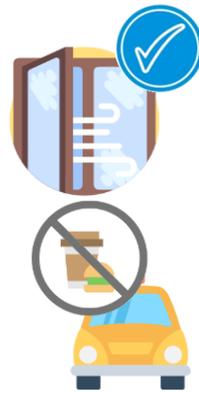


- बाहर खाने से बचें
- शिकार किए हुए मांस का सेवन न करें और जानवरों को छूने से बचें (शिकार सहित)
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय कार की खिड़कियां खुली रखें
- सार्वजनिक परिवहन पर भोजन या पेय का सेवन न करें
- कार से निकलने के तुरंत बाद अल्कोहल-आधारित हैंड्रब से हाथ साफ करें



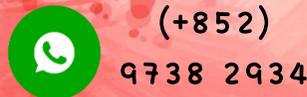
- 99 में 1 भाग वाले पतले घरेलू ब्लीच के साथ घर के वातावरण को दैनिक साफ और कीटाणुरहित करें, 15-30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से साफ करें। धातु की सतहों के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
- यदि स्थान श्वसन स्राव, उल्टी या मलत्याग द्वारा दूषित है, तो दिखाई देने वाले द्रव्य को साफ करने के लिए जोरदार शोषक उपयोग करके फेंकने लायक तौलिये का उपयोग करें। फिर 49 में 1 भाग वाले पतले घरेलू ब्लीच के साथ सतह और पड़ोसी क्षेत्र को कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से साफ करें। धातु की सतहों के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।

- सुनिश्चित करें कि खिड़कियों को खुला रखकर अंदर का स्थानों को अच्छी तरह से हवादार किया गया है
- पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए जल निकासी पाइप को ठीक से बनाए रखें और नियमित रूप से (लगभग सप्ताह में एक बार) प्रत्येक नाली आउटलेट (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें।



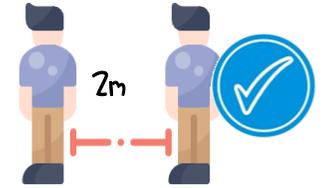
- 2802 0021
- info@redcross.org.hk
- https://redcross.org.hk
- हांगकांग रेड क्रॉस
- स्रोत: स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र

यदि आपके पास कोई पूछताछ है तो, कृपया बेझिझक हमसे पर व्हाट्सएप के माध्यम से संपर्क करें।



2019 के नोवेल कोरोनावायरस संक्रमण की स्थिति गंभीर है। संक्रमण के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा और समुदाय में बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए हर समय सख्त व्यक्तिगत, पर्यावरणीय और खाद्य स्वच्छता बनाए रखना महत्वपूर्ण है:

- आखें, नाक और मुंह को छूने से पहले हाथ की सफाई करें।
- श्वसन स्राव से हाथ दूषित होने पर अपने हाथों को साफ करें, उदाहरण के लिए खांसने या छींकने के बाद।
- सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहने के दौरान उचित तरीके से सर्जिकल मास्क पहनें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और जहाँ तक संभव हो अन्य लोगों के साथ उचित सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- हांगकांग के बाहर अनावश्यक यात्रा करने से बचें।



- घर पहुंच कर तुरंत हाथ धोएं, कपड़े बदलें और स्नान करें।
- अगर आप मास्क नहीं पहन रहे हैं, तो छींकने या खांसने पर अपने मुंह और नाक को टिशू पेपर या अपनी कुहनी के भीतरी भाग से ढक लें। उपयोग किए गए टिशू पेपर को कचरे में फेंके और तुरंत हाथ धोएं।
- यदि आप मास्क पहन रहे हैं, तो छींकने या खांसने पर अपना मास्क न उतारें! बस अपने मास्क के अंदर खांसना या छींकना समाप्त करें और जब यह गीला हो जाए तो इसे बदल दें।



## कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ स्वच्छता तकनीक

- जब हाथ स्पष्ट रूप से मैले या खून और शरीर के तरल पदार्थ से गंदे दिखाई देते हैं तो तरल साबुन और पानी से हाथों को साफ करने की सलाह दी जाती है।
- जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं होते हैं, तो 70-80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के साथ हाथ की सफाई भी एक प्रभावी विकल्प है।

## मास्क उचित तरीके से पहनें

- मास्क का उपयोग करते समय बनानेवालों की सिफारिशों का पालन करें
- सामान्य तौर पर, मास्क की रंगीन सतह या नीचे की ओर से सिलवटों वाली सतह, बाहर की तरफ तथा मेटालिक (धातु की) पट्टी को सबसे ऊपर की ओर होना चाहिए।
- अधिकतम मास्क एक तीन-परत डिजाइन को अपनाते हैं जो कीटाणुओं और तरल पदार्थ के लिए बाधा के रूप में काम करता है



1



2



बाहरी परत: द्रव-विकर्षक

मध्य परत: निस्पंदन

भीतरी परत: नमी-अवशोषित



3



4. उंगलियों के पीछे



3. उंगलियों के बीच



2. हाथों के पीछे



1. हथेलियाँ

उचित हाथ स्वच्छता के लिए सात कदम



## अल्कोहल-आधारित हैंड्रब से हाथ साफ करें

- WHO की सिफारिश के अनुसार, अधिकांश अल्कोहल-आधारित हैंड्रब में इथेनॉल, इसोप्रोपानोल या एन-प्रोपानोल या इनमें से दो उत्पादों का संयोजन होता है।
- हाथों की सभी सतहों को कवर करने के लिए 3-5 मिलीलीटर अल्कोहल-आधारित हैंड्रब लगाएं।
- हाथ सूखने तक कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ की स्वच्छता तकनीक के 7 चरणों के अनुसार हाथों को रगड़ें।



5. अंगूठे



6. उंगलियों के पोर



7. कलाई