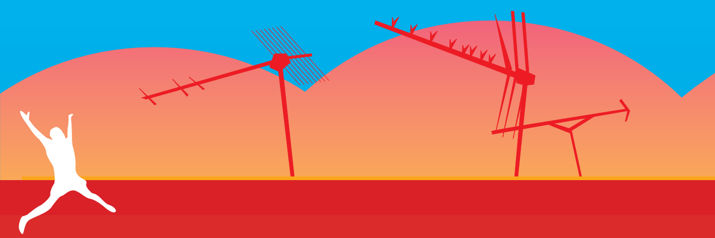
衞生防護中心
Centre for Health Protection

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

## हङकङ हाम्रो घर हो
## यसलाई सफा राखौं
## हङकङका नयाँ आप्रवासीहरुको लागि वातावरणीय स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीहरु

衞生署
Department of Health



वातावरणीय स्वास्थ्य र स्वास्थ्यबीच नजिकको सम्बन्ध रहेको छ । हामी सबै सफा, स्वस्थ तथा सुरक्षित वातावरणमा रहन चाहन्छौं । घरायसी स्वास्थ्य र जनस्वास्थ्य उतिकै महत्वपूर्ण छन् । वातावरणलाई सफा राख्नको लागि तपाईंको सहयोग र सहभागिता सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ ।

हङकङलाई स्वस्थ र स्वास्थ्ययुक्त सहर बनाउको लागि हातममा हात मिलाऔं ।

## खाद्य पदार्थको स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुहोस्

- भान्छा घरलाई सफा राख्नुहोस् । भेन्टिलेटिङ पङ्खा र रेन्ज हुडलाई नियमित धुनुहोस् । खाना खाने थाल तथा भाँडाकुँडाहरुलाई एउटा सफा दराजभित्र राख्नुहोस् ।
- रेफ्रिजेरेटरलाई सफा तथा पूरा चालू अवस्थामा राख्नुहोस् । त्यसलाई हप्ताको एक पटक सफा गर्नुहोस् ।
- खानेकुराहरुलाई छोपिएका भाँडाहरुमा वा रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस् । संक्रमणबाट बच्नको लागि पाकेको खानालाई रेफ्रिजेरेटरको माथिल्लो खण्डमा र काँचो खानेकुराहरुलाई तल्लो खण्डमा राख्नुहोस् ।
- संक्रमणबाट टाढा रहनको लागि हुन सक्छ भने प्रत्येकलाई भिन्नाभिन्नै छुरी र चपिङ बोर्डरु प्रयोग गरेर काँचो र पाकेको खानेकुराहरुलाई छुट्टाछुट्टै तयार गर्नुहोस् ।

# हङकङ हा
# यसलाई स

- उब्रेका खानेकुराहरुलाई फ्याक्नु पर्छ। नत्रभने त्यसलाई रेफ्रिजरेटरमा (४ डिग्री सेन्टिग्रेट भन्दा तल) सही तरिकाले भण्डारण गर्न पर्छ अनि खानको लागि पस्कन भन्दा पहिले ७५ डिग्री सेन्टिग्रेट भन्दा माथिको तापक्रममा राम्ररी तताउनु पर्छ।
- जमेका खानेकुराहरुलाई माइनस १८ डिग्री सेन्टिग्रेट वा त्यो भन्दा तलको तापक्रममा भण्डारण गर्न पर्छ।
- खाने कुराहरुको लेबुलमा भएको भण्डारण सम्बन्धी निर्देशनहरुलाई पालना गर्नहोस् र मिति समाप्त (एक्सपायर) हुने मिति नोट गर्नहोस्। मिति समाप्त (एक्सपायर) भएको वा सडे गलेका खाने कुराहरु नखानुहोस्।

# म्रो घर हो सफा राखौं

## फोहोर नगर्नहोस्

- राम्ररी मिल्ने बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फोहर मैला फाल्नु भन्दा पहिला फोहोर मैलाहरुलाई राम्ररी बेर्नहोस्। त्यस भाँडोलाई दिनको एक पटक खाली गर्नहोस्।
- वातावरणीय प्रदूषणलाई कम गर्नको लागि कागज, प्लास्टिकका बोतल अनि धातुका क्यान जस्ता फोहरहरुलाई छुट्टाछुट्टै फाल्नुहोस्।
- विवेकशील हुनुहोस्। जताततै फोहर नगर्नहोस् वा न थुक्नुहोस्। सार्वजनिक स्थलमा फोहर गर्नु र थुक्नु एउटा अपराध हो र त्यस्ता अपराधीलाई हङकङ डलर १५०० सम्म जरिवाना हुन्छ।
- तपाईको कुकुरलाई कुकुरपार्कमा नियमित लानुहोस्। त्यसलाई सार्वजनिक स्थानहरुमा फोहर गर्न नदिनुहोस्। त्यसको फोहरलाई सधैं सफा गर्नहोस् र त्यसलाई कुकुर फोहोर सङ्कलन भाँडोमा फ्याँक्नुहोस्।

# तपाईको घरलाई सफा राख्नुहोस्

- घरमा प्रयोग गरिने ब्लिचको १ भागमा ९९ भाग पानी मिसाएर (१.९९ को अनुपात) तयार पारिएको ब्लिचले फर्निचर र ट्वाइलेट दिनको एक पटक पुछ्नुहोस् । त्यसपछि पानीले पखालेर सुख्खा हुनेगरि पुछ्नुहोस् । यदि कुनै वस्तु वा सामानमा फोहर भएमा तिनीहरुलाई फेरि धुनु पर्छ ।
- भुइँ र कार्पेटलाई सफा राख्नुहोस । प्रत्येक दिन भुइँ र कार्पेटलाई भ्याकुम क्लिनरले सफा गर्नहोस् र तिनीहरुलाई नियमित रुपमा धुनुहोस् वा सेम्पु गर्नहोस् ।
- भऱ्याङ, लिफ्ट, आँगन, फोहर सङ्कलनकक्षजस्ता साधनहरु झल्लर र भेन्टिलेशन पङ्खाहरु फोहर पाएमा व्यवस्थापनलाई जानकारी दिनुहोस् ।

## ढल र पाइपहरुलाई सफा राख्नुहोस्

- चर्पीमा झोल साबुन र एउटा सफा तौलिया वा डिस्पोजेवल तौलिया राख्नुहोस् ।
- चर्पी र ढलको पाइप सफा राख्नुहोस् । फोहर गन्ध आउन नदिन र किराहरु ढलको पाइपबाट भित्र आउन नदिनको लागि नियमित रुपले ढलहरुमा पानी खन्याउनुहोस् ।
- ढल र पाइपहरु बन्द भएको छैन र तिनीहरुबाट चुहावट भएको छैन भन्ने कुरामाथि ध्यान दिनुहोस् । अनुमति बिना तिनीहरुमा फेर बदल नगर्नहोस् ।

# हडकड हा

# यसलाई र

## हावाको प्रवाह राम्ररी हुन दिनुहोस्

- कोठाभित्र हावाको यथेष्ट प्रवाह हुन दिनको लागि झ्यालहरु खुला राख्नुहोस् ।
- वातानुकूलन यन्त्र (एयरकन्डिशन)को धुलो रोक्ने जालीहरु (डस्ट फिल्टर) नियमित सफा गर्नुहोस् र एयरकन्डिशनरबाट पानी चुहे नचुहेको जाँच गर्नुहोस् ।
- कम हावा प्रवाह हुने भिडभाडयुक्त स्थानहरुबाट टाढा नै रहनुहोस् ।

## महामारी र दंशक (टोक्ने कीरोहरु) नियन्त्रण

- मच्छर नियन्त्रण गर्नको लागि
  १. हप्ताको कम्तिमा एकपटक फूल तथा विरुवाहरुको पानी फेर्नहोस् अनि ट्रेहरु र गमलाको पिँधमा भएको रिकापीहरुमा पानी रहन नदिनुहोस् ।
  २.पानी जन्म नदिनको लागि खाल्टोहरु पुर्नहोस् ।
- कमिला र टोक्ने खालका किराहरु नियन्त्रण गर्नको लागि ढलको पाइपका खुला भागहरुमा किटनाशक औषधी छर्कनुहोस् ।

# म्रो घर हो
# फा राखौं

- किटनाशक औषधीहरुको उचित प्रयोग र भण्डारण र रसायनयुक्त हावा बढी लिनबाट टाढा रहन र वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्नको लागि तिनीहरुको प्याकेटमा लेखिएका निर्देशनहरु पालन गर्नहोस् । तिनीहरुलाई प्रयोग गरिसकेपछि हात मुख धुनुहोस् ।
- टोक्ने खालका किराहरु नियन्त्रण गर्नको लागि वृक्षहरुलाई छाँटकाँट गर्नहोस् र फूल रोपिएका स्थानहरु सफा राख्नुहोस् ।
- घर तथा भवनको साझा क्षेत्रहरुबाट काम नलाग्ने वस्तुहरु हटाउनुहोस् ।
- भवन निर्माण स्थलमा फोहर काला धब्बा तथा फोहर पानीहरु देखिएमा टेलिफोन हटलाईन २८६८ 0000 मा फोन गरेर रिपोर्ट दिनुहोस् ।

हङकङमा स्वस्थ तथा स्वास्थ्ययोग्य वातावरण सिर्जना गर्नको लागि हातेमाले गरौं ।

अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीको लागि हाम्रो २४ घण्टे स्वास्थ्य शिक्षा हटलाईन २८३३ ०१११ मा फोन गर्नहोस् ।
(क्यान्टोनिज, अंग्रेजी र पुतोङ्वा भाषामा)
www.chp.gov.hk

**हङकङ हाम्रो घर हो**
**हङकङलाई माया गरौं ।**

Printed April 2008