नेपाल सरकार
संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाण्डौ
(वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन शाखा)

www.mofaga.gov.np
Email:cdms.mofaga@gmail.com

प.सं.:-२०७९/८०
च.नं.:-९२८

नेपाल सरकार संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय सिंहदरबार, काठमाण्डौ

मितिः- २०७९/९/२१

श्री महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका, नगरपालिका, सबै
श्री गाउँपालिका, सबै

विषयः शीत लहर तथा चिसोबाट हुने क्षती न्यूनीकरण सम्बन्धमा ।

जाडो यामको समयमा खास गरी तराईका जिल्लाहरुमा चिसो तथा शीतलहर, हिमाली जिल्लाहरुमा हिमपात र अन्य जिल्लाहरुमा चिसोबाट मानिसहरुको असाबधानीको कारणबाट स्वास प्रस्वास, रुघाखोकी, निमोनिया जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धीसमस्याबाट धेरै मानिस विरामी हुने र केहीको मृत्युसमेत हुने गरेको छ । यस वर्ष पनि जाडोयाममा विगत वर्षमा जस्तै मौसमको प्रतिकुलता र वातावरणमा आउने परिवर्तनबाट शीतलहर चल्न सक्ने तथा चिसोका कारण मानव सस्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्ने हुँदा देहाय बमोजिम व्यवस्था मिलाउनहुन मिति २०७९/९/२१ नेपाल सरकार (सचिवस्तर) को निर्णयानुसार अनुरोध छ ।

१. जाडोयाममा हुनसक्ने स्वस्थ्य समबन्धी समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम स्वास्थ्य विषयगत महाशाखा/शाखाले तत्काल सञ्चालन गर्ने र स्वास्थ्यकर्मी तथा औषधिहरु तयारी अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने,

२. शीतलहरबाट सुरक्षित रहन तपसिल बमोजिम सचेतनात्मक सन्देश सहित आवश्यक व्यवस्था मिलाउनेः

सचेतनात्मक सन्देशः

- जाडो यामको लागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौ,
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नविताऔ,
- घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय विताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔ, रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र घर भित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔ,
- शीतलहर चलेको समयमा शीत नपर्ने सुरक्षित ठाउँमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगऔ,

www.mofaga.gov.np
Email:cdms.mofaga@gmail.com

नेपाल सरकार

संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय

सिंहदरबार, काठमाण्डौ

(वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन शाखा)

प.सं.:-२०७९/८०

च.नं.:- ९२६

- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्तमात्रामा तातो र झोलिलो खानेकुराहरु खाने,
- बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने,
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीहरुलाई सकेसम्म खुला स्थानमा चराउन नलैजाने, घर टहरामैराखेर पर्याप्त घाँस परालर दाना दिने,
- चिसोका कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त उपचारको लागि जाने,
- चिसोका कारण पशुपंक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने,
- कोठा भित्र आगो, मकल, हिटर लगाएतबाट तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन (हावा आवगतजावत) को व्यवस्था मिलाउने,
- शीतलहरबाट हुन सक्ने कृषिवाली र पशुपंक्षीको क्षतीलाई न्यून गर्न सेड, छाप्रो, छानो, पाल्टिक लगाएतका संरचनाद्वारा सुरक्षित गर्ने,

आवश्यक व्यवस्था मिलाउनेः

- शीतलहरको प्रभाव न्यून पार्न नगरपालिका तथा गाउँपालकाहरुले जोखिममा रहेका विपन्न तथा गरीब परिवारहरुको पहिचान गरी स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको समन्वयमा पर्याप्त मात्रामा ईन्धन, दाउरा, कम्वल तथा खद्यन्न वितरणको लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउने,
- नगरपालिका तथा गाउँपालकाहरुमा रहेका सुरक्षा निकाय तथा कृयाशिल संघ संस्थाहरुको समन्वयमा शीतलहरको प्रभावबाट बचाउन पूर्वतयारी तथा अन्य आवश्यक प्रबन्ध मिलाउने ।

(जयराम उप्रेती)
शाखा अधिकृत

बोधार्थः

श्री गृह मन्त्रालय, सिंहदरवार, काठमाडौं

श्री सूचना तथा प्रविधि शाखा, संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, (आवश्यक समन्वय गरिदिनहुन)।