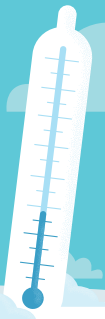




# जाडो मौसमको समयमा कामदारहरूको लागि छोटो मार्गदर्शक



जाडो मौसममा लामो समयसम्म शीत लहरको सम्पर्कमा रहँदा हाइपोथर्मिया (शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कमहुने) र फ्रस्टबाइट (हिउँले खाने) जस्ता गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

## ✓ चिसो-सम्बन्धीत रोगको मुख्य लक्षणहरू



छाला कालो र रातो हुँदै जाने र ठेला वा फोकाहरू आउने

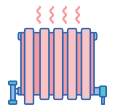


लगलग काम्ने



कमजोरीका साथै होश ठिक ठाउँमा नहुने

## ✓ चिसो-सम्बन्धीत रोगका रोकथामका नियमहरू पालना गर्नुहोस्!



न्यानो लुगा (उपकरण) लगाउनुहोस् ।



नियमित रूपमा तातो पानी पिउनुहोस् ।



चिसोबाट बच्न न्यानो ठाउँमा जानुहोस् ।

## ✓ चिसो-सम्बन्धीत रोगका लक्षणहरू देखा परेको अवस्थामा आपतकालीन उपायहरू अपनाउनुहोस् ।



आफ्नो शरीर न्यानो राख्नुहोस् ।  
(भिजेको लुगा फुकातेर न्यानो ठाउँमा जानुहोस् ।)



हिउँले खाएको ठाउँलाई तातो पानीमा  
डुबाउनुहोस् ।



जतिसक्दो चाँडो डाक्टरकहाँ जानुहोस् ।

## ✓ आपतकालीन अवस्थामा ११९ (उद्धार) मा कल गर्नुहोस्।



\*थप विवरणहरूको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् र चिसो-सम्बन्धीत रोग रोकथाम मार्गदर्शक (२०२२) हेर्नुहोस्।

# जाडोमा स्वस्थ रही कार्यस्थलमा काम गर्नुहोस् । कसरी गर्ने तयारी!

जाडो मौसममा लामो समयसम्म शीत लहरको सम्पर्कमा रहँदा हाइपोथर्मिया (शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कम हुने) र फ्रस्टबाइट (हिउँले खाने) जस्ता गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।



## जिउने शैली

घरभित्र बसी हलका खालका व्यायाम गर्ने, नियमित पानी पिउने, र सन्तुलित पोषणयुक्त खानेकुराहरू खाने



## चिसो-सम्बन्धीत रोगका रोकथाम नियमहरू

न्यानो कपडा लगाउनुहोस्, तातो पानी नियमित रूपमा पिउनुहोस्, र न्यानो ठाउँ बस्नुहोस् ।



## काम अघि

मौसम अवस्थाको बारेमा जाँच गर्नुहोस् ।

(चिसो समयमा घर बाहिरका कामहरू गर्नबाट टाढै रहनुहोस् ।)



## कामको समयमा

एकमाथि अर्को गर्दै न्यानो कपडा खापेर लगाउनुहोस् ।

(पन्जा, टोपी र मास्क लगाउनुहोस् ।)



## हाइपोथर्मिया

लगातार कामले, कमजोरी, होश ठिक ठाउँमा नहुने, कमजोर स्मरणशक्ति, बोलनमा समस्या, इत्यादी ।

## फ्रस्टबाइट

सहन नसकिने गरी दुख्ने, चिलाउने, छाला कालो र रातो हुँदै जाने र ठेला वा फोकाहरू आउने, र त्वचिय संवेदना गुमाउने



चिसो-सम्बन्धीत रोगको लक्षण देखिएमा निम्न उपायहरू अपनाउनुहोस्!



आफ्नो शरीर न्यानो राख्नुहोस् ।  
(भिजेको लुगा फुकालेर न्यानो ठाउँमा जानुहोस् ।)



हिउँले खाएको ठाउँलाई तातो पानीमा डुबाउनुहोस् ।



जतिसक्दो चाँडो डाक्टरकहाँ जानुहोस् ।



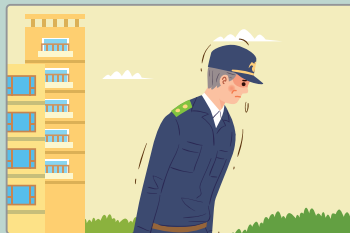
आपतकालीन अवस्थामा ११९ (ड्डार) मा कल गर्नुहोस् ।



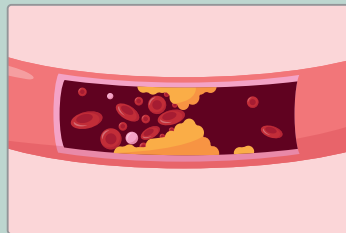
## उच्च जोखिम भएका समूह!



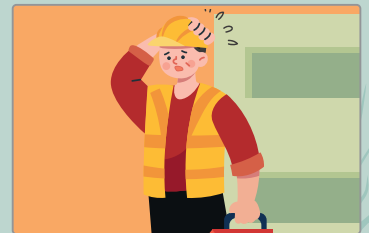
लामो समयसम्म घर बाहिर काम गर्ने व्यक्ति



वृद्ध व्यक्ति



रक्तसञ्चार विकार भएको व्यक्ति



नयाँ व्यक्ति



\* थप विवरणहरूको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् र चिसो-सम्बन्धीत रोग रोकथाम मार्गदर्शक (२०२२) हेर्नुहोस्।



MOEL  
(रोजगार तथा श्रम मन्त्रालय)

व्यवसायजन्य दुर्घटनाहरूको रोकथाम  
कोशा (KOSHA)

