

Treat Hong Kong as Your Home (Personal and Environmental Hygiene)

हाँग काँग को अपना घर समझिये

हाँग काँग को स्वच्छ और रहने के लिये रमणीय जगह बनाने में आपका योगदान महत्वपूर्ण है। केवल इन बातों का पालन कीजिये।

व्यक्तिगत सफाई

- कृपया न थूकें।
- खाँसते या छींकते समय मुँह और नाक को रूमाल से ढकिये।
- शौचालय के इस्तेमाल के बाद साबुन से हाथ धोयें, खाने से पहले या आँख और नाक को हाथ लगाने के पहले कृपया साबुन का इस्तेमाल कीजिये और हाथ सुखाने की मशीन का इस्तेमाल कीजिये। एक दूसरे के टॉवेल का उपयोग न करें।
- एक दूसरे के जूठे खाने के बर्तनों का उपयोग न करें - चम्मच और चाँपस्टिक का इस्तेमाल करें।
- यदि आप बीमार हों तो, तुरन्त डॉक्टर से संपर्क कीजिये। स्कूल या काम पर न जाएँ।
- नियन्त्रित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम ले कर आपके शरीर की रोधक्षमता को बढ़ाईये। धूम्रपान न कीजिये।
- यदि आपकी श्वसन नलिका में संक्रमण हो तो कृपया मास्क पहनिये।

पर्यावरण की सफाई

- **सार्वजनिक जगहों पर :**

- कृपया गंदगी न फैलाएँ और न थूकें।
- अपने कुत्ते को सड़क पर गंदगी फैलाने न दें

- **घर में :**

- फर्निचर को स्वच्छ रखें और संक्रमण से बचाइये, रसोईघर और शौचालय को दिन में कमसे कम एक बार, हलका घरेलू विरंजन चूर्ण (bleach) इस्तेमाल करके, (याने 1 भाग bleach और 99 भाग पानी) से धोइये और सुखाइये। सारे कचरे को ढक्कनवाले बक्से में डालें।
- पौधों का पानी हप्ते में कम से कम एक बार बदलिये। गमले के नीचे रखी हुई प्लेट में पानी न छोड़ें ताकि मच्छरों की पैदावार न हों।
- सभी ड्रेन और पाईप ठीक से काम कर रहे हैं यह सुनिश्चित किजिये। आधा लिटर पानी हर ड्रेन में नियमित रूप से डालिये ताकि गंदी हवा और कीड़े पाईप द्वारा आपके घर में न फैलें।
- खिडकियाँ, जहाँ तक हो सके खुली रखें ताकि घर के अंदर स्वच्छ हवा आती रहे।

यदि कोई भी व्यक्ति गंदगी फैलाना, थूकना या कोई भी पोस्टर चिपकाना या कुत्तों द्वारा रास्ते पर गंदगी फैलाना, इस तरह का अपराध करता पाया गया तो हाँग काँग डॉलर **1,500** का जुर्माना होगा।

स्वास्थ्य के लिये अधिक जानकारी के लिये स्वास्थ्य विभाग के 24 घंटों की हॉटलाईन **2833-0111** पर संपर्क कीजिये और केन्द्रीय स्वास्थ्य शैक्षिक इकाई की वेबसाईट <http://www.chcu.gov.hk> अथवा स्वास्थ्य रक्षण केन्द्र की वेबसाईट <http://www.chp.gov.hk> पर जाइये।