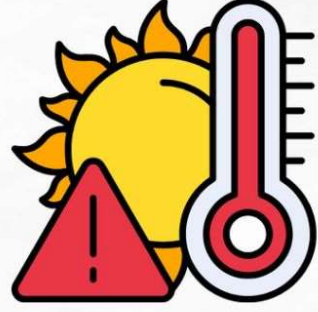


शिशु तथा बालबालिकालाई अत्यधिक गर्मीबाट जोगाउन:



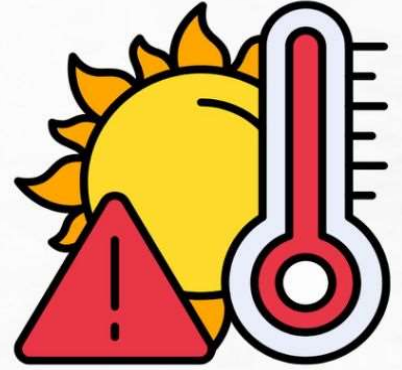
- बालबालिकालाई दिउँसको चर्को घामबाट टाढा राखौं ।
- उनीहरुलाई हलुका र खुकुलो कपडा लगाइदिऔं ।

गर्मीबाट बचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

तातो हावाको लहर (लु) का बेला अस्वस्थ महसुस भएमा



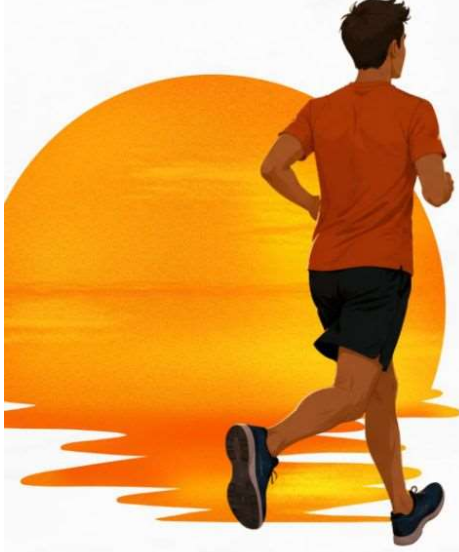
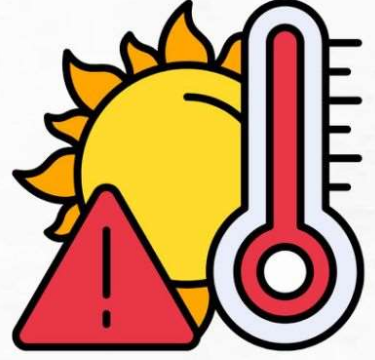
- तुरुन्तै शितल वा छायाँ भएको ठाउँमा जाऔं ।
- शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन प्रशस्त पानी पिऔं ।
- चक्कर लाग्ने, कमजोरी महसुस हुने, बेचैनी हुने, अत्यधिक तिर्खा लाग्ने र टाउको दुख्ने भएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिऔं ।

गर्मीबाट बचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

अत्यधिक गर्मीको समयमा बाहिरी गतिविधि नगरौं ।



- अत्यधिक गर्मीको समयमा
सकेसम्म बाहिर व्यायाम वा
कडा परिश्रम नगरौं ।

- खेतबारीको काम जस्ता बाहिरी
कामकाज बिहान वा बेलुकाको
समयमा गर्ने योजना बनाऔं ।



गर्मीबाट बचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



अत्यधिक गर्मीबाट जोगिन अपनाउनुपर्ने उपायहरू:



शरीरमा पानीको कमी हुन
नदिन नियमित रूपमा पानी
पिउने गरौं ।



दिउँसो अत्यधिक गर्मीको
समयमा सकेसम्म घर बाहिर
ननिस्कौं ।



बाहिर जानै परे छायाँमा वा
सितल ठाउँमा बस्ने गरौं ।



हलुका र खुकुलो कपडा
लगाउने गरौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



गर्मीको समयमा शरीरलाई शितल राख्ने उपायहरू:



हलुका र खुकुलो कपडा
लगाउने ।



सामान्य तापक्रमको
पानीले नुहाउने



शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन पर्याप्त पानी पिउने ।



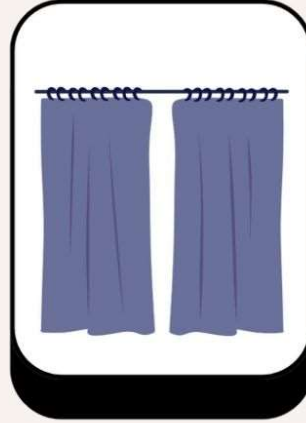
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



अत्यधिक गर्मीको समयमा घरलाई शितल बनाउने
उपायहरू:



राति झ्याल खोलेर हावा
आवतजावत गर्न दिने ।

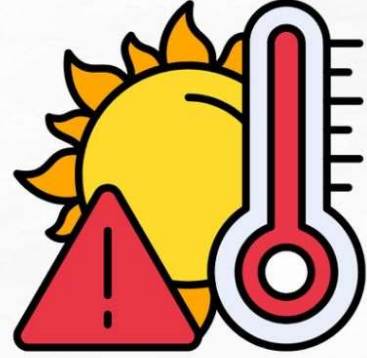


दिउँसो झ्याल र पर्दा
बन्द गर्ने ।



गर्मी बढाउने विद्युतिय उपकरणहरूको
प्रयोग सकेसम्म कम गर्ने ।

तातो हावाको लहर (लु) लागेको बेला ज्येष्ठ नागरिक र जोखिममा रहेका व्यक्तिको हेरचाह गरौं ।



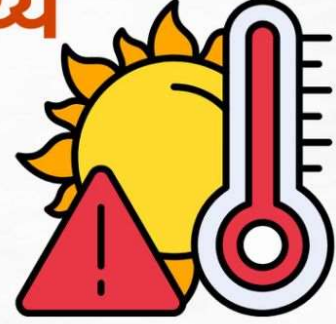
गर्मीबाट बचौं ।

- ज्येष्ठ नागरिक र एकलै बस्ने व्यक्तिको नियमित रूपमा हालखबर बुझौं ।
- उनीहरूलाई शितल महसुस गराउन र शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन सहयोग गरौं ।
- विशेषगरी दीर्घरोग भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा रहन सहयोग गरौं ।

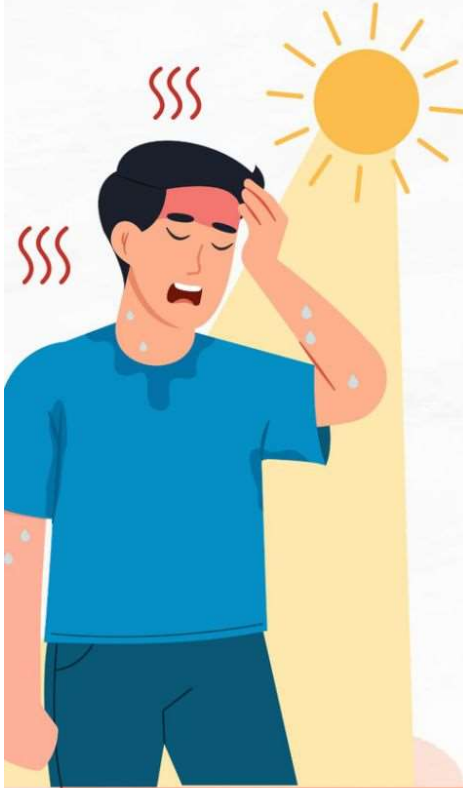


नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

लु वा गर्मीसम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याको चेतावनी संकेतहरू बारे जानौं ।



- छाला रातो, तातो र सुख्खा हुनु तर पसिना नआउनु



- हृदयको गति तीव्र हुनु र नाडीको चाल बढ्नु

- टाउको दुख्नु
- चक्कर लाग्नु

- वाकवाकी लाग्नु
- बेहोस हुनु

- भ्रमित हुनु

यस्ता लक्षण देखिएमा उपचारको लागि
तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

गर्मीबाट जोगिन अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू



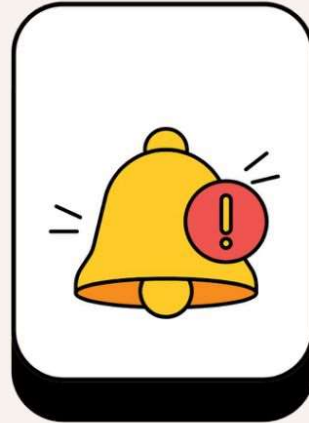
सकेसम्म घरभित्रै वा छायाँ भएको ठाउँमा बसौं । प्रत्यक्ष घाममा बस्दा तापक्रम १०-१५ डिग्री सेल्सियससम्म बढी महसुस हुन सक्छ ।



शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न कम्तीमा २-३ घण्टा सितल ठाउँमा बस्ने गरौं ।



रुखको छायाँमा बस्ने वा छाता ओड्ने बानीले घामको असर कम गर्छ ।



आधिकारिक निकायबाट जारी हुने गर्मीसम्बन्धी सूचना र स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाहहरूको पालना गरौं ।