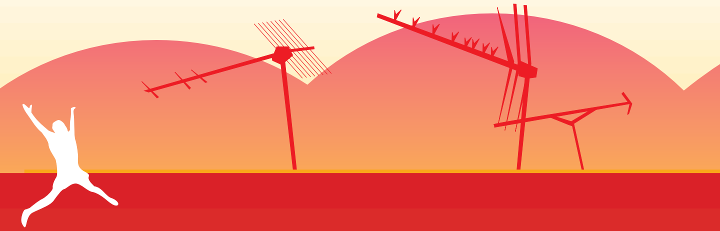
衞生防護中心
Centre for Health Protection

Hong Kong is Our Home Let's Keep it clean: Tips on Environmental Hygiene for New Migrants of Hong Kong – Hindi

हांग कांग हमारा घर है
आइये हम इसे स्वच्छ रखें
हांग कांग में आये नये प्रवासियों के लिए
पर्यावरणीय स्वच्छता के उपाय

衞生署
Department of Health



पर्यावरणीय स्वच्छता और स्वास्थ्य एक दूसरे से जुड़े हुए है। हम सब साफ, स्वच्छ और सुरक्षित माहौल में जीना चाहते हैं। घर की स्वच्छता और सार्वजनिक स्वच्छता दोनों महत्वपूर्ण हैं। पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए आपकी मदद और हिस्सेदारी बहुत महत्वपूर्ण है।

आइये हम मिलकर हांग कांग को एक स्वस्थ और स्वच्छ शहर बनाएं

भोजन की स्वच्छता पर ध्यान दें

- रसोईघर को साफ रखें। हवा का आना–जाना सुनिश्चित करने वाले पंखों को और रेंज हुड को नियमित रूप से धोते रहें। भोजन के बर्तन साफ कपाट में रखें।
- रेफ्रीजरेटर साफ और दुरुस्त रखें। इसे सप्ताह में एक बार साफ करें।
- खाना बंद डिब्बों में या रेफ्रीजरेटर में रखें। प्रदूषण से बचाने के लिए पका खाना रेफ्रीजरेटर के उपरी खाने में और कच्चे खाद्य पदार्थ निचले खाने में रखें।
- कच्चा खाना और पका खाना अलग अलग तैयार करें। प्रदूषण से बचने के लिए दोनों के लिए अलग अलग छुरियां और चॉपिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

हांग कांग

आइये हम इ

- बचा हुआ खाना नष्ट करें। अन्यथा इसे रेफ्रीजरेटर में 4 डिग्री सेल्सियस या उससे कम तापमान पर रखें और खाने से पूर्व 75 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर गर्म करें।
- जमा हुआ खाना माईनस 18 डिग्री सेल्सियस या उससे कम तापमान पर रखें
- खाने के पैकेट पर अंकित स्टोरेज संबंधी दिशानिर्देशों का पालन करें और एक्सपायरी तिथि नोट कर लें। एक्सपायर्ड खाना या गंध वाला खाना न खाएं

हमारा घर है
से स्वच्छ रखें

कचरा न फैलाए

- कचरे को बंद की जा सकने वाली कचरापेटी में डालने से पूर्व ठीक से किसी कागज की या प्लास्टिक की थैली में लपेट लें। कचरापेटी दिन में एक बार खाली करें।
- कागज, प्लास्टिक बोतलें, धातु के डिब्बे अलग से फेंकें ताकि पर्यावरण प्रदूषित न हो।
- ध्यान रखें। सार्वजनिक स्थानों पर कचरा न फैलाएं अथवा थूकें नहीं। सार्वजनिक स्थानों पर कचरा फैलाना या थूकना एक अपराध है और दोषी व्यक्ति को 1500 हांग कांग डालर का जुर्माना हो सकता है।
- अपने कुत्ते को नियमित रूप से कुत्तों के पार्क में लाएं। कुत्ते को सार्वजनिक स्थानों को गंदा न करने दें। हमेशा कुत्ते की टट्टी साफ करें और गंदगी उसके लिए बनी कचरापेटी में डालें।

अपना घर स्वच्छ रखें

- फर्नीचर और शौचालय को रोज एक बार घरेलू ब्लीच सोल्यूशन से 1:99 के अनुपात में (1 फीसदी घरेलू ब्लीच और 99 फीसदी पानी) के साथ साफ करें। उसके बाद पानी डालें और फिर सुखाएं। अगर कोई भी वस्तु या सामान धूलग्रस्त हों, तो उन्हें फिर से साफ किया जाना आवश्यक है।
- फर्श/कालीन साफ रखें। फर्श/कालीन प्रतिदिन वैक्यूम क्लीनर से साफ करें और नियमित धोएं/शैंपू करें।
- यदि इमारत की सार्वजनिक जगहें जैसे सीढ़ियां, लिफ्ट, दालान, कचरा जमा कक्ष, कैनोपी और हवा आना जाना सुनिश्चित करने वाले पंखे गंदे दिखें तो प्रबंध कार्यालय को सूचित करें।

नालियां और पाईप दुरुस्त रखें

- शौचालय में लिक्विड सोप और एक साफ टॉवल या इस्तेमाल के बाद फेंका जा सकने वाला टॉवल रखें
- शौचालय और निकासी पाईप स्वच्छ रखें। निकासी पाईप में नियमित पानी डालते रहें और बदबू फैलने या कीटाणुओं को पाईप में जगह न बनाने दें ताकि उस माध्यम से वे घरों में न आ सकें।
- नालियां और पाईप को ब्लॉकेज और लीकेज से बचाएं। प्रशासनिक पूर्वानुमति के बिना उनकी स्थिति में फेरबदल न करें।

हांग कांग
आइये हम

हवा का आवागमन सुनिश्चित करें

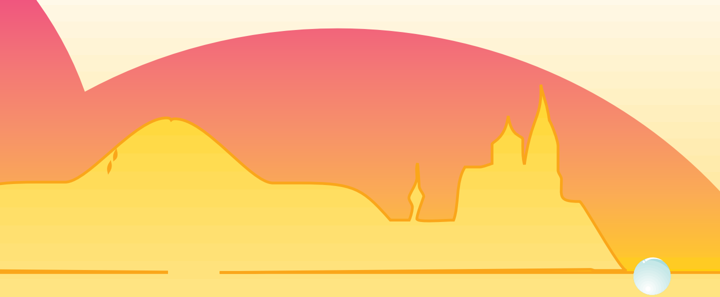
- खिड़कियां खुली रखें ताकि घर में ताजा हवा बनी रहे।
- एयर कंडिशनर के धूल फिल्टर धोएं और एयर कंडिशनर से रिसाव रोकें।
- भीड़ भरे और खराब वेंटीलेशन वाले स्थानों पर जाने से बचें।

कीड़ों और चूहों का फैलाव रोकें

- मच्छरों का फैलाव रोकने के लिए
  1. फूलों और पौधों का पानी सप्ताह में कम से कम एक बार बदलें। गमलों के नीचे रखे ट्रे या प्लेट में पानी न छोड़ें।
  2. फर्श के गड्ढों की भराई करें और कहीं पानी जमा न होने दें।
- कीड़ों और चींटियों का फैलाव रोकने के लिए निकासी पाईप में कीटनाशक छिड़काव करते रहें।

हमारा घर है से स्वच्छ रखें

- कीटनाशक के सही इस्तेमाल और स्टोरेज के लिए, पैकेट पर लिखे दिशानिर्देशों का पालन करें ताकि गलती से आपको अत्यधिक रसायनिक संपर्क के दुष्प्रभावों का सामना न करना पड़े और पर्यावरण भी प्रदूषित न हो। कीटनाशक के इस्तेमाल के बाद हाथ व मुंह धो लें।
- झाड़ियों की छंटाई करते रहें और फूलों की जगह को साफ रखें जिससे चूहों का फैलाव न हो।
- घर में और इमारत के सार्वजनिक स्थानों से कचरा या इस्तेमाल में न आने वाली चीजें हटा दें।
- निर्माण स्थलों पर कचरा जमा होने और पानी जमा होने की सूचना टेलीफोन हॉटलाईन: 2868 0000 पर दें



आइये हम मिलकर हांग कांग में एक स्वस्थ और स्वच्छ पर्यावरण बनाएं।

स्वास्थ्य संबंधी अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारी 24 घंटे खुली रहने वाली स्वास्थ्य शिक्षा हॉटलाइन 2833 0111 (कैंटोनीज, अंग्रेजी और पुर्तोन्गुआ) पर संपर्क करें अथवा हमारी वेबसाईट www.chp.gov.hk देखें

हांग कांग हमारा घर है

हांग कांग से प्यार करें

Printed April 2008