

कामबाट फर्कने वित्तिकै यस्ता सावधानी अपनाऔं



गर्मीमा कामबाट फर्कनासाथ
तुरुन्त धेरै पानी नखाऔं



गर्मीमा काम गरेर फर्केपछि तुरुन्तै
चिसो पानीले ननुहाऔं



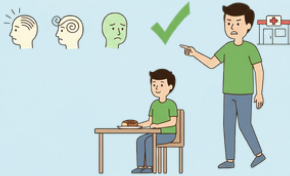
गर्मीबाट आएर सिधै एसी (AC)
वा पंखाको हावामा नबसौं



मदिरा तथा धुम्रपान सेवन नगरौं



अत्याधिक तातो वा चिसो खाना
तुरुन्त नखाऔं



टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने,
वाकवाकी आउने भएमा वेवास्ता
नगरौं



समस्या दोहोरिएमा नजिकको
स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं



सहयोग कहाँ माग्ने ? (सम्पर्क नम्बरहरू)

(यी नम्बर आफ्नो मोबाइलमा सेभ गरेर राख्नुहोस्)

यदि तपाईंलाई गाह्रो भयो, मनमा कुरा खेल्नो वा हिंसा भयो भने यहाँ
सम्पर्क गर्नुहोस् । उहाँहरूले नेपाली भाषामै मद्दत गर्नुहुन्छ ।

डाक्टरसँग सिधै कुरा गर्न (निःशुल्क टेलिमेडिसिन) :

(भाइबर/व्हाट्सएप / इमोमा फोन गर्नुहोस्)

+९७७-९८५१३४५७०१

+९७७-९८५१३४५७०२

नजिकैको नेपाली दूतावासमा सम्पर्क राख्ने

मनको समस्या र परामर्शका लागि :

टीपीओ नेपाल : १६६००१०२००५ (नेपाल भित्रबाट)

मानसिक स्वास्थ्यमा काम गर्ने संस्था : १६६००१२२३२२

उद्धार र सरकारी सहायता :

वैदेशिक रोजगार बोर्ड (टोल फ्री) : ११४१ (चौबीसै घण्टा)

श्रम मन्त्रालय (सहायता केन्द्र)

कल सेन्टर / सम्पर्क नं.: ०१-५९७००१६



International
Labour
Organization



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

निरोगी शरीर, सुरक्षित विदेश यात्रा

आफ्नो ख्याल आफैं राखौं है !



"ज्यान रहे सब थोक छ,
स्वास्थ्य नै ठूलो धन हो"

"मनको भारी बिसाऔं,
समस्या पर्दा नडराऔं"

विदेश जानुअघि र बाटोमा (शरीरको सुरक्षा)

- **नक्कली रिपोर्ट नबनाऔं** : जाने हतारोमा पैसा तिरेर 'नक्कली मेडिकल रिपोर्ट' बनाउने गल्ती नगर्नुहोस् । पछि विदेश पुगेर 'अनफिट' भएर फर्कनुपर्छ भन्ने ऋण मात्र लाग्छ । साच्चिकै जाँच गराएर मात्र जाऔं ।
- **'जानुअघि दिइने तालिम'** : यो कागजको लागि मात्र होइन । त्यहाँको नियम र सुरक्षाबारे सिकाइन्छ, ध्यान दिएर सुनौं ।
- **औषधि साथमै बोकोँ** : प्रेसर, सुगर, दम वा ग्यास्ट्रिकको औषधि खाइरहनुभएको छ भने डाक्टरलाई सोधेर ३-४ महिनालाई पुग्ने औषधि बोकेर जानुहोस् । विदेशमा औषधि महँगो पर्न सक्छ वा नपाइने हुन सक्छ ।



