जथाभावी फोहर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं

- सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहर नफालौं।
- घर, अस्पताल, होटल, उद्योग तथा कार्यस्थललगायतबाट निस्किएको फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- कुहिने, नकुहिने र पुनःप्रयोग हुने फोहरलाई छुट्टाछुट्टै राखौं।
- कुहिने फोहरलाई घरमा नै मल बनाई प्रयोग गरौं।
- नकुहिने फोहरलाई तोकिएको स्थान र समयमा मात्र विसर्जन गरौं।
- खाद्य वा अन्य वस्तु प्रयोग वा उपभोग गरिसकेपछि प्लाष्टिकलगायतका बट्टा वा खोल जथाभावी नफालौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २६

मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं.२६

व्यक्तिगत विवरण सुरक्षित राखौं, साईवर अपराधबाट जोगिऔं

कम्प्युटर, मोवाईल र ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई नियमित रुपमा परिवर्तन गरौं।
- अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं।
- अपरिचित व्यक्तिले युजरनेम र पासवर्ड मागे नदिऔं।
- ह्वाट्स एप, ईमो, भाइबर, मेसेन्जरलगायतका सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं। त्यस्ता कल पटक पटक आए ब्लक गरौं।
- आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरु (ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्म मिति) कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं.२६

विषादीको सुरक्षित प्रयोग गरौं

- खेतबारीमा जथाभावी विषादी प्रयोग नगरौं। आफ्नो र वातावरणको ख्याल गरौं।
- केटाकेटीलाई विषादीबाट टाढा राखौं। साथसाथै, विषादीलाई खानेकुरा, जनावरको दाना र चाराबाट छुट्टै स्थानमा राखौं।
- सकेसम्म जैविक विषादीको मात्र प्रयोग गरौं र रासायनिक विषादी प्रयोग गर्न परेको खण्डमा उक्त विषादीको बारेमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र प्रयोग गरौं।
- विषादी प्रयोग गर्दा र छर्कदाँ सुरक्षित पहिरनको (पञ्जा, मास्क, चस्मा, पूरै बाहुला भएको सर्ट र पेन्ट, एप्रोन, बुट ईत्यादि) प्रयोग गरौं र सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्ने उपायबारे सजग रहौं।
- विषादी प्रयोग गर्नुपूर्व त्यसको लेवल (रंग र संकेत) पढौं र बुझौं।
- जीवनासक विषादी चलाउँदा खाने, पिउने र धुम्रपान गर्ने नगरौं।
- जीवनासक विषादी प्रयोग पश्चात् प्रयोगकर्ताले राम्रोसँग नुहाइधुवाइ गर्ने, खाली भाँडाको सुरक्षित तवरले नष्ट गर्ने र फल टिप्नको लागि प्रतिक्षा अवधि र पुन:प्रयोग अवधिमा ध्यान दिने गरौं।
- ध्यान राख्नुहोस्: *विषादी विष हो, औषधि होइन।*

विषादी कारोबारमा संलग्न महानुभावहरुमा विशेष अनुरोध

- विषादी ऐन र नियमावली बमोजिम इजाजत पत्र लिएर मात्र विषादीको कारोबार गर्नुहोस्।
- नियमानुसार इजाजत पत्र/पञ्जिकरण पत्र नविकरण गर्नुहोस्।
- कारोबार गर्दा पञ्जिकृत विषादीहरुको मात्र कारोबार गर्नुहोस्।
- आफ्नो उद्योगमा संलग्न कर्मचारी वा कामदारहरुलाई आवश्यक प्रशिक्षण दिनुहोस्।
- विषादी पञ्जिकरण तथा व्यवस्थापन शाखाले तोकेको मापदण्ड बमोजिम विषादी पसल तथा उद्योग व्यवस्थित गर्नुहोस्।
- पञ्जिकृत, सुरक्षित र प्रभावकारी विषादीको कारोबारलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।
- विषादीको सुरक्षित तरिकाले परिवहन र भण्डारण गर्नुहोस्।

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं.२६

पोखरा महानगरपालिका
वडा नं. २६ कार्यालय अपिल

डेंगु ज्वरोको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू

डेंगुबाट बच्नका लागि मुख्यतया लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नुपर्दछ । यसका लागि लामखुट्टेको नियन्त्रण नै उत्तम उपाय हो । लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न निम्न उपायहरू अपनाऔं ।

- पूरा शरीर ढाकिने गरी कपडा लगाउने ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न मल्हम वा मच्छर धुप जस्ता सामाग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।
- राती र दिउसो सुत्दा झुलभित्र मात्र सुत्ने ।
- घर वरपर वा खेतवारीमा काम गर्न जाँदा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न ध्यान पुरयाउने ।

लामखुट्टेलाई फुलपार्न नदिन अपनाउनु पर्ने उपायहरू

- पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै : ट्याङ्की, गाग्री, दहिको कतारो, बाल्टीन, ड्रम आदि सधैं छोपेर राख्ने ।
- घर वरपर पानी जम्न नदिने, खाल्डाखुल्डी पुर्ने र घर आगन सफा राख्ने ।

आँखा पाक्ने रोग अर्थात भाइरल कन्जक्टिभाइटिस

हाल नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा भाइरल कन्जक्टिभाइटिस अर्थात आँखा पाक्ने समस्या देखिएकोले सतर्क रहौं ।

लक्षणहरूः

- आँखा रातो हुने र चिलाउने,
- आँखाबाट आँसु बगिरहने वा कचेरा/चिप्रा लाग्ने,
- आँखाको ढकनी रातो हुने, सुन्निने,
- आँखा बिझाउने/दुख्ने
- घाममा वा उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने

रोकथामका उपायहरूः

भाइरल कन्जक्टिभाइटिस (आँखा पाक्ने रोग) सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । त्यसैले रोकथामका निम्न उपायहरू अपनाएर आँखा पाक्ने रोगबाट बचौं ।

- संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नजाने र संक्रमित व्यक्ति भिडभाडमा नजाने,
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामान जस्तै चस्मा, टावेल, रुमाल, सिरानी, तन्ना,प्रयोग नगर्ने,
- जथाभावी आँखा नछुने। आँखा छुनु परेमा छुनु अघि वा छोइसके पछि साबुन पानीले मिचिमिचि राम्रोसँग हात धुने,
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने।

भाइरल कन्जक्टिभाइटिस भइहाले आत्तिनु पर्दैन।
स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना जथाभावी औषधी प्रयोग नगरौं।

पोखरा महानगरपालिका

वडा नं २६