



# 基督教聯合那打素社康服務

## UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

### South Asian Health Support Programme

हिन्दी संस्करण (Hindi Version)

#### साफ रहें स्वास्थ्य बनें

व्यक्तिगत और घरेलु स्वच्छता व्यक्ति के साथ शुरू होती हैं। व्यक्तिगत और घरेलु स्वच्छता बना रखने से हम प्रभावी घगसे संक्रामक रक सकते हैं, मेथीसिलिन रेजिस्तन्त स्टाफीलोकोक औरैस(एम आर एस ए) को भी जो स्वास्थ्यल गोगे मे भी संक्रामक का प्रचार कर रही हैं।

#### व्यक्तिगत और घरेलु स्वच्छता को बनाए रखने के लिए कुछ व्यवहारिज्ञ सुजाव

##### व्यक्तिगत स्वच्छता और हिफाजत

१. हाथ स्वच्छता
- हाथकी सरसफाईको दैनिक कार्य का हिस्सा बनाए।
  - हाथ अच्छी तरह से तरल साबुन से कम से कम २० सेकेण्ड ता घोले (खाने पहले और बाद में, खाना बनाने बाद, बीमार के देखभाल करने के बाद,, शौचालय के बाद, छीखने और खासने के बाद, और पालतु जनवारको छुने के बाद)



##### घरेलु स्वच्छता

१. भोजन
- उचित तापमान मे रखे। समारीत की तरीख की जाच करे और खराव पदार्थों को पकना।
  - कच्चा और पकाया भोजन अलग अलग सम्भाल।
  - पका हुवा भोजन उपक के कम्पार्टसेन्ट मे और कच्चा भोजन नीचे के कम्पार्टमेन्ट मे अलग अलग धके हुए दवियों मे रखे।
  - बचें हुए भोजनको फ्रीज मे ४ डिग्री या नीचे मे रखना चाहिए और फ्रिज से सेवन करने के लीए उसे अच्छी तरह से ७५ डिग्री और ज्यादा तापमान पर गरम करना चाहिए।

२. व्यक्तिगत स्वच्छता
- रोज स्नान करे। बालो को रोज या वैकल्पिकदनि पर धोए।
  - व्यक्तिगत चिजे जैसे रेजर, तुथ ब्रश, और तौलियि एक आपस से ना बाटे।

२. अक्सर छुआ स्थानो
- फर्निचर, खिलौना, बर्तन, शौचालय, बाथरूम और फर्श दैनिक किटाणशोधन (disinfectant) से साफ करना चाहिए।

३. घाव
- त्वचा पर किसी भी तरह के घावको ध्यान से इलाज करे। घाव पर पानी से नाभिगे आली पट्टी लगाए। घावको सुखा और साफ रखे और दुसरी बदले।
  - नियमित रूप से चिकित्सक से सल्लाह ले अगर किसी तरह की संक्रमण के हस्ताशर पर किसी तरह की लालमि, सुजन, दर्द, उजिङ्ग हो।

३. रसोईघर
- भेन्टिलेशन और धुवा जाने पाइप वा चिमनी को नियमित साफ करे
  - फ्रिज नियमित साफ करे और डिफ्रोस्ट करे
  - फ्रिज उचित तापमान मे रखिए (४ डिग्री सेल्सियस से नीचे रेफ्रिजरेटर अंदर और १८ डिग्री सेल्सियस से नीचे फ्रिजर के अंदर)



४. स्वासं स्वच्छता
- छिखने और खासने पर नाक और मुख को ढाके।
  - यदि स्वासन लक्षण जैसे खाँसी, बुखार, गले मे दर्द हो, तो सर्जिकल मास्क पेहेने और चिकित्सक की सल्लाह ले।



४. किटाणशोधन (व्लीच) का ठीक तरह से प्रयोग करे
- १ भाग व्लीच और ९ भाग पानी (१:९) मिलाकर घरेलु
  - विना धातु की सतह के सफाई मे इस्तमाल करे।
  - धातु की सतह के सफाई करने के लिए ६०% अल्कोहल स्तमाल करे। सुखा होने तक इंतजार करे और पानी से धोए



५. दवा
- एंटीबायोटिक जैसे दवाओ चिकित्सक के सल्लाह के विना नही लेना चाहिए।



५. अगर घर मे पालतु जनवार हो
- बच्चो को पालतु जनवार के मलमूत्र और उस जगह से दूर रखे।
  - सफाई की आवर्ति मे बृद्धि करे।



हाथ मिलाकर खुश और स्वास्थ्य जीवनका आनंद ले।

यह सूचना हांगकांग स्वास्थ्य विभाग द्वारा उपलब्ध कराई गई है।

