

# हात धुने म्यानुअल

मानिसको हात भनेको रोगजनक सूक्ष्मजीवहरू बोकेर लाने "वाहक" हो जसले फुड पोइजनयुक्त पार्छ। श्रमिकहरूको हातबाट खाना प्रदूषण हुनुमा फुड पोइजन पनि एक प्रमुख कारण हो। फुड पोइजन नगर्नको लागि उचित समयमा उचित तरिकाले हात धुने गरौं।

## हात धुने उचित समय

- ① काममा छिर्ने बेलामा वा काम फेर्दा खेरी
- ② बेकर सके पछि (टोइलेट, खाना खाएपछि आदि)

- ③ प्रयोग गरेको टालोलाई छुदाँ
- ④ कपाल तथा अनुहारमा छोएमा
- ⑤ सरसफाइ गरेपछि तथा डस्पिनमा छोएमा
- ⑥ ग्राहकहरू सँग भेटघाट गर्ने बेलामा वा त्यसपछि (फोनको प्रयोग पछि)

## हात धुनु अगाडि गर्नु पर्ने कुरा

- नड काटेको छ ?
- नड पोलिस लगाएको छैन र ?
- नाडि धडि तथा औंठी फुकालेको छैन कि ?

1

हातको सबै भाग पानीले भिजाउने



2

हात धुने साबुन (झोल पर्दाथ) लिने



3

हातको हत्केला र औंलाहरू सबै भाग धुने



4

हातको पछाडि र औंलाहरूको पछाडि धुने



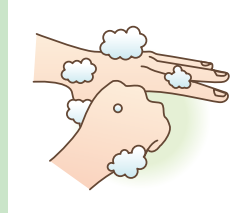
5

औंलाहरूका बीचको भाग कुन्ना सम्म धुने



6

बुढि औंलाको बीचको भाग कुन्ना सम्म धुने



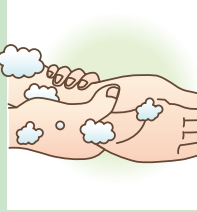
7

औंलाहरूको टुप्पो धुने



8

हातको नाडीसम्म धुने



9

धाराको पानीले पखाल्नु



10

पेपर रुमालले सबै पानी सुख्खा हुने गरि पुछ्ने  
प्रयोग गरेको पेपर रुमाल आदि अरुसंग प्रयोग नगर्ने



11

अलकोहोलले हातमा स्प्रे गर्ने  
नडको मुनि र वरपरको भागमा सिधा स्प्रे गरेपछि, हात र औंलाहरू पुरै राम्रोसँग घ्रसिने



दुई पटक गरेमा अझै राम्रो

② देखि ⑨ सम्म दुई पटक गर्ने

दुई पटक धोएर ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू पखाल्ने

सावधानी

- नसुकेको हातमा अलकोहोलले सबै हातका ब्याक्टेरिया मार्नलाई असर पार्न सकिदैन। तर्सथ हात पूर्ण रूपले पुछ्ने।
- घोएको हातलाई पुनः फोहर हुन बाट बचाउन धारा बन्द गर्दा पेपर तावल प्रयोग गरेर बन्द गर्ने
- नड ब्रशको प्रयोग गरेको खण्डमा यसलाई धोएर सफा गरि उचित ठाउँमा राख्ने।



फोहोर हुन सक्ने ठाउँ

- औंलाका टुप्पो
- औंलाका बीच भाग
- औंलाका वरिपरि
- नाडी
- हत्केलाका रेखाहरू

