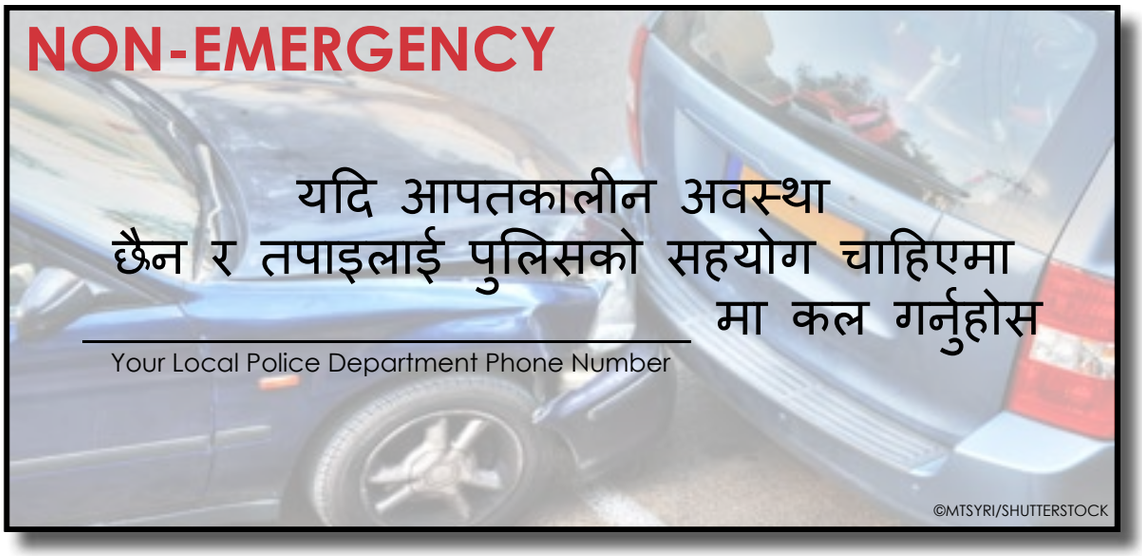
विषय-सूची

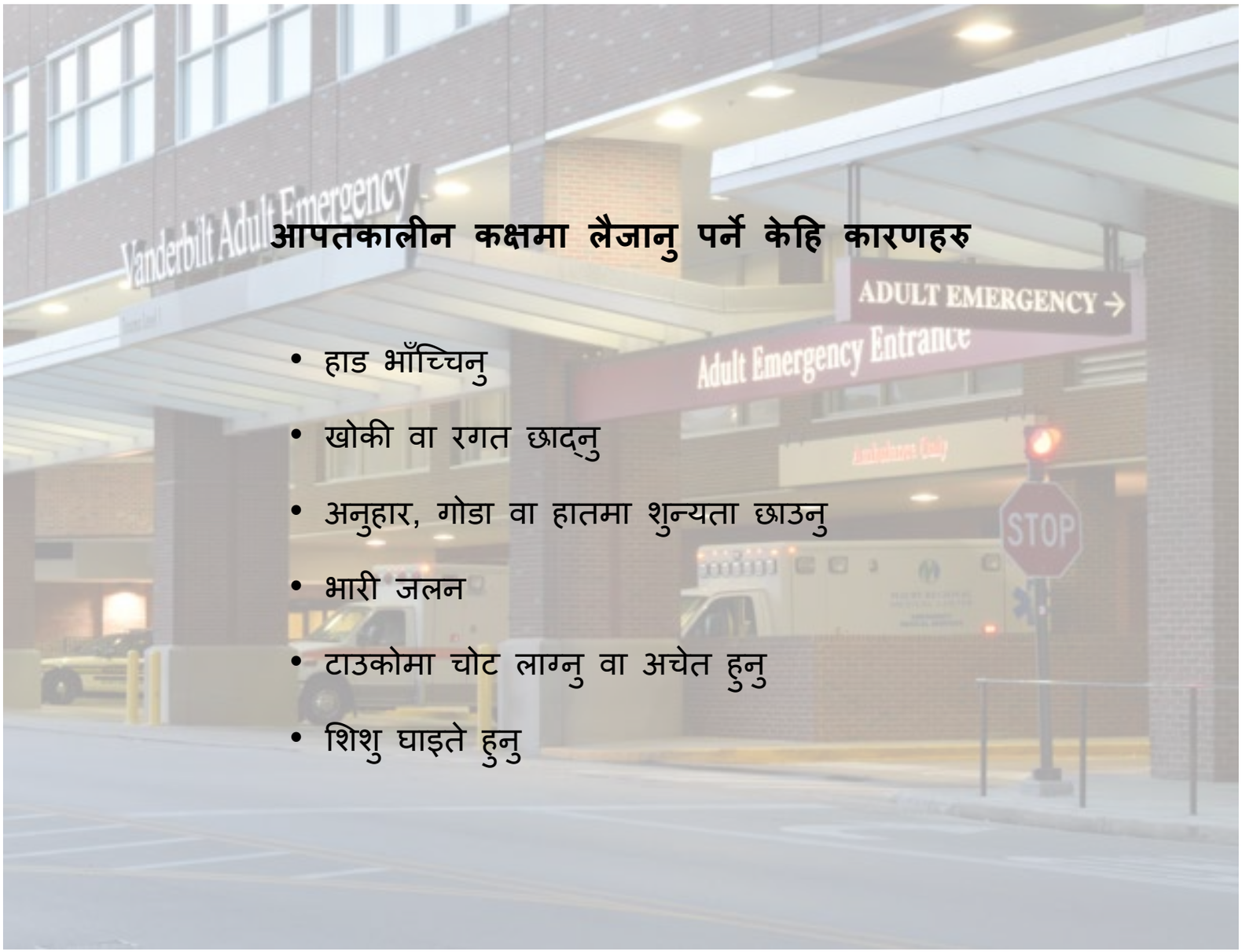
आकस्मिक अवस्था 2
प्राथमिक उपचार 4
आफ्नो सरिरको तापमान कसरि जाँच्ने 5
निर्धारण नगरिएको औषधि 6
नर्धिारण.....8
जाँचको लागि डाक्टर संग भेट गर्दा के लिएर आउने 9
बिमा 10
स्वस्थ खाने बानी.....12
नून 13
सुगर 14
स्वस्थ दाँत.....16
हात धुने.....17
स्वस्थ बानि.....18
धुमपान सेवन गर्नु 20
रक्सी 21
तनाव 22
आराम गर्ने तरिकाहरु 23
अन्य व्यक्तिको विरुद्ध यातना.....24
निराशापन 25
आत्महत्या 26
विष 27



जब तपाई यी मध्ये कुनै
पनि नम्बरमा फोन गर्नुहुन्छ,
तब **"I speak Nepali"** भन्नुहोला

आपतकालीन कक्ष

- आपतकालीन कक्ष भनेको गम्भीर घाइते भएका र अचानक स्वास्थ्य स्थितिमा ह्रास आउने व्यक्तिहरुको मागी मात्र हो
- यदि कुनै गम्भीर अवस्थानै नभई वा स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक ह्रास नआईनै तपाई आपतकालीन कक्षमा जानुभयो भने तपाइको स्वास्थ्य परिक्षणको रकम अनावस्यक रुपमा बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ



आपतकालीन कक्षमा लैजानु पर्ने केहि कारणहरु

- हाड भाँच्चिनु
- खोकी वा रगत छाद्नु
- अनुहार, गोडा वा हातमा शुन्यता छाउनु
- भारी जलन
- टाउकोमा चोट लाग्नु वा अचेत हुनु
- शिशु घाइते हुनु

प्राथमिक उपचार

साना चोट-पटक ढाक्न

साना चोट-पटकलाई छिट्टै निको हुन सहयोग पुर्याउन

साना घाऊ सफा गर्न

साना जलन तथा किरा-फट्यांग्राको टोकाइमा राहत दिन

आफ्नो सरिरको तापमान कसरि जाँच्ने

- १ वर्ष भन्दा कम उमेरको बालबालिकालाई उनीहरुको शरीरको तापमान **96** भन्दा कम र **100.4** भन्दा बढी भयो भने चिकित्सककोमा लैजानु पर्छ
- बयस्कहरु शरीरको तापमान **103** भन्दा बढी भयो भने र औषधि खाँदा पनि कम भएन भने चिकित्सककोमा जानु पर्छ

निर्धारण नगरिएको औषधि

कुनै औषधिहरु किराना पसल वा औषधि पसलमा चिकित्सकको निर्देशन विना नै पनि उपलब्ध हुन्छन् |

निर्धारण नगरिएको औषधि

चिकित्सकको निर्देशन विना नै उपलब्ध हुने केहि हितकारी औषधिको उदाहरणहरु यस प्रकार छन् :

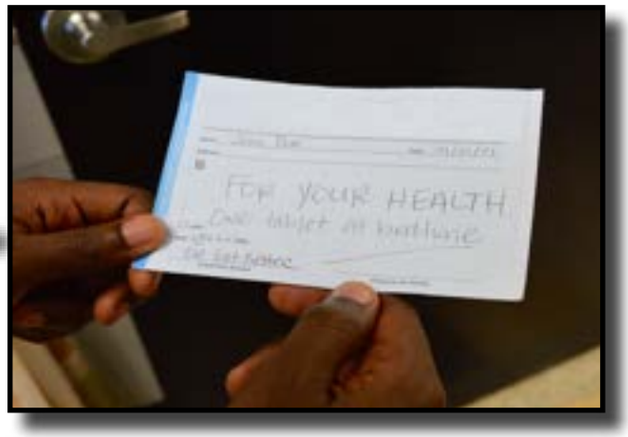
दुखाइ / ज्वरो

गडबड पेट

अम्मलपन

१२ वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकालाई चिकित्सकको निर्देशन विना नै के-कस्ता औषधिहरु दिन सकिन्छ भन्ने बारे पहिला नै चिकित्सक संग सल्लाह लिनुहोस् ।

निर्धारण



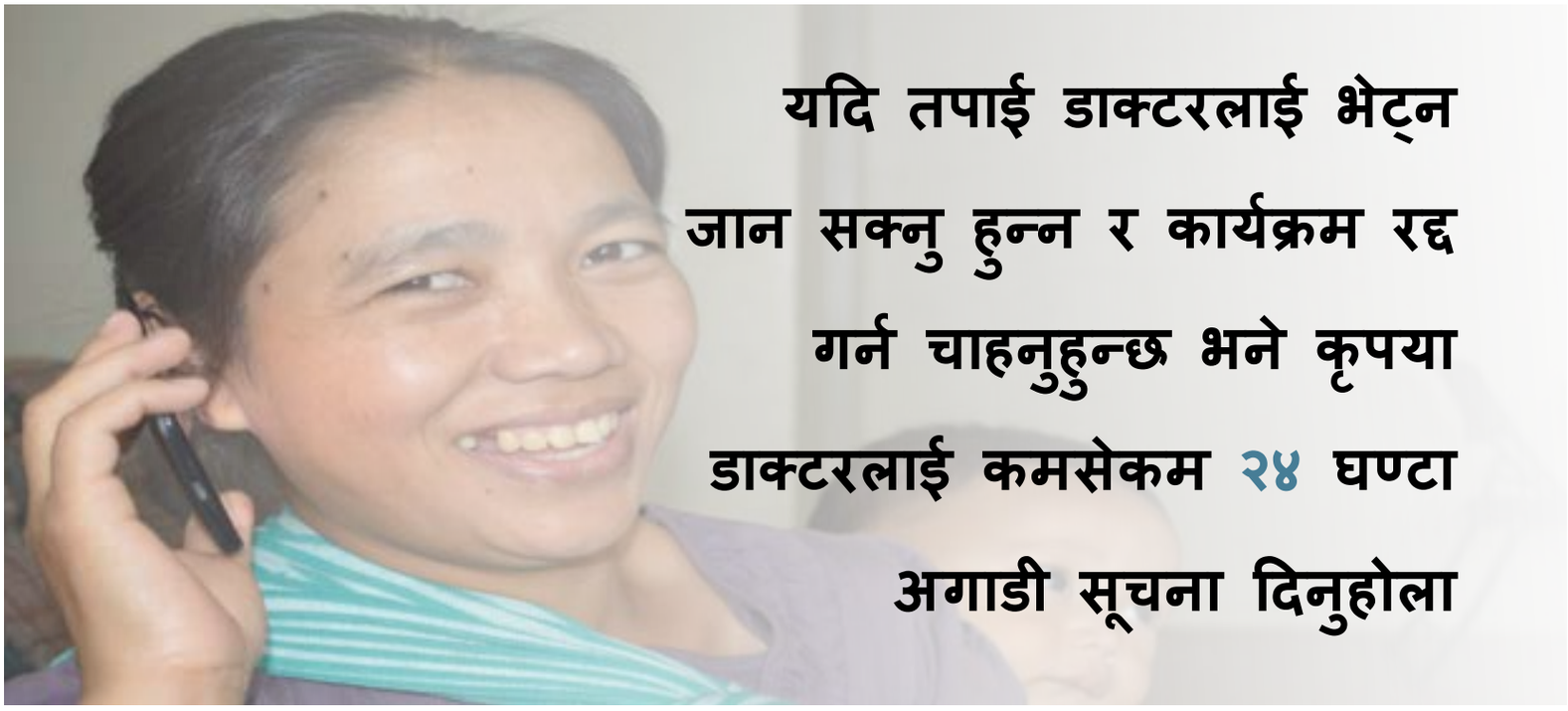
जाँचको लागि डाक्टर संग भेट गर्दा के लिएर आउने

