



नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

तातो हावाको लहर "लू" (Heat Wave) बाट बच्ने उपाय सम्बन्धी

जोखिम न्यूनीकरण तथा प्रतिकार्य कार्ययोजना

क्रसं	क्रियाकलाप	जिम्मेवार निकाय	सहयोगी निकाय
१	जल तथा मौसम विभागबाट लू सम्बन्धी जारी हुने सूचना पालिकासम्म प्रवाह हुने व्यवस्था गर्ने	जल तथा मौसम विभाग	नेपाल टेलिकम
२	लू को अवस्था, त्यसबाट हुने प्रभाव र बच्ने उपायका सम्बन्धमा जिल्लास्तरमा विपद् संवाद गर्ने	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति	स्थानीय तह
३	लू बाट बच्ने उपाय सम्बन्धी स्थानीय भाषामा प्रचारप्रसार गर्ने (पर्चा, पम्पलेट, माइकिङ्ग, समाजिक सञ्जाल, रेडियो, टेलिभिजन, SMS लगायत)	विज्ञापन बोर्ड, स्थानीय तह, सञ्चारगृह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
४	शहरी क्षेत्रका विभिन्न स्थानमा हेल्थ डेस्क सहित पाल, टेण्ट राख्ने र पानी, जीवनजल, सर्वत वितरणको व्यवस्था मिलाउने	तीन वटै सुरक्षा निकाय, स्थानीय तह, स्वास्थ्य कार्यालय	निजी क्षेत्र, सहयोगी संस्था
५	लू बाट कुनै घटना भएको अवस्थाबारे जानकारी हुने वित्तिकै औषधि स्वास्थ्यकर्मी सहितको टोली परिचालन गर्ने गरी सम्बन्धित स्थानीय तहमा एक्सन टिम तयारी गर्ने	स्थानीय तह, स्वास्थ्य कार्यालय	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
६	प्राथमिक उपचारका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरू तयारी अवस्थामा राख्ने	स्थानीय तह, स्वास्थ्य कार्यालय	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
७	लू को अवस्था हेरी शैक्षिक संस्थाहरूको पठनपाठनको समय निर्धारण गर्ने वा शैक्षिक संस्था बन्द गर्ने	जिल्ला शिक्षा तथा समन्वय इकाई, स्थानीय तह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
८	लू को अवस्था हेरी हाट बजार, मेला महोत्सव लगायत भिडभाडजन्य क्रियाकलाप निरूत्साहित गर्ने	स्थानीय तह र जिल्ला सुरक्षा समिति	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति



९	सार्वजनिक सेवा प्रवाह गर्ने निकायहरूले कार्यस्थलमा सेवाग्राहीहरूलाई शीतल प्रतिक्षालय, चिसो पानी, पंखा लगायत सुविधा उपलब्ध गराउने	सेवा प्रवाह गर्ने सम्बन्धित निकाय	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
१०	विद्युत आपूर्तिलाई नियमित गराउने	नेपाल विद्युत प्राधिकरण	जिल्ला प्रशासन कार्यालय
११	औद्योगिक प्रतिष्ठान तथा कलकारखानाहरूमा कामदार एवं श्रमिकहरूलाई तातोबाट बच्न उपयुक्त वातावरण बनाउने (जस्तापातामा सेतो पेन्ट (Ceramic White Paint) लगाउने, पंखा, पिउने पानी, भेन्टिलेसन, विश्राम समय र आकस्मिक प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने),	सम्बन्धित प्रतिष्ठान तथा कलकारखाना	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
१२	औद्योगिक प्रतिष्ठान तथा कलकारखानाहरूमा कामदार एवं श्रमिक, मजदुर, किसानहरूलाई तातो हावाको लहरबाट हुन सक्ने जोखिम न्यूनीकरणका लागि स्वास्थ्य वीमा गर्ने, गराउने	औद्योगिक प्रतिष्ठान र स्थानीय तह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
१३	लक्षित वर्गको पहिचान गरी जीवनजल, पानी, पंखा लगायत सहयोगी सामग्रीहरू वितरण गर्ने	स्थानीय तह	विभिन्न संघ संस्थाहरू
१४	घरभित्रको तापक्रम कम गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्ने गराउने जस्तै: <ul style="list-style-type: none"> जस्तापातामा सेतो पेन्ट (Ceramic White Paint) लगाउने स्थानीय सामग्री (जस्तै: जुटको बोराभित्र भुस) उपयोग गरी फल्स सिलिङ्ग राख्ने भेन्टिलेसनको आकार बढाउने छतलाई चिसो बनाउने उपाय अवलम्बन गर्ने 	सम्बन्धित घरधनी, स्थानीय तह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
१५	स्थानीय सार्वजनिक यातायातहरूमा सिट क्षमता अनुसार मात्र यात्रु राख्ने र पंखाको व्यवस्था मिलाउने	यातायात व्यवसायीहरू	ट्राफिक प्रहरी
१६	लू बाट बच्न श्रमिक, किसान मजदुर लगायत दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने कामदारहरूलाई बिहान बेलुकामात्र काम गर्ने वातावरण मिलाउने	निर्माण व्यवसायी, औद्योगिक प्रतिष्ठान, स्थानीय तह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति
१७	लू सम्बन्धी ज्ञान भएका स्वयंसेवकलाई प्रचारप्रसार एवं उपचारमा परिचालन गर्ने	स्थानीय तह	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति

(Handwritten signature)



(Handwritten signature)

तातो हावाको लहर 'लू' र यसबाट बच्ने उपाय

गर्मी मौसममा असामान्य रूपमा अत्यधिक तापक्रम बढी तातो हावा चलेको अवस्थालाई तातो हावाको लहर वा 'लू' भनिन्छ। यो एक प्रकारको प्राकृतिक प्रकोप हो। खासगरी नेपालको तराई क्षेत्रमा धेरै गर्मीको दिन तातो हावाको लहर 'लू' चलन सक्छ। यसले स्वास्थ्यमा असर गर्छ। कहिलेकाहीं मृत्यु समेत हुन सक्छ।

१. लू का कारण शरीरमा कस्तो असर देखिन सक्छ ?

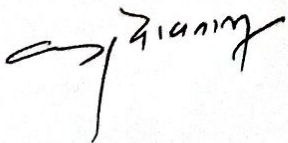
- थकान र कमजोरी महसुस हुने, चक्कर लाग्ने, बेस्सरी टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, हातगोडा बाउँडिने।
- हातगोडा वा अनुहार सुन्निने र बेहोस हुने।
- मुटुको धड्कन बढ्ने।
- छाला सुख्खा र रातो हुने।
- पिसाबको रंग पहेलो हुने।
- सास फेर्न गाह्रो हुने र रक्तचाप (blood pressure) कम हुने।
- १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आई बिरामी बेहोस हुने वा कोमाको लक्षण देखिने। (यो जटिल लक्षण हो र बिरामीको ज्यान समेत जान सक्छ।)

२. कसैलाई लू लागेमा कसरी मद्दत गर्ने ?

- लू लागेको व्यक्तिलाई शीतल ठाउँमा लाने।
- शरीरभित्र सजिलै हावा छिर्ने गरी लुगा खुकुलो बनाईदिने।
- बिरामी होसमा भएमा पानी वा झोलिलो खानेकुरा दिने। तर कफी, चिनीको मात्रा धेरै भएको कोल्ड ड्रिङ्कस, बियर, जाँडरक्सी नदिने।
- पंखाले हम्कने।
- भिजेको चिसो कपडाले निधार, हटकेला, गोडा, पैतालामा पानीपट्टी लगाइदिने।
- बिरामीलाई गाह्रो भएजस्तो लागेमा नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाने।

३. तातो हावाको लहर 'लू' बाट आफू र अरुलाई कसरी जोगाउने ?

- चर्को घाम लागेको बेला सकभर घर बाहिर ननिस्कने।
- बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको ढाक्ने।







- सकभर शीतल हुने खालको हल्का रडको कपडा लगाउने।
- आवश्यकता अनुसार चिसो पानीले नुहाउने।
- खेतबारी वा बाहिरको काम बिहान वा दिउँसो ४ बजेपछि मात्रै गर्ने।
- चर्को घाममा हिँड्न वा काम गर्ने परे शीतल हुने गरी बेला बेला आराम गर्ने।
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने।
- धेरै चिनी नहालेको सर्वत, कागती पानी र फलफूल खाने।
- धेरै पसिना आएमा जीवनजल पिउने।
- पत्रु खाना (जङ्ग फुड) नखाने। घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने।
- घरमा शीतल हुने गरी पर्दा, पङ्खा, सिलिड र झ्यालढोकाको प्रबन्ध गर्ने।
- आफ्ना छोराछोरीलाई माथि भनिएका उपाय अपनाउन लगाउने। दिउँसोको चर्को घाममा खेलन जान नदिने। लू का कारण गाह्रो भएमा तुरुन्तै नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाने।
- जेष्ठ नागरिक र मुटु, फोक्सो, मृगौला रोग भएकालाई लू ले छिटो असर गर्छ। त्यसैले उहाँहरूलाई माथि भनिएका जोगिने उपाय सिकाउने। यदि लू का कारण गाह्रो भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था लैजाने।
- पहाडबाट तराई/मधेश झरेकालाई लू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। चिसो ठाउँबाट पाहुना आएका छन् भने पानी प्रशस्त पिउन लगाउने। घाममा बाहिर ननिस्कन सुझाव दिने।

४. दिउँसो बाहिर निस्कनै परे के के बोक्ने ?

गर्मीमा घर बाहिर निस्कँदा बोक्नु पर्ने आपत्कालित सामग्री (Emergency kit) :

- पानी
- छाता वा घुम, टाउँको ढाक्ने सुतीको रुमाल वा टोपी
- गम्छा
- जीवनजल
- हाते पंखा

५. घर पालुवा जनावरलाई कसरी सुरक्षित राख्ने ?

- पर्याप्त मात्रामा पानी खुवाउने

Kumar

[Signature]



- खुल्ला स्थानमा राख्नु पर्दा शीतल तथा छहारीमा राख्ने
- गोठ तथा खोरलाई शितल बनाउने
- घरपालुवा जनावर ओसारपसार गर्दा निस्सासिन सक्ने जोखिमको ख्याल गर्ने

लू का सन्देश उत्पादन र प्रसारणबारे तराई/मधेशका जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरुलाई निर्देशनः

- सचेतनामूलक सामग्री उत्पादन गरी आफ्ना आधिकारिक वेबसाइट एवं सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रकाशन र प्रसारण गर्ने।
- उपर्युक्त सन्देशको उत्पादन र प्रसारणमा स्थानीय एफ.एम. र टेलिभिजनसँग सहकार्य गर्ने।
- रेडियो, टेलिभिजनको सामाजिक सञ्जाल वा अनलाइन मार्फत् पनि प्रचार प्रसारमा जोड दिने।
- सन्देश बनाउँदा स्थानीय भाषा, स्थानीय कलाकार, स्थानीय लवज, स्थानीय पहिरन, Social Influencer र आधिकारिक निकायका व्यक्तिलाई प्रयोग गर्ने।
- एउटा सन्देश रेडियोको हकमा एक मिनेट र भिडियो हो भने २ मिनेटभन्दा लामो नबनाउने।
- स्थानीय परिवेश अनुसार महत्वपूर्ण लागेका सन्देश धेरै जनालाई माध्यम बनाएर उत्पादन र प्रसारण गर्न सके यसको पहुँच लक्षित सर्वसाधारणसम्म पुग्ने बढी सम्भावना हुन्छ।
- विपद् व्यवस्थापनमा काम गर्ने सरकारी र गैरसरकारी संस्थाको सहायता लिएर उनीहरु स्वयंको सामाजिक सञ्जाल र प्रसारण माध्यमबाट पनि प्रचार प्रसार गर्न लगाउने। साथै उनीहरुले स्थानीय संचार माध्यममा दैनिक/साप्ताहिक/अर्धमासिक रुपमा बनाइरहेका कार्यक्रमहरुमा यी सन्देश प्रसारण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।

