भरतपुर महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भरतपुर, चितवन, नेपाल

BHARATPUR METROPOLITAN CITY
Office of Municipal Executive
Bharatpur, Chitwan, Nepal

प.सं.: ०८१/०८२ विपद
च.नं. : ६२८

मिति : २०८१।०९।२५

विषय : शीतलहरको प्रभावबाट जोगिन सर्वसाधरणहरूमा अनुरोध !

जाडोयाम शुरु भएसङ्गै यस महानगरमा पनि शीतलहरको प्रभाव पर्न सक्ने भएकाले चिसोबाट बचन देहायबमोजिमका उपायहरू अपनाऔं ।

तपसिल

१) गोडा माथिदेखि नै बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाउने गरौं ।
२) कोठा न्यानो पारौं र प्रयाप्त हावा ओहरदोहर हुने व्यवस्था मिलाऔं ।
३) शीतलहरले सबैभन्दा बढी बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरूलाई प्रभाव पार्ने हुँदा सतर्कता अपनाऔं ।
४) आमाको दूध खाने बच्चाहरुलाई नियमितरूपमा स्तनपान गराऔं ।
५) तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरू प्रशस्त सेवन गरौं ।
६) सुत्ने कोठामा आगो, मकल, कोइला, हिटर बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर सुत्नु हुँदैन । जसले गर्दा श्वास फेर्न नसकी निसास्सिएर मृत्युसमेत हुन सक्छ ।
७) आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एक्लै नछाडौं ।
८) धुम्रपान तथा मध्यपान सेवन नगरौं ।
९) स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या आइपरेमा, ज्वरो आएमा, झाडा पखला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती घ्यार-घ्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाइ भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।
१०) शीतलहरका बखत सकेसम्म घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरैबेर नबसौं ।
११) शीतलहरका बखत पाल्तु पशुपंक्षीलाईसमेत असर पर्ने हुँदा सकेसम्म खुल्ला स्थानमा नराखी गोठ, टहरामै राखी प्रयाप्त घाँस पराल, दानापानी दिने गरौं ।

वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन शाखा

056-520167, 521467, 530062, 526951, 522252, 525771 Fax: 056-520014
E-mail: bmc@ntc.net.np / Website: bharatpurmun.gov.np
(मन्त्रि परिषद्बाट महानगरपालिका घोषणा मिति फाल्गुन २७, २०७३)