



सम्प्रदाय सजागता कार्यसूची





জৈৱিক জৰুৰীকালীন অৱস্থা

পাতনি:-

জৈৱিক এজেন্টৰ দ্বাৰা আক্ৰমণ কৰা যিকোনো ব্যক্তিৰ লক্ষণ দেখা পোৱাটো প্ৰয়োজনীয় নহয়। জৈৱিক এজেন্টৰ সংক্ৰমণ তৎক্ষণাত দেখা নাযায় কাৰণ ইনকিউবেচন পিৰিয়ড থাকে য'ত এজেন্টৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া দেখা নাযায়।

সাধাৰণ লক্ষণসমূহ:-

- বৃহৎ সংখ্যক অস্পষ্ট মানুহৰ ৰোগ আৰু অস্পষ্টভাৱে জীৱ-জন্তু আৰু চৰাইৰ মৃত্যু।
- বহু জৈৱিক আক্ৰমণত মানুহে হয়তো লগে লগে গম নাপাব যে তেওঁলোকৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছে (সুৰক্ষিত নহয়)। এনে পৰিস্থিতিত প্ৰথম প্ৰমাণ হ'ব পাৰে যেতিয়া সুৰক্ষিত এজেন্টৰ দ্বাৰা সৃষ্টি হোৱা অসুস্থতাৰ লক্ষণ লক্ষ্য কৰা হয়।

সংক্ৰমণৰ পূৰ্বে প্ৰস্তুতি:-

- বীজাণুৰ বিস্তাৰ ৰোধ কৰিবলৈ আপোনাৰ চৌহদ (কাৰ্যালয়, ঘৰ আৰু অন্যান্য চৌপাশ) পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- খোৱা বা খোৱাৰ আগতে হাত চাবোনেৰে ধুব লাগে/মানক মৌলিক পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু শৰীৰৰ অনাময় ব্যৱস্থা আদি মানি চলিব লাগে।
- ৰন্ধা/খোৱাৰ আগতে শাক-পাচলি/ফল-মূল ভালদৰে ধুব লাগে।
- খোৱাৰ আগতে পানী উতলাওক, সমুৱ হ'লে ডিক্ল'ৰিনেট কৰক।
-

- কোনো বিশেষ অনুষ্ঠান নহওঁতেই কৰিব পৰা কিছুমান কাম, যেনে খবৰৰ বিষয়ে অৱগত হৈ থকা আৰু ভাল পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ অভ্যাস কৰা।
- পৰ্যাপ্ত খাদ্য আৰু পানী আৱৰণৰ তলত ৰাখিব আৰু নষ্ট হোৱাৰ আগতে নিয়মিতভাৱে সলনি কৰিব লাগে।
- পৰিয়াল/চুবুৰীৰ কোনো অসুস্থতাৰ ক্ষেত্ৰত স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষক জনাওক।
- খাদ্য আৰু শস্যৰ সংক্ৰমিত মজুত ধ্বংস কৰাত কৰ্তৃপক্ষক সহায় কৰা, বৃহৎ সংখ্যক আক্ৰান্ত পশুধনৰ গঠন ৰোধ কৰা।
- জৈৱিক এজেন্ট ব্যৱহাৰৰ লক্ষণ আৰু লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে অধিক তথ্যৰ বাবে গণমাধ্যম ব্যৱহাৰ কৰক।
- অসুস্থ হ'লে জৰুৰীকালীন চিকিৎসা স্থানত চিহ্নিত কৰি ৰাখক।
- বহুতো সাধাৰণ ৰোগত একে ধৰণৰ লক্ষণ দেখা যায়। এই ৰোগবোৰৰ কোনোটোৱেই ঘোষিত জৈৱিক জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ ফল বুলি ধৰি ল'ব নালাগে।
- নিশ্চিত নহ'লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।

সংক্রমণৰ সময়ত:-

- যদি আপুনি কাৰোবাৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছে বুলি ভাবিছে তেন্তে সাৱধান হওক।
- যদি আপুনি কোনোবাই জৈৱিক এজেন্টৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিব পাৰে বুলি সন্দেহ কৰা ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিবলৈ গৈ আছে তেন্তে শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত সুৰক্ষা থকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- ব্যক্তিজনৰ পৰা দূৰত্ব বজাই ৰাখিব আৰু প্ৰত্যক্ষ সংস্পৰ্শৰ পৰা বিৰত থাকিব।
- বাতৰি কাকত পঢ়ক, টিভি চাওক, তথ্যৰ বাবে ৱেডিঅ' শুনিব আৰু চৰকাৰী নিৰ্দেশনা আৰু জৰুৰীকালীন সতৰ্কবাণী ব্যৱস্থাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক আৰু পৰামৰ্শ অনুসৰি কাম কৰক।
- যদি আপোনাৰ ছাল বা কাপোৰ বা অন্যান্য পিন্ধিব পৰা বস্তু কোনো দৃশ্যমান, সম্ভাৱ্য সংক্ৰামক পদাৰ্থৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে, তেন্তে সেইবোৰ আঁতৰাই লগে লগে চাবোন আৰু গৰম পানীৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব, আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।
- সকলো খিৰিকী, দুৱাৰ বন্ধ কৰক আৰু এনে জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ সন্দেহ বিয়পি পৰাৰ সময়ত ফোন আৰু এয়াৰ কণ্ডিচনাৰ/কুলাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- চিকিৎসাৰ সহায়ৰ বাবে ফোন কৰক আৰু স্বাস্থ্য বিভাগে দিয়া পৰামৰ্শ সদায় পালন কৰক।

সংক্ৰমণৰ পিছত:-

- যদি আপুনি সন্দেহ কৰে যে আপুনি কোনো সংক্ৰমণৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছে, তেন্তে তলত দিয়া সাৱধানতাসমূহ গ্ৰহণ কৰক:
- তৎক্ষণাত সন্দেহযুক্ত জৈৱিক কাৰকটো থকা অঞ্চলটো চিনাক্ত কৰি সেই স্থানৰ পৰা আঁতৰি যাব লাগে।
- ধোঁৱা ফিল্টাৰ কৰিব পৰা কাপোৰৰ তৰপেৰে নাক আৰু মুখ ঢাকি ৰাখক।
- দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা আৰু আৰক্ষীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।
- সম্ভৱ হ'লে চাবোন পানী ব্যৱহাৰ কৰি ভালকৈ গা ধুব আৰু পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব।
- যদি আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্য অসুস্থ হৈ পৰে তেন্তে কৰ্তৃপক্ষই নিৰ্দিষ্ট কৰা চিকিৎসালয়ত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।

সদায় মনত ৰাখিব আপোনাৰ ওচৰত কি ধৰণৰ কাৰখানা/উদ্যোগ অৱস্থিত। সেই অনুসৰি তাৎক্ষণিক/প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থাৰ বাবে উপযুক্ত কৰ্তৃপক্ষৰ পৰামৰ্শ লওক, জৰুৰীকালীন অৱস্থাত

সংযোগ ৰাখক আৰু প্ৰশাসনৰ সহায় কৰক:-

- পৰ্যাপ্ত খাদ্য আৰু পানী সংগ্ৰহ কৰি সংৰক্ষণ কৰক আৰু নষ্ট হোৱাৰ আগতে নিয়মীয়াকৈ সলনি কৰক।
- পৰিয়াল/পৰিশুৱালীত যদি কোনো ৰোগৰ ঘটনা দেখা যায়, তেন্তে স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষক জনাওক।
- ঘাঁহ আৰু শস্যৰ সংক্ৰমিত মজুত নষ্ট কৰাত কৰ্তৃপক্ষক সহায় কৰক আৰু প্ৰভাৱিত পশুধন তৎক্ষণাত সেই ঠাইতেই পুতি থওক।





ৰাসায়নিক জৰুৰী অৱস্থা

ৰাসায়নিক জৰুৰী অৱস্থা:-

আমাৰ দেশত ঔদ্যোগিক বিকাশ আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে ৰাসায়নিক এজেন্টৰ ব্যৱহাৰ বহু গুণে বৃদ্ধি পাইছে। বৰ্তমান সময়ত প্ৰায় তিনি লাখ ৰাসায়নিক এজেন্ট বিভিন্ন ঔদ্যোগিক আৰু অন্যান্য ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াৰ ফলস্বৰূপে ৰাসায়নিক জৰুৰী অৱস্থাৰ সম্ভাৱনাও বৃদ্ধি পাইছে।

ৰাসায়নিক এজেন্ট:-

ৰাসায়নিক এজেন্ট বুলিলে সেইবোৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থক বুজায় যিসকলে নিজৰ বিশেষ ৰাসায়নিক গুণৰ বাবে মানৱ দেহত গভীৰ আৰু ক্ষতিকাৰক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে আৰু পৰিস্থিতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি প্ৰাণঘাতীও হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে— ক্ল'ৰিন গেছ, মিথাইল আইছ'চায়ানেট, ছায়ান'জেন ক্ল'ৰাইড আৰু সালফাৰ মাষ্টাৰ্ড গেছ আদি উল্লেখযোগ্য ৰাসায়নিক এজেন্ট।

মানৱ দেহত প্ৰৱেশৰ উপায়সমূহ:-

- ✓ ছালৰ জৰিয়তে
- ✓ চকুৰ জৰিয়তে
- ✓ শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ জৰিয়তে (উশাহ লোৱা)
- ✓ গিলাৰ জৰিয়তে (আন্তৰিক গ্ৰহণ)
- ✓ ইনজেকচনৰ জৰিয়তে

সাধাৰণ লক্ষণসমূহ:-

প্ৰভাৱিত ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত কাঁহ, বমি, চকুত পানী ওলোৱা, ছালত জ্বলা-পোৰা অনুভৱ, শ্বাস লোৱাত অসুবিধা আৰু অন্যান্য স্বাস্থ্য-সম্পৰ্কীয় বিৰূপ প্ৰভাৱ দেখা যাব পাৰে।

যোগাযোগ কৰক আৰু প্ৰশাসনক সহায় কৰক

- ✓ যদি আপুনি কোনো ধৰণৰ গেছ লিক বা অদ্ভুত গোন্ধ লক্ষ্য কৰে তেন্তে তৎক্ষণাত দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনাক অৱগত কৰক।
- ✓ পৰিয়াল আৰু ওচৰ চুবুৰীয়াত থকা অসুস্থ লোকৰ বিষয়ে স্বাস্থ্য বিভাগক অৱগত কৰক।
- ✓ প্ৰশাসনে কৰি থকা কামত সহযোগ কৰক আৰু তেওঁলোকৰ নিৰ্দেশনা পালন কৰক।

ৰাসায়নিক দুৰ্ঘটনাৰ পূৰ্ব প্ৰস্তুতি:-

- ✓ লোকসকলক ৰাসায়নিক আক্ৰমণ/দুৰ্ঘটনা/জৰুৰী অৱস্থাৰ সম্ভাৱ্য বিপদসমূহৰ বিষয়ে আৰু ইয়াৰ পৰা সুৰক্ষা লাভৰ বাবে গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া উপায় আৰু সঁজুলিসমূহৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ অৱগত কৰক।
- ✓ ঘৰৰ খিৰিকী আৰু দুৱাৰসমূহ সিল কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সাজু ৰাখক।
- ✓ ফেচ মাৰ্ক সাজু ৰাখক।

- ✓ ডিকন্টামিনেশ্যন কিট আৰু ঔষধ-পত্ৰ সাজু ৰাখক।
- ✓ ঘৰত এমার্জেঞ্চি সেৱা আৰু চিকিৎসালয় আদিৰ ফোন নম্বৰ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখক।

ৰাসায়নিক আক্ৰমণ দুৰ্ঘটনাৰ পাছত কি কৰিব:-

- নিজৰ সম্পূৰ্ণ দেহ ঢাকি ৰাখক।
- মুখত ভিজা কাপোৰ ৰাখি ধীৰে-ধীৰে উশাহ লওক।
- বতাহৰ বিপৰীত দিশলৈ যাওক।
- সকলো দুৱাৰ, খিৰিকী আৰু পথা, কুলাৰ আদি বন্ধ কৰি ৰাখক।
- খোলা খাদ্য আৰু পানীয় পদাৰ্থ গ্ৰহণ নকৰিব।
- যদি ছালত খুজলি বা জ্বলা অনুভৱ হয়, তেন্তে মুলতানি মাটি অথবা আটাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।
- ৰেডিঅ' আৰু টেলিভিছনত দিয়া চৰকাৰী তথ্য মনোযোগেৰে শুনিব।
- কোনো ধৰণৰ গুজব প্ৰচাৰ নকৰিব আৰু গুজবত বিশ্বাস নকৰিব।

ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ পিছত কি কৰিব লাগে:-

- আহতসকলক প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰক।
- আহতসকলক অতি সোনকালে চিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ কৰক।
- গোটেই শৰীৰটো বীজাণুমুক্ত কৰক।
- মুকলি আকাশৰ তলত ওলাই যাওক।
- সম্প্ৰদায়সমূহে বিকিৰণ, জৈৱিক, আৰু ৰাসায়নিক জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ বাবেও নিজাববীয়াকৈ আশ্ৰয় শিবিৰ নিৰ্মাণ কৰিব পাৰে

কি নকৰিব (What Not to Do):-

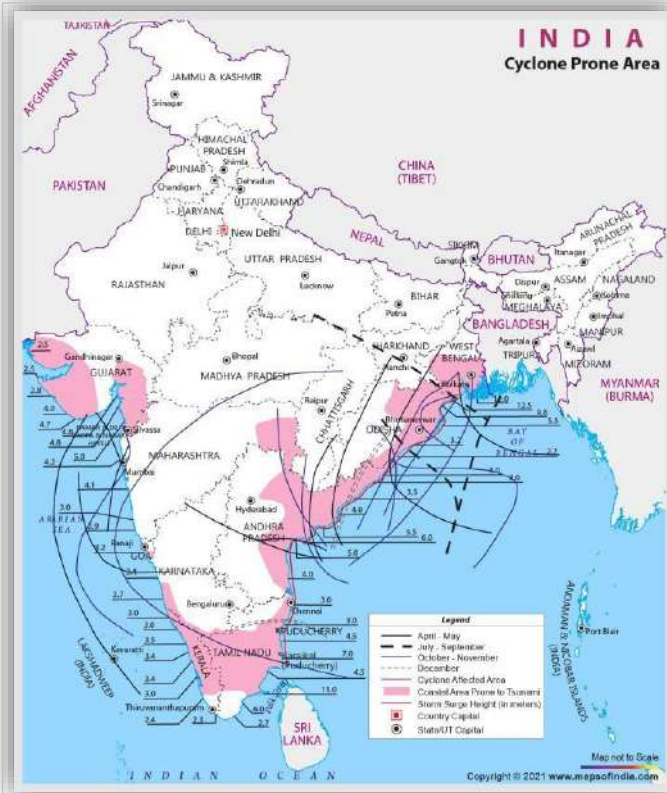
- ✓ প্ৰভাৱিত এলেকাত খোলা খাদ্য, পানী বা পানীয় পদাৰ্থ গ্ৰহণ নকৰিব।
- ✓ কৰ্তৃপক্ষৰ নিৰ্দেশনা নোপোৱা পৰ্যন্ত আশ্ৰয়স্থল বা বেছমেণ্টৰ পৰা বাহিৰ ওলাই নাযাব।
- ✓ বস্তা বা ডিব্বাৰ পৰা ওলোৱা আটা, কাগজত মেৰোৱা খাদ্য সামগ্ৰী আৰু খোলা পানী ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- ✓ খোলা পথাৰ বা ময়দানলৈ সুৰক্ষা নোলোৱাকৈ নাযাব।

সদায় মনত ৰাখিব যে আপোনাৰ ওচৰত কি ধৰণৰ কাৰখানা/উদ্যোগ অৱস্থিত আৰু সেই অনুসৰি সুৰক্ষা পুনৰুদ্ধাৰ/প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থাৰ বাবে কৰ্তৃপক্ষৰ পৰামৰ্শ লওক, যদি কোনো জৰুৰীকালীন অৱস্থা হয়





ঘূর্ণীবতাহ



ঘূর্ণীবতাহৰ সময়ত

- গেছ যোগান বন্ধ কৰক।
- যিকোনো মুকলি জুই বন্ধ কৰক।
- বেটাৰী চালিত ৰেডিঅ'ত গুৰুত্বপূৰ্ণ খবৰ শুনা।
- ঘূর্ণীবতাহৰ পিছত যদি বাহিৰত শান্তি থাকে তেন্তে লৰালৰিকৈ ওলাই নাযাব।
- বাহিৰলৈ ওলাই যোৱাটো নিৰাপদ বুলি নিশ্চিত কৰিবলৈ চৰকাৰী আদেশলৈ অপেক্ষা কৰক।
- যদি আপুনি গাড়ী চলাই আছে তেন্তে গাড়ীখন বন্ধ কৰক, কিন্তু সাগৰ, বিদ্যুৎ পৰিবাহী তাঁৰ, আৰু পানীৰ পৰা আঁতৰি থাকক।

ঘূর্ণীবতাহৰ পিছত:

- গেছ লিক বন্ধ কৰা।
- বৈদ্যুতিক সঁজুলি চলাব নালাগে।
- অত্যাৱশ্যকীয় আৰু মৃত লোকৰ সন্ধান।
- আৰ্তজনক প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰা আৰু দ্ৰুতভাৱে চিকিৎসালয়লৈ লৈ যোৱা। আৰক্ষী আৰু অৰ্ধসামৰিক বাহিনীক সহায় কৰা।
- মিছা উৰাবাতৰি প্ৰচাৰ নকৰিব।



ঘূৰ্ণীবতাহ হৈছে নিম্ন চাপৰ কেন্দ্ৰৰ চাৰিওফালে ঘূৰি থকা বৃহৎ বায়ু ব্যৱস্থা, যাৰ ফলত প্ৰচণ্ড বতাহ আৰু তীব্ৰ বতৰৰ সৃষ্টি হয়। সাগৰৰ পৃষ্ঠৰ পৰা উষ্ণ, আৰ্দ্ৰ বতাহ ওপৰলৈ উঠি ঘূৰ্ণনশীল বতাহৰ ব্যৱস্থা গঠন কৰা এক প্ৰকাৰৰ ধুমুহা।



লক্ষণসমূহ

- তীব্ৰ বতাহ আৰু ধুমুহা
- অত্যধিক বৰষুণ, যাৰ ফলত বানপানীৰ সম্ভাৱনা থাকে
- অত্যন্ত বেগী বতাহৰ ধাৰা, যাক ধুমুহাজনিত টৌ বুলি কোৱা হয়

ঘূৰ্ণীবতাহৰ আগতে:

- ৰেডিঅ' আৰু টিভিত বতৰৰ বাতৰি শুনিব, আৰু ঘূৰ্ণীবতাহৰ কথা শুনিলেই ওচৰৰ বাসিন্দাসকলক জনাই দিব।
- আগতীয়াকৈ নিৰাপদ স্থান বা স্থায়ী অট্টালিকা বিচাৰি উলিয়াই নিৰাপদ পথ চিনাক্ত কৰা।
- ঘৰতে গুৰুত্বপূৰ্ণ নথি-পত্ৰ আৰু মূল্যবান সামগ্ৰী থকা এটা জৰুৰীকালীন কিট তৈয়াৰ কৰা।
- পৰ্যাপ্ত খাদ্য আৰু পানী নিশ্চিত কৰা।
- জীৱ-জন্তুবোৰক নিৰাপদ ঠাইত ৰাখিব লাগে।
- গৃহ নিৰ্মাণ নিৰাপদ হোৱাটো নিশ্চিত কৰক।
- আপোনাৰ ঘৰৰ খিৰিকী, দুৱাৰ, আৰু চাল শক্তিশালী আৰু দুৰ্যোগৰ পৰা ৰক্ষা পোৱাটো নিশ্চিত কৰক।

জৰুৰীকালীন কিট:

- প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ
- খোৱাপানী
- খাদ্য
- কাপোৰ
- পলিথিন
- বিচনাৰ ব্যৱস্থা
- গুৰুত্বপূৰ্ণ ঘৰুৱা নথিপত্ৰ

ঘূৰ্ণীবতাহৰ সময়ত কি কৰিব লাগে:

- আতংকিত নহ'ব।
- খিৰিকীৰ ওপৰত কাগজ টেপ কৰি লোক যাতে ই ভাঙি ক্ষতি নহয়।
- খোৱাপানী, খাদ্য, আৰু কাপোৰ পলিথিন বেগ বা পানী নোসোমাব পৰা বেগত ৰাখিব।
- সুৰক্ষাৰ বাবে গৰম কাপোৰ পিন্ধিব।
- সাগৰত সোমাবলৈ সাহস নকৰিব।
- পৰিয়ালৰ সৈতে ইতিমধ্যে সুৰক্ষিত হৈ থকা নিৰাপদ, নিৰাপদ ঘৰলৈ যাওক।
- যিকোনো বৈদ্যুতিক শক্তি বন্ধ কৰক।



চক্ৰবাত

চক্ৰবাত এটা বৃহৎ বায়ু প্রণালী, যি এটা নিম্ন চাপযুক্ত কেন্দ্ৰৰ চাৰিওফালে ঘূৰি থাকে। ইয়াৰ ফলত তীব্ৰ বতাহ আৰু বেয়া বতৰ সৃষ্টি হয়। ই এক প্ৰকাৰৰ ধুমুহা, যি সমুদ্ৰৰ পৃষ্ঠৰ পৰা উষ্ণ আৰু আৰ্দ্ৰ বায়ু ওপৰলৈ উঠি ঘূৰণীয়াকৈ চলাচল কৰাৰ ফলত গঠিত হয়।



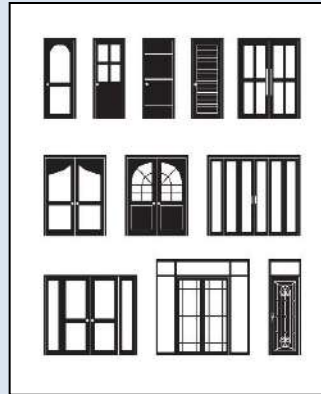
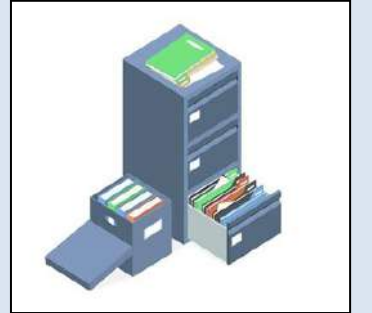
লক্ষণসমূহ:-

- তীব্ৰ ধুমুহা আৰু বতাহ
- অত্যধিক বৰষুণ, যাৰ ফলত বানপানীৰ সম্ভাৱনা থাকে
- অত্যন্ত বেগী বতাহৰ ধাৰা, যাক ধুমুহাজনিত টো বুলি কোৱা হয়



চক্ৰবাত অহাৰ আগতে ল'বলগীয়া প্ৰস্তুতি:-

- ৰেডিঅ' আৰু টেলিভিছনত বতৰ সম্পৰ্কীয় খবৰ নিয়মিতভাৱে শুনি থাকিব আৰু চক্ৰবাতৰ সতৰ্কবাণী পালে ওচৰ-পাজৰৰ লোককো অৱগত কৰিব।
- আগতেই কোনো সুৰক্ষিত স্থান বা পক্কা ঘৰৰ চিনাক্তকৰণ কৰিব আৰু তাত পোৱাকৈ সুৰক্ষিত পথ ঠিক কৰি ৰাখিব।
- ঘৰৰ প্ৰয়োজনীয় নথিপত্ৰসমূহ একেলগ কৰি এখন আপেক্ষিকালীন কিট প্ৰস্তুত কৰি ৰাখিব।
- খাদ্য আৰু খোৱা পানীৰ পৰ্যাপ্ত ব্যৱস্থা নিশ্চিত কৰিব।
- গুৰুত্বপূৰ্ণ নথিপত্ৰ আৰু প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সুৰক্ষিত স্থানত ৰাখিব।
- পোহনীয়া জন্তুসমূহক সুৰক্ষিত স্থানত ৰাখিব বা বান্ধি থ'ব।
- আপোনাৰ ঘৰ আৰু বাসস্থান সুৰক্ষিত অৱস্থাত আছে নে নাই সেয়া নিশ্চিত কৰিব।
- ঘৰৰ খিৰিকী, দুৱাৰ, ছাদ আদি মজবুত কৰি দুৰ্যোগ-প্ৰতিৰোধী ব্যৱস্থা ল'ব।



চক্ৰবাতৰ সময়ত কি কৰিব:-

- শান্ত হৈ থাকিব, আতংকিত নহ'ব।
- খিৰিকী আৰু দুৱাৰ ভালদৰে বন্ধ কৰি ঘৰৰ ভিতৰতে থাকিব।
- খিৰিকীৰ কাঁচত মোটা কাগজ বা টেপ লগাই থ'ব, যাতে কাঁচ ভাঙিলে আঘাত নলাগে।
- খোৱা পানী, খাদ্য আৰু কাপোৰ জলবোধী থৈলি বা পলিথিনত সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব।
- আপৎকালীন কিট সদায় প্ৰস্তুত কৰি ৰাখিব।
- সুৰক্ষাৰ বাবে উষ্ণ কাপোৰ পিন্ধিব।
- সমুদ্ৰৰ দিশে একেবাৰে নাযাব।
- পৰিয়ালসহ আগতেই চিনাক্ত কৰা সুৰক্ষিত আৰু পক্ষা ঘৰত আশ্ৰয় ল'ব।
- বিদ্যুৎৰ সকলো ছুইচ বন্ধ কৰি থ'ব।
- গেছ যোগানৰ ন'ব বন্ধ কৰি থ'ব।
- খোলা আঙুন তৎক্ষণাত নুমুৱাব।
- বেটাৰীচালিত ৰেডিঅ' বা ট্ৰানজিষ্টাৰৰ জৰিয়তে সময়ে-সময়ে চৰকাৰী ঘোষণা শুনি থাকিব।



চক্ৰবাতৰ পাছত কি কৰিব:-

- আঙুন লাগিলে তৎক্ষণাত নুমুৱাবলৈ চেষ্টা কৰিব।
- গেছ লিকেজ দেখা দিলে গেছ যোগান তৎক্ষণাত বন্ধ কৰিব।
- বিদ্যুৎ ব্যৱস্থা সম্পূৰ্ণৰূপে সুৰক্ষিত নোহোৱা পৰ্যন্ত বিদ্যুৎ যন্ত্ৰপাতি ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- নিখোজ বা আহত ব্যক্তিসকলৰ সন্ধান কৰিব।
- আহত ব্যক্তিসকলক প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিব আৰু প্ৰয়োজন হ'লে তৎক্ষণাত হাস্পতাললৈ লৈ যাব।
- আৰক্ষী, অৰ্ধসৈনিক বাহিনী আৰু উদ্ধাৰ কাৰ্যত নিয়োজিত কৰ্তৃপক্ষক সহযোগিতা কৰিব।
- কোনো ধৰণৰ ভুৱা গুজৰ প্ৰচাৰ নকৰিব আৰু তেনে গুজৰত বিশ্বাস নকৰিব।



পাৰিবাৰিক দুৰ্যোগ কিট:-



কোনো দুৰ্যোগ সংঘটিত হোৱাৰ পাছত স্থানীয় প্ৰশাসন আৰু উদ্ধাৰ কৰ্মী ঘটনাস্থলত নিশ্চয় উপস্থিত হয়, কিন্তু এইটো প্ৰয়োজনীয় নহয় যে তেওঁলোকে সকলো প্ৰভাৱিত ব্যক্তিৰ ওচৰলৈ তৎক্ষণাত পোৱাকৈ সক্ষম হ'ব। সহায় পোৱাত কিছুমান ঘণ্টা লাগিব পাৰে, কেতিয়াবা কেতিয়াবা কেইদিনো লাগি যাব পাৰে। এনে পৰিস্থিতিত, আপোনাৰ পৰিয়াল সেই সময়চোৱা আপৎকালীন অৱস্থাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ প্ৰস্তুত নে? তৈয়াৰ হৈ?



আপোনাৰ ঘৰত নিম্নলিখিত মৌলিক সামগ্ৰীসমূহ ৰাখিব লাগে—খোৱা পানী, খাদ্য, প্ৰাথমিক চিকিৎসা কিট, কাপোৰ আৰু বিছনা, যন্ত্ৰপাতি আৰু আন আপৎকালীন যোগান। এই সকলো সামগ্ৰী এনেকৈ ৰাখিব লাগে যাতে উদ্ধাৰ বা স্থানান্তৰণৰ সময়ত সহজে লগত লৈ যাব পৰা যায়।

1. প্ৰাথমিক চিকিৎসা কিট:-

(তৎক্ষণাৎ চিকিৎসাৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা সামগ্ৰীসমূহ অৱশ্যেই ৰাখিব)

- ৰোলাৰ বেণ্ডেজ
- কটন (কপাহৰ পেকেট)
- সৰু কাঁচী
- এন্টিছেপটিক দ্ৰৱ (যেনে—ডিট’ল, সেভলন)
- এন্টিছেপটিক ক্ৰীম (যেনে—ছফ্ৰামাইচিন, নিয়’মাইচিন)
- অ’ৰেল ৰিহাইড্ৰেশ্বন ছলিউশ্বন (ORS)
- ত্ৰিকোণীয়া বেণ্ডেজ
- সৰু আৰু ডাঙৰ বেণ্ডেজ (বাঁহ বা কাঠেৰে বনোৱা স্প্লিন্ট হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা)
- বিষ নিবাৰক বডি (যেনে—পেৰাছিটামল)
- প্ৰয়োজনীয় ব্যক্তিগত ঔষধসমূহ
- ক্লোৰিন টেবলেট (খোৱা পানী শুদ্ধ কৰিবলৈ)



2. পানী

- খোৱা পানী সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু ঢাকনিযুক্ত বটল বা কণ্টেইনাৰত সংৰক্ষণ কৰিব।
- প্ৰতিটো বটল বা কণ্টেইনাৰত পানী ভৰাৰ বা পুনৰ ভৰাৰ তাৰিখ স্পষ্টভাৱে লিখি থ’ব।
- প্ৰতি চাৰি মাহৰ ভিতৰত পুৰণি পানী ফালি দি নতুন পানী ভৰিব, যাতে পানী খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে।



3. খাদ্য

- এনে খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন কৰিব যিবোৰ অধিক সংৰক্ষণ বা ৰেফ্ৰিজাৰেচনৰ প্ৰয়োজন নপৰে।
- এই খাদ্যসমূহ হালকা, পুষ্টিকৰ, দীঘলীয়া সময়লৈ টেকসই আৰু সহজে বহনযোগ্য হ’ব লাগে।

উদাহৰণ :-

- বিস্কুট, নেমকিন
- খোৱাৰ বাবে প্ৰস্তুত খাদ্যৰ পেকেট
- শুকান খাদ্যবস্তু যেনে—বাদাম, শুকান ফল, চানা, চাট্টু, মুৰুৰা (মুৰি) আদি
- চিনি, নুন
- শক্তি পানীয় যেনে—গ্লুকোজ
- ইন্সটেণ্ট কফি, চাহ বেগ



