

Guidelines for Good Handwashing

(Hindi Version)

सही तरीके से हाथ धोने संबंधी दिशानिर्देश



सही तरीके से हाथ धोने संबंधी दिशानिर्देश

सही तरीके से हाथ धोने का कार्य, फैलने वाली बीमारियों का प्रसार रोकने और उनसे बचने के लिए महत्वपूर्ण स्वच्छता कार्य है।

हम अपने हाथ कब कब धोएं?

- आंखें, नाक और मुंह को छूने से पहले
- खाना खाने या खाद्य पदार्थों को छूने से पहले
- शौचालय के इस्तेमाल के बाद
- छींकने या खांसने जैसी सांस संबंधी गतिविधियों से जब हाथ प्रदूषित हों।
- सार्वजनिक सामान या उपकरण जैसे एस्केलेटर की रेलिंग, एलीवैटर कंट्रोल पैनल या दरवाजे की नॉब छूने के बाद
- छोटे बच्चों या बीमार लोगों की देखभाल के समय डायपर बदलने अथवा गीली चीजें छूने के बाद

हाथ धोने की प्रक्रिया



- 1 बहते पानी में हाथ गीलें करें।
- 2 लिक्विड साबुन लगाएं और हाथ रगड़कर झाग बनाएं
- 3 पानी से दूर कर हथेलियां, हाथों की पीठ, उंगलियों के बीच की जगह, उंगलियों की पीठ, अंगूठे, उंगलियों के मुहाने और कलाईयां रगड़ें। यह प्रक्रिया कम से कम 20 सेकंड करें।
- 4 इसके बाद बहते पानी में हाथ धोए
- 5 उसके बाद एक साफ सूती टॉवल, या कागज के टॉवल या हाथ सुखाने की मशीन से हाथ सुखाएं
- 6 साफ हाथों से फिर से सीधे नल को न छुएं
 - नल को टॉवल का इस्तेमाल करते हुए बंद करें या
 - नल की टोटकी पर पानी डालें या कोई दूसरा व्यक्ति बंद करे।

कृपया ध्यान दें

- टॉवल कभी भी दो लोग इस्तेमाल न करें
- इस्तेमाल किया गया कागज का टॉवल फेंक दिया जाना चाहिये
- निजी टॉवल जो फिर से इस्तेमाल किये जाने हैं, संभालकर रखें और रोज कम से कम एक बार धोएं। बेहतर है बदल बदलकर इस्तेमाल के लिए एक अतिरिक्त टॉवल हो।
- अगर हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध न हो तो 70–80 फीसदी अल्कोहल सोल्यूशन से हाथ रगड़ें ताकि हाथों का संक्रमण न रहे।

Use Mask Properly

(Hindi Version)

मास्क का सही इस्तेमाल करें



मास्क का सही इस्तेमाल करें

सांस संबंधी बीमारियों का संक्रमण रोकने के लिए मास्क पहनना एक उपाय है। मास्क, सांस संबंधी तकलीफों के लक्षणों वाले व्यक्तियों, सांस संबंधी बीमारियों के मरीजों की देखभाल करने वाले लोगों और अस्पतालों, दवाखानों में ऐसे मरीजों से मिलने आने वाले लोगों को पहनना चाहिय ताकि बीमारी का फैलाव न हो। सर्जिकल मास्क, यदि ठीक से पहना जाए, तो ऐसे संक्रमण से बचा जा सकता है।



सर्जिकल मास्क पहनने के बारे में ध्यान देने योग्य बात

मास्क पहनने और उतारने से पूर्व हाथ धो लें।

- मास्क चेहरे पर पूरी तरह फिट होना चाहिये:
 - मास्क का रंगीन हिस्सा बाहर होना चाहिये और धातु के तार ऊपर की तरफ
 - मास्क को अपने स्थान पर बनाये रखने के लिए तार या इलेस्टिक बैंड ठीक से लगानी चाहिए।
 - मास्क से नाक, मुंह और तुड्डी ढंकी होनी चाहिये
 - धातु के तार नाक पर फिट होने चाहिए और मास्क मुंह पर सही तरीके से फिट होना चाहिए।
- एक बार मास्क पहनने के बाद उसे न छुएं क्योंकि बार बार मास्क को छूने से उसकी सुरक्षा जाती रहती है। अगर आप ऐसा करते हैं तो मास्क को छूने से पहले और बाद में हाथ धो लें।
- मास्क उतारते समय मास्क का बाहरी हिस्सा छूने से बचें क्योंकि इस हिस्से में कीटाणु हो सकते हैं।
- मास्क उतारने के बाद, मास्क प्लास्टिक या कागज की थैली में रखें और उसे ढक्कन वाली कचरापेटी में डाल दें
- सर्जिकल मास्क रोज बदला जाना चाहिये। अगर मास्क क्षतिग्रस्त है या गीला है तो उसे तुरंत बदलें।

अगर आपको फ्लू के लक्षण हैं तो मास्क पहनें और उचित चिकित्सकीय सलाह लें

इंफ्लूएंजा फैलाव के समय मास्क की मांग से निपटने के लिए आम घरों को हर समय कम से कम एक सप्ताह के मास्क की उपलब्धता बनाये रखनी चाहिए।

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