



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

家居防疫小錦囊

中文 Chinese

家居清潔



保持家居室內空氣流通。



可用 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居。

個人衛生



蓋上
廁板

如廁後，應將廁板蓋上才沖水。



20s

經常都應使用梘液洗手並最少揉擦雙手 20 秒才沖水，請注意指罅和手腕位置。(尤其戴除口罩前後、如廁前後、掩口咳嗽及打噴嚏後、觸摸口眼鼻前、飯前、做完清潔後)



70-80%
酒精搓手液

若未能洗手，可選擇使用 70-80%酒精成份搓手液潔手，並確保乾爽。

外出時注意



避免到多人聚集的地方或保持有 1 米的社交距離。



60°C

外出所穿的衣服盡可能與其他衣服分開及即日以 60°C 水溫清洗。



外出返家後，以 1:99 稀釋家用漂白水噴鞋底，並放置於通風之處。

有用連結：

正確潔手方法

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

抗疫小伙伴 (Author/ illustrator by Dr. Lucci Lugee Liyeung 李揚立之醫生)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>

香港衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

香港兒科醫學院

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=docview&gid=1769&Itemid=66 (中文)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=docview&gid=1768&Itemid=66 (English)

香港紅十字會

[https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTTraining%20Kit Wuhan%20Pneumonia 20200205 Chi.pdf](https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTTraining%20Kit%20Wuhan%20Pneumonia%20200205%20Chi.pdf)

World Health Organization (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

Quick Tips for fighting the novel coronavirus

英文 English

Household Cleaning



Ensure good indoor ventilation.



Clean household with household bleach and water (1:99)

Personal Hygiene



When using the restroom, put the lid down before flushing.



Always wash your hands with liquid soap. Rub for at least 20 seconds, and wash wrists and between fingers. (especially before and after putting on and taking off masks, using the toilet, coughing and sneezing, touching your mouth, eyes and nose, eating and cleaning)



If unable to wash your hands, rub hands with 70-80% alcohol-based handrub and let dry.

Precautions when going out



Avoid going to crowded places or keep the social distance at 1 meter.



When returning home, wash the clothes with 60°C water the same day, and if possible wash them separately.



When returning home, spray bottom of shoes with household bleach and water (1:99), and leave them in a well ventilated place.

Helpful Links :

Perform Hand Hygiene Properly

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(Author/ illustrator by Dr. Lucci Lugee Liyeung)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>

Center for Health Protection

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Hong Kong College of Paediatricians

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=docview&gid=1769&Itemid=66 (Chinese)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=docview&gid=1768&Itemid=66 (English)

Hong Kong Red Cross

[https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTTraining%20Kit Wuhan%20Pneumonia 20200205 Chi.pdf](https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTTraining%20Kit%20Wuhan%20Pneumonia%202020205%20Chi.pdf)

World Health Organization (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

Kiat Cepat untuk memerangi **coronavirus** baru

印尼語 Bahasa Indonesia

KemBERSIHAN Rumah



Pastikan ventilasi dalam ruangan baik



Bersihkan isi rumah dengan pemutih rumah tangga dan air (1:99)

KeBERSIHAN pribadi



Saat menggunakan toilet, turunkan penutupnya sebelum disiram



Selalu cuci tangan Anda dengan sabun cair. Gosok setidaknya selama 20 detik, dan cuci pergelangan tangan dan sela-sela jari.

(terutama sebelum dan sesudah memakai dan melepas masker, menggunakan toilet, batuk dan bersin, menyentuh mulut, mata dan hidung Anda, makan dan membersihkan)



Jika tidak dapat mencuci tangan, gosok tangan dengan handrub yang berbahan dasar alkohol 70-80% dan biarkan mengering.

Tindakan pencegahan saat berpergian



Hindari berpergian ke tempat-tempat yang ramai atau jagalah jarak fisik 1 meter.



Ketika kembali ke rumah, cucilah pakaian dengan air suhu 60 °C pada hari yang sama, dan jika mungkin cuci secara terpisah.



Ketika kembali ke rumah, semprotlah sepatu dengan pemutih rumah tangga dan air (1:99), dan letakkan di tempat yang berventilasi baik.

Link (Tautan) Bermanfaat :

Cara Yang Tepat Membersihkan Tangan

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(Penulis/ Ilustrator oleh Dr. Lucci Lugee Liyeung)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>

Pusat Perlindungan Kesehatan

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

Pusat-pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Sekolah Tinggi Kedokteran Anak Hong Kong

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (Bahasa Tionghoa)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (Bahasa Inggris)

Palang Merah Hong Kong

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

नोवेल कोरोनावायरस से लड़ने के लिए त्वरित सुझाव

印度語 Hindi

घरेलू सफाई



घर के अंदर अच्छा वायु-संचार सुनिश्चित करें



घरेलू ब्लीच और पानी से घर को साफ करें (1:99)

व्यक्तिगत स्वच्छता



ढक्कन नीचे रखें

टॉयलेट का उपयोग करते समय, फ्लश करने से पहले ढक्कन को नीचे रखें



20 सेकंड

हमेशा अपने हाथों को तरल साबुन से धोएं। कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें, और कलाई और उंगलियों के बीच धोएं।

(विशेष रूप से मास्क लगाने और उतारने के पहले और बाद में, शौचालय के उपयोग पर, खाँसने और छींकने पर, आपके मुँह, आंखों और नाक को छूते समय, भोजन और सफाई करने पर)



70-80%
अल्कोहल-आधारित हैंडरब
(हाथ रगड़)

यदि आप हाथ धोने में असमर्थ हैं, तो 70-80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ रगड़ें और सूखने दें।

बाहर जाते समय सावधानियां



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें या 1 मीटर की सामाजिक दूरी बनाए रखें।



घर लौटने पर, उसी दिन कपड़े 60 °C पानी से धोएं, और यदि संभव हो तो उन्हें अलग से धोएं।



घर लौटने पर, घरेलू ब्लीच और पानी (1:99) को जूते के नीचे स्प्रे करें, और उन्हें अच्छी हवादार जगह पर छोड़ें।

सहायक लिंक्स :

हथों की सफाई ठीक से करना https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(लेखक / चित्रकार डॉ. लुसी लुजी लियांग द्वारा)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>

स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

बाल चिकित्सा का हांगकांग कॉलेज

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (Chinese)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (English)

हांगकांग रेड क्रॉस

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

नोबेल कोरोनाभाइरससँग लड्नको लागि छोटो सुझाबहरु

尼泊爾語 Nepali

घरको सरसफाई



भित्री वायुसंचार राम्रो सुनिश्चित गर्नुहोस्



घरलाई ब्लिच र पानीले(1:99) सफा गर्नुहोस्

व्यक्तिगत सरसफाई



ढकनी तल राख्नुहोस् ।

शौचालय प्रयोग गर्दा, फ्लस गर्नु अघि ढकनी राख्नुहोस् ।



20 सेकेण्ड

तरल साबुनले सधै हात धुनुहोस् । कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म रगड्नुहोस्, र नाडीहरु र औलाको बीच सफा गर्नुहोस् । (विशेषगरी मास्कहरु लगाउनु अगाडि र खोलिसकेपछि, शौचालयको प्रयोग गरी सकेपछि, खोक्दा र हाच्छिउ गर्दा, मुख, आँखाहरु र नाक छुँदा, खाँदा र सफाई गर्दा)



70-80%
अल्कोहल भएको
हयान्डरब

यदि तपाईंले हात धुन नसकेमा, 70-80% अल्कोहल भएको हयान्डरबले हात सफा गर्नुहोस् र सुकाउनुहोस् र सुख्खा हुन दिनुहोस् ।

बाहिरा जाँदा लिनुपर्ने सावधानी



भिडभाडबाट टाढा रहनुहोस् वा कमसेकम 1 मिटरको शारीरिक दुरी राख्नुहोस् ।



घर फर्की सकेपछि, सोहि दिन 60 °C पानीले लुगा धुनुहोस् र यदि सम्भव भए ती लुगाहरु छुट्टै धुनुहोस् ।



घर फर्की सकेपछि, जुत्ताको तल ब्लिच र पानीले(1:99) स्प्रे गर्नुहोस् र राम्रो वायुसंचार भएको ठाउँमा राख्नुहोस् ।

उपयोगी लिङ्कहरू :

राम्रोसँग हातको सरसफाई गर्नुहोस्

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(लेखक/चित्रक डा. लुसी लुगी लियोङ (Dr. Lucci Lugee Liyeung))

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785lIZBKa9k/view>

सेन्टर फर हेल्थ प्रोटेक्सन

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

सेन्टर फर डिजिस कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

हडकड कलेज अफ पेडिट्रिशियन्स

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (Chinese)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (English)

हडकड रेड क्रस

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTrainin%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

Mga madaling Payo para sugpuin ang novel **coronavirus**

他加祿語 Tagalog

Paglilinis ng Sambahayan



Tiyakin ang maayos na bentilasyon sa loob.



Linisin ang bahay gamit ang bleach at tubig (1:99).

Personal na Kalinisan



Takpan

Kapag gagamit ng palikuran, takpan muna bago i-flush.



