

## तत्काल जनचेतनाको लागि

बिहीबार, मार्च २१, २०२४ | दिउँसो १:०० बजे | विन्डसर र एसेक्स काउन्टी

८ अप्रिल, २०२४ मा सूर्यग्रहण हुनेछ जहाँ चन्द्रमा सूर्य र पृथ्वीको बीचमा घुम्नेछ।

विन्डसर र एसेक्स काउन्टी भरिका धेरै स्थानहरू पूर्ण सूर्यग्रहणको मार्गमा पर्छन्, जहाँ सूर्य पूर्ण रूपमा चन्द्रमाले छोटो समयको लागि ढाक्नेछ। यस प्रान्तमा अन्तिम पूर्ण ग्रहण फेब्रुअरी १९७९ मा भएको थियो, र अर्को २०९९ भन्दा अगाडी फेरि हुने अपेक्षा गरिएको छैन।

विन्डसर-एसेक्स काउन्टीमा, सूर्यग्रहण लगभग अपरान्ह १:५८ बजे सुरु हुनुपर्छ र ४:२८ बजे समाप्त हुन्छ। दिउँसो ३:१२ देखी ३:१५ बजेको बीचमा पूर्ण सूर्यग्रहण हुनेछ।

तपाईं आंशिक वा पूर्ण ग्रहण भएको स्थानमा हुनुहुन्छ भने, सूर्यलाई सीधै हेर्दा आँखामा गम्भीर क्षति हुनसक्छ जस्तै तपाईंको दृष्टि गुम्न पनि सक्छ। सूर्यग्रहणको समयमा आँखाको क्षतिबाट बच्न:

- ग्रहणलाई सिधै नहेर्नुहोस्।
- यदि तपाईं ग्रहण हेर्न चाहनुहुन्छ भने, सुरक्षित सूर्यग्रहण हेर्ने यन्त्रहरू वा फिल्टरहरू जो ISO 12312-2 अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- यन्त्र अथवा हेर्ने विशेष चस्मा लगाउनुहोस् र यन्त्र अथवा चस्मा फुकाउनु अघि सूर्य ग्रहण देखी अर्को तर्फ फर्कनुहोस्।
- सूर्यग्रहण हेर्नको लागि अन्य विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै अनलाइन लाइभस्ट्रिम।

ग्रहणको समयमा बच्चाहरूलाई नजिकबाट निगरानी गर्न पनि महत्त्वपूर्ण छ किनभने तिनीहरूको आँखाले वयस्क आँखाको तुलनामा बढी प्रकाश भित्र आउन दिन्छ, यसकारण उनीहरूलाई आँखा क्षतिको उच्च जोखिममा राख्छ।

घटनाले सडक र पानीको ट्राफिकमा बृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ किनकि मानिसहरू सूर्यग्रहण अवलोकन गर्न पूर्ण सूर्यग्रहणको मार्ग भित्र उचित ठाउँहरूमा जान्छन्। आँखाको सुरक्षा अभ्यासको साथसाथै, निम्न सुझावहरूको साथ सडक र पानीमा सुरक्षित रहनुहोस्:

- सवारी चलाउँदा सूर्यग्रहण चस्मा नलगाउनुहोस्।
- आफ्नो ध्यान सडक वा जलमार्गमा राख्नुहोस् र सवारी चलाउँदा सूर्यलाई हेर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।
- ग्रहण हेर्नको लागि सडकको छेउमा नहुनुहोस्। सडकबाट निस्कनुहोस् र घटना हेर्नको लागि सुरक्षित ठाउँ खोज्नुहोस्।
- ग्रहणको समयमा गाडी चलाउँदा हेडलाइट बाल्नुहोस्।
- यदि तपाईं पानीमा बाहिर हुनुहुन्छ भने, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको डुङ्गामा राम्रो उज्यालो छ र तपाईंको वरपरका अन्य डुङ्गाहरू बारे सचेत हुनुहोस्।

त्यहाँ ग्रहण हेर्नका लागि चयन गरिएका साइटहरूमा कार्यक्रमहरू हेर्न वा मानिसहरूको ठूलो जमघट हुन सक्छ। रोगको फैलावट रोक्न मद्दतको लागि, यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने घरमै बस्न सिफारिस गरिन्छ।

सूर्यग्रहणको समयमा सुरक्षित रहन थप जानकारीको लागि, कृपया यो वेबसाइटमा भ्रमण गर्नुहोस :  
<https://www.wechu.org/your-health/solar-eclipse-safety>

**मिडिया सम्पर्क:**

सञ्चार विभाग

विन्डसर-एसेक्स काउन्टी स्वास्थ्य इकाई

५१९-२५८-२१४६ Ext। ६३९७

[news@wechu.org](mailto:news@wechu.org)