**अत्याधिक मौसम**

जलवायु परिवर्तनले अत्याधिक मौसमी घटनाहरूलाई अझ खराब र बारम्बार बनाउन सक्छ, जसले चोटपटक, बिरामी र सम्पत्तिको क्षति निम्त्याउन सक्छ। अत्याधिक मौसमले बिजुली, ढल निकास, पानीको आपूर्ति र सडकमार्गजस्ता महत्त्वपूर्ण पूर्वाधारहरूमा क्षति निम्त्याउन सक्छ। जेनेरेटर, कम्बसन हिटर र खाना पकाउने उपकरणको अनुचित प्रयोगका कारण विद्युत् आपूर्तिमा बाधा उत्पन्न हुने अत्याधिक मौसमी घटनापछि कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताका घटनाहरू सामान्य हुन्छन्।

अत्याधिक मौसमले भौतिक खतरा र फोहोरहरू पनि निम्त्याउन सक्छ। उच्च हावाले रुख र टेलिफोनका पोलहरू खस्ने, टुक्रा-टुक्री उड्ने र आँधीबेहरीको समयमा पावरलाइनहरू ढाल्न, चोटपटक वा विद्युतीय करेन्ट लाग्न सक्छ। बाढीको पानी र बाढीले भरिएको सडकको फोहोरले पनि चोटपटक र मोटर सवारी दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ।

**को उच्च जोखिममा छ?**

केही मानिसहरू आफू बसेको ठाउँ, आधिकारिक सरकारसम्बन्धी जानकारीमा उनीहरूको पहुँच, तयारी र प्रतिक्रिया दिने स्रोतहरूको उपलब्धता र उनीहरूसँग पहिले नै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका कारणले गर्दा बढी जोखिममा हुन सक्छन्। यसमा निम्न मानिसहरू समावेश छन्:

* 5 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका र 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
* एक्लै बस्ने मानिस
* गर्भवती महिला
* सीमित गतिशीलता भएका मानिसहरू
* चिकित्सा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने मानिहरू विद्युत शक्ति वा औषधिहरू आवश्यक पर्छ जसलाई फ्रिज आवश्यक पर्छ
* उपयोगी कार्यकर्ताहरू
* उद्धार कार्यकर्ताहरू
* केही अङ्ग्रेजी बेल्ने वा आपत्कालीन सन्देशहरू प्राप्त गर्न नसक्ने अङ्ग्रेजी नबोल्ने मानिस मातृ भाषा
* दीर्घकालीन चिकित्सा अवस्थाहरू भएका मानिसहरूलाई बारम्बार हेरचाह चाहिन्छ
* कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू

**हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?**

* [आँधीबेहरीका लागि योजना बनाउने](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* [आपत्कालीन किट सिर्जना गर्ने](https://www.mass.gov/info-details/build-an-emergency-kit)
* [तपाईंको बाढी र सर्ज क्षेत्रहरूका बारेमा जाने](https://www.mass.gov/info-details/hurricane-evacuation-zones)
* निकासी योजना बनाउनुहोस् र मद्दतका लागि कसलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्नुहोस्
* आफ्नो घरमा कार्बन मोनोअक्साइड र धुवाँ डिटेक्टरहरू स्थापना गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई नियमित रूपमा परीक्षण गर्नुहोस्
* तपाईं जेनेरेटर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने अगाडि योजना बनाउनुहोस् - यसलाई घरबाट कम्तीमा 20 फिट बाहिर राख्नुहोस्
* ग्यास भट्टी र ड्रायर भेन्टहरू र तपाईंको कारको टेलपाइपबाट हिउँ र/वा टुक्रा-टुक्री फोहोर पनि खाली गर्नुहोस्
* तपाईं वा तपाईंको परिवारमा कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताका यी लक्षणहरू छन् भने घर छोड्नुहोस् र 911 मा सम्पर्क गर्नुहोस्:
	+ चक्कर लाग्ने वा निन्द्रा लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
* विद्युत कटौतीको योजना:
	+ तपाईंलाई चिकित्सा उपकरण वा औषधिहरूका लागि बिजुली चाहिन्छ
	+ साथी वा छिमेकीद्वारा स्वास्थ्य जाँचको व्यवस्था गर्नुहोस्

**यसमा गएर थप जान्नुहोस्: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**