

ہاتھوں کی صفائی کا عالمی دن

15 اکتوبر

1/5



صفائی کا دینِ اسلام میں مقام

صحت مند زندگی کے لیے صفائی نہایت اہم ہے، ہمارے دین نے اس کی اہمیت اس طرح واضح کی ہے کہ صفائی کو ایمان کا حصہ قرار دے دیا گیا ہے

قرآن مجید میں متعدد مقامات پر باطنی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ جسمانی و ظاہری صفائی کی بھی تاکید کی گئی ہے

ارشاد باری تعالیٰ ہے: ”اللہ پاک صاف رینے والوں کو پسند کرتا ہے۔“ (آل عمرہ ۲۲۲)

نبی اکرم ﷺ کا ارشاد پاک ہے: ”پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔“ (مسلم ۲۲۳)



ہاتھوں کی صفائی کا عالمی دن

15 اکتوبر



2/5

بیماریوں سے حفاظت کا ایک موثر ذریعہ

کورونا وبا کے باعث ہاتھوں کو صاف رکھنے کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے،
کیونکہ ہاتھوں کو مسلسل صاف رکھنا اس وائرس سے بچاؤ کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

اس وبا کے دوران ہم نے یہ سیکھا کہ ہاتھوں کو کم از کم ۲۰ سینکنڈز تک صابن
سے مسلسل دھوایا جائے تو اس پر کسی قسم کے وائرس یا جرا شیم باقی نہیں رہتے

ہاتھوں کو مسلسل صاف رکھنے سے کورونا وائرس کے علاوہ دیگر
کئی بیماریوں سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے۔ ان بیماریوں میں ڈائریا، ٹائسفا نیڈ،
پیٹ کی بیماریاں اور میپاٹا نہیں اے خاص طور پر قابل ذکر ہیں



ہاتھوں کی صفائی کا عالمی دن

15 اکتوبر

3/5



معمولی احتیاط، بیماریوں سے نجات

ہاتھ دھونے کی اس آگئی مہم کا مرکز و محور کم سن لڑکے اور چھوٹے بچے ہوتے ہیں
ان کے ہاتھوں کی صفائی کے طرز عمل کو جلد اور باآسانی تبدیل کیا جاسکتا ہے

بچپش کے سبب بچوں کی شرح اموات میں خطرناک اضافہ

یہ تقاضا کرتا ہے کہ بچوں میں ہاتھ دھونے کی عادت کو
پروان چڑھایا جائے تاکہ انہیں مذکورہ بیماریوں سے بچایا جاسکے جن کے
امکانات کو صرف صابن سے ہاتھ دھو کر کمی گناہم کیا جاسکتا ہے



ہاتھوں کی صفائی کا عالمی دن

15 اکتوبر



4/5

ہاتھ دھونے کے لازمی اوقات

ہاتھ درج ذیل صورتوں میں لازمی صابن کے ساتھ کم از کم ۲۰ یکنڈز تک دھوئیں:

- بیت الخلاء سے فراغت کے بعد ■ کھانا کھانے سے پہلے
 - کھانا تیار کرنے، تقسیم کرنے یا کھانا کی تیاری میں مدد دینے سے قبل
 - ہاتھ واضح طور پر گندے دکھائی دینے کے بعد
 - ہاتھوں میں کھائی کرنے یا چھینکنے کے بعد
 - گھر میں واپس لوٹنے کے بعد
- پینے کے پانی کو ابال کر استعمال
کرنا اور ہمیشہ ڈھانپ کر
رکھنا بھی نہایت ضروری ہے

ہاتھوں کی صفائی کا عالمی دن

15 اکتوبر

5/5



ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

دونوں ہاتھوں کی
انگلیوں کو پشت سے
ملائکر صاف کریں



ہتھیلیوں کو ہاتھوں
سے خوب رکڑیں



ہاتھوں پر اچھی
طرح صابن لگائیں



بند انگلیوں کی
پشت کو ہتھیلی
کے ساتھ رکڑیں



دونوں انگوٹھوں کو
ہتھیلی سے گھما کر
صاف کریں



باہم انگلیوں کو
ایک دوسرے کیسا تھے
ملائکر صاف کریں

