



नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय

Email: daobara33700@gmail.com

फोन नं.: ०५३-५५०१३३

०५३-५५०१६

०५३-५५०४३

फ्याक्स नं.: ०५३-५५००००

# जिल्ला प्रशासन कार्यालय

पत्र संख्या:- ०८०/८१  
चलानी नं.-

(स्थानीय प्रशासन तथा शान्ति सुरक्षा शाखा)

बारा, कलैया

मिति:- २०८१/०२/१५

## तातो हावाको लहर 'लू' (Heat Wave) बाट बच्ने उपाय सम्बन्धी सूचना !

गर्मी मौसममा असामान्य रूपमा तापक्रम बढीरहेको र अत्याधिक तातो हावाको लहर 'लू' अझै केही दिन रहन सक्ने अवस्था रहेकोले यसबाट बच्नको लागि देहाय बमोजिमका कार्यहरू गर्नु र गराउनुहुन सबैमा अनुरोध छ ।

तपसिल:-

### १. तातो हावाको लहर 'लू' का कारण शरीरमा देखिन सक्ने लक्षणहरू:-

- 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. तातो हावाको लहर 'लू' लागेका व्यक्तिलाई मद्दत गर्ने तरिका:-

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

### ३. तातो हावाको लहर 'लू' बाट आफु र अरुलाई जोगाउने तरिका:-

- चर्को घाम लागेको बेला सकभर घर बाहिर ननिस्कने ।
- बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको ढाक्ने ।
- सकभर शीतल हुने खालको हल्का रङको कपडा लगाउने ।

ईमेल:- daobara@moha.gov.np वेबसाइट:- daobara.moha.gov.np

“व्यावसायिक र सिर्जनशील प्रशासन: विकास, समृद्धि र सुशासन”

प्रमुख जिल्ला अधिकारी



नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय

Email: daobara33700@gmail.com

फोन नं.: ०५३-५५०९३३

: ०५३-५५०९६

: ०५३-५५०४३

फ्याक्स नं.: ०५३-५५००००

# जिल्ला प्रशासन कार्यालय

(स्थानीय प्रशासन तथा शान्ति सुरक्षा शाखा)

बारा, कलैया

पत्र संख्या: ०८०/८१

चलानी नं.-

- आवश्यकता अनुसार चिसो पानीले नुहाउने ।
  - खेतबारी वा बाहिरको काम बिहान वा दिउँसो ४ वजेपछि मात्रै गर्ने ।
  - चर्को घाममा हिँड्न वा काम गर्नु 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, पट्टा र झ्यालढोकाको प्रबन्ध गर्ने ।
  - आफ्नै 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 ।
  - 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 गर्मीमा घर बाहिर निस्कँदा बोक्नु पर्ने आपत्कालिन सामग्री (Emergency Kit):-
- पानी
  - छाता वा घुम, टाउँको ढाक्ने सुतीको रुमाल वा टोपी
  - गम्छा
  - जीवनजल
  - हाते पंखा
५. घर पालुवा जनवारलाई सुरक्षित राख्ने तरिका:-
- पर्याप्त मात्रामा पानी खुवाउने ।
  - खुल्ला स्थानमा राख्नु पर्दा शीतल तथा छहारीमा राख्ने ।
  - गोठ तथा खोरलाई शीतल बनाउने ।
  - घरपालुवा जनावर ओसारपसार गर्दा निस्सासिन सक्ने जोखिमको ख्याल गर्ने ।

शशीधर घिमिरे

प्रमुख जिल्ला अधिकारी

प्रमुख जिल्ला अधिकारी

ईमेल:- daobara@moha.gov.np वेबसाइट:- daobara.moha.gov.np

“व्यावसायिक र सिर्जनशील प्रशासन: विकास, समृद्धि र सुशासन”