Mpox ہونے کی صورت میں اپنی لانڈری کو محفوظ طریقے سے دھونے کا طریقہ

Mpox (جسے پہلے منکی پاکس کہا جاتا تھا) ایک متعدی بیماری ہے جو آرتھوپوکس وائرس کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ Mpox زیادہ تر وائرس سے متاثرہ کسی شخص کے دانوں یا چھالوں سے براہ راست رابطے، یا اس کے زیر استعمال کپڑوں، بستر یا دیگر اشیاء کے ساتھ رابطے میں آنے سے پھیلتا ہے۔

<u>Mpox پھیلنے کے امکانات کو کم کریں</u>

اگر آپ کے جسم پر دانے یا چھالے 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، میش کے بغیر، کپڑے کا لانڈری بیگ کا استعمال کریں — ڈرائی کلینر 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 ڈسپوزایبل دستانے پہننے کو کہیں۔

اپنی لانڈری دھوتے وقت:

- واشنگ مشین میں بیگ سمیت آہستہ 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 کے استعمال والا ڈٹرجنٹ استعمال کریں۔ آپ کو کلورین یا کلر سیف بلیچ، یا کوئی اور سینیٹائزر 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 دھوئے جانے اور خشک ہونے 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 باتھ ٹب میں دھوئیں۔
- وہ چیزیں جو آپ کے دانوں یا چھالوں کے ساتھ رابطے میں آتی ہیں (جیسے گھڑیاں، بیلٹ اور ٹوپی) 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۔

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