

શીત લહેર થી બચવા માટે શું કરવું અને શું ન કરવું **શીત લહેર પહેલાં આટલું કરો:**

શિયાળાના પૂરતા વસ્ત્રો રાખો. અનેક સ્તરીય કપડાં પણ કામ લાગી શકે છે. તાકીદ ની પરિસ્થિતિ ને ધ્યાન માં રાખી ને પૂરવઠો તૈયાર રાખો.

શીત લહેર દરમિયાન:

શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરની અંદર રહો, ઠંડા પવનના સંસર્ગ માં આપ ન આવો તે માટે પ્રવાસને ઓછો કરો. ભીના ના રહો. જો ગમે તે કારણે ભીના થયા હોવ તો, શરીરનું તાપમાન ઘટે નહીં તે માટે કપડાં ઝડપથી બદલો. ગાદી વાળા હાથ મોજા નો ઉપયોગ કરો . ગાદી વાળા મોજા ઠંડી ના વાહક ન હોવાથી વધુ હૂંફ આપે છે. હવામાન ને લગતી માહિતી માટે રેડિયો સાંભળો, ટીવી જુઓ, અખબારો વાંચો. નિયમિતપણે ગરમ પીણા પીવો. વૃદ્ધ લોકો અને બાળકોની સંભાળ રાખો. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીનો સંગ્રહ કરો કારણ કે પાણી ની પાઈપોમાં બરફ જામ થઈ શકે છે. હિમ લાગવાના લક્ષણો જેવા કે નિષ્ક્રિયતા, આંગળીઓ, અંગૂઠા, કાન ની બૂટ અને નાકની ટોચ પર સફેદ અથવા નિસ્તેજ દેખાવ જેવા લક્ષણો છે કે નહીં તે જુઓ. હિમ લાગવાથી ચામડી ના જે ભાગ માં સોજા જેવું લાગતું હોય ત્યાં માફકસર ના ગરમ પાણી ની ધાર કરો.

હિમ લાગવાની સ્થિતિ માં :

જે વ્યક્તિ ને હિમ લાગી હોય તે વ્યક્તિ ને ગરમ જગ્યાએ લઈ જઈ ને તેનાં વસ્ત્રો બદલો. તે વ્યક્તિ ના શરીર ની ત્વચા ને સ્વસ્થ વ્યક્તિ દ્વારા માલીશ કરવામાં આવે.ચાદર,ઢાબળા,ટોવેલ કે બીજા સુકા કપડા થી શરીર ઢાંકો. શરીર નું તાપમાન વધારવા માટે ગરમ પીણું આપો.મદીરા(શરાબ) આપવો નહીં. જો પરિસ્થિતિ વધુ વણસે તો તબિબી સહાય લો.

આટલું ન કરો:

શરાબ નુ સેવન કરસો નહી, તે શરીર ના તાપમાન ને ઘટાડે છે. ઠંડી ને કારણે સૂજી ગયેલા ભાગ ઊપર માલિસ કરસો નહીં.જે વધુ નુકસાન કારક છે. ઠંડી ને કારણે ધૂજારી આવતી હોય તો તમારુ શરીર તેની ઉષ્ણતા ગુમાવી રહ્યું છે તેનું પ્રથમ અને અગત્ય નું લક્ષણ છે અને તે સૂચવે છે કે જો તમે બહાર હોવ તો જલ્દી થી ઘર માં આવી જાવ.

ફૂધિ વિષે:શીત લહેર/જમીન પર ઠાર બાઝેલ હોય તો તેના થી બચવા માટે શું કરવું અને શું ન કરવું

પાક ને ઠાર થી બચાવવા સ્પ્રિંકલર દ્વારા અવાર નવાર સાંજ ના સમયે હળવું સિંચન કરવું. ફળો ના ફૂમળા છોડ ને સરકંડા / સ્ટ્રો / પાતળા પ્લાસ્ટિક ના આવરણ કે શણ નાં કોથળા થી ઢાંકો. કેળા ના ઝૂમકા ને છિદ્રાળુ પ્લાસ્ટિક બેગ થી ઢાંકો.ડાંગર ના ખેતર ને સાંજે સિંચન કર્યા પછી,રાત ના સમયે પાતળા પ્લાસ્ટિક ના આવરણ થી ઢાંકો અને સવારે પાતળા પ્લાસ્ટિક નું આવરણ તેમજ વધારા ના પાણી નો નિકાલ કરો. સરસવ,રાજમા અને ચણા જેવા સંવેદન શીલ પાક ઊપર મંદ સાંદ્રતા (૦.૧%)વાળુ સલ્ફ્યુરીક એસિડ (એક હજાર લિટર પાણી માં એક લિટર સલ્ફ્યુરીક એસિડ) અથવા ૫૦૦ પી.પી.એમ. થાયોરિયા(એક હજાર લિટર પાણી માં ૫૦૦ ગ્રામ થાયોરિયા) નો છંટકાવ કરો.

જો તમારો વિસ્તાર માં ઠૂંઠવાતા પવન ફૂંકાતા હોય અને તમે એવેચ પાક / આશ્રીત પાક લેતા હોવ તો ફેબ્રુઆરી મહીના ના અંત માં અથવા માર્ચ મહીના ની શરુઆત માં અસરગ્રસ્ત પાક ની કાપણી કરો અને તાંબા મિશ્રીત ફુગ નાશક નો છંટકાવ કરો અને સિંચાઈ સાથે એન.પી.કે(નાઈટ્રોજન,ફોસ્ફરસ,પોટાશ) વાપરો.

આટલું ન કરો:

ઠંડા વાતાવરણ માં જમીન ને પોષક દ્રવ્ય ન આપો કેમકે પાક ના મૂળ ની નબળી કામગીરી ને કારણે તે ઉપયોગ માં નહી આવે.

જમીન ને વિક્ષેપિત કરસો નહી કારણકે પોચી જમીન ના તળીએ થી ઉષ્મા નું વહન ઘટી જાય છે.

પશુ પાલન:

આટલું કરો:

રાત ના સમયે પશુઓ ને બંધ આશ્રય સ્થાન માં રાખો અને તેમને ઠંડી થી સુરક્ષિત રાખવા સૂકી પથારી આપો.

પશુ આહાર માં પ્રોટીન તેમજ અન્ય ખનીજ દ્રવ્ય ની માત્રા તેમને ઠંડી થી સુરક્ષિત રાખવા વધારો.

પશુઓ ને શિયાળા ની ઋતુ દરમ્યાન શક્તિ ની વધારા ની જરૂરિયાત ને પહોંચી વળવા માટે નિયમીત રૂપે ખનીજ દ્રવ્યો મીઠા સાથે આપો અને દૈનિક આહાર ના ૧૦ % થી ૨૦ % ના પ્રમાણ માં ઘઉં ના દાણા,ગોળ આપો.

મરઘા ઊંચેર કેંદ્ર માં કૃત્રિમ પ્રકાશ ની વ્યવસ્થા કરી ને મરઘીઓ ને ગરમાવો આપો.

આટલું ન કરો:

પશુ/બકરીઓ ને સવાર માં ચારવા માટે ન લઈ જાવ.રાત ના સમયે પશુ/બકરીઓ ને ખુલ્લા મા ન રાખો.