

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

हडकड हाम्रो घर हो  
यसलाई सफा राखौं  
हडकडका नयाँ आप्रवासीहरुको निमित्त  
व्यक्तिगत स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देशनहरु





एकजना मानिसको शारीरिक र भावनात्मक स्थितिमा सुधार ल्याउनको निमित्त व्यक्तिगत स्वास्थ्य पहिलो कदम हो । असल व्यक्तिगत स्वास्थ्यले संक्रमणको खतरालाई कम गर्छ र हडकडमा स्वास्थ्य वातावरण सृजना गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ । व्यक्तिगत स्वास्थ्यका लागि निम्नलिखित सल्लाहहरुलाई चिन्तन गर्न हामी सबै जना लागौं ।

## किटाणुबाट टाढा रहौ

- कपाल धुनुहोस् र दैनिक नुहाउनुहोस् ।
- लुगा र मोजा फेरेर धुनुहोस् र जुत्ता नियमित रुपले सफा गर्नहोस् ।
- हात तथा खुट्टाका नडहरु सफा राख्नुहोस् ।
- घरमा फर्कनासाथ आफ्नो हात मुख धुनुहोस् ।
- जुत्तालाई सफा गरेर राम्ररी हावा लाग्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- अस्पताल वा क्लिनिकमा जादाखेरि मास्क लगाउनुहोस् र घरमा रहँदा नुहाउनुहोस् र कपाल धुनुहोस् ।



## तपाईंको स्वास्थ्य तपाईंको हातमा छ

- आँखा, नाक र मुखलाई छुनु भन्दा पहिले हात धुनुहोस् ।
- चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि हात धुनुहोस् ।
- हाछ्युँ गर्दा वा खोकदा आफ्नो मुखलाई छोप्नुहोस् अनि हात धुनुहोस् ।
- खाना खान भन्दा पहिले र खानालाई छुनु भन्दा पहिले हात धुनुहोस् ।
- सार्वजनिक सरसामान तथा थपनाहरुलाई छोएपछि हात धुनुहोस् ।
- हातलाई भोल साबुनले धुनुहोस् । त्यसपछि एउटा सफा तौलिया वा फ्याँक्न मिल्ने तौलियाले पुछ्नुहोस् ।



## खाद्यपदार्थको निमित्त असल स्वास्थ्य पालन गर्नहोस्

- अरुसँग खाना खादाखेरि चपस्टिक र चम्चा प्रयोग गर्नहोस् ।
- लन्च बक्स र पेय पदार्थहरु जुठो नखानुहोस् ।
- इजाजत प्राप्त नगरेका खाना बेच्नेहरुलाई प्रोत्साहन नदिनुहोस् ।
- असाधारण बास्ना आउने, देखिने र स्वाद भएको अथवा संक्रमित भएको शङ्का लागेको खाना नखानुहोस् ।
- सही लेबुल नभएको पहिला प्याक गरिएका, एक्सपायरी डेट (समाप्त हुने मिति) समाप्त भएको वा बिग्रेको प्याकेटमा भएको खानाहरु नकिन्नुहोस् ।
- नढाकिएको वा केही समयको लागि कोठाको तापक्रममा राखिएको खाना नकिन्नुहोस् ।



## फोहोर मैलालाई सहि ढङ्गले फ्याँक्नुहोस्

- घरका काम नलाग्ने वस्तुहरूलाई एउटा फोहोर फाल्ने व्यागमा हाल्नुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई सही तरिकाले बाँधेर बिकोले ढाकिएको ढ्वाडमा हाल्नुहोस् ।
- सार्वजनिक स्थल सफा राख्नुहोस् । फोहोर मैलाहरूलाई एउटा ढ्वाडमा फ्याँक्नुहोस् । सार्वजनिक स्थलमा फोहोर गर्नु अपराध हो र अपराधीलाई १५०० हङ्कड डलर जरिवाना गरिन्छ ।
- फोहोर मैला चलाइ सकेपछि हात धुनुहोस् ।



## आफूलाई जोखिममा नपार्नहोस्

- नथुक्नुहोस् । सार्वजनिक स्थलमा थुक्नु एउटा अपराध हो र अपराधीलाई हडकड डलर १५०० जरिवाना तिराइन्छ ।
- जथाभावी यौन सम्पर्क नगर्नुहोस् अनि सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कान छेड्नु, टाटु भर्नु वा अंकुपंचर गर्नुभन्दा पहिला प्रयोग गरिने औजारहरुलाई राम्रोसँग स्टेरिलाइज गरिएको छ भन्नेबारे निश्चित गर्नुहोस् ।
- एउटै सुई इत्यादि प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- तौलिया वा टुथब्रस, नड काट्ने वा दाहि काट्ने जस्ता व्यक्तिगत सरसामानहरु साभेदारी नगर्नुहोस् ।



## बिरामी भएमा डाक्टरको सहयोग लिनुहोस्

- यदि तपाईं बिरामी भएमा तुरुन्तै डाक्टरको सर्लाह लिनुहोस् । यदि तपाईंमा स्वासप्रस्वास नलीको संक्रमणको लक्षण देखापरेको छ, भने मास्क लगाउनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई ज्वरो आएमा घरमा नै बसेर आराम गर्नहोस् ।
- डाक्टरको सल्लाह बिना कुनै एन्टिबायोटिक औषधि वा सामान्य औषधि नखानुहोस् ।







## स्वस्थ्य जीवन शैली अपनाउनुहोस्

- धुम्रपान नगर्नुहोस् । रक्सी वा लागू पदार्थको दुरुपयोग नगर्नुहोस् ।
- नियमित रुपमा व्यायाम गर्नुहोस् र सन्तुलित भोजन खानुहोस् ।
- नियमित र यथेष्ट रुपमा आराम गर्नुहोस् ।
- सकरात्मक र आशावादी हुनुहोस् ।



हडकडमा स्वस्थ तथा आरोग्य वातावरण सिर्जना गर्नको  
लागि हातेमालो गरौ ।

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](http://www.chp.gov.hk)

हडकड हाम्रो घर हो  
हडकडलाई माया गरौं