

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी  
उपचार सेवा / स्वास्थ्य बिमा - 7

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home  
Medical Care and Health Insurance – 7

NEPALI

<p>तपाईंका बच्चाहरूलाई अर्का डाक्टरद्वारा बालरोग विशेषज्ञकहाँ रेफर पनि गरिन सकिनेछ । बालरोग विशेषज्ञहरू बच्चाहरूको उपचारको लागि हुन्छन् ।</p> <p>तपाईंका बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा बालरोग विशेषज्ञलाई देखाउन जरुरी छ, जसले गर्दा उनीहरू स्वस्थ तथा बलिया हुनेछन् ।</p>	<p>Your children may be <i>referred</i> to a pediatrician by another doctor. Pediatricians are doctors who specialize in treating children.</p> <p>It is important that your children see their pediatrician on a regular basis, so that they grow up healthy and strong.</p>
<p>बालरोग विशेषज्ञमा पहिलो पटक आउँदा आफ्नो बच्चाको सबै उपचार सम्बन्धी कागजहरू ल्याउन नभुल्नुहोला ।</p>	<p>Remember to bring all of your child's medical records to the first visit with the pediatrician.</p>
<p>श्री बा आफ्नो आर्थराइटिसका लागि नियमित रूपमा डाक्टर भेट्न जान्छन् । तपाईंलाई <i>जीर्ण</i> अवस्थाहरू भएमा डाक्टरकहाँ रेफर गरिन सकिनेछ । जीर्ण अवस्थाहरू लामो समयसम्म रहन्छ, तथा उच्च रक्तचाप, डाइबेटिस र आर्थराइटिस जस्ता रोगहरू यसमा पर्दछन् । यसका लागि नियमित रूपमा डाक्टर देखाइराख्नु पर्दछ ।</p> <p>तपाईंलाई कुनै जीर्ण रोग भएमा नियमित रूपमा डाक्टरलाई भेट्न जरुरी छ, जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई कस्तो हुँदैछ भनेर जाँच गर्न सक्नेछन् ।</p>	<p>Mr. Ba sees a doctor regularly to control his arthritis. You may be referred to a doctor if you have <i>chronic</i> conditions.</p> <p>Chronic conditions last for a longer time, and include diseases such as high blood pressure, diabetes and arthritis. They need to be checked by a doctor on a regular basis.</p> <p>If you have a chronic disease it is important to see your doctor regularly, so that they can check and see how you are doing.</p>
<p>तपाईंले के खाने तथा पिउने गर्नुहुन्छ तथा कुन औषधिहरू लिनुहुन्छ, सबैको असर तपाईंमा पर्दछ । तपाईंले खाने पिउने कुरा तथा कुनै औषधिहरू लिनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भन्नु नभुल्नुहोला—कुनै भिटामिनहरू, जडिबूटीहरू तथा घरेलु औषधिहरू <i>लगायत</i> । तपाईंले रक्सी चुरोट पिउनुहुन्छ भने, कति सम्म भनेर पनि उनीहरूलाई थाहा हुनुपर्नेछ ।</p>	<p>What you eat and drink and what medicines you take all have an effect on you. Be sure to tell your doctor about what you eat and drink and any medicines you take—including any vitamins, herbal supplements and home remedies. They also need to know if you drink alcohol or smoke tobacco, and how much.</p>