

उपभोक्ता हकको रक्षा गरौं, विश्व उपभोक्ता दिवस
भव्यरूपमा मनाऔं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



नियमित रूपमा मुख तथा गिजाको जाँच गराऔं,
गम्भीर रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



"वन पैदावारको संकलन तथा खेती
किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी
अपनाऔं"



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

"हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं
सतर्कता अपनाऔं"



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

कोरोना संक्रमणदर घटेको मात्र हो: पूर्णरूपमा हटेको छैन ।

त्यसैले सचेत र सतर्क रहौं ।

विद्यालय तथा अन्य जमघटमा जाँदा

स्वास्थ्य मापदण्डको अनिवार्य पालना गरौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरू ।

- घरको संरचना बलियो बनाऔं ।
- हावाहुरी चलन थालेपछि झ्यालढोका थुनौं ।
- छानालाई राम्री हुक तथा तारले कसेर बाधौं ।
- छतका गमला सुरक्षित रूपमा राखौं ।
- जस्तापातालागायतका बस्तुहरू खुला र जथाभावी नछोडौं ।
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, विस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोटो परौं ।
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



सचेत बनौं, डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं ।
- जंगमा सलाई तथा लाइटरको प्रयोग नगरौं र गर्ने पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं ।
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका वस्ती समेत उजाड हुन सक्नछन् ।
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



फागु पर्व सभ्य रूपमा मनाऔं ।

- आपसि सहमतीमा उल्लासपूर्वक फागुपर्व मनाऔं ।
- लोला हान्ने, पानी छ्याप्ने तथा रङ्ग दल्ने जस्ता काम जबरजस्ती नगरौं ।
- सामाजिक तथा सांस्कृतिक मर्यादा र शिष्टाचारको पालना गरौं ।
- हानिकारक र रसायनयुक्त रङ्गको प्रयोग नगरौं ।
- मदिरा तथा लागु पदार्थको सेवन नगरौं ।
- गैरकानूनी र उच्चछुङ्कल व्यवहार नगरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं ।

दाँत तथा मुखको रोगले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्ने हुँदा:

- चिनीयुक्त वा दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम खाऔं ।
- रेसादार खाना, फलफुल र हरियो सागसब्जी सेवन गरौं ।
- फ्लोराईडयुक्त टुथपेष्टले दुई मिनेटसम्म दिनको दुई पटक ब्रस गरौं ।
- खाना खाईसकेपछि राम्रोसँग ब्रस वा कुल्ला गर्ने गरौं ।
- डेन्टल फ्लसको मद्दतले दाँतमा अड्किएको खाना निकालौं ।
- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगबारे सचेत रहौं ।

- आफुले प्रयोग गर्ने मोबाइल, कम्प्यूटरजस्ता विद्युतीय उपकरण सधैँ लगआउट गरौं ।
- अरुलाई आफ्नो एकाउण्टको पासवर्ड थाहा नदिउँ ।
- साथी भाई वा अन्यको फोटो तथा भिडियो खिचु अघि र सामाजिक सञ्जालमा राख्नु अघि अनुमति लिऔं ।
- अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने प्रस्ताव आए अस्वीकार गरौं ।
- सामाजिक सञ्जालमै चिनेको भरमा बोलाएको ठाउँमा भेट्न नजाउँ ।
- सामाजिक जीवनमा गर्न नमिल्ने काम तथा व्यवहार सामाजिक सञ्जालमा नगरौं ।
- सामाजिक सञ्जालमा देखिएका भ्रामक, आधिकारिता नभएका सूचना सन्देश, फोटो तथा भिडियो शेयर नगरौं ।
- कसैको मर्यादा, प्रतिष्ठा तथा सम्मानमा आँच आउने खालका सूचना तथा सन्देश पोष्ट वा शेयर नगरौं ।
- शंकास्पद तथा अशोभनीय सन्देश प्राप्त भए प्रतिवाद गरौं र रेकर्डको लागि सुरक्षित राखौं ।
- सामाजिक सञ्जालको उपयोगमा सचेत बनौं र त्यसबाट हुनसक्ने अपराधिक क्रियाकलाप नियन्त्रण गरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

गृह मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

