

८. शीतलहर



शीतलहर आउनु अघि गर्नुपर्ने १० कामहरू

१. शीतलहरका बारेमा सचेत रहने, सूचना लिइरहने ।
२. शीतलहरमा पर्न सकिन्छ भनेर त्यो बेला प्रयोग हुने साधन स्रोतको जोहो गरिराख्ने ।
३. शीतलहरबाट प्रभावित हुने क्षेत्र र जनसङ्ख्याको पूर्वानुमान, नक्साङ्कन गरी आवश्यक होसियारी अपनाउने ।
४. न्यानो कपडा लगाउन र तातो तरल पदार्थ मनग्ये पिउन सके शीतलहरलाई परास्त गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी लिने, दिने ।
५. शीतलहर आउनु अघि दाउरा, सुकेका स्याउला, भिँगटा, काठको भुस, गुँडठा जस्ता वस्तुमध्ये उपलब्ध वस्तु केही हप्तालाई पुग्ने सम्म जोहो गरिराख्ने ।
६. शीतलहर प्रभावित हुने क्षेत्र र जनसङ्ख्यालाई आगो तापन दाउरा, न्यानो लुगा वितरण गर्न पहल गर्ने ।
७. चिसोका कारण हुने रोगको उपचारका निमित्त स्वास्थ्य निकायमा पर्याप्त औषधीको व्यवस्था गर्ने ।
८. शीतलहर जस्ता विपत्तीको क्षति न्यूनीकरणका लागि प्रभावित व्यक्तिलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने संयन्त्रको विकास र मौसम पूर्वसूचना प्रणालीको उचित प्रबन्ध गर्न पहल गर्ने ।
९. शरीर पूरै ढाक्ने गरी लुगा लगाउने र जीउमा चिसो पस्न रोक्ने कुरामा सजग रहने ।
१०. जाडो मौसम एकवर्ष मात्र होइन, प्रत्येक वर्ष आउँछ । यसका लागि व्यक्ति स्वयम् पनि सजग हुन जरुरी छ । हामीले पनि आफ्नो आमदानीको केही बचत गरी जाडोमा चाहिने सामग्रीको प्रबन्ध गर्न सक्छौं । केही सीप नलागे मात्र सरकार र सहयोगी संस्थाहरूको आश गर्नु राम्रो हुन्छ ।



शीतलहर आउँदै गर्दा गर्नुपर्ने १० कामहरू

१. शीतलहरको समयमा परिवारका सदस्यहरू चुलो अगोँनु वा मकलमा आगो तापेर बस्ने ।
२. शीतलहरको समयमा परिवारका सदस्यहरूले प्रशस्त मात्रामा तातो पानी र तातो खानेकुरा खाने ।
३. वृद्ध वृद्धाहरूलाई चिसोमा नराख्ने, बाक्लो लुगा लगाइदिने, प्रशस्त मन तातो पानी पिउन दिने, तातो खानेकुरा खान दिने, अत्यावश्यक काममा बाहेक घरबाट बाहिर निस्कने कार्य गर्ने ।
४. शीतलहरको समयमा मानिसलाई मात्र नभएर पशु चौपायहरूलाई समेत तातो पानी कुँडो खान पराल आदि दिएर गोठ भित्रै राख्ने ।
५. चिसोबाट बच्न शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।
६. सवारी चलाउँदा वा घुमफिर गर्दा पनि न्यानो कपडा लगाएर बस्ने । आवश्यकता अनुसार आगो बाल्ने र आफैलाई न्यानो बनाउने काम गर्ने ।

७. शीतलहरको समयमा परिवारका बालबालिकाहरु वृद्धवृद्धाहरुको विशेष रुपमा ख्याल गर्नुपर्छ। भर्खर जन्मेका बच्चाहरुमा निमोनिया, ब्रोनकाइटिस तथा छालाको समस्या हुने भएकाले बालबालिकालाई चिसोमा नराख्ने, बाक्लो लुगा लगाइदिने, तातो खानेकुरा खुवाउने, मोटरसाइकलमा नचढाउने, चिसोमा जथाभावी खेल्न नदिने र न्यानो कपडा लगाउने।
८. शीतलहरुको समयमा तरकारी वालीलाई टनेल बनाएर संरक्षण गर्ने।
९. विरामी तथा सुत्केरीहरुको सुरक्षाका लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने।
१०. आवश्यक परेको ठाँउ या बस्तिहरुमा न्यानो कपडा र आगो बाल्ने काठहरुको वितरण गर्ने।

शीतलहर आइसकेपछि गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. शीतलहर तथा चिसो प्रभावित विपन्नहरुको पहिचान र सूचना सङ्कलन गर्ने।
२. समाजका अति विपन्न बस्तीको र अति विपन्न परिवारको पहिचान गरी राहतका लागि उपलब्ध साधन श्रोतको आँकलन गर्ने।
३. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित विपन्न वर्गलाई राहत स्वरूप न्यानो कपडा, कम्बल, दाउरा काठ, लुगाफाटो औषधी वितरण गर्ने।
४. सामूहिक राहत स्वरूप चोक चोक वा टोलमा सामूहिक रूपमा दाउराहरु बाल्ने तथा तातो हुने अन्य प्रबन्धहरु मिलाउने तथा मिलाउन लगाउने।
५. शीतलहरका कारण गम्भिर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न भएका व्यक्तिहरुलाई अस्पताल लैजाने।
६. हिमपात, तुसारो, बाक्लो कुहिरो तथा हुस्सुका कारण संभावित सडक दुर्घटनालाई न्यूनीकरण गर्ने।
७. हिमपात, चिसो तथा शीतलहरबाट बच्न जनचेतनाका कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने।
८. कृषिवाली र पशुपंक्षीको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न आवश्यक औषधी उपचार तथा यसबाट बच्ने र बचाउने उपायहरुका सम्बन्धमा सन्देशमूलक सूचना सम्प्रेषण गर्ने।
९. शीतलहरको कारणबाट अन्नवाली/पशुपंक्षीको क्षती भएमा कृषकहरुलाई मल, बीउ, पशुपंक्षी उपकरण तथा प्रविधीहरुको सहयोग र राहत उपलब्ध गराउने।
१०. कृषिक्षेत्रमा हुने विपद् जोखिम हस्तान्तरण वीमाको योजना निर्माण गरी रणनीतिक कार्ययोजना तयार गरी कार्यान्वयन गराउने।

यो सामाजिक अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (USAID/BHA) को सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित “मेरो सुरक्षित गाउँ” (My Resilient Village) कार्यक्रम अन्तर्गत तयार पारी प्रकाशन गरिएको हो।

विस्तृत जानकारीको लागि

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

घर-६५, CR-१३, सैबु आवास, भैँसेपाटी, ललितपुर
महानगरपालिका-२५, नेपाल, पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल,
फोन नं.: (९७७-१) ५५९१०००, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२
इ-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np