नेपाल सरकार
ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालय
जल तथा मौसम विज्ञान विभाग

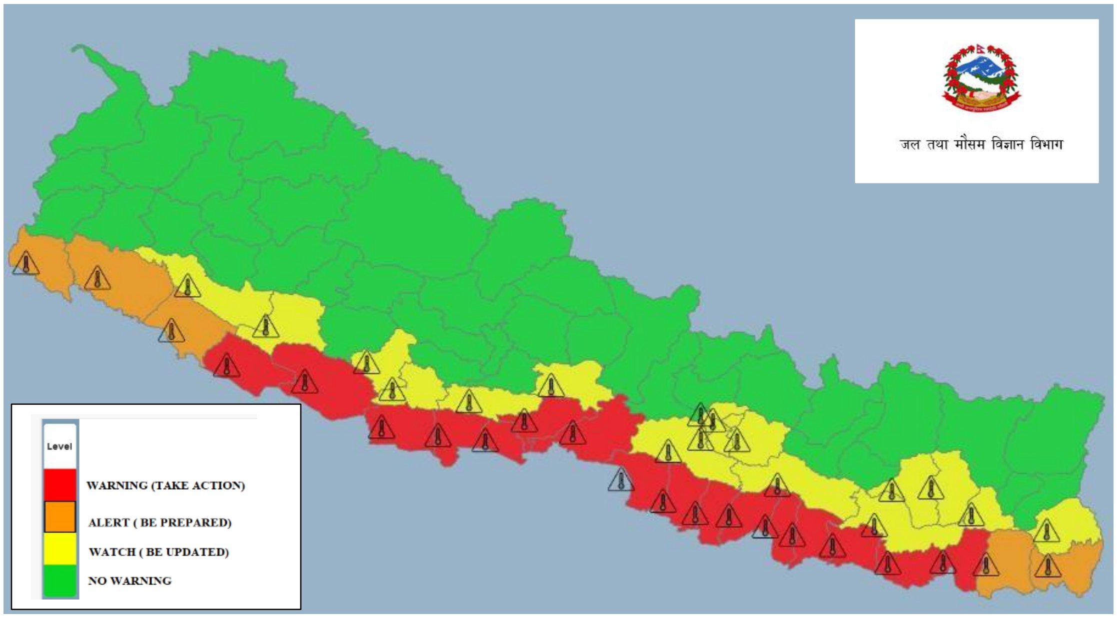
मौसम पूर्वानुमान महाशाखा

विशेष बुलेटिन : तातो दिन तथा लू सम्बन्धी बुलेटिन -२ (Hot days & Heat wave Bulletin -२)
(जारी मिति : २०८०/०२/२४ दिउँसो २: ०० बजे)

हालको अवस्था :

विगत केही दिन देखि देशका अधिकांश भू-भागहरूको अधिकतम तथा न्यूनतम तापक्रम वृद्धि भइरहेको देखिन्छ । काठमाण्डौ उपत्यका लगायत देशका अन्य उपत्यकाहरूमा समेत तापक्रममा क्रमिक वृद्धि भइरहेको र देशको तराई भू-भागमा अधिकतम तापक्रम चालीस डिग्री सेल्सियस (४०°से) वा सो भन्दा बढी मापन भएको छ ।

चेतावनी नक्सा (२०८०/०२/२४ का लागि जारी गरिएको) :



चेतावनी तथा परामर्श :

आगामी केही दिनसम्मको देशभरिको तापक्रमको अवस्था तथा विश्लेषण अनुसार तराईका धेरैजसो भू-भागहरूमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम क्रमिक रुपमा बढ्ने देखिन्छ । हालको तल्लो र उपल्लो वायुमण्डलको अध्ययन र विश्लेषण अनुसार नेपालमा यस वर्षको मनसुनको आगमन हुन अझै केही दिन लाग्ने देखिन्छ । तसर्थ, देशका तराई भू-भागहरूमा आगामी पाँच दिन सम्म तातो हावा तथा लू (Heat wave) को सम्भावना यथावत् रहने देखिएकोले सो बाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध छ ।साथै पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोंचहरूमा समेत तापक्रम क्रमिक रुपमा बढ्न सक्ने सम्भावना रहेकोले यस महाशाखाबाट जारी हुने सूचना तथा पूर्वानुमानमा अद्यावधिक रहनु हुन अनुरोध छ।

सम्भावित असर तथा सुझावहरू :

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

सुझावहरू :

तातो हावा तथा लूबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घर भित्र अर्थात् चिसो स्थानमा रहने, बाहिरी वातावरणमा बढी नजाने (घाममा बढी Expose नहुने, हल्का लुगा लगाउने, सुती कपडा लगाउने, बाहिर निस्किँदा टाउको छोप्ने, टोपी लगाउने, नियमित (पटक-पटक) पानी तथा झोल पदार्थ (जूस, सर्बत, आदि) प्रशस्त मात्रामा पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मी सँग 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 अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल (TIA), गौचर, काठमाडौं
फोन : ०१-४११३१९१, ०१-४४८६८६९
Facebook: www.facebook.com/dhmweather
Twitter: www.twitter.com/dhm_weather