जाडो यामको सुरक्षा

जाडो यामका आँधीबेहरीहरू

- राम्रो छिमेकी बन्नुहोस् - वृद्धवृद्धा वा विशेष आवश्कताहरू भएका आफन्त, साथीभाइ र छिमेकीहरू सुरक्षित रूपमा न्यानो भएर बस्नुभएको छ र उहाँहरूसँग पर्याप्त मात्रामा खानेकुरा तथा पानी छ भनी सुनिश्चित गर्न उहाँहरूको हालखबर बुझ्नुहोस्।
- सबै हिटिङ भेन्टहरू हिउँ वा अन्य अवरोधहरूले ढाँकिएका छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले धेरै हिमपात भएको देखिरहनुभएको छैन भने पनि उडिरहेको हिँउले हिटिङ भेन्टहरूलाई ढाक्न सक्छन्। ढाँकिएका भेन्टहरूले गर्दा घरमा कार्बन मोनोअक्साइड जम्मा हुन सक्छ। अहिले नै स्मोक र कार्बन मोनोअक्साइड डिटेक्टरहरू परीक्षण गर्नुहोस्।
- कार्बन मोनोअक्साइड एक घातक, रङहीन, गंधहीन, विषाक्त ग्याँस हो। CO विषाक्तताले गर्दा फ्लु-जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन्, जस्तै: टाउको दुख्ने, रिङ्गता लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र थकाइ लाग्ने। उच्च मात्रामा सम्पर्कको परिणामस्वरूप भ्रमित हुने, निद्रा लाग्ने र बेहोश हुने समस्याहरू हुन सक्छ। तपाईंले यस्ता कुनै पनि लक्षणहरूको अनुभव गर्नुहुन्छ भने घरबाट निस्किएर मद्दतका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले जेनेरेटर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यो बाहिर, खुल्ला झ्याल, ढोका वा हावा आउने क्षेत्रहरूबाट टाढा प्रयोग गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। जेनेरेटर वा हिटिङ स्रोतबाट निस्किएको पदार्थको कारण घरमा कार्बन मोनोअक्साइड जम्मा हुन सक्छ र यो घातक हुन सक्छ।
- बेल्चा प्रयोग गर्दा आराम गर्दै चलाउनुहोस्। अत्याधिक परिश्रमले गर्दा हृदयघात हुन सक्छ—जो जाडो यामको बेला मृत्युको प्रमुख कारण हो।
- तयार रहनुहोस्। फ्ल्याशलाइट, पोर्टेबल रेडियो, अतिरिक्त ब्याट्रीहरू, प्राथमिक उपचार सामग्री, बोतलको पानी र छिट्टै नबिग्रने खानेकुरा लगायतका पूरै सामानहरू भएको विन्टर होम इमर्जेन्सी सप्लाइ किट लिनुहोस्।
- स्वास्थ्य सुरक्षासम्बन्धी थप जानकारीका लागि https://www.healthvermont.gov/environment/climate/winter-weather मा हेर्नुहोस्।

विद्युत कटौती

- यदि तपाईंले लत्रेको वा तल झरेको विद्युतको तार देख्नुभयो भने त्यसलाई त्यसै छोड्नुहोस् - विद्युतको तारमा सधैँ विद्युत प्रवाह भइरहेको छ मान्नुहोस्। विद्युत प्रवाह भइरहेको तारले तपाईंलाई मार्न सक्छ।
- यदि रूख वा हाँगाबिँगाहरू सफा गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरूले विद्युतको तार छोएका छैनन् भनी निश्चित गर्नुहोस्। रूख र हाँगाबिँगाहरूमा विद्युत प्रवाह हुन सक्छ र तिनीहरूलाई छुँदा तपाईंको मृत्यु पनि हुन सक्छ।
- विद्युत नभएको बारेमा आफ्नो पावर कम्पनीलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

- तपाईंका पाइपहरूमा इन्सुलेसन लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाईंका पाइपहरू जमेको खण्डमा पानी कहाँबाट बन्द छ भनी थाहा पाउनुहोस् र पाइपहरू पगाल्नका लागि कहिल्यै पनि ब्लोटर्च वा अन्य खुल्ला ज्वालाको प्रयोग नगर्नुहोस् । समस्याको ख्याल राख्ने एउटा सुरक्षित तरिका भनेको हेयर ड्रायर हो ।
- ग्रिल वा ओभन जस्ता "कामचलाउ" तापको स्रोत प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस् किनभने तिनीहरूमा आगो वा कार्बन मोनोअक्साइडको खतराहरू हुन सक्छ ।
- जल्न सक्ने कुनै पनि वस्तुलाई तापको कुनै पनि स्रोतबाट कम्तीमा पनि तीन फिट टाढा राख्नुहोस् ।

