



संक्रामक रोग नियन्त्रणमा तपाईंहरूको साथ र सहयोगको लागि अनुरोध

“हात धुने” र “मास्क लगाउने इत्यादि खोकी शिष्टाचार” नोवेल कोरोना भाइरस लगायत संक्रामक रोग नियन्त्रणको मुलभूत उपायहरू हुन्।

[१] हात धुने

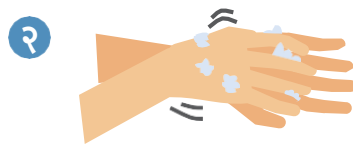
हात धुने उचित तरिका

हात धुनु भन्दा अगाडी

- नडलाई छोटो गरेर काट्ने गरौ
- घडी तथा औठीलाई फुकाल्ने गरौ



हातलाई सफा बगिरहेको पानीले राम्रोसँग भिजाउने, त्यसपछि साबुन लगाउने, अनि हल्केलालाई मज्जासँग मिचुपर्छ।



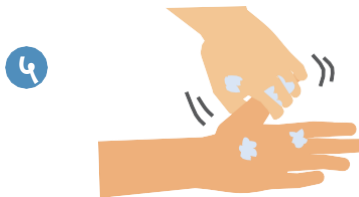
हातको पछाडि हातलाई औला तर्फ तन्काएको जसरि मिचुपर्छ।



ध्यानपूर्वक औलाको टुप्पो र नडको बिचमा मिचुपर्छ।



औलाको बिचमा धुनुपर्छ।



बुढी औलालाई अर्को हातको हल्केलाले माड्नुपर्छ।



नाडीलाई पनि नछुटाई धुनुपर्छ।

सबैतिर साबुन लगाईसकेपछि, अब त्यसलाई राम्रोसँग पानीले पखालेर, सफा रुमाल वा पेपर टावेलले हात सुक्खा हुने गरि पुछ्नुपर्छ।

[२] खोकी शिष्टाचार

३ वटा खोकी शिष्टाचार

ट्रेन या कार्यस्थल, स्कुल इत्यादी मान्छेहरू जम्मा हुने स्थानमा यसको अनुसरण गरौ



मास्क नभएको बेलामा

अपईटको बेलामा

मास्कको प्रयोग गर्ने (नाक र मुखलाई ढाक्ने)

टिसू या रुमालले नाक र मुखलाई ढाक्ने

बाहुलाले नाक र मुख ढाक्ने



खुला तरिकाले खोक्ने र हाँच्युर्ने

मास्कको उचित प्रयोग



नाक र मुख दुबैलाई पुरे ढाक्ने

मास्कको डोरीलाई कानको पछाडी ल्याएर अड्याउने

मास्कको छेउछाउबाट हावा नछिर्ने गरि नाकको डाडि आदिमा टपक्क हुने गरि अठ्याउने



खोक्ने र हाँच्युर्ने बेलामा खाली हातले छोप्ने



स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय

खोज्नुहोस्