4. যন্ত্ৰপাতি আৰু যোগান:-

- ডিসপ’জেবল প্লেট আৰু চামুচ
- বেটাৰীচালিত ৰেডিঅ’
- অতিৰিক্ত বেটাৰীৰ সৈতে টৰ্চ
- ব্যৱহাৰযোগ্য ছুৰী (মাৰ্শ্বি-ফাংচনেল নাইফ)
- মোমবাতি আৰু মেচিছ (বা লাইটাৰ)
- চাবোন, তৰল ডিটাৰজেণ্ট
- সূতা আৰু সূই
- চিটি (ছইচল)
- প্লাষ্টিক শীট
- প্লাষ্টিক মগ



- প্লাষ্টিকৰ থৈলি

5. কাপোৰ আৰু জোতা:-

- প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ বাবে অন্ততঃ এটা ছেট কাপোৰ আৰু জোতা
- কম্বল আৰু বেডশীট
- মজবুত কেণভাছৰ জোতা (জলৰোধী হ'লে অধিক ভাল)
- পানীৰ পাল্লা (প্লাষ্টিক শীট / বেইনকোট) আৰু ছাতি



6. শিশুৰ বাবে বিশেষ সামগ্ৰী:-

- গাখীৰ পাউডাৰ (ইনফেণ্ট ফৰ্মুলা)
- ডাইপাৰ (নেপী)
- প্ৰয়োজনীয় ঔষধসমূহ (ডাক্তৰে নিৰ্ধাৰিত নিয়মীয়া ঔষধ)



7. বয়স্ক / প্ৰৌঢ় ব্যক্তিসকলৰ বাবে বিশেষ সামগ্ৰী:-

- হৃদৰোগ আৰু উচ্চ ৰক্তচাপৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় ঔষধ
- মধুমেহ ৰোগীৰ বাবে ইনচুলিন ইনজেকচন
- চকুৰ বাবে চশমা



8. গুৰুত্বপূৰ্ণ পাৰিবাৰিক নথিপত্ৰসমূহ:- (সকলো ৰেকৰ্ড জলৰোধী ফ'ল্ডাৰ বা ফাইলত সংৰক্ষণ কৰিব)

- উইল, বীমা পলিচি, চুক্তিপত্ৰ, কৰ্মপত্ৰ, ষ্টক-বণ্ড আদি
- পৰিচয় পত্ৰ যেনে—ভোটাৰ পৰিচয় পত্ৰ, ৰেচন কাৰ্ড, পাছপ'ৰ্ট
- বেংক-সম্পৰ্কীয় নথিপত্ৰ (পাছবুক, এটিএম কাৰ্ড, একাউণ্টৰ তথ্য আদি)
- শিক্ষাগত আৰু অন্যান্য প্ৰমাণপত্ৰ যেনে—জন্ম, বিবাহ আৰু মৃত্যুৰ প্ৰমাণপত্ৰ
- আপৎকালীন টেলিফোন নম্বৰসমূহৰ তালিকা (পৰিয়াল, স্থানীয় প্ৰশাসন, হাস্পাতাল, আৰক্ষী আদি)



মনত ৰাখিব:-

- কিটটো ঘৰৰ কোনো সহজে পোৱা আৰু সুৰক্ষিত স্থানত ৰাখিব আৰু পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যক ইয়াৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব।
- সংৰক্ষিত খাদ্য আৰু পানী অন্ততঃ প্ৰতি ৪ মাহত এবাৰ নবীকৰণ (সলনি) কৰিব।
- বছৰত এবাৰ কিটত থকা সামগ্ৰীসমূহ আৰু পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজনসমূহ পৰ্যালোচনা কৰি প্ৰয়োজন অনুসারে হালনাগাদ কৰিব।
- সকলো সামগ্ৰী প্লাষ্টিক বেগত ভালদৰে পেক কৰি ৰাখিব, যাতে সেইবোৰ শুকান আৰু সুৰক্ষিত থাকে।



বানপানীৰ সময়ত উদ্ধাৰৰ পদ্ধতিসমূহ

দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা:-

দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা হৈছে এটা ব্যৱহাৰিক বিজ্ঞান, যি দুৰ্যোগসমূহৰ নিয়মিত পৰ্যবেক্ষণ আৰু বিশ্লেষণৰ জৰিয়তে প্ৰতিৰোধ, প্ৰস্তুতি, আপৎকালীন প্ৰতিক্ৰিয়া আৰু পুনৰুদ্ধাৰৰ সৈতে সম্পৰ্কিত ব্যৱস্থাসমূহ অধিক উন্নত কৰাৰ লক্ষ্যৰে কাম কৰে।



বানপানীৰ সময়ত ব্যৱহৃত বিকল্প উদ্ধাৰ উপায়সমূহ:-

- **টিন ৰাফ্ট** :- এই ৰাফ্ট টিন আৰু বাঁহেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। বানপানীৰ সময়ত সুৰক্ষিত স্থানলৈ পোহৰাবলৈ ইয়াৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- **চাৰপাই ৰাফ্ট** :- চাৰপাই আৰু ত্ৰিপাল ব্যৱহাৰ কৰি এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়। বানপানীৰ সময়ত সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাতায়াতৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- **বাঁহৰ ৰাফ্ট** :- বাঁহ ৰছীৰে বান্ধি এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ জৰিয়তে বানপানীৰ সময়ত উদ্ধাৰ কৰা যায়।
- **বাৰেল ৰাফ্ট** :- এটা বা দুটা বাৰেল বাঁহেৰে বান্ধি এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ সহায়ত বানপানীৰ সময়ত উদ্ধাৰ কৰা হয়।
- **কলাগছ গছৰ ৰাফ্ট** :- কলাগছ গছৰ কাণ্ড ব্যৱহাৰ কৰি এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ সহায়ত বানপানীৰ সময়ত ভাঁহি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পৰা যায়।
- **টিউব ৰাফ্ট** :- এটা টিউবত বায়ু ভৰাই এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ সহায়ত বানপানীৰ সময়ত ভাঁহি সুৰক্ষিত স্থানলৈ পোৱা যায়।
- **পানীৰ বটল ৰাফ্ট** :- পানীৰ বটলসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি এই ৰাফ্ট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ সহায়ত এজন ব্যক্তিয়ে বানপানীৰ সময়ত ভাঁহি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পাৰে।
- **থাৰ্মাক'ল লাইফ জেকেট** :- কাপোৰ আৰু থাৰ্মাক'ল ব্যৱহাৰ কৰি এই জেকেট তৈয়াৰ কৰা হয়, যাৰ সহায়ত এজন ব্যক্তিয়ে বানপানীৰ সময়ত ভাঁহি সুৰক্ষিত স্থানলৈ পোহৰাব পাৰে।
- **বিকল্প ব্যৱস্থা** :- লাইফ জেকেট উপলব্ধ নহ'লে, থাৰ্মাক'লৰ শীট শৰীৰৰ আগফাল আৰু পাছফালে বান্ধিও বানপানীৰ সময়ত ভাঁহি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পৰা যায়।



**পানীত ডুবি থকা ব্যক্তিক সহায় কৰোঁতে মনত
ৰাখিবলগীয়া কথা:-**

- পানীত ডুবি থকা ব্যক্তিৰ একেবাৰে ওচৰলৈ নাযাব।
- ডুবি থকা ব্যক্তিক ৰছী, কাঠ আদি ধৰি ধৰাবলৈ চেষ্টা কৰিব।
- সাঁতোৰাত প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত হ'লেহে ডুবি থকা ব্যক্তিক সাঁতোৰি উদ্ধাৰ কৰিবলৈ যাব।
- আহত ব্যক্তিৰ মুখ আৰু শ্বাসনলী বন্ধ নহ'বলৈ ধ্যান দিব।
- প্ৰয়োজন অনুসাৰে কৃত্ৰিম শ্বাস দিব।
- আহত ব্যক্তিক ৰিকভাৰী পজিছনত (সহায় দিয়া অৱস্থা) ৰাখিব।
- ভিজা কাপোৰ খুলাই দিব।
- আহত ব্যক্তিক উষ্ণ কৰি ৰাখিব।
- যিমান সোনকালে পাৰে, হাস্পতাললৈ লৈ যোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব।



জল উদ্ধাৰ পদ্ধতিসমূহ:-

জল উদ্ধাৰ পদ্ধতি বুলিলে সেইবোৰ উপায় বুজোৱা হয়, যিবোৰ মানুহে পানীত ডুবি থকা ব্যক্তিক উদ্ধাৰ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰে।

1- ড্ৰাই ৰেছকিউ (Dry Rescue):-

- **পোহৰ পোৱা পদ্ধতি (Reach Method) :** এইটো উদ্ধাৰকৰ্তাৰ বাবে আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূ আৰু সুৰক্ষিত পদ্ধতি। যিকোনো আপৎকালীন পৰিস্থিতিত ইয়াক প্ৰথম অগ্ৰাধিকাৰ দিব লাগে। স্থিৰতা বজাই ৰাখিবলৈ মাটিত বুকুৰ ভৰত শুই পৰি, ডুবি থকা ব্যক্তিৰ ওচৰলৈ পোহৰাবলৈ চেষ্টা কৰিব। নিজৰ পোহৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ ৰছী বা ডাঠি ব্যৱহাৰ কৰিব।
- **ৱেড পদ্ধতি (Wade Method) :** এই পদ্ধতিত উদ্ধাৰকৰ্তা পানীত নামে, কিন্তু যিমানদূৰ ডুব নাপায়। ওচৰলৈ গৈ কাঠ, ৰছী আদি ব্যৱহাৰ কৰি ডুবি থকা ব্যক্তিক কাষলৈ লৈ অনা হয়।
- **থ্ৰ' পদ্ধতি (Throw Method) :** এইটো আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূ আৰু সুৰক্ষিত পদ্ধতি বুলি গণ্য কৰা হয়। ইয়াত লাইফবয় আদি দলিয়াই ডুবি থকা ব্যক্তিক উদ্ধাৰ কৰা হয়।
- **ৰ' পদ্ধতি (Row Method) :** উদ্ধাৰৰ সময়ত নাও, লাইফবয় আদি এনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয় যাতে ডুবি থকা ব্যক্তিক সহজে ধৰি ভাঁই কাষলৈ লৈ অনা যায়।



2. ৱেট ৰেছকিউ :-

- সংস্পৰ্শ পদ্ধতি (Contact Method)
- কাঁধৰ পৰা ধৰি টানি আনা (Wrist Tow)
- সহায় দিয়ে টানি আনা (Support Tow)
- বাহুত ধৰি টানি আনা (Arm Tow)
- মূৰৰ পৰা ধৰি টানি আনা (Head Tow)
- মজবুতকৈ ধৰি টানি আনা (Vice Grip Tow)

CPR (কাৰ্ডিঅ'-পালমোনৰী ৰেছাৰ্ছিটেশ্বন) কি?

- CPR হৈছে এটা আপৎকালীন প্ৰক্ৰিয়া, যি তেতিয়া প্ৰয়োগ কৰা হয় যেতিয়া কোনো ব্যক্তিৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু হৃদস্পন্দন হঠাৎ বন্ধ হৈ যায়। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে হৃদয় আৰু মগজুলৈ অক্সিজেনযুক্ত ৰক্ত প্ৰবাহ অব্যাহত ৰখা।

CPR কেনেকৈ দিম (প্ৰাপ্তবয়স্কৰ বাবে)

1. পৰীক্ষা কৰক:
 - ব্যক্তিক অলপ জোকাৰি মাতি চাব – “আপুনি ঠিক আছেনে?”
 - শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু হৃদস্পন্দন ১০ ছেকেণ্ডলৈকে পৰীক্ষা কৰক।
2. সহায় মাতক:
 - 112 বা ওচৰৰ আপৎকালীন নম্বৰত ফোন কৰক।
 - কাকো AED (Automated External Defibrillator) আনিবলৈ ক'ব (যদি উপলব্ধ হয়)।
3. বুকু দবোৱা (Chest Compressions)
 - ব্যক্তিক পিঠিৰ ওপৰত শক্ত মাটিত শুৱাই দিব।
 - দুয়ো হাতৰ তালু একেটাৰ ওপৰত একেটা ৰাখি বুকুৰ মাজত স্থাপন কৰক।
 - প্ৰতি মিনিটত ১০০-১২০ বাৰ দবাব (গভীৰতা প্ৰায় ৫ ছেণ্টিমিটাৰ)।
 - প্ৰতিটো দবোৱাৰ পিছত বুকু সম্পূৰ্ণৰূপে উঠিবলৈ দিব।
4. মুখেৰে শ্বাস দিয়া (যদি প্ৰশিক্ষণ লৈছে)

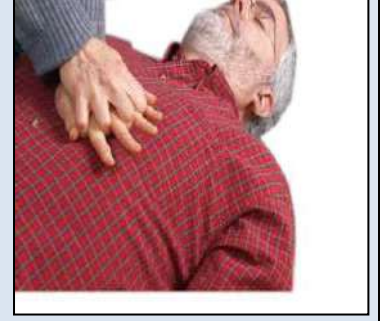
- মূৰ অলপ পিছে ঢাল কৰক আৰু ঠোঁট ওপৰলৈ তুলিব।
- নাক বন্ধ কৰি মুখেৰে ২ বাৰ শ্বাস দিব।
- প্ৰতি ৩০ টা দবোৱাৰ পিছত ২ বাৰ শ্বাস দিব (৩০:২ অনুপাত)।

5. CPR চলাই থাকিব:

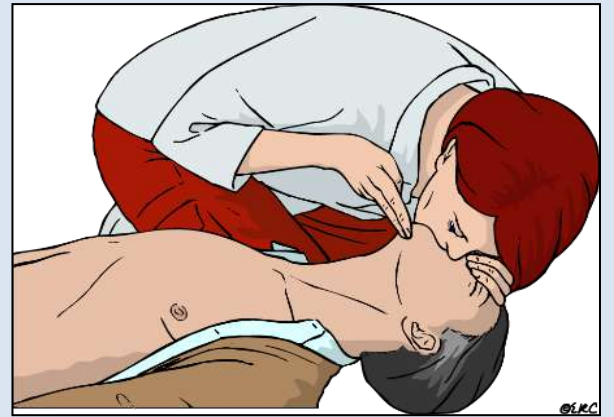
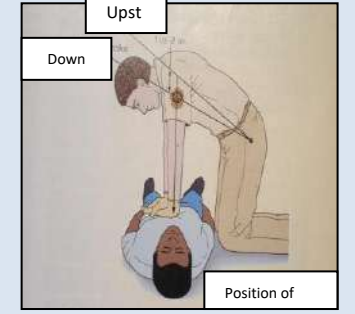
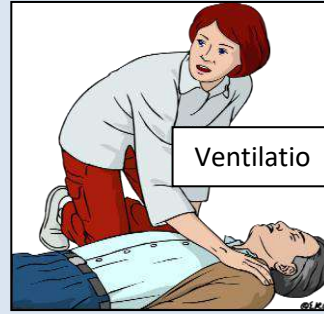
- যেতিয়ালৈকে পেচাদাৰী সহায় নাহে।
- যেতিয়ালৈকে ব্যক্তি সজ্ঞানে নফুৰে।
- বা উদ্ধাৰকৰ্তা অত্যন্ত ক্লান্ত নহয়।

CPR কেনেকৈ দিম (শিশুৰ বাবে)

1. ব্যক্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়া পৰীক্ষা কৰক
 - ব্যক্তিক সাৱধানে চেপি বা নৰমকৈ আঁচৰ দিয়া আৰু কৈছে – “আপুনি ঠিক আছেনে?”
 - প্ৰায় ১০ ছেকেণ্ড ধৰি শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু হৃদস্পন্দন পৰীক্ষা কৰক।
2. সহায় বিচৰা
 - 112 বা স্থানীয় আপদকালীন নম্বৰত কল কৰক।
 - যদি AED (Automated External Defibrillator) উপলব্ধ থাকে, তেতিয়াহলে তৎক্ষণাত আনক।
3. বুকত চাপ দিয়া (Chest Compression):
 - শিশুটোক পিঠিৰ ওপৰত কঠিন আৰু সমতল ঠাইত শুৱাই দিয়ক।
 - এখন হাতৰ তালু বুকুৰ মাজত ৰাখক।



30 Compressions



- মিনিটত ১০০-১২০ বাৰ চাপ দিয়ক (গভীৰতা প্ৰায় ৪ ছেমি)।
- প্ৰতিটো চাপৰ পিছত বুকটো পুনৰ ওপৰলৈ উঠিবলৈ দিয়ক।

4. মুখেৰে শ্বাস দিয়া (যদি প্ৰশিক্ষণ লোৱা থাকে):

- মূৰটো অলপ পিছলৈ বুকাক আৰু ঠোঁট/চিবুক ওপৰলৈ তোলক।
- নাক বন্ধ কৰি মুখেৰে ২ বাৰ শ্বাস দিয়ক।
- প্ৰতি ৩০টা চাপৰ পিছত ২টা শ্বাস দিয়ক (৩০:২ অনুপাত)।

5. CPR চলাই থাকক:

- যেতিয়ালৈকে পেছাদাৰী চিকিৎসা সহায় নাপায়।
- যেতিয়ালৈকে শিশুটি সচেতন নহয়।
- আপুনি বেছি ক্লান্ত নহয় বা কোনো বিপদ নাথাকে।

CPR কেনেকৈ দিব? (শিশু (Infant)ৰ বাবে)

1. পৰীক্ষা কৰক:

- শিশুটোক হালকাকৈ ঝাঁকনি দিয়ক আৰু মাতক: "তুমি ঠিক আছানে?"
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু হৃদস্পন্দন পৰীক্ষা কৰক (১০ ছেকেণ্ডলৈকে)।

2. সহায় মাতক:

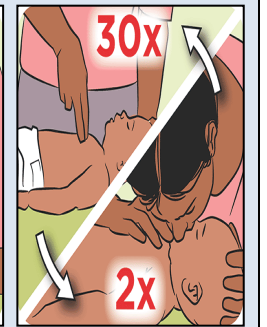
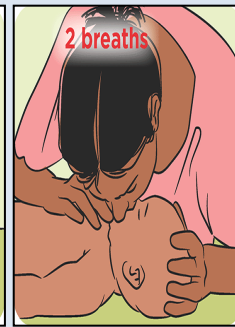
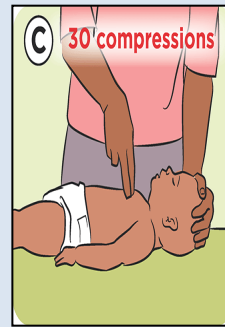
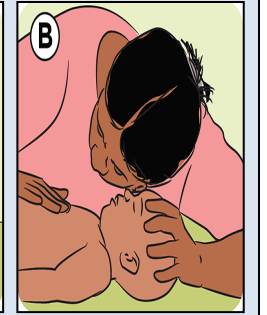
- ১১২ বা নিকটৱৰ্তী জৰুৰী নম্বৰলৈ ফোন কৰক।
- কোনোবাক AED (Automated External Defibrillator) আনিবলৈ কওক (যদি উপলব্ধ থাকে)।

3. বুকত চাপ দিয়া (Chest Compression):

- শিশুটোক পিঠিৰ ওপৰত কঠিন ঠাইত শুৱাই দিয়ক।
- এখন হাতৰ দুটা আঙুলি বুকৰ মাজত ৰাখক।
- মিনিটত ১০০-১২০ বাৰ চাপ দিয়ক
- গভীৰতা প্ৰায় ৩-৪ ছেমি
- প্ৰতিটো চাপৰ পিছত বুকটো পুনৰ ওপৰলৈ উঠিবলৈ দিয়ক

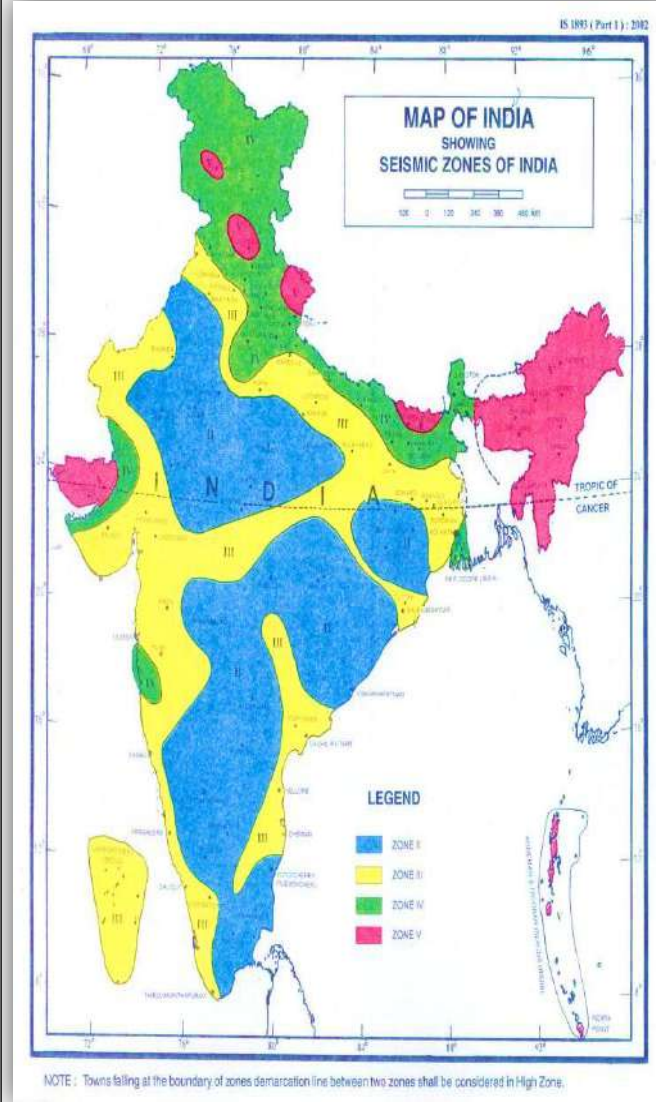
4. মুখেৰে শ্বাস দিয়া (যদি প্ৰশিক্ষণ লোৱা থাকে):

- মূৰ অলপ পিছলৈ বুকাক আৰু চিবুক ওপৰলৈ তোলক।
- মুখ আৰু নাক একেলগে ঢাকি ২ বাৰ হালকাকৈ শ্বাস দিয়ক।
- প্ৰতি ৩০টা চাপৰ পিছত ২টা শ্বাস দিয়ক (৩০:২ অনুপাত)
- 5. CPR চলাই থাকক:
- যেতিয়ালৈকে পেছাদাৰী সহায় আছে।
- যেতিয়ালৈকে শিশুটি সচেতন নহয়।
- আপুনি ক্লান্ত নহয় বা কোনো বিপদ নাথাকে।





ভূমিকম্প



ভূমিকম্প কি?

- পৃথিবীর পৃষ্ঠভাগ বহুতো প্লেটেৰে গঠিত। যেতিয়া ভূতাত্ত্বিক কাৰণত পৃথিবীর ভিতৰৰ প্লেটৰ ঘৰ্ষণ আৰু ভাঙনৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা কম্পন তৰংগ একেলগে সকলো দিশলৈ বিয়পি পৰে তেতিয়া মাটিৰ প্ৰচণ্ড কম্পন বা কঁপনি ঘটে, যাক ভূমিকম্প বোলা হয়।
- ভূমিকম্পৰ ভৱিষ্যদ্বাণীযোগ্য নহয়।
- ভূমিকম্পৰ প্ৰভাৱৰ বাবে প্ৰাণ আৰু সম্পত্তিৰ ক্ষতি হয়।

ভূমিকম্পৰ প্ৰস্তুতি :-

- আপুনি সময়মতে নিজৰ বাবে সুৰক্ষা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে, আৰু তলত দিয়া সুৰক্ষা ব্যৱস্থাসমূহ বিবেচনা কৰিব লাগে:
- অত্যৱশ্যকীয় সামগ্ৰী (পানীৰ বটল, শুকান ৰেচন গুৰ, চূণ, কটাৰী, প্ৰাথমিক চিকিৎসা সামগ্ৰী, টৰ্চ লাইট, ৰেডিঅ' আৰু বেটাৰী ইত্যাদি) সদায় ঘৰত সাজু কৰি ৰাখিব আৰু সেইবোৰ বেগত ৰাখিব।
- পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যক প্ৰয়োজনৰ সময়ত বিদ্যুৎ আৰু গেছৰ সংযোগ কেনেকৈ বিচ্ছিন্ন কৰিব লাগে শিকাওক।
- ভূমিকম্পৰ সময়ত আপোনাক সুৰক্ষা দিব পৰাকৈ ঘৰৰ ভিতৰত এনে এটা নিৰাপদ স্থান চিনাক্ত কৰক।

- আপোনাৰ চহৰৰ বাহিৰত কোনো আত্মীয় বা বন্ধু থকাটো নিশ্চিত কৰক যাক জৰুৰীকালীন অৱস্থাত অৱগত কৰিব পাৰি।
- আপোনাৰ ঘৰ এনেদৰে নিৰ্মাণ কৰক যাতে ভূমিকম্পৰ ফলত নূন্যতম ক্ষতি হয়।
- আপোনাৰ ঘৰত ফাট মেলে মেৰামতি কৰি দিব।
- আপোনাৰ চলত থকা পানীৰ টেংকিটো যাতে তললৈ নপৰে তাৰ বাবে মজবুত আৰু স্থিৰ কৰি ৰাখক।
- ঘৰৰ জৰুৰীকালীন প্ৰস্থান পথ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাটো নিশ্চিত কৰক।
- ভূমিকম্পৰ সুৰক্ষাৰ পদ্ধতি নিয়মিতভাৱে অভ্যাস কৰি থাকিব যাতে ভূমিকম্পৰ সময়ত ব্যৱস্থা লোৱাটো সহজ হৈ পৰে।

ভূমিকম্পৰ সময়ত

ক) যদি ভিতৰত থাকে:-

- ভয় নকৰিব, শান্ত হৈ থাকক আৰু ভিতৰত থাকক।
- টেবুল বা মজবুত আচবাবৰ তলত আশ্ৰয় লওক আৰু সেই আচবাবৰ ভৰি দুখন ভালদৰে ধৰি ৰাখক।
- ঘৰত যদি তেনে আচবাব নাথাকে, তেন্তে মজিয়াত আঁঠু দুটা মজবুত বেৰত লগাই মজিয়াত হাত থৈ মজিয়াত ৰাখক।
- দুৱাৰৰ ওচৰত থিয় হৈ নাথাকিব
- প্ৰবল আঘাতে দুৱাৰ ভাঙি আঘাত কৰিব

- যদি আপুনি মাটিৰ ঘৰত ঘৰত আছে, তেন্তে লগে লগে সেই ঘৰৰ পৰা ওলাই যাওক।
- লিফ্ট বা লিফ্ট ব্যৱহাৰ নকৰিব, চিৰিৰে নামি যাওক।

খ) যদি বাহিৰত থাকে:-

- অট্টালিকা লাইটৰ খুঁটা আৰু বিদ্যুতৰ তাঁৰৰ পৰা আঁতৰি থাকিব।
- উদং বিদ্যুতৰ তাঁৰ থকা ঠাইত নাথাকিব।
- ডাঙৰ গছৰ তলত থিয় হৈ নাথাকিব।
- ক্ষতিগ্ৰস্ত অট্টালিকাত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ চেষ্টা নকৰিব।

গ) যদি কোনো বাহনত থাকে:-

- অট্টালিকা গছ আৰু বিদ্যুৎ পৰিবাহী তাঁৰৰ পৰা আঁতৰত থকা মুকলি আৰু পৰিষ্কাৰ ঠাইলৈ যাওক আৰু গাড়ীখন ৰখাই ভিতৰত বহি থাকিব।
- ভূমিকম্প বন্ধ নোহোৱালৈকে সাৱধান হওক।

ভূমিকম্পৰ পাছত :-

- ভয়ভীত নহব শান্ত থাকক আৰু কোনো ধৰণৰ গুজৰ নুশুনিব আৰু গুজৰ নুছৰাব।
- প্ৰথম কম্পনৰ পাছত সম্ভাৱ্য দ্বিতীয় কম্পনৰ বাবে সাজু থাকক।
- আহত আৰু আৱদ্ধ লোকসকলক সহায় কৰক যিসকলক প্ৰয়োজন তেওঁলোকক প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিয়ক।
- নবজাত শিশু, মহিলা, বৃদ্ধ আৰু প্ৰতিবন্ধী লোকসকলক বিশেষভাৱে সহায় কৰক।
- ক্ষতিগ্ৰস্ত অট্টালিকাৰ পৰা দূৰত থাকক।
- অগ্নিৰ পৰা সাৱধান থাকক মোমবাতি বা লালটেন ব্যৱহাৰ নকৰিব টৰ্চ লাইট ব্যৱহাৰ কৰক।
- ভাঙি পৰিব পৰা অট্টালিকা চিনাক্ত কৰক আৰু তাৰ ওচৰলৈ নাযাব আনকো যাবলৈ নিদিব।
- নতুন আপৎকালীন তথ্য লাভ কৰিবলৈ ৰেডিঅ' শুনি থাকক।
- কেৱল চৰকাৰীভাৱে ঘোষণা হোৱাৰ পাছতহে ঘৰলৈ উভতি যাব, বিপদ শেষ হৈছে বুলি নিশ্চিত হ'লে।
- টেলিফোন ব্যৱহাৰ কেৱল অত্যাৱশ্যকীয় ক্ষেত্ৰত কৰক।
- বৈদ্যুতিক সঁজুলিবোৰ পৰীক্ষা কৰক, যদি কোনো ধৰণৰ ক্ষতিৰ সন্দেহ আছে তেন্তে মূল ফিউজটো আঁতৰাই দিয়ক।
- নাগৰিক সুৰক্ষাৰ সাৱধানতা মানি চলক।



“Fire is Fire.....
Friend or Foe, We Decide.”



সাধাৰণ অগ্নি সুৰক্ষা আৰু সুৰক্ষাৰ টিপছ:

- নিশ্চিত হওক যে আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সকলোৱে জানে যে জুই লাগিলে কি কৰিব লাগে। সকলো পলায়ন পথৰ মজিয়াৰ পৰিকল্পনা তৈয়াৰ কৰক।
- পৰিকল্পনাত গুৰুত্বপূৰ্ণ বিৱৰণ যেনে চিৰি, কৰিড'ৰ আৰু খিৰিকী যিবোৰ অগ্নিনিৰ্বাপক পথ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়, সেইবোৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।
- খিৰিকী আৰু দুৱাৰ সহজে খোলাটো নিশ্চিত কৰক। প্ৰতিটো পৰিস্থিতিৰ বাবে নিশ্চিত হওক যে আপোনাৰ ওচৰত অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ নিৰাপদ স্থান আছে।
- জৰুৰীকালীন অৱস্থাত আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে গোট খোৱাৰ বাবে আপোনাৰ ঘৰৰ বাহিৰত নিৰাপদ সভাস্থলী বাছি লওক।
- পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলক সতৰ্ক কৰাৰ অভ্যাস কৰক। প্ৰতিটো শোৱা কোঠাত সদায় ঘণ্টা আৰু টৰ্চ এটা ৰাখক।
- সদায় শোৱা কোঠাৰ দুৱাৰ বন্ধ কৰি শুব। ইয়াৰ ফলত শোৱা কোঠাৰ পৰা মাৰাত্মক গৰম আৰু ধোঁৱা ওলাই থাকিব আৰু আপুনি ওলাই আহিবলৈ অধিক সময় পাব।
- পৰিয়ালৰ সকলোৱে এলাৰ্ম বজোৱাৰ উপায় বিচাৰি উলিয়াওক, যেনে চিঞৰ-বাখৰ কৰা, বেৰত খুন্দা মৰা, হুইচেল বজোৱা আদি। জুই, জুই, জুই চিঞৰি

সাজু থাকক, আগতেই পৰিকল্পনা কৰক:

- আপোনাৰ ঘৰ, বিদ্যালয়, সংস্থা বা কাৰ্যালয়ৰ বাবে পলায়নৰ পৰিকল্পনা তৈয়াৰ কৰক।
- চকুত পটি বান্ধি থকা অৱস্থাত এটা অট্টালিকা খালী কৰাৰ অভ্যাস নিয়মিত কৰক। প্ৰকৃত জুইৰ সৃষ্টি হ'লে ধোঁৱাৰ পৰিমাণৰ বাবে ইয়াক দেখাত অসুবিধা হ'ব পাৰে।
- খালী কৰাৰ সময়ত মাটিৰ পৰা নিম্নভাৱে থকাৰ অভ্যাস কৰক। জুইৰ সময়ত সদায় নিম্নগামী হৈ থাকক, কিয়নো ধোঁৱাৰ এটা উশাহ ল'লেও মাৰাত্মক হ'ব পাৰে।
- দুৱাৰ খোলাৰ আগতে হাতৰ পিছফালেৰে পৰীক্ষা কৰক। দুৱাৰখন গৰম হ'লে আনফালে ওলাই যাওক।
- কাপোৰৰ জুই নিৰ্বাপনৰ বাবে ষ্টপ, ড্ৰপ আৰু ৰোল পদ্ধতিৰ অভ্যাস কৰক।
- সকলো কৌশলগত স্থানত উপযুক্ত অগ্নিনিৰ্বাপক যন্ত্ৰ স্থাপন কৰা আৰু কামৰ অৱস্থাত থকাটো নিশ্চিত কৰক।

অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ বাবে অতিৰিক্ত টিপছ:

- ধোঁৱা আৰু শিখা দুয়োটা ধৰা পেলাবলৈ ধোঁৱা ধৰা যন্ত্ৰ স্থাপন কৰক। মাহত এবাৰ আপোনাৰ ধোঁৱা ধৰা যন্ত্ৰ পৰীক্ষা কৰক আৰু বছৰত অন্ততঃ এবাৰ বেটাৰী সলনি কৰক। অস্বাভাৱিক পৰিমাণৰ ধোঁৱা বা অদৃশ্য দহন গেছ ধৰা পেলায়।
- অগ্নিকাণ্ডৰ জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ পিছত য'ত প্ৰয়োজন হয় তাত প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰক। গুৰুতৰভাৱে আঘাতপ্ৰাপ্ত লোকসকলে তৎক্ষণাত পেছাদাৰী চিকিৎসকৰ কাষ চাপিব লাগে।
- পাৰ্টেবল আৰু স্পেচ হিটাৰ যিকোনো জ্বলি থকা বস্তুৰ পৰা কমেও ৩ ফুট দূৰত ৰাখক। ঘৰৰ পৰা আঁতৰত বা শুই থকাৰ সময়ত কেতিয়াও হিটাৰ জ্বলাই নাৰাখিব। শিশু আৰু পোহনীয়া জনত্ববোৰ সদায় হিটাৰৰ পৰা আঁতৰত ৰাখিব লাগে। ক্ষতিগ্ৰস্ত অট্টালিকাৰ পৰা সদায় আঁতৰি থাকক। অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ বিষয়াই নিৰাপদ বুলি ক'লেহে উভতি আহিব।
- বিচনাতে বা শুই থকাৰ সময়ত কেতিয়াও ধূমপান নকৰিব। অসাৱধানতাৰে পেলাই দিয়া চিগাৰেট/বিডি বিশ্বজুৰি অগ্নিকাণ্ডত মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ।
- ৰন্ধা ঠাইখিনি জ্বলনশীল সামগ্ৰীৰ পৰা আঁতৰত ৰাখিব লাগে আৰু ৰন্ধা সময়ত চুটি বা টান হাতৰ আঁচল পিন্ধিব লাগে। বাচন-বৰ্তনৰ ঢাকনিবোৰ ভিতৰলৈ ঘূৰাই দিয়ক যাতে পোৰাৰ পৰা ৰক্ষা পৰে। যদি গ্ৰীজত জুই লাগে, তেন্তে কেৰাহীৰ ওপৰেৰে ঢাকনিখন সাৱধানে সোমাই দি জুইৰ শিখা নুমুৱাব, তাৰ পিছত বাৰ্নাৰটো বন্ধ কৰি দিব।
- মেচ আৰু লাইটাৰ শিশুৰ হাতত বিপদজনক হ'ব পাৰে। এইবোৰ সঁজুলি শিশুৰ হাতৰ আঁতৰত ৰাখিব লাগে, তলা লগোৱা ঠাইত ৰাখিব লাগে। শিশুসকলক শিকাওক যে মেচ আৰু লাইটাৰ নিৰাপদ। এইবোৰ সঁজুলি আৰু কেৱল প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকেহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- যদি কোনো সঁজুলিৰ পৰা ধোঁৱা বা অস্বাভাৱিক গোল্ফ ওলায়, তেন্তে তৎক্ষণাত আঁতৰাই দিয়ক আৰু মেৰামতি কৰিব দিব লাগে। ভঙা বা জীৰ্ণ বৈদ্যুতিক তাঁৰ সলনি কৰক আৰু এক্সটেনচন কৰ্ডত অতিৰিক্ত বোজা দিব নালাগে। এইবোৰ সঁজুলি কাৰ্পেটৰ তলত চলাব নালাগে। ফিউজ বক্সৰ লগত কেতিয়াও খেলিমেলি নকৰিব বা ভুল আকাৰৰ ফিউজ ব্যৱহাৰ নকৰিব। যদি কোনোবাই বেছিকৈ জলি যায় জ্বলি যোৱা ঘাঁথনি ঠাণ্ডা পানীৰ তলত তৎক্ষণাত ১০ মিনিট বা ১৫ মিনিট দুবাই ৰাখক। যদি পোৰাৰ পৰা ফোহা বা ছিটিকি পৰে তেন্তে লগে লগে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ ল'ব লাগে।
- যদি আপোনাৰ হেল'জেন লাইট আছে, তেন্তে নিশ্চিত হওক যে সেইবোৰ জ্বলনশীল পৃষ্ঠ আৰু তলৰ মহলাৰ অংশৰ পৰা আঁতৰত আছে। ঘৰ বা কাৰ্যালয়ৰ পৰা ওলাই আহিলে কেতিয়াও সেইবোৰ অন কৰি নাৰাখিব।
- অধিক তথ্যৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰৰ অসামৰিক প্ৰতিৰক্ষা সঞ্চালকালয় (অগ্নিনিৰ্বাপক কোষ), গৃহ পৰিক্ৰমা মন্ত্ৰালয়ৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক

ৰাষ্ট্ৰীয় দুৰ্যোগ সঁহাৰি বাহিনী

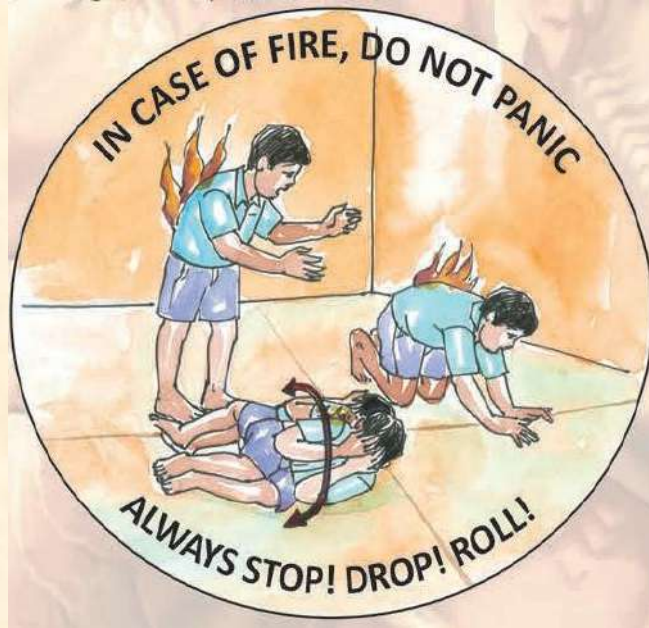
সাধাৰণ অগ্নি সুৰক্ষা আৰু সাৱধানতা

ব্যৱস্থাসমূহ:-

- বিদ্যালয়ৰ বাবে এখন অগ্নি-আপংকালীন পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰক আৰু নিশ্চিত কৰক যে সকলোৱে এই পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে জানে।
- বিদ্যালয়টো সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ সদায় ভৱন নিৰ্মাণ সংহিতা/নিৰ্দেশনাসমূহ মানি চলক।
- আপংকালীন পৰিস্থিতিত অগ্নি সতৰ্কীকৰণ ঘণ্টা (Fire Alarm) বজাওক (হাতেদি চালিত এলাৰ্ম ব্যৱহাৰৰ অনুশীলন কৰক) আৰু অগ্নিকাণ্ড ঘটিলে সকলোকে সতৰ্ক কৰক।
- সাধাৰণ সময়ত চকু বন্ধ কৰি পলায়নৰ পথত চলাৰ অনুশীলন কৰক।
- পলায়ন বা বাহিৰ ওলাই যাবৰ সকলো পথ বাধামুক্ত আৰু পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- ভঁৰাল আৰু কাৰ্যক্ষেত্ৰ আৱৰ্জ্জামুক্ত কৰি ৰাখক। কেণ্টিন/ৰান্ধনিঘৰৰ কৰ্মচাৰীয়ে কাম কৰাৰ সময়ত অতিৰিক্ত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিব লাগে।
- যিকোনো আপংকালীন পৰিস্থিতিৰ বাবে সদায় এখন প্ৰাথমিক চিকিৎসা কিট প্ৰস্তুত কৰি ৰাখক। প্ৰাথমিক চিকিৎসা বাকচটো সহজে পোৱা ঠাইত ৰাখক।
- কেৰাচিন, গেছ চিলিণ্ডাৰ আদি জ্বলনশীল পদাৰ্থ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ হাতত নলগাকৈ আঁতৰত ৰাখিব লাগে।
- অগ্নিকাণ্ড সংঘটিত হ'লে তৎক্ষণাত চৌহদৰ পৰা বৈদ্যুতিক সঁজুলি আঁতৰাই পেলাব লাগে।
- সাধাৰণ সময়ত জীৰ্ণ তাঁৰ আৰু ভঙা বৈদ্যুতিক ফিটিংছ বিচাৰিব লাগে।
- যিকোনো বিপদজনক পৰিস্থিতিৰ বিষয়ে আপোনাৰ ইলেক্ট্ৰিচিয়ানক জনাওক।
- অগ্নিনিৰ্বাপক যন্ত্ৰবোৰ কাম কৰা অৱস্থাত ৰাখক আৰু কেনেকৈ চলাব লাগে শিকিব লাগে।
- ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক অগ্নি সুৰক্ষাৰ নিয়ম শিকাওক।
- ভয় নকৰাকৈ তৎক্ষণাত শ্ৰেণীকক্ষসমূহৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলাই যাওক আৰু শান্ত থাকক।

জুইৰ ক্ষেত্ৰত:-

- নিজকে আৰু বন্ধু-বান্ধৱীক ৰক্ষা কৰক - শান্ত হৈ থাকক, আতংকিত নহ'ব।
- এলাৰ্ম বজাই সকলোকে সতৰ্ক কৰি দিব।
- ওচৰৰ বা জৰুৰীকালীন প্ৰস্থান ব্যৱহাৰ কৰক।
- পিছফালে সকলো দুৱাৰ-খিৰিকী বন্ধ কৰক।
- চিৰি ব্যৱহাৰ কৰক, লিফ্ট ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- কেতিয়াও থিয় নহ'ব, কিন্তু সদায় মাটিত তললৈ খোজ কাঢ়ি গৈ মুখখন ঢাকি দিব।
- তীব্ৰ শব্দ কৰি উদ্ধাৰকাৰীৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰক।



যদি ক'ৰবাত জুই লাগিলে:

- জুই লাগিলে সদায় বৈ যাওক, ড্ৰপ আৰু ৰোল কৰক। জুই নুমুৱাবলৈ মাটিত বাগৰি দিওক।
- যিকোনো অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ বাবে তৎক্ষণাত ১০১ নম্বৰত অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ সেৱালৈ ফোন কৰক যিটো বিনামূলীয়া আৰু তলত দিয়া কথাবোৰ মনত ৰাখিব:
 - অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীক ঘটনাৰ খবৰ দিওঁতে শান্ত হৈ থাকক।
 - ফোন কৰাজনক আপোনাৰ নাম আৰু সঠিক ঠিকনা দিয়ক।
 - যোগাযোগ নম্বৰ দিয়ক।
 - জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ ধৰণ - জুইৰ প্ৰকৃতি আৰু ইয়াৰ উৎসৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰদান কৰক।
 - ওচৰৰ ঠাইবোৰৰ বিষয়ে তথ্য দিব।
 - স্থানলৈ যোৱাৰ আটাইতকৈ চুটি আৰু সুলভ পথৰ তথ্য প্ৰদান কৰক, যিয়ে অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ সেৱাক স্থানত উপনীত হোৱাত সহায় কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ কাম দক্ষতাৰে আৰু ফলপ্ৰসূতাৰে সম্পূৰ্ণ কৰিব।
 - সকলো জৰুৰীকালীন সমৰ্থন নম্বৰ প্ৰদৰ্শন কৰক আৰু সকলো মহলাত আৰু কৌশলগত স্থানত খালী কৰাৰ মানচিত্ৰ স্থাপন কৰক।
 - নিজকে আপোনাৰ বন্ধু-বান্ধৱী আৰু আপোনাৰ বিদ্যালয়খন সদায় সুৰক্ষিত ৰাখক।



बान दुर्योग साहाय्य अभियान



रेड पद्धति:-

इयाब भितरत उद्धारकाबीजने डुव नोयोरोकै यिमान दूबलै याव पाबे पानीर भितरलै याय आरु यिमान पाबि ओचरलै गै काठ, बही आदिब सहायत डुव योरा ब्यक्तिजनक पाबलै आनिब पबा याय।

१) शुक्कान उद्धार:-

क) रिच मेथड:-

एइटोरै आटाइतकै फलप्रसू आरु निबापद पद्धति बुलि गण्य कबा हय य'त बुकुत डुव योरा ब्यक्तिजनब यिमान पाबि ओचरलै गै उद्धार कबा हय, एइ पद्धतित काठ वा बही ब्यरहाब कबा हय।

ख) थ्र' पद्धति:-

एइ पद्धतित डुव योरा ब्यक्तिजन मानुहक बचावलै लाइफबय आदि एनेदबे ब्यरहाब कबा हय याते डुव योरा ब्यक्तिजनक सहजे धरि साँतुबि पाबलै निब पबा याय

२) बिजा उद्धार:-

1. संस्पर्शर द्वाबा सुबस्फा।
2. हातेबे धरि टानिबलै।
3. भाइच ग्रीप ट'।
4. मूबटो धरि टानि।
5. चिबुक धरि टानि लोरा।

उद्धारब समयत डुव योरा ब्यक्तिजनब उशाह-निशाह पुनब घूबाइ अनाटो प्रयोजनीय।

বানপানীয়ে বৃহৎ দুখ কঢ়িয়াই আনে আৰু জটিল সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। বানপানীত আবদ্ধ হৈ থকা লোকসকলক উদ্ধাৰ কৰিবলৈ আৰু তেওঁলোকক খাদ্য আৰু চিকিৎসা সামগ্ৰী যোগান ধৰিবলৈ বৃহৎ সংখ্যক নাওৰ প্ৰয়োজন। যদি নাও উপলব্ধ নহয় তেন্তে স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ সামগ্ৰীৰ পৰা ইম্প্ৰভাইজড ৰাফ্ট নিৰ্মাণ কৰিব পাৰি।

১) টিন ৰাফ্ট:-

ইয়াক টিন আৰু বাঁহেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। বানপানীৰ সময়ত নিৰাপদ স্থানত উপনীত হ'ব পৰাকৈ কাষ্টম মেড ৰাফ্ট।



২. চাৰপাই ৰাফ্ট:-

এইটো চাৰপাই আৰু ত্ৰিপাল ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত বাঢ়ৰ সময়ত লোকসকলক সুৰক্ষিত স্থানলৈ সুৰক্ষাভাৱে লৈ যাব পৰা যায়।



৩. বাঁহ ৰাফ্ট:-

এইটো বাঁহসমূহ দড়িৰে বান্ধি কৃত্ৰিমভাৱে তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত বাঢ়ৰ সময়ত সুৰক্ষিতভাৱে উদ্ধাৰ কাৰ্য সম্পন্ন কৰিব পৰা যায়।



৪. বেৰেল ৰাফ্ট:-

এইটো এটা বা দুটা বেৰেল বাঁহৰ সৈতে বান্ধি তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত বানপানী সময়ত লোকসকলক উদ্ধাৰ কৰিব পৰা যায়।



৫. কলগছ ৰাফ্ট:-

এইটো কলা গছৰ ঠোঁৰ (ডাল/ঠাৰি) ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত বাঢ়ৰ সময়ত লোকসকলক উদ্ধাৰ কৰি সুৰক্ষিত স্থানলৈ লৈ যাব পৰা যায়।



৬. টিউব ৰাফ্ট:-

এইটো এটা টিউবত বায়ু ভৰাই তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত লোকসকলক সুৰক্ষিত স্থানলৈ সুৰক্ষাভাৱে লৈ যাব পৰা যায়।



৭. পানীৰ বটল ৰাফ্ট:-

এইটো পানীৰ বটলসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়াৰ কৰা ৰাফ্ট হয়। ইয়াৰ সহায়ত এজন ব্যক্তিয়ে বাঢ়ৰ সময়ত সাঁতুৰি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পাৰে।



৮. ইম্প্ৰভাইজড লাইফ জেকেট :-

এইটো কাপোৰৰ জেকেট আৰু থাৰ্ম'কল ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়াৰ কৰা জেকেট হয়। ইয়াৰ সহায়ত এজন ব্যক্তিয়ে বাঢ়ৰ সময়ত সাঁতুৰি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পাৰে।

ইয়াৰ উপৰিও, যদি জেকেট উপলব্ধ নহয়, তেন্তে থাৰ্ম'কলৰ চিট শৰীৰৰ আগফাল আৰু পিছফালত বান্ধি লৈও বাঢ়ৰ সময়ত সাঁতুৰি সুৰক্ষিত স্থানলৈ যাব পৰা যায়।

৯. পানীত ডুবি থকা ব্যক্তিক সহায় কৰাৰ সময়ত মনত ৰাখিবলগীয়া কথা:-

- পানীত ডুবি থকা ব্যক্তিজনৰ অতি ওচৰলৈ নাযাব।
- ডুবি থকা ব্যক্তিজনক দড়ি, লাঠি আদি ধৰি থাকিবলৈ দিব।
- প্ৰশিক্ষিত হ'লে মাথোঁ সাঁতুৰি গৈ ডুবি থকা ব্যক্তিক উদ্ধাৰ কৰিব।
- আহত ব্যক্তিৰ মুখ আৰু শ্বাসনলীৰ পথ খোলা কৰি ৰাখিব।
- ভিজা কাপোৰ খুলাই দিব।
- আহত ব্যক্তিক গৰমত ৰাখিব।
- প্ৰয়োজন অনুসৰি হাস্পতাললৈ পঠিয়াবলৈ ব্যৱস্থা কৰিব।

প্ৰাথমিক সুৰক্ষা উপায়সমূহ:-

প্ৰাথমিক উদ্ধাৰ উপায় সেইবোৰ উপায়ক বুজায় যিবোৰ মানুহে ব্যৱহাৰ কৰে, যাৰ সহায়ত ডুবি থকা ব্যক্তিক উদ্ধাৰ কৰিব পৰা যায়।



बानपानीर सुबस्का उपाय



बानपानीर सुबस्का उपाय

➤ बानपानीर पाछत कि कबिब:

मनत बाखिब, आपोनाब घब बानपानीर द्वाबा प्रभारित हैछे। बानपानीर पानी कमि योराब पाछतो आपोनाक बह्तो विपदब पबा सारधान थाकिब लागिब। सेये तलत दिया विषयसमूह मनोयोगेबे अनुसबण कबक—

- निजब घबलै उबति योराब सिद्धान्त सम्पर्के स्थानीय नेता आक ओचब-चुबुबीयाक जनाओक आक चूडांत सिद्धान्त लोराब आगते आलोचना-बिचाब कबक।
- बह्तो पथ एतियाओ बन्ध थाकिब पाबे आक किछुमान ठाईत पानी जमा है थाकिब पाबे। सेये सतर्कतामूलक संकेतसमूह लक्ष्य कबि पथ ब्यरहाब कबक।
- संबाद माध्यमसमूहब जबियते साम्प्रतिक पबिस्थितिब विषये निजके अरगत बाखक; पुनब बानपानी वा हठां बानपानी अहाब संभारना थाकिब पाबे।
- बानपानी प्रभारित अखलत अनारश्याक ब्रमण नकबिब; बानपानीब फलत तीस्फ बस्तुबे आघात पोराब संभारना थाके।
- शुई थकाब समयत महब जाल ब्यरहाब कबक।
- नदीब पाबत, भूमिस्खलनब संभारनापूर्ण अखलत आक सुबस्काब दृष्टिबे विपदजनक वा खाली कबा अखलसमूहब पबा आंतिबि थाकक।
- प्रशासन वा दायित्वशील कर्तृपस्फई बानपानीप्रभारित घबसमूह पबीस्का नकबालैके शिशुसकलक सेई ठाईत प्रवेश कबिबलै निदिब।
- बानपानीब विपद सम्पूर्णरूपे शेष नोहोरालैके प्रशासन, सामूहिक नेतृत्व आक समाजब सैते नियमितभारे आलोचना-बिचाब कबि थाकक।

বানপানী:

পানীৰ ধাৰাৰ পানী সংগ্ৰহণ এলেকাত হোৱা ভাৰীৰ বা দীঘলীয়া সময় ধৰি হোৱা বৰষুণৰ ফলত নদী, নলা বা অন্যান্য পানী এলেকাৰ প্ৰবাহত নিৰ্দিষ্ট সময়ছোৱাত পানীৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায় অথবা পানী সেই পানীধাৰাসমূহৰ সীমা অতিক্ৰম কৰি ওলাই আহে—এই অৱস্থাকেই **বানপানী** বুলি কোৱা হয়।

নদীৰ পাৰত আৰু সাগৰৰ উপকূলীয় অঞ্চলত বাস কৰা লোকসকলৰ বাবে বানপানীৰ বিপদ অধিক হৈ থাকে।

বানপানীৰ কাৰণসমূহ:

- বৰফ গলি যোৱা, ভাৰীৰ বৰষুণ আৰু নদীৰ উপযুক্ত নিকাশী ব্যৱস্থা নথকাৰ ফলত বানপানী হয়।
- ভাৰতত প্ৰায় ৪০ মিলিয়ন হেক্টৰ ভূমি বানপানীৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়।
- বান্ধ (ডেম) ভাঙি যোৱা আৰু ঘূৰ্ণিঝড়ৰ ফলতো বানপানী আহিব পাৰে।
- নগৰীয়া অঞ্চলত উপযুক্ত নিকাশী ব্যৱস্থাৰ অভাৱ থাকিলেও বানপানী দেখা যায়।

ঘৰ এৰি যাবলৈ পৰামৰ্শ দিলে কি কৰিব:

- সমাজে আগতেই প্ৰস্তুত কৰা কৰ্ম-পৰিকল্পনা অনুসৰি কাম কৰক।
- আপোনাৰ মূল্যবান সামগ্ৰী, গুৰুত্বপূৰ্ণ নথিপত্ৰ আৰু অন্যান্য প্ৰয়োজনীয় বস্তু একেলগে সংগ্ৰহ কৰি সুৰক্ষিত ঠাইত ৰাখক।
- ফাৰ্নিচাৰ আৰু অন্যান্য ব্যক্তিগত সামগ্ৰী বানপানীৰ সম্ভাৱ্য পানীৰ স্তৰৰ ওপৰত ৰাখক।
- ৰন্ধন গেছ, বিদ্যুৎ আৰু পানীৰ যোগান বন্ধ কৰক।
- ঘৰৰ সকলো দুৱাৰ-খিৰিকী মজবুতভাৱে বন্ধ কৰক।
- সকলো বৈদ্যুতিক সঁজুলি বানপানীৰ সম্ভাৱ্য স্তৰৰ ওপৰত সৰক্ষিত ঠাইত ৰাখক।

- ৰেফ্ৰিজাৰেটৰ আৰু ফ্ৰীজাৰ খালী কৰক আৰু বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন কৰক।
- দুৱাৰসমূহত তালা लगाওক।
- নিকাশীৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়া সুৰক্ষিত পথ
- ব্যৱহাৰ কৰি ওপৰ ঠাইলৈ গৈ আশ্ৰয় লওক।
- জৰুৰীকালীন সামগ্ৰী লগত ৰাখক।

জৰুৰীকালীন সামগ্ৰীসমূহ:

- বেটাৰীচালিত সৰু ৰেডিঅ', টৰ্চ আৰু অতিৰিক্ত বেটাৰী।
- মমবাতি আৰু জলৰোধী দিয়াশলাই।
- পান কৰিব পৰা পানী আৰু খাদ্য সামগ্ৰী।
- জ্বৰ, সৰ্দি, কাঁহ, পেটৰ সমস্যা, মূৰৰ বিষ আৰু বমিৰ বাবে ব্যৱহৃত সাধাৰণ ঔষধ।
- মজবুত জোতা আৰু সস্তৰ হ'লে ৰবৰৰ দস্তানা।
- নথিপত্ৰ, মূল্যবান সামগ্ৰী আৰু কাপোৰ সুৰক্ষিতভাৱে ৰাখিবলৈ জলৰোধী থলী।
- পৰিষ্কাৰ পানী নাপালে ব্যৱহাৰৰ বাবে প্লাষ্টিকৰ বাল্টি বা কেন।
- জৰুৰীকালীন যোগাযোগৰ দূৰভাষ নম্বৰ আৰু ঠিকনা।

বানপানীৰ আগতে প্ৰস্তুতি:

- বানপানীৰ সম্ভাৱনাপূৰ্ণ অঞ্চলত বসবাস কৰা সমাজসমূহৰ লগতে পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই বানপানীৰ বিপদসমূহ সম্পৰ্কে অৱগত আছে নে নাই, সেয়া নিশ্চিত কৰক।
- আপোনাৰ অঞ্চলত পূৰ্বে হোৱা বানপানীৰ বিষয়ে তথ্য সংগ্ৰহ কৰক আৰু ওপৰ ঠাইসমূহৰ অৱস্থান সম্পৰ্কে জ্ঞান ৰাখক।
- অতিমাত্ৰা বৰষুণ বা দীঘলীয়া সময় ধৰি বৰষুণ হোৱা অৱস্থাত স্থানীয় প্ৰশাসন আৰু সংবাদ-মাধ্যমে জাৰি কৰা সতৰ্কবাণীসমূহ মনোযোগেৰে শুনক আৰু সেই অনুসৰি ব্যৱস্থা লওক।
- বানপানী সুৰক্ষাৰ সৈতে জড়িত প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সদায় হাতৰ ওচৰত ৰাখক।

- সমাজৰ অন্যান্য সদস্যসকলৰ সৈতে বানপানীৰ ফলত সৃষ্টি হ'ব পৰা পৰিস্থিতিসমূহ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰক।
- সাধাৰণ পৰিস্থিতিত বানপানীৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হ'ব পৰা অঞ্চলসমূহ চিনাক্ত কৰক।
- বানপানীৰ অৱস্থাত নিকাশীৰ বাবে আগতেই এক নিৰ্দিষ্ট পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। নিকাশীৰ পৰিস্থিতি সৃষ্টি হ'লে পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ বাবে আগতেই নিৰ্দিষ্ট দায়িত্ব আৰু নিৰ্দেশনা থাকিব লাগিব।

বানপানীৰ সময়ত কি কৰিব:

- বানপানীৰ পানীৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা খাদ্য সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- বাহিৰৰ অঞ্চলৰ পৰা অনা বা বেয়া হৈ যোৱা খাদ্য ব্যৱহাৰ নকৰিব; এনে খাদ্যত বিকশিত হোৱা ক্ষুদ্ৰ জীৱই আপোনাক অসুখীয়া কৰিব পাৰে।
- মৰিছা হোৱা বা মৰা পশু-পক্ষীৰ মাংস খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ নকৰিব; সস্তৰ যে সিহঁত কোনো ৰোগৰ ফলত মৰা হৈছে।
- পৰিষ্কাৰ পানীৰ যোগান পোৱা পৰ্যন্ত বৰষুণৰ পানী সংগ্ৰহ কৰি উকলাই পান কৰক।
- শিশুসকলৰ ওপৰত বিশেষ ধ্যান ৰাখক; তেওঁলোকক পানীত খেলিবলৈ বা সাঁতুৰিবলৈ নিদিব।
- বিষাক্ত জন্তু যেনে সাপ, বিচু আদি পৰা সাৱধান থাকক; শুকান আৰু সুৰক্ষিত ঠাই বিচাৰি এইবোৰ আপোনাৰ ওচৰলৈ আহিব পাৰে।
- খোজেৰে চলাচল কৰিব লগা অৱস্থাত পানীৰ মাজেদি কেতিয়াও নাযাব আৰু ওচৰৰ ওপৰ ঠাইত আশ্ৰয় লওক।
- স্থানীয় সংবাদ মাধ্যমৰ সৈতে সংযোগত থাকক আৰু জাৰি কৰা সতৰ্কবাণী আৰু পৰামৰ্শসমূহ অনুসৰণ কৰক।
- বানপানীৰ পানীৰ মাজত গাড়ী আৱদ্ধ হৈ পৰিলে গাড়ী ত্যাগ কৰক আৰু ওপৰ ঠাইত আশ্ৰয় লওক।
- বানপানীৰ বিপদ সম্পূৰ্ণৰূপে শেষ নোহোৱালৈকে প্ৰশাসন, সামূহিক নেতৃত্ব আৰু সমাজৰ সৈতে নিয়মিতভাৱে আলোচনা-বিচাৰ কৰি থাকক।



হঠাৎ আহি পৰা বানপানী (Flash Flood)



পৰিচয়:-

- বান্ধ ভাঙি যোৱা বা নদীত হঠাৎ পানীৰ স্তৰ বাঢ়িলে এই ধৰণৰ বানপানী হয়।
- ই অতি দ্রুত গতিত আহে আৰু জীৱন-সম্পত্তিৰ গুৰুতৰ ক্ষতি সাধন কৰে।
- এনে পৰিস্থিতিত প্ৰতিটো মিনিটত সতৰ্কতা আৰু তৎক্ষণাত সিদ্ধান্ত লোৱা অতি প্ৰয়োজনীয়।

সাধাৰণ সংকেতসমূহ:-

- একেৰাহে বা অতিমাত্ৰা বৰষুণৰ পাছত নদী/নলাৰ পানীৰ স্তৰ দ্রুতগতিত বাঢ়ি যোৱা।
- মাটিৰ ওপৰত হঠাৎ তীব্ৰ পানীৰ সোঁত বোৱা।
- নলা বা সেতুৰ ওপৰেৰে পানী বোৱা।
- নদীৰ পাৰত থকা অঞ্চল হঠাৎ ভাঙি যোৱা বা পানীত উঠি যোৱা।

যোগাযোগ ৰাখক আৰু প্ৰশাসনক

সহায় কৰক:-

- বানপানীৰ সম্ভাৱনা দেখা দিতেই তৎক্ষণাত প্ৰশাসন আৰু স্থানীয় দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা দলক জনাওক।
- ওচৰ-চুবুৰীয়া আৰু সমাজক সতৰ্ক কৰক।
- প্ৰশাসনৰ দ্বাৰা জাৰি কৰা নিকাশী (evacuation) নিৰ্দেশসমূহ কঠোৰভাৱে অনুসৰণ কৰক।

বানপানীৰ আগতে প্ৰস্তুতি:-

- ঘৰৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ নথিপত্ৰ, টকা-পইচা আৰু প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সুৰক্ষিত ওপৰ ঠাইত ৰাখক।
- পান কৰিব পৰা পানী, শুকান খাদ্য, টৰ্চ, ৰেডিঅ', প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ সামগ্ৰী আৰু অন্যান্য প্ৰয়োজনীয় বস্তু সদায় সাজু কৰি ৰাখক।
- পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু শিশুসকলক সুৰক্ষিত নিকাশী পথৰ বিষয়ে জনাওক।
- নলাসমূহ আৰু পানী নিকাশীৰ পথসমূহ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- গৰু-ছাগলী আৰু পোহনীয়া জনতুসমূহ ওপৰ ঠাইলৈ লৈ যোৱাৰ বাবে আগতেই পৰিকল্পনা কৰক।

বানপানীৰ সময়ত:-

- তৎক্ষণাত ওপৰ আৰু সুৰক্ষিত ঠাইলৈ যাওক।
- তীব্ৰ সোঁত বোৱা পানী পাৰ হ'বলৈ চেষ্টা নকৰিব।
- সেতু, নলা আৰু নদীৰ পাৰত থকা ঠাইৰ পৰা আঁতৰি থাকক।
- বিদ্যুৎ খুঁটি আৰু ভাঙি পৰা তাঁৰৰ পৰা আঁতৰি থাকক।
- বাহন চলাই বানপানীপ্ৰভাৱিত অঞ্চললৈ নাযাব।
- ৰেডিঅ' বা মোবাইলৰ জৰিয়তে প্ৰশাসনৰ জাৰি কৰা জাননীসমূহ শুনি থাকক।

বানপানীৰ পাছত:-

- প্ৰশাসনে সুৰক্ষিত বুলি ঘোষণা নকৰালৈকে বানপানীপ্ৰভাৱিত অঞ্চললৈ উভতি নাযাব।
- পানীৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা খাদ্য আৰু পানীয় সেৱন নকৰিব।
- কেৱল উকলোৱা বা শুদ্ধ পানীহে পান কৰক।
- আবৰ্জনা বা কাঁদ আঁতৰাওঁতে দস্তানা আৰু জোতা পিন্ধক।
- অসুখীয়া বা আঘাতপ্ৰাপ্ত ব্যক্তিসকলক তৎক্ষণাত চিকিৎসা প্ৰদান কৰক আৰু সহায়কাৰী দলক খবৰ দিয়ক।

সদায় মনত ৰাখিব:-

- বৰষুণৰ মৌচুমত সদায় সতৰ্ক থাকক আৰু বতৰ বিভাগৰ সতৰ্কবাণীসমূহ মনোযোগেৰে অনুসৰণ কৰক।
- তলৰ এলেকা আৰু নদীৰ পাৰত ৰাতি থাকিবলৈ এৰাই চলক।
- গুৰুতৰ পৰা আঁতৰি থাকক আৰু কেৱল প্ৰশাসনিক নিৰ্দেশনাসমূহ অনুসৰণ কৰক।



हिमवाह ह्रद विस्फोर्णजनित बानपानी (GLOF)



पबिचयः-

हिमालयब अङ्गलत हिमबाहब ओपबत गठित ह्रद केतियाबा फाटि गै हठाते ब्यापक बानपानीब सृष्टि हय इयाकेइ हिमबाह ह्रद बिस्फोर्णजनित बानपानी (GLOF) बुलि कोरा हय।

इ हठां आहे आरु गाँओ, खेति-पथार, पथ, सेतु आरु मानर जीरनत भयङ्कर ऋति साधन करे।

साधारण संकेतसमुहः-

- ह्रद बा नदीब पानीब स्तब हठां बाटि योरा।
- ह्रदब चाबिओफाले फाट मेला बा पानी चुइ योरा देखा पोरा।
- पानीब साँतत अस्वाभारिकभाबे बेछि कादँ, पाथब बा काठ बोरा।
- ओपबब अंशब पबा जोबे शब (गबगबनि / गर्जन) शुना योरा।

योगायोग बाखक आरु प्रशासनक

सहाय करकः-

- यदि ह्रद बा नदीब पानीब स्तबत कोनो अस्वाभारिकता देखा यय, तंङ्गणां प्रशासनक अरगत करक।
- गाँओ बा समाजक तंङ्गणां सतर्क करक।
- प्रशासन बा दुर्योग ब्यरस्थापना दले जाबि करबा निर्देशना आरु निकाशी (evacuation) आदेशसमुह कठोबभाबे अनुसबण करक।

GLOF ब आगते प्रसुतुतिः-

- सदाय सुबस्मित ओपब ठाइसमुह आरु निकाशी पथसमुहब बिषये ज्ञान बाखक।
- पबियालब सैते जर्कबीकालीन पबिकल्लना प्रसुतुत करक आरु सेइटो नियमितभाबे अभ्यास करक।
- प्रयोजेनीय सामग्री (पानी, शुकान खाद्य, टर्च, बेडिअ', प्राथमिक चिकिंसा सामग्री, गुकतुपूरुण नथिपत्र) ले ँटा जर्कबी किट सदाय साजू करि बाखक।
- नदीब पाबत बा तलभागब ँलेकात घब निर्माण करबा पबा बिबत थाकक।
- गाँओ बा समाजत सतर्कवाणी ब्यरस्था (चाइबेन / घण्टा / बार्ता) सक्रिय करि बाखक।

GLOF ब समयतः-

- तंङ्गणां ओपब आरु सुबस्मित ठाइले याओक।
- नदी, नला आरु सेतुब ओचबत ँकेबाबे नाथाकिब।
- प्रशासन बा सुबस्मा बाहिनीये निर्देश करबा पथब द्वाबाइ निकाशी करक।
- शिशु, बयस्क ब्यक्ति आरु गक-छागली आदिक सुबस्मित ठाइले ले याओक।
- मोबाइल बा बेडिअ'ब जर्बियते चबकाशी जाननी आरु सतर्कवाणीसमुह शुनि थाकक।
- बहुते साधारण बोगब लस्फण ँकेधबणब, ँइ बोगबोबब कोनोटोबेइ घोषित जैरिक जर्कबीकालीन अरस्थाब फल बुलि धरि ल'ब नालागे
- यदि आपुनि निश्चित नहय, तेन्ते चिकिंसा पबामर्श लओक।

GLOF ब पाछतः-

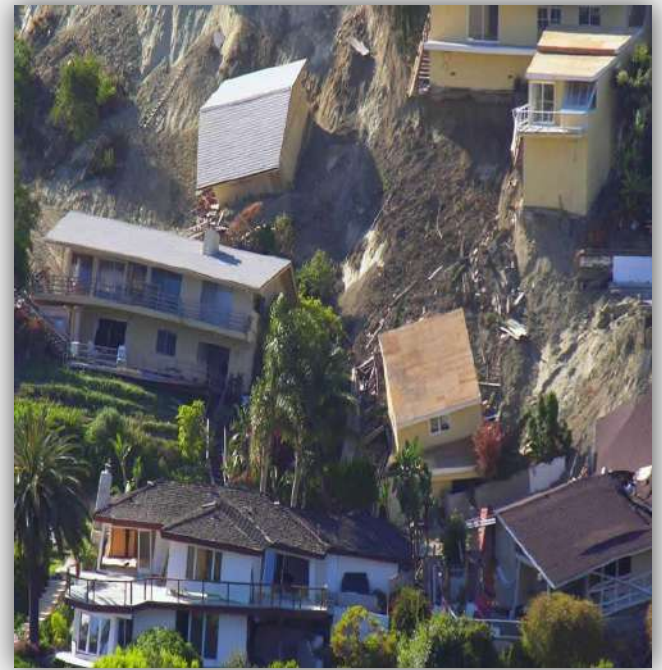
- प्रशासने सुबस्मित बुलि घोषणा करबाब पाछतेइ प्रभारित अङ्गलले उभति याओक।
- बानपानीब पानी लेतेबा बा दृषित ह'ब पाबे; सेये उकलाई बा शुद्ध करि लोराब पाछतेइ पान करक।
- खोला ठाइत पबि थका खाद्य आरु पानी ब्यरहाब नकबिब।
- बिद्युतब तार बा लाइन भाङ्गि पबि थाकिले सेइबोबब पबा आँतबि थाकक आरु बिद्युत बिभागक खबब दियक।
- आरुध बा आघातप्राप्त लोकसकलब बिषये तंङ्गणां उद्धार दलक अरगत करक।

सदाय मनत बाथिबः-

- हिमबाह आरु ह्रद थका अङ्गलसमुहत सदाय सतर्क थाकक।
- तलब ँलेका आरु नदीब पाबत बाति थकाब पबा बिबत थाकक। शांत थाकक, गुजबत बिश्वास नकबिब आरु केरल प्रशासनब निर्देशनासमुह अनुसबण करक।



ভূমিস্থলন



ভূমিস্থলন কি ?

ঢালনসমূহ নিজৰ ওজনৰ ফলত হঠাৎ খহি পৰি, পাথৰ, মাটি আদি মিলি গঠিত বৃহৎ অংশ তললৈ সৰি যোৱাক সাধাৰণতে ভূমিস্থলন বুলি কোৱা হয়।

ভূমিস্থলনৰ কাৰণসমূহ:-

- ক) বৰফ জমা হোৱাৰ ফলত ঢালৰ উচ্চতা বৃদ্ধি পায় আৰু ঢালৰ ধাৰণ ক্ষমতা কমি যায়।
- খ) ভূমিকম্প আৰু বিস্ফোৰণে ভূমিস্থলন আৰম্ভ কৰিব পাৰে।
- গ) বন উজাৰি পেলোৱা, পানীৰ ধাৰা, নদী আৰু হিমবাহৰ দ্বাৰা ক্ষয়, লগতে খনন কাৰ্যৰ ফলত ঢাল দুৰ্বল হৈ পৰে।
- ঘ) ঢিলা বা আলগা মাটি।
- ঙ) তীব্ৰ ঢাল থকা পাহাৰত ৰেলপথ, পথ আৰু ঘৰ নিৰ্মাণৰ বাবে কৰা কাটাকাটি।

ভূমিস্থলনৰ প্ৰভাৱসমূহ:-

- জন-ধনৰ ব্যাপক ক্ষতি।
- অবকাঠামো যেনে—পথ, পানীৰ পাইপলাইন, বিদ্যুৎ লাইন, টেলিফোন লাইন আদি ধ্বংস।
- কৃষি আৰু বনাঞ্চলৰ উৎপাদনশীলতা হ্রাস পায়; পথ অৱৰোধ হোৱাৰ ফলত প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী যোগানতো ব্যাঘাত ঘটে।

ভূমিস্থলনৰ আগতে সুৰক্ষাৰ উপায়সমূহ:-

- ভূমিস্থলনৰ বাবে বিপজ্জনক ঢালসমূহ চিনাক্ত কৰক আৰু ঢালৰ অসন্তুলন কমোৱা বা ৰোধ কৰাৰ ব্যৱস্থা লওক।
- অঞ্চলটোৰ ভূমিস্থলন সম্পৰ্কীয় ইতিহাস পৰ্যালোচনা কৰক, সংবেদনশীল বসতিসমূহৰ সঠিক পৰিকল্পনা আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰক, আৰু বনায়ন পুনৰ আৰম্ভ কৰক।
- পাহাৰী পথসমূহত সদায় সতৰ্ক থাকক আৰু পথৰ তীব্ৰ ঢালসমূহত ফাট দেখা পালে নোট কৰক।
- তীব্ৰ ঢাল থকা পাহাৰৰ তলভাগত, নিকাশীৰ ওচৰত, প্ৰাকৃতিক ক্ষয় হোৱা উপত্যকা আদিত ঘৰ নিৰ্মাণ নকৰিব।
- তীব্ৰ ঢালসমূহত এম্বেংকমেণ্ট নিৰ্মাণ কৰক আৰু ভূমিস্থলনৰ সম্ভাৱনাপূৰ্ণ অঞ্চলসমূহত বনায়ন বৃদ্ধি কৰক।
- মাটিৰ ধাৰা বোৱাৰ দিশ সলনি কৰিবলৈ দেৱাল নিৰ্মাণ কৰক।

ভূমিস্থলনৰ সময়ত সুৰক্ষাৰ উপায়সমূহ:-

- দীঘলীয়া সময় ধৰি হোৱা নেৰানেপেৰা বৰষুণ আৰু আৰ্দ্ৰ বতৰৰ পাছত হঠাৎ হোৱা তীব্ৰ বা মুষলধাৰ বৰষুণৰ প্ৰতি বিশেষভাৱে সতৰ্ক থাকক।
- যিকোনো ধৰণৰ অস্বাভাৱিক শব্দ মনোযোগেৰে শুনক; এই শব্দ মাটিৰ ধাৰা বোৱা, গছ ভাঙি পৰা বা পাথৰৰ মাজত সংঘৰ্ষ হোৱাৰ ফলতো হ'ব পাৰে।
- পানীৰ সোঁতত হঠাৎ বেছি-কম হোৱা বা পৰিষ্কাৰ পানীৰ ৰঙত পৰিৱৰ্তন দেখা পালে সতৰ্ক হৈ পৰক।

- যদি পথৰ কাষেৰে বৈ থকা নদীত মাটি, ভঙা সামগ্ৰী, কাঁদ আৰু পাথৰ দেখা যায়, তেন্তে তৎক্ষণাত সতৰ্ক হৈ পৰক

ভূমিস্থলনৰ বিপদ অনুভৱ হ'লে কি কৰিব:-

- আৰক্ষী নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষলৈ ফোন কৰক বা ১০০ নম্বৰত ডায়েল কৰক।
- ওচৰ-চুবুৰীয়াসকলক সম্ভাৱ্য বিপদৰ বিষয়ে অৱগত কৰক, যাতে জীৱন ৰক্ষা কৰিব পৰা যায়।
- মাটিৰ ধাৰা বোৱাৰ পথত থকা বসতিসমূহ খালী কৰাটো সৰ্বোত্তম উপায়।
- যদি মাটিৰ ধাৰা বোৱাৰ পথৰ পৰা আঁতৰি যোৱা সম্ভৱ নহয়, তেন্তে সৰ্বাধিক সৰু আৰু সুৰক্ষিত অৱস্থান লৈ মূৰটো ৰক্ষা কৰক।

ভূমিস্থলনৰ পাছত সুৰক্ষাৰ উপায়সমূহ:-

- ভূমিস্থলন পুনৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনাপূৰ্ণ অঞ্চললৈ নাযাব।
- ভূমিস্থলনৰ পাছত বানপানীপ্ৰভাৱিত অঞ্চলসমূহৰ প্ৰতিও ধ্যান ৰাখক।
- ভূমিস্থলন অঞ্চলত প্ৰৱেশ কৰাৰ সময়ত আঘাতপ্ৰাপ্ত আৰু ক্ষতিগ্ৰস্ত লোকসকলৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক।
- যিসকল ব্যক্তিক বিশেষ সহায়ৰ প্ৰয়োজন— যেনে শিশু, বয়স্ক আৰু অক্ষম ব্যক্তি—তেওঁলোকক সহায় কৰক।
- ধ্বংসপ্ৰাপ্ত অঞ্চলসমূহ ভৱিষ্যতৰ হঠাৎ বানপানী (ফ্লেছ ফ্লাড) আৰু ভূমিস্থলনৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিবলৈ পুনৰ সুশৃঙ্খলভাৱে ব্যৱস্থাপনা কৰক।

সহজ সারধানতাৰে নিজকে হিটষ্ট্ৰকৰ পৰা ৰক্ষা কৰক।

হিটষ্ট্ৰক বিপদজনক হ'ব পাৰে। ইয়াৰ প্ৰভাৱ কম কৰিবলৈ, আঘাতৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ আৰু ক্লান্তিৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ তলত দিয়া সারধানতাসমূহ গ্ৰহণ কৰক:

সুৰক্ষা যত্ন

- বিশেষকৈ ভিৰ কৰা সময়ত যিমান পাৰি তীব্ৰ সূৰ্যৰ পোহৰৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ পৰা বিৰত থাকক। পিয়াহ অনুভৱ নকৰিলেও সঘনাই প্ৰচুৰ পৰিমাণে পানী খাব লাগে। যাত্ৰাৰ সময়ত সদায় খোৱাপানী লগত লৈ যাব লাগে।
- ৰ'দত ওলাই যাওঁতে পাতল ৰঙৰ আৰু টিলা কাপোৰ পিন্ধিব লাগে, সুৰক্ষামূলক চশমা পিন্ধিব লাগে, মূৰটো টুপী বা টাৰেলেৰে ঢাকিব লাগে আৰু সদায় জোতা বা চেণ্ডেল পিন্ধিব লাগে।
- বাহিৰৰ উষ্ণতা বেছি হ'লে গৰম ৰ'দত কষ্টকৰ কাম কৰাটো পৰিহাৰ কৰিব লাগে।
- বাহিৰত কাম কৰিবলগীয়া হ'লে তিতা কাপোৰ বা ছাতি ব্যৱহাৰ কৰক।
- লঘু খাদ্য আৰু পানীৰ পৰিমাণ বেছি থকা ফল-মূল যেনে বগৰী, শসা আৰু ছাইট্ৰাছ ফল খাব লাগে।
- মাংস আৰু বাদামৰ দৰে উচ্চ প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য পৰিহাৰ কৰক, যিয়ে বিপাকীয় তাপ বৃদ্ধি কৰে।
- ঘৰতে বনোৱা পানীয় যেনে লেমনেড, মাখন আৰু ৰস সেৱন কৰক।
- ৰখাই থোৱা বাহনত কেতিয়াও শিশু বা পোহনীয়া জন্তু অকলে এৰি নাযাব।
- জীৱ-জন্তুবোৰক ছাঁত ৰাখিব লাগে আৰু পৰ্যাপ্ত পানীৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- ঘৰখন ঠাণ্ডা কৰি ৰাখক, পৰ্দা, শ্বাটাৰ, বা ছানশ্বেড আদি ব্যৱহাৰ কৰক। ৰাতি খিৰিকী খুলিব যাতে পৰ্যাপ্ত বায়ু চলাচল কৰিব পাৰে।
- স্থানীয় বতৰৰ পূৰ্বাভাস শুনিব আৰু অসমান উষ্ণতাৰ পৰিৱৰ্তনৰ বিষয়ে সচেতন হওক।
- অসুস্থ আৰু অচেতন হ'লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক/অনতিপলমে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।



হিটষ্ট্ৰক হ'লে কি কৰিব লাগে

- ✓ ব্যক্তিজনক ঘৰৰ ভিতৰত বা শীতল/ছাঁয়াময় ঠাইলৈ লৈ যাওক, আৰু ভৰি দুখন অলপ ওপৰলৈ তুলি শুই দিয়ক।
- ✓ ভিজা কাপোৰেৰে শৰীৰ মচিব লাগে বা ছালত শীতল পানী ছটিয়াই দিব লাগে। ব্যক্তিজনক ORS/নেমু পানী/নিমখ-চেনিৰ দ্ৰৱ বা ৰস দিব যাতে শৰীৰত হাইড্ৰেট হয়।
- ✓ ব্যক্তিজনক সম্পূৰ্ণ সচেতন নোহোৱালৈকে কোনো খাদ্য-পানীয় নিদিব।
- ✓ যদি এঘণ্টাৰ ভিতৰত লক্ষণ ভাল নহয় তেন্তে ব্যক্তিজনক ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ লৈ যাব লাগে।

শীতল টো (সুৰক্ষা ব্যৱস্থা)



- যিমান পাৰি ঘৰতে থাকক।
- বতৰৰ আপডেটৰ বাবে স্থানীয় ৰেডিঅ শ্ৰেণিসমূহ শুনক।
- শৰীৰক গৰম কৰি ৰাখিবলৈ সুষ্ম আহাৰ গ্ৰহণ কৰক আৰু পানীলগাৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ অ-মদ্যপানীয় সেৱন কৰক।
- গধুৰ কাপোৰৰ একক তৰপ পিন্ধাৰ পৰিৱৰ্তে কেইবাটাও তৰপ লঘু গৰম কাপোৰ পিন্ধক। বাহিৰৰ কাপোৰ টানকৈ বোৱা আৰু পানী নোসোমাব পৰা হ'ব লাগে।
- শুকান হৈ থাকক। তিতা কাপোৰ সঘনাই সলনি কৰিব লাগে যাতে শৰীৰৰ তাপ কমি নাযায়।
- কেৰাচিন, হিটাৰ বা কয়লা অভেন ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত সঠিক বায়ু চলাচল ৰাখিব লাগে যাতে বিষাক্ত ধোঁৱা উশাহ লোৱাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰে।
- যদি হিটিং উপলব্ধ নহয় তেন্তে প্ৰশাসনে গৰম কৰা ৰাজহুৱা স্থানলৈ যাওক।
- মূৰটো ঢাকি ৰাখক, কিয়নো শৰীৰৰ বেছিভাগ তাপ মূৰৰ ওপৰৰ পৰা ওলাই যায় আৰু হাওঁফাওঁক সুৰক্ষিত কৰিবলৈ মুখখন ঢাকি ৰাখক।
- নিজে অতিৰিক্ত কাম কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক। নিজকে অতিমাত্ৰা কাম কৰিলে হাট এটেক হ'ব পাৰে।



সর্পদংশন প্রতিবোধ আৰু সুৰক্ষা

সাধাৰণতে সাপৰ নাম শুনিলেই ভয় অনুভৱ হয়। কিন্তু ইয়াৰ উপৰিও এইটোও সত্য যে আদিম কালৰ পৰাই মানুহে সাপৰ সৈতে সহবাস কৰি আহিছে। সেইকাৰণে সাপৰ প্ৰতি বিশ্বাসো আছে আৰু কিছুমান ভুল ধাৰণাও আছে। বাস্তৱতে সাপ মানুহৰ বন্ধু, শত্ৰু নহয়। সাপ এটা ভয়ালু প্ৰাণী; ই কেৱল নিজৰ ৰক্ষা কৰিবলগীয়া অৱস্থাত পৰিলেহে মানুহক কামোৰে। গ্ৰীষ্মকাল আৰু বৰষুণৰ সময়ত সাপ অধিক সক্ৰিয় হয়। চহৰতকৈ গাঁৱত সাপ কামোৰাৰ ঘটনা বেছি দেখা যায়। সাধাৰণতে সাপ দুটা প্ৰকাৰৰ হয়—

- **কোৱা গোট** — ইয়াৰ বিষে স্নায়ুতন্ত্ৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়।
- **ভাইপাৰ গোট** — ইয়াৰ বিষে ৰক্তত প্ৰভাৱ পেলায়।

বিষধৰ সাপসমূহ:-

- ৰেটেল সাপ
- কোৰাল সাপ
- তাম্ৰ সাপ
- ৱাটাৰ মকাছিন
- গছীয়া ভাইপাৰ
- ৰাছেল ভাইপাৰ

বিষধৰ সাপে কামোৰিলে কি লক্ষণ দেখা যায়:-

কামোৰাৰ কিছু সময় পিছত কামোৰা ঠাইত ফুলি উঠে, কেতিয়াবা ফোঁহা পৰেও যায়।

- বমি বমি ভাব হয় আৰু বমি হয়।
- সাধাৰণতে দুটা বা তিনিটা দাঁতৰ দাগ দেখা যায়।
- প্ৰভাৱিত ঠাইৰ পৰা হালধীয়া ৰঙৰ পাতল ৰস ওলাই আহে।
- ৰোগীয়ে দীঘলীয়া সময়লৈ চকু আৰু মুখ খোলিব নোৱাৰে।
- কামোৰাৰ কিছু সময় পিছত ৰোগীয়ে বহিব নোৱাৰে।
- লাহে লাহে শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাত কষ্ট হয়।
- অক্সিজেনৰ অভাৱৰ বাবে শ্বাস লোৱাত বেছি কষ্ট হয়, মুখ নীলা পৰে আৰু শেষত শ্বাসৰোধ হোৱাৰ ফলত ব্যক্তিৰ মৃত্যু ঘটিব পাৰে।

সাপ কামোৰাৰ পিছত কি কৰিব, কি নকৰিব:-

কি কৰিব:-

- সাপে পুনৰ কামোৰাৰ সম্ভাৱনা দূৰ কৰিবলৈ আহত ব্যক্তিক ওচৰৰ সুৰক্ষিত ঠাইলৈ লৈ যাব লাগে।
- সম্ভৱ হ'লে সাপৰ প্ৰজাতিৰ বিষয়ে তথ্য সংগ্ৰহ কৰিব লাগে।
- আহত ব্যক্তিক সাহস যোগাব লাগে।
- আহত ব্যক্তিৰ টাইট কাপোৰ, আঙঠি আৰু ঘড়ী খুলাই দিব লাগে।
- ঘাঁটো চাবলৈ আৰু পানীৰে ভালকৈ ধুব লাগে।
- সাপে কামোৰা দেহৰ অংশটো অলপ উপৰত কৰি ৰাখিব লাগে।
- আহত ব্যক্তিক কোনো শাৰীৰিক ক্ৰিয়া কৰিবলৈ নিদিব লাগে।
- আহত ব্যক্তিক পান কৰিবলৈ কোনো তৰল পদাৰ্থ দিব লাগে।

সাধাৰণতে সাপে মানুহক ক্ষতি নকৰে। সাপ কৃষকৰ বাবে উপকাৰী, কাৰণ ই শস্যৰ ক্ষতি কৰা পোক-পতংগ, ঘাসফুলি, ফিঁড়ী, সৰুচৰাইৰ কণী আৰু নিগনি আদি খাই পেলায়।

কিছুমান অবিষধৰ আৰু বিষধৰ সাপৰ নাম তলত দিয়া হ'ল:-

এনাকোণ্ডা



বোয়া



গাৰ্টাৰ সাপ



সাপে কামোৰিলে কি কাৰ্য্যৱাহী কৰিব:-

- সাপে কামোৰা ব্যক্তিক সান্ত্বনা দিয়ক যাতে সাহস বাঢ়ে। তেওঁক এইটো বুজাওক যে সাপে কামোৰিলেই মানুহৰ মৃত্যু নহয়।
- পৰিস্থিতিটো এনে ভাৱে সামলাব লাগে যেন একো ডাঙৰ কথা হোৱা নাই।
- তৎক্ষণাত কামোৰা ঠাইটো পৰীক্ষা কৰক। যদি ভৰিত কামোৰিছে তেন্তে গুৰি ওপৰত, আৰু যদি হাতত কামোৰিছে তেন্তে বাহু ওপৰত ৰবৰৰ ফিতা বা কোমল ৰছীৰে বান্ধক। ৰছী এইদৰে বান্ধিব লাগে যাতে তাৰ ভিতৰত এটা পেঞ্চিল সহজে ঘূৰাব পৰা যায়। প্ৰতি ১৫-২০ মিনিটৰ পাছত টাৰ্নিকেটটো ১-২ মিনিটৰ বাবে টিলা কৰিব লাগে যাতে ৰক্ত সঞ্চালন অব্যাহত থাকে।
- ৰোগীক চিগাৰেট, পানী, মদ, চাহ আদি একো নেদিব। প্ৰভাৱিত ঠাইটো সাবান আৰু পানীৰে ধুব লাগে, গৰম সৈঁক নেদিব।
- যদি ৰোগীয়ে বমি কৰে, তেন্তে তেওঁক কাষলৈ উলটাই শুৱাব লাগে যাতে বমিৰ ফলত শ্বাসনালীত একো বস্তু সোমাই নপৰে।
- তৎক্ষণাত ওচৰৰ চিকিৎসালয়লৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক আৰু এণ্টি-ভেনম টিকা লগাওক।

সাপ কামোৰৰ পৰা বাঁচিবলৈ উপায়:-

- যিমান দূৰ সম্ভৱ ঘৰৰ আশপাশ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- অন্ধকাৰত সাপ থাকিব পৰা ঠাইত হাত নিদিব।
- যিমান দূৰ সম্ভৱ মাটিত নুশুব। যদি শুবই লাগে, তেন্তে মশাৰী ব্যৱহাৰ কৰিবই লাগে।

কি নকৰিব:-

- আহত ব্যক্তিক উত্তেজিত নকৰিব আৰু খোজ কাঢ়িবলৈ বা চলাচল কৰিবলৈ নিদিব।
- সাপ কামোৰা ঠাইত কোনো ধৰণৰ কাট বা ঘাঁ নকৰিব।
- সাপ ধৰি পেলাবলৈ চেষ্টা নকৰিব।
- আহত ব্যক্তিক কোনো নিশাযুক্ত বা মাদক দ্ৰব্য নিদিব।
- পায়খানা কৰিবলৈ জংঘল নাযাব।
- ঘৰত নিগনি আদি নাথাকিবলৈ নিগনি মৰাৰ ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, কিয়নো নিগনি থাকিলে সাপে ঘৰত প্ৰৱেশ কৰাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ে।
- মাটিৰ ঘৰত গাঁত থাকিলে গেছোলিন (গেমেক্সিন) দি সেই গাঁত বন্ধ কৰিব লাগে।
- শয়নকক্ষৰ ওচৰত কুকুৰাৰ খোপ বা বাসা নাবান্ধিব আৰু অন্ধকাৰত কুকুৰাৰ খোপ বা বাসাত হাত নিদিব।
- ঘৰৰ চাৰিওফালে স্নেক-বাইট ট্ৰেঞ্চ খনন কৰি ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডাৰ আৰু গেমেক্সিন ছটিয়াব লাগে।
- জোতা আদি ভালদৰে চাই পৰিধান কৰিব লাগে।
- আহত ব্যক্তিক শুব নিদিব।
- আহত ব্যক্তিক গৰম নকৰিব।
- আহত ব্যক্তিক তৎক্ষণাত চিকিৎসালয়লৈ পঠোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।