

प्राय प्रत्येक वर्ष तराई तथा भित्री मधेसका जिल्लाहरुमा जाडो याममा शीतलहर तथा चिसोको कारण जनजीवन प्रभावित हुने गरेको छ । त्यसैले चिसोबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध छ ।

#### बच्ने उपायहरु

- चिसोबाट बच्न गोडा माथि देखिनै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं
- धुम्रपान तथा मद्यपानको सेवन नगरौं
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने ब्यबस्था मिलाऔं
- बालबालिका, बृद्ध-बृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरुलाई चिसोबाट जोगाऔं
- आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं
- तातो तथा पोषिलो भोल पदार्थहरु प्रशस्त सेवन गरौं
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या आई परेमा, ज्वरो आएमा ,भाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती ध्यार ध्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं । छरछिमेकमा कोहि विरामी परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा खबर गरौं र यथाशक्य चाँडो आवश्यक उपचारको लागि लैजाऔं ।
- सुत्ने कोठामा आगो, मकल, कोइला वाली भ्याल ढोका वन्द गरेर सुत्नु हुँदैन । त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निसास्सिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- आगो वालेको ठाउँमा वच्चाहरुलाई एकलै नछोडौं ।

  
निर्देशक

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग

इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा, टेकु

