

# हैजा तथा भूडापखाला लगायत पानीजन्य रोगहरुबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं



- उमालेर वा क्लोरिन भोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- खानेपानीलाई सधैं सफा भाँडामा ढाकेर राखौं । सफा भाँडाले मात्र खानेपानी निकालौं ।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाऔं । सडेजालेको, बासी र भिड्ना भन्केको खानेकुरा नखाने । खानेकुरा सफा भाँडाले ढाकेर राखौं ।

- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा घोएपछि, फोहर चलाएपछि, घर वा कार्यालय छिर्नु अघि, बाहिरी सामान छोएपछि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म भिचिभिचि हात धोऔं ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं ।



- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पीमा नै फर्चाँकौं ।

- भूडापखाला भै हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय भोलसँगै प्रशस्त मात्रामा पोषिलो भोलिलो खानेकुरा खाऔं ।



- हैजा तथा भूडापखालाका लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

# हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं



गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरु फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ ।

## घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

१

भाडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोलने र पटक पटक खुवाउने

२

प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरु पटक पटक खान दिने

३

नरम तथा सजिलै पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने

४

स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने

५

व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र