個人護理及家居衞生手冊
व्यक्तिगत तथा घरेलु स्वच्छता सम्बन्धी हातेपुस्तिका

繁體中文及尼泊爾文版本
Traditional Chinese and
Nepali Version

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

目錄
विषय सूची

第一章 खण्ड 1	簡介 परिचय	1
第二章 खण्ड 2	個人護理 आफ्नो स्याहार	2
第三章 खण्ड 3	食物衞生 खाद्य स्वच्छता	8
第四章 खण्ड 4	家居衞生 घरेलु स्वच्छता	10
第五章 खण्ड 5	實用提示 व्यावहारिक सुझावहरू	16
第六章 खण्ड 6	總結 निष्कर्ष	25

第一章 खण्ड 1

簡介 परिचय

個人護理及家居衞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衞生的實用建議，防止傳染病傳播。

व्यक्तिगत तथा घरेलु स्वच्छता हाम्रो दैनिक गरिने कामको एक हिस्सा हो । यद्यपि, हामीले सही तरिकाहरू अपनाइरहेका छौं कि छैन भन्ने तपाईंलाई थाहा छ ?

यस हातेपुस्तिकामा सङ्क्रमण फैलने क्रमलाई कम गर्नका लागि आफू र हाम्रो घर सफा राख्न व्यावहारिक सुझावहरू प्रदान गरिएको छ ।

個人護理 आफ्नो स्याहार

清潔衛生必須由個人做起，因此個人護理至為重要。
स्वच्छता र स्वास्थ्य व्यक्तिबाट नै सुरु हुन्छ । तसर्थ, आफ्नो स्याहार गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ ।

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

- हरेक दिन बिहान र राति सुत्नुअघि दाँत माझ्नुहोस्
- दिनहुँ नुहाउनुहोस्
- दैनिक वा एक दिन पछि कपाल धुनुहोस्
- नङ छोटो हुनेगरी काट्नुहोस्
- कपडा र भित्री कपडा दिनहुँ फेर्नुहोस्
- लगाउने कपडा र ओछ्यानमा प्रयोग हुने कपडा नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्
- दाँत माझ्ने ब्रस, कस्मेटिक, रेजर, तौलिया, काइँयो, कपाल कोर्ने ब्रस र अन्य व्यक्तिगत सामानहरू अरूलाई चलाउन नदिनुहोस्

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

हातको स्वच्छता

निरन्तर हातको स्वच्छता गर्नु सङ्क्रमण फैलन नदिने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।

हातको स्वच्छता कहिले गर्ने ?

- आँखा, नाक र मुख छुनु अघि
- खाना खानु र खाना तयार गर्नु अघि
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि
- हातहरू श्वासप्रश्वासबाट निस्कने छिटाले दूषित हुँदा, उदाहरणका लागि, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा
- डायपर फेरिसकेपछि वा फोहोर वस्तुहरू हातले समातेपछि
- जनावरहरू, कुखुराचल्ला वा तिनको बिस्टा/मल छोएपछि
- फोहोर व्यवस्थापन गरिसकेपछि
- सार्वजनिक स्थानमा जडित पूर्वाधार वा उपकरणहरू छोएपछि, जस्तै एस्केलेटर, ह्यान्डरेल, लिफ्टको नियन्त्रण प्यानल वा ढोकाका नबहरू
- अस्पताल, आवासीय स्याहार गृह भ्रमण वा बिरामीहरूको हेरचाह गर्नु अघि र पछि
- आफ्नो हात फोहोर हुँदा कुनै पनि बेला

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒
हातको उचित सरसफाइका 7 चरणहरू, कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म हातहरू रगड्नुहोस्

手掌
हत्केला

手背
हातको पछाडिको भाग

指隙
औँलाहरूको बिचमा

指背
औँलाहरूको पछाडिको भाग

拇指
बूढी औँला

指尖
औँलाका टुप्पा

手腕
नाडी

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

खोक्दा अपनाउनुपर्ने शिष्टाचार

खोक्दा छिटाहरू निस्कन र सङ्क्रमण फैलाउन सक्ने हुनाले खोक्दा अपनाउनुपर्ने आचरण अपनाउनुहोस् ।

- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा टिस्यु पेपरले नाक र मुख छोप्नुहोस्
- फोहोर टिस्युलाई ढकनी भएको फोहोर टोकरीमा फाल्नुहोस्
- खोकेपछि वा हाच्छिउँ गरेपछि तरल साबुनले राम्ररी हात धुनुहोस्
- श्वासप्रश्वासमा समस्याका लक्षणहरू हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्

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，膠布或繃帶應定時及在沾濕或弄污時更換
- 如出現感染症狀，如紅腫、疼痛及流膿時，應盡早求醫

घाउको स्याहार

घाउमा कीटाणुले दूषित गराउन सक्छ । घाउको राम्रोसँग ख्याल गर्नुहोस्।

- छालामा हुने खटिरा वा घाउलाई पानी नछिर्ने र टाँसिने प्लास्टर वा ब्यान्डेजले ढाक्नुहोस्
- छालाको खटिरा वा घाउलाई सफा र सुख्खा राख्नुहोस् र टाँसिने प्लास्टर वा ब्यान्डेजहरू नियमित रूपमा वा भिजेको बेला वा फोहोर भएपछि परिवर्तन गर्नुहोस्
- घाउमा रातो हुने, सुन्निने, दुख्ने र झर्ने जस्ता सङ्क्रमणका लक्षणहरू देखा परेमा चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्

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

बिमारीको स्याहार

- अस्वस्थ महसुस भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्
- ज्वरो वा श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू देखिएमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, रोजगारदातालाई सूचित गर्नुहोस्, घरमै आराम गरेर बस्नुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
- चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि लिनुहोस्
- उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा नआउनुहोस्

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

एन्टिबायोटिकको उचित प्रयोग

एन्टिबायोटिकहरू ब्याक्टेरिया सङ्क्रमणको उपचारका लागि प्रभावकारी औषधि हुन् तर तिनीहरू 'जादुमय औषधि' होइनन् र सामान्य रुघाखोकी र इन्फ्लुएन्जा निको पार्न सक्दैनन् । एन्टिबायोटिकको दुरुपयोगले पनि साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ र एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई बढावा दिन्छ । तसर्थ एन्टिबायोटिकको उचित प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

- चिकित्सकको सल्लाहविना एन्टिबायोटिक नलिनुहोस्
- एन्टिबायोटिक लिँदा चिकित्सकका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
- एन्टिबायोटिक कहिल्यै अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस् वा तिनलाई पछि प्रयोग गरौंला भनेर नछोड्नुहोस्

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
- 恆常運動，並注意均衡飲食
- 作息定時，生活有序
- 保持心理健康

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्न र कायम राख्न सकिन्छ ।

- धुम्रपान र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् र सन्तुलित आहार कायम राख्नुहोस्
- नियमित दैनिक तालिका र नियमहरू पालना गर्नुहोस्
- मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्

▶ 第三章 खण्ड 3

食物衞生 खाद्य 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。
अस्वच्छ खाना खानाले पाचन अङ्गहरूमा सङ्क्रमण हुन सक्ने भएकाले खानालाई होसियारीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नु अति आवश्यक छ ।

貯存食物

- 向衞生可靠的持牌店鋪購買食物
- 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

खाद्य भण्डारण

- खानेकुरा किन्दा स्वच्छ र भरपर्दो इजाजतपत्र प्राप्त पसलबाट किन्नुहोस्
- खानालाई उचित तापक्रममा राख्नुहोस् र म्याद सकिने मितिमा ध्यान दिनुहोस् । खानाको लेबल पढ्नुहोस् र खाने बेलामा निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
- काँचो खाना र खानका लागि तयार गरिएको वा पकाइएको खाना मिसिन नदिनका लागि खानेकुरालाई ढाकिएको वा बन्द भाँडोमा भण्डार गर्नुहोस्
- काँचो मासु, चराजन्य मासु र समुद्री खानेकुरा खानका लागि तयार वा पकाइएको खानाभन्दा तल भण्डारण गर्नुहोस् ताकि तिनको रस अन्य खानामा नखसोस्
- चिसो हावाको प्रवाह कायम राख्न फ्रिजमा अटाई-नअटाई खानेकुरा नराख्नुहोस्
- पकाएको र नाश हुने खानेकुरालाई 2 घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्

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

खानेकुराको व्यवस्थापन

- खाना चलाउनु र पस्कनु अघि र काँचो खानेकुरा चलाइसकेपछि राम्री हात धुनुहोस्
- एकबाट अर्को खानेकुरा दूषित हुन नदिनका लागि काँचो र पकाइएको वा खानका लागि तयार खानेकुराहरूका लागि अलग-अलग चक्कु र कटिङ बोर्डहरू प्रयोग गर्नुहोस् खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्न खानुभन्दा अगाडि खानेकुरा राम्ररी पकाउनुहोस्
- यदि बाँकी रहेको खानेकुरा राख्नुपर्ने छ भने, यसलाई राम्रोसँग फ्रिजमा राख्नुहोस् र सकेसम्म चाँडो खाइहाल्नुहोस् । खानाको निरीक्षण गर्नुहोस् र खानुअघि यसलाई राम्ररी तताउनुहोस् । पकाइएको खानालाई एक पटकभन्दा बढी नतताउनुहोस्
- कुनै पनि सडेको खाद्यवस्तु र फ्रिजमा 3 दिनभन्दा बढी समयसम्म राखिएको बाँकी खानेकुरालाई उचित ढङ्गले फाल्नुहोस्

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

थप व्यावहारिक सुझावहरूका लागि, कृपया खाद्य सुरक्षा केन्द्र (Centre for Food Safety) को वेबसाइटमा जानुहोस्:
https://www.cfs.gov.hk/english/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html

家居衛生
घरेलु स्वच्छता

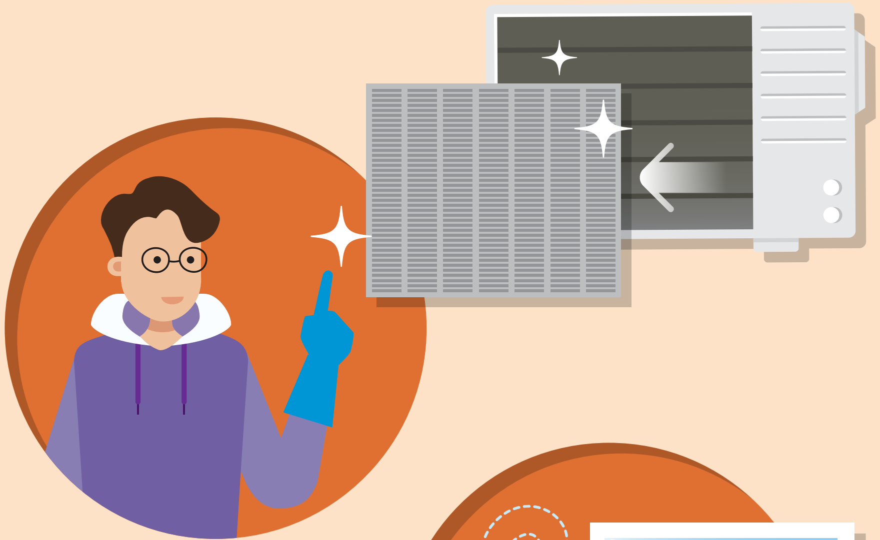
清潔的環境不但可以減少病菌傳播，還可令居住環境更舒適。
सफा वातावरणले तपाईंको घरलाई थप आरामदायी बनाउन सक्छ र सरुवा रोग फैलने क्रमलाई कम गर्न सक्छ।

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 वातावरणीय सफाइ

- हप्ताको कम्तीमा एक पटक आफ्नो घरभित्र र वरिपरि राम्ररी सफा गर्नुहोस्। गैर-धातुजन्य सतहमा, तपाईंले 99:1 अनुपातको पातलो घरेलु ब्लिच प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ (5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10 मिलीलिटर ब्लिचलाई 990 मिलीलिटर पानीमा मिलाएर), 15 - 30 मिनेट त्यत्तिकै छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले सफा गर्नुहोस्। धातुको सतहका लागि, 70% अल्कोहल सहित कीटाणुशोधन गर्नुहोस्
- बारम्बार छोइने क्षेत्रहरू, जस्तै ढोकाको नब वा साझा टेलिफोन सफा गर्नुहोस्। कति-कति समयमा सफा गर्ने भन्ने कुरा प्रयोगको सङ्ख्यामा निर्भर गर्दछ
- सफाइ अलिक बढी सफा क्षेत्रहरूबाट सुरु गरेर बिस्तारै फोहोर क्षेत्रहरूमा सफा गर्दै जानुहोस्
- सफा गर्ने काम सकिएपछि तुरुन्तै हात धुनुहोस्



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

भेन्टिलेसन

- घर भित्र राम्रो भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्
- एयर कंडीशनिंगका एयर फिल्टरहरू नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्
- एयर कंडीशनिंगहरू सफा गर्दा उत्पादकका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
- ढुसी फैलन प्रोत्साहित गर्न सक्ने सम्भावित पानीका स्रोतहरू हटाउनुहोस्, विशेषगरी भेन्टिलेसन प्रणालीहरूमा जमेर रहेको पानी हटाउनुहोस्

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

पानी जमेर बस्न नदिनुहोस्

- एयर कंडीशनिंगका ड्रिप ट्रेहरूमा पानी जमेर बसेको छैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्
- फूलदानीमा नियमित रूपमा पानी फेर्नुहोस्
- गमलाहरूको मुनि रिकापी प्रयोग नगर्नुहोस्
- पानी फेरेपछि फूलदानीहरू राम्ररी सफा गर्नुहोस्
- पानीका भाँडाहरूमा कसेर बिर्को लगाउनुहोस्

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

भान्सामा सरसफाइ

- खाना राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्
- भान्साका भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- भेन्टिलेसन फ्यान र रेन्ज हुड नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्
- फ्रिजलाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र फ्रिज 4 डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम तापक्रम र फ्रिजरमा -18 डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा कम तापक्रम रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस्

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

शौचालयको सरसफाइ

- दिनमा कम्तीमा एक पटक शौचालय सफा गर्नुहोस्
- शौचालयको प्यानको गोलाइ, सिट र ढक्कनलाई डिटर्जेन्टले पुछ्नुहोस्, पानीले पखाल्नुहोस् र त्यसपछि सुख्खा बनाउनुहोस्
- हप्तामा एक पटक पानीको निकास (U-traps) मा लगभग आधा लिटर पानी हाल्नुहोस् । यदि निकास र पाइप चुहिएमा वा अवरुद्ध भएमा वा निकासहरूबाट दुर्गन्ध आएमा, दक्ष प्राविधिकद्वारा तुरुन्त मर्मतको व्यवस्था गर्नुहोस्
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, फ्लश गर्नुअघि प्यानको ढकनी बन्द गर्नुहोस् ताकि कीटाणुहरू फैलिन नपाओस्

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

लिनेन र कपडाको व्यवस्थापन

- सफा लिनेन वा लुगाहरू फोहोर कपडाबाट अलग-अलग राख्नुहोस्, ढुवानी गर्नुहोस् र भण्डार गर्नुहोस्
- फोहोर लिनेन वा कपडालाई सावधानीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नुहोस् र वातावरणीय प्रदूषण रोक्नका लागि सकेसम्म कम चलाउनुहोस्
- ओछ्यानमा प्रयोग हुने लिनेन नियमित रूपमा फेर्नुहोस्

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

फोहोरमैला व्यवस्थापन

- फोहोरको डिब्बालाई ढकनीले छोप्नुहोस्
- दिनमा कम्तीमा एक पटक फोहोरको डिब्बा खाली गर्नुहोस्
- फोहोर फाल्नुअघि फोहोर राखिएको झोला कसेर बाँध्नुहोस्
- फोहोर फालिसकेपछि राम्ररी हात धुनुहोस्

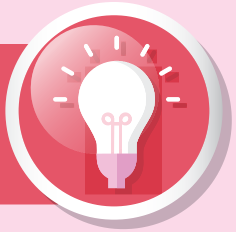
寵物護理

- 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

घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह

- घरपालुवा जनावरको लिटर बक्स वा ट्रे दैनिक खाली गर्नुहोस्
- घरपालुवा जनावरको मलमूत्र सङ्कलन गरेर सही ढङ्गले विसर्जन गर्नुहोस्
- घरपालुवा जनावरलाई छोएपछि वा तिनको मलमूत्र चलाएपछि राम्ररी हात धुनुहोस्

第五章 खण्ड 5



實用提示
व्यावहारिक सुझावहरू

稀釋漂白水及安全問題
ब्लिचको घोल र सुरक्षासम्बन्धी मामिलाहरू

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。

सोडियम हाइपोक्लोराइटको पानीजन्य घोल, ब्लिच एक प्रभावकारी घरेलु कीटाणुनाशक हो। तथापि, ब्लिच अनुपयुक्त ढङ्गले प्रयोग गर्दा यसको प्रभावकारिता घट्न सक्छ वा दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छ। हामीले यसलाई सावधानीपूर्वक र राम्रोसँग प्रयोग गर्नुपर्दछ।

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
- 最後用梘液洗手，用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手

ब्लिच घोल बनाउने र प्रयोग गर्ने विधिहरू

- हावा राम्रोसँग आवतजावत गर्न सक्ने कुरा सुनिश्चित गर्न झ्यालहरू खोल्नुहोस्
- ब्लिच घोल बनाउँदा वा प्रयोग गर्दा उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (जस्तै पन्जा र प्लास्टिक एप्रोन) लगाउनुहोस् किनभने यसले म्युकस मेम्ब्रेन, छाला र श्वासनलीमा जलन गराउँछ ।
- ब्लिचलाई चिसो पानीमा मिसाउनुहोस् किनभने तातो पानीले ब्लिचको सक्रिय तत्वलाई विघटन गर्दछ र यसलाई प्रभावहीन बनाउँछ ।
- 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइटयुक्त ब्लिच । उपयुक्त घोल बनाउन ब्लिचलाई तल दिइएअनुसार राम्रोसँग पानीमा मिसाउनुहोस्:

- **सामान्य घरेलु सरसफाइका लागि**
  99 भाग पानीमा **1** भाग ब्लिच
  (जस्तै 990 ml पानीमा 10 ml ब्लिच मिलाउने)

- **वान्ता, मलमूत्र र स्रावहरूले दूषित सतह वा वस्तुहरूका लागि**
  49 भाग पानीमा **1** भाग ब्लिच
  (जस्तै 490 ml पानीमा 10 ml ब्लिच मिलाउने)

- **रगत लागेको सतह वा वस्तुहरूका लागि**
  4 भाग पानीमा **1** भाग ब्लिच
  (जस्तै 40 ml पानीमा 10 ml ब्लिच मिलाउने)

- थपिने ब्लिचको मात्रा सही ढङ्गले मापन गर्न चम्चा वा मेजरिङ कप प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि सोडियम हाइपोक्लोराइटको मात्रा 5.25% माथि वा तल भएमा ब्लिचको मात्रा समायोजन गर्नुहोस् ।
- कीटाणुशोधन गरिएको सतह र वस्तुहरू पानीले पखालेर सुख्खा गरी पुछ्नुहोस्
- सरसफाइ उपकरणहरू 30 मिनेटसम्म ब्लिचको घोलमा भिजाउनुहोस् र त्यसपछि पुन: प्रयोग गर्नु अघि राम्ररी पखाल्नुहोस्
- अन्तमा, तरल साबुनले हात धुनुहोस् र सफा तौलिया वा पेपर टावलले पुछेर हात राम्ररी सुख्खा गर्नुहोस् ।

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 ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

गर्न नहुने कुराहरू

- धातु, ऊन, नाइलन, रेशम, रङ लगाइएको कपडा र रङ लगाइएको सतहहरूमा ब्लिच प्रयोग नगर्नुहोस्
- अन्य घरेलु डिटर्जेन्टहरूसँग ब्लिच प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यसले कीटाणुशोधनमा प्रभावकारिता घटाउँछ र खतरनाक रासायनिक प्रतिक्रियाहरू निम्त्याउँछ ।

भण्डारण

- नघोलिएको (शुद्ध) ब्लिचमा घामको किरण पर्दा विषाक्त ग्यास उत्पादन हुन्छ । त्यसैले शितल, छायाँ पर्ने ठाउँमा र बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा भण्डारण गर्नुहोस्
- समय बित्दै जाँदा ब्लिच सड्दै जान्छ । यसको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्न, भर्खरै उत्पादन गरिएको ब्लिच खरिद गर्नुहोस् र अति किनेर नराख्नुहोस्
- ब्लिच घोल तयार पारेको 24 घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस् किनकि प्रयोग नगरेको खण्डमा समय बित्दै जाँदा सड्दै जाने हुन्छ

प्राथमिक उपचार

- आँखा नछुनुहोस् । ब्लिच आँखामा पर्यो भने, तुरुन्तै कम्तीमा 15 मिनेटसम्म पानीले पखाल्नुहोस् र चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्

手部衞生

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。

हातको स्वच्छता

शौचालय प्रयोग गरेपछि वा डायपर फेरेपछि हातहरू फोहोर भएको वा रगत र शारीरिक तरल पदार्थ लागेको अवस्थामा तरल साबुन र पानीले हात सफा गर्न सुझाव दिइन्छ। हातहरूमा फोहोर नदेखिएमा, 70-80% अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरले माडेर हात सफा गर्नु पनि एक प्रभावकारी विकल्प हो।

手掌
हत्केला

手背
हातको पछाडिको भाग

指隙
औँलाहरूको बिचमा

指背
औँलाहरूको पछाडिको भाग

拇指
बूढी औँला

指尖
औँलाका टुप्पा

手腕
नाडी

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

तरल साबुन र पानीले हात सफा गर्नुहोस्

- पानीको धारा खोल्नुहोस् र हात भिजाउनुहोस्
- तरल साबुन लगाउनुहोस् र गाज आउने गरी हातहरू रगड्नुहोस्बग्ने पानी बाहिर राखेर, हत्केला, हातको पछाडिको भाग, औँलाहरूको बिचमा, औँलाको पछाडिको भाग, बूढी औँला, औँलाका टुप्पाहरू र नारी रगड्नुहोस्। कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म यसो गर्नुहोस्
- धाराको पानीमा राम्ररी हात पखाल्नुहोस्
- सफा कपासको तौलिया वा पेपर टावलले हात राम्ररी सुख्खा बनाउनुहोस्
- सफा हातले फेरि सीधै पानीको धारा छुनुहुँदैन। यसलाई बन्द गर्नुअघि धाराको नबलाई पेपर टावल प्रयोग गरी लपेट्नुहोस्
- **कृपया ध्यान दिनुहोस्:**
  - तौलिया वा पेपर टावल कहिल्यै अरूसँग मिलेर प्रयोग नगर्नुहोस्
  - प्रयोग गरिएको पेपर टावल राम्ररी व्यवस्थापन गर्नुहोस्

अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजरले हात सफा गर्नुहोस्

- हत्केलाभरि अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजर हालेर लगाउनुहोस्
- हत्केला, हातको पछाडिको भाग, औँलाहरूको बिचमा, औँलाको पछाडिको भाग, बूढी औँला, औँलाका टुप्पाहरू र नाडी रगड्नुहोस्।
- कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म हात सुख्खा नभएसम्म रगड्नुहोस्

佩戴口罩

佩戴口罩前和脱下口罩前、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
- 在脱下外科口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因這部分可能已沾染病菌
- 將脱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 लगाउने

मास्क लगाउनुअघि र मास्क निकाल्नुअघि र निकालेपछि जहिले पनि हात सफा गर्नुहोस् । सङ्क्रमण फैलने क्रम घटाउनका लागि मानिसहरूले श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण हुँदा; श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण भएका बिरामीको हेरचाह गर्दा; वा महामारी वा इन्फ्लुएन्जाको अधिकतम केसहरू हुने याममा क्लिनिक वा अस्पतालहरूमा जाँदा मास्क लगाउनुपर्छ ।

- मास्क अनुहारमा राम्रोसँग फिट हुनुपर्छ:
  - धेरैजसो सर्जिकल मास्कहरूमा तीन तह हुन्छन् जसमा बाहिरी तहले तरल पदार्थ रोक्ने, बिचको तहले कीटाणुहरूलाई अवरोधको रूपमा काम गर्ने र भित्री तहले आर्द्रता सोस्ने हुन्छ । सर्जिकल मास्क प्रयोग गर्दा, मास्क लगाउनेले उचित भण्डारण र मास्क लगाउने प्रक्रियाहरू (जस्तै सर्जिकल मास्कको कुन पट्टी बाहिरी हो भनेर निर्धारण गर्ने) लगायत उत्पादकहरूको सिफारिसहरू पालना गर्नुपर्दछ । सामान्यतया, रङ्गीन पाटो/फोल्डहरू तलतिर फर्किएको मास्कको पाटो माथिल्लो भागमा धातुको स्ट्रिपसहित बाहिर फर्काउनुपर्छ
  1. गाँठो बाँध्नुपर्ने सर्जिकल मास्कको हकमा, माथिल्लो गाँठो टाउकोको माथिल्लो भागमा बाँध्नुहोस् । त्यसपछि तल्लो गाँठो घाँटीको पछाडि बाँध्नुहोस् । कानमा अल्झाउने खालको मास्कका लागि, इलास्टिक तुनाहरू दुवै कानको वरिपरि अल्झाउनुहोस् ताकि मास्क अनुहारमा राम्ररी फिट हुने छ ।
  2. सर्जिकल मास्कलाई मुख, नाक र चिउँडोलाई पूरै ढाक्नेगरी तन्काउनुहोस्
  3. धातुको स्ट्रिपलाई नाकको डाँडीमा ट्याप्प कस्नेगरी बङ्ग्याउनुहोस् ताकि मास्क अनुहारमा राम्रोसँग फिट हुने छ
- मास्क लगाइसकेपछि नछुनुहोस् । अन्यथा, सर्जिकल मास्क छुनुअघि र छोएपछि हात सफा गर्नुपर्दछ
- सर्जिकल मास्क निकाल्दा, मास्कको बाहिरी भागलाई नछुनुहोस् किनभने त्यहाँ कीटाणुहरू रहेका हुन सक्छन्
- सर्जिकल मास्क हटाइसकेपछि, यसलाई ढकनीले छोपेको फोहोर डिब्बामा फाल्नुहोस् र तुरुन्तै हात सफा गर्नुहोस्
- मास्क समयमै परिवर्तन गर्नुहोस् । सामान्यतया, सर्जिकल मास्क पुनः प्रयोग गर्नु हुँदैन । मास्क बिग्रिएमा वा फोहोर भएमा तुरुन्तै बदल्नुहोस्

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

वान्ता लागेको र अन्य फोहोर वस्तुहरूको व्यवस्थापन

- यदि सफा गर्दा शारीरिक तरल पदार्थहरू, जस्तै वान्ता, थूक, पिसाब, दिसा, रगत आदिको सम्पर्कमा आउने सम्भावना छ भने डिस्पोजेबल पन्जा र सर्जिकल मास्क लगाउने विचार गर्नुहोस् ।
- पहिले फोहोर सतहहरू सफा गर्न अति पानी सोस्ने डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि वस्तुको सतहमा वान्ता, थूक, पिसाब वा मल लागेर फोहोर भएको छ भने, 49 भाग पानीमा 1 भाग घरेलु ब्लिच (5.25%) प्रयोग गरी कीटाणुशोधन गर्नुहोस् फोहोर भएको क्षेत्रलाई पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस् ।
- फोहोर भएको क्षेत्रको कम्तीमा 2 मिटर टाढादेखि सरसफाइ गर्न सुरु गर्नुहोस् । बिस्तारै बाहिरबाट भित्रतर्फ अगाडि बढ्दै जानुहोस् । 15 देखि 30 मिनेटसम्म त्यत्तिकै छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् ।
- यदि वस्तुको सतहमा रगत लागेको छ भने, 4 भाग पानीमा 1 भाग (5.25%) घरेलु ब्लिच हाली बनाएको घोलले कीटाणुशोधन गर्नुहोस्, 10 मिनेटसम्म त्यत्तिकै छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् ।

總結 निष्कर्ष

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。

प्रभावकारी ढङ्गले रोगहरूको रोकथाम गर्न र हाम्रो स्वास्थ्यको रक्षा गर्न, हामीले दैनिक जीवनमा व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइमा सधैँ ध्यान दिनुपर्छ ।

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**

स्वच्छता सम्बन्धी थप जानकारीका लागि, कृपया

- स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र (Centre for Health Protection) को वेबसाइट **www.chp.gov.hk** मा जानुहोस्

二零二四年一月修訂 जनवरी 2024 मा संशोधित