي (تکيءَ غلاظت جي اڪلاءَ لاءِ ڏسو ص. 439).

سرنجن جا قسم



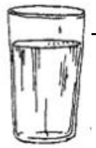
ٻيهر استعمال ٿيندڙ سرنجون (reusable) ڪيترائي ڀيرا ڪتب آڻي سگهجن ٿيون. انهن جي استعمال سان گهٽ گند پيدا ٿئي ٿو ۽ پئسو بچائي سگهجي ٿو. جڏهن ته انهن کي ڌيان سان صاف ڪرڻ ۽ هر دفعي جي استعمال کانپوءِ اوڪڙڻو پوي ٿو. ڪڏهن به ڪا سرنج، پهريائين صاف ڪرڻ ۽ اوڪڙڻ کانسواءِ استعمال نه ڪرڻ گهرجي. ڇو ته ايچ آءِ وي، هيپيٽائيٽس ۽ اهڙيون بيماريون، نيڊلن ۽ سرنجن جي استعمال کانپوءِ انهن کي ڌيان سان اوڪڙڻ کانسواءِ استعمال ڪرڻ سان، سولائي سان پکڙجي سگهن ٿيون.



ڊسپوزئبل (disposable) سرنجون، ان مقصد لاءِ ٺهن ٿيون ته جيئن اهي هڪ ڀيري جي استعمال کانپوءِ نيڊل سميت اڇلائي ڇڏجن. انهن ۾ ڪن قسمن جون ڊسپوزئبل سرنجون الڳ الڳ ڪري اوٻاري يا ٻاڦائي ڪيترائي دفعا ڪتب آڻي سگهجن ٿيون. پر اهڙين ڊسپوزئبل سرنجن جي استعمال ڪرڻ جي سفارش نٿي ڪئي وڃي. ڇو ته، جيڪڏهن سرنج يا نيڊل مڪمل طور تي اوڪڙجي نه سگهي ته بيماري پکيڙي سگهي ٿي.

آٽو ڊسئبلڊ (auto_disabled) سرنجون هڪ دفعي جي استعمال کانپوءِ پنهنجو پاڻ ئي بند ٿي وڃن وڃن ٿيون يا نيڊل کي ڀنجي ڇڏين ٿيون جنهن سبب ٻيهر استعمال ڪري نٿيون سگهجن. پر تنهن هوندي به منجهن نيڊل موجود رهڻ سان صحت مرڪز اندر يا ٻاهر، اها ڪنهنکي به لڳڻ يا چيڻ جو خطرو رهي ٿو. ان جي سلامتي سان اڪلائڻ جي طريقن لاءِ ڏسو. ص. 438 کان 439.

اهم ڳالهه: ڪڏهن به ڪا سرنج ۽ نيڊل اڳ ۾ صاف ڪرڻ ۽ اوڪڙڻ کانسواءِ ٻيهر استعمال نه ڪريو.

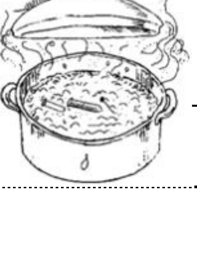


ڪا سرنج ۽ نيڊل ٻيهر استعمال ڪرڻ لاءِ ڪيئن صاف ڪجي ۽ اوڪڙجي

جيڪڏهن ڪا نيڊل صحيح طريقي سان صاف ڪرڻ ۽ اوڪڙڻ کانسواءِ هڪ کان وڌيڪ ڀيرا استعمال ڪجي ته ان سان ايچ آءِ وي ۽ ٻيون بيماريون پکڙجي سگهن ٿيون تنهنڪري بهتر آهي ته اهي استعمال ئي نه ڪجن.

جڏهن ته ڪيترين برادرين وٽ ايترين سرنجون ۽ نيڊلون موجود نه ٿيون هجن ته اهي هڪ دفعي جي استعمال کانپوءِ ضايع ڪري ڇڏين. ان سبب اسان هتي ڪجهه اهڙا ٽپ ڏيون ٿا ته، سرنج ۽ نيڊل کي ڪهڙي طريقي سان صاف ڪري ۽ اوڪڙي، ٻيهر استعمال ڪري سگهجي ٿو ان لاءِ سڀ کان اڳ ۾:

1. پنهنجن هٿن کي روڳي جيوڙن کان بچائڻ لاءِ سگهارا دستانا پايو.
2. سرنج کي نيڊل رستي 5٪ بليچ ڳار (ڏسو ص. 431) سان ڀريو.
3. بليچ ڳار پچڪاري رستي خارج ڪري ڇڏيو.
4. ايئن ڪيترا دفعا ڪريو. پوءِ هر شئي کي صاف پاڻي سان ڪيترا دفعا صاف ڪريو.
5. سرنج ۽ نيڊل کي الڳ الڳ ڪري اوٻاريو يا ٻاڦيو (ڏسو ص. 432)



روڳي غلاظت جو اڪلاءُ

هيٺين چارٽ ۾ ٻڌايو ويو آهي ته ننڍين صحت مرڪزن ۾ پيدا ٿيندڙ روڳي غلاظت کي ڪيئن ۽ ڪڏهن اروڳي اڪلائجي. ممڪن آهي ته ڪي صحت مرڪز هيٺيان سڀ طريقا استعمال ڪري نه سگهن يا وٽن اهڙي غلاظت کي سنڀالڻ ۽ اڪلائڻ جا پنهنجا بهتر طريقا هجن. جڏهن ته ڪنهن به قسم جي روڳ/ وچڙندڙ بيماري کي روڪڻ جو هڪ اهم نڪتو هڪ اهڙي سرشتي جو هجڻ گهرجي جيڪو صحت مرڪز جو هر فرد سمجهندڙ۽ ان تي عمل ڪندڙ هجي.

اهم ڳالهه: طبي غلاظت کي اڪلائڻ لاءِ سڀني اصولن تي عمل ڪريو.

اهم ڳالهه: طبي علاظت اڪلائڻ لاءِ ان جي هر اصول تي عمل ڪريو.

←	تيز۽ تکيون شيون	رت يا جسماني پاڻيٺ سبب غليظ ٿيل شيون	رت، جسماني پاڻيٺون ڪرفتي	جسماني حصا
قسم آهر ورهائڻ	نيڊلون، بليڊ، نستر، ڀڳل شيشو۽ ٻيا تيز جسم	رت جون ٿيلهيون، ڊائليسس جو سامان، سرنجون، دستانا، مکوتا، پٽيون، ڪپهه جا پها۽ ٻي غلاظت	پاڻيٺي رت، چوسيندڙ/ ڍوهيندڙ دٻن جي پاڻيٺ، ڪرفتي، جسم جي ٻي غليظ ٿيل غلاظت	ڪٽيل/ وڍيل ٻانهون ۽ ٽنگون، ماس (tissues) ۽ چمڙيءَ جا ٽڪرا (tags)
رنگين دٻن جي حساب سان ڇانٽي ڪرڻ	تيز۽ تکيون شيون. تيز۽ تکين شين جي دٻي ۾ وجهو.	رنگين ٿيلهي يا دٻي ۾ وجهو ↑ يا ↓ ڌيان سان ڪٽي ٽڪرا ٽڪرا يا ذريون پرزيون ڪري بليچ واري باٽليءَ ۾ وجهو	رنگ واري ٿيلهي يا دٻي ۾ وجهو	رنگ واري ٿيلهي يا ڍڪيل ڍڪ واري دٻي ۾ وجهو
دٻن کي سيل ڪري ڇڏڻ	جڏهن ٿيلهي يا دٻو 3/4 ٽائين پرجي وڃي ته سيل ڪري ڇڏيو.	جڏهن دٻو يا ٿيلهي 3/4 ٽائين پرجي وڃي ته مهر بند ڪري ڇڏيو ↑ يا ↓ بليچ واري باٽلي تي ڍڪندڙ ڍڪ ڏئي ڇڏيو.	ٻٺنگ کي سيل يا دٻي کي ڍڪندڙ ڍڪ سان بند ڪري ڇڏيو	جڏهن 3/4 ٽائين پرجي وڃي ته ٿيلهي يا دٻي کي سيل ڪري ڇڏيو
اروڳڻ يا سٺيءَ طرح سان پوري ڇڏڻ	تيز۽ تکين شين واري ڪاهي ۾ اڇلائي ڇڏيو ↑ يا ↓ دٻي کي ڊرم ۾ وجهي ڇڏيو	گرمائش واري طريقي سان اَروڳي ڇڏيو ↑ يا ↓ بليچ واري باٽليءَ ۾ گهٽ ۾ گهٽ 10 منٽ وجهي ڇڏيو پوءِ اهڙو پاڻي وهائي ڇڏيو.	بچاءَ جي پوشاڪ پائي، خبرداريءَ سان ٽانو/ دٻي ۾ بليچ ملائي 10 منٽن ٽائين ڇڏي ڏيو.	کڏي ۾ چونو ملائي مٽيءَ سان پوري ڇڏيو.
آخري اُڪلاءُ	جڏهن کڏو پرجڻ تي هجي ته سيمنٽ سان بند ڪري ڇڏيو. ↑ يا ↓ جڏهن 3/4 ٽائين پرجي وڃي ته ڊرم کي ڪنڪريٽ سان پري، ڪنهن کڏي ۾ پوري ڇڏيو.	ڪنهن سلامتيءَ واريءَ کڏ ۾ مٽيءَ سان پوري ڇڏيو. کڏو پرجڻ تي هجي ته مٽيءَ سان لٽي سيمنٽ سان بند ڪري ڇڏيو ↑ يا ↓ خشڪ ڪري وري استعمال ڪريو يا شيشو ڌاتو۽ پلاسٽڪ ريسائڪل ڪريو يا ٻيءَ نهريءَ غلاظت سان نيڪال ڪري ڇڏجي.	پاڻيٺي غلاظت ڪنهن محفوظ سيپٽڪ يا سمنڊڙ کڏي يا کسي يا سيپٽڪ ٽئنڪ ۾ وجهي ڇڏيو.	جڏهن کڏو پرجڻ تي هجي ته مٽيءَ سان لٽي سيمنٽ سان بند ڪري ڇڏيو.
وڌيڪ معلومات لاءِ	تيز۽ تکين شين جي ڪٽڻ ڪرڻ لاءِ ڏسو ص. 434 کان 435 ۽ پورڻ لاءِ ص. 439	گرمائش ۽ ڪيميائي مادن رستي اروڳڻ جي طريقن لاءِ ڏسو ص. 429 کان 433	ڪرفتي ۽ جسماني پاڻيٺ اڪلائڻ لاءِ ڏسو ص. 428 ۽ پورڻ ۽ سمنڊڙ کڏي لاءِ ڏسو ص. 439	جسماني عضون لاءِ ڏسو ص. 428 ۽ غلاظت جي سلامتي سان پورڻ لاءِ ڏسو ص. 439

اميونائيزيشن جا پروگرام

سڄي دنيا جي انسانن جو هڪ وڏو انگ، مخصوص انجيڪشنن يعني؛ **اميونائيزيشن** (immunization) جنهنکي **وئڪسينيشن** vaccination به سڏجي) پروگرامن هيٺ ارڙي (measles)، ٽيٽنس (tetanus) ۽ پوليو (polio) جهڙين بيمارين کان بچيل رهي ٿو. اميونائيزيشن جا پروگرام، عالمي ادارا جهڙوڪ: صحت جو عالمي ادارو ۽ يونيسيف، قومي ۽ مقامي حڪومتن سميت انهن ادارن سان گڏجي هلائين ٿا جيڪي وئڪسينون ناهين ۽ وڪرو ڪن ٿا.

عام طور تي اهڙن پروگرامن ۾ غلاظت جي اڪلاءَ جون سٺيون رٿائون شامل نه ٿيون ڪيون وڃن. جنهن سبب اهڙين ڪيترين حالتن ۾ پروگرام هلائيندڙ پنهنجي غلاظت، اميونائيزيشن ڪرائيندڙن برادرين جي اڪلائڻ لاءِ ڇڏي وڃن ٿا. جنهنکي عام طور تي برقي بنين/ انسينريٽرن ۾ ساڙين يا کليل هنڌن تي جلائين ٿا جنهن سبب ماڻهن ۽ ماحول لاءِ صحت جا مسئلا پيدا ٿين ٿا.

اميونائيزيشن جا پروگرام هلائيندڙ گندڪچري جي ذميواري کڻي سگهن ٿا.

مناسب رٿابنديءَ ۽ سهائتا سان اميونائيزيشن جو ڪوبه پروگرام پنهنجي غلاظت جو هيٺين طريقي سان سلامتيءَ سان اڪلاءُ ڪري سگهي ٿو.

- اهي ساڳيون ٽرڪون جيڪي اميونائيزيشين جو سامان پهچائين ٿيون، غلاظت گڏ ڪري اڪلائڻ لاءِ کڻي وڃي سگهن ٿيون. جيڪڏهن اهڙو پروگرام علاقائي سطح تي هلندڙ آهي ته ان لاءِ سينٽرل ويسٽ ٽريٽمينٽ سينٽر (central waste treatment centre)، غلاظت ختم ڪرڻ لاءِ آٽوڪليو جو بندوبست ڪري ۽ محفوظ طريقي سان پورڻ جا کڏا جوڙي سگهي ٿو.
- برادرين کي، طبي غلاظت کي تڪاٽي لڳائڻ لاءِ بندوبست ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ جيڪي اميونائيزيشن پروگرامن جي پوري ٽيڻ کانپوءِ هڪ ڊگهي وقت تائين هلي سگهن ٿا.
- وئڪسينشين جا، اميونائيزشين گنس (immunization guns) جهڙا جديد طريقا استعمال ڪرڻ، جن ۾ نيڊلن ۽ سرنجن جي استعمال نه ڪرڻ سبب گهٽ غلاظت پيدا ٿئي ٿي.

طبي غلاظت پورڻ

تيز ۽ تکن جسمن/ شين، جسماني عضون ۽ پراڻين دوائن جي اڪلاءَ لاءِ کڏا کارائتا ٿين ٿا. جڏهن تہ اهڙن کڏن ۾ اهي شيون نہ پورجن جن مان ڪامپوسٽ ناهي سگهجي ٿي (جهڙوڪ: ٻُهر ۽ ڪاڏي جي باقيات). ٻيهر استعمال ڪري سگهجن ٿيون (ڪجھ شيشو ۽ پلاسٽڪ جو سامان) يا اروڳڻ ڪانپوءِ اهي ڪنهن کڏي ۾ اڇلائي ڇڏجن (پلاسٽڪ، ڪپڙو ۽ پٽيون).

جڪڏهن ڪنهن ويجهي هنڌ تي غلاظت گڏ ڪيل ۽ ڪا کڏ موجود آهي تہ اروڳيل غلاظت گڏ ڪري اتي سلامتيءَ سان پوري سگهجي ٿي. جيڪڏهن ناهي تہ صحت مرڪز ويجهو هڪ ننڍڙي کڏ کوٽڻ لاءِ ويچاريو تہ جيئن غلاظت سنيءَ طرح سان پوري سگهجي. جيئن تہ تکيون ۽ ڇهنبياريون شيون انتهائي خطرناڪ غلاظتون ٿين ٿيون ان سبب هميشہ اهوئي بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ نيڊلون ۽ تيز شيون صحت مرڪز پر سان ئي سلامتي سان پوري ڇڏجن.

غلاظت پورڻ، وڏ ۾ وڏ سلامتي وارو طريقو آهي بشرطيڪ هر اهو فرد جيڪو اها ڪٽي ٿو انجي اهميت کي سمجهي ۽ ان تي ۾ عمل ڪري.

سلامتيءَ وارا گندا کڏا

ڪنهن بہ گندي کڏ جي بي ضرر هجڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو تہ اها ويجهن کوهن/کوهين کان هيٺ هجي، جر جو پاڻي مٿاڇري ويجهو نہ هجي ۽ ڍنڍن، ڍورن، وهڪرن، چشمن ۽ پاڻي جي ٻين ذريعن کان گهٽ ۾ گهٽ 50 ميٽرن جي مفاصلي تي هجي. کڏي جا پاسا ۽ ترو مٽيءَ سان ليپي ڇڏجي تہ جيئن پاڻيئون زمين ۽ جر تائين رسي نہ سگهن.

کڏي

پري

غلاظت پورڻ لاءِ ڪو بہ کڏو کوٽڻ لاءِ 50 ميٽرن وارو اصول استعمال ڪجي.

غلاظت پورڻ لاءِ سيمنٽ جي ڍڪ واري کڏ کيئن ٺاهجي

هن قسم جو کڏو رڳو روڳي غلاظت لاءِ استعمال ڪرڻ بهتر ٿئي ٿو ۽ نه ڪي عام رواجي غلاظت لاءِ.

اهڙو کڏو 1 کان 2 ميٽر موڪرو ۽ 2 کان 5 ميٽر اونهو کوٽڻ گهرجي. کڏي جو ترو ڪنهن به جر جي پاڻي جي مٿاهين سطح کان گهٽ ۾ گهٽ ڏيڍ ميٽر مٿي هجڻ گهرجي.

1. کڏي جي تري کي مٽي جو گهٽ ۾ 30 س.م ٿلهو ليپوڏجي.
2. کڏي جي منهن تي، مٽي جو بنو ڏجي ته جيئن منجهس مٿاڇري وارو پاڻي وڃي نه سگهي
3. کڏي واري هنڌ تي لوڙهو ڏئي ڇڏجي ته جيئن ٻارڙن کي سلامت ۽ جانورن کي پري رکي سگهجي.

4. هر دفعي منجهس غلاظت وجهڻ کانپوءِ غلاظت کي مٽيءَ مٽيءَ ۽ چوني جي 10 س.م تهه سان لٽي ڇڏجي. چوني ملائڻ سان غلاظت اروڳجي وڃي ٿي ته جانور به ان جي ويجهو نٿا اچن.

جڏهن غلاظت زمين کان اڌ ميٽر هيٺ هجي ته ان کي اڌ ميٽر مٽي سان لٽي گهٽ ۾ گهٽ ڪنڪريٽ جي 10 کان 20 س.م جيتري تهه سان بند ڪري ڇڏجي.

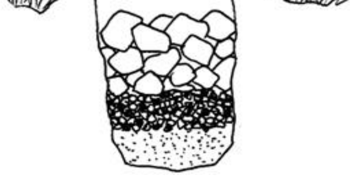
ڊبن ۾ تيز تکين شين کي ڪنڪريٽ سان کيئن بند ڪجي

اروڳيل تيز ۽ تکا جسم ۾ انهن جا ڊبا، لوهه جي ڪنهن سخت ڊرم ۾ وجهجن. جڏهن ڊبو گهٽي ياڳي ڀرجي وڃي (¾) ته منجهس 1 حصي سيمنٽ، 1 حصي چوني، 4 حصا واري ۽ 1/3 کان ½ حصو پاڻي جو مسالو ناهي وجهجي. ان ۾ چونو هڪ اروڳيندڙ مادي طور ڪم ڪندو، سيمنٽ کي خالي هنڌن تائين وهائي پهچائڻ ۾ مدد ڪندو ۽ مڪمل طور تي غلاظت جي چوگرد پڪڙجي ويندو. اهڙي ڊبي کي سيل ڪري ڪنهن به کڏي ۾ پوري ڇڏجي.

پاڻيٺي غلاظت اکلائڻ

ڪيترا صحت مرڪز بليچ، غليظ پاڻي ۽ ٻي پاڻيٺ نالين ۾ وهائي ڇڏين ٿا. ايئن ڪرڻ تيستائين درست آهي جيستائين اهڙي نالي ڪنهن وهڪري يا پاڻي جي ٻئي ڪنهن ذريعي ۾ نٿي وڃي پوي. اهڙي پاڻيٺ وهائڻ کان اڳ ۾ اها تمام گهٽي پاڻي سان چڊي ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته، پاڻي جي ذريعن کي بچائڻ لاءِ بهتر ٿئي ٿو ته استعمال ٿيل بليچ ۽ اهڙي ٻي پاڻيٺ ڪنهن سلامتي واري سمنڊڙ کڏي (leach pit) ۾ ڇڏجي. گلوٽارلڊ يهائيڊ ۽ فارملڊيهائيڊ جهڙا ڪيميائي مادا اکلائڻ کان اڳ ۾ غلاظتن کان صاف ڪرڻ گهرجن (ڏسو ص. 440).

هڪ سلامتيءَ وارو سمنڊڙ يا ليچ کڏو ٺاهڻ



اهڙو زميني ٽڪرو جيڪو برسات ۾ ٻڏي نٿو سگهيءَ واهڙن/ واهن ۽ کوهن کان پري هجي اتي ½ ميٽر کان 1 ميٽر تائين اونهي کڏ کوٽيو. کڏ جي تري ۾ س.م واري جو تهه، پوءِ ڪجهه س.م بجريءَ جو تهه ڏئي مٿان وڏن پٿرن جو ڇڏيوس. کڏ تي ڍڪ ڏئي ڇڏيو ته جيئن منجهس مينهن جو پاڻي وڃي نه سگ

ڪيميائي غلاظتن اڪلائڻ جو محفوظ طريقو

ڪيترا صحت مرڪز ننڍا هجن يا وڏا آخر ۾ ڪيميائي غلاظت پيدا ڪن ٿا جنهن کي سلامتيءَ سان اڪلائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. وڏن صحت مرڪزن ۾ ايڪس ريز ڪيموٿراپي ۽ ليبارٽرين جي به غلاظت ٿئي ٿي. اسان هن ڪتاب ۾ انهن قسمن جي غلاظت اڪلائڻ جو ذڪر ان سبب نٿا ڪريون جو اهي طريقا گهڻا پيچيده ٿين ٿا (اهڙين غلاظتن کي گهٽ ڪرڻ لاءِ ڏسو ذريعا).

صفائي ڪرڻ ۽ اروڳڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادا

بليچ چڱي ڪري پوءِ ليچنگ پٽ ۾ پوري سگهجي ٿي (ڏسو ص. 439). جڏهن ته هيڊروجن پرآڪسائيڊ کي ڪنهن خاص طريقي سان صاف ڪرڻ بنا ئي ضايع ڪري سگهو ٿا. اهي گينڊين يا ڪاڪوسن جي کسين ۾ وهائي سگهجن ٿيون.

جڏهن پاڻيٺي ڪيميائي مادن جي اڪلائڻ جو ڪم ڪجي ته بچاءَ جون پوشاڪون پائجن (ڏسو ضميمو A ۾ ڌيان سان ڪم ڪجي ته جيئن چڻدا نه پون)

گلوٽارلڊيهائيڊ ۽ فارملڊيهائيڊ ڪينسر پيدا ڪري ۽ موت جو سبب بڻجي ٿا. پر جي توهانجي صحت مرڪز ۾ اهي اروڳڻ ۽ صفائي لاءِ استعمال ٿين ٿا ته هيٺيان طريقا به آهن جن رستي اهي سلامتي سان اڪلائي سگهجن ٿا. گلوٽارلڊيهائيڊ ۽ فارملڊيهائيڊ کي نيڪال ڪرڻ کان اڳ ۾ ڪاسٽڪ سوڊا (سوڊيم هيڊروآڪسائيڊ) جي ڳار سان صاف ڪجي ته جيئن ان جي تيزابيت تبديل ٿي وڃي پوءِ اڪلائجن. تيزابيت جاچڻ لاءِ لٽمس پيپر يا پي ايڇ ميٽر استعمال ڪجي. اهڙي تيزابيت 12 تائين آڻي اها گهٽ ۾ گهٽ 8 ڪلاڪن تائين رکجي. 8 ڪلاڪن کانپوءِ ان تيزابيت کي هيڊروڪلورڪ تيزاب ملائڻ سان نيوٽرل سطح (pH 7) تي آڻجي. جيڪڏهن توهان وٽ گلوٽارلڊيهائيڊ يا فارملڊيهائيڊ کي سلامتيءَ سان اڪلائڻ لاءِ مناسب شيون موجود ناهن ته اهي استعمال ئي نه ڪجن. ڇاڪاڻ ته اهي خطرناڪ ٿين ٿا. انهن کي صاف ڪرڻ کانپوءِ ليچ پٽ ۾ وهائي سگهجن ٿا.

جڏهن چادرن کي روڳي جيوڙن کان صاف ڪرڻ لاءِ ڪاربولڪ تيزاب استعمال ڪجي ٿو ته ساهه ۽ چمڙي جون تڪليفون پيدا ڪري وجهي ٿو. تنهنڪري، ڪاربولڪ تيزاب سان ڪم ڪرڻ يا ان جي اڪلائڻ دوران بچاءَ جي پوشاڪ سميت اکين جو تحفظ ڪرڻ ۽ مکوٽو استعمال ڪرڻ گهرجي. غليظ پاڻي، سوڊيم هيڊروآڪسائيڊ جي ڳار سان ملائي پوءِ ليچ پٽ ۾ وهائي ڇڏجي.

پارو

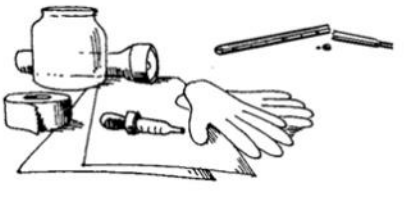
پارو (mercury)، چانديءَ رنگو پاڻيٺي ٿئي ٿو ۽ ٿرماميٽرن سميت ٻين طبي اوزارن جهڙوڪ: بلڊپريشر جي پراڻن اوزارن، بئٽرين ۽ بجليءَ جي بتين ۾ به استعمال ڪيو وڃي ٿو.

پارو انتهائي زهريلو ڳورو ڌاتو ٿئي ٿو (ڏسو ص. 338). ٿورڙي مقدار ۾ به چمڙيءَ رستي جذب ٿيڻ يا ساهه ۾ داخل ٿيڻ سان تنتن/ اعصابن، بڪين، ڦڦڙن ۽ دماغ کي نقصان پهچائي ۽ ڄائي ڄم جا نقص پيدا ڪري وجهي ٿو.

پاري کي ساڙڻ سان ختم ڪري نٿو سگهجي پر ساڙڻ سان اجان وڌيڪ هاڃيڪار گئس ۾ مٽجي وڃي ٿو.

پاري جي نقصان گھٽائڻ جو سڀ کان بهترين طريقو جيتري قدر ممڪن تي سگهي واريون شيون گهٽ ۾ گهٽ استعمال ڪرڻ آهن. ممڪن تي سگهي ته، پاري وارو سامان ڌاتن وارن پليٽن تي رکجي ته جيئن انهن جي ڀڃي پوڻ جي حالت ۾ اهو ميز ۽ فرش جي ڪاٺ ۾ جذب تي نه سگهي. جيڪڏهن توهانجي علائقي ۾ ملي سگهن ته ڪوشش ڪري اهڙا ٿرماميٽر استعمال ڪجن جن ۾ پارو نه هجي (ڏسو ذريعا).

هاريل پارو ڪيئن صاف ڪجي



جيڪڏهن ٿرماميٽر يا اهڙو ڪو بيو اوزار جنهن ۾ پارو پيل هجي ڀڃي پوي ته ننڍڙين ذرڙين جي صورت ۾ پکڙجي وڃي ٿو. پاري هاريل هنڌ تان ماڻهن ۽ جانورن کي پري رکو هيٽر، ايئرڪنڊيشنر ۽ پکا بند ڪري در دريون کولي ڇڏيو ته جيئن هوا اندر اچي سگهي. هارجي پيل پاري کي صاف ڪرڻ لاءِ توهانکي دستانن، 1 ڊراپر، پني يا پاٺي جي 2 ڪڙڪ ٽڪرن، پلاسٽڪ جي 2 ٿيلهين، ٽئپ، ٽارچ ۽ شيشي جي دٻي جنهن ۾ پاڻي پيل هجي ضرورت پوندي.

1. پاري کي هٿ نه لائجي. اهڙي هنڌ جون دريون ۽ در کولي ڇڏجن.
2. واچ ۽ زيور پاتل هجن ته لاهي ڇڏجن. ڇو ته پارو بين ڌاتن سان چنبڙي پوي ٿو.
3. ٽارچ هٽي ان هنڌ تي پاري کي ڏسڻ سولو ٿئي ٿو پوءِ پلي ته ڏينهن ڇو نه هجي.
4. ممڪن تي سگهي تي ته اهڙا دستانا پائجن جن ۾ ڪيميائي مادن لاءِ مزاحمت هجي. پر جي توهانوٽ لئٽيڪس دستانا هجن ته انهن جا گهٽ ۾ گهٽ به جوڙا پائي ڇڏجن.
5. ڪڙڪ پني يا پاٺي جي ٽڪرن سان پاري جون ننڍيون ذرريون ميڙجن
6. ڊراپر جي مدد سان پاري جون ذرڙيون گڏ ڪري پاڻي جي گلاس ۾ وجهجن
7. اجان به پاري جون ذرڙيون رهجي ويون هجن ته اهي ٽيپ سان چنبڙائي ڪڍجن
8. ٽئپ، ڊراپر، دستانا ۽ پاتو پلاسٽڪ جي ٿيلهي ۾ وجهي ڇڏجي.
9. ٿيلهي تي "پاري جي غلاظت" جي چٽڪي هڻي ٿيلهي، شيشي جي گلاس جنهن ۾ پاڻي هجي وجهي ڇڏجي.
10. اهڙي ٿانو کي بند ڪري مٿس نشان ڪري هڪ ٻيءَ پلاسٽڪ جي ٿيلهي ۾ وجهي ڇڏجي
11. ان جو هڪ زهريلي غلاظت طور اڪلاءُ ڪجي (ڏسو ص. 410).

اينٽيبياٽڪ ۽ ٻيون دوائون

پراڻيون دوائون به، هڪ قسم جي اهڙي ڪيميائي غلاظت ٿئي ٿي جنهن ڪي سلامتيءَ سان اڪلائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. اينٽيبياٽڪ ۽ ٻين دوائن جي سلامتي سان اڪلائڻ جو مطلب آهي ته، اهي پاڻيءَ جي ذريعن ۽ انهن فردن کان پاسيريون ڪرڻ جيڪي غلاظت ڪٺڻ جو ڪم ڪن ٿا. بدقسمتيءَ سان صحت مرڪز فارميسيون ۽ دوائن جون ڪمپنيون عام طور تي پراڻين دوائن جو غيرسلامتيءَ واري طريقي سان، انهن جو عام گند جي ڍيرن، پاڻي جي وهڪرن يا ڪسين ۾ وهائي اڪلاءِ ڪن ٿيون.

اينٽيبياٽڪ، ماحول ۾ اچلائڻ سان، ماڻهن ۽ جانورن سميت انهن جيوڙن ۾ به **اينٽيبياٽڪن لاءِ مزاحمت** پيدا ٿئي ٿي جيڪي انهن سان لاڳاپي ۾ اچن ٿا. ان جو مطلب ٿيو ته جڏهن ماڻهو انفيڪشنن / بيمارين لاءِ اينٽيبياٽڪ دوائون استعمال ڪن ٿا ته اهي گهٽ اثرائيتون ٿين ٿيون جو رڳو ڪي چند روڳي جيوڙا ماري سگهن ٿيون.

گهٽ ۾ گهٽ اينٽيبياٽڪ دوائون خريدڻ ۽ استعمالڻ

صحت جي اهڙن مسئلن لاءِ اينٽيبياٽڪ دوائون استعمال نه ڪجن جيڪي انهن جو علاج تي نه ٿيون سگهن (اينٽيبياٽڪ دوائون ڪيئن استعمال ڪجن، ان بابت وڌيڪ ڄاڻڻ لاءِ ڏسو "جت ويڄ نه طبيب" ص. 55 کان 58 ۽ هيلپنگ هيلٿ ورڪرس، باب 19). جيڪڏهن توهانجو صحت مرڪز رڳو ايتريون اينٽيبياٽڪ دوائون خريد ڪري جيترين جي ضرورت ٿئي ٿي ته رڳو تمام ٿورڙيون دوائون پراڻيون ٿي وينديون جيڪي خريد ڪرڻيون پونديون.

مدي خارج يا پراڻيون دوائون، ٺاهيندڙ ڪمپنين ڪي واپس ڪرڻ

دوائن ٺاهيندڙ ڪمپنين وٽ، اهڙيون مشنيون ٿين ٿيون جن رستي اهي پراڻيون ۽ ٻيون دوائون سلامتي سان ضايع ڪري سگهن ٿيون ۽ ڪين ايئن ڪرڻ به گهرجي. پر جي توهان دوا ٺاهيندڙ ڪمپنيءَ ڪي اهي دوائون موٽائي نٿا سگهو ته اهڙا به طريقا آهن جن رستي توهان انهن ڪي پاڻ ضايع ڪري سگهو ٿا.

دوائون سلامتي سان ڪيئن ضايع ڪجن

1. دستانا، بچاءَ جي عينڪ ۽ دز کان بچائيندڙ مکوتو استعمال ڪجي
2. گوريون خشڪ سيمنٽ جي پائوڊر سان ملائجن
3. پاڻي ملائي سمينٽ جا بال ٺاهجن
4. بال ڪنهن بند کڏ ۾ پوري ڇڏجن.

طبي غلاظت جو جائزو وٺڻ

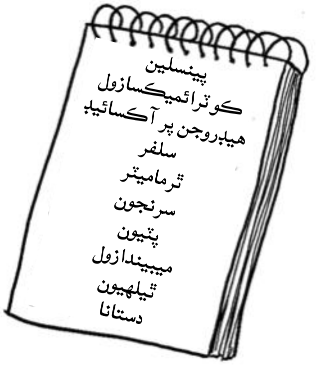
اهو جاچڻ لاءِ ته، طبي غلاظت ڪيئن ٿي پيدا ٿئي، ڪنئي وجي ۽ ان جو اڪلاءُ ڪيئن ٿو ڪيو وجي ان سان صحت مرڪز ۾ هڙني ڪم ڪندڙن کي وڌيڪ سلامتي سان ڪم ڪرڻ ۾ مدد ملندي. اهڙي جائزي وٺڻ سان انهن مسئلن جي سڃاڻپ ڪري ۽ انهن جا اُپاءُ ڳولهي سگهبا ته غلاظت ڪيئن پيدا ٿئي ۽ ڪنئي وجي ٿي.

غلاظت جاچڻ جا ڪجهه قدم

1. صحت مرڪز جي سڄي عملي سان ملي اهڙن مسئلن تي ڳالهايو.
2. فارميسي ۽ سامان مهيا ڪندڙ اسٽور ۾ موجود دوائن جي لسٽ ٺاهيو.
3. صحت مرڪز جو هڪ نقشو ٺاهيو.
4. صحت مرڪز گهمي ڏسو ۽ مسئلا نوٽ ڪريو
5. غلاظت اڪلائڻ ۽ ان کي بي ضرر بنائڻ جي مختلف مکيارين بابت سمجهو.
6. ڏسو ته انهيءَ هنڌ، سينٽرن ۽ وسنديءَ ۾ غلاظت ڪيئن ڪنئي، گڏ ڪئي ۽ اڪلائي وجي ٿي.
7. عمل ڪريو!
8. سيني ورڪرن کي باقاعدگي سان تعليم ۽ سکيا ڏيندا رهو.

❶ صحت مرڪز جي سڄي عملي سان ملي اهڙن مسئلن تي ڳالهايو.

مرڪز جي هر فرد کي جائزي وٺڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرجي. ڊاڪٽرن، نرسن، غلاظت گڏ ڪندڙن ۽ صفائي ڪندڙن وٽ ممڪن آهي ته غلاظت پيدا ٿيڻ ۽ انهن مسئلن بابت مختلف ويچار هجن.



❷ فارميسي ۽ سامان مهيا ڪندڙ اسٽور ۾ موجود دوائن جي لسٽ ٺاهيو

جيئن ته تقريباً سڄي سامان گهرائڻ جو ذميوار فارميسي ۽ سامان مهيا ڪندڙ اسٽور ٿئي ٿو تنهنڪري پنهنجي جائزي وٺڻ لاءِ شروعات مختلف هنڌن تي موجود سامان جي لسٽ ٺاهڻ سان ڪريو. جڏهن هر اسم جو جائزو وٺو ٿا تڏهن اهو به پڇو ته انهن سبب ڪهڙي قسم جي غلاظت پيدا ٿيندي ۽ اها ڪيتري هاڃيڪار هوندي.

ڇا ڊسپوزئبل شين بجاءِ ڊسپوزئبل نه ٿيندڙ شيون ڪتب آڻي سگهجن ٿيون؟ ڇا انهن ڪان به گهٽ ۾ وڏيڪ سلامتيءَ وارا ڪيميائي مادا استعمال ڪري سگهجن ٿا؟ ڇا سينٽر پلاسٽڪ يا جن شين ۾ پارو ڪتب اچي ٿو انهن جو گهٽ ۾ گهٽ مقدار استعمال ڪري يا اهڙيون ڪي ٻيون تبديليون آڻي سگهي ٿو جن سان هاڃيڪار غلاظت جو گهٽ ۾ گهٽ مقدار پيدا ٿي سگهي؟

❸ صحت مرڪز جو هڪ نقشو ٺاهيو

سيني ڪمرن ۽ درن درين سميت اهو به ڏيکاريو ته هرهڪ ڪمرو ڪهڙي مقصد لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. مختلف رنگ استعمال ڪري نشاندهي ڪريو ته ڪٿي گند غلاظت پيدا ڪئي وڃي ٿي، غلاظت گڏ ڪرڻ جا ٺانو/ دٻا ڪٿي رکيل آهن ۽ ڪٿي گند غلاظت گڏ ڪري ان ڪي آخري نڪاٽي يا اڪلاءَ واري هنڌ تائين پهچايو وڃي ٿو.

صحت مرڪز گهمي ڏسڻ ڪانپوءِ نقشي ۾ تبديلي ڪري سگهجي ٿي. جائزي وٺڻ ڪانپوءِ هڪ نئون نقشو ٺاهي منجهس ڪيل ڪنهن به تبديليءَ جي نشاندهي ڪريو. ان ڳالهه ڏانهن خاص طور تي ڌيان ڏيو ته گندڪچري گڏ ڪرڻ لاءِ ٺانو/ دٻا ڪٿي رکيل آهن.

❹ سچو صحت مرڪز گهمي ڏسو ۽ مسئلا نوٽ ڪريو

اهي سڀ هنڌ گهمي ڏسو جتي گند غلاظت پيدا ٿئي ٿي. ڏسو تہ گند جي ڍير ۾ ڪهڙي قسم جو گند موجود آهي. ايندڙ ڪجهہ هفتن تائين، ڏينهن جي مختلف وقتن تي گهمي ڦري ڏسندا رهو. جنهن رستي توهان گند ڪچرو مختلف حالتن ۾ ۽ سڄي ڏينهن دوران ڪيئن گڏ ڪيو وڃي ٿو ڏسي سگهندا.

ٻين ورڪرن سان پڻ گڏجي گهمي ڦري ڏسندا رهو. صفائي ڪندڙن کي اهڙيون ڳالهيون، ڊاڪٽرن ۽ نرسن کان مختلف نظر اينديون. جڏهن تہ هرهڪ کي اهڙي گند غلاظت اڪلائڻ جا اهم ويچار ٿي سگهن.

گند غلاظت جي سلامتيءَ سان اڪلاءُ لاءِ اسانکي هڪٻئي لاءِ اهڙوئي سوچڻو آهي جهڙو اسان پنهنجي لاءِ سوچيون ٿا.

❺ گند غلاظت صاف ڪرڻ ۽ اڪلائڻ جي مختلف مڪيارين بابت سکڻ ۽ سمجهڻ

ڪيترائي دفعا صحت مرڪز گهمي ڏسڻ ڪانپوءِ مسئلن ۽ انهن جي ممڪن اپائن بابت سڀ گڏجي بحث ڪريو. اهڙا اپاءَ نہ تہ مهانگا ۽ نہ ڪي ٽيڪنيڪل / پيچيده هجڻ گهرجن. جڏهن تہ ڪيترن اپائن جي اثرائتن ثابت ٿيڻ لاءِ رڳو منظم ٿيڻ، سهڪار ڪرڻ ۽ ذميوار هجڻ ئي ڪافي ٿئي ٿو. ڪوشش ڪري اهڙي رٿا ناهيو جنهن جي شروعات وڏ ۾ وڏ هاڃيڪار گند، تيز ۽ تکين شين ۽ پوءِ ڪيميائي مادن، رت ۽ جسماني پاٽيٺ وغيره سان ڪريو. ڇو تہ مقصد سڄي سرشتي ۾ سڌارو آڻڻ آهي پر نہ ڪي ان جي ڪنهن هڪ حصي ۾.

❻ ڏسو تہ غلاظت ڪيئن ڪنئي ۽ اڪلائي وڃي ٿي

صحت مرڪز ۾ جتي ڪچرو پيدا ٿئي، گڏ ڪيو ۽ جتان نيو وڃي ٿو اهڙو سڄو سلسلو پاڻ ڏسو. ڇا اهڙو گند باقاعدگي سان ڪنيو وڃي ٿو؟ اهو ڪيئن گڏ ڪيو وڃي ٿو؟ ڇا گند ڪچرو گڏ ڪندڙ دستانا، بوٽ ۽ اهڙي ڪا بچاءَ جي پوشاڪ استعمال ڪن ٿا. ڇا اها سڻن ۽ مضبوط ڍڪڻ رستي نيئي وڃي ٿي؟

عام طور تي گند ڪچرو وڪرو ڪندڙ هر اها شئي وڪرو ڪن ٿا جيڪا گند جو واپاري ڪائڻن وٺي ٿو. اها هاجيڪار ٿئي ٿي يا اَهاجيڪار، انجو مدار ان ڳالهہ تي ٿئي ٿو تہ ان جي ڇانٽي ڪيئن ڪئي ۽ اهو ڪهڙي طريقي سان اروڙي بڻايو وڃي ٿو. ڇا گند ڪچرو گڏ ڪندڙ وري استعمال ٿيندڙ ۽ ريسائيڪل ٿيندڙ شيون سلامتي واري طريقي سان ڇانٽي ڪن ٿا؟ ڇا اهڙو ڪو طريقو آهي جنهن سان گند ڪچرو ڪٺندڙن يا وڪڻندڙن لاءِ سلامتي وارو سرشتو جوڙي سگهجي؟

ڇا اهڙو گند ڪچرو، گند جي ڍير تي اڇلايو وڃي ٿو يا برقي ڪوري ۾ ساڙڻ لاءِ نيو وڃي ٿو؟ جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ اهو هنڌ بہ گهمي ڏسو جتي نيو وڃي ٿو. ڇا اهو اتي الڳ رهي ٿو يا ٻيءَ قسم جي غلاظت سان ملايو وڃي ٿو. ڇا اهو وسنديءَ جي ماڻهن لاءِ صحت جا خطرا پيدا ڪري سگهي ٿو جڏهن گند جي ڍير ۾ تيز ۽ تکين جسمن جهڙيون شيون بہ مليل هجن؟

❼ عمل ڪريو!

صحت مرڪز ۾ جيڪي ڪجهہ ٿئي ٿو ان جو آخرڪار اثر برادريءَ جي هر فرد تي ٿئي ٿو. گند غلاظت جي سلامتي سان اڪلاءَ لاءِ ورتل ننڍڙي ۾ ننڍڙي ڪوشش بہ ماڻهن ۽ ماحول کي پهچندڙ ڇيهو گهٽائيندي. هن وقت صحت مرڪز جي لاءِ ڪهڙا سڌارا آڻڻ ممڪن آهن؟ جڏهن غلاظت، گند جي ڍير يا برقي ڀٺيءَ لاءِ ڪنئي وڃي ٿي تہ ان سان تي صحت مرڪز تي ڪهڙو اثر پئجي سگهي ٿو.

❽ سيني ورڪرن کي باقاعدگيءَ سان تعليم ۽ سکيا ڏيندا رهو

سلامتيءَ جي ڪنهن بہ رٿا جي ڪاميابيءَ جو مدار هر ان فرد کي تعليم ۽ سکيا ڏيڻ ۾ آهي جيڪو صحت سنڀال دوران گند ڪچرو پيدا ڪري ۽ ڪٺي ٿو. سلامتيءَ جي اهڙن ڪمن دوران ڪا ٻي ڏياني سولائي سان تڏهن بہ ٿي سگهي ٿي جڏهن بظاهر اهڙي ڪا هاجيڪار ڳالهہ ڪندي محسوس نہ ٿيندي هجي. ايئن هر سال گند ڪچري جي تجزئي ڪرڻ سان، ماڻهن کي خبردار رهڻ جي اهميت ياد ڏيارڻي رهجي ٿي.

برادريءَ جا اپاءَ

گندغلاظت ميڙڻ، ان کي بي ضرر بنائڻ، گدامڻ، نيئڻ ۽ اڪلائڻ جا ڪي سرشتا گھڻن صحت مرڪزن جي خرچ برداشت ڪرڻ کان مهانگا ٿين ٿا. پر جي ڪنهن علائقي جا ڪيترا مرڪز اهڙي خرچ ۾ ڀاڱي ڀائيوار ٿين ته اهي گڏجي گند ڪچري جي اڪلاءَ جو هڪ سلامتي وارو ۽ مڪمل سرشتو جوڙي ۽ هلائي سگهن ٿا جيڪو ڪنهن هڪ مرڪز جي پنهنجي ليکي هلائڻ کان گھڻو بهتر ٿي سگهي ٿو ۽ جيڪڏهن اهي گڏجي سڌي سامان خريد ڪن ۽ مال مهيا ڪندڙن تي زور ڀرين ته اهي ڪين گهٽ خطرناڪ گند ڪچرو پيدا ڪندڙ سامان به ڏئي سگهن ٿا.

جيڪڏهن توهانجي صحت مرڪز ۾ آٽوڪلئيو يا گند پورڻ جي ڪا محفوظ ڪڏ موجود ناهي ته اهڙي گند ڪچري کي اَروڙي، الڳ الڳ دٻن / ٿيلهين ۾ بند ڪري ڪنهن اهڙي مرڪز نيئي سگھجي ٿو جتي گند پورڻ جي ڪڏ يا گند اڇلائڻ جو جوڳو بندوبست موجود هجي. ساڳيءَ طرح سان، تيز ۽ تکين شين جي ميڙڻ، نيئڻ ۽ اڪلائڻ لاءِ هڪ سرشتو جوڙي سگھجي ٿو جيڪو ڀر اڙي ۽ شهري علائقن جي صحت مرڪزن جو ضرورتون پوريون ڪري سگهي ٿو.

جيڪڏهن علائقي ۾ ميونسپالٽي پاران گند کڻڻ جو انتظام آهي ته اروڙيل غلاظت گڏ ڪري ڪنهن هنڌ تي ڀراءَ طور اڇلائي سگھجي ٿي. جڏهن ته زهريلو گند ڪچرو ڪنهن زهريلي گند ڪچري واري هنڌ تي موڪلي سگهجي ٿو (جيڪڏهن اهڙو ڪو آهي). ڀر واري علائقي ۾ گند ڪچري گڏ ڪرڻ لاءِ سوچي سگهجي ٿو (ڏسو باب 18). بهرحال، توهانجو مرڪز ڪهڙي قسم جا طريقا اختيار ڪري ٿو ان جو مدار هن ڳالهه تي ٽئي ٿو ته توهانجا وسيلا ڪيترا آهن ۽ انهن مان توهان لاءِ ڪهڙا بهتر ثابت ٿي سگهن ٿا.

ڪنهن به صحت مرڪز ۾ جيڪي ڪجهه ٿئي ٿو ان جو اوس اثر برادريءَ جي هر فرد تي پوي ٿو.