भरतपुर महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
भरतपुर, चितवन, नेपाल

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

प.सं.: ०७९/०८० विपद
च.नं.: 8483

मिति : २०७९।९।२०

विषय : शीतलहरको प्रभाववाट जोगिन सर्वसाधरणहरूमा अनुरोध !

जाडोयाम शुरु भएसङ्गै यस महानगरमा पनि शीतलहरको प्रभाव पर्न सक्ने भएकाले चिसोवाट वच्न देहायबमोजिमका उपायहरू अपनाऊँ ।

तपसिल

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

विपद् व्यवस्थापन शाखा

056-520162, 521367, 510067, 526951, 527712, 525774 Fax: 056-520014
Website: bharatpurmun.gov.np