

विश्वव्यापी रूपमा महामारीको रूपमा फैलिरहेको कोरोना लगायत विभिन्न संक्रामक रोगहरूको माध्यम फोहर हात तथा फोहरपानी पनि भएकोले हातको सरसफाइ तथा पानीको शुद्धिकरणमा ध्यान दिऔं ।

यसको लागि,

उपयुक्त समयमा उपयुक्त तरिकाले साबुनपानीले हात धोऔं ।

उपयुक्त समयमा भन्नाले

- खाना पकाउनु तथा खाना खानु/खाना खुवाउनु अघि र पछि
- शौचालय गएपछि, आफ्नो वा बच्चाको दिसा धोएपछि
- फोहर तथा सबैको संसर्ग भईरहने चीज/वस्तु छोएपछि
- खोक्दा वा हाँछ्यु गर्दा हातले रुमालले वा टिस्यूपेपर लगायतले मुख छोपेपछि
- जनावरलाई छोएपछि
- घरबाहिर निस्किए पश्चात घर फर्केपछि

उपयुक्त तरिका भन्नाले

- साबुन पानीले प्रशस्त फिँज निकालेर हत्केलाको अगाडि /पछाडि, औलाहरू तथा औलाको कापमा समेत सबैमा मिचीमिची धोएपछि सफा पानीले हात सफा गरेर हात घाममा सुकाउने वा सफा कपडाले पुछ्ने गर्मी तथा बर्षाको समयमा फोहरपानीको कारण विभिन्न संक्रामक रोगहरू फैलने भएकोले सुरक्षित पानीको प्रयोगमा ध्यान दिऔं ।
- मुहानमा तथा यसको वरपर सफा राखौं । फोहर तथा भलपानी पानीको महानमा मिसिन नदिने उपाय अवलम्बन गरौं । पानी टंकी, पाईपलाईन तथा अन्य संरचनाबाट फोहर भित्रिन नदिने तर्फ चनाखो बनौं ।
- महामारीको समयमा पानी प्रशोधन प्रणाली भएको वा नभएका सबै खानेपानी प्रणालीमा कम्तीमा ०.५ मिलिग्राम/लिटर क्लोरिन अवशेष रहने गरी क्लोरिनको प्रयोग गरौं ।
- क्लोरिन प्रयोग नभएको तथा गर्न नसकिएको खानेपानी प्रणाली भएको समुदायमा घरायसी रूपमा पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पानी पिउने गरौं ।
- पानी शुद्धिकरणका घरायसी विधिहरू उमाल्नु, फिल्टर गर्नु, सोडिस गर्नु वा क्लोरिन प्रयोग गर्नु हुन् । यी मध्ये कुनै एउटा विधिबाट पानीको शुद्धिकरण गरी पिउने गरौं । कोरोना महामारीको रोकथामको लागि पिउने पानी उमाल्ने तथा क्लोरिनको प्रयोग गर्नेलाई प्राथमिकतामा राखौं । पानी सन्चय गर्ने तथा प्रयोग गर्ने भाँडो भित्र/बाहिर राम्ररी सफा गरौं ।
- पानी छोपेर राखौं, केटाकेटी तथा जनावरको पहुँचभन्दा टाढा राखौं ।

क्वारेन्टाईन तथा घरमा भएका विरामीको दिसापिसाव तथा अन्य फोहरहरू पूर्ण रूपमा बलियो तथा बन्द ब्यागमा राखेर सुरक्षित विसर्जन गरौं । संक्रमण हुनबाट आफू पनि बचौं अरुलाई पनि बचाऔं ।

सफा रहौं, स्वस्थ बनौं !

भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय
कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत