

## ଶୀତ-ଲହରୀ

### **ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ-ପଦକ୍ଷେପ**

- ୧ - ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଗରମ ପୋଷାକ ରଖିନିଅନ୍ତୁ , ଏକାଧିକ ସ୍ତରର ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ
- ୨- ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସରଞ୍ଜାମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ

### **ଶୀତ-ଲହରୀ ସମୟରେ କଣ କରିବେ**

- ୧- ଯଥାସମ୍ଭବ ଘର ଭିତରେ ରୁହନ୍ତୁ , ଶୀତଳ ପବନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଘର ବାହାରକୁ ଯାତାୟାତ କମ କରନ୍ତୁ ।
- ୨- ଶରୀରକୁ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଓଦା ହୋଇଯାଉଛି, ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ପୋଷାକ ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ୩- ହାତ କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବୃତ କରୁଥିବା ହାତ ମୌଜା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଏହା ଅଧିକ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରିବ ସହିତ ତାପ-ରୋଧକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ୪- ପାଣିପାଗ ସମ୍ପର୍କିତ-ସୂଚନା ପାଇଁ ରେଡିଓ ଶୁଣନ୍ତୁ, ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବା ସହିତ ଖବରକାଗଜ ପଢନ୍ତୁ ।
- ୫- ନିୟମିତ ଗରମ ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ ।
- ୬- ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ୭-ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ କାରଣ ପାଇପ୍ ରେ ପ୍ରବାହିତ ଜଳ ବରଫରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ।
- ୮-ଆଙ୍ଗୁଠି, କାନ ଏବଂ ନାକର ଚିପ ଭଳି ଅଂଶରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟାଟାଇଟର ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।
- ୯-ପ୍ରୋଷ୍ଟାଟାଇଟ୍ ବ୍ଯାରି ପ୍ରଭାବିତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

### **ଅଳ୍ପତାପ ଜନିତ ରୋଗ (ହାଇପରଥାମିଆ)**

- ୧- ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏକ ଉଷ୍ମ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାଇ, ତାଙ୍କ ପୋଷାକ ବଦଳାଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୨- ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଗରମ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ୩- କମ୍ପଳ, ପୋଷାକ, ତଉଲିଆ କିମ୍ବା ବେଡସିଟ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଗରମ ରଖନ୍ତୁ ।
- ୪-ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଅନ୍ତୁ ।

### **କଣ ନ କରିବା ଉଚିତ**

- ୧- ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ଆପଣମାନଙ୍କର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କୁ କମ କରିଥାଏ ।
- ୨-ପ୍ରୋଷ୍ଟାଟାଇଟ୍ ବ୍ଯାରି ପ୍ରଭାବିତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ମାଲିଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ସେହି ଅଂଶକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ପାରେ ।
- ୩-ଅଣ୍ଟାରୁ ଦେହ ଥରୁଥିଲେ ତାହାକୁ ଭୂକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଶରୀରରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉତ୍ତାପ କମିବାର ପ୍ରଥମ ସୂଚନା ଏବଂ ଅବରୋଧ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ସଂକେତ

ଶୀତଲହରୀ/କାକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାଷି ଭାଇ କଣ କରିବା ଉଚିତ ଓ କଣ କରିବା ଅନୁଚିତ

କଣ କରିବା ଉଚିତ

୧. ଶୀତ ଲହରୀ ରୁ ଫସଲକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସଂନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାରମ୍ବାର ସାମାନ୍ୟ ଜଳସେଚନ/ସିଞ୍ଚା ଜଳସେଚନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।
୨. ସତେଜ ଫଳ ଗଛକୁ ଶୀତ ଲହରୀ ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ନଡ଼ା ବା ପଲିଥିନ୍ କିମ୍ବା ଅଖା ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୩. କଦଳୀ କାନ୍ଧୀ କୁ ଛିଦ୍ରଯୁକ୍ତ ପଲିଥିନ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୪. ଧାନ ତଳି କିଆରୀରେ ତଳିକୁ ଶୀତ ଲହରୀ ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ରାତିରେ ପଲିଥିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦନ କରନ୍ତୁ ଓ ଦିନବେଳା ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ସଂନ୍ଧ୍ୟାରେ ତଳିକିଆରୀ ରେ ସାମାନ୍ୟ ଜଳସେଚନ କରନ୍ତୁ ଓ ସକାଳେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।
୫. ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଫସଲ ଯଥା- ସୋରିଷ, ରାଜମା ଓ ଭାଲି ଜାତୀୟ ଗଛକୁ କାକର ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଭାଇଲ୍ୟୁଟ ସଲଫ୍ୟୁରିକ ଅମ୍ଳ @ ୦.୧% (୧ଲି.  $H_2SO_4$  କୁ ୧୦୦୦ ଲି. ପାଣିରେ ମିଶାଇ) କିମ୍ବା ଥାଇଓୟୁରିଆ @ ୫୦୦ ପିପିଏମ (୫୦୦ଗ୍ରାମ ଥାଇଓୟୁରିଆ କୁ ୧୦୦୦ଲି. ପାଣିରେ ମିଶାଇ) କୁ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ।
୬. ଆପଣଙ୍କର ଚାଷ ଜମି ଯଦି ଶୀତ ଲହରୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି ତେବେ ପବନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଗଛ ତଥା ଆଲେ (Alley) ପ୍ରଣାଳୀରେ ଫସଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।
୭. ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଫସଲ ଅଂଶକୁ ଫେବୃଆରୀ ଶେଷ ତଥା ମାର୍ଚ୍ଚ ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ କାଟି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କଟା ଅଂଶରେ କପର କବୋକ ନାଷକ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ଏନପିକେ (NPK) ସାରକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସାମାନ୍ୟ ଜଳସେଚନ କରନ୍ତୁ ।

### କଣ ନକରିବା ଉଚିତ ।

୧. ଶୀତ ଲହରୀ ସମୟରେ ମାଟିରେ କୌଣସି ସାର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଗଛ ଦୁର୍ବଳ ଚେର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ଯୋଗୁଁ ମାଟିର କୌଣସି ସାର ଗ୍ରହଣ କରି ପାରେ ନାହିଁ ।
୨. ମାଟିକୁ ଏହି ସମୟରେ ହଲ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଫସଫସିଆ ମାଟି ନିମ୍ନରେ ଥିବା ମାଟି ଅଂଶରୁ ତାପମାତ୍ରାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ।

### ପଶୁପାଳନ

#### କଣ କରିବା ଉଚିତ

୧. ଗାଈଗୋରୁକୁ ଶୀତ ରାତିରେ ଗୁହାଳ ଘର ଭିତରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଶୀତ ବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।
୨. ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପୃଷ୍ଠିସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଶୀତ ଦାଉରୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ ।
୩. ଗୁହପାଳିତ ପଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ ମିଶ୍ରିତ ଖଣିଜ ଲବଣ, ଲୁଣ, ଚକଡ଼, ଗୁଡ଼, ଗହମ ଦାନା ଆଦିକୁ @ ୧୦-୨୦% ଦୈନିକ ରାସନ ହିସାବରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରିକି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ଭରଣ ହୋଇପାରିବ ।
୪. କୁକୁଡ଼ା ଫାର୍ମରେ କୁକୁଡ଼ା ଚିଆଁକୁ ଶୀତ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକୀକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

#### କଣ ନକରିବା ଉଚିତ

୧. ଗାଈଗୋରୁ ଓ ଛେଳି ମେଷାଙ୍କୁ ସକାଳ ସମୟରେ ଚରିବାକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୨. ଗାଈଗୋରୁ ଓ ଛେଳି ମେଷାଙ୍କୁ ରାତିରେ ଖୋଲାଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।