

# **KIBA DEI BAN LEH BAD BYM DEI BAN LEH HA KA POR BA WAN KA KYER KHLUIT (HEAT WAVES)**

## **KABA DEI BAN LEH**

### **NA KA BYNTA BAROH**

- Sngap ia ki radio, peit ki TV, pule ki kotkhubor na ka bynta ka jinglong ka suin bneng ha jaka phi lane download ia ki app kiba batai shaphang ka jinglong ka suinbneng (weather information app)
- Dih shibun ka um, wat lada phim thynrang um ruh. Ki briew kiba don jingkhie ring lane don jingpang klongsnam ne jingpang khyllai ki dei ban ia kynduh shwa bad ki doktor shwa ba kin dih um shibun.
- Pyndonkam da u ORS (oral rehydration salts), jingkhleh umsoh ha ing kum lassi, umsohjew, ka dud, umsoh snepkor bad kiwei kiwei khnang ban nym sliang um.
- Phong ia ki jain kiba sting, kiba shai rong bad kiba dei ka ki jain cotton.
- Lada don shabar ing, pyndonkam da ki tupia, shatri naka ka khlieh. Pyndonkam ruh da ki iitkhmat ban iada ia la ki khmat bad ki cream kiba iada ia ka sniehdoh naka sngi.
- Leh training ha ka liang lad jingiarap (First Aid).
- Sumar bha ia kiba lah tymmen, ki khyllung, kiba pang ne kiba sngaid naba kine ki long kiba lah ban iohpang naka daw jong ka jingkhluit.

### **Ki Nongkitkam bad ki Nongtrei**

- Ai ka um kaba biang ban dih ha ki jaka trei.
- Ai ka jaka kaba biang ban lait na ki jingiada na ka sngi kaba shit, ka um kaba khuid, ki first aid kit bad ki ORS (oral rehydration salts) ia baroh ki nongtreikam.
- Maham ia ki nongtreikam ba kim dei ban shah ha ka sngi kaba khluit.
- Ai lad ba ki kam ba kham shongkhia kin dei ha ki por ba duna ka sngi.

- Pynjlan ia ka rukom bad ka por ban shongthait haba treikam shabar ha ka sngi.
- Ai ki kam kiba sting bad ki kynta kiba kham duna ia ki nongtrei kiba wan thymmai ha ki jaka ba shit eh ka sngi.
- Ki kynthei kiba armet bad ki nongtreikam kiba don ha ka jingsumar, ki dei ban ioh ia ka jingiarap kaba kham bha.
- Batai ia kiwei kiwei ki nongtrei bad ki nongkitkam haba don ki jingshit eh ka sngi.

### **Kiwei pat ki jingmaham**

- Shong ha ing katba phi lah.
- Ki jingbam ia ki piat khlieh bad ki sohpieng bad ka mluh bad jeera ka lah ban pynkiar na ka jingioh stroke.
- Pyndonkam ia ki fans, ki jain ba sngem bad sum da ka umsum kaba khriat ha ki por shit sngi.
- Ai ka um kaba khuid ban dih ia ki briew kiba wan ha ing ban rah tiar ha ing lane ha office.
- Pyndonkam da ki kali paitbah kum ki bos ki taxi ban ia kaba pyndonkam ia ka kali lajong, kane kan pynduna ia ka jingpynjaboh bad jingkhluit ka mariang (Global Warming).
- Wat nym thang ia ki nuit kiba tyrkhong, lane ki jingthung lane kino kino ki nuit.
- Pynneh ia ka umbah kum ki wah ne ki pung, pyrshang ban pyndonkam ia ka rain water harvesting.
- Pyndonkam ia ki tiar electric kiba shim duna ia ka bor ding electric.
- Lada ba sngew kingkhlieh ne sngewpang, kynduh doctor mar mar lane ong iano iano ban ialam ia phi sha u doktor mar mar.

## **Ia ka ing ka sem kaba kham pjah**

- Pyndonkam ia ka solar reflective paint kaba lieh, cool roof technology, air light bad ki thermo cool ban pynpjah ia ka ing ha ki dor kiba duna. Philah ruh ban pyndonkam da ki skum lane thung ia ki jingthung ha tnum ing.
- Buh ia ki jingkhang iit reflector kum ki aluminium foil cover ban pynthaba ia ka jingshai ka sngi.
- Peit ba ka ing ka sem kan long kaba pjah, pyndonkam da ki pyrda kiba dum rong, lane ki iit kiba iong rong bad plie ia ki jingkhang iit ha kip or miet. Pyrshang ban don ka ki building kiba shapoh duh.
- Ki tnum kiba jyrngam, ki kynroh kiba jyrngam bad ki jingthung hapoh ing kin pynduna ia ka jingkhluit, pynduna ia ki air conditioning ban pynduna ia ka jingkhluit.
- Buh ia ka AC ha 24 degree, kane ka pynduna ia ka jingpyndonkam bor ding electric.

## **Ha ka por ba shna ka ing thymmai**

- Pyndonkam ia ka cavity wall technology ban ia kaba leh da ki kynroh.
- Shna da ki kynroh kiba rben, kine ki pynduna ia ka jingkhluit.
- Shna ki kynroh ba don thlew, kane kan iarap ban pynduna ia ka jingkhluit bad kan ioh ia id bha ka lyer.
- Pyndonkam da ki tiar kiba ioh na mariang kum ka shun lane ka ktieh ban tap ia ki kynroh.
- Kiar naka iit lada long kaba lah.
- Kynduh ia u engineer nongshna building uba tbit shwa ban shna ia ka ing.

## **Kumno ban sumar ia ki briew kiba ioh stroke.**

- Pyndonkam da ki jain kiba sngem lane theh da ka um ha khlieh jong u briew uba ioh stroke.

- Ai ia u briew uba pang da ka um ORS ban dih lane da ka um sohjew lane da kano kano ka jingdih um ban pyntngen naka jingthrang um.
- Ialam ia u briew ba pang mar mar sha hospital lane kano kano ka health centre kaba jan.
- Lada don jingshit met lane ktha khlieh palat. Jingkingkhlieh, jingtlot lane kino kino ki jingpang ha ka por shit, kin khot da ka kali ambulance.

### **Kibym dei ban leh**

- Wat nym mih ha ka sngi kaba shit khamtam eh ha ki por mynsngi naduh ka por 12 baje haduh 3 baje mynsngi.
- Kiar na ki kam treikam kiba pyntlot ia ka met shabar ing khamtam eh ha ki por mynsngi.
- Wat nym ia id da ki sla kjat.
- Wat nym shet jingshet ha ka por ba shit, plie ia ki jingkhong iit khamtam eh ha kip or shit sngi.
- Kiar n aka kyiad, ka sha, coffee lane ki jingdih kiba pyntykhong ia ka met.
- Kiar ka ki jingbam kiba bun protein, kiba masala bad kiba bun umphniang, Wat nym bam ia ki jingbam kiba lah sah.
- Wat nym ieh ia ki khyllung lane ki ksew ne miaw ha kali por shit.
- Kiar na ki bulb kiba shait palat kiba pynkhluit ia ka karma bad ruh ki tiar computer bad ki tiar elektroniks.

### **Kiba dei ban leh bad kibym dei ban leh ha ka liang ka rep ka riang.**

- Kiba dei ban leh.
- Ai um bad ai tikna ia ki um ha ki jingthung.

- Pynheh ia ka por jingai um ia ki jingthung khamtaam eh lada ki jingthung ki lah sdang ban heh.
- Tap da ka plastik ia ki jingthung ban sngem ka khyndew.
- Ai um tang ha ka por step lane por jan miet.
- Pyndonkam da ka sprinkler irrigation.
- Lada ka jaka sah jong phi ka long kaba shit bha, pyndonkam da ki dieng ban lait ki lyer khluit. U

### **Ka jingri mrad**

- Buh ia ki jingri jong phi ha ki sem bad ai bun ka um ba kin dih.
- Wat nym pyntrei ia ki jingri ha ki por shit sngi.
- Tap ia ka sem tnum da ki skum bad ai rong ia ki da kaba lieh lane plaster da ka ktieh ban pynduna ia ka jingshit.
- Pyndonkam fans, water sprays bad ai jingbam ia ki mrad.
- Ha ki por ba shit bha ai um lane ialam ia ki mrad sha ki wah ki pung ban lait naka jingshit.
- Ai u phlang jyrngam bad ki jingbam ia ki mrad, ialam ia ki ba kin bam phlang ha kip or ba ka sngi kam shit shuh.
- Ai ki pyrda bad ki jaka rung lyer kiba biang ha ki jaka ri syiar.

### **Kibym dei ban leh**

- Kiar ban ialam ia ki mrad ha ka por shit sngi khamtam eh ha ka por mynsngi.