Patient & Family Guide
2025

हाथों की स्वच्छता

Also available in English:
WX85-1036
Hand Hygiene

nova scotia health

www.nshealth.ca

हाथों की स्वच्छता

कीटाणु हर जगह मौजूद हैं। वे हमारे अंदर, हमारे ऊपर और हमारे आस-पास रहते हैं। हरेक बार जब भी हम किसी वस्तु को छूते हैं, तो हमारे हाथों में कीटाणु आ जाते हैं। कई कीटाणु हानिरहित, सामान्य और हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

कुछ कीटाणु हानिकारक हो सकते हैं। जब आपके हाथ साफ नहीं होते हैं, तो इनमें कई कीटाणु लगे होते हैं और इससे एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बीमारी फैल सकती है। इन कीटाणुओं को हाथों की अच्छी स्वच्छता (अपने हाथों की सफाई) के माध्यम से आसानी से हटाया जा सकता है।

हम सभी स्वास्थ्य देखभाल परिवेशों (जैसे अस्पतालों और लंबे समय की देखभाल सुविधाओं) में कीटाणुओं के फैलाव को रोकने के लिए जिम्मेदार हैं। **स्वास्थ्य देखभाल परिवेशों, समुदाय और घर में कीटाणुओं के फैलाव को रोकने के लिए हाथों की स्वच्छता सबसे अच्छा तरीका है।**

हाथों की स्वच्छता के तरीकों में शामिल हैं:

> एल्कोहल-आधारित हैंड रब से अपने हाथों को साफ करना। स्वास्थ्य देखभाल परिवेशों में हाथ से रगड़ने वाले डिस्पेंसर की तलाश करें।

> अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना।

अपने हाथों को साफ रखना महत्वपूर्ण है।

- जब आप किसी भी स्वास्थ्य देखभाल परिवेश में हों, तो अपने हाथों को बार-बार साफ करें। इसमें निम्नलिखित स्थितियाँ शामिल हैं:
  - > शौचालय या कमोड चेयर, बेडपैन या मूत्रालय का उपयोग करने के बाद
  - > खाने से पहले
  - > खांसने या छींकने, या अपनी नाक साफ करने के बाद
  - > अन्य कई लोगों द्वारा स्पर्श की गई चीजों को छूने के बाद (जैसे दरवाजे की घुंडी)
  - > गोलियां, आई ड्रॉप, इनहेलर, इंजेक्शन, आदि लेने से पहले
  - > अपने कमरे में प्रवेश करने और छोडने से पहले

अपने हाथों को साफ करने से पहले कोई भी गहने उतार दें। किसी भी वस्तु को छूने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आपके हाथ पूरी तरह से सूखे हैं।

- अनिवार्य देखभाल प्रदाताओं और मिलने आने वालों को इन बातों से पहले हमेशा अपने हाथ साफ करने की आवश्यकता है:
  - > जब वे यहाँ मिलने के लिए आएँ।
  - > खाने में आपकी सहायता करने या आपके भोजन की ट्रे छूने से पहले।
  - > आपकी देखभाल में सहायता करने से पहले और बाद।
  - > जब वे आपके कमरे से बाहर जाएँ।

एल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करना

- जब आपको अपने हाथों पर गंदगी दिखाई न दे और वे गंदे या चिपचिपे महसूस न हों, तो एल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करें।
- ये उत्पाद सुरक्षित होते हैं और इनसे आपकी त्वचा में सूखापन या नुकसान नहीं होगा।
- अगर आपके हाथ गंदे दिखते हैं या आपने अभी-अभी शौचालय का इस्तेमाल किया है, तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।

किसी भी समय हाथों की स्वच्छता आपूर्तियों के समाप्त हो जाने पर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इनके लिए पूछें।

एल्कोहल-आधारित हैंड रब के उपयोग के लिए:

1. डिस्पेंसर में से 1 से 2 पंप निकालें।
2. अपने हाथों के सभी हिस्सों पर लगाएँ।
3. अपने हाथों को साथ में तबतक रगड़ें जबतक कि वे सूख न जाएँ, लगभग 15 से 30 सेकंड।
4. अन्य सतहों को तभी स्पर्श करें जब आपके हाथ पूरी तरह से सूख जाएँ।

साबुन और पानी से धोने के लिए:

1. अपने हाथों को गर्म बहते हुए पानी से गीला करें। पानी को चालू रहने दें।
2. साबुन लगाएँ (तरल साबुन सबसे अच्छा रहता है)। अपने हाथों को आपस में रगड़कर साबुन का झाग बनाएँ। अपनी हथेलियों, अपने हाथों के पीछे के हिस्सों, अपनी उंगलियों के बीच और अपनी कलाइयों को कम से कम 15 सेकंड के लिए रगड़ें। पूरी प्रक्रिया में 40 से 60 सेकंड का समय लगना चाहिए।
3. गर्म बहते हुए पानी से अच्छी तरह धो लें।
4. पानी को चालू रहने दें और अपने हाथों को पूरी तरह से सुखा लें।
5. पानी बंद करने के लिए तौलिए या अपनी कोहनी का प्रयोग करें। **अपने साफ हाथों से नल को न छुएँ।**

पूछें, “क्या आपने अपने हाथ साफ किए हैं?”

आप अपनी देखभाल में खुद भी भागीदार हैं। डॉक्टरों, नर्सों और अन्य कर्मचारियों का आपके साथ कोई सीधा शारीरिक संपर्क होने से पहले यह पूछना कोई गलत नहीं है, "क्या आपने अपने हाथ साफ किए हैं?" इससे उन्हें याद आएगा कि हाथों का साफ होना कितना महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को इन बातों से पहले अपने हाथ साफ करने की आवश्यकता है:

- किसी रोगी या उनके परिवेश के संपर्क में आने से पहले (आपको या आपके आस-पास किसी भी चीज को छूने से पहले, जैसे आपका बिस्तर)।
- कोई प्रक्रिया करने से पहले (जैसे आईवी शुरू करना, पट्टी बदलना, या रक्त का नमूना लेना)।
- शरीर के तरल-पदार्थ के संपर्क में आने के बाद (उन्हें दस्ताने पहनने से पहले और उतारने के बाद अपने हाथों को साफ करना चाहिए)।
- किसी रोगी या उनके परिवेश के संपर्क में आने के बाद (जब वे आपकी देखभाल पूरी कर लेते हैं, और आपके बिस्तर के बगल से उठकर जाते हैं)।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता याद दिलाए जाने की सराहना करते हैं, क्योंकि वे सभी जानते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए साफ हाथ कितने महत्वपूर्ण हैं।

अच्छी स्वास्थ्य देखभाल अच्छे संचार से शुरू होती है।

नोवा स्कोशिया में हस्त-स्वच्छता रिपोर्टों को सार्वजनिक रूप से प्रकाशित किया जाता है। इन रिपोर्टों को देखने के लिए यहां जाएँ:

> https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp

इस पत्रक का उद्देश्य केवल शिक्षा के प्रयोजन से है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह या पेशेवर निर्णय की जगह पर लिया जाना नहीं है। यह जानकारी संभावित रूप से सभी स्थितियों में लागू नहीं भी हो सकती है। यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

यह पत्रक और हमारे सभी रोगी संसाधन यहाँ से प्राप्त करें:
https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=hindi

नोवा स्कोशिया में किसी भी समय रजिस्टर्ड नर्स से संपर्क करें:
811 पर कॉल करें या यहाँ जाएँ: https://811.novascotia.ca

तैयारकर्ता: संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण
डिज़ाइन और प्रबंधनकर्ता: पुस्तकालय सेवाएँ (Library Services)

HI85-2640 © July 2025 Nova Scotia Health Authority
To be reviewed July 2028 or sooner, if needed.
Learn more:
https://library.nshealth.ca/patient-education-resources

nova scotia health