

個人護理及家居衛生手冊

व्यक्तिगत और घरेलू स्वच्छता के बारे में हैंडबुक

繁體中文及印度文版本
Traditional Chinese and
Hindi Version



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

► 第一章 अध्याय 1

目錄 विषय-सामग्री

第一章 अध्याय 1	簡介 परिचय	1
第二章 अध्याय 2	個人護理 खुद की देखभाल	2
第三章 अध्याय 3	食物衛生 भोजन की स्वच्छता	8
第四章 अध्याय 4	家居衛生 घरेलू स्वच्छता	10
第五章 अध्याय 5	實用提示 व्यावहारिक युक्तियां	16
第六章 अध्याय 6	總結 निष्कर्ष	25



簡介 परिचय

個人護理及家居衛生是日常生活的一部分。
然而，大家沿用的處理方法是否正確呢？

這本手冊提供保持個人和家居衛生的實用
建議，防止傳染病傳播。

व्यक्तिगत और घरेलू स्वच्छता हमारी दिनचर्या का हिस्सा
हैं। हालांकि, क्या आपको मालूम है कि हम सही तरीकों का
उपयोग कर रहे हैं?

यह पुस्तिका संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए खुद
को और अपने घरों को साफ रखने के लिए व्यावहारिक
सलाह प्रदान करती है।



► 第二章 अध्याय 2

個人護理 खुद की देखभाल



清潔衛生必須由個人做起，因此個人護理至為重要。
स्वच्छता और स्वास्थ्य की शुरुआत व्यक्ति से होती है। इसलिए, खुद की देखभाल करना बहुत जरूरी है।

個人衛生

- 每天早晚刷牙
- 每天洗澡
- 每天或隔天洗髮
- 定期修剪指甲
- 每天更換衣物及內衣
- 定期清潔衣物及床上用品
- 不要共用牙刷、化妝品、剃刀、毛巾、梳子、髮刷及其他個人用品



व्यक्तिगत स्वच्छता

- रोजाना सुबह और रात को सोने से पहले अपने दांतों को साफ़ करें
- रोजाना स्नान करें
- रोजाना या हर दूसरे दिन अपने बालों को धोएं
- नाखून छोटे रखें
- अपने कपड़े और अंडरवियर रोजाना बदलें
- नियमित तौर पर कपड़े और बिस्तर साफ़ करें
- टूथब्रश, सौंदर्य प्रसाधन, रेजर, तैलिये, कंधी, हेयरब्रश और अन्य व्यक्तिगत चीज़ों को अन्य लोगों से शेयर करने से बचें



手部衛生

保持手部衛生是防止疾病傳播最有效的方法。

甚麼時候應潔手？

- 在接觸眼、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後
- 更換尿片或處理被污染的物件後
- 接觸動物、家禽或其糞便後
- 處理垃圾後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後
- 探訪醫院、院舍或護理病人之前後
- 任何時候當你發覺雙手骯髒



हाथों की स्वच्छता

संक्रमण को फैलने से रोकने का सबसे असरदार तरीका हाथों को साफ-सुधरा रखना है।

हाथों की साफ-सफाई कब करनी चाहिए?

- आंख, नाक और मुँह को छूने से पहले
- भोजन करने और खाना बनाने से पहले
- शौचालय को इस्तेमाल करने के बाद
- जब हाथ सांस के जरिये होने वाले साव से दूषित हो जाते हैं, जैसे कि खांसने या छींकने के बाद
- डायपर बदलने या गंदी चीजों को छूने के बाद
- जानवरों, मुर्मियों या उनके मल-मूत्र को छूने के बाद
- कूड़े-कचड़े के निपटान संबंधी कार्य करने के बाद
- सार्वजनिक इंस्टॉलेशन या उपकरण, जैसे एस्केलेटर रेलिंग, एलिवेटर कंट्रोल पैनल या दरवाज़े के हैंडल को छूने के बाद
- अस्पतालों, आवासीय देखभाल वाले घरों में जाने या मरीजों की देखभाल करने से पहले और बाद में
- जब भी आपको अपने हाथ गंदे लगें

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒 हाथों की उचित स्वच्छता के लिए 7 कदम: हाथों को कम से कम 20 सेकंड रगड़ें



手掌
हथेलियां



手背
हाथों का पिछला हिस्सा



指隙
उंगलियों के बीच में



指背
अंगुलियों के पिछले भाग में



拇指
अंगूठों पर



指尖
उंगलियों के पोर पर



手腕
कलाइयां

咳嗽禮儀

咳嗽時產生的飛沫，可能把病菌傳播，所以應注意咳嗽禮儀。

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻
- 把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後用梘液和清水徹底清潔雙手
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩



咳嗽数次時應採取的行動

咳嗽数次時應採取的行動，可能有以下幾種情況：

- 如果沒有出現發燒、頭痛、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、喉嚨痛、噁心、嘔吐、腹痛、拉肚等症狀，可以繼續工作或學習。
- 如果出現發燒、頭痛、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、喉嚨痛、噁心、嘔吐、腹痛、拉肚等症狀，應及時就醫。



傷口的處理

傷口有可能沾染病菌，必須小心處理。

- 用防水膠布或繃帶包紮破損的皮膚部位
- 保持傷口清潔及乾爽，膠布或繃帶應定期更換
- 如出現感染症狀，如紅腫、疼痛及流膿時，應盡早求醫



發燒的處理

發燒的處理，可能有以下幾種情況：

- 如果發燒溫度在 38 度以下，可以繼續工作或學習。
- 如果發燒溫度在 38 度以上，應及時就醫。

生病的處理

- 如感覺身體不適，應盡早求醫
- 如有發燒或呼吸道感染症狀時，應戴上外科口罩，告知僱主，留在家中充分休息和多喝水
- 按照醫生處方服用藥物
- 避免接觸高危人士

ीमारी में देखभाल

- यदि आपको लगता है कि आप बीमार हैं तो चिकित्सीय परामर्श लें
- यदि आपको बुखार या सांस संबंधी लक्षण दिखाई देते हैं, तो सर्जिकल मास्क पहनें, अपने नियोक्ता को सूचित करें, घर पर रहकर आराम करें और खूब सारा पानी पियें
- डॉक्टर सुझाए गए प्रिस्क्रिप्शन के अनुसार दवा लें
- उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों से संपर्क करने से बचें



正確使用抗生素

抗生素是治療細菌感染的有效藥物，但並非「萬能藥」；例如抗生素不能治療傷風感冒，濫用抗生素還可能會引致副作用和助長細菌產生抗藥性；因此必須正確使用抗生素。

- 未經醫生處方，切勿自行服用抗生素
- 必須遵從醫生指示服用抗生素
- 切勿將抗生素給予他人或留待日後之用



एंटीबायोटिक का उचित इस्तेमाल

एंटीबायोटिक्स जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए प्रभावी दवाएं हैं, लेकिन वे कोई 'जार्दुई दवाएं' नहीं हैं और सामान्य सर्दी और इन्फ्लूएंजा का इलाज नहीं कर सकती हैं। एंटीबायोटिक दवाओं के दुरुपयोग से दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, और एंटीबायोटिक-प्रतिरोधी बैक्टीरिया के विकास बढ़ सकता है। इसलिए एंटीबायोटिक्स को सही तरीके से इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

- डॉक्टर से परामर्श लिए बिना एंटीबायोटिक्स न लें
- एंटीबायोटिक्स लेने के लिए डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें
- एंटीबायोटिक्स को कभी भी दूसरोंसे शेयर न करें और उन्हें बाद में इस्तेमाल करने के लिए न रखें

實踐健康生活模式

實踐良好的健康習慣，以增強抵抗力，促進身心健康。

- 不要吸煙和避免飲酒
- 恒常運動，並注意均衡飲食
- 作息定時，生活有序
- 保持心理健康



स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना

स्वस्थ जीवनशैली को अपनाकर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत की जा सकती है, साथ ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और बेहतर होता है और इसे बेहतर बनाए रखा जा सकता है।

- धूम्रपान या शराब का सेवन न करें
- नियमित तौर पर व्यायाम करें और संतुलित आहार लें
- नियमित शेड्यूल और दिनचर्या का पालन करें
- मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखें

► 第三章 अध्याय 3

食物衛生 भोजन की स्वच्छता



進食不潔食物會引致腸道傳染病，所以必須小心處理食物。

भोजन को सावधानी से प्रबंधित करना बहुत जरूरी है क्योंकि अस्वच्छ भोजन करने से आंतों में संक्रमण हो सकता है।

貯存食物

- 向衛生可靠的持牌店舖購買食物
 - 把食物貯存在適當的溫度及留意貯存期限，食用時應留意食物標籤
 - 在雪櫃保鮮格內，以有蓋或密封的容器貯存食物，以免生的食物與即食食物或熟食互相接觸
 - 即食食物或熟食存放在上層；生的肉類、家禽及海產則放在下層，以防汁液滴在其他食物上
 - 避免貯存過多食物，以確保雪櫃內的冷空氣流通
 - 熟食及容易腐壞的食物須在2小時內放進雪櫃



भोजन का भंडारण

- भोजन स्वच्छ एवं विश्वसनीय लाइसेंस प्राप्त दुकानों से खरीदें
 - भोजन को सही तापमान पर रखें और एक्सपायरी तिथि का ध्यान रखें। भोजन का लेबल पढ़ें और उपभोग करते समय निर्देशों का पालन करें
 - कच्चे भोजन को तैयार या पके हुए भोजन के संपर्क में ना आने देने के लिए, भोजन को किसी ढके हुए या सीलबंद कंटेनर में रखें
 - कच्चे मांस, पौल्ट्री और समुद्री भोजन को तैयार या पके हुए भोजन के नीचे रखें ताकि उनके रस को अन्य भोजन पर टपकने से रोका जा सके।
 - ठंडी हवा का संचार बनाए रखने के लिए रेफ्रिजरेटर में ज्यादा सामान ना भरें
 - पके हए और जल्दी खराब हो जाने भोजन को 2 घंटे के अन्दर

處理食物

- 在處理及準備食物前，及處理生的食物後須徹底洗手
 - 分開處理及準備生、熟及即食食物，應使用不同的刀及砧板，以防止交叉污染
 - 在進食前把食物徹底煮熟，以確保食物安全
 - 如有需要保留吃剩的飯菜，應加以冷藏並盡快食用。在進食前應先檢查食物，並將食物徹底翻熱，不應翻熱超過一次
 - 棄置變質的食物，並棄掉保存在雪櫃內超過3天的剩餘食物



- ▶ 請瀏覽食物安全中心網頁獲取更多實用的資訊：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html
- ▶ अधिक व्यावहारिक सुझावों के लिए कृपया भोजन सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट पर जाएं:
https://www.cfs.gov.hk/english/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html

► 第四章 अध्याय 4

家居衛生 घरेलू स्वच्छता



清潔的環境不但可以減少病菌傳播，還可令居住環境更舒適。
साफ़-सुधरा माहौल आपके घर को अधिक आरामदायक बना सकता है और संक्रामक रोगों के फैलाव को कम कर सकता है।

一般環境清潔

- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水 (以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內) 清潔非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗；
金屬表面則可用 70% 酒精清潔消毒
- 應經常清洗常觸摸的地方，如門柄或電話，清洗的次數可因應物件的使用次數而定
- 清潔應該從較乾淨的地方開始，再伸展到骯髒的地方
- 在完成清潔工作後應立即洗手



सामान्य पर्यावरण सफाई

- सप्ताह में कम से कम एक बार अपने घर को अच्छी तरह साफ करें।
अधात्विक सतह के लिए, आप 99 भाग पानी में 1 भाग ब्लीच मिलाकर पतला किया हुआ घरेलू ब्लीच (5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिलीलीटर ब्लीच को 990 मिलीलीटर पानी के साथ मिलाकर) उपयोग कर सकते हैं, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। धातु वाली सतहों को, 70% अल्कोहल से कीटाणुमुक्त करें
- ऐसी जगह जिन्हें आप कई बार छूते हैं, जैसे दरवाजे के हैंडल या सामान्य टेलीफोन को साफ़ करें। सफाई कितनी बार की जानी है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने उस चीज़ को कितनी बार इस्तेमाल किया है
- साफ़-सुधरी जगहों से सफाई की शुरू करें और धीरे-धीरे गंदी जगहों की सफाई के लिए आगे बढ़ें
- साफ सफाई का काम खत्म कर लेने के तुरंत बाद हाथ धोएं



空氣流通

- 確保室內空氣流通
- 定期清洗空調系統隔塵網
- 應根據製造商的指示清洗空調系統
- 清除可能成為真菌滋生的水源，尤其是通風系統內的積水

हवा का आना-जाना

- घर के अंदर अच्छी तरह से हवा का आना-जाना बनाए रखें
- एयर कंडीशनिंग सिस्टम के एयर फिल्टर की सफाई नियमित तौर पर करें
- निर्माता द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार एयर कंडीशनिंग सिस्टम को साफ करें
- संभावित जल स्रोतों को हटा दें जो फंगल विकास को बढ़ा सकते हैं, विशेष रूप से वेंटिलेशन सिस्टम में जमा पानी

防止積水

- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 經常更換花瓶裡的水
- 避免使用花盆底盤
- 在換水時清洗花瓶
- 緊蓋貯水器皿

魯克े हुए पानी के जमाव को रोकें

- इस बात को पक्का करें कि एयर कंडीशनर ड्रिप ट्रैट में पानी जमा न हो
- गमलों के पानी को नियमित तौर पर बदलें
- फूलों के गमलों के नीचे तश्तरी का इस्तेमाल ना करें
- पानी बदलने के बाद गमलों को अच्छी तरह से साफ करें
- पानी के कंटेनरों को कसकर ढकें



廚房衛生

- 妥善存放食物
- 保持煮食爐具清潔
- 定期清潔抽氣扇及抽油煙機
- 雪櫃要定期清潔，並確保保鮮格維持在攝氏 4 度或以下；冰格則維持在攝氏零下 18 度或以下



冷凍庫的清潔-消毒

- भोजन का भण्डारण अच्छी तरह से करें
- रसोई के बर्तन को साफ-सुथरा रखें
- वेंटिलेशन के लिए लगाए गए पंखे और रेंज हुड की नियमित तौर पर साफ-सफाई करें
- रेफ्रिजरेटर की साफ-सफाई नियमित तौर पर करें और इस बात को पक्का करें कि रेफ्रिजरेटर का तापमान 4°C या उससे कम हो और फ्रीजर का तापमान -18°C या उससे कम हो



廁所衛生

- 每天至少清洗廁所一次
- 用清潔劑擦淨坐廁的邊緣、座位及廁板，再用水沖洗，然後抹乾
- 每星期把約半公升的清水注入每一排水口 (U 型隔氣口)。去水管如漏水或淤塞，或排水口發出臭氣，應立即安排合資格技工檢查及維修
- 如廁時要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌

廁所衛生

- दिन में कम से कम एक बार शौचालय की साफ-सफाई करें
- टॉयलेट बाउल के रिम, सीट और ढक्कन की सफाई डिटर्जेंट से करें, पानी से धोएं और फिर सुखाएं
- सप्ताह में एक बार, प्रत्येक नाली आउटलेट (यू-प्रैप) में तकरीबन आधा लीटर पानी डालें। यदि नालियों और पाइपों से रिसाव हो रहा है या बंद हैं, या यदि नाली के आउटलेट से दुर्गंध आ रही है, तो एक योग्य तकनीशियन द्वारा तत्काल मरम्मत की व्यवस्था करें
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए फ्लश को चलाने से पहले शौचालय का ढक्कन बंद कर दें

衣物處理

- 分開處理、搬運及存放清潔和骯髒的衣物
- 小心處理及盡量減少晃動骯髒的衣物，以防污染環境
- 定期更換床單

牀單及枕頭套的整理

- 洗衣機內的牀單及枕頭套要定期清潔，以免成為病菌繁殖的溫床。
- 每次洗完後，要將牀單及枕頭套完全乾燥，以免發霉。
- 洗衣機內的牀單及枕頭套要定期清潔，以免成為病菌繁殖的溫床。
- 每次洗完後，要將牀單及枕頭套完全乾燥，以免發霉。



垃圾處理

- 蓋好垃圾箱
- 每天至少清理垃圾箱一次
- 棄置垃圾袋前，先把袋口綁緊
- 處理垃圾後要徹底清潔雙手



糞便-糞便的處理

- 糞便-糞便的處理
- 每天至少清理一次
- 棄置垃圾袋前，先把袋口綁緊
- 處理垃圾後要徹底清潔雙手

寵物護理

- 每天清理寵物便盤
- 適當拾起及棄置寵物的排泄物
- 接觸寵物或處理牠們的排泄物後要徹底清潔雙手

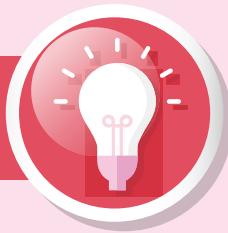
寵物的衛生

- 每天清理寵物便盤
- 適當拾起及棄置寵物的排泄物
- 接觸寵物或處理牠們的排泄物後要徹底清潔雙手



► 第五章 अध्याय 5

實用提示 *व्यावहारिक युक्तियां*



稀釋漂白水及安全問題

ब्लीच को पानी में घोलकर पतला करना और सुरक्षा संबंधी मुद्दे

漂白水是一種次氯酸鈉溶液，是有效的家居消毒劑。

不過，不正確處理漂白水會減低其消毒效能或造成意外，因此我們必須小心和正確使用。

ब्लीच, सोडियम हाइपोक्लोराइट का जलीय घोल और प्रभावी घरेलू कीटाणुनाशक है। हालांकि, ब्लीच को अनुचित तरीके से इस्तेमाल किया जाता है तो इसका असर कम हो सकता है या दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है। हम इसे सावधानीपूर्वक और उचित तरीके से प्रबंधित करना चाहिए।



稀釋及使用漂白水的步驟

- 先開窗，令空氣流通
- 漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備，如手套及膠圍裙
- 稀釋時要用冷水，因為熱水會令漂白水成分分解，失去效能
- 家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：



► 一般家居清潔 -

1 份漂白水加 99 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 990 毫升清水內)



► 消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件 -

1 份漂白水加 49 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 490 毫升清水內)



► 消毒被血液污染的表面或物件 -

1 份漂白水加 4 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 40 毫升清水內)

- 用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量
- 若使用的漂白水中次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用份量便要相應調整
- 消毒完的物品和環境，應以清水沖洗及抹乾
- 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水中 30 分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用
- 最後用枧液洗手，用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手

ब्लीच को पानी में घोलकर पतला करने और उपयोग करने की प्रक्रियाएं

- हवा अच्छी तरह से आए-जाए, इस बात को सुनिश्चित करने के लिए खिड़कियों को खोलें
- ब्लीच को पानी में घोलकर पतला करते या लगाते समय उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (जैसे दस्ताने और प्लास्टिक एप्रन) पहनें क्योंकि यह श्लेष्मा झिल्ली, त्वचा और श्वसन मार्ग में जलन पैदा कर सकता है
- ब्लीच को ठंडे पानी के साथ मिलाएं क्योंकि गर्म पानी ब्लीच में सक्रिय तत्व को अपघटित कर देता है और इसका असर खत्म हो जाता है
- ब्लीच में 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट होता है। उचित घोल प्राप्त करने के लिए ब्लीच को निम्नानुसार उचित तरीके से पानी में घोलकर पतला करें:



सामान्य घरेलू सफाई के लिए

- 1 भाग ब्लीच को 99 भाग पानी में
(उदाहरण के लिए 10 मिलीलीटर ब्लीच को 990 मिलीलीटर पानी में मिलाना)



उलटी, मलमत्र और साव से दूषित सतहों या वस्तुओं के लिए

- 1 भाग ब्लीच को 49 भाग पानी में मिलाना
(उदाहरण के लिए 10 मिलीलीटर ब्लीच को 490 मिलीलीटर पानी में मिलाना)



रक्त से गंदी सतहों या वस्तुओं के लिए

- 1 भाग ब्लीच को 4 भाग पानी में मिलाना
(उदाहरण के लिए 10 मिलीलीटर ब्लीच को 40 मिलीलीटर पानी में मिलाना)

- ब्लीच की मात्रा को इकट्ठम सटीकता से मापने के लिए एक चम्पच या मापने वाले कप का उपयोग करें
- यदि सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल 5.25% से अधिक या कम है, तो ब्लीच की मात्रा को समायोजित करें
- कीटाणुमुक्त वातावरण और वस्तुओं को पानी से धोएं और सुखाएं
- सफाई उपकरण को पानी डालकर पतले किए गए ब्लीच में 30 मिनट के लिए भिगोएं, फिर दोबारा उपयोग करने से पहले अच्छी तरह से धो लें
- अंत में, अपने हाथों को लिक्विड सोप से धोएं और उन्हें साफ तैलिये या पेपर टॉवेल से पूरी तरह सुखा लें

注意事項

避免

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面
- 不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用

儲存

- 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以貯存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方
- 漂白水會隨著時間而分解，為確保其消毒功能，應購買近期製造的漂白水和避免過量儲存
- 經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多

急救護理

- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診



विशेष टिप्पणियाँ :

इन चीजों से बचें

- धातु, ऊन, नायलॉन, रेशम, रंगे हुए कपड़ों और पेंट की गई सतहों पर ब्लीच का उपयोग करने से बचें
- अन्य घरेलू डिटर्जेंट के साथ ब्लीच का उपयोग न करें क्योंकि इससे कीटाणुशोधन का असर कम हो जाएगा और खतरनाक रासायनिक प्रतिक्रियाएं होंगी

भंडारण

- ना घूला हुआ ब्लीच सूरज की रोशनी के संपर्क में आने पर जहरीली गैसें छोड़ता है, इसलिए इसे ठंडी, छायादार जगह पर और बच्चों की पहुंच से दूर रखें
- ब्लीच समय के साथ अपघटित हो जाता है। इसके असर को सुनिश्चित करने के लिए, हाल ही में उत्पादित ब्लीच खरीदें और अधिक भंडारण न करें
- तैयारी के 24 घंटों के अन्दर पानी डालकर पतला किया गया ब्लीच का उपयोग करें क्योंकि यदि उपयोग नहीं किया गया तो समय के साथ अपघटन बढ़ जाएगा

प्राथमिक उपचार

- आंखों को छूने से बचें। अगर ब्लीच आंखों में चला जाए तो तुरंत कम से कम 15 मिनट तक पानी से धोएं और डॉक्टर से परामर्श लें

手部衛生

當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，應用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液潔淨雙手。



手掌
हथेलियां



手背
हाथों का पिछला हिस्सा



指隙
उंगलियों के बीच में



指背
अंगुलियों के पिछले भाग में



拇指
अंगूठों पर



指尖
उंगलियों के पोर पर



手腕
कलाइयां

用梘液和清水潔手

- 開水喉弄濕雙手
- 加入梘液，用手擦出泡沫
- 最少用二十秒揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水
- 用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上
- 注意**
 - 切勿與人共用毛巾或抹手紙
 - 抹手紙用後應妥為棄置



用酒精搓手液潔手

- 把足夠分量的酒精搓手液倒於掌心
- 揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕
- 揉擦最少 20 秒直至雙手乾透

हाथों की स्वच्छता

शौचालय का उपयोग करने या डायपर बदलने के बाद, यदि हाथ गंदे हैं या रक्त या शरीर के तरल पदार्थ से साफतौर पर दूषित दिखाई दे रहे हैं, तो उन्हें लिविड सोप और पानी से साफ करने की सलाह दी जाती है। जब हाथ साफतौर पर गंदे न हों, तो 70-80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ की साफ-सफाई करना भी एक असरदार विकल्प है।



लिविड सोप और पानी से हाथ साफ करें

- पानी की टॉटी चालू करें और हाथों को गीला करें
- साबुन का झाग बनाने के लिए लिविड सोप का प्रयोग करें और अपने हाथों को आपस में रगड़ें
- हथेलियों, हाथों के पिछले हिस्से, उंगलियों के बीच, उंगलियों के पिछले हिस्से, अंगूठे, उंगलियों के पोरों और कलाइयों को बहते पानी से दूर रखते हुए, रगड़ें। ऐसा कम से कम 20 सेकंड तक करते रहें
- हाथों को बहते पानी के नीचे रखकर अच्छी तरह से धोएं
- हाथों को साफ सूती तौलिए या पेपर टॉवेल से अच्छी तरह सुखाएं
- साफ किए हुए हाथों से दोबारा सीधे तौर पर पानी की टॉटी को नहीं छूना चाहिए। टॉटी को बंद करने से पहले उसे पेपर टॉवेल से लपेट दें
- कृपया ध्यान दें:**
 - कभी भी तौलिये या पेपर टॉवेल को शेयर न करें
 - पेपर टॉवेल इस्तेमाल कर लिए जाने के बादउसे उचित तरीके से निपटाएं

हाथों को अल्कोहल से रगड़कर साफ करें

- हथेली भर अल्कोहल-आधारित हैंडरब लगाएं
- हथेलियों, हाथों के पिछले हिस्से, उंगलियों के बीच के हिस्सों, उंगलियों के पिछले हिस्से, अंगूठे, उंगलियों के पोरों और कलाइयों को रगड़ें
- हाथों के सूखने तक कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें

佩戴口罩

佩戴口罩前和脫下口罩前、後都必須潔手。凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感能大流行/高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。

- 口罩需緊貼面部：

- 大部份外科口罩由三層物料組成，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨外科口罩的前後）。一般而言，有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上

- 1 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部
- 2 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴
- 3 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部



- 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手
- 在脫下外科口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因這部分可能已沾染病菌
- 將脫下的外科口罩棄置於有蓋垃圾箱內，然後立即潔手
- 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換

मास्क पहनना

मास्क पहनने से पहले और मास्क हटाने से पहले और बाद में हमेशा हाथ की साफ-सफाई का ध्यान रखें। सांस संबंधी संक्रमण होने पर लोगों को मास्क पहनना चाहिए; सांस संबंधी संक्रमण वाले रोगी की देखभाल करते समय; या संक्रमण के फैलाव को कम करने के लिए किसी महामारी या उच्चतम स्तर पर होने वाले फ्लू के मौसम के दौरान क्लीनिक या अस्पतालों में जाते समय समय।

- मास्क चेहरे पर अच्छे से लगा होना चाहिए:
 - अधिकांश सर्जिकल में मास्क तीन-पत वाली डिज़ाइन होती है जिसमें एक बाहरी परत शामिल होती है जो तरल पदार्थ को रोकती है, एक मध्य परत होती है जो कीटाणुओं के खिलाफ बाधा के रूप में कार्य करती है, और एक आंतरिक परत जो नमी को अवशोषित करती है। सर्जिकल मास्क का उपयोग करते समय पहनने वाले को निर्माताओं की सिफारिशों का पालन करना चाहिए, जिसमें उचित भंडारण और मास्क फिटिंग प्रक्रियाएं शामिल हैं (उदाहरण के लिए, इस बात का ध्यान रखना कि सर्जिकल मास्क का कौन सा भाग बाहर की ओर है)। सामान्य तौर पर, मास्क के नीचे की ओर रंगीन भाग/सिलवर्टों वाली साइड बाहर की ओर होनी चाहिए और धातु की पट्टी मास्क के ऊपर होनी चाहिए
 - 1 सर्जिकल मास्क लगाने के लिए, गांठ को सिर के ऊपर की तरफ बांधें। फिर गर्दन के पिछले हिस्से पर निचली तरफ गांठ लगाएं। ईयर लूप वाले मास्क के लिए दोनों कानों के चारों ओर इलास्टिक बैंड लगाएं ताकि मास्क चेहरे पर अच्छी तरह फिट हो जाए
 - 2 सर्जिकल मास्क को फैलाएं ताकि इससे मुँह, नाक और ठुड़ी को पूरी तरह से ढक जाए
 - 3 नाक की हड्डी वाले हिस्से पर धातु की पट्टी को रखें ताकि मास्क चेहरे पर अच्छी तरह फिट हो जाए
- मास्क पहनने के बाद उसे ना छुएं। अन्यथा, सर्जिकल मास्क को छूने से पहले और बाद में हाथों की साफ-सफाई की जानी चाहिए
- सर्जिकल मास्क को हटाते समय, मास्क के बाहरी हिस्से को ना छुएं क्योंकि इसमें कीटाणु हो सकते हैं
- सर्जिकल मास्क को हटाने के बाद, इसे एक बंद कूड़ेदान में फेंक दें और तुरंत हाथों की साफ-सफाई करें
- समय-समय पर मास्क को बदलते रहें। सामान्य तौर पर सर्जिकल मास्क को दोबारा इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। यदि मास्क क्षतिग्रस्त या गंदा हो जाए तो उसे तुरंत बदलें



► 第六章 अध्याय 6

嘔吐物及其他受污染物件的處理

- 如清潔過程有機會接觸體液，例如嘔吐物、痰涎、尿液、糞便、血液等，可先戴上即棄手套及外科口罩
- 先以即棄抹巾清除可見的污垢
- 如物件表面被嘔吐物、痰涎或排泄物污染，可用 1 份 5.25% 家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液消毒
- 要擴大清潔範圍，伸延至污染位置邊緣起兩米範圍由外至內清理。待 15 至 30 分鐘後再用清水沖洗
- 如物件表面被血液污染，可用 1 份 5.25% 家用漂白水加 4 份清水稀釋之消毒液消毒，待 10 分鐘後再用清水沖洗

उल्टी और अन्य दूषित वस्तुओं का निपटान

- यदि साफ-सफाई में उल्टी, थूक, मूत्र, मल, रक्त आदि जैसे शारीरिक तरल पदार्थों का संपर्क होता है, तो डिस्पोजेबल दस्ताने और एक सर्जिकल मास्क को इस्तेमाल करने के बारे में सोचें।
- गंदी सतहों को साफ करने के लिए सबसे पहले खूब अच्छी तरह से सोखने वाले तौलियों का उपयोग करें
- यदि वस्तु की सतह उल्टी, थूक, मूत्र या मल से गंदी हो गई है, तो इसे 49 भाग पानी में 1 भाग घरेलू ब्लीच (5.25%) के साथ कीटाणुमुक्त करें
- गंदी जगहों को अच्छी तरह साफ करें। गंदी जगहों के किनारे से कम से कम 2 मीटर की दूरी से सफाई शुरू करें। धीरे-धीरे बाहर से अंदर की ओर बढ़ते जाएं। इसे 15 से 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पानी से धोएं
- यदि वस्तु की सतह रक्त से दूषित है, तो इसे घरेलू ब्लीच के 1 भाग (5.25%) को 4 भाग पानी में मिलाकर कीटाणुमुक्त करें, 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें



總結 摘要

日常生活上，大家必須注意個人及環境衛生，才可以有效預防疾病，保障健康。

असरदार तरीके से बीमारियों को रोकने और अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए, हमें अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी में हमेशा व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए।



如欲知道其他健康資訊，請

- 瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk

कृपया अधिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए

- स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट www.chp.gov.hk देखें