

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

हांग कांग हमारा घर है  
आइये हम इसे स्वच्छ रखें  
हांग कांग में नये प्रवासियों के लिए  
निजी स्वच्छता हेतु उपाय





किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए निजी स्वच्छता पहला कदम है। समुचित निजी स्वच्छता आपमें संक्रमण का जोखिम घटाती है और हांग कांग में एक स्वच्छ पर्यावरण रचने में मदद करती है। आइये हम मिलकर निजी स्वच्छता उपायों का पालन करें।

# कीटाणुओं को दूर रखें

- अपने बाल नियमित धोएं और रोज नहाएं
- कपड़े और जुराबें रोज बदलें और धोएं और जूते नियमित साफ करते रहें
- हाथों और पैरों के नाखून साफ रखें
- घर लौटते ही अपने हाथ और मुंह धोएं
- जूते साफ करें और उन्हें एक हवादार जगह पर रखें
- अस्पताल या दवाखाने जाते समय मास्क पहनें। जब घर में हों नहाएं और बाल धोएं



## आपका स्वास्थ्य आपके हाथों में है

- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से पहले हाथ धोएं
- शौचालय से आने के बाद हाथ धोएं
- छींकते या खांसते समय नाक और मुंह ढकें और उसके बाद हाथ धो लें।
- खाना खाने से पूर्व या भोजन को छूने से पूर्व हाथ धो लें
- सार्वजनिक चीजों या उपकरणों को छूने से पूर्व हाथ धो लें
- हाथ लिक्विड साबुन से धोएं। उसके बाद स्वच्छ टॉवल या फेंक दिये जा सकने वाले टॉवल से हाथ पोंछ लें।



## खान-पान स्वच्छ रखें

- जब दूसरे लोगों के साथ भोजन करें, चाँपस्टिक्स और चम्मचों का इस्तेमाल करें
- खाने के डिब्बे और पेय पदार्थ बांटकर न खाएं
- अनधिकृत खाद्य फेरीवालों को बढ़ावा न दें
- ऐसा खाद्य पदार्थ न खाएं जो दिखने में, गंध में या स्वाद में अजीब लगे या जिसके प्रदूषित होने का डर हो
- ऐसे प्री-पैकेज्ड खाद्य पदार्थ न लें, जिनकी सही तरीके से लेबलिंग न की हुई हो, या जिनकी एक्सपायरी तिथि निकल चुकी हो या फिर पैकेजिंग क्षतिग्रस्त हो
- खुले खाद्य पदार्थ या ऐसे खाद्य पदार्थ न खरीदें जो कुछ समय के लिए सामान्य तापमान पर रखे गये हों।



## कचरा ठीक से फेंकें

- अपने घर का सारा कचरा एक थैली में रखें। फिर उसे ठीक से बांधकर कचरापेटी में डालें।
- सार्वजनिक स्थान स्वच्छ रखें। कचरा कचरापेटी में ही रखें। सार्वजनिक स्थानों पर कचरा फैलाना एक अपराध है और दोषी व्यक्ति को 1500 हांग कांग डालर का जुर्माना हो सकता है।
- कचरे को हाथ लगाने के बाद हमेशा हाथ धो लें।



## खुद को जोखिम में न डालें

- थूकें नहीं। सार्वजनिक स्थान पर थूकना अपराध है और दोषी व्यक्ति को 1500 हांग कांग डालर का जुर्माना हो सकता है।
- संकीर्णता से बचें और कंडोम का ठीक से इस्तेमाल करें
- कान छिदवाने, टैटू छपवाने या अक्यूपंचर करवाने से पहले सुनिश्चित कर लें कि इस्तेमाल किये गये औजार व उपकरण में कीट नहीं लगे हों।
- एक सिरिंज या एक सुई का इस्तेमाल एक से अधिक लोग न करें।
- टॉवल, टुथ ब्रश, नाखून काटने या दाढ़ी बनाने के सामान जैसी निजी वस्तुओं का इस्तेमाल मिलबांट कर न करें





## अगर स्वस्थ नहीं हैं तो चिकित्सकीय सहायता मांगें

- अगर आप स्वस्थ नहीं हैं तो डॉक्टर के पास जाएं। सांस संबंधी बीमारी के लक्षण होने पर मास्क पहनें
- अगर बुखार है तो घर पर रहें और आराम करें
- चिकित्सकीय सलाह के बिना एंटीबायोटिक या अन्य कोई दवा न लें





## स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

- धूम्रपान न करें। शराब या मादक पदार्थों का सेवन न करें
- नियमित रूप से व्यायाम करें और खान-पान संतुलित रखें।
- नियमित और पर्याप्त आराम करें
- सकारात्मक और आशावादी सोच रखें



आइये हम सब मिलकर हांग कांग में एक स्वस्थ  
और स्वच्छ माहौल बनाएं

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

हांग कांग हमारा घर है  
हांग कांग से प्यार करें