जाडो र धेरै गर्मी मौसम

香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY

जाडो र धेरै गर्मी मौसम बारे चेतावनीहरु

हङकङमा दुवै गर्मी र जाडो मौसमहरु हुने गर्दछ। वेधशालाले स्थानीय तापमानको परिवर्तनमा कडा निगरानी राख्दछ। हङकङमा जाडो वा धेरै गर्मी हुने भएमा,सो विभागले सर्वसाधारणहरुलाई जाडो मौसममा शरीरको तापक्रम कम हुने खतरा वा धेरै गर्मी मौसममा हिटस्ट्रोक र घामले छाला डढ्ने (सनबर्न) जोखिमको खतराबारे चेतावनीहरु जारी गर्दछ ।

एक पटक जारी भएपछि, रेडियो र टेलिभिजनमा चेतावनीहरु प्रसारित हुन्छ। यदि आवश्यक भएमा, वेधशालाले प्रेस ब्रीफिंगहरु मार्फत सर्वसाधारणलाई आवश्यक सावधानी अपनाउन सचेत गराउने छ।

सम्बन्धित मौसम चेतावनी लागू भएको बेला, यदि जाडो वा धेरै गर्मी मौसम रहिरहेमा, वेधशालाले सर्वसाधारणहरुलाई आवश्यक कदमहरु अनुसरण गर्नको निम्ति विशेष घोषणाहरु दोहोर्याउँनेछ।

यी चेतावनीहरुले सम्बन्धित सरकारी विभागहरु जस्तै गृह मामिला विभागलाई आवश्यक कदमहरु चालन जस्तै अस्थायी आश्रयहरुको व्यवस्था गर्न सचेत गराउँदछ।

जाडो मौसमको चेतावनीमा लिनु पर्ने कदमहरु

冷 COLD

1. सर्वसाधारणहरुलाई न्यानो लुगा लगाउन र जाडो मौसमको कारण स्वास्थ्यमा हुने प्रतिकूल प्रभावहरुबाट बच्न सल्लाह दिईन्छ। तपाईको कोठा भित्र पर्याप्त वायुसंचार भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।
2. यदि तपाई घर बाहिर निस्किनु भएमा, कृपया लामो समय सम्म चिसो सिरेटोबाट बच्नुहोस्।
3. यदि तपाईलाई कुनै वृद्धवृद्धा वा दीर्घरोगी व्यक्ति एक्लै बसोबास गर्छन् भन्ने थाहा भएमा, उनीहरुलाई कुनै सहयोगको आवश्यक छ वा छैन भनि जाँच गर्न बेला-बेलामा फोन गर्नुहोस् वा भेट्न जानुहोस्।
4. हीटरहरु प्रयोग गर्नु अघि प्रयोगको लागि सुरक्षित छ वा छैन भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्,र आगो छिटो टिप्ने सामानहरुबाट टाढा राख्नुहोस् । घर तातो राख्नको लागि भित्र आगो नबाल्नुहोस्।
5. पुरानो-प्रकारको ग्यास वाटर हीटर प्रयोग गर्दा कृपया तपाईको कोठा भित्र पर्याप्त रुपमा स्वच्छ हावा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

तुसारोको चेतावनी

霜 Frost

जब वेधशालाले उचाईमा रहेका वा न्यू टेरिटोरिजहरुमा तुसारो लाग्ने अपेक्षा गर्दछ, त्यसबेला किसान र अन्य सम्बन्धित व्यक्तिहरुलाई वनस्पतिमा हुने क्षति विरुद्ध आवश्यक सावधानी अपनाउनको निम्ति सतर्क गराउन तुसारोको चेतावनी जारी गर्नेछ।

बौद्धिक सम्पत्ति अधिकार सूचना र नामंजूरी (अंग्रेजीमा):

熱 VERY HOT धेरै गर्मी मौसमको चेतावनीमा लिनु पर्ने कदमहरु

1. बाहिरी काम वा गतिविधिहरुमा आवद्ध भएको बेला, धेरै मात्रामा पानी पिउनुहोस् र बढी परिश्रम नगर्नुहोस्। यदि बिसन्चो महसुस गरिरहनु भएको छ भने,चाँडो भन्दा चाँडो छहारी वा शितल ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।
2. एयर कन्डिसनिङ नभएको घरभित्र बसी रहनु भएको व्यक्तिहरुले सम्भव भएसम्म झ्यालहरु खुल्ला राखि पर्याप्त वायुसंचारको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ।
3. लामो समय सम्म घामको किरणबाट बच्नुहोस्। खुकुलो लुगा, उपयुक्त टोपी, UV-ब्लक गर्ने चश्माहरुले सोलर अल्ट्राभायोलेट विकिरणबाट बचाउँदछ र घामको किरणबाट डढ्न बचाउँदछ।
4. पौडी तथा बाहिरी गतिविधिमा भाग लिने सहभागीहरुले SPF-15 वा माथिको सनस्क्रीन लोशनको प्रयोग गर्नुपर्दछ र यसलाई बारम्बार लगाउनु पर्दछ।
5. एक्लै बसोबास गर्ने वृद्धवृद्धाहरु वा दीर्घरोगी व्यक्तिको स्वास्थ्य बारे अवगत रहनुहोस् । यदि तपाईलाई तिनीहरुको अवस्था बारे थाहा पाउन, उनीहरुलाई कुनै सहयोगको आवश्यक छ वा छैन भनि जाँच गर्न बेला बेलामा फोन गर्नुहोस् वा भेट्न जानुहोस्।

गर्मी मौसमका लागि विशेष परामर्श

उच्च तापमान, उच्च आर्द्रता र हल्का हावाहुरी जस्ता परिस्थितिहरुमा धेरै गर्मी मौसमको चेतावनी जारी गर्न स्तर भन्दा तल रहेतापनि उचित सावधानी अपनाएनन् भने हिट स्ट्रोकको जोखिम हुन सक्छ । वेधशालाले त्यस्ता मौसमको सम्भावना देखेमा "गर्मी मौसमका लागि विशेष परामर्श" जारी गर्नेछ । सो परामर्शले सर्वसाधारणलाई विशेष गरी बाहिरी काम वा गतिविधिहरुमा संलग्न भएका व्यक्तिहरुका लागि चाँडो भन्दा चाँडो गर्मी मौसमबाट प्रभावित हुनबाट जोगिनको लागि सचेत गराउँदछ । उनीहरुले आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था बारे ध्यान पुर्याउनु पर्दछ, पर्याप्त पानी पिउने र गर्मीबाट बच्न सुरक्षाका उचित सुरक्षित उपायहरु अपनाउनु पर्दछ ।

सर्वसाधारणहरुले यी चेतावनी र सल्लाहहरुको विशेष ध्यान राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ, र आफू र आफ्नो परिवारलाई जाडो वा धेरै गर्मी मौसमबाट सुरक्षित राख्न कदमहरु चाल्नु पर्दछ। मौसमको चेतावनी बारे अद्यावधिक जानकारीको लागि कृपया निम्न माध्यमहरुमा हेर्नुहोस्:

- *रेडियो र टेलिभिजन प्रसारण*
- *"Dial-a-Weather" सेवा:* 1878 200
- *वेधशालाको वेबसाइट:* http://my.weather.gov.hk/personalized-website/nepali
- *मोबाइल एप "MyObservatory":* http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm

वा तलको QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

आईफोन | एन्ड्रोइड | विन्डोज फोन

हङकङ वेधशाला 2021 द्वारा प्रकाशित

Cold and Very Hot Weather

香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY

Cold and Very Hot Weather Warnings

Hong Kong experiences both hot and cold seasons. The Observatory maintains a close watch on the local temperature changes. It issues warnings whenever Hong Kong is threatened by cold or very hot weather, to alert members of the public of the danger of low body temperature in cold weather or the risk of heatstroke and sunburn in very hot weather.

Once issued, the warnings are broadcast over radio and television. If necessary, the Observatory will hold press briefings, through which members of the public are reminded to take necessary precautions.

If cold or very hot weather persists while the corresponding weather warning is in force, the Observatory will repeat the special announcements to remind the public to take necessary actions.

These warnings also alert relevant government departments, such as the Home Affairs Department to consider the need to take actions, such as the opening of temporary shelters.

Actions to be taken for Cold Weather Warning

冷 COLD

1. People are advised to put on warm clothes and to avoid adverse health effects due to the cold weather. You must also ensure adequate indoor ventilation.
2. If you must go out, please avoid prolonged exposure to wintry winds.
3. If you know of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone, please call or visit them occasionally to check if they need any assistance.
4. Make sure heaters are safe before use, and place them away from any combustibles. Do not light fires indoors as a means to keep warm.
5. Please ensure that there is plenty of fresh air in your room when you are using an old-type gas water heater.

Frost Warning

霜 Frost

When the Observatory expects ground frost to occur on high ground or in the New Territories, Frost Warning will be issued to alert farmers and others concerned to take necessary precautionary measures against frost damage to vegetation.

Intellectual Property Rights Notice and Disclaimer:

Actions to be taken for Very Hot Weather Warning

熱 VERY HOT

1. When engaged in outdoor work or activities, drink more water and avoid over exertion. If not feeling well, take a rest in the shade or cooler place as soon as possible.
2. People staying indoors without air-conditioning should keep windows open as far as possible to ensure that there is adequate ventilation.
3. Avoid prolonged exposure under sunlight. Loose clothing, suitable hats and UV-blocking sunglasses can reduce the chance of sunburn by solar ultraviolet radiation.
4. Swimmers and those taking part in outdoor activities should use a sunscreen lotion of SPF 15 or above, and should re-apply it frequently.
5. Beware of health and wellbeing of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone. If you know of them, call or visit them occasionally to check if they need any assistance.

Hot Weather Special Advisory

Under such situations as high temperature, high humidity and light winds while the weather conditions remain below the level for issuing Very Hot Weather Warning, people may still be exposed to the risk of heat stroke if they do not take appropriate precautions. The Observatory will issue the "Hot Weather Special Advisory" when such weather conditions are expected. The advisory serves to remind the public as early as possible to avoid being affected by hot weather, especially for those engaging in outdoor work or activities. They should pay attention to their health conditions, drink more water and take appropriate protective measures against the heat.

It is important that members of the public take note of these warnings and advisory, and take steps to protect themselves and their family against cold or very hot weather. Please refer to the following channels for the updated status of weather warnings:

- *Broadcasts on radio and television*
- *"Dial-a-Weather" service:* **1878 200**
- *Observatory's website:* **http://www.hko.gov.hk/en/**
- *Mobile App "MyObservatory":* **http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm** *or scan the QR code below*

iPhone | Android | Windows Phone

Published by the Hong Kong Observatory 2021