

डढेलो (डुशफायर) को धुवाँ हुँदा स्वस्थ रहनुहोस्

डढेलो (डुशफायर) को धुवाँले तपाईंको आँखा, नाक, घाँटी र फोक्सोमा जलन गराउन सक्छ। यसले केही मानिसहरूको विद्यमान स्वास्थ्य समस्याहरूलाई पनि अझ खराब बनाउन सक्छ।

आफू र आफ्नो परिवारलाई धुवाँबाट जोगाउनका लागि यी कदमहरू चाल्नुहोस्:

- आफ्नो क्षेत्रमा वायुको गुणस्तर जाँच गर्नुहोस्।
- खराब वायु गुणस्तर भएका दिनहरूमा तपाईंले बाहिर बिताउने समय घटाउनुहोस्।
- आफ्नो घर भित्रको वायु सकेसम्म सफा राख्नुहोस्:
 - झ्याल तथा ढोकाहरू बन्द गर्नुहोस्।
 - चूरोट, भाप, मैनबत्ती र धूप जस्ता वायु प्रदूषणको भित्री स्रोतहरूबाट बच्नुहोस्।
 - यदि तपाईंसँग छ भने उच्च दक्षताको कण वायु (high efficiency particle air; HEPA) फिल्टर भएको एयर प्युरिफायर (हावा शुद्ध बनाउने साधन) प्रयोग गर्नुहोस्।
- वातानुकूलित ठाउँहरू जस्तै चलचित्र-गृहहरू, पुस्तकालयहरू र किनमेल केन्द्रहरूमा समय बिताउनुहोस्।
- यदि तपाईं डढेलो (डुशफायर) को धुवाँबाट बच्न सक्नुहुन्न भने PIR/ EN९५ (P2/N95) फेस मास्क प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्। तपाईंको मास्क राम्रोसँग काम गर्नको लागि मिलाएर लगाएको हुनुपर्छ। यदि तपाईंलाई मुटु वा फोक्सोको समस्या छ भने मास्क प्रयोग गर्नु अघि तपाईंको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईं डढेलो (डुशफायर) को धुवाँबाट बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने:

- आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था व्यवस्थापन बारे आफ्नो चिकित्सकको सुझाव पालना गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आवश्यक पर्दा तुरुन्तै पाउनको लागि तपाईंका औषधिहरू सजिलो ठाउँमा राख्नुहोस्।
- तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रँदै गएको कुनै पनि लक्षणहरूको निगरानी गर्नुहोस् र यदि तपाईंसँग छ भने तपाईंको स्वास्थ्य कार्य योजना (उदाहरणका लागि दम कार्य योजना) पालना गर्नुहोस्।

यदि तपाईं कुनै लक्षणहरूका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने १८०० ०२२ २२२ मा तपाईंको डाक्टर वा २४-घण्टे हेल्थ डायरेक्ट हेल्पलाइनलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने वा अचानक बेहोस हुने जस्ता स्वास्थ्य आपतकालीन अवस्थामा तीनवटा शून्यहरू (०००) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

दोभाषेको लागि, अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (टिआईएस; TIS) नेसनलाई १३१ ४५० मा सम्पर्क गर्नुहोस् र हेल्थ डायरेक्टको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। यो सेवा निःशुल्क तथा गोप्य छ।

