

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

हाथ स्वच्छता

(Hindi version)

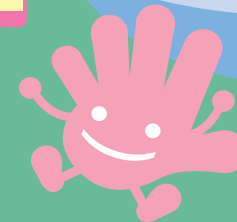
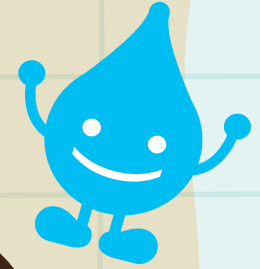
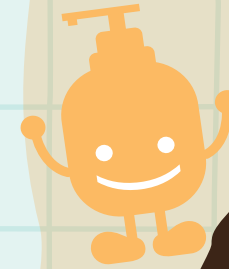
हात स्वच्छता

(Nepali version)

ہاتھوں کا حفظان صحت

(Urdu version)

संक्रमण को रोकने के लिए एक आसान और प्रभावी तरीका
संक्रमण रोक्नको लागि एक सजिलो र प्रभावी तरीका
انفیکشن روکنے کا ایک آسان اور موثر طریقہ



二零二零年三月修訂
Revised in March 2020


衛生防護中心
Centre for Health Protection


衛生署
Department of Health

हाथ स्वच्छता क्यों करें?

कई संक्रामक रोगों को स्पर्श के माध्यम से प्रेषित किया जा सकता है। यदि हाथों को रोगजनकों से दूषित हो जाते हैं, खासकर जब वे श्वसन निर्वहन या मल संबंधी मामलों से गंदे होते हैं, तो बीमारियों में पेचिश, हैजा, हेपेटाइटिस, इन्फ्लूएंजा, और हाथ, पैर और मुंह के रोग आसानी से फैल सकते हैं। हाथों की स्वच्छता का पालन संचारी रोगों के प्रसार की रोकथाम की शर्त है। साबुन और पानी या अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के उपयोग से हाथों की स्वच्छता की जा सकती है।

हाथ स्वच्छता किसको करनी चाहिए?

हाथ की स्वच्छता हर किसी के दैनिक दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए। आपको हमेशा अपने परिवार के सदस्यों या हाथों की स्वच्छता करने के लिए आसपास के लोगों को भी याद दिलाना चाहिए।

हाथ स्वच्छता कब करें?

यद्यपि अपने नंगे हाथों को रोगजनकों से मुक्त रखना संभव नहीं है, ऐसे समय होते हैं जब संख्याओं और रोगजनकों के फैलाव को सीमित करने के लिए अपने हाथों को साफ करना महत्वपूर्ण होता है।

हमेशा निम्नलिखित स्थितियों में अपने हाथों को साफ करना याद रखें:

व्यक्तिगत स्वच्छता:

1. आंखों, नाक और मुंह को छूने से पहले और बाद
2. खाना खाने या बनाने से पहले
3. शौचालय का उपयोग करने के बाद
4. जब हाथ श्वसन स्राव से दूषित होते हैं, उदाहरण के लिए खांसी या छींकने के बाद

दूषित या गंदे पदार्थों से संपर्क करने या संभालने के बाद:

1. डायपर बदलने के बाद या बच्चों या बीमारों से गंदे आइटमों के निपटान के बाद
2. जानवरों, मुर्गी या उन के मल को छूने के बाद
3. कचरे के रख-रखाव के बाद
4. सार्वजनिक प्रतिष्ठानों या उपकरणों को छूने के बाद, जैसे एस्केलेटर हैंड्रिल, लिफ्ट नियंत्रण पैनल या दरवाजा घुंटी

अन्य:

1. अस्पतालों, आवासीय देखभाल घरों या बीमारों की देखभाल करने से पहले और बाद में
2. जब भी आप अपने हाथ गंदे पाते हैं

हाथ स्वच्छता कैसे करें?

जब हाथ दिखने में गंदे होते हैं या रक्त और शरीर के तरल पदार्थ के साथ स्पष्ट रूप से गंदे होते हैं, शौचालय का उपयोग करने या डायपर बदलने के बाद तो तरल साबुन और पानी से हाथ साफ करने की सलाह दी जाती है। जब हाथ दिखने में गंदे नहीं होते हैं, तो 70-80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के साथ हाथों की सफाई भी एक प्रभावी विकल्प है।

हाथों को उचित स्वच्छता के लिए कदम

a) तरल साबुन और पानी के साथ हाथ साफ करें:

1. चलने वाले पानी के नीचे गीले हाथों को गीला करें।
2. एक साबुन पाउडर बनाने के लिए तरल साबुन लगाएं और हाथों को एक साथ रगड़ें।
3. बहते पानी से दूर, कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ स्वच्छता तकनीक के 7 चरणों के अनुसार हाथों (हथेलियों को, हाथों के पीछे, उंगलियों के बीच, उंगलियों के पीछे, अंगूठे, उंगलियों की नोक और कलाई सहित) को रगड़ें।
4. बहते पानी के नीचे कृपया हाथों को अच्छी तरह से कुल्लाएं।
5. कृपया एक साफ सूती तौलिए और पेपर तौलिए से अच्छी तरह से अपने हाथों को सूखा लें।
6. साफ किए गए हाथों को सीधे पानी के नल को नहीं छूना चाहिए। उदाहरण के लिए: नल बंद करने से पहले एक कागज तौलिया का उपयोग करके इसे बंद कर दें।

कृपया ध्यान दें:

- कृपया दूसरों के साथ तौलिए कभी शेयर न करें।
- प्रयुक्त कागज तौलिया का निपटान ठीक से करें।
- व्यक्तिगत तौलिए अच्छी तरह से स्टोर करें और कम से कम एक बार उन्हें धो लें। खासकर, लगातार प्रतिस्थापन के लिए और तौलिए तैयार करें।

b) अल्कोहल आधारित हैंड्रब के साथ हाथसाफ करें:

1. अल्कोहल आधारित हैंड्रब की एक हथेली लगा लें और हाथों की सभी सतहों को कवर करें।
2. 20 सेकंड के लिए हाथ स्वच्छता तकनीक के 7 चरणों के अनुसार हाथों (हथेलियों को, हाथों के पीछे, उंगलियों के बीच, उंगलियों के पीछे, अंगूठे, उंगलियों की नोक और कलाई सहित) को रगड़ें।
3. हाथ सूखने तक कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें।

स्वास्थ्य संरक्षण वेबसाइट के लिए केंद्र

www.chp.gov.hk

मार्च 2020 में संशोधित

किन हात स्वच्छ राख्ने?

(Nepali Version)

धेरै संक्रामक रोगहरू सम्पर्क मार्फत सर्न सक्छन । यदि हात रोगजनकहरू बाट दूषित छ भने, विशेष गरी जब तिनीहरू श्वसन डिस्चार्ज र मलको साथ मामील छन्, हैजा, हेपेटाइटिस, इन्फ्लूएन्जा जस्ता रोगहरू, र हात, खुट्टा र मुखको रोगहरू सजिलै फैलन सक्छ । सर्ने रोगहरूको प्रसार रोक्नको लागि हातलाई स्वच्छ राख्न आवश्यक छ । साबुन र पानी वा अल्कोहोल मिसिएको तरल पदार्थले हात लाइ रगड्दा हात स्वच्छ पार्न सकिन्छ ।

कसले हातको सरसफाई किन गर्ने?

हातको सरसफाई सबैको दैनिक दिनचर्याको भाग हुनुपर्छ । तपाईंले सधैं हातको सरसफाई गर्नुपर्छ र तपाईंको परिवारका सदस्यहरू वा आसपासका मानिसहरूलाई सम्झाउनुपर्छ ।

हात स्वच्छता कहिले कायम राख्ने?

तपाइको खालिहातलाई रोगजनक किताणू बाट बचाउन सम्भव नभयपनि, कुनै समय एस्तो हुन्छ जुनबेला रोगजनक किताणुको सख्या र प्रसार सिमित गर्न हातलाई सफा राख्न नितान्त आवश्यक पर्छ ।

तलको सबै परिस्थितिमा आफ्ना हातहरू सफा गर्न सम्झनुहोस्:

व्यक्तिगत स्वच्छता:

1. आँखा, नाक र मुखलाई छुनु अघि र पछि
2. खाना खानु भन्दा पहिले वा खाना पकाउनु भन्दा पहिले
3. शौचालयको प्रयोग पछि
4. जब हातहरू श्वसन साव द्वारा दूषित हुन्छन्, उदाहरण: खोकी वा छीकिए पछि

दूषित वा फोहर सामग्रीहरूसँग सम्पर्कमा आएपछि वा चलाएपछि:

1. डायपरहरू परिवर्तन गरिसकेपछि वा बच्चाहरू वा बिरामीबाट धुलोयुक्त सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि
2. जनावरहरू, कुखुरा वा तिनीहरूको बिछ्यौनाहरू छोएपछि
3. फोहोर चलाउने पछि
4. सार्वजनिक स्थापनाहरू वा उपकरणहरू छोएपछि, जस्तै एस्केलेटर ह्यान्ड्रेल्स, एलिभेटर नियन्त्रण प्यानल वा ढोकाको नब्ज

अन्य:

1. अस्पतालहरू भ्रमण गरेको अगाडि र पछाडि, आवासीय हेरचाह गृहहरू वा बिरामीहरूको हेरचाह गरिसकेपछि
2. कुनै पनि समयमा तपाईंका हातहरूमा मैला भएमा

हात स्वच्छ कसरी राख्ने ?

शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि वा डायपर परिवर्तन गरेपछि हातहरू तरल साबुन र पानीले सफा गर्ने सल्लाह दिइन्छ जब हातमा फोहोर देखिन्छ वा रगत र शरीरको तरल पदार्थको साथ गम्भीर रुपमा देखिन्छ । जब हातहरू धुलोको फोहोर देखिँदैन, 70-80% अल्कोहोलमा आधारित ह्यान्ड्रब पनि हात स्वच्छताको लागि प्रभावी विकल्प हुन सक्छ ।

उचित हात स्वच्छताको लागि चरणहरू

क) तरल साबुन र पानीले हातहरू सफा गर्नुहोस्:

1. चल्ती पानीले हात भिजाउनुहोस ।
2. हातहरू एकसाथ साबुन ल्याथर बनाउनका लागि तरल साबुनको प्रयोग गर्नुहोस ।
3. चल्ती पानीबाट कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि हात स्वच्छता प्रविधिको 7 चरणहरू अनुसार हातहरू (हक्केलाहरू, हातको पछाडि, बीचको औंलाहरू, औंलाहरूको पछाडि, औंलाहरू, औंलाको सल्लाह र नाडीहरू) रगड्नुहोस । रगड्ने क्रममा साबुनले कुल्ला नगर्नुहोस ।
4. चल्ती पानीले हात राम्रोसँग कुल्नुहोस् ।
5. कपासको तौलिया वा कागजको तौलियाको साथ हातलाई सुख्खा बनाउनुहोस ।
6. सफा हातले सिधै पानीको ट्याप छुनु हुँदैन । उदाहरण को लागी: एक कागज तौलिया बेरेर उपयोग गरी नललाई बन्द गर्न सकिन्छ ।

कृपया नोट गर्नुहोस्:

- कहिल्यै अरूसँग तौलिया साझेदारी नगर्नुहोस ।
- प्रयोग गरिएको कागज तौलियाको ठीक ढंगले निकाल्नुहोस ।
- व्यक्तिगत तौलिया राम्रोसँग जम्मा गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई दैनिक रूपमा कम्तिमा एक पटक धुनुहोस् । प्राथमिकतामा, लगातार प्रतिस्थापनको लागि थप तौलिएहरू तयार पार्नुहोस ।

ख) अल्कोहोल आधारित ह्यान्ड्रब बाट हातहरू सफा गर्नुहोस्:

1. हातका सबै सतहहरू ढाक्न एक मुट्टी अल्कोहोल आधारित हेन्ड्रबको गर्नुहोस ।
2. हात स्वच्छता प्रविधिको 7 चरणका अनुसार हातहरू (हक्केलाहरू, हातको पछाडि, औंलाहरूको बीचमा, औंलाहरूको पछाडि, औंलाहरू, औंठाला र सल्लाहहरू) रगड्नुहोस ।
3. हात सुक्खा नभएसम्म कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि रगड्नुहोस ।

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट:

www.chp.gov.hk

मार्च 2020 मा संशोधित

کئی وبائی امراض چھونے کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگر جرثوموں سے ہاتھ آلودہ ہوتے ہیں، بالخصوص جب وہ تنفسی اخراجات یا فضلاتی موادات سے آلودہ ہوں تو، بیماریوں میں پیچش، بیضہ، ہیپاٹائٹس، انفلونزا، اور ہاتھ، پاؤں اور منہ کی بیماری آسانی سے پھیل سکتی ہے۔ چھوت کی بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے ہاتھ کی حفظان صحت کا اہتمام لازم ہے۔ صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈرب کا استعمال ہاتھوں کی حفظان صحت کا حاصل کر سکتا ہے۔

باتھوں کے حفظان صحت پر کس کو عمل کرنا چاہیے؟

باتھوں کے حفظان صحت ہر کسی کے روز مرہ کے معمولات کا حصہ ہونا چاہئے۔ آپ کو ہمیشہ اس پر عمل کرنا چاہئے اور اپنے خاندان کے اراکین یا اردگرد کے لوگوں کو بھی باتھوں کے حفظان صحت پر عمل کرنے کی یاد دہانی کرائیں۔

باتھوں کے حفظان صحت کو کب انجام دینا چاہیے؟

اگرچہ آپ کے برہنہ ہاتھوں کو جرثوموں سے پاک رکھنا ممکن نہیں ہے، لیکن ایسے اوقات ہوتے ہیں جب جرثوموں کی تعداد اور پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لئے اپنے ہاتھوں کو صاف کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صاف رکھنا یاد رکھیں

ذاتی حفظان صحت:

1. آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اور بعد؛
2. کھانا کھانے یا تیار کرنے سے پہلے؛
3. ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛
4. جب ہاتھ تنفسی رطوبت کے اخراج سے آلودہ ہوتے ہیں مثلاً کھانسنے یا چھینکنے کے بعد

آلودہ یا گندے مواد کو چھونے یا تلف کرنے کے بعد:

1. بچوں کے لنگوٹ بدلنے یا بچوں یا بیمار افراد کی خراب کردہ اشیاء کو ٹھکانے لگانے کے بعد
2. جانوروں، پولٹری یا ان کے فضلے کو چھونے کے بعد
3. کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کے بعد
4. عوامی تنصیبات اور آلات جیسا کہ متحرک زینہ کا جنگلا، لفٹ/ایلیویٹر کنٹرول پنل یا دروازے کی نازب کو چھونے کے بعد

دیگر:

1. ہسپتالوں، رہائشی دیکھ بھال گھروں یا بیماروں کی دیکھ بھال کے لئے دورہ کرنے سے پہلے اور بعد میں
2. کسی بھی وقت جب آپ کو لگے کہ آپ کے ہاتھ گندے ہیں

جب آپ کے ہاتھ خون اور جسم سے نکلے مواد سے بظاہر گندے یا آلودہ ہوں تو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ، ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد یا ڈائپرز بدلنے کے بعد مائع صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھو کر صاف کرنا چاہیے۔ جب ہاتھ بظاہر آلودہ نہ ہوں تو، 70-80% الکوحل سے بنے ہینڈرب سے ہاتھوں کی حفظان صحت ایک موثر متبادل ہے۔

باتھوں کے موزوں حفظان صحت کے مراحل

(a) ہاتھ مائع صابن اور پانی سے صاف کریں:

1. ہاتھوں کو بہتے پانی میں گیلا کریں۔
2. مائع صابن لگائیں اور ایک صابون دار جھاگ بنانے کے لئے دونوں ہاتھوں کو آپس میں ملیں۔
3. اگر بہتا پانی نہ ہو تو، کم از کم 20 سیکنڈز کے لیے 7 مراحل کی ہاتھ کی حفاظت کی تکنیک کے مطابق ہاتھوں (بشمول ہتھیلیوں، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں کے درمیانی مقامات، انگلیوں کی پشت، انگوٹھوں، انگلیوں کی پوروں اور کلائیوں) کو رگڑیں۔ رگڑتے ہوئے صابن کو اترنے نہ دیں۔
4. ہاتھوں کو بہتے ہوئے پانی میں دھوئیں۔
5. ہاتھوں کو صاف کاٹن ٹاول یا پیپر ٹاول سے اچھی طرف خشک کریں۔
6. صاف ہاتھوں کو دوبارہ براہ راست پانی کی ٹونٹی سے نہیں چھونا چاہیے۔ مثال کے طور پر: اس کو بند کرنے سے قبل پیپر ٹاول کو فضلے کو لپیٹنے کے لیے استعمال کرنا۔

براہ مہربانی نوٹ فرمائیں:

- دوسروں کے ساتھ کبھی بھی تولیوں کا اشتراک نہ کریں۔
- کاغذی تولیہ کو مناسب طریقے سے تلف کریں۔
- ذاتی تولیوں کو مناسب طریقے سے محفوظ کریں اور انہیں دن میں کم از کم ایک بار دھوئیں۔ ترجیحا، بار بار تبدیلی کے لئے زیادہ تولیے تیار کریں۔

(b) ہاتھ الکوحل پر مبنی ہینڈرب کے ساتھ صاف کریں:

1. الکوحل پر مبنی ہینڈرب لگائیں تاکہ وہ ہاتھوں کی تمام سطحات یا جگہوں کا احاطہ کرے۔
2. رگڑیں ہاتھوں کو (بشمول ہتھیلیوں، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں کے درمیان، انگلیوں کی پشت، انگوٹھوں، سرانگشتوں اور کلائیوں) کو جیسا کہ ہاتھوں کی حفظان صحت کی 7 مراحل کی تکنیک ہے۔
3. جب تک ہاتھ خشک نہ ہو جائیں کم از کم 20 سیکنڈز کیلئے ملتے رہیں۔

مرکز برائے تحفظ صحت کی ویب سائٹ

www.chp.gov.hk

مارچ 2020 میں نظر ثانی کردہ