



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

नेपाली संस्करण (Nepali Version)

सफा रहौं, स्वास्थ्य बनौं

व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाई व्यक्तिबाट नै हुन्छ । व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाई कायम राख्नाले संक्रमण फैलिन कम र असरदायक रोकथाम मा मद्दत गर्दछ । त्यस लगायत स्वास्थ्य व्यक्तिहरूमा पनि फैलिरहेको मिथिसिलिन रेसीसस्टेन्ट स्टाफीलोकोकस आउरियस (Methicilin Resistant Staphylococcus aureus (MRSA)) संक्रमणलाई फैलिनबाट कम गर्दछ ।

व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाईबारे उपयोगी सुचना

व्यक्तिगत सरसफाई र स्याहर

- हातको सरसफाई
 - हातको सरसफाईलाई आफ्नो दैनिकी कार्यमा समावेश गर्नुहोस्
 - हात धुने क्रममा तरल साबुन प्रयोग गर्नुहोस् र कम्तीमा २० सेकेण्ड सम्म माड्नुहोस् (खाना खानु अघी र पछी खाना पकाउने बेला, बिरामीको स्याहार गर्दा, शौचालयको प्रयोग पछि, खोक्दा र हाँच्छ्यु गर्दा, पाल्तु जनावरको सम्पर्क आएमा हात धुनुहोस्)



घरायसी सरसफाई

- खानाको सरसफाई
 - खानेकुरा ठीक तापक्रममा राख्नुहोस् । म्याद जाँच गर्नुहोस् र विग्रेको खानेकुरा फर्काउनुहोस् ।
 - पकाएको र काँचो खाना अलग राख्नुहोस् ।
 - खाना रेफ्रीजेरेटरमा राख्दा पकाएको खाना माथिल्लो तहमा र काँचो खाना तल्लो तहमा भिन्दा भिन्दै राम्रोसँग छोपेर राख्नुहोस् ।
 - बाँकी रहेको खाना रेफ्रीजेरेटरमा ४ डिग्री वा त्यो भन्दा कम तापक्रममा छोपेर राख्नुहोस् र फेरी खानुभन्दा अघि राम्रोसँग ७५ डिग्री त्यस भन्दा माथी तामक्रममा तताएर मात्र खानुहोस् ।

- व्यक्तिगत स्याहार
 - दैनिक रूपमा स्नान गर्नुहोस् र कपाल हरेक दिन वा हरेक दोश्रो दिन धुनुहोस् । व्यक्तिगत सरसफाईमा प्रयोग गरिने सामानहरू जस्तै दाही खौरने रेजर, नङ्ग काट्ने कटर, दात माभ्ने ब्रस, तौलिया, सौदर्यका सामानहरू एक आपसमा साटासाट नगर्नुहोस् ।

- बारम्बर छोईने बस्तुका सरसफाई
 - फर्निचर, खेलौना, भांडाकुडा, शौचालय र घरको भुईँ दैनिक रूपमा सफा गर्नुहोस् र संक्रमण मुक्त हुनुहोस् ।

- घाउको स्याहार
 - छालाको कुनै पनि घाउलाई सावधानी पूर्वक उपचार गर्नुहोस् । पानीले नभिज्ने पट्टीले छोप्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस् । ड्रेसिङ्ग सामाग्री नियमित रूपमा फेर्नुहोस् ।
 - यदी संक्रमणको लक्षण जस्तै : रातो हुने, सुन्निने, दुख्ने र रगत बग्ने भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

- भान्साघर
 - भेन्टिलेसन र धुँवा फाल्ने पाइप वा चीम्नी नियमित सफा गर्नुहोस् ।
 - रेफ्रीजेरेटर नियमित रूपमा सफा र डिफ्रोस्ट गर्नुहोस् (जस्तै: रेफ्रीजेरेटर ४ डिग्री वा त्यो भन्दा कम तापक्रममा राख्नुहोस् र फ्रीजर १८ डिग्री वा त्यो भन्दा कम तापक्रममा राख्नुहोस् ।)



- श्वसन सम्बन्धी सरसफाई
 - खोक्दा वा हाँच्छ्यु गर्दा नाम र मुख छोप्नुहोस् ।
 - श्वसन सम्बन्धी लक्षण भएमा (जस्तै: खाँसी, ज्वरो, घाँटी दुख्ने) सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।



- रोगका किटाणुहरू मार्ने औषधीको सही प्रयोग
 - १५ मा १ घोलिएको घरायसी क्लिच (१५० मि.ली. पानीमा १० मि.ली. क्लिच मिसाउनुहोस्) जुन सामान्य घरायसी सरसफाई र धातु नभएको सामान सफा गर्नमा प्रयोग गर्नुहोस् सुख्खा भइन्जेल पर्खनुहोस् र फेरी सादा पानीले पखाल्नुहोस् । क्लिच धाराको पानीमा मात्र मिसाउनुहोस् । ७०% अल्कोहल धानुको सामानको वाहिरी भाग सफा गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।



- औषधीको प्रयोग
 - कुनै पनि औषधी चिकित्सकको सल्लाह विना प्रयोग नगर्नुहोस् ।



- यदी घरमा पाल्तु जनावर राख्नुहुन्छ भने
 - बालबालिकाहरूलाई जनावरले मल मुत्र गरेर फोहोर पारको ठाँउबाट टाढा राख्नुहोस् सफाई गर्न काम बढाउनुहोस् ।



हाम्रो मिलाउ, स्वास्थ्य सुखी जीवन बित्नाउ

यो सूचना हडकड विभागद्वारा उपलब्ध गराइएको हो ।

