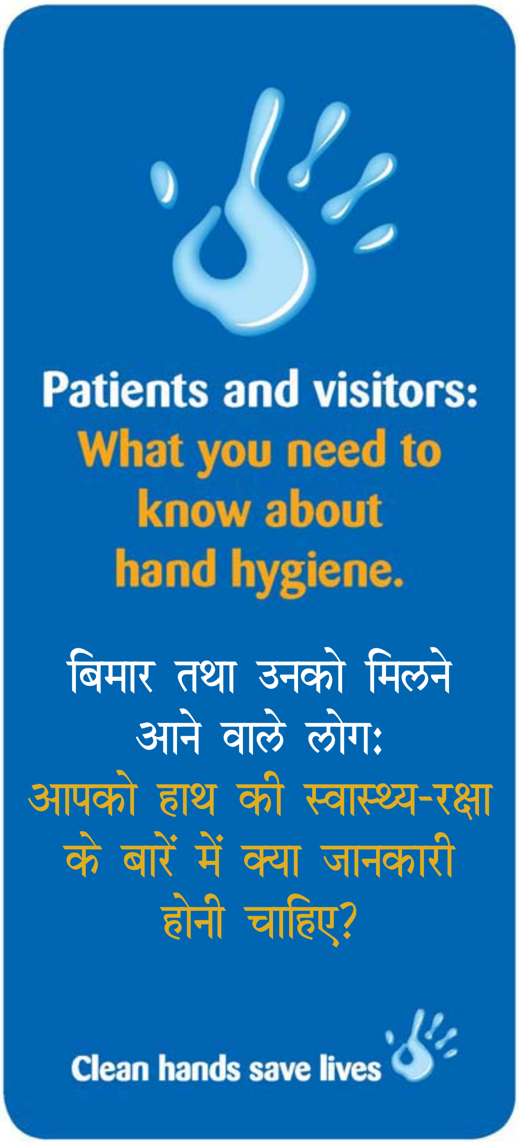
CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION

NSW HEALTH

Hindi
March 2006
CEC8285/06
[DOH-7680]



हाथ की स्वच्छता क्यों आवश्यक है?

अस्पताल के रोगी आमतौर से अस्वस्थ होते हैं, ऑपरेशन के बाद स्वास्थ्यलाभ प्राप्त करने या रोगों से लड़ने की क्षमता की कमी के कारण उन्हें कीटाणुओं से संक्रमण होने का अधिक खतरा होता है।
हम रोगियों को इन संक्रमणों के होने से रोकने में मदद करना चाहते हैं, क्योंकि बहुत से वो कीटाणु जो स्वस्थ व्यक्ति के लिए हानि रहित होते हैं वे ही कीटाणु अकसर अस्वस्थ व्यक्तियों के लिए गम्भीर व दीर्घकालीन संक्रमण के कारण बन सकते हैं।
संक्रमण को कम करने का एक सबसे सरल तथा अत्याधिक प्रभावकारी तरीका यह है कि सभी कर्मचारी, रोगी तथा उनको मिलने आने वाले व्यक्ति अपने हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा को निरन्तर बनाये रखें।

हाथों की अच्छी स्वास्थ्य-रक्षा क्या है?

हाथों की अच्छी स्वास्थ्य-रक्षा का अर्थ है कि कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए हाथों को या तो मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक (alcohol-based hand rub) अथवा पानी और साबुन से धोया जायें। कीटाणुओं को फैलने से रोक कर हम मरीजों में संक्रमण को कम कर सकते हैं ।

आपके प्रति हमारी वचनबद्धता

अस्पताल के सभी कर्मचारी हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा को गम्भीरता से लेते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि यह मरीजों को जितना अधिक हो सके सुरक्षित तथा स्वस्थ रखने का एक सबसे सरल उपाय है।

हमारे कर्मचारियों को 'हर सम्पर्क पर' अपने हाथ साफ करने चाहिए, यानि सरल भाषा में कहें तो, प्रत्येक मरीज को स्पर्श करने से पहले व बाद मे हाथ साफ करने चाहिए।

जब आप इस हस्पताल में एक मरीज या मिलने आने वाले की हैसियत से है, तो हम आपको हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा के उपलब्ध साधन को अपनाकर, हमारे साथ संक्रमण से निपटने के लिए आमंत्रित करते हैं।

हाथों की अच्छी स्वास्थ्य-रक्षा सभी के लिए

अस्पताल में पूर्णतया हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा बनाये रखने में, मरीज व मिलने आने वाले की विशेष भूमिका है।

- मिलने आने वाले को हर बार, मरीज के कमरे में प्रवेश करने से पहले व कमरे से निकलने पर अवश्य ही अपने हाथ साफ करने चाहिए।
- मरीजों तथा उनसे मिलने आने वाले को कभी भी घाव, पट्टियों, इंटरविनियस लाईनों या मरीज के उपचार में प्रयोग में आये किसी भी अन्य उपकरणों को नहीं छूना चाहिए।
- मरीजों को, विशेषतौर से हस्पताल में दाखिले के दौरान अपनी स्वयं की अच्छी स्वास्थ्य-रक्षा का ध्यान रखना चाहिए। जिसमें सम्मिलित है शौचालय के प्रयोग के बाद तथा भोजन से पहले अपने हाथों की सफाई।

