



کیا آپ جانتے ہیں؟

ہائیڈروجن پر آکسائیڈ یا بلیچ جیسے جراثیم کش گھروں میں سطحوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے اہم ہیں، لیکن ان کا استعمال محفوظ طریقے سے کیا جانا چاہیے تاکہ صحت کو نقصان نہ ہو اور دمہ بدتر نہ ہو جائے۔

COVID-19

آپ کے گھر میں
محفوظ جراثیم ربائی

لائحہ عمل

- جراثیم ربائی کی ضرورت کب ہوتی ہے؟ تمام گھرانے "زیادہ چھوئی جانے والی" سطحوں (جیسے دروازوں کے نازب) کی معمول کے طور پر جراثیم ربائی پر غور کر سکتے ہیں۔ ایسے گھر جہاں COVID-19 کے مصدقہ یا ممکنہ معاملات ہوں، انہیں زیادہ مکمل جراثیم ربائی کی حکمت عملیوں اور دیگر احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہوتی ہے۔
- دمہ والے بچے خاص طور پر بلیچ اور دیگر تیز کیمیکلز کے تئیں حساس ہوتے ہیں۔ ان پروڈکٹس کو محفوظ طور پر بچوں سے دور ذخیرہ کریں۔ جراثیم کش کا استعمال کرتے وقت، تازہ ہوا کے لیے کھڑکیاں کھول دیں، اور بچوں کو اس علاقہ سے دور رکھیں۔
- جراثیم ربائی سے پہلے: سطحوں کو صابن + پانی سے دھوئیں، پھر انہیں پونچھ کر خشک کر لیں تاکہ اس پر سے گرد و غبار اور میل گچیل کو ہٹادیا جائے۔ گرد و غبار اور میل گچیل اور بعض جراثیم (لیکن یہ ہر جراثیم کو نہیں مارتا) سے چھٹکارا پانے کے لیے گھروں کی باقاعدگی سے صفائی کے لیے، اس نسخے کا استعمال کریں:

معمول کی صفائی کے لیے ہمہ-مقصدی صفائی کی اشیاء

- 1 کپ گرم پانی
- 3 قطرے بغیر خوشبو والا سیال صابن
- 1/2 کپ سفید سرکہ

ان اجزاء کو ایک خالی اسپرے بوتل میں ملا کر ڈالیں۔
اس کا استعمال مائیکروفائبر کپڑے یا کاغذی تولیے سے اپنے گھر میں مختلف سطحوں کو صاف کرنے کے لیے کریں۔

- کوئی ایک جراثیم کش منتخب کریں جیسے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ، مناسب طور پر ہلکا کیا ہوا گھریلو بلیچ، یا کوئی اور **EPA سے منظور شدہ جراثیم کش برائے COVID-19**۔

- ہائیڈروجن پر آکسائیڈ (3%) کو سطحوں پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی اسپرے بوتل کا استعمال کر رہے ہوں، تو "اسٹریم" سیٹنگ کا استعمال کریں ("مسٹ" سیٹنگ کا استعمال کرنے سے اجتناب کریں)۔ سطحوں کو اچھی طرح خشک ہو جانے دیں (یا اس کو 6 منٹ تک بیٹھ جانے دیں اور پھر اسے کاغذی تولیے سے پونچھ کر صاف کریں)

more →



□ عام گھریلو یا لانڈری والے بلیچ (5.25% یا 6%) کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے محفوظ طور پر استعمال کریں:

- صنعتی قوت والے بلیچ کا استعمال نہیں کریں۔ کبھی بھی بلیچ اور امونیا کو یا کسی دوسرے صفائی کے کیمیکل کو آپس میں نہ ملائیں – اس سے زہریلے بخارات پیدا ہو سکتے ہیں۔
- حفاظت: تازہ ہوا کے لیے کھڑکیاں کھولیں۔ دستانے پہنیں۔ اس علاقے سے بچوں کو دور رکھیں۔ بہت زیادہ بلیچ استعمال کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر دمہ والے لوگوں کے لیے۔
- اسے دھیان سے پتلا کریں: ٹھنڈے پانی سے بلیچ کو احتیاط سے پتلا کرنے کے لیے ایک قیف (فیونل) کا استعمال کریں۔ روزانہ تازہ بیچ بنائیں کیونکہ وقت کے گزرنے کے ساتھ اس کی قوت میں کمی آسکتی ہے۔

بلیچ کو پتلا کرنے کا نسخہ

بڑے بیچ میں:
1/3 کپ گھریلو بلیچ +
1 گیلن ٹھنڈا پانی

چھوٹے بیچ میں:
ایک بڑا چمچ بلیچ +
1 کپ ٹھنڈا پانی

- ہلکا کیا (پتلا کیا ہوا) بلیچ حفاظت سے استعمال کریں: سطح میں گیلی چمک آنے تک استعمال کرتے ہوئے احتیاط سے جراثیم ربائی کریں۔ اگر کسی اسپرے بوتل کا استعمال کر رہے ہوں، تو "اسٹریم" سیٹنگ کا استعمال کریں ("مسٹ" سیٹنگ کا استعمال کرنے سے اجتناب کریں)۔
- جراثیم ربائی کرتے وقت: سطحوں کو اچھی طرح خشک ہو جانے دیں (یا اس کو 5 تا 10 منٹ تک بیٹھ جانے دیں اور پھر اسے کاغذی تولیے سے پونچھ کر صاف کریں)۔

وسائل

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:

[healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) اور "Cleaners, Sanitizers, and Disinfectants" تلاش کریں

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) پر جائیں اور "Cleaning and Disinfection for Households" تلاش کریں

نیویارک ریاست کے محکمہ صحت سے مزید معلومات کے لیے [coronavirus.health.ny.gov](https://www.coronavirus.health.ny.gov) پر جائیں
ترجمہ کرنے کے لیے اوپر دائیں-جانب کے گوشے میں "Translate" پر کلک کریں اور "Urdu" منتخب کریں۔

مزید معلومات کے لیے یہاں جائیں: [nyscheck.org/covid](https://www.nyscheck.org/covid) اور [nyscheck.org/rxs](https://www.nyscheck.org/rxs)

ترجمہ کرنے کے لیے صفحہ کے نچلے حصے پر واقع مینو میں "Select Language" سے "Urdu" چنیں۔

کیا یہ معلومات مددگار تھیں؟ ہمیں بتانے کے لیے bit.ly/SaferDisinfectingRx پر جائیں۔

ورژن: اپریل 2020

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI

The Transdisciplinary
Center on Early
Environmental Exposures
Mount
Sinai

NYSCHECK.ORG

New York State Children's
Environmental Health Centers

f NYSCHECK

@NYSCHECK