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

मौसम पूर्वानुमान महाशाखा

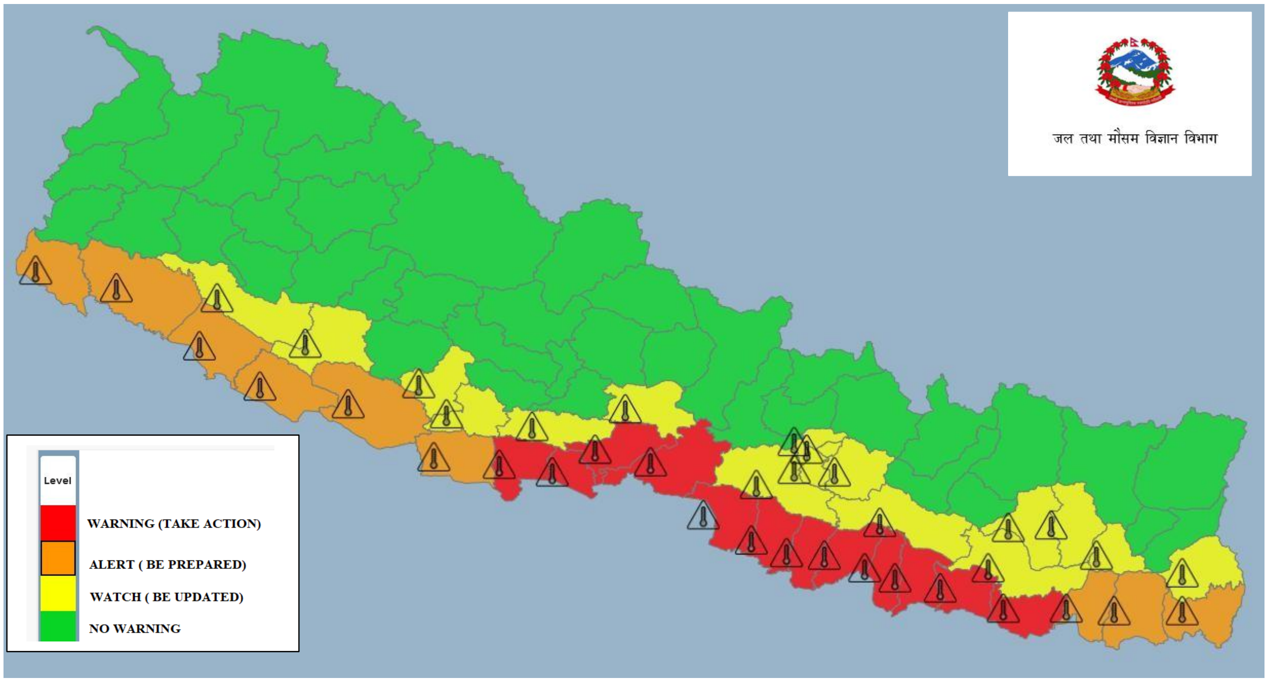
विशेष बुलेटिन : तातो दिन तथा लू सम्बन्धी बुलेटिन - १ (Hot days & Heat wave Bulletin - 1)

(जारी मितिः २०८०/०२/१९ दिउँसो १२: ०० बजे)

हालको अवस्थाः

विगत केही दिन देखि देशका अधिकांश भू-भागहरुको अधिकतम तथा न्यूनतम तापक्रम वृद्धि भइरहेको देखिन्छ । काठमाण्डौ उपत्यका लगायत देशका अन्य उपत्यकाहरुमा समेत तापक्रममा क्रमिक बृद्धि भइरहेको र देशको तराई भूभागमा, मुख्यतया मध्य तराई र आसपासमा अधिकतम तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा वढी मापन भएको छ ।

चेतावनी नक्सा (२०८०/०२/१९ का लागि जारी गरिएको)



चेतावनी तथा परामर्शः

आगामी केही दिनसम्मको देशभरको तापक्रमको अवस्था तथा विश्लेषण अनुसार तराईका धेरैजसो भू-भागहरुमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम क्रमिक रुपमा बढ्दै जाने देखिन्छ । तसर्थ, देशका तराई भू-भागहरुमा आगामी पाँच दिन सम्म तातो हावा तथा लू (Heat wave) लाग्न सक्ने सम्भावना रहेकोले सो बाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध छ ।साथै पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोँचहरुमा समेत तापक्रम क्रमिक रुपमा बढ्न सक्ने सम्भावना रहेकोले यस महाशाखाबाट जारी हुने सूचना तथा पूर्वानुमानमा अध्यावधिक रहनु हुन अनुरोध छ।

सम्भावित असर तथा सुझावहरुः

तातो हावा तथा लू बाट हुने सम्भावित असरहरु थकाई लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, मांसपेशीहरु दुख्ने, बान्ता आदि हुनसक्ने देखिएकोले सो बाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाउनहुन अनुरोध छ ।

सुझावहरुः

तातो हावा तथा लूबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घर भित्र अर्थात् चिसो स्थानमा रहने, बाहिरी वातावरणमा वढी नजाने (Expose नहुने, हल्का लुगा, सुती कपडा लगाउने, बाहिर निस्किदा टाउको छोप्ने, टोपी लगाउने, नियमित (पटक पटक) पानी तथा झोल पदार्थ (जुस, सर्वत, आदि) पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मी संग नियमित सम्पर्कमा रहि 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 सुचनाको जानकारी लिन हुन समेत अनुरोध छ।

मौसम सम्बन्धि थप जानकारीका लागि सम्पर्क राख्नुहोलाः
मौसम पूर्वानुमान महाशाखा, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग
त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल (TIA), गौचर, काठमाडौ
फोनः ०१-४४८६८६९, ०१-४११३१९१
Facebook: www.facebook.com/dhmweather
Twitter: www.twitter.com/dhm_weather