

# गर्मी चाहे साफ-सफाई

युं तो साफ रहना हर मौसम में जरूरी होता है, पर खासकर गर्मियों में कई रोग संक्रमण के कारण होते हैं। ऐसे में सफाई जरूरी है, अपनी भी और आसपास की भी। क्या करें और क्या नहीं, बता रहे हैं **डॉ. आनिर खान**



**ग**र्मियों में उमस और तापमान में बढ़ोतरी होने के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। यही वह समय है, जब हैजा, पीलिया, पेट दर्द, डीहाइड्रेशन और फूड पॉइजनिंग के मामले बढ़ जाते हैं। मेनेनजाइटिस, चेचक, हेपेटाइटिस ए के मामलों में भी इसी मौसम में बढ़ोतरी देखने को मिलती है। हाइजीन केवल शरीर की साफ-सफाई नहीं है, घर और अपने आसपास को भी साफ-सुथरा खरना जरूरी होता है।

**40%**

से अधिक इवसन तंत्र के संक्रमण से जुड़े होते हैं। खाना खाने, पकाने व टॉयलेट के इस्तेमाल के बाद स्बुन से हाथ धोएं

**23%**

से अधिक इवसन तंत्र के संक्रमण से जुड़े मामलों में कमी आ सकती है, दवा से हाथ धरने जाने पर

**50**

हजार रोगाणु किसी भी समय हमारे हाथ पर होते हैं

**5**

गुना डायरिया के मामलों में वृद्धि देखने को मिलती है, गर्मियों के मौसम में

**70%**

तक की बढ़ोतरी हो जाती है फूड पॉइजनिंग और डीहाइड्रेशन के मामलों में, गर्मियों के दौरान

**60%**

लोगों के बीमार होने की आशंका कम होती है उन कार्यों में, जहां घड़-पोछे होते हैं।

## हाथ धरे साफ

सबसे अधिक संक्रमण गंदे हाथों से फैलता है। सही-सुकाम से लेकर डम्पट्टर, हेपेटाइटिस ए, मेनेजाइटिस, ब्रोकैडिटिस, प्लू और अन्य संक्रमण इसी की वजह से शरीर में प्रवेश करते हैं। ग्लोबल हाइजीन काउंसिल के अनुसार एक दिन में कम से कम छह बार हाथ धोने चाहिए। केवल शौच के बाद ही साबुन से हाथ धोएं। हाथ सही से धोएं।  
**हाथ धो कर धोएं:** ● खाना पकाने से पहले व बाद में ● घर की सफाई और शौच के बाद ● नाक साफ करने, खांसने या छींकने के बाद ● बच्चों के नेपकिन बदलने के बाद ● कच्चे मांस को छूने के बाद ● जानवरों को छूने के बाद, जिसमें पालतू जानवर भी शामिल हैं ● बीमार सदस्य से मिलने जाने या देखभाल करने से पहले और बाद में।



## स्टोई की सेहत

ग्लोबल हाइजीन काउंसिल के सर्वे के अनुसार खाना बनाने के दौरान जिन सतहों को हम छूते हैं, उनमें से 90 प्रतिशत बैक्टीरिया द्वारा प्रदूषित होती हैं।  
**ध्यान रखें:** ● नूटे वर्तनों को दो घंटे से अधिक न रखें, इससे रोगाणु पनप सकते हैं ● किचन में लिक्विड हैंडवॉश का इस्तेमाल करें ● रेफ्रिजरेटर और सिंक की नियमित सफाई करें ● मांस धोने के बाद सिंक को गर्म पानी से धोएं ● रसोई को जहाँ तक हो, सूखा व साफ रखें ● बर्तन पोछने और किचन में हाथ पोछने वाले टॉवेल को रोज गरम पानी से धोएं ● कुड़े-कचरे को स्लैब पर न रखें, इन्ट्रिन में डालें ● रात को रसोई व उसका फर्श अवश्य साफ रखें, चूहे, कैंकटेंच और रोगाणु आदि जमा नहीं होंगे।



## खान-पान की सफाई

उमस व तापमान में बढ़ोतरी के कारण गर्मियों में भोजन जल्दी खराब व संक्रमित होता है। संक्रमित भोजन हमारे खून, किडनी और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।



## इनका रखे ध्यान

- बर्तनों और बाकी वस्तुओं को धोकर खाना खाएं।
- मांस, मछली और चिकन को ठीक से पकाएं।
- बचे खाने को ज्यादा समय तक रेफ्रिजरेटर से बाहर न रखें। योग्य सेवन करने से पहले ठीक से गर्म कर लें।
- एकसफाई डेट के बाद चीजों को न खाएं।
- उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं।
- मांस के लिए अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

## घर को यू रखें साफ

गृहम सभ्य पर को साफ-सुथरा हीर खाना परसद करते हैं, लेकिन कुछ हिस्से होते हैं, जिनकी नियमित सफाई जरूरी है।  
● झाड़ू के बाद ही पोछा लगाएं। पोछा हमेशा साफ पानी से ही लगाएं।  
● वायु प्रदूषण से बचने के लिए दरवाजों और खिड़कियों पर परदे डालकर रखें। कालीन, बेडशीट्स व तिकिए की सफाई का विशेष ध्यान रखें।  
● गर्मियों शुरू होने से पहले एसी व कूलर की सफाई अवश्य करें।  
● कृत्रिम परफेसर का इस्तेमाल करने की वजाय इनडोर प्लांट्स लगाएं। घर के भीतर प्राकृतिक रूप से हवा शुद्ध रहेगी।



## पर्सनल हाइजीन

पर्सनल हाइजीन और हमारे स्वास्थ्य का सीधा संबंध है। अगर हम आज्ञा मुंह और शरीर की सफाई नहीं रखें तो बैक्टीरिया हमें आसानी से अपना ठिकार बना लेंगी।

### गुच्छात मुंह से

- मुंह की दुर्गंध से बचने के लिए दांतों तथा मसूड़ों को साफ रखें।
- दिन में कम से कम दो बार ब्रश करें। जब भी ब्रश करें, जीम ब्रश करना न भूलें।
- रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। शरीर में पानी की कमी के कारण मुंह में पर्याप्त मात्रा में लार नहीं बन पाती, जिससे मुंह में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है, बैक्टीरिया पनपने लगते हैं और मुंह से बदबू आने लगती है।
- तीन माह में अपना टूथब्रश बदल लें।
- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें।
- रात में सोने से पहले मुंह अवश्य साफ करें। खासकर बच्चों ने अगर मीठा खाया है तो ब्रश करने को कहें।
- फ्लॉसिंग ( धागे से दांतों की सफाई) अवश्य करें।



### पीसने से ना फैले संक्रमण

- रोज साफ पानी से नहार्ने।
- सूती कपड़े पहने।
- बगलों को साफ रखें। गंदगी में पसीना अधिक आने पर खुजली की समस्या होती है।
- रात में अगर मीठा खाया है तो हाथ, मुंह व कपड़ों को साफ कर लें। मीठे पर कोट-पतंग ज्यादा आते हैं।
- तंग इनर्वियर न पहनें। साफ व सूती कपड़े से बने इनर्वियर पहनें। इनर्वियर को घुप में अवश्य पुछाएं।
- शौच के बाद आने से पोछे की ओर धोएं, पोछे से आगे की ओर नहीं, ताकि बैक्टीरिया गुदा मार्ग से वेजाइना या यूरिया और पेनिंस तक न फैले।
- बगल और निचो अंगों के आसपास के बालों को नियमित रूप से साफ करते रहें।
- मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। हर 6-7 घंटे में पैड बदलते रहें।



## डीऑर्डेंट और परफ्यूम का इस्तेमाल कम करें

शरीर से गंध न आए, इसलिए डीऑर्डेंट का इस्तेमाल किया जाता है। अधिकतर डीऑर्डेंट में एल्यूमीनियम होता है, जो पसलने के रंधों को बंद कर देता है, जिससे पसीना कम आता है, बैक्टीरिया कम पनपते हैं और शरीर से कम दुर्गंध आती है। डीऑर्डेंट का अधिक इस्तेमाल स्तन उत्तकों को प्रभावित करता है। अगर परिवार में स्तन

कैंसर का इतिहास है तो अधिक डीऑर्डेंट के इस्तेमाल से बचें। लगातार इस्तेमाल से बगल में पिग्मेंटेशन की समस्या भी हो सकती है। अल्कोहल फ्री स्के इस्तेमाल करें। परफ्यूम कपड़ों पर लगाएं शरीर पर नहीं।



हमारे विशेषज्ञ: डॉ. आर.के. सिन्हा, रिजिस्टर कंसल्टेंट पब्लिसिटी, इंटरनल मेडिसिन, बीएफके सुगर रॉपिंगप्रॉडिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली। डॉ. राकेश कुमार, सैनिजर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, इन्द्रवर्ष अमृतो हॉस्पिटल, दिल्ली।