

काम गरौं, स्वस्थ रहौं

उद्योगको धुवाँ तथा धुलो स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ।



खोकी लाग्ने, घाँटी श्वास-खसाउने, आँखा पोल्ने,
र फोक्सो तथा मुटुमा असर पार्नसक्छ।



लगातार गह्रौं भारी बोकेमा ढाड तथा
कम्मर दुख्ने समस्या हुनसक्छ।

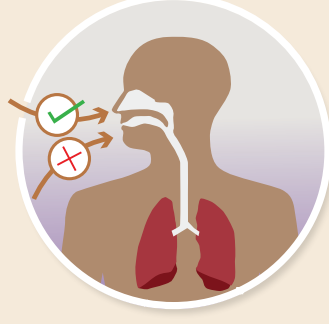


महिलाहरूको सानो पेटको समस्या र
गर्भावस्थामा असर पार्नसक्छ।

यस्तो अवस्थाबाट बच्न निम्न सजिला उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।



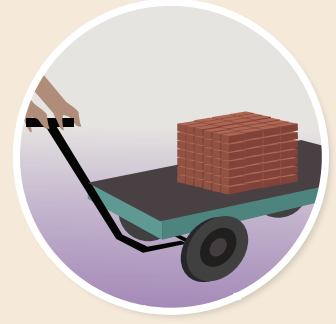
नाक र मुख
राम्ररी धोप्ने



नाकबाट हावा छानिएर
जाने भएकोले नाकबाट
श्वास लिने बानी बसाल्ने



धुवाँ, धुलो नभएको
ठाउँमा २-३ घण्टाको
अन्तरालमा बिश्राम लिने



एक पटकमा धेरै
भारी नबोक्ने



गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरू तथा बालबच्चाहरूले यी उपायहरू अपनाउनु जरुरी छ।