पूछने में कोई बूराई नहीं है ।

समय-समय पर हमारे कर्मचारी बहुत व्यस्त हो जाते हैं, तथा मरीज शायद सोच में पड़ सकते हैं कि हमारे डॉक्टर, नर्स तथा अन्य देखभाल करने वालों ने उन्हें छूने से पहले या बाद में हाथ साफ किये हैं या नहीं ।

हमे आशा है कि संक्रमण से बचाव की जंग में आपकी भूमिकानुसार आप याद रखेंगे कि 'पूछना में कोई बूराई नहीं है'। अगर आपको कोई सन्देह हो तो हस्पताल के कर्मचारियों को इस महत्त्वपूर्ण अभ्यास को याद दिलाने में हिचकिचायें नहीं ।

मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक से हाथ कैसे सफा करें*

मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक, कीटाणुओं को काफी हद तक कम कर देते हैं, ये जल्दी असर करते है तथा लगातार साबुन तथा पानी के प्रयोग की तुलना में त्वचा पर कम हानि करते है।

जब त्वचा मैली दिख रही हो तब मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक अधिक प्रभावशील नहीं होते क्यौंकि ये साबुन तथा पानी की तरह मैल को हटा कर साफ नहीं करते हैं।

- मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक द्वारा स्वास्थ्य-रक्षा बनाये रखने के ये मुख्य कदम हैं:
- ये जल्दी सुख जाते है तथा इनमें चिकनाई होने से त्वचा को अच्छे हाल में रखते हैं।

शराब क्षारक वाले हाथ के लेप से स्वास्थ्य-रक्षा बनाये रखने के ये मुखय कदम हैं:

1. इस पदार्थ को एक हाथ की हथेली पर लगायें तथा हाथ व उंगुलियों के सभी हिस्सों को दोनों हाथों से एकसाथ तब तक रगड़ें जब तक हाथ सूख न जायें।
2. लम्बे तथा नकली नाखून हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा करने में मुश्किल करते हैं ऐसे लोगों को नाखूनों के नीचे से गन्दगी व कीटाणु निकालने के लिए वहाँ अतिरिक्त मलने तथा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

* अन्तरराष्ट्रीय विद्वान मुसलमान इमाम, स्वास्थ्य-रक्षा के लिए मदिरा आधारित कर-प्रक्षालक के प्रयोग की इज्जात देते है।

साबुन तथा पानी से हाथ कैसे सफा करें:

साबुन तथा बहता पानी हाथ से गंदगी तथा चिकनाई हटा देते हैं। जब हाथ गंदे दिख रहे हो तो यह हाथ साफ करने का सबसे बेहतर तरीका है।

साबुन तथा पानी से हाथ को अच्छे से धोने के छः मुख्य कदम:

1. पानी को चला कर उसे हाथों पर बहने दीजिए।
2. साबुन लगाइए।
3. झाग बनाने के लिए दोनों हाथों को मलिए।
4. हाथों को चारों तरफ से मलिए। झाग को कम से कम 10 से 15 सेकण्ड बनायें हाथों को पूरी तरह से धो लीजिए।
5. साफ पेपर टॉवल से दबा-दबा कर हाथों को सूखा लीजिए।
6. टॉवल को कचरे के डिब्बे में डाल दीजिए।

आठ घंटे की शिफ्ट में एक आम नर्स, हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा के लिए साबुन तथा पानी से साफ करने में लगभग एक घंटा तक खर्च कर सकती है।*

56 मिनट के कुल समय के आधार पर प्रति घंटा सात बार (60सैकेण्ड) हाथ धोना हो जाता है।

* सौजन्य: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

दस्तानें (gloves) का कार्य

दस्तानें, हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा रखने में मददगार व महत्त्वपूर्ण साधन हो सकते हैं। पर फिर भी दस्तानों का प्रयोग हाथ धोने की आवश्यकता को खत्म नहीं करता।

भवन में आप जो इस अभियान के पोस्टर देखेंगे, ये हर व्यक्ति को यह बात याद दिलाने के लिए है कि कीटाणुओं से संक्रमण से बचाव की लडाई में हाथों की स्वास्थ्य-रक्षा कितनी महत्त्वपूर्ण है।

क्या आप अधिक जानकारी चाहते हैं?

कृपया आपके देखभाल करने वाले कर्मचारी से बात कीजिए। अगर आपको अधिक जानकारी चाहिए तो वे आपको हमारे संक्रमण रोकने वाले कुशल कार्यरत व्यक्ति के पास भेज सकते हैं।

याद रखिये कि पूछना में कोई बूराई नहीं है ।