

# शीतलहर बारे सचेत बनौं !

## आफू पनि बचौं अरुलाई पनि बचाऔं ।

शीतलहरको समयमा चीसोबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाऔं ।



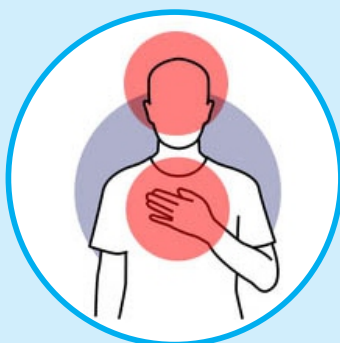
समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं ।



शीतलहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं ।



आगो ताप्दा सावधानी अपनाऔं, प्लाष्टिक/फोहोर नजलाऔं ।



छाती र टाउकोलाई चीसोबाट जोगाऔं ।



रातको समयमा सिरक, कम्बल जस्ता न्यानो ओढ्ने गरौं ।



तातो पानी पिइरहौं ।



आवश्यक तातो खाने कुराहरू र भोलिलो पदार्थ खाऔं ।



शीतलहरको समयमा बृद्धबृद्धालाई चीसोबाट जोगाउन विशेष सतर्कता अपनाऔं ।



हुस्सु लागेको समयमा सवारी साधन सावधानी पूर्वक चलाऔं ।