खेतीपातीको काम गर्दा हिट-स्ट्रोक बाट जोगाउनुहोस् !!

सम्पुर्ण किसानहरूलाई

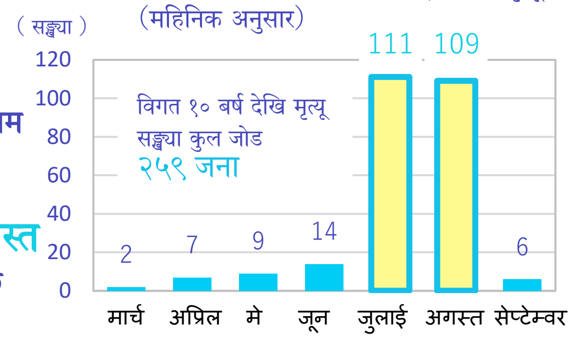
गरमऋतु आउँदा, खेतीपातीको काम गर्दा खेरि हिट-स्ट्रोक हुनेहरू बढ्दै आउनेछ।

हिट-स्ट्रोकको सही ज्ञान प्राप्त गर्दा, ठीकसँग जोगिन सक्नुहुनेछ !!

खेतीपातीको काम गर्दा खेरिको हिट-स्ट्रोक

- हरेक बर्ष, अन्दाज ३० जना मानिसहरू खेतीपातीको काम गर्दा हिट-स्ट्रोक बाट मृत्यू
- हिट-स्ट्रोक बाट मृत्यू लगभग ८५%चाहिँ जुलाई-अगस्त मा भएको छ भने, अर्कोतिर मार्च-जुनमा पनि भएको देखिन्छ

खेतीपातीको काम गर्दा खेरिको हिट-स्ट्रोक बाट मृत्यू सङ्ख्या (महिनिक अनुसार)



जोगिने मुख्य बुँदा

गरमबाट बाँच्नु

धेरै आर्द्र भएको बेला सकेसम्म काम नगर्ने र छाया भएको या प्रशस्त हावा चलेको ठाउँमा काम गर्ने

बारम्बार आराम र पुनर्जल

तिर्खा लाग्ने अगाडि, पानी र नुनको बारम्बार पुन:पूरण गर्ने

एकलै काम नगर्ने

धेरै व्यक्तिहरूसँग काम गर्ने, र समय तय गरेर सम्पर्कमा रहने

हिट-स्ट्रोकबाट नियन्त्रण प्रविधी वस्तुहरूको उपयोग

टोपी र छिट्टै सुक्ने कपडाहरू लगाउने र वातानुकूलन कपडा अथवा फ्यानहरूको उपयोग

त्यस बाहेक, शारीरिक अवस्था नियन्त्रण आदि, हिट-स्ट्रोकको सामना गर्नको लागि दैनिक शारीरिक अवस्था व्यवस्थापन गर्नुहोस् !

MAFF
Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries

थप ज्ञान चाहन्छु !

हिट-स्ट्रोक बाट नियन्त्रण प्रविधी

हिट-स्ट्रोकबाट नियन्त्रण प्रविधी वस्तुहरू

शारीरलाई चिसो पार्ने

मध्यदिनको गर्मी बेलामा कामहरू गर्नु पार्नेमा सदुपयोग

फ्यान सहित लुगा, घाँटी कूलर

एकलै काम गर्ने बेलाको तयारी

एकलै काम गर्नुपार्ने अपरिहार्य अवस्थामा जोखिम नहुनको लागि सदुपयोग

Wearable device,
प्राथमिक उपचार किट

अवस्था सुधार

काम गर्ने ठाउँ चिसो राख्ने अथवा प्रभावकारी ढंगमा आराम गर्नलाई सदुपयोग

Mist fan

हिट-स्ट्रोक सावधान अलर्ट र MAFF एप का समन्वय

हिट-स्ट्रोक सावधान अलर्ट भनेको के हो ?

हिट-स्ट्रोकको जोखिम अत्यधिक उच्च हुने अनुमान गरिएमा घोषणा गरिने, ध्यान खिच्नको लागिको जानकारी

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
MAFF एप प्राप्ति	आफ्नो क्षेत्रीय सेटिङ	PUSHखबर ON	सूचना आइपुग्नेछ
Android / iOS	माइ पेज > प्रोफाइल सेटिङ	आफ्नो स्मार्टफोन तर्फ सूचना सेटिङलाई पनि चेक गर्ने	दर्ता गरेको नगरपालिकालाई सरकारीले अलर्ट जारी गरेपछि तपाईंले सूचना प्राप्त गर्नुहुनेछ

हिट-स्ट्रोक शंका छ भने

01 काम स्थगित गर्ने

(विशिष्ट लक्षणहरू)

- पसिना नआउने, शरिर तातो भएको
- रिँगटा लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, कपाल दुख्ने
- थकित महसुस, विवेक कमजोर

02 प्राथमिक उपचार

- शीतल ठाउँमा सर्ने
- लुगाहरू खुकुलो पारेर शरिरलाई चिस्याउने
- पानी र नुन भर्ने

03 अस्पतालमा

यदि प्राथमिक उपचार पछि पनि लक्षणहरू सुधार भएन भने चिकित्सात्मक संस्थाहरूमा गइ निदान लिनुहोस् !!