



# गैडहवा गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गैडहवा, रुपन्देही  
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल  
२०७३

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पत्र संख्या:-

चलानी नं.:-

मिति: २०७९/०९/२४

## सम्पूर्ण गैडहवा बासीमा गैडहवा गाउँपालिकाको अनुरोध ।

१. जाडो यामको लागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो गरौं,
२. शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं ,
३. घर बाहिर निस्कन परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं,
४. रातको समयमा न्यानो सिरक,कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र घर भित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं,
५. शीतलहर चलेको समयमा शीत नपर्ने सुरक्षित ठाउँमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाऔं ,
६. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो र झोलिलो खानेकुराहरू खाने ,चिसो समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो र झोलिलो खानेकुराहरू खाने ,
७. बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने
८. शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीहरूलाई सकेसम्म खुला स्थानमा चराउन नलैजाने ,घर टहरामैराखेर पर्याप्त घाँस पराल र दाना दिने ,
९. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी उपचार गर्ने कोठा भित्र आगो ,मकल, हिटर लगाएतबाट तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन (हावा आवत-जावत ) को व्यवस्था मिलाउने,
१०. शीतलहरबाट हुन सक्ने कृषिवाली र पशुपंक्षीको क्षतीलाई न्यून गर्न सेड ,छाप्रो, छानो,प्लास्टिक लगाएतका संरचनाद्वारा सुरक्षित गर्ने।

कृष्ण प्रसाद पन्थी

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

कृष्ण प्रसाद पन्थी  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत