देवघाट गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

देवघाट, तनहुँ
गण्डकी प्रदेश, नेपाल

देवघाट गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय देवघाट, तनहुँ गण्डकी प्रदेश, नेपाल २०७३

प.सं.: २०८३।८४
च.नं..:
मितिः २०८३/०५/१५

सुरक्षित खानेपानी उपभोग सम्बन्धी सूचना ।

सुरक्षित खानेपानीको प्रयोगले हैजा, झाडापखाला, र जन्डिस जस्ता पानीजन्य रोगहरूबाट बचाउँछ ।
आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न निम्न उपायहरू अपनाउनुहोस् :

पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिहरू

- उमाल्ने: पानीलाई १०० डिग्री सेल्सियससमा भकभकी उमाल्नुहोस् ।
- क्लोरिन प्रयोग: १० लिटर पानीमा पीयूष वा क्लोरिन झोलको ३ थोपा मिसाउनुहोस् । ३० मिनेटपछि मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- फिल्टर गर्ने: गुणस्तरीय वाटर फिल्टरको प्रयोग गरी पानी छान्नुहोस् ।
- सोडिस विधि: सफा प्लास्टिकको बोतलमा पानी भरेर ६ घण्टासम्म घाममा राख्नुहोस् ।

भण्डारण र सरसफाइ

- ढाकेर राख्ने: शुद्धीकरण गरिएको पानीलाई सधैं छोपेर राख्नुहोस् ।
- हात धुने: पानी निकाल्नु अघि हात साबुनपानीले राम्ररी धुनुहोस् ।
- सफा भाँडो: पानी भर्ने र खाने भाँडा नियमित सफा गर्नुहोस् ।

साबुनपानीले मिचिमिची हात कहिले-कहिले धुने ?

- खाना खानु र पकाउनु अघि ।
- दिसा-पिसाब गरिसकेपछि ।
- फोहोरमैला छोएपछि ।
- बिरामीलाई भेट्नु अघि र भेटेपछि ।
- खोक्दा, हाच्छयुँ गर्दा वा नाक सफा गरेपछि ।
- जनावरहरूलाई छोएपछि ।

तिल बहादुर थापा
अध्यक्ष