شیر خوار بچوں میں اِنفیکشن کو کم کرنے کے لئے

والدین کی شراکت سے کام کرنا

آپ کے شیر خوار بچے کی صحت نہایت اہم ہے۔ آپ کے بچے کو نیو نیٹل (نوزائیدہ بچوں کے) یونٹ میں داخل کیا گیا ہے کیونکہ آپ کا بچہ بیمار ہے یا قبل از وقت پیدا ہوا ہے جس کی وجہ سے اُسے صحت مند بڑے بچوں کی نسبت اِنفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اِنفیکشن ہونے کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ اُسے زیادہ دیر تک ڈرِپ لگے، زیادہ انٹی بایوٹِکس دینے پڑیں، وینٹی لیٹر یا آکسیجن پر زیادہ وقت تک رکھنا پڑے، اعضا کو تقویت دینے کے لئے اضافی ادویات دینی پڑیں اور اُسے اسپتال میں زیادہ دیر تک رہنا پڑے۔ اگر انفیکشن زیادہ سنگین ہو تو اِس سے دماغ کی عام نشو نما اور آپ کے بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

بیکٹیریا ماحول سے، دیکھ بھال کرنے والوں سے، والدین اور دیگر وِزیٹرز سے لگ سکتا ہے۔ نیو نیٹل یونٹ کا سٹاف ایسا ہونے کو روکنے کے لئے سخت محنت کرتا ہے مگر ہمیں آپ کی مدد کی بھی ضرورت ہے۔ نیچے دیے گئے کچھ ایسے اقدام ہیں جو آپ اور آپ کے وزیٹر کو اُٹھانے چاہئیں، تا کہ آپ کے بچے کو اِنفیکشن سے محفوظ رہنے میں مدد مل سکے۔

1. نرسری میں داخل ہونے سے پہلے اپنی **باہر پہننے والی جیکٹ یا جمپر اُتار دیں۔**
2. **اپنی آستینیں اوپر کر لیں** تا کہ اِس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کی کلائی اور بازو کہنی سے ذرا اوپر تک ننگے ہوں۔۔
3. اِس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی **گھڑی، بریسلیٹ یا ایسی انگوٹھی جس پر قیمتی پتھر لگے ہوئے ہوں، اُتار دیں۔** شادی کی سادہ انگوٹھی (چھلا) کی اجازت ہے۔
4. فوراً سِنک پر جائیں اور سِنک پر اور اِس ورق کے دوسری طرف دکھائی گئیں تصاویری ہدایات کے مطابق **دونوں ہاتھ صابن سے دھوئیں۔**
5. اپنے بچے کی کوٹ کے پاس جائیں اور وہاں جاتے ہوئے **کسی دوسرے بچے کے ورک ٹاپ یا سامان کو ہاتھ مت لگائیں۔**
6. اپنے بچے کو چھونے سے **پہلے** اپنے ہاتھ الکحل رَب سے صاف کریں۔
7. اپنے بچے کو چھونے کے **بعد** اپنے ہاتھ الکحل رَب سے صاف کریں۔
8. نرسری سے **جانے سے پہلے** اپنے ہاتھ دھوئیں یا الکحل رَب استعمال کریں
9. آپ کے بچے کو ایک وقت پر **صرف تین وِزیٹرز** کو ملنے کی اجازت ہے۔

یاد رکھیں چھاتی سے دبا کر نکالا ہوا آپ کا دودھ بھی آپ کے بچے کو انفیکشن سے محفوظ رکھنے اور آپ کے بچے کے امیون سسٹم (مدافعت کے نظام) کو بہتر کرنے کے لئے نہایت اہم ہے۔ برائے مہربانی اپنی نرس یا اپنے بچے کی نرس سے ملاقات کریں جو آپ کو اِس کا طریقہ سکھائی گی۔

ہم اِس بات کی نگرانی کرنے کے لئے کہ سٹاف، والدین اور وزیٹرز کتنی اچھی طرح ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کرتے ہیں، باقاعدگی سے بے ترتیب معائنے کرتے ہیں۔ آپ گزرگاہ (کوریڈور) میں لگے ہوئے نوٹس بورڈز پر لگائے گئے ماہانہ نتائج دیکھ سکتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ایسا کرنا نہایت اہم ہے تا کہ ہر شخص کی حوصلہ افزائی ہو اور وہ اپنی طرف سے پوری کوشش کرے تا کہ بچوں کو انفیکشن سے محفوظ رکھنے میں مدد مل سکے۔ برائے مہربانی اپنے وِزیٹرز کی اِس بات کو سمجھنے میں مدد کریں کہ اِنفیکشن آپ کے بچے کے لئے کتنی سنگین ہو سکتی ہے اور اِس سلسلے میں مدد کرنے کے لئے وہ کیا کر سکتے ہیں۔

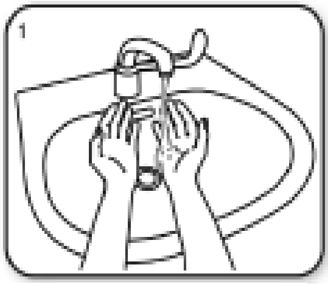
شکریہ۔ ہم مل کر آپ کے بچے کو صحت مند اور زیادہ خوش رکھنے کے لئے کام کریں گے۔

How to Hand Wash - Step by Step Images

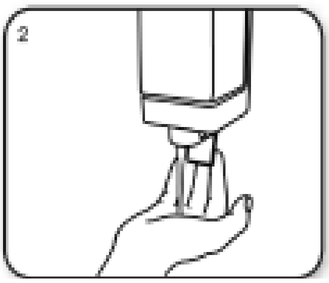
ہاتھ دھونے کا طریقہ - قدم بہ قدم تصاویر کی شکل میں

Source: World Health Organisation

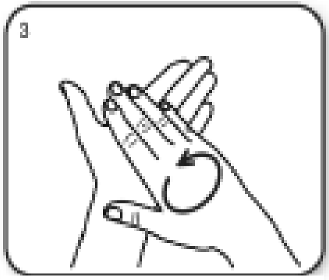
ذریعہ : ورلڈ ہیلتھ ارگنائزیشن



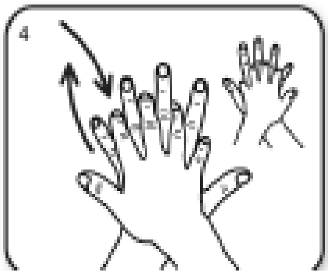
ہاتھ پانی سے گیلے کریں



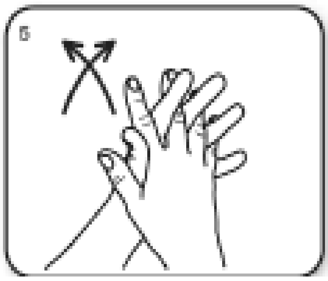
اتنا صابن لگائیں کہ ہاتھ کی تمام سطحوں پر لگ جائے



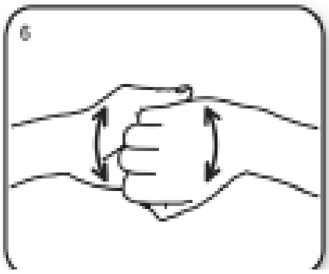
ہتھیلیوں کو آپس میں ملیں



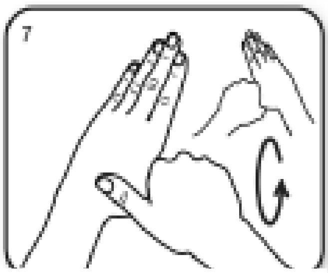
دائیں ہاتھ کی ہتھیلی دوسرے ہاتھ کی پُشت پر رکھ کر، انگلیاں ایک دوسرے میں ڈال کر ملیں، دوسرے ہاتھ سے یہی عمل دہرائیں



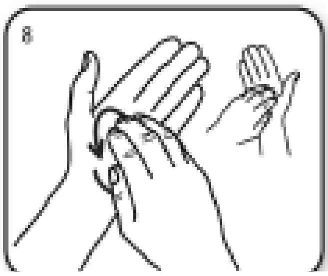
ہتھیلی پر ہتھیلی رکھ کر انگلیوں میں انگلیاں ڈال کر ملیں



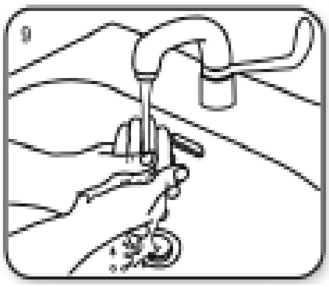
انگلیوں کی پُشت کو مخالف ہتھیلیوں پر رکھ کر انگلیاں آپس میں جکڑ کر ملیں۔



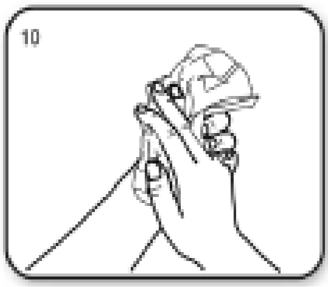
بائیں انگوٹھے کو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی میں پکڑ کر گردش میں ملیں اور یہ عمل دوسرے ہاتھ سے دہرائیں



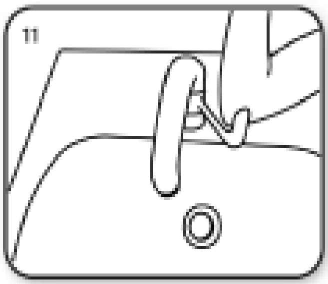
دائیں ہاتھ کی انگلیوں کے سرے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ کر آگے اور پیچھے کی سمت کو گردش میں ملیں اور پھر یہ عمل بائیں سے دائیں ہاتھ پر دہرائیں



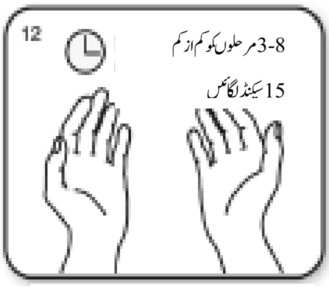
ہاتھ پانی سے دھوئیں



ٹاول کے ساتھ اچھی طرح خشک کر لیں



پانی کی ٹونٹی کو بند کرنے کے لئے کہنی استعمال کریں



....اور آپ کے ہاتھ محفوظ ہیں

Adapted from the World Health Organisation