20
Segundo

Palaging hugasan ang kamay gamit ang likidong sabon. Kuskusin ng hindi bababa sa 20 segundo, at hugasan ang mga pulso at sa pagitan ng mga daliri. (lalo na bago at pagkatapos ng paglalagay at pag-alis ng mga mask, paggamit ng banyo, pag-ubo at pagbahing, humawak sa iyong bibig, mata at ilong, pagkain at paglinis)



Pamahid na may
70-80% alcohol

Kung hindi nahugasan ang iyong mga kamay, kuskusin ang kamay gamit ang pamahid na may 70-80% alcohol hayaang matuyo.

Pag-iingat kapag lumalabas



Iwasan ang pagpunta sa matataong lugar o dumistansya ng hindi bababa sa 1 metro.



Pag-uwi ng bahay, hugasan ang damit ng 60C tubig sa parehong araw, at kung maaari ay hugasan silang magkahiwalay.



Pag-uwi ng bahay, mag-spray ng bleach at tubig sa ilalim ng sinuot na sapatos (1:99), at iwanan sila sa isang maaliwalas na lugar.

Mga Katulungang Link:

Wastong Paglinis ng Kamay (Perform Hand Hygiene Properly)

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(May-akda / ilustrador, ni Dr. Lucci Lugee Liyeung)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785lIZBKa9k/view>

Sentro para sa Proteksyon sa Kalusugan (Center for Health Protection)

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

Mga Sentro sa Pag-kontrol at Pag-iwas sa Sakit

(Centers for Disease Control and Prevention - CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Kolehiyo ng mga Manggagamot ng Bata sa Hong Kong (College of Paediatricians)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (Tsino)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (Ingles)

Red Cross ng Hong Kong (Hong Kong Red Cross)

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

Pandaigdigang Organisasyon ng Kalusugan (World Health Organization -WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

เคล็ดลึบง่ายๆ สำหรับต่อสู้กับ **โคโรนาไวรัส** สายพันธุ์ใหม่

泰語 Thai

การทำความสะอาดภายในบ้าน



ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการหมุนเวียนระบายอากาศในร่มที่ดี



ทำความสะอาดบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบ้านและน้ำเปล่า (1:99)

สุขอนามัยส่วนตัว



เมื่อใช้ห้องน้ำ ให้วางฝาปิดลงก่อนที่จะกดน้ำชำระ



หมั่นล้างมือของท่านด้วยสบู่เหลว ถูมืออย่างน้อย 20 วินาที

และล้างข้อมือและระหว่าง ซอกนิ้ว

(โดยเฉพาะก่อนสวมใส่และหลังจากที่ถอดหน้ากากอนามัย การใช้ห้องน้ำ

การไอ และการจาม การสัมผัสปาก ตา และจมูกของท่าน

การรับประทานอาหารและการทำความสะอาด)

20 วินาที



ถูมือด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70-80%

หากไม่สามารถล้างมือของท่านได้

ให้ถูมือด้วยการใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80%

และปล่อยให้แห้ง

ข้อควรระวังเมื่อต้องออกไปข้างนอก



หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือรักษาระยะห่างของร่างกายอย่างน้อย 1 เมตร



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ซักเสื้อผ้าด้วยน้ำอุณหภูมิ 60 องศาในวันเดียวกัน และหากเป็นไปได้ ควรแยกซักต่างหาก



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ฉีดใต้พื้นรองเท้าด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบ้านและน้ำเปล่า (1:99), และตากรองเท้าในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี

ลิงก์ที่มีประโยชน์ :

การรักษาสุขอนามัยของมืออย่างถูกวิธี

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(ผู้เขียน/ ผู้วาดภาพประกอบโดย Dr. Lucci Lugee Liyeung)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785lIZBKa9k/view>

ศูนย์คุ้มครองด้านสุขภาพ

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

วิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งฮ่องกง

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (ภาษาจีน)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (ภาษาอังกฤษ)

สภากาชาดฮ่องกง

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

องค์การอนามัยโลก (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੁਝਾਅ

旁遮普語 Punjabi

ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ



ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ



ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ (1:99) ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ



ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ



20 ਸਕਿੰਟ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਿਕਵਿਡ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ, ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧੋਵੋ।

(ਖਾਸਕਰ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ)



70-80%
ਅਲਕੋਹਲ
ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ 70-80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ



ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ



ਘਰ ਪਰਤਦਿਆਂ, ਉਸੇ ਦਿਨ 60 °C ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਲਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਧੋਵੋ।



ਘਰ ਪਰਤਦਿਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ (1:99) ਨੂੰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛਿੜਕੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਮਦਦਗਾਰ ਲਿੰਕ :

ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(ਲੇਖਕ / ਲੇਖਕ ਡਾ. ਲੂਸੀ ਲੂਜੀ ਲਿਯੁੰਗ ਦੁਆਰਾ)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785IIZBKa9k/view>

