

# राष्ट्रिय विपद् बुलेटिन

मासिक

अंक: ०७

२०७९ कार्तिक

नेपाल संवत् १९४३ कछलागा

October 2022

Website: www.bipad.gov.np/np/

## अन्तर्राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण दिवस 'जनधनको क्षति कम गर्न पूर्व सूचना प्रणाली महत्वपूर्ण'

अन्तर्राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण दिवसको अवसरमा राष्ट्रिय गोष्ठी आयोजना गरी पूर्व सूचना प्रणालीको महत्व, नेपालमा यसको वर्तमान अवस्था र बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना प्रणाली निर्माणमा भइरहेका प्रगतिबारे बृहत् छलफल गरिएको छ ।

त्यसक्रममा कार्यक्रमका अतिथि, वक्ता एवं सहभागीहरूले जनधनको क्षति न्यूनीकरण गर्न पूर्व सूचना प्रणाली महत्वपूर्ण भएकोले यसमा लगानी बढाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणको विश्वव्यापी संस्कृतिलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाले अक्टुबर १३ लाई अन्तर्राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरणका दिवसको रूपमा तोकेको छ । यस वर्ष दिवसको नारा 'सबैका लागि बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना र पूर्व कार्य' रहेको छ ।

राष्ट्रिय गोष्ठीका प्रमुख अतिथि गृह सचिव विनोद प्रकाश सिंहले बाढीको पूर्व सूचना प्रणालीको प्रभावकारिताका कारण मानवीय क्षतिमा कमी आएको उल्लेख गर्नुभयो ।

सचिव सिंहले भन्नुभयो, 'त्यसैले विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा लगानी बढाउनुपर्छ भन्नेमा सरकार सजग छ, आगामी दिनमा लगानीको 'भोलुम' बढ्नेछ ।'



राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले विपद् जोखिमबाट मानिसहरूको जीवन बचाउन ठूलो मद्दत गर्ने भएकोले पूर्व सूचना प्रणालीको महत्व रहेको बताउनुभयो ।

बंगलादेश तथा भारतमा पूर्व सूचना प्रणालीमा गरिएको लगानीका कारण मानवीय क्षति हुने दरमा चामत्कारिक रूपमा कमी आएको दृष्टान्त राख्दै उहाँले यसमा लगानी बढाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

यस बर्ष बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना प्रणालीमा काम गर्न प्राधिकरणलाई सरकारबाट २ करोड ५० लाख प्राप्त भएको पनि उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

गृह मन्त्रालयको विपद् तथा द्वन्द्व महाशाखा प्रमुख प्रदीप कोइरालाले जल

तथा मौसम विज्ञान विभागको पूर्वानुमानहरू मिल्न थालेकोले पूर्वतयारीका कार्यहरू गर्न मद्दत मिलेको बताउनुभयो ।

प्राधिकरणका सहसचिव रामेश्वर मरहट्टा र उपसचिव राजेन्द्र शर्माले बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना प्रणालीको राष्ट्रिय अवधारणा र कार्ययोजना विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

सहसचिव मरहट्टाले नेपालको संविधान, ऐनले दिएको जिम्मेवारी एवं विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको २०७८ माघ १४ को निर्णय अनुसार प्राधिकरणले बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना प्रणाली निर्माण गर्नका लागि काम गरिरहेको जानकारी गराउनुभयो ।

समुदाय केन्द्रित पूर्व सूचना प्रणालीमाथि कार्यपत्र प्रस्तुत गर्दै प्राक्टिकल एक्सनका

जलवायु तथा उत्थानशीलता विज्ञ डा. धर्म राज उप्रेतीले विपद् जोखिम न्यूनीकरण गरी जनधनको क्षति कम गर्न अब 'विपद् जोखिम हस्तान्तरण' मा काम गर्नु पर्नेमा जोड दिनुभयो ।

कार्यक्रममा जल तथा मौसम विज्ञान विभागका महानिर्देशक कमल राम जोशी, एसियन डिजास्टर रिडक्सन एण्ड रेस्पान्स नेटवर्कका अध्यक्ष आमोदमणि



दीक्षित, डिपिनेटका अध्यक्ष सूर्यबहादुर थापाले आफ्ना धारणा राख्नभएको थियो ।

त्यस्तै, जल तथा मौसम विज्ञान विभागका सिनियर डिभिजनल हाइड्रोलोजिष्ट सुनिल पोखरेलले बहुप्रकोपीय पूर्व सूचना प्रणालीको लक्ष्य प्राप्त गर्न पूर्व सूचना प्रणालीको वर्तमान अभ्यास, चुनौती तथा अवसरहरू र रेड क्रस रेड क्रिसेन्ट क्लाइमेट सेन्टरका एसिया प्यासिफिक क्षेत्रीय सल्लाहकार माधव उप्रेतीले पूर्व सूचनालाई पूर्वकार्यसँग जोड्न नेपालको अनुभव र शिक्षाहरू विषयमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो । ■

## जोखिम न्यूनीकरणका लागि लगानीको गम्भीरता बुझाउनु जरुरी - गृहसचिव सिंह



गृह सचिव विनोद प्रकाश सिंहले राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको अनुगमन निरीक्षण गर्नुभएको छ । प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले सचिवज्यूलाई प्राधिकरणमा स्वागत गर्नुभएको थियो ।

अनुगमनका क्रममा गृह सचिव सिंहले विगतमा विपद्का कुरा सधै समाचारमा आइरहने तर यसको दीगो समाधानको कार्यक्रम कहिल्यै नबन्ने स्थिति रहेको भन्दै विपद्का विषयमा काम गर्ने विशिष्टीकृत संरचना प्राधिकरण बनिस्केकोले यसतर्फ प्रभावकारी काम गर्नुपर्ने सुझाव दिनुभयो ।

उहाँले विपद् सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सर्वसाधारणलाई मात्र नभई प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूलाई समेत आवश्यक रहेको धारणा व्यक्त गर्नुभयो । विपद्बाट हुनसक्ने संभावित जोखिम न्यूनीकरणका लागि कति लगानी गर्ने भन्ने जस्ता कुराको गम्भीरता बुझाउन पनि जरुरी रहेको उहाँको भनाई थियो । आगामी दिनमा प्राधिकरणको काममा आफ्नो सधै सहयोग रहने भन्दै आफूलाई घघघ्याइरहन भने उहाँले आग्रह गर्नुभयो ।

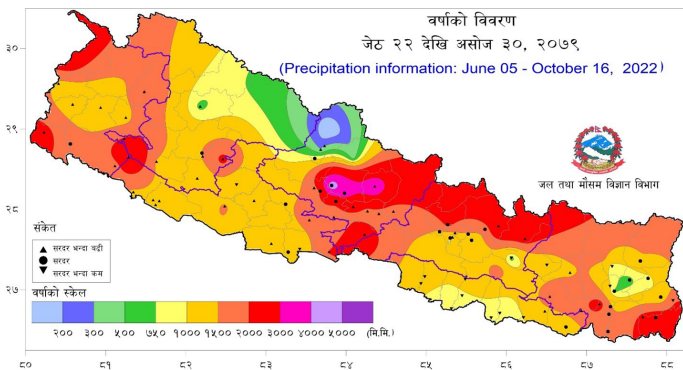
उक्त अवसरमा प्राधिकरणले हालसम्म गरेका कामहरूबारे सहसचिव अनिता निरौलाले जानकारी गराउनुभएको थियो । ■

## बाहिरियो मनसुन गत वर्षको तुलनामा घटनाको संख्या र मानवीय क्षति कम

यस वर्षको मनसुन असोज ३० गतेदेखि नेपालबाट बाहिरिएको छ । जेठ २२ गते देशको पूर्वी भू-भागबाट प्रवेश गरेको मनसुन २०२५ सालयता अहिलेसम्मकै सबैभन्दा लामो १ सय ३४ दिन सक्रिय रहेर बाहिरिएको हो ।

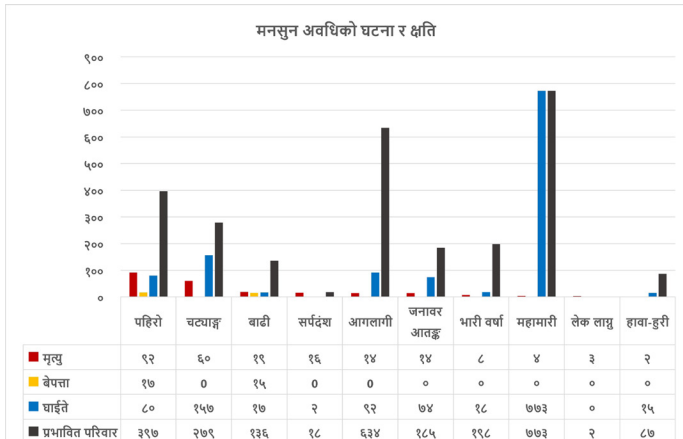
साल	शुरू (वि.सं)	अन्त्य (वि.सं)	शुरू (ई.सं)	अन्त्य (ई.सं)	अवधि (दिनमा)
२०७९	२०७९-०२-२२	२०७९-०६-३०	२०२२-०६-०५	२०२२-१०-१६	१३४
२०३५	२०३५-०२-२६	२०३५-०६-३१	१९७८-०६-०८	१९७८-१०-१७	१३२
२०४८	२०४८-०२-२६	२०४८-०६-३१	१९९१-०६-०९	१९९१-१०-१७	१३१
२०६५	२०६५-०२-२८	२०६५-०७-०१	२००८-१०-१७	२००८-१०-१७	१३०
२०७०	२०७०-०२-३१	२०७०-०७-०२	२०१३-०६-१४	२०१३-१०-१९	१२८

मनसुन शुरु हुनु अगावै जल तथा मौसम विज्ञान विभागको मौसम पूर्वानुमान महाशाखाको यो वर्ष सरदरभन्दा बढी पानी पर्ने पूर्वानुमान गरेको थियो । तर, देशभरिको अवस्थालाई हेर्दा पूर्वानुमान गरेभन्दा मनसुन केही कमजोर रह्यो ।



यस वर्षको मनसुनमा सबैभन्दा बढी मानवीय क्षति पहिरोका कारण भयो । पहिरोबाट यस वर्ष ९२ जनाको मृत्यु, १७ बेपत्ता र ८० जना घाइते भए । पहिरोबाट ३९७ परिवार प्रभावित भएका छन् । मृत्यु हुनेमा पुरुष (४३) भन्दा बढी महिला (४९) रहेका छन् ।

यसपछिको मानवीय क्षति चट्याङ्गबाट भएको देखिन्छ । चट्याङ्गबाट ६० जनाको मृत्यु, १५७ जना घाइते भए । चट्याङ्गबाट भने महिला (२१) को तुलनामा पुरुष (३९) को बढी मृत्यु भएको देखिन्छ । घाइतेतर्फ हेर्ने हो भने सबैभन्दा बढी चट्याङ्गका कारण भएको छ । यसपछिको मानवीय क्षति बाढीका कारण भयो । बाढीबाट १९ जनाको मृत्यु, १५ बेपत्ता र १७ जना घाइते भए ।



यसैगरी मनसुनजन्य विपद्सँगै लेक लागेर, हिउँ पहिरो, हावाहुरी लगायतका समग्र घटनाबाट मनसुन अवधिमा २३२ जनाको मृत्यु, ३३ जना बेपत्ता र ४ सय ६७ जना व्यक्ति घाइते भएका छन् । १ हजार ९ सय ५९ परिवार प्रभावित भएका छन् ।

मिति	घटना संख्या	मृत्यु	बेपत्ता	घाइते	प्रभावित परिवार
२०७९ जेठ २२-असोज ३०	५२५	११९	३२	११५	७३९
२०७८ जेठ २८-असोज २५	६६६	१३८	३७	१४८	९०९

गत वर्ष भन्दा यस वर्ष मनसुनजन्य घटना पनि कम घटे भने मानवीय क्षति पनि कम भए ।

राष्ट्रिय आपतकालिन कार्य सञ्चालन केन्द्रका अनुसार यस अवधिमा ५ हजार ४ सय ६५ जनालाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरिएको छ । यसैगरी हेलिकोप्टरबाट ५ जना, स्थल मार्गबाट ८४ जना गरी ८९ जनाको खोजी तथा उद्धार गरिएको छ ।

मनसुनजन्य घटनाबाट ९ सय १० वटा घर पूर्ण र ११ सय ४ वटा घर आंशिक क्षति भएका छन् । यसैगरी सरकारी कार्यालय १, सामुदायिक भवन ३, ताप्लेजुङ्ग र दार्चुलामा गरी लघु जलविद्युत आयोजना २, लमजुङ्ग, कास्की, झापा, ताप्लेजुङ्ग, दार्चुल र कालिकोटमा गरी ६ वटा पक्की पुल ५ वटा झोलुङ्गे पुल पूर्णरूपमा क्षति भएको छ ।

प्रभावित परिवार र व्यक्तिहरूलाई जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको संयोजनमा राहत सामग्रीहरू उपलब्ध गराइएको छ ।

मध्य मनसुनमा सप्तकोशीको बाढीका कारण उदयपुर जिल्ला प्रभावित भयो । उदयपुरको बेलका नगरपालिका ८ स्थित जिरो पोइन्टबाट सप्तकोशीको बाध फुटेपछि बाढी वस्तीमा पसेको थियो । बाढीको जोखिम बढ्न थालेदेखि नै स्थानीय बासिन्दाहरूलाई एसएमएस मार्फत सचेत गराइएको थियो भने सम्भावित जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै उद्धारका उपकरणहरू तयारी अवस्थामा राखियो । जसका कारण तत्काल प्रभावितहरूको उद्धार गरी सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरणको काम भयो ।

यसैगरी मनसुनको उत्तरार्धमा कर्णाली, सुदूरपश्चिम, लुम्बिनी प्रदेश बढी प्रभावित भए । कैलाली र कञ्चनपुर बाढी र डुबानको चपेटामा पर्यो भने कालिकोट, हुम्ला, मुगु र जुम्ला पहिरोबाट प्रभावित भए । यस वर्ष संभावित जोखिमयुक्त वस्ती र बासिन्दाहरूमा जल तथा मौसम विज्ञान विभागको बाढी पूर्वानुमान महाशाखाबाट पठाइने मास एसएमएस सिस्टम प्रभावकारी रह्यो । यसैगरी बाढीको सूचना दिने साइडन, स्थानीय स्वयंसेवकहरूबाट गरिने फोन लगायतका पूर्व चेतावनी प्रणाली पनि प्रभावकारी रह्यो ।

मनसुन प्रतिकार्यलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले मनसुन अगावै मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्ययोजना बनाएर सम्बन्धित निकायलाई आवश्यक तयारी गर्न अनुरोध गरेको थियो ।

प्राधिकरणका प्रवक्ता डा. डिजन भट्टराईका अनुसार सोही अनुरूप तीनवटै सुरक्षा निकायका तालिमप्राप्त खोज उद्धार जनशक्ति तैनाथी अवस्थामा राखियो । गोदाम घरहरूमा गैरखाद्य सामग्रीहरू भण्डारण गर्नेदेखि उद्धार र राहतका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको संकलन गरी पालिकासम्म पुर्याउने कार्यहरू भए । यसैगरी बाढी पहिरोका कारण हुनसक्ने अवरुद्ध सडक खुलाउनका लागि सुरक्षा निकाय, सडक विभाग तथा सिंचाई विभागसँग भएका हेबी उपकरणहरू विभिन्न स्थानमा तैनाथी अवस्थामा राखिए ।

यस वर्ष करिब २० लाख मानिस मनसुनजन्य विपद्का कारण प्रभावित हुनसक्ने अनुमान गरी उक्त जनसंख्याका लागि आवश्यक राहत सामग्रीहरू प्रदेश तथा जिल्लाहरूमा भण्डारण गरियो । प्राधिकरणबाट ७७ वटै जिल्लालाई परिपत्र गरी आवश्यक समन्वय र सहकार्यका लागि सहजीकरण गर्ने काम भएको प्रवक्ता भट्टराईले बताउनुभयो ।

प्राधिकरणले हरेक वर्षको मनसुन अगावै मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य कार्ययोजना बनाएर लागू गर्दै आएको छ । ■

## बहुप्रकोपीय पूर्वसूचना प्रणाली र नेपालमा यसको विकास डा. धर्म उप्रेती

### बहुप्रकोपीय पूर्वसूचना प्रणालीको आवश्यकता

जलवायु परिवर्तनका कारणले जल तथा मौसमजन्य प्रकोप संसारभरि बढ्दै गएका छन्। बाढी, पहिरो, चट्याङ, हावाहुरी, हिमपहिरो आदि प्रकोपले नेपालमा वर्षेनी ठूलो जनधनको क्षति गरिरहेको छ। बिगत १२ वर्षको तथ्यांक हेर्दा जलवायुजन्य विपद्बाट मात्र २० अर्ब रुपैया बराबरको क्षति भएको छ भने ३,९०५ जनाले ज्यान गुमाएका, १८,६५९ भौतिक संरचनाहरूमा नराम्रो क्षति भएको र ५,९७७ पशु चौपायाको मृत्यु भएको छ।

यो विकराल समस्याबाट छुटकारा नै पाउन नसके पनि क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। त्यसको लागि बहुप्रकोपीय पूर्वसूचना प्रणाली आवश्यक हुन्छ। पूर्वसूचना प्रणालीबाट भविष्यमा हुनसक्ने प्रकोपको जोखिम र ती प्रकोपहरूले कस्तो प्रभाव पार्न सक्छन् भनेर अग्रिम सूचना प्रवाह गर्न सकियो भने क्षति न्यूनीकरणमा धेरै ठूलो टेवा पुग्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

संसारभरि सन् २०२१ मा घटेका ४३२ विपद्का घटनाबाट २५२ बिलियन अमेरिकी डलर बराबरको हानि-नोक्सानी भएको छ। तीमध्ये ४०% घटना एसिया क्षेत्रमा घटेका छन् भने ४४% घटनाहरू बाढीसंग सम्बन्धित छन्। त्यसैले पूर्वसूचना प्रणालीका चारवटै क्षेत्रमा काम गर्नु जरुरी छ: क) जोखिमको ज्ञान, ख) जोखिमको सुक्ष्म अनुगमन तथा चेतावनी जारी गर्ने, ग) प्रकोप जोखिमको सूचना प्रवाह, र घ) समुदायको प्रतिकार्य क्षमताको विकास।

### बाढी पूर्व सूचनाको पाठ

हाती र अन्य जंगली जनावरको जोखिम अनुगमन गर्न बनाएका मचानबाट राप्ती नदीको पूर्वी भागमा सन् २००२ देखि पूर्व सूचना दिने अभ्यास शुरु भएको देखिन्छ। प्राक्टिकल एक्सन नेपालले समुदायमा आधारित पूर्व सूचना प्रणालीको सुरुवात त्यही चितवन जिल्लाको राप्ती नदीबाट सन् २००२ देखि गरेको हो।

स्थानीय समुदायले माथिल्लो तटीय क्षेत्रमा धेरै पानी पर्यो भने त्यही मचानमा चढेर नदी हेर्ने र नदीमा बाढीको संकेत देखेमा समुदायलाई खबर गर्ने गर्थे। तर त्यस्तोमा धेरै समयमात्र तयारीको लागि उपलब्ध हुने हुनाले जोखिम धेरै नै थियो। पछि साइरन जडान, विभिन्न रङ्गका बिजुली बत्तीहरू जडान गरेर अनुगमन गर्न टावरको उचाइ ४० मिटरबाट ६० मिटर पुर्याएर पनि समुदायलाई पूर्व सूचना दिईन्थ्यो।

बिस्तारै बाँके बर्दियामा जोखिम गर्ने बबई र पश्चिम राप्तीमा पनि समुदायमा आधारित पूर्व सूचना प्रणालीको विकास र बिस्तार गरियो। जल तथा मौसम विज्ञान विभागको बाढी पूर्व सूचना संयन्त्रसँगको सहकार्यमा विभिन्न नदीहरूमा पानीको बहाव नाप्ने गेज स्टेसनहरू राखियो। गेज रिडरको निगरानीका आधारमा



समुदायलाई खबर गर्ने प्रणाली हुँदै पछि उच्च प्रविधिको जडान गरी सन् २०१५ सालपछि एस्.एम्.एस्.बाट सूचना दिने प्रणाली विकास भयो। नेपाल दुरसंचार संस्थान र एनसेल जस्ता सेवा प्रदायक संस्थाले यस वर्ष १ करोड ५० लाख निःशुल्क एस्.एम्.एस्.बाट बाढीको पूर्व सूचना दिइएको छ। आजभोलि सामाजिक सञ्जालबाट जल तथा मौसम विज्ञान विभागको बुलेटिन र रेडियो टि.भी.बाट पूर्व सूचना दिइने गरेकोले बाढीबाट हुने मृत्युदर घटेको छ।



**पूर्वसूचना प्रणालीलाई  
प्रभावसहितको मूल्यांकन  
गरी ठाउँ विशेष कितान गरी  
र हुनसक्ने सम्भावित क्षति  
समेतको जानकारी पर्याप्त  
समय उपलब्ध हुनेगरी दिन  
सकिएमा पनि विपद्बाट हुँदै  
गरेका क्षति, हानि-  
नोक्सानी कम गर्न  
सकिन्छ।**



### समुदायको क्षमता अभिवृद्धि

माथि उल्लेखित कार्यहरू गर्दा समुदायको सहभागिता र समुदायको क्षमता अभिवृद्धि आवश्यक हुन्छ। नेपालमा बाढी सूचना प्रणालीमा धेरै सफलता हासिल गरिए पनि पहिरो, खडेरि, भारी वर्षा, चट्याङ, हावाहुरी, लु आदिको पूर्वसूचना दिने कार्यमा थप धेरै कामहरू गर्न आवश्यक छ। बाढी सूचना पनि वर्तमान समयमै आधारित (Real-time) छ तर प्रभावमा आधारित बनाउन र सतर्कताको लागि आधा घण्टा देखि ६ घण्टाको समय अझ थप बढाउन आवश्यक छ। जसलाई अझ मजबुत बनाउन र अग्रिम जानकारीको समय (Lead time) बढाउन थप कार्य गर्नुपर्ने देखिन्छ।

अहिले जल तथा मौसम विज्ञान विभागबाट जारी हुने एस्.एम्.एस्. (मोबाइल सन्देश) को पहुँच विस्तार गर्न पनि समुदायमा आधारित पूर्वसूचना प्रणालीमा थप विस्तार र क्षमता अभिवृद्धि आवश्यक छ। यस वर्ष जल तथा मौसम विज्ञान विभागले १ करोड ५० लाख एस्.एम्.एस्.

वर्षायाममा जारी गरेको छ, जसले क्षति न्यूनीकरणमा मद्दत पुगेको छ। पूर्वसूचना प्रणालीलाई प्रभावसहितको मूल्यांकन गरी ठाउँ विशेष कितान गरी र हुनसक्ने सम्भावित क्षति समेतको जानकारी पर्याप्त समय उपलब्ध हुनेगरी दिन सकिएमा पनि विपद्बाट हुँदै गरेका क्षति, हानि-नोक्सानी कम गर्न सकिन्छ।

### आगामी दिशा निर्देश

नेपालमा बाढी, पहिरोले निम्त्याउने जोखिममा अन्य जल तथा मौसमजन्य जोखिमहरू थपिँदै गएका छन्। मुख्यरूपमा लु, शीतलहर, चट्याङ र हावाहुरी आदि छन्। राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले आगामी दिनमा पहिरोको पूर्व सूचनाको विकास गर्नुपर्ने टड्कारो आवश्यकता देखिइसकेको छ। यसका लागि जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, खानी तथा भूगर्भ विभाग आदिसँग समन्वयमा काम गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तै, नेपाली जलवायुको आधारमा लु र शीतलहरको कस्तो अवस्था वा कति तापक्रम पुग्दा विपद्को चरणमा पुग्ने हो भन्ने लगायतका परिभाषा बनाउनु पर्ने आवश्यकता पनि छ।

बहुप्रकोपीय सूचना प्रणालीलाई थप प्रभावकारी बनाउन आगामी दिनमा गर्नुपर्ने कार्यलाई निम्नानुसार सूचीबद्ध गर्न सकिन्छ:

१. प्रकोप जोखिम मूल्यांकन गरी सम्भावित हानि-नोक्सानी एवं क्षति सहितको पूर्वसूचना कम्तिमा २-३ दिन अगावै दिने।
२. पूर्वसूचनाको प्रभाव मौसमको अवस्था र प्रभावका आधारमा दिनमा कम्तिमा २ पटक भिडियो र नक्शा सहितको पूर्वसूचना दिने व्यवस्था मिलाउने।
३. पूर्वसूचनाको आधारमा लिइने निर्णय प्रक्रिया र सम्बन्धित निकायले कुन समयमा के काम गर्ने भनि कितान साथ हुने गरी मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) बनाउने र लागु गर्ने।
४. वर्षातको समयमा सबै पालिकामा २४ घण्टे सेवा सुचारु गर्ने जसमा स्थानीय आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्रलाई परिचालन गर्ने।
५. प्रदुषण, आगलागी, बाढी, पहिरो, चट्याङ, हावाहुरी र हवाई उड्डयन सम्बन्धी छुट्टाछुट्टै कार्यविधि (SOP) बनाई लागु गर्ने।
६. पूर्वसूचना प्रणालीको संचारलाई प्रभावकारी बनाउन साधारण सतर्कता संहिता (Common Alert Protocol, CAP) लागु गर्ने।
७. सरोकारवाला संस्था जस्तै जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, खानी तथा भूगर्भ विभागले राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण प्राधिकरणसँग समन्वयमा काम गर्नुपर्ने।

(डा. उप्रेती प्राक्टिकल एक्सन नेपालमा जलवायु तथा विपद् कार्यक्रम प्रमुख हुनुहुन्छ)

## एसिया प्रशान्त क्षेत्रको मन्त्रीस्तरीय सम्मेलनमा सहभागिता



नेपालका हिमाली क्षेत्रमा देखिएको असामान्य अवस्था उल्लेख गर्नुभएको थियो ।

सम्मेलन समापन पश्चात कार्यकारी प्रमुख पोखरेलले सिडनी शहरका विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अधिकारीसँग भेटघाट गरी अस्ट्रेलियाले आगलागी, वन डढेलो र बाढी नियन्त्रणमा गरेका उदाहरणीय अनुभव तथा सहयोग नेपालमा ल्याउने विषयमा छलफल गर्नुभयो ।

सम्मेलनमा नेपालका तर्फबाट सरकारी, गैरसरकारी तथा व्यक्तिगत तवरबाट करिव पाँच दर्जनको सहभागिता थियो ।



अस्ट्रेलियाको ब्रिसवेनमा असोज ३ देखि ६ गतेसम्म आयोजना भएको विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा एसिया प्रशान्त मन्त्रीस्तरीय सम्मेलन (APMCDRR 2022) मा राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको सक्रिय सहभागिता भएको छ ।

प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेल, उपसचिव एवं प्रवक्ता डा. डिजन भट्टराई र वातावरण निरीक्षक रिना चौधरी सहभागी हुनु भएको थियो ।

कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले प्यानलिष्टका रूपमा सम्मेलनका तीनवटा सत्रमा सहभागी भएर आफ्ना धारणा राख्नभएको थियो ।

'डिजाष्टर डिस्लेस्मेन्ट इन एसिया एण्ड प्यासिफिक: स्केल, इम्प्याक्ट्स एण्ड सोलुसन्स' मा सहभागी हुँदै

कार्यकारी प्रमुख पोखरेलले बर्षेनी हुने विपद्का घटनाहरुबाट विस्थापित हुने समस्या चर्को रहेको उल्लेख गर्दै नेपालमा सुरक्षित स्थानमा आवास निर्माण गर्न अनुदान दिइने गरिएको बताउनुभयो ।

त्यसैगरी, 'जेण्डर कन्सिडरेसन इन डिआरआर: एन अल-अफ-गभर्मेन्ट अप्रोच टु इन्वेलुसिभ डिआरआर गभर्नेन्स' शीर्षकको सत्रमा पोखरेलले यो क्षेत्रमा नेपालका अनुभव तथा सिकाइहरु राख्नुभयो । यस सत्रमा नेपालसहित इण्डोनेसिया र फिजीका कार्यपत्रहरु प्रस्तुत पनि गरिएको थियो ।

'द हिन्द-कुश माउन्टेन्स एण्ड प्रोटेक्सन अफ इण्डिजिनियस कल्चर एण्ड नलेज' शीर्षकको सत्रमा उहाँले हिमाली इकोसिस्टममा जलवायु परिवर्तन र विपद्हरुको अवस्थाबारे चर्चा गर्दै पछिल्ला वर्षहरुमा

## ब्रिसवेन सम्मेलन सहभागिताको समीक्षा

अस्ट्रेलियाको ब्रिसवेनमा गत असोज ३ देखि ६ गतेसम्म आयोजना भएको Asia-Pacific Ministerial Conference on Disaster Risk Reduction (APMCDRR 2022) मा नेपालको सहभागिता तथा सम्मेलनको मुख्य सन्देशहरुको समीक्षा गरिएको छ ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय कार्यक्रम (NPDRR) को आयोजनामा भएको समीक्षात्मक छलफलमा सहभागीले सम्मेलनपूर्व गरिएका बैठक तथा छलफलको परिणामस्वरूप सम्मेलनमा नेपालको



सहभागिता उत्साहजनक र प्रभावकारी रहेको बताउनुभयो । सम्मेलनबाट एसिया प्रशान्त क्षेत्रमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका सन्दर्भहरुको जानकारी लिन तथा आगामी बाटो तय गर्न ठूलो सहयोग मिलेको र आगामी दिनमा यस्ता

सहभागीहरुले नेपाल जलवायु परिवर्तनका कारण उत्पन्न हुने विपद्को उच्च

जोखिममा रहेकोले आगामी दिनमा यस्ता अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरुमा यी विषयहरु अझ प्रभावकारी ढंगले एकीकृत रूपमा उठाउनुपर्ने सुझाव पनि दिनुभयो । कार्यक्रमका अध्यक्ष एवं राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले सम्मेलन आयोजनाका क्रममा अस्ट्रेलियाले रैथाने समुदाय तथा तिनको ज्ञानलाई असाध्यै महत्व दिएको दृष्टान्त राख्दै विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको सहभागिता पनि अनुकरणीय रहेको बताउनुभयो ।

पोखरेलले अस्ट्रेलियाका विपद् सम्बन्धी अधिकारीसँगको भेटका क्रममा उनीहरुले आगलागी, वन डढेला र बाढी नियन्त्रणमा गरेका उदाहरणीय अनुभव तथा सहयोग नेपालमा ल्याउने विषयमा गहन छलफल भएको पनि जानकारी दिनुभयो ।

गृह मन्त्रालयको विपद् तथा द्रन्ध व्यवस्थापन महाशाखा प्रमुख प्रदीप कोइरालाले सम्मेलनको आधिकारिक घोषणापत्रमा नेपालले उठाएका विषयवस्तु पनि समावेश भएको जानकारी दिँदै सम्मेलनले विपद् व्यवस्थापनका क्रममा खाद्य आपूर्ति श्रृंखला तथा गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षलाई पनि जोड दिएको उल्लेख गर्नुभयो ।

समीक्षा कार्यक्रममा सम्मेलनमा सहभागिता जनाएका सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रका प्रतिनिधि एवं यस क्षेत्रमा काम गरिरहेका तर सम्मेलनमा सहभागी नभएका विज्ञहरुको उपस्थिति थियो । ■

## ‘जलवायु परिवर्तनको असमान भार वहन गरिरहेका छौं’



संयुक्त राष्ट्रसंघको ७७ औं महासभामा नेपाली प्रतिनिधिमण्डलको नेतृत्व गर्नुभएको परराष्ट्र सचिव भरतराज पौड्यालले नेपालले हरितगृह ग्यास उत्सर्जनमा नगण्य हिस्सा भए पनि जलवायु परिवर्तनको असमान भार वहन गरिरहेको बताउनुभएको छ ।

सचिव पौड्यालले हिउँ पग्लने तथा हिमनदीहरू सुक्दै जाँदा तल्लो तटीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जीवन तथा जीविकामा प्रतिकूल प्रभाव परिरहेको र यसले नेपाललाई सबैभन्दा जोखिमयुक्त देशहरूमध्येमा धकेलिएको उल्लेख गर्नुभयो ।

‘हालैमात्र हाम्रो क्षेत्रले असामान्य भारी वर्षा र हिमनदी पग्लेर आएको बाढीका कारण जनधनको ठूलो क्षति व्यहोर्नु पर्छ ।’

परराष्ट्र सचिव भरतराज पौड्यालले जलवायु संकटको सामना गर्न र संकटासन्नतालाई सम्बोधन गर्न नेपालले अनुकूलन योजनालाई स्थानीयकरण गरेको बताउनुभयो ।

पेरिस सम्झौताप्रति पूर्ण रूपमा प्रतिबद्ध रहँदै नेपालले कोप २६ मा प्रधानमन्त्री शेर बहादुर देउवाले घोषणा गर्नुभए झैं सन् २०४५ सम्ममा शून्य उत्सर्जनको अवस्थामा पुग्ने महत्वाकांक्षी लक्ष्य राखेको पनि उल्लेख गर्नुभयो ।

सचिव पौड्यालले भन्नुभयो, ‘जलवायु परिवर्तन विश्वव्यापी समस्या हो र यसको नियन्त्रणका लागि विश्वव्यापी कार्ययोजना आवश्यक छ । ८० प्रतिशत भन्दा बढी उत्सर्जनको हिस्सा राख्ने ठूला उत्सर्जनकर्ताहरूले १.५ डिग्री सेल्सियस जलवायु लक्ष्यलाई जीवित राख्न दरिलो कदम चाल्नुपर्ने हुन्छ ।’

सचिव पौड्यालले १०० बिलियन अमेरिकी डलरको प्रतिबद्धतालाई वास्तविकतामा परिणत गर्न आवश्यक रहेकोसमेत बताउनुभयो । आगामी नोभेम्बरमा इजिप्टको सार्म एल शेखमा हुने जलवायु परिवर्तन सम्मेलनको २७ औं संस्करणले अब संकल्पबाट कार्यान्वयनमा लाग्नुपर्नेमा पनि उहाँले जोड दिनुभयो । ■

## कर्णाली र सुदूर पश्चिमका विभिन्न स्थानीय तह विपत् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा

सरकारले कर्णाली प्रदेशका जुम्ला, हुम्ला, मुगु र कालीकोटका विपत् प्रभावित स्थानीय तहको भौगोलिक क्षेत्रलाई विपत् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको छ ।

असोज २८ गते शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ को दफा ३२ को उपदफा (१) ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी कर्णाली प्रदेशका यी चारवटा जिल्लाका विपत् प्रभावित स्थानीय तहका भौगोलिक क्षेत्रलाई विपत् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको हो । यो निर्णय २०८० बैशाख मसान्तसम्म लागू हुनेछ ।

मन्त्रीपरिषद्को निर्णयमा विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनको कार्यलाई थप प्रभावकारी बनाई सम्भावित जोखिमबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गरी थप जनधनको नोक्सानी हुन नदिन सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको उल्लेख छ ।

संकटग्रस्त घोषित क्षेत्रहरूमा जुम्ला जिल्लाका कनकासुन्दरी गाउँपालिकाका सबै वडा, सिंजा गाउँपालिकाका सबै वडा, हिमा गाउँपालिकाका सबै वडा, तातोपानी गाउँपालिकाका वडा नं. १, ३, ४, ६, ७ र ८ तिला गाउँपालिकाका वडा नं. १, २, ३, ४, ६ र ७ गुठीचौर गाउँपालिकाका वडा नं. १ र २ तथा पातारासी गाउँपालिकाका वडा नं. ३ छन् ।

त्यसैगरि, हुम्ला जिल्लाका सिमकोट गाउँपालिकाका वडा नं. ४ र ८ सर्केडाँडा गाउँपालिकाका वडा नं. १ र ८ ताँजाकोट गाउँपालिकाका १, २, ३, ४ र ५ चंखेली गाउँपालिकाका ४ र ६ तथा खापाँनाथ गाउँपालिकाको वडा नं. १ छन् ।

मुगु जिल्लाका छायाँनाथ रारा नगरपालिकाका वडा नं. २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, १०, ११ र १२ खत्याड गाउँपालिकाका वडा नं. १, २, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १० र ११ सौरु गाउँपालिकाका वडा नं. १, ४, ६, ७, ८, १० र ११



मुगुमकार्मारोग गाउँपालिकाका वडा नं. ५, ८ र ९ पनि संकटग्रस्त क्षेत्र घोषित भएका छन् ।

त्यसैगरि, कालिकोट जिल्लाका खाँडाचक्र नगरपालिकाका वडा नं. ५ र ८ तिलागुफा नगरपालिकाका वडा नं. १, ३, ४, ६, ७ र ८ रास्कोट नगरपालिकाका वडा नं. ३ र ८ महावै गाउँपालिकाका वडा नं. १, ३, ५ र ७ सान्नी त्रिवेणी गाउँपालिकाका वडा नं. ७ र ८ पलाता गाउँपालिकाका वडा नं. १, ३, ४, ६, ८ र ९ शुभ कालिका गाउँपालिकाको वडा नं. ७ र पचालझरना गाउँपालिकाको वडा नं. ३ लाई पनि विपत् संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको छ ।

यसअघि, असोज ७ गते बसेको मन्त्रीपरिषद् बैठकले अतिवृष्टिका कारण भौतिक रूपमा क्षति भएका दार्चुलाका महाकाली नगरपालिका र नौगाड गाउँपालिकाका भौगोलिक क्षेत्रलाई २०७९ साल चैत्र मसान्तसम्म लागू हुने गरी विपत् संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको थियो । ■

“म आगो हुँ । मानिसलाई म नभई हुँदैन । पकाउन र उज्यालोका लागि मेरो आवश्यकता पर्दछ ।

होसियारीपूर्वक चलाउनु भयो भने म तपाईंको राम्रो साथी हुँ । लापर्वाही गर्नुभयो भने मेरै कारण घर-गोठ, टोल र बस्ती खरानी हुनसक्छ । त्यसैले मलाई प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुहोस् है ।”



## विपद्को तथ्य तथ्यांक

२०७९-०१-०१ देखि २०७९-०६-३१ सम्म

घटना संख्या	मृत्यु	बेपत्ता	घाइते	प्रभावित परिवार	पशु चौपाया क्षति	घर क्षति
२०५७	२८६	३३	६०७	२७८०	२२९६	पूर्ण १४०३ आंशिक १७२८

अनुमानित क्षति (रु.)

१,१४,०३,२२,८३८

## २०७९ भदौको संक्षिप्त विवरण

२०७९-०६-०१ देखि २०७९-०६-३१ सम्म












घटना संख्या	मृत्यु	बेपत्ता	घाइते	प्रभावित परिवार	पशु चौपाया क्षति	घर क्षति
३८८	८८	२१	१२६	५५५	८८१	पूर्ण ८८१ आंशिक १०८८

अनुमानित क्षति (रु.)

१८,३५,८५,८००

## २०७९ असोजमा घटना अनुसारको क्षतिको विवरण

२०७९-०६-०१ देखि २०७९-०६-३१ सम्म

 <b>पहिरो</b> घटना संख्या: १३ मृत्यु: ६२ बेपत्ता: १७ घाइते: ४६	 <b>आगलागी</b> घटना संख्या: १२४ मृत्यु: ७ बेपत्ता: ० घाइते: २१	 <b>चट्याङ</b> घटना संख्या: ३३ मृत्यु: १४ बेपत्ता: ० घाइते: २६	 <b>जनावर आतङ्क</b> घटना संख्या: १८ मृत्यु: १ बेपत्ता: ० घाइते: १७
 <b>भारी वर्षा</b> घटना संख्या: ५७ मृत्यु: ३ बेपत्ता: ० घाइते: ५	 <b>सर्पदंश</b> घटना संख्या: १ मृत्यु: १ बेपत्ता: ० घाइते: ०	 <b>बाढी</b> घटना संख्या: १६ मृत्यु: ५ बेपत्ता: ४ घाइते: ०	 <b>हावा-हुरी</b> घटना संख्या: १ मृत्यु: ० बेपत्ता: ० घाइते: ०
 <b>हिउँ पहिरो</b> घटना संख्या: २ मृत्यु: २ बेपत्ता: ० घाइते: ११	 <b>लेक लागु</b> घटना संख्या: २ मृत्यु: ३ बेपत्ता: ० घाइते: ०	 <b>हिउँ-हुरी</b> घटना संख्या: १ मृत्यु: १ बेपत्ता: ० घाइते: ०	

स्रोत: <http://www.bipadportal.gov.np/>

## ११ हजार सार्वजनिक भवनको सर्वेक्षण गरिने

काठमाडौं/ राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले संवेदनशील सार्वजनिक भवनहरूको बहुप्रकोपीय जोखिम आंकलन गर्ने भएको छ । प्राधिकरणले १३ वटा जिल्लाका १४५ पालिकाका विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी/अस्पताल एवं कारागारसहितका सरकारी कार्यालयहरू गरी ११ हजारभन्दा बढी संरचनाको 'र्यापिड भिजुअल स्क्रिनिङ (आरभिएस)' प्रणालीमार्फत् सर्वेक्षण गर्न लागिएको हो ।

सर्वेक्षणको मुख्य उद्देश्य ती संरचनाहरूको सामान्य तथा संरचनागतका साथै बहुप्रकोपीय जोखिमको जानकारी लिने एवं हरेक भवनको संरचनात्मक साथै गैर-संरचनात्मक जोखिमका अवयवहरूको अभिलेख तयार गर्नु रहेको छ ।

र्यापिड भिजुअल स्क्रिनिङबाट सबै भवनहरूको अवस्था सर्भेक्षण गरी फेहरिस्त तयार गर्ने, ती भवनको भारवहन प्रणाली र भवन सहिंता अनुसार निर्माण भए नभएको पहिचान गर्ने, भूकम्प तथा अन्य प्रकोपबाट संभावित जोखिममा रहेका भवनहरूको अवस्थाको अध्ययन गरिनेछ । त्यस्तै, जोखिम, संकटासन्नता तथा उपयोगका हिसाबले भवनहरूको विश्लेषण एवं जोखिमका हिसाबले भवनको वर्गीकरण गरी प्राथमिकता निर्धारण गरिनेछ ।

र्यापिड भिजुअल स्क्रिनिङको पहिलो चरणमा कैलाली, डडेल्धुरा, डोटी, सुर्खेत, तनहुँ, रुपन्देही, सिन्धुपाल्चोक,



मनाङ, इलाम, पाँचथर, सुनसरी, सप्तरी र मोरङका संरचनाको सर्वेक्षण गरिनेछ । सर्वेक्षण यसै उद्देश्यका लागि डिजाइन गरिएको मोबाइल एप्लिकेसन, वेब रिपोर्टिङ प्लेटफर्म र जिओ-रेफरेन्स प्लेटफर्म प्रयोग गरेर संचालन हुनेछ । पहिलो चरणको सर्वेक्षण चालु आर्थिक वर्षभित्र सम्पन्न गर्ने लक्ष्य छ ।

यसक्रममा भूकम्प, पहिरो, बाढी, चट्याङ, आगलागी र हावाहुरीलगायतका प्रकोपबाट ती सार्वजनिक संरचना सुरक्षित छन् वा छैनन् भनेर हेरिनेछ । उक्त सर्वेक्षणको परिणामका आधारमा सार्वजनिक भवनहरूलाई जोखिम अनुसार

वर्गीकरण गरिनेछ ।

नेपाललाई सन् २०३० (विक्रम संवत् २०८७) सम्म विपद् उत्थानशील मुलुकका रूपमा रुपान्तरण गर्ने लक्ष्यअनुसार यो परियोजना अघि बढाइएको हो । सर्वेक्षण संचालन गर्नका लागि प्राधिकरणलाई विश्व बैंकले ऋण सहयोग गरेको छ ।

सामुदायिक उत्थानशीलतामा सार्वजनिक भवनहरूले संवेदनशील भूमिका निर्वाह गर्छन् । तिनीहरू आपतकालीन परिस्थितिमा प्रतिकार्य, आधारभूत सेवा उपलब्ध गराउन एवं आश्रयका लागि उपयोगमा आउँछन् ।

२०७२ बैशाखको भूकम्पपछि विश्व बैंकले भूकम्पबाट अति प्रभावित १४ जिल्ला (दोलखा, धादिङ, नुवाकोट, रसुवा, गोरखा, काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, मकवानपुर, सिन्धुली, रामेछाप र ओखलढुंगा) का सबै शैक्षिक संरचनाहरूको संरचनात्मक मजबुती तथा क्षति आंकलन गर्न सहयोग गरेको थियो ।

उक्त आंकलनका क्रममा १८ हजारभन्दा बढी संरचनाको अध्ययन गरिएको थियो जसमध्ये ५० प्रतिशत अर्थात् आधाजसो भवन संरचनात्मक हिसाबले जोखिमपूर्ण थिए । तीमध्ये ३० प्रतिशत पूर्ण रुपमा क्षतिग्रस्त भएका थिए । पूर्ण रुपमा क्षतिग्रस्त भएका कोठाहरूको संख्या १२ हजार ५६८ थियो जसमध्ये ९ हजार ३१३ कक्षाकोठा थिए ।

सर्वेक्षण गरिएका शैक्षिक संरचनाहरूमा भर्ना भएका विद्यार्थीहरूको संख्या १० लाखभन्दा बढी थियो जसमध्ये १ लाख ८४ हजारभन्दा बढी विद्यार्थी पूर्ण रुपमा ध्वस्त भएका कक्षाकोठामा अध्ययन गर्दथे ।

यसको प्राथमिकता आगामी दिनमा हुनसक्ने विपद्बाट मानिसको जीवन, पूर्वाधार र सम्पत्तिको रक्षा गर्नु हो । सर्वेक्षणबाट भवनहरूलाई सुरक्षित गर्नुका अलावा प्रतिकार्यको योजना बनाउन, पूर्वसूचना प्रणाली उपलब्ध गराउन, सचेतना एवं बिमा कार्यक्रम लागु गर्न राज्यसँग हरेक भवनको जानकारी प्राप्त हुनेछ । ■

## सर्पको टोकाइबाट बचाउ र बचाऔं

जेठदेखि भदौसम्म सर्पले टोके जोखिम धेरै हुन्छ । सर्पको टोकाइबाट बच्न सावधानी अपनाऔं । सर्पले टोकिहालेमा निम्न कुरामा ध्यान दिऔं ।

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिउं ।
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुर्याऔं ।
- सवारी साधनमा लैजाँदा घाइतेलाई बसाएर लैजाँऔं । यसो गर्दा सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारौं ।
  - घडी, चुरा, औठी, पेटी र पाउजु जस्ता चिजहरू खोलिदिउं ।
  - झारफूकजस्ता गलत उपचार विधितिर नलागौं ।
  - आफ्नो नजिकको सर्पदंश उपचार केन्द्रबारे जानकारी राखौं ।

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

## मोबाइल सन्देशले जोगायो ज्यान

साभार - रासस

कञ्चनपुर, २ असोज । भदौ ३१ गते राति ११ बजे ३० मिनेटको समय कञ्चनपुरको वनहरा शिविरका रञ्जित रावतले बिर्सन सक्नुहुन्न । त्यही रातिको समय झोपडीमा निदाउनै लागेका रावतको मोबाइलमा एउटा सन्देश आयो । त्यही सन्देशले शिविरका सबै जनाको ज्यान जोगायो ।

रञ्जितको मोबाइलमा सन्देश जल तथा मौसम विज्ञान विभागबाट आएको थियो । त्यसमा लेखिएको थियो, "पछिल्लो तीन घण्टामा कैलाली र कञ्चनपुरको धेरै ठाउँमा भारी वर्षा भएकाले नदीमा आकस्मिक बाढी आई खतरा आसपास पुगिसकेकाले सतर्कता अपनाऔँ, रावतले मोबाइलमा आएको सन्देश पढे ।

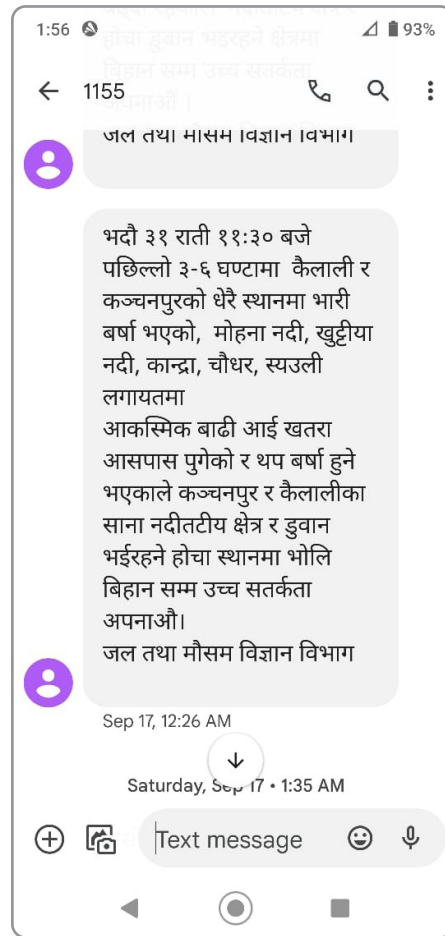
सन्देश पढ्नासाथसँगै सुत्ने आँटेकी श्रीमतीलाई उठाएर सन्देशका बारेमा सुनाए । "सन्देशमा भने झैं ठूलो वर्षा भइरहेको थियो", रावतले भने, "बाहिर हेरेँ वनहरा नदीको पानी झोपडी भित्रै आइपुगेको थियो, हतारमा श्रीमतीसँगै आवश्यक सामान बोकेर भाग्नका लागि तयार पारेँ, शिविरका अन्य बासिन्दालाई बाढी आएको कुरा ठूलो आवाजले कराएर सुनाएँ सबैजना वन क्षेत्रमा भाग्यौँ, त्यो सन्देश नआएको भए ठूलो दुर्घटना निम्तिन्थ्यो ।"

नदीको बाढी शिविरमा छिरेपछि लत्ताकपडा, भाँडाकुँडा, खाद्य सामग्री सबै झोपडीमै छाडेर एक सरो लुगामा सबै भागेर ज्यान जोगाएको उनी बताउँछन् । "शिविरमा बाढीको पानी पसिसकेकाले भाग्नका लागि आवाज आयो", गौरै दमाईले भने, "सुतेका मात्रै थियौँ, लत्ताकपडा केही बोक्नै पाएँनौँ ।"

उनले रातको समयमा शरीरमा एकसरो कपडा मात्रै लगाएर सामुदायिक वन क्षेत्रमा भागेको सुनाए । "पानी छातीसम्म पुगिसकेको थियो, बाँचिएला भन्ने आशा नै थिएन जसोतसो कम पानी भएको ठाउँमा पुगेपछि अब बाँचिन्छ झैं लाग्यो", उनले भने, "वनको माथितर्फ लाग्यौँ, त्यतिबेला शिविरका अरु पनि आइपुगे, पानीमा भिज्दै उभिपरे रात कटायौँ ।"

उनी अहिले पनि शिविरमा फर्केर जान उराउने हुन्छ । वर्षा भएपछि अझै पहिला जस्तै बाढी आउने डर उहाँको मनमा खेल्ने गरेको छ । शिविरमा पानी पसेपछि वन क्षेत्रमा रातिको समयमा बालबालिकालाई काखिमै च्यापेर भिज्दै रात काटेको कुरा मधुरादेवी सार्की बताउछिन् ।

"डोरीको खटियामा सुतेका थियौँ", उनले भनिन्, "झोपडीभित्रै पानी आइपुगेकाले ज्यान जोगाउनकै हतार



भयो, केही बोक्नै पाएँनौँ, सबै बगाएर लम्यो, शरीरमा लगाएको एकसरो लुगामात्रै छ, त्यसबाहेक केही छैन ।"

रातको समयमा मुसलधारे पानीमै बालबालिकासहित अनिदोमै रात काट्नु परेको दुखेसो उनले पोखिन् । शिविरकी कलावती दमाईको झोपडी बाढीले बगाउँदा एकसरो लुगामै छिन् । रातिमा बालबालिका पानीमा भिजेपछि बिरामी पर्न थालेको उनले बताइन् ।

"शिविरमा बाढी पसेको हल्लाखल्ला हुन थालेपछि सबैभन्दा पहिला गाईबस्तुलाई फुकाएर जङ्गलतर्फ भगाउँदासम्म झोपडीमा घुँडासम्म पानी पुगिसकेको थियो", स्थानीय दलबहादुर बोहराले भने, "झोपडीमा सुतेकालाई उठाउँदा भाग्न भन्यौँ, त्यसपछि एकसरो लुगामै जङ्गलै जङ्गल पानीमै भागेर ज्यान जोगायौँ ।"

शिविर रहेको पश्चिमतर्फ वनहरा नदी, दक्षिणतर्फ नदीले नै बनाएको नाला छ, उत्तरतर्फ घना वन क्षेत्र छ । बिहानको ५ बजेपछि जनप्रतिनिधिसहित सुरक्षार्कमी आएर सुरक्षित स्थानमा ल्याएर राखेको उनी बताउछन् । सुरक्षार्कमीको उद्धार टोलीले शिविरमा पुगेर बग्नबाट बाँकी रहेका सामान जोगाएको उनले बताए ।

विस्थापित परिवारको झोपडीमा अहिले घुँडासम्म हिलो छ । बस्नसक्ने अवस्था छैन । विस्थापित परिवारलाई शुक्लाफाँटा नगरपालिका-११ को वडा कार्यालयले सरस्वती माध्यमिक विद्यालयमा तत्कालका लागि बस्ने र खाने व्यवस्था मिलाएको छ ।

शिविरमा २८ परिवारको बसोबास रहेको छ । शिविरका बस्दै आएका बासिन्दालाई नेपाल रेडक्रस उपशाखा झलारीले कम्बल उपलब्ध गराएको छ भने झलारी पिपलाडी उद्योग वाणिज्य सङ्घले राहत सामग्री वितरण गरेको छ । शिविरमा बसोबास गर्दै आएका बासिन्दाले सुरक्षित स्थानमा बसोबासको व्यवस्था गरिदिनका लागि आग्रह गरेका छन् । ■

## आगलागी हुने नदिऔँ

नेपालमा आगलागीबाट हरेक वर्ष सरदर ८० जनाको मृत्यु हुने गरेको छ । अबैको धनसम्पति जलेर नष्ट हुन्छ । सावधानी अपनाउने हो भने आगलागीबाट हुने जनधनको क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

- खाना पकाइसक्ने बित्तिकै आगो, ग्यास चुल्हो, स्टोभ वा हिटर निभाइहालौँ ।
- सिलिण्डरको रेगुलेटर, पाइप वा चुल्होबाट ग्यास लिक भएको छ/छैन, हेक्का राखौँ । ग्यास, पेट्रोलको गन्ध आए बेवास्ता नगरौँ ।
- सलाइ, लाइटर जस्ता आगो सल्काउने वस्तु बालबालिकाले भेट्दाउने ठाउँमा नराखौँ ।
- गोठमा कुँडो पकाइसकेपछि राम्ररी पानी छ्यापेर आगो निभाऔँ ।
- चुरोट, तमाखु, चिलिम, सुल्पा सकेसम्म नखाऔँ । खानेपरे खाइसकेपछि यसको आगो राम्ररी निभाऔँ ।
- बिजुलीका तार, प्लग, स्वीच वा वायरिङ ठीक अवस्थामा छ/छैन नियमित चाँज गरौँ ।
- जोखिममा रहेको घरवस्ती नजिकै पोखरी, ट्याङ्की वा अरु कुनै तरिकाले पानीको जोहो गरौँ । स्याउला, माटो, बालुवा थुपारेर राखौँ ।

**आगलागीबारे चासो राखौँ, चनाखो बनौँ !!**

बाढी-पहिरोबारे चासो राखौँ, चनाखो बनौँ ।



# राष्ट्रिय विपद् बुलेटिन

२०७९ कार्तिक  
October 2022 | ९

## आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू

क्र. सं.	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल	क्र. सं.	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल
१	प्रदेश नं. १	भोजपुर	९८५२०१७७७७	९८५२०-१५५५५	९८५२७२२४५	५६	लुम्बिनी	रूकुम-पूर्व	९८५७८६७७७७	९८७८९०४८१	०८८-४१३०९७
२	प्रदेश नं. १	धनकुटा	९८५२०३७७७७	०२६-५२०१५५	९८५२७२२४६	५७	लुम्बिनी	बाँके	९८५८०२७७७७	०८१-५२६१९१	९८५२७२२३८
३	प्रदेश नं. १	इलाम	९८५२६०७७७७	०२७-५२००२४	९८५२७२२४२	५८	लुम्बिनी	बर्दिया	९८५८०३७७७७	०८४-४२०१९९	९८५२७२२३९
४	प्रदेश नं. १	झापा	९८५२६१७७७७	०२३-४५५०८५	९८५२७२२४२	५९	कर्णाली	रूकुम-पश्चिम	९८५७८३७७७७	०८८-५३०१८७	९८५२७२२४६
५	प्रदेश नं. १	खोटाङ	९८५२८०७७७७	०३६-४२०१२१	९८५२७२२४७	६०	कर्णाली	सल्यान	९८५७८४७७७७	०८८-५००७०	०८८-५२०१५५
६	प्रदेश नं. १	मोरङ	९८५२०५७७७७	०२१-५२५३०१	९८५२७२२३६	६१	कर्णाली	डोल्पा	९८५८३०७७७७	०८७-५५००५७	९८५२७२२४८
७	प्रदेश नं. १	ओखलढुंगा	९८५२८७७७७७	०३७-५२०१७५	०३७-५२०६४२	६२	कर्णाली	हुम्ला	९८५८३१७७७७	०८७-६८०३३३	९८५२७२२५७
८	प्रदेश नं. १	पाँचथर	९८५२६२७७७७	०२४-५२०१९९	९८५२७२२४०	६३	कर्णाली	जुम्ला	९८५८३२७७७७	०८७-५२००१३	०८७-५२०५०३
९	प्रदेश नं. १	संखुवासभा	९८५२०७७७७७	०२९-५६०१९९	९८५२७२२५४	६४	कर्णाली	कालिकोट	९८५८३३७७७७	०८७-४४००१३	०८७-४४०३१३
१०	प्रदेश नं. १	सोलुखुम्बू	९८५२८२७७७७	०३८-५२०२५०	९८५२७२०३९	६५	कर्णाली	मुगु	९८५८३४७७७७	०८७-४६००९९	९८५२७२२६१
११	प्रदेश नं. १	सुनसरी	९८५२०८७७७७	०२५-५६०७२८	९८५२०६३२०१	६६	कर्णाली	सुर्खेत	९८५८०७७७७७	०८३-५२०२२२	९८५२७२०८३
१२	प्रदेश नं. १	ताप्लेजुंग	९८५२६३७७७७	०२४-४६०१९९	९८५२७२२४१	६७	कर्णाली	दैलेख	९८५८०१७७७७	०८९-४२११३३	०८९-४१०२५५
१३	प्रदेश नं. १	तेह्रथुम	९८५२०९७७७७	०२६-४२०१२९	९८५२७२२६२	६८	कर्णाली	जाजरकोट	९८५८०४७७७७	०८९-६८०२५५	०८९-४३०३५१
१४	प्रदेश नं. १	उदयपुर	९८५२८१७७७७	०३५-४२०१५५	९८५२७२२७२	६९	सुदूर पश्चिम	कैलाली	९८५८४२७७७७	०९१-५२११५०	९८५२७२२४२
१५	मधेश	पर्सा	९८५५०७७७७७	०५१-५२२२५१	९८५२७२२३२	७०	सुदूर पश्चिम	अछाम	९८५८४०७७७७	०९८-६२०२२०	९८५२७२२४९
१६	मधेश	बारा	९८५५०७७७७७	०५३-५५०३९९	९८५२७२२५१	७१	सुदूर पश्चिम	डोटी	९८५८४३७७७७	०९४-४२००९९	९८५२७२०८७
१७	मधेश	रौतहट	९८५५०३७७७७	०५५-५२०१७७	९८५२७२२३०	७२	सुदूर पश्चिम	बझाङ	९८५८४१७७७७	०९२-४२१००६	९८६४३२६५८२
१८	मधेश	सर्लाही	९८५४०७७७७७	०४६-५२०८६६	९८५२७२२१९	७३	सुदूर पश्चिम	बाजुरा	९८५८४४७७७७	०९७-५५४०३१२	९८५२७२७५२
१९	मधेश	धनुषा	९८५४०७७७७७	०४१-५२६०९९	९८५२७२२२७	७४	सुदूर पश्चिम	कंचनपुर	९८५८३३७७७७	०९९-५२११३६	९८५२७२२४१
२०	मधेश	सिराहा	९८५२८३७७७७	०३३-५२०००५	९८५२७२२२६	७५	सुदूर पश्चिम	डडेलधुरा	९८५८७१७७७७	०९६-४२०१७६	९८५२७२२५३
२१	मधेश	महोत्तरी	९८५४०२७७७७	०४४-५२०००९	९८५२७२२२८	७६	सुदूर पश्चिम	बैतडी	९८५८७०७७७७	०९३-४२०२५०	९८५२७२०८५
२२	मधेश	सप्तरी	९८५२८५७७७७	०३१-५२११३३	९८५२७२२४३	७७	सुदूर पश्चिम	दार्चुला	९८५८७२७७७७	९८५८७५४५५	९७४१६९००७
२३	बागमती	सिन्धुली	९८५४०६७७७७	०४७-५२०५५५	९८५२७२२६०२						
२४	बागमती	रामेछाप	९८५४०५७७७७	०४८-५४००९९	९८५२७२२५६						
२५	बागमती	दोलखा	९८५४०१७७७७	०४९-४२१३३३	९८५२७२२५३						
२६	बागमती	भक्तपुर	९८५२२१७७७७	०१-६६१४८२१	९८५२७२०६७						
२७	बागमती	धादिङ	९८५२२४७७७७	०१०-५२०२७९	९८५२७२४९१						
२८	बागमती	काठमाडौँ	९८५२०७७७७७	०१-४२६१८४३	९८५२७२०६८						
२९	बागमती	काभ्रेपलान्चोक	९८५२३७७७७७	०११-४९०२३०	९८५२७२०७५						
३०	बागमती	ललितपुर	९८५२२७७७७७	०६६-५५२१२०७	९८५२७२०६६						
३१	बागमती	नुवाकोट	९८५२१४७७७७	०१०-५६०३९९	९८५२७२२५३						
३२	बागमती	रसुवा	९८५२२७७७७७	०१०-५४०२००	९८५२७२२७५						
३३	बागमती	सिन्धुपाल्चोक	९८५२२५७७७७	०११-६२००८८	९८५२७२०६२						
३४	बागमती	चितवन	९८५५०१७७७७	०५६-५२०९९९	९८५२७२२३४						
३५	बागमती	मकवानपुर	९८५५०२७७७७	०५७-५२३८११	९८५२७२२५२						
३६	गण्डकी	बागलुङ	९८५७६०७७७७	०६८-५२०२१९	९८५७६८७००						
३७	गण्डकी	गोरखा	९८५६०५७७७७	०६४-४२०२३७	९८५२७२२७९						
३८	गण्डकी	कास्की	९८५६००७७७७	०६९-५२००३३५	९८५२७२०८०						
३९	गण्डकी	लमजुङ	९८५६०१७७७७	०६६-५२०१९८	९८५२७२६१५						
४०	गण्डकी	मनाङ	९८५६०३७७७७	०६६-४४०१९९	९८५२७२५२१						
४१	गण्डकी	मुस्ताङ	९८५७६३७७७७	०६९-४४००९९	९८५२७२४७४						
४२	गण्डकी	म्याग्दी	९८५७६२७७७७	०६९-५२०२७५	९८५२७२५९०						
४३	गण्डकी	नवलपुर	९८५७०८७७७७	०७८-५४०१००	९८५२७२५१६						
४४	गण्डकी	पर्वत	९८५७६१७७७७	०६७-४२०२६२	९८५२७२०७९						
४५	गण्डकी	स्याङ्जा	९८५६०४७७७७	०६३-४२०२८४	९८५२७२५१८						
४६	गण्डकी	तनहुँ	९८५६०६७७७७	०६५-५६०१९९	९८५२७२०९९						
४७	लुम्बिनी	कपिलवस्तु	९८५७०३७७७७	०७६-५६०४६५	९८५२७२२३७						
४८	लुम्बिनी	परासी	९८५७०४७७७७	९८५७०६५५६०	९८५२७२२३५						
४९	लुम्बिनी	रूपन्देही	९८५७०७७७७७	०७१-५२०२००	९८५२७२२४४						
५०	लुम्बिनी	अर्घाखाँची	९८५७००७७७७	०७७-४२०२९९	९८५२७२०५७						
५१	लुम्बिनी	गुल्मी	९८५७०१७७७७	०७९-५२०२३०	९८५२७२२८१						
५२	लुम्बिनी	पाल्पा	९८५७०५७७७७	०७५-५२०५३६	९८५२७२५८०						
५३	लुम्बिनी	दाङ	९८५७८०७७७७	०८२-५२०९५९	९८५२७२०८४						
५४	लुम्बिनी	प्युठान	९८५७८१७७७७	०८६-४२०३६६	०८६-४६०४८८						
५५	लुम्बिनी	रोल्पा	९८५७८२७७७७	०८६-६८००९९	०४९-७५७८७३						

