

# आपात स्थिति के दौरान रोग से बचाव

## 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.

रोगाणु जैसे- बैक्टीरिया, वायरस, फफूँद तथा परजीवी ऐसे संक्रमणों का कारण बन सकते हैं, जो गंभीर बीमारी पैदा करें।

ऐसे उपाय हैं जिनको अपनाकर आप आपात स्थिति में स्वस्थ बने रह सकते हैं:

- **अपने हाथ बार-बार साफ करें।**

अपने हाथ आगे तथा पीछे से और कलाईयों, उंगलियों के बीच का भाग तथा अपने नाखूनों के चारों ओर का भाग, साबुन और पानी से 15 सैकेंड तक साफ करें। अपने हाथ साफ करें:

- › शौचालय जाने के बाद
  - › भोजन करने के अथवा उसे तैयार करने से पहले एवं बाद में
  - › खांसने, छींकने अथवा अपनी नाक साफ करने के बाद में
  - › किसी बीमार व्यक्ति से संसर्ग में आने से पहले एवं बाद में
  - › शिशु का डायपर बदलने से पहले एवं बाद में
  - › किसी अन्य व्यक्ति के छूने के बाद
  - › झूठे बर्तनों अथवा कूड़े के हस्तन (सफाई) के बाद
  - › जानवरों को छूने के अथवा पशु अपशिष्ट के हस्तन के बाद
- साबुन एवं पानी उपलब्ध न होने की स्थिति में **अल्कोहल आधारित हस्त-प्रक्षालक का प्रयोग करें।**
  - **अपनी आँखों, नाक तथा मुँह को छूने से बचें।** रोगाणु अक्सर तब फैलते हैं जब आप किसी ऐसी वस्तु को छूते हैं जिसमें रोगाणु हैं और फिर अपना चेहरा छूते हैं।



- **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.**

- जब आप खाँसते अथवा छींकते हैं, उस समय **अपने मुँह एवं नाक को कपड़े से ढकें**, जिससे आपके आसपास के लोगों तक रोगाणु न पहुँचें। फिर उस कपड़े को फेंक दें तथा अपने हाथ साफ करें। यदि आपके पास कपड़ा नहीं है तो अपने कंधे अथवा बाँह से मुँह ढककर खाँसे अथवा छींकें।
- दूषण समाप्त करने वाले प्रक्षालक अथवा ब्लीचयुक्त प्रक्षालक द्वारा **सतहें साफ करें** जैसे काउंटर का ऊपरी भाग, सिंक, दरवाजे के हथके, टेलीफोन तथा बिजली के स्विच। आप स्वयं भी अपना पानी एवं ब्लीच का घोल तैयार कर सकते हैं। इसके लिए दस भाग पानी में एक भाग ब्लीच मिलाएं।
- **रोगग्रस्त लोगों के साथ अपना संपर्क सीमित रखें।**
- यदि आप रोगी हैं तो, तथा जो अन्य लोग बीमार हैं उनके साथ, **हाथ मिलाने से बचें।**
- **जब आप रोगग्रस्त हों तब अन्य लोगों से दूर रहें।** जहाँ तक संभव हो, कार्यस्थल, स्कूल अथवा भागदौड़ में न रहते हुए, अपने घर पर रहें।
- **पूरी रात आराम करें, पौष्टिक आहार करें तथा प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी पिएँ।**