



सम्प्रदाय सचेतनता प्रोग्राम





"জৈবিক জরুরি অবস্থা" (Biological Emergency)

পরিচিতি:

- কোনো জৈবিক এজেন্টের (Biological Agent যেমন—ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া) হামলার শিকার হওয়া ব্যক্তির মধ্যে যে তৎক্ষণাৎ লক্ষণ দেখা দেবে, এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই।
- জৈবিক এজেন্টের হামলা সরাসরি বা তৎক্ষণাৎ বোঝা যায় না, কারণ এগুলোর একটি ইনকিউবেশন পিরিয়ড (Incubation Period) বা সূপ্তিকাল থাকে। এই সময়ের মধ্যে ওই এজেন্টের কোনো কুপ্রভাব শরীরে দৃশ্যমান হয় না।

সাধারণ লক্ষণসমূহ:

- অস্বাভাবিক অসুস্থতা: বিপুল সংখ্যক মানুষের মধ্যে কোনো অস্পষ্ট বা অজানা কারণে অসুস্থতা ছড়িয়ে পড়া।
- প্রাণী ও পাখির মৃত্যু: বিপুল পরিমাণ গবাদি পশু, অন্য প্রাণী এবং পাখির রহস্যজনক মৃত্যু।
- বিলম্বিত শনাক্তকরণ: অনেক ক্ষেত্রে জৈবিক হামলার শিকার হওয়ার পর মানুষ বুঝতেও পারে না যে তারা আক্রান্ত হয়েছে (কারণ তারা সুরক্ষিত ছিল না)। এমন পরিস্থিতিতে, প্রথম প্রমাণ তখনই পাওয়া যায় যখন ওই এজেন্টের কারণে সৃষ্ট রোগের লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে শুরু করে।

যোগাযোগ বজায় রাখুন এবং
প্রশাসনকে সাহায্য করুন:

- খাদ্য ও জল সংরক্ষণ: পর্যাপ্ত খাবার ও জল সব সময় ঢেকে রাখুন এবং মজুত করুন। খাবার নষ্ট হওয়ার আগেই নিয়মিত বিরতিতে তা পরিবর্তন করুন।
- তথ্য প্রদান: পরিবার বা পাড়া-প্রতিবেশীর মধ্যে কোনো ধরনের অসুস্থতা দেখা দিলে অবিলম্বে স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের (Health Authorities) তা জানান।
- সংক্রমণ রোধে সহায়তা: খাদ্যদ্রব্য বা ফসলের সংক্রমিত মজুত ধ্বংস করতে প্রশাসনকে সাহায্য করুন, যাতে আক্রান্ত গবাদি পশুর সংখ্যা আর না বাড়ে এবং সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া রোধ করা যায়।

"সংক্রমণের আগের প্রস্তুতি"

- পরিমণ্ডল পরিচ্ছন্ন রাখা: নিজের চারপাশ (অফিস, বাড়ি এবং অন্যান্য পরিবেশ) পরিষ্কার রাখুন, যাতে জীবাণু ছড়ানো রোধ করা যায়।
 - ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা: খাবার আগে বা জল পানের আগে সাবান ও জল দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন। মানসম্মত মৌলিক পরিচ্ছন্নতা এবং শারীরিক স্বচ্ছতার নিয়মগুলো মেনে চলুন।
 - খাবার ও সবজি ধোয়া: রান্না করার আগে বা খাওয়ার আগে শাকসবজি ও ফলমূল খুব ভালো করে ধুয়ে নিন।
 - বিশুদ্ধ পানীয় জল: জল পান করার আগে ফুটিয়ে নিন। যদি সম্ভব হয়, জল ক্লোরিনযুক্ত (Chlorinated) করে ব্যবহার করুন।
- সচেতনতা: কোনো নির্দিষ্ট দুর্ঘটনা বা মহামারি না ঘটা পর্যন্তও আপনি কিছু কাজ নিয়মিত করতে পারেন; যেমন—সব সময় খবরের আপডেট রাখা এবং নিয়মিত সু-স্বাস্থ্যের অভ্যাস বজায় রাখা।

- তথ্য সংগ্রহ: জৈবিক এজেন্টের লক্ষণ এবং এ সংক্রান্ত সংকেত সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে মাস মিডিয়া (টিভি, রেডিও, সংবাদপত্র) ব্যবহার করুন।
- চিকিৎসা কেন্দ্র চিহ্নিত করা: আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, তবে জরুরি চিকিৎসার জন্য নির্ধারিত স্থানগুলো আগে থেকেই চিনে রাখুন।
- ভুল ধারণা বর্জন: অনেক সাধারণ রোগের লক্ষণও একই রকম হতে পারে; তাই সব অসুস্থতাকেই ঘোষিত জৈবিক জরুরি অবস্থার ফল হিসেবে ধরে নেবেন না।
- ডাক্তারি পরামর্শ: যদি আপনি নিশ্চিত না হন বা দ্বিধায় থাকেন, তবে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

সংক্রমণ চলাকালীন (During Infection):

- সতর্কতা: যদি আপনার মনে হয় আপনি কারোর সংস্পর্শে এসেছেন (যিনি আক্রান্ত হতে পারেন), তবে দ্রুত প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- শ্বাসযন্ত্রের সুরক্ষা: যদি এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে যেতে হয় যাকে নিয়ে আপনার সন্দেহ আছে, তবে মাস্ক বা উন্নত শ্বাসযন্ত্রের সুরক্ষা (Respiratory Protection) নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- শারীরিক দূরত্ব: আক্রান্ত বা সন্দেহভাজন ব্যক্তির থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন এবং সরাসরি স্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- সরকারি নির্দেশ মানা: নিয়মিত খবরের কাগজ পড়ুন, টিভি দেখুন বা রেডিও শুনুন। সরকারি নির্দেশনা এবং জরুরি সতর্কবার্তা ব্যবস্থার (Emergency Warning System) ওপর কড়া নজর রাখুন এবং সেই অনুযায়ী কাজ করুন।

- দূষণমুক্তি (Decontamination): যদি আপনার ত্বক, পোশাক বা পরিধানযোগ্য অন্য কোনো বস্তু কোনো দৃশ্যমান সম্ভাব্য সংক্রামক পদার্থের সংস্পর্শে আসে, তবে সেগুলো দ্রুত শরীর থেকে সরিয়ে ফেলুন। অবিলম্বে সাবান এবং ঈষদুষ্ণ (হালকা গরম) জল দিয়ে নিজেকে ভালো করে ধুয়ে নিন। এরপর পরিষ্কার পোশাক পরুন এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- গৃহমধ্যস্থ সুরক্ষা: এই ধরনের জরুরি অবস্থায় সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে ঘরের সমস্ত জানলা ও দরজা বন্ধ রাখুন। ফ্যান, এয়ার কন্ডিশনার (AC) বা কুলার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- সহায়তা ও নিয়ম মানা: চিকিৎসার প্রয়োজনে জরুরি নম্বরে কল করুন এবং সব সময় স্বাস্থ্য বিভাগ কর্তৃক প্রদত্ত নির্দেশনাবলী কঠোরভাবে মেনে চলুন।

সংক্রমণের পর (যদি আক্রান্ত হওয়ার সন্দেহ থাকে):

- যদি আপনার সন্দেহ হয় যে আপনি কোনো সংক্রমণের বা জৈবিক এজেন্টের সংস্পর্শে এসেছেন, তবে নিচের সতর্কতাগুলো পালন করুন:
- এলাকা ত্যাগ করা: অবিলম্বে সেই এলাকাটি শনাক্ত করুন যেখানে সম্ভাব্য জৈবিক এজেন্ট ছড়িয়ে পড়েছে এবং দ্রুত সেই স্থান থেকে দূরে সরে যান।
- শ্বাসযন্ত্রের সুরক্ষা: নিজের নাক এবং মুখ কাপড়ের কয়েকটি স্তর দিয়ে ঢেকে রাখুন, যা বাতাসকে ফিল্টার করতে সাহায্য করবে (যেমন— মাস্ক বা কয়েক ভাঁজ করা কুমাল)।

- যোগাযোগ: দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা বিভাগ (Disaster Management) এবং পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন।
- পরিচ্ছন্নতা: সুযোগ পাওয়ামাত্রই সাবান ও জল ব্যবহার করে খুব ভালো করে স্নান করে নিন এবং পরিষ্কার পোশাক পরুন।
- চিকিৎসা: যদি আপনার পরিবারের কোনো সদস্য অসুস্থ হয়ে পড়েন, তবে কর্তৃপক্ষের নির্দেশিত নির্দিষ্ট হাসপাতালে গিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

সব সময় মনে রাখবেন:

আপনার আশেপাশে কী ধরনের কারখানা বা শিল্পপ্রতিষ্ঠান রয়েছে সে সম্পর্কে সব সময় সচেতন থাকুন। কোনো জরুরি পরিস্থিতির সৃষ্টি হলে নিরাপত্তা ব্যবস্থা বা প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপের জন্য সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে পরামর্শ করুন।





রাসায়নিক জরুরি অবস্থা

রাসায়নিক জরুরি পরিস্থিতি:

আমাদের দেশে শিল্প উন্নয়নের শুরু থেকেই রাসায়নিক এজেন্টের ব্যবহার কয়েকগুণ বেড়েছে। বর্তমানে প্রায় ৩ লক্ষ রাসায়নিক এজেন্ট ব্যবহৃত হচ্ছে।

রাসায়নিক এজেন্ট:

এগুলি এমন রাসায়নিক পদার্থ, যা তাদের রাসায়নিক গুণাগুণ এবং মানবদেহের উপর ক্ষতিকর প্রভাবের কারণে মারাত্মক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ—ক্লোরিন গ্যাস, মিথাইল আইসোসায়ানেট, সায়ানাইড, সায়ানোজেন ক্লোরাইড, সালফার মাস্টার্ড গ্যাস ইত্যাদি।

মানবদেহে প্রবেশের উপায়

- ✓ ত্বক
- ✓ চোখ
- ✓ শ্বাস নেওয়া
- ✓ গিলে ফেলা
- ✓ ইনজেকশন

সাধারণ লক্ষণ

প্রভাবিত ব্যক্তির মধ্যে কাশি, বমি, চোখে জল আসা, ত্বকে জ্বালা, শ্বাস নিতে অসুবিধা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যগত ক্ষতিকর প্রভাব দেখা দিতে পারে।

প্রশাসনকে খবর দিন এবং সাহায্য করুন

- কোথাও গ্যাস লিক বা অস্বাভাবিক গন্ধ অনুভব হলে সঙ্গে সঙ্গে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনাকে জানান।
- পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে অসুস্থ ব্যক্তিদের বিষয়ে স্বাস্থ্য বিভাগকে জানান।
- প্রশাসনের দ্বারা পরিচালিত কাজে সহযোগিতা করুন এবং তাদের নির্দেশ মেনে চলুন।

রাসায়নিক দুর্ঘটনার আগে প্রস্তুতি

- মানুষকে রাসায়নিক হামলা ঘটনা জরুরি অবস্থার ঝুঁকি এবং সুরক্ষার জন্য নেওয়া পদক্ষেপ ও উপায় সম্পর্কে সচেতন করুন।
- বাড়ির জানালা ও দরজা সিল করার জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী প্রস্তুত রাখুন।
- ফেস মাস্ক রাখুন।
- ডিকন্টামিনেশন (দূষণমুক্তকরণ) কিট ও ওষুধ প্রস্তুত রাখুন।
- জরুরি পরিষেবা ও হাসপাতালের ফোন নম্বর লিখে রাখুন।
- নিকটস্থ জরুরি পরিষেবা ও হাসপাতালের ফোন নম্বর রাখুন।

রাসায়নিক দুর্ঘটনার পরে কী করবেন:

- পুরো শরীর ঢেকে রাখুন।
- মুখে ভেজা কাপড় রাখুন এবং ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- বাতাসের বিপরীত দিকে চলে যান।
- বাড়ির দরজা, জানালা ও বায়ু চলাচলের পথ বন্ধ রাখুন।
- খোলা খাবার ও পানীয় গ্রহণ করবেন না।
- চোখ বা ত্বকে জ্বালা হলে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- রেডিও ও টেলিভিশনে দেওয়া নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- অপ্রয়োজনীয়ভাবে বাইরে যাবেন না এবং গুজবে কান দেবেন না।

রাসায়নিক এজেন্টের প্রভাব কমাতে করণীয়:

- আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।
- আক্রান্তদের দ্রুত নিকটবর্তী হাসপাতালে নিয়ে যান।
- পরো শরীর ডিকন্টামিনেশন (দূষণমুক্ত) করুন।
- খোলা ও বিশুদ্ধ বাতাসে নিয়ে যান।
- পরমাণু, বিকিরণ, জৈবিক এবং রাসায়নিক জরুরি পরিস্থিতির জন্য নিজ নিজ স্তরে প্রস্তুতি গ্রহণ করাও প্রয়োজন।

