باب 5
انفیکشن سے کیسے بچا جائے

اس باب میں:

انفیکشن سے محفوظ رہ کر جانیں بچائی جاسکتی ہیں 51

انفیکشن جراثیم سے ہوتا ہے 51

جراثیم جسم میں کیسے داخل ہوتے ہیں 52

جراثیم کو دور رکھ کر انفیکشن سے بچیں 54

اپنے ہاتھوں کو صاف کریں اور حفاظتی لباس پہنیں 54

ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں 55

دستانے پہنیں 56

خود کو انفیکشن سے بچائیں 58

جگہ اور بستر کو صاف کریں 59

جگہ صاف کریں 59

بستر کو جراثیم سے پاک کریں 60

آلات کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں 61

اپنے آلات کو ڈبو کر رکھ دیں 61

اپنے آلات کو صاف کریں 61

اپنے آلات کو اسٹیریلائز کریں 61

سینکنا 63

بھاپ کا دباؤ یا پریشر اسٹیمنگ 63

اُبالنا 64

بھاپ دینا 64

کیمیکلز استعمال کرنا 65

کچھ آلات کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے .. 67

فاضل چیزوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں 69

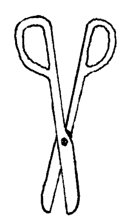
فاضل چیزیں دفن کرنا 70

باب
5

انفیکشن سے کیسے بچا جائے

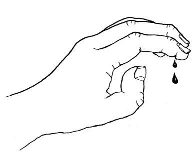
انفیکشن سے محفوظ رہ کر جانیں بچائی جاسکتی ہیں

انفیکشن سے لوگ بیمار پڑجاتے ہیں اور یہ موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ پیدائش کے بعد بچوں کی موت کا یہ سب سے بڑا سبب ہے۔ زچگی کے ایسے طریقے جن میں طبّی آلات عورت کی وجائنا اور یوٹرس میں داخل کیے جاتے ہیں، مثلاً انٹرا یوٹرائن ڈیوائس (Intrauterine device-IUD) ڈالنا یا مینوئل ویکیوم ایسپی ریشن (ایم وی اے/MVA) جیسے طریقے بھی انفیکشن کا سبب بن سکتے ہیں۔ مڈوائف کے بہت سے کام اور یوٹرس کے اندر کوئی بھی پروسیجر (invasive procedure) صرف اسی وقت محفوظ طریقے سے انجام پاسکتا ہے جب آپ انفیکشن سے بچاؤ کے لیے اس باب میں دیے گئے طریقوں پر عمل کریں۔



جراثیم آلات پر موجود ہوسکتے ہیں، خواہ بظاہر آلات صاف ستھرے نظر آئیں۔

اس باب میں وضاحت سے بتایا گیا ہے کہ نقصان دہ جراثیم کو ختم کرکے یا کنٹرول کرکے انفیکشن سے کس طرح بچا جاسکتا ہے۔ جراثیم وہ اجسام (organisms) ہیں جو بیمار کرتے ہیں اور بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ جراثیم ہر جگہ ہوتے ہیں لیکن یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ صرف خوردبین سے دکھائی دے سکتے ہیں۔ خون، فضلے، جسمانی رطوبتوں (مثلاً مادۂ منویہ اور ایمنیوٹک واٹرز) اور گرد و غبار میں موجود خطرناک جراثیم اگر کسی اور کے جسم میں داخل ہوجائیں تو سنگین امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔



جراثیم خون اور دیگر جسمانی رطوبتوں میں رہتے ہیں۔

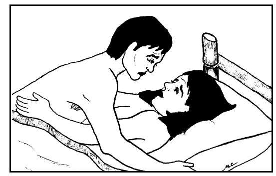
انفیکشن جراثیم سے ہوتا ہے

گٹھیا، ذیابیطس، دمہ اور مرگی جیسے امراض جراثیم سے نہیں ہوتے۔ یہ امراض ایک سے دوسرے کو نہیں لگ سکتے۔

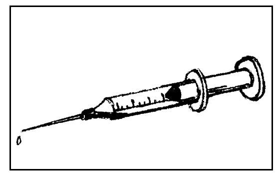
دوسری بیماریاں مثلاً خسرہ، ہیپاٹائٹس، تشنّج، یوٹرس کا انفیکشن، ایچ آئی وی/ایڈز اور ملیریا کی بیماریاں انفیکشن کہلاتی ہیں اور یہ جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب ان انفیکشنز کا سبب بننے والے جراثیم لوگوں کے جسم میں داخل ہوجائیں تو وہ بیمار پڑجاتے ہیں۔

جراثیم جسم میں کیسے داخل ہوتے ہیں

جراثیم مختلف طریقوں سے جسم میں داخل ہوسکتے ہیں:

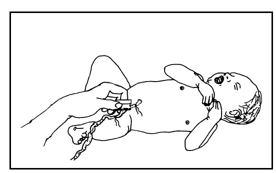


بعض جراثیم منی یا وجائنل سیوکس یعنی جسمانی رطوبتوں کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں، ایسا اس وقت ہوتا ہے جب لوگ جنسی فعل کرتے ہیں۔ ایچ آئی وی اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے دیگر انفیکشنز مثلاً کلے مائیڈیا یا سوزاک اس طریقے سے پھیل سکتے ہیں۔



بعض جراثیم خون کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ جب متاثرہ شخص کا خون یا جسمانی رطوبت صحت مند شخص کے جسم پر موجود زخم کے راستے یا ایسی سوئی کے ذریعے جسے چھیدنے یا انجکشن کے لیے استعمال کیا گیا ہو داخل کی جاتی ہے تو یہ جراثیم اس صحت مند شخص کے جسم میں پھیل سکتے ہیں۔ ایچ آئی وی/ایڈز، ہیپاٹائٹس بی اور ہیپاٹائٹس سی اس طریقے سے پھیل سکتے ہیں۔

بعض جراثیم گندے پانی میں رہتے ہیں اور جب لوگ یہ پانی پیتے ہیں تو جراثیم ان کے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ہیضہ اور دستوں کی بیماریاں اس طرح سے پھیلتی ہیں۔



بعض جراثیم گرد و غبار میں، جِلد پر یا ہوا میں ہوتے ہیں اور اُس وقت تک نقصان نہیں پہنچاتے جب تک کسی شخص کے خون میں شامل نہ ہوجائیں۔ یہ جراثیم خون میں اس طرح داخل ہوسکتے ہیں کہ جراثیم سے آلودہ کوئی آلہ عورت کے یوٹرس میں داخل کر دیا جائے یا ایسے آلے سے جِلد کو چیرا جائے یا بچے کی کورڈ (cord) کاٹی جائے۔ اس سے تشنج اور یوٹرس کا انفیکشن پھیل سکتا ہے۔

بعض جراثیم ہوا کے ذریعے پھیلتے ہیں، ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کوئی بیمار کھانستا یا چھینکتا ہے۔ نزلہ، فلو اور تپ دق (ٹی بی) اس طرح پھیل سکتا ہے۔

بیمار افراد کو زچگی کی جگہ سے دُور رکھا جائے

انفیکشن سے بچاؤ کے لیے مڈوائفیں ایک آسان کام یہ کرسکتی ہیں کہ بیمار افراد کو حاملہ عورتوں یا زچگی کی جگہ سے دور رکھیں۔ جن لوگوں کے گلے میں درد ہو، کھانسی ہو، بخار ہو یا ایسی کوئی بیماری ہو جو جراثیم کے ذریعے پھیلنے والی ہو، اُن لوگوں کو زچگی کی جگہ سے دور رکھیں۔ اس طرح کسی ایسے شخص کو نوزائیدہ کا جسم چھونے نہ دیں جس کے ہاتھوں پر دانے، زخم یا خارش ہو۔

اگر ایسا ہو کہ آپ خود بیمار ہوں اور زچگی کرانے کے لیے آپ کا جانا ضروری ہو تو اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں اور اگر آپ کو چھینکیں یا کھانسی آ رہی ہو تو منہ کو کپڑے سے ڈھانپ لیں۔ جب بھی چھینکیں یا کھانسیں تو اس کے بعد ہاتھوں کو ضرور دھوئیں۔ نوزائیدہ کو بار بار چُھونے سے گریز کریں۔

بیماری کے جراثیم کسی کے بھی ساتھ ہوسکتے ہیں

بعض اوقات لوگ انفیکشن سے متأثر ہوچکے ہوتے ہیں لیکن خود انہیں اس کا علم نہیں ہوتا۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ کسی کو ایک نظر دیکھ کر یہ بتا دیا جائے کہ اس کے جسم میں کون کون سے جراثیم موجود ہیں۔ بعض لوگوں کے خون یا دیگر جسمانی رطوبتوں میں جراثیم ہوتے ہیں لیکن وہ لوگ بیمار دکھائی نہیں دیتے۔

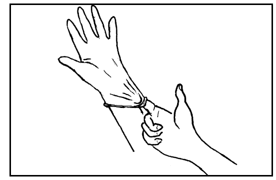
سب کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے اور ہیپاٹائٹس اور ایچ آئی وی/ ایڈز جیسے خطرناک انفیکشن کو پھیلنے سے روکنے کے لیے صحت کارکنوں کو چاہیے کہ ہر ایک کے بارے میں یہی خیال کریں کہ جیسے اس کی جسمانی رطوبتوں میں خطرناک جراثیم موجود ہیں۔ صحت کارکن ان طریقوں سے جراثیم کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں:

- خود کو اور دوسروں کو انفیکشن سے بچانے کے لیے دستانے اور دوسری حفاظتی چیزیں پہنیں تاکہ جراثیم سے آلودہ خون اوردوسری جسمانی رطوبتیں انہیں نہ لگ سکیں۔
- زچگی اوردوسرے طبی طریقوں (میڈیکل پروسیجرز) کے دوران استعمال میں آنے والے آلات کو صاف اور جراثیم سے پاک (اسٹیریلائز) کریں۔

