तातो हावाको लहर 'लू' र यसबाट बच्ने उपाय

गर्मी मौसममा असामान्य रुपमा अत्यधिक तापक्रम बढी तातो हावा चलेको अवस्थालाई तातो हावाको लहर वा 'लू' भनिन्छ। यो एक प्रकारको प्राकृतिक प्रकोप हो। खासगरी नेपालको तराई क्षेत्रमा धेरै गर्मीको दिन तातो हावाको लहर 'लू' चल्न सक्छ। यसले स्वास्थ्यमा असर गर्छ। कहिलेकाहिँ मृत्यु समेत हुन सक्छ।

१. लू का कारण शरीरमा कस्तो असर देखिन सक्छ?

- थकान र कमजोरी महसुस हुने, चक्कर लाग्ने, बेस्सरी टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, हातगोडा बाउँडिने।
- हातगोडा वा अनुहार सुन्निने र बेहोस हुने।
- मुटुको धड्कन बढ्ने।
- छाला सुख्खा र रातो हुने।
- पिसाबको रंग पहेलो हुने।
- सास फेर्न गाह्रो हुने र रक्तचाप (blood pressure) कम हुने।
- १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आई बिरामी बेहोस हुने वा कोमाको लक्षण देखिने। (यो जटिल लक्षण हो र बिरामीको ज्यान समेत जान सक्छ।)

२. कसैलाई लू लागेमा कसरी मद्दत गर्ने ?

- लू लागेको व्यक्तिलाई शीतल ठाउँमा लाने।
- शरीरभित्र सजिलै हावा छिर्ने गरी लुगा खुकुलो बनाईदिने।
- बिरामी होसमा भएमा पानी वा झोलिलो खानेकुरा दिने। तर कफी, चिनीको मात्रा धेरै भएको कोल्ड ड्रिङ्क्स, बियर, जाँडरक्सी नदिने।
- पंखाले हम्कने।
- भिजेको चिसो कपडाले निधार, हत्केला, गोडा, पैतालामा पानीपट्टी लगाइदिने ।
- बिरामीलाई गाह्रो भएजस्तो लागेमा नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाने।

३. तातो हावाको लहर 'लू' बाट आफू र अरुलाई कसरी जोगाउने ?

- चर्को घाम लागेको बेला सकभर घर बाहिर ननिस्कने।
- बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको ढाक्ने।

- सकभर शीतल हुने खालको हल्का रङको कपडा लगाउने।
- आवश्यकता अनुसार चिसो पानीले नुहाउने।
- खेतबारी वा बाहिरको काम बिहान वा दिउँसो ४ बजेपछि मात्रै गर्ने।
- चर्को घाममा हिँड्न वा काम गर्नै परे शीतल हुने गरी बेला बेला आराम गर्ने।
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने।
- धेरै चिनी नहालेको सर्वत, कागती पानी र फलफूल खाने।
- धेरै पसिना आएमा जीवनजल पिउने।
- पत्रु खाना (जङ्क फुड) नखाने। घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने।
- घरमा शीतल हुने गरी पर्दा, पङ्खा, सिलिङ र झ्यालढोकाको प्रबन्ध गर्ने।
- आफ्ना छोराछोरीलाई माथि भनिएका उपाय अपनाउन लगाउने। दिउँसोको चर्को घाममा खेल्न जान नदिने। लू का कारण गाह्रो भएमा तुरुन्तै नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाने।
- जेष्ठ नागरिक र मुटु, फोक्सो, मृगौला रोग भएकालाई लू ले छिटो असर गर्छ। त्यसैले उहाँहरुलाई माथि भनिएका जोगिने उपाय सिकाउने। यदि लू का कारण गाह्रो भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था लैजाने।
- पहाडबाट तराई/मधेश झरेकालाई लू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। चिसो ठाउँबाट पाहुना आएका छन् भने पानी प्रशस्त पिउन लगाउने। घाममा बाहिर ननिस्कन सुझाव दिने।

४. दिउँसो बाहिर निस्कनै परे के के बोक्ने ?

गर्मीमा घर बाहिर निस्कँदा बोक्नु पर्ने आपत्कालित सामग्री (Emergency kit) :

- पानी
- छाता वा घुम, टाउँको ढाक्ने सुतीको रुमाल वा टोपी
- गम्छा
- जीवनजल
- हाते पंखा

५.घर पालुवा जनावरलाई कसरी सुरक्षित राख्ने ?

- पर्याप्त मात्रामा पानी खुवाउने

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाडौं

- खुल्ला स्थानमा राख्नु पर्दा शीतल तथा छहारीमा राख्ने
- गोठ तथा खोरलाई शितल बनाउने
- घरपालुवा जनावर ओसारपसार गर्दा निस्सासिन सक्ने जोखिमको ख्याल गर्ने

<u>लू का सन्देश उत्पादन र प्रसारणबारे तराई/मधेशका जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरुलाई निर्देशन:</u>

- सचेतनामूलक सामग्री उत्पादन गरी आफ्ना आधिकारिक वेबसाइट एवं सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रकाशन र प्रसारण गर्ने।
- उपर्युक्त सन्देशको उत्पादन र प्रसारणमा स्थानीय एफ.एम. र टेलिभिजनसँग सहकार्य गर्ने।
- रेडियो, टेलिभिजनको सामाजिक सञ्जाल वा अनलाइन मार्फत् पनि प्रचार प्रसारमा जोड दिने।
- सन्देश बनाउँदा स्थानीय भाषा, स्थानीय कलाकार, स्थानीय लवज, स्थानीय पहिरन, Social Influencer र आधिकारिक निकायका व्यक्तिलाई प्रयोग गर्ने।
- एउटा सन्देश रेडियोको हकमा एक मिनेट र भिडियो हो भने २ मिनेटभन्दा लामो नबनाउने ।
- स्थानीय परिवेश अनुसार महत्वपूर्ण लागेका सन्देश धेरै जनालाई माध्यम बनाएर उत्पादन र प्रसारण गर्न सके यसको पहुँच लक्षित सर्वसाधारणसम्म पुग्ने बढी सम्भावना हुन्छ।
- विपद् व्यवस्थापनमा काम गर्ने सरकारी र गैरसरकारी संस्थाको सहायता लिएर उनीहरु स्वयंको सामाजिक सञ्जाल र प्रसारण माध्यमबाट पनि प्रचार प्रसार गर्न लगाउने। साथै उनीहरुले स्थानीय संचार माध्यममा दैनिक/साप्ताहिक/अर्धमासिक रुपमा बनाइरहेका कार्यक्रमहरुमा यी सन्देश प्रसारण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।

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