**आपातकालीन तैयारी**

शब्दले तपाइँलाई 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।

• सिट्ठी

• आयोडिन ट्याब्लेट्स वा एकत्रित ब्लीच को एक क्वार्टर (पानी को डिफाइन गर्न को लागी यदि स्वास्थ्य अधिकारीहरु लाई गर्न को लागी निर्देशित गर्न को लागि) र आँखाबारी (पानी को ब्लीच जोडने को लागि)

• व्यक्तिगत स्वच्छता वस्तुहरू।

• फोन जुन बिजुलीमा निर्भर छैन

• बाल हेरचाह आपूर्ति वा अन्य विशेष हेरचाहका वस्तुहरू।





**ठण्डी मौसममा सावधानी**

• हाइपोथेमियाले गर्दा तपाईंको शरीरको तापमान खतरनाक स्तरमा घट्छ।

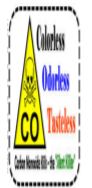
 • चिसो मौसमको दौडान घर रहनुहोस् (वा धेरै लामो लागि बाहिर बस्नु हुँदैन)।

• ६५ डिग्री वा न्यानोमा घर भित्रको तापमान राख्नुहोस्।

 • सुक्खा बस्नुहोस् किनकि भिजेका कपडाहरूले तपाईंको शरीरलाई छिट्टै ठण्डा बनाउँदछ।

• शीतबाइट बाट बाच्नुहोस राख्नुहोस, तपाईंको शरीर र छालालाई न्यानो राख्नुहोस्।

• हिऊ हटाउँदा लड्नबाट जोगिनुहोस, गैर स्किड सोल भएको बुट लगाउनुहोस् ।



**कार्बन मोनोक्साइड(CO)**

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

**नेपाली भाषामा (NEPALI)**



**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 रोक्नको लागि जनरेटर बाहिर प्रयोग गर्नुहोस्।

• ग्याँस हीटरहरू, लालटेन समेत विभिन्न हीटिंग विधिहरु, कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताको कारण हुन सक्छन।

• ताजा हावाको लागि झ्यालहरु खोल्नुहोस्।

• कार्बन मोनोअक्साइड डिटेक्टर काम गर्ने ब्याट्रीको साथ राम्रो स्थितिमा सुनिश्चित गर्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

• ग्यास स्टोव, चारकोल ग्रिल, 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 एजेन्टहरु को पहिचान र मूल्यांकन गर्न

• हवाई, पानी, माटो, खाना, र अन्य पर्यावरणीय मिडिया वा सेटिङ्हरूमा 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 मानिसहरु जवान मानिसहरु जस्तै पर्यावरणीय क्षतन को अस्वस्थ प्रभावहरु 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 आझ्मा 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, झ्यालहरु बन्द राख्नुहोस ।

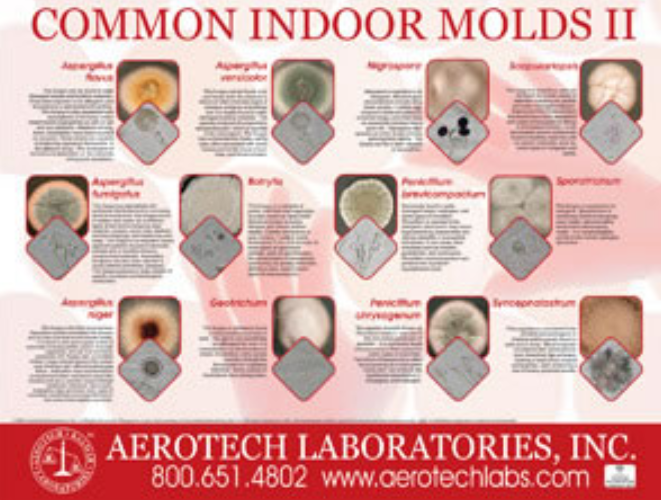
• हृदय रोग वा श्वसन अवस्था (जस्तै अस्थमा जस्ता व्यक्तिहरु) को लागी धुलो बाट बच्नुपर्दछ किनकि तिनीहरू कमजोर हुन्छन्।

**मोल्डको बारेमा तथ्य**

• मोल्ड हरू फंगाई हुन् जुन घर भित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा भेट्टाउन सकिन्छ।

• मोल्ड तातो, नम, र हुम्हिड अवस्थामा राम्रो हुन्छ, र स्पोर्स बाट फैलिएको र पुनरुत्थान हुन्छन् ।

• मोल्ड स्पोर्स कठोर पर्यावरण परिस्थितिमा पनि बाच्न सक्छन।



**मोल्ड ले मानिसहरूलाई कसरी असर गर्छ?**

• मोल्डको एक्सपोजर लक्षणहरु जस्तै भारी नाक, घुमाउने, रातो वा चिलाउने आँखा, वा छाला।

• केही व्यक्तिहरू, जसलाई मोल्ड वा अस्थमा संग एलर्जी छ तिनीहरु लाई अधिक तीव्र प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छ।

**मानिसहरू कसरी मोल्ड जोखिम कम गर्न सक्छन्?**

• ताजा हावा प्रदान गर्न ढोका र झ्यालहरु खोल्नुहोस।

• 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...