

## শৈত্যপ্রবাহের জন্য করণীয় / বর্জনীয়

### করণীয়

#### শৈত্যপ্রবাহের আগে

- \* পর্যাপ্ত শীতের পোশাক সঙ্গে রাখুন। এছাড়াও একাধিক স্তরযুক্ত পোশাক সুবিধেজনক।
- \* জরুরী সরবরাহ প্রস্তুত রাখুন।

#### শৈত্যপ্রবাহ চলাকালীন

- \* যতটা সম্ভব অন্দরে থাকুন, শীতল বাতাসের সংস্পর্শ রোধ করতে ভ্রমণকে ন্যূনতম করুন।
- \* নিজেকে শুকনো রাখুন। ভিজে থাকলে শরীরের তাপ নষ্ট হওয়া রোধ করার জন্য দ্রুত কাপড় পাল্টে নিন।
- \* গ্লাভসের চেয়ে মিটেন্স পরা ভাল, এটি বেশি উষ্ণতা ও ঠান্ডা নিরোধক।
- \* আবহাওয়ার আপডেটের জন্য রেডিও শুনুন, টিভি দেখুন ও সংবাদপত্রে চোখ রাখুন।
- \* নিয়মিত গরম পানীয় গ্রহণ করুন।
- \* প্রবীণ ব্যক্তি এবং শিশুদের বিশেষ যত্ন নিন।
- \* পাইপ হিমশীতল হতে পারে, তাই পর্যাপ্ত জল সঞ্চয় করে রাখুন।
- \* তুষার ক্ষতের সম্ভাব্য লক্ষণগুলি, যেমন অসাড় হওয়া, আঙুল, গোড়ালি, কানের লতি বা নাকের ডগায় সাদা বা ফ্যাকাশে ভাব লক্ষ্য করুন।
- \* তুষার ক্ষতে আক্রান্ত / প্রভাবিত অঞ্চলগুলিকে হালকা গরম জলে রাখুন (জলের তাপমাত্রা শরীরের অন্য অংশের জন্য যেন আরামদায়ক হয়)

#### হাইপোথার্মিয়ার ক্ষেত্রে

- \* ব্যক্তিকে একটি উষ্ণ জায়গায় নিয়ে যান এবং তার পোশাকটি পরিবর্তন করুন।
- \* স্পর্শ দিয়ে, কোন কঞ্চল, কাপড়, তোয়ালে বা শীটের শুকনো স্তর দিয়ে ব্যক্তির শরীরকে উষ্ণ করুন।
- \* শরীরের তাপমাত্রা বাড়াতে সাহায্য করার জন্য গরম পানীয় দিন। অ্যালকোহল দেবেন না।
- \* অবস্থার অবনতি ঘটলে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### বর্জনীয়

- \* অ্যালকোহল পান করবেন না। এটি আপনার দেহের তাপমাত্রা হ্রাস করে।
- \* তুষার প্রভাবিত অঞ্চলটি মালিশ করবেন না। এতে আরও ক্ষতি হতে পারে।
- \* কাঁপুনি হলে উপেক্ষা করবেন না। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রথম লক্ষণ যে শরীরের তাপ কমে যাচ্ছে এবং দ্রুত ঘরে ফিরে আসার বার্তা।
- \* কৃষির ক্ষেত্রে শৈত্যপ্রবাহ / গ্রাউন্ড ফ্রস্টের অবস্থার জন্য করণীয় / বর্জনীয়

### করণীয়

- \* ফসলের শীতজনিত আঘাত থেকে রক্ষা পেতে সন্ধ্যা বেলা হালকা এবং ঘন ঘন সেচ / স্প্রিংকলার সেচ প্রয়োগ করুন।
- \* সরকান্দা / খড় / পলিথিন শীট / চটের বস্তা দিয়ে তরুণ ফলের গাছগুলি ঢেকে রাখুন।
- \* ছিদ্রযুক্ত পলিথিন ব্যাগ দিয়ে কলার কাঁদিগুলোকে ঢেকে দিন।
- \* চালের নার্সারিতে: নার্সারি মেঝে রাতে পলিথিন শীট দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং সকালে সরিয়ে ফেলুন। সন্ধ্যায় নার্সারির মেঝেতে সেচ করুন এবং সকালে জল বের করে দিন।
- \* সরিষা, রাজমা এবং ছেলার মতো সংবেদনশীল ফসলের হিম আক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে সালফিউরিক অ্যাসিডকে ০.১% (১০০০ লিটার জলে ১ লিটার সালফিউরিক অ্যাসিড) বা থিওরিয়া @ ৫০০ পিপিএম (১০০০ লিটার জলে ৫০০ গ্রাম থিওরিয়া) স্প্রে করুন।
- \* যদি আপনার জমি শৈত্যপ্রবাহের সম্ভাব্য অঞ্চলে থাকে তবে অ্যালি ফসলগুলির চাষ করুন।
- \* ফেব্রুয়ারির শেষে বা মার্চের শুরুতে গাছের ক্ষতিগ্রস্ত অংশগুলিকে ছেঁটে দিন। ছাঁটা গাছগুলিতে তামাযুক্ত ছত্রাকনাশক স্প্রে করুন এবং সেচ দিয়ে NPK প্রয়োগ করুন।
- \* ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় মাটিতে পরিপোষক প্রয়োগ করবেন না, মূলের সল্প ক্রিয়ার কারণে উদ্ভিদ তা গ্রহণ করতে পারে না।
- \* মাটিকে বিঘ্নিত করবেন না। আলগা ভূপৃষ্ঠে গভীর থেকে তাপ কম সঞ্চালিত হয়।

### পশুপালন

### করণীয়

- \* রাতে গবাদি পশুদের শেডের ভিতরে রাখুন এবং তাদের ঠান্ডা থেকে রক্ষা করার জন্য শুকনো বিছানা সরবরাহ করুন।
- \* ঠান্ডা অবস্থার সাথে লড়াই করতে প্রাণীদের সুস্থ রাখতে বেশি প্রোটিন ও খনিজ যুক্ত খাবার দিন।
- \* শীতের মৌসুমে শক্তির প্রয়োজন মেটাতে প্রাণীদের খাবারে দৈনিক ১০% - ২০% বেশি নুনের সাথে খনিজ পদার্থ, লবনের মিশ্রণ এবং গমের শস্য, গুড় ইত্যাদি মিশিয়ে দিন।
- \* পোলট্রি শেডগুলিতে কৃত্রিম আলো সরবরাহ করে ছানাগুলিকে উষ্ণ রাখুন।

#### বর্জনীয়

- \* সকালের সময় গরু / ছাগলকে চারণ করতে দেবেন না।
- \* রাতের সময় খোলা জায়গায় গরু / ছাগল রাখবেন না।