हात धुनु

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

हात धुनु तपाईं स्वयम् अनि तपाईंको परिवारलाई बिमारीबाट बचाउने सर्वोत्तम उपायहरूमध्ये एक हो।

जब तपाईं अस्पतालमा हुनुहुन्छ अथवा अन्यहरूद्वारा तपाईंको हेरचाह गरिँदैछ भने, त्यस स्थितिमा तपाईंको हेरचाह गर्ने साथै आगन्तुकहरूले पनि उनीहरूका हातहरू बारम्बार धुनु आवश्यक छ। तपाईं वा तपाईंको सेवा-उपचारमा उपयोग गरिने वस्तुहरूलाई उनीहरूले स्पर्श गर्नुभन्दा पहिले सबैलाई यो सोध्नहोस् कि उनीहरूले आ-आफ्ना हातहरू धोएका छन् वा छैनन्।

रोगी वा पारिवारिक सदस्यद्वारा घरमा स्याहार-सुसार गरिँदैछ भने, त्यहाँ पनि यसरी हातहरू धुनु आवश्यक ठहर्छ। पन्जाहरू लगाइएको छ भनेपनि हात धुनु आवश्यक छ तथा हात धुनु सदैव स्याहार-सुसारको प्रथम अनि अन्तिम चरण हुनुपर्छ।

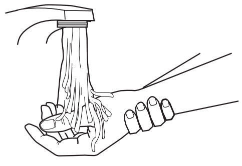
How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

आफ्ना हातहरू कसरी धुनु

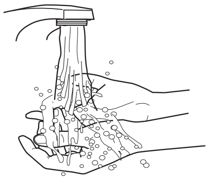
- आफ्ना हातहरूलाई कलधारोबाट प्रवाहित भइरहेको सफा पानी (मनतातो वा चीसो)-ले भिजाउनुहोस्, कल बन्द गर्नुहोस् अनि साबुन लगाउनुहोस्।
- हातहरूलाई साबुनसित दलेर पर्याप्त फिँज निकाल्नुहोस्। तपाईंका हातहरूको पछाडिपट्टि, तपाईंका औंलाहरूको बीचमा, अनि तपाईंका नङहरू मुनि यसरी नै राम्ररी साबुन लगाउनुहोस्। नङ्हरूको मुनि र वरिपरिको लागि तपाईंले नङ्को ब्रश वा पुरानो टूथ ब्रशको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- **आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डहरूको लागि दलेर सफा गर्नुहोस्।**
- आफ्ना हातहरूलाई कलबाट बगिरहेको सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्।
- पानीको कललाई बन्द गर्नको लागि आफ्नो हातमा पेपर टावल वा सफा तौलियाको उपयोग गर्नुहोस्। यसले तपाईंका हातहरूलाई तब पनि सफा राख्छ जब तपाईंले मैला टुटीलाई स्पर्श गर्नुहुन्छ।
- सफा तौलियाको उपयोग गर्दै आफ्ना हातहरूलाई सुक्खा बनाउनुहोस् अथवा यसको लागि तातो हावाको उपयोग गर्नुहोस्।

Hand Washing Steps
हात धुने चरणहरू



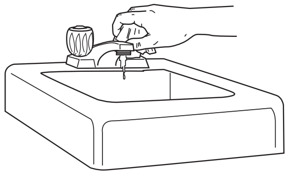
Wet hands, turn off water and add soap.
भिजेको हातहरू, पानी बन्द गर्नुहोस् र साबुन थप गर्नुहोस्।

Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.
कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि छाला साबुन र स्क्रब हातहरू।



Rinse.
रिन्से।

Dry.
सुक्खा।



Turn off faucet with towel.
तौलियाको साथ नल बन्द गर्नुहोस्।

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

तपाईंका हातहरू धुने प्रमुख समयहरू

- सिँगान फ्याँकिपछि, खोकिसकेर, वा हाच्छिउँ गरेपछि
- खाना पकाउनुभन्दा पहिले, पकाइरहेको समयमा अनि पकाइसकेपछि
- खाना खानुभन्दा पहिले
- घरमा कुनै बिमार व्यक्तिको स्याहार-सुसार गर्नभन्दा पहिले अनि गरिसकेपछि
- काटिएको वा घाउको उपचार गर्नुभन्दा पहिले अनि पछि
- शौचालयको प्रयोग गरेपछि
- डाइपर बद्लिएपछि अथवा शौचालयमा गएको शिशुको साफ-सफाइपछि
- जनावर, जनावरको खाना वा जनावरको फोहरमैला छुएपछि
- पाल्तु जनावरको खाना वा पाल्तु जनावरको भोजनसित निब्टिएपछि
- फोहरमैला स्पर्श गरेपछि
- यदि तपाईंका हातहरू हेर्दा मैला वा चिप्लो देखिन्छन् भने

यो कुरो याद राख्नहोस् कि हेर्दा हातहरू सफा नै देखिए तापनि त्यहाँ रोगाणुहरू हुन सक्छन्।

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

ह्यान्ड सेनिटाइजर

हातहरू साबुन र पानीले धुनु सबै प्रकारका रोगाणुहरू अनि रासायनिक पदार्थहरूलाई हटाउने सर्वोत्तम उपाय हो। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने, कम्तीमा पनि 60% एल्कोहल भएको एल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजरको उपयोग गर्नुहोस्।

तपाईंका हातहरूलाई सफा गर्नको लागि, आफ्ना हातहरूको अगाडि र पछाडि साथै औंलाहरू राम्ररी भिजाउनको लागि पर्याप्त मात्रामा तरललाई आफ्ना हातहरूमा हाल्नुहोस्। हातहरू धोए जसरीनै द्रव्यलाई हातमा तेजीले रगड्नुहोस्। त्यसलाई औंलाहरूको बीचमा निश्चित रूपले लगाउनुहोस्। सुक्खा नभइञ्जेल आफ्ना हातहरूलाई दल्नुहोस्।

© 2005 - March 9, 2021, Health Information Translations.

Source: Centers for Disease Control and Prevention. Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.