नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
# जिल्ला प्रशासन कार्यालय
रसुवा
बागमती प्रदेश, नेपाल

फोन नं. ०१०-५४०१३१
हटलाईनः ०१०-५४००१९(२४सैं घण्टा)
ईमेलः rasuwadao@gmail.com
वेबसाईटः daorasuwa.moha.gov.np
Google+ code: 476K+J6
Google Plus: 476W+J6F

पत्र संख्या :- २०८०।८१
चलानी नं :- ५२०

मितिः २०८०।०८।२६

## अनुरोध

**जाडोयाममा हिमपात तथा चिसोको जोखिमबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध छ।**

**<u>उपायहरू:</u>**

१. शरीर ढाक्ने गरी बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने।

२. रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र घरभित्र राती सुत्दा शरीर पुरै ढाक्ने, कोठामा पर्याप्त हावा ओहोर दोहोर हुने व्यवस्था मिलाउने।

३. बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरूलाई चिसोबाट जोगाउने, आमाको दूध खाने बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा स्तनपान गराउने। पसिनाले भिजेको लुगा फेर्ने फेराउने।

४. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक पोषिलो खानेकुरा र पर्याप्त मात्रमा तातो पानी तथा पोषिलो झोल खाने।

५. सुत्ने कोठामा आगो, मकल, कोइला बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर नसुत्ने, यसले गर्दा Carbon Monoxide Poisoning भई श्वास फेर्न नसकी निसास्सिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ। विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने तथा नुहाउँदा गिजरको प्रयोगमा समेत सावधानी अपनाउने।

६. आफ्नो सुत्ने कोठमा सकभर आगो नबाल्ने, छिटो आगो सल्किने लुगा लगाएर आगोको वरिपरी नबस्ने, आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एक्लै नछोड्ने।

७. दमको बिरामीलाई चिसोले च्याप्ने हुँदा सावधानी अपनाउने, जाडो महिनामा रूघाखोकी, निमोनिया जस्ता रोगहरू बढी मात्रामा देखिने हुनाले चिसोबाट बच्ने, स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या देखा परेमा, ज्वरो आएमा, झाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती घ्यार घ्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने।

८. चिसोका कारण घर पालुवा जनावर, पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरून्तै सम्पर्क गरी औषधी उपचार गराउने।

९. हिमपातको समयमा घर बाहिर लामो समयसम्म नबस्ने, घर पालुवा जनावर, पशुपंक्षीलाई खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने।

१०. हिमपात वा हुस्सु कुहिरोका कारण सडक दूर्घटना हुन सक्ने हुँदा सावधानी अपनाउने।

११. कुनै समस्या भएमा आ-आफ्नो वडा कार्यालय, स्वास्थ्य संस्था वा नजिकको प्रहरी इकाईमा खबर गर्ने।

धन्यवाद !

२०८०।०८।२६
...............................
(लोकेन्द्र ज्ञवाली)
सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी
एवं, सदस्य-सचिव