গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ সময়ত কৰিব লগীয়া আৰু কৰিব নলগীয়া কাৰ্য্য সমূহ

কৰিব লগীয়া (সকলোৰে বাবে)

- স্থানীয় বতৰৰ সবিশেষ তথ্যৰ লগতে আগলী বতৰা সমূহ জানিবলৈ ৰেডিঅ’, টিভি, বাতৰি কাকত আৰু বতৰ বিশেষ মোবাইল এপ ব্যৱহাৰ কৰক ।
- পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পানী পানকৰক। মৃগি, হৃদ, বৃক্ক, যকৃত আদি ৰোগত ভোগা যি সকল ব্যক্তি, তেঁওলোকে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুযায়ীহে খোৱা পানীৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰা উচিত ।
- শৰীৰত পানীৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰিবলৈ অ’.আৰ.এচ.(ORS), ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা লাচ্ছি (lassi), মাৰপানী(torani), নেমু পানী, নাৰিকল পানী, বাতাৰ-মিল্ক আদি খোৱাটো আৱশ্যকীয় ।
- পাতল ৰঙৰ, কম ওজনৰ, ঢিলা কপাহী সাজপাৰ পৰিধান কৰিব ।
- ঘৰৰ বাহিৰলৈ ওলাই যাওঁতে ছাতি, টুপি অথবা মূৰটো পাতলীয়া কাপোৰেৰে আৱৰি ল’ব ।
- চকুকেইটা ৰ’দৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ ৰঙীন চশমা (sunglass) ব্যৱহাৰ কৰিব। মুখমণ্ডলত চানস্ক্ৰীণ (sunscreen) লোচন ব্যৱহাৰ কৰিব ।
- প্ৰাথমিক চিকিৎসা (First Aid) পদ্ধতিত প্ৰশিক্ষিত হওক ।
- শিশু, বয়োজ্যেষ্ঠ, ৰোগী আৰু অধিক ওজন থকা ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ যত্ন লওক, যিহেতু তেখেতসকল গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ বাবে যথেষ্ট কষ্ট ভুগিব লগীয়া হয় ।

নিয়োগকাৰী আৰু কৰ্মী সকলৰ বাবে

- কৰ্মশালাত শীতল পৰিষ্কাৰ খোৱা পানীৰ যোগান ধৰিব।
- জিৰণি কক্ষৰ সকলো কৰ্মীক পৰিষ্কাৰ খোৱা পানী, গাখীৰ, বৰফথলী (ice-pack) আৰু অ’.আৰ.এচ. (ORS)ৰ হৈতে প্ৰাথমিক চিকিৎসা সঁজুলি (First Aid Kid) দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক ।
- কৰ্মী সকলৰ শৰীৰত যাতে পোনপটীয়াভাৱে সূৰ্য্যৰ ৰশ্মি পৰিব নোৱাৰে তাৰ বাবে সাৱধানতাঅৱলম্বন কৰিব লাগে ।
- অধিক পৰিশ্ৰম কৰিব লগীয়া কামসমূহ দিনৰ শীতল সময়চোৱাত কৰাটো উচিত ।
- প্ৰয়োজন অনুযায়ী কৰ্মীসকলৰ জিৰণি লোৱা সময় বৃদ্ধি কৰিব লাগে ।
- অতিশয় গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ এলেকাত পাতলীয়া আৰু কম সময়ৰ বাবে কাম কৰিবলৈ দিব লাগে ।
- গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু শাৰীৰিকভাৱে অসুস্থ কৰ্মীৰ অধিক যতন লোৱাটো প্ৰয়োজন ।
- গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ বিষয়ে কৰ্মী সকলক আগতীয়াকৈ জাননী দিয়াটো প্ৰয়োজন ।

লব লগীয়া অন্য সাৱধানতা

- পৰাপক্ষত ঘৰৰ ভিতৰতে থাকক ।
- অতিশয় গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ পাৰম্পৰিকভাৱে চলি অহা নিৰাময়ৰ উপায় যেনে, পিয়াজৰ চালাদ, নিমখ আৰু জিৰা মিহলোৱা কেঁচা আম আদি গ্ৰহন কৰিব পাৰে ।
- ফেন ব্যৱহাৰ কৰক আৰু সঘনাই ঠাণ্ডা পানীৰে স্নান কৰক । তাৰোপৰি সেমেকা কাপোৰেৰে শৰীৰটো মাজে সময়ে মচি থাকিব ।
- ঘৰ আৰু কাৰ্যালয়লৈ অহা বিক্ৰেতা (vendor)আৰু ডেলিভাৰী বয় (delivery boy)সকলক খোৱা পানীৰ যোগান ধৰাটো উচিত ।
- ৰাজহুৱা পৰিবহন আৰু কেইবা গ ৰাকী ব্যক্তিয়ে মিলি ব্যৱহাৰ কৰা ভাড়া গাড়ী ব্যৱহাৰ কৰিব । এনে কৰিলে গোলকীয় উষ্ণতা হ্ৰাস পোৱাত সহায় হয় ।
- জাবৰ, শুকান পাত আৰু খেতি পথাৰৰ অলাগতীয়াল অৱশিষ্ট সমূহ নজ্বলাব ।
- পানী সংৰক্ষন কৰক । বৰষুণৰ পানী জমা কৰি ৰাখিবলৈ অভ্যাস কৰিব ।
- সামান্য পৰিমানৰ শক্তিৰ (যেনে বিজুলী, ইন্ধন, তেল আদি) প্ৰয়োজন হোৱা যন্ত্ৰ-পাতিহে ব্যৱহাৰ কৰিব ।
- যদি কোনো ব্যক্তিয়ে মূৰ ঘূৰণী আৰু অসুস্থতা অনুভৱ কৰে তেনেহ’লে অতি শীঘ্ৰে স্থানীয় চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব ।

ঘৰশীতলীকৰণৰকেইটামানউপায়

- সৌৰ ৰশ্মি প্ৰতিফলিত হ’বৰ বাবে ঘৰৰ ছালত বগা ৰং কৰিব লাগে । ‘কুল ৰুফ টেক্ন’লজি’ (Cool Roof Technology), এয়াৰ লাইট এণ্ড ক্ৰচ ভেন্টিলেশ্বন (air light and cross ventilation) আৰু থাৰ্ম’কুল ইঞ্চুলেটৰ (thermo cool insulator) ব্যৱহাৰ কৰিব । তাৰোপৰি ঘৰৰ ছালত ডাঠকৈ খেৰৰ আৱৰণ দিব । নতুবা চাদত ফুল অথবা শাকপা চলি খেতি কৰিলেও ঘৰটো তুলনামূলকভাৱে শীতল হৈ থাকে ।
- সূৰ্য্যৰ তাপ প্ৰতিফলিত কৰি বাহিৰলৈ ঘূৰাই পঠিয়াবলৈ এলুমিনিয়ামেৰে আ ৱৰা ডাঠ কাগজ আদি খিৰিকীত অস্থায়ীভাৱে লগাব ।
- ঘৰটো শীতলকৈ ৰাখিবলৈ দুৱাৰ আৰু খিৰিকীত ক’লা বৰণৰ ডাঠ পৰ্দাৰ লগতে ক’লা চিচা লগাব লাগে । নিশাৰ ভাগত বতাহ চলাচলৰ বাবে খিৰিকী খুলি থোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।
- ঘৰৰ ছালত আৰু বেৰৰ ওপৰিও ঘৰৰ ভিতৰত ৰোপণ কৰা উদ্ভিদে স্বাভাৱিক ভাৱে পৰিবেশৰ উষ্ণতা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে ।
- ঘৰৰ বায়ু শীতলীকৰণ যন্ত্ৰ (AC)টোৰ উষ্ণতা ২৪ ডিগ্ৰী চেলচিয়াচ (24°C) বা তাতোকৈ অধিক কৰি ৰাখিব । এনে কৰিলে স্বাস্থ্য ভালে ৰখাত সহায় কৰাৰ ওপৰিও বিজুলী শক্তিৰ ব্যৱহাৰৰ লগতে বিজুলী বিল কমিব ।

গৃহ নিৰ্মাণৰ সময়ত

- ঘৰ সাজোতে সাধাৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰে বেৰ সজাৰ সলনি কেভিটি ৱাল টেক্ন'লজি (cavity wall technology) ব্যৱহাৰ কৰক ।
- ঘৰটোৰ বেৰাবোৰ ডাঠকৈ নিৰ্মাণ কৰক । তেনে কৰিলে ঘৰৰ অন্তৰ্ভাগ শীতল হয় ।
- ঘৰটোত প্ৰাকৃতিক সামগ্ৰী যেনে চূন বা বোকামাটিৰে লেপন দিয়ক ।
- যিমান দূৰ সম্ভৱ ঘৰত কাঁচ লগোৱাটো পৰিহাৰ কৰক ।
- গৃহ নিৰ্মাণ কৰাৰ আগতে গৃহ নিৰ্মাণ বিশেষজ্ঞৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক ।
- যথেষ্ট পৰিমাণে বায়ু চলাচল কৰিবৰ বাবে জালিযুক্ত বেৰা (lattice wall) আৰু দুৱাৰ-খিৰিকি সমূহত সুৰুঙা থকা অৰ্থাৎ ল'উভাৰ্দ অপেনিং (louvered opening)ৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোকৰ চিকিৎসা প্ৰণালী

- আক্ৰান্ত লোকজনৰ মূৰত ভিজা কাপোৰ অথবা শীতল পানী ঢালক ।
- আক্ৰান্ত লোকজনক অ'.আৰ.এচ.(ORS), ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা লাচ্ছি(lassi), মাৰ পানী (torani), নেমু পানী, নাৰিকল পানী, বাতাৰ-মিল্ক আদি খাব দিয়ক ।
- লোকজনক স্থানীয় চিকিৎসালয়লৈ লৈ যোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰক ।
- যদিহে আক্ৰান্ত লোকজনৰ শৰীৰৰ উষ্ণতা একেৰাহে বৃদ্ধি হৈ থকাৰ লগতে মূৰৰ বিষ, মূৰ ঘূৰণী, দূৰ্বলতা, বমিৰ ভাৱ আদি অনুভৱ কৰে তেনেহলে, অতি শীঘ্ৰে এম্বুলেঞ্চ (ambulance)ক খবৰ দিয়ক ।

কৰিব নলগীয়া

- পৰাপক্ষত দুপৰীয়া ১২ বজাৰ পৰা ৩ বজালৈ ঘৰৰ বাহিৰলৈ ওলোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিব।
- দুপৰীয়া অধিক শ্ৰমযুক্ত কাৰ্য্য নকৰিব ।
- শুদা ভৰিৰে ঘৰৰ বাহিৰলৈ নোলাব ।
- যি সময়ত গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ প্ৰভাব সৰ্বাধিক অনুভৱ হয়, সেই সময়ত ৰন্ধা-বঢ়াৰ কাৰ্য্যৰ পৰা বিৰত থাকিব । বতাহ চলাচলৰ বাবে দুৱাৰ-খিৰিকী খোলা ৰাখিব ।
- চাহ, কফি, ক'ল্ড ড্ৰীংকচ্ আদি পৰিহাৰ কৰক, কিয়নো এনেবোৰ পানীয়ই শৰীৰৰ পানীৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰে ।
- উচ্চ প্ৰ'টিন, নিমখীয়া, মচ্লা আৰু তৈলযুক্ত খাদ্য নাখাব ।
- গাড়ী ৰখোৱা স্থানত শিশু আৰু পোহনীয়া জীৱ-জন্তুক গাড়ীৰ ভিতৰত অকলশৰীয়াকৈ এৰি থৈ নেযাব ।

কৃষিকাৰ্য্যতগ্ৰীষ্মপ্ৰবাহৰসময়তকৰিবলগীয়াআৰুকৰিব নলগীয়াসমূহ

কৰিব লগীয়া

- পথাৰত থকা শস্য সমূহত সঘনাই পাতলীয়া জলসিঞ্চনৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।
- শস্যৰ বিকাশৰ আৱশ্যকীয় স্তৰসমূহত (Critical Growth Stages)সঘনাই জলসিঞ্চনৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।
- মাটিৰ আৰ্দ্ৰতা সংৰক্ষণৰ বাবে খেতিডৰা খেৰ, পলিথিন আদিৰে আৱৰি(mulching)ৰাখিব ।
- কেৱল পুৱা অথবা সন্ধিয়াৰ সময়ত খেতিত পানী যোগান ধৰিব ।
- স্প্ৰিংক্লাৰ (sprinkler) পদ্ধতিৰে জলসিঞ্চনৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।
- যদিহে আপোনাৰ অঞ্চলটো সঘনাই গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত, তেনেহলে উৱিন্দ-ব্ৰেক (wind break) অথবা চেল্টাৰ-ব্ৰেক (shelter break) পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰিব ।

পশুপালনৰ ক্ষেত্ৰত ল’ব লগীয়া সাৱধানতা

- পোহনীয়া জন্তুবোৰক ছাঁত ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰিব । খোৱাৰ বাবে পৰিষ্কাৰ শীতল পানী যোগান ধৰিব ।
- পুৱা ১১ বজাৰ পৰা আবেলি ৪বজা লৈ জন্তুবোৰক পৰাপক্ষত কামৰপৰাবিৰতৰাখক ।
- গোহালিটোৰ চালিখন খেৰ দি ঢাকি দিয়াৰ লগতে বগা ৰং কৰি দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব । নতুবা উষ্ণতা হ্ৰাস কৰিবলৈ গোবৰ-মাটিৰ মিশ্ৰণেৰে চালিখন লেপি দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।
- গোহালিটোৰ ভিতৰত ফেন, পানীৰ স্প্ৰে (water sprayer), আৰু ফগাৰ (fogger) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে ।
- অতিশয় গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ বলা অঞ্চলত জন্তুবোৰৰ গাত শীতল পানী চতিয়াই দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব । নতুবা সমীপতে থকা পুখুৰীত জন্তুবোৰক নমাই দিব ।
- পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ সেউজীয়া ঘাঁহৰ লগতে নিমখ আৰু প্ৰ’টিন-মিনাৰেল যুক্ত খাদ্য যোগান ধৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিব ।পৰিবেশ শীতল হলেহে জন্তুবোৰক চৰিবলৈ দিব ।

কৰিব নলগীয়া

- দুপৰীয়া সময়ত গৰু, ম’হ, ছাগলী আদিক পথাৰত চৰিব দিয়া অথবা খাদ্য যোগান ধৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব ।