सन्दर्भ २० (참고20)

गर्मी मौसममा अत्यधिक गर्मीबाट बच्नको लागि व्यवहारिक उपायहरु (여름철 폭염 도민 행동요령)

सामान्य व्यवहार (평 상 시 행동요령)

गर्मीको लहरसँगै गर्मीसँग सम्वन्धित रोगहरु जस्तै धेरै गर्मीले ज्वरो आएर बेहोस हुने, पेट दुख्ने जस्ता गर्मीसँग सम्वन्धित रोगहरु निम्त्याउन सक्छ र गम्भीर अवस्थामा मृत्यु पनि हुन सक्छ। यसका साथै पशुपालन र माछा पालन जस्ता उत्पादनमा समेत असर परेर सम्पत्तिको क्षति र गर्मीमा विजुलीको अचानक वृद्धि जस्ता दैनिक जीवनमा असुविधा निम्त्याउँछ। गर्मी महिनामा अत्यधिक गर्मी बढेको बेला निम्न कुराहरुबारे सचेत भएर क्षति हुनबाट बच्न पहिले नै तयारी गर्नुपर्छ।

पूर्व तयारी (사전 준비)

१. गर्मीमा, सधैं मौसमको अवस्थालाई ध्यान दिनुहोस र आफ्नो वरपरका मानिसहरूसँग जानकारी शेयर गर्नुहोस्।

∙ गर्मीमा, टिभी, रेडियो र इन्टरनेट मार्फत गर्मीसँग सम्बन्धित मौसमको अवस्था बारम्बार जाँच गर्नुहोस्।



२. गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै गर्मीबाट हुने रोगहरूको लक्षणहरू र नजिकैका अस्पतालहरूको सम्पर्क जानकारी आफ्नो परिवार र छिमेकीहरूसँग पहिले नै पत्ता लगाउनुहोस्, र के उपायहरू अपनाउने भनेर जान्नुहोस्।

∙ आफ्नो घर नजिकका अस्पतालहरूको सम्पर्क जानकारी पत्ता लगाउनुहोस्, र आफू र आफ्नो परिवारमा गर्मीबाट हुने रोग र अन्य रोगहरूको लक्षणहरू जाँच गर्नुहोस्।

∙ बालबालिका, वृद्धवृद्धा र मुटु रोग भएका व्यक्तिहरू जस्ता कमजोर समूहहरू गर्मीको जोखिममा हुन्छन्, त्यसैले उनीहरूले स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा बढी ध्यान दिनुपर्छ।

∙ गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरू (गर्मीमा पसिना आउदा निस्कने खटिराहरु, धेरै गर्मीले ज्वरो आएर बेहोस हुने जस्ता रोग, पोलेको) को लक्षणहरू र उपचार विधिहरू पहिले नै पत्ता लगाउनुहोस्।

३. गर्मीको लहरको पूर्वानुमान अनुसार गर्मीको लागि आवश्यक पर्ने आपूर्ति र तयारीको बारेमा आफ्नो परिवार र छिमेकीहरूसँग सोधपुछ गर्नुहोस् र जानकारी शेयर गर्नुहोस्।

∙ एयर कन्डिसनर, पंखा आदि प्रयोग गर्नको लागि पहिले नै तयार पार्नुहोस्।

∙ घरको झ्यालहरूमा प्रत्यक्ष घामबाट बच्न पर्दा वा कपडाहरु लगाउनुहोस्।

∙ बाहिर निस्कँदा अनुहार छोप्ने लामो र फराकिलो टोपी, छाला नडढने सनस्क्रीन जस्ता सनब्लक क्रिम तयार पार्नुहोस्।

∙ बिजुली आपूर्ति बन्द भएमा टर्चलाइट, आपतकालीन खाना र पेय पदार्थ, पंखा र पोर्टेबल रेडियोहरू पहिले नै तयार पार्नुहोस्। ∙ पानी आपूर्ति बन्द भएमा बोतलमा पानी भरेर तयार पार्नुहोस्, र दैनिक प्रयोगको लागि बाथटबमा पानी भर्नुहोस्।

∙ पुराना घरहरूमा, ओभरलोडको लागि तयारी गर्न पहिले नै ट्रान्सफर्मरहरू जाँच गर्नुहोस्।

∙ यदि तपाईं लामो दूरीसम्म गाडी चलाउने योजना बनाउनुहुन्छ भने, सावधान रहनुहोस् किनकि अत्यधिक गर्मीले सडक र रेलवे ट्र्याकहरूको विकृति जस्ता ट्राफिक दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छ।

४. गर्मी मौसमको लागि सुरक्षा सुझावहरू (4. 무더위 안전상식)

∙ एयर कन्डिसनर प्रयोग गर्दा, एयर कन्डिसनरको चिसोबाट बच्नको लागि घर भित्र/बाहिरको तापक्रमको भिन्नता ५ डिग्री सेल्सियस भित्र राख्नुहोस्। (इनडोर एयर कन्डिसनर तापक्रम २६ डिग्री सेल्सियस ~ २८ डिग्री सेल्सियस हो)

∙ गर्मी मौसममा क्याफिन वा अल्कोहल भएको पेय पदार्थ पिउनबाट जोगिनुहोस्, र यसको सट्टा पानी वा आयोनिक पेय पदार्थ पिउनुहोस्।

∙ गर्मीमा दिउँसो २ बजेदेखि ५ बजेसम्म सकेसम्म बाहिर काम नगर्नुहोस्, किनकि यो सबैभन्दा गर्मी समय हो।

∙ गर्मीमा खाना सजिलै बिग्रन सक्छ, त्यसैले लामो समयदेखि बाहिर छोडिएको खाना नखानुहोस्।

 

५. जोखिममा रहेका समूहहरूको सुरक्षा जाँच गर्नुहोस्। (5. 취약계층 안전 확인)

∙ बालबालिका, वृद्धवृद्धा, आदिको सम्पर्क जानकारी पहिले नै जाँच गर्नुहोस् र गर्मीको लहरको अवस्थालाई ध्यानपूर्वक निगरानी गर्नुहोस्।

धेरै गर्मी बढेको अवस्थामा के गर्ने (폭염발생 시 행동요령)

रेडियो, टेलिभिजन, इन्टरनेट आदि माध्यमबाट अत्यधिक गर्मीको पूर्वानुमान आएको अवस्थामा सकेसम्म बाहिरी गतिविधिहरू नगर्नुहोस् र वरपर एक्लै बस्ने बृद्धबृद्धाहरूको स्वास्थ्यको अवस्था बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

अत्यधिक गर्मीको अवस्थामा (폭염발생 시)

१. सामान्य घरपरिवारमा परिवारका सदस्यहरूसँग (1. 일반 가정에서는 가족들과 함께)

∙ सकेसम्म बाहिरी गतिविधिहरूबाट टाढा रहनुहोस्, र यदि बाहिर निस्कनु एकदमै आवश्यक छ भने, अनुहार छोप्ने लामो र फराकिलो टोपी, हल्का लुगा लगाउनुहोस्, र सधैं पानीको बोतल बोक्नुहोस्।

∙ प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ वा मदिरा नपिउनुहोस्।

∙ वातानुकूलित नभएका कोठाहरूमा, घामको प्रकाश बन्द गर्नुहोस् र हावा चल्न दिन हावा चलाउनुहोस्।

∙ वृद्धवृद्धा वा बालबालिकालाई झ्याल बन्द गरेर कारमा एक्लै नछोड्नुहोस्।

∙ लामो समयसम्म हिँडडुल गर्न गाह्रो हुने वृद्धवृद्धा, शारीरिक रूपमा कमजोर व्यक्तिहरू, बिरामीहरू, आदिलाई छोडेर कतै जानु छ भने आफन्त, छिमेकीहरू, आदिलाई उनीहरूको हेरचाह गर्न र फोन वा अन्य माध्यमबाट बारम्बार उनीहरूको स्वास्थ्य जाँच गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।



∙ गर्मीको कारण यदि तपाईंलाई चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने वा मांसपेशी दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् भने, चिसो ठाउँमा जानुहोस्, आराम गर्नुहोस् र बिस्तारै चिसो पेय पदार्थ पिउनुहोस्।

२. काममा, कर्मचारीहरूसँग (2. 직장에서는 직원들과 함께)

∙ एकैचोटि लामो ब्रेक लिनुको सट्टा बारम्बार छोटो ब्रेक लिनु राम्रो हुन्छ।

∙ बाहिरी कार्यक्रमहरू, खेलकुद खेलहरू, र अन्य बाह्य कार्यक्रमहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

∙ दिनको खाना खाएर १०~१५ मिनेटसम्म निदाएर आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्।

∙ कामदारहरूले काम गर्दा आरामदायी लुगा लगाएर आफ्नो शरीरको तापक्रम कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

∙ वातानुकूलित नभएको भित्री ठाउँहरूमा, कोठामा सूर्यको किरण प्रवेश गर्नबाट रोक्नुहोस्, हावा छिर्नको लागि पंखाहरू खोल्नुहोस्, र झ्याल र ढोका खुला राख्नुहोस्।

∙ निर्माण स्थलहरू जस्ता बाहिरी कार्य स्थलहरूमा, सधैं गर्मीको लागि सुरक्षा नियमहरू (पानी, छहारी, आराम) पालना गर्नुहोस्, र बढी गर्मी हुने समयमा (दिउँसो २-५ बजे) सक्रिय रूपमा ‘गर्मी ब्रेक समय प्रणाली' लागू गर्नुहोस्।

३. विद्यालयमा, विद्यार्थीहरूसँग (3. 학교에서는 학생들과 함께)

∙ प्राथमिक, माध्यमिक र उच्च विद्यालयहरूमा, यदि वातानुकूलित वा अन्य शीतल बनाउने उपकरणहरू सञ्चालन गर्न गाह्रो छ भने, छोटो कक्षा वा विद्यालय बन्द गर्ने जस्ता शैक्षिक तालिका समायोजन गर्ने विचार गर्नुहोस्, र खाना विषाक्तता दुर्घटनाहरू रोक्नको लागि ख्याल राख्नुहोस्।

∙ वातानुकूलित नभएको भित्री ठाउँहरूमा, कोठामा सूर्यको किरण प्रवेश गर्नबाट रोक्नुहोस्, हावा छिर्नको लागि पंखाहरू खोल्नुहोस्, र झ्याल र ढोका खुला राख्नुहोस्।

∙ खेल मैदानमा शारीरिक गतिविधिहरू र पिकनिक जस्ता विभिन्न बाहिरी गतिविधिहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

४. पशुपालन फार्म र माछा फार्महरूमा स्थानीय बासिन्दाहरूसँग (4. 축사ㆍ양식장에서는 지역 주민들과 함께)

∙ गोठको झ्यालहरू खोल्ने र निरन्तर हावा सर्कुलेसन गर्ने व्यवस्था गर्नुहोस्, साथै उचित पशुपालन घनत्व कायम गर्नुहोस्।

∙ विकिरण ताप कम गर्न भिनिल हाउसहरू, गोठको छत, आदिमा पानी छर्कने उपकरणहरू स्थापना गर्नुहोस्।

∙ पालन गरिएका माछालाई उचित घनत्वमा राखेर, प्रचुर मात्रामा अक्सिजन आपूर्ति गर्नुपर्छ, र पानीको तापक्रम बढ्न नदिन तल्लो तहको पानी आपूर्ति उपकरण, छायाँ पर्दा जस्ता उपकरणहरू जडान गर्नुहोस्।

∙ गाईबस्तु वा माछा मरेमा तुरुन्तै रोग नियन्त्रण निकायलाई जानकारी दिई आवश्यक कदम चाल्नुहोस्।



५. गर्मीबाट बच्ने विश्रामस्थलको प्रयोग (5. 무더위쉼터 이용)

∙ अत्यधिक गर्मी भएको अवस्थामा, यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ वा घरमा चिसो गर्ने उपकरण छैन भने सबैभन्दा गर्मीको समयमा नजिकको 'गर्मीबाट बच्ने विश्रामस्थल (무더위쉼터)' मा गई गर्मीबाट जोगिनुपर्छ। यस्तो विश्रामस्थलको स्थान '안전디딤돌' एप वा स्थानिय सरकारको वेबसाइट (시군구 홈페이지) मा हेर्न सकिन्छ, र यसलाई पहिले नै पत्ता लगाई राख्नुपर्छ।



अत्यधिक गर्मीसँग सम्बन्धित जानकारी (폭염 관련 정보)

विशेष गर्मी मौसममा अत्यधिक गर्मीको बेला चेतावनी मापदण्ड र अत्यधिक गर्मीबाट हुने रोगको बारेमा पहिले नै सचेत हुनु पर्छ जसले गर्दा अत्यधिक गर्मीको बेला चेतावनी वा आपतकालीन अवस्थामा तुरुन्तै आफुलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ।

अत्यधिक गर्मीमा विशेष सूचना (폭염특보)

प्रकार (종류) चेतावनी (주의보) खबरदारी (경보)

अत्यधिक गर्मी (폭염)

उच्चतम अनुमानित तापक्रम २ दिनभन्दा बढी समयसम्म ३३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि रहने अपेक्षा गरिएको छ, वा अनुमानित तापक्रममा द्रुत वृद्धि वा लामो समयसम्म गर्मीको लहर जस्ता महत्त्वपूर्ण क्षति हुने अपेक्षा

अधिकतम ३५ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा माथिको तापक्रममा २ दिनभन्दा बढी समयसम्म रहने अपेक्षा, वा तापक्रममा तीव्र वृद्धि वा लामो समयसम्म गर्मीको लहरका कारण फराकिलो क्षेत्रमा उल्लेखनीय क्षति हुने अपेक्षा

अत्यधिक गर्मी मौसममा रोगको सामान्य जानकारी

**(더위질병 상식)**

| प्रकार (종류)    (Heat stroke)  परिभाषा र लक्षण (정의 및 증상) |
| --- |
| • एउटा रोग जसमा शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्ने स्नायु प्रणाली (ताप नियन्त्रण केन्द्र) ले अत्यधिक ताप सहन नसकी आफ्नो कार्यक्षमता गुमाउँछ भन्ने रोग  ‣ केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको कार्य विघटन (होस गुम्नु / अचेत अवस्था)  ‣ पसिना नआउने, सुक्खा र तातो छाला (>40℃)  ‣ गम्भीर टाउको दुखाइ, ज्वरो, छिटो हृदयगति, छिटो सास फेर्ने, निम्न रक्तचाप  • बहुप्रणाली अंग क्षति र कार्य विघटनजस्ता जटिलता उत्पन्न हुन सक्ने र मृत्युदर उच्च हुने भएकाले यो गर्मी मौसममा हुने रोगहरुमा सबैभन्दा खतरनाक रोग हो।  उपचार विधि (대처요령) |
|  |  |

* तुरुन्तै ११९ मा रिपोर्ट गर्नुहोस् र निम्न कार्यहरू गर्नुहोस्:

- बिरामीलाई चिसो ठाउँमा सार्नुहोस्।

- बिरामीको लुगा खोल्नुहोस्, बिरामीको शरीरलाई चिसो पानीले भिजाउनुहोस्, र पङ्खा वा बिजुलीको पङ्खाले शरीरलाई चिसो पार्नुहोस्।

- घाँटी, काखी र कम्मरमा आइस प्याक लगाएर शरीरको तापक्रम कम गर्नुहोस्।

****

(Heat exhaustion)

정의 및 증상

• गर्मीका कारण अत्यधिक पसिनाले पानी र नुनको पर्याप्त आपूर्तिमा बाधा पुर्‍याउँदा यस्तो हुन्छ।

‣ अत्यधिक पसिना (अत्यधिक पसिना), चिसो, भिजेको छाला, फिक्का

‣ शरीरको तापक्रम उल्लेखनीय रूपमा बढ्दैन (≤40℃)

‣ अत्यधिक कमजोरी र थकान, मांसपेशी दुखाइ

‣ वाकवाकी वा बान्ता, भ्रम, चक्कर (चक्कर)

대처요령

○ चिसो ठाउँ वा एयर कन्डिस्नर भएको ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।

○ ओसिलोपन पुनःपूर्ति गर्न पानी पिउनुहोस्।

○ चिसो पानीले नुहाउनुहोस्।

○ यदि लक्षणहरू १ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म रहिरह्यो वा सुधार भएन भने, अस्पताल गएर उपचार गर्नुहोस्।

- अस्पतालमा सलाइन मार्फत तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइटहरू पुनःपूर्ति गर्नुहोस्।



(Heat cramp)

정의 및 증상

• अत्यधिक पसिना आउने र शरीरमा नुन (सोडियम) को कमीका कारण मांसपेशी दुख्ने रोग

‣ मांसपेशी दुख्ने (हात, खुट्टा, पेट, औंलाहरू)

• विशेष गरी उच्च तापक्रम भएको वातावरणमा कडा काम वा व्यायाम गर्दा हुन्छ।

대처요령

○ चिसो ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।

○ शरीरलाई शितल बनाउन पानी पिउनुहोस्।

○ मांसपेशीहरूमा मालिस गर्नुहोस्।

○ निम्न अवस्थाहरूमा, तपाईंले तुरुन्तै आपतकालीन उपचार प्राप्त गर्नुपर्छ।

- एक घण्टाभन्दा बढी समयसम्म शरीरमा झट्का लाग्ने, बेहोस हुने समस्या भएमा

- यदि तपाईंलाई मुटुको दीर्घकालीन रोग छ भने

- यदि सामान्य रूपमा नून कम खाने बानी छ भने



(Heat syncope)

정의 및 증상

• शरीरको तापक्रम बढ्दा तापलाई बाहिर निकाल्नको लागि छालाको सतहमा रक्त संचार बढ्छ र शरीरको भित्री भागमा रक्तको मात्रा घट्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कतर्फ पुग्ने रगतको मात्रा कम भएर केही समयका लागि होस गुम्ने अवस्था उत्पन्न हुन्छ।

‣ बेहोस हुनु (अस्थायी रूपमा चेतना गुमाउनु), चक्कर लाग्नु

• यो मुख्यतया तब हुन्छ जब तपाईं बसेको वा सुतेको अवस्थाबाट अचानक उठ्नुहुन्छ वा लामो समयसम्म उभिनुहुन्छ।

대처요령

○ शिलत सम्म ठाउँमा सार्नुहोस र समतल सतहमा सुताउनुहोस्।

- खुट्टा टाउकोभन्दा माथि उठाउनुहोस्।

○ यदि कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ भने, बिस्तारै पानी पिउन लगाउनुहोस्।



(Heat edema)

정의 및 증상

• शरीरको तापक्रम बढ्दा तापलाई बाहिर निकाल्नको लागि छालाको सतहमा रक्तको मात्रा बढ्छ र शरीरको भित्री भागमा रक्तको मात्रा घट्छ। यस्तो अवस्थामा लामो समय उभिएर वा बसिरहेमा रगतभित्रको तरल पदार्थ रक्तनलीबाट बाहिर निस्कन थाल्छ, जसले गर्दा सुजन (शरीर फुल्ने लक्षण) देखापर्छ।

‣ हात, खुट्टा, गोडा आदिमा सुजन हुन्छ।

대처요령

○ शिलत ठाउँमा सार्नुहोस र समथर स्थानमा सुताउनुहोस्

- सुजन भएको भागलाई मुटुको स्तरभन्दा माथि उठाउनुहोस्



(Heat rash)

정의 및 증상

• पसिना नली वा पसिना निस्किने प्वाल केही भागमा बन्द हुँदा पसिना छालाको सतहमै निस्कन नसकी जम्मा हुन्छ, जसले गर्दा साना र्‍याश वा पानीसँग भरिएका फोका देखिने रोग हो।

‣ धेरैवटा रातो दानाहरू वा पानीयुक्त फोका (घाँटी, माथिल्लो छाती, कम्मर, हात, खुट्टाको भित्री भागहरूमा देखा पर्छ)।

대처요령

○ प्रभावित क्षेत्रलाई चिसो र सुख्खा राख्नुहोस्।

○ दागमा पाउडर र मलम, आदि प्रयोग गर्नुहोस्।

자연재난 폭염

प्राकृतिक प्रकोप अत्यधिक गर्मी

행정안전부

सार्वजनिक प्रशासन तथा सुरक्षा मन्त्रालय

TV,인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황울 수시로 확인합니다.

टेलिभिजन, इन्टरनेट, रेडियो आदिको माध्यमबाट बारम्बार गर्मीको मौसम अवस्था जाँच गर्नुहोस्।

술이나 카페인이 들어간 음료보다는 물을 많이 마십니다.

अल्कोहल वा क्याफिनयुक्त पेय पदार्थको सट्टा प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।

가장 더운 오후2시~오후5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.

दिनको सबैभन्दा गर्मी समय, दिउँसो २ बजेदेखि ५ बजेसम्म, बाहिरी गतिविधिहरू वा काम नगर्नुहोस्।

냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를 5 ℃

내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.

\*적정 실내 냉방온도 : 26-28 ℃

एयर कन्डिसनर प्रयोग गर्दा, एयर कन्डिसनिङ रोगबाट बच्नको लागि भित्री र बाहिरी तापक्रमको भिन्नता ५ डिग्री सेल्सियस भित्र राख्नुहोस्।

\*उपयुक्त इनडोर एयर कन्डिसनिङ तापक्रम: २६-२८ डिग्री सेल्सियस

현기중, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면 무더위 쉼터 등 사용한 장소를 이용합니다.

यदि तपाईंलाई चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता हल्का लक्षणहरू छन् भने, पहिले प्रयोग गरिएको स्थान जस्तै 'गर्मीबाट बच्ने विश्रामस्थल प्रयोग गर्नुहोस्।

축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮춥니다.

गोठ र भिनिल हाउस जस्ता ठाउँहरूमा, तापक्रम कम गर्न हावा चलाउनुहोस् वा पानी छर्कनुहोस्।