तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई मद्दत गर्न सक्ने स्रोतहरू पत्ता लगाउने

दम	800-852-3345 x 0855	www.asthmanownh.org
उडुस	211 डायल गर्नुहोस्	www.nhbedbugs.org
कार्बन मोनोअक्साइड	911 डायल गर्नुहोस्	www.nh.gov/co
अपाङ्गता	800-834-1721	www.drcnh.org
खानेपानी	603-271-2513	www.des.nh.gov/organization/divisions/water/dwgb
आगोबाट सुरक्षा	आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रक विभागलाई फोन गर्नुहोस	www.nh.gov/safety/divisions/firesafety
चोटपटक	877-783-0432	www.chadkids.org/injury_prevention
सिसा	800-897-5323	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/clpp
कानुनी सुझाव	800-639-5290	www.nhlegalaid.org
मातृ तथा बाल स्वास्थ्य/ घर भेटघाट	603-271-4517	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/mch/home.htm
आद्रता तथा ढुसी	800-438-4318	www.epa.gov/mold
न्यू हैम्पशायर स्वास्थ्य बीमा बजार	800-318-2596	www.coveringnewhampshire.org
न्यू हैम्पशायर कानुनी सहयोग	800-562-3174	www.nhla.org
विष केन्द्र	800-222-1222	www.NNEPC.org
रेडोन	888-372-7341	www.epa.gov/radonwww.nrpp.info
मुसा तथा किराहरू	877-398-4769	extension.unh.edu/Insects-and-Pests
लागूपदार्थ सेवन	800-804-0909	www.nhtreatment.org
सुर्ती	800-QUIT-NOW (784-8669)	www.trytostopnh.org
मौसमबाट बचावट तथा सामुदायिक कार्यक्रमहरू	603-271-2155	www.nh.gov/oep/energy/programs/weatherization/index.htm

स्वस्थ घर बारे थप जानकारीको लागि फोन गर्नुहोस् वा यी वेबसाइटहरूमा जानुहोस् ।

स्वस्थ घरको लागि 12 उपायहरू

NEW HAMPSHIRE HEALTHY HOMES

Strength Built on Partnership

बालबालिका तथा वयस्कहरूमा हुने केही स्वास्थ्य समस्याहरू घरबाट नै शुरू हुन सक्छन् । हामीले हाम्रो परिवारहरूलाई सुरक्षित तथा स्वास्थ्य राख्न चाहना राखेता पनि त्यसो गर्नमा के कस्ता कदमहरू चाल्ने भनेर थाहा पाउन कठिन छ । यस पुस्तिकामा भएका जानकारीका अतिरिक्त तल केही थप स्रोतहरू छन् जसले तपाईंको परिवारको लागि अझ बढी जानकारी तथा सहयोग उपलब्ध गराउन सक्छन् । हरेक कार्यक्रमको सम्पर्क जानकारीको लागि पछाडिको कवरमा हेर्नुहोस् ।

NH 211

- NH 2-1-1 न्यू हैम्पशायरको कुनैपनि ठाउँबाट दुइजना व्यक्ति बीचमा सहयोग उपलब्ध गराउने नि:शुल्क तथा गोपनीय फोन कल हो ।
- 150 भन्दा बढी भाषाहरूमा दोभाषे सहयोगका साथ 24/7 उपलब्ध ।

न्यू हैम्पशायर 2-1-1
211 डायल गर्नुहोस्

स्वस्थ आमा/शिशुहरू

- गर्भवती आमाहरू र 3 तथा त्यो भन्दा कम उमेरका शिशुहरू भएका परिवारहरूको लागि घरमा आएर जाँच गर्ने भेटघाट सेवाहरू ।
- पालनपोषण सहयोग तथा बाल स्वास्थ्य र विकास सम्बन्धी जाँचहरू ।

मातृ तथा बाल सेवा
1-603-271-4517

स्वास्थ्य स्याहार

- प्रदायकको सेवाहरू, औषधोपचार तथा अस्पतालको स्याहारको लागि स्वास्थ्य जोखिमराशी ।
- तपाईले भुक्तान गर्ने रकम तथा समेटिने सेवाहरूको आधारमा बीमा योजनाहरू फरक फरक हुन सक्छन् ।

www.coveringnewhampshire.org
1-800-852-3416

कानुनी मद्दत

- न्यू हैम्पशायर कानुनी मद्दत विभिन्न एजेन्सीहरूको समूह हो जसले राज्यमा न्यून आय भएका परिवारहरूको लागि विभिन्न कानुनी सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ ।

न्यू हैम्पशायर कानुनी मद्दत
1-800-639-5290

न्यू हैम्पशायर कानुनी सहयोग
1-800-562-3174

स्वस्थ घरको लागि 12उपायहरू

यो पुस्तिका राज्यव्यापी स्वस्थ घर समितिद्वारा घरहरूमा हुने खतराहरू र तिनीहरूले तपाईं तथा तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभावित गर्न सक्छ भन्ने जानकारी साझा गर्न तयार गरिएको छ ।

हामीलाई आशा छ कि यसले तपाईंलाई तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई स्वस्थकर घर उपलब्ध गराउने उपायहरूमा श्रोत, सुझावहरू तथा थप जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ !

विषयवस्तुहरू:

1 सिसा

2 सुर्तीजन्य धुँवा

3 दम

4 चोटपटक

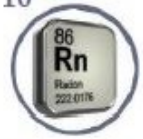
5 कार्बन मोनोअक्साइड

6 आद्रता तथा ढुसी

7 खानेपानी

8 मुसा तथा किराहरू

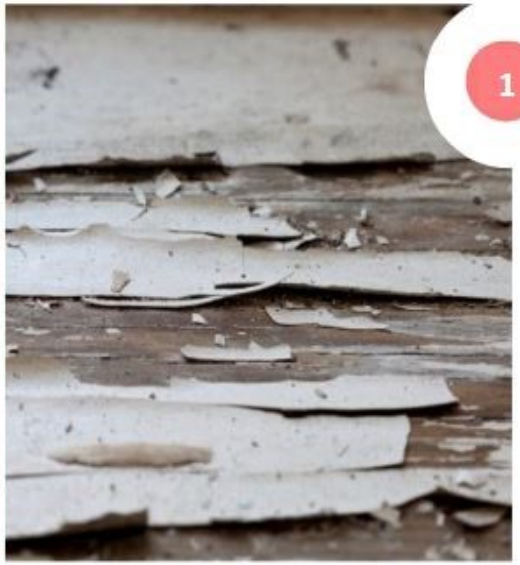
9 आगलागी

10  रेडोन

11 उडुस

12 मौसमबाट बचावट

LEAD



1

सिसालाई धुलो, रङ्ग, माटो खानेपानी तथा विभिन्न किसिमका घरेलु सामग्रीहरूमा पाउन सकिन्छ। यदि सानै परिणाममा भएपनि सिसालाई निलिएमा वा श्वासबाट शरीर भित्र लिएमा यो एकदमै गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम हुन सक्छ, विशेषगरी साना बच्चा तथा गर्भवती महिलाहरूका लागि। यदि तपाईंको घर सन् 1978 भन्दा अगाडि निर्माण गरिएको थियो भने यसको रङ्गमा सिसा हुन सक्छ। सिसा मिसिएको रङ्ग लगाइएको झ्याल तथा ढोकाहरू खोल्दा तथा लगाउँदा र घरको मर्मतसम्भारहरू जस्ता दैनिक गतिविधिहरू गर्दा सिसाको धुलोहरूको निर्माण हुन्छ।

न्यू हैम्पशायरको 62% घरहरूमा सिसाको खतराहरू हुन सक्छ जसले विषाक्तता गराउन सक्छ।

के गर्ने

- **छ वर्ष उमेर भन्दा कम उमेरका सबै बच्चाहरूमा सिसाको स्तरको परीक्षण गर्ने।**
- **आफ्नो घरमा सिसाको खतराहरू छ** कि भनेर पत्ता लगाउन इजाजतप्राप्त सिसा निरीक्षकलाई जाँच गराउन ल्यानुहोस्।

- **EPA "RRP प्रमाणित" ठेकेदारलाई प्रयोग गर्नुहोस्** जसले तपाईंको घरको मर्मतसम्भार गर्दा सिसालाई सुरक्षित तरिकामा कसरी प्रयोग गरिनुपर्छ भनेर जानेका छन्।.
- **नियमित रूपमा** हात, खेलौना, बोतल, शिशुले चुस्ने प्यासीफायर, भुइँ, झ्यालको तल्लो भागको फल्याक तथा सिसाका कणहरू जम्मा भएर बस्न सक्ने अन्य ठाउँहरूलाई धुनुहोस्।
- **तपाईंले आफ्नो कार्यस्थलबाट वा आफ्नो बानीव्यहोराले गर्दा** घरमा सिसा ल्याउनुहुन्न भन्ने कुरामा सावधान रहनुहोस्।

12 WAYS TO A HEALTHY HOME

TOBACCO SMOKE

सुर्तीजन्य धुँवा

2

मानिसहरूले सुर्तीबाट उत्पादित चुरोट, सिगार इत्यादि धुम्रपान गरेमा उत्पन्न हुन्छ। *अप्रत्यक्ष सुर्तीजन्य धुँवा* धुम्रपान भइरहेको ठाउँ नजिक रहेका व्यक्तिहरूले श्वासद्वारा भित्र लिन सक्छन्। यस प्रकारको धुवाँको सम्पर्कमा आउँदा सुरक्षित स्तर भन्ने कुनै स्तर हुँदैन।

