

तापलहरहरूका लागि तयार हुनुहोस्

तापलहरहरूका लागि
आफ्नो परिवार र घरलाई
तयार गर्नुहोस्।



के तपाईंलाई थाहा छ?

- तापलहरहरू अष्ट्रेलियाको सबैभन्दा घातक प्राकृतिक खतरा हुन्, जसले डढेलो, बाढी, वा आँधीबेरीले भन्दा बढी मृत्यु निम्त्याउँछन्।
- वृद्ध मानिसहरू, साना बच्चाहरू, र स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका मानिसहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा छन्।
- अष्ट्रेलियामा चिसो क्षेत्रहरू लगायत जहाँसुकै पनि तापलहरहरू आउन सक्छन्।

तापलहर भनेको के हो?

तापलहर दिन र रातको समयमा उच्च तापमान हुने तीन दिनको असामान्य रूपमा तातो मौसम हो। रातको समयमा तातो हुँदा जोखिम बढी हुन्छ, जसले तपाईंको शरीरलाई चिसो हुन गाह्रो बनाउँछ।

के म जोखिममा छु?

तापलहरहरूले सबैलाई असर गर्न सक्छन्। तापलहरहरूले हीट स्ट्रोक निम्त्याउन सक्छन्, जुन ज्यानलाई खतरामा पार्ने अवस्था हो जुन हुँदा शरीर अत्यधिक तातो हुन्छ र आफैं चिसो हुन सक्दैन। साना बच्चाहरू, ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेरका मानिसहरू, गर्भवती वा स्तनपान गराउने महिलाहरू, बाहिरी कामदारहरू, र दीर्घकालीन रोगहरू भएका बढी उमेरकाहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा छन्।

चेतावनी दिने जानकारी

अष्ट्रेलियाली चेतावनी प्रणालीलाई आपतकालीन सेवाहरूद्वारा सक्रिय तापलहरबाट हुने जोखिम कत्तिको गम्भीर छ भनेर देखाउनको लागि प्रयोग गरिन्छ। त्यहाँ तीनवटा चेतावनीका तहहरू छन् जसले तपाईंले लिनुपर्ने कदमहरूमा मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।



सल्लाह



हेर्नुहोस् र कदम
चाल्नुहोस्



आपतकालीन
चेतावनी

थप जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्

getready.gov.au/nepali



तापलहरको लागि कसरी तयारी गर्ने

आज तयारी गर्नाले तापलहर आयो भने तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्छ। आफ्नो घरमा सबैजनासँग कुरा गर्नुहोस् र सँगै तयारी गर्नुहोस् ताकि प्रत्येक व्यक्तिलाई के गर्ने भनेर थाहा होस्।

तापलहरको लागि तयारी गर्न, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:



आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्



आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्



आपतकालीन किट प्याक गर्नुहोस्



आफ्ना छिमेकीहरू र स्थानीय समुदायसँग कुरा गर्नुहोस्



Australian Government
National Emergency
Management Agency

आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्

- पंखाहरू र एयर कन्डिसनिङलाई जडान वा मर्मत गर्नुहोस्।
- झ्यालका घाम नछिर्ने पर्दा (विन्डो शेड) र पर्दाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- तातो हावा भित्र पस्न नदिन इन्सुलेसन सुधार गर्नुहोस् र हावा चुहिने ठाउँहरू बन्द गर्नुहोस्।



आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्

तापलहर आउँदा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भन्नेबारे आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।

आज तयारी गर्नाले तपाईंलाई तापलहर हुँदा सुरक्षित रहन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसलाई लेखेर राख्दा तपाईंको घरका सबैलाई के गर्ने भनेर जान्न मद्दत गर्दछ।

आपतकालीन योजना एक लिखित कागजात हो। तापलहरको लागि तपाईंको योजनामा के समावेश गर्ने भन्ने कुरा यहाँ छ:

आपतकालीन अवस्थामा तपाईं कसलाई फोन गर्नुहुन्छ?

- तपाईंलाई मद्दत चाहिने बेलाको लागि महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरूको सूची राख्नुहोस्।

याद राख्नुहोस् - तपाईं जहिले पनि अरूको लागि पनि सहयोगी हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंको अतिरिक्त हेरचाह आवश्यक पर्न सक्ने समुदायका व्यक्तिहरूको सूची राख्नुहोस् र तिनीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्।

घरमा शीतल रहन तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ?

- दिन सुरु हुने बेलामा ब्लाइन्डहरू वा पर्दाहरू बन्द गर्नुहोस्
- पंखाहरू र भेन्टिलेसनद्वारा हावाको संचार सुधार गर्नुहोस्
- पानी प्रशस्त पिएर शरीरलाई हाइड्रेट राख्नुहोस्, हल्का लुगा लगाउनुहोस्, र चिसो पानीले नुहाउनुहोस्।

तपाईं शीतल रहन कहाँ जान सक्नुहुन्छ?

- यदि तपाईं घरमा शीतल रहन सक्नुहुन्न भने, वातानुकूलित शपिंग सेन्टर, सिनेमा, पुस्तकालय वा सामुदायिक केन्द्रमा जानुहोस्।
- तपाईं जहाँ जानु भए पनि पानी बोक्नुहोस्।

तपाईंको क्षेत्रको अवस्थाहरूबारे अद्यावधिकहरूका लागि नियमित रूपमा राज्य र स्थानीय सरकारी आपतकालीन सेवा वेबसाइटहरू र सामाजिक सञ्जाल हेर्नुहोस्।



हिट स्ट्रोकको चेतावनी दिने संकेतहरू

आफू र अरूमा निम्न लक्षणहरूको लागि सतर्क रहनुहोस्:

- भ्रमित हुने, चक्कर लाग्ने, वा बेहोश हुने
- वाकवाकी वा बान्ता आउने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशीमा संकुचनहरू हुने
- मुटुको धड्कन द्रुत हुने
- शरीरमा धेरै उच्च तापक्रम हुने

यदि कसैले हिट स्ट्रोकका लक्षणहरू देखाउँछन् भने, **तुरुन्त 000 मा फोन गर्नुहोस्**। उनीहरूलाई शीतल वा छायाँदार ठाउँमा सुताएर, अत्यधिक लुगा हटाएर र चिसो पानीले उनीहरूको छाला भिजाएर शीतल बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। पूर्ण रूपमा सचेत छन् र प्रतिक्रिया दिन्छ भने, तिनीहरूलाई थोरै-थोरै गरेर बारम्बार पानी पिउन दिनुहोस्।



आपतकालीन किट प्याक गर्नुहोस्

आपतकालीन किट भनेको तपाईंले आज प्याक गर्नसक्ने अत्यावश्यक वस्तुहरूको बाक्स वा झोला हो ताकि तापलहर वा अन्य आपतकालीन अवस्था आयो भने तपाईं तयार रहनुहुन्छ।

तपाईंले बिजुली वा पानीबिना घरमै बस्नुपर्ने अवस्थाको लागि कम्तिमा तीन दिन पुग्ने आपूर्तिहरू राख्नुहोस्।

तपाईंको किटलाई सुख्खा, पहुँच गर्न सजिलो हुने ठाउँमा राख्नुहोस्, र तपाईंको घरमा भएका सबैलाई यो कहाँ छ भन्ने कुरा थाहा हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।



थप जानकारी कहाँ पाउन सकिन्छ

तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको आपतकालीन सेवाहरूको लागि सम्पर्क विवरणहरू फेला पार्नुहोस्।

getready.gov.au/nepali

चेतावनीहरू कसरी प्राप्त गर्ने र तापलहरहरू र अन्य प्राकृतिक खतराहरूको लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

तापलहरको समयमा, ABC वा SBS रेडियोमा स्थानीय चेतावनी र अद्यावधिकहरू सुन्नुहोस्।

राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) को लागि **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

