

## বজ্রপাত এবং বিদ্যুৎ

বাইরে থাকলে – কি করণীয় / বর্জনীয়

বাইরে বজ্রপাতের সংস্পর্শ এড়াতে, নিজেকে নিরাপদ রাখতে এবং ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য কয়েকটি উপদেশ :

- \* বহিঃস্থ কার্যকলাপে অংশ নেওয়ার আগে আবহাওয়ার পূর্বাভাস জেনে নিন। যদি বজ্রপাতের পূর্বাভাস থাকে, আপনার যাত্রা বা কার্যকলাপ স্থগিত রাখুন।
- \* যখন বজ্রের গর্জন হবে, তখন ঘরে বসে যান - এর অর্থ অবিলম্বে নিরাপদ আশ্রয়ে নিন, ধাতব কাঠামো এবং নির্মাণগুলি এড়ানো উচিত। নিরাপদ আশ্রয়কেন্দ্র যেমন  
শক্তপোক্ত ঘর বা বিল্ডিং, বা জানালা তুলে দেওয়া উঁচু ঘান এ আশ্রয় নিন।
- \* ৩০/৩০ বিদ্যুতের সুরক্ষা বিধিটি মনে রাখবেন: বিদ্যুৎ দেখার পরে যদি ৩০ পর্যন্ত গণনার আগে বজ্রপাত শুনতে পান তাহলে, বাড়ির ভিতরে যান। বজ্রপাতের শেষ শব্দ শোনার পর বাড়ির ভিতরে ৩০মিনিট থাকুন।
- \* যদি আশেপাশে কোনও নিরাপদ আশ্রয় না থাকে, অবিলম্বে উঁচু অঞ্চল যেমন টিলা, পর্বতমালা বা শিখর থেকে নেমে পড়ুন। নিরাপদ আশ্রয়ের জন্য কখনও একটি খাড়া উঁচু পাহাড় বা বড় পাথরের তলায় আশ্রয় নেবেন না।
- \* অবিলম্বে পুকুর, হ্রদ এবং জলের অন্যান্য জলাশয়গুলি থেকে দূরে সরে আসুন। যদি বাহিরের জলযুক্ত অঞ্চলে কাজ করা হয় (উদাহরণ- ধান রোপন), অবিলম্বে মাঠের বাইরে শুকনো অঞ্চলে চলে যান (কমপক্ষে মাঠের সীমানায়)।
- \* আদর্শভাবে, নিচু অঞ্চলে একটি আশ্রয় সন্ধান করুন এবং নিশ্চিত করুন যে জায়গাটি বেছে নেওয়া হয়েছে সেখানে বন্যার সম্ভাবনা নেই।
- \* মাটিতে শুয়ে পড়বেন না, কারণ এটি আরও বড় লক্ষ্য তৈরি করবে।
- \* যদি কোনও আশ্রয় না পাওয়া যায় তবে অবিলম্বে আপনার পায়ে হাত জড়িয়ে বসে পড়ুন। একসাথে পা রাখুন (স্পর্শ করে), মাথানিচু, কান ঢাকা এবং চোখ বন্ধ অবস্থায়। এটি আপনাকে, ছোট লক্ষ্য হিসাবে তুলে ধরে।
- \* আপনার ঘাড়ের পিছনে দাঁড়ানো চুল ইঙ্গিত দিতে পারে যে বজ্রপাত আসন্ন।
- \* বিদ্যুৎ সঞ্চালনকারী সমস্ত উপযোগী বিদ্যুৎ সরবরাহী তার ও বস্তুগুলি থেকে দূরে থাকুন (যেমন ফোন, শক্তিবন্ত্র, ধাতব বেড়া, বাতচক্র, ইত্যাদি)। যে কোনও বৈদ্যুতিন সরঞ্জাম, বড় আসার আগে, ভালভাবে আনপ্লাগ করুন।
- \* আপনার সরঞ্জামগুলি সুরক্ষিত করতে পুরো-বাড়ির বর্ধিত সুরক্ষকদের সাথে বাড়ি সজ্জিত করুন।
- \* গাছগুলির নিচে এবং বিশেষত বিচ্ছিন্ন গাছের নীচে আশ্রয় নেবেন না, কারণ এরা বিদ্যুৎ পরিচালনায় সাহায্য করে।
- \* রাবার-সলড জুতো এবং গাড়ির টায়ার, বজ্রপাত থেকে সুরক্ষা দেয় না।
- \* বহিরাগত জিনিসগুলি সুরক্ষিত করুন যা উড়ে যেতে পারে বা ক্ষতির কারণ হতে পারে।
- \* আপনার যদি ফোম প্যাডের মতো অন্তরণ বা শুকনো, ধাতব-মুক্ত কাপড় ভর্তি ব্যাগ থাকে তবে এটি শরীর এর নীচে রাখুন।
- \* বজ্রপাতের সময় আপনি যদি একটি দলের সঙ্গে থাকেন তবে একে অপরের থেকে পৃথক হন। এতে, যদি বজ্রপাত মাটিতে আঘাত করে, তাহলে আহতের সংখ্যা হ্রাস পাবে।
- \* সতর্কতা, আপডেট এবং নির্দেশাবলী এর জন্য রেডিও শুনুন বা টিভি দেখুন। রাস্তা বা অন্য কিছু অবরুদ্ধ থাকতে পারে।
- \* এমন লোকদের সহায়তা করুন যাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, যেমন শিশু, ছোটবাচ্চা এবং প্রবীণ।
- \* নিচ দিয়ে বা মাটিতে পরে থাকা বিদ্যুৎ সরবরাহী তার থেকে দূরে থাকুন এবং এই ব্যাপারে প্রশাসক কে অবিলম্বে জানান।
- \* আপনার গৃহপালিত পশুপ্রাণীদের কে নিবিড়ভাবে লক্ষ রাখুন। এগুলি কে সরাসরি আপনার নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

যদি বাড়িতে বা ভিতরে থাকেন

যদিও আপনার ঘর, অফিস, শপিং সেন্টার, ইত্যাদির মতো আশ্রয় কেন্দ্রগুলি বজ্রবিদ্যুৎ এর সময়, নিরাপদ হিসাবে বিবেচিত। একজন ব্যক্তি তাও ঝুঁকির মধ্যে থাকতে পারে। এখানে, নিরাপদ এবং ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য কয়েকটি উপদেশ দেওয়া হল :

- \* কালো মেঘ আর বায়ুর গতিবেগের বৃদ্ধির দিকে লক্ষ রাখুন।
- \* যদি আপনি বজ্রপাত শুনতে পান তবে আপনি বজ্রপাতে আঘাত হানার যথেষ্ট কাছাকাছি। ৩০/৩০ বিদ্যুতের সুরক্ষা বিধিটি মনে রাখবেন: বিদ্যুৎ দেখার পরে যদি ৩০ পর্যন্ত গণনার আগে বজ্রপাত শুনতে পান তাহলে, বাড়ির ভিতরে যান। বজ্রপাতের শেষ শব্দ শোনার পর বাড়ির ভিতরে ৩০ মিনিট থাকুন।
- \* স্থানীয় মিডিয়া দ্বারা আপডেট এবং সতর্কতার নির্দেশাবলীর জন্য বিভিন্ন টেলি যোগাযোগের ব্যবস্থার উপর লক্ষ রাখুন।
- \* বাড়ির ভিতরে থাকুন এবং সম্ভব হলে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন।
- \* জানালা এবং দরজা বন্ধ করুন, উইন্ডো ব্লাইন্ড, শেড বন্ধ করুন বা পর্দা দিয়ে রাখুন। আপনার বাড়ির বাইরের বস্তুগুলো (যেমন, আসবাবপত্র, ডাস্ট-বিন, ইত্যাদি) নিরাপদে রাখুন। কাঠের টুকরো বা অন্য কোন জিনিস যা উড়ে দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে, এইসব জিনিস সরিয়ে ফেলুন।
- \* শিশু এবং পৌষ প্রাণীরা ভিতরে রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- \* কম্পিউটার, ল্যাপটপ, রেফ্রিজারেটর, টেলিভিশন, এয়ার কন্ডিশনার বা অন্য কোন বৈদ্যুতিন যন্ত্রপাতি, আনপ্লাগ করুন, কারণ এইগুলো প্রধান বিদ্যুত সরবরাহের সঙ্গে সংযুক্ত এবং বজ্রবিদ্যুৎ এর সময় বেশি বিদ্যুৎশক্তি বৈদ্যুতিন যন্ত্রপাতিতে সঞ্চার করতে পারে।
- \* স্নান, বাসনধোয়া বা কোন প্রকার জলের সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকুন কারণ বিদ্যুৎ, বিল্ডিং এর ধাতব পাইপ দিয়ে পরিবাহিত হয়।

- \* কর্ড ফোন , ধাতব তার সহ যে কোনও বৈদ্যুতিন / বৈদ্যুতিন সরঞ্জাম, কংক্রিটের দেয়াল বা মেঝেতে ব্যবহার করবেন না। তবে ঝড়ের সময়, কর্ডলেস বা সেলুলার ফোন ব্যবহার করা নিরাপদ।
- \* বজ্রপাতের সময় দরজা, জানালা, বারান্দা এবং কংক্রিট মেঝে, অগ্নিকুণ্ড , বাথটাব বা অন্য কোনও বৈদ্যুতিক পরিবাহি থেকে দূরে থাকুন।
- \* খোলা কাঠামো / ফাঁকা স্থানগুলি যেমন বারান্দা, খেলাধুলার আখড়া (যেমন গল্ফ কোর্স, পার্ক এবং খেলার মাঠ), পুকুর, হ্রদ, সুইমিং পুল এবং সৈকত থেকে এড়িয়ে থাকুন।
- \* কংক্রিটের মেঝেতে শুয়ে থাকবেন না এবং কংক্রিটের দেয়ালে হেলান দেবেন না।

যদি ভ্রমণ করছেন- কি করণীয় / বর্জনীয়

- \* বহিঃস্থ ক্রিয়াকলাপ গুলির আগে আবহাওয়ার পূর্বাভাস জেনে নিন। যদি পূর্বাভাসে , বজ্রপাতের জন্য সতর্কতা আছে, তাহলে আপনার ভ্রমণ বা কার্যকলাপ বজ্রপাত শেষ হবার পর্যন্ত স্থগিত রাখুন।
- \* বজ্রপাতের সময়, মোটরসাইকেল এবং গল্ফ গাড়িতে গমন করবেন না।
- \* খোলা কাঠামো / ফাঁকা স্থানগুলি যেমন বারান্দা, খেলাধুলার আখড়া (যেমন গল্ফ কোর্স, পার্ক এবং খেলার মাঠ), পুকুর, হ্রদ, সুইমিং পুল এবং সৈকত থেকে এড়িয়ে থাকুন।
- \* সাইকেল, মোটরসাইকেল বা চাষবাসে ব্যবহৃত যানবাহন থেকে নেমে পড়ুন কারণ এতে বিদ্যুৎ স্পৃষ্ট করতে পারে।
- \* যদি নৌকা চালাচ্ছেন বা সাঁতার কাটছেন তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জলের কাছ থেকে সরে গিয়ে নিরাপদ জায়গায় আশ্রয় নিন।
- \* যখন বজ্রের গর্জন হয়, তখন ঘরে বসে যান - এর অর্থ অবিলম্বে নিরাপদ আশ্রয়ে যান। ধাতব কাঠামো এবং নির্মাণগুলি এড়ানো উচিত। নিরাপদ আশ্রয় কেন্দ্র যেমন শক্তপোক্ত ঘর বা বিল্ডিং বা জানালা তুলে দেওয়া উঁচু যান।
- \* যদি কোনও আশ্রয় না পাওয়া যায় তবে অবিলম্বে আপনার পায়ে হাত জড়িয়ে বসে পড়ুন। একসাথে পা রাখুন (স্পর্শ করে), মধ্য নিচু, কান ঢাকা এবং চোখ বন্ধ অবস্থায়। এটি আপনাকে, ছোটলক্ষ্য হিসাবে তুলে ধরে।
- \* ঝড়ের সময়, সাহায্য না আসা বা ঝড় শেষ না হওয়া পর্যন্ত , আপনার গাড়ীতেই থাকুন (গাড়ির ধাতব ছাদ সুরক্ষা প্রদান করবে যদি আপনি ভিতরে ধাতু স্পর্শ না করেন)। গাড়ির জানালা বন্ধ করা উচিত; গাছ এবং বিদ্যুৎ বাহি তার থেকে দূরে পার্ক করা উচিত।
- \* বনাঞ্চল (বিশেষত পাইন বন) থেকে খালি জমির দিকে সরে যান কারণ বজ্রপাতের কারণে বন আগুনের সূত্রপাত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

বজ্রপাত: প্রাথমিক চিকিৎসা

- \* পেশাদার চিকিৎসার যত্নের জন্য অপেক্ষা করার সময় , বজ্রপাতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের প্রাথমিক চিকিৎসা , তাদের জীবন বাঁচাতে পারে। বজ্রপাতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের ছোঁয়া নিরাপদ। সম্ভব হলে প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।
- \* বজ্রপাতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তি , শ্বাস নিচ্ছেন কিনা এবং তার হৃদস্পন্দন আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন। নাড়ি পরীক্ষার সেরা স্থান হচ্ছে ক্যারোটিড ধমনী যা সরাসরি আপনার চোয়ালের নীচে, গলায় পাওয়া যায়।
- \* বজ্রপাতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তি , যদি শ্বাস নিচ্ছেন না তবে সঙ্গে সঙ্গে মুখোমুখি শ্বাস দেওয়া শুরু করুন। যদি তার নাড়ি না পাওয়া যায় তবে হৃদপিণ্ডের উপরের জায়গায় , বুকের উপর , নিজের হাতের তালু দিয়ে , ছন্দময় চাপ দিন (সিপিআর)।
- \* বজ্রপাতে ক্ষতিগ্রস্ত, পড়ে যাবার বা দীর্ঘ দূরত্ব নিষ্কিন্তু হবার ফলে , কোনও বড় হাড় ভাঙ্গা , পক্ষাঘাত বা বড় রক্তপাতজনিত জটিলতা হয়েছে কি না তা পরীক্ষা করুন।
- \* ক্ষতিগ্রস্ত এবং উদ্ধারকারী উভয়ের জন্য, ক্রমাগত বজ্রপাতের বিপদ সম্পর্কে সচেতন হন। যদি , যে অঞ্চলে ক্ষতিগ্রস্ত অবস্থিত, সেখানে উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, অবিলম্বে ক্ষতিগ্রস্তকে নিরাপদ স্থানে সরিয়ে দিন।
- \* বজ্রপাতে আঘাতপ্রাপ্ত লোকেরা কোনও বৈদ্যুতিক আধান বহন করে না এবং এদের নিরাপদে পরিচালিত করা যায়।
- \* ভাঙ্গা হাড়, শ্রবণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি হ্রাসের পরীক্ষা করুন।
- \* বজ্রপাতের ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তি বিভিন্ন পর্যায়ের পোড়া, মানসিক ধাক্কা এবং কখনও কখনও হালকা মানসিক আঘাতে ভুগতে পারেন। শরীরের আঘাতের চিহ্নের জন্য , শরীরের বিদ্যুৎ প্রবেশ এবং প্রস্থান বিন্দু পরীক্ষা করুন।
- \* ১০৭৮ নাম্বারে কল করুন এবং ক্ষতিগ্রস্তদের সম্পর্কে সঠিক অবস্থান এবং দিকনির্দেশ তথ্য দিন। যে ব্যক্তি , বজ্রপাতে আঘাত পেয়েছে , তাকে একটি হাসপাতালে নিয়ে যান।

কৃষিতে, বজ্রবিদ্যুৎ এ কি করণীয় / বর্জনীয়

কি করণীয়

- \* বজ্র বিদ্যুৎ সহ দমকা হওয়া বইলে , বাগানে ফুল বা সবজি গাছের নরম কাণ্ডগুলিকে শক্ত সহায়তা দিন।
- \* যদি কৃষকরা মাঠে আছেন এবং কোনও আশ্রয় খুঁজে না পান তবে এই ক্ষেত্র মধ্যে দীর্ঘতম বস্তুটিকে এড়ান।
- \* যদি কাছাকাছি , কেবল বিচ্ছিন্ন গাছগুলি থাকে , তবে সর্বোত্তম সুরক্ষা হ'ল অবিলম্বে খোলা জায়গায় আপনার পায়ে হাত জড়িয়ে বসে পড়ুন।
- \* পশুদের, খোলা জল, পুকুর বা নদী থেকে দূরে রাখুন।
- \* পশুদের, ট্রাক্টর এবং অন্যান্য ধাতব কৃষি উপকরণ থেকে দূরে রাখুন।

- \* দাঁড়ানো ফসল থেকে অতিরিক্ত জল নিষ্কাশন করুন।
- \* পলিথিন শীট দিয়ে কাটা পণ্যটি (যদি শস্য ক্ষেত্রের মধ্যে থাকে) ঢেকে রাখুন।

#### কি বর্জনীয়

- \* বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বা কার্ডগুলির সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- \* যে কোনও ধাতব : যেমন- ট্রাক্টর, কৃষি উপকরণ এবং সাইকেল থেকে দূরে থাকুন। কারণ, ধাতু বিদ্যুৎ পরিবাহী।
- \* আপনার পশু-প্রাণীদের গাছের নীচে জমায়েত হতে দেবেন না। আপনার গৃহপালিত পশুপ্রাণীদের কে নিবিড়ভাবে লক্ষ রাখুন। এগুলি কে সরাসরি আপনার নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

বিঃদ্রঃ রাজ্যগুলি তাদের নিজস্ব ব্যবহারের জন্য কি করা উচিত আর উচিত নয়, তাদের স্থানীয় অভিজ্ঞতা এবং সর্বোত্তম অনুশীলনের উপর নির্ভর করে, নিজস্ব ভাবে বদল করতে পারে। এই বিষয়, নিজ নিজ রাজ্য সরকার আরও পদক্ষেপ নেওয়া দরকার।