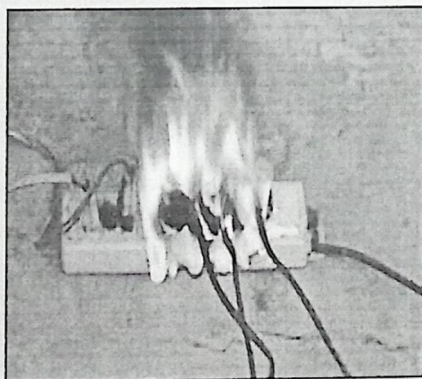
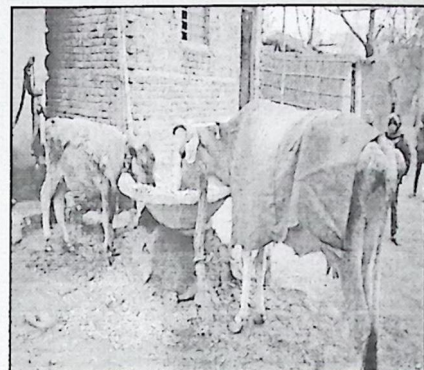
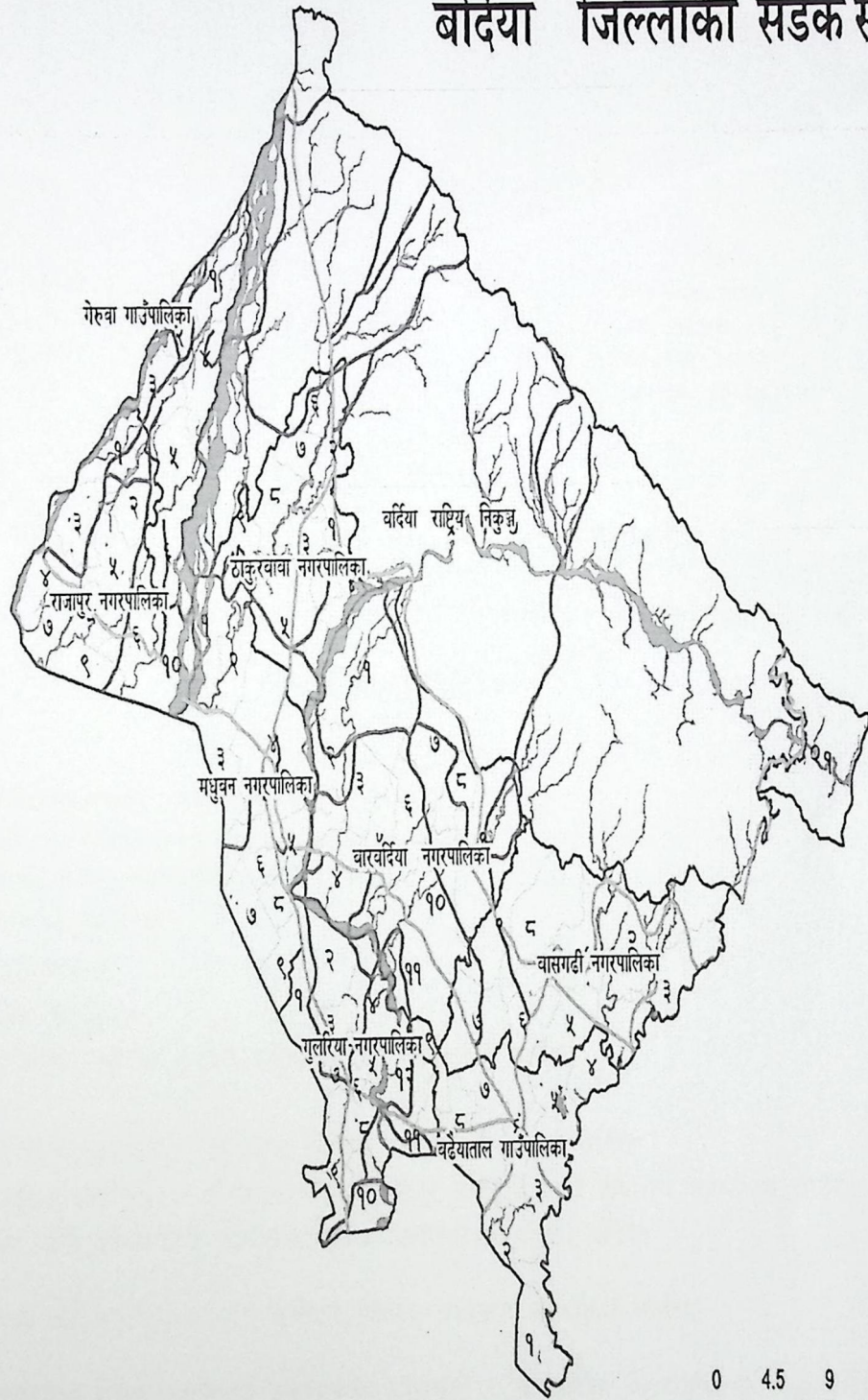


बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजना, २०८२  
(Bardiya Cold wave Contingency Plan, 2025)



जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, बर्दिया  
(मिति २०८२ कार्तिक २८ गतेको बैठकको निर्णय बमोजिम)

# बर्दिया जिल्लाको सडक संजाल नक्सा

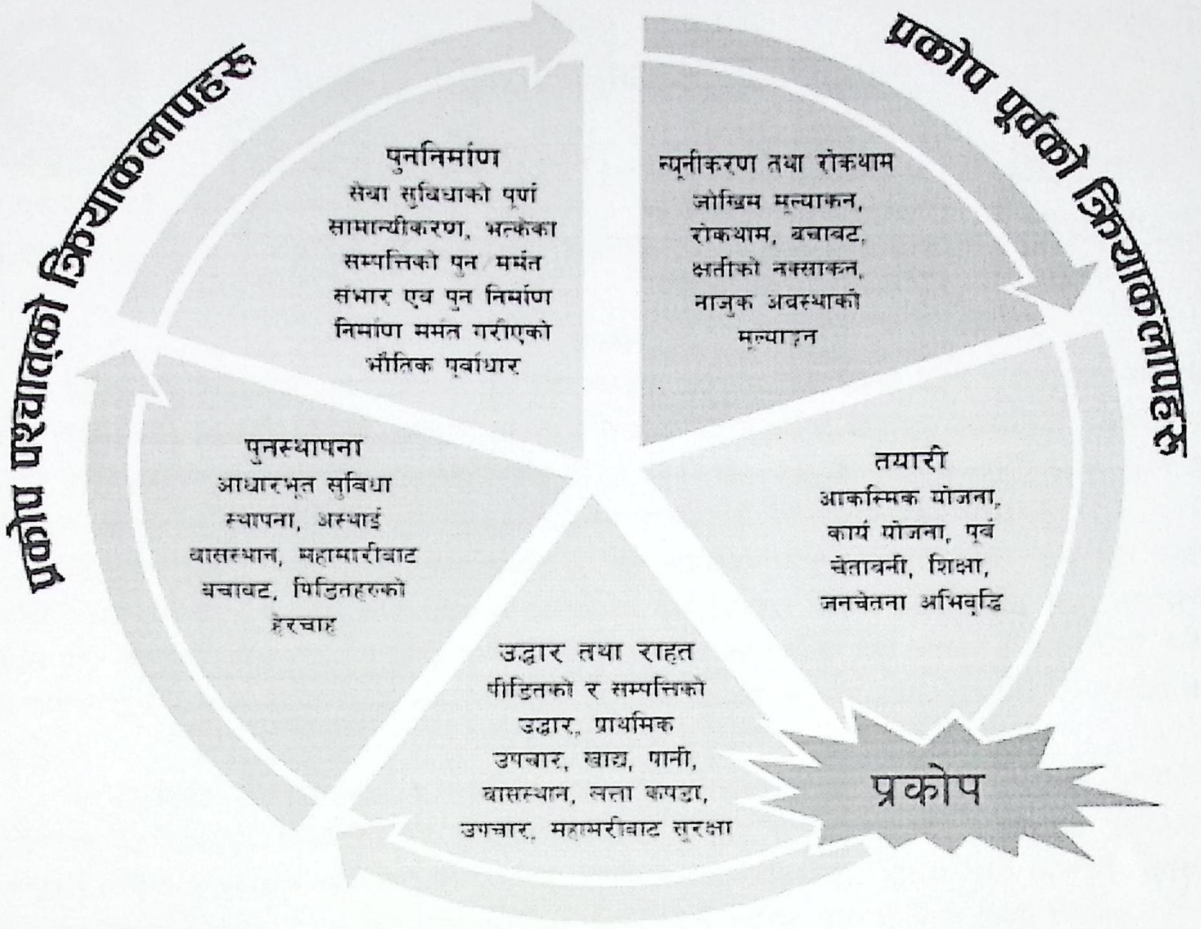


मुख्य सडक  
सहायक सडक

0 4.5 9 18 Kilometers

नेपाल सरकार  
गृह मन्त्रालय  
जिल्ला प्रशासन कार्यालय  
गुलारिया, बर्दिया

*[Signature]*  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी



दस्तावेज: बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजना, २०८२  
(Bardiya Cold wave Contingency Plan, 2025)

प्रकाशक: जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, बर्दिया

प्रकाशन मिति: २०८२ कार्तिक

सर्वाधिकार: ©प्रकाशकमा

आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग:

सल्लाहकार: श्री गोगन बहादुर हमाल, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, बर्दिया

सम्पादक मण्डल:

श्री धनिराम शर्मा, प्रशासकीय अधिकृत, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बर्दिया

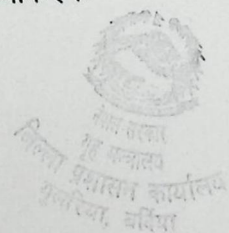
श्री बिमल गुरुङ्ग, प्रशासकीय अधिकृत/विपद् फोकल पर्सन, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बर्दिया

श्री कर सिंह राना, प्रशासकीय अधिकृत, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बर्दिया

कम्प्यूटर: श्री गंगाराम अधिकारी, कम्प्यूटर अपरेटर, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बर्दिया

जोखिम नक्शांकन: गुलरिया, मधुवन, राजापुर, ठाकुरबाबा, बाँसगढी र बारबर्दिया नगरपालिका तथा बढैयाताल र गेरुवा गाउँपालिका, जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र (DEOC)

प्राविधिक सहयोग तथा सहजीकरण:



*(Signature)*  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी



प.सं.:०८२/०८३

च.नं.:स्था.प्र./

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

# जिल्ला प्रशासन कार्यालय

बर्दिया, गुलरिया



Google Plus Code:  
683V+HM Gulariya

## प्राक्कथन

बर्दिया जिल्लामा हरेक वर्ष जाडोयाम सुरु हुँदा न्यूनतम तापक्रम तीव्र रूपमा घट्ने र विशेषगरी शीतलहरको जोखिम उच्च रहने भएकाले, यो वर्ष २०८२ का लागि तयार गरिएको बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजना, २०८२ अत्यन्तै महत्वपूर्ण तथा व्यवहारिक दस्तावेजका रूपमा प्रस्तुत भएको छ। यस योजनाले जिल्लाभरि देखिन सक्ने प्रभाव, संवेदनशील समुदायहरू, उपलब्ध स्रोत-साधन, तथा प्रतिकार्यका उपायहरूको स्पष्ट मार्गनिर्देशन गर्दछ।

जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीका रूपमा म यस योजनाको आवश्यकताबारे विशेष जोड दिन चाहन्छु। शीतलहर केवल मौसमको परिवर्तन मात्र होइन, जीवन, स्वास्थ्य, कृषि, शिक्षा र दैनिकी सबैमा प्रत्यक्ष असर पार्ने प्राकृतिक जोखिम हो। विशेषतः बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला, दिवा-अशक्त व्यक्ति तथा अत्यन्त विपन्न परिवार सबैभन्दा बढी प्रभावित हुने समूहमा पर्छन्। उनीहरूलाई सुरक्षित राख्न हाम्रो प्रशासनिक मात्र होइन, सामाजिक र मानवीय कर्तव्य पनि हो।

यो आकस्मिक योजनाले तयारी, प्रतिकार्य, समन्वय र पुनर्स्थापनाका सम्पूर्ण चरणलाई स्पष्ट रूपमा समेटेको छ। पूर्वतयारीअन्तर्गत जिल्लाभरका स्थानीय तह, सुरक्षाकर्मी, स्वास्थ्य संस्थान, रेडक्रस, स्वयंसेवी समूह तथा समुदायस्तरका संरचनालाई सक्रिय बनाइनेछ। वार्म सर्ट, कम्बल, टेन्ट, औषधि, आपतकालीन उद्धार सामग्री जस्तै आवश्यक वस्तुहरूको अग्रिम भण्डारण सुनिश्चित गरिनेछ। जोखिमयुक्त बस्तीको पहिचान गरी सुरक्षित राख्न योजनामा तयारी राखिनेछ।

प्रतिकार्य चरणमा, आकस्मिक टोल-टास्क फोर्सहरू तत्काल सक्रिय हुनेछन्। प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, स्थानीय तहका प्रतिनिधि तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको संयोजनमा Rapid Response Team परिचालन गरिनेछ। विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, सामुदायिक भवन तथा अस्थायी आश्रयस्थलहरू खुला राखी आवश्यकता अनुसार सर्वसाधारणलाई सुरक्षित बसोबासको व्यवस्था मिलाइनेछ। शीतजन्य रोग रोकथामका लागि स्वास्थ्य सेवा विस्तार गरी स्वास्थ्यकर्मीलाई २४ घण्टा तयारी अवस्थामा राखिनेछ।

त्यसैगरी, जनचेतनामूलक कार्ययस योजनाको मुख्य आधार हो। रेडियो, सामुदायिक FM, स्थानीय सूचनाबोर्ड, SMS सेवा तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत सतर्कता सन्देश प्रसारण गरिनेछ। खुला चुलोको धुवाँ, घरअगाडि पानी छ्याप्ने गतिविधि रोक्न, बिहान-बेलुका आगो ताप्दा सावधानी अपनाउन र कमजोर समूहको हेरचाह गर्न नागरिकलाई सचेत गराइनेछ।

समन्वय र नेतृत्वको दृष्टिले, जिल्ला प्रशासन कार्यालय र स्थानीय तह नै मुख्य संयोजकका रूपमा कायम रहनेछन्। जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति (DDMC) र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति (LDMC) सधैं सक्रिय रहन्छ र आवश्यक स्रोत-साधनको व्यवस्थापन, बजेट परिचालन तथा राहत वितरणमा पारदर्शिता सुनिश्चित गरिनेछ। अन्त्यमा, यो आकस्मिक योजना कागजमा मात्र सीमित नभई व्यवहारमा लागू हुने दस्तावेज हो। हामी सबै सरकारी तथा गैरसरकारी निकाय, स्थानीय तह, सुरक्षा संयन्त्र, स्वास्थ्य संस्था, सञ्चार माध्यम, नागरिक समाज र समुदायका सदस्यहरूको साझेदारीबिना यो योजना परिणाममुखी हुन सक्दैन। बर्दिया शीतलहरबाट सुरक्षित रहोस् र कुनै पनि नागरिकले ज्यान वा स्वास्थ्य गुमाउन नपरोस्-म्हरी हाम्रो सामूहिक लक्ष्य हो।

यस योजना कार्यान्वयनमा सबैको सहयोग, सहभागिता र जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहारका लागि म हार्दिक आग्रह गर्दछु।

धन्यवाद।

कार्तिक, २०८२

गोगन बहादुर हमाल  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी

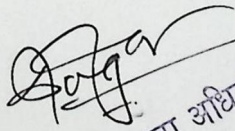
एवम् अध्यक्ष

जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, बर्दिया

## बिषय-सूची

१. बर्दिया जिल्लाको परिचय:.....	१
२. विपद्को अवस्था.....	३
३. योजनाको उद्देश्य:.....	३
४. प्राथमिकता.....	३
५. शीतलहरबाट प्रभावित हुन सक्ने जनसंख्या र प्रभावस्तर.....	४
६. सम्भावित प्रभावहरू.....	५
७. जोखिमका कारणहरू.....	६
८. जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू.....	७
९. असल अभ्यासहरू.....	९
१०. निकायगत भूमिका तथा जिम्मेवारी.....	९
११. पीडित पहिचान.....	१०
१२. जनशक्ति परिचालन हुने क्षमता.....	१०
१३. जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोष एवम् स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोषमा रहेको रकमको अवस्था:.....	११
१४. राहत सामग्री जुटाउने तथा संकलन गर्ने.....	११
१५. पीडितलाई राहत सामग्री वितरण गर्ने.....	१२
१६. सामूहिक स्वरूपको राहत व्यवस्था.....	१२
१७. संरचनागत संयन्त्र.....	१२
१८. सरोकारवालाहरूको संलग्नता.....	१३
१९. अनुगमन तथा मूल्यांकन.....	१३
२०. अन्य व्यवस्थापन तथा प्रक्रिया संयन्त्रले निर्धारण गर्न सक्ने:-.....	१४
२१. समन्वय तथा जिम्मेवारी.....	१४
२२. शीतलहर तथा चिसोबाट बच्न गर्नुपर्ने तयारी.....	१५
२३. प्रतिकार्य विवरण.....	१७
२४. विषयगत क्षेत्रका अगुवा तथा सदस्य विवरण.....	१७
२५. शीतलहर पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य कार्ययोजना.....	१९
२६. रणनीतिक कार्ययोजना.....	२२
अनुसूची-१ शीतलहरबाट जोखिम न्यूनीकरण गर्ने सूचनामूलक सन्देशहरू.....	२४
अनुसूची-२ शीतलहर तथा चिसो प्रभावित विपन्नहरूकोलागि राहत वितरण गर्न पहिचान फारम.....	२५

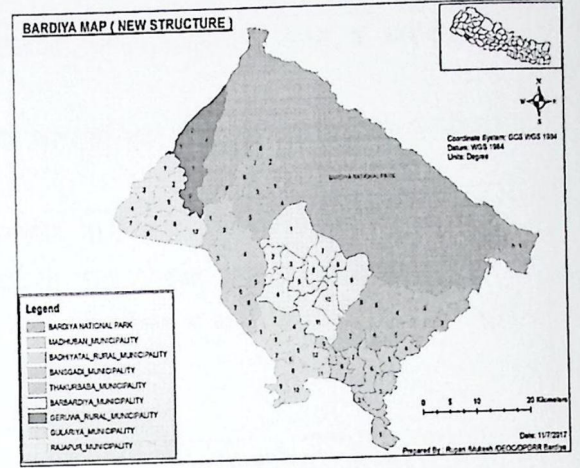


  
 प्रमुख जिल्ला अधिकारी

## बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजना, २०८२

### १. बर्दिया जिल्लाको परिचय:

लुम्बिनी प्रदेशमा पर्ने बर्दिया जिल्ला नेपालको पश्चिम क्षेत्रको अन्न भण्डारको रूपमा चिनिन्छ । यो जिल्लाको पुर्वमा बाँके, पश्चिममा कैलाली, उत्तरमा सुर्खेत र सल्यान तथा दक्षिणमा भारतको उत्तर प्रदेशको बहराईच जिल्ला पर्दछ । यस जिल्लाको कुल क्षेत्रफल २०२५ वर्ग कि.मी. मध्ये दुई तिहाई भन्दा बढी भु-भाग (६८.७६ प्रतिशत) तराईको समथल जमिनले ओगटेको छ भने बाँकी भाग (३१.२४ प्रतिशत) चुरे पर्वत पर्दछ । बिगतमा आदीवासी थारुहरुको बाहुल्यता रहेको यो जिल्ला पछिल्ला दिनहरुमा बाहिरी जिल्लाहरुबाट बसाईसराईको क्रम बढेसंगै जातिय र साँस्कृतिक विविधता रहेको छ ।

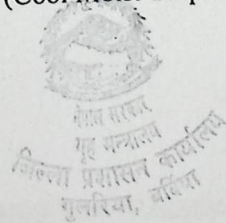


यस जिल्लाको भौगोलिक अवस्थितिलाई संक्षेपमा निम्न तालिकाबाट प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

अक्षांश	उत्तरी अक्षांश २८°१७' देखि २८° ३९' सम्म
देशान्तर	पूर्वी देशान्तर ८१° ३' देखि ८१° ४१' सम्म
पूर्व	बाँके जिल्ला
पश्चिम	सुदूरपश्चिम प्रदेशको कैलाली जिल्ला
उत्तर	कर्णाली प्रदेशको सुर्खेत र सल्यान जिल्ला
दक्षिण	भारत उत्तर प्रदेशको बहराईच र लखिमपुर खिरी जिल्ला
क्षेत्रफल	२०२५ वर्ग किलोमिटर
औषत लम्बाई	६४ किलोमिटर
औषत चौडाई	३५.७१ किलोमिटर
उचाई	समुन्द्र सतहबाट १३८ मिटर देखि १२७९ मिटर सम्म

यस जिल्लाको भौगोलिक बनावट अनुसार हावापानी तीन प्रकारको पाईन्छ । अधिकतम बार्षिक वर्षा २०५० मिलिमिटर रेकर्ड कायम भएको देखिन्छ । बर्दिया जिल्लाको जलवायुको अभिलेख अनुसार औषत न्यूनतम वर्षा १११८ मिलिमिटर छ । जसमध्ये ८५ प्रतिशत वर्षा मनसुन याममा हुने गर्दछ । तुलनात्मक रूपले उत्तरी क्षेत्रमा बर्दिया निकुञ्जको घना जंगलको प्रभावले बढी पानी पर्दछ । यस जिल्लाको औषत सापेक्षित आद्रता ७१.४ छ । हावाको औषत वेग ३ किलोमिटर प्रतिघण्टा छ । हावापानीको दृष्टिले बर्दिया जिल्लालाई मुलत ३ भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

- गर्मी सुख्खा समशितोष्ण हावापानी (Hot Dry Sub-tropical Climate)
- न्यानो सुख्खा समशितोष्ण हावापानी (Warm Dry Sub-tropical Climate)
- शितोष्ण आद्र हावापानी (Cool Moist Tropical Climate)



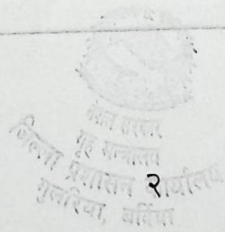
*(Signature)*  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी

बर्दिया जिल्ला तत्कालीन मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको भेरी अञ्चल र हाल लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत पर्ने तराईको जिल्लामा पर्दछ । यस जिल्लालाई २ वटा प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र र ४ वटा प्रदेश सभा निर्वाचन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ भने स्थानीय तह तर्फ ६ नगरपालिका र २ गाउँपालिका अन्तर्गत जम्मा ७५ वडाहरू रहेका छन् ।

विवरण	संख्या	नगरपालिका/गाउँपालिका
संघीय निर्वाचन क्षेत्र	२	क्षेत्र नं.१: बाँसगढी नगरपालिका, बढैयाताल गाउँपालिका, गुलरिया न.पा. र बारबर्दिया नगरपालिका क्षेत्र नं.२: मधुवन नगरपालिका, ठाकुरद्वारा नगरपालिका, राजापुर नगरपालिका र गेरुवा गाउँपालिका
प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र	४	क्षेत्र नं.१: बाँसगढी नगरपालिका र बढैयाताल गाउँपालिका क्षेत्र नं.२: गुलरिया नगरपालिका र बारबर्दिया नगरपालिका वडा नं. ४ देखि ११ सम्म क्षेत्र नं.३: मधुवन नगरपालिका, ठाकुरबाबा नगरपालिका र बारबर्दिया नगरपालिका वडा नं.१ देखि ३ सम्म क्षेत्र नं.४: राजापुर नगरपालिका र गेरुवा गाउँपालिका
नगरपालिका	६	१.बाँसगढी नगरपालिका, २. गुलरिया नगरपालिका, ३. बारबर्दिया नगरपालिका, ४.मधुवन नगरपालिका, ५. ठाकुरबाबा नगरपालिका र ६. राजापुर नगरपालिका
गाउँपालिका	२	१. बढैयाताल गाउँपालिका र २. गेरुवा गाउँपालिका
जम्मा वडा	७५	(१) बाँसगढी नगरपालिकामा ९ वडा, (२) गुलरिया नगरपालिकामा १२ वडा, (३) बारबर्दिया नगरपालिकामा ११ वडा, (४) मधुवन नगरपालिकामा ९ वडा, (५) ठाकुरबाबा नगरपालिकामा ९ वडा, (६) राजापुर नगरपालिकामा १० वडा, (७) बढैयाताल गाउँपालिकामा ९ वडा र (८) गेरुवा गाउँपालिकामा ६ वडा

जनगणना २०७८ अनुसार बर्दिया जिल्लामा कुल जनसंख्या ४,५९,९०० रहेको छ । जसमा पुरुषको जनसंख्या २,१६,७६६ जना र महिलाको जनसंख्या २,४३,१३४ जना छ । यस जिल्लामा कुल परिवार संख्या १,०६,३२६ छ । औषत घरपरिवारको आकार ४.३३ छ । जनघनत्व २२७ प्रति वर्ग कि.मि र बार्षिक जनसंख्या बृद्धि दर ०.७२ रहेको छ । यस जिल्लाको २०३८ देखि २०७८ सम्मको जनसंख्यालाई तालिकामा देखाइएको छ ।

जनगणना (वर्ष)	जनसंख्या					बृद्धि प्रतिशत	घरधुरी संख्या	परिवारको औषत आकार
	कुल	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत			
२०३८	५९९०४४	२९०३१३	४८.४६	९५१६५	५१.५४	३.८५		७.५
२०४८	२९०३१३	१७४४५४	५०.७९	१४२३८६	५०.७९	३.७	४१२९८	७.०
२०५८	३८२६४९	१९२६५५	५०.३५	१८९९९४	५०.३५	२.७९	५९५६९	६.४२
२०६८	४२६५७६	२०५०८०	४८.०७	२२१४९६	५१.९३	१.०९	८३१४७	५.१३
२०७८	४५९९००	२१६७६६	४७.१	२४३१३४	५२.९	०.७२	१०६३२६	४.३३



*(Handwritten signature)*

## २. विपद्का अवस्था

बर्दिया जिल्लामा प्रत्येक वर्ष जसो बाढी, चट्याङ्ग, आगलागी, सडक दुर्घटना तथा महामारी जस्ता प्राकृतिक र सडक दुर्घटना, महामारी, अनिकाल, कीट वा सूक्ष्म जीवाणु आतंक, पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फलू, प्यान्डामिक फलु जस्ता विश्वव्यापीकरण हुनसक्ने महामारी, सर्पदंश, जनावर आतंक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, वन डढेलो, विपाक्त खाद्य सेवन, वातावरणीय प्रदुषण, वन विनास वा भौतिक संरचनाको क्षति लगायतका गैर प्राकृतिक प्रकोपहरुले जनधनको ठूलो क्षति तथा नोकसानी हुने गरेको छ ।

वर्षको पुष महिना देखि मध्य माघ महिनासम्ममा हुने चिसोको कारण तराईमा बसोबास गर्नेहरु प्रभावित हुने गर्दछन् । चिसो र शीतलहरको नकारात्मक प्रभावस्वरूप रुघाखोकी, निमोनियाजस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याबाट धेरै मानिसहरु विरामी पर्ने तथा केही व्यक्तिको मृत्यु समेत हुने गरेको छ । साथै पशुपंक्षी र अन्नबालीमा समेत शीतलहरका कारण नकारात्मक प्रभाव पर्ने गरेको छ । जाडोमा विशेष गरी बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, सुत्केरी, गर्भवती, दिर्घ रोगी तथा विभिन्न प्रकोपबाट प्रभावित भई अस्थायी आवासमा रहेको परिवारहरु विशेष संरक्षणको आवश्यकता पर्ने र शीतलहरबाट प्रत्यक्ष प्रभाव पर्न सक्ने भएकाले उक्त जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न, आवश्यक श्रोत साधनको पूर्व प्रबन्ध गर्न, सचेतना अभिवृद्धि गर्न, उद्धार तथा राहतको कार्यलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउनका लागि बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजना, २०८२ निर्माण गरिएको छ ।

## ३. योजनाको उद्देश्य:

विपद्को समयमा विपद् प्रभावितको बहुमूल्य सम्पत्तिको संरक्षण तथा सुरक्षा गरी मानिस माथि पर्ने प्रतिकूल प्रभावको सामना गर्न बर्दिया जिल्लाको साधन स्रोतको अधिकतम उपयोग गर्दै प्रभावित समुदायलाई व्यवस्थित, प्रभावकारी र जवाफदेहीयुक्त तरिकाले मानवीय सहयोग उपलब्ध गराउनु तथा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका कार्यलाई संस्थागत रूपमा प्रवर्द्धन गर्नु यस योजनाको मूल उद्देश्य रहेको छ ।

- क. शीतलहरबाट हुन सक्ने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न एवम् सिमित श्रोत र साधनको अधिकतम प्रयोग गरी जिल्ला/स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट गरिने पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यका कार्य शीघ्र, उपयुक्त र प्रभावकारी बनाउने ।
- ख. विपद्को समयमा प्रभावकारी ढङ्गले प्रतिकार्यमा सहभागी हुने पद्धती एवम् संरचनाहरु बनाउने तथा उपयुक्त तयारी गर्ने ।
- ग. सीमित श्रोतसाधनको अधिकतम उपयोग गरी पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यलाई शीघ्र एवम् प्रभावकारी बनाउने ।
- घ. समयमा नै श्रोत साधन र जनशक्ति/क्षमताको आँकलन गर्ने ।
- ङ. आपत्कालीन प्रतिकार्यका लागि जिल्ला/स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति लगायत सरोकारवाला निकायहरुको परिचालन एवम् समन्वय सुनिश्चित गर्ने ।
- च. चिसोका बखत हुने संक्रमण रोक्न स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डलाई अधिकतम रूपमा पालना गराउने ।

## ४. प्राथमिकता

- क. जोखिम न्यूनीकरण गर्न सरोकारवाला निकायहरूसँग समन्वय, सहकार्य र संचार
- ख. शीतलहर र चिसोका लागि आवश्यक राहत सामग्री तथा वित्तीय श्रोतको व्यवस्थापन
- ग. अद्यावधिक मौसम पूर्वानुमान र पूर्वसूचनाको समयमै प्रभावकारी सूचना संप्रेषण
- घ. जोखिम न्यूनीकरणका सुझाव तथा निर्देशनको प्रभावकारी कार्यान्वयन
- ङ. जोखिम न्यूनीकरणका लागि सचेतना अभिवृद्धि
- च. प्रभावित हुन सक्ने क्षेत्रको नक्सानुसार प्राथमिकिकरण

- छ. जेष्ठ नागरिक, बालबालिक, दीर्घरोगी, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, गर्भवती तथा सुत्केरी महिला लगायतका संकटासन्न समूहलाई विशेष हेरचाह तथा संरक्षण
- ज. शीतलहरबाट पशुपन्छी तथा खेतीवालीमा हुनसक्ने क्षति न्यूनीकरण
- झ. आपतकालीन खोज तथा उद्धार

#### ५. शीतलहरबाट प्रभावित हुन सक्ने जनसंख्या र प्रभावस्तर

शीतलहरको समयमा जमिन सतहबाट २०० देखि ४०० मिटरसम्म ढुसी तथा तुवालोलो ढाक्दछ । सो कारण विहान कम दृश्यता (Poor Visibility) रहन्छ। तापक्रम न्यून हुदै जान्छ। तापक्रम १५ देखि १० डिग्री सेल्सियससम्म कम हुन जाँदा कतिपय मानिसहरु हाइपोथर्मियाका कारण मृत्यु वरण गर्न पुग्दछन् । जाडोयामको समयमा जिल्लामा शीतलहरबाट मानिसहरुको असावधानीका कारणबाट हरेक वर्ष रुघाखोकी, निमोनिया, एलर्जी जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याबाट धेरै मानिसहरु विरामी पर्ने र केहि व्यक्तिको मृत्यु समेत हुने गरेको छ । पशुपन्छी, अन्नवालीमा समेत प्रतिकूल प्रभाव परि धेरै मात्रामा नोक्सान हुने गरेको छ ।

यस वर्ष बर्दिया जिल्लामा शीतलहर तथा चोसोको प्रभाव बढी पर्ने भनी भएको पूर्वानुमान बमोजिम गुलरिया न.पा., बारबर्दिया न.पा., बाँसगढी न.पा., राजापुर न.पा., बढैयाताल गा.पा., मधुवन न.पा., ठाकुरबाबा न.पा. र गेरुवा गा.पा. शीतलहरबाट क्रमशः बढी प्रभावित देखि न्यून प्रभावित स्थानीय तह हुन्। प्रस्तुत तथ्याङ्क विशेष गरी स्थानीय तहबाट अनलाईन प्रणालीमा प्रविष्ट भएका सामाजिक सुरक्षा भत्तामा आवद्ध रहेका नागरिक एवम् बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, सुत्केरी, गर्भवती विगतका विपद्बाट पुर्ण प्रभावित परिवारको तथ्याङ्कको आधारमा रहेको छ। साथै नेपालमा गरिवीको लघु क्षेत्र अनुमान, २०६८, केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग अनुसार बर्दिया जिल्लामा गरिवीको दर २८.७ प्रतिशत रहेको छ। आकडा अनुसार गरिवीको विषमता ७.०५ प्रतिशत र गरिवीको गहनता २.५३ प्रतिशत रहेको छ। यसबाट पनि शीतलहरबाट गरिव समुदायका व्यक्तिहरु ठुलो मात्रामा प्रभावित हुने देखिन्छ। यी सबैलाई आधारमानी प्रभावित हुनसक्ने परिवार सख्या आकलन गरिएको छ। यस वर्ष लगभग तपसिल बमोजिमको स्थानीय तह अनुसार प्रभावस्तरका आधारमा जाडो (शीतलहर/चिसो)बाट प्रभावित हुनसक्ने आँकलन गरिएको छ ।

#### ५.१ स्थानीय तह अनुसारको प्रभावस्तर

बर्दिया जिल्लाको घरधुरी तथा जनसंख्याको विवरण				प्रभावस्तर		
स्थानीय तह	वडा संख्या	जनसंख्या	परिवार संख्या	उच्च	मध्यम	न्यून
गुलरिया न.पा.	१२	७४५०५	१६००२	६%	५%	४%
गेरुवा गा.पा.	६	३३५१४	७७६२	२%	३%	५%
ठाकुरबाबा न.पा.	९	४९४२०	११४६९	२%	३%	४%
बढैयाताल गा.पा.	९	५२८१८	१२९६१	३%	४%	५%
बाँसगढी न.पा.	९	६२२५२	१५०९१	२%	४%	५%
बारबर्दिया न.पा.	११	५२५३३	१६८९७	४%	५%	४%
मधुवन न.पा.	९	५०७३९	१२४४४	२%	४%	६%
राजापुर न.पा.	१०	६०८३१	१३६५९	२%	३%	४%

#### ५.२ प्रभावित हुनसक्ने समुह

जेष्ठ नागरिक ८० वर्ष भन्दा माथि	शवास प्रशवास जन्य रोग, नसा सम्बन्धि, मृत्यु हुन सक्ने, आर्थिक क्षति
बालबालिका ५ वर्ष भन्दा मुनि	पखाला, आँउ, चिसोबाट हुने रोग, मृत्यु, विद्यालय शिक्षाबाट वन्चित,

	कुपोषण, हिडडुलमा समस्या
अपाङ्गता भएका व्यक्ति	पखाला, आँउ, चिसोबाट हुने रोग, मृत्यु, विद्यालय शिक्षाबाट वन्चित, कुपोषण, हिडडुलमा समस्या
गर्भवती महिला	पोषणजन्य खानाको अभाव, चिसोले बेहोस हुने, शरिर दुख्ने
सुत्केरी	चिसो जन्य रोग, सरसफाईमा समस्या
दिर्घ रोगी	उपचारमा समस्या, रोग जटिलता हुने, मृत्यु हुन सक्ने
सडक मानव	कठान्निने, चिसोबाट मृत्यु हुने
गरिब तथा विपन्न	कठान्निने, चिसोबाट मृत्यु हुने
ज्यालादारी मजदुर	काम गुम्ने सम्भावना
विद्यालय जाने उमेरका बालबालिका	विद्यालय बन्द हुनाले पढाई प्रभावित हुने

५.३ विगत १४ वर्षमा शीतलहर तथा चिसोले पारेको प्रभाव:

साल	शीतलहरको अवधि	प्रभाव
२०८२	७-१० दिन	मध्यम
२०८१	३० दिन	उच्च
२०८०	७-१० दिन	मध्यम
२०७९	१०-१५ दिन	मध्यम
२०७८	१०-१५ दिन	मध्यम
२०७७	१०-१५ दिन	मध्यम
२०७६	१०-१५ दिन	मध्यम
२०७५	३० दिन	उच्च
२०७४	७ दिन	सामान्य
२०७३	१० दिन	मध्यम
२०७२	केही दिन	सामान्य
२०७१	७ दिन	मध्यम
२०७०	केही दिन	सामान्य
२०६९	४५ दिन	उच्च

५.४ न्यूनतम तापक्रमको इतिहास

यस जिल्ला उष्ण तथा उपोष्ण प्रकारको हावापानी रहेको क्षेत्र अन्तर्गत पर्दछ। यहाँ प्रदेशीय हावापानी पाइएता पनि बाह्रौं महिना एकै नासको हावापानी नरहेकोले चैत्र महिनादेखि आश्विनको शुरुवातसम्म गर्मी हुन्छ। आश्विन, कार्तिक र फागुनमा यहाँको हावापानी समशितोष्ण हुन्छ भने मंसिर, पौष र माघमा निकै जाडो हुन्छ। जेष्ठको अन्त्य देखि आश्विनको सुरुसम्म मनसुनी वायुका कारण प्रशस्त वर्षा हुने गर्दछ।

गर्मीयाममा यहाँको औसत तापक्रम ४१ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्छ भने हिउँदमा औसत ७ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्न जान्छ। जल तथा मौसम विज्ञान कार्यालयका अनुसार हालसम्मको मौसम मापनमा बर्दिया जिल्ला रानीजमरा मौसम मापन केन्द्रका अनुसार १९९६ डिसेम्बर महिनामा हालसम्मकै न्यूनतम तापक्रम मापन गरिएको थियो।

६. सम्भावित प्रभावहरू

क. जनस्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असर:

गण्डकी प्रदेश सरकार  
मौसम विज्ञान कार्यालय  
बर्दिया, बर्दिया

*(Handwritten Signature)*

- जाडोबाट बच्ने साधनको अभावले निमोनिया, हाइपोथर्मिया र स्वासप्रस्वास सम्बन्धी समस्याहरु उत्पन्न हुनसक्ने । पहिलेदेखि यस्तो समस्या भएका नागरिकलाई थप समस्या हुनसक्ने,
- बालबालिका, बृद्धवृद्धा, दीर्घ रोगको औषधी सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरु र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका व्यक्तिमा थप जटिलता उत्पन्न हुनसक्ने ।
- अत्यधिक चिसो हुँदा स्वास्थ्यमा पर्याप्त ध्यान नदिदा हाइपोथर्मिया भई मृत्यू समेत हुनसक्ने ।

#### ख. आर्थिक असर:

- तरकारी तथा फलफूल खेतीमा क्षति पुग्न सक्ने,
- दैनिक ज्यालादारीमा निर्भर मजदुरहरुको काम प्रभावित भई गुजारा चलाउन कठिनाइ हुन सक्ने ।
- पशुपन्छी बिरामी हुने वा मर्न सक्ने ।
- सवारी दुर्घटनाका कारण मानवीय तथा आर्थिक क्षति हुनसक्ने ।

#### ग. जनजीवन प्रभावित हुनसक्ने

- हिडडुल तथा काम गर्न कठिनाइ हुन सक्ने
- विद्यालय बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्ने
- यातायात सेवामा अवरोध हुन सक्ने
- स्वास्थ्य संस्थाहरु सञ्चालनमा कठिनाइ हुन सक्ने
- दुरसञ्चार प्रणाली अवरुद्ध हुन सक्ने
- हिटर, एसी लगायतका उपकरण चलाउन बिजुलीको अत्यधिक माग हुँदा कटौती हुन सक्ने
- सार्वजनिक सेवा प्रभावमा प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्ने
- उद्योग कलकारखाना तथा व्यापार व्यवसायमा प्रतिकूल असर पर्न सक्ने ।

#### घ. दुर्घटनाको जोखिम बढ्ने

- कोठा न्यानो बनाउन आगो, मकल, हिटर, ग्यास आदी बाल्दा निसारिसिएर घाइते तथा मृत्यू समेत हुन सक्ने ।
- आगो तापदा कपडामा आगो सल्किएर जलन हुनसक्ने ।
- बाक्लो हुस्सु कुहिरोको कारण कम दृष्यक्षमता (Poor Visibility) हुँदा यातायात तथा आवागमनमा असर पर्ने साथै सडक दुर्घटनाका घटना बढ्न सक्ने ।

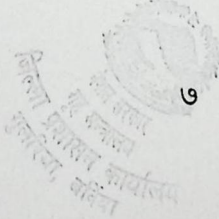
#### ७. जोखिमका कारणहरु

- भौगोलिक अवस्था:
  - हुस्सु तथा बाक्लो कुहिरो लाग्ने एवम् चिसो हावा चल्ने ।
- विपन्नता
  - शीतलहर हुने क्षेत्रमा उल्लेख्य संख्यामा गरिवीको रेखामुनी रहेको जनसंख्या हुनु,
  - न्यानो कपडा, सुरक्षित आश्रयको अभाव र प्रभावकारी आपत्कालिन राहत सेवाको कमि हुनु ।
  - सामाजिक सुरक्षा तथा संरक्षणका कार्यक्रमहरु प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन नहुनु ।
- जीवनशैली
  - हावापानी तथा मौसममा निर्भर खेती तथा पशुपालन
  - शीतलहरको प्रभाव कम गर्न अनुकूलित भौतिक पूर्वाधार(घर, भवन, पशु गोठ, पन्छी फार्म हाउस, कृषि फार्म आदि) र प्रविधि(बिउ, जाति, प्रजाति, उपकरण आदि) को कमी ।

- शीतलहरको समयमा यातायात तथा सडक संचालनमा आवश्यक पूर्वाधार तथा प्रभावकारी नियमन नहुनु।
- शीतलहर सङ्कटासन्न समुदायमा लगाउन कपडा तथा सुत्दा प्रयोग हुने सिरक-डस्ना जस्ता न्यानो कपडाको प्रयोग गर्ने अभ्यासको कमी हुनु।
- जनचेतनाको कमी हुनु।
- चिसोको असर कम हुन्छ भन्ने भ्रम र कुलतजन्य सोचले मादक पदार्थ सेवन गर्ने गलत प्रवृत्ति।

#### ८. जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू

- प्रभावित/जोखिम क्षेत्र र समुदायको पहिचान र प्राथमिकीकरण गर्ने।
- शीतलहरको पूर्वानुमानलाई थप भरपदो बनाउने।
- पूर्वसूचनाको समयमै सञ्चार गर्ने। पूर्वसूचनामा तल्लो तहसम्मको पहुँच स्थापित गर्ने।
- स्थानीय तहले स्थानीय परिवेश अनुसारको शीतलहर पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने।
- शीतलहरबाट प्रभावितका लागि राहत वितरणको योजना बनाउने र तत्काल परिचालन हुने गरी संयन्त्र गठन गर्ने।
- पालिका, वडा, टोल र समुदायस्तरसम्म शीतलहरबाट बच्न सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
- सामुदायिक वनहरूले शीतलहरबाट प्रभावित हुन सक्ने घरधुरीलाई न्यानोका लागि अन्य कुनै उपयुक्त विकल्प नभएको अवस्थामा वायु प्रदूषण समेतलाई मध्येनजर गरी दाउरा उपलब्ध गराउने र सो कार्यमा सम्बन्धित डिभिजन वन कार्यालय बर्दियाले आवश्यक सहजीकरण गर्ने।
- प्रभावित क्षेत्रमा क्रियाशील गैरसरकारी संघसंस्थाले सम्बन्धित स्थानीय तहसँग समन्वय गरी कार्ययोजना कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने।
- स्थानीय तह तथा सम्बद्ध संघसंस्था, व्यक्ति लगायतले स्थानीय तह, वडा तथा समुदायसँग समन्वय गरी आफै व्यवस्था गर्न नसक्ने संवेदनशील समूहलाई समयमै न्यानो कपडा वितरण गर्ने। शीतलहरको असरबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू सहितका निम्नानुसारका सन्देशमूलक सूचना सामग्रीहरू स्थानीय भाषामा समेत तयार गरी विभिन्न उपयुक्त सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।
- जाडो यामको लागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर तथा खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं।
- शरीरको सबै भाग ढाक्ने गरी सफा, बाक्लो र न्यानो लुगा लगाऔं।
- सुत्दा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने कपडा प्रयोग गरौं, छाती तथा टाउको अनिवार्य रूपमा ढाकौं।
- चिसोको समयमा आगो तापेर वा विद्युतीय उपकरण प्रयोग गरी शरीरलाई न्यानो राखौं। खासगरी, छाती र टाउकोलाई चिसोबाट जोगाऔं।
- बेलाबेलामा तातो पानी, पोषिलो तातो झोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं।
- चिसो मौसममा इन्फ्ल्युएन्जा, निमोनिया लगायतका संक्रमण बढी हुने हुँदा स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि विशेष ध्यान दिउं।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष ध्यान दिउं।
- ज्वरो आए, झाडापखाला लागे, दम बढे, खोकी लागे, घ्यारघ्यार भए, सास फेर्न कठिन हुने आदि लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मी सँग सम्पर्क गरौं।
- घरेलु पशुपन्छीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा नराखौं तथा चराउन नलैजाऔं। गोठ भित्र राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना, दिऔं। गोठ अथवा टहरालाई सफा र न्यानो गराऔं।



*(Handwritten signature)*

- चिसोका कारण पशुपन्छी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालय, स्थानीय तहको पशु सेवा शाखा वा उपयुक्त पशु चिकित्सकसँग सम्पर्क गरी आवश्यक चेकजाँच र औषधोपचार गरौं।
- कोटाभिन्न आगो बालेर तातो पार्दा वा तातो बनाउने हिटर जस्ता विद्युतीय उपकरणहरू प्रयोग गर्दा झ्याल ढोका खुला राखी पर्याप्त अक्सिजन आवतजावत हुने कुरा सुनिश्चित गरौं। आगो वा विद्युतीय सामग्री लामो समय प्रयोग नगरौं।
- सुनु अघि अनिवार्यरूपमा आगो निभाएर तथा विद्युतीय हिटर आदि अफ गरौं।
- शीतलहरको समयमा हुस्सु वा कुहिरो लागेको अवधिमा सवारी साधन चलाउँदा गति सीमित गरौं। अनिवार्यरूपमा फग लाईट बालेर चलाऔं। आवश्यक परे हेडलाइट बालौं र हर्न समेत बजाऔं।
- चिसो वा भिजेको कपडा नलगाउँ। चिसो कपडाले शरिरको तापक्रम झन् छिटो घटाउँछ।



*[Handwritten signature]*

## ९. असल अभ्यासहरू

विगत वर्षहरूमा बाक्लो हुस्सु तथा चिसो बढेसँगै आफै हिंडुल गर्न नसक्ने, सुत्केरी, गर्भवती महिला, शारीरिक रूपले अशक्त, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक र विपन्न परिवारहरू चिसो तथा शीतलहरको उच्च जोखिममा परेका छन् भने कुहिरोका कारण सडक दुर्घटना समेत बढेको थियो। बर्दिया जिल्लामा विगत लामो समयदेखि जिल्ला/स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठक बसी विपद्सँग सम्बन्धित सरोकारवाला निकायहरूसँग समन्वय गरी जाडो याममा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, स्थानीय तह, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी तथा अन्य गैरसरकारी संस्थाहरूले वढि प्रभावित क्षेत्र तथा चोक चोकमा आगो बाल्नका लागि दाउरा सहयोग गर्दै आएको छ भने आवश्यकता हेरी जोखिममा रहेका नागरिकहरूलाई जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, जिल्ला सुरक्षा समिति, स्थानीय तह, विभिन्न संघसंस्थाबाट न्यानो कपडा तथा कम्मल वितरण समेत गर्ने गरेको छ। साथै मुख्य बजार चोकमा उद्योग वाणिज्य संघ र पत्रकार महासंघको सहयोगमा कपडा बैंक संचालन भएको, जसमा हुनेले कपडा जम्मा गर्ने र नहुनेले लैजाने गरेका।

## १०. निकायगत भूमिका तथा जिम्मेवारी

क्रसं	निकायको नाम	जिम्मेवार व्यक्ति	जिम्मेवारी
१	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	प्रमुख जिल्ला अधिकारी/ सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी	समग्र समन्वय तथा नेतृत्व ।
२	जिल्ला समन्वय समिति	प्रमुख जिल्ला समन्वय अधिकारी	समन्वयात्मक कार्यमा सहयोग गर्ने । स्रोत (आर्थिक, भौतिक, मानविय श्रोत ) परिचालन गर्न समन्वय गर्ने ।
३	स्थानीय तहहरू	प्रमुख/अध्यक्ष	आ-आफ्नो स्थानीय तहको नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्ने । विषयगत क्षेत्रसंग समन्वय गर्ने । श्रोत साधन व्यवस्था गर्ने। तथ्यांक संकलन तथा व्यवस्थापन ।
४	सुरक्षा निकायहरू	प्रमुख तथा प्रतिनिधि	सुरक्षा व्यवस्था गर्ने। उद्धार गर्ने। विषयगत समितिमा रही सहयोग गर्ने ।
५	राजनैतिक दलहरू	दलका प्रमुखहरू	समन्वय। स्रोत संकलनमा सहयोग गर्ने, जनपरिचालन गर्ने ।
६	जिल्ला आपतकालिन कार्य सञ्चालन केन्द्र	फोकल पर्सन	सूचना संकलन, समन्वय, संप्रेषण, तथ्यांक व्यवस्थापन
७	जिल्ला अगुवा सहयोगी निकाय (DLSA)	स्रोत केन्द्र प्रमुख	श्रोत उपलब्धताका लागि राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संघ/संस्था तथा सरोकारवालासंग समन्वय गर्ने ।
८	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	सभापति	राहत खाद्य सामग्री तथा अस्थायी आवास व्यवस्थापन आपत्कालीन आवास तथा बन्दोबस्ती (Logistic) व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने ।
९	विषयगत सरकारी कार्यालय	कार्यालय प्रमुखहरू	विषयगत समितिमा रही क्षेत्रगत अगुवा भूमिका निर्वाह गर्ने । आ-आफ्नो क्षेत्रको आपत्कालीन योजना निर्माण

*(Signature)*

क्रसं	निकायको नाम	जिम्मेवार व्यक्ति	जिम्मेवारी
			गरी कार्यान्वयन गर्ने ।
१०	उद्योग वाणिज्य संघ/व्यापार संघ	अध्यक्ष	न्यानो कपडा तथा कम्मल सामग्री संकलन वितरण र व्यवस्थापनमा सघाउने
११	यातायात व्यवसायी प्रा.लि.हरु	अध्यक्ष	राहत तथा उद्धार कार्यका लागि यातायातका साधनहरु र जन शक्ति उपलब्ध गराउने ।
१२	संचार माध्यमहरु	नेपाल पत्रकार महासंघ, सञ्चारकर्मीहरु	सहि सूचना संकलन तथा सम्प्रेषण सचेतनामूलक सूचना तथा समाचार सम्प्रेषण गर्ने
१३	नागरिक समाज	संयोजक	राहत कार्यमा सहयोग तथा समन्वय, मानव अधिकारको संरक्षण तथा सम्बर्धनमा सहयोग
१४	पेशागत व्यवसायी समितिहरु	अध्यक्ष	राहत, उद्धार तथा संरक्षण कार्यमा सहयोग
१५	गै.स.स.महासंघ/ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गै.स.स.	प्रमुख/प्रतिनिधिहरु	मानवस्रोत परिचालन गर्ने । स्रोत संकलनमा सहयोग गर्ने । गै.स.स. बीच समन्वय । क्षमता विकास तथा सहजीकरण कार्य गर्ने ।

#### ११. पीडित पहिचान

- क. बर्दिया जिल्लाका ८ वटै स्थानीय तहमा शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित बस्तिहरु, समूहहरु तथा व्यक्तिहरु पहिचान गर्नका लागि वडास्तरबाट कर्मचारी खटाई अभिलेखिकरण गर्नुपर्दछ र नगर प्रमुख/अध्यक्ष वा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतबाट समेत त्यस्ता बस्तीहरु भ्रमण गर्ने तथा पहिचान गरी सोको विवरण स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिमा राखि जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिमा पठाउने गर्नुपर्दछ भने प्रमुख जिल्ला अधिकारीबाट समेत शीघ्रताशीघ्र त्यस्ता बस्तीहरु भ्रमण गर्ने तथा पहिचान गर्ने कार्य गर्नुपर्नेछ ।
- ख. अति विपन्न बस्तीको र त्यसपछि अति विपन्न परिवारको पहिचान गरी तिनलाई राहत स्वरुप कम्बल तथा सामूहिक राहत स्वरुप चोक वा टोलमा सामूहिकरुपमा दाउराहरु बाल्ने तथा तातो हुने अन्य प्रबन्धहरु मिलाउने तथा मिलाउन लगाउनु पर्नेछ ।
- ग. अति विपन्न परिवार पहिचान गर्दा देहायको अवस्थालाई मूल आधार बनाउनु पर्नेछ ।
- अ. घरको अवस्था
- आ. जग्गा जमीन तथा आर्थिक स्थिति (२ कठ्ठाभन्दा कम जग्गा भएकालाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्ने)
- इ. परिवार संख्या
- ई. घरको आयश्रोत
- उ. ढाँचा अनुसूची-४ मा रहेको ।

#### १२. जनशक्ति परिचालन हुने क्षमता

क्र.स.	निकाय	स्वयम् सेवक	स्वास्थ्यकर्मी	कैफियत
१	जिल्ला प्रहरी कार्यालय	४५०	०	
२	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल	४५०	०	

१०

नेपाल सरकार  
श्री मन्त्रालय  
जिल्ला प्रशासन कार्यालय  
सुनसरी, बर्दिया

*(Signature)*

क्र.स.	निकाय	स्वयम् सेवक	स्वास्थ्यकर्मी	कैफियत
३	नेपाली सेना	४०	०	
४	गुलरिया न.पा.	६०	३०	
५	मधुवन न.पा.	४५	५०	
६	राजापुर न.पा.	१००	६०	
७	ठाकुरबाबा न.पा.	५०	४०	
८	बारबर्दिया न.पा.	२२	४६	
९	बाँसगढी न.पा.	२७	५५	
१०	गेरुवा गा.पा.	१८	१८	
११	वढैयाताल गाँउपालिका	४५	२२	
१२	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी शाखा /उपशाखा	१४०	५	
१३	विभिन्न संघसंस्था	५०	०	
जम्मा		१४९७	३२६	

१३. जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोष एवम् स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोषमा रहेको रकमको अवस्था:

सि.नं.	निकाय	कोष	रकम
१.	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोष	३,१४,५६,९९५।७८
२.	गुलरिया न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	३५,००,०००।००
३.	मधुवन न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	३०,००,०००।००
४.	राजापुर न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	५४,००,०००।००
५.	ठाकुरबाबा न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	६५,००,०००।००
६.	बारबर्दिया न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	१,१०,७९,५८२।००
७.	बासंगढी न.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	१५,००,०००।००
८.	वढैयाताल गा.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	५,००,०००।००
९.	गेरुवा गा.पा.	स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोष	३६,६९,८००।००

१४. राहत सामग्री जुटाउने तथा संकलन गर्ने

क. शीतलहर तथा चिसोबाट जोगाउन तथा पूर्वतयारीहरू गरी तातो हुने अवस्था सृजनाका लागि स्थानीय तहबाट राहत सामग्री जुटाउने तथा संकलन गर्ने मापदण्ड निर्माण गरी सोही बमोजिम संयन्त्र परिचालन गरी राहत सामग्रीहरू जुटाउनु तथा संकलनको प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ भने जिल्ला स्तरमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले यस मापदण्ड बमोजिम बनाइने संयन्त्र परिचालन गरी राहत सामग्रीहरू जुटाउनु तथा संकलनको प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ ।

ख. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित विपन्न वर्गलाई राहत स्वरूप प्रति परिवार एक थानका दरले कम्बल वा न्यानो कपडा वितरण गर्नका लागि स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोषबाट वा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको निर्णय एवम् सिफारिसले जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोषबाट वा मन्त्रालयबाट प्राप्त परिपत्र बमोजिम प्राप्त रकम प्रयोग गर्नु पर्ने छ । यसका साथै संयन्त्रले स्थानीय स्तरमा अन्य सहयोग समेत जुटाउन सक्नेछ ।

- ग. स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोषबाट वा केन्द्रीय दैवी प्रकोप उद्धार कोषबाट शीतलहर तथा चिसो सम्बन्धी राहतका लागि निर्दिष्ट रकमबाट चोक तथा टोलहरूमा सामूहिक रूपमा तातो गर्नका लागि दाउराहरू किन्न सकिने छ ।
- घ. चोक वा टोलमा कति दाउरा किन्ने भन्ने सम्बन्धमा स्थानीय स्तरमा र जिल्ला स्तरमा यस मापदण्ड बमोजिम बन्ने संयन्त्रले निर्णय गर्ने छ ।
- ङ. दाउरा वन तथा वातावरण मन्त्रालय (डिभिजन वन कार्यालय) अन्तर्गतको निकायहरूबाट सुलभदरमा वा निशुल्क प्राप्त गर्न सकिने भए उपलब्ध गर्नु पर्ने छ ।

१५. पीडितलाई राहत सामग्री वितरण गर्ने

- क. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित पीडितहरूको पहिचान गरी ती मध्ये विपन्न वर्गका लागि प्रति परिवार एक थान कम्बल राहत तथा पूर्वतयारी स्वरूप उपलब्ध गराउने ।
- ख. राहत वितरण गर्दा विपन्न वर्गका परिवारलाई अतिआवश्यकताका आधारमा उपलब्ध गराउने राहतस्वरूप प्रदान गरिने एक थान कम्बल उपलब्ध भएसम्म घरमूलीलाई दिने ।
- ग. राहत वितरण गर्दा सदरमुकाम, पालिका मुकाममा मात्र वा कुनै एक वस्तीमा मात्र केन्द्रित नहुने ।

१६. सामूहिक स्वरूपको राहत व्यवस्था

- क. शीतलहर तथा चिसोबाट बढी प्रभावित वस्तीहरू पहिचान गरी ती वस्तीहरूमा सामूहिक रूपमा तातोको व्यवस्था गर्नका लागि चोक वा टोलको केन्द्रमा आगो बाल्ने गरी दाउराहरू उपलब्ध गराउने ।
- ख. जिल्लास्तरमा दाउराहरू खोजमेल गरेर उपलब्ध गराउने र खोजमेल गर्दा प्रयाप्त दाउराहरू फेला नपरे खरिद गरी उपलब्ध गराउने ।
- ग. चोक वा टोलका केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराउने दाउराहरू खरिद गर्नका लागि शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित अति विपन्न परिवारलाई राहत दिन भनी निर्दिष्ट गरी पठाइएको रकमबाट खर्च गर्ने र यस्तो खर्च पछि जिल्ला दैवी प्रकोप उद्धार समितिबाट अनुमोदन गराउनु पर्ने ।
- घ. उपलब्ध गराइएका दाउराहरू व्यक्तिगत प्रयोगमा नआओस् भन्ने विषयमा विशेष सतर्कता अपनाउने तथा यस्तो निजी प्रयोगमा आएको पाइएमा दिईएका दाउराहरू फिर्ता ल्याई त्यस टोल वा समुदायका त्यस्तो कार्य गर्ने व्यक्तिलाई पालिका प्रमुख वा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले नसिहत दिन सक्ने ।

१७. संरचनागत संयन्त्र

- क. पीडित पहिचान तथा त्यसमा पनि विपन्न वर्गकालाई प्राथमिकताका आधारमा राहत प्रदान गर्न र चोक वा टोलमा सामूहिक रूपमा दाउराहरू बाल्नका लागि प्राथमिकताका आधारमा वितरण गर्नका लागि वडास्तरमा वडा अध्यक्षको संयोजकत्वमा, नगर/गाउँ पालिकास्तरमा नगर प्रमुख/अध्यक्षको संयोजकत्वमा र जिल्लास्तरमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको संयोजकत्वमा एक संयन्त्र निर्माण गर्ने ।
- ख. जिल्लास्तरमा यस संयन्त्रमा निम्न बमोजिमका पदाधिकारी रहने छन् ।
- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| प्रमुख जिल्ला अधिकारी             | संयोजक |
| जिल्ला समन्वय अधिकारी             | सदस्य  |
| जिल्ला प्रहरी प्रमुख              | सदस्य  |
| जिल्लास्थित सशस्त्र प्रहरी प्रमुख | सदस्य  |

डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख	सदस्य
स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख	सदस्य
जिल्ला रेडक्रसको प्रतिनिधि	सदस्य
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघको प्रतिनिधि	सदस्य

घ. संयन्त्रको सचिवालयको रूपमा स्थानीयस्तरमा पालिकाको कार्यालय र जिल्लास्तरमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयले कार्य गर्ने छ ।

ङ. कम्बल किनी वितरण गर्नका लागि तथा सामूहिकरूपमा प्रयोग गर्न दाउराहरु किनी वितरण गर्नका लागि स्थानीय स्तरमा भएको खर्चको फाटवारी स्थानीय तह(पालिका)ले र जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोषमा प्राप्त रकमको फाटवारी तथा फेहरिस्त जिल्ला प्रशासन कार्यालयले राख्ने छ ।

#### १८. सरोकारवालाहरुको संलग्नता

क. शीतलहर तथा चिसोबाट अति प्रभावित बस्ती तथा टोलहरुको पहिचान र विपन्न वर्गका लागि प्रति परिवार एक थान कम्बल तथा सामूहिकरूपमा बाल्नेगरी दाउराहरु वितरण पश्चात प्रभावित नागरिकहरुलाई राहत प्रदान गर्नका लागि जिल्ला स्थित सम्पूर्ण सरकारी तथा गैर-सरकारी संघ सस्थाहरुले सामूहिक तथा व्यक्तिगत रूपमा सहयोग गर्न सक्नेछन् ।

ख. यस्तो सहयोगको आव्हान स्थानीय स्तरमा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको र जिल्लामा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठक बसी गरिने छ । आकस्मिक रूपमा विपद् व्यवस्थापनको बैठक बस्न नसकेको अवस्थामा स्थानीय स्तरमा पालिका प्रमुख र जिल्लास्तरमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले यस मापदण्ड बमोजिमको संयन्त्रको बैठक बसाली आव्हान गर्न सक्नेछ ।

ग. यस आव्हान बमोजिम सहयोग गर्नु जिल्ला स्थित सबै सरकारी तथा गैर-सरकारी संघ संस्थाहरु एवम् सरोकारवाला सबैको कर्तव्य हुनेछ ।

#### १९. अनुगमन तथा मूल्यांकन

यो कार्ययोजना कार्यान्वयनको चरणमा आउन सक्ने समस्या वा बाधा व्यवधानको समयमै पहिचान एवम् न्यूनीकरण गर्दै कार्यान्वयनलाई उद्देश्योन्मुख तुल्याउनेछ । कार्ययोजनाले निर्दिष्ट गरे बमोजिम जिम्मेवार निकायहरुले पूर्वतयारीका कार्यहरुमा सम्बन्धित निकायहरुले आवश्यक समन्वय, सहजीकरण र नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नेछन् । जिम्मेवार तथा सहयोगी निकाय सबैको सहभागितामा बर्दिया शीतलहर आकस्मिक योजनाको समग्र अवस्थाको नियमित रूपमा समीक्षा तथा लेखाजोखम गरिनेछ ।

क. शीतलहर तथा अति चिसोबाट प्रभावित विपन्न वर्गहरुले उचित तरिकाले कम्बल पाए नपाएको विषयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले आफै गर्ई वा प्रतिनिधि पठाई अनुगमन तथा निरीक्षण गर्नु गराउनु पर्ने छ ।

ख. जिल्लास्थित सरकारी तथा गैर-सरकारी संघ सस्थाहरुले शीतलहर तथा अति चिसो प्रभावितहरुलाई के कति सहयोग गरे भन्ने विषयको अभिलेख प्रमुख जिल्ला अधिकारीले राख्नु पर्ने छ ।

ग. सामूहिक रूपमा तातो गराउनका लागि चोक तथा टोलहरुमा के कति दाउराहरु वितरण भए तथा कुन कुन चोक तथा टोलहरुमा दाउराहरु बाल्ने कार्य भएको छ सो को अभिलेख जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा राखी त्यसको विवरण तथा कम्बल वितरणको विवरण क्षेत्रीय प्रशासन कार्यालयमा पठाउनु पर्ने छ ।

घ. कार्यसम्पादन गरिएपछि सम्पूर्ण विवरण खुलाई गृह मन्त्रालयमा प्रतिवेदन गर्नु प्रमुख जिल्ला अधिकारीको कर्तव्य हुनेछ ।

ड. कार्य सम्पादन गरिएपछि राहत विवरण र खर्च, लाभान्वित परिवार सख्या सम्बन्धी सम्पूर्ण विवरण सार्वजनिक गर्नु सरचनागत सयन्त्रको कर्तव्य हुनेछ ।

२०. अन्य व्यवस्थापन तथा प्रक्रिया संयन्त्रले निर्धारण गर्न सक्ने:-

यो मापदण्डको व्यवस्थाको प्रतिकुल नहुने गरी कार्य सम्पादन सम्बन्धी अन्य प्रक्रिया र व्यवस्थापन यस मापदण्ड अनुरूपको संरचनागत संयन्त्रले आफै निर्धारण गर्न सक्ने छ ।

२१. समन्वय तथा जिम्मेवारी

- क. जिल्ला विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजनामा उल्लेख भए बमोजिमका क्षेत्रमा सम्बन्धित सबैले कार्ययोजना तयार पारी शीतलहरको पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यमा तयार रहने ।
- ख. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित बस्तीहरु, समूहहरु तथा व्यक्तिहरु पहिचान गर्न प्र.जि.अ., नगर प्रमुख/अध्यक्ष, प्र.प्र.अ., विषयगत कार्यालय प्रमुख, सरोकारवाला निकायबाट तोकिएको व्यक्तिहरुले शीघ्रतिशीघ्र त्यस्ता बस्तीहरु भ्रमण गर्ने तथा पहिचान गर्ने कार्य गर्नुपर्ने ।
- ग. प्रथमतः अति विपन्न बस्तीको र त्यसपछि विपन्न परिवारको पहिचान गरी तिनलाई राहत स्वरूप कम्बल तथा सामूहिक राहत स्वरूप चोक वा टोलमा सामूहिकरूपमा दाउराहरु बाल्ने तथा तातो हुने अन्य प्रबन्धहरु मिलाउने तथा मिलाउन लगाउनु पर्नेछ ।
- घ. शीतलहर प्रभावितहरूलाई विना भेदभाव राहत उपलब्ध गराउने र सो क्रममा विशेषगरी बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, शारीरिक रुपमा अशक्त, सुत्केरी तथा गर्भवती महिलालाई प्राथमिकता दिने ।
- ड. शीतलहरको प्रभावबाट सुरक्षित राख्ने उपायहरुको सम्बन्धमा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्ने सबै सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थाहरु समेतलाई जोखिम न्यूनीकरण गर्नको लागि अनुरोध गर्ने ।
- च. विपद्को समयमा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार, स्थानीय तह, दातृ निकाय, सबै क्षेत्र, सहयोगी संस्था तथा नागरिक समाज बीच समन्वय कायम गर्ने ।
- छ. नियमित रूपमा अनुगमन गरी सबै विषयगत क्षेत्रहरूलाई परिचालन गर्ने र पृष्ठपोषण दिने ।
- ज. शीतलहरबाट बढी प्रभावित हुन सक्ने क्षेत्र, गाउँ, टोल, परिवारहरुको पहिचान गरी राहत तथा उद्धारको लागि सबै सरोकारवाला निकायहरूलाई दाउरा, कम्बल, न्यानो कपडा जस्ता सामग्रीहरुको पूर्व प्रबन्ध गरी तयारी अवस्थामा राख्ने र राख्न लगाउने ।
- झ. जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जारी गर्ने ३ दिने बुलेटिन अनुसार पूर्वतयारीका गतिविधि सञ्चालनमा जोड दिने ।
- ञ. जाडोयाममा हुन सक्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्नुका साथै स्वास्थ्यकर्मी तथा औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ट. शीतलहरबाट सुरक्षित रहनका लागि तपसिल बमोजिमका सचेतनामूलक, सन्देशमूलक सूचना एवम् जानकारी स्थानीय संचार माध्यम मार्फत स्थानीय भाषामा समेत प्रशारण गर्न स्थानीय संचार माध्यम तथा स्थानीय गैरसरकारी निकायबाट प्रचार प्रसार गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ठ. शीतलहरका समयमा हुस्सुका कारण भिजिविलिटीमा कम हुन गई सवारी साधन दुर्घटना हुन सक्ने हुँदा स्थानीय ट्राफिक प्रहरीको सकृयतामा सवारी साधनको गति सिमितताको अनुगमनको कार्य गर्ने ।
- ड. शीतलहर तथा जाडोयाममा समयमै पुर्वसूचना समुदायस्तरमा पुऱ्याउन जल तथा मौसम विभागको बुलेटिन अनुसारको सूचना सम्प्रेषण गरी पुर्वानुमानका आधारमा गतिविधि सञ्चालन गर्ने ।
- ढ. जल तथा मौसम विज्ञान विभागको वेबसाइट <https://dhm.gov.np/mfd/#/weather/pages/fog> मा दैनिकरूपमा विहान ९:३० वजे जारी हुने तराईको हुस्सु/कुहिरो/शीतलहर बुलेटिन (Terai Mist/Fog/Cold

ड. कार्य सम्पादन गरिएपछि राहत विवरण र खर्च, लाभान्वित परिवार सख्या सम्बन्धी सम्पूर्ण विवरण सार्वजनिक गर्नु सरचनागत सयन्त्रको कर्तव्य हुनेछ ।

२०. अन्य व्यवस्थापन तथा प्रक्रिया संयन्त्रले निर्धारण गर्न सक्ने:-

यो मापदण्डको व्यवस्थाको प्रतिकुल नहुने गरी कार्य सम्पादन सम्बन्धी अन्य प्रक्रिया र व्यवस्थापन यस मापदण्ड अनुरूपको संरचनागत संयन्त्रले आफै निर्धारण गर्न सक्ने छ ।

२१. समन्वय तथा जिम्मेवारी

- क. जिल्ला विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजनामा उल्लेख भए बमोजिमका क्षेत्रमा सम्बन्धित सबैले कार्ययोजना तयार पारी शीतलहरको पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यमा तयार रहने ।
- ख. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित बस्तीहरु, समूहहरु तथा व्यक्तिहरु पहिचान गर्न प्र.जि.अ., नगर प्रमुख/अध्यक्ष, प्र.प्र.अ., विषयगत कार्यालय प्रमुख, सरोकारवाला निकायबाट तोकिएको व्यक्तिहरुले शीघ्रतिशीघ्र त्यस्ता बस्तीहरु भ्रमण गर्ने तथा पहिचान गर्ने कार्य गर्नुपर्ने ।
- ग. प्रथमतः अति विपन्न बस्तीको र त्यसपछि विपन्न परिवारको पहिचान गरी तिनलाई राहत स्वरूप कम्बल तथा सामूहिक राहत स्वरूप चोक वा टोलमा सामूहिकरूपमा दाउराहरु बाल्ने तथा तातो हुने अन्य प्रबन्धहरु मिलाउने तथा मिलाउन लगाउनु पर्नेछ ।
- घ. शीतलहर प्रभावितहरुलाई विना भेदभाव राहत उपलब्ध गराउने र सो क्रममा विशेषगरी बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, शारीरिक रुपमा अशक्त, सुत्केरी तथा गर्भवती महिलालाई प्राथमिकता दिने ।
- ड. शीतलहरको प्रभावबाट सुरक्षित राख्ने उपायहरुको सम्बन्धमा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्ने सबै सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थाहरु समेतलाई जोखिम न्यूनीकरण गर्नको लागि अनुरोध गर्ने ।
- च. विपद्को समयमा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार, स्थानीय तह, दातृ निकाय, सबै क्षेत्र, सहयोगी संस्था तथा नागरिक समाज बीच समन्वय कायम गर्ने ।
- छ. नियमित रूपमा अनुगमन गरी सबै विषयगत क्षेत्रहरुलाई परिचालन गर्ने र पृष्ठपोषण दिने ।
- ज. शीतलहरबाट बढी प्रभावित हुन सक्ने क्षेत्र, गाउँ, टोल, परिवारहरुको पहिचान गरी राहत तथा उद्धारको लागि सबै सरोकारवाला निकायहरुलाई दाउरा, कम्बल, न्यानो कपडा जस्ता सामग्रीहरुको पूर्व प्रबन्ध गरी तयारी अवस्थामा राख्ने र राख्न लगाउने ।
- झ. जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जारी गर्ने ३ दिने बुलेटिन अनुसार पूर्वतयारीका गतिविधि सञ्चालनमा जोड दिने ।
- ञ. जाडोयाममा हुन सक्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्नुका साथै स्वास्थ्यकर्मी तथा औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ट. शीतलहरबाट सुरक्षित रहनका लागि तपसिल बमोजिमका सचेतनामूलक, सन्देशमूलक सूचना एवम् जानकारी स्थानीय संचार माध्यम मार्फत स्थानीय भाषामा समेत प्रसारण गर्न स्थानीय संचार माध्यम तथा स्थानीय गैरसरकारी निकायबाट प्रचार प्रसार गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- ठ. शीतलहरका समयमा हुस्सुका कारण भिजिविलिटीमा कम हुन गई सवारी साधन दुर्घटना हुन सक्ने हुँदा स्थानीय ट्राफिक प्रहरीको सकृयतामा सवारी साधनको गति सिमितताको अनुगमनको कार्य गर्ने ।
- ड. शीतलहर तथा जाडोयाममा समयमै पुर्वसूचना समुदायस्तरमा पुऱ्याउन जल तथा मौसम विभागको बुलेटिन अनुसारको सूचना सम्प्रेषण गरी पुर्वानुमानका आधारमा गतिविधि सञ्चालन गर्ने ।
- ढ. जल तथा मौसम विज्ञान विभागको वेबसाइट <https://dhm.gov.np/mfd/#/weather/pages/fog> मा दैनिकरूपमा विहान ९:३० वजे जारी हुने तराईको हुस्सु/कुहिरो/शीतलहर बुलेटिन (Terai Mist/Fog/Cold

- ग. वृद्धवृद्धा, बालबालिका, अशक्त अपाङ्ग, सुत्केरीहरुलाई चिसोमा नराख्ने, बाक्लो लुगा लगाइदिने, प्रशस्त मन तातो पानी पिउन दिने, तातो खानेकुरा खान दिने, अत्यावश्यक काममा बाहेक घरबाट बाहिर निस्कने कार्य नगर्ने ।
- घ. शीतलहरको समयमा मानिसलाई मात्र नभएर पशु चौपायहरुलाई समेत तातो पानी कुंडो खान पराल आदि दिएर गोठ भित्रै राख्ने ।
- ङ. चिसोबाट बच्न शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- च. सवारी चलाउँदा वा घुमफिर गर्दा पनि न्यानो कपडा लगाएर बस्ने । आवश्यकता अनुसार आगो बाल्ने र आफैलाई न्यानो बनाउने काम गर्ने ।
- छ. शीतलहरको समयमा परिवारका बालबालिकाहरु वृद्धवृद्धाहरुको विशेष रूपमा ख्याल गर्नुपर्छ । भर्खर जन्मेका बच्चाहरुमा निमोनिया, बोनकाइटिस तथा छालाको समस्या हुने भएकाले बालबालिकालाई चिसोमा नराख्ने, बाक्लो लुगा लगाइदिने, ताता खानेकुरा खुवाउने, मोटरसाइकलमा नचढाउने, चिसोमा जथाभावी खेल्न नदिने र न्यानो कपडा लगाउने ।
- ज. शीतलहरको समयमा तरकारी बालीलाई टनेल बनाएर संरक्षण गर्ने ।
- झ. विरामी तथा सुत्केरीहरुको सुरक्षाका लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ञ. आवश्यक परेको ठाँउ या बस्तिहरुमा त्यानो कपडा र आगो बाल्ने काठहरुको वितरण गर्ने ।

### २२.३ शीतलहर तथा चिसो आइसकेपछि गर्नुपर्ने कामहरु

- क. शीतलहर तथा चिसो प्रभावित विपन्नहरुको पहिचान र सूचना संकलन गर्ने ।
- ख. समाजका अति विपन्न बस्तीको र अति विपन्न परिवारको पहिचान गरी राहतका लागि उपलब्ध साधन श्रोतको आंकलन गर्ने ।
- ग. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित विपन्न वर्गलाई राहत स्वरूप न्यानो कपडा, कम्बल, दाउरा काठ, लुगाफाटो औषधी वितरण गर्ने ।
- घ. सामूहिक राहत स्वरूप चोक चोक वा टोलमा सामूहिक रूपमा दाउराहरु बाल्ने तथा तातो हुने अन्य प्रबन्धहरु मिलाउने तथा मिलाउन लगाउने ।
- ङ. शीतलहरका कारण गम्भिर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न भएका व्यक्तिहरुलाई अस्पताल लैजाने ।
- च. हिमपात, तुसारो, बाक्लो कुहिरो तथा हुस्सुका कारण सभावित सडक दुर्घटनालाई न्यूनीकरण गर्ने ।
- छ. हिमपात, चिसो तथा शीतलहरबाट बच्न जनचेतनाका कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।
- ज. अन्नाबाली र पशुपक्षीको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न आवश्यक औषधी उपचार तथा यसबाट बच्ने र बचाउने उपायहरुका सम्बन्धमा सन्देशमूलक सूचना सम्प्रेषण गर्ने ।
- झ. शीतलहरको कारणबाट अन्नबाली, पशुपक्षीको क्षति भएमा कृषकहरुलाई मल, बीउ, पशुपक्षी उपकरण तथा प्रविधीहरुको सहयोग र राहत उपलब्ध गराउने ।
- ञ. कृषिक्षेत्रमा हुने विपद् जोखिम हस्तान्तरण वीमाको योजना निर्माण गरी रणनीतिक कार्ययोजना तयार गरी कार्यान्वयन गर्ने ।



*(Handwritten signature)*

ग. वृद्धवृद्धा, बालबालिका, अशक्त अपाङ्ग, सुत्केरीहरूलाई चिसोमा नराख्ने, बाक्लो लुगा लगाइदिने, प्रशस्त खाने तातो पानी पिउन दिने, तातो खानेकुरा खान दिने, अत्यावश्यक काममा बाहेक घरबाट बाहिर निस्कने कार्य नगर्ने ।

घ. शीतलहरको समयमा मानिसलाई मात्र नभएर पशु चौपायहरूलाई समेत तातो पानी कुँडो खान पराल आदि दिएर गोठ भित्रै राख्ने ।

ङ. चिसोबाट बच्न शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।

च. सवारी चलाउँदा वा घुमफिर गर्दा पनि न्यानो कपडा लगाएर बस्ने । आवश्यकता अनुसार अति गर्मागर्म कपडा नपार्ने ।

छ. शीतलहरको समयमा परिवारका बालबालिकाहरू वृद्धवृद्धाहरूको विशेष रूपमा ख्याल गर्नुपर्छ । बच्चाहरूमा निमोनिया, बोनकाइटिस तथा छालाको समस्या हुने भएकाले बालबालिकाको खानेकुरा बाक्लो लुगा लगाइदिने, ताता खानेकुरा खुवाउने, मोटरसाइकलमा नचढाउने, चिसोमा नबस्ने, न्यानो कपडा लगाउने ।

ज. शीतलहरको समयमा तरकारी बालीलाई टनेल बनाएर संरक्षण गर्ने ।

झ. विरामी तथा सुत्केरीहरूको सुरक्षाका लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

ञ. आवश्यक परेको ठाँउ या बस्तिहरूमा त्यानो कपडा र आगो बाल्ने काठहरूको वितरण गर्ने ।

२२.३ शीतलहर तथा चिसो आइसकेपछि गर्नुपर्ने कामहरू

क. शीतलहर तथा चिसो प्रभावित विपन्नहरूको पहिचान र सूचना संकलन गर्ने ।

ख. समाजका अति विपन्न बस्तीको र अति विपन्न परिवारको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरणको आंकलन गर्ने ।

ग. शीतलहर तथा चिसोबाट प्रभावित विपन्न वर्गलाई राहत स्वरूप न्यानो कपडा, आगो बाल्ने काठहरूको वितरण गर्ने ।

घ. सामूहिक राहत स्वरूप चोक चोक वा टोलमा सामूहिक रूपमा बस्तीको अति विपन्नहरूको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरणको आंकलन गर्ने ।

ङ. शीतलहरका कारण गम्भिर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न भएका व्यक्तिको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

च. हिमपात, तुसरो, बाक्लो कुहिरो तथा हुस्सुका कारण सभावित बस्तीको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

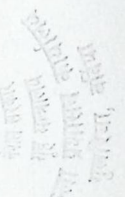
छ. हिमपात, चिसो तथा शीतलहरबाट बच्न जनचेतनाका कार्यक्रमहरूको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

ज. अन्नाबाली र पशुपक्षीको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

झ. शीतलहरको कारणबाट अन्नबाली, पशुपक्षीको क्षति भएको बस्तीको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

ञ. कृषिक्षेत्रमा हुने विपद् जोखिम हस्तान्तरण वीमाको पहिचान गरी राहतका लागि आवश्यक सामान वितरण गर्ने ।

विषयगत क्षेत्रहरु	अगुवा संस्था	सदस्यहरु
३) गैर खाद्य सामग्री र शिविर व्यवस्थापन	शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग, संघीय आयोजना कार्यान्वयन इकाइ	स्थानीय तह, सुरक्षा निकाय, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, उद्योग व्यापार संघ
४) खाद्य तथा गोदाम व्यवस्थापन	एकीकृत कृषि तथा पशुपंक्षी विकास कार्यालय	नेपाल खाद्य संस्थान राजापुर, उद्योग वाणिज्य संघ, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
५) खानेपानी तथा सरसफाई	खानेपानी तथा सरसफाई कार्यालय	गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
६) संरक्षण	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
७) स्वास्थ्य तथा पोषण	स्वास्थ्य कार्यालय	सरकारी स्वास्थ्य सेवा प्रदायक निकायहरु, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु, औषधि व्यवसायी संघ
८) आपत्कालीन शिक्षा	शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ	प्याब्सन एन प्याब्सन, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
९) पुनःस्थापना तथा पुर्ननिर्माण	शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग, संघीय आयोजना कार्यान्वयन इकाइ, नेपालगञ्ज	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिहरु, नेपाल टेलिकम, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु

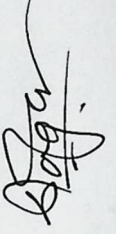



विषयगत क्षेत्रहरु		अगुवा संस्था	सदस्यहरु
३) गैर खाद्य सामग्री र शिविर व्यवस्थापन	शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग, संघीय आयोजना कार्यान्वयन इकाइ	स्थानीय तह, सुरक्षा निकाय, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, उद्योग व्यापार संघ	गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु, सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ,
४) खाद्य तथा गोदाम व्यवस्थापन	एकीकृत कृषि तथा पशुपंक्षी विकास कार्यालय	स्थानीय तह, नेपाल प्रहरी, जिल्ला समन्वय समिति, नेपाल रेडक्रस	नेपाल खाद्य संस्थान राजापुर, उद्योग वाणिज्य संघ, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
५) खानेपानी तथा स्वस्थता	खानेपानी तथा सरसफाई कार्यालय	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी,	गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
६) स्वास्थ्य सुधार	जिल्ला प्रशासन कार्यालय	स्थानीय तह, नेपाल प्रहरी, जिल्ला समन्वय समिति, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
७) स्वास्थ्य सुधार	स्वास्थ्य कार्यालय	जिल्ला अस्पताल, जिल्ला समन्वय समिति, स्थानीय तह, बर्दिया आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी,	सरकारी स्वास्थ्य सेवा प्रदायक निकायहरु, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु, औषधि व्यवसायी संघ
८) आपत्कालीन शिक्षा	शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ	स्थानीय तह, जिल्ला समन्वय समिति	प्याब्सन एन प्याब्सन, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु
९) पुनःस्थापना तथा पुनर्निर्माण	शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग, संघीय आयोजना कार्यान्वयन इकाइ, नेपालगञ्ज	स्थानीय तह, शहरी विकास तथा भवन कार्यालय, डिभिजन वन कार्यालय, खानेपानी तथा सरसफाई कार्यालय,	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिहरु, नेपाल टेलिकम, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, गै.स.स.महासंघ, विभिन्न संघसंस्थाहरु

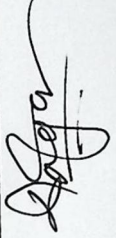
*(Signature)*



रणनिति	क्रियाकलापहरू	जिम्मेवार निकाय	सहयोगी निकाय	समयसीमा
	४. शीतलहरको समयमा सडक दुर्घटनाको जोखिम कम गर्न सवारी चालक तथा आम समुदायलाई सचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम संचालन गर्ने।	यातायात कार्यालय, ट्राफिक प्रहरी, संघसंस्था तथा सम्बन्धित निकाय		नियमित
	५. सवारी साधनमा फग लाईट तथा अन्य आवश्यक पार्ट पुर्जाहरू दुरुस्त रहे नरहेको चेकजाँच गर्ने तथा नियमनलाई थप प्रभावकारी बनाउने।	यातायात कार्यालय, ट्राफिक प्रहरी, नगर प्रहरी		नियमित
	६. यातायात व्यवसायी संघ तथा सम्बद्ध कम्पनीहरू, सवारी चालक संघ लगायतका पेशागत संघसंस्था एवं निकायसँग बैठक तथा समन्वय गरी शीतलहरको समयमा दुर्घटनाको जोखिम कम गर्नका लागि आवश्यक पूर्वतयारी गर्न, गराउन पहल गर्ने।	NDRRMA, यातायात कार्यालय, ट्राफिक प्रहरी, स्थानीय तह		मंसिर देखि आवश्यकता अनुसार
	७. शीतलहरबाट प्रभावितलाई मनोसामाजिक परामर्श, स्वास्थ्योपचार लगायतको सहयोगका लागि अभिसुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।	स्वास्थ्य कार्यालय, स्थानीय तह		नियमित
३. पूर्वानुमान तथा पूर्वसूचना सम्बन्धी संयन्त्रलाई थप प्रभावकारी बनाई सही सूचना समयमै सही तरिकाले सम्बन्धित व्यक्ति/समुदायले पाउने व्यवस्था मिलाउने।	१. एस.एम.एस., रेडियो, टिभि. सामाजिक सञ्जाल (फेसबुक, भाइबर, व्हाट्सएप, ट्वीटर आदि), समाचार पोर्टल लगायतका विभिन्न सञ्चार माध्यमबाट शीतलहर सम्बन्धी पूर्वसूचना र परामर्श नियमित सम्प्रेषण गर्ने। २. अन्तर सरकारी सूचना सञ्जाल मार्फत शीतलहरको पूर्वानुमान तथा पूर्वसूचना सरोकारवाला सबै निकायले प्राप्त गरी आ-आफ्नो संयन्त्रबाट प्रभावकारी सम्प्रेषण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।	जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, NDRRMA, स्थानीय तह, DDMC	प्रदेश सरकार, DDMC, स्थानीय तह, विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरू, नागरिक समाज, संचार जगत, नीजी क्षेत्र	जोखिम अवधिभर नियमित
४. सीमित स्रोत साधनको	१. जिल्ला तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिका विपद्	NDRRMA, स्थानीय	विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा	मंसिरमासन्त भित्र



रणनिति	क्रियाकलापहरु	जिम्मेवार निकाय	सहयोगी निकाय	समयसीमा
अधिकतम उपयोग हुने गरी राहत सामग्री तथा वित्तीय स्रोतको व्यवस्थापन गर्दै उद्धार तथा राहत व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउने।	कोषहरूको न्यूनतम मौज्दान सुनिश्चित गर्ने एवं राहत सामग्रीहरूको मौज्दान (stockpile) अद्यावधिक गर्ने। २. विपद् व्यवस्थापनको क्षेत्रमा कार्यरत संघसंस्थाहरूसँग रहेको वित्तीय स्रोत र राहत सामग्रीहरूको विवरण अद्यावधिक गरी तयारी अवस्थामा राखे। ३. टाउन हल, स्थानीय समुदायमा रहेका सार्वजनिक भवन, मन्दिरको वाचनालय हल, मस्जिदको प्रार्थना हल, विवाह मण्डप आदिमा एसी, हिटर, तातो पानी पिउने सुविधा आदि गरि सम्बन्धित समुदायका सङ्घटन मानिसहरूलाई राख्ने व्यवस्था गर्ने। ४. सामाजिक सुरक्षा भत्तालाई जाडोको सामना गर्न सपुयोग गर्ने गरी सम्बन्धित व्यक्ति तथा परिवारलाई उपलब्ध गराउने। ५. राहत तथा वित्तीय स्रोतको थप आवश्यकताको विवरण सङ्कलन गर्ने एवं सम्बन्धित तहमा राहत तथा वित्तीय स्रोतको हस्तान्तरण गर्ने। १. शीतलहरका कारण दुर्घटनाग्रस्त भएका सवारी हटाउन एवं अवरुद्ध सडक सुचारु गर्न आवश्यक मेसिन तथा उपकरणहरू तयारी हालतमा राखे। २. दमकल तथा अग्निनियन्त्रण मेशिन औजारलाई दुरस्त गरी तयारी अवस्थामा राखे। ३. विपद्को वेला सञ्चार अवरुद्ध भएमा तत्कालै आपत्कालीन सञ्चार प्रणाली सुचारु गर्न सक्ने संयन्त्र	तह, DDMC NDRRMA, स्थानीय तह, सरोकारवाला सबै स्थानीय तह, सम्बन्धित धार्मिक तथा सामाजिक संघसंस्था र समुदाय स्थानीय तह, सम्बन्धित धार्मिक तथा सामाजिक संघसंस्था र समुदाय स्थानीय तह, सम्बन्धित धार्मिक तथा सामाजिक संघसंस्था र समुदाय NDRRMA, स्थानीय तह, DDMC सडक कार्यालय, स्थानीय तह, जिल्ला सुरक्षा समिति स्थानीय तह, सम्बन्धित सुरक्षा निकाय संचार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय, नेपाल	गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, नागरिक समाज, नीजी क्षेत्र विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, नागरिक समाज, नीजी क्षेत्र विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, नागरिक समाज, नीजी क्षेत्र विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, नागरिक समाज, नीजी क्षेत्र सुरक्षा निकाय, निजी क्षेत्र	गतेभित्र मंसिर २० गते भित्र शीतलहर शुरु हुनासाथ नसकिएसम्म मंसिर मसान्तभित्र मंसिर मसान्त भित्र शीतलहर अघि र भएपछि निरन्तर निरन्तर
५. सम्बन्धित निकायहरूसँगको सहकार्य र सहभागितामा खोज, उद्धार तथा राहत वितरण सम्बन्धी कार्यलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने।	सबै समन्वय, सहकार्य र सहभागितामा खोज, उद्धार तथा राहत वितरण सम्बन्धी कार्यलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने।		निजी क्षेत्री सुरक्षा निकाय, संचार जगत	




रणनीति	क्रियाकलापहरू	जिम्मेवार निकाय	सहयोगी निकाय	समयसीमा
	निर्माण गरी परिचालन गर्ने।	टेलिकम		
	४. विपद् संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा तथा राहत वितरण मापदण्ड अनुसार खोज, उद्धार तथा राहत वितरण सम्बन्धी कार्यलाई समन्वयात्मक एवं एकद्वार प्रणाली मार्फत सञ्चालन गर्ने।	NDRRMA, प्रदेश सरकार, जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति, स्थानीय तह, सबै Leads & Co-leads	विपद् सम्बद्ध अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरु, नागरिक समाज, संचार जगत, निजी क्षेत्र	तत्काल

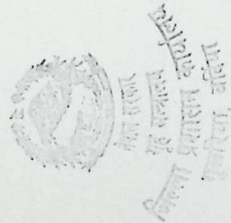
२६. रणनीतिक कार्ययोजना  
(विगतको अनुभव अनुसार अवधि डिसेम्बर देखि फेब्रुअरीसम्म (९० दिन))

चिसो/शीतलहरूको स्तर	मानव	प्रभाव		सामना गर्ने रणनीतिहरू	सिजन भरि	
		जीविकोपार्जन (बाली, जनावर, श्रम काम)	यातायात / पूर्वाधार		कार्यहरू	नेतृत्व एजेन्सी
न्यून (५० दिन)						
हल्का चिसो, हल्का कुहियो	थोरै मानिस बिरामी हुने, सामान्य रुघाखोकी, खोकी र बालबालिकालाई निमोनिया हुने गरेको छ ।	कामको आवश्यकता अनुसार चहलपहल गर्दैनन्,	थोरै दुर्घटना	न्यानो लुगा लगाउने, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गताको विशेष हेरचाह	एफएम रेडियो सन्देश, माइकिङ	DDMC/DE OC/LEOC
आकाश अलिकति देखिन्छ	अधिकांश वृद्धवृद्धा र बालबालिका, अधिकांश सीमान्तकृत					
घाम अझै अलिकति तातो छ	बच्चाहरु र वृद्धहरु लाई न्यानो					
मध्यम (३० दिन)						
चिसो, कम	सबैभन्दा कमजोर मा केहि	आजीविका	कम संचालन	कम्बल किन्दै मानिसहरू	एफएम रेडियो	DDMC/DE

चिसो/शीतलहरको स्तर	प्रभाव			सामना गर्ने रणनीतिहरू	सिजन भरि	
	मानव	जीविकोपार्जन (बाली, जनावर, श्रम काम)	यातायात / पूर्वाधार		कार्यहरू	नेतृत्व एजेन्सी
दृश्यतासंग बाक्लो कुहियो (५०मी.)	महत्वपूर्ण केसहरू				सन्देश	OC/LEOC
आकाश देखिदैन	प्रायः वृद्ध र बालबालिकाहरू केही गम्भीर अवस्थाहरू	दैनिक ज्यालादारी मजदुरले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन्	थोरै दुर्घटना	उडानको सट्टा सडक यात्रा		
घाम न्यानो छैन हावा चलिरहेको	केही गम्भीर केसहरू थोरै मानिस बिरामी हुने, सामान्य रुघाखोकी, खोकी र बालबालिकालाई निमोनिया हुने गरेको छ	काम पाउन मुस्किल, जनावरबाट कम उत्पादन	ट्राफिक जाम कम संचालन, कम दुर्घटना, कमजोर दृश्यता	घर भित्रै बस्नुहोस्, बत्ती बाल्नुहोस् र सडकबाट यात्रा गर्नुहोस्	एफएम रेडियो सन्देश	DDMC/DE OC/LEOC
उच्च (१० दिन)						
धेरै चिसो, धेरै कम दृश्यता संग धेरै बाक्लो कुहियो (२मी.)	धेरै गम्भीर केसहरू र मृत्यु, थोरै मानिसहरू बिरामी, सामान्य रुघाखोकी, खोकी र बच्चाहरूलाई निमोनिया	दैनिक ज्यालादारी मजदुरले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन्	अत्यन्त कम संचालन	उडानको सट्टा सडक यात्रा	एफएम रेडियो सन्देश	DDMC/DE OC/LEOC
आकाश कतै देखिदैन	सबैभन्दा कमजोर मा केहि महत्वपूर्ण केसहरू	दैनिक ज्यालादारी मजदुरले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन्	सडक दुर्घटनाहरू	सवारी साधन प्रयोग नगर्नुहोस्	एफएम रेडियो सन्देश / माइकिड	DDMC/DE OC/LEOC
घाम छैन	धेरै गम्भीर केसहरू र मृत्यु	दैनिक ज्यालादारी मजदुरले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन्	ट्राफिक जाम, अत्यन्त कम संचालन	न्यानो लुगा लगाएर सवारी साधन प्रयोग नगर्ने	एफएम रेडियो सन्देश / माइकिड	DDMC/DE OC/LEOC
उच्च आर्द्रता / शीत	धेरै गम्भीर केसहरू र मृत्यु	दैनिक ज्यालादारी मजदुरले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन्	सडक दुर्घटनाहरू	ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, दीर्घरोगबाट प्रभावित व्यक्तिको विशेष हेरचाह	एफएम रेडियो सन्देश / माइकिड	DDMC/DE OC/LEOC

अनुसूची-१ शीतलहरबाट जोखिम न्यूनीकरण गर्ने सूचनामूलक सन्देशहरू

- जाडोयामको लागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं ।
- सकेसम्म घर भित्रै बस्नुहोस् ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं ।
- मौसम रिपोर्ट र आपतकालीन जानकारीको लागि रेडियो वा टेलिभिजन सुन्नुहोस् ।
- आवश्यक भएमा एक कोठामा अस्थायी रूपमा तातो गराउने हिटर वा एसी वा आगोको व्यवस्था मिलाउनुहोस ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाऔं ।
- भारी कपडाको एक तहको सट्टा ढीलो-फिटिंग, हल्का, न्यानो कपडाको धेरै तहहरू लगाउनुहोस् । बाहिरी लुगाहरू कडा रूपमा बुनेको र पानी विकर्षक हुनुपर्छ । मिटन्स (Mittens) पन्जा भन्दा न्यानो हुन्छन् ।
- टाउको र मुखबाट चिसो गई शरीरलाई असर गर्ने भएकाले टाउको र मुखलाई छोप्नुहोस ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई तातो गराउन चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्तमात्रामा तातो झोलिलो खानेकुराहरू खाऔं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, विशेष प्रकृतिका अपाङ्गहरू, सुत्केरी, गर्भवती महिला तथा विरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राखौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा घरेलु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने गोठ अथवा टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिऔं ।
- फ्रस्टबाइटका लक्षणहरूको लागि हेर्नुहोस्: औंलाहरू, औंलाहरू, कानको लोबहरू, र नाकको टुप्पो जस्ता खुट्टाहरूमा अनुभूति गुमाउनु र सेतो वा पहेँलो देखिनु ।
- हाइपोथर्मियाका लक्षणहरूको लागि हेर्नुहोस्: अनियन्त्रित काँप्ने, स्मरणशक्तिमा कमी, भ्रामकता, असंगतता, अस्पष्ट बोली, निद्रा, र स्पष्ट थकान ।
- यदि हाइपोथर्मियाका लक्षणहरू पत्ता लागेमा, पीडितलाई न्यानो स्थानमा लैजानुहोस् र कुनै पनि भिजेको कपडा हटाउनुहोस् । न्यानो, तातो झोलिलो पदार्थहरू दिएर शरीरको केन्द्रलाई न्यानो पार्नुहोस् । सकेसम्म चाँडो चिकित्सा सहायता खोज्नुहोस् ।
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाऔं ।
- चिसोका कारण पशुपंक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गरौं ।
- कोठा भित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं ।
- चिसो मौसममा नेपाल सरकारले तोकेका स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डलाई अपनाऔं ।



*[Signature]*  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी

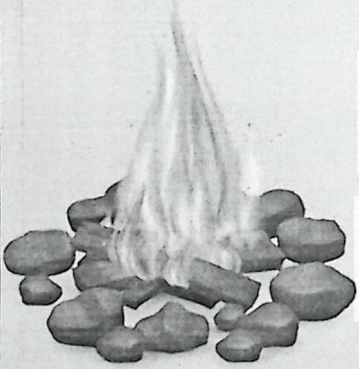


## जाडोमा आगो ताप्दा, हिटर बाल्दा वा गिजरको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

जाडो याममा शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने, गिजरको प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरू गरिए पनि पर्याप्त सावधानी नअपनाउँदा अप्रिय घटनाहरू हुने गरेका छन्। त्यसैले त्यस्ता कार्य गर्दा सावधानीका निम्न उपायहरू अपनाऔं:

हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर प्रयोग गर्ने गरौं

कोइला जन्ध स्रोतबाट सकेसम्म आगो नतापौं

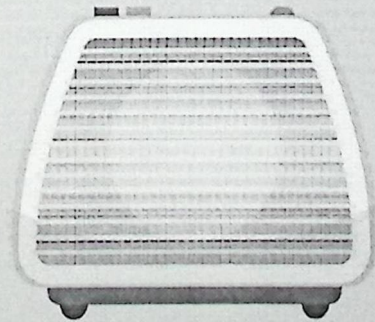


आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री नजिकै नराखौं

आगो तापिसकेपछि त्यसलाई पूर्ण रूपमा निभाउने गरौं

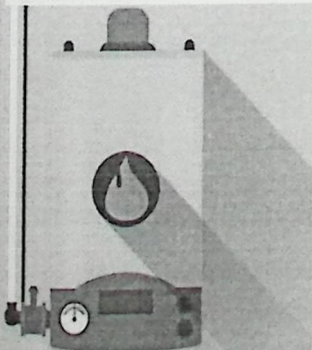
हिटरको प्रयोग गर्दा समय-समयमा चलिरहेको हिटरलाई बन्द गर्ने गरौं

सुत्नुअघि अनिवार्य रूपमा हिटर निभाउने गरौं



गिजरको मुख्य मेसिनलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं

गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा बस्ने नगरौं



# शीतलहर र हिमपातका जोखिमबाट सुरक्षित रहने उपायहरू

केही समय यता बढ्दो विप्लो सँगै शीतलहर र हिमपातले जनजीवन प्रभावित पारेको छ । त्यसैले विप्लोबाट बच्न यी उपायहरू अपनाऔं ।

शरीरको सबै भाग ढाक्ने गरि बाबलौ तथा न्यानो ढुगा लगाऔं

कोठा न्यानो पार्ौ र पर्याप्त हावा ओहोरसे बेहोरसे हुने व्यवस्था गरौं

बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरूलाई विप्लोबाट बचाऔं

आमाको दुध खाने बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा स्तनपान गराऔं

तातो तथा पोषिलो भोजन पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं, धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं

स्वास्थ्य सठबन्धी कुनै समस्या जस्तै ज्वरो आएमा, भन्डा परेमा लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छ्यार-छ्यार भएमा, श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सठपर्क गरौं

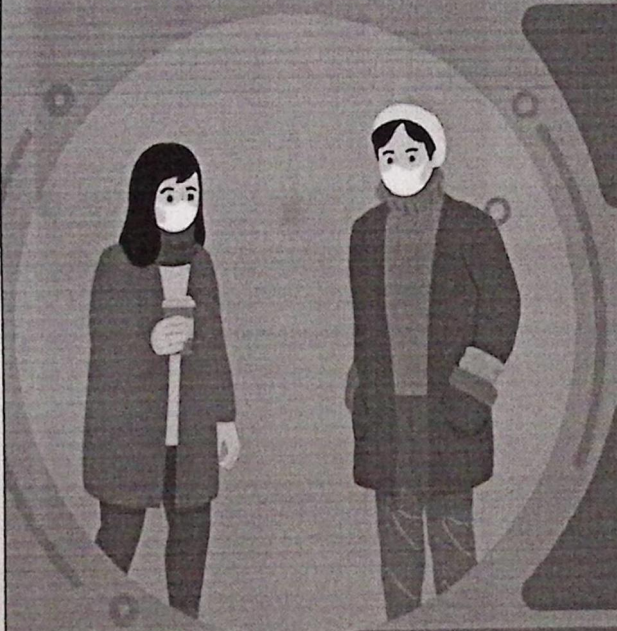
सुत्ने कोठामा आगो, हिटर, मकल, कोइला विकेट आदि बाली भ्याल ढोका बन्द गरेर कहिल्यै नसुतौं । त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निरासिष्ट मृत्यु समेत हुन सक्छ

आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एकलै नछोडौं

# शीतलहर र हिमपातका जोखिमबाट सुरक्षित रहने उपायहरू

केही समय यता बढ्दो चिसो सँगै शीतलहर र हिमपातले जनजीवन प्रभावित पारेको छ । त्यसैले चिसोबाट बच्न यी उपायहरू अपनाऔं ।

शरीरको सबै भाग ढाक्ने गरी बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाऔं  
कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरो दोहरो हुने व्यवस्था गरौं



बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरूलाई चिसोबाट बचाऔं

आमाको दूध खाने बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा स्तनपान गराऔं

तातो तथा पोषिलो भोल पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं, धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं

स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या जस्तै ज्वरो आएमा, भन्डो परेमा, छाती दुखा लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, छ्याउ-छ्याउ भएमा, श्वास फेर्न कठिनाई भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं

सुत्ने कोठामा आगो, हिटर, मकल, कोइला विकेट आदि बाली भ्याल ढोका बन्द गरेर कहिल्यै नसुतौं । त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निसासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ

आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एकलै नछोडौं