परिचय पत्र

औषधिको सूची

स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याको सूची

बीमा पत्र



बिमा

- बिमा सेवा भनेको यस्तो सेवा हो जुन तपाईं कुनै बिमा संस्था संग खरिद गर्नु हुन्छ र त्यसको बदलामा सो संस्थाले तपाइलाई स्वास्थ्य परिक्षणको भारी बिलबाट सुरक्षा दिन्छ
- कोहि व्यक्तिहरु आ-आफ्नो राज्यले प्रदान गर्ने नि:शुल्क वा सस्तो बिमाको लागि योग्य हुन्छन्
- कानुनले प्राय व्यक्तिको बिमा हुनै पर्ने नत्र जरिमाना तिर्न पर्ने व्यवस्था गरेको छ | तपाइको बिमाको अवधि सकिएपाछि या सम्बन्धित मान्छे संग सल्लाह लिन्नुहोस या **1.800.318.2596** मा फोन गनुहोस

बिमा

बिमा भन्ने कुरा बुझ्न अलि अप्ठ्यारो हुन सक्छ | तपाइले कोहि बिशेषग्य संग सल्लाह लिनु उचित हुन्छ

बिमाको शर्त

Premium ——— भारी स्वास्थ्य परिक्षण बिल बाट सुरक्षा पाउन तपाइले बिमा संस्थालाई मासिक रुपमा किस्ता तिर्न पर्ने हुन्छ

Deductible ——— बिमा संस्थाले तपाइको खर्चको भुक्तानी दिनु भन्दा अगाडी तपाइले आफैले सो रकम तिरेको हुन पर्छ | यस्तो भुक्तानी वर्षको एक पटक मात्र दिइन्छ

Copay ——— तपाइ कुनै बिशेष स्वास्थ्य सेवाको लागि मात्र बिमा गर्न चाहनु हुन्छ भने, सो बिमाको रकम तपाइले चिकित्सकलाई भेट्नु भन्दा अगाडिनै तिरिसकेको हुन पर्छ

* बिमाले तपाइको स्वास्थ्य परिक्षणको सबै खर्च नब्यहोरिदीन पनि सक्छ | यस्तो अवस्थामा तपाइले बाँकी रकम आफैले तिर्न पर्ने हुन्छ

स्वस्थ खाने बानी

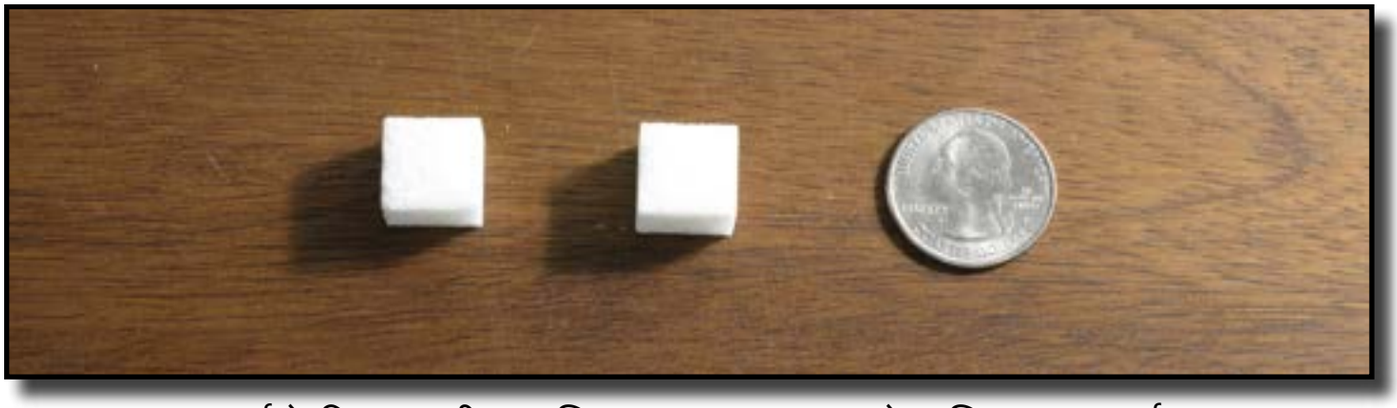
दैनिक रुपमा तपाइको दुवै हातको आकार बराबरको सब्जी खाने गर्नुहोस ।

दैनिक रुपमा तपाइको एउटा हातको आकार बराबरको फलफुल खाने गर्नुहोस ।

दैनिक रुपमा तपाइको हत्केलाको आकार बराबरको मासु तथा गेडागुडी खाने गर्नुहोस ।

नून

मुटुलाई स्वस्थ राख्ने हो भने नूनिलो बस्तु धेरै खान हुँदैन



तपाईले दिनमा बढीमा यति सम्म मात्र नून खाने बानि बसाल्नु पर्छ

सुगर

- थप सुगर हुने खाद्द्यान्ना बाट सजक रहनुहोला ।
- ताजा फलफुल तथा सब्जिमा थप सुगर हुँदैन ।
- सोडा, कुकिज, क्यान्डी लगायत अन्य थुप्रै खाद्द्य वस्तुमा थप सुगर हुन्छ ।
- धेरै मात्रामा सुगर जन्य खाद्द्य पदार्थ खानाले तपाइको सरिरको वजन बढ्ने लगायत अन्य समस्याहरु आउन सक्छ ।

पुरुषहरुले दिनको ३६ ग्राम भन्दा बढी थप सुगर खाना हुँदैन ।

महिलाहरुले दिनको ३६ ग्राम भन्दा बढी थप सुगर खाना हुँदैन ।

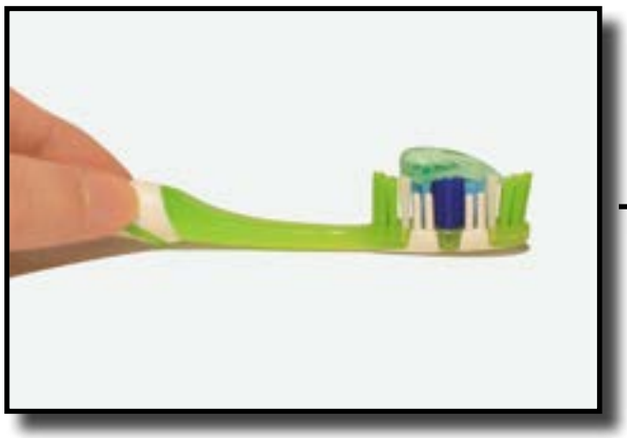
सुगर

Nutrition Facts / Información Nutricl
Serving Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1 Bo
Amount Per Serving/Cantidad por Por
Calories/Calorías 150
% Daily Value* / % Valor Diz
Total Fat/Grasa Total 0g
Sodium/Sodio 85mg
Total Carb/Carb Totales 39g
Sugars/Azúcares 39g
Protein/Proteínas 0g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie

Amount Per Serving
Calories 130
Calories from F
% Daily Va
Total Fat 0g
Saturated Fat 0g
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg
Sodium 56mg
Total Carbohydrate 32g
Sugars 32g
Vitamin A 16%
Vitamin C***
Frooti
FRESH + JUICY

