चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य समस्या

चिसो तथा शीतलहरको समयमा,

- मौसमी रूघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखला, छाला चिलाउने र सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाई, पिनास (साइनसाइटिस), टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- यी रोगले बालबालिका, बृद्धबृद्धा तथा दीर्घरोगीहरू बढी प्रभावित हुन्छन् ।
- उनीहरूको विशेष ख्याल राखौं ।
- बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं ।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाउँ।
- स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं, कुनै समस्या देखिए नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बचन बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- बालबालिका तथा बृद्धबृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ्गवाक नगरौं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आगो, हिटर वा गिजर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं

- आगो वा हिटर नजिकबाट नतापौं,
- कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री आगो वा हिटरको नजिकै नराखौं,
- कोठामा आगो वा हिटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं,
- हिटरलाई समय समयमा बन्द गर्ने गरौं,
- आगो वा हिटर बन्द गरेर मात्र सुतौं,
- आगो, हिटर र बिजुलीको काम सकिने बित्तिकै बन्द गरौं,
- बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं,
- गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा नबसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वायु प्रदुषणको असर कम गरौं

- व्यक्तिगत सवारीको सट्टा ठूला र एकैपटकमा धेरैले प्रयोग गर्न मिल्ने सार्वजनिक सवारीको प्रयोग बढाऔं,
- डिज़ेल र पेट्रोलबाट चल्ने सवारी साधनको विकल्पमा विद्युतीय सवारी साधनको प्रयोग गरौं,
- आँफूले प्रयोग गर्ने सवारी साधनको ईन्जिन राम्रोसँग मर्मत गरौं, नियमित प्रदुषण जाँच गरौं,
- उद्योग तथा कलकारखानामा प्रदुषण नियन्त्रण प्रविधिहरू प्रयोग गरौं,
- फोहोरमैलालाई जलाउने कार्य नगरौं, उचित व्यवस्थापन गरौं,
- कच्ची सडकहरू मर्मत तथा कालोपत्रे गरौं,
- वृक्षारोपण गरौं, बनजंगलको संरक्षण गरौं,

वायु प्रदुषणको असर कम गर्न सहयोग गरौं ।स्वस्थ वातावरण निर्माणमा योगदान पुर्‍याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्लाष्टिकको प्रयोग नगरौं, वातावरण स्वस्थ राखौं

- ➢प्लाष्टिक चारसय वर्षसम्म कुहिदैन,
- ➢यसले जमिन तथा जल प्रदुषण गर्दछ,
- ➢प्लाष्टिकका भाँडामा तातो खाद्य पदार्थ खाँदा क्यान्सर जस्तो घातक रोग लाग्न सक्दछ,
- ➢प्लाष्टिक जलाउदा वायुमण्डल प्रदुषित हुन्छ,
- ➢खोलानाला वा समुद्रमा प्लाष्टिक परे पानी प्रदुषित हुन्छ,

त्यसैले प्लाष्टिकको सट्टा कागज र कपडाले बनेका झोला प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं

- सडक र सार्वजनिक स्थानमा फोहोर नफालौं,
- घर, अस्पताल, होटल, उद्योग तथा कार्यस्थलबाट निस्किएको फोहोरको उचित ब्यवस्थापन गरौं,
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै राखौं,
- कुहिने फोहोरलाई घरमा नै मल बनाई प्रयोग गरौं,
- पुनः प्रयोग हुन सक्ने वस्तु (जस्तै -प्लाष्टिकका डिब्बा, झोला आदि) पुनः प्रयोग गरौं,
- फोहोरलाई तोकिएको स्थान र समयमा मात्र विसर्जन गरौं,
- प्लाष्टिक वा अन्य वस्तु प्रयोग वा उपयोग गरिसकेपछि प्लाष्टिक लगायतका बट्टा वा खोल जथाभावी नफालौं,
- फोहोरमैलाको ब्यवस्थापनमा सबै जुटौं,

शहर तथा गाउँ स्वच्छ र सफा राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जथाभावी औषधीको प्रयोग नगरौं

जथाभावी औषधीको प्रयोगले स्वास्थ्यमा गम्भिर समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले,

- मान्यताप्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना औषधी सेवन नगरौं,
- बिरामी हुँदा घरमा बाँकि रहेका पुराना औषधी नखाऔं,
- अरूलाई सञ्चो भयो भन्दैमा देखासिकी गरेर सोही औषधीको प्रयोग नगरौं,
- सामान्य स्वास्थ्य समस्यामा एन्टिबायटिकको सेवन नगरौं,
- एन्टिबायटिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार पुरा मात्रामा सेवन गरौं,
- म्याद नाघेका औषधीलाई जथाभावी नफालौं,
- जनावर तथा पशुपन्छीहरूलाई छिटो हुर्काउन वा तौल बढाउन एन्टिबायोटिकको प्रयोग नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं

- धुम्रापान र मद्यपानले जाडो घट्ने वा हट्ने होईन,
- यसले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ,
- आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलतमा फस्न नदिऔं,
- कुलतमा रहेकाले त्याग्ने प्रण गरौं,
- धुम्रपानले तपाई र तपाईको परिवारका साथै नजिक रहेका व्यक्तिलाई समेत असर पुऱ्याउँछ।

त्यसैले,

धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- ➢स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- ➢स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- ➢स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- ➢स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- ➢स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु,
- ➢स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- ➢स्तन दुख्नु वा सुन्निनु,

यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए तुरून्तै चिकित्सकसंग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सार्वजनिक सेवा लिदा ध्यान दिऔं ।

- आफूले लिने सेवाका सम्बन्धमा जानकारी राखौं,
- आवश्यक कागजात/प्रक्रिया पुरा गरौं,
- नागरिक बडापत्रको प्रयोग गरौं,
- आधिकारिक सेवा प्रदायकबाट सेवा लिऔं,
- सेवा प्राप्त गर्दा आफैले लिऔं, विचौलियाको प्रयोग नगरौं,
- सकेसम्म अनलाईनबाटै सेवा लिने र दिने गरौं,
- जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका तथा अशक्त व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिऔं,
- सेवा प्रवाहमा समस्या देखिए सम्बन्धित निकायमा गुनासो गरौं,
- अनियमितता र भ्रष्ट्राचार बिरूद्ध उजुरी गरौं,
- सार्वजनिक सेवालाई सरल, सहज र पारदर्शी बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सतर्कता अपनाऔं

सामाजिक सञ्जालमाः

- ➢जातीय, धार्मिक र साम्प्रदायिक सद्भावमा खलल पुऱ्याउने,
- ➢राष्ट्रिय सुरक्षा र राष्ट्रिय एकतामा आँच पुग्ने,
- ➢कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा र आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने,
- ➢जातीय भेदभाव, छुवाछुत र श्रमप्रति अवहेलना हुने,
- ➢शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने,
- ➢प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामग्रीहरूको प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने,
- ➢जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने,

जस्ता विषयवस्तु पोष्ट, शेयर, ट्याग, ह्यास ट्याग गर्नु हुँदैन । त्यस्ता कार्य कानूनतः दण्डनीय हुन्छन् ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोक्ता सचेत बनौं

- अखाद्य, सडेगलेको वा म्याद नाघेको तथा अस्वभाविक रूपमा बढी मूल्य वा कम तौलका वस्तु विक्री गर्ने जस्ता कार्य गैह्र कानूनी हो,
- त्यस्ता गैह्रकानूनी कार्य भएको जानकारी पाउनासाथ वाणिज्य, आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभाग वा वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण कार्यालय, सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालय, स्थानीय तह वा टोल फ्री नं. ११३७ मा उजुरी गरौं,
- सचेत उपभोक्ता बनौं, आफ्नो मौलिक अधिकारको सदुपयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोक्ता हकको रक्षा गरौं

- खरिद बिक्री गरिने वस्तुमा उत्पादन मिति तथा उपभोग्य मिति नराख्नु,
- मिति/म्याद समाप्त भएको बस्तु विक्री गर्नु,
- कुनै पनि बस्तुको कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्नु,
- अनुचित मुनाफा राखी वस्तु तथा सेवा विक्री गर्नु,
- खाद्य पदार्थमा अखाद्य रंग वा पदार्थको प्रयोग गर्नु,
- जस्ता कार्य उपभोक्ताको हक बिरूद्धका कार्य हुन्,

यस्ता कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय भएकोले त्यस्ता कार्य नगरौं, नगराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कृषि उत्पादन बढाऔं

- खेतबारी बाँझो नराखौं, उत्पादनमा जोड दिऔं,
- जैविक मल र जैविक विषादीको प्रयोगलाई बढावा दिऔं,
- स्थानीय बीउबिजन तथा रैथाने बालीको संरक्षण गरौं,
- प्राङ्गारिक वस्तुको उत्पादन र उपभोगमा जोड दिऔं,
- कृषि तथा पशुपन्छीपालन सम्बन्धी तालिम लिऔं,
- कृषि अनुदानको सही सदुपयोग गरौं,
- बाली तथा पशुपन्छीहरूमा समस्या देखिएमा स्थानीय तहका कृषि प्राविधिकहरूसंग सल्लाह सुझाव लिऔं,
- कृषि पेशाको सम्मान गरौं, कृषकलाई प्रोत्साहन गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जाडो मौसममा सवारी दुर्घटनाको जोखिमबाट बचौं

हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरका बेला सवारी दुर्घटनाको उच्च जोखिम हुन सक्छ,

➢सावधानीपूर्वक सवारी साधन चलाऔं,

➢सवारी चलाउनु पूर्व सवारीको यान्त्रिक परिक्षण गरौं,

➢हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरको बेला बत्ति (फग लाइट) बालेर मात्र सवारी साधन चलाऔं,

➢बाक्लो कुहिरोको समयमा अवश्यकता अनुसार हर्नको प्रयोग गरौं,

➢तिब्र गतिमा सवारी साधन नचलाऔं,

➢सवारी साधन रोक्नुपर्दा संकेत दिई सडक किनारामा मात्र रोक्ने गरौं,

➢मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन नचलाऔं,

➢जथाभावी बाटो नकाटौं, बाटो काट्दा शतर्क रहौं,

सवारी दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड