

- बाहिरी भोजन नगर्नुहोस् ।
- जंगली शिकार गरेको मासु सेवन नगर्नुहोस् र जनावरहरू नछुनुहोस् (जंगली शिकार सहित) ।
- सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा मोटरगाडीको झ्यालहरू खुल्ला राख्नुहोस् ।
- सार्वजनिक यातायातमा भोजन वा पेय उपभोग नगर्नुहोस् ।
- मोटरगाडी बाट निस्कने बित्तिकै अल्कोहोल आधारित ह्यान्डबले हातहरूको सरसफाई गर्नुहोस् ।



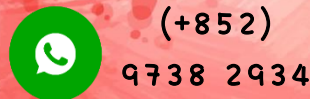
- घरको वातावरणलाई दिनहुँ सरसफाई र कीटाणुशोधन गर्ने 99 भाग को 1 भाग पातलो घरेलु ब्लीचलाई 15-30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र पानीले पखाल्नुहोस् । धातु भएको सतहहरूलाई, 70% प्रतिशत अल्कोहोलले कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- यदि स्थानहरू श्वासप्रश्वास गर्दा सूक्ष्म छिटाहरू, बान्ता वा मलमूत्रद्वारा दूषित भएमा, देखिने वस्तुलाई सरसफाई गर्न कडा शोषण सक्ने डिस्पोजेबल टावलको प्रयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि सतह र यसको वरिपरिको स्थानलाई 49 भागको 1 भाग पातलो घरेलु ब्लीचले कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15-30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र पानीले पखाल्नुहोस् । धातु भएको सतहहरूको लागि, 70% प्रतिशत अल्कोहोलले कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।

- भित्री स्थानहरूमा झ्यालहरू खुल्ला राखि उचित वायु संचार निश्चित गर्नुहोस् ।
- वातावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित गर्नको लागि ड्रेनेज पाइपहरू ठीकसँग राख्नुहोस् र नियमित रूपमा (हप्ताको एक पटक) प्रत्येक नली आउटलेटमा (यु-ट्रयाप्स) करिब आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस् ।



यदि तपाईंसँग केही प्रश्नहरू छन् भने कृपया हामीलाई व्हाट्सएपद्वारा मा सम्पर्क गर्न नहिचकिचाउनुहोस् ।

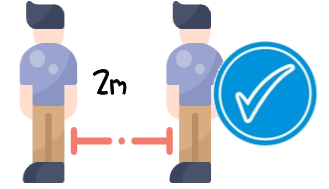
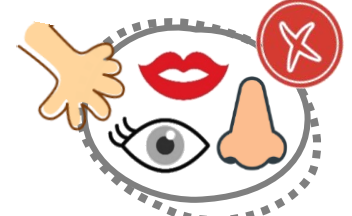
- 2802 0021
- info@redcross.org.hk
- https://redcross.org.hk
- हङकङ रेड क्रस
- श्रोत: सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्शन



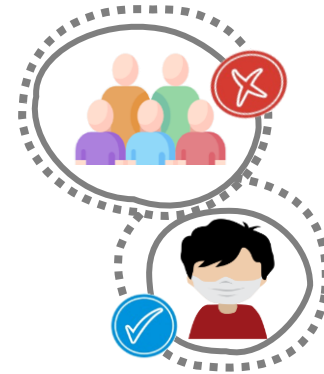
HONG KONG RED CROSS

2019 को नोभल कोरोनाभाइरस संक्रमणको अवस्था गम्भीर छ । संक्रमण बिरूद्ध व्यक्तिगत सुरक्षा र समुदायमा रोग फैलिन नदिन रोकथामको लागि जहिले पनि कडा व्यक्तिगत, वातावरणीय र खाद्य स्वच्छता कायम गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

- आँखा, नाक, र मुख छुनु अघि उपयुक्त तरीकाले हात धोएर, हातको स्वच्छता निश्चित गरेर मात्र छुनुहोस् ।
- श्वासप्रश्वासको सूक्ष्म छिटाहरू उदाहरणका लागि खोकेपछि वा हाच्छ्यु गरेपछि जब तपाईंको हातहरू दूषित हुन्छन्, तपाईंको हातहरू सफा गर्नुहोस् ।
- सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्दा वा भीडभाड भएको स्थानहरूमा बस्दा सर्जिकल मास्क सहि तरिकाले लगाउनुहोस् ।
- भीडभाड भएको स्थानहरूमा नजानुहोस् र सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिहरूसँग उपयुक्त सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस् ।
- हङकङ बाहिर अनावश्यक यात्रा नगर्नुहोस् ।



