

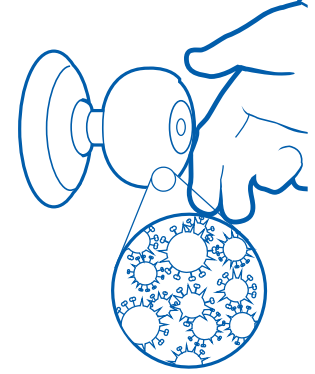
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू रोकथामका लागि सरसफाइ

४८ घण्टा

फ्लू रोकथामका लागि सरसफाइ

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

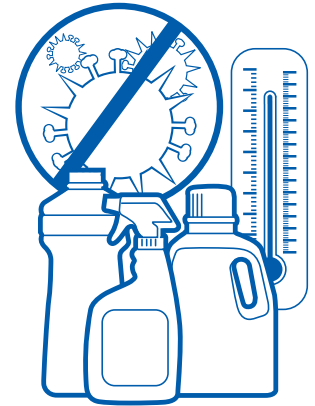
फ्लूको भाइरस कुनै बाहिरी भागमा ४८ घण्टासम्म “बाँच्न” सक्छ। नियमित सरसफाइले फ्लू सर्नबाट रोकन सकिन्छ।



फ्लूका भाइरसहरूलाई के-ले मार्छ ?

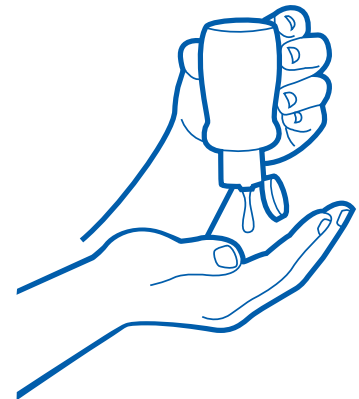
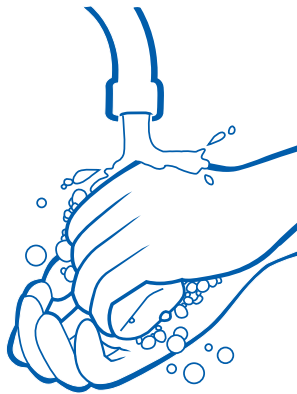
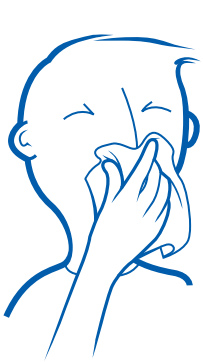
फ्लूका भाइरसहरूलाई 167° F [75° C] भन्दा माथिको तापक्रमले मार्छ। सामान्य घरको सरसफाइ गर्ने उत्पादनहरूले पनि फ्लूका भाइरसलाई मार्न सक्छन्, जसमा निम्न कुराहरू सामेल छन् :

- 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