# समिट काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य

१८६७ वेष्ट मार्केट स्ट्रिट ♦ एक्रोन, ओहायो ४४३१३-६९०१
फोनः (३३०) ९२६-५६०० ♦ टोल-फ्रि: १ (८७७) ६८७-०००२ ♦ फ्याक्स: (३३०) ९२३-६४३६
www.scphoh.org

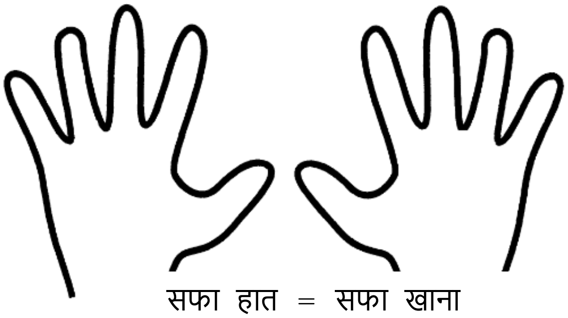

## हात धुने सन्दर्भमा निर्देशनहरू

क-कसले आफ्नो हात धुनुपर्छ?

खुद्रा खाद्य अथवा खाना प्रतिष्ठानमा काम गर्ने सबैजनाले आफ्नो हात धुनैपर्छ।

### निम्न कुराहरू गर्नुअघि हात धुनुपर्छ...

- काम सुरू गर्नुअघि
- खाना छुनुअघि
- सफा भाँडाकुँडा छुनुअघि
- नयाँ पन्जा लगाउनुअघि



सफा हात = सफा खाना

### निम्न कुराहरू गरेपछि हात धुनुपर्छ...

- बाथरुम प्रयोग गरेपछि
- धुम्रपान गरेपछि
- खाए र पिए पछि
- हाच्छिउं गरेपछि अथवा खोकेपछि
- ब्रेकटाइम पछि
- दूषणको स्रोत हुन सक्ने कुनै पनि कुरालाई छोएपछि (जस्तै टेलिफोन, पैसा, फोहोर लुगा, काँचो खानेकुरा, मासु, अण्डाको खोक्रो, काँचो तरकारी तथा फलफूल जस्ता कुराहरू छोएपछि, फोहोर भाँडाहरू, सरसामानहरू, फोहोर फाल्ने डस्टविन जस्ता कुराहरू चलाएपछि, सरसफाइ गर्ने केमिकल र क्लिनर चलाएपछि, अथवा भुँईमा भएको कुनै फोहोर उठाएपछि इत्यादी)
- खाना पकाउने ठाउँ छोडेर गएपछि र फेरि खाना तयार गर्न आउँदा
- फोहोर पन्जा निकालेपछि
- कामको दौडान, आवश्यकताअनुसार

तपाईँले आफ्नो हात राम्ररी धुनुभयो भने हातको चिल्लो राम्ररी जान्छ अनि हातमा भएका ब्याक्टेरियालाई पनि हटाउन मदत गर्छ।

### तपाईँले आफ्नो हात कसरी धुनुपर्छ?

☞ हात धुनको लागि साबुन र मनतातो पानी प्रयोग गर्नुहोस्
☞ आफ्नो हातलाई मज्जाले माड्नुहोस्
☞ सबै सतह सफा गर्नुहोस् जस्तै तपाईँको औंलाको नङ (तपाईंको नङभित्र र वरीपरी सफा गर्न ब्रसको प्रयोग गर्नुहोस्), हात र नाडीको पछाडी, औँलाहरूको बीचतिर अनि तपाईँको नङको वरीपरी
☞ राम्ररी पखाल्नुहोस्
☞ पेपर रूमाल प्रयोग गरेर हात सुक्खा बनाउनुहोस्
☞ पेपर टावल प्रयोग गरेर धारा बन्द गर्नुहोस्

### तपाईँले आफ्नो हात कहाँ धुनुपर्छ?

तपाईँले सधैँ हात धुने बेसिनमा मात्र आफ्नो हात धुनुपर्छ। खाना पकाउने ठाउँ अथवा भाँडा माझ्ने बेसिनमा हात धोयो भने खाना, भाँडाकुँडाको दूषण सर्न सक्छ।