

دنیا کے تمام بچوں کے نام

آئیے، مسل کر ہاتھ دھوتے ہیں

ہاتھ دھونا آپ کی زندگی بچا سکتا ہے



1 بچے کے طور پر مجھے یہ سکھایا گیا تھا کہ دن میں کئی مرتبہ صابن سے ہاتھ دھونے ہیں

2 اچھا؟ ہمیں اپنے ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

3 جب ہم باہر سے گھر واپس آئیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ گھر واپس آئیں تو سب سے پہلے ہاتھ دھویں

4 ٹوائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد

5 کھانا یا سنیکیس کھانے سے پہلے کیا تم نے ہاتھ دھوئے؟

6 اچھا؟ ہم اپنے ہاتھ اتنا کیوں دھوتے ہیں؟

7 جی بالکل! چلیں کھانا شروع کرتے ہیں۔

8 اگر آپ کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ نہیں دھوتے

9 آپ کو پیٹ میں درد بھی ہو سکتا ہے

10 اس سے آپ بیمار بھی پڑ سکتے ہیں

11 مجھے کہا گیا کہ جانوروں کو سنبھالنے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے دھویا کروں

اس سے آپ بیمار بھی پڑ سکتے ہیں

اور کچرے کو ہاتھ لگانے کے بعد بھی

یا آپ ہاتھ سے اپنا چہرہ چھوتے ہیں تو یہ جراثیم آپ کی آنکھوں، منہ، یا ناک کے ذریعے آپ کے جسم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں

12 دیکھو! اس طرح سے دھولو دھولو سپلیٹ

13 اپنے ہاتھوں پر صرف پانی بہانے سے جراثیم صاف نہیں ہوتے بہانے سے جراثیم ہٹ جاتے

14 جراثیم کو صابن کے جھاگ سے نفرت ہوتی ہے اسی لیے ہم بہت سا جھاگ بناتے ہیں تاکہ وہ جراثیم کو بہالے جائے

15 چلیں ہاتھ دھوتے ہوئے آہستہ آہستہ 30 سیکنڈ تک ہتھ کرتے ہیں

16 آخر میں تمام صابن کو پانی سے دھو کر صاف کر لیں

17 مگر۔۔۔ ہمارے گاؤں میں تو نلکے کا پانی نہیں ہوتا اور ہمیں پانی بھرنے کے لیے دور جانا پڑتا ہے۔

18 بالکل، پانی بہت اہم ہے۔۔۔

19 آئیے، دنیا بھر میں بچوں کے ہاتھوں پر موجود ان جراثیم کا خاتمہ کریں

اپنے ہاتھوں پر صابن کی جھاگ بنائیں۔۔۔

ہاتھوں کی پشتوں میں ہتھیلیاں ہاتھوں پر صابن لگائیں اور خوب جھاگ بنائیں پانی سے ہاتھوں کو گیلا کریں

دو ٹونوں آگوشے انگلیوں کے بیچ ہاتھوں کے اندر دو ٹونوں کلائیاں

جہاں ہم رہتے ہیں وہاں پانی کے پائپ تو ہیں مگر کبھی کبھار ان میں پانی نہیں ہوتا

لہذا ہاتھ دھونے کے لیے ہم کم پانی استعمال کرتے ہیں

جب آپ اسے چھاتے ہیں تو پانی باہر آتا ہے

صرف ایک پیالہ پانی کافی ہے

ایک برتن میں پانی لیں اور باری باری اس سے ہاتھ دھویں

کوشش کریں کہ جتنا ممکن ہو، صاف پانی استعمال کریں

نچے دی ہوئی سلاخ پر پیر رکھیں تو پانی آہستہ آہستہ باہر نکلتا شروع ہو جائے گا

جب آپ اسے چھاتے ہیں تو پانی باہر آتا ہے

برتن سے ہاتھ دھونا

ایک برتن میں پانی لیں اور باری باری اس سے ہاتھ دھویں

کوشش کریں کہ جتنا ممکن ہو، صاف پانی استعمال کریں

خالق: لینوے کیمی دوری

