

शहिनदनगर नगरपालिकाको अनुरोध

केहि दिन देखि तापक्रम मा उच्च वृद्धि भई नगर क्षेत्र भित्र निकै गर्मी बढन गएकोले गर्मीबाट स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असरबाट बच्न देहाय अनुसारको सतर्कता अपनाउनु हुन शहिनदनगर नगरवासीमा हार्दिक अनुरोध छ ।

- १ प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु होला ।
- २ चर्को घाममा घर बाहिर ननिस्कनु होला ।
- ३ यथा सम्भव सुती जस्ता शितल र पातलो कपडा लगाउनु होला ।
- ४ रुखको छहरिमा बस्नु होला ।
- ५ दिनमा २ पटक नुहाउनु होला ।
- ६ धुम्रपान मद्यपान वा सुतीजन्य पदार्थको सेवन नगर्नु होला ।
- ७ घरको वरिपरी रुख विरुवा लगाउनु होला ।
- ८ धेरै तातो पीरो वा मसालेदार खानेकुरा सेवन नगर्नु होला ।
- ९ जथाभावी चुरोट सिगरेट विडी खाई, ठुटो नफाल्नु होला ।
- १० विहान चाडै खाना बनाई चुल्हाको आगो निभाई घरबाट बाहिर निस्कनु होला ।
- ११ भरीसक्य सुत्ने कोठा भन्दा अगल भन्दा घर बनाउनु होला ।