नाम्खा गाउँपालिका

༄༅།། ནམ་མཁའ་གྲོང་སྡེ་སྐྱི་ཁྲུབ་ལྷན་ཁང་།།

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

याल्बाङ, हुम्ला

कर्णाली प्रदेश, नेपाल।

पत्र संख्या :२०८१।०८२

चलानी नं : ३२९

मिति:२०८१।०८।२७

श्री सम्पुर्ण नाम्खाबासीहरु।

<u>विषय: चिसोबाट हुने क्षती न्युनिकरण सम्बन्धमा।</u>

जाडोयामको समययमा हुम्ला जिल्ला हिमाली जिल्ला हुनाले हिमपातको चिसोबाट मानिसहरुमा असावधानी कारणवाट स्वाँस प्रश्वास, रुघाखोकी निमोनिया जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याहरुबाट धैरै मानिसहरु बिरामी हुने र केहीको मृत्यु समेत हुने गरेको छ। यस बर्ष पनि जाडो याममा बिगत बर्षमा जस्तै मौसमको प्रतिकुलता र बाताबरणमा आउने परिबर्तनबाट शितलहर चल्न सक्ने तथा चिसोका कारण मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्ने हुदा श्री संघीय ममिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको चलानी नं वा.त.वि.व्य /८३ मिति २०८१०८।२६को देहाय बमोजिम व्यवस्था मिलाउन हुन भनि मिति २०८१।०८।२६ को नेपाल सरकार (सचिवस्तरको)निर्णय अनुसार नै अनुरोध गरिन्छ।

१. जाडो याममा हुन सक्ने स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या न्युनिकरण गर्न जनचेतना मुलक कार्यक्रम स्वास्थ्य बिषयगत शाखा तत्काल संचालन गर्ने र स्वास्थ्य कर्मि तथा औषधीहरु तयारी अवस्थमा राख्ने ब्यवस्थमा मिलाउने ।
२. शित लहर तथा चिसोबाट सुरक्षित रहन तपसिल बमोजिम सचेतनात्मक सन्देश सहित आवश्यक ब्यवस्था मिलाउने

<u>सचेतनात्मक सन्देश</u>

- जाडो यामको समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं।
- चिसो हावा चलेको समयमा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धैरै समय नबिताऔं
- घर बाहीर निस्कनु परेमा वा धैरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लागाऔं रातको समयमा न्यानो सिरक,कम्बल जस्ता ओडने प्रयोग गर्ने र घर भित्र राती सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्य रुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रवन्ध मिलाऔं
- शीतलहर चलेको समयमा शित नपर्ने सुरक्षित ठाउँमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने छाति र टाउको लाई विशेष चिसोबाट जोगाऔं।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा पर्याप्त मात्रमा तातो र झोलिलो खानेकुराहरु खाने।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा उपचारको लागी जाने ।
- बालबालिका, बृद्दबृदा, गर्भवति महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहका बिशेष सर्तकता अपनाउने , बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने ।
- शीतलहर चलेको बेलमा पाल्तु पशुपंन्छिहरुलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन लैजाने, घर टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस पराल दाना दिने।

नाम्खा गाउँपालिका

༄༅། ནམ་མཁའ་གྲོང་སྡེ་སྤྱི་ཁྱབ་ལྷན་ཁང་།

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

यल्बाङ, हुम्ला

कर्णाली प्रदेश, नेपाल।

- चिसोको कारण पशुपंन्छी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरि औषधीपचोर गर्ने ।
- कोठा भित्र आगो, मकल, हिटर लगायतबाट तातो पर्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन व्यवस्था मिलाउने ।
- शीतलहरबाट हुन सक्ने कृषिवाली,पशुपंन्छीको क्षतिलाई न्युन गर्न सेड , छाप्रो , छानो प्लाष्टिक लगायतका संरचनाद्वारा सुरक्षित गर्ने।

वोधार्थ :

सुचना प्रविधि शाखा: फेसवुक तथा वेवसाईटमा अपलोड गरिदिन हुन ।

२०८१।०८।२८

नन्दकृष्ण पाध्याय

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

नन्दकृष्ण पाध्याय

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

वेवसाइट : www.namkhamun.gov.np, Toll FreeNo.18105000344

ईमेल:info@namkhamun.gov.np, ito.namkhamun123@gmail.com

CamScanner