نوٹ: اگر عورت کی عام صحت اچھی ہو تو اس سے انفیکشن سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ تندرست اور صحت مند رہنے کے لیے صحت مند غذا، ضرورت کے مطابق آرام اور جذباتی اور روحانی سکون بہت ضروری ہے۔ بعض اوقات یہی چیزیں جسم میں داخل ہونے والے جراثیم پر قابو پانے کے لیے اور بیماری سے محفوظ رہنے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ لیکن زچگی اور جسم کو چیرنے والے طبی طریقوں کے دوران عورت کا جسم جراثیم کے حملوں کا زیادہ آسانی سے شکار ہوسکتا ہے اورعورت کا محض اچھی طرح صحت مند ہونا کافی نہیں ہوتا۔ جو جراثیم عام حالات میں جسم سے باہر ہوتے ہیں، انہیں اندر داخل ہونے کا موقع مل سکتا ہے۔ جِلد پر کٹنے کا کوئی نشان یا زخم کسی فرد کو انفیکشن کے خطرے سے زیادہ دوچار کردیتا ہے کیوں کہ جِلد جراثیم کو جسم میں داخل ہونے سے روکنے کا بھی کام کرتی ہے۔ اگر سرنج مضرصحت جراثیم سے آلودہ ہو تو انجکشن بھی انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔

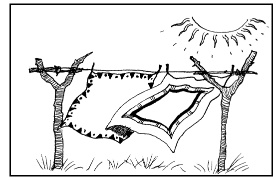
جراثیم کو دور رکھ کر انفیکشن سے بچیں

انفیکشن سے بچاؤ کے بنیادی اصول یہ ہیں:



ہاتھوں کو صاف کریں اور حفاظتی اشیا پہنیں

خود کو جراثیم سے بچانے کے لیے اور جراثیم کو ایک شخص سے دوسرے تک پہنچنے سے روکنے کے لیے اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں اور حفاظتی چیزیں مثلاً دستانے پہنیں (دیکھیں صفحہ 55)۔

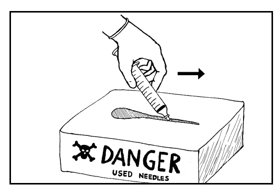


زچگی کی جگہ اور کپڑے صاف کریں

جس جگہ عورت کا طبّی معائنہ اور زچگی کرائی جارہی ہو اسے صاف ستھرا رکھیں تاکہ جراثیم سے بچاؤ ممکن ہو (دیکھیں صفحہ 59)۔

طبّی آلات کو اسٹیریلائز کرلیں

طبّی آلات کو دھولیں اور اسٹیریلائز کرلیں تاکہ ان پر موجود جراثیم ہلاک ہوجائیں (دیکھیں صفحہ 61)۔



فاضل چیزوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں

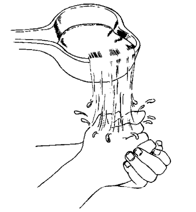
علاج اور معائنے کے نتیجے میں نکلنے والی فاضل چیزوں مثلاً سوئی وغیرہ کو احتیاط سے ضائع کریں یا پھینکیں تاکہ اُن پر لگے جراثیم سے آس پاس کے دوسرے لوگوں کو بیمار ہونے سے بچایا جاسکے (دیکھیں صفحہ 69)۔

یاد رکھیں: اگر ایک صحت کارکن بیک وقت کئی لوگوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہو تو انفیکشن بہت آسانی سے ایک مریض سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر اس کے ہاتھ صاف نہ ہوں یا طبّی آلات جراثیم سے پاک نہ ہوں تو بے دھیانی میں یہ جراثیم ایک عورت سے دوسری عورت کو منتقل ہوسکتے ہیں۔ اس لیے جو عورت کسی اسپتال یا میٹرنٹی سینٹر میں زچگی کرا رہی ہو اسے گھر پر زچگی کرانے والی عورت کے مقابلے میں انفیکشن لگنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیوں کہ ان جگہوں پر بہت سی دوسری عورتیں بھی زچگی کرانے آئی ہوئی ہوتی ہیں۔

اس کتاب کو اپنی ضرورت اور حالات کے مطابق ڈھال لیں

انفیکشن کی روک تھام کے لیے اس باب میں بہت سی تفصیلی ہدایات موجود ہیں، یہ تمام ہدایات اہم ہیں لیکن ممکن ہے کہ ان تمام پر عمل کرنا مشکل لگے۔ آپ کو خود فیصلہ کرنا ہوگا کہ ان میں سے کن ہدایات پر عمل کرنا آپ کے لیے ممکن ہے، یا آپ کن ہدایات کو اپنے حالات اور ضرورتوں کے مطابق ڈھال سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف کریں اور حفاظتی لباس پہنیں



ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں

انفیکشن سے بچاؤ کے لیے سب سے اہم عادت ہاتھوں کو دھونے کی ہے۔ اس سے آپ جراثیم دوسروں تک پھیلنے سے روک سکتی ہیں اور آپ خود بھی جراثیم سے محفوظ رہتی ہیں۔ اگر آپ انفیکشن سے بچاؤ کے لیے کچھ اور نہیں کرسکتیں تو کم سے کم آپ کو اپنے ہاتھ بہت احتیاط کے ساتھ دھونے چاہئیں۔

اپنے ہاتھوں کو صابن اور صاف پانی سے دھوئیں۔ اگر آپ کے پاس صابن نہ ہو تو راکھ (لیکن مٹّی نہیں) استعمال کرسکتی ہیں۔ ہاتھ اس طرح دھوئیں کہ صابن یا راکھ پوری طرح دُھل جائے اور ہاتھ صاف ہوجائیں۔ جب آپ ہاتھ دھوئیں اور خصوصاً جب ہاتھوں پر پانی بہائیں تو اس کے لیے صاف بہتا ہوا پانی استعمال کریں، برتن میں رکھا ہوا پانی نہ لیں۔ اگر آپ برتن میں ہاتھ دھوئیں گی تو ہاتھ سے الگ ہونے والے جراثیم برتن کے پانی میں مل کر دوبارہ آپ کے ہاتھ پر لگ جائیں گے۔

عورت کے جسم کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہر بار ہاتھ دھوئیں۔ اُس کے جسم کو چھونے کے بعد یا ہر اُس چیز کو چھونے کے بعد جس پر اُس کا خون یا رطوبت (مثلاً پلیسینٹا) لگی ہو دوبارہ ہاتھ دھوئیں۔ دستانے پہننے سے پہلے بھی ہاتھ دھوئیں اور انہیں اتارنے کے بعد بھی۔ اگر آپ کسی اسپتال میں کام کرتی ہیں جہاں بیک وقت ایک سے زیادہ عورتوں کا معائنہ کیا جاتا ہے تو ہر عورت کے معائنے یا اُس کی مدد کے بعد اپنے ہاتھ دھونا بہت ضروری ہیں۔

عام طریقے سے ہاتھ دھوکر اکثر جراثیم سے بچاؤ ممکن ہوجاتا ہے لیکن بعض اوقات جراثیم سے مزید بچاؤ کے لیے آپ کو پورے 3 منٹ تک ہاتھ دھونے چاہئیں اور انگلیوں کے ناخنوں کی اندرونی سطح کو رگڑنا چاہیے۔

3 منٹ تک ہاتھ کیسے دھوئیں

ہاتھ دھونے سے پہلے انگوٹھی، چوڑیاں، کڑے اور دوسرے زیورات اتار دیں۔

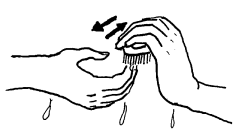
1

اپنے ہاتھوں کو کہنیوں تک صابن اور صاف پانی سے دھوئیں۔

2

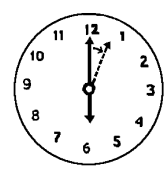
انگلیوں کی درمیانی جلد کو ضرور رگڑیں۔

3



صاف برش مل سکتا ہو تو اس سے ناخنوں کو صاف کریں۔

4



ہاتھ رگڑنا، برش سے رگڑنا اور دھونا تین منٹ تک جاری رکھیں! زیادہ تر وقت ہاتھ دھونے میں استعمال کریں۔

5

صاف بہتے ہوئے پانی سے ہاتھ دھوئیں۔

6

اپنے ہاتھ تولیے سے پونچھنے کے بجائے ہوا میں خشک کریں۔ جب تک ہاتھ خشک نہ ہوجائیں کوئی چیز نہ چھوئیں۔

ان کاموں سے پہلے اپنے ہاتھ 3سنٹ تک ضرور دھوئیں:

- عورت کی وجائنا کو چھونا
- پیلوس (پیڑو) کا معائنہ کرنا
- نوزائیدہ کو نکالنا
- زخم کو سینا
- آئی یو ڈی ڈالنا (دیکھیں باب 21، صفحہ 407)

ان کاموں کے بعد بھی ہاتھ اِسی طرح دھوئیں:

- زچگی مکمل کرانے کے بعد صفائی ستھرائی کرنا
- خون یا کسی اور جسمانی رطوبت کو چُھونا
- پیشاب یا پاخانہ کرنا/ یا کرانا
- ایم وی اے کرنا (دیکھیں باب23، صفحہ 437)

الکحل اور گلیسرین سے ہاتھ صاف کرنا

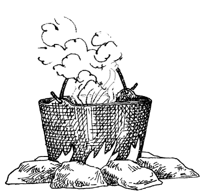
اگر ہاتھ دھونے کے لیے پانی موجود نہ ہو تو آپ اپنے استعمال کے لیے ایک سادہ کلینز (cleaner) تیار کرسکتی ہے۔ درست طریقے سے استعمال کرنے سے یہ کلینز آپ کے ہاتھ پر موجود اکثر جراثیم کو ہلاک کردے گا۔

2ملی لیٹر گلیسرین لیں، اس میں 100 ملی لیٹر ایتھائل یا آئسو پروپائل الکحل 60 فیصد سے 90 فیصد ملا لیں۔

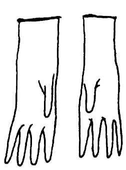
ہاتھ صاف کرنے کے لیے تقریباً 5 ملی لیٹر (ایک چائے کے چمچے کے برابر) یہ محلول لیں اور ہاتھوں پر ملیں خاص طور پر انگلیوں کی درمیانی جلد پر اور ناخنوں کے نیچے ضرور ملیں۔ محلول کو ملنا جاری رکھیں، یہاں تک کہ ہاتھ بالکل خشک ہوجائیں۔ ہاتھوں کو پانی سے نہ دھوئیں اور نہ تولیے سے صاف کریں۔

صاف پانی

اس پوری کتاب میں ہاتھوں کو اور اپنے آلات دھونے کا بار بار ذکر آیا ہے۔ لیکن آپ کو اس مقصد کے لیے صرف صاف پانی ہی استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آپ کے علاقے میں پانی گندا اور جراثیم سے آلودہ ہوتا ہو تو اس پانی کو زچگی سے پہلے ہاتھ دھونے یا آلات دھونے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے ضرور اُبال لیں۔



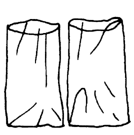
دستانے پہنیں



آپ کے ناخنوں کے نیچے یا جلد پر جراثیم چُھپے ہوئے ہوسکتے ہیں، عورت کو اِن جراثیم سے بچانے کے لیے لیٹکس یا دوسری قسم کی پلاسٹک کے دستانے ضرور پہنیں۔ یہ دستانے آپ کو بھی انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ عورت کے جنسی اعضا کو چھوتے وقت یا خون یا دوسری رطوبتوں کو اٹھاتے وقت صاف دستانے پہنیں۔

جسم میں چیرا لگانے کے پروسیجرز انجام دیتے وقت یا اسٹیریلائز کیے گئے آلات کو چُھوتے وقت اسٹیرائل دستانے ضرور پہنیں۔

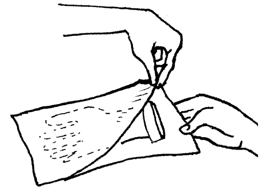
پلاسٹک بیگ کے دستانے



اگر آپ کے پاس دستانے نہ ہوں تو اُن کی جگہ ایسے پلاسٹک بیگ استعمال کریں جنہیں ڈس انفیکٹینٹ یا جراثیم کش صابن سے دھولیا گیا ہو۔ یہ بیگ دستانوں کے مقابلے میں سخت ہوتے ہیں لیکن کچھ نہ پہننے سے یہی بہتر ہیں۔ اس پوری کتاب میں ہم صرف دستانوں کا ذکر کریں گے لیکن اگر آپ کے پاس دستانے نہ ہوں تو یہ پلاسٹک بیگ ضرور استعمال کریں۔

جراثیم سے پاک دستانے پہننے کا طریقہ

1

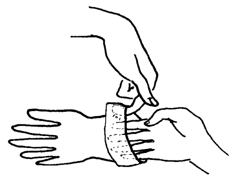


دستانوں کو چُھوئے بغیر پیکٹ کو کھولیں۔ اسٹیرائل دستانے کی بیرونی سطح کو ہرگز نہ چھوئیں ورنہ وہ اسٹیرائل نہیں رہے گا۔

2

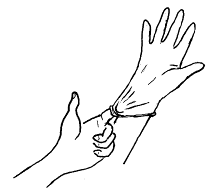
ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں اور ہوا میں خشک کرلیں۔

3



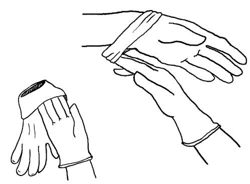
دستانوں کو اس کی کلائی (Cuff) والی جگہ سے کھولیں۔ ایک دستانے کو انگلی کی مدد سے کلائی والی جگہ سے اُٹھاکر کھولیں اور دوسرا ہاتھ اس میں داخل کر دیں۔ ایسا کرتے وقت دستانے کی بیرونی سطح کو نہ چھوئیں۔

4



اب دستانے کی کلائی والی جگہ پر انگلی پھنسا کر دستانے کو ہاتھوں پر اچھی طرح چڑھالیں۔

5



دوسرا دستانہ اٹھائیں اورا پنا ہاتھ اس میں داخل کر دیں،ایسا کرتے وقت اپنے دستانے والے ہاتھ کی انگلی کو اس کی کلائی والی جگہ پر پھنسالیں۔

6

دستانے پہن لینے کے بعد کسی ایسی چیز کو ہرگز نہ چھوئیں جو اسٹیرائل یا جراثیم سے پاک نہیں ہے، ورنہ دستانے جراثیم سے پاک نہیں رہیں گے۔

ایک ہی جوڑی پر بار بار پریکٹس کرتی رہیں یہاں تک کہ اس طریقے سے دستانے پہننا آپ کو آسان محسوس ہونے لگے۔

یاد رکھیں:

آپ نے احتیاط سے ہاتھ دھوئے...

اور جراثیم سے پاک دستانے پہن لیے...

اور پھر اپنا سر کُھجالیا...

تو دستانہ جراثیم سے پاک نہیں رہے گا!

جب آپ عورت کا معائنہ کرتے وقت اُس کا جسم چھوتی ہیں تو آپ کے دستانوں پر جراثیم لگ جاتے ہیں، لیکن عورت کے جسم کے ایک حصّے کے جراثیم کو دوسرے حصّے تک نہ پہنچائیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے عورت کی مقعد (anus) کو چھولیا جہاں بہت سے جراثیم ہوتے ہیں، تو وہی دستانہ پہنے ہوئے اپنی انگلیوں کو عورت کی وجائنا میں داخل نہ کریں۔ مقعد کے جراثیم وجائنا اور یوٹرس میں پہنچ کر عورت کو بیمار کرسکتے ہیں۔

اگر آپ ایک ہی وقت میں ایک جوڑی دستانہ استعمال کرتی ہوں تو اُسے پھینک دیں یا پھر دوبارہ استعمال سے پہلے اسے اسٹیریلائز کرلیں (دیکھیں صفحہ 68)۔

خود کو انفیکشن سے بچائیں

مڈوائفوں کو چاہیے کہ خود کو جراثیم اور انفیکشن سے بچائیں۔ اگر آپ بیمار ہوں تو دوسری عورتوں کی مدد کرنے کے قابل نہیں ہوں گی۔ اگر آپ کے جسم پر خطرناک جراثیم موجود ہوں گے تو یہ جراثیم اُن عورتوں تک آسانی سے پھیل جائیں گے جن کی آپ مدد کرنا چاہتی ہیں۔

ایڈز اور ہیپاٹائٹس 'بی' جیسی سنگین بیماریوں کے جراثیم صرف خون، پیشاب، فضلے، عورت کے پانی کی تھیلیوں اور دیگر جسمانی رطوبتوں میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی کی جِلد کو صرف چھونے سے آپ کو یہ بیماریاں نہیں لگ سکتیں۔ لیکن ایڈز اور ہیپاٹائٹس 'بی' کا سبب بننے والے جراثیم اُس صورت میں آپ کو متأثر کر سکتے ہیں جب متأثرہ شخص کا خون آپ کے جسم میں کسی زخم یا کُھلی جِلد سے داخل ہوجائے، خواہ وہ زخم یا کھلی جلد کتنا ہی معمولی یا چھوٹا ہو۔ (ایچ آئی وی کن کن طریقوں سے پھیل سکتا ہے، اس کے لیے دیکھیں صفحہ 104)۔ عورت کے خون اور دیگر جسمانی رطوبتوں کو اپنے کپڑوں اور جلد سے دور رکھیں اور اگر وہ ان پر لگ جائیں تو انہیں فوراً صابن اور پانی سے دھو ڈالیں۔

اگر آپ کے پاس ایسے کپڑے نہیں ہیں جن سے آپ خود کو خون اور دوسری رطوبتوں سے بچاسکیں تو آپ اپنے پہنے ہوئے کپڑے بھی اس مقصد کے لیے استعمال کرسکتی ہیں۔

حفاظتی چیزیں پہنیں

عورت کی جسمانی رطوبتوں کو اپنی جلد، زخم یا منہ اور آنکھوں سے دور رکھنے کے لیے آپ کو مہنگے آلات اور چیزوں کی ضرورت نہیں۔ آپ ایک ایپرن یا کوئی اضافی قمیض یا لمبا کرتا پہن کر ان چیزوں سے خود کو دور رکھ سکتی ہیں۔ چشمہ یا پلاسٹک کے گوگلز پہن کر آپ اپنی آنکھوں کو بچاسکتی ہیں۔ اپنے پیروں کو بھی جوتے یا کسی چیز سے ڈھانپیں تا کہ بے دھیانی میں آپ کا پیر خون پر یا دوسری رطوبتوں پر نہ پڑ جائے۔

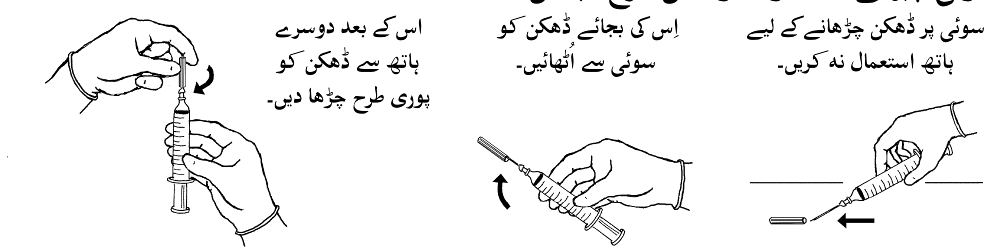
کپڑوں پر خون، عورت کا پانی یا دوسری رطوبتیں لگ جائیں تو انہیں فوراً دھو ڈالیں۔

سوئیوں کے استعمال میں احتیاط برتیں

اگر سرنج سے انجکشن لگایا گیا ہے یا سوئی سے وجائنا کے زخم کو سیا گیا ہے تو اس پر خون لگا ہوگا۔ اگر غلطی سے یہ استعمال شدہ سرنج یا سوئی آپ کو چُبھ جائے تو آپ کو جراثیم لگ سکتے ہیں۔ سوئیوں کو احتیاط سے اٹھائیں، اس طرح کہ اُن کی نوک آپ کی طرف نہ ہو۔ سوئیوں کو اِدھر اُدھر کُھلا نہ چھوڑیں۔

