|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | शरण लिइरहेको स्थानमा संक्रामक रोग रोकथाम गर्नेबारे |
| 避難所では、十分な食事や休養がとれず、体力が低下することがあります。また多くの人と生活するため、インフルエンザや風邪、下痢が流行する場合があります。感染症（インフルエンザや風邪、ノロウィルス感染による下痢など）予防のために（１）トイレの後や食事の前、子どもや高齢者の排せつ介助の後に手洗いをする。　　　※断水しているところでは、アルコールの入った消毒液を使ったり、ウェットティッシュで　　　　手をふいたりする。（２）マスクを着用する。　　　※マスクが少ない場合は、発熱・せき・くしゃみ・鼻水の症状のある人にマスクをしてもらう。　　　※マスクが手に入らない場合は、せきやくしゃみをするときにハンカチやティッシュなどで口　　　　と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむけて１ｍ以上離れる。使ったティッシュはそのまま　　　　ゴミ箱にすてる。（３）吐物や便はできるだけ手袋とマスクを着用して、処理する。（４）１日に数回は窓を開けて、換気をする。（５）炊き出しやおにぎりを作る場合、細菌の付着を減らすため、手袋をする。（６）加熱が必要な食品はしっかり加熱して食べる。 | शरण लिइरहेको स्थानमा प्रशस्त खानेकुरा र आराम पाउन नसकेर तागत कम हुन सक्छ। अनि धेरै मानिसहरूसँग बस्ने भएकोले फ्लू, रुधा र पखाला फैलन सक्छ।संक्रामक रोग (फ्लू, रुघा र norovirus(पेटसम्बन्धी समस्याहरू पार्ने एउटा भाइरस)को संक्रमणले गर्दा हुने पखाला आदि) रोकथाम गर्नको लागि (१) ट्वाइलेट प्रयोग गरेपछि, खाना खानु अघि र बच्चाहरू तथा वृद्धवृद्धाले दिसा बस्न मदत गरेपछि हात धुनुहोस्। \* धाराको पानी बन्द भएको छ भने अल्कोहल भएको कीटाणुनाशक प्रयोग गर्ने अथवा wet wipes(फोहोर पुछ्नको लागि प्रयोग गरिने भिजाएको पातलो पेपर)ले हात पुछ्ने गर्नुहोस्।(२) मास्क लाउनुहोस्।\* मास्कको संख्या कम छ भने ज्वरो, खोकी, छिउँ वा सिँगान आइरहेको व्यक्तिलाई मास्क लाउन दिनुहोस्।\* मास्क पाइँदैन भने खोकी वा हाच्छिउँ गर्ने बेला रुमाल वा टीस्यू पेपरले आफ्नो मुख र नाक छोपेर वरिपरिका मानिसहरूदेखि आफ्नो अनुहार अन्तै फर्काएर १ मिटर वा सो भन्दा टाढा जानुहोस्। प्रयोग गरेको टीस्यू पेपरलाई सीधै डस्टबिनमा फ्याँक्नुहोस्।(३) कसैले उल्टी गरेको कुरा वा दिसालाई हटाउँदा सकेसम्म पन्जा र मास्क लाउनुहोस्। (४) दिनमा केही पटक झ्याल खोलेर कोठा भित्रको हावा फेर्नुहोस्।(५) खाना पकाएर दिने बेला कीटाणु लाग्नबाट जोगाउन पन्जा लाउनुहोस्।(६) तताउनुपर्ने खानेकुरालाई राम्रोसँग तताएर खानुहोस्। |