

हात्तीपाईले (फाइलेरीया), ट्रकोमा (खसेरोग) र पेटको जुका पर्नबाट बच्ने उपायहरू गरौं ।



- वर्षको एकमात्रा औषधी लगातार ६ वर्षसम्म खाऔं ।
- सुत्दा सधैं भुल भित्र सुताँ ।
- हात्तीपाईले (फाइलेरीया) रोग लाग्नबाट बचाँ र बचाऔं ।



- घर आँगन सफा राखी भिंगा भन्कन नदिऔं ।
- साबुन पानीले दिनहुँ हात मुख धोऔं ।
- ट्रकोमा (खसे) रोगबाट हुने अन्धोपनबाट बचाँ र बचाऔं ।



- सफा पानी पिऔं ।
- काँचै खाईने फलफूल, तरकारीहरू सफा पानीले राम्ररी पखालेर खाऔं ।
- हरेक ६ महिनामा जुकाको औषधी एकमात्रा खाई पेटको जुका पर्नबाट बचाँ र बचाऔं ।

साबुन पानीले हात मुख धोऔं, रोगहरू लाग्नबाट बचाँ र बचाऔं ।