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

विशेष बुलेटिन : तातो दिन तथा तातो लहर सम्बन्धी बुलेटिन - १ (Hot Day and Heat wave Bulletin - 1)

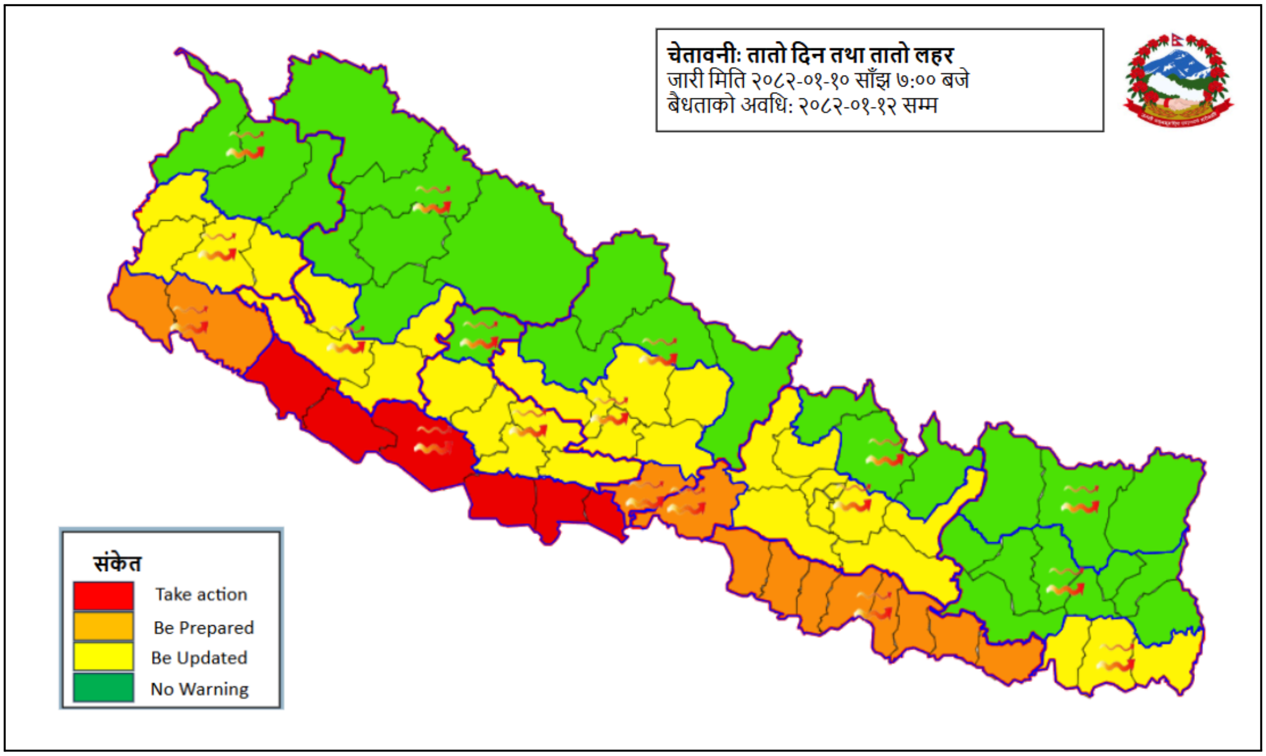
(जारी मितिः २०८२/०१/१० साँझ ७ बजे)

हालको अवस्थाः

लुम्बिनी प्रदेशका तराई भू-भागका थोरै स्थानहरूमा बिगत केही दिन देखि अधिकतम तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा बढी मापन गरिएको छ। साथै मधेश प्रदेश लगायत बागमती प्रदेश, गण्डकी प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशका तराईका धैरै स्थानहरूमा ३८ डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा बढी मापन गरिएको छ।

चेतावनी तथा परामर्शः

देशभरको तापक्रमको अवस्थाको विश्लेषण अनुसार आगामी दुई दिनसम्म मधेश प्रदेश लगायत बागमती प्रदेश, गण्डकी प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशका तराईका धैरै स्थानहरूमा अत्याधिक गर्मीको सम्भावना देखिएकोले आवश्यक तयारी गर्नुहुन तथा आवश्यक सतर्कता अपनाउनहुन अनुरोध छ। लुम्बिनी प्रदेशका तराईका भू-भागहरूमा आगामी २ दिन (२०८१ वैशाख १२ गते सम्म) तातो लहर (Heat wave) को समेत सम्भावना रहेको हुनाले सो को असरबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध छ।



चित्रः चेतावनी नक्शा

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 राख्नुहोलाः
मौसम पूर्वानुमान महाशाखा, जल तथा मौसम विज्ञान विभाग
त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल (TIA), गौचर, काठमाडौं
फोनः ११५५
Facebook: www.facebook.com/dhmweather
X: https://x.com/DHM_Weather