

## शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले,

- न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं ।
- शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं ।
- शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं, छाती र टाउकोलाई चिसोबाट जोगाउने कार्य गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं ।



नेपाल सरकार  
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय  
सूचना तथा प्रसारण विभाग

# शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले,

- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं ।
- शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं ।
- चिसोका कारण पुशपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्न लैजाऔं ।
- कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलाँ ।



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रसारण विभाग