

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

### हङकङलाई आफ्नो घर जस्तै ठान्नुहोस्

हङकङलाई स्वच्छ राख्न तथा बसोबासको लागि एक सुखद स्थल बनाउनमा तपाईंको एक महत्वपूर्ण भूमिका छ। केवल तल दिइएका निर्देशहरूको पालन गर्नुहोस्:

#### व्यक्तिगत स्वास्थ्य

- नथुक्नुहोस्।
- हाच्छिउँ गर्दा अथवा खोकदा आफ्नो मुख अनि नाक टिसू पेपरले छोप्नुहोस्।
- शौचालय गएपछि, खाना खानअघि वा आँखा, नाक अनि मुख छुनअघि हातहरू धुनुहोस्। तरल साबुनको प्रयोग गर्नुहोस् अनि एकपल्ट प्रयोग गरी फ्याँकिने तौलिया वा हात सुकाउने मशीन अर्थात् ह्याण्ड ड्रायरको उपयोग गरी आफ्ना हातहरू सुकाउनुहोस्। अर्काको तौलियाको उपयोग नगर्नुहोस्।
- एउटै भाँडोमा नखानुहोस्—परिष्कने चम्ची र चपस्टिक्सको प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने तुरन्तै डाक्टरसित परामर्श गर्नुहोस्। स्कूल वा काममा नजानुहोस्।
- सन्तुलित आहार खाई, नियमित व्यायाम गरी तथा पर्याप्त आराम गरी आफ्नो शरीरको रोग प्रतिरक्षण शक्तिलाई बढाउनुहोस्। धूम्रपान नगर्नुहोस्!
- तपाईंको श्वास नलीमा संक्रमणका लक्षणहरू छन् भने मास्क अर्थात् मुखौटो लगाउनुहोस्।

#### पर्यावरणीय स्वच्छता

- सार्वजनिक स्थलहरूमा:
  - फोहोर नपार्नुहोस् वा नथुक्नुहोस्।
  - आफ्नो कुकुरलाई सडकमा मैला गर्न नदिनुहोस्।

● घरमा:

- घरमा प्रयोग गरिने पानी मिसाइएको ब्लीच (अर्थात् 1 भाग ब्लीच र 99 भाग पानी) प्रयोग गरी, फर्निचर, भान्साघर अनि शौचालयलाई कम्तीमा पनि दिनमा एकपल्ट सफा गरी कीटाणुमुक्त पार्नुहोस्, त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् अनि पुछेर सुकाउनुहोस्। सबै फोहोर, ढकनी भएको डस्टबीन अर्थात् फोहोरदानीमा हाल्नुहोस्।
- बोट-बिरुवाहरूको पानीलाई कम्तीमा पनि सातामा एकपल्ट फेर्नुहोस्। लामखुट्टेलाई उत्पन्न हुन नदिनको लागि फूलका गमलाहरू मुनिका थालहरूमा पानी नछाड्नुहोस्।
- सबै नाली अनि पाइपहरूले सही काम गर्दैछन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। मैला पाइपबाट दुर्गन्ध र कीराहरू आफ्नो घरमा पस्न नदिनको लागि प्रत्येक जल-निकास स्थलमा नियमित रूपले आधा लिटर जति पानी हाल्नुहोस्।
- घरभित्र ताजा हावाको प्रवाहलाई बनाइराख्न, झ्यालहरू यथासंभव खोलेर राख्नुहोस्।

कुनै पनि व्यक्ति जसले फोहोर पार्ने, थुक्ने, पर्चा वा पोस्टरहरूको अनाधिकृत प्रदर्शन गर्ने अथवा कुकुरको मलद्वारा सडक मैला पार्ने अपराध गर्छ, उसलाई 1,500 हङ्कङ डलर को निश्चित रकमको जरिवाना हुनेछ।

स्वास्थ्यको सम्बन्धमा बढी जानकारीको लागि कृपया स्वास्थ्य विभागको 24 घण्टे स्वास्थ्य शिक्षा हटलाइन 2833-0111 – मा फोन गर्नुहोस्, केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा विभागको वेबसाइट: <http://www.cheu.gov.hk> अथवा स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट: <http://www.chp.gov.hk> हेर्नुहोस्।