

आपतकालीन स्थितिको बेलामा बिरामी हुनुबाट रोकथाम

Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

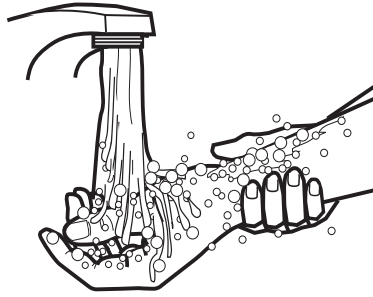
- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds. Wash your hands:

- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste

- **Use alcohol-based hand sanitizer** when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.



जीवाणुहरू जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरसहरू, दुस्ती र परजीवीहरूले यस्ता संक्रमण हुन सक्छन् जसबाट गम्भीर बिरामी हुन सक्छ।

आपतकालीन स्थितिमा स्वस्थ रहनका लागि तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू छन्:

- **आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुहोस्।**

आफ्ना हातको अगाडि र पछाडि अनि नाडीहरू, औंलीका कापहरू र नङलाई साबुन र पानीले 15 सेकेन्डसम्म मिचेर धुनुहोस्। आफ्ना हातहरू धुनुहोस्:

- › शौचालयको प्रयोग गरेपछि
 - › खाना खानु वा छुनुभन्दा अघि र पछि
 - › खोकेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि वा सिँगान प्याँके पछि
 - › कुनै बिरामीसँग सम्पर्क गर्नुभन्दा अघि र पछि
 - › नानीको डाइपर बदलिनु अघि र पछि
 - › अर्को व्यक्तिलाई छोएपछि
 - › फोहर भाँडाहरू वा फोहरलाई छोएपछि
 - › जनावरहरूलाई छोएपछि वा जनावरका दिसा-पिसाब छोएपछि
- **अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्** साबुन र पानी उपलब्ध नभएको स्थितिमा।
 - **आफ्ना आँखा, नाक र मुखलाई छुनुबाट बच्नुहोस्।** जीवाणुहरू प्रायः त्यतिबेला सर्छन् जब तपाईंले जीवाणुहरू भएको कुनै वस्तुलाई छुनुहुन्छ र त्यसपछि त्यसै हातले आफ्नो अनुहार छुनुहुन्छ।

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

- तपाईं वरिपरिका अन्यहरूलाई जीवाणु नसरोस् भन्नाखातिर खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा **आफ्ना मुख र नाकलाई टिश्युले ढाक्नुहोस्।** टिश्यु फ्याँक्नुहोस् र हातहरू पखाल्नुहोस्। तपाईंसित टिश्यु छैन भने आफ्नो काँधमा पाखुरामा खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्।
- **सतहहरू** जस्तै काउन्टरटप, सिङ्क, ढोकाका ह्यान्डल, टेलिफोन र बत्तीका स्विचहरूलाई जीवाणुनाशक क्लिनर वा ब्लिचयुक्त क्लिनरले **सफ्फा गर्नुहोस्।** तपाईंले पानी र ब्लिचको आफ्नै सोल्युशन तयार गर्न सक्नुहुन्छ। एक भाग ब्लिचमा दस भाग पानी मिसाउनुहोस्।
- **बिरामीहरूसित आफ्नो सम्पर्क सीमित गर्नुहोस्।**
- **कसैसित हात मिलाउनबाट बच्नुहोस्** यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र अन्य बिरामीहरूसित हुनुहुन्छ भने।
- **तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने अरूहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।** कार्य-स्थल, स्कूल वा यताउति हिंडडुल नगरेर घरमा बस्नुहोस् यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने।
- **राति पूरा निद्रा लिनुहोस्, स्वस्थ आहार खानुहोस् र कम्तिमा आठ गिलास पानी हरेक दिन पिउनुहोस्।**