कालिका नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

कालिका नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
रेडक्रसग्राम, चितवन
बागमती प्रदेश, नेपाल

च. नं. – 665

मितिः २०८२/०९/०७

शीतलहर तथा चिसो सम्बन्धी विपद बाट बच्न सजगता अपनाउने सम्बन्धमा नगरवासीहरूमा कालिका नगरपालिका, नगर कार्यपालिका कार्यालयको अनुरोध ।

प्रायः प्रत्येक वर्ष तराई तथा भित्री मधेसका जिल्लाहरूमा जाडो याममा शीतलहर तथा चिसोको कारण जनजीवन प्रभावित हुने गरेको छ । त्यसैले चिसोबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध छ ।

उपायहरू

- गोडा माथि देखिनै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौँ ।
- धूम्रपान तथा मद्यपानको सेवन नगरौँ ।
- कोठा न्यानो पारौँ र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔँ ।
- बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवतीमहिला तथा बिरामीको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउ, बालबालिकालाई न्यानो अवस्थामा राखौ, चिसोबाट जोगाऔं ।
- आमाको दूध खाने बच्चाहरूलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं । तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरू प्रशस्त सेवन गरौँ गराऔं ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या आई परेमा, ज्वरो आएमा, भाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छाती घ्यार घ्यार भएमा वा श्वास फेर्न कठिनाइ भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौँ ।
- सुत्ने कोठामा आगो, मकल, कोइला बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर सुत्नु हुँदैन । जसले गर्दा श्वास फेर्न नसकी निसासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एक्लै नछोडौँ ।
- छरछिमेकमा कोही बिरामी परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा खबर गरौँ र यथाशक्य चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था गरौँ ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुला स्थानमा चराउन नलैजाने, घर टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस पराल र दाना दिने,
- चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने,
- कोठाभित्र आगो, मकल, हिटर लगाएतबाट तातोपार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन (हावा आवतजावत) को व्यवस्था मिलाउने,
- शीतलहरबाट हुन सक्ने कृषिवाली र पशुपंक्षीको क्षतीलाई न्यून गर्न सेड, छाप्रो, छानो, पालिष्टक लगाएतका संरचनाद्वारा सुरक्षित गर्ने,
- यस सम्बन्धमा अन्य विषम परिस्थिती श्रजना भएमा सम्वन्धित वडा कार्यालय वा नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गरौँ

(देवराज चौलागाई)
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

फोन नं.: ०५६-४१३१३६, ४१३१३७
E-mail: kalikanagarpalika@gmail.com
Website: www.kalikamunchitwan.gov.np
www.kalikamun.gov.np