## बर्षा र बाढीबारे थाहा पाउन - ११५५ उद्धारका लागि मद्दत माग्नु - ११४९



**सुरक्षित रहौं  
रोकथाम गरौं  
नियन्त्रण गरौं**

**डेङ्गी रोग डेङ्गी भाईरसबाट संक्रमित एडिज जातका लामखुटेको टोकाईबाट सर्दछ । एडिज जातका लामखुटे पानी जम्मा भएको जुनसुकै गाँडोमा पनि हुर्कन सक्दछ ।**

पानी राख्ने भाँडाहरू जस्तै ट्याकी, झुम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुटे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राख्नु । साथै पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गर्नु ।



कोटा भित्र लामखुटे भेगाने धुप बाल्ने र लामखुटेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाउनु ।



पुरै शरीर दाक्ने लुगा लगाउनु ।



काम नलाग्ने र पानी भरिन सक्ने सामानहरू जस्तै बोतल, टायर, प्लास्टिकका बस्तुहरू पानी जम्न नमिल्ने गरि विसर्जन गर्नु ।



घर/विद्यालयको अर्धोरा कुना-कान्छा, जस्तै: पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शीघालय भित्र, डेस्क/बेच मुनि आदि जस्ता ठाउँहरूमा किटनाशक औषधि छर्कने गर्नु ।



कतिमा हप्ताको एक पटक रेर कुलर, पानी ट्याकी, फूलदान, गमलामा राखिएको प्लेटहरू राम्ररी सफा गर्नु ।





हामी सबै मिलेर मात्र डेङ्गी रोकथाम गर्न सक्छौं ।

**लामखुटेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर र विद्यालय भित्र र वरपरका पानी जम्ने सबै ठाउँहरू र पानी राख्ने भाँडाहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुटेको फुल नष्ट गरौं ।**





## ‘पूर्वकार्यलाई प्रभावकारी बनाउन बंगलादेशको अनुभव महत्वपूर्ण’

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका उपसचिव ध्रुव बहादुर खड्काको नेतृत्वमा एक टोली नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र बंगलादेश रेड क्रिसेन्ट सोसाइटीको संयोजन तथा डेनिस रेडक्रस सोसाइटीको सहयोगमा बंगलादेशमा आयोजना भएको संयुक्त अध्ययन भ्रमणमा सहभागी भएको छ ।

असोज २६ देखि ३० सम्म आयोजना भएको कार्यक्रममा टोलीले बंगलादेशले अभ्यास गरिरहेको ‘एन्टिसिपेटोरी एक्सन’ (Anticipatory Action) र त्यसको कार्यान्वयनको अनुभव सम्बन्धी अध्ययन गरेको थियो । सो अनुगमन भ्रमणमा गृह मन्त्रालय, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, टिकापुर नगरपालिका, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र डेनिस रेडक्रस सोसाइटीको समेत प्रतिनिधित्व थियो ।

टोलीको नेतृत्व गर्नुभएका प्राधिकरणका उपसचिव खड्काले भ्रमणका क्रममा पूर्वानुमानमा आधारित पूर्वकार्यलाई प्रभावकारी बनाउन बंगलादेशको सिकाई तथा अनुभवको अध्ययन गर्ने अवसर प्राप्त भएको र त्यो नेपालको सन्दर्भमा महत्वपूर्ण हुने बताउनुभयो ।

भ्रमणका क्रममा बंगलादेश रेड क्रिसेन्ट सोसाइटीको मुख्यालय ढाकामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । त्यसक्रममा बंगलादेशले मौसम पूर्वानुमान, पूर्वसूचना र त्यसका आधारमा गरिने पूर्वकार्य र तत् सम्बन्धी अनुभवका विषयमा प्रकाश पारिएको थियो । अन्तरक्रिया पश्चात टोलीलाई Flood Forecasting and Warning Center (Pani Bhavan) को भ्रमण गराइएको थियो । सोक्रममा बंगलादेशले नेपाल, भारत र चीन लगायतका देशका नदी प्रणालीबाट समेत सूचना संकलन गर्ने गरेको र नेपालबाट कोशी, कन्काई र नारायणी नदीको डाटा संकलन गर्ने गरेको जानकारी दिइएको थियो ।

त्यस्तै, बंगलादेश मेटेरोलोजिकल डिपार्टमेन्टका प्रमुख अजिजुर रहमान सँग भेटघाट

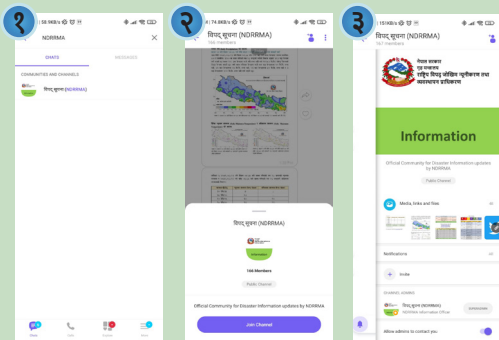


तथा छलफलमा बंगलादेश सरकारको मौसम पूर्वानुमान प्रणाली सम्बन्धी जानकारी दिइएको थियो । रहमानले मौसम पूर्वानुमान, पूर्वसूचना सम्बन्धी कार्यमा नेपाल लगायत विभिन्न देशसँग बंगलादेशको समन्वय र सहकार्य रहेको बताउनुभयो ।

अध्ययन भ्रमणका क्रममा नेपाली प्रतिनिधि मण्डलले जमलपुरस्थित नगर प्रमुख तथा रेडक्रसका पदाधिकारीहरूसँग विपद् पूर्व सूचना र पूर्वकार्यका सम्बन्धमा छलफल गरेको थियो । त्यस्तै, ईस्लामपुरमा जमुना नदीका कारण हुने डुवान र त्यहाँको बाढी तथा डुबानको लागि पूर्वानुमान, पूर्वसूचना र ‘एन्टिसिपेटोरी एक्सन’ (Anticipatory Action) सम्बन्धमा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति, स्थानीय विपद् प्रतिकार्य टोली र स्थानीय वासिन्दाहरूसँग छलफल गरेको थियो ।

## भाइबरमा विपद् सूचना

विपद् जोखिमका चेतावनी, सार्वजनिक चासोका विषयहरू एवं जनचेतनामूलक सामग्रीका लागि प्राधिकरणद्वारा संचालित भाइवर ग्रुप ‘विपद् सूचना (NDRRMA)’ मा जोडिनुहोस् । यसका लागि निम्न QR कोड स्क्यान गरी वा NDRRMA सर्च गरी जोडिन सक्नुहुनेछ ।



Scan QR Code



शीतलहरको समयमा जेष्ठ नागरिक, बालबालिका, बिरामी, अपाङ्गता भएका र गर्भवतीहरू बढी जोखिममा हुन्छन् । उनीहरूलाई चिसोबाट बचाउन विशेष सतर्कता अपनाऔं ।

- समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं ।
- घरबाहिर निस्कदा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा कम्बल, सिरकजस्ता न्यानो ओढ्ने ओढौं ।
- राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्य रूपमा टाउको, छाती ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहरका बेला आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राखौं ।
- चिसो मौसममा तातो झोलिलो खानेकुरा र तातो पानी, समय समयमा पिउँदै गरौं ।

प्राथमिक सहायता: राष्ट्रिय आवास तथा बस्ती उत्थानशिल समन्वय मञ्च



नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय  
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण  
सिंहदरबार, काठमाडौं