SWAD
Rossogolla

स्वस्थ दाँत



दिनको दुई पटक

दिनको एक पटक

हात धुने

तपाइको हातले तपाई आफैलाई र अरुलाई पनि बिरामी बनाउन सक्छ | पटक पटक हात धुने बानि बसल्नुहोस |

स्वस्थ बानि

कपालको लागि

दिनको एक पटक

सरिरको लागि

दिनको एक पटक

काखीको लागि

दिनको एक पटक

व्यायाम

हप्ताको चार दिन

स्वस्थ बानि

- स्वस्थ रहनाकालागी ३०-३० मिनेट गरी हप्ताको चार पटक व्यायाम गर्नुहोस
- त्यस्तो समयमा व्यायाम गर्नुस जब तपाइको शरीर चल अवस्थामा रहेको हुन्छ र तपाइको मुटुको धड्कन सामान्य भन्दा तिव्र गति मा हुन्छ

व्यायाम का दुई उदाहरण यस प्रकार छन्

हिंड्ने वा दौडने

बस्ने

सकर खेल्ने

टिभी हेर्ने

धुमपान सेवन गर्ने

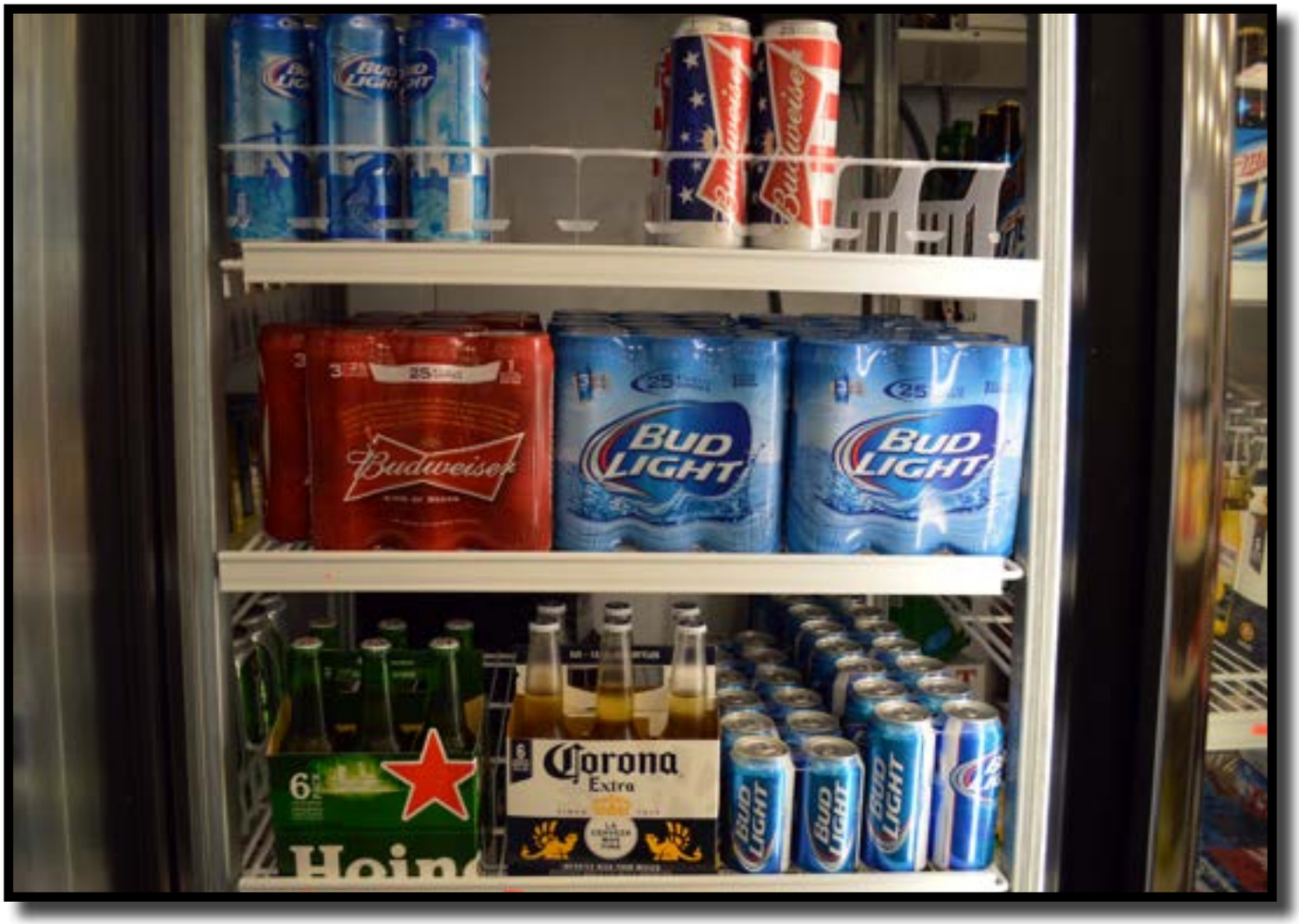
- धुमपान सेवन गर्नु तपाइको पुरै स्वास्थ्यको लागि र वरपर बस्नेहरुको लागि पनि हानिकारक हुन्छ
- सरकारले तपाईले धुमपान सेवन नगर्नु भन्ने चाहन्छ | त्येसैले सरकारले सुर्तीजन्य पदार्थको मूल्य बढी राख्ने गर्छ
- धेरै समय सम्म धुमपान सेवन गर्ने व्यक्तिको जीवनको आयो घट्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ
- यदि तपाई धुमपान सेवन गर्न बाट छुट्कारा पाउन खोजि रहनु भएको छ भने, तुरुन्तै कुनै डाक्टर संग सल्लाह लिनुहोस्

आफ्नो बालबालिकाको अगाडी धुमपान सेवन नगर्नुहोस

ढोका भित्र वा ढोका नजिकै धुमपान सेवन नगर्नुहोस

रक्सी

- यदि तपाईलाई रक्सी पिउनुनै छ भने पनि तपाईले निक्कै जिम्मेवारी अपनाएर मात्र त्यसो गर्नु पर्छ
    - तपाईले रक्सी पिएर गाडी हाँक्नु हुँदैन | यदि तपाईले यसो गर्नु भयो र तपाइलाई पुलिसले समात्यो भने तपाईं ठुलो समस्यामा पर्नुहुनेछ
    - अधिक मात्रामा रक्सी पिउनाले तपाइको स्वास्थ्यमा त्यसले नराम्रो असर गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ
- यदि तपाइलाई रक्सी पिउने बानि बाट छुट्कारा चाहिएको छ भने तपाइको डाक्टर वा बिशेषग्य संग परामर्श लिनुहोस्



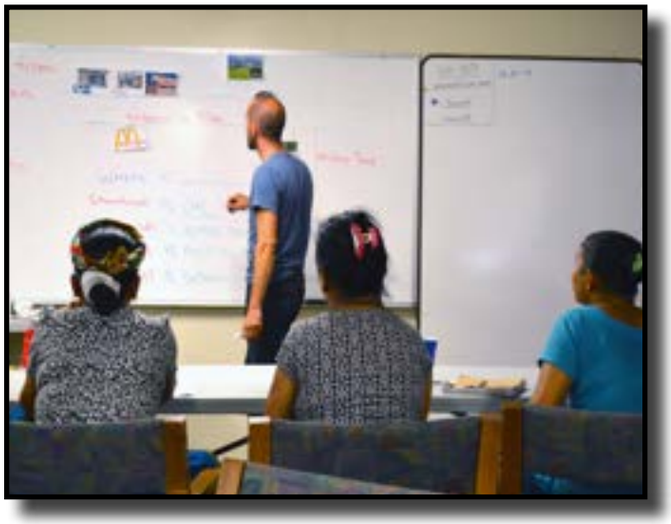
तनाव

- तनाव भनेको त्यो अनुभव हो जुन तपाईं आफ्नो जीवनमा घटिरहेका घटनाहरु बाट दिक्क भएपछि महसुस गर्नुहुन्छ
- हरेक वयस्क वा बालकले आफ्फ्न जीवनमा कुनै न कुनै समयमा तनाव महसुस गर्छ
- तनाव हुनु नराम्रोनै भने चाहिँ होइन

तनावका केहि कारणहरु यी हुन सक्छन्

नया घर

पैसा नहुनु



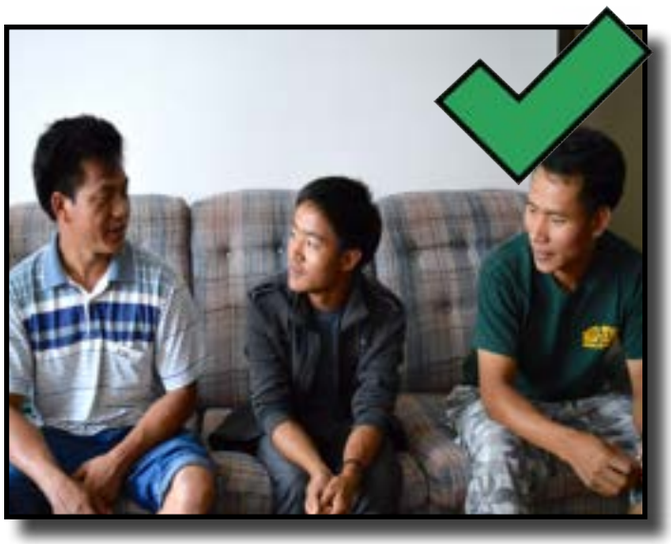
नया भाषा

जागिर छैन

आराम गर्ने तरिकाहरु

यदि तपाइलाई तनाव भैरहेको छ र केहि समय सम्म पनि कम भएन भने तपाईले कुनै डाक्टर वा कोहि बिशेषग्य संग परामर्श लिनु उचित हुन्छ

तनाव संग जुझ्ने केहि तरिकाहरु यस प्रकार छन्



कुनै साथि वा धार्मिक गुरु संग कुरा गर्ने

टिभी हेर्ने

व्यायाम गर्ने

धुमपान सेवन गर्ने

अन्य व्यक्तिको विरुद्ध यातना

- कुनै पनि वयस्क वा बालक विरूद्द हिंशक हुनु कानुनको बिपरित हुन्छ | यसले तपाइलाई ठुलो समस्यामा पार्न सक्छ
- अमेरिकामा यदि कसैले तपाइको विरुद्द हिंशा गर्छ भने तपाइलाई त्यसको विरुद्द सुरक्षा मिल्छ | सहयोगको लागि **911** मा फोन गर्नुहोस

©AMIR RIDHWAN/SHUTTERSTOCK

©GELNER TIVADAR/SHUTTERSTOCK

©PAVEL L PHOTO AND VIDEO/SHUTTERSTOCK

©VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

निराशापन

- तपाईलाई अमेरिका आउँदा खुशी लागेको भए पनि यहाँ आएपछि तपाइलाई निराशा हुन सक्छ
- यो सामान्य कुरा हो, समय बित्दै जाँदा सबै ठिक हुन्छ
- यदि लामो समय सम्म निराशापन रही रह्यो भने तपाइले आफ्नो डाक्टर संग परामर्श लिन उचित हुन्छ
- लामो समय सम्म निराश भैरहेका मान्छेहरुलाई सामान्य अवस्थामा आउने डाक्टरको सहयोग चाहिने हुन्छ

आत्महत्या

कहिलेकाहीं मान्छे आफ्नै ज्यान लिने कुरा सोच्न थाल्छन् | यदि तपाइलाई पनि कहिल्यै यस्तो विचार आयो भने कृपया कुनै चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुहोला, या

1.800.273.8255

मा फोन गर्नुहोला | यो नम्बरमा फोन गरेर तपाईं आफ्नो ईष्ट-मित्र वा परवारको कोहि सदस्यको पनि सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ |

विष

- सर-सफाईमा प्रयोग गरिने रसायनको विष लाग्न सक्छ |
- रसायन वस्तु तथा औषधिहरु बाल-बालिकाले नभेट्ने स्थानमा राख्नुहोला |

यदि कसैले विष खाएमा
वा पिएमा कृपया
1.800.222.1222
मा तुरुन्त फोन गरी जानकारी दिनुहोला