

हाम्रो बेवसाइट पनि हेर्नुहोस् ।



टोकियो बाल सुरक्षा परियोजना बेवसाइट

यस पृष्ठमा टोकियो महानगरीय सरकारका सबै दुर्घटना रोकथाम कार्यक्रमहरूको जानकारी छ।



लिङ्क चिन्ह

यदि यदि तपाईं लिङ्क चिन्ह भएको भागमा क्लिक गर्नुहुन्छ भने टोकियो महानगरीय सरकारले काम गरिरहेका दुर्घटना रोकथामका उपायहरूको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

सम्पादकीय समीक्षा समितिका सदस्यहरूले यो पुस्तिका बनाउन मद्दत गरे।

को सहयोगमा

"बच्चा घाइते रोकथाम पुस्तिका" को सम्पादकीय समीक्षा समितिका सदस्यहरू (पदहरू हटाइएको)।

राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास संस्थान औद्योगिक प्रविधि अनुसन्धान संस्थानका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता
SPACE कम्पनीका प्रतिनिधि निर्देशक तथा मुख्य कार्यकारी अधिकृत
राष्ट्रिय विश्वविद्यालय संस्था टोकियो गाकुगेई विश्वविद्यालयका प्राध्यापक/उप-कुलपति सहायक
डंक कम्पनीको "सरल जापानी परियोजना" का नेता
आर्ट एण्ड आर्ट्स कम्पनीका अध्यक्ष, "कोदमो रोप्पो" का लेखक

मिकिको ओनो
रीए फुकुमोतो
शिनिचि कोमोरी
जुनइचिरो मोरी
सोइचिरो यामाजाकी

यो ह्यान्डबुक कोकुबन्जी सिटीको दशौं प्राथमिक विद्यालय र चियोडा जिल्लाको कोजीमाची प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूसँग मिलेर सोचे र बनाइयो।



सबैलाई
धन्यवाद

२०२४ को मार्चमा प्रकाशित
सम्पादन र प्रकाशन / टोकियो बाल नीति सहकार्य
कक्ष। योजना समन्वय विभाग योजना समन्वय कार्यालय।
〒१६३-८००१ टोकियो, शिनजुकु क्षेत्र, पश्चिम शिनजुकु
२-८-१, टेलिफोन ०३(५३८८)३८१२

※ प्रकाशित जानकारी २०२४ को फेब्रुअरीसम्मको हो।
※ चित्रहरू सबै कल्पना भएका छन्।
※ यो पुस्तिकामा प्रकाशित चित्रहरू र चित्रहरूको बिना अनुमति
नक्कल, पुनः प्रकाशन, पुनः लेखन, वा उधारी लिनु, कपीराइट
कानूनका अपवाद बाहेक प्रतिबन्धित छ।

बालबालिकालाई
घाइते हुनबाट रोकथाम पुस्तिका

प्रो KAERU लाई

हामी बदल्न सक्ने कुराहरू सोधौं



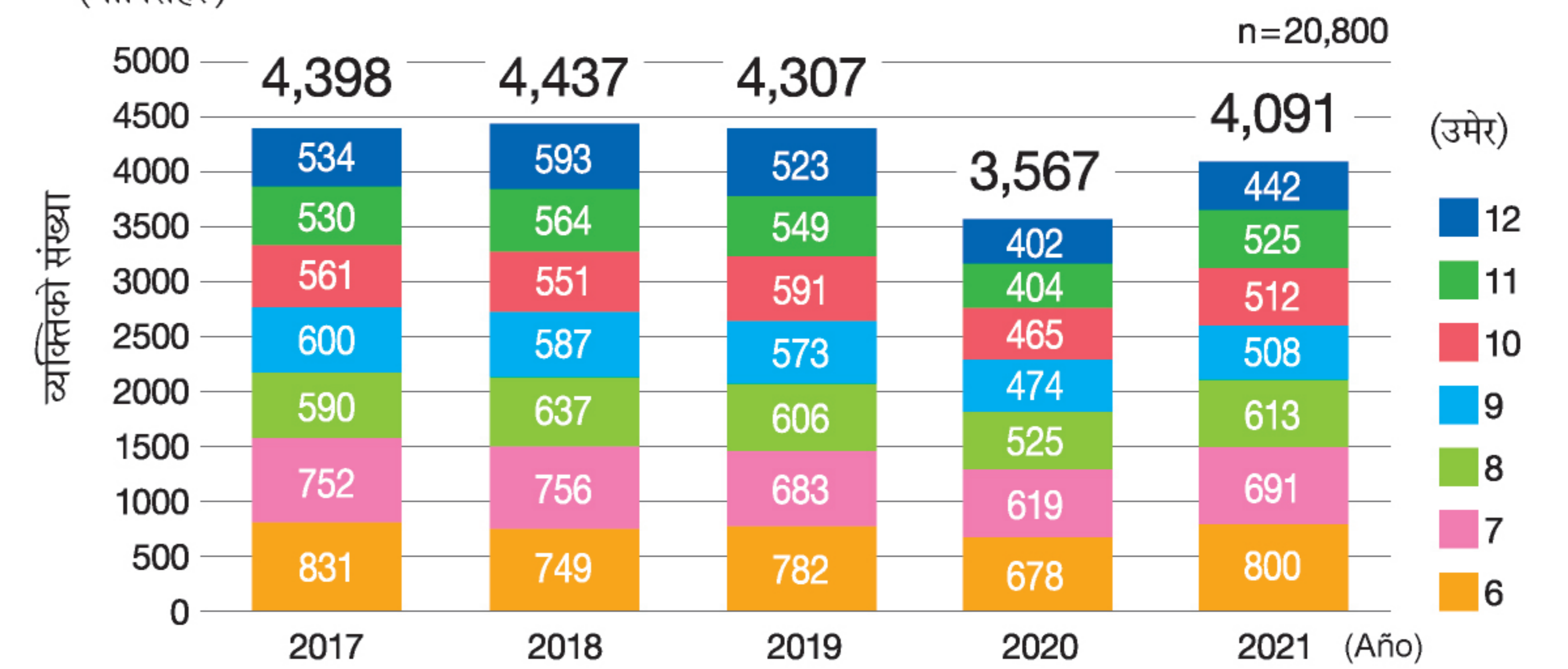
चरण २ मुख्य रूपमा प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू (४ देखि ६ कक्षासम्मका)
लाई विभिन्न दुर्घटनाका उदाहरणहरू सिकाउन केन्द्रित छ।

विभिन्न प्रकारको दुर्घटना घर र स्कूलमा भइरहन्छन्।

कहिलेकाहीं दुर्घटनाले सामान्य चोट मात्र लाग्न सक्छ। तर कहिलेकाहीं यसले गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ। तपाईं सतर्क भएपनि दुर्घटना हुन सक्छ।

हरेक वर्ष, टोकियो करिब ४,००० प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू दुर्घटनाका कारण अस्पताल पुऱ्याइन्छन्।

आपतकालीन सेवाहरूद्वारा लिएका ६ देखि १२ वर्षका अनुगमन गरिएको संख्या (टोकियो अग्नि विभाग विभागले निगरानी गरेको क्षेत्रहरू)



स्रोत: "आपतकालीन स्थिती तथ्याङ्कबाट देखिएको वास्तविक दैनिक जीवन दुर्घटनाहरू" (2021)

आह! मेरो जुत्ताको फिता!



हरियो छ। छ! तयार



तयार? जाऊ!



हात छोडे



प्रो KAERU*

म बालबालिकाहरूले भोग्ने दुर्घटनाहरूको संख्या कम गर्न उनीहरूको वरपरको वातावरण र व्यवहार परिवर्तन गर्न चाहन्छु

*KAERU शब्दको अर्थ जापानीमा "भ्यागुता" वा "परिवर्तन" हुन सक्छ।

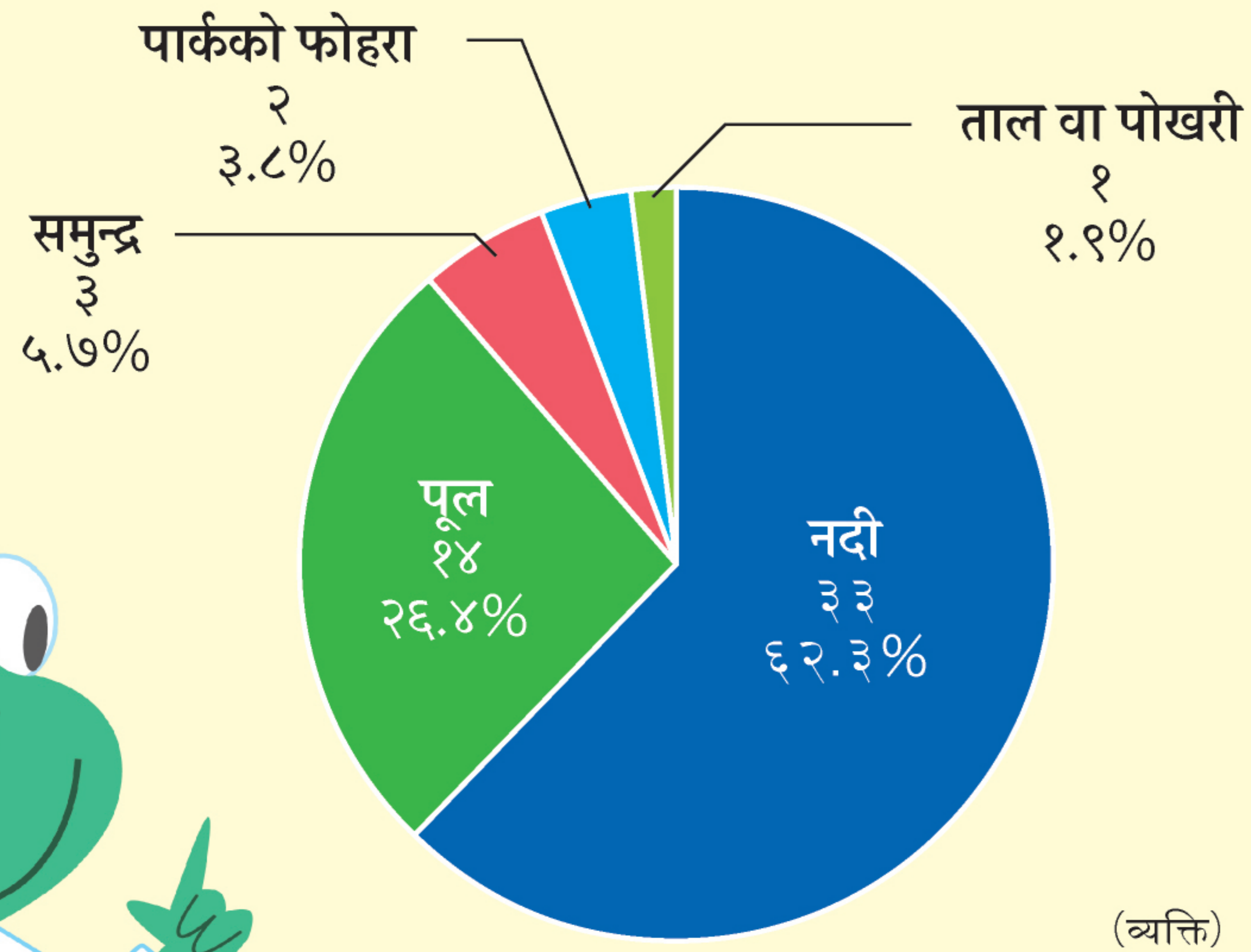
आउनुहोस्, हामी वरपर हुने दुर्घटनाहरूको बारेमा सोचौं



नदीमा खेल्दै गर्दा डुबेको।

यो धेरै खतरनाक छ!

स्थान अनुसार डुबे दुर्घटनाहरूको संख्या(२०१८-२०२२)



नदीमा डुबे घटना सबैभन्दा धेरै हुन्छ

स्रोत: टोकियो अग्नि विभाग बेवसाइट
"नदि,पुल आदिमा हुने पानी सम्बन्धित दुर्घटना रोकौं।"
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/season/river/index.html>

त्यो केटी नदीमा खेल्दै थिइ।

उनी अलिकति पानीमा खेल्न जादैं थिइन तर अचानक गहिरो ठाँउमा पाइला राखिन् त्यसपछि उनी डुबिन्।

सावधान रहनुहोस्!



हामी दुर्घटनाहरू रोकन के गर्न सक्छौं ?



डुब्नबाट जोगिन लाइफ ज्याकेट लगाऔं।

गर्मीको समयमा, नदीमा खेल्ने र बाबेक्यु गर्ने मौका बढी हुन्छ, होइन र? यदि तपाईं गहिरो ठाउँमा पाइला राख्नुहुन्छ भने, तपाईं डुब्न सक्नुहुन्छ।

चीजहरू परिवर्तन गरेर चोटपटक रोक्न सकिन्छ। त्यसैले तपाईं के परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा सोच्नु महत्वपूर्ण छ।

तर, तर लाइफ ज्याकेट नलगाउने बानीबाट लगाउनेमा परिवर्तन गर्दा मात्र डुब्नबाट बच्न सकिन्छ।

परिवर्तन गर्दा सोच्नुपर्ने ३ बुँदाहरू

आउनुहोस्, यी परिवर्तन गरौं

The 3Es

- 1 खतरनाक चीजहरू परिवर्तन गर्नुहोस्
वातावरण
- 2 एकअर्कालाई सिकाउनुहोस्
शिक्षा
- 3 नियम परिवर्तन गर्नुहोस्
परिवर्तन

नदीमा डुब्ने घटना

परिवर्तन गर्न चाहने
चिजहरू चाहने
चीजहरू

- नदिको गति वा गहिराइ
- चिप्लो ढुङगा

परिवर्तन गर्न नसकिने
चिजहरू

परिवर्तन गर्न सकिने
चिजहरू

- लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस्
- पानीमा खेल्न उपयुक्त जुता लगाउनुहोस्
- विना अभिभावक नदिको नजिक नजानुहोस्

सामान्य दुर्घटनाहरूको बारेमा सिकाؤं

तपाईंले परिवर्तन गर्न सक्ने कुरा ९ खतराहरूको साथ सोच्दै

केस १
खस्नुखस्नु

केस २
लड्नु

केस ३
निसासिनु र त्यो जस्तै
अन्यखतरा

केस ४
वस्तुहरूसँग
ठोक्किनु

केस ५
फसिनु

केस ६
पोलेर घाइते हुनु

केस ७
काटिनु/
चोट लाग्नु

केस ८
ठोक्किनु/
डंख खानु

केस ९
डुब्नु

*९ खतराहरूलाई टोकियो अग्नि विभाग "दैनिक जीवनमा हुने दुर्घटनाहरू" अनुसार वर्गीकृत गरिएको छ।
*पृष्ठ ९ देखि ११ सम्मका केस १ देखि ३ ले प्रत्येक दुर्घटनाको शीर्ष ५ कारणहरू सूचीबद्ध गरेका छन्।
स्रोत: "आपतकालीन स्थिति तथ्याङ्कबाट देखिएको वास्तविक दैनिक जीवन दुर्घटनाहरू" (2021)।


आउनुहोस्, प्रत्येक बुँदाको बारेमा सोचौं

खेलमैदानको उपकरणबाट खस्नबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- झुल्दा हात नछोड्नुहोस्
- जगल जिमको टुप्पाबाट हाम नफाल्नुहोस्।
- स्लाइडमा उल्टो दौडेर नजानुहोस्
- थप विचारहरू सोचौं

टोकियो अग्नि विभाग वेबसाइटमा "दैनिक जीवनमा लुकेका खतराहरू [प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू]" शीर्षकको भिडियो छ, जसमा खेलमैदानको उपकरणको सही प्रयोग देखाइएको छ। आउनुहोस्, यो जाँच गरौं।  (जापानी भाषामा मात्र)

आउनुहोस्, सजिलै घाइते हुन सक्ने स्थानहरूको बारेमा सिकौं

खस्ने स्थानहरू

यी प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू (६ देखि १२ वर्ष) बीच खस्ने सबैभन्दा सामान्य ५ स्थानहरू हुन्।

पहिलो	भ्याड	चौथो	बार, पर्खालहरू
दोस्रो	बाँदर बार	तेस्रो	तेस्रो बार
तेस्रो	स्लाइड		

एस्केलेटरमा खस्नबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- सधैँ पहेलो रेखा भित्र उभिनुहोस्।
- तपाईंको जुत्ताको तुना चिराको बीचमा नअडकाउन होसियार हुनुहोस्।
- थप विचारहरू सोचौं

स्केटबोर्ड चढ्दा खस्न नदिन सावधान हुनुहोस्। खेल्नु अघि हेलमेट र प्याडहरू निषेध र वार्म-अप अभ्यास गर्नुहोस्। खेल्न निषेध गरिएको क्षेत्रमा नखेल्नुहोस्। यसलाई अवश्य जाँच गर्नुहोस्।

