
BBC LEARNING ENGLISH

English Together

How long should we wash our hands?



This is not a word-for-word transcript

પ્રેઝન્ટર

હેલ્લો એન્ડ વેલકમ, English Togetherમાં આપનું સ્વાગત છે. હું છું રિષી.....અને આજે મારી સાથે છે.

Sam

Hello, I'm Sam.

Kee

And I'm Kee. Welcome to the programme!

પ્રેઝન્ટર

મિત્રો, હાલમાં જ એક લેખ વાંચ્યો, જેમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સારી રીતે હાથ ધોવાથી ઘણી બીમારીઓથી બચી શકાય છે. આ વાત પરથી અમને વિચાર આવ્યો કે આપણાં શરીર અને હાથમાં વાઇરસ અને બેક્ટીરિયા કેટલા વખત સુધી જીવતા રહી શકે છે?

વાતાવરણમાં ઘણાં પ્રકારના વાઇરસ અને બેક્ટીરિયા છે, એટલે આજે આપણે માત્ર 'cold virus' એટલે શરદીના વાઇરસ વિશે વાત કરીશું. મિત્રો, જો આપણે સાબુથી હાથ સાફ ન કરીએ તો શરદીના વાઇરસ કેટલા વખત સુધી આપણાં હાથ ઉપર જીવતાં રહી શકે છે?

1. થોડીક મિનીટો સુધી
2. એક કલાકથી વધારે સમય સુધી
3. એક અઠવાડિયાથી વધુ સમય માટે

Kee

Those are very different lengths of time!

Sam

Yes! A week seems too long, don't you think?

પ્રેઝન્ટર

અમે તમને આ સવાલનો જવાબ થોડી વારમાં આપીશું. પહેલાં તમે હાલમાં જ કરવામાં આવેલા સર્વેક્ષણના તારણો સાંભળો જે ઘણા રસપ્રદ છે. સર્વેક્ષણમાં એ જાણવાની કોશિશ થઈ કે સાબુથી હાથ ધોવાથી સ્વાસ્થ્ય ઉપર કેવી અનુકૂળ અસરો પડે છે.

News insert

Do you know how long you should take to wash your hands? The time it takes to sing happy birthday – twice. Or, in other words, around 20 seconds. A recent survey in the UK suggests 84% of adults don't wash their hands for long enough. This means people are not washing away possibly harmful germs which can cause infection and lead to colds or flu. Handwashing can have a big effect on the public health of a country; proper handwashing would, for example, prevent nearly a third of diarrhoea cases each year.

Kee

20 seconds? Really

પ્રેઝન્ટર

Yeah, I didn't realise the length of time was so important.

Sam

But that's a good tip that they give – to sing happy birthday twice as you're washing your hands.

Kee

Come on, Sam. Are you really going to start singing to yourself in the bathroom now?

Sam

If it helps me wash harmful germs away, sure!

પ્રેઝન્ટર

ખરેખર એ અગત્યનું છે કે આપણે 'harmful germs' નુકસાનકારક જીવાણુઓથી દૂર રહીએ. જોકે, સેમ તો હંમેશાં આ વિશેનું ગીત ગાતી જ હોય છે.

Kee

It's true, Sam, you're always singing. So what do these harmful germs do, exactly?

Sam

Didn't you hear what they said? They can cause infection.

પ્રેઝન્ટર

Yes, they said they can “cause infection” એટલે રોગોનો ચેપ આપી શકે છે અને “lead to colds or flu” એટલે કે આનાથી શરદી અથવા ફ્લૂ થઈ શકે છે.

Kee

So, if not washing my hands properly can cause infection and lead to colds and flu, it can basically make me ill?

Sam

Yes, Kee!

Kee

And what did they say about how we can prevent illnesses?

પ્રેઝન્ટર

‘Prevent’ નો અર્થ થાય છે બિમારીઓને થતાં રોકવી, અને આજે આ ચર્ચાનો મુખ્ય વિષય છે. ઓહ, તો કી તમે સાંભળતા હતા?

Sam

They said that proper handwashing could prevent more than 30% of diarrhoea cases each year. That's quite a lot, don't you think?

પ્રેઝન્ટર

Yes, it is! હવે જ્યારે આપણે આંકડાઓ વિશે વાત કરી રહ્યા છે તો મિત્રો, તમને આગળ પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે જો આપણે હાથ સાબુથી ન ધોઈએ તો વાઈરસ કેટલા વખત સુધી જીવતા રહી શકે છે?

1. થોડીક મિનીટો સુધી
2. એક કલાકથી વધારે સમય સુધી
3. એક અઠવાડિયાથી વધુ સમય માટે

તો જવાબ છે (1), થોડીક મિનીટો સુધી. મોટાભાગના વાઈરસ જેનાથી શરદી થાય છે એ માત્ર અમુક મિનીટો માટે હાથમાં જીવતાં રહી શકે છે. જોકે સામાન્ય શરદીના 40% વાઈરસ એવા હોય છે જે એક કલાક પછી પણ જીવતાં રહી શકે છે.

Kee

Wait a minute! If the viruses only survive for a few minutes, then I don't need to wash my hands for 20 seconds. Hygiene is important, yes, but what about all that water?

પ્રેઝન્ટર

'Hygiene' એટલે જાહેર સ્વચ્છતા બહુ અગત્યની બાબત છે, પણ પાણીના કરકસરભર્યું વપરાશ પણ એટલો જ મહત્વનો છે. તમે એકદમ બરાબર બોલી રહ્યા છો કી, 20 સેકન્ડ સુધી ધોવા માટે સારા એવા પ્રમાણમાં પાણી જોઈએ.

Sam

You can still have good hygiene without wasting water. You can use a bowl, for example!

પ્રેઝન્ટર

A 'bowl' એટલે કે વાટકો or a 'bucket' એટલે કે ડોલનો ઉપયોગ કરી શકો છો. પણ સેમ અને કી ભારતમાં 'bowl' ની જગ્યાએ 'mug' નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

Kee

Ok, so let me see if I understand correctly. You want me to wash my hands in a bowl or a bucket, for 20 seconds, while singing Happy Birthday? Here? At work?

Sam

Ha ha! Yes. I'd love to see that.

Kee

I'd rather get a cold, thanks.

પ્રેઝન્ટર

We'll remind you of that next time you're ill, Kee! આ તો થઈ સેમ અને કી ની વાત. મિત્રો, તમે કેટલી વાર સુધી હાથ સાબુથી ધોવો છો? જો હાથ ધોતા સમય તમને ખબર પડે કે આનાથી બીમારીઓને 'prevent' કરી શકાય છે તો શું તમે હેપ્પી બર્થ ડે ગીત ગાશો? શું તમે સારા 'hygiene' માટે ચિંતીત રહો છો?

આજે હાથ ધોવા અને બીમારીઓ સાથે સંલગ્ન જે પણ શીખ્યાં એનું પુનરાવર્તન કરી લઈએ.

'harmful germs' એટલે નુકસાનકારક જીવાણુઓ, જ્યારે 'cause infection' નો અર્થ થાય છે રોગ સંબંધી ચેપ આપી શકે છે.

“lead to colds or flu” એટલે કે આનાથી શરદી અથવા ફ્લૂ થઈ શકે છે અને ‘prevent’ નો અર્થ થાય છે બિમારીઓને થતાં રોકવી. ‘Hygiene’ નો મતલબ થાય છે જાહેર સ્વચ્છતા.

આવા જ બીજા રસપ્રદ ટોપિક્ સાથે ફરીથી મળીશું English Togetherમાં...ત્યાં સુધી Bye!