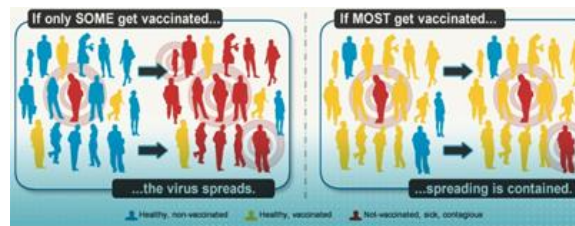


- वैक्सीकहरू संक्रमण नियन्त्रण गर्ने अन्य माध्यम हुन्। निम्न चार क्यामेराहरू वरिष्ठ वयस्कमा महत्त्वपूर्ण छन्। सीडीसी (2018)

- वैक्सीकहरू संक्रमण नियन्त्रण गर्ने अन्य माध्यम हुन्। निम्न चार क्यामेराहरू वरिष्ठ वयस्कमा महत्त्वपूर्ण छन्। सीडीसी (2018)



## VACCINES, VACCINATION, र IMMUNIZATION

- एक टीका कमजोरी कमजोर वा मृत रोगाणुहरु बाट बनाइन्छ जुन रोगहरु हुन सक्छ, उदाहरणका लागि, भाइरसहरु, जीवाणुहरु, वा विषाक्तहरु। यो रोगलाई छिटो र अधिक प्रभावकारी रूपमा लड्न तपाईंको शरीर तयार गर्दछ ताकि तपाईं बिरामी पाउनुहुनेछैन। एचएचएस (2017)
  - टीकाकरण प्रायः एक शटको रूपमा एक टीकाकरण गर्ने कार्य हो। एचएचएस (2017)
- प्रतिरक्षा रोगको विरुद्धमा प्रतिरक्षा (प्रतिबन्धित) हुन सक्ने प्रक्रिया हो। एचएचएस (2017)

## सन्दर्भहरू

CDC (2016). Handwashing. Retrieved from <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

HHS (2017). Vaccination. Retrieved from <https://www.vaccines.gov/basics/index.html>

CDC (2018). Adult vaccination Retrieved from <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html>

## नेपाली भाषामा ( Nepali Language)



## संक्रमण नियन्त्रण



FACULTY MEMBER: WANDA JOHNSON,  
MS, RN

TRANSLATED BY:  
RITU ADHIKARI, RN

BY: OPEYEMI AINA, RN  
MARINA ANDRADE, RN  
NUR 409

कम्तिमा 20 सेकेण्डका लागि तपाईंको हातहरू स्क्रब गर्नुहोस्। एक टाइमर चाहिन्छ? हामी "शुभ जन्मदिन" गीतको सुरुवात सुरू गर्न दुई पटकको अन्त्यमा।

- सफा, हिड्ने पानीको तर्फबाट आफ्ना हात हल्लाउनुहोस्।
- सफा तौलिया प्रयोग गरेर आफ्नो हातलाई सुत्नुहोस् वा हावा हावा तिनीहरूलाई। (सीडीसी 2016)

### संवेदकहरू को बारे मा तथ्यहरू।

- अल्कोहल आधारित हात सहरहरूले चाँडै हातमा जीवाणुहरूको संख्या घटाउन सक्छ।
- नागरिकहरूले सबै प्रकारका रोगाणुहरू हटाउँदैनन् र हानिकारक रसायनहरू हटाउन सक्दैनन्।
- हातहरू गहिरो वा चिसो हुन्छ जब हात हस्तान्तरणहरू प्रभावकारी हुँदैनन्।

तपाईं हात संवेदकहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ?

- एक हातको खामोशमा कम्तिमा 60% शराबमा अल्कोहल आधारित हात सान्दर्भिकलाई लागू गर्नुहोस्
- आफ्नो हातहरू सँगै रगत दिनुहोस्।
- तपाईंको हातहरू सुत्न नभएसम्म उत्पादनलाई तपाईंको हात र औंलाका सबै सतहहरूमा रुचाउनुहोस्। सीडीसी (2016)

- डायपर परिवर्तन गर्नु वा शौचालय प्रयोग गर्नुभएका बच्चालाई सफा गर्न पछि
- आफ्नो नाक, खुकुरी, वा छीले हाने पछि
- एक जना पशु, पशुपालन, वा जनावरको बर्बाद छान्नु पछि
- पादरी खाना वा पाल्नुन उपचार गर्न पछि
- कचरा छुने पछि (सीडीसी 2016)



### तपाईं आफ्नो हातलाई कसरी धुनुहुन्छ

- तपाईंका हातहरू सफा, हिँड्ने पानी (तातो वा चिसो) सँग गीला, ट्याप बन्द गर्नुहोस् र साबुन लागु गर्नुहोस्। सीडीसी (2016)
- साबुन संग उनीहरूलाई रगत गरेर आफ्नो हातलाई बिरालो दिनुहोस्। तपाईंको औंलाहरू, तपाईंको औंलाहरू, र तपाईंका नाकहरू बीचको पछाडि ल्याउन निश्चित हुनुहोस्। सीडीसी (2016)

### हात धुने

सुधारिएको हात सफा गरेर सफा राख्नु भनेको स्वच्छ बिरामी र अन्य रोगहरू लाई फैलाउनबाट बच्न हामी सबैभन्दा महत्वपूर्ण चरणहरू मध्ये एक हो। (सीडीसी 2016)

तपाईं आफ्नो हात चलिरहेको पानी र साबुन संग धो सकते हो।

यदि पानी र साबुन छैन भने शराब-आधारित हात स्वच्छता प्रयोग गर्नुहोस् जुन कम से कम 60% अल्कोहल हुन्छ। सीडीसी (2016)



### तपाईं आफ्नो हातलाई कहिले धुनुपर्दछ?

- खाना तयार गर्न अघि, समयमा, र पछि
- खाना खान भन्दा पहिले
- बिरामी भएको हेरचाह गर्नु अघि र पछि
- कट वा घाँटीको उपचार गर्नु अघि र पछि।
- शौचालयको प्रयोग पछि।