

थुक्नु हुँदैन

थुक्नुलाई एकदमै असह्य मानिन्छ र घर भित्र थुक्न कहिले पनि उचित हुँदैन । जताततै थुक्नाले रोग फैलिन सक्छ ।

स्त्री/महिला सरसफाई उत्पादन प्रयोग गर्ने

महिलाहरुले महिनावारी भएको बेला सधैं टैम्पान र

मेन्स्ट्रुअल प्याड प्रयोग गर्नु पर्छ । रोग फैलिन वा गन्ध हुन नदिन प्रत्येक केही घण्टामा परिवर्तन गर्नु पर्छ । टैम्पान र प्याड फ्यालिदिनु पर्छ र यसलाई ट्वाइलेटमा फाल्न गर्नु हुँदैन । स्त्री सरसफाई उत्पादन प्रयोग गर्नाले सरसफाई बढ्छ र महिलाको महिनावारी व्यवस्थापन गर्न सजिलो बनाउँछ । तपाईंले टैम्पान र मेन्स्ट्रुअल प्याड औषधी पसल वा ग्रोसरीबाट किन्न सक्नु हुन्छ ।

कपडा र तन्नाहरु धुने

बिरामी हुनबाट बच्न र गन्ध हटाउन नियमित कपडा धुनु(Laundering) पर्छ । कट्टु(under-wear) र मौजा प्रत्येक पल्ट प्रयोग गरेपछि धुनु पर्छ । सटर्हरु धोए पछि 2 पटक भन्दा बढी लगाउनु हुँदैन ।

र पेन्टहरु धोए पछि कम्तिमा पनि 3-4 पटक भन्दा बढी लगाउनु हुँदैन । कपडा पसिनाले भिजेको छ वा मैलो देखेको छ भने धुनु पर्छ ।

तपाईंले कम्तिमा पनि प्रत्येक दुई हप्ताको एकपटक खाटको तन्नाहरु(bed sheets) धुनु पर्छ । यदि तपाईंको बच्चाको बेड(खाट) भिजेको छ भने तुरुन्तै धुनु पर्छ ।

समय तालिका बाँड्नु

राम्रो सरसफाईको अभ्यास गर्ने उत्तम तरिका भनेको समय तालिका बनाउने हो । दैनिक गतिविधि जस्तै, नुहाउन र दाँत माँच्न निश्चित समय तालिका बनाउनु होस् । जस्तै उदाहरणको लागि, दैनिक काममा जानु भन्दा अघि सधैं नुहाउनु होस् र प्रत्येक दिन बिहानको खाना खाए पछि र बेलुका सुत्ने बेलामा दाँत माँच्नु होस् । कपडा र तन्नाहरु धुनु(laundering) हप्ताको कुनै निश्चित दिनमा गर्नुहोस् जुन दिन तपाईंलाई समय मिल्छ र त्यही दिन आफ्नो कपडा वा तन्नाहरु धुनु होस् । यसरी समय तालिका बनाउनले, आफ्नो दैनिक कामहरु सजिलो बनाउँछ र बिर्सिदैन ।

डाक्टर(चिकित्सक)सँग सल्लाह गर्ने

यदि तपाईंलाई राम्रो सरसफाईको बारेमा कुनै प्रश्न छ भने वा व्यक्तिगत सरसफाईका उत्पादनहरु कसरी प्रयोग गर्ने भन्न जान्छ, तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्न सक्नु हुन्छ । तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सफा र स्वस्थ राख्न डाक्टर वा चिकित्सकहरुले सही जानकारी उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

राम्रो व्यक्तिगत सरसफाई



शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम
एरिजोना स्वास्थ्य सेवा विभाग

किन सरसफाई महत्वपूर्ण छ ?

राम्रो सरसफाईको महत्वका कारणहरु धेरै छन् । सफा रहनले बिरामी हुनबाट बचाउँछ र तपाईं र तपाईंका वरिपरिका कुराहरु स्वस्थ रख्दछ । राम्रो सरसफाईको अभ्यासले तपाईं आफ्नो स्कूल तथा कायर्मा सफल बनाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

मैले राम्रो सरसफाईको ८ यास कसरक गर्ने क पोक् ?

राम्रो व्यक्तिगत सरसफाईले तपाईंको शरीरलाई सफा बनाउँछ र शरीरको गन्धलाई कम गराउँदछ ।

हात धुने

सफा र स्वस्थ रहने सबभन्दा उत्तम तरिका हात धुने हो जसले रोगहरु फैलिनबाट बचाउँछ । बाथरुम प्रयोग गरेपछि, डाइपर(थान्ग्नो) परिवर्तन गरेपछि, र घरका धन्दा(काम) गरेपछि सधैं हात धुनु पर्छ । खाना पकाउनु भन्दा अघि वा पछि र खाना खानु भन्दा अघि वा पछि हात धुनु एकदमै महत्वपूर्ण छ । हात धुने बेलामा साबुन र पानी प्रयोग गर्नुहोस् । हात धुनु पखाल्नु भन्दा अघि हातलाई किम्तमा पनि 30 सेकेण्ड माइनु होस् र औलाको काप र नङ भित्र पनि सफा गर्नुहोस् ।



नियमित नुहाउने

शरीरलाई सफा राख्न र शरीरको गन्धलाई कम गर्न लाई नुहाउनु एकदमै महत्वपूर्ण छ । नुहाउने बेलामा शरीर धुन बार र तरल(liquid soap) साबुन प्रयोग गर्नुहोस् । शरीर पखाल्नु भन्दा पहिले शरीरको सबै भागमा साबुन लगाएर माइनु पर्छ । कपाल धुनलाई स्याम्पु प्रयोग गर्नुहोस् । केही व्यक्तिहरुले कपाललाई एकदमै सुख्ख हुन नदिन स्याम्पु प्रयोग गरिसकेपछि कन्डीसनर(conditioner) प्रयोग गर्छन् । सामान्य स्याम्पुले जुमा मर्दैन । यदि तपाईंसँग जुमा छ भने, विशेष खालको स्याम्पु डाक्टर वा औषधी पसलबाट प्राप्त गर्नुहोस् ।



गन्धनासक(deodorant) प्रयोग गर्ने

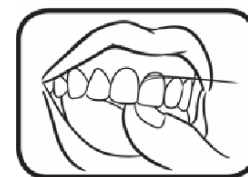
नुहाई सके पछि, गन्ध हटाउनको लागि महिला र पुरुषले गन्धनासक(deodorant) प्रयोग गर्नु पर्छ । गन्ध कम गर्नले स्कूल वा काम सफल हुन मद्दत गर्दछ । तपाईंले गन्धनासक(deodorant) औषधी पसल वा गोसरी/किराणा पसलबाट किन्न सक्नु हुन्छ ।



दाँत फलस गर्ने र माँज्ने

तपाईंको स्वास्थ्य र आरामदायीको दाँत सफा राख्न जरुरी छ । तपाईंले आफ्नो दाँत प्रत्येक बिहान र बेलुका माँज्ने गर्नु पर्छ । पहिला तपाईंले आफ्नो दाँत फलस गर्नु पर्छ । फलसकिंग गदार् धागोले दाँतको बीच वा चेपमा रहेका खानेकुराहरुलाई हटाउने गरिन्छ र पूर्ण रुपमा सफा भएको यकिन गर्नुपर्छ । तपाईंले औषधी पसल वा गोसरीबाट फलस किन्न सक्नु हुन्छ ।

फलसिंग गरि सकेपछि, मन्जन र बसले दाँत माँज्नु पर्छ । दाँतको सबै भागमा माँज्ने निश्चय गर्नुहोस् र दाँत माँज्दा किम्तमा पनि 2 मिनेट सम्म माँज्नु होस् । यदि तपाईंले दाँत माँज्नु भएन भने, दाँत संक्रमित हुन सक्छ जुन एकदमै दुख्ने हुन सक्छ । दाँत माँज्नाले तपाईंको दाँतको गन्ध पनि हटाउन मद्दत गर्छ । केही व्यक्तिहरु दाँत माँजी सकेपछि माउथवास(mouthwash) प्रयोग गर्छन् जसले श्वासको गन्ध पार्ने अझ बढी किटाणुहरु माछ्छ ।



खोक्दा छोप्ने

बिरामी भएको बेला, वरिपरिको व्यक्तिहरुलाई रोग सन्तर् नदिन यो गर्न जरुरी छ । यदि तपाईंलाई खोक्नु छ भने, खोक्दा खेरि आफ्नो बाहुला वा कुहिनोले छोप्नुहोस् । तत्काल हात धुने योजना बनाउनु भएको छैन भने हातमा नखोक्नु होस् । नत्र भने तपाईंले छुनु भएको जुनसुकै कुरामा पनि रोग सन्तर् सक्छ ।

टिस्सु प्रयोग गर्ने

यदि तपाईंको नाकमा सिंगान बगिरहन्छ भने, सिंगान पुछ्न टिस्सु प्रयोग गर्नुहोस् । टिस्सु प्रयोग गरिसकेपछि फ्यालिदिनु होस् र हात धुनु होस् । सिंगान पुछ्दा कहिले पनि बाहुला वा हातमा नपुछ्नु होस्, यसो गर्दा रोग फैलिन सक्छ र साथै असभ्य मानिन्छ । औषधी पसलहरुले टिस्सुको प्याकेटहरु बेच्छन् । यदि तपाईं बिरामी हुनु हुन्छ भने आफूसँगै बोकेर हिड्नुहोस् ।

