衞生防護中心
Centre for Health Protection

Guidelines for Good Handwashing

(Nepali Version)

हात राम्रो धुने निर्देशिका

衞生署
Department of Health

(Nepali Version)

हात राम्रो धुने निर्देशिका

सरुवा रोगको संसर्ग हुने र फैलने कार्य नियन्त्रणको लागि हात धुवाइ व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण रहेको छ ।

हामीले हात कहिले धुनु पर्छ ?

- आँखा, नाक र मुख छुनुभन्दा पहिले ।
- खाना खान र त्यसलाई पस्कन वा छुनुभन्दा पहिले ।
- चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि ।
- खोकी वा हाच्छयुँजस्ता श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी श्रावहरुद्वारा हात प्रदूषित भएपछि ।
- स्केलेटरको हाते पट्टि, लिफ्टको नियन्त्रण कक्ष वा ढोकाको कुञ्जीजस्ता सार्वजनिक साधन तथा सामग्री छोएपछि ।
- बच्चाको डायपर (दिसा पिसाब बाहिर नआओस् भनेर लगाइने कागजको धोती) फेरेपछि वा बच्चा वा बिरामीको रेखदेख गर्दा फोहर लागेका सरसामानहरु छोएपछि ।

राम्ररी हात धुने तरिका

१. धाराको पानीले हात भिजाउनुहोस् ।

२. दुवै हातमा झोल साबुन लगाएर फिँज आउनेगरि हात रगड्नुहोस् ।

३. हत्केला, औंलाका बीचमा, पछाडी, टुप्पा र नाडी राम्ररी साबुन लगाएर माड्नुहोस् ।

४. धाराको पानीले हातलाई राम्ररी पखाल्नुहोस् ।

५. सफा कपडा वा कागजको तौलियाले राम्ररी पुछेर वा हात सुकाउने मेशिनले सुकाउनुहोस् ।

६. सफा हातले पानीको धारालाई फेरि सोझै छुनु हुँदैन ।
- धारा बन्द गर्दा धाराको घुमाउनेलाई तौलियाले बेरेर धारा बन्द गर्न सकिन्छ ।
- धाराको घुमाउनेलाई सफा गर्न त्यसमाथि पानी छ्यापेर वा अर्को व्यक्तिद्वारा धारा बन्द गर्न सकिन्छ ।

कृपया ध्यान दिनुहोस्

- तौलिया कहिले पनि सामुहिक प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- प्रयोग गरि सकिएको कागजको तौलियालाई उचित ढङ्गले ठेगान लगाउनु पर्छ ।
- फेरि प्रयोग गरिने व्यक्तिगत तौलियालाई उचित ढङ्गले भण्डारण गरिनु पर्छ र दिनको कम्तीमा पनि एक पटक धुनु पर्छ । घरिघरि फेर्नको लागि एकभन्दा बढी तौलिया हुनु राम्रो हुन्छ ।
- हात धुने सुविधा उपलब्ध नभएको खण्डमा हातलाई जीवाणुरहित बनाउनको लागि ७० देखि ८० प्रतिशत अल्कोहलको घोलले हात पखाल्नुहोस् ।

衞生防護中心
Centre for Health Protection

Use Mask Properly

(Nepali Version)

मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस

衞生署
Department of Health

मास्कको उचित प्रयोग गर्नहोस्

श्वास-प्रश्वास नलीको संक्रमणलाई फैलनबाट रोक्ने एउटा विधि मास्क लगाउनु हो । श्वास प्रश्वास नलीको संक्रमण भएको लक्षण देखा परेका रोगी, रोगीका कुरुवा अनि क्लिनिक वा अस्पतालमा आउनेहरूले रोग फैलाउने संभावनालाई कम गर्न मास्क लगाउनु पर्छ । यदि सही तरिकाले लगाइएमा सर्जिकल मास्क संक्रमण रोकथाम गर्न प्रभावकारी हुनेछ ।

सर्जिकल मास्क लगाउँदा ध्यान दिनुपर्न बुँदाहरु

मास्क लगाउनुभनदा पहिला हात धुनुहोस् अनि मास्क लगाउन र खोल्नभन्दा पहिला हात धुनुहोस्

- मास्क मुखमा अन्यत्रबाट हावा नछिर्नेगरि ठीकसँग टम्म मिलेको हुनु पर्छः
  - १. मास्क लगाउँदा धातुको पाता सबैभन्दामाथि पारेर मास्कको रङ्गीनपट्टिको भागलाई अगाडि पट्टि पार्नु पर्छ ।
  - २. मास्कलाई सही तरिकाले मिलाएर राख्नको लागि धागो वा इलास्टिकलाई मिलाएर राख्नु पर्छ ।
  - ३. मास्कले नाक, मुख र चिउँडोलाई पुरै ढाकेको हुनु पर्छ ।
  - ४. मास्कमा भएको धातुको पाताले नाकको डाँडालाई हावा नछिर्नेगरि टम्म समाउँछ र मास्क हावा नछिर्नेगरि मुहारमाथि मिलेर बसेको हुनु पर्छ ।

- घरिघरि चलाइ रहँदा त्यसले दिने सुरक्षा घट्न सक्ने भएकोले आफ्नो मुहारमा मास्क सुरक्षित तवरले
- लगाइसकेपछि त्यसलाई सकभर छुने नगर्नुहोस् । यदि तपाईले छुनु नै पर्ने भए मास्कलाई छुनु भन्दा पहिले र छोइ सकेपछि हात धुनुहोस् ।
- मास्कको बाहिरी भागमा जीवाणुहरु रहेको हुन सक्ने भएकोले मास्क खोल्दा मास्कको बाहिरी भागलाई सकभर नछुनुहोस् । मास्क खोलिसकेपछि फोहोर फाल्ने भाँडोमा त्यसलाई फ्यांक्नु भन्दा पहिले प्लास्टिक वा कागजको व्यागमा त्यसलाई हाल्नुहोस् ।
- सर्जिकल मास्क कम्तीमा दैनिक फेर्न पर्छ । यदि मास्क बिग्रेको वा फोहोर मैला लागेको छ भने तुरुन्तै फेर्नुहोस् ।

यदि तपाईलाई ज्वरोको लक्षण देखा परेको छ भने कृपया मास्क लगाउनुहोस् र तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस् ।
जताततै फैलिएको रुघा ज्वरोबाट आफूलाई बचाउने तयारी गर्न सामान्य रुपमा घरमा केही हप्ताको लागि सर्जिकल मास्क राख्न पर्छ ।

अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीको लागि हाम्रो २४ घण्टे स्वास्थ्य शिक्षा हटलाईन २८३३ ०१११(क्यान्टोनी, अंग्रेजी र पुतोङ्हवा भाषामा) मा सम्पर्क गर्नहोस् वा स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्रको वेभसाइट www.chp.gov.hk भ्रमण गर्नुहोस् ।