नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
तौलिहवा, कपिलवस्तु

फ्याक्स नं.:- ०७६-५६००२१
प्र.जि.अ. निवास:- ०७६-५६०१७०
प्र.जि.अ. कक्ष:- ०७६-५६०१५९
कार्यालय:- ०७६-५६०१५८
कार्यालय:- ०७६-५६०२३०
कार्यालय:- ०७६-५६०११५
कार्यालय:- ०७६-५६०४४५

(छाप: नेपाल सरकार, गृह मन्त्रालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, कपिलवस्तु)

मिति :- २०८०।९।१५

शीतलहरबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउने सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना ।

यस वर्ष शीतलहर तथा जाडो शुरु भइसकेको साथै जिल्लाको सबै क्षेत्रमा बाक्लो हुस्सु लागिरहेको हुँदा यसबाट विशेष गरी बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, सुत्केरी, गर्भवती, सिमान्तकृत वर्ग, गरिब एवं पिछडिएको समुदाय लगायत कपिलवस्तु जिल्लावासी सबै नागरिकलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्ने भएकोले शीतलहरको जोखिम न्यूनिकरण गर्नका लागि यसबाट बच्न तपसिलमा उल्लेखित उपायहरु अपनाउनु हुन सबै जिल्लावासीमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

तपसिल :

- शीतलहरबाट बच्न न्यानो कपडाको जोहो गर्ने ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबिताउने ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गर्ने र सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रवन्ध मिलाउने ।
- आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोवाट जोगाउने ।
- शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो तथा झोलिलो खानेकुराहरु खाने ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा विरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने साथै बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने ।
- घरेलु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने गोठ अथवा टहरामै राखेर प्रर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने ।
- कोठा भित्र आगो बाल्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउने ।
- अत्यावश्यक काममा वाहेक अरु बेला घर बाहिर ननिस्कने ।
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा उपचारको लागि जाने ।

(हस्ताक्षर) ०८०।९।१५

विश्व प्रकाश अर्याल
प्रमुख जिल्ला अधिकारी

Scanned with CamScanner