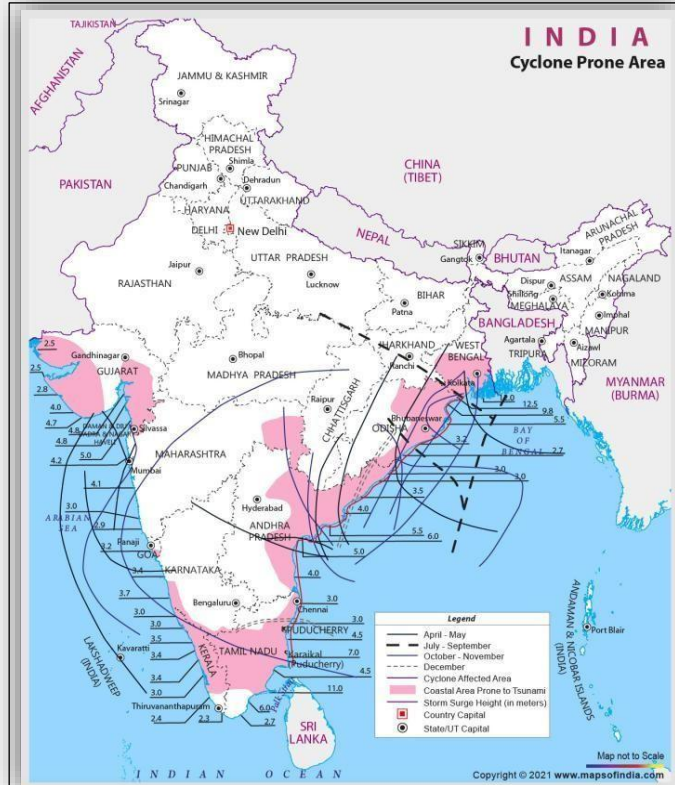
কী করবেন না:

- আক্রান্ত এলাকায় বিনা কারণে খাবার পানি বা পানীয় গ্রহণ করবেন না।
- আক্রান্ত এলাকায় সুরক্ষা ছাড়া প্রবেশ করবেন না।
- প্রভাবিত অঞ্চলে খোলা খাবার/পানি/দুধ ইত্যাদি গ্রহণ করবেন না।
- প্রশাসন দ্বারা নিষিদ্ধ স্থানে আশ্রয়/বেসমেন্ট ছেড়ে বাইরে যাবেন না।
- বাসি বা খোলা খাদ্যদ্রব্য ও খোলা পানির ব্যবহার করবেন না।
- নিরাপত্তা ছাড়া খোলা স্থানে যাবেন না।
- সবসময় সচেতন থাকুন এবং আপনার আশেপাশের কর্মক্ষেত্র/জায়গা সম্পর্কে তথ্য রাখুন। যদি কোনো জরুরি পরিস্থিতি হয়, তাহলে দ্রুত নিরাপত্তা বাহিনী/প্রশাসনের সাহায্য নিন।





ঘূর্ণিঝড়



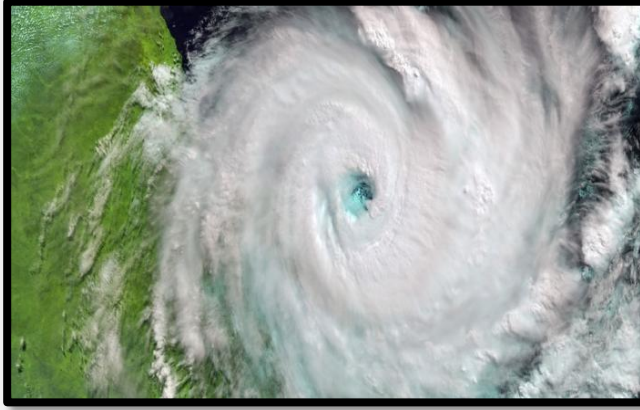
ঘূর্ণিঝড়ের সময়

- গ্যাসের সরবরাহের নব(Knob)বন্ধ করে দিন।
- জ্বলন্ত আগুন নিভিয়ে ফেলুন।
- ব্যাটারি চালিত রেডিওতে প্রয়োজনীয় খবর শুনতে থাকুন।
- ঘূর্ণিঝড়ের পর বাইরে শান্ত মনে হলেও তাড়াছড়ো করে বাইরে বের হবেন না।
- সরকারি নির্দেশ না পাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন যে বাইরে বের হওয়া নিরাপদ কি না।
- যদি গাড়িতে থাকেন, তবে গাড়ি থামিয়ে দিন। তবে সমুদ্র, বিদ্যুতের খুঁটি এবং জলাশয়ের স্থান থেকে দূরে থাকুন।

ঘূর্ণিঝড়ের পরে

- গ্যাস লিকেজ আছে কি না পরীক্ষা করে গ্যাসের সংযোগ বন্ধ করুন।
- বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি চালু করবেন না।
- আহত ও মৃত ব্যক্তিদের খোঁজ করুন।
- প্রয়োজনীয় ব্যক্তিদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিন এবং দ্রুত হাসপাতালে পৌঁছে দিন। পুলিশ ও আধাসামরিক বাহিনীকে সহযোগিতা করুন।
- মিথ্যা গুজব ছড়াবেন না।

ঘূর্ণিঝড় একটি বিশাল বায়ুপ্রবাহ ব্যবস্থা, যা একটি নিম্নচাপ কেন্দ্রের চারপাশে ঘুরতে থাকে। এর ফলে প্রবল বাতাস ও খারাপ আবহাওয়া সৃষ্টি হয়। এটি এক ধরনের ঝড়, যা সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে উষ্ণ ও আর্দ্র বায়ু উপরে উঠে ঘূর্ণায়মান বায়ুপ্রবাহের একটি ব্যবস্থা তৈরি করার ফলে গঠিত হয়।



লক্ষণ

- ✓ প্রবল ঝড় ও দমকা হাওয়া।
- ✓ অতিরিক্ত বৃষ্টি, যা বন্যার কারণ হতে পারে।
- ✓ প্রচুর পরিমাণে উত্তাল সমুদ্রের ঢেউ।

ঘূর্ণিঝড়ের আগে

- ✓ রেডিও ও টিভিতে আবহাওয়া সংক্রান্ত খবর শুনতে থাকুন এবং ঘূর্ণিঝড়ের খবর পেলেই আশেপাশের মানুষদের জানিয়ে দিন।
- ✓ আগে থেকেই নিরাপদ স্থান বা পাকা ভবন চিহ্নিত করে রাখুন এবং নিরাপদ পথও নির্বাচন করে রাখুন।
- ✓ বাড়ির গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র ও মূল্যবান জিনিসপত্রগুলিকে এক জায়গায় জরুরি কিট হিসাবে তৈরি করে রাখুন।
- ✓ পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার ও পানির ব্যবস্থা নিশ্চিত করুন।
- ✓ গবাদি পশুদের নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- ✓ নিশ্চিত করুন যে বসবাসের স্থান নিরাপদ আছে।
- ✓ বাড়ির জানালা, দরজা ও ছাদ ইত্যাদি মজবুত করুন এবং দুর্যোগ-সহনীয় করে তুলুন।

জরুরি কিট

- ফার্স্ট এইড বক্স
- পানীয় জল
- খাবার
- কাপড়
- পলিথিন
- বিছানা
- বাড়ির গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র

ঘূর্ণিঝড়ের সময় কী করবেন

- ✓ আতঙ্কিত হবেন না।
- ✓ জানালায় কাগজ লাগিয়ে দিন যাতে কাচ ভেঙে ক্ষতি না হয়।
- ✓ পানীয় জল, খাবার ও কাপড়, পলিথিন বা জলরোধী ব্যাগে রাখুন।
- ✓ সুরক্ষার জন্য গরম কাপড় পরুন।
- ✓ সমুদ্রের দিকে যাবেন না।
- ✓ পরিবারের সঙ্গে নিরাপদ পাকা বাড়িতে আশ্রয় নিন, যা আগে থেকেই নির্ধারিত আছে।
- ✓ বিদ্যুতের সুইচ বন্ধ করে দিন।



ঘূর্ণিঝড়

ঘূর্ণিঝড় একটি বিশেষ বায়ু প্রণালী, যা একটি নিম্নচাপ কেন্দ্রের চারপাশে ঘুরতে থাকে। এর ফলে প্রবল বাতাস ও খারাপ আবহাওয়া সৃষ্টি হয়। এটি এক ধরনের ঝড়, যা সমুদ্রের উপর থেকে উষ্ণ ও আর্দ্র বাতাস উপরে উঠতে থাকলে এবং ঘূর্ণায়মান বায়ুর একটি প্রণালী তৈরি হলে সৃষ্টি হয়।



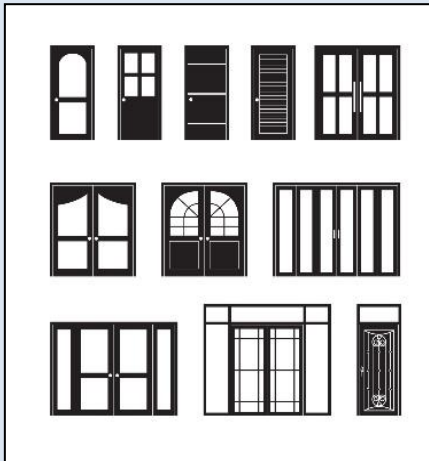
লক্ষণ:

- প্রবল ঝড় ও দমকা হাওয়া।
- অতিরিক্ত বৃষ্টি, যা বন্যার কারণ হতে পারে।
- খুব দ্রুত গতির বাতাসের প্রবাহ, যাকে ঘূর্ণিঝড়ের ডেউও বলা হয়।



ঘূর্ণিঝড় আসার আগে প্রস্তুতি:

- রেডিও ও টেলিভিশনে আবহাওয়ার খবর শুনতে থাকুন এবং ঘূর্ণিঝড়ের তথ্য পেলে আশেপাশের লোকদেরও জানান।
- আগে থেকেই কোনো নিরাপদ স্থান বা পাকা বাড়ি চিহ্নিত করুন এবং সেখানে যাওয়ার নিরাপদ পথ ঠিক করে রাখুন।
- বাড়ির প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ করে জরুরি কিটে রাখুন।
- খাবার ও পানীয় জলের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা করুন।
- গুরুত্বপূর্ণ নথি ও মূল্যবান জিনিস নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- পোষা প্রাণীদের নিরাপদ স্থানে রাখুন এবং বেঁধে রাখবেন না।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার বাড়ি এবং আশেপাশের জায়গা নিরাপদ রয়েছে।
- আপনার বাড়ির জানালা, দরজা ও ছাদ মজবুত এবং দুর্যোগ-প্রতিরোধী করুন।



ঘূর্ণিঝড়ের সময় কী করবেন:

- শান্ত থাকুন, ভয় পাবেন না।
- জানালা ও দরজা ভালোভাবে বন্ধ করে বাড়ির ভেতরেই থাকুন।
- জানালার কাচের ওপর মোটা কাগজ বা টেপ লাগিয়ে দিন, যাতে কাচ ভেঙে গেলে আঘাত না লাগে।
- পানীয় জল, খাবার এবং কাপড় জলরোধী ব্যাগ বা পলিথিনে নিরাপদে রাখুন।
- জরুরি কিট সবসময় প্রস্তুত রাখুন।
- নিরাপত্তার জন্য গরম কাপড় পরুন।
- সমুদ্রের দিকে একেবারেই যাবেন না।
- পরিবারের সদস্যদের নিয়ে আগে থেকে নির্ধারিত নিরাপদ পাকা আশ্রয়স্থলে চলে যান।
- বিদ্যুতের সব সুইচ বন্ধ করে দিন।
- গ্যাস সিলিন্ডারের নব বন্ধ করে দিন।
- খোলা আগুন সঙ্গে সঙ্গে নিভিয়ে দিন।
- ব্যাটারিতে চলা রেডিও বা ট্রানজিস্টার দিয়ে সময়ে সময়ে সরকারি ঘোষণা শুনতে থাকুন।



ঘূর্ণিঝড়ের পরে কী করবেন:

- কোথাও আগুন লাগলে তা দ্রুত নেভানোর চেষ্টা করুন।
- গ্যাস লিক হলে সঙ্গে সঙ্গে গ্যাস সরবরাহ বন্ধ করুন।
- বিদ্যুতের সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না যতক্ষণ না বিদ্যুৎ ব্যবস্থা সম্পূর্ণ নিরাপদ হয়।
- নিখোঁজ বা আহত ব্যক্তিদের খোঁজ করুন।
- আহত ব্যক্তিদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিন এবং প্রয়োজন হলে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যান।
- পুলিশ, আধাসামরিক বাহিনী ও ত্রাণকর্মীদের সহায়তা করুন।
- কোনো ধরনের গুজব ছড়াবেন না এবং গুজবে বিশ্বাস করবেন না।



পারিবারিক দুর্যোগ কিট



কোনো দুর্যোগের পরে স্থানীয় প্রশাসন ও ত্রাণকর্মীরা ঘটনাস্থলে অবশ্যই পৌঁছাবে, কিন্তু তা জরুরি নয় যে তারা সঙ্গে সঙ্গে সব

ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের কাছে পৌঁছাতে পারবে। সাহায্য পেতে কয়েক ঘণ্টা বা কখনও কয়েক দিনও লাগতে পারে।

তাই প্রশ্ন হলো—আপনার পরিবার কি সেই সময় পর্যন্ত দুর্যোগ পরিস্থিতি মোকাবিলায় জন্য প্রস্তুত?



