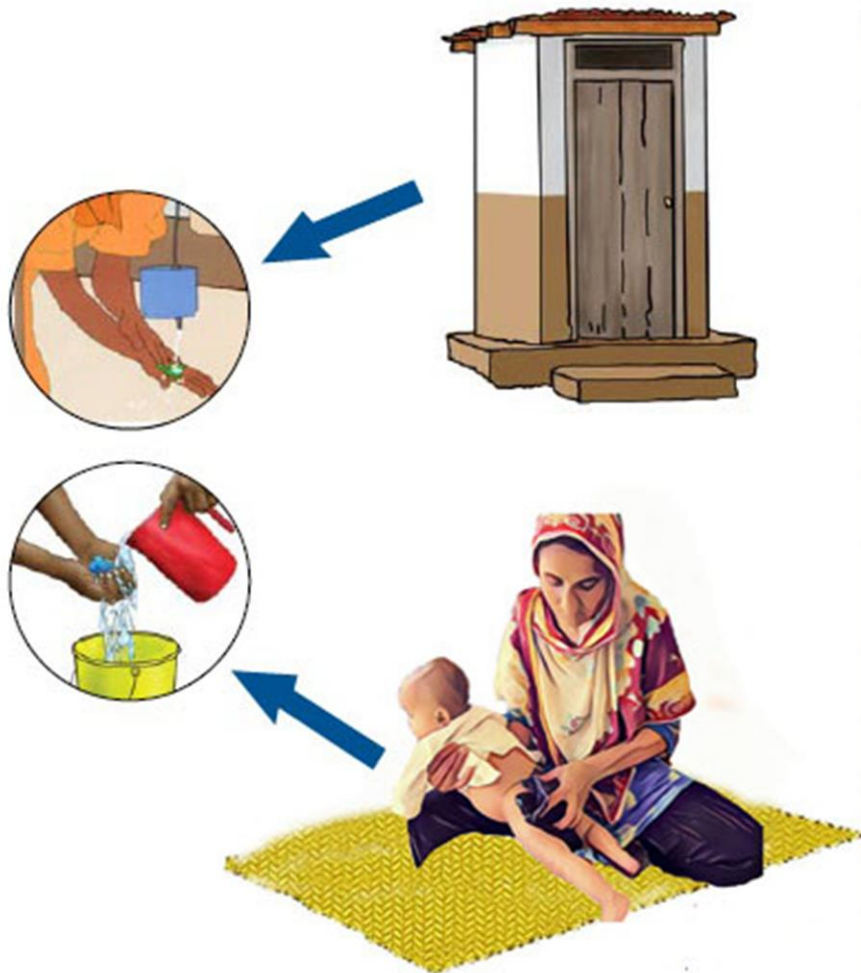


Good hygiene practices prevent disease



❖ حفظان صحت جا اصول بيمارين کان بچائڻ ٿا:

- کاتو پچائڻ کان پهرين، کائڻ کان پهرين ۽ ننڍن ٻارن کي ڪارائڻ کان پهرين پنهنجي هٿن کي صابن ۽ پاڻي سان چڱي طرح ٽويو.
- لڻرين استعمال ڪرڻ کانپوءِ يا ٻار جو پٺخانو صاف ڪرڻ کانپوءِ هٿن کي صابن ۽ پاڻي سان چڱيءَ طرح ٽويو.
- ٻارن کي پٺخانو ڪرائڻ کانپوءِ ۽ ماني ڪارائڻ کان پهرين انهن جا هٿ صابن ۽ پاڻيءَ سان ٽورايو.
- ٻارن کي صاف سٿري هٿن سان صاف ٿانو ۽ صاف ڪوپ ۾ ڪارايو.
- بوتلون، فيڊر، رٻڙ وارا ٺيل يا ٺيل وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو اهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- کاڌي پيئي جون شيون هميشه صاف ٿانون ۾ رکي، خشڪ ۽ ٿڌي جڳهن تي رکو.

Study of Enviromental Enteropathy & Malnutrition in Pakistan
(SEEM-Pakistan)

