

हातको स्वच्छता

रोग फैलिनबाट रोक्न हात धुनु सबैमन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।



साबुन वा स्थानिटाइजर प्रयोग गरी हातहरु सफा गरौं ।

दाहिने हत्केलाले देख्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देख्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने ।

हत्केलाले बुढी औला समातेर मिच्ने

हत्केलाले हत्केला मिच्ने



औलाले पश्चाडिको भागमा अर्को हातको हत्केला भित्र हाली मिच्ने ।

औलाको टुप्पोले दाहिने र देख्रे हत्केलाको बिच भागमा पारी मिच्ने ।

औलाको भित्री भागमा अर्को हत्केलाको औलाले मिच्ने

दुवै हातका नाडिहरुमा पालै पालो मिच्ने

हात धुनुपर्ने विशेष अवस्थाहरु:



घरपालुवा जलावरहरसमं खेलेपछि ।



चर्पि प्रयोग गरेपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि ।



हाँझिंक, नाक चलाएपछि र खोकेपछि ।



धाउ चोट चलाएपछि ।



बाहिर खेलेपछि वा बाहिर गएर आएपछि ।



खाला पकाउनु अघि, बच्चालाई खाला खुवाउनु अघि, खालु अघि र पछि ।



ओतः



कोभिड १९ बाट बच्नको लागि SMS रणनिति

हातको स्वच्छता Sanitize Hands



- खानेकुरा खानु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि, धेरैले छोइरहने सतहहरु र फोहोर छोइसकेपछि, खोकेपछि, हाइटिंग गरेपछि र बाहिरबाट आएपछि साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ ।



२० सकेन्ड



- साबुनको फिँज सबैतिर पुग्ने गरी कम्तीमा २० सकेन्ड मिचिमिची हात धुने ।



- साबुन पानी नभएमा र हेर्दा हात सफा देखिएमा हातको स्वच्छताको लागि स्थानिटाइजरको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

मास्कको प्रयोग Mask Use



- मास्क लगाउनु अघि हातलाई स्वच्छ बनाउनु पर्दछ र नाक अनि मुखमा टम्म मिल्ने गरि मास्क लगाउने गर्नु पर्दछ ।



- मास्कलाई छोइरहनु हुँदैन र मास्क फोहोर भएमा वा भिजेमा परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।



- प्रयोग गरिसकेको मास्कलाई तुना/इलास्टिकहरूमा समाएर विकों भएको डस्टबिनमा बिसर्जन गर्नु पर्दछ ।

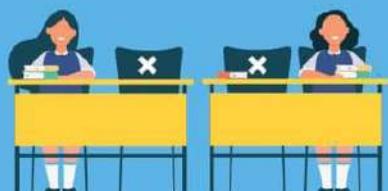


- मास्क फेरीसकेपछि पुल: साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ ।

भौतिक दुरी Social Distance



- एक व्यक्ति देखि अर्को व्यक्तिसम्मको दुरी कम्तीमा २ मिटर कायम गर्नु पर्दछ ।



- भौतिक दुरी कायम गर्नको लागि उभिने र बस्ने ठाँउमा चिन्ह प्रयोग गर्नु पर्दछ ।



- भौतिक दुरी कायम गर्न भिडभाड हुने ठाँउमा सन्देशहरु वा चित्रहरु राख्नु पर्दछ ।



ओत:

