नेपाल सरकार

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालय

जल तथा मौसम विज्ञान विभाग

मौसम पूर्वानुमान महाशाखा

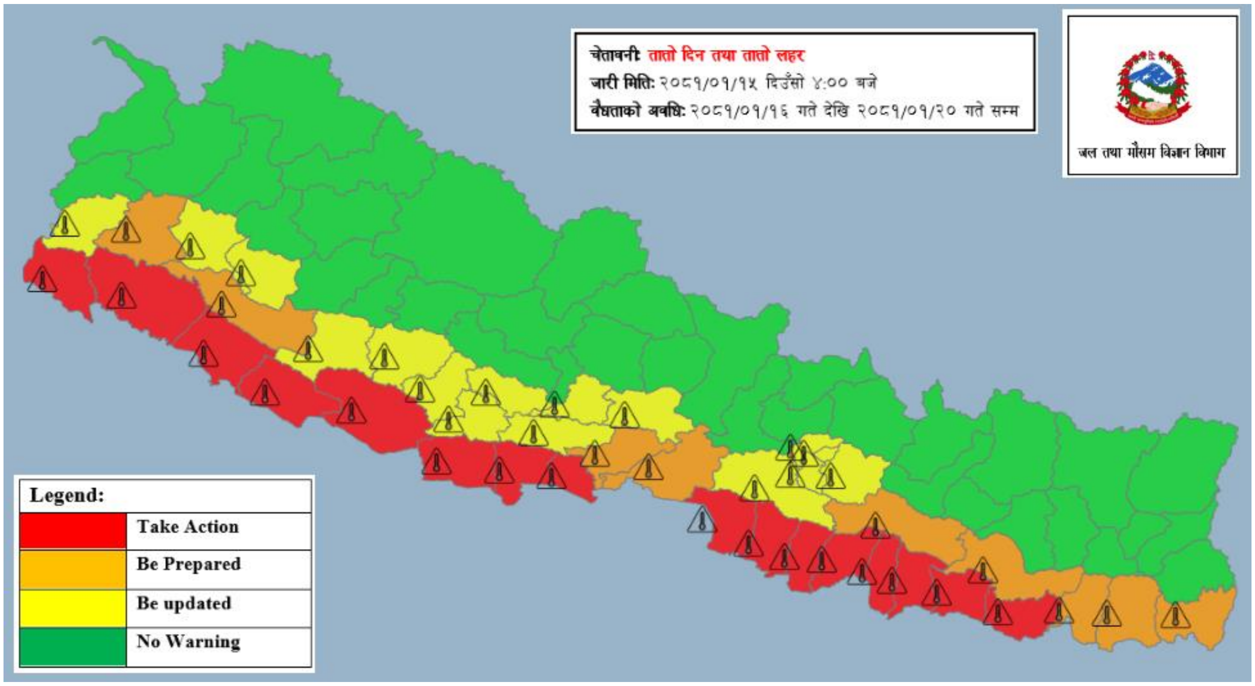
विशेष बुलेटिन : तातो दिन तथा तातो लहर सम्बन्धी बुलेटिन - २ (Hot Day and Heat wave Bulletin - 2)

(जारी मितिः २०८१/०१/१५ दिउँसो ०४: ०० बजे)

हालको अवस्थाः

विगत केही दिन देखि देशका अधिकांश भू-भागहरूको अधिकतम तथा न्यूनतम तापक्रम क्रमिक रुपमा वृद्धि भइरहेको देखिन्छ। लुम्बिनी प्रदेशका तराई भू-भागका केही स्थानहरूमा बिगत केही दिन देखि अधिकतम तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा बढी मापन गरिएको छ ।

चेतावनी नक्साः



चेतावनी तथा परामर्शः

आगामी केही दिन सम्म देशभरको तापक्रमको अवस्थाको विश्लेषण अनुसार (माथि चित्र) तराईका भू-भागहरूमा अत्यधिक गर्मीको सम्भावना रहने हुनाले आवश्यक तयारी गर्नुहुन तथा आवश्यक सतर्कता अपनाउनहुन अनुरोध छ। तसर्थ, ती भू-भागहरूमा आगामी ५ दिन (२०८१ बैशाख १६ गते देखि २०८१ बैशाख २० गते) सम्म तातो हावा तथा तातो लहर (Heat wave) को सम्भावना रहेको हुनाले सो को असरबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध छ । साथै पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोँचहरूमा समेत तापक्रम क्रमिक रुपमा बढ्न सक्ने सम्भावना रहेकोले यस महाशाखाबाट जारी हुने सूचना तथा पूर्वानुमानमा अध्यावधिक रहनु हुन अनुरोध छ।

सम्भावित असर तथा सुझावहरूः

तातो हावा तथा तातो लहरबाट हुने सम्भावित असरहरू जस्तैः थकाई लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, मांसपेशीहरू दुख्ने, बान्ता आदि हुनसक्ने देखिएकोले सो बाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउन हुन अनुरोध छ ।

उपायहरूः

तातो हावा तथा तातो लहरबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घर भित्र अर्थात चिसो स्थानमा रहने, बाहिरी वातावरणमा बढी नजाने, घाममा बढी Expose नहुने, हल्का लुगा लगाउने, सुती कपडा लगाउने, बाहिर निस्कँदा टाउको छोप्ने, टोपी

लगाउने, नियमित (पटक-पटक) पानी तथा झोल पदार्थ (जुस, सर्वत, आदि) प्रशस्त मात्रामा पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मी संग नियमित सम्पर्कमा रही थप सल्लाह सुझाव लिन समेत अनुरोध छ ।

यस महाशाखाबाट दैनिक जारी हुने मौसम पूर्वानुमान बुलेटिनमा समेत सोही अनुसार नियमित रूपमा अद्यावधिक गरिनेछ । तसर्थ सम्पूर्णलाई अद्यावधिक मौसमी सूचनाको जानकारी लिन हुन समेत अनुरोध छ।

मौसम सम्बन्धि थप जानकारीका लागि सम्पर्क राख्नुहोला:

मौसम पूर्वानुमान महाशाखा, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग

त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल (TIA), गौचर, काठमाडौं

फोनः ०१-४११३३४५, ०१-४११३१९१

Facebook: www.facebook.com/dhmweather

Twitter: www.twitter.com/dhm_weather