

विनाशकारी भुकम्प पछि फैलिन सक्ने सरुवा रोगबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई बचाउन:

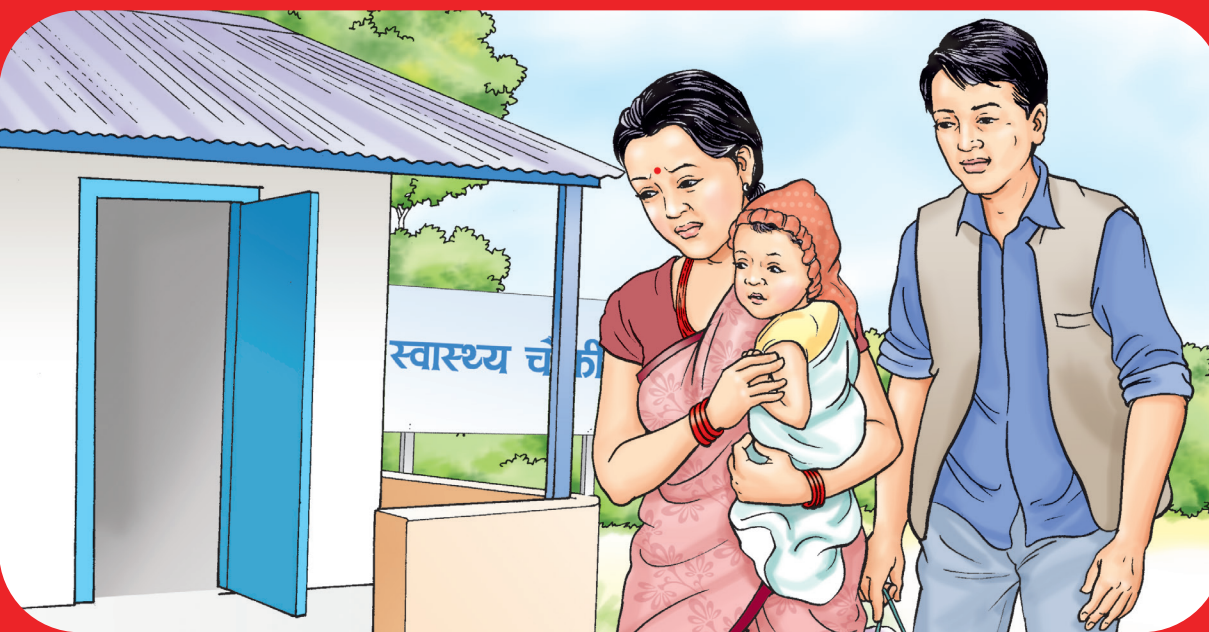


खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु
अघि साबुन पानीले मिचीमिची
हात धुऔं ।

६ महिना पुरा नभएका बच्चालाई
आमाको दूध मात्र खुवाऔं,
आमाको दुधमानै पानी
पनि हुन्छ ।



बच्चालाई दिनमा ३ वा सो भन्दा
बढि पानी जस्तो पातलो दिसा
भएमा पूनर्जलिय भोल खुवाऔं ।
पाईन्छ भने जिङ्ग चक्कि पनि
खुवाऔं ।



बच्चालाई ज्वरो आएमा, दूध चुस्न
नसकेमा, छिटो छिटो सास फेरेमा
तुरुन्त जँचाउन लैजाऔं ।

राम्ररी उमालेको वा पियुष वा
अन्य क्लोरिन हालेको पानी मात्र
पिउने गरौं ।

चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गरौं र बच्चाको दिसालाई पनि चर्पीमा नै हालौं ।

स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित कुनै जिज्ञासा छ भने भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको पैसा नलाग्ने नम्बरहरू

NTC: ९६६००९००४५७ NCELL: ९८०९५७९०००/९८०९५७९३४५ मा रेकर्ड गराऔं ।