

# ہاتھ دھونے کا مؤثر طریقہ کار

غذا کو ہینڈل کرنے والوں کو ہاتھ دھونے کے طریقہ کار میں تربیت یافتہ اور قبول شدہ باصلاحیت ہونا چاہئیے۔ یہ خصوصی طور پر اہم ہے جہاں کچی اور کھانے کے لئے تیار غذا کے درمیان باہمی آلودگی کا خطرہ ہو۔  
مندرجہ ذیل اقدام ہمیشہ شامل کئے جانے چاہئیں:

اپنے ہاتھوں کو پوری طرح گیلا کریں اور مانع صابن\* لگائیں

## رگڑنے کے اقدام

<p>3</p> <p>باہم جڑی ہوئی انگلیوں کے ساتھ ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں۔</p>	<p>2</p> <p>ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت اور انگلیوں کے ساتھ رگڑیں۔ پھر دوسرے ہاتھ سے یہ عمل دہرائیں۔</p>	<p>1</p> <p>جھاگ بنانے کے لئے ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں۔</p>
		
<p>6</p> <p>گرفت میں لی ہوئی انگلیوں کے ساتھ ہتھیلی پر پیچھے کی طرف اور آگے کی طرف رگڑیں۔ پھر دوسرے ہاتھ سے یہ عمل دہرائیں۔</p>	<p>5</p> <p>مخالف ہاتھ کی ہتھیلی کو انگوٹھے سے پکڑیں اور گھمائیں۔ پھر دوسرے ہاتھ سے یہ عمل دہرائیں۔</p>	<p>4</p> <p>باہم مربوط انگلیوں کے ساتھ مخالف ہتھیلی کے ساتھ انگلیوں کی پشت رگڑیں۔ پھر دوسرے ہاتھ سے یہ عمل دہرائیں۔</p>
		

صابن کو صاف پانی سے دھو لیں اور اپنے ہاتھوں کو ایک مرتبہ استعمال کئے جانے والے تولیے\* سے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق خشک کر لیں۔

یہ یقینی بنانے کے لئے کہ دھلے ہوئے ہاتھ ٹونٹیوں کے ساتھ رابطے میں نہ آئیں، ٹونٹیوں کو بند کرنے کے لئے ایک مرتبہ استعمال کیا جانے والا صاف تولیہ استعمال کریں۔

برائے مہربانی نوٹ فرمائیں: اگر دھونے کے بعد، آپ کے ہاتھ بظاہر صاف نہیں ہیں، تو ہاتھ دھونے کا طریقہ کار مؤثر نہیں تھا اور دہرایا جانا چاہئیے۔

\* یہ مواد جینرک کک سیف اپروچ کے طور پر تجویز کئے جاتے ہیں۔ آپریٹرز متبادل مواد استعمال کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ مساوی صحت و صفائی والے نتائج پیدا کریں گے۔