यात्रा

- तपाईं निस्कनुअघि मौसम र सडकका अवस्थाहरू बुझ्नुहोस् ।
- बिस्तारै गर्नुहोस्: जाडो यामका रोडहरूमा एकदमै छिटो सवारी चलाउनाले दुर्घटना हुन सक्छ ।
- रोक्नका लागि पर्याप्त ठाउँ छोडेर कम्तीमा पनि 3 वटा कारको लम्बाइ जत्तिको सुरक्षित दूरीमा यात्रा गर्नुहोस् ।
- यात्रा गर्नुअघि सवारी साधनबाट सबै हिँउ र बरफ हटाउनुहोस् ।
- खाली फुटपाथ जस्तो देखिने कालो बरफ अर्थात् ब्ल्याक आइसका बारेमा सचेत रहनुहोस् ।
- यदि तपाईंको गाडी गहिरो हिउँमा फसेको र तपाईंको गाडीको एग्जस्ट पाइप पुरिएको छ भने आफ्नो इन्जिनलाई चालू बनाएर नराख्नुहोस् । एग्जस्ट पाइप पुरिएको बेला इन्जिनलाई चालू अवस्थामा राख्दा त्यसले गर्दा कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तता हुन सक्छ ।
- सेल फोन साथमा लिएर हिँड्नुहोस् र आपत्कालीन अवस्थामा 911 प्रयोग गर्नुहोस् तर सेल फोनमा मात्र धेरै भर नपर्नुहोस् ।
- फ्लेयर वा रिफ्लेक्टर लैजानुहोस् ।

सामान्य तयारी

- तपाईंको घरमा तपाईंले "इन्धन" को रूपमा प्रयोग गर्ने जुनसुकै कुराको पनि पर्याप्त आपूर्ति भएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- केही समयसम्म तपाईं आफ्नो घरबाट निस्कन सक्नुहुन्न भने अतिरिक्त वस्तुहरू ल्याएर राख्नुहोस् ।
  - फ्ल्याशलाइट
  - ब्याट्रीहरू
  - ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो
  - पानी
  - खराब नहुने खानेकुरा
- आवश्यक परेको खण्डमा सबैभन्दा नजिकको वार्मिङ शेल्टर कहाँ छ भनी आफ्नो नगर कार्यालयलाई सोध्नुहोस् । Vermont 2-1-1 सँग शेल्टरहरू खुला हुँदा शेल्टरहरूको सूची हुन्छ ।

जाडो मौसमका शब्दावलीहरू

- बरफ बन्ने वर्षा (Freezing rain): जमीनसँग ठोक्किँदा जम्ने वर्षा जसले गर्दा सडक र हिँड्ने बाटोहरूमा बरफको पत्र बन्छ ।

- असिना वर्षा (Sleet): जमिनमा झर्नुअघि बरफका डल्लाहरूमा परिवर्तन हुने खालको वर्षाले गर्दा सडक चिसो र चिप्लो हुन सक्छ।
- जाडो मौसमसम्बन्धी सल्लाह (Winter Weather Advisory): चिसो तापक्रमहरू, बरफ र हिँउको अपेक्षा गरिन्छ।
- जाडो यामको आँधीबेहरीको निगरानी (Winter Storm Watch): आगामी एक वा दुई दिनसम्म भारी हिमपात वा बरफ पर्ने जस्ता खराब मौसमको सम्भावना छ।
- तुसारो/जम्नेसम्बन्धी चेतावनी (Frost/Freeze Warning): जम्नेभन्दा अझ कम तापक्रम हुने अपेक्षा गरिन्छ।
- जाडो यामको आँधीबेहरीको चेतावनी (Winter Storm Warning): जाडोका गम्भीर अवस्थाहरू सुरु भएका छन् वा छिट्टै सुरु हुनेछन्।
- हिमआँधीसम्बन्धी चेतावनी (Blizzard Warning): भारी हिमपात र जोरसँग चल्ने हावाले आँखा नदेखिने हिमपात, केही पनि नदेखिने, हिउँको चाङ र जीवनलाई खतरामा पार्ने चिसो हावा उत्पन्न गराउनेछन्।

थप जानकारी

थप जानकारीका लागि रेडी क्याम्पेन (Ready Campaign) मा हेर्नुहोस्