थर्ड-ह्यान्ड टोबेको स्मोक कसैले धुम्रपान गरिसकेपछि कार्पेट, लुगा तथा फर्निचरहरूमा झरेर रहने विष तथा कणहरू हुन्। बालबालिका तथा पाल्तु पशुपक्षीहरूले आफ्नो प्राय: समय थर्ड-ह्यान्ड धुँवा झरेर रहने ठाउँहरूमा बिताउने गर्छन्। ई-सिगरेट जस्ता *विद्युतीय निकोटिन उपकरणहरूले* रक्तचापलाई बढाउँछ, मुटु तथा श्वासप्रश्वासको दरलाई असर गर्छ तथा यसमा विषाक्त रसायनहरू रहेका हुन्छन्।

न्यू हैम्पशायरमा वार्षिक रूपमा 1,900 जना वयस्कहरूको मृत्यु धुम्रपानको कारणले गर्दा हुन्छ।

के गर्ने

- **तपाईंले धुम्रपानलाई पूर्ण रूपमा नछोड्दासम्म, घर बाहिर धुम्रपान गर्नुहोस्।** तपाईंको घर भित्र परिवारका सदस्य, साथी तथा आगन्तुकहरूले कहिलेपनि धुम्रपान गर्नुहुँदैन वा ई-सिगरेट अथवा भ्यापिंग उत्पादनहरूलाई प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- **धुम्रपान गर्न छुट भएको ठाउँहरूबाट आफू तथा आफ्नो बच्चाहरूलाई टाढा राख्नुहोस्।** सुर्तीजन्य धुँवाले बालबालिकाहरूमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न गराउन सक्छ, विशेषगरी श्वासप्रश्वासको समस्याहरू भएका बालबालिकाहरूमा जोखिम बढी हुन्छ।
- **निकोटिन वृद्ध व्यक्ति तथा बालबालिकाहरूका लागि घातक हुन सक्छ।** तरल निकोटिनको सम्पर्कमा आएको खण्डमा विष केन्द्रलाई **1-800-222-1222** मा फोन गर्नुहोस्। जहिलेपनि निकोटिनको उत्पादनहरूलाई बालबालिका तथा पाल्तु पशुपक्षीहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- **धुम्रपान छोड्ने उपायहरू बारेमा आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।** सुर्तीजन्य उत्पादन वा निकोटिन रहने अन्य विद्युतीय उपकरण छोड्नमा मद्दतको लागि न्यू हैम्पशायर टोबेको हेल्पलाइनलाई **1-800-QUIT-NOW** मा फोन गर्नुहोस्।

12 WAYS TO A HEALTHY HOME

3

दम श्वासनली तथा उपश्वासनलीहरू सुन्निने अवस्था हो जसको परिणाम स्वरूप सवा-स्वा हुने, खोकी लाग्ने वा छातीमा जकड्न हुने गर्छ। तपाईंको घरमा हुने सुर्तीजन्य धुँवा, आद्रता, ढुसी, पाल्तु पशुपक्षी, मुसा तथा किराहरूले दमलाई शुरू गराउन सक्छन्। दम शुरू गराउने आम कारकहरू तथा तिनीहरूबाट बच्ने उपायहरू बारे जान्नुहोस्।

न्यू हैम्पशायरका 9 बासिन्दाहरू मध्ये 1 बासिन्दालाई दमको रोग छ। माथिको तस्विरमा रहेको "स्पेसर (spacer)" दमको उपचारमा प्रयोग हुने उपयोगी उपकरण हो।

के गर्ने

- **तपाईंको दमलाई शुरू गर्ने कारकहरूलाई चिन्नुहोस्।** सुर्तीजन्य धुँवा, ढुसी, मुसाबाट बच्नुहोस् (*सुर्तीजन्य धुँवा, आद्रता तथा ढुसी, र मुसा तथा किराहरू* भएको खण्डहरूलाई हेर्नुहोस्)। तिनीहरूसँग सम्पर्क आउनबाट बच्नको लागि आवश्यक कदमहरू चाल्नुहोस्।
- **बिछ्यौनालाई तातो पानीमा धुनुहोस्।** म्याट्रेस तथा सिरानीहरूमा खोलहरू लगाउनुहोस्।
- **नियमित रूपमा भुइँ तथा तलाहरूलाई** चिसो वा माइक्रोफाइबर कपडाले सफा गर्नुहोस्। कार्पेट तथा फर्निचरहरूको लागि HEPA भ्याकुम प्रयोग गर्नुहोस्।
- **पाल्तु पशुपक्षीहरूलाई बेडरूम भन्दा बाहिरै राख्नुहोस्।** तिनीहरूको चायाले रोगको लक्षणहरूलाई बढाउन सक्छ।
- **दम कार्य योजना बनाउनुहोस्।** आफ्नो चिकित्सकसँग एउटा लिखित दम व्यस्थापन योजना तयार गर्न सहकार्य गर्नुहोस्।
- **आफ्नो औषधि तथा लक्षणहरूलाई** चिन्नुहोस्।
- **फ्लूको खोप लगाउनुहोस्।**

चोटपटकहरू उपकरण, औषधि, बाथटब, भर्याङ्ग तथा सफाइ सामग्रीहरूलाई सुरक्षित रूपमा निगरानी वा भण्डारण नगर्दा लाग्न सक्छन्। लड्नबाट बचाउन तथा विषाक्ततालाई रोक्नको लागि आफ्नो बच्चा, अन्य वृद्ध व्यक्ति तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको नजिकबाट राम्रोसँग निगरानी गर्नुहोस्।

4

न्यू हैम्पशायरमा 0-34 वर्ष उमेर बीचमा हुने 52% मृत्यु चोटपटकहरूको कारणले गर्दा हुन्छ।

के गर्ने

- **समाल्ने बारहरू जडान गर्नुहोस्** र तब तथा सावरहरूमा नचिप्लने म्याटहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- **भर्याङ्ग, सिढी तथा माथिबाट झर्ने ठाउँहरू** माथि बत्तिहरू जडान गर्नुहोस्।
- **भर्याङ्गलाई खाली राख्नुहोस्।** लड्नबाट बच्नको लागि आफ्नो घरमा तथा वरिपरी चाहिने भन्दा बढी अस्तव्यस्ततालाई जोगिनुहोस्।

- **कहिलेपनि बालबालिकाहरूलाई** पलंग माथि उफ्रन वा फर्निचर माथि चढ्न नदिनुहोस्।
- **पलंग, बच्चाको पालना तथा अन्य फर्निचरहरूलाई** झ्यालहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- **तातो पानीबाट जोगिनको लागि,** आफ्नो पानीको हिटरलाई 120° F वा त्यो भन्दा कमको तापक्रममा मिलाउनुहोस्।
- **औषधि, रक्सी, सफाइ सामग्री, किरा मार्ने कीटनाशक, मलखाद तथा इन्धनहरूलाई** बालबालिका तथा पाल्तु पशुपक्षीहरूको पहुँच नपुग्ने माथिल्लो तख्ता वा दराज वा आलमारीमा सार्नुहोस्।

CARBON MONOXIDE

5

कार्बन मोनो-अक्साइड (CO),

जसलाई "मौन हत्यारा" पनि भनिन्छ, एक अदृश्य, गंधहीन तथा प्राणघातक ग्याँस हो । यो ताप इन्धनहरू पूर्ण रूपमा नबल्दा उत्पन्न हुन्छ । ताप उत्पन्न गराउने तथा खाना पकाउने उपकरण, जेनेरेटर तथा घरसँगै जोडिएको ग्यारेजमा इन्जिन चलिरहेको सवारीसाधनहरू CO को स्रोतहरू हुन सक्छन् ।

कार्बन मोनोअक्साइडको सम्पर्कमा आउँदा रूघा लाग्दाको बेला हुने लक्षणहरू देखिन सक्छन् । लामो समयसम्म थोरै परिमाण वा एकैपटक ठूलो परिमाण प्राणघातक हुन सक्छ ।

के गर्ने

- **CO अलार्महरूलाई** आफ्नो घरको हरेक तला तथा बाहिर सुत्ने ठाउँहरूमा जडान गर्नुहोस् । यी अलार्महरूलाई मासिक रूपमा जाँच गर्नुहोस् ।
- **कम्तीमा पनि वार्षिक रूपमा** ब्याट्रीहरूलाई फेर्नुहोस् । यो गर्ने राम्रो समय भनेको वसन्त वा हिउँदमा घडीहरूलाई रिसेट गर्दाको समय हो ।
- **दाउरा, ग्यास, तेल, प्यालेट तथा कोइला** प्रयोग गरी इन्धन बाल्ने उपकरणहरूलाई ठीकसँग जडान गर्नुहोस् र धुवाँ राम्रोसँग बाहिर निक्लने गरी जडान गरिएका छन् भनेर निश्चित गर्नुहोस् । कहिलेपनि ग्यास ओभनले आफ्नो घरलाई नतताउनुहोस् ।
- **CO विषाक्तताको चिन्हहरूलाई चिन्नुहोस् ।** यदि तपाईंले CO विषाक्तता शङ्का गरेमा तुरून्तै आफ्नो घर छोडेर बाहिर निक्लनुहोस् र 911 लाई फोन गर्नुहोस् ।
- **जेनेरेटर, जाली भएको कोइलामा सेक्ने चुलो, गेसोलिन चालित उपकरण तथा बाहिर निकास नभएको** तापको अन्य श्रोतहरूलाई घरबाट 20 फिटको दुरीमा राखिनुपर्छ । तिनीहरूलाई कहिलेपनि घर वा ग्यारेजमा वा तिनीहरूको नजिक राखिनु हुँदैन ।

6

ढुसी एकदमै धेरै आद्रता भएको समयमा लगभग सबै कुरा माथि उम्रन सक्छ ।

ढुसी उम्रनबाट रोक्नको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण तरिका भनेको चुहावटलाई ठीक पार्नु तथा नमीलाई नियन्त्रण गर्नु हो । घर भित्र उम्रने ढुसीको कुनै स्वीकार्य स्तर छैन ।

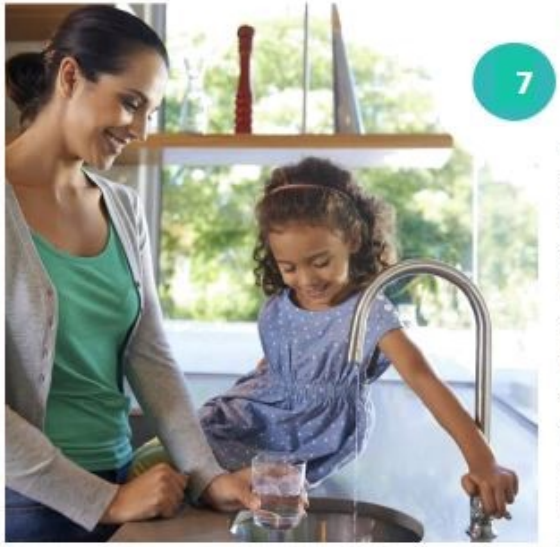
आद्रताले ब्याक्टेरिया, साङ्गला तथा धुलोका कुमालकोटीहरूलाई बढ्न राम्रो वातावरण सिर्जना गर्छ जसले एलर्जी गराउँछ तथा दमको लक्षणहरूलाई बढाउँछ ।

के गर्ने

- **सकेसम्म चाँडो भन्दा चाँडो** पानीको पाइपहरू तथा छतबाट भएका चुहावटलाई ठीक गर्नुहोस् ।
- **यदि तपाईंले ढुसी देखेमा चाडै उपयुक्त कदम चाल्नुहोस् !** जति लामो समयसम्म ढुसी रहन्छ, त्यसले त्यती धेरै नोक्सानी गर्नेछ ।
- **यसलाई तपाईं आफैंले सफा गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर जान्नुहोस् ।** यदि प्रभावित क्षेत्र 3x3 फिट भन्दा बढी भएमा निम्न वेबसाइटहरूमा गएर पेशेवरको ठेगाना प्राप्त गर्नुहोस्: ABIH.org
  ACAC.org
  IICRC.org

- **खाना बनाउँदा वा सावरमा नुहाउँदा** निकास पंखा प्रयोग गर्नुहोस् । यदि पंखा नभएमा झ्याल खोल्नुहोस् ।
- **गर्मी मौसममा आद्रतालाई कम गर्न** एयर कन्डिसनर वा डिह्युमीडिफायर प्रयोग गर्नुहोस् । आफ्नो घरमा सापेक्षित आद्रतालाई 40% तथा 60% बीचमा राख्नुहोस् ।
- **एयर कन्डिसनर वा डिह्युमीडिफायरहरूलाई** कम्तीमापनि मासिक रूपमा सफा तथा हेरचाज गर्नुहोस् ।

MOISTURE & MOLD



7

निजी इनार (कुवा) को पानीमा क्यान्सर तथा गम्भीर रोगहरूसँग जोडिएका आर्सेनिक, रेडोन तथा अन्य प्रदूषणकहरू हुन सक्छन् । धेरै प्रदूषकहरूको स्वाद, गंध वा रङ्ग हुँदैन । निजी इनारहरूको विपरीत शहर वा नगरद्वारा आपूर्ति गरिने पानीलाई नियमित परीक्षण गरिन्छ । तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्ने प्रदूषकहरूको लागि समयसमयमा तपाईंको पानीको परीक्षण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

न्यू हैम्पशायरमा 5 आवासीय इनारहरू मध्ये 1 मा आर्सेनिक रहेको हुन्छ जुन एउटा विषाक्त रसायन हो र यसले मूत्राशयको क्यान्सर गराउन सक्छ ।

के गर्ने

- **आफ्नो पानीमा के छ त्यो जान्नुहोस् ।** ब्याक्टेरिया तथा नाइट्रेटहरूको लागि हरेक वर्ष आफ्नो इनारको पानीको परीक्षण गर्नुहोस् । हरेक 3 देखि 5 वर्षमा राज्यद्वारा सिफारिस गरिएको "मानक विश्लेषण" को लागि परीक्षण गर्नुहोस् ।

- **आफ्नो इनारको वरिपरी क्षेत्रलाई प्रदूषकबाट सुरक्षित राख्नुहोस् ।** आफ्नो इनारको वरिपरी क्षेत्रलाई सफा तथा रसायन मुक्त राख्नुहोस् । रासायनिक मलखाद, पशुपक्षीका मलहरू, इन्धन तथा पार्क गरिएका कार, लन सफा गर्ने उपकरण तथा मनोरञ्जनात्मक वाहनहरूबाट निक्लिएका तेल जमिनमा मिसिन सक्छ र तपाईंको इनारलाई दूषित गराउन सक्छ ।

- **यदि तपाईंको इनार दूषित भएमा बोतलबन्द पानी पिउनुहोस् र प्रयोग गरेर खाना बनाउनुहोस् ।** बोतलबन्द पानी प्रयोग गर्नुहोस् वा उपचार प्रणाली जडान गर्न योग्य प्राविधिकको सहयोग लिनुहोस् ।

8

मुसा तथा किराहरूलाई
तपाईंको घरमा

बाच्नको लागि खाना, पानी, आवास तथा घर भित्र पस्न एउटा बाटो चाहिन्छ । हानिकारक जीव हुनु बाहेक मुसा तथा किराहरू दम शुरू गराउने कारकहरू पनि हुन सक्छन् । विषाक्त रसायन रहेको कीटनाशकहरूमा निर्भर रहनु भन्दा राम्रो कीट नियन्त्रणमा निगरानी तथा सफाइ गर्नु र कीटहरूलाई घर भन्दा बाहिर नै रोक्नु उत्तम हुन्छ ।

मुसा डाइम (दस सेन्ट) को आकारको प्वालबाट छिर्न सक्छ ।

के गर्ने

- **तिनीहरूलाई भोकै बनाउनुहोस् ।** फोहोर फाल्ने आफ्नो गारबेज क्यानमा राम्रोसँग बन्द हुनेगरी टिम्मिक ढक्कन लगाउनुहोस्; खानाहरूलाई राम्रोसँग लुकाएर राख्नुहोस् र फोहोर तथा झुठा भाडाकुँडाहरूलाई दैनिक धुनुहोस्; पाल्तु पशुपक्षीहरूको खानालाई रातीमा लुकाएर राख्नुहोस् ।

- **तिनीहरूलाई पानी नदिएर सुख्खा बनाउनुहोस् ।** पानीको पाइपको चुहावट, पाल्तु पशुपक्षीहरूका पानी खाने कचौराहरू तथा भिजेका भाडाकुँडा सुकाउने रैक जस्ता पानीको स्रोतहरूलाई हटाउनुहोस् ।

- **सफा गर्नुहोस् ।** नियमित रूपमा भाडा माझ्ने ठाउँलाई धोएर सफा गर्नुहोस् र ओभन तथा टोस्टर जस्ता खाना बनाउने उपकरणहरूलाई सफा गर्नुहोस् ।

- **चर्किएको ठाउँ तथा खोंचहरूलाई राम्रोसँग टाल्नुहोस्** जहाँबाट कीटहरू तपाईंको घरमा प्रवेश गर्न सक्छन् ।

- **सुरक्षित "हरित" कीट नियन्त्रण उत्पादनहरू छान्नुहोस् ।** सबै कीटनाशकहरूलाई बालबालिकाहरूले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

FIRE

9

आगलागीहरूलाई

रोकथाम गर्न सकिन्छ । आफ्नो स्मोक (धुँवा) अलार्महरूलाई ठीक तरिकामा जडान तथा हेरचार गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारसँग आगो लागेमा बाहिर निक्लने योजना बनाउनुहोस् र त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईंको घरलाई आगलागी तथा त्यससँग सम्बन्धित चोटपटकहरूले अझ बढी खतरा गराउन सक्ने विद्युतीय, भान्साकोठा तथा घरका अन्य कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।

आगलागी भएर मृत्यु हुने 3 जना मध्ये 2 जनाको मृत्यु घरमा चालू अवस्थामा नरहेको स्मोक अलार्म राख्नाले वा कुनैपनि किसिमिको अलार्म नराख्नाले गर्दा हुन्छ ।

के गर्ने

- **घरको तहखाना लगायत हरेक तला, हरेक बेडरूम तथा बाहिर सुत्ने ठाउँहरूमा स्मोक अलार्महरू** जडान गर्नुहोस् । तिनीहरू चालू अवस्थामा छन् भनेर जान्न मासिक रूपमा तिनीहरूको जाँच गर्नुहोस् ।
- **कम्तीमा पनि वार्षिक रूपमा** ब्याट्रीहरूलाई फेर्नुहोस् । यो गर्ने राम्रो समय भनेको वसन्त वा हिउँदमा घडीहरूलाई रिसेट गर्दाको समय हो ।
- **अलार्महरूले आफ्नो संवेदनशीलता गुमाउले गर्छन्** र हरेक वर्षमा तिनीहरूलाई फेर्नुपर्छ ।
- **चुलो, दाउराको स्टोभ तथा अन्य कुनैपनि ताप निकाल्ने यन्त्र वा उपकरणको** वरिपरी 3 फुटको खाली ठाउँ राख्नुहोस् ।
- **आफ्नो परिवारको सदस्यहरूसँग आगो लागेमा बाहिर निक्लने योजना** बनाउनुहोस् र त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईंको बाहिर निक्लने मार्गहरूलाई अस्तव्यस्त वस्तुहरूले छेकेको छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

12 WAYS TO A HEALTHY HOME

RADON

10

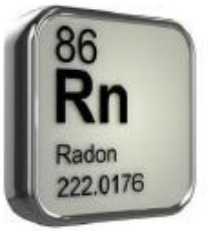
रेडोन

ग्रेनाइट सहित माटो तथा माटोमुनिको चट्टानबाट निक्लने अदृश्य, गंधहीन रेडियोधर्मी ग्यास हो । यो घरको जगमा भएका चिराहरू मार्फत वा तपाईंको पानीको आपूर्तिबाट तपाईंको घरमा प्रवेश गर्न सक्छ । समयको क्रमसँगै, रेडोनको सम्पर्कमा आइरहेमा यसले बिरामी बनाउनुका साथसाथै क्यान्सर पनि गराउन सक्छ । रेडोन न्यू हैम्पशायरमा फोक्सोको क्यान्सरको दोस्रो प्रमुख कारण हो । रेडोन परीक्षण किटहरू प्रयोग गर्न सजिलो छ । आजै आफ्नो घरको परीक्षण गर्नुहोस् र रेडोनको जोखिम थाहा पाउनुहोस् ।

माथिको तस्विरमा जस्तै रेडोन घटाव प्रणालीलाई आफ्नो घरबाट रेडोन ग्यासलाई बाहिर निकाल्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

के गर्ने

- **आफ्नो घरमा रेडोन छ कि भनेर परीक्षण गरानुहोस् ।** सजिलैसँग प्रयोग गर्न सकिने परीक्षण किटहरूलाई $20 भन्दा कम दाम पर्छ । परीक्षण किटहरू स्थानीय हार्डवेयर पसलहरू तथा अनलाइनमा उपलब्ध छन् ।
- **घरको मर्मतसम्भार गर्न भन्दा अघि र पछि वा नयाँ घर खरिद गर्न भन्दा अगाडि** रेडोनको परीक्षण गराउने कुरालाई निश्चित गर्नुहोस् । नयाँ भवन निर्माण गर्नुभएमा भवन पूरा हुनु भन्दा अगाडि नै परीक्षण गराउनुहोस् ।
- **रेडोनलाई आफ्नो घर तथा बसोबास गर्ने ठाउँमा प्रवेश गर्नबाट रोक्नको लागि** भुइँ तथा चिराहरूलाई राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस् ।
- **यदि तपाईंको घरको न्यूनतम रहने योग्य क्षेत्रमा रेडोनको स्तर** प्रति लिटर 4 पिकोक्युरिस् वा त्यो भन्दा बढी भएमा योग्य रेडोन घटाव ठेकेदारलाई बोलाउनुहोस् ।



RADON

12 WAYS TO A HEALTHY HOME

BED BUGS

11

उडुसहरूले कुनैपनि रोग, सार्दैन तर तिनीहरू हरेक 5 देखि 10 दिनमा एक पटक केवल रगतले आफ्नो पेट भर्छन् । तिनीहरू थुप्रिएको स्थानबाट फर्निचर, बिछ्यौना, बाकस लत्ताकपडामा सर्ने भएकोले तिनीहरूलाई सफल यात्रुहरू मानिन्छ । तिनीहरू अविश्वसनीय रूपमा तीव्र गतिमा सन्तान जन्माइ आफ्नो सङ्ख्यालाई वृद्धि गर्छन् ।

छ महिनाको अवधिमा एउटा उडुस सन्तान जन्माइ 30,000 उडुसहरू बन्न सक्छ ।

के गर्ने

- **तुरून्तै कीट सम्बन्धी पेशेवर वा आफ्नो घरधनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।** उक्त अवस्थामा आफैं उपचार नगर्नुहोस् । यदि तपाईंको घरधनी जवाफदेही हुनुहुन्न भने आफ्नो स्थानीय कोड वा स्वास्थ्य अधिकारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- **आफ्नो म्याट्रेस, बक्स स्प्रिङ, पलंगको सिरानी भागको पछाडिपट्टिको अग्लो प्यानेल तथा भुईंला दिनहुँ भ्याकुम लगाउनुहोस् ।** भ्याकुममा जम्मा भएका फोहोरहरूलाई सिल गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राखेर बाहिर लैजानुहोस् ।
- **म्याट्रेस, बक्स स्प्रिङ तथा आफ्नो पलंगको खुट्टाहरू ढाक्नको लागि म्याट्रेसको खोल तथा क्लाइम्बअप्स (Climbups)®** प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **तपाईं जहाँ सुत्नु हुन्छ त्यस ठाउँलाई परिवर्तन नगर्नुहोस् ।** पलंगलाई भित्ताबाट टाढा राखेर आफ्नो पलंगलाई "टापु" सरह बनाउनुहोस् । बिछ्यौनाले भुइँमा छुन नदिनुहोस् र पलंगको चारैतिर तथा मुनि अस्तव्यस्त वस्तुहरूलाई हटाउनुहोस् ।
- **उडुसहरूलाई मार्नको लागि उच्च तापमा 20 मिनेट सम्मको लागि ड्रायरमा लुगा तथा बिछ्यौनालाई तताउनुहोस् ।** यो उपचार गरिनु भन्दा पूर्व सम्म ती वस्तुहरूलाई प्लास्टिकको झोलाहरूमा सिल गरेर राख्नुहोस् ।
- **उक्त दूषनलाई नफैलाउनुहोस् ।** तपाईंले बाहिर फ्याक्ने वस्तुहरूमा "उडुसद्वारा सङ्क्रमित (BED BUG INFESTED)" लेख्नुहोस् ।

12 WAYS TO A HEALTHY HOME

WEATHERIZATION

12

मौसमबाट बचावटले परिवारहरूलाई आफ्नो घरको उर्जा क्षमतामा सुधार ल्याई आफ्नो उर्जा बिललाई घटाउन सहयोग गर्छ । न्यून-आय भएका परिवारहरू बढ्दो इन्धन खर्चले गर्दा सबैभन्दा बढी असुरक्षित हुन्छन् । ताप तथा उर्जा बिलहरूमा खर्च नगरिएको पैसा खाद्यान्न तथा औषधोपचार जस्ता आवश्यक वस्तुहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो पुराना बल्बहरूलाई परिवर्तन गरी CFL तथा LED हरू (माथिको तस्विरमा रहेका दुइवटा बल्बहरू) प्रयोग गरेमा त्यसले उर्जा बिलहरूलाई घटाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

के गर्ने

- **हावालाई घरभित्र छिर्नबाट रोक्नको लागि** घरभरिको प्वाल, चिरा तथा दरारहरूलाई टाल्नु वा छेक्नुहोस् ।
- **पानी तताउँदा उर्जा खर्च हुन्छ ।** एकैपटक धेरै भाडाकुँडा तथा कपडाहरू धोएर आफ्नो पानीको प्रयोगलाई कम गर्नुहोस् । बाथटबमा बसेर नुहाउन भन्दा नुहाउँदा शावरमा नुहाउनुहोस् । भाडा माझ्ने सिंक तथा शावरबाट बढी पानी प्रहाव हुने धारालाई हटाइ कम पानी प्रवाह गर्ने धारालाई राख्नुहोस् ।
- **पुराना बत्तीका बल्बहरूलाई** इनर्जी स्टार (ENERGY STAR) लेबल भएको कम्प्याक्ट फ्लुरेसेन्ट लाइट (CFL) बल्ब वा लाइट इमिटेटिंग ड्रायोड (LED) बल्बहरू द्वारा प्रतिस्थापन गर्नुहोस् । .
- **सेन्ट्रल एयर कन्डिसनिङ ।** न्यानो गर्नको लागि तपाईले यसमा सेट गर्नु भएको हरेक डिग्रीको लागि तपाईले चिसो बनाउँदा आफ्नो विद्युतको बिललाई 3 देखि 4 प्रतिशत कम गराउनु हुनेछ ।
- **प्रोग्राम गरिएको थर्मोस्टाट जडान गर्नुहोस्** जसले तपाईं घर बाहिर हुँदा तापलाई स्वतः कम गराउँछ ।

12 WAYS TO A HEALTHY HOME