



हावाहुरीबाट जोगिन घर बलियो बनाऔं

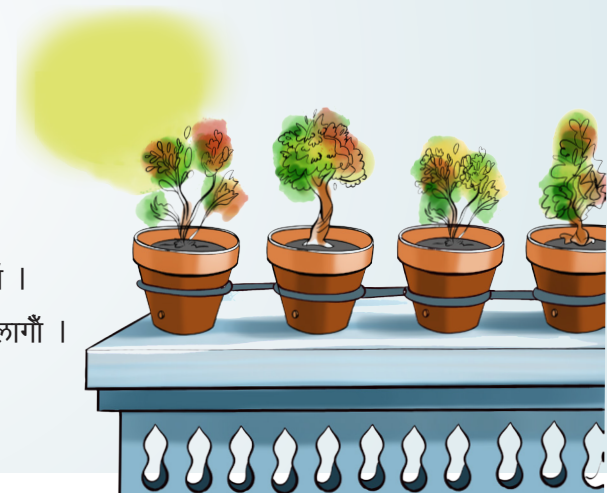
८१८		६८८	
मृत्यु		घाइते	

२०६८-२०७५ सालमा हावाहुरीका कारण भएको स्रोत: गृह मन्त्रालय
मानवीय क्षति



हावाहुरी चल्ने याममा होशियार होऊँ

- घरको संरचना बलियो बनाऔं ।
- छानालाई ग्याबियन तारले राम्ररी कसेर बाँधौं ।
- टिनको छानालाई जे-हुक (J-hook) ले कसौं ।
- छतमा गमला बाँधेर मात्रै राखौं ।
- हावाहुरी चल्न थाले भ्याल-ढोका थुनौं ।
- मोटरसाइकल, गाडी चलाइरहेको बेला हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- भीडभाडमा भएको बेला हावाहुरी चले भागदौड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा लागौं ।
- कतै कुनै सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुबै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं



इतिहासको डरलाग्दो हावाहुरी



२०४४ साल फागुन २९ गते काठमाडौंमा ठूलो हावाहुरी चल्थो । दशरथ रङ्गशालामा खेल हेरिरहेका दर्शकबीच भागदौड चल्दा ७३ जना मानिसको मृत्यु भयो ।

यसैले, यस्तो भीडभाडमा हावाहुरी चल्दा हडबडाएर नभागौं, शान्त र संयमित भई सुरक्षित ओतको खोजी गरौं ।



२०७५ चैत १७ गते बारामा नेपालकै पहिलो चक्रवात आँधी (टोर्नाडो) आयो । २८ जनाको मृत्यु, ६७८ जना घाइते र १,०५८ घर ध्वस्त भए । यस्तो आँधी फेरि

आउन सक्छ । यसैले, घरको संरचना बलियो बनाऔं । आँधी आए के गर्ने भन्ने विषयमा परिवारमा पहिल्यै सल्लाह गरौं । घरमा प्राथमिक उपचारका सामग्री पनि राखौं ।



शीतलहरले ज्यान लिँदैन अभाव र लापर्वाहीले लिन्छ

११६
मृत्यु



२०६८ देखि
२०७५ सालसम्म
शीतलहरका कारण
भएको मानवीय क्षति

शीतलहरको समयमा बृद्धबृद्धा, रोगी, बालबालिका र गर्भवतीहरू भन् धेरै जोखिममा हुन्छन् ।
उनीहरूलाई चीसोबाट जोगाउन विशेष सतर्कता अपनाऔं ।

शीतलहरको
समयमा
चीसोबाट यसरी
बचौं

- समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं ।
- घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो ओढ्ने गरौं ।
- घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्य रूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं ।
- छाती र टाउकोलाई चीसोबाट जोगाऔं ।
- चीसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो खाने कुराहरू खाने बानीको विकास गरौं ।
- तातो पानी पिइरहौं ।

विपद्बारे चासो राखौं, चनाखो बनाऔं ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण
गृह मन्त्रालय

