

ശീതതരംഗം ഉള്ളപ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

ചെയ്യേണ്ടത്

- ആവശ്യത്തിന് ശൈത്യകാലവസ്ത്രംകരുതുക. ഒന്നിൽ അധികം വസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗപ്രദമാണ്.
- അടിയന്തിര ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള സാധനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി വെക്കുക. ശൈത്യകാലത്ത് കഴിയുന്നത്ര വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയുക, കാറ്റിന് വിധേയ മാകുന്നിടത്തായാൽ യാത്രകുറയ്ക്കുക.
- വരണ്ടതായി സൂക്ഷിക്കുക. നനഞ്ഞാൽ, ശരീരത്തിലെ ചൂടുഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ, വസ്ത്രങ്ങൾ ഉടൻ തന്നെ മാറ്റുക.
- സാധാരണ കയ്യുറകൾക്കുപകരം കമ്പിളികൊണ്ടുള്ള കയ്യുറകൾ (മിറ്റൻസ്) ഉപയോഗിക്കുക. അവതണുപ്പിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ ഊഷ്മളതയും പ്രതിരോധവും നൽകും.
- റേഡിയോ ശ്രവിക്കുക, ടിവി കാണുക, കാലാവസ്ഥാ മുന്നറിയിപ്പുകൾക്കായി പത്രങ്ങൾ വായിക്കുക.
- ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ പതിവായി കുടിക്കുക.
- പ്രായമായവരെയും കുട്ടികളെയും പരിപാലിക്കുക.
- പൈപ്പിലെ വെള്ളം ഉറഞ്ഞുപോകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം സംഭരിക്കുക.
- ശീതാധിക്യത്താലുണ്ടാകുന്ന മരവിപ്പ്, കൈവിരലുകൾ, കാൽവിരലുകൾ, ചെവിയുടെ മാംസളമായ കീഴ്ഭാഗം, മുക്കിന്റെ അഗ്രം എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെളുത്തതോ ഇളംനിറത്തിലോ ഉള്ള നിറവ്യത്യാസം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക.

- ശീതാധിക്യത്താൽ ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ബാധിച്ചഭാഗങ്ങൾ ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ട്തുടക്കുക (ശരീരത്തിന്സഹിക്കാൻ പറ്റുന്ന ചൂടായിരിക്കണം).

ഹൈപോതെർമിയുള്ളപ്പോൾ

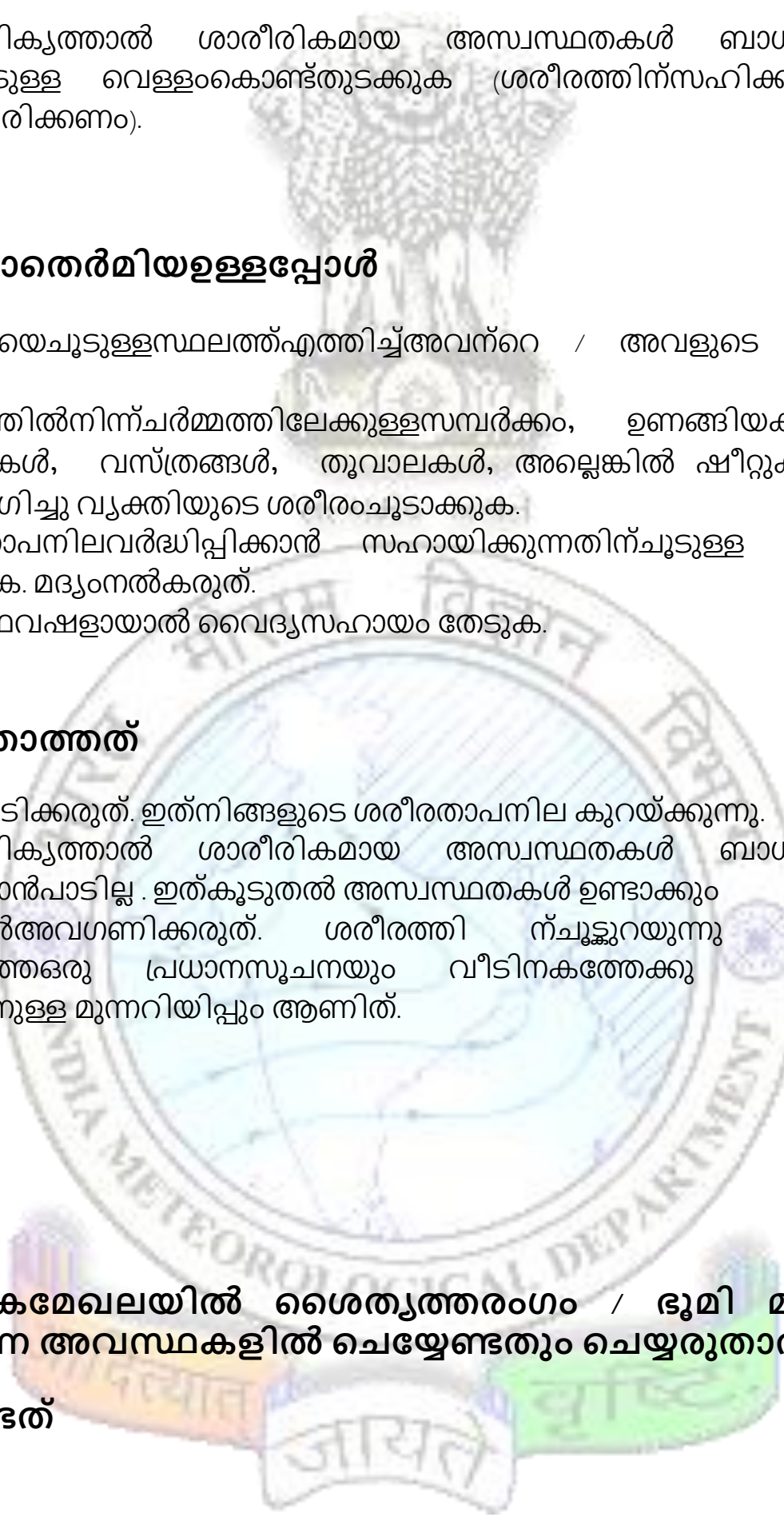
- വ്യക്തിയെചൂടുള്ളസ്ഥലത്ത്എത്തിച്ച്അവന്റെ / അവളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുക.
- ചർമ്മത്തിൽനിന്ന്ചർമ്മത്തിലേക്കുള്ളസമ്പർക്കം, ഉണങ്ങിയകരിമ്പടങ്ങൾ, പുതപ്പുകൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, തുവാലകൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഷീറ്റുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചു വ്യക്തിയുടെ ശരീരംചൂടാക്കുക.
- ശരീരതാപനിലവർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന്ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ നൽകുക. മദ്യംനൽകരുത്.
- അസ്വസ്ഥവേഷളായാൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ചെയ്യരുതാത്തത്

- മദ്യംകുടിക്കരുത്. ഇത്നിങ്ങളുടെ ശരീരതാപനില കുറയ്ക്കുന്നു.
- ശീതാധിക്യത്താൽ ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ബാധിച്ചഭാഗങ്ങൾ തിരുമ്മാൻപാടില്ല . ഇത്കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാക്കും
- വിറയൽഅവഗണിക്കരുത്. ശരീരത്തി ന്ചൂടൂറയുന്നു എന്നതിന്റെ ആദ്യത്തെഒരു പ്രധാനസൂചനയും വീടിനകത്തേക്കു വേഗത്തിൽ മടങ്ങാനുള്ള മുന്നറിയിപ്പും ആണിത്.

