# मायादेवी गाउँपालिका
# गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बरेवा, रुपन्देही

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल ।

पत्र संख्याः २०८२/०८३
चलानी नं.: ८८

मितिः-२०८३/०१/०८

## तातो हावा (लु) सम्बन्धी सूचना ।

आगामी केही दिनसम्मको देशभरको तापक्रमको अवस्था तथा विश्लेषण अनुसार तराईका धेरैजसो भू-भागहरूमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम क्रमिक रूपमा बढ्दै जाने भएकोले लु बाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध छ । तातो हावा तथा लूबाट थकाई लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, मांसपेशीहरू दुख्ने, बान्ता आदि हुनसक्ने सम्भावित असरहरू देखिन्छन । लु बाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छः

- तातो हावा तथा लूबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घर भित्र अर्थात् चिसो स्थानमा रहने
- बाहिरी वातावरणमा बढी नजाने/घाममा बढी नजाने
- हल्का लुगा लगाउने, सुती कपडा लगाउने
- बाहिर निस्कँदा टाउको छोप्ने
- टोपी लगाउने
- नियमित (पटक-पटक) पानी तथा झोल पदार्थ (जुस, सर्बत, आदि) प्रशस्त मात्रामा पिउने
- स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मी संग नियमित सम्पर्कमा रही थप सल्लाह सुझाव लिन समेत जानकारी गराईन्छ ।

लेखनाथ पोखरेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत