



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

हातको स्वच्छता

Hand Hygiene (Nepali)

रोगाणुहरू (ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू) अनि सङ्क्रमणहरूलाई फैलिनबाट रोक्ने सर्वोत्तम तरिका एक प्रक्रिया हो जसलाई हातको स्वच्छता भनिन्छ। हातलाई असल ढङ्गमा स्वच्छ राख्नु भनेको हातहरूलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनु अथवा कम्तीमा 60% एल्कोहोल भएका ह्याण्ड सेनिटाइजर वा अर्थात् हातमा दल्ने वस्तुले हातहरूमा भएका रोगाणुहरूलाई मार्नु हो। जब तपाईंले आफ्ना हातहरूलाई सफा गर्नुहुन्छ, तब तपाईंले धेरै रोगाणुहरूलाई हटाउनु हुन्छ। रोगाणुहरू धेरै सानो हुन्छन् अनि सबै स्थानहरूमा हुन्छन्। तपाईंले तिनीहरूलाई देख्न सक्नुहुँदैन, तर तिनीहरूले रोग फैलाउँछन्। तिनीहरू ढोकाका ह्यान्डल, टेबल, फोन, पेन्सिल तथा मानिसहरूले छुने अधिकांश वस्तुहरूमा हुन्छन्। हाम्रा हातहरूले सदैव रोगाणुहरूलाई स्पर्श गरिरहेका हुन्छन्। सफा हातहरूले तपाईंलाई स्वस्थ राख्नमा मद्दत पुऱ्याउँछन्।



चित्र 1 साबुन र पानीले हात धुनुहोस्

आफ्नो र आफ्नो बच्चाको हात साबुन र पानीले प्रत्येक पटक अस्पतालको कोठामा प्रवेश गर्दा र बाहिर निस्कँदा **20 सेकेन्डसम्म** धुनुहोस् वा सुक्खा नभएसम्म अल्कोहल नभएका ह्यान्ड स्यानिटाइजर लगाउनुहोस्।

आफ्ना हातहरू कसरी धुनु

1. आफ्ना हातहरूलाई मनतातो, प्रवाही अर्थात् कलको पानीले भिजाउनुहोस्। प्रवाही जल

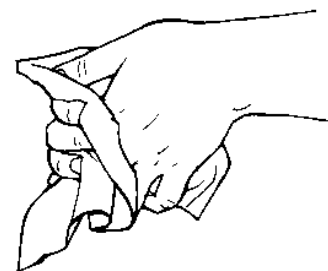
अर्थात् कलको पानी रोगाणुहरूलाई पखालेर फ्याँक्नमा अति नै उपयोगी हुन्छ। छेउछाउमा प्रवाही जल उपलब्ध छैन भने मात्रै पुग्ने कागजहरू वा हात पुग्ने यस्ता वस्तुहरूको उपयोग गर्नुहोस्। **प्रवाही जलको सट्टा वाटर बेसिनहरूको उपयोग गर्नुहुँदैन।** धुने पानी, वाश बेसिन वा सिङ्कहरू साझा गर्नु तथा बिमारीहरू बीच परस्पर सम्बन्ध छ।



चित्र २ हातहरूलाई राम्रोसँग पखाल्नुहोस्

२. साबुन लगाउनुहोस्। ब्याक्टेरिया प्रतिरोधी साबुनहरू वा तरल साबुनले अधिक रोगाणुहरूलाई मार्छ अनि यो सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। तपाईंसित ब्याक्टेरिया प्रतिरोधी साबुन छैन भने सौम्य तरल साबुनले पनि ठीकठाक काम गर्छ।

३. आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा पनि २० सेकेण्डहरूसम्म परस्पर दल्नुहोस्, अनि आफ्ना औंलाहरू बीच, नङ्हरूमुनि र आफ्ना हातहरूको पछाडिपट्टि (चित्र १) सफा गर्नु नबिर्सिनुहोस्। आफ्ना हातहरू दल्न सकाउनु अघि तपाईंले विस्तारै २० सम्मको गन्ती गर्नुहोस्। शिशुहरू ठूलो भइसकेका छन् भने उनीहरूलाई हातहरू धुँदा "ए बी सी" गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस्।

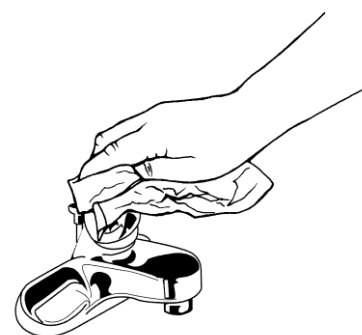


चित्र ३ सुक्खा हातहरू

४. आफ्ना हातहरूलाई सफा, बगिरहेको पानीमा राम्ररी पखाल्नुहोस् (चित्र २)। तपाईंका हातहरूमा रहेको साबुनले गर्दा तपाईंको त्वचा शुष्क हुन, फाट्न सक्छ।

५. आफ्ना हातहरूलाई कागजको तौलिया वा सफा कपडाले पुछेर सुक्खा बनाउनुहोस् (चित्र ३)।

६. पानीलाई बन्द गर्नको लागि तौलिया वा कपडाको उपयोग गर्नुहोस् (चित्र ४)। आफ्ना हातहरू धोइसकेर तपाईंले पानीको कललाई छुनुभयो भने तपाईंका हातहरूमा रोगाणुहरू पुनः आउन सक्छन्।



चित्र ४ पानी पुछ्नका लागि तौलियाको प्रयोग गर्नुहोस्

एल्कोहोल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको उपयोग कसरी गर्नु

१. आफ्नो हत्केलोमा स्यानिटाइजरलाई राम्रोसँग लगाउनुहोस्।
२. आफ्नो हातहरू एकैसाथ रगड्नुहोस्। औंलाहरू बीच, आफ्नो नङ मुनि र आफ्नो हातको

पछाडि रगड्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।

3. आफ्ना हातहरू सुक्खा नभइञ्जेल दलिरहनुहोस्।

हातको स्वच्छतालाई कहिले अपनाउने

आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनु सदैव राम्रो हो। यी समयमा साबुन र पानीले धुनु सदैव राम्रो हुन्छ:

- तपाईंले खाना खानुभन्दा पहिले
- तपाईंले शौचालयको उपयोग गर्नुभएपछि
- आफ्नो नाक सफा गरेपछि, खोकिसकेर वा हाच्छिउँ गरेपछि
- तपाईंका हातहरू मैला भएको कुनैपनि समय
- डाइपर फेरेपछि वा शिशुलाई मल-मूत्र त्याग गर्नमा मद्दत गरेपछि
- रगत, मूत्र, वान्ता (उल्टी) जस्ता शारीरिक द्रवहरूको सम्पर्कमा आएपछि

तपाईंले आफ्ना हातहरू धुन सक्नुहुँदैन भने यी समयमा एल्कोहोल भएको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको उपयोग गर्नु उपयुक्त ठहर्छ, जस्तै:

- स्कूलमा
- जनावरहरूलाई पालेपछि
- कुनै बिमार व्यक्तिको सम्पर्कमा आएपछि

औंलाका नडहरू

कृत्रिम नडहरूले खतरनाक ब्याक्टेरियालाई लुकाएर राख्न सक्छन्। तिनीहरूलाई नलगाउनुहोस्, विशेष गरी तपाईंले पट्टी बद्लिरहनु भएको छ वा प्रतिरक्षण क्षमता कमती भएको शिशुको स्याहार-सुसार गरिरहनु भएको छ वा सेन्ट्रल आई भी (CVC) लाइन गरिरहनु भएको छ अथवा खाना खुवाउने नलीको उपयोग गरिरहनु भएको छ भने कृत्रिम नडहरूको उपयोग पूर्णतया वर्जित छ।

कृत्रिम नडहरूमा जेल-का नडहरू, लाहा, तेजाबले बनिएको रसायन, टाल्ने पदार्थ, बन्डिङ्ग, टिप्स, टेप्स, इन्लेज, ओभरलेज, एप्लिक्स वा पाउडरहरू जस्ता हानिकारक पदार्थहरू हुन्छन्। प्राकृतिक नडहरूमा सफा पलिश लगाउनु वा त्यसलाई त्यसै छोड्नु सबभन्दा राम्रो हो।