

आपातकालीन तैयारी

शब्दले तपाईंलाई आकस्मिक वा प्राकृतिक आपदा को समयमा, पहिले र पछि सुरक्षित रहनुहुन लिनुपर्ने चरणहरू उल्लेख गर्दछ। गृहमा आकस्मिक किट छ यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ। आपतकालीन किटहरूले निम्न समावेश गर्नुपर्छ:

- 7-10 दिन को लागी व्यक्तिका लागि घर मा आपूर्ति।

खानाको समयावधि मितिहरू जाँच गर्नुहोस् र डेलाइट बचत समयमा आफ्नो घडी परिवर्तन गर्दा आफ्नो किट अद्यावधिक गर्नुहोस्।

- प्रति दिन प्रति व्यक्ति एक गैलन पिउने पानी

- अनावश्यक, तयार खाने को लागी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ र म्यानुअल ओपनर हुन सक्छ

- प्राथमिक उपचारको सामान

- टर्चलाइट

- ब्याट्री संचालित AM / एफएम रेडियो र अतिरिक्त ब्याटर।

- सिद्धी

- आयोडिन ट्याब्लेट्स वा एकत्रित ब्लिच को एक क्वार्टर (पानी को डिफाइन गर्न को लागि यदि स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई गर्न को लागि निर्देशित गर्न को लागि) र आँखाबारी (पानी को ब्लिच जोडने को लागि)

- व्यक्तिगत स्वच्छता वस्तुहरू।

- फोन ज़ून बिजुलीमा निर्भर छैन

- बाल हेरचाह आपूर्ति वा अन्य विशेष हेरचाहका वस्तुहरू।



ਠਠਡੀ ਮੌਸਮਮਾ ਸਾਵਧਾਨੀ

- हाइपोथेमियाले गर्दा तपाईंको शरीरको तापमान खतरनाक स्तरमा घट्छ।

- चिसो मौसमको दौडान घर रहनुहोस् (वा धेरै लामो लागि बाहिर बस्नु हुँदैन)।

- ६५ डिग्री वा न्यानोमा घर भित्रको तापमान राख्नुहोस्।

- सुखा बसुहोस् किनकि भिजेका कपडाहरूले तपाईंको शरीरलाई छिद्रै ठण्डा बनाउँदछ।

- शीतबाट बाट बाच्नुहोस राख्नुहोस, तपाईंको शरीर र छालालाई न्यानो राख्नुहोस।

- हिऊ हटाउँदा लङ्गनाट जोगिनुहोस, गैर स्किड सोल भएको बट लगाउनुहोस ।



कार्बन मोनोक्साइड(CO)

कार्बन मोनोअक्साइड (CO), गन्धरहित, रङहीन ग्यास, जसले गर्दा अचानक बीमारी र मृत्यु हुनसक्छ, जब जीवाश्म ईन्धन जलाइन्छ त्यस समय मा कार्बन मोनोअक्साइड उत्पादन हुन्छ । (सीडीसी 2017)।

नेपाली भाषामा (NEPALI)



LEHMAN
COLLEGE



घरमा चाहिने प्रमुख सुरक्षा सामाग्रीहरु



Faculty Member: Wanda Johnson, MS RN

Translated By: Ritu Adhikari, RN

Prepared By: Opeyemi Aina, RN

Marina Andrade, RN

Sheryl Middleton, RN

NUR 409

कार्बन मोनोअक्साइड जहर रोकथाम द्वारा:

- इन्जिन निकास, आगो र बिजुलीको झटकाबाट कार्बन मोनोअक्साइड जहरलाई रोकनको लागि जनरेटर बाहिर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ग्याँस हीटरहरू, लालटेन समेत विभिन्न हीटिंग विधिहरू, कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताको कारण हुन सक्छन्।
- ताजा हावाको लागि झ्यालहरू खोल्नुहोस्।
- कार्बन मोनोअक्साइड डिटेक्टर काम गर्ने ब्याट्रीको साथ राम्रो स्थितिमा सुनिश्चित गर्न धेरै महत्वपूर्ण छ।
- ग्यास स्टोव, चारकोल ग्रील, वा घर तापको लागि नबनाईएको अन्य स्टोव प्रयोग गरी तपाईंको घरलाई कहिल्यै नतताउनुहोस्।

पर्यावरणीय स्वास्थ्य

पर्यावरणीय स्वास्थ्य एउटा विज्ञान हो। यो मानव चोट र बीमारी को रोकथाम र भलाई लाई बढावा दिनको लागी अभ्यास हो।

- पर्यावरण स्रोत र खतरनाक एजेन्टहरू को पहिचान र मूल्यांकन गर्न
- हवाई, पानी, माटो, खाना, र अन्य पर्यावरणीय मिडिया वा सेटिङहरूमा खतरनाक भौतिक, रासायनिक र जैविक एजेन्सीहरूको जोखिमलाई सीमित गर्न जसले मानव स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर पार्न सक्छ। (NEHA 2000-2018)

वायु गुणस्तर

यो वायु गुणस्तर को डिग्री हो जुन परिवेश वायु प्रदूषण रहित छ, प्रदूषण विभिन्न संख्याको संकेतक को मापन गरेर यसको मूल्याङ्कन गरिन्छ।

आगो, धुवा, र वायु गुणस्तर

वृद्ध मानिसहरू जवान मानिसहरू जस्तै पर्यावरणीय क्षतन को अस्वस्थ प्रभावहरू देखि आफ्नो सिस्टम को रक्षा गर्न सक्षम छैनन्।

- शहरमा आगोलागी को स्रोत घर, मलबरा, मोटरबाइल र ब्रश हो। आगोलागी अक्सर हुन्छ।
- धुवा भनेको वायु प्रदूषक हो र धुवाले हामीले सास फेर्न हावाको गुणस्तर कम गर्दछ।

- वायु प्रदूषणले हृदय रोग स्ट्रोक, फोक्सोको रोग र मधुमेह निम्त्याउन सक्छ।
- हावामा धुलो/ धुवाले एलर्जी र आइमा हमला हुन सक्छ।

वायु शुद्धिकरण मिसिनले मलाई धुलोबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ?

- कुनै वायु शुद्धिकरण मिसिनले हवाबाट सबै प्रदूषकहरू हटाउन सक्दैन।
 - सबै जसो साधारण वायु शुद्धिकरण मिसिन मात्र कण हटाउन डिजाइन गरिएको हुन्छ।
 - तपाईं घरभित्र रहेर आफ्नो जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ, र, यदि सम्भव भएमा, झ्यालहरू बन्द राख्नुहोस्।
 - हृदय रोग वा श्वसन अवस्था (जस्तै अस्थमा जस्ता व्यक्तिहरू) को लागी धुलो बाट बच्नुपर्दछ किनकि तिनीहरू कमजोर हुन्छन्।
- ### मोल्डको बारेमा तथ्य
- मोल्ड हरू फंगी हुन् जुन घर भित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा भेटाउन सकिन्छ।
 - मोल्ड तातो, नम, र हुमिड अवस्थामा राम्रो हुन्छ, र स्पोर्स बाट फैलिएको र पुनरुत्थान हुन्छन्।
 - मोल्ड स्पोर्स कठोर पर्यावरण परिस्थितिमा पनि बाच्न सक्छन्।



मोल्ड ले मानिसहरूलाई कसरी असर गर्छ?

- मोल्डको एक्सपोजर लक्षणहरू जस्तै भारी नाक, घुमाउने, रातो वा चिलाउने आँखा, वा छाला।
 - केही व्यक्तिहरू, जसलाई मोल्ड वा अस्थमा संग एलर्जी छ तिनीहरू लाई अधिक तीव्र प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छ।
- ### मानिसहरू कसरी मोल्ड जोखिम कम गर्न सक्छन्?
- ताजा हावा प्रदान गर्न ढोका र झ्यालहरू खोल्नुहोस्।
 - आर्द्रताको स्तर कम्तिमा कम राख्नुहोस् जस्तै आर्द्रता ५०% भन्दा कम
 - हावा महिनामा एयर कंडीशनर वा dehumidifier प्रयोग गर्नुहोस्।
 - आर्द्र महिनामा एक एयर कंडीशनर वा dehumidifier प्रयोग गर्नुहोस्।
 - निकास प्यानल सहित, घरको पर्याप्त वेंटिलेशनको निश्चित हुनुहोस्।
 - पेंट लगाउनु अघि मोल्ड इन्डिटरहरू मिसाउनु होस्।
 - मोल्ड मार्ने उत्पादनहरू बाथरूम सफा गर्नुहोस्।
 - बाथरूम र बेसमेंट मा कार्पेट नगर्नुहोस्।

सन्दर्भहरू

Citizen Preparedness Corp. NYC ... Retrieved February 20 from <https://prepare.ny.gov/beprepared> CDC- Mold-

General information - Basic ... Retrieved February 15 from <http://CDC.gov/gov/mold/faqs>.

Cold weather safety for older adults-National Institute on aging. Retrieved February 15, 2018 from <http://nia.nih.gov/health/cold...>