

## शीत लहरीच्या परिस्थितीत / लाटेत – काय करावे आणि काय करू नये

### काय करावे

#### शीत लहरीच्या पूर्वी

- हिवाळ्यासाठी लागणारे पुरेसे कपडे तयार ठेवावे, अनेक थराने तयार केलेले कपडे देखील उपयुक्त आहेत.
- शीत लहरीच्या रक्षणासाठी आपत्कालीन (Emergency) पुरवठा तयार ठेवावे.

#### थंडीच्या लाटेत च्या ( लहरीत )दरम्यान

- जास्तीत जास्त वेळ घरात रहावे, थंड वाराचा संपर्क / धोका टाळण्यासाठी प्रवास कमी करा.
- आजु- बाजु चा परीसर कोरडा ठेवावा. अंगावरील कपडे ओले झाल्यास / भिजले असल्यास, शरीराच्या उष्णतेचे नुकसान टाळण्यासाठी कपडे त्वरीत बदला.
- हातमोजे पेक्षा मिटन्सला ( जो पूरा हात कव्हर करतो ) ला प्राधान्य द्या; कारण की मिटन्स थंडी पासून सुरक्षित ठेवण्यास व हात उबदार ठेवण्यास ज्यास्त उपयुक्त होते.
- हवामानाच्या अद्यतन महिती साठी रेडिओ ऐका, टीव्ही पहा व वर्तमानपत्रे वाचा.
- गरम पेय नियमितपणे प्या.
- वृद्ध लोक आणि मुलांची काळजी घ्या.
- जल पुरवठा चे पाईप्स गोठू शकतात म्हणून पुरेसे पाणी साठवा.
- थंडीमुळे / दंव बाधा झाल्याचे लक्षणांकडे लक्ष ठेवावे जसे बोट, कानाची पाळे आणि नाकाचा शेंडा सुन्न व पांढऱ्या किंवा फिकट गुलाबी रंगा चे दिसणे.
- दंव बाधामुळे प्रभावित झालेले ला भाग कोमट पाण्यात ठेवा, गरम पाण्यात ठेवू नका (शरीराचा जो भाग चांगला आहे त्या भागा चे तापमान सोयीस्कर ( नियंत्रण) ठेवावे).

#### जर शरीराचे तापमान कमी झाले तर

- त्या व्यक्तीला उबदार जागी आणा आणि त्याचे कपडे बदला.
- अशा व्यक्ती च्या शरीरा ला ब्लॅकेट, गरम कपडे, टॉवेल्स, चादर किंवा कोरडी त्वचा ने संपर्कात आल्याने व्यक्तीचे शरीर उबदार होते.
- शरीराचे तापमान वाढविण्यात मदत करण्यासाठी कोमट पेय द्या. दारू देऊ नका.
- स्थिती आणखी बिघडल्यास वैद्यकीय मदत घ्या.

## **करु नका**

- मद्यपान करु नका. हे आपल्या शरीराचे तापमान कमी करते.
- गोठलेल्या भागाला मालिश करु नका. यामुळे अधिक नुकसान होऊ शकते.
- शरीर थरथर/ कापत असेल तर ह्या कडे दुर्लक्ष करु नका. शरीरातील उष्णता कमी होत आहे ह्याचे ह संकेत एक महत्वाचे पहिले चिन्ह आहे. खबरदारी म्हणून घरी त्वरेने परत जा.

## **कृषी क्षेत्रात- शीतलहरी / जमिनी वरील दंव बिंदू चा थर जमलेल्या परिस्थितीसाठी :- काय करावे आणि काय करु नये**

### **काय करावे**

- जर पिकांना थंडीचा बाधा झाला असेल तर ह्या परिस्थिती पासून वाचवण्या करीता. सायंकाळच्या वेळी हलके व वारंवार सिंचन / शिंपडणे सिंचन करावे.
- फळ झाडांची रोपे किंवा छोटी झाडे वर सरकंडा / वाळलेल्या काड्या (पेंढा) / पॉलिथीन पत्रे / गोणपाट पोते झाकून ठेवा.
- केळीचे गुच्छ सच्छिद्र पॉलिथीन पिशव्याने झाकून ठेवा.
- भात रोपवाटिकेत नर्सरीचे बेड / वाफे रात्री पॉलिथीन शीटने झाकून ठेवा आणि सकाळी काढा. संध्याकाळी नर्सरीच्या बेडवर पाणी द्या आणि सकाळी पाणी काढून टाका.
- मोहरी, राजमाह आणि हरभरा यासारख्या संवेदनशील पिकांना दंवच्या झटक्यापासून वाचवण्यासाठी ०.०% (१००० लिटर पाण्यात १ लिटर एच टू एसओ फोर ) किंवा थायोरिया @ 500 पीपीएम (१००० लिटर पाण्यात 500 ग्रॅम थिओरिया) फवारणी करावी.
- जर आपल्या क्षेत्रात शीतलहरी वाढत असेल तर वारा / आश्रय स्थान ब्रेक / गल्ली इ. पासून सरक्षण करा .
- फेब्रुवारीच्या शेवटी किंवा मार्चच्या सुरुवातीस झाडाच्या बाधित भागाची छाटणी करा. छाटलेल्या झाडांवर तांबे बुरशीनाशकांची फवारणी करावी आणि सिंचनासह एन पी के वापरा.

### **करु नका**

- थंड हवामानात वनस्पती / झाडां ना पौष्टिक पदार्थ देवू नका कारण त्यांच्या मुळांची कार्य क्षमता कमी करते.
- माती काढू नका; कारण सैल पृष्ठभाग खालच्या पृष्ठभागावरून उष्णतेचे वहन कमी करते.

## पशुसंवर्धन

### काय करावे

- रात्री जनावरे गोठ्यात ठेवा आणि त्यांना थंडीतून बचावासाठी कोरडी /उबदार जागा द्या.
- थंड स्थितीचा सामना करण्यासाठी व जनावरांना निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात पुरेसे प्रथिने आणि खनिजे द्या.
- हिवाळ्यात , जनावरांच्या उर्जेची गरज भागविण्यासाठी नियमितपणे जनावरांना खारट मिश्रणासह मीठ व गव्हाचे धान्य, गूळ इत्यादी 10% - 20% प्रमाणात प्रति दिवस द्या.
- कुक्कुटपालनात, कोंबड्यांच्या शेडमध्ये कृत्रिम प्रकाश देऊन पिल्ले गरम ठेवा.

### करू नका

- सकाळच्या वेळी जनावरे / बकरींना वैरण / चारा देऊ नका.
- रात्रीच्या वेळी जनावरे / बकरींना उघड्यावर ठेवू नका.