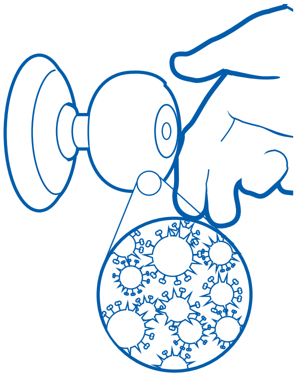
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू रोकथामका लागि सरसफाइ

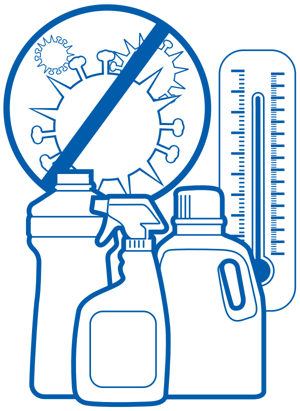
फ्लू रोकथामका लागि सरसफाइ



फ्लूको भाइरस कति लामो समयसम्म कुनै वस्तुमा “बाँच्न” सक्छ, जस्तै ढोकाको चुकुलमा र टेबुलमा ?

फ्लूको भाइरस कुनै बाहिरी भागमा ४८ घण्टासम्म “बाँच्न” सक्छ। नियमित सरसफाइले फ्लू सर्नबाट रोक्न सकिन्छ।

फ्लूका भाइरसहरूलाई के-ले मार्छ ?

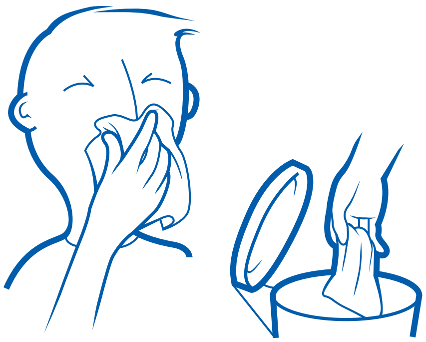


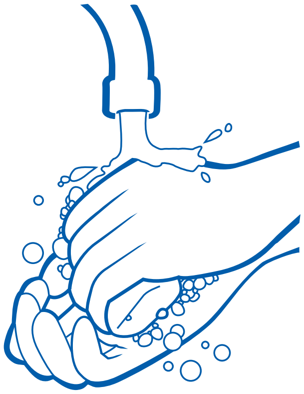
फ्लूका भाइरसहरूलाई 167° F [75° C] भन्दा माथिको तापक्रमले मार्छ। सामान्य घरको सरसफाइ गर्ने उत्पादनहरूले पनि फ्लूका भाइरसलाई मार्न सक्छन्, जसमा निम्न कुराहरू सामेल छन् :

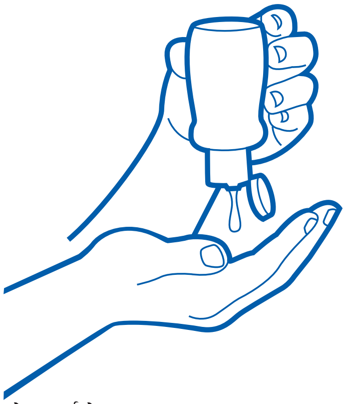
- क्लोरिन
- हाइड्रोजिन पेरोक्साइड
- डिटर्जेन्टहरू (साबुन)
- इओडोफोर्स (इओडिन भएको एन्टिसेप्टिक)
- मदिरा

बिरामीको हेरविचार गर्नेले बिरामीको कागतको रुमाल र अन्य वस्तुहरूको प्रयोग कसरी गर्ने ?

बिरामीलाई छोएपछि अनिवार्य रूपमा हात धुनुहोस्। उनीहरूको लुगा वा कागतको रुमाल छोएपछि पनि अनिवार्य रूपमा हात धुनुहोस्।







थप जानकारीको लागि सीडीसी (CDC) जानकारी केन्द्रमा 1–800–CDC–INFO (232–4636) नं. मा फोन गर्नुहोस् वा www.cdc.gov/flu वेबसाइटमा जानुहोस्।

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention