गर्मीमा तातो हावा 'लू' बाट जोगिन गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू

गर्न हुने:

- धेरै पानी पिउने
- चिसो पानीले नुहाउने
- खेतबारीमा कामकाज बिहान वा बेलुका गर्ने
- बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने, हल्का खालको कपडा वा सुतीको कपडा लगाउने
- कागती पानी, नारिवल पानी तथा फलफूल, काक्रा लगायत घरमा बनाएको ताजा खाना खाने

गर्न नहुने:

- दिउँसो सकभर घर बाहिर ननिस्कने
- भान्सामा धेरै समय नबस्ने
- मदिरा सेवन नगर्ने
- क्याफिनले धेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउने

हृदयको गति तिव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप कम हुने, शरीरबाट पसिना ननिस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, हनहनी ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिए बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाऔं ।

बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीको विशेष ख्याल गरौं ।

अनुरोधकर्ता:

जनकपुरधाम उप-महानगरपालिका

नगरकार्यपालिकाको कार्यालय

स्वास्थ्य शाखा