सूचना | सूचना || सूचना |||

"शीतलहर बाट आफू पनि बाँचौ र अरुलाई पनि बचाऔं "

शीतलहरको समयमा अत्याधिक जाडोको कारण मृत्यु पनि हुन सक्छ, तसर्थ शीतलहर अर्थात जाडो मौसमबाट हुने सक्रे क्षतिबाट बाँच्नको लागि तपशिल बमोजिमको सावधानीहरु अपनाउनु हुन सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराईन्छ।

तपशिल:

- अत्याधिक चिसो मौसममा सुरक्षित रहन न्यानो कपडाको प्रयोग गरौ ,
- शीतलहर जाडो मौसममा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा अबेर सम्म नबसौं, घर वाहिर जानुर्पदा न्यनो कपडा लगाएर मात्र जाऔ ,
- रातिको समयमा शिंक, कम्बल प्रयोग गरौं, सुत्नेबेला छाती, अनुहार छोपेर सुतौं ,
- शीतलहर जाडोको समय केटाकेटीहरुको आङ्ग न्यानो राखन आगो बालेर बसौ, छाती र टाउको चिसोबाट जोगाऔ ,
- शीतलहर जाडोको् समय गरम खानाको साथ झोलिलो सागसब्जी खाऔं, पानी तताएर खाऔं र अरुलाई पनि यो सल्लाहदिऔं ,
- अति जाडो र कुहिरो लागेको समयमा मोटरसाइकलमा यात्रा गर्नुपर्ने पंजा, मास्क र न्यानो कपडा लगाएर मात्र प्रयोग गरौ ,
- केटाकेटी, बृद्धबृद्धा, गर्भवती महिलाहरुलाई शीतलहर जाडोबाट जोगाउन विशेष हेरचाहको व्यवस्था गरौं ,
- शीतलहर जोडोको समयमा घरपालुवा पशुपंक्षीहरुलाई खुल्ला स्थानमा नछोडौ, गोठगुहालीमा चिसो छल्ने बेरवार गरौं, घांस, पराल र समुचित दानापानीको व्यवस्था गरौं,
- शीतलहर जाडोको समयमा बिरामी भएमा तुरुन्तै नजिकको स्वस्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लगी उपचारको व्यवस्था गरौं ,
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भए नजिकको पशु चिकित्साल्यमा तुरुन्तै सम्पर्क राखी औषधी उपचार गराऔं ,
- घर भित्र न्यानो राख्न आगो व्यवस्थीत तबरले आगो बालौं । तर धुवाँ बाहिर पठाउने भेन्टिलेटरको व्यवस्था अवश्य गरौं । यसो गरेमा घरभित्रको वातावरण न्यनो रह्नेछ ।
- सावधानी पुर्वक आगो बालौं र घर न्यानो राखौ ।

छिन्नमस्ता गाउँपालिका परिवार
छिन्नमस्ता,सप्तरी