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕਾਲਜ ਆਫ ਪੈਡੀਐਟ੍ਰਿਕਸ

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (ਚਾਈਨੀਜ਼)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਰੈਡ ਕਰਾਸ

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

نول کرونا وائرس سے لڑنے کے لیے فوری تجاویز

烏爾都語 Urdu

گھر کی صفائی ستھرائی

اندرونی ہوا کی آمدورفت کو یقینی بنائیں

1:99 = 99% گھریلو بلیچ اور پانی (1:99) سے گھر کو صاف کریں

ذاتی حفظان صحت

ڈھکن نہ رکھیں

جب ٹوائلٹ استعمال کریں تو فلش کرنے سے پہلے ڈھکن نیچے کر دیں۔

اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ مائع صابن سے دھوئیں۔ کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے رگڑیں ، اور کلائی اور انگلیوں کے درمیان دھویں۔ (خاص طور پر ماسک لگانے اور اتارنے ، ٹوائلٹ کے استعمال ، کھانسی اور چھینکنے ، منہ ، آنکھوں اور ناک کو چھونے ، کھانے اور صفائی سے پہلے اور بعد میں)

اگر آپ اپنے ہاتھ دھونے سے قاصر ہیں تو ، 70-80 فیصد الکوحل پر مبنی ہینڈرب سے ہاتھ رگڑیں اور خشک ہونے دیں۔

باہر جاتے وقت احتیاطی تدابیر

بجوم والے مقامات پر جانے سے گریز کریں یا 1 میٹر کا جسمانی فاصلہ رکھیں۔

60°C / سنسنا

گھر واپس آنے پر ، اسی دن کپڑوں کو 60 درجہ حرارت کے پانی سے دھوئیں ، اور اگر ممکن ہو تو انہیں الگ سے دھوئیں۔

جب گھر لوٹیں تو گھریلو بلیچ اور پانی (1:99) کے ساتھ جوتے کے نیچے

اچھی ہوا دار جگہ پر چھوڑ دیں۔



مددگار روابط :

ہاتھ کی صفائی کو مناسب طریقے سے انجام دیں

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

(مصنف / مفسر برائے ڈاکٹر لوسی لوجی لیانگ)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>

صحت کے تحفظ کے لیے مرکز

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز (سی ڈی سی)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

ہانگ کانگ کالج برائے پیڈیاٹریشنز

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (چینی)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (انگریزی)

ہانگ کانگ ریڈ کراس

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTraining%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

Cách Phòng Chống Coronavirus mới

越南 Vietnamese

Dọn Dẹp Nhà Cửa



Đảm bảo tốt hệ thống thông gió trong nhà



Lau nhà với chất tẩy rửa gia dụng và nước (1:99)

Vệ Sinh Cá Nhân



Hãy đặt
nắp xuống

Khi sử dụng nhà vệ sinh, đặt nắp xuống trước khi xả nước.



20 Giây

Luôn rửa tay bằng xà phòng lỏng. Chà ít nhất trong 20 giây, rửa cả cổ tay và giữa các ngón tay. (Đặc biệt là trước và sau khi đeo khẩu trang, sử dụng nhà vệ sinh, ho và hắt hơi, chạm vào miệng, mắt và mũi, ăn uống và lau dọn).



chà tay với dung
dịch có chứa
70-80% cồn

Nếu không thể rửa tay, chà tay với 70-80% dung dịch chà tay có chứa cồn và để cho khô.

Cẩn Thận Khi Ra Ngoài



Tránh đi đến những nơi đông đúc và giữ khoảng cách 1 mét với những người xung quanh.



Khi trở về nhà, giặt quần áo bằng nước ấm 60C cùng ngày, nếu có thể thì giặt riêng quần áo.



Khi trở về nhà, phun chất tẩy rửa gia dụng và nước (1:99) vào đế giày, và để đôi giày vào nơi thông gió tốt.

Liên kết hữu dụng :

Cách Vệ Sinh Tay Đúng Cách

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf

Bảng Hữu Kháng Dịch (Author/ illustrator by Dr. Lucci Lugee Liyeung)

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785lIZBKa9k/view>

Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Học Viện Nhi Khoa Hong Kong

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66 (Tiếng Trung)

http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1768&Itemid=66 (Tiếng Anh)

Hội Chữ Thập Đỏ Hong Kong

https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/CR/Integrated%20DPTrainin%20Kit_Wuhan%20Pneumonia_20200205_Chi.pdf

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO)

https://www.who.int/docs/default-source/documents/advice-on-the-use-of-masks-2019-ncov.pdf?sfvrsn=40619336_1&download=true