गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व), नेपाल

फोन नं: ०७८-४०१०८३
इमेल: honawalpur@gmail.com

प.स.: २०८३/८४
च. नं.:

जनहितमा जारी स्वास्थ्य सन्देश

हालै आएको बाढी तथा वर्षायामका कारण विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य जोखिम बढ्न सक्ने भएकाले सम्पूर्ण जिल्लावासीमा निम्न सावधानी अपनाउन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

१. प्रदुषित पानीका कारण झाडापखालाजन्य रोगहरु (जस्तै आउँ, हैजा, टाईफाईड, हेपाटाइटिस A, E) को जोखिम बढ्न सक्ने हुँदा पानी शुद्दिकरण गरेर मात्र प्रयोग गरौ ।

२. डेंगु, जापानिज इन्सेफ्लाइटिस लगायतका लामखुट्टेबाट सर्ने रोगहरु तथा सर्पदंशको जोखिम बढ्न सक्ने हुँदा घर वरिपरि पानी जम्न नदिने, झुल प्रयोग गर्ने, लाम बाहुले कपडा लगाउने, राती हिड्दा टर्चको प्रयोग गर्ने, सुत्नुअघि विस्तरा जांच गर्ने कुराहरुमा विशेष ध्यान दिऔ ।

३. प्रदुषित नदी तथा खोलाबाट प्राप्त माछा तथा जलीय जीवको सेवन नगर्नुहोस् । प्रदुषित पानीमा पौडी नखेल्नुहोस।

४. खाना राम्रो संग पकाएर मात्र खानुहोस। काँचो तथा पकाएको खाना छुट्टाछुट्टै राख्नुहोस। बाढीको पानीमा डुबेको, दूषित, कुहिएको वा गन्हाएको खाद्य पदार्थ सेवन नगर्नुहोस।

५. प्राकृतिक विपद पछी मनोसामाजिक समस्याहरु समेत बढ्ने गरेको देखिएकाले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नुहोस। परामर्शका लागि पैसा नलाग्ने फोन नम्बर ११६६ मा समेत सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

६. नदि तथा खोला किनारमा मानव शव तथा मरेका जीवजन्तु फेला परे तुरुन्तै सम्बन्धित स्थानीय तह तथा नेपाल प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस ।

७. स्वास्थ्य समस्या देखिएमा समयमै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस।स्वास्थ्यजन्य कुनै महामारी देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था, स्थानीय तह, प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय वा हेल्लो हेल्थ १११५ मा सम्पर्क गरी जानकारी गराउनुहोस ।

“सावधानी अपनाऔँ, रोगबाट बचौँ, स्वस्थ रहौँ।”

अनुरोधक: प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)

वि.सं: २०८३ भदौ १३ गते शनिबार