

नानीहरू, वायु एवम् जलवायु परिवर्तन

: उष्ण लहरहरूको प्रकोप



सरल निवारक उपायहरूको माध्यमले
उष्ण लहरहरूलाई पराजित गर्नेवाला चितकथा।



डा. रविन्द्र खैवाल
डा. सुमन मोर



नानीहरू, वायु एवम् जलवायु परिवर्तन

: उष्ण लहरहरूको प्रकोप

(सरल निवारक उपायहरूको माध्यमले उष्ण लहरहरूलाई पराजित गर्नेवाला चित्रकथा)

जलवायु परिवर्तन प्रायः पारिस्थितिकी तन्त्रको विनाशसँग जोडिएको हुन्छ, तर यसले हाम्रो जीवन र स्वास्थ्यलाई पनि प्रभावित गर्दछ। जलवायु परिवर्तनको कारण खडेरी, बाढी एवम् उष्ण लहर(तातो हावा/लू लाग्नु) जस्ता प्राकृतिक विपदाहरूको आवृत्तिमा वृद्धि भएको छ। विश्व स्तरमा, हामी अब उष्ण लहरहरूको बढ्दा आवृत्ति, अवधि एवं तीव्रता देखिरहेका छौं।

उष्ण लहरहरूलाई विशिष्ट रूपले परिभाषित गरिएको छ। सामान्यतया, अस्वाभाविक रूपले उच्च तापमान एवम् मौसमसम्बन्धी अन्य मापदण्डले उष्ण लहरहरूको लागि अनुकूल परिस्थिति उत्पन्न गर्दछन्। प्रतिवर्ष उष्ण लहरहरूका घटनाले अस्वाभाविक रूपले हजारौं मानिसहरूको ज्यान लिन्छन् तर यसको बावजूद अन्य विपदाहरूको तुलनामा यसबाट बचावमाथि कम ध्यान दिइन्छ। त्यसैले, उष्ण लहरहरूलाई “साइलेन्ट किलर”को रूपमा पनि जानिन्छ।

उष्ण लहरहरूको मानव स्वास्थ्यमाथि सामान्य प्रभाव जस्तै पसीना आउनु, थकित हुनुबाहेक पनि घातक प्रभाव हुन सक्दछन् जस्तै कि उष्माघात। उष्ण लहरहरू श्वसन एवम् मुटुको रोग, मिर्गौलाको रोग तथा मानसिक रोगहरूको कारण बन्न सक्दछन्। उष्ण लहरहरूका कारण हुनेवाला रोगहरू र मृत्युदरलाई सरल निवारक उपायहरूको माध्यमले कम गर्न सकिन्छ।

यसैलाई ध्यानमा राखेर पी जी आई एम ई आर-चण्डीगढ र पञ्जाब विश्वविद्यालय-चण्डीगढले नानीहरू, वायु एवम् जलवायु परिवर्तनमाथि एउटा नयाँ चित्रकला शृङ्खला बनाएको छ। प्रस्तुत चित्रकथा उष्ण लहरहरू र यसबाट हुने बिमारीहरूमाथि केन्द्रित छ। यसबाहेक, यसले नानीहरू एवम् आम जनतालाई उष्ण लहरहरूसित सम्बन्धित बिमारीहरू एवम् बचावका तरिकाहरूको बारेमा शिक्षित गर्दछ ताकि भारत सरकारको उष्ण लहरहरूबाट शून्य मृत्यु दरको लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न सकियोस्।



नानी हो, स्कूलको समय
समय समाप्त भयो।



सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



हुर्रे!

नानीहरू पैदल घर फर्कदै

आज धेरै गर्मी छ

हो, मैले खबरमा सुनेको छु
तापमान 40 डिग्री सेल्सियस
भन्दा धेरै पुगेको छ।

आज की ताजा खबर

43°

HIGH TEMP

30°

LOW TEMP



9-16
mph
WIND
0%
CHANCE OF RAIN

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया





के तिमी ठीक छौ?

मेरो स्वास्थ्य ठीक छैन।

यसलाई रुखको छाया मुनि लैजाऔँ र पानी पिलाऔँ

(बच्चे को एक पेड़ की छाया में ले जाते हैं और उसे पानी पिलाते हैं)।



कृपया पानी पिऊ।



के तिमीलाई राम्रो महसूस हुँदैछ?

अँ, अब म ठीक छु। मलाई रिँगटा चलेको थियो र म कमोजर महसूस गरिरहेको छु।

हिज मैले टी.भी.-मा गर्मीसित सम्बन्धित बिमारीको बारेमा सुनेको थिएँ कि हामी अत्याधिक गर्मीले बिमार हुन सक्छौँ।





गर्मीसित सम्बन्धित
बिमारी ?

यो कुनचाहिँ नयाँ
बिमारी हो ? मैले त
कहिल्यै सुनिन्नं ।

हामीलाई
राम्रोसँग कसले
बुझाउन सक्छ ?

वायु.....



मलाई थाहा छ कि कसले
हामीलाई महत्त गर्न सक्छ ।
आऊ, वायुलाई बोलाऔँ...

वायु.....

वायु.....

वायुले अत्यधिक गर्मीले सुकेको तलाउमा पानी भरिरहेको छ ।

वायु,
वायु, वायु ।

नानीहरू अत्तालिएका जस्ता
छन् । मैले उनीहरूलाई मद्दत
गर्नु पर्छ ।

नानीहरूले बोलाए,
वायु यहाँ आयो

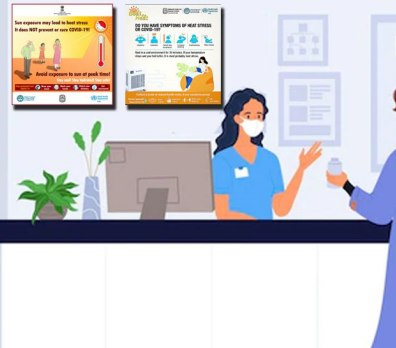
के भयो नानीहरू, के
तिमीहरू ठीक छौ ?

गर्मीको कारण हाम्रो
साथीको स्वास्थ्य बिग्रेको
थियो ।

अब तिमी कस्तो छौ, मेरो
सानो साथी ?

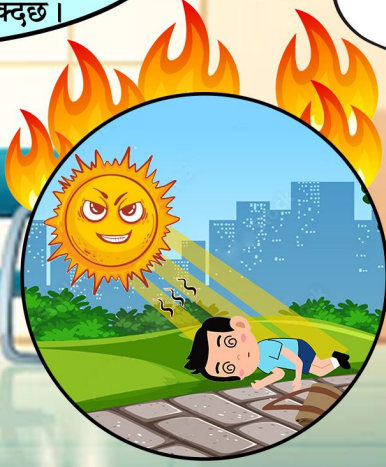
मलाई रिंगटा चलेको थियो
तर अब, मैले धेरै राम्रो
महसूस गरिरहेको छु ।

नडराऊ, म तिमीलाई
अस्पताल लिएर जान्छु ।



तपाईंको साथी अब ठीक छन् । आजभोली धेरै गर्मी छ, त्यसैले सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं तेज घामबाट आफ्नो बचाव गर्नुहोस् नत्र तपाईंलाई उष्ण लहरहरू वा गर्मीसित सम्बन्धित बिमारी हुन सक्दछ ।

धन्यवाद डक्टर । हामी आफ्नो र सबै साथीहरूको ध्यान राख्नेछौं ।



वायु! डक्टरले भन्नुभयो कि हाम्रा साथी गर्मीको लहरको बिमारीले प्रभावित हुन सक्दछ, जसको कारण उष्ण लहरहरू हुन्

हो, नानीहरू ।

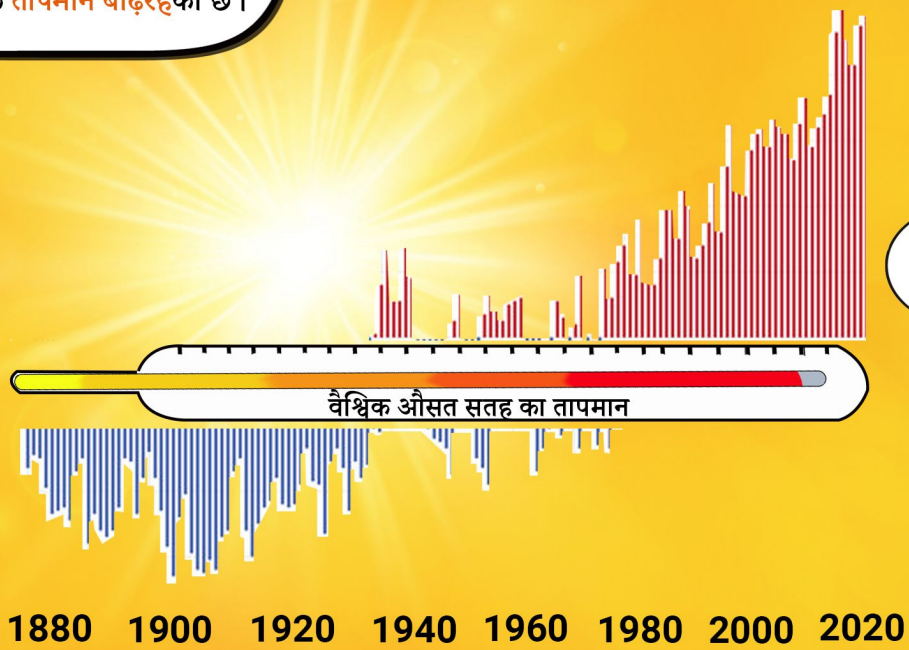
कृपया बताउनुहोस्, उष्ण लहरहरू एवं यिनीहरूसित सम्बन्धित बिमारीहरू के हुन्छन्?

धेरै राम्रो प्रश्न । म अहिले नै बताउँछु ।



नानीहरू, के तपाईंहरूलाई थाहा छ कि जलवायु परिवर्तनको कारण वैश्विक तापमान बढिरहेको छ ।

औसत तापमान (°C)



जलवायु परिवर्तन! यो के हो?



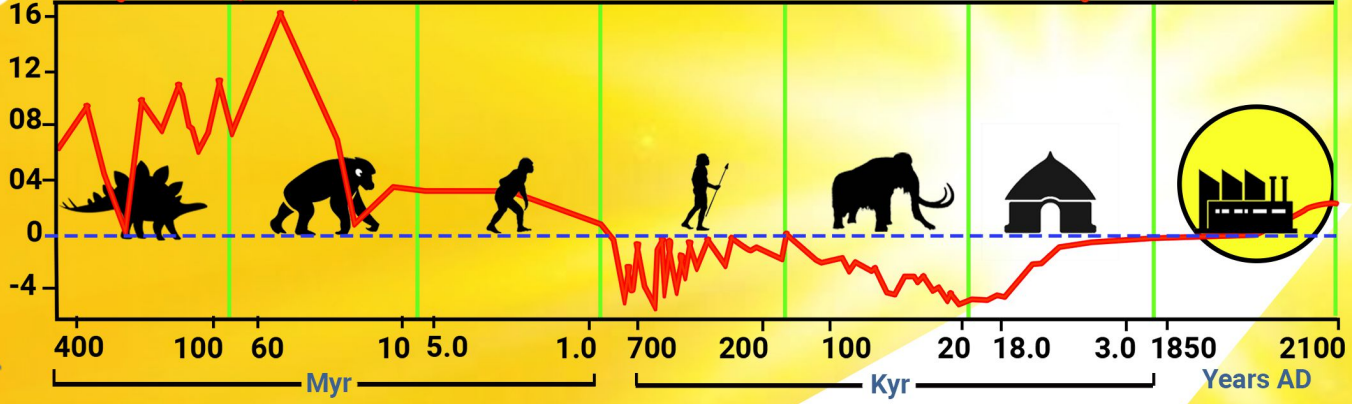
नानीहरू, जलवायु परिवर्तनले पृथ्वीको तापमान एवं मौसमका चक्रहरूमा दीर्घकालिक परिवर्तनलाई दर्शाउँछ ।



जुरासिक पुरापाषाण युग नवीनतम युग

अभिनव युग

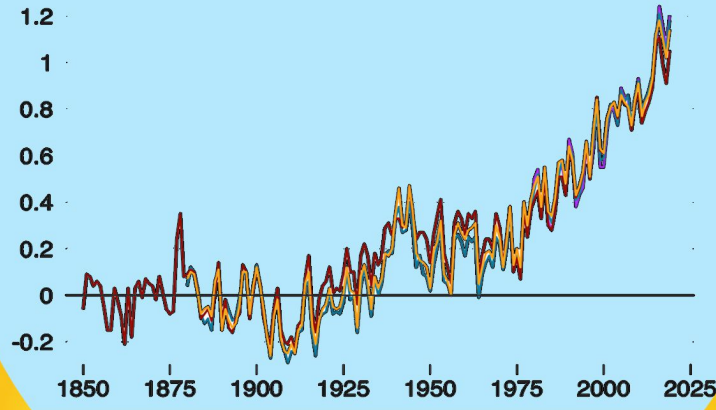
एंथ्रोपोसीन



यी परिवर्तन सामान्यतया प्राकृतिक हुन्छन्, जस्तै कि सौर चक्रमा भिन्नताको कारण यसमा हजारौं वर्ष लाग्दछ । तपाईंहरूलाई यो जानेर आश्चर्य हुनेछ कि पृथ्वीको पूरा इतिहासमा जलवायुमा कैयौंपटक परिवर्तन देखिएका छन् ।



यद्यपि, मानवीय गतिविधिहरू जस्तै कोइला, तेल र ग्यास जस्ता जीवाश्म इन्धन जलाउनाले पछिल्ला दुई शताब्दीमा वैश्विक तापमानमा तीव्रताले वृद्धि देखिएको छ । वैज्ञानिकहरूको जानकारी अनुसार पृथ्वीको तापमानमा यो वृद्धि पृथ्वीको इतिहासमा कुनैपनि समयमा भन्दा धेरै तीव्र हो ।



जलवायु परिवर्तनका मुख्य कारण

सौर विकिरण

कोइला जलाइनु

अपशिष्ट उत्सर्जन

वन फँडाई

वाहन प्रदूषण



नानीहरू, तपाईंहरूलाई थाहा छ कि पृथ्वीमा एउटा सुरक्षात्मक वायुमण्डल छ जसलाई पार गरेर सूर्यका किरणहरू (ऊर्जाको रूपमा) हामीसम्म पुग्दछन्। पृथ्वीको सतहले केही किरणलाई परावर्तित गरिदिन्छ अनि किरणहरूको बाँकी भागलाई अवशोषित गर्दछ र पछि ऊष्माको रूपमा परावर्तित गरिदिन्छ।

पृथ्वीको सतह नजिकको वायुमण्डलका केही ग्यासहरूले परावर्तित हुनेवाला ऊष्मा ऊर्जालाई अवशोषित गर्दछन् अनि हाम्रो पृथ्वीको वर्तमान औसत तापमानलाई कायम राख्नमा मद्दत गर्दछन्। वायुमण्डलका यी ऊष्मालाई अवशोषित गर्नेवाला ग्यासहरूलाई ग्रीन हाउस ग्यास भनिन्छ।

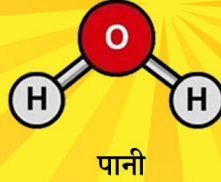
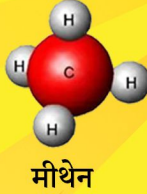
केही विकिरण वापस परावर्तित हुन्छन्।

केही इन्फ्रारेड विकिरण वायुमण्डलबाट भएर गुञ्जन्छन्।



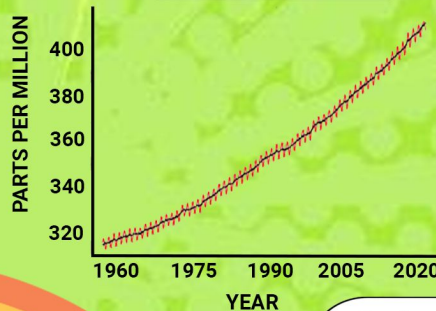
वायु, ग्रीन हाउस ग्यासहरूका उदाहरण के हुन्?

नानीहरू, कार्बनडाइअक्साइड, जलवाष्प, मीथेन एवं ओजोन प्रमुख ग्रीन हाउस ग्यास हुन्।

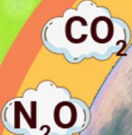


तर वायु, जीवाश्म इन्धनले पृथ्वीको तापमान कसरी बढाउँछ?

नानीहरू, जब हामी जीवाश्म इन्धन जलाउँछौं, त ग्रीनहाउस ग्यासहरू प्रदूषणको रूपमा उत्सर्जित हुन्छन् जसको मात्रा पछिल्ला शताब्दीहरूमा तेजीले बढेका छन्। वायुमण्डलमा जति धेरै ग्रीनहाउस ग्यास हुनेछन्, त्यतिनै धेरै गर्मी अवशोषित हुनेछ, जो ग्लोबल वार्मिङ्ग एवं जलवायु परिवर्तनको कारण हो।



ग्रीनहाउस गैस



अब बुझ्यौं कुरा...।



नानीहरू, के तपाईंहरूलाई थाहा छ कि जलवायु सङ्कट एक मानवीय सङ्कट हो? 'जलवायु परिवर्तन' बोटबिरुवा, जनावरहरू एवं तिनीहरूका प्राकृतिक वासस्थानहरूको लागि पनि एक गम्भीर खतरा हो।



जलवायु प्रभाव	मानव	बोटबिरुवा	जीवधारी
		बोटबिरुवाको विस्तारो वृद्धि	अनुकूलन
		वाष्पोत्सर्जनको उच्च दर	आवासीय स्थानांतरण
		पोषक तत्वहरूको कमी	प्रवासी प्याटर्नमा स्थानान्तरण
		रोगको सम्भावना	सम्पूर्ण पारिस्थिकी तन्त्रमा परिवर्तन
		समयभन्दा पहिले नै फूल	भारतीय चीता, गुलाफीसिरवाला हाँस, द ग्रेट इन्डियन बस्टर्ड



ओहो, वायु। यो त गम्भीर चिन्ताको कुरा हो। जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई हामी न्यूनीकरण गर्न सक्दछौं?



नानीहरू, हामी सबैले 'जलवायु परिवर्तन' -लाई सीमित पार्नका लागि केही पाइलाहरू चाल्न सक्छौं।



पुनः उपयोग, कम उपयोग, पुनः चक्रण

जलवायु परिवर्तनलाई कम पार्ने तरिकाहरूः

खारे कम पार्नुहोस्।

स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।

तर वायु, के उष्ण लहर अनि जलवायु परिवर्तनबीच कुनै सम्बन्ध छ?



नानीहरू, जलवायु परिवर्तनका कारण हामीले अत्यधिक गरम अथवा जाडो लगायत मौसम सम्बन्धी त्रासदीहरूको आवृत्तिमा वृद्धि भएको देखिरहेका छौं। वैज्ञानिकहरूका अनुसार दुवै एक-आपस्तमा सम्बन्धित छन्।



मौसम सम्बन्धी त्रासदीहरू



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

ओम, शान्ति आकाशमा छ, शान्ति अन्तरिक्षमा छ। शान्ति पृथ्वीमा छ,
शान्ति पानीमा छ शान्ति बिडुवाहरूमा छ गर्मी सम्बन्धित रोग

तर वायु, तपाईंले उष्ण लहर अनि गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूबारे बताउनुभएन।

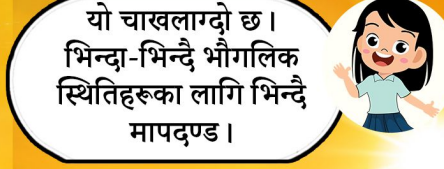


धन्यवाद मलाई स्मरण गराउनुभएकोमा, म बताउँछु।





उष्ण लहर हामीले तब भन्छौं जब कुनै स्थानको तापमान (आफ्नो शहरको कल्पना गर्नुहोस्) 40 डिग्री सेल्सियस अथवा त्यो भन्दा अधिक पुग्छ, 30 डिग्री सेल्सियस अथवा त्यो भन्दा बढि अनि तटीय क्षेत्रहरूका लागि, 40 डिग्री सेल्सियस अथवा त्यो भन्दा अधिक, 37 डिग्री सेल्सियस अथवा त्यो भन्दा अधिक ।

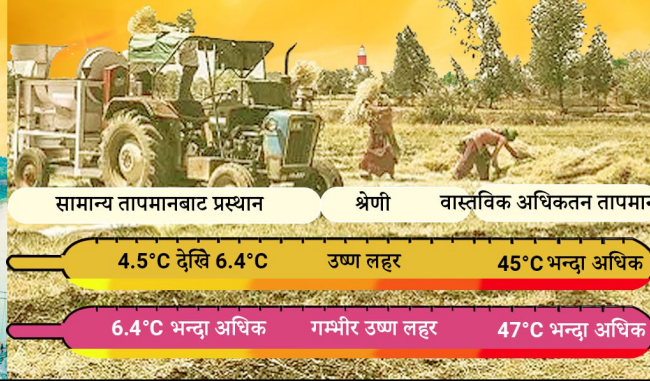


यो चाखलाग्दो छ । भिन्दा-भिन्दै भौगलिक स्थितिहरूका लागि भिन्दै मापदण्ड ।

30°C भन्दा अधिक

40°C भन्दा अधिक

37°C भन्दा अधिक



त उष्ण लहरहरूले गर्दा गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरू हुने गर्छन् ?



हो नानीहरू, गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरू तथा पर्यावरणको स्थितिले हाम्रो शरीर र गतिविधिहरूको संयुक्त प्रभावलाई दर्शाउँछ ।



पर्यावरणको स्थिति

तापमानमा तीव्रता साथ वृद्धि

उच्च आद्रता

हावाको कमी

मानव शरीर

अपर्याप्त पसीना

शरीरको ऊष्मा क्षयमा कमी

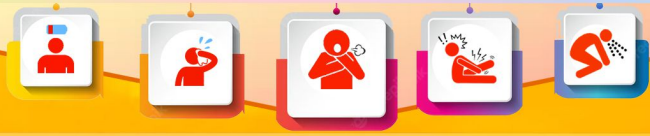
व्यायामले गर्दा तापमानमा वृद्धि

गतिविधियां

अत्यधिक परिश्रम

बाहिरी काम

गर्मी सम्बन्धित रोग



धन्यवाद वायु ! अब हामीले उष्ण लहर अनि गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूबारे बुझ्छौं ।

तर वायु, के हामीलाई वास्तवमा उष्ण लहरबारे चिन्ता गर्ने खाँचो छ ?

नानीहरू, उष्ण लहरहरूलाई 'साईलेन्ट किलर' -को रूपमा जानिन्छ । हामीहरूले अन्य आपदाहरू, जस्तै बाढि, भूईँचालो सरह उष्ण लहरहरूमा कम्ती ध्यान दिने गर्दछौं ।



उष्ण लहर एक
आपदाको रूपमा?



हो...नानीहरू! विगत पच्चिस वर्षमा
वैज्ञानिकहरूले भारतमा उष्ण लहरले गर्दा पच्चिस
हजारभन्दा बढी मृत्यु भएको अनुमान लगाएका
छन्।



त के हामी उष्ण लहरले गर्दा
हुने मृत्यु दरलाई कम गर्न
सक्छौं?

हामीले स्वास्थ्य विभागको तयारीलाई बढाएर उचित
जागरूकता तथा गर्मी कार्य योजना लागु गरेर उष्ण
लहरले गर्दा हुने मृत्यु दरलाई कम गर्न सक्छौं।



हो...नानीहरू भारत सरकारले
शून्य मृत्यु दरको लक्ष्य निर्धारित
गरेको छ।

भारत सरकारको यो एउटा अति राम्रो
पहल हो। हामी पनि जागरूकता
फैलाउनमा मदत गर्ने छौं।

के यो सत्य हो?

उष्ण लहरले शून्य मृत्यु दर।





हामीले गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूका लक्षणको पहिचान कसरी गर्न सकौं?

नानीहरू, गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूका लक्षण यस प्रकार छन्



उष्ण लहरों से सम्बंधित बीमारियों के लक्षण



अचानक ढलनु



शरीर कडा हुनु



टाउको दुख्नु



थकावट



धेरै पसिना आउनु



वाकवाक हुनु/ बान्ता आउनु



सास फुलिनु



कमजोरी हुनु/ चक्कर आउनु



चिडचिडापन

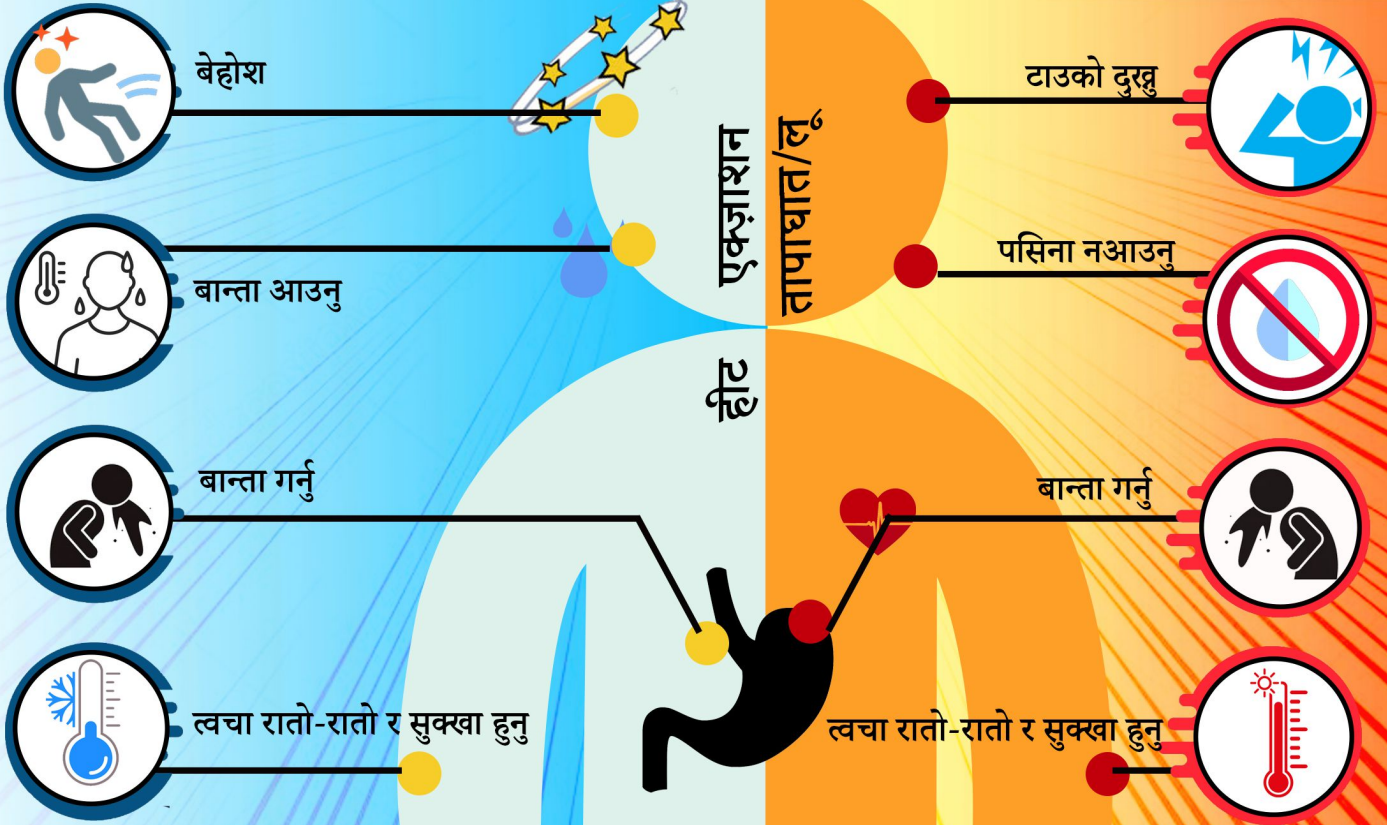


शरीरको तापमानमा वृद्धि

वायु मैले पनि 'हिट स्ट्रोक र हिट एक्जसशन' को बारेमा सुनेको छु, के यसमा कुनै अन्तर छ?



हो...नानीहरू हिट स्ट्रोक र हिट एक्जसशन बेगला-बगलै नै हो। यसमा के अन्तर छ त्यो म तपाईंहरूलाई एउटा रेखाचित्र कोरीकन बुझाउने छु।



वायु, कृपागरी पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) को बारेमा पनि बताउनुहोस्।



नानीहरू, डिहाइड्रेसनका मुख्य लक्षण तिर्खा लाग्नु, मुख सुक्नु, नाडी तेज चल्लु र पिसाब कम्ती आउनु हुन्।



हामी केही अन्तरालमा पानी वा ओ.आर.एस को घोल पिएर यसबाट जोगिन सक्छौं।



धन्यवाद, वायु। अब हामी गर्मीसित सम्बन्धित बिमारीहरूको लक्षणबारे जान्ने छौं।

नानीहरू... तपाईंहरू एकदमै छिटो सिकिराख्नुभएको छ।

धन्यवाद वायु, कृपया यो पनि भन्दिनुहोस् कि गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूबाट हामी कसरी बच्न सक्छौं?

चर्को घाम लागेको बेला



12 PM - 4 PM

नानीहरू, चर्को घामदेखि हामी जोगिन पर्छ। किनकि यसले गर्दा गर्मी सम्बन्धित रोगहरू हुन सक्छन्।

त्यसैले हामी सोच्छौं साथीलाई चक्कर लाग्यो।

हो...अहिले हाम्रो स्कूलको समय पनि बदलेको छ।

अबदेखि बिहान हामी छिटो स्कूल जानुपर्नेछ र दिउँसो हुनअगि नै हाम्रो छुट्टी भइहाल्ने छ।

यो सबै स्कूले केटाकेटीहरू र तिनका आमाबुबालाई उष्ण लहरबाट बचाउने एक असल उपाय हो।

चर्को घममा बाहिर निस्कनु पर्दा हामीले के गर्नु पर्छ?

एकदमै राम्रो प्रश्न । नानीहरू, घामको चर्को तापबाट बच्नका लागि मुनि दिइएका सुझावहरूलाई अपनाउन सकिन्छ



आफुसित पानीको बोतल राख्ने गर्नुहोस्

छाता लिएर हिंड्नुहोस्

चर्को घाममा आफ्नो सिरलाई ढाक्नुहोस्

बौला लामो भएको र खकुलो लुगा लगाउनुहोस्

भोजन एकदमै हल्का गर्नुहोस्

बाहिर चर्को घाममा राखेको गाडीभित्र नबस्नुहोस्

नानीहरू, भर्खरै हाम्रो सरकारले पनि उष्ण लहरलाई मात दिनका लागि दिशानिर्देश जारी गरेको छ ।

स्कूल र सार्वजनिक ठाउँहरूमा चिसो पानीको सुविधा सुनिश्चित गर्नुहोस्



प्रधानमन्त्री फूड जाँचका उपाय



खाना ताजा हुनुपर्छ



खाना गरम हुनुपर्छ



खाना चाखेर मात्रै पस्कने गर्नुहोस्

सार्वजनिक सुविधा



नानीहरूलाई बाहिर घाममा राखेको गाडीमा नछोड्नुहोस्



सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नुहोस्



दिनमा घरभित्रै बस्नुहोस्



हल्का रङ्गको लुगा लगाउनुहोस्



जिउमै टाँसिने लुगा नलगाउनुहोस्



हलुड खालको जुता लगाउनुहोस्

स्कूलका लागि दिशानिर्देश



पावर ब्याकअप



स्वच्छ शौचालय

कक्षाभित्र चर्को घामको किरण नछिरोस्



आमाबुबा/शिक्षकले उष्ण लहरको लक्षण वा बचाव उपाय जानेको हुनुपर्छ



तातो हुन रोगहरू संग को लक्षण

साइकल लिएर बाहिर जाँदाखेरि आफ्नो सिर ढाक्नुहोस्



मौसम पूर्वानुमानको जानकारी राख्नुहोस्



प्रत्येक दिन सामान्य पानीले नुहाउनुहोस्



मलाई त चिसो पानीको धारामा नै नुहाउनु मन पर्छ तर मेरी आमा मलाई पानी खेर नफाल भन्नुहुन्छ।



आमाले ठिकै भन्नुहुन्छ। नुहाउनुको लागि बाल्टीको प्रयोग गर्नुहोस् यसले धारामा नुहाउदाखेरिको तुलनामा पानी बचाउछ।

ठीक छ वायु!



गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूबाट बच्न हामीले केही सजिला उपायहरू गर्न सक्छौं जस्तै



चर्को घाम लागेको बेला घरभित्रै बस्नुहोस्।



दिउँसो चर्को घाम लागेको बेला खाना नबनाउनुहोस्



चर्को घाममा कुनै काम नगर्नुहोस्



घाममा खाली खुट्टा नहिडनुहोस्

ठीक छ वायु



नानीहरू, हामीलाई चिनी र ग्यास मिश्रित पेय पदार्थ, रक्सी, चिया र कफीक खानु हुँदैन।

हामीले कोका मिश्रित पेय पदार्थ पिउन बन्द गर्नुपर्ने छ।

ठीक हो

नानीहरू, हाम्रो देशका विभिन्न भौगोलिक इलाकाहरूमा पारम्परिक पेयहरू पाइन्छ जुन स्वास्थ्य वर्धक हुनका साथै गर्मीसित सम्बन्धित रोगहरूबाट बचाउन उपयोगी हुन्छन्।

यसको बारेमा हामीलाई अझ बेसी जानकारी दिनुहोस्

पारम्परिक पेय नैसर्गिक एवं स्वास्थ्य वर्धक हुन्छन्।

धन्यवाद, वायु, हामी पारम्परिक पेय नै सेवन गरौंला।



वायु, के हामी समानरूपले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरुको चपेटामा आउनसक्छौं या कतिपयलाई अझ बढी जोखिम हुनसक्छ ?

यो बहुत राम्रो प्रश्न हो ।

हो नानी हो, जो धेरै समयसम्म बाहिर घाममा काम गर्छन् उनीहरुलाई गर्मीसँग सम्बन्धित रोगहरुको जोखिम अझ बढी हुन्छ

के तपाईंको मतलब किसान, कामदार कारखानामा काम गर्ने कर्मचारी, डिलिभरीगर्नेहरु खेलाडी र अन्य मानिसहरु हो ?

हो नानी हो । यसका साथै, बुढापाका, वरिष्ठ नागरिक तथा दैनिक रुपमा औषधि लिने अरु कसैलाई पनि उष्ण लहरहरुबाट खतरा हुनसक्छ ।

ठीक छ, म मेरा हजुरबुवालाई घाममा बाहिर निस्कँदा अतिरिक्त सावधानी अपनाउन भन्नेछु ।



हामीले हाम्रा बुढापाकाहरूको विशेषरूपले ध्यान राख्नुपर्छ



हुन्छ, हामी एक उनीहरूको अवश्य ध्यान राख्छौं।



कृपयायी प्राथमिक उपायहरू याद राख्नुहोस्

तर वायु, कसैलाई विसञ्चोभए भने हामीले के गर्नुपर्छ?

व्यक्तिलाई तत्काल छायाँमा अथवा घरभित्र शान्त र आरामदायक वातावरणमा लिएर जानुहोस्

यदि व्यक्ति होशमै छ भने तपाईं उसलाई चिसो पानी र तरल पदार्थ दिन सक्नुहुन्छ जस्तै कि फलको रस अथवा ओआरएस

व्यक्तिको गरिमालाई सुनिश्चित गर्दै तपाईं उनका लुगाखुकुलो गरिदिन सक्नुहुन्छ

व्यक्तिलाई सुताएर उसका खुट्टा अलिकति माथि राखिदिनोस तर उसलाई बान्ता भैरहेको छ भने घोष्टो पारेर सुताउनुहोस्

यदि ज्वरो धेरै आएको छ भने चिसो पानीमा भिजाएर कपडाले निधारमा पट्टी गर्नुहोस्

पैर उठाओ

ठंडे नल के पानी का उपयोग करें

नानीहरू याद राख्नुहोस्! यदि व्यक्ति बेहोश छ भने उसलाई केहीपनि खान नदिनुहोस्। उसलाई तत्काल नजीकैको स्वास्थ्यकेन्द्र लिएर जानुहोस् अथवा एम्बुलेन्स लाई कल गर्नुहोस्

हेल्पलाइन नंबर/ फोन सहायता



112



मैले मेरी आमालाई
चराचुरुङ्गीहरूका लागि कचौरामा
पानी राखेको देखेको छ ।

ठंडा, ठंडा पानी!

हो नानी हो । अत्यधिक गर्मीबाट पशु-पक्षी पनि प्रभावित
हुन्छन् । यी स-साना उपायहरूले उनीहरूको जीवन
बचाउन सकिने छ ।

हुन्छ त, म पशु
पक्षीहरूलाई पानी
खुवाउनेछु ।



एकदम सही नानीहरू ! हरेक दिन पानी फेर्न
नबिर्सनुहोस् किनभने त्यसमा मच्छर पनि
जन्मिन सक्छन् ।



धन्यवाद वायु ! हामी सर्धै पानी
फेर्नेछौं अनि पानीको कचौरालाई
सफा राख्नेछौं ।



ठंडा



ठंडा

हुन्छ त नानी हो, मलाई विश्वास छ तपाईंहरूले
उष्णलहर र गर्मीसँग सम्बन्धित बيمारीहरूबाट
स्वयंलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुनेछ ।



अँ वायु!

एकदम बढिया नानीहरू, मलाई
खुशी छ कि तपाईंहरू सिक्र र अन्य
मानिसहरूको जीवन बचाउन
इच्छुक हुनुहुन्छ ।



तर नानी हो, मलाई एकपटक फेरी याद दिलाउनुहोस् कितापाईहरुले उष्ण लहरहरुबाट कसरी सबैको रक्षा गर्नुहुनेछ

बुवा, कृपया पानीको बोतल
लिएर जानुहोस् र नियमित
अन्तरालमा पानी खाई
रहनुहोस्

अंकल, कृपा गरी तेज घाम
लागेको समयमा केहीबेरका
लागि रुखमुनी अवश्य आराम
गर्नुहोस्

हजुरबुवा, कृपया घाम लागेको
समयमा बाहिर जादा छाता र गम्छा
अवश्य लिएर जानुहोस्

हामी तेज घाम
लागेको समयमा
घरभित्रै बस्ने छौं

हजुरआमा, घामबाट
बच्नका लागि टाउको
छोप्नुहोस्

कृपया नानीहरुलाई
घाममा राखिएको
कारभिल नछोड्नुहोस्

आउनुहोस्, हामी
सबैले खुकुला र हल्का
लुगा लगाउँ

हामीलाई गर्मीसँग सम्बन्धित
बिमारीहरुदेखि बचाएको निम्ति
धन्यवाद

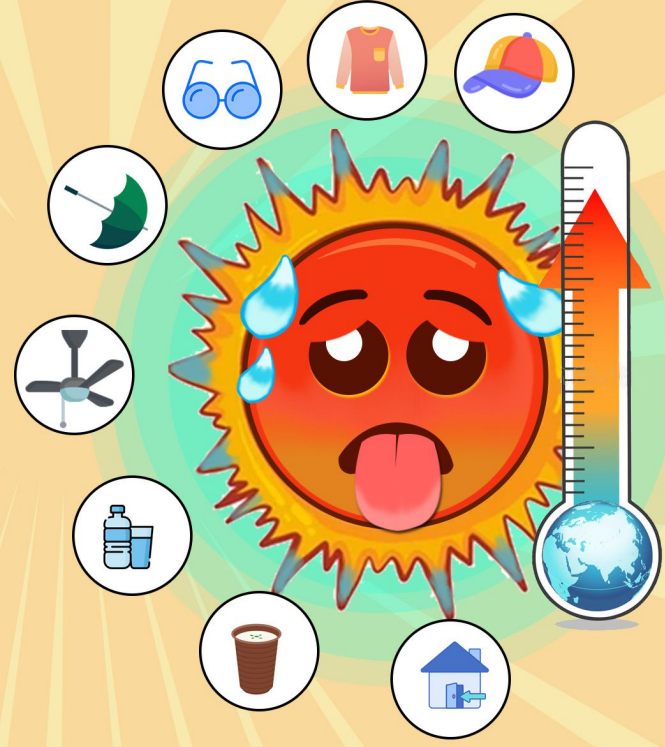
नानीहरु, तपाईं हाम्रा निम्ति हीरो हुनुहुन्छ



उष्ण लहर बाट शून्य मृत्युदर

जलवायु परिवर्तनले हाम्रो पृथ्वीमाथि प्रतिकूल प्रभाव पारिरहेको छ। अत्यधिक गर्मी अथवा जाडोका साथ-साथ मौसम सम्बन्धित त्रासदीहरूको संख्यामा पनि वृद्धि देखापरिरहेको छ। जलवायु परिवर्तन र गर्मीका लहरहरू आपसमा जोडिएका छन् र यस कुराको वैज्ञानिक प्रमाण पनि छ।

उष्ण लहरहरूलाई 'साइलेन्ट किलर' को रूपमा जानिन्छ र यही कुरालाई ध्यानमा राखेर भारत सरकारले उष्ण लहरहरूबाट शून्य मृत्युदरको लक्ष्य अपनाएको छ। नानीहरूले उष्ण लहरहरूको सम्बन्धमा जागरुकता फैलाएर गर्मी सँग सम्बन्धित रोग र मृत्युदरलाई कम्ती गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्नेछन्। हामीले कसरी सरल उपायहरूको माध्यमबाट गर्मीलाई परास्त गर्न सक्दछौं, यो चित्रकथाले यही बताएको छ।



अवधारणा, आलेख और विचार:



डॉ. रविंद्र खैवाल

प्रोफेसर, पर्यावरणीय स्वास्थ्य,
सामुदायिक चिकित्सा एवं लोक स्वास्थ्य विभाग,
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



डॉ. सुमन मोर

एसोसिएट प्रोफेसर एवं चेयरपर्सन,
पर्यावरण अध्ययन विभाग,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

योगदान:



लक्ष्य खैवाल

गवर्नमेंट मॉडल स्कूल, चंडीगढ़, भारत



आदित्य खैवाल

अंकुर स्कूल, चंडीगढ़, भारत

© बिना इजाजत के कोई प्रकृति या छपाई की अनुमति नहीं है

आईएसबीएन: एप्लाइड

पहला संस्करण: जून 2022

