

## हिम-पात

हिम-पातको समयमा, त्यहाँ धेरै जाडो हुने, बतास चल्ने र हिउँ पर्ने गर्दछ। हिम-पात केही घण्टा देखि धेरै दिनसम्म टिक्न सक्दछ। सुरक्षित रहनको लागि निम्न निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

कोही घाइते भएको वा खतरामा रहेको बेला 9-1-1 मा कल गरे जस्तै, तपाईंले अरू समस्याहरू, जस्तै मौसम खराबीहरूबारे जानकारी पाउनको लागि 2-1-1 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको फोनबाट 2-1-1 डायल गर्नुहोस् र तपाईंले बोल्ने भाषा भन्नुहोस्। कसैले तपाईंको प्रश्नहरूको उत्तर तपाईंको भाषामा दिनेछ।

### तयार हुनुहोस्:

*हिम-पात सावधानी* भन्नाले अर्को एक वा दुई दिनमा उग्र हिम पात हुन सक्नेछ।

*हिम-पात चेतावनी* भन्नाले उग्र हिम पात आउँदैछ वा आइसक्यो भनेर बुझाउँदछ।

*हिउँद मौसम परामर्शी* भन्नाले हिउँद मौसमले गर्दा सवारी चलाउन वा बाहिर तिर निस्कन गाह्रो वा जोखिमपूर्ण रहेको बताउँदछ।

*सिरेटो चेतावनी* भन्नाले हिउँ र चर्को हावाले गर्दा बाहिर धेरै जाडो र देख्न गाह्रो बनाउँदछ।

*तुसारो/जम्ने चेतावनी* भन्नाले जम्ने तापक्रम आउँदैछ र त्यसले बिरुवाहरू र बालीलाई नोक्सान गर्न सक्नेछ।

### रेडियो सुन्नुहोस्।

- तपाईंको भाषामा जानकारी पाउनको लागि रेडियो स्टेशन \_\_\_\_\_ सुन्नुहोस्। के भइरहेछ र तपाईंले के गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनको लागि तपाईंले आफ्नो भाषा नसुनिन्जेल सम्म रेडियो सुनि राख्नुहोस्।
- के भइरहेको छ र तपाईंले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि अङ्ग्रेजी बुझ्ने कुनै व्यक्तिलाई रेडियो समक्ष राखी सुन्न लगाउनुहोस्।

### हिम-पातको समयमा सुरक्षित रहनुहोस्।

#### घरमा:

- यदि सक्नुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्।
- बिजुलीले काम नगर्न सक्छ। यदि घर बाहिर निस्कन नसकेको खण्डमा केही दिनसम्मको लागि पुग्ने खाने कुरा र पानी राख्नुहोस्।
- यदि तपाईंसँग सेल फोन छ भने, पूर्ण रूपमा चार्ज गर्नुहोस्।
- बाहिरको पकाउने ग्रीलहरू भित्र प्रयोग नगर्नुहोस्। तिनीहरूले ग्यास ग्यास निकाल्छन् जसले तपाईंलाई हानी गर्न वा ज्यान लिनसक्छ।
- पाइपहरू जम्न म्म नदिनको लागि तपाईंको सिङ्कहरू र बाथ टबहरूमा पानी चुहिन दिनुहोस्।
- यदि तपाईंले आफ्नो सबै ताप गुमाउनु भयो र घरमा अरू केही समस्याहरू छन् भने 2-1-1 डायल गर्नुहोस्।

## बाहिर:

- यदि तपाईंलाई बाहिर निस्कनु पर्यो भने, तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई ढाक्न न्यानो कपडा लगाउनुहोस्।
- न्यानो कपडाहरू धेरै लगाउनुहोस्। टोपी लाउनुहोस्। तपाईंको मुख र नाकलाई रुमालले छोप्नुहोस्। आफ्नो खुट्टालाई सुक्खा राख्नुहोस्। ऊनको मोजा लगाउनुहोस्।
- जमेको छाला वा तपाईंको शरीरको अंगहरू समय समयमा जाँच गर्नुहोस्। जमेको छाला भिन्नै देखिन्छ र त्यसमा महसुस गर्न नसकिने हुनसक्छ, र त्यसलाई चलाउन गाह्रो हुन सक्छ। यदि तपाईंले आफ्नो छाला वा शरीरको अंग जमेको अनुभव गर्नुभयो भने, भित्र जानुहोस् र त्यसलाई बिस्तारै न्यानो बनाउनुहोस्। जमेको भागहरूलाई नदल्नुहोस्।
- बाहिर हिँड्दा ध्यान दिनुहोस्। पैदल हिँड्ने ठाउँमा बरफ जमेको र चिप्लो हुनसक्छ।

## कार भित्र:

- यदि तपाईंलाई सवारी चलाउनु छ भने, सुरक्षित सडकहरू मात्रै प्रयोग गर्नुहोस्। हिँड र बरफ भएका सडकहरूमा कारलाई रोक्नको लागि लामो समय लाग्दछ। बिस्तारै चलाउनुहोस्, र तपाईंको कार र तपाईं अगाडिको कारबीच थप दुरी राख्नुहोस्।
- हिउँ वा बरफ जमेको सडकमा बिस्तारै ब्रेक लगाउनुहोस्। यदि तपाईंको चक्काहरू लक अप हुन सुरु गरे भने, ब्रेकलाई बिस्तारै छोड्नुहोस्।
- तपाईंको कारको बत्तीहरू खोल्नुहोस् ताकि अरू कारहरूले तपाईंलाई देख्न सकोस्।
- तपाईंको कारको ग्यास ट्याङ्कलाई भरी राख्नुहोस् ताकि ग्यास नजमोस्।
- आपत्कालिन आपूर्तिहरू तपाईंको कारमा राख्नुहोस्: कम्बल, फल्यास लाइट, विन्डशिल्ड सफा गर्ने तरल, विन्डशिल्ड स्क्रेपर, जम्पर केबल, खानेकुरा र पानी।
- यदि तपाईंको कार मद्दत पाउने ठाउँ भन्दा धेरै पर अड्केको छ भने, मद्दत खोज्नको लागि नहिँड्नुहोस्। कारभित्रै बसेर मद्दतको लागि पर्खिनु सुरक्षित हुनसक्छ। यदि तपाईंलाई तातो चाहिएमा, धूवाँ फाल्ने पाइपलाई हिउँले नढाकेको पक्का गर्नुहोस्। यदि वरपर कोही छैन भने, मद्दतको लागि कल गर्नुहोस्।