আপনার নিজের বাড়িতে ছয়টি মৌলিক জিনিস রাখা উচিত— জল, খাবার, প্রাথমিক চিকিৎসা কিট, ওষুধ এবং অন্যান্য জরুরি সরঞ্জাম।

এগুলো এমন জায়গায় রাখুন যাতে জরুরি অবস্থায় দ্রুত নিয়ে বের হওয়া যায়।

১. প্রাথমিক চিকিৎসা কিট (First Aid Kit)—
তাৎক্ষণিক চিকিৎসার জন্য নিম্নলিখিত জিনিসগুলো রাখা উচিত

- রোলার ব্যান্ডেজ
- কটন (তুলা) প্যাকেট
- ছোট কাঁচি
- অ্যান্টিসেপ্টিক দ্রবণ (যেমন: ডেটল, স্যাভলন)
- অ্যান্টিসেপ্টিক ক্রিম (যেমন: সোফ্রামাইসিন, নিয়োমাইসিন)
- ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ORS)
- থার্মোমিটার
- ছোট ও বড় কাঠি বা স্প্লিন্ট (বাঁশ বা কাঠের তৈরি)
- ব্যথা কমানোর ট্যাবলেট (যেমন: প্যারাসিটামল)
- প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত ওষুধ
- ক্লোরিন ট্যাবলেট (পানীয় জল বিশুদ্ধ করার জন্য)



২. জল : পানীয় জল সবসময় পরিষ্কার এবং ঢাকনামুক্ত বোতল বা পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

প্রতিটি বোতল বা পাত্রে জল ভরার বা পুনরায় ভরার তারিখ লিখে রাখুন।

প্রতি চার মাসে পুরোনো জল ফেলে নতুন জল ভরুন যাতে তা পান করার উপযোগী থাকে।

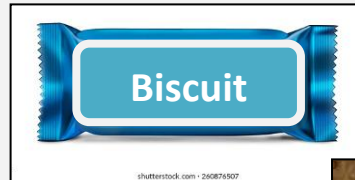


৩. খাবার: এমন খাবার নির্বাচন করুন যেগুলো সংরক্ষণে বেশি যত্ন লাগে না।

এই খাবারগুলো হালকা, পুষ্টিকর এবং দীর্ঘদিন সংরক্ষণযোগ্য হওয়া উচিত।

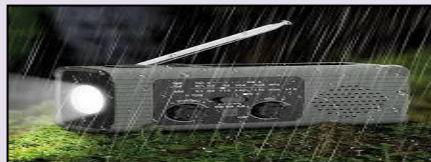
উদাহরণ:



- বিস্কুট, নোনতা খাবার
- প্রস্তুত খাবারের প্যাকেট
- শুকনো খাবার যেমন চিনাবাদাম, শুকনো ফল, ছোলা, ভাজা শস্য ইত্যাদি
- চিনি, লবণ
- এনার্জি ড্রিংক যেমন গ্লুকোজ
- ইনস্ট্যান্ট কফি, টি-ব্যাগ।



৪. সরঞ্জাম ও অন্যান্য সামগ্রী:—

- মাল্টি-পারপাস ছুরি বা সরঞ্জাম
- ব্যাটারি চালিত রেডিও
- অতিরিক্ত ব্যাটারি ও টর্চ
- ইউটিলিটি ছুরি (মাল্টি-ফাংশন নাইফ)
- মোমবাতি ও দিয়াশলাই / লাইটার



<ul style="list-style-type: none"> • সাবান ও তরল ডিটারজেন্ট • সুই ও সুতা • সিটি (Whistle) • প্লাস্টিক শিট • প্লাস্টিক মগ • প্লাস্টিকের ব্যাগ 	 
<p>৫. কাপড় এবং জুতো:—</p> <ul style="list-style-type: none"> • প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য কমপক্ষে ১ সেট কাপড় ও জুতো। • কশ্বল এবং বিছানার চাদর। • মজবুত ক্যানভাসের জুতো (জলরোধী হলে আরও ভালো)। • বৃষ্টির পোশাক (প্লাস্টিক শিট / রেইনকোট) এবং ছাতা। 	
<p>৬. শিশুদের জন্য বিশেষ সামগ্রী:</p> <ul style="list-style-type: none"> • দুধের পাউডার (ইনফ্যান্ট ফর্মুলা)। • ডায়াপার (ন্যাপি)। • প্রয়োজনীয় ওষুধ (ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ)। 	 
<p>৭. বয়স্ক / অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ সামগ্রী:—</p> <ul style="list-style-type: none"> • হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপের জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধ। • ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ইনসুলিন ইনজেকশন। • চোখের চশমা। 	
<p>৮. গুরুত্বপূর্ণ পারিবারিক নথিপত্র(সব নথি জলরোধী ফোল্ডার বা ফাইলে রাখুন) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • জমির দলিল, বীমা পলিসি, অভিজ্ঞতার সনদ, কাগজপত্র, স্টক-বন্ড ইত্যাদি। • পরিচয়পত্র যেমন ভোটার আইডি, রেশন কার্ড, পাসপোর্ট। • ব্যাংক সংক্রান্ত নথি (পাসবুক, এটিএম কার্ডের তথ্য ইত্যাদি)। • শিক্ষাগত ও অন্যান্য সনদ যেমন জন্ম, বিবাহ ও মৃত্যু সনদ। • জরুরি টেলিফোন নম্বরের তালিকা (পরিবার, স্থানীয় প্রশাসন, হাসপাতাল, পুলিশ ইত্যাদি)। 	

মনে রাখবেন:

- এই কিট বাড়ির কোনো সহজ ও নিরাপদ স্থানে রাখুন এবং পরিবারের সব সদস্যকে এর অবস্থান সম্পর্কে জানিয়ে দিন।
- সংরক্ষিত খাবার ও জল অন্তত প্রতি ৪ মাসে একবার পরিবর্তন (নবায়ন) করুন।
- বছরে একবার কিটের সব সামগ্রী এবং পরিবারের প্রয়োজনীয়তার পর্যালোচনা করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপডেট করুন।
- সব সামগ্রী প্লাস্টিক ব্যাগে ভালোভাবে প্যাক করে রাখুন, যাতে সেগুলো শুকনো ও নিরাপদ থাকে।



বন্যা থেকে বাঁচার উপায়

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা একটি বাস্তবধর্মী বিজ্ঞান, যা দুর্যোগের পর্যবেক্ষণ ও বিশ্লেষণের মাধ্যমে প্রতিরোধ, প্রস্তুতি, জরুরি প্রতিক্রিয়া এবং পুনর্বাসন সম্পর্কিত ব্যবস্থাগুলোকে উন্নত করার কাজ করে।



বন্যার প্রভাব :-

বন্যা একটি বড় দুর্যোগ, যা অনেক জটিল সমস্যার সৃষ্টি করে। এতে আটকে পড়া মানুষদের উদ্ধার করা এবং তাদের কাছে প্রয়োজনীয় খাদ্যসামগ্রী ও চিকিৎসা সহায়তা পৌঁছানোর জন্য অনেক সময় নৌকা, জাহাজ এবং লঞ্চের মতো জলযানের প্রয়োজন হয়, কিন্তু সেগুলো সব সময় সহজে পাওয়া যায় না।

- **টিন রাফ্ট** :- এই রাফ্ট টিন এবং বাঁশ দিয়ে তৈরি করা হয়। বন্যার সময় নিরাপদ স্থানে পৌঁছানোর জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।
- **চারপাই রাফ্ট** :- এই রাফ্ট চারপাই (খাট) দিয়ে তৈরি করা হয়, যা বন্যার সময় নিরাপদ স্থানে পৌঁছানোর কাজে ব্যবহৃত হয়।
- **বাঁশের রাফ্ট** :- এই রাফ্ট বাঁশকে দড়ি দিয়ে বেঁধে তৈরি করা হয়, যা বন্যার সময় উদ্ধার কাজে ব্যবহার করা যায়।
- **ব্যারেল রাফ্ট** :- এই রাফ্ট এক বা দুইটি ব্যারেলকে বাঁশ দিয়ে বেঁধে তৈরি করা হয়, যার সাহায্যে বন্যার সময় উদ্ধার করা যায়।
- **কলা গাছের রাফ্ট** :- এই রাফ্ট কলা গাছের কাণ্ড দিয়ে তৈরি করা হয়। এর সাহায্যে বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে যাওয়া যায়।
- **টিউব রাফ্ট** :- এই রাফ্ট একটি টিউবকে বাতাস ভরে তৈরি করা হয়, যার সাহায্যে একজন ব্যক্তি বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে পৌঁছাতে পারে।



- **ওয়াটার বোতল রাফ্ট** :- এই রাফ্ট জলের বোতল দিয়ে তৈরি করা হয়, যার সাহায্যে একজন ব্যক্তি বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে যেতে পারে।
- **অস্থায়ী লাইফ জ্যাকেট** :- এই জ্যাকেট কাপড় ও থার্মোকাল দিয়ে তৈরি করা যায়, যা একজন মানুষকে বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে পৌঁছাতে সাহায্য করে। যদি লাইফ জ্যাকেট না থাকে, তাহলে থার্মোকালের টুকরো শরীরের সামনে ও পেছনে বেঁধেও বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে যাওয়া সম্ভব।



জলে ডোবা ব্যক্তির সহায়তা করার সময় মনে রাখার মতো বিষয়:

- জলে ডোবা ব্যক্তির খুব কাছাকাছি যাবেন না (নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন)।
- ডোবা ব্যক্তিকে দড়ি, কাঠ ইত্যাদি ধরার জন্য দেওয়ার চেষ্টা করুন।
- সাঁতারে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হলেই কেবল জলে নেমে ব্যক্তিকে বাঁচানোর চেষ্টা করুন।
- পীড়িত ব্যক্তির মুখ এবং শ্বাসনালী যাতে বন্ধ না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।
- প্রয়োজন অনুযায়ী কৃত্রিম শ্বাস দিন।
- পীড়িত ব্যক্তিকে 'রিকভারি পজিশন' (একপাশে কাত করে শুইয়ে দেওয়া) এ রাখুন।
- ভেজা কাপড় খুলে দিন এবং শরীর গরম রাখার চেষ্টা করুন।
- যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করুন।



জীবন রক্ষাকারী উপায় (Life Saving Methods):

এগুলো এমন পদ্ধতি যা কোনো ব্যক্তিকে ডুবে যাওয়া থেকে বাঁচাতে ব্যবহৃত হয়।

১. ড্রাই রেসকিউ (শুষ্ক উদ্ধার):

- **পৌঁছানো পদ্ধতি (Reach)** :- এটি সবচেয়ে নিরাপদ উপায়। মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে নিজের হাত বা কোনো লাঠি/দড়ি বাড়িয়ে দিয়ে ব্যক্তিকে ধরার চেষ্টা করুন।
- **ওয়েড পদ্ধতি (Wade)** :- উদ্ধারকারী নিজে অগভীর জলে নামেন এবং লাঠি বা দড়ির সাহায্যে ব্যক্তিকে পাড়ে টেনে আনেন।
- **থ্রো পদ্ধতি (Throw)** :- এটি সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি। লাইফবয় (Lifebuoy) বা ভাসমান বস্তু ব্যক্তির দিকে ছুঁড়ে দেওয়া হয়।
- **রো পদ্ধতি (Row)** :- নৌকা বা লাইফবোট ব্যবহার করে ব্যক্তির কাছে পৌঁছানো এবং তাকে পাড়ে নিয়ে আসা।



২- ওয়েট রেসকিউ (Wet Rescue) :

- ❖ কবজি ধরে টো করা (Wrist Tow)
- ❖ সহায়তা দিয়ে টো করা (Support Tow)

- ❖ বাহু ধরে টো করা (Arm Tow)
- ❖ মাথা ধরে টো করা (Head Tow)
- ❖ মজবুতভাবে ধরে টো করা (Vice Grip Tow)
- ❖ **CPR (কার্ডিও পালমোনারি রিসাসিটেশন) কী?**

CPR হলো একটি জরুরি প্রক্রিয়া যা তখন করা হয় যখন কোনো ব্যক্তির শ্বাস এবং হৃদস্পন্দন হঠাৎ বন্ধ হয়ে যায়। এর উদ্দেশ্য হলো হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কে অক্সিজেনযুক্ত রক্ত পৌঁছে দেওয়া।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য CPR পদ্ধতি

চেক করুন:

- ব্যক্তিকে আলতো করে ঝাঁকান এবং জোরে ডাকুন— "আপনি কি ঠিক আছেন?"
- ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ও স্পন্দন পরীক্ষা করুন।

2. সাহায্য চান:

- ১১২ বা জরুরি নম্বরে কল করুন।
- আশেপাশে কেউ থাকলে তাকে AED মেশিন আনতে বলুন।

বুক চাপা (Chest Compressions) :

- ব্যক্তিকে শক্ত সমতল স্থানে শুইয়ে দিন।
- দুই হাতের তালু বুকের মাঝখানে রেখে প্রতি মিনিটে ১০০-১২০ বার চাপ দিন (গভীরতা প্রায় ৫ সেমি)।
- প্রত্যেক চাপের পর বুককে উঠতে দিন।

মুখ দিয়ে শ্বাস দেওয়া (Rescue Breaths):

যদি প্রশিক্ষণ থাকে, তবে মাথা পেছনে হেলিয়ে চিবুক ওপরে তুলে নাক বন্ধ করে ২ বার মুখ দিয়ে শ্বাস দিন। (৩০ বার চাপ দেওয়ার পর ২ বার শ্বাস, অনুপাত ৩০:২)।

কখন CPR দেওয়া থামবেন:

- যতক্ষণ না পেশাদার সাহায্য পৌঁছাচ্ছে বা ব্যক্তি জ্ঞান ফিরে না পাচ্ছে।

শিশুদের জন্য CPR :

চেক করুন:

- ব্যক্তিকে আলতো করে ঝাঁকান এবং জোরে ডাকুন— "আপনি কি ঠিক আছেন?"
- ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ও স্পন্দন পরীক্ষা করুন।

সাহায্য চান:

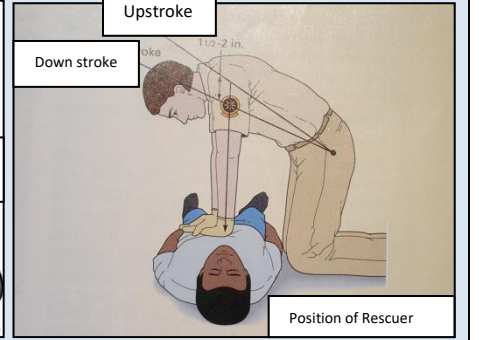
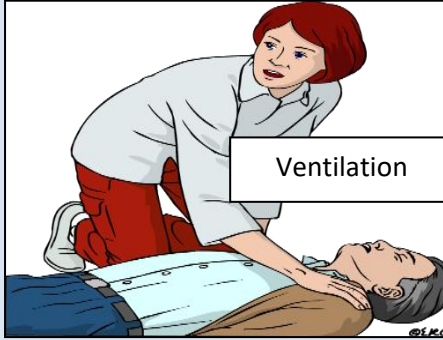
- ১১২ বা জরুরি নম্বরে কল করুন।
- আশেপাশে কেউ থাকলে তাকে AED মেশিন আনতে বলুন।

বুক চাপা (Chest Compressions) :

- ব্যক্তিকে শক্ত সমতল স্থানে শুইয়ে দিন।
- দুই হাতের তালু বুকের মাঝখানে রেখে প্রতি মিনিটে ১০০-১২০ বার চাপ দিন (গভীরতা প্রায় ৫ সেমি)।
- প্রত্যেক চাপের পর বুককে উঠতে দিন।



30 Compressions



মুখ দিয়ে শ্বাস দেওয়া (Rescue Breaths):

যদি প্রশিক্ষণ থাকে, তবে মাথা পেছনে হেলিয়ে চিবুক ওপরে তুলে নাক বন্ধ করে ২ বার মুখ দিয়ে শ্বাস দিন। (৩০ বার চাপ দেওয়ার পর ২ বার শ্বাস, অনুপাত ৩০:২)।

কখন CPR দেওয়া থামবেন:

• যতক্ষণ না পেশাদার সাহায্য পৌঁছাচ্ছে বা ব্যক্তি জ্ঞান ফিরে না পাচ্ছে।

নবজাতকের জন্য (Infant)

(নবজাতক দের জন্য বিশেষ নিয়ম):

চেক করুন:

- ব্যক্তিকে আলতো করে ঝাঁকান এবং জোরে ডাকুন— "আপনি কি ঠিক আছেন?"
- ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ও স্পন্দন পরীক্ষা করুন।

সাহায্য চান:

- ১১২ বা জরুরি নম্বরে কল করুন।
- আশেপাশে কেউ থাকলে তাকে AED মেশিন আনতে বলুন।

বুক চাপা (Chest Compressions) :

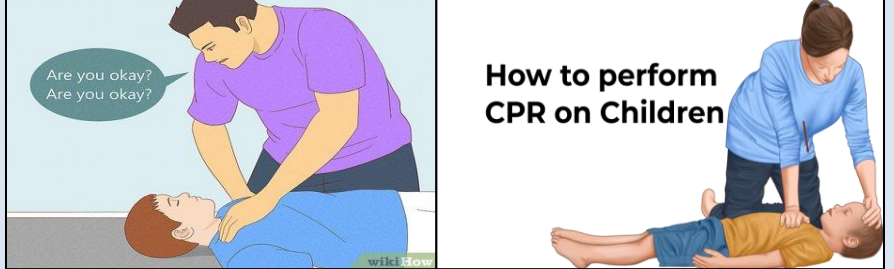
- এক হাতের দুইটি আঙুল বুকের মাঝখানে রাখুন।
- প্রতি মিনিটে ১০০ থেকে ১২০ বার চাপ দিন (গভীরতা প্রায় ৩-৪ সেমি)।
- প্রতিটি চাপের পরে বুককে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় উঠতে দিন।

মুখ দিয়ে শ্বাস দেওয়া (যদি প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হন):

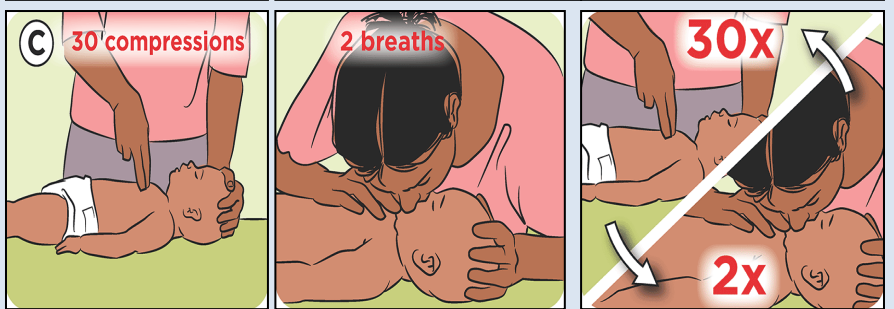
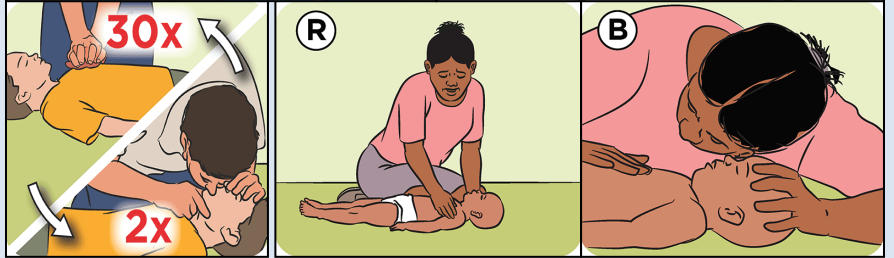
- মাথা একটু পিছনে ঝুকিয়ে চিবুক উপরে তুলুন।
- মুখ ও নাক দিয়ে ২ বার শ্বাস দিন।
- প্রতি ৩০টি চাপের পরে ২টি শ্বাস দিন (অনুপাত ৩০:২)।

কখন CPR দেওয়া থামবেন:

• যতক্ষণ না পেশাদার সাহায্য পৌঁছাচ্ছে বা ব্যক্তি জ্ঞান ফিরে না পাচ্ছে।



How to perform CPR on Children



CPR হচ্ছে C-A-B

যতটা সহজ



বুকের সংকোচন
আক্রান্ত ব্যক্তির বুকে
দ্রুত চাপ দিন।



শ্বাসনালী খুলুন
আক্রান্ত ব্যক্তির চোয়াল তুলুন কিন্তু
ঘাড় নাড়াবেন না।

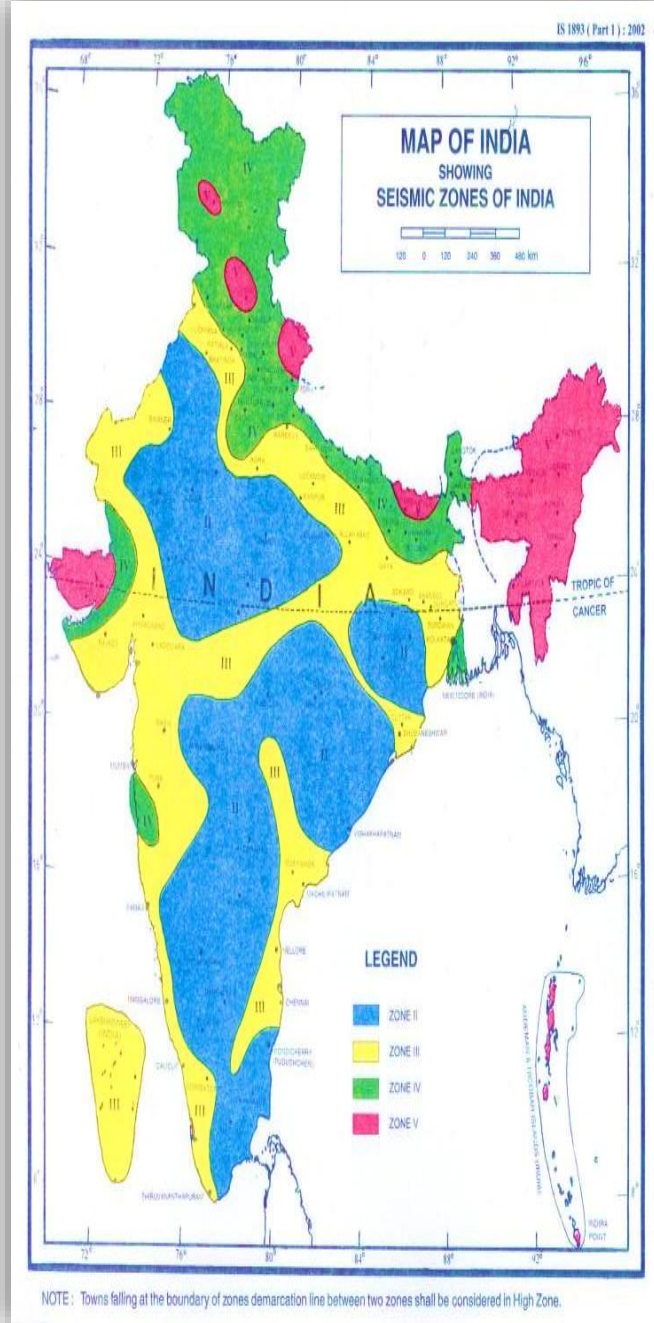


শ্বাস নেওয়া
নিজের মুখ থেকে
আক্রান্ত ব্যক্তিকে শ্বাস
দেবেন।

ক্রম পরিবর্তন করে বুক চাপ দেওয়ার কাজ দ্রুত শুরু করা হয়
এবং ভেন্টিলেশনে বিলম্ব সর্বনিম্ন হওয়া উচিত।



ভূমিকম্প



ভূমিকম্পের পরে:

- আতঙ্কিত হবেন না শান্ত থাকুন এবং গুজবে কান দেবেন না ও গুজব ছড়াবেন না।
- প্রথম কম্পনের পর আবার কম্পন (আফটারশক) হতে পারে—সেজন্য প্রস্তুত থাকুন।
- আহত ও আটকে পড়া মানুষদের সাহায্য করুন যাদের প্রয়োজন তাদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।
- শিশু, মহিলা, বৃদ্ধ ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাহায্য করুন।
- ক্ষতিগ্রস্ত ভবন থেকে দূরে থাকুন।
- আগুন এড়িয়ে চলুন মোমবাতি ও লন্ঠন ব্যবহার করবেন না টর্চ লাইট ব্যবহার করুন।
- ভেঙে পড়তে পারে এমন ভবন চিহ্নিত করুন এবং তার কাছাকাছি যাবেন না বা কাউকে যেতে দেবেন না।
- রেডিও শুনতে থাকুন যাতে নতুন দুর্যোগ সংক্রান্ত তথ্য জানতে পারেন।
- কর্তৃপক্ষের পক্ষ থেকে নিরাপদ ঘোষণা না করা পর্যন্ত বাড়িতে ফিরে যাবেন না।
- টেলিফোন শুধুমাত্র জরুরি পরিষেবার জন্য ব্যবহার করুন।
- বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি পরীক্ষা করুন কোনো ক্ষতির আশঙ্কা থাকলে মেইন ফিউজ বন্ধ করে দিন।
- নাগরিক নিরাপত্তা সংক্রান্ত নির্দেশাবলি মেনে চলুন।

ভূমিকম্প কী

- পৃথিবীর পৃষ্ঠ একাধিক প্লেট দিয়ে গঠিত। ভূতাত্ত্বিক কারণে যখন এই প্লেটগুলোর মধ্যে হঠাৎ ভাঙন ঘটে তখন সেখান থেকে উৎপন্ন কম্পন তরঙ্গ একসঙ্গে সব দিকে ছড়িয়ে পড়ে। তখন তীব্র ঝাঁকুনি বা ভূমির কম্পন হয়— এটিকেই ভূমিকম্প বলা হয়।
- 'ভূমিকম্পের পূর্বাভাস করা যায় না।
- ভূমিকম্পের প্রভাবে প্রাণ-সম্পত্তির ক্ষতি হয়।

ভূমিকম্পের আগে প্রস্তুতি

- সময় থাকতে নিজের নিরাপত্তার ব্যবস্থা করা উচিত এবং নিচের নিরাপত্তা বিষয়গুলো বিবেচনা করা উচিত।
- প্রয়োজনীয় সামগ্রী (জলের বোতল শুকনো খাবার গুড়, চানাচুর, প্রাথমিক চিকিৎসার সামগ্রী, টর্চ লাইট রেডিও ও ব্যাটারি ইত্যাদি) বাড়িতে সবসময় প্রস্তুত রাখুন এবং একটি ