

آپ کو منکی پاکس ہونے کی صورت میں اپنی لانڈری کو محفوظ طریقے سے دھونے کا طریقہ

منکی پاکس ایک متعدی بیماری ہے جو منکی پاکس وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ منکی پاکس وائرس زیادہ تر وائرس سے متاثرہ کسی شخص کے دانوں یا خراشوں سے براہ راست رابطے، یا اس کے زیر استعمال کپڑوں، بستر یا دیگر اشیاء کے ساتھ رابطے میں آنے سے پھیلتا ہے۔

منکی پاکس پھیلنے کے امکانات کو کم کریں

اگر آپ کے جسم پر دانے یا خراشیں ہیں تو ایسے کپڑے پہنیں جو مشین میں دھوئے جا سکتے ہوں۔ اگر ممکن ہو تو اپنی لانڈری کو خود ہی ہینڈل کریں اور دھلائی کے لیے خود ہی اس کا نظم کریں، اور دھوئے جانے کے قابل، مہیش کے بغیر، کپڑے کا لانڈری بیگ کا استعمال کریں — ڈرائی کلیئر کا استعمال نہ کریں اور نہ ہی اپنی لانڈری دھلائی کرنے کے لیے کسی اور کو دیں۔ اپنی لانڈری کو اپنے گھر میں موجود دیگر افراد کی لانڈری سے الگ رکھیں۔ اگر آپ کو اپنی لانڈری دھونے کے لیے کسی دوست یا گھر کے رکن کی ضرورت ہے تو ان سے فیس ماسک اور ڈسپوزیبل دستاں پہننے کو کہیں۔

اپنی لانڈری دھونے وقت:

- واشنگ مشین میں بیگ سمیت آپسٹہ سے آئٹمز ڈالیں۔
- آئٹمز کو بیگ سے نکالتے وقت ہلانے سے گریز کریں۔
- گرم پانی یا سب سے زیادہ درجہ حرارت کی سیٹنگ کا استعمال کریں۔
- معمول والا ڈٹرینٹ استعمال کریں۔ آپ کو کلورین یا کلر سیف بلیچ، یا کوئی اور سینٹیائزر استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنی صاف، گیلی لانڈری کو زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت پر خشک کریں۔ ہدایات کے لیے آئٹم کے لیبلز چیک کریں۔
- ایسے کوئی بھی آئٹمز جن کو مشین میں خشک نہیں کیا جا سکتا انہیں گھر میں ہوا سے خشک کریں۔
- اگر آپ لانڈرومیٹ یا دوسرے مشترکہ لانڈری والے کمرے میں ہیں تو اپنی صاف، خشک لانڈری کو ڈرائر سے باہر نکالیں، اسے براہ راست صاف بیگ میں ڈالیں اور گھر پر تہہ کریں۔
- لانڈری دھونے کی جگہوں پر اپنا وقت محدود رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنی لانڈری دھونے اور خشک کرنے کے درمیان گھر چلے جائیں، یا دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے بچنے کے لیے باہر چلے جائیں۔

وہ آئٹمز جن کو مشین میں نہیں دھویا جا سکتا ان کو اس طرح دھوئیں:

- انہیں ڈٹرینٹ سے سنک یا ہاتھ ٹب میں دھوئیں۔
- وہ چیزیں جو آپ کے دانوں یا خراشوں کے ساتھ رابطے میں آتی ہیں (جیسے گھڑیاں، بیلٹ اور ٹوپ) انہیں امریکی ماحولیاتی تحفظ ایجنسی (U.S. Environmental Protection Agency) کی فہرست (جو bit.ly/epa-disinfectants-list پر دستیاب ہے) میں دیے گئے کسی مناسب جراثیم کش کا استعمال کرتے ہوئے صاف کریں یا ان کی جراثیم کشی کریں۔
- اگر انہیں گھر میں دھویا نہیں جا سکتا تو انہیں 21 دنوں کے لیے سیل بند پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