

प्रतिक्रियासम्बन्धी (स्वास्थ्य क्षेत्र - सामान्य जनता)

ध्यान दिनुहोस्

- घामसँग सम्बन्धित रोगहरू हुन सक्छन्। हाइड्रेटेड रहनुहोस् र दिनको समयमा तीव्र बाह्य गतिविधिहरू नगर्नुहोस्।
- घामसँग सम्बन्धित रोगहरू हुन सक्छन्। हल्का खालका लुगा लगाउनुहोस् र बाहिर जाँदा प्यारासोल, ह्याट र पानीको बोतल बोक्नुहोस्।
- खाद्य विषाक्तता हुन सक्छ। खाना पूर्ण रूपमा पकाइएको छ र 10°C भन्दा कममा भण्डारण गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- खाद्य विषाक्तता हुन सक्छ। खाना खानुअघि पहिले नै पकाएको खानालाई पुनः तताउनुहोस्।
- खाद्य विषाक्तता हुन सक्छ। आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनुहोस् र सावधानीका साथ खाना सम्हाल्नुहोस्।

सावधानी

- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना छ। कडा व्यायाम वा बाह्य गति विधिहरू नगर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना छ। बाहिरी गतिविधिहरूको क्रममा इलेक्ट्रोलाइट्स सहितका पेय पदार्थहरू पिउनुहोस् र प्रत्येक 30 मिनेटमा आराम गर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना छ। हल्का कपडा लगाउनुहोस् र बाहिर जाँदा छाता, ह्याट र पानीको बोतल बोक्नुहोस्।
- जीवाणु दूषित हुन नदिन भान्साका सामानहरू सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस् र खाना विषाक्तताबाट सावधान रहनुहोस्।
- खाना विषाक्तता हुने सम्भावना छ। खाना म्याद सकिने मिति र भण्डारण विधिहरू जाँच गर्नुहोस्।

चेतावनी

- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। बाहिरी गतिविधिहरू नगर्नुहोस् र दिनको समय र साँझको 5 बजेसम्म आराम गर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी बिरामीहरू धेरै सम्भावित छन्। इलेक्ट्रोलाइट्सको साथ प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस् र बाह्य गतिविधिहरू नगर्नुहोस् वा बाहिर नजानुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। तपाईंलाई लगातार चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा 119 मा फोन गर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। हल्का खानाहरू खानुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- खाना विषाक्तता हुने सम्भावना छ। तपाईंलाई दिशामा रात देखिएको वा उच्च ज्वरो जस्ता शंका लाग्दा खाना विषाक्तताको लक्षणहरू विकास हुन्छ भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।

जोखिम

- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ। दिउँसो 12 देखि 5 बजेसम्म बाहिरी गतिविधिहरू नगर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ। तपाईंलाई लगातार चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता लक्षणहरू महसूस भएमा 119 मा फोन गर्नुहोस्।
- घामसम्बन्धी रोगहरू हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ। तपाईंलाई वान्ता आउने वा उच्च ज्वरो आउने जस्ता घाम आघातका लक्षणहरू महसूस भएमा 119 मा फोन गर्नुहोस्।

तातो हावाका लहरहरूबाटबाट बच्ने चार तरिका



1 प्रशस्त पानी पिउनुहोस्



2 चिसो छायाँ फेला पार्नुहोस्



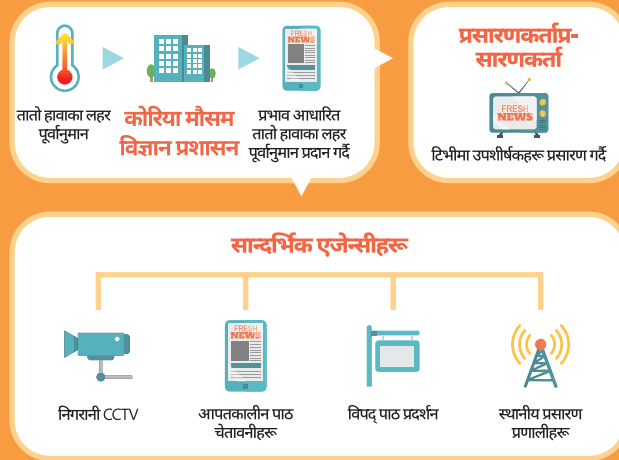
3 नियमित रूपमा विश्राम गर्नुहोस्।



4 तातो हावाका लहर पूर्वानुमानको बारेमा सूचित रहनुहोस्।

विविध प्रभाव आधारित तातो हावाका लहर (हीट वेव) पूर्वानुमान संचार

KMA, सरकार र प्रसारकहरू विभिन्न च्यानलहरूमार्फत प्रभाव आधारित तातो हावाका लहर पूर्वानुमान प्रदान गर्न सहयोग गर्छन्।



भोलीको ताप

कुन

रडको हुने?

प्रभावमा आधारित तातो हावाका लहरको पूर्वानुमान

प्रभावमा आधारित गर्मीको पूर्वानुमान बिहान 11:30 बजे जारी गरिएको छ जुन दिन तातो हावाका लहरको प्रभाव स्वास्थ्य क्षेत्रमा आम जनताका लागि ध्यानको स्तर वा माथि पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

हाम्रो क्षेत्रमा आउने भोलीको ताप कुन रङको हुने छ?



प्रभाव-आधारित तातो हावाका लहर पूर्वानुमान कसरी जाँच गर्ने



कोरिया मौसम विज्ञान प्रशासन (KMA) वेबसाइटमा जानुहोस्



KMA मौसम एप प्रयोग गर्नुहोस्



आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि 11:30 बजे प्रभाव आधारित तातो हावाका लहरहरूको पूर्वानुमानहरू जाँच गर्नुहोस्!

सूचना प्रावधानका विधिहरू

प्राप्तकर्ता	पहुँच विकल्प	प्रदान गरिएको सूचना
सर्वसाधारण	<ul style="list-style-type: none"> KMA मौसम वेबसाइट (PC /मोबाइल) KMA मौसम एप 	रुचिका क्षेत्रहरूका लागि जोखिम स्तर र प्रभाव जानकारी
विपद् व्यवस्थापन कर्मचारी	<ul style="list-style-type: none"> प्रकोप रोकथामका लागि मौसम सूचना पोर्टल प्रणाली (http://asfo.kma.go.kr) 	जिम्मेवार क्षेत्र भित्रका सबै क्षेत्रका लागि जोखिम स्तर र प्रभाव सूचनाको वितरण

※ एसएमएस (SMS), सबटाइटल ब्रोडकास्ट र भ्वाइस सेवा जस्ता विभिन्न च्यानलमार्फत सेवा विस्तार भइरहेको छ।

प्रभाव आधारित तातो हावाका लहरहरूको पूर्वानुमान के हो?

सामाजिक र आर्थिक प्रभावलाई ध्यानमा राख्दै, प्रभाव आधारित तातो हावाका लहरहरू पूर्वानुमानले ताप तटौंको जोखिमको स्तरलाई चार विभागमा वर्गीकरण गर्दछ (ध्यान, सावधानी, चेतावनी र खतरा) गर्मी तरंग क्षति रोक्न को लागी विशिष्ट क्षेत्र (स्वास्थ्य सहित छ क्षेत्र) द्वारा प्रतिक्रिया दिशानिर्देश प्रदान गर्दछ।

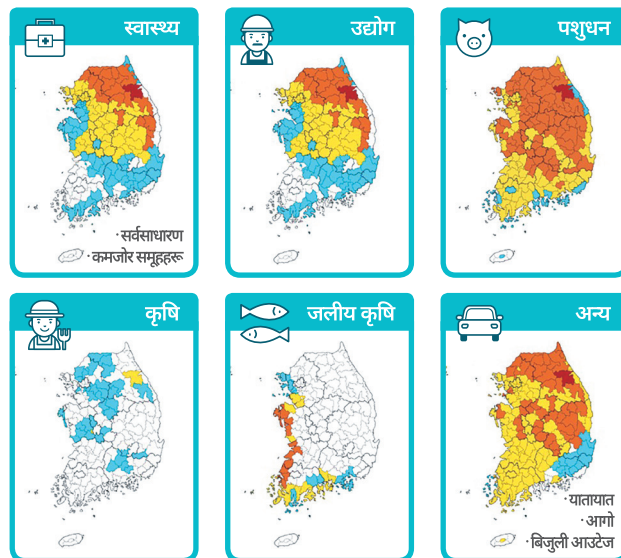
जोखिम स्तर



समेटिएका क्षेत्रहरू

तातो हावाको लहर जोखिम स्तर लक्षित क्षेत्रहरूमा निर्भर गर्दै फरक रूपमा प्रदान गरिन्छ

▼ प्रदान गरिएको जानकारीको उदाहरणहरू।



तातो हावाको लहर

यसलाई "असाध्यै चर्को गर्मी" भनेर परिभाषित गरिएको छ। तीव्र वा अत्यधिक गर्मीको पर्यायवाची

तातो हावाका लहर परामर्श र चेतावनी

स्पष्ट तापमानको आधारमा जारी गरिएको (मे 15, 2023 देखि)

तातो हावाको लहरसम्बन्धी सल्लाह

- दुई दिन वा सोभन्दा बढी समयसम्म उच्चतम दैनिक स्पष्ट तापक्रम 33°C वा बढी भएमा जारी गरिन्छ।
- स्पष्ट तापमानमा तीव्र वृद्धि वा लामो समयसम्म तातो हावाको लहरले महत्त्वपूर्ण क्षति पुर्याउने आशा गरिएको छ भने जारी गरिन्छ।

हावाको तातो लहर चेतावनी

- लगातार दुई दिनसम्म उच्चतम दैनिक स्पष्ट तापक्रम 35°C वा सोभन्दा बढी हुने अपेक्षा गरिएको अवस्थामा जारी गरिन्छ।
- जब अनुमानित तापमानमा तीव्र वृद्धि वा लामो समयसम्म तातो हावाको लहरले विस्तृत क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण क्षति पुर्याउने अपेक्षा गरिन्छ।

* स्पष्ट तापमान: आर्द्रता र हावालाई विचार गर्दै मानिसहरूले महसूस गर्ने तापमान। तापमान र आर्द्रता दुवै गर्मी महिना (मे देखि सेप्टेम्बर) को समयमा मानिन्छ।

तातो हावाका लहरको प्रभाव



घामसम्बन्धी रोगहरू जस्तै तापको आघात, तापको थकान आदि



पशुधन, माछा र बालीनालीमा क्षति



विदत् कटौती, आगलागी, आदि।

समूहहरू विशेष गरी जोखिममा छन्

