

मनसुनजन्य विपद्बाट बच्ने उपाय

- ❖ आपतकालीन अवस्थामा चाहिने सामग्री सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरौं,
- ❖ बाढीको सम्भावना भएको बेला सतर्क बनौं र सुरक्षित स्थानमा सरौं,
- ❖ पहिरो सम्भावित क्षेत्रमा सकेसम्म यात्रा नगरौं,
- ❖ घर बनाउँदा सुरक्षित स्थान, संरचना र प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- ❖ आपतकालीन झोला (औषधि, पानी, टर्च, सञ्चारका साधनसहित) तयार राखौं,
- ❖ विपद् पूर्वतयारीसम्बन्धी तालिममा सहभागी बनौं,
- ❖ विपद्पछि भ्रम र डर नफैलाऔं, आधिकारिक सूचना मात्र अनुसरण गरौं,
- ❖ सामूहिक सहयोग, सजगता र तयारीले मात्र विपद्बाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

गणतन्त्र दिवस, २०८२ भव्यरूपमा मनाऔं

गणतन्त्र दिवस (जेठ १५ गते) को अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरौं ।
लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका उपलब्धिलाई संस्थागत गरौं ।
लोकतान्त्रिक अभ्यासलाई मजबुत बनाऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

मानव बेचबिखनजन्य कार्यहरु

- ❖ मानिसलाई झुक्याएर बन्धक बनाउने वा दास बनाउने,
- ❖ मानिसलाई खरिद विक्री गर्ने र जबरजस्ती काममा लगाउने,
- ❖ कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने,
- ❖ प्रचलित कानून विपरीत मानव अङ्ग झिक्ने वा व्यापारिक प्रयोजनमा खरिद विक्री गर्ने,
- ❖ वेश्यागमन गर्ने वा गराउने जस्ता कार्य मानव बेचबिखन मानिने कार्य हुन् ।

यस्ता कार्य गर्ने गराउने व्यक्तिलाई कानून बमोजिम कारवाही हुन्छ । त्यस्तो कार्य भए गरेको जानकारी भए नजिकको प्रहरीमा खबर गरौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गरौं ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किन ?

- ❖ प्राणघातक रोगहरूको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान गर्न,
 - ❖ पहिचान भएका रोगको समयमा नै रोकथाम तथा उपचार गर्न,
 - ❖ सम्भावित रोगको पुर्वानुमान गरी बच्न र बचाउन,
 - ❖ दीर्घ रोगबाट बच्न,
 - ❖ उपचार खर्च कम गर्न,
- त्यसैले,
- ❖ स्वास्थ्य परीक्षण स्वास्थ्यमा गरिने लगानी हो,
 - ❖ आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित रूपमा परीक्षण गराऔं,
 - ❖ स्वस्थ र निरोगी बनौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

लु (तातोहावा) का असर र बच्ने उपाय

‘लु’ का असर

- ❖ थकाइ लाग्ने
- ❖ कमजोरी हुने
- ❖ बढी तिर्खा लाग्ने
- ❖ टाउको दुखे
- ❖ खुट्टा बाउँडिने
- ❖ रिङ्गटा लाग्ने
- ❖ बेहोस हुने
- ❖ मासंपेशी दुखे
- ❖ वान्ता हुने आदि

‘लु’ बाट बच्ने उपाय

- ❖ प्रशस्त पानी तथा झोल पदार्थ पिउँ
- ❖ शरीर कमजोर भएमा जीवनजल पिउँ
- ❖ शितल छहारीमा बसौं
- ❖ घाम लागेको बेला खेतबारीमा काम नगरौं
- ❖ घाममा निस्कँदा छाता ओढौं
- ❖ अत्यावश्यक कामबाहेक बाहिर ननिस्कौं
- ❖ मौसमी फलफूल र तिनको रस सेवन गरौं
- ❖ ‘लु’ लागेमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गरौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

चट्याङ्गबाट बचौं र बचाऔं

आकाशमा विजुली चम्कँदा र गड्याङ्गगुडुङ्ग हुँदा:

- ❖ घरभित्रै बसौं,
- ❖ रूख वा विजुलीको पोलमुनी नबसौं,
- ❖ पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने तथा खेतबारीमा काम नगरौं,
- ❖ सुरक्षित ओतमा नपुग्दै चट्याङ्ग परे दुवै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर बसौं,
- ❖ टेलिफोन, मोबाईल, टेलिभिजन, चार्जर, कम्प्युटर, फ्रिजजस्ता विद्युतीय उपकरणको प्रयोग नगरौं,
- ❖ झ्याल, भर्याङ्ग, बुइगल, बरण्डाको ग्रील, बारलगायतका धातुजन्य वस्तु नछोऔं, चट्याङ लागेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

हावाहुरीबाट जोगिने उपाय

- ❖ घरको संरचना बलियो बनाऔं,
 - ❖ हावाहुरी चलन थाले झ्यालढोका बन्द गरौं,
 - ❖ छानालाई चोया, तार, काठ, हुकलगायतका सामग्रीको प्रयोग गरेर बलियो पारौं,
 - ❖ जस्तापातालगायतका सामग्रीहरू खुला र जथाभावी नराखौं,
 - ❖ हावाहुरी चलेको बेला भागदौड नगरौं,
 - ❖ सवारी साधन चलाएको बखत हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं,
 - ❖ पैदल यात्रामा रहेको समयमा हावाहुरी चलेमा र ओत नभेटेमा थुचुक्क बसेर दुबै हातले टाउँको छोपी घोटो परौं ।
- हावाहुरी रोक्न सकिदैन, तर पूर्वतयारी गर्दा हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।,



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- ❖ स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठागुठी देखिनु,
- ❖ स्तनको छाला लामो समयसम्म निको नहुने खटिरा आउनु,
- ❖ स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु,
- ❖ स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- ❖ स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जानु,
- ❖ स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- ❖ स्तन दुख्नु वा सुन्निनु आदि ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

कृषि उत्पादन बढाऔं।

- ❖ खेतबारी बाँझो नराखौं, उत्पादनमा जोड दिऔं,
 - ❖ जैविक मल र जैविक विषादीको प्रयोग बढाऔं,
 - ❖ स्थानीय बीउबिजन तथा रैथाने बालीको संरक्षण गरौं,
 - ❖ प्राङ्गारिक वस्तुको उत्पादन र उपभोगलाई प्रवर्द्धन गरौं,
 - ❖ कृषि तथा पशुपन्छी पालनसम्बन्धी तालिम, गोष्ठी तथा सेमिनारमा सहभागी होऔं,
 - ❖ कृषि अनुदानको सही सदुपयोग गरौं,
 - ❖ बाली तथा पशुपन्छीमा समस्या देखिए कृषि प्राविधिकसँग सल्लाह सुझाव लिऊं,
- कृषि पेशाको सम्मान गरौं, कृषकलाई प्रोत्साहन गरौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

सडक दुर्घटनाबाट बचौं र बचाऔं

- ❖ जेब्रा क्रसिङबाट मात्र सडक पार गरौं,
- ❖ सडक पेटीबाट हिडौं,
- ❖ रातीको समयमा यात्रा गर्दा प्रकाश परावर्तन हुने कपडा लगाऔं,
- ❖ चलिरहेको सवारी साधनबाट ओर्लिने वा चढ्ने कार्य नगरौं-नगराऔं,
- ❖ सवारी साधनमा भएका सिट बेल्ट प्रयोग गरौं, भीडभाड भएका सवारी साधनमा यात्रा नगरौं-नगराऔं,
- ❖ सडकमा जथाभावी नहिडौं-नहिडाऔं,
- ❖ पशु चौपायाहरूलाई सडकमा नछाडौं,
- ❖ अशक्त, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा वृद्धवृद्धालाई सडक पार गर्न मद्दत गरौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

फोहोर व्यवस्थापन गरौं र गराऔं ।

- ❖ जथाभावी फोहोर नफालौं,
- ❖ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याएर अलग-अलग राखौं,
- ❖ घरायसी फोहोर कम गरौं,
- ❖ पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरको व्यवस्थापन गरौं,
- ❖ जैविक फोहोरबाट प्राङ्गारीक मल उत्पादन गरौं ।
- ❖ तोकिएको समय र स्थानमा मात्र फोहोर फालौं,
- ❖ प्लास्टिक, कागज, काँचजस्ता पुनःप्रयोग हुने वस्तुहरूको छुट्टै संकलन गरौं,

फोहोर नजलाऔं, फोहोरको समुचित व्यवस्थापन गरौं र वातावरण जोगाऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल

मेलमिलापबाट विवादको समाधान गरौं ।

मेलमिलापबाट:

- ❖ विवाद छिटो, कम समय र खर्चमा समाधान हुन्छ,
- ❖ सम्बद्ध पक्षले आफ्नो इच्छाअनुसार समाधान खोज्ने मौका पाउँछन्,
- ❖ आपसी सम्बन्ध सुधार हुन सक्छ,
- ❖ सम्बद्ध सबै पक्षलाई जितको अनुभव गराउँछ,
- ❖ तटस्थ र निष्पक्ष रूपमा विवादको समाधान हुन सक्छ,

विवाद समाधानमा मेलमिलाप पद्धतिलाई अपनाऔं र अरुलाई पनि उत्प्रेरित गरौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल

डिप्रेसनका लक्षण

मानसिक रूपमा:

- ❖ उदास, निराश वा एकलोपन महसुस गर्नु,
- ❖ कुनै पनि कुरामा चासो नलिनु वा कम हुनु,
- ❖ आत्मबल घट्नु वा आत्मग्लानि हुनु वा दोषी महसुस हुनु,
- ❖ निर्णय लिन नसक्नु वा कठिन हुनु,
- ❖ आत्महत्याका विचार आउनु,

शारीरिक र व्यवहारिक लक्षणहरू:

- ❖ निन्द्रा कम लाग्नु तथा सुत्न नसक्नु,
- ❖ भोक नलाग्नु वा अत्यधिक भोक लाग्नु,
- ❖ तौलमा परिवर्तन आउनु,
- ❖ सामान्य काममा थकान महसुस हुनु,
- ❖ पुरै शरीर दुख्नु वा शरीरका कुनै भागमा पीडा महसुस हुनु,
- ❖ सामाजिक गतिविधिमा चासो नहुनु,

यस्ता लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिऔं।



आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

आत्महत्या रोकथामका लागि ।

- ❖ हाम्रो परिवार, छरछिमेक अनि नातागोतामा कसैले नैरास्यपूर्ण कुरा गर्ने, टोलाउने, एकलै बस्ने, कम बोल्ने जस्ता परिवर्तनहरू देखा परेका छन् भने त्यसलाई वेवास्ता नगर्नुहोस्।
- ❖ समयमै आफुवाट हुनसक्ने सहयोग गर्नुहोस्, वहाँहरूको कुरा सुनिदिनुहोस्, वहाँलाई समय दिनुहोस्, हौसला दिनुहोस्, आवश्यकता अनुसार मनोचिकित्सकको सहयोग लिनुहोस्।
- ❖ हामीले वेवास्ता गर्दा व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने गलत निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।
- ❖ हाम्रो सानो सहयोगले कसैको जिन्दगी बचाउन सकिन्छ।
- ❖ मानसिक तनाव विस्तारै बढ्दै गएपछि व्यक्तिलाई आत्महत्याको सोच आउन सक्छ।
- ❖ जीवनमा सुख दुःख, सफलता असफलता, मिलन विछोडका क्षणहरू आइरहने र गइरहने हुँदा अपठ्यारा क्षणसँग नडराउन, हतास नहुन हौसला प्रदान गर्नुहोस्।
- ❖ परीक्षामा अनुत्तिर्ण भएका छात्र-छात्रा तथा आफन्तहरूको विछोड वा एकलोपन महसुस भएका व्यक्तिलाई सम्झाई बुझाई सान्त्वना दिनुहोस्।
- ❖ घरमा आत्महत्या गर्न सहयोग पुग्ने जस्तै: पासो, डोरी, धारिलो औजार, विषादी औषधीहरू जस्ता सामग्रीहरू सजिलै पहुँच हुने ठाउँमा नराखौं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल