

ताल्चाले जीवन बचाउँछ ।



तुरुनै सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि कसैले मृत्यु, मर्ने कुरा, आत्महत्या वा अरूलाई हानि गर्ने वा आफ्नो जीवन वा अर्को व्यक्तिको जीवन समाप्त गर्ने प्रयास गर्छ भने, उस्लाई सुन्नुहोस् र उस्का सबै टिप्पणीहरु र प्रयासहरूलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस्। निम्न स्रोतहरू उपलब्ध छन्:

- फ्रैंकलिन काउन्टी युवा मनोचिकित्सा संकट फोन: 614-722-1800
- राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन (Lifeline) [फोन]: 988
- फ्रैंकलिन काउन्टी आत्महत्या रोकथाम फोन: 614-221-5445
- चिकित्सा वा सुरक्षा सरोकारको लागि तत्काल **911** मा फोन गर्नुहोस्।



ताल्चाले जीवन बचाउँछ ।



तुरुनै सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि कसैले मृत्यु, मर्ने कुरा, आत्महत्या वा अरूलाई हानि गर्ने वा आफ्नो जीवन वा अर्को व्यक्तिको जीवन समाप्त गर्ने प्रयास गर्छ भने, उस्लाई सुन्नुहोस् र उस्का सबै टिप्पणीहरु र प्रयासहरूलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस्। निम्न स्रोतहरू उपलब्ध छन्:

- फ्रैंकलिन काउन्टी युवा मनोचिकित्सा संकट फोन: 614-722-1800
- राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन (Lifeline) [फोन]: 988
- फ्रैंकलिन काउन्टी आत्महत्या रोकथाम फोन: 614-221-5445
- चिकित्सा वा सुरक्षा सरोकारको लागि तत्काल **911** मा फोन गर्नुहोस्।



चोटहरू रोक अवरोधहरू सिर्जना गर्नुहोस्

विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य संकटको समयमा हानिकारक हुन सक्ने घरमा भएका वस्तुहरूको पहुँचमा अवरोधहरू सिर्जना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो परिवार र आफ्नो बच्चाको लागि आफ्नो घर सुरक्षित बनाउन तत्काल कदमहरू चाल्नुहोस्:

- औषधि पर्ची (प्रेस्क्रिप्शन) का वा अन्य औषधिहरू, रक्सी र टोइलानोल (Tylenol), आइबुफेन (Ibuprofen), भिटामिनहरू (Vitamins), पुरकहरू (Supplements), आदि **जस्ता औषधिहरू हटाउनुहोस् वा ताल्चा लगाएर टाढा राख्नुहोस्।**
- **बन्दुक जन्य सबै हतियारहरूबाट** गोली निकाली सेफ वा अन्य सुरक्षित स्थानमा **ताल्चा मारेर राख्नुहोस्।**
 - यदि तपाईं बन्दुक जन्य हतियारहरू र औषधिहरू ताल्चा लगाएर बन्द गर्न सक्नुहुन्न भने, तिनीहरूलाई घरबाट हटाउनुहोस्, अस्थायी रूपमा भए पनि। परिवारका सदस्य वा साथीलाई केही समयको लागि ती सामानहरू भण्डारण गर्न सोध्नुहोस्।
 - गोलीहरू बन्दुकबाट अलग्गै ताल्चा लगाएर बन्द गर्नुहोस्।
- हानिकारक हुन सक्ने कुनै पनि वस्तुहरू (धारिलो वस्तुहरू, डोरी, तारहरू वा बेल्टहरू, मदिरा, रसायनहरू र विषहरू जस्तै ब्लिच, ड्रेन क्लिनर वा औषधिहरू) का लागि **तपाईंको घर र तपाईंको युवाको कोठा खोज तलास गर्नुहोस्।**
- आफ्नो युवालाई बयस्क व्यक्तिको सुपरिवेक्षण बिना **गाडि मा पहुँचको लागि अनुमति नदिनुहोस्।** आवश्यक हुँदासम्मको लागि गाडिका साँचोहरू लिनुहोस्।
- तपाईंले आफ्ना सबै बन्दुकहरू, धारिला बस्तुहरू वा औषधिहरूका लागि **अतिरिक्त भण्डारण उपकरणहरू वा ताल्चाहरू खरिद गर्नुपर्ने हुन सक्छ।**
 - तपाईंले ताल्चाहरू अनलाइन (online) र स्थानीय हार्डवेयर (hardware) पसलहरूमा खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।
 - **निःशुल्क लक बक्स (lock box) वा केबल लक (cable lock) को लागि** ChildInjuryPrevention@columbus.gov मा इमेल (email) गर्नुहोस्।

बालबालिका, किशोरकिशोरी र युवाहरू, विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य वा व्यवहार समस्याहरूसँग संघर्ष गर्नेहरू धेरै आवेगपूर्ण हुन्छन्।



COLUMBUS PUBLIC HEALTH

COLUMBUS PUBLIC HEALTH • 240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215 • www.publichealth.columbus.gov

चोटहरू रोक अवरोधहरू सिर्जना गर्नुहोस्

विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य संकटको समयमा हानिकारक हुन सक्ने घरमा भएका वस्तुहरूको पहुँचमा अवरोधहरू सिर्जना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो परिवार र आफ्नो बच्चाको लागि आफ्नो घर सुरक्षित बनाउन तत्काल कदमहरू चाल्नुहोस्:

- औषधि पर्ची (प्रेस्क्रिप्शन) का वा अन्य औषधिहरू, रक्सी र टोइलानोल (Tylenol), आइबुफेन (Ibuprofen), भिटामिनहरू (Vitamins), पुरकहरू (Supplements), आदि **जस्ता औषधिहरू हटाउनुहोस् वा ताल्चा लगाएर टाढा राख्नुहोस्।**
- **बन्दुक जन्य सबै हतियारहरूबाट** गोली निकाली सेफ वा अन्य सुरक्षित स्थानमा **ताल्चा मारेर राख्नुहोस्।**
 - यदि तपाईं बन्दुक जन्य हतियारहरू र औषधिहरू ताल्चा लगाएर बन्द गर्न सक्नुहुन्न भने, तिनीहरूलाई घरबाट हटाउनुहोस्, अस्थायी रूपमा भए पनि। परिवारका सदस्य वा साथीलाई केही समयको लागि ती सामानहरू भण्डारण गर्न सोध्नुहोस्।
 - गोलीहरू बन्दुकबाट अलग्गै ताल्चा लगाएर बन्द गर्नुहोस्।
- हानिकारक हुन सक्ने कुनै पनि वस्तुहरू (धारिलो वस्तुहरू, डोरी, तारहरू वा बेल्टहरू, मदिरा, रसायनहरू र विषहरू जस्तै ब्लिच, ड्रेन क्लिनर वा औषधिहरू) का लागि **तपाईंको घर र तपाईंको युवाको कोठा खोज तलास गर्नुहोस्।**
- आफ्नो युवालाई बयस्क व्यक्तिको सुपरिवेक्षण बिना **गाडि मा पहुँचको लागि अनुमति नदिनुहोस्।** आवश्यक हुँदासम्मको लागि गाडिका साँचोहरू लिनुहोस्।
- तपाईंले आफ्ना सबै बन्दुकहरू, धारिला बस्तुहरू वा औषधिहरूका लागि **अतिरिक्त भण्डारण उपकरणहरू वा ताल्चाहरू खरिद गर्नुपर्ने हुन सक्छ।**
 - तपाईंले ताल्चाहरू अनलाइन (online) र स्थानीय हार्डवेयर (hardware) पसलहरूमा खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।
 - **निःशुल्क लक बक्स (lock box) वा केबल लक (cable lock) को लागि** ChildInjuryPrevention@columbus.gov मा इमेल (email) गर्नुहोस्।

बालबालिका, किशोरकिशोरी र युवाहरू, विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य वा व्यवहार समस्याहरूसँग संघर्ष गर्नेहरू धेरै आवेगपूर्ण हुन्छन्।



COLUMBUS PUBLIC HEALTH

COLUMBUS PUBLIC HEALTH • 240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215 • www.publichealth.columbus.gov