

हातको स्वच्छता

रोग फैलिनबाट रोक्न हात धुनु सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।



साबुन वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरी हातहरू सफा गरौं ।



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



हत्केलाले बुढी औंला समातेर मिच्ने



हत्केलाले हत्केला मिच्ने



औंलाले पछाडिको भागमा अर्को हातको हत्केला भित्र हाली मिच्ने ।



औंलाको टुप्पोले दाहिने र देब्रे हत्केलाको बिच भागमा पारी मिच्ने ।



औंलाको भित्री भागमा अर्को हत्केलाको औंलाले मिच्ने



दुवै हातका नाडिहरूमा पालै पालो मिच्ने

हात धुनुपर्ने विशेष अवस्थाहरू:



घरपालुवा जनावरहरूसंग खेलेपछि ।



चर्पि प्रयोग गरेपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि ।



हाडिँऊ, नाक चलाएपछि र खोकेपछि ।



घाउ चोट चलाएपछि ।



बाहिर खेलेपछि वा बाहिर गएर आएपछि ।



खाना पकाउनु अघि, बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि, खानु अघि र पछि ।



श्रोत:



कोभिड १९ बाट बच्नको लागि SMS रणनीति

हातको स्वच्छता Sanitize Hands



- खानेकुरा खानु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि, धेरैले छोडेरहने सतहहरु र फोहोर छोडिसकेपछि, खोकेपछि, हाछिऊँ 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 स्यानिटाइजरको 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 छोडेरहनु हुँदैन र मास्क फोहोर भएमा वा भिजेमा परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।



- प्रयोग गरिसकेको मास्कलाई तुना/इलास्टिकहरुमा समाएर बिको भएको डस्टबिनमा बिसर्जन गर्नु पर्दछ ।



- मास्क फेरीसकेपछि पुनः 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 ।



श्रोत:

