



सुन्दरहरैंचा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

विराटचोक, मोरङ, कोशी प्रदेश, नेपाल

जनहितमा जारी सन्देशमूलक सूचना

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि) को अधिक प्रयोगले :

- बालबालिकामा आँखाको ज्योति बिग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने, समयमा नसुले,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने, फ्रिज्याहट हुने,
- साथीहरूसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकाले बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदौं ।

बालबालिकाको खानपान: अभिभावकले दिनु पर्छ ध्यान

- बालबालिकालाई उमेर अनुसार पौष्टिक खाना खुवाऔं ।
- आवश्यकता अनुसारको खाना खाएपछि थप खानाका लागि कबल नगरौं ।
- प्राकृतिक स्वाद जस्तै: घ्यू मह, दूध तथा स्थानीय खानाहरूको स्वाद भएको खानेकुरा खुवाऔं ।
- पशुखाना (जंकफूड) को प्रयोग नगरौं ।
- बालबालिकालाई अभिभावकसँग राखेर खाना खुवाऔं ।
- बालबालिकाको दैनिक खाना खाने समय निर्धारण गरी सोही समयमा खाना खुवाउने गरौं ।

भोक्राहा नरसिंह गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

चिरौली, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

जनहितमा जारी सूचना

बाढी र डुवान हुनुपूर्व तयारी

- नदिमा बढेको पानी, डुयाम र तटबन्धको अवस्थाको जानकारी लिऔं,
- घरवाट नजिक रहेको सबैभन्दा अग्लो ठाँउ, चौर र सार्वजनिक भवनबारे थाहा पाईराखौं,
- आपत्कालिन अवस्थाका लागि खाद्यान तथा औषधिजन्य सामग्री तयारी अवस्थामा राखौं,
- वर्षायाममा सधैं मोवाइल र टेलिफोनमा पर्याप्त ब्यालेन्स र ब्याट्री फुल चार्जमा राखौं,
- वर्षा र बाढीको अवस्थावारे टोल फ्रि नम्बर ११५५ वा संचार माध्यमबाट जानकारी लिने गरौं,
- प्रहरी सुरक्षा निकाय र एम्बुलेन्सको नम्बर राखौं, तत्काल साहायता चाहिएमा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरौं।

बाढी, पहिरोबाट सचेत बन्नौं

- स्थानीय रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका तथा अन्य संचार माध्यमबाट मौसमको जानकारी राखौं,
- खोला, नदि, तथा जोखिमपूर्ण स्थानबाट सुरक्षित स्थानको खाजी गरी उक्त, स्थानमा जाऔं,
- घरको नजिक पहिरो तथा डुवान हुन सक्ने स्थिति रहेमा सावधानी अपनाऔं,
- जोखिममा रहेका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएको व्यक्तिहरुको सुरक्षामा बढि प्रथामिकता दिऔं,
- अनावश्यक, हिँडडुल नगरौं साथै बिजुलीका तार तथा खम्बा र पुराना भत्किन लागेका भवनहरुबाट टाढा बसौं,
- घाइते तथा पहिरो, डुवानमा फसेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं।

सर्पको टोकाईबाट बचौं र बचाऔं

- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ-कहाँ छ, पुर्व जानकारी राखौं,
- सर्पले डसेका व्यक्तिहरु आतिन सक्छन् सान्त्वना दिऔं
- रातको समयमा बुट लगाएर टर्च लाईट बालेर हिड्ने गरौं,
- घरमा सर्प तथा किराहरु छिर्न सक्ने स्थानको पहिचान गरी प्वालहरु बन्द गरौं, रातमा सुत्दाखेरी भुल लगाएर मात्र खाटमा सुत्ने गरौं।

लामखुट्टेबाट सनै रोगबाट बचौं, डेंगी लाई पराजित गरौं

- लामखुट्टेको टोकाईबाट औलो, मलेरिया, डेंगी, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता रोग लाग्न सक्छन्,
- घर वरिपरि पानी जम्न नदिऔं पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी छन भने पुरौं,
- घर तथा गोठ वरिपरि सफा सुघर राखौं, गोठ थता खोर घर भन्दा टाढा बनाऔं,
- शरिर ढाक्ने कपडा लगाऔं, धुप बालौं।