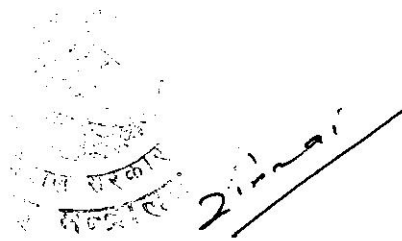




निर्णयहरू

१. शीतलहरबाट अति विपन्न बर्गमा नकारात्मक प्रभाव हुन नदिन प्रमुख जिल्ला अधिकारीले एक समन्वयात्मक बैठक अविलम्ब राख्ने र जिल्लास्थित अगुवा सहयोगी निकाय (DLSA) ले आवश्यक सहयोग र समन्वय गर्ने ,
२. शीतलहरलाई सम्बोधन गर्न सरोकारवाला निकायहरूले शीतलहर तथा चिसो प्रभावित विपन्नहरूको पहिचान तथा राहत प्रदान सम्बन्धी मापदण्ड, २०६९ बमोजिम आ-आफ्ना कार्ययोजना बनाई लागू गर्ने,
३. सबै सरोकारवाला निकायहरूले आ-आफ्नो संस्थासंग सम्बन्धित श्रोत-साधनको वास्तविक तथ्यांक सहितको Resource Mapping तयार गर्ने र DPNET ले यसको समन्वय गरी राष्ट्रिय आपतकालीन संचालन केन्द्र (NEOC) मा पठाउने,
४. गृह मन्त्रालयले चिसो र शीतलहरबाट बचाउन दाउरा, कम्बल, लगायतका सामाग्रीहरूको वितरण र सचेतना कार्यक्रमहरू संचालन गर्न जिल्ला दैवीप्रकोप उद्धार समितिहरूलाई आवश्यक कार्यक्रम बनाउन पत्राचार गर्ने,
५. जल तथा मौसम विज्ञान विभागले शीतलहरका विषयमा क्षेत्रगत एवम् जिल्लागत विशिष्टीकृत मौसमको भविष्यवाणी सम्बन्धी पूर्वसूचनाको जानकारी विभिन्न संचार माध्यमबाट दिने र सोको सूचना NEOC मार्फत क्षेत्र तथा जिल्लामा समेत पठाउने,
६. शीत-लहरबाट हुनसक्ने कृषि वाली र पशुपंक्षीको क्षति न्यूनीकरणका लागि आवश्यक कार्य गर्न सम्बन्धित निकायहरूलाई निर्देशन दिन कृषि विकास मन्त्रालयमा अनुरोध गर्ने ,
७. अस्पतालहरूमा चिसो तथा शीतलहरबाट आउन सक्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरूको उपचारका लागि आवश्यक औषधी तथा चिकित्सकहरू सहित जिल्लास्थित स्वास्थ्य कार्यालयहरू र अस्पतालहरूलाई पूर्वतयारी अवस्थामा राख्नको लागि स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई अनुरोध गर्ने,
८. सरोकारवाला निकायहरूले चिसो तथा शीतलहरबाट प्रभावित क्षेत्रहरूमा अति विपन्न परिवारलाई लक्षित गरी लत्ताकपडा लगायतका न्यानो सामाग्रीहरूको वितरण गर्दा जिल्ला दैवी प्रकोप उद्धार समितिहरूसंग समन्वय गरी दोहोरो नपर्ने गरी समन्यायिक हिसाबले वितरण गर्ने ,

Singh
सिंह



९. शीत-लहर सम्बन्धी देहाय बमोजिमका सचेतनामूलक सन्देशहरु सन्देशहरु स्थानीय भाषा तथा स्थानीय संचार माध्यमबाट समेत प्रसारण गर्ने,

• शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले:

- जाडो यामको लागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं
- शीत-लहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताउने, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु परेमा न्यानो कपडा लगाउने,
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाउने,
- शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने,
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने,
- बालबालिका, बृद्ध-बृद्धा, गर्भवती महिला, तथा विरामीहरुको विशेष सुरक्षाको प्रबन्ध गर्ने, बालबालिकाहरुलाई विशेष तातो अवस्थामा राख्ने,
- शीत-लहरका कारण बालीनालीमा पर्नसक्ने असरका सम्बन्धमा समयमै सचेतना अपनाउने,
- शीत-लहर चलेको बेलामा घरपालुवा पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने,
- चिसोका कारण विरामी भएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि लैजाने,
- चिसोका कारण पशुपंक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्त सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने ।