

তাপপ্রবাহে কি করণীয় ও বর্জনীয়

করণীয়

সর্বসাধারণের অবশ্য পালনীয়

- * স্থানীয় আবহাওয়ার খবরের জন্য রেডিও ,সংবাদপত্র ও দূরদর্শনের পর্দায় নজর রাখুন অথবা আবহাওয়ার তথ্য সম্পর্কিত মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন ডাউনলোড করুন।
- * তেষ্ঠা না পেলেও পর্যাপ্ত পরিমাণ জলপান করুন। মৃগী বা হার্ট, কিডনি , যকৃতের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি, যাঁর অতিরিক্ত তরল গ্রহণে সীমাবদ্ধতা আছে, বা যাঁর দেহে জল জমার সমস্যা আছে তিনি তরলের পরিমাণ বাড়ানোর আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- * শরীরে জলের পরিমাণ ঠিক রাখতে ও.আর.এস (oral rehydration solution) , বাড়িতে তৈরি পানীয় যেমন লসি, তোরানী (ভাতের ফ্যান), লেবুজল, ছাঁচ, ডাবের জল ইত্যাদি পান করুন।
- * হালকা রঙের ,পাতলা ,সুতির টিলেঢালা পোশাক পরুন।
- * বাইরে বেরোনোর সময় কাপড়, টুপি অথবা ছাতা দিয়ে মাথা ঢাকা রাখুন। চোখ এবং ত্বককে সুরক্ষিত রাখতে যথাক্রমে রোদচশমা এবং সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- * প্রাথমিক চিকিৎসার প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন।
- * বয়স্ক, বাচ্চা, অসুস্থ ও অতিরিক্ত ওজনের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের বিশেষ যত্ন নিন , যেহেতু অতিরিক্ত তাপমাত্রায় এঁদের ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে বেশি।

নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারীদের পালনীয়

- * কর্মক্ষেত্রে শীতল পানীয় জলের ব্যবস্থা রাখুন।
- * সমস্ত শ্রমিকের বিশ্রামের জন্য ছায়াযুক্ত স্থান, পরিষ্কার জল, ছাঁচ, আইস প্যাক সহ প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম এবং ও. আর. এস এর ব্যবস্থা রাখুন।
- * কর্মীদের সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে চলার পরামর্শ দিন।
- * কঠোর পরিশ্রমযুক্ত কাজের সময়সূচী দিনের অপেক্ষাকৃত শীতল সময়ের জন্য বরাদ্দ রাখুন।
- * বাইরে, খোলা জায়গায় কাজকর্মের ক্ষেত্রে বিশ্রাম বিরতির সংখ্যা ও সময় বৃদ্ধি করুন।
- * উচ্চ তাপমাত্রায় স্থানে নবগত শ্রমিকদের স্বল্প সময়ের হালকা কাজ প্রদান করুন।
- * গর্ভবতী মহিলা ও অসুস্থ কর্মচারীদের বিশেষ খেয়াল রাখুন।
- * তাপপ্রবাহের জন্য জারি হওয়া সতর্কতার কথা কর্মচারীদের জানান।

অন্যান্য সতর্কতা

- * যত বেশি সম্ভব ঘরের মধ্যে থাকুন।
- * প্রচলিত পথ্য যেমন পেঁয়াজ স্যালাড, নুন মাখানো কাঁচা আম এবং জিরা হিটস্ট্রোক থেকে রক্ষা করে।
- * পাখা এবং ভেজা জামাকাপড় ব্যবহার করুন এবং ঘনঘন ঠান্ডা জলে স্নান করুন।
- * বাড়ি বা অফিসে আসা পণ্যবিক্রেতা ও সরবরাহকারীদের জন্য জলের ব্যবস্থা রাখুন।
- * গণ-পরিবহন অথবা carpool ব্যবস্থা গ্রহণ করুন , এই পদক্ষেপগুলি বিশ্ব উষ্ণায়ন রোধে সাহায্য করবে।
- * শুকনো পাতা, কৃষি অবশিষ্টাংশ ও আবর্জনায়ে আগুন জ্বালাবেন না।
- * জলাশয় ও বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করুন।
- * কম শক্তিশালিত যন্ত্র, কম কার্বন নিঃসরণকারী জ্বালানি ও অচিরাচরিত শক্তির ব্যবহার করুন।
- * মাথা ঘোরার উপসর্গ দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ ডাক্তারের পরামর্শ নিন অথবা কারোর সাহায্য নিয়ে ডাক্তারের কাছে যান।

বাড়ি শীতল রাখার উপায়

- * স্বল্প ব্যয়ে ঘর শীতলীকরণের জন্য বাড়ি নির্মাণের সময় সাদা রং যা সূর্যালোক বেশি প্রতিফলন করে , ছাদ শীতল রাখার প্রযুক্তি , আলো হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা এবং তাপের অপরিবাহী পদার্থের ব্যবহার করুন।
- * বাড়ির ছাদে খড় বিছিয়ে অথবা গাছপালা রাখতে পারেন ।
- * তাপকে বাইরে প্রতিফলিত করে দেওয়ার জন্য বাড়ির জানলায় অ্যালুমিনিয়াম এর পরত দেওয়ার কার্ডবোর্ড অস্থায়ী প্রতিফলক হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- * ঘর ঠান্ডা রাখতে দিনের বেলা গাঢ় রঙের পর্দা, জানলায় রঙিন কাঁচ অথবা পাল্লা, sunshade ব্যবহার করুন ও রাতের বেলা জানলা খোলা রাখুন, অপেক্ষাকৃত নিচুতলায় থাকার চেষ্টা করুন।
- * সবুজ গাছপালাযুক্ত ছাদ, দেওয়াল ও ঘরের মধ্যে গাছ রাখুন যেহেতু এগুলি প্রাকৃতিকভাবে ঘর ঠান্ডা রাখে, যার ফলে শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্রের প্রয়োজন এবং এর থেকে নির্গত অতিরিক্ত তাপের পরিমাণ ও অনেকটা কমে যায়।
- * শীতাতপ নিয়ন্ত্রক যন্ত্রের তাপমাত্রা ২৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার বেশিতে স্থির রাখুন, এর ফলে আপনার বিদ্যুৎবিল কম হবে এবং শরীর ও ভালো থাকবে।

নতুন বাড়ি নির্মাণের সময় করণীয়

- * সাধারণ দেয়ালের পরিবর্তে দ্বিপ্রাচীর যুক্ত ফাঁপাপ্রাচীর নির্মাণ-প্রযুক্তির ব্যবহার করুন।
- * মোটা প্রাচীর যুক্ত বাড়ি নির্মাণ করুন , এতে ঘরের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা কম থাকবে।
- * জাফরীয়ুক্ত দেওয়াল এবং খড়খড়ি দেওয়া খোলা জায়গা রাখুন , এতে বায়ু চলাচল বজায় থাকবে কিন্তু তাপ প্রবাহ কমবে।
- * দেওয়ালে প্রাকৃতিক উপাদান যেমন চুন, মাটি এগুলোর প্রলেপ লাগান।
- * যদি সম্ভব হয় কাঁচ ব্যবহার করবেন না।
- * বাড়ি তৈরির আগে বহুতল নির্মাণ-বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

সানস্ট্রেকে আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসা

- * আক্রান্ত ব্যক্তির মাথায় ভেজা কাপড় রাখুন অথবা জল ঢালুন।
- * দেহে জলের পরিমাণ বাড়ানোর জন্য ও.আর.এস /লেবু সরবত/ তোরানী পান করান।
- * তৎক্ষণাৎ নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান।
- * গরমে ক্রমাগত উচ্চতাপমাত্রা , মাথা যন্ত্রণা, মাথাঘোরা , দুর্বলতা, বমি ভাব , মানসিক অস্থিরতা চলতে থাকলে এম্বুলেন্সের সাহায্য নিয়ে হাসপাতালে যান।

বর্জনীয়

- * দুপুর ১২ টা থেকে ৩ টের মধ্যে রোদে বেরোবেন না।
- * দুপুরবেলা বাইরে ভারী শারীরিক কাজকর্ম করবেন না।
- * খালি পায়ের বাইরে বেরোবেন না।
- * উষ্ণ সময়ে রান্না করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করবেন, পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের জন্য রান্নাঘরের দরজা জানলা খোলা রাখবেন।
- * শরীরে জলের পরিমাণ কমিয়ে দেয় এরূপ পানীয় যেমন চা, কফি ও কোকযুক্ত নরম পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- * উচ্চ প্রোটিন যুক্ত, নোনতা, মশলাদার, তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। বাসি খাবার খাবেন না।
- * পার্ক করা গাড়ির মধ্যে শিশু বা পোষ্যদের রাখবেন না।
- * উজ্জ্বল বাস্তব জ্বালালে অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা বেড়ে যেতে পারে, তাই এটির ব্যবহার কমান , একই কারণে ব্যবহারের সময় ছাড়া কম্পিউটার ও বাকি বৈদ্যুতিক যন্ত্র বন্ধ রাখুন।

তাপপ্রবাহে কৃষিক্ষেত্রে করণীয় ও বর্জনীয়

করণীয়

- * ফসলগুলিতে হালকা, পরিমানে ঘনঘন সেচের ব্যবস্থা করতে হবে।
- * গুরুত্বপূর্ণ বাড়ন্ত পর্যায়ের থাকা ফসলগুলিতে সেচের সংখ্যা বাড়াতে হবে।
- * ফসলের অবশিষ্টাংশ, খড়, পলিথিন দিয়ে ফসলের গোড়ার মাটি ঢেকে দিতে হবে , যাতে মাটিতে আর্দ্রতা বজায় থাকে।
- * সকাল বেলা অথবা সন্ধ্যাবেলা সেচকার্য করতে হবে।
- * ফোয়ারা (sprinkler) সেচের ব্যবস্থা করতে হবে।
- * যদি আপনার এলাকা তাপপ্রবাহ প্রবণ হয় তাহলে বায়ুকে প্রতিরোধের জন্য বায়ুর গতিপথে ফাঁকা জায়গার মাঝে মাঝে বাধা তৈরী করতে হবে।

পশুপালন ক্ষেত্রে করণীয় ও বর্জনীয়

করণীয়

- * পশুদের ছায়ায় রাখুন এবং তাদের পর্যাপ্ত পরিমাণে পরিষ্কার , ঠান্ডা জল দিন।
- * বেলা ১১ টা থেকে ৪ টের মধ্যে পশুদের দিয়ে কোনো কাজ করবেন না।
- * পশুশালার চালা খড় দিয়ে ঢেকে রাখুন , দেওয়ালে সাদা রং করুন অথবা গোবর-মাটির প্রলেপ দিন।
- * পশুশালার মধ্যে পাখা , জলের স্প্রে ও কীটনাশক ধূপের ব্যবস্থা রাখুন।
- * অতিরিক্ত গরমে পশুশালায় জল স্প্রে করুন ও জলাশয়ে পশুদের স্নান করান।
- * পশুদের কচি সবুজ ঘাস , ফ্যাট-প্রোটিন বাইপাস খাবার , মিনারেল মিশ্রণ ও লবণ দিন। দিনের অপেক্ষাকৃত শীতল সময়ে পশুচারণ করান।
- * পশুশালাগুলিতে পর্দা ব্যবহার করুন ও হাওয়া চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।

বর্জনীয়

* দুপুরবেলা পশুচারণ করাবেন না ও পশুদের খাবার দেবেন না।