

آپ کو MPV ہونے کی صورت میں اپنی لاندیری کو محفوظ طریقے سے دھونے کا طریقہ

منکی پاکس (MPV) آرتھوپوکس وائرس کی وجہ سے ہونے والی انفیکشن کے سبب ہونے والی بیماری ہے۔ MPV 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۔

MPV 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 لاندیری کو خود ہی ہینڈل کریں اور دھلائی کے لیے خود ہی اس کا نظم کریں، اور دھوئے جانے کے قابل، میٹھ کے بغیر، کپڑے کا لاندیری بیگ کا استعمال کریں — ڈرائی کلیئر کا استعمال نہ کریں اور نہ ہی اپنی لاندیری دھلائی کرنے کے لیے کسی اور کو دیں۔ اپنی لاندیری کو اپنے گھر میں موجود دیگر افراد کی لاندیری سے الگ رکھیں۔ اگر آپ کو اپنی لاندیری دھونے کے لیے کسی دوست یا گھر کے رکن کی ضرورت ہے تو ان سے فیس ماسک اور ڈسپوزیبل دستاڑے پہننے کو کہیں۔

اپنی لاندیری 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 ڈٹرجنٹ استعمال کریں۔ آپ کو کلورین یا کلر سیف بلیچ، یا کوئی اور سینٹیائزر استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنی صاف، گیلی لاندیری 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 لاندرومیٹ یا دوسرے مشترکہ لاندیری والے کمرے میں ہیں تو اپنی صاف، خشک لاندیری کو ڈرائر سے باہر نکالیں، اسے براہ راست صاف بیگ میں ڈالیں اور گھر پر تہہ کریں۔
- لاندیری دھونے کی جگہوں پر اپنا وقت محدود رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنی لاندیری 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 ڈٹرجنٹ 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, EPA) 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۔