

ہاتھ دھونے کا عالمی دن

ہاتھ دھونے کا عالمی دن (Global Handwashing Day) ہر سال دنیا بھر میں 15 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ یہ ایک عالمی مہم ہے اور اس دن کو منانے کا مقصد دنیا بھر کے عوام میں ہاتھ دھونے کی اہمیت اور اس کے صحت پر ہونے والے اثرات کا شعور اجاگر کیا جانا ہے۔ اس دن کو منانے کی ابتدا 2008ء کو ہوئی۔ یہ ”ہاتھ دھونے سے متعلق عوامی آگہی“ کے دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ اس کا آغاز 70 مختلف ممالک کے 120 ملین بچوں نے بیک وقت اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھو کر کیا تا کہ ایسے بچوں پر، جو اسہال اور پیٹ کی مختلف بیماریوں کے سبب موت کا زیادہ شکار ہوتے ہیں، توجہ مرکوز کر کے ان کی شرح اموات میں کمی لائی جاسکے۔

کورونا وبا کے باعث ہاتھوں کو صاف رکھنے کی اہمیت مزید بڑھ گئی۔ کیونکہ ہاتھوں کو مسلسل صاف رکھنا اس وائرس سے بچاؤ کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ ہاتھوں کو مسلسل صاف رکھنے سے ڈائریا، ٹائیفائیڈ، پیٹ کی بیماریاں اور ہیپاٹائٹس اے جیسی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ہمیں 20 سیکنڈز تک ہاتھ دھونے کی عادت کو اپنانا چاہیے اور اپنے بچوں کو بھی اس کی تاکید کرنی چاہیے، بالخصوص کھانا کھانے، تیار کرنے، تقسیم کرنے یا کھانے کی تیاری میں مدد دینے سے قبل، بیت الخلاء سے فراغت کے بعد، ہاتھوں میں کھانسی کرنے یا چھینکنے کے بعد اور ہاتھ واضح طور پر گندگی دکھائی دینے کے بعد لازمی دھونے چاہیے۔

اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے 2008ء کو صحت اور صفائی کا سال قرار دیا تھا اور ہاتھ دھونے کا عالمی دن اسی کی ایک کڑی ہے۔ پاکستان سمیت دنیا بھر میں سالانہ، لاکھوں افراد بیکٹریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں اسہال سے مرنے والے بچوں کی سالانہ تعداد 20 لاکھ ہے۔ پاکستان میں اسہال کے سالانہ 2 کروڑ 50 لاکھ کیسز سامنے آتے ہیں۔ ملک میں پانی کی کمی اور دست کے باعث سالانہ پانچ سال سے کم عمر کے ایک لاکھ سولہ ہزار بچے جان سے چلے جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق بیکٹیریا یا متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں، ان میں خناق، ہیضہ، کالی کھانسی اور تپ دق بھی شامل ہیں۔ ایک سینٹی میٹر پر ایک ہزار سے 10 ہزار تک بیکٹیریا جمع ہو سکتے ہیں۔ بیکٹریا یا صرف ایک خلیے یا سیل پر مشتمل ہوتے ہیں۔ بیکٹریا یا صرف صحت کو نقصان ہی نہیں پہنچاتے بلکہ یہ فائدہ مند بھی ہوتے ہیں۔ تاہم اس انتہائی ننھے سے جسم کے باوجود ان میں وہ سب چیزیں موجود ہوتی ہیں، جس کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر بیکٹیریا یا کھانے کے ساتھ بدن میں جانے والی چربی کو حل کرنے میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہاضمے میں بھی ان کا مفید کردار ہے۔ ماہرین کے مطابق صابن کے ساتھ اچھی طرح ہاتھ دھونے سے اسہال کا خطرہ 30 سے 50 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جراثیم زیادہ تر کھانے پینے کے دوران انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ہاتھ، پیر اور منہ کے امراض، جلدی انفیکشن، ہیپاٹائٹس اے، پیٹ کے امراض بھی ہاتھ نہ دھونے کی عادت کی وجہ سے ہمیں نشانہ بنا سکتے ہیں۔