

ಶೀತ ಅಲೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು.

ಮೊದಲು

ಚಳಿಗಾಲದ ಉಡುಪನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಪದರಗಳ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.
ತುರ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಕೈಗವುಸುಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಗವುಸುಗಳು ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ನಿರೋಧನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹವಾಮಾನ ವರದಿಗಳಿಗಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ಆಲಿಸಿ, ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೂ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ಬಿಸಿ ಪಾನಿಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.

ನೀರಿನ ಕೊಳವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬೆರಳುಗಳು, ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳು, ಕಿವಿ ಹಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಮಸುಕಾದ ಹಿಮಕಡಿತದಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಿಮಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. (ದೇಹದ ಬಾಧಿತ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ತಾಪಮಾನವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು.)

ಲಘು ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅವನ/ಅವಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕ, ಒಣ ಹೊದಿಕೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಟವೆಲ್ ಗಳಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ವಾಗುವಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ, ಅದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಮಕಡಿತದ ಜಾಗವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಡಗುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ದೇಹವು ಶಾಖವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕೆಂದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಶೀತಲ ಅಲೆಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ್ದು/ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದಹಿಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಮಾಡಬೇಕಾದುದು

ಬೆಳೆಯನ್ನು ಶಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಿಂಪಡಣಾ ನೀರಾವರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.

ಎಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಂಡ / ಒಣಹುಲ್ಲಿನ / ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹಾಳೆಗಳು / ಗೋಣಿ ಚೀಲಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ರಂಧ್ರವಿರುವ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಗೊನೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ ಸಸಿ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಹಾಸುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಸಂಜೆ ಹಾಸುಗಳಿಗೆ ನೀರಾವರಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಸಾಸಿವೆ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕದಲೆಯಂತಹ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಮಕಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು

ಸಲ್ಫೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ @ 0.1% (1000 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಲೀಟರ್ H₂SO₄) ಅಥವಾ ಥಿಯೋರಿಯಾ @ 500 ಪಿಪಿಎಂ (1000 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 500 ಗ್ರಾಂ ಥಿಯೋರಿಯಾ) ಅನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶವು ಶೀತ ತರಂಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲುದಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಫೆರ್ಬವರಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಚ್ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಪೀಡಿತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರಿ.

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಾಮ್ರದ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿಯೊಂದಿಗೆ ಎನ್ ಪಿ ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ, ಕಳಪೆ ಬೇರಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಸ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಣ್ಣಿನ ಸಡಿಲವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಕೆಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಿಂದ ಶಾಖದ ವಹನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಲಕಬಾರದು.

ಪಶು ಸಂಗೋಪನೆ

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದನಗಳನ್ನು ಶೆಡ್‌ಗಳ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಣ ಹಾಸು ಒದಗಿಸಿ.

ಶೀತದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ದೈನಂದಿನ ಪಡಿತರದಲ್ಲಿ 10% -20% ರಷ್ಟು ಖನಿಜ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಸಮೇತ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಿ.

ಕೋಳಿ ಸಾಕಣೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮರಿಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಿಸಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರು / ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ಮೇಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರು / ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.