ہر سوئی کو صرف ایک مرتبہ استعمال کریں اور پھر اسے ایک ڈبّے میں ڈال دیں جیسا کہ صفحہ 70 پر دکھایا گیا ہے۔ آپ وہ سوئیاں بھی استعمال کرسکتی ہیں جنہیں صرف ایک ہی بار استعمال کیا جاتا ہے اور اُنہیں کیپ چڑھانے کی بھی ضرورت نہیں پڑتی۔ اگر آپ کو استعمال شدہ سوئی دوبارہ استعمال کرنا ہی پڑے تو اس پر کیپ بہت احتیاط سے چڑھائیں اور اُسے بلیچ کے محلول سے بھرے برتن میں ڈال دیں (دیکھیں صفحہ 59) اس کے بعد اسے صاف اور اسٹیریلائز کرلیں۔

سوئی چُبھنے سے خود کو کس طرح بچائیں



نوٹ: اگر غلطی سے سوئی آپ کو چُبھ جائے تو اُس جگہ کو صابن اور پانی یا الکحل سے فوراً دھو ڈالیں۔

جگہ اور بستر کو صاف کریں

جگہ صاف کریں

گھر پر

زچگی یا علاج کا کوئی طریقہ گھر پر زیادہ محفوظ طریقے سے انجام پاسکتا ہے، اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کسی صحت مرکز یا اسپتال کے مقابلے میں گھر میں جراثیم کی تعداد کم ہوتی ہے۔ تاہم اس کے باوجود گھر کو اچھی طرح صاف ستھرا رکھنا چاہیے، خصوصاً اس جگہ جہاں زچگی عمل میں آنے والی ہو یا جہاں پیلوس کے معائنے یا آئی یو ڈی رکھنے جیسے کام انجام دیے جانے والے ہوں۔ ان جگہوں پر جھاڑو دے کر انہیں مٹّی اور گرد وغبار سے پاک کرلیں اور فرش کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اپنے آلات یا برتھ کِٹ کو صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔

اگر گھر پر جانور ہوں تو انہیں باہر نکال دیں اور اُن جگہوں پر علاج کا کوئی بھی طریقہ ہرگز انجام نہ دیں جہاں پر جانور باندھے جاتے ہوں، رہتے ہوں، سوتے ہوں یا فضلہ خارج کرتے ہوں۔ اسی طرح جن جگہوں پر لوگ پیشاب پاخانہ کرتے ہوں وہاں سے بھی دور رہ کر علاج کرنا چاہیے۔ اگر گھر کا فرش گوبر سے لیپا پوتا گیا ہو تو نہ تو اس فرش پر عورت کو لیٹنے دیں نہ اپنے آلات اُس پر رکھیں۔ گوبر میں بہت سے جراثیم ہوتے ہیں جو بہت آسانی سے حاملہ عورت کو لگ سکتے ہیں۔ آپ فرش کو صاف تنکوں، کپڑے یا پلاسٹک سے ڈھانپ دیں۔

اسپتال، میٹرنٹی سینٹر یا کلینک میں

یہاں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے، جراثیم ایک فرد سے دوسرے کو آسانی سے لگ سکتے ہیں۔ ہر زچگی مکمل ہونے کے بعد فرش اور دیگر جگہوں کو دھوئیں۔ ممکن ہو تو فرش دھونے کے لیے بلیچ محلول (سوڈیم ہائپوکلورائٹ) استعمال کریں۔

5 فیصد بلیچ کا ڈس انفیکٹنگ سلوشن بنانے کا طریقہ: اگر بلیچ کی بوتل/کنٹینر پر تحریر ہو:

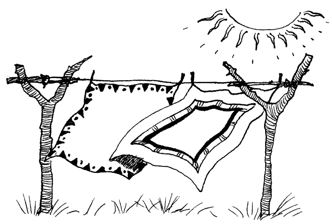
5 **فیصد** دستیاب کلورین	10 **فیصد** دستیاب کلورین	15 **فیصد** دستیاب کلورین
تو بلیچ میں کچھ نہ ملائیں۔	تو ایک حصّہ بلیچ اور ایک حصّہ پانی ملائیں۔	تو ایک حصّہ بلیچ۔ اور 2 حصّے پانی ملائیں۔

صرف اتنا سلوشن بنائیں جو ایک دن کے استعمال کے لیے کافی ہو۔ اُسے **اگلے دن دوبارہ** استعمال نہ کریں۔ کیوں کہ اس میں جراثیم کو ہلاک کرنے کی طاقت باقی نہیں رہے گی۔

اگر آپ کے پاس بلیچ نہ ہو تو آپ ان چیزوں سے فرش دھو سکتی ہیں:

- ایتھانول (میڈیکل الکحل) 70فیصد
- آئسو پروپائل الکحل 70فیصد
- ہائیڈروجن پر آکسائڈ 6فیصد
- صابن ملا پانی
- امونیا (لیکن امونیا کو بلیچ میں کبھی نہ ملائیں ورنہ زہر بن جائے گا)۔

بستر کو جراثیم سے پاک کریں



گھر پر

بستر کی چادر کو صابن اور پانی سے دھولیں اور اسے ڈوری پر ڈال کر دھوپ میں یا استری سے اچھی طرح خشک کرلیں۔ گیلی چادر کو زمین پر نہ بچھائیں، ورنہ اس پر جراثیم لگ جائیں گے۔

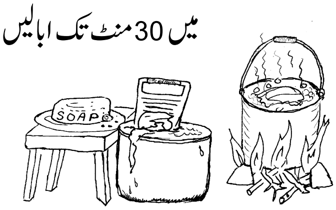
اسپتال، میٹرنٹی سینٹر یا کلینک میں

بستر کی چادریں ہر زچگی کے بعد ضرور اسٹیریلائز کرلی جائیں۔ جراثیم کو مارنے کے لیے اِس میں سے کوئی ایک طریقہ استعمال کریں:

- چادروں کو پہلے صابن اور پانی سے دھولیں یا پھر صاف پانی میں 30 منٹ تک ابالیں اور صاف جگہ پر خشک کرلیں۔

یا

- چادروں کو صابن اور پانی سے دھولیں، پھر گرم استری سے انہیں خشک کرلیں۔



اگر ان میں سے کوئی طریقہ استعمال نہ کرسکتی ہوں تو چادروں کو صابن اور پانی سے دھونے کے بعد دھوپ میں اچھی طرح خشک کرلیں۔ چادروں کو الٹ کر بھی دھوپ دکھائیں تاکہ دونوں طرف سے جراثیم ہلاک ہوجائیں۔ چادروں کو صاف رکھنے کے لیے تمام ضروری احتیاط کریں۔

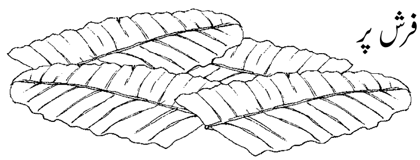
چادروں کو جراثیم سے بچا کر رکھیں

اگر دھلی ہوئی چادروں کو فوراً استعمال نہ کرنا ہو تو انہیں استعمال تک صاف اور خشک رکھیں۔ انہیں پلاسٹک کی کسی صاف تھیلی میں رکھ دیں یا صاف کاغذ میں لپیٹ دیں اور صاف اور خشک جگہ پر رکھیں۔

نوٹ: دھلی ہوئی چادروں کو نم یا گیلی جگہوں پر نہ رکھیں ورنہ جراثیم لوٹ آئیں گے!

نیچے بچھانے کی دوسری چیزیں

بعض اوقات بستر یا چادریں موجود نہیں ہوتیں اور زچگی یا علاج کے دوسرے طریقے فرش ہی پر انجام دینے پڑتے ہیں۔ ایسی



صورت میں بہتر ہے کہ فرش پر بھی کچھ بچھا لیں۔ اس سے بچہ اور ماں فرش پر موجود جراثیم اور مٹّی سے محفوظ رہیں گے۔ استعمال کرنے سے پہلے بچھونے کو صاف کرلیں، مثال کے طور پر بچھونے کے لیے کیلے کے پتوں کو جراثیم کُش محلول سے دھویا جاسکتا ہے، اس کے بعد انہیں دھوپ میں سُکھایا جاسکتا ہے۔ کپڑے کی دری یا بوری کا کپڑا بھی اُبال کر سُکھایا جاسکتا ہے۔

آلات کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں

زچگی میں، معائنے یا کسی پروسیجر کے دوران استعمال میں آنے والے تمام آلات کو صاف اور اسٹیر یلائز کریں۔ ایسا کرنے سے وہ جراثیم سے پاک ہوجاتے ہیں اور عورت بیماریوں سے بچ جاتی ہے۔

1-اپنے آلات کو ڈبو کر رکھ دیں

استعمال کے بعد اپنے آلات کو بلیچ کے محلول میں کم از کم 20 منٹ کے لیے ڈبو کر رکھ دیں۔ (دیکھیں صفحہ 59)۔

2-اپنے آلات کو صاف کریں

اپنے آلات پر لگی گرد اور مٹّی کو اچھی طرح دھولیں

زچگی یا کسی پروسیجر کے دوران استعمال میں آنے والے تمام آلات اور دیگر چیزوں کو ضرور پاک صاف کریں۔ ہر زچگی کے بعد انہیں کسی برش سے اچھی طرح دھوئیں تا کہ اُن کے کونوں، قبضوں (hinges) یا کھردری سطحوں پر خون یا گرد و غبار لگا ہو تو صاف ہوجائے۔ ان آلات پر زنگ آجائے تو اسے بھی دور کریں، کُند یا خراب ہوجانے والے آلات کو پھینک دیں۔ صفائی کے دوران خود کو محفوظ رکھنے کے لیے موٹے دستانے پہنیں۔

تمام چیزیں صاف کرنے کے بعد اُن آلات کو جو عورت کے جسم کے اندر استعمال ہوئے ہوں اسٹیر یلائز کرلیں تا کہ ان پر موجود جراثیم ہلاک ہوجائیں۔

3-اپنے آلات کو اسٹیر یلائز کریں

کسی چیز کو اسٹیر یلائز کرنے کا مطلب یہ ہے کہ اس پر موجود تمام جراثیم ختم کر دیے جائیں۔ اگر آپ کے آلات اسٹیر یلائز ہوں تو اُن سے عورت کو جراثیم نہیں لگیں گے۔ اس طرح عورت انفیکشن سے محفوظ رہے گی۔

''اسٹیرائل'' کا مطلب کیا ہے؟

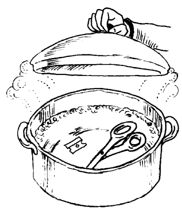
اسٹیریلائز کا مطلب یہ ہے کہ انفیکشن کا سبب بننے والے **تمام** جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے۔ کسی آلے کو اسٹیر یلائز کرنے کے لیے بیکنگ (baking) یا پریشر اسٹیمنگ (pressure steaming) استعمال کرنا ضروری ہے۔

جراثیم کش (disinfect) طریقے سے مراد یہ ہے کہ انفیکشن کا سبب بننے والے اکثر جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے۔ بعض صابنوں اور صفائی کی مصنوعات کو ''جراثیم کش'' کہا جاتا ہے، لیکن طبی آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے

جاری...

آپ کا محض ڈس انفیکٹینٹ صابن استعمال کرنا کافی نہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آلات کو اُبالیں، بھاپ دیں یا ڈس انفیکٹینٹ کیمیکلز میں ڈبو کر رکھیں۔ اس طریقے سے جراثیم ہلاک کرنے کو "ہائی لیول ڈس انفیکشن" (HLD) کہا جاتا ہے۔
اس کتاب میں علاج کے جن طریقوں کا ذکر ہے انہیں اسٹیرائل یا ایچ ڈی ایل کیے گئے آلات کی مدد سے محفوظ طریقے سے انجام دیا جاسکتا ہے۔ طوالت سے بچنے کے لیے ہم اس کتاب میں صرف "اسٹیریلائز" یا "اسٹیرائل" کے الفاظ استعمال کریں لیکن کسی آلے کو اسٹیرائل کرنے سے مراد یہی ہوگی کہ اس کو "اسٹیرائل" **یا** ایچ ایل ڈی کیا گیا ہے۔

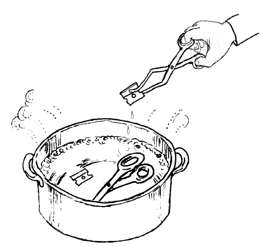
ایسی ہر چیز کو اسٹیریلائز کرلیں جو عورت کے جسم کے اندر جانے والی ہو، جس سے اُس کی جلد کاٹی جائے یا جس سے پیدائش کے وقت کورڈ (cord) کو کاٹا جائے۔



ان چیزوں کو اسٹیریلائز کریں:

- سرنجیں اور سوئیاں
- کورڈ کو کاٹنے کے لیے قینچی یا ریزر بلیڈ
- زخموں کو سینے کی چیزیں
- چٹکیاں یا ہیموسٹیٹس (hemostats)
- گاز (gauze)
- بلب سرنج (bulb syringe)
- ایم وی اے کینیولا (دیکھیے صفحہ 440)
- بعض صورتوں میں اسپیکیولمز (speculums)
- دستانے
- کمپریس پٹیاں

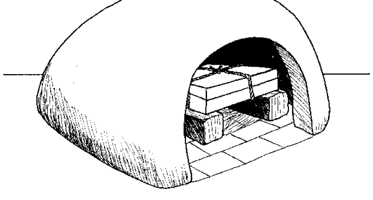
نوٹ: جو آلات جسم کے باہر استعمال ہوتے ہیں انہیں اسٹیریلائز کرنے کی ضرورت نہیں۔ اسٹیتھو اسکوپ، لمبائی ناپنے کا ٹیپ اور بلڈ پریشر کے کفس صاف ستھرے ہونے چاہئیں لیکن ان کو اسٹیریلائز کرنا ضروری نہیں۔



جب آپ کسی آلے کو اسٹیریلائز کرتی ہیں تو اس پر موجود جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں اور اسے استعمال کرنا محفوظ ہوتا ہے۔ لیکن اگر وہ آلہ کسی چیز (مثلاً بستر، میز یا آپ) سے چھو جائے تو وہ اسٹیریلائز نہیں رہے گا۔ وہ جس بھی چیز سے چھوئے گا، اُس کے جراثیم اِسے لگ جائیں گے، جب وہ آلہ استعمال کیا جائے گا تو جراثیم انفیکشن کا سبب بن سکتے ہیں۔

اگلے چند صفحات میں آلات کو اسٹیریلائز کرنے کے 5 طریقے بتائے گئے ہیں، یعنی: بیکنگ، پریشر اسٹیمنگ، اُبالنا، بھاپ دینا اور کیمیکلز میں ڈبونا۔ ان میں بیکنگ اور پریشر اسٹیمنگ بہترین طریقے ہیں کیوں کہ ان سے اکثر جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ ان 2 میں سے کوئی طریقہ استعمال نہیں کرسکتیں تو آلات کو اُبالنا، بھاپ دینا یا ڈس انفیکٹینٹ کیمیکلز میں انہیں ڈبونا بہتر ہے۔ وہی طریقہ استعمال کریں جو آپ کی ضرورت کو پورا کرتا ہو۔

خبردار! اگر آپ اپنے طبّی آلات کو اسٹیریلائز نہیں کرسکتیں تو انہیں ہرگز استعمال نہ کریں۔ اسٹیریلائز نہ کیے گئے آلات فائدے سے زیادہ نقصان پہنچائیں گے۔



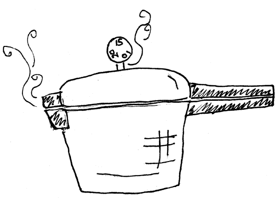
سینکنا

دھاتی آلات اور کورڈ کو باندھنے والی ڈوری کو اسٹیر یلائز کرنے کے لیے سینکنے یا بیکنگ کا طریقہ اختیار کریں۔ ربر یا پلاسٹک کی چیزوں کو بیک نہ کریں، وہ پگھل جائیں گی۔

اپنے ہاتھوں اور تمام آلات کو اچھی طرح دھولیں، انہیں صاف ستھرے کپڑے کی چار تہوں یا موٹے کاغذ میں رکھ دیں، پھر آلات کو کپڑے میں لپیٹ کر پیکٹ کو ڈوری سے باندھ دیں۔ آلات کے اس پیکٹ کو کسی برتن میں رکھ دیں۔

انہیں درمیانہ درجہ حرارت سے تھوڑے سے زیادہ درجہ حرارت (170 ڈگری سینٹی گریڈ یا 340 ڈگری فارن ہائٹ) پر ایک گھنٹے تک سینکیں۔ یہ عرصہ ایک بڑے آلو یا شکر قند کو بُھوننے کے لیے درکار وقت سے تھوڑا زیادہ ہے۔ اگر آپ کی بھٹی یا تندور (اوون) زیادہ گرم نہ ہوسکتا ہو تو بیکنگ کا عرصہ بڑھا دیں۔

اب پیکٹ کو ٹھنڈا ہو جانے دیں، پھر صاف خشک جگہ پر رکھ لیں۔



بھاپ کا دباؤ یا پریشر اسٹیمنگ

دھاتی آلات یا ربر یا پلاسٹک کے آلات کو اسٹیر یلائز کرنے کے لیے پریشر اسٹیمنگ کا طریقہ استعمال کریں۔

بعض کلینک اور اسپتالوں میں اسٹر یلائز کرنے کے لیے ایک مشین ہوتی ہے جسے آٹو کلیو (auto clave) کہتے ہیں۔ آٹو کلیو دباؤ اور بھاپ کے ذریعے آلات کو اسٹیر یلائز کر دیتا ہے۔ اگر آپ کے پاس پریشر ککر ہو تو آپ اپنے آلات کو اُس طرح اسٹیر یلائز کر سکتی ہیں جیسے آٹو کلیو کرتا ہے۔

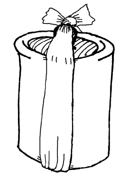
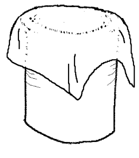
پریشر ککر میں ایک اسٹیمر باسکٹ (steamer basket) اور پانی ڈالیں۔ اب اپنے آلات کو اسٹیمر میں رکھ دیں، ککر کا ڈھکن لگا دیں اور اسے چولہے پر چڑھا دیں۔

جب پانی ابلنا شروع ہو جائے تو 15 سے 20 پونڈ دباؤ پر اسے 20 منٹ تک ابلنے دیں۔

آلات کو اسٹیر یلائز کرنے کے بعد انہیں خشک ہو جانے دیں، انہیں چھونے سے گریز کریں، ورنہ وہ جراثیم سے آلودہ ہو جائیں گے۔

پریشر ککر سے آلات کو باہر نکالنے کے لیے اسٹیر یلائز چمٹے، چاپ اسٹکس (chopsticks) یا چمچے استعمال کریں اور انہیں پہلے سے اسٹیر یلائز کیے گئے ڈبے یا ٹرے میں رکھ دیں۔ یاد رکھیں، اگر آلات آپ کے ہاتھوں یا کسی اور چیز سے چھو گئے تو وہ اسٹیرائل نہیں رہیں گے۔

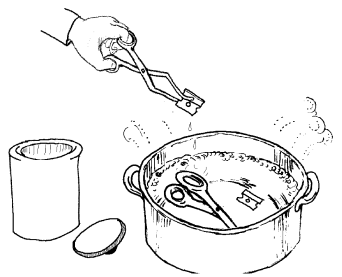
اب آلات کو اسٹیر یلائزڈ ڈبے یا ٹرے میں خشک ہو جانے دیں، گرد وغبار سے بچانے کے لیے برتن کو اسٹیر یلائزڈ

کپڑے یا کاغذ سے ڈھانپ دیں۔

جب آلات بالکل خشک ہوجائیں تو ڈبے یا ٹرے پر ڈھکن لگا دیں اور ٹیپ یا کسی اور چیز سے اُسے سِیل (seal) کر دیں تا کہ وہ جراثیم سے محفوظ رہیں۔

اُبالنا



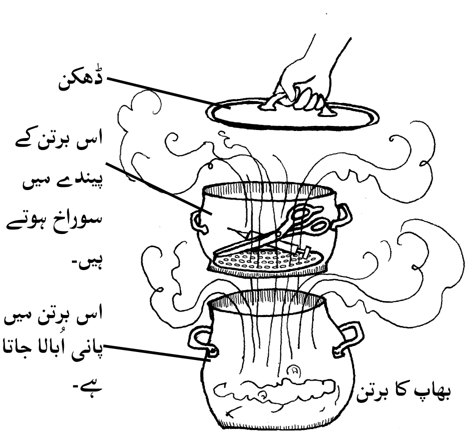
دھات کے آلات، ربر یا پلاسٹک کے آلات (مثلاً میوکس بلب) اور کپڑے کو اسٹیریلائز کرنے کے لیے انہیں اُبالیں۔

جب آپ آلات کو دھولیں تو انہیں پانی میں ڈال دیں اور 20 منٹ تک اُبالیں۔

20 منٹ گننا اس وقت سے شروع کریں جب پانی میں اُبال آجائے۔

برتن سے آلات کو باہر نکالنے کے لیے اسٹیریلائزڈ چمٹے، چاپ اسٹکس یا چمچے استعمال کریں۔ انہیں نکال کر ایک اسٹیریلائز ڈبے، برتن یا ٹرے میں رکھ دیں۔ یاد رکھیں، اگر آلات کو آپ نے چھولیا تو وہ اسٹیرائل نہیں رہیں گے۔

بھاپ دینا



دھاتی اوزار، دستانوں، پلاسٹک کے آلات اور دوسری چیزوں کو اسٹیریلائز کرنے کے لیے انہیں بھاپ دینے کا طریقہ استعمال کریں۔

بھاپ دینے والے برتن (steaming pot) کے 3 حصے ہوتے ہیں جو آپس میں سختی سے فِٹ ہوجاتے ہیں: پہلا برتن وہ ہوتا ہے جس میں پانی اُبلتا ہے، درمیان میں وہ برتن ہوتا ہے جس کے پیندے میں سوراخ ہوتے ہیں اور جس کے اندر اوزار رکھے جاتے ہیں، سب سے اوپر ڈھکنا ہوتا ہے۔

نچلے برتن میں تھوڑا پانی اُبالیں، سوراخ والے برتن میں آلات کو رکھیں۔ اب ڈھکن بند کر دیں۔ اب کم از کم 20 منٹ تک پانی اُبالیں تا کہ بھاپ بنتی ہے۔

جب پانی اُبلنا شروع کر دے تو 20 منٹ گننا شروع کریں۔

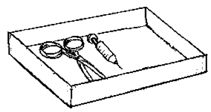
آلات کو خشک ہوجانے دیں اور پھر ایک اسٹیریلائزڈ چمٹے سے پکڑ کر انہیں اسٹیمر سے نکال کر اسٹیریلائزڈ ڈبے یا ٹرے میں ڈال دیں اور اسے سِیل کر دیں۔

بھاپ دینے میں فائدہ یہ ہے کہ اس میں اُبالنے کے مقابلے میں کم پانی خرچ ہوتا ہے، دوسرے بھاپ استعمال کرنے سے آلات جلد خراب نہیں ہوتے اور جلد ٹوٹتے بھی نہیں ہیں۔

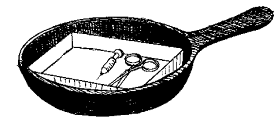
فلپائن میں استعمال ہونے والا ایک طریقہ

فلپائن میں ''میڈیکل مشن سسٹرز'' نامی تنظیم کام کرتی ہے۔ اس نے آلات کو بھاپ سے اسٹیریلائز کرنے کا ایک طریقہ نکالا ہے:

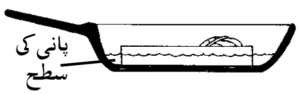
1- صاف آلات کو دھات کی ایک ٹرے میں رکھیں۔



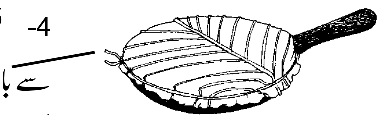
2- ٹرے کو ایک فرائی پین میں رکھیں۔



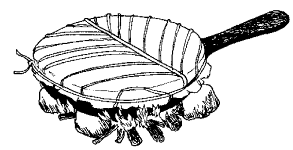
3- فرائی پین میں اتنا پانی ڈالیں کہ ٹرے کا نصف حصّہ پانی میں ڈوب جائے۔



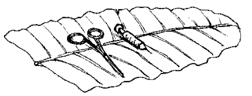
4- فرائی پین کو کیلے کے 8 صاف سبز پتوں سے ڈھانپ دیں۔ پتوں کو پین پر سختی سے باندھ دیں اور اس کے لیے کیلے کے پتوں کی ڈوری یا چھال استعمال کریں۔ ایسا کرتے وقت دھیان رکھیں کہ فرائی پین میں سے پانی ٹرے میں نہ چلا جائے۔



5- اب فرائی پین کو دھیمی آنچ پر چڑھا دیں اور ایک گھنٹے تک پانی کو اُبلنے دیں۔



6- اوپر کے پتوں کو پھینک دیں، نیچے کے پتے آلات کو رکھنے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔



کیمیکلز استعمال کرنا

دھات، ربر یا پلاسٹک کے اوزاروں اور آلات کو اسٹیریلائز کرنے کے لیے بعض لوگ کیمیکلز استعمال کرتے ہیں۔ ہم اسٹیریلائز کرنے کے لیے کیمیکل کے استعمال کو مناسب نہیں سمجھتے۔

اسٹیریلائز کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے اکثر کیمیکلز زہریلے ہوتے ہیں۔ جب انہیں استعمال کے بعد پھینکا جاتا ہے تو اس سے زمین اور پانی زہر آلود ہوجاتا ہے۔ کیمیکلز بنانے والی فیکٹریوں میں جو لوگ کام کرتے ہیں اُن کے لیے بھی یہ زہر ہیں اور اگر ان کیمیکلز سے آلات کو صاف کرنے کا کام لیا جائے تو یہ آلات استعمال کرنے والے لوگ بھی زہر کے اثر سے محفوظ نہیں رہتے۔

لیکن بعض آلات کو صرف کیمیکلز سے ہی اسٹیریلائز کیا جاسکتا ہے۔ تھرمامیٹر اور بعض قسم کے دستانے بیک کیے، اُبالے یا بھاپ دیے نہیں جاسکتے۔

اگر آپ کو کیمیکلز استعمال کرنے کی ضرورت پڑ جائے تو:

صفحہ 59 پر دیے گئے طریقے کے مطابق بلیچ کا محلول بنالیں۔

یا اگر آپ کے پاس بلیچ نہ ہو تو ان میں سے کوئی ایک کیمیکل استعمال کریں:

- ایتھانول (میڈیکل الکحل) 70 فیصد
- آئسو پروپائل الکحل 70 فیصد

- ہائڈروجن پرآکسائڈ 6 فیصد

یا آپ کوان میں سے بھی کوئی کیمیکل نہ ملے تو آپ یہ چیزیں استعمال کرسکتی ہیں:

- پینے کی کوئی تیز الکحل مثلاً جن (gin) یا مقامی طور پر تیار کردہ کوئی تیز شراب

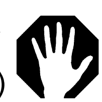
یہ بات یقینی بنائیں کہ کیمیکلز سے اسٹیریلائز کرنے سے پہلے آلات اچھی طرح صاف کرلیے گئے ہوں۔ اگر اُن پر تھوڑا سا بھی خون یا جسمانی رطوبت لگی ہو تو کیمیکلز اپنا کام نہیں کرسکیں گے۔ جو آلات عورت کے یوٹرس کے اندر استعمال کیے جانے والے ہوں انہیں اسٹیریلائز کرنے کے لیے کیمیکلز استعمال نہ کریں۔

آلات کو بلیچ یا ڈس انفیکٹنگ کیمیکلز میں کم از کم 20 منٹ کے لیے ڈبودیں

یا

آلات کو پینے کی تیز الکحل میں تمام دن کے لیے ڈبودیں

اس کے بعد کیمیکلز کو بہادیں اور آلات کو خشک ہوجانے دیں۔



خبردار! گلوٹرایلڈی ہائڈز (glutaralde hydes) اور فارسیل ڈی ہائڈ (formaldehyde) جیسے کیمیکلز کسی بھی استعمال کے لیے انتہائی خطرناک ہیں۔
بعض کلینک اور اسپتالوں میں انہیں اسٹیریلائز کے کام کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ کیمیکلز بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر فارمیل ڈی ہائڈ کینسر کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے اسٹیریلائز کرنے کے لیے کوئی اور طریقہ تلاش کریں۔

اگر آپ کیمیکلز استعمال کریں تو انہیں اپنی جلد سے دور رکھیں اور انہیں استعمال کرتے وقت دستانے ضرور پہنیں۔ کیمیکلز کو ضائع کرنے میں بھی احتیاط سے کام لیں۔ بلیچ یا دوسرے کیمیکلز کو لیٹرین میں بہادیں اور یہ بات یقینی بنائیں کہ انہیں جانور یا بچے نہ پی لیں۔

آلات اور دوسرے طبی سامان کو بعد میں استعمال کے لیے محفوظ کرنا

بعض زچگیوں میں آپ کے پاس اتنا وقت ہوتا ہے کہ آپ عورت کے گھر پر اپنے آلات اور دوسری چیزوں کو اسٹیریلائز کرلیں، لیکن بعض اوقات زچگیوں میں صورتحال ایسی ہوتی ہے کہ آپ کو اس کام کی فرصت نہیں ملتی۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے آلات اور چیزوں کو اپنے ہی گھر میں اسٹیریلائز کرکے ایک اسٹیریلائزڈ ڈبے یا برتن میں رکھ لیں اور اسے اپنی کِٹ کا حصّہ بنالیں۔ دھات کا ایسا ایک باکس یا برتن جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند ہوسکتا ہو، اس کام کے لیے بہترین ہے۔ آلات رکھنے کے لیے ڈبے یا برتن کو مندرجہ بالا کسی طریقے سے اسٹیریلائز کرلیں، لیکن اس کی اندرونی سطح کو نہ چھوئیں۔

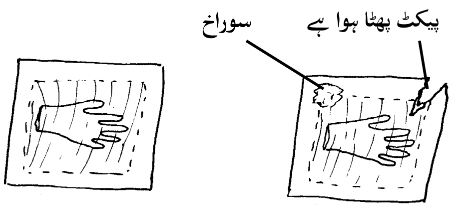
اگر آپ کے پاس ایسا کوئی ڈبا یا برتن نہ ہو تو اسٹیر یلائز کرنے سے پہلے آلات کو کپڑے کی چار تہوں یا موٹے کاغذ میں لپیٹ دیں۔ پھر اسٹیر یلائز کیے گئے آلات کو استعمال تک لپیٹ کر رکھے رہیں۔ صرف اُسی صورت میں آلات کو کپڑے یا موٹے کاغذ میں لپیٹیں جب آپ بیکنگ کے ذریعے انہیں اسٹیر یلائز کرنا چاہتی ہوں۔

یاد رکھیں کہ نمی میں جراثیم پھیلتے ہیں، اگر آلات کو گیلی حالت میں چھوڑ دیا جائے تو جراثیم ان پر دوبارہ واپس آ جائیں گے، لیکن اگر آپ کو آلات کو فوراً ہی استعمال کرنے ہوں تو انہیں گیلی حالت میں بھی لیا جاسکتا ہے۔ جراثیم کو پھلنے پھولنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔

کچھ آلات کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے

اسٹیرائل پیکٹس

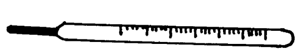
گاز، کمپریسز، دستانے اور دوسری چیزیں بعض اوقات اسٹیرائل پیکٹ کی صورت میں ملتی ہیں۔ چوں کہ پیکٹ کا اندرونی حصّہ بھی اسٹیرائل ہوتا ہے اس لیے آپ پیکٹ سے نکال کر اُس چیز کو براہِ راست استعمال کرسکتی ہیں۔ لیکن یاد رکھیں: جب آپ نے پیکٹ سے کوئی اسٹیرائل چیز نکال کر استعمال کر لی، یا پیکٹ گیلا ہوگیا یا اس میں سوراخ ہوگئے تو وہ چیز اسٹیرائل نہیں رہے گی۔



یہ دستانہ اسٹیرائل نہیں ہے — یہ دستانہ اسٹیرائل ہے

اسٹیرائل پیکٹ میں آنے والی چیزیں عام طور پر صرف ایک بار استعمال کے لیے ہوتی ہیں، پھر انہیں پھینک دیا جاتا ہے (ڈسپوزیبل سامان) لیکن ان میں سے کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں احتیاط سے صاف اور اسٹیر یلائز کرلیا جائے تو انہیں دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دستانوں کو اُبالا یا بھاپ دی جاسکتی ہے، گاز یا کمپریسز کو دھو کر اُبالا یا بیک کیا جاسکتا ہے۔

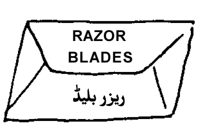
تھرمامیٹرز



تھرمامیٹر کو استعمال سے پہلے اور بعد میں صابن سے اور ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اس کام میں گرم پانی کبھی استعمال نہ کریں ورنہ تھرمامیٹر ٹوٹ سکتا ہے۔

دھونے کے بعد بہتر یہ ہے کہ تھرمامیٹر کو 20 منٹ کے لیے الکحل میں ڈبو دیا جائے۔ اس کی جگہ ایتھائل، آئسو پروپائل یا میڈیکل الکحل (ایتھانول) بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ الکحل کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔ تھرمامیٹر کو دوبارہ استعمال سے پہلے صاف پانی سے دھولیں۔

ریزر بلیڈ

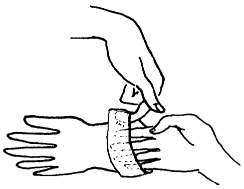


کورڈ کو کاٹنے کے لیے ریزر بلیڈز عام طور پر اسٹیرائل پیکٹ میں ملتے ہیں۔ پیکٹ کو اسٹیرائل رکھنے کے لیے اسے صاف کاغذ یا کپڑے میں لپیٹ دیں یا اسے صاف خشک باکس میں رکھ دیں۔ اگر پیکٹ گیلا یا گندا ہوجائے تو ریزر بلیڈ کو اُس وقت تک استعمال نہیں کرنا چاہیے جب تک اسے دوبارہ اسٹیرائل نہ کرلیں۔

کوشش کریں کہ ریزر بلیڈ کو صرف ایک بار استعمال کریں، لیکن اگر اُس سے دوبارہ استعمال کرنا پڑے تو اسے پہلے اسٹیریلائز کرلیں۔ ریزر بلیڈرز کو کسی بھی طریقے سے اسٹیریلائز کیا جاسکتا ہے۔

دستانے

پلاسٹک کے اکثر دستانے ابالے جاسکتے ہیں یا انہیں بھاپ دی جاسکتی ہے، لیکن بعض دستانے ایسے ہوتے ہیں جو گرم پانی میں گل جاتے ہیں۔ ایسے مضبوط دستانے لیں جنہیں اُبالا جاسکتا ہو اور مزید ایک دوبار استعمال کیا جاسکتا ہو۔



دستانے کی صرف اندرونی سطح کو چھوئیں۔

دستانوں کو اُبالنے یا بھاپ دینے سے پہلے اُن کی کلائیوں کی جگہ (کف) کو باہر کی طرف کھول دیں۔ اگر آپ نے بیرونی سطح کو چھولیا تو دستانہ اسٹیرائل نہیں رہے گا۔

اگر آپ کے دستانوں کو اُبالا نہ جاسکے تو انہیں احتیاط کے ساتھ دُھولیں اور انہیں بلیچ یا میڈیکل الکحل میں ڈبو کر رکھ دیں۔ پھر انہیں استعمال کرنے سے پہلے صاف پانی سے دھولیں۔

سیوکس بلب (بلب سرنج)

جب آپ میوکس بلب کو دھوئیں تو اس میں صابن والا پانی ضرور بھریں اور پھر پچکاری بنا کر اُسے خارج کریں۔ یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ پھر اسے اچھی طرح دھولیں۔ اگر آپ میوکس بلب کو اُبال کر اسٹیریلائز کریں تو اس سے پہلے یہ بات یقینی بنائیں کہ پانی کو اُس کے اندر داخل کریں اور باہر نکال دیں۔

سوئیاں

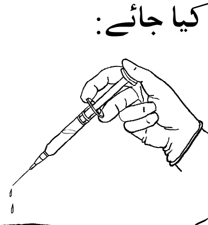
اسٹیریلائز نہ کی ہوئی سوئیوں کے استعمال سے لوگ ہیپاٹائٹس یا ایچ آئی وی/ ایڈز جیسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

دوبارہ استعمال والی اور ڈسپوزیبل سرنجیں

دوبارہ استعمال کی جانے والی سرنجوں کو بار بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ سرنجیں فضلہ کم پیدا کرتی ہیں اور ان سے رقم کی بھی بچت ہوتی ہے لیکن شرط یہی ہے کہ انہیں ہر استعمال کے بعد احتیاط سے دھولیا جائے اور اسٹیریلائز کرلیا جائے۔

ڈسپوزیبل سرنجیں صرف ایک بار کے استعمال کے لیے ہوتی ہیں، اس کے بعد انہیں پھینک دیا جاتا ہے۔ بعض

دوبارہ استعمال کے قابل بنانے کے لیے سرنج اور سوئی کو کس طرح دھویا اور اسٹیریلائز کیا جائے:



1- اپنے ہاتھوں کو جراثیم سے بچانے کے لیے موٹے دستانے دونوں ہاتھوں میں پہن لیں۔
2- 5 فیصد بلیچ محلول (دیکھیں صفحہ 59) سوئی کے ذریعے سرنج میں بھرلیں۔
3- بلیچ محلول کو پچکاری بنا کر نکال دیں۔
4- ایسا کئی بار دہرائیں۔ ہر چیز کو صاف پانی سے کئی بار دھوئیں۔
5- اب سرنج اور سوئی کو الگ کرلیں اور انہیں اُبالیں یا بھاپ دیں (دیکھیں صفحہ 64)۔

ڈسپوزیبل سرنجوں کو الگ کیا جاسکتا ہے، انہیں اُبالا یا بھاپ دی جاسکتی ہے اور کئی بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر ہم اس طریقے کو بہتر نہیں سمجھتے کیوں کہ جو سوئیاں مکمل طور پر اسٹیریلائز نہ کی گئی ہوں وہ بیماریاں پھیلاسکتی ہیں۔

سوئی یاسرنج کو دوبارہ کبھی استعمال نہ کریں جب تک اُسے صاف اور اسٹیریلائز نہ کرلیا جائے۔

یاد رکھیں:

اگر آپ نے اُبلتے پانی میں سے
اسٹیرائل سرنج نکال لی…

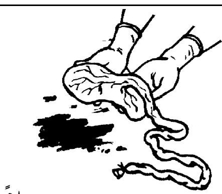
اور اسے اپنی جیب
میں ڈال لیا…

تو وہ اسٹیرائل نہیں رہے گی، بلکہ
اور زیادہ خطرناک ہوجائے گی!

فاضل چیزوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں

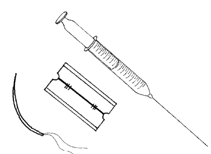
کسی زچگی کے مکمل ہونے یا علاج کے کسی طریقے کے بعد تین مختلف اقسام کی یا بیکار چیزیں حاصل ہوتی ہیں:

جسم سے نکلنے والی فاضل چیزیں



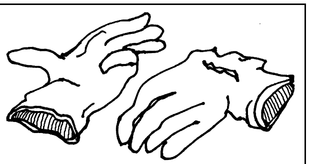
مثلاً خون،
فضلہ یا پلیسینٹا

تیز دھار فاضل چیزیں



مثلاً زخم سینے والی
سوئیاں یا سرنجیں

دیگر فاضل چیزیں



مثلاً استعمال شدہ
پلاسٹک کے دستانے

ان فاضل چیزوں پر جراثیم لگے ہوتے ہیں اور یہ آپ کو آپ کے خاندان اور آس پاس رہنے والوں میں انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔ جب آپ ان بیکار چیزوں کو چھوئیں تو دستانے ضرور پہنیں اور ان کو احتیاط سے ٹھکانے لگائیں۔

جسم سے نکلنے والا فضلہ

ان فاضل چیزوں کو ٹھکانے لگانے کا سادہ ترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں لیٹرین میں بہا دیا جائے یا زمین میں گہرا دفن کر دیا جائے۔

بعض علاقوں میں پلیسینٹا کو دیگر مخصوص چیزوں کے ساتھ دفن کرنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ کئی لوگوں کے لیے پلیسینٹا کو دفن کرنا ایک اہم رسم ہے، اور یہ اپنے علاقے کو پلیسینٹا میں پلنے والے جراثیم سے بچانے کا ایک طریقہ بھی ہے۔

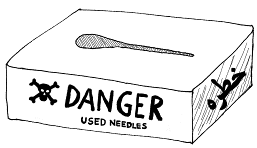
تیزدھار بیکار چیزیں

تیز دھار فاضل چیزیں کسی ڈبے یا موٹے پلاسٹک کی تھیلی میں رکھ کر پھینکنی چاہئیں تا کہ اُن سے کوئی زخمی نہ ہونے پائے۔

دھات یا سخت پلاسٹک سے بنا ہوا ایسا ڈبا یا تھیلی بہتر ہے جس پر ڈھکن ہو یا جسے ٹیپ سے بند کیا جاسکتا ہو۔ (نیچے دیکھیں)۔

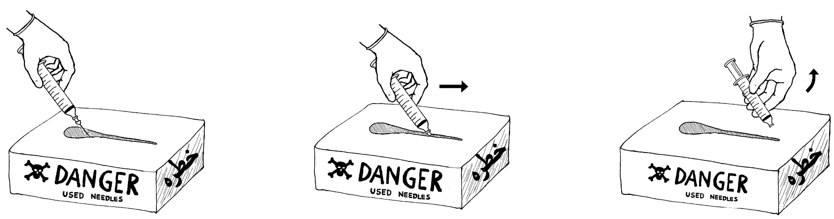
جب ڈبا یا تھیلی آدھی بھر جائے تو اس میں بلیچ ڈال دیں اور اسے سِیل کر کے بند کردیں پھر اسے زمین میں گڑھا کھود کر دبا دیں۔

سوئیوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانے والا باکس بنائیں



دھات یا سخت پلاسٹک کا ایک باکس لیں۔ اس کے ڈھکن میں ایک لمبا سوراخ کریں جو ایک سرے پر چوڑا اور دوسرے سرے پر تنگ ہو۔

ڈسپوزیبل سرنج کو استعمال کرنے کے بعد سوئی کو سوراخ کے چوڑے حصّے میں ڈالیں اور اسے سوراخ کے تنگ حصّے کی طرف حرکت دیں۔ اب سرنج کو کھینچ لیں، اس طرح سوئی الگ ہوکر ڈبے کے اندر رہ جائے گی۔ پلاسٹک کی سرنج کو اسٹیریلائز کر کے گڑھے میں پھینک دیں۔



جب باکس آدھا بھر جائے تو 5 فیصد بلیچ محلول اس میں ڈال کر اسے سیل کر کے بند کردیں اور زمین میں گہرا دبا دیں۔

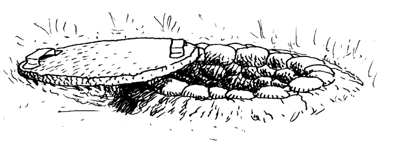
دوسری فاضل چیزیں

پلاسٹک کے دستانوں، سرنج کے بقیہ حصّوں یا خون آلودہ کپڑوں جیسی دوسری فاضل چیزوں کو اسٹیریلائز کر کے زمین میں دبا دینا چاہیے۔ ان چیزوں کو بلیچ میں 20 منٹ تک ڈبو کر اسٹیریلائز کیا جاسکتا ہے۔

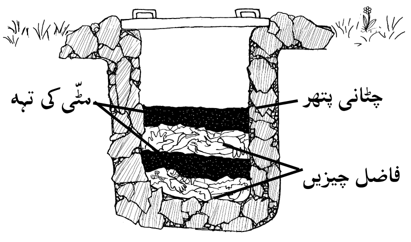
خبردار! پلاسٹک کے دستانے، سرنجیں یا پلاسٹک کی دوسری چیزیں ہرگز نہ جلائیں۔ پلاسٹک کو جلانا خطرناک ہے۔ پلاسٹک جلنے سے دھواں اور راکھ بنتی ہے جو زہریلی ہوتی ہے۔

فاضل چیزیں دفن کرنا

کسی ایسی جگہ پر گڑھا کھودیں جہاں سے پینے کے پانی کا کوئی بھی ذریعہ (کنواں، نہر، دریا) دور ہو اور بچوں کے کھیلنے کی جگہ بھی دور ہو۔ یہ گڑھا فاضل چیزیں دبانے کے کام آئے گا۔



فاضل چیزوں کا محفوظ گڑھا



1- ایک سے 2 میٹر چوڑا اور 2 سے 5 میٹر گہرا گڑھا کھودیں۔ گڑھے کی تہہ پانی کی زمینی سطح سے تقریباً ڈیڑھ میٹر اونچی ہونی چاہیے۔

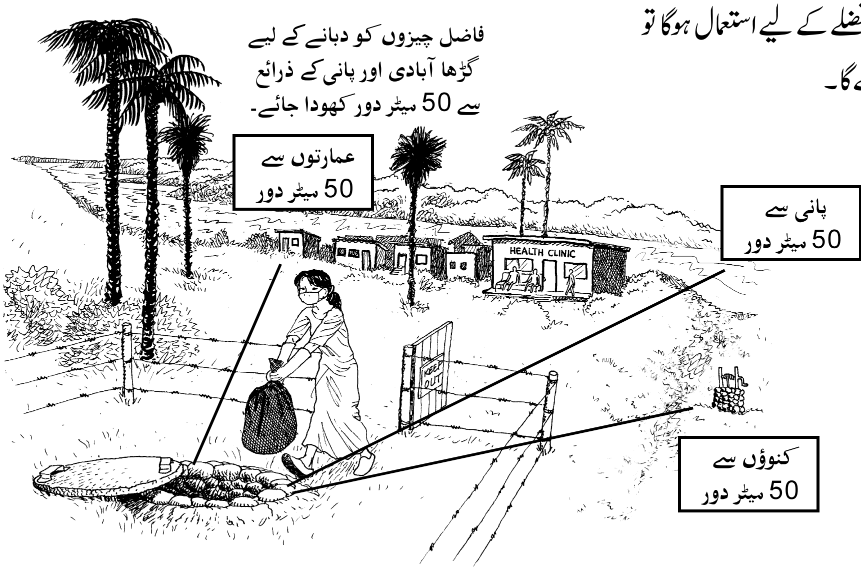
2- گڑھے کی اندرونی سطح پر چکنی مٹی یا چٹانی پتھروں کی کم از کم 10 سینٹی میٹر موٹی تہہ بنا دیں۔

3- گڑھے پر پتھروں کی مدد سے ایک مُنڈیر بنا دیں تا کہ پانی بہہ کر اندر نہ جا سکے۔

4- گڑھے کے گرد ایک باڑ سی بنا دیں تا کہ جانور اس طرف نہ آنے پائیں۔

فاضل چیزیں جب بھی گڑھے میں پھینکی جائیں اُن کے اوپر مٹّی یا مٹّی اور چونے کا آمیزہ ڈال دیا جائے، اس کی تہہ 10 سینٹی میٹر موٹی ہونی چاہیے۔ چونے سے فاضل چیزیں ڈس انفیکٹ ہوجائیں گی اور جانور بھی دور رہیں گے۔

جب گڑھا بھرنا شروع ہوجائے اور فاضل چیزیں اس کے منہ سے نصف میٹر دور رہ جائیں تو اسے مٹّی کی نصف میٹر موٹی تہہ سے ڈھانپ دیں اور کنکریٹ کی کم از کم 90 سینٹی میٹر موٹی تہہ سے اسے سِیل کر دیں۔ اگر یہ گڑھا عام کوڑے کچرے کی بجائے صرف طبّی فضلے کے لیے استعمال ہوگا تو اتنی جلد نہیں بھرے گا۔



کچرا گھر

اگر کچرا عام کچرا گھروں میں پھینکا جائے تو وہ انفیکشن پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ کئی جگہوں پر بعض لوگ ان کچرا گھروں میں کام کی چیزیں تلاش کرتے ہیں تا کہ انہیں فروخت کرسکیں۔ مثلاً استعمال شدہ سرنجیں۔ ایسی سرنجیں تلاش کرنے والوں اور انہیں خرید کر دوبارہ استعمال کرنے والوں کے لیے یہ ایک خطرناک کاروبار ہے۔ جب کوئی سرنج ناقابلِ استعمال ہوجائے تو اسے محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگا دیں۔ اگر استعمال شدہ سوئیاں کچرا گھر ہی میں پھینکنا پڑیں تو انہیں پہلے اسٹیریلائز کرلیں پھر کسی ڈبے یا ٹن میں سِیل کر دیں۔