खस्ने स्थानहरू

यी प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू (६ देखि १२ वर्ष) बीच खस्ने सबैभन्दा सामान्य ५ स्थानहरू हुन्।

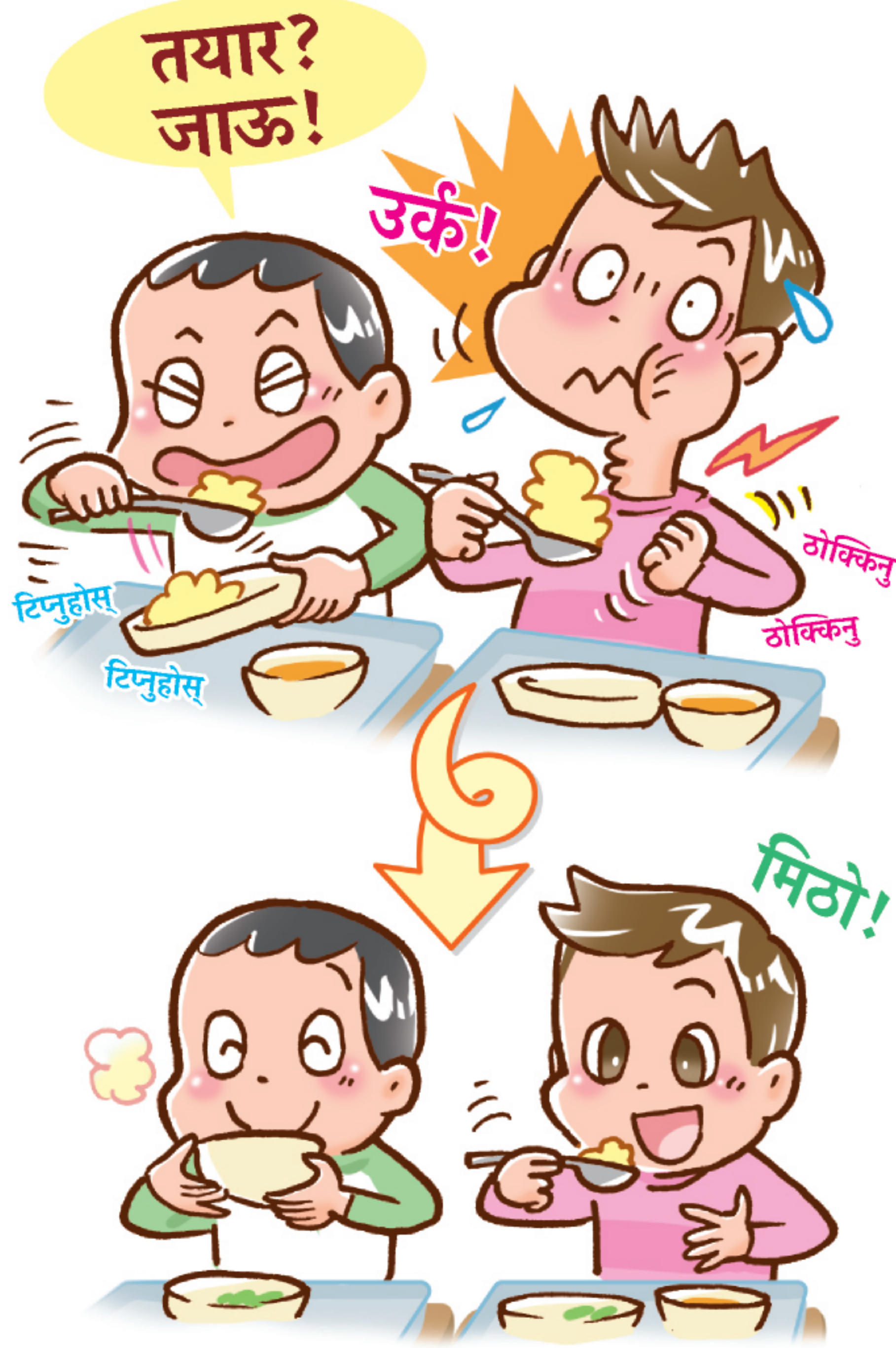
पहिलो	स्केटबोर्ड	चौथो	बार, पर्खालहरू
दोस्रो	भ्याड	तेस्रो	डेस्क र टेबल
तेस्रो	सिँदी		



आउनुहोस्, अर्को प्रकारको खतराको बारेमा सोचौं

निसासिनु र त्यो जस्तै अन्यखतरा

तपाईं कसरी खाना खाँदा निसासिन बाट जोगिन सक्नुहुन्छ ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- प्रतिस्पर्धा नगर्नुहोस् र बिस्तारै खानुहोस्।
- सबै खाना एकै चोटी खान प्रयास नगर्नुहोस्।
- खानुहुदा खेलकुद नगर्नुहोस्
- थप विचारहरु सोचौं

जब खाना घाँटीमा अड्किन्छ यसले श्वासप्रश्वासमा अवरुद्ध गर्छ र सास फेर्न असम्भव बनाउँछ। बिस्तारै र अलि अलि गर्दै, राम्रो संग चपाएर खानु महत्वपूर्ण छ।

के यी मध्य कुनै कुरा सुनु भएको छ?

निसासिनु र त्यो जस्तै अन्यखतरा

यी प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरु (६ देखि १२ वर्ष) बीच निसासिनुको सबैभन्दा सामान्य ५ कारणहरु हुन्।

- | | | | |
|--------|---|--------|--------------|
| पहिलो | माछाका जस्ता साना हड्डीहरु | चौथो | खाजा |
| दोस्रो | कन्चन | तेस्रो | कडा क्यान्डी |
| तेस्रो | ब्लक प्रकारका खेलौना, चुम्बक, सिक्का, आदि | | |

वस्तुहरूसँग ठोक्किन

गाडीमा ठोक्किन कसरी जोगिन सकिन्छ ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- कहिल्यै बाटोमा नदौडिनुहोस्
- अँध्यारो हुँदा परावर्तक सामग्री लगाउनुहोस्
- जेब्रा करसिड पार गर्नु अघि दुवै दिशामा हेर्नुहोस्
- थप विचारहरु सोचौं

अचानक बाटोमा दौडनु खतरनाक छ। जेब्रा करसिडलाई सही तरिकाले पार गर्नुहोस्। यस्ता क्रियाकलापलाई ध्यानमा राख्नुहोस्: कुनै गाडी आउँदै छ कि छैन हेर्नुहोस्। यदि गाडी आउँदै छ भने, उनीहरुले रोकेका छन् कि छैन हेर्नुहोस्। पार गर्दा कुनै गाडी आउँदै छ कि छैन हेर्नुहोस्।

टोकियो महानगरीय प्रहरी विभागको आधिकारिक ट्रफिक सुरक्षा जानकारी साइट TOKYO SAFETY ACTION

TOKYO SAFETY ACTION एक साइट हो जसले ट्रफिक सुरक्षाको बारेमा सबै प्रकारका जानकारी प्रदान गर्दछ। हामीसँग सबैलाई पालना गर्न मिल्ने धेरै सुरक्षा सुझावहरु छन्। ट्रफिक सुरक्षाको बारेमा थप जानकारीको लागि मिनी-गेमहरु र कार्यक्रमहरुको परिचय अवश्य जाँच गर्नुहोस्।

(जापानी भाषामा मात्र)



आउनुहोस्, अर्को प्रकारको खतराको बारेमा सोचौं

फसिनु

साइकल चलाउदा खुट्टा नफसाउन के गर्ने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- चप्पल लगाएर साइकल नचढ्नुहोस्
- तपाईंको जुताको तुना राम्रो संग बाध्नु होस् ।
- अन्य विचार सोचौं

चप्पल मात्र होइन,मेड्डी,सल,ब्यागको फिता जस्ता कुराहरु पनि पाङ्ग्रामा अडकिन सक्छ।

कुसीमा नअडकिनुहोस्।

यस कुरामा पनि सावधान हुनुहोस् !



फोल्डिङ कुसीको खोल्ने र बन्द गर्ने भाग खतरनाक हुन्छ किनभने यसमा औंला अडकिन सक्छ र यसले कहिलेकाहीं औंला काट्न सक्छ।

दुर्घटनाको कारण थाह पाउँदा मात्र पनि दुर्घटनाको संख्या कम गर्न सकिन्छ।



पोलेर घाइते हुनु

चुलो प्योग गर्दा कसरी पोलिन बाट जोगिने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- कपडाको किनार र बाहुला आगोमा नपर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- चुलोबाट भाँडा निकाल्नु अघि ग्यास बन्द गर्नुहोस्।
- अन्य विचारहरु सोचौं

ग्यास बन्द गरिसके पछि पनि चुलो तातो नै हुन सक्छ त्यसैले संयोगवश नछुनुहोस्।

यदि कहिल्यै तपाईंको कपडामा आगो लाग्यो भने

यदि तपाईंले कपडा फुकाल्न सक्नुहुन्न, र नजिकै पानी वा अग्नि निभाउने उपकरण छैन भने: रोकनुहोस् → यताउता → फर्किनुहोस्



आउनुहोस्, अर्को प्रकारको खतराको बारेमा सोचौं



काट्नु/ चोट लाग्नु

चक्कुले औंला काटिन बाट कसरी बच्ने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- काट्दा चक्कुको तिको धारमा छुन देखि होसियार हुनुहोस् ।
- प्रयोग नगर्दा चक्कु टाढा राख्नुहोस् अरुलाई चक्कु दिनुपर्दा ब्लेडलाई अरुलाई चक्कु दिदा तिको धार पारेर नदिनुहोस् ।
- अरु विचारहरू सोचौं

खाना पकाउन मदत गर्दा मात्र होइन संयोगवशले पखाल्दा पनि हात काट्न सक्छ तियसैले सधै होसियार भएर सावधानी अपनाउनुहोस् ।

काट्ने र छेड्ने चोटहरू जस्ता यी परिवर्तन गरौं

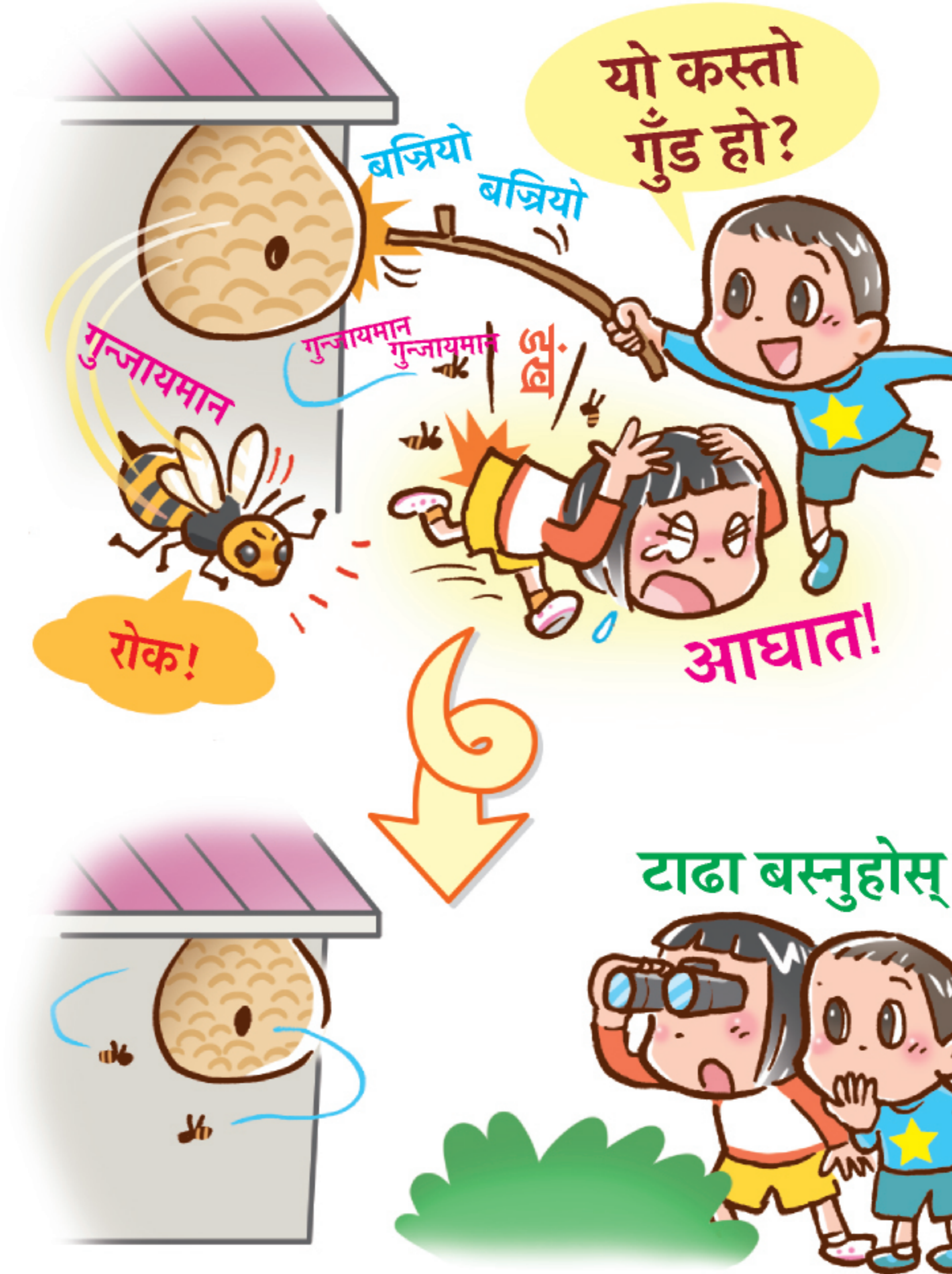


सर र मिक्सर खेलको लागि प्रयोग गर्नु हुदैन। आवश्यक पर्दा वयस्क संग प्रयोग गर्नुहोस् । मिक्सरको भित्र हात नहाल्नुहोस् ।

सुरक्षित साथ सधै सचेत भएर कार्य गरौं ।

ठोक्किनु/ डंख खानु

विशाल अरिडगालको टोकाइबाट कसरी बच्ने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- विशाल अरिडगालको नजिक नजानुहोस् ।
- यसको गुँडलाई नछुनुहोस् र सकेसम्म टाढा बस्नुहोस्
- यदि गुँड फेला पार्नुभयो भने, यसलाई आफैँ हटाउने प्रयास नगर्नुहोस्
- अरु विचारहरू सोचौं

परफ्युमको गन्ध र गुलियो जुसको गन्धले पनि विशाल अरिडगाललाई आकर्षित गर्न सक्छ। यसले प्रोफेसर KAERU लाई पनि चकित बनायो। तपाईंले बोकिरहेको र लगाइरहेको कुरा प्रति सावधान रहन आवश्यक छ।

बारुलो प्रति पनि सावधान हुनुहोस् ।

अरिडगाल बाहेक अन्य धेरै मौरीहरू छन् । बारुलोले घर र रुखहरू वरपर जस्ता विभिन्न ठाउँमा गुँड बनाउछन् । गर्मीयाम देखि शरद ऋतु सम्म तपाईंले धेरै मौरीहरू देख्न सक्नुहुन्छ। यदि गल्लीले कुनैलाई छेड्यो वा यसको गुँडलाई बाधा पुग्यो भने यसले डस्न सक्छ ।



आउनुहोस्, अर्को प्रकारको खतराको बारेमा सोचौं

महासागरमा डुब्नुबाट कसरी बच्ने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस्
- पानीका जुता लगाउनुहोस्
- वयस्कसँग पौडी खेल्नुहोस्
- अरु विचारहरू सोचौं

यदि तपाईंले कसैलाई डुबिरहेको देख्नुभयो भने, ठूलो स्वरमा मदतको लागि बोलाउनुहोस् र नजिकैको वयस्कलाई जानकारी दिनुहोस्। सागरमा आपतकालीन अवस्था वा दुर्घटना भएमा, 118* नम्बरमा कल गर्न सम्झनुहोस्।

*जापान तट सुरक्षा आपतकालीन फोन नम्बर: 118

संगै भिडियो हेरौं ।

"119" कल गर्ने तरिका सिकौं

टोकियो फायर विभागको अनलाइन विपद् रोकथाम प्रशिक्षण कार्यक्रम "क्यूटासँग सिकौं! 119 का उत्तरदाताहरूसँग कसरी कुरा गर्ने," मा, क्यूटा, मास्कट पात्र, 119 उत्तरदाताहरूसँग कसरी कुरा गर्ने भन्ने कुरा सजिलो तरिकामा सिकाउँछ । भिडियो हेरेर सिकौं।

📺 (जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध)

साइकल दुर्घटनाबाट कसरी बच्ने ?



आउनुहोस्, यहाँबाट परिवर्तन गर्न सुरु गरौं

- साइकल चलाउँदा हेलमेट लगाउनुहोस्
- चलाउँदै गर्दा आफ्नो फोन नहेर्नुहोस्
- चलाउँदा छाताको प्रयोग नगर्नुहोस्
- राति बत्तीको प्रयोग गर्नुहोस्
- अरु विचारहरू सोचौं

कानून पनि परिवर्तन भएको छ। सबैले साइकल चलाउँदा हेलमेट लगाऔं। हेलमेट लगाउँदा गम्भीर टाउको चोट लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ। कसैगरी पनि स्मार्टफोन प्रयोग गर्दै साइकल नचलाउनुहोस्।

साइकल चलाउदा सुरक्षित हुन सिक्ने एप "Wheel Training"

टोकियो मेट्रोपोलिटन सरकारले "Wheel Training (Rin Tre)" नामक एप जारी गरेको छ, जसले तपाईंलाई साइकल सुरक्षित रूपमा चलाउन सिकाउँछ। यसमा साइकल यातायात नियमहरू सिक्न र साइकल चलाउने सिमुलेसन् प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले एपको परीक्षामा उत्तीर्ण गर्नुभयो भने, तपाईंलाई प्रमाणपत्र प्राप्त हुनेछ।

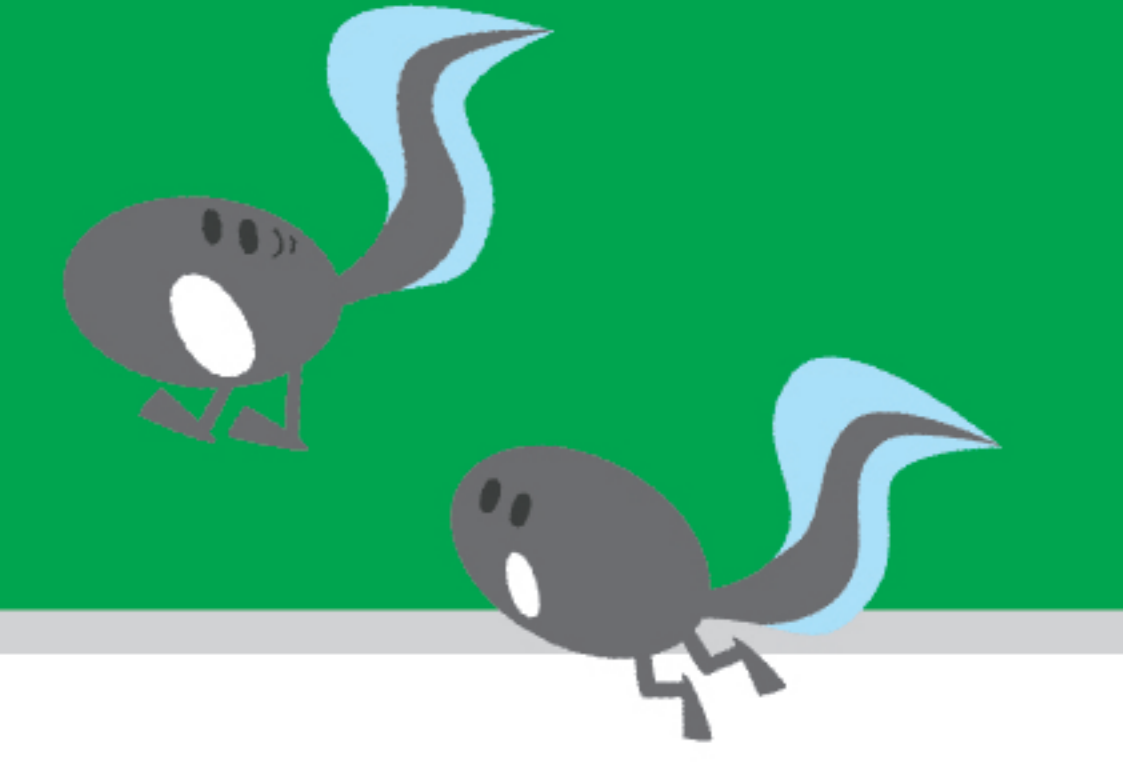
📺 (अंग्रेजी अनुवाद (मेसिन अनुवाद) उपलब्ध छ)



दुर्घटना रोकथामको समीक्षा गरौं

परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरु खोजौं

ओहो! जतातै जोखिमहरु छन्



पखनुहोस्!

दौड

धक्का

बल्ला

ओह!

उछाल

वाओ...

टक्कर

छियो गर!

म एक पप स्टार हुं!

चप चप

उत्क

ध्यान दिनुहोस्!

हल्ला

अइया!

म कति राम्रो

उफ्रिनु

बोइंग

दौडौं!

गर्मी छ

झार्नु

यो हरियो छ । सुरु गरौं

कराओ

पखनुहोस्

ध्यान दिनुहोस्

ओहो

कराओ

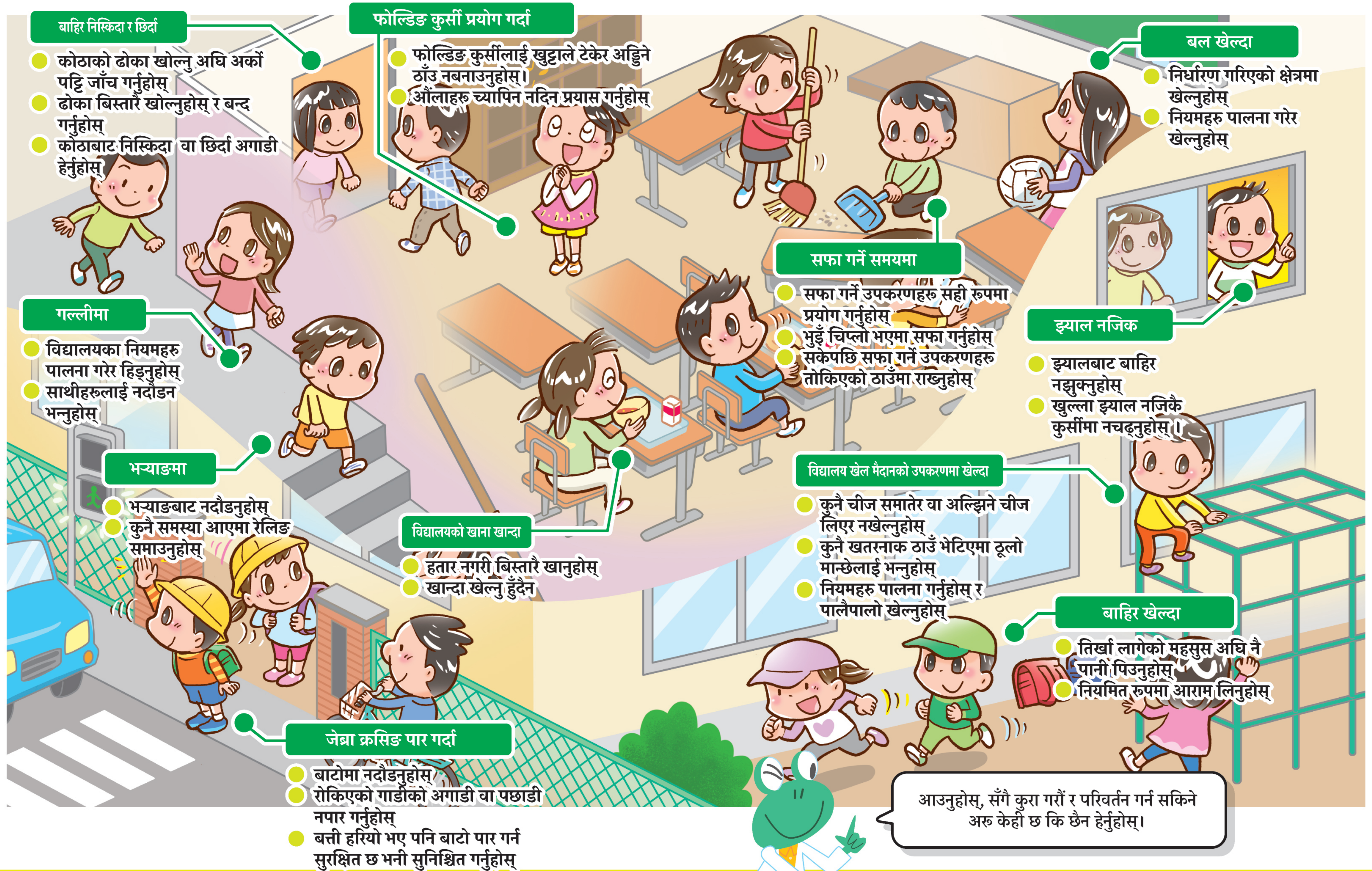
दौड

तपाईंले कति बढा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ?

परिवर्तन गर्न सकिने चीजहरु जाँच गरौं

के तपाईंले परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरू पत्ता लगाउनुभयो?

यो गर्दा तपाईं सुरक्षित हुनुहुनेछ।



बाहिर निस्कदा र छिर्दा

- कोठाको ढोका खोल्नु अघि अर्को पट्टि जाँच गर्नुहोस्
- ढोका बिस्तारै खोल्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस्
- कोठाबाट निस्कदा वा छिर्दा अगाडी हेर्नुहोस्

फोल्डिङ कुर्सी प्रयोग गर्दा

- फोल्डिङ कुर्सीलाई खुट्टाले टेकेर अड्डिने ठाँउ नबनाउनुहोस्।
- औंलाहरू च्यापिन नदिन प्रयास गर्नुहोस्

बल खेल्दा

- निर्धारण गरिएको क्षेत्रमा खेल्नुहोस्
- नियमहरू पालना गरेर खेल्नुहोस्

गल्लीमा

- विद्यालयका नियमहरू पालना गरेर हिंड्नुहोस्
- साथीहरूलाई नदौडन भन्नुहोस्

सफा गर्ने समयमा

- सफा गर्ने उपकरणहरू सही रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्
- भुइँ चिप्लो भएमा सफा गर्नुहोस्
- सकेपछि सफा गर्ने उपकरणहरू तोकिएको ठाउँमा राख्नुहोस्

इयाल नजिक

- इयालबाट बाहिर नझुक्नुहोस्
- खुल्ला इयाल नजिकै कुर्सीमा नचढ्नुहोस्।

भन्याडमा

- भन्याडबाट नदौडनुहोस्
- कुनै समस्या आएमा रेलिङ समाउनुहोस्

विद्यालयको खाना खान्दा

- हतार नगरी बिस्तारै खानुहोस्
- खान्दा खेल्नु हुँदैन

विद्यालय खेल मैदानको उपकरणमा खेल्दा

- कुनै चीज समातेर वा अल्झिने चीज लिएर नखेल्नुहोस्
- कुनै खतरनाक ठाउँ भेटिएमा ठूलो मान्छेलाई भन्नुहोस्
- नियमहरू पालना गर्नुहोस् र पालैपालो खेल्नुहोस्

बाहिर खेल्दा

- तिर्खा लागेको महसुस अघि नै पानी पिउनुहोस्
- नियमित रूपमा आराम लिनुहोस्

जेब्रा क्रसिङ पार गर्दा

- बाटोमा नदौडनुहोस्
- रोकिएको गाडीको अगाडी वा पछाडी नपार गर्नुहोस्
- बत्ती हरियो भए पनि बाटो पार गर्न सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्

आउनुहोस्, सँगै कुरा गरौं र परिवर्तन गर्न सकिने अरु केही छ कि छैन हेर्नुहोस्।