काम गर्दा होसियार

- **सुरक्षा साधन** : काम गर्दा हेलमेट, पन्जा, मास्क र चस्मा लगाउन 'अल्छी' नमान्नुहोस् । यसले हात-खुट्टा र आँखा जोगाउँछ ।
- **पानी र खाना** : गर्मी देशमा काम गर्दा दिनमा प्रशस्त पानी पिउनुहोस् । चाउचाउ र बिस्कुटभन्दा दाल-भात र तरकारी नै खाने बानी बसाल्नुहोस् ।
- **निद्रा** : काम सकिएपछि मोबाइलमा मात्र नझुण्डिनुहोस् । शरीरलाई आराम चाहिन्छ, कम्तीमा ७-८ घण्टा सुत्नुहोस् ।

दिदीबहिनीका लागि विशेष (महिला सुरक्षा र स्वास्थ्य)

"मेरो शरीर, मेरो अधिकार: हिंसा सहेर बस्दिनँ म"

- **'ब्याड टच' वा दुर्व्यवहार** : यदि साहू, सुपरभाइजर वा सँगै काम गर्नेले नराम्रो नियतले छुने, जिस्क्याउने वा यौन दुर्व्यवहार गर्न खोज्यो भने चुप नबस्नुहोस् । "मलाई यस्तो मन पर्दैन" भनेर कडा स्वरमा भन्नुहोस् । डर मानेर कुरा लुकाउनुभयो भने उसले झन् पेल्ले । तुरुन्तै घरमा, एजेन्सी, दूतावास वा साथीभाइलाई भनिहाल्नुहोस् । यो तपाईंको गल्ती होइन, उसको अपराध हो ।
- **प्रजनन स्वास्थ्य** :
 - **महिनावारी** : महिनावारी हुँदा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुहोस् । प्याड फेरिरहनुहोस् । पेट धेरै दुख्ने वा रगत बढी बग्ने भयो भने लाज नमानी डाक्टरलाई भन्नुहोस् ।
 - **खाडी मुलुकमा गर्भपतन गैरकानुनी छ**—जोखिम नलिऔं, सजग बनौं ।



घरभित्र काम गर्ने दिदीबहिनीलाई (घरेलु कामदार)

"काम गर्ने मान्छे हो, मेसिन होइन"

- **आराम पनि चाहिन्छ** : घरको काम भनेर २४ घण्टा खटिन सकिँदैन । साहूलाई "मलाई सुत्ने समय र परिवारसँग बोल्ने समय चाहिन्छ" भनेर सुरुमै भन्नुहोस् ।
- **केमिकल चलाउँदा होसियार** : ट्वाइलेट वा भुईँ सफा गर्ने कडा औषधि चलाउँदा सधैं पन्जा र मास्क लगाउनुहोस् । नाङ्गो हातले छुँदा हात र मास्क नलगाउँदा फोक्सो बिग्रन सक्छ ।

मनको स्वास्थ्य (मानसिक समस्या)

"मन दुख्दा लुकाउने होइन, सुनाउने हो"

- **कतै तपाईंलाई यस्तो भएको त छैन ?**
 - सधैं दिक्क लाग्ने, एकलै बस्न मन लाग्ने ।
 - सानो कुरामा पनि झर्को लाग्ने, रिस उठ्ने वा डर लाग्ने ।
 - रातभर निद्रा नलाग्ने, भोक नलाग्ने, मुटु ढुकढुक हुने ।
 - "बाँच्नुको अर्थ छैन, बरु मरौं कि क्वा हो" (आत्महत्या) जस्तो नराम्रो विचार आउने ।

नआत्तिनुहोस् ! यो 'डिप्रेसन' वा मानसिक तनाव हुन सक्छ । यो पनि टाउको दुखेको वा ज्वरो आएको जस्तै एउटा अवस्था हो । मनोसामाजिक परामर्श लिएपछि र औषधि गरेपछि यो निको हुन्छ ।

- **यस्तो बेला के गर्ने ?**
 - कोठामा एकलै नबस्नुहोस् । घरमा भिडियो कल गर्नुहोस् ।
 - मन मिल्ने साथीसँग कुरा साटासाट गर्नुहोस् ।
 - बिदाको दिन पार्कमा जाने, रमाइलो गर्ने गर्नुहोस् ।
 - मनोचिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।