

जाडो शीत लहरहरूबाट हुने चिसो सम्बन्धित रोगको लागि गाइड

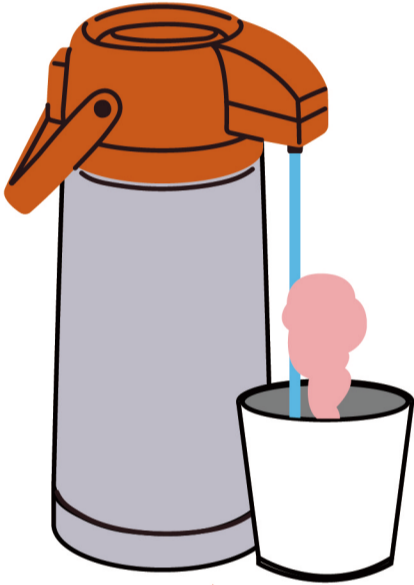
# न्यानो लुगा, पानी, र आरामस्थल



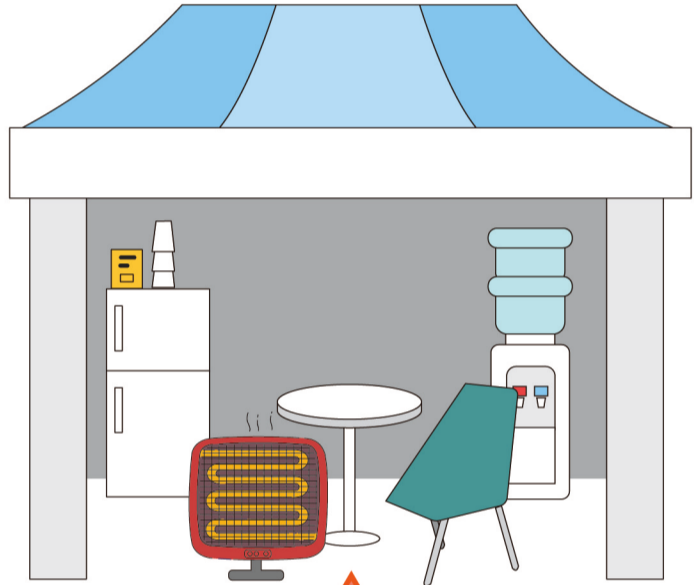
लामो समय चिसोमा रहँदा फ्रस्टबाइट र हाइपोथर्मिया लगायतका समस्याबाट सतर्क रहनुहोस्।



✓  
न्यानो लुगा




✓  
तातो पानी



✓  
न्यानो विश्रामस्थल  
(आरामस्थल)


**जोखिम**



चिसोबाट प्रभावित बिरामी

आँखाको पुतली फैलनु  
बेहोश हुनु  
श्वासप्रश्वास रोकिनु

**३३९ उद्धार अनुरोध**



बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजानुहोस्

आपत्कालीन स्थितिमा सम्पर्क गर्नुपर्ने व्यक्तिको जानकारी