- घर फर्केपछि तुरुन्तै हात धुनुहोस्, लुगा फेर्नुहोस्, र नुहाउनुहोस् ।
- जुन बेला तपाईं हाच्छ्यु गर्नु हुन्छ वा खोक्नुहुन्छ, यदि तपाईंले मास्क लगाउनुभएको छैन भने, आफ्नो मुख र नाकलाई टिश्यु वा भित्री कुहिनोले ढाक्नुहोस् । प्रयोग गरिसकेको टिश्युहरूलाई मैला फाल्ने टोकरीमा फाल्नुहोस् र तुरुन्तै हात धुनुहोस् ।
- तपाईंले हाच्छ्यु गर्दा वा खोक्दा यदि तपाईंले मास्क लगाइरहनुभएको छ भने, तपाईंको मास्क नहटाउनुहोस्! साधारण रूपमा तपाईंले मास्क भित्रै हाच्छ्यु वा खोकी सक्नुहोस् र भिजे पछि फेर्नुहोस् ।



जुलाई 2020 मा अद्यावधिक गरिएको

## कम्तिमा पनि 20 सेकेन्ड सम्मको लागि हात स्वच्छता गर्ने तरिका

- जब हातहरूमा फोहोर मैला देखिन्छ वा रगत र शरीर बाट निस्केको पानी (तरल पदार्थ) संग भिजेको दाग देखिएमा हातहरू लिक्विड साबुन र पानीले सरसफाई गर्न सल्लाह दिइन्छ ।
- जब हातहरूमा हेर्दा फोहोर मैला देखिन्दैन भने, हातको स्वच्छताको लागि 70-80%प्रतिशत अल्कोहोल आधारित ह्यान्डबको साथ हात स्वच्छता गर्ने पनि एक प्रभावकारी विकल्प हो ।

## उचित तरिका अनुसारले मास्क लगाउनुहोस्

- मास्क प्रयोग गर्दा निर्माताहरूको सल्लाह बमोजिम पालना गर्नुहोस् ।
- सामान्यतया, मास्कको रंगिन भाग वा मास्कको जुन भागको पट्टीहरू तलतिर फर्केका हुन्छन ती भागहरू बाहिरी तर्फ फर्केको हुनुपर्दछ साथै धातुको पट्टीले माथिल्लोपट्टि हुनुपर्छ ।
- अधिकांश मास्कहरूले तीन-तह अनुरूपको डिजाइन अपनाउँछन् जुन कीटाणुहरू र फ्लुइडको लागि अवरोधको रूपमा काम गर्दछ ।



1



2



बाहिरी तह: तरल पदार्थ-हटाउने

मध्यम तह: छात्रे भित्री तह: ओस-अवशोषक ।



3



4. औंलाहरूको पछाडी



3. औंलाहरूका बीचमा



2. हातको पछाडी



1. हत्केला

हातको स्वच्छताको लागि सात वटा उचित चरणहरू



## अल्कोहोल आधारित ह्यान्डबले हातहरू सफा गर्नुहोस्

- WHOको मार्गदर्शन अनुसार, धेरै जसो अल्कोहोलमा आधारित ह्यान्डबहरूमा या त ईथेनोल, आइसोप्रोपानोल वा एन-प्रोपेनल, वा यी दुई वटा पदार्थहरूको संयोजन हुन्छ ।
- हातको सबै सतहहरू ढाक्ने गरि 3-5ml अल्कोहोलमा आधारित ह्यान्डबको लगाउनुहोस् ।
- हात सुक्खा नभएसम्म कम्तिमा 20 सेकेन्ड सम्मको लागि हात स्वच्छता गर्ने तरिका सात वटा उचित चरणहरू अनुसार हातहरूमा दल्नुहोस् ।



5. बुढी औंलाहरू



6. औंलाहरूको टुप्पो



7. नाडी