കാർഷികമേഖലയിൽ ശൈത്യത്തരംഗം / ഭൂമി മഞ്ഞുമൂടി കിടക്കുന്ന അവസ്ഥകളിൽ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

ചെയ്യേണ്ടത്



- തണുപ്പ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന നാശത്തിൽനിന്ന് വിളകളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി, വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ നേരിയതും ഇടയ്ക്കിടെയുള്ളതുമായ ജലസേചനം / സ്പ്രിംഗളർ ജലസേചനം നൽകുക.
- പ്രായം കുറഞ്ഞ ഫലവൃക്ഷങ്ങളെ ചുരൽ / വൈക്കോൽ / പോളിത്തീൻ ഷീറ്റുകൾ / ചാക്ക് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക.
- സൂഷിരങ്ങളുള്ള പോളിത്തീൻ ബാഗുകൾ ഉപയോഗിച്ചു പാഴ്ക്കുലകൾ മൂടുക.
- ഞാറ്റുകളുടെ ഉള്ളിൽ : നല്ല റിബ്ബുകൾ രാത്രിയിൽ പോളിത്തീൻ ഷീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക, രാവിലെ നീക്കം ചെയ്യുക. വൈകുന്നേരം നല്ല റിബ്ബുകൾ നന്നയ്ക്കുകയും രാവിലെ വെള്ളം ഒഴിക്കിക്കളയുകയും ചെയ്യുക.
- കടുകു, രാജ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മ സംവേദനശക്തിയുള്ള വിളകളെ മഞ്ഞിന്റെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്, സൾഫ്യൂറിക് ആസിഡ് 0.1% (1000 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 1 ലിറ്റർ എച്ച് 2 എസ് ഒ 4) അല്ലെങ്കിൽ തിയോറിയ @ 500 പിപിഎം (1000 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 500 ഗ്രാം തിയോറിയ) എന്നിവ നേർപ്പിച്ചു തളിക്കുക.
- പ്രദേശം ശീതതരംഗത്തിന് സാധ്യതയുള്ളതാണെങ്കിൽ ഷെൽട്ടർ ബെൽറ്റുകൾ വെച്ചു പിടിപ്പിക്കുകയും ഇടവിളകൾ നടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശീതതരംഗം മൂലം അസുഖം ബാധിച്ച ചെടിയുടെ ഭാഗങ്ങൾ ഫെബ്രുവരി അവസാനമോ മാർച്ച് ആദ്യമോ മുറിച്ചു മാറ്റുക. ചെമ്പുകലർന്ന കുമിൾനാശിനികൾ തളിക്കുക, ജലസേചനത്തിനൊപ്പം എൻപികെ പ്രയോഗിക്കുക.

ചെയ്യരുതാത്തത്

- തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിൽ മണ്ണിൽ പോഷകങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കരുത്, വേരുകൾ ക്ഷീപ്രവർത്തന ശേഷി കുറവായതിനാൽ അവ വലിച്ചെടുക്കാനാവില്ല.
- മണ്ണിനെ ഇളക്കരുത്; അയഞ്ഞ ഉപരിതലം താഴ്ന്നതലത്തിൽ നിന്നുള്ള താപചാലകം കുറയ്ക്കുന്നു.

മൃഗസംരക്ഷണം

ചെയ്യേണ്ടത്

- തണുപ്പിൽനിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് കന്നുകാലികളെ രാത്രിയിൽ ഷെഡിനുള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുക,
കിടക്കുവാൻ ഉണങ്ങിയ പ്രതലം നൽകുക.
- തണുപ്പിനെ നേരിടാനും മൃഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ആഹാരത്തിലെ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവും ധാതുക്കളും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ശൈത്യകാലത്ത് മൃഗങ്ങൾക്ക് അവയുടെ ഊർജ്ജം നിലനിർത്തുന്നതിനായി പതിവായി ധാതു മിശ്രിതത്തോടൊപ്പം ഉപ്പ്, ഗോതമ്പ് ധാന്യങ്ങൾ, ശർക്കര മുതലായവ 10% -20% വരെ ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കോഴി ഫാമുകളിൽ : കോഴി ഷെഡുകളിൽ കൃത്രിമ വെളിച്ചം നൽകി കോഴി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ചൂടു നൽകി സംരക്ഷിക്കുക .

ചെയ്യരുതാത്തത്

- കന്നുകാലികളെയും ആടുകളെയും രാവിലത്തെ സമയങ്ങളിൽ മേയാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- രാത്രികാലങ്ങളിൽ കന്നുകാലികളെയും ആടുകളെയും തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു താമസിപ്പിക്കരുത്.

