- پانی کی سپلائی والے پائپوں کو با قاعدہ چیک کرائیں اور لیکیج کی صورت میں فوری مرمت کرائیں۔
- جانوروں کو انسانوں کے پینے کے پانی کے ذخائر سے دور رکھیں۔
- پانی کے ذخائر سیورج لائن سے 150 فٹ کے فاصلے پر بنائیں۔
- کیڑے مار ادویات سپرے کرتے وقت پانی کے ذخائر کی حفاظت کا خاص خیال رکھیں۔

پینے کے پانی کا تجزیہ

- پینے کے پانی کا با قاعدہ تجزیہ کراتے رہیں۔
- اگر نلکے یا ٹونٹی سے پانی کا سیمپل لینا مقصود ہو تو ٹونٹی کو 1۔2 منٹ کیلئے کھلا چھوڑ دیں۔تا کہ پائپ میں موجود پانی خارج ہو جائے۔
- پانی کا سیمپل لینے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھونے کے بعد ٹونٹی یا نل کو صاف کریں۔
- کھلے منہ والی جراثیم سے پاک (Sterilized) بوتل میں پانی بھرنے کے بعد احتیاط سے بند کریں۔
- بوتل پر جگہ، وقت اور منبع تحریر کرنے کے بعد جلد از جلد قومی ادارۂ صحت، اسلام آباد میں موجود واٹر ٹسٹنگ لیبارٹیری میں تجزیہ کے لیے بھیج دیں۔
- اگر فوری طور پر لیبارٹیری پہچانا ممکن نہ ہو تو بوتل کو فریج میں رکھ لیں اور پھر کولر کی مدد سے لیبارٹری پہنچائیں۔
- رپورٹ حاصل کر کے ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

احتیاطی تدابیر برائے خوراک:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- کچی اور گلی سڑی سبزیاں اور پھل کھانے سے پرہیز کریں۔ خاص طور پر سڑکوں پر ریڑھی بانوں سے کٹے ہوئے اور چھلکے اترے ہوئے پھل ہرگز استعمال نہ کریں۔ کیونکہ ان پر مکھیاں وغیرہ بیٹھتی رہتی ہیں جن سے بیماریوں کے جراثیم کھانے کے ساتھ انسانی جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بنتے ہیں۔مثلاً دست، ہیضہ، ٹائیفائیڈ وغیرہ۔
- کھانے کے برتنوں کو اچھی طرح صاف پانی سے دھو کر استعمال کریں۔
- تیار شدہ کھانوں کو ٹھنڈا ہونے سے پہلے استعمال کریں اور محفوظ کی ہوئی خوراک کو کھانے سے پہلے اچھی طرح گرم کرلیں۔
- بچی ہوئی خوراک کو اگر محفوظ کرنا ہو تو فریج میں بند ڈبے میں رکھیں اور فریج کے اندر کا درجہ حرارت 2 سے 8 ڈگری کے درمیان ہو۔
- ناخن مناسب طریقے سے کٹے ہوئے ہونے چاہیے کیونکہ ناخنوں مین جمع میل بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔
- رفع حاجت کیلئے لیٹرین استعمال کریں اور اسے صاف رکھیں۔ کھیتوں اور کھلی جگہوں پر رفع حاجت سے پرہیز کریں۔ ایسی جگہوں کو مٹی یا چونے سے ڈھانپ دینا چاہئے۔
- اگر مریض کو دست لگے ہوں تو اس کو پینے کیلئے نمکول (ORS) شکنجبین یا چاولوں کی پیچ دیں۔نمکول حکومت کے طبی مراکز سے ہر وقت مل سکتا ہے اور بازار میں بھی ارزاں قیمت پر دستیاب ہے۔اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو نزدیک ترین ڈاکٹر یا طبی مرکز (ہسپتال) سے رجوع کریں۔

پانی ایک نعمت ہے!
اس کو ضائع مت کریں۔

Produced by the Epidemic Investigation Cell, Public Health Laboratories Division of NIH in collaboration with the World Health Organization (WHO).

The document can also be downloaded from NIH website.

جراثیم سے پاک پانی کا استعمال
بیماری سے نجات

Epidemic Investigation Cell
Public Health Laboratories Division
National Institute of Health, Islamabad.
Tel. No. 051-9255237, 9255566, 9255238
Fax: 051-9255575, 9255099
E-mail: eic.nih@gmail.com
Website: www.nih.org.pk

صاف پانی انسان کیلئے ایک انمول نعمت اور قدرت کا عظیم عطیہ ہے۔ دُنیا کا تین چوتھائی حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ جس کا صرف ایک فی صد حصہ ہمارے استعمال کے قابل ہے۔ باقی ماندہ پانی سمندروں میں یا پہاڑوں پر برف کی صورت میں موجود ہے۔ آج دُنیا کی آدھی سے زیادہ آبادی جراثیم سے پاک پینے کے پانی کی فراہمی سے محروم ہے۔ صاف اور جراثیم سے پاک پانی انسانی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ انسانی وحیوانی گندگی میں موجود مضرصحت اجزاء اور جراثیم پینے کے پانی میں مختلف ذرائع سے شامل ہو کر اسے آلودہ کر دیتے ہیں۔ اس طرح آلودہ پانی کا استعمال جو کہ انسانوں کے لئے بیماریوں کا موجب بن سکتا ہے۔

پانی کے آلودہ ہونے کے درج ذیل اسباب ہیں:۔

- پانی کے غیر قانونی کنکشن، غیر معیاری اور ناقص پانی کے پائپ اور غیر معیاری پانی ذخیرہ کرنے کی ٹینکیاں جو کہ حفظان صحت کے اصول کے مطابق نہ بنائی گئی ہوں۔
- غیر معیاری لیٹرینوں کی تعمیر۔
- گھروں، ہوٹلوں اور فیکٹریوں سے اخراج کے لئے ناکافی نکاسی آب کا نظام۔
- کوڑا کرکٹ کو تلف کرنے کا نامناسب انتظام۔
- رفع حاجت کیلئے کھلی جگہ کا استعمال یا کنویں اور ہینڈ پمپ کے قریب لیٹرین بنانا۔

آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں۔

آلودہ پانی پینے سے اسہال / ہیضہ (Acute Watery Diarrhoea) پیچش (Dysentry)، معیادی بخار (Typhoid Fever)، ہیپا ٹائیٹس اے اور ای (Hepatitis-A&E) پھیلنے کا خدشہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کیلئے آلودہ پانی کو پینے کے قابل بنانے کے طریقے

پانی کو اُبال کر پینے کے قابل بنانا:

- پانی کو اُبالنے سے مضرصحت جراثیم تلف ہو جاتے ہیں۔
- یہ گھریلو پیمانے پر ایک قابل اعتماد، موثر اور آزمودہ طریقہ ہے۔
- پانی سٹیل کے برتن میں لیں کر اُبالیں۔
- کھولتے ہوئے پانی کو 1 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- اُبلے ہوئے پانی کو ہرگز مت چھانیں۔
- ٹھنڈا کرنے کیلئے ڈھانپ کر رکھیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر صاف ستھرے برتن میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

کلورین گولیوں سے پانی کو پینے کے قابل بنانا:

- اگر پانی اُبالنا ممکن نہ ہو تو بازار میں دستیاب مختلف کمپنیوں کی Chlorine Tab ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
- کلورین کی گولیاں پانی میں ڈالنے کے 30 سے 40 منٹ بعد یہ پانی جراثیم سے پاک ہو کر پینے کے قابل ہو جاتا ہے۔
- پھلوں اور سبزیوں کو بھی کلورین والے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔
- کلورین کی گولیاں مت کھائیں اور خصوصاً بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

بلیچنگ پاوڈر سے عام پانی کو پینے کے قابل بنانے کا طریقہ:

کلورین گولیوں کی عدم دستیابی میں بلیچنگ پاوڈر (Bleachng Powder) سے بھی پانی کو درج ذیل طریقے سے جراثیم سے پاک کیا جا سکتا ہے۔

- ایک لیٹر پانی میں تین (۳) کھانے کے چمچ (۱۰۰ گرام) بلیچنگ پاوڈر (Bleaching Powder) حل کریں۔
- اس محلول (Stock Solution) کو براؤن رنگ کی بوتل میں ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کر لیں تاکہ روشنی سے سٹاک سلوشن (کلورین واٹر) خراب نہ ہو جو ایک ماہ تک قابل استعمال ہے۔
- اس سٹاک سلوشن سے ایک چمچ (1TSF) ایک لیٹر پانی میں حل کریں۔
- تیس (۳۰) منٹ کے بعد پانی استعمال کریں۔

لیموں سے پانی کو پینے کے قابل بنانا۔

- پانی کو صاف ستھرے برتن میں ڈالیں۔
- ایک گلاس پانی میں لیموں کے تین (۳) سے پانچ (۵) قطرے نچوڑیں۔
- پانچ (۵) سے دس (۱۰) منٹ کے بعد پانی استعمال کریں۔
- تیزابیت سے پیٹ کی بیماریوں کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

پھٹکڑی سے پانی کو پینے کے قابل بنانا:

- تقریباً چالیس (۴۰) لیٹر پانی میں 0.5 گرام پھٹکڑی ڈالیں۔
- آدھے گھنٹے کے بعد صاف پانی کو صاف ستھرے برتن میں نتھار لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

گھریلو فلٹر

- معیاری گھریلو فلٹر بھی پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک قابل اعتماد اور مؤثر ذریعہ ہے۔ تاہم ہر 2 سے 3 ماہ بعد اس کے فلٹرز اور تقریباً ہر 9 ماہ بعد UV لیمپ باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

احتیاطی تدابیر برائے پانی:

- گھر کی ضرورت کیلئے وافر پانی بند بوتلوں میں ذخیرہ کریں۔
- پینے کے پانی کو صاف برتن میں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- پانی نکالتے وقت احتیاط برتیں تاکہ برتن کے اندر ہاتھ یا کپڑا نہ لگنے پائے۔
- ہمیشہ لمبی ڈنڈی والے صاف ڈونگے یا جگ سے پانی نکالیں۔
- برف بنانے کیلئے بھی جراثیم سے پاک صاف پانی استعمال کریں۔
- گھر میں موجود پانی کی ٹینکی کو کم از کم سال میں ایک مرتبہ ضرور صاف کرائیں۔