

# ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

## ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### ਪਹਿਲਾਂ

- ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਜਰੂਰਤਮੰਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।
- ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਪਲਾਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

### ਦੌਰਾਨ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਗਿੱਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਚੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲੋ।
- ਆਮ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਿਟੇਨਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ। ਮਿਟੇਨਸ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਵੱਧੇਰੀ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ ਜਾਨਣ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ, ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ(ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਓ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀਪਾਂ ਜਮ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਉਂਗਲਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- ਠੰਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੰਬਲ, ਕੱਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਚਾਦਰ ਦੀ ਸੁੱਕੀਆ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦਿਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

## ਜੋ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਠੰਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਬਣੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਗਰਮੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਅੰਦਰਲੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇ।

## ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ/ਜ਼ਮੀਨੀ ਕੌਰੇ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ

### ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

#### ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਸਿੰਚਾਈ/ ਸਪ੍ਰਿੰਕਲਰ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕੰਦਾ/ਤੂੜੀ/ਪੌਲੀਥੀਨ ਦੀ ਚਾਦਰਾਂ/ਬਾਰਦਾਨੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਕੇਲੇ ਦੇ ਝੁੰਡ ਨੂੰ ਸੰਘਣੀ ਪੌਲੀਥੀਨ ਬੈਗ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਚਾਵਲ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪੌਲੀਥੀਨ ਦੀ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਉਤਾਰੋ। ਚਾਵਲ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ।
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਫਸਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਰਾਜਮਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਠੰਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਲਫੂਰਿਕ ਐਸਿਡ @ 0.1% (1000 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਲੀਟਰ H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>) ਜਾਂ ਥਾਇਓ ਯੂਰੀਆ @ 500 ਪੀਪੀਐਮ (1000 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਥਾਇਓ ਯੂਰੀਆ) ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਬਰੇਕਾਂ/ਐਲੀ ਫਸਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਜਾਂ ਮਾਰਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਉੱਲੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੰਚਾਈ ਦੇ ਨਾਲ NPK ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਜੋ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਬੂਟਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਰਨ ਕਾਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪੌਦੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ।
- ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਢਿੱਲੀ ਸਤਿਹ ਹੇਠਲੀ ਸਤਿਹ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਪਸ਼ੂਪਾਲਣ

### ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦਿਓ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਠੰਡ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਪਸ਼ੂਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜਾਨਾ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 10-20% ਖਣਿਜ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਮਕ ,ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਵੀ ਦਿਓ।
- ਪੋਲਟਰੀ ਸ਼ੈੱਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਚੂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਕਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

### ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ/ਬੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਰਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਂ ਦਿਓ।
- ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ/ਬੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।