

हैजा तथा भाडापरखाला लगायत पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाओ



- उमालेर वा कलोरिन भोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिओँ।
- खानेपानीलाई सधै सफा भाँडामा ढाकेर राख्दै। सफा भाँडाले मात्र खानेपानी निकालौं।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र राख्दै। सडेगलेको, बासी र मिठ्झा भनकेको खानेकुरा नराख्ने। खानेकुरा सफा भाँडाले ढाकेर राख्दै।

- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा धोएपछि, फोहर चलाएपछि, घर वा कार्यालय छिर्नु अघि, बाहिरी सामाज छोएपछि साबुन पानीले करितमा २० सेकेण्डसरम भिचिमिचि हात धोओँ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्थानिटाइजर प्रयोग गराई।



- दिसापिसाब चर्पामा मात्र गराई र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पामा नै पर्याँकौं।

- भाडापरखाला मैं हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय भोलसँगै प्रशस्त मात्रामा पोषिलो भोलिलो खानेकुरा खाओँ।



- हैजा तथा भाडापरखालाका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सरपर्क गराई।

कोमिट-१९ बाट बच्न जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पालना गराई।

