

आफ्नो हात धुनुहोस्

परिचय: हानिकारक किटाणुहरू सजिलै एकअर्कामा फैलिन सक्छन्। सफा हातहरूले तपाईंलाई स्वस्थ रहन र कीटाणुहरू फैलिनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। तपाईंको हातहरू भिजाएर ठिकसँग हात धुनु, हातहरूका अगाडि र पछाडिका भाग, औंलाहरू र नङहरूलाई २० सेकेन्डसम्म साबुनले फिँज आउने गरी धुनु, राम्ररी पुछनु र सफा तौलियाले सुकाउनु नै कीटाणुहरूबाट मुक्ति पाउने उत्तम उपाय हो।

स्वास्थ्य गतिविधिहरू

समय

३० मिनेट- ३ हप्ता

कठिनाई

मध्यम

मानव संसाधन:

रोटी, चिम्टाहरू, बन्द गरिएका प्लास्टिकका झोलामा, मार्कर, साबुन, ह्यान्ड सेनिटाइजर, सफा तौलिया

● चरण १

- सफा चिम्टा प्रयोग गरी रोटीको एक टुक्रा लिनुहोस् र यसलाई सावधानीपूर्वक प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस् अनि बन्द गर्नुहोस्। यसलाई नियन्त्रण नमूनाको रूपमा लेबल गर्नुहोस्।

● चरण २

- सफा चिम्टाको प्रयोग गरी रोटीको एक टुक्रा लिनुहोस् र यसलाई ढोका खोल्दा समान्ने बिँड, डेस्क वा किबोर्डमा रगड्नुहोस्। त्यसपछि यसलाई बन्द गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्। यसलाई सतह नमूनाको रूपमा लेबल गर्नुहोस्।

● चरण ३

- नधोएको हातले रोटीको एक टुक्रा लिनुहोस् र यसलाई बन्द गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्। यसलाई नधोइएको नमूनाको रूपमा लेबल गर्नुहोस्।

● चरण ४

- ह्यान्ड सेनिटाइजरले हात धुनुहोस् र त्यसपछि रोटीको एक टुक्रा लिनुहोस् अनि यसलाई बन्द गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्। यसलाई ह्यान्ड सेनिटाइजर नमूनाको रूपमा लेबल गर्नुहोस्।

● चरण ५

- सही हात धुने तरिका प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि रोटीको एक टुक्रा लिनुहोस् अनि यसलाई बन्द गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्। यसलाई हात धुने नमूनाको रूपमा लेबल गर्नुहोस्।

● चरण ६

- सबै नमूनाहरू लिनुहोस् र तिनीहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्। कीटाणुहरूको फैलावट रोक्न हात धुनु कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने हेर्न तीन हप्ता पछि जाँच गर्नुहोस्।

