

तपाईंको यस जाडोयामलाई न्यानोका साथै सुरक्षित समयमा बदल्नुहोस् ।

कपडा . पानी . ठाउँ



जाडो मौसममा लामो समयसम्म शीत लहरको सम्पर्कमा रहँदा हाइपोथर्मिया (शरीरको तापक्रम अत्यन्तै कम हुने) जस्ता गम्भीर समस्याहरु निम्त्याउन सक्छ ।

न्यानो कपडा

शरीरको तातोपनालाई कम हुन नदिन न्यानो कपडाहरु र उपकरणहरु लगाउनुहोस् ।



तातो पानी

कार्यस्थलमा सधैं तातो पानीको उपलब्ध गराउनुहोस् ।



न्यानो ठाउँ

चिसोबाट आराम गर्नको लागि न्यानो ठाउँहरुको व्यवस्था गर्नुहोस् ।



✓ न्यानो कपडा



✓ चिसोबाट जोगाउने उपकरण



✓ तातो पानी



✓ न्यानो ठाउँ

खतरा



चिसो-सम्बन्धीत रोगको घटना घट्यो!



प्राथमिक उपचार



सहयोगको लागि 119 मा कल गर्नुहोस् ।



विरामी व्यक्तिलाई अस्पताल लैजानुहोस् ।



आपतकालिन अवस्थामा यस व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

थप विवरणहरुको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् र चिसो-सम्बन्धीत रोगको रोकथाम सम्बन्धी मार्गदर्शक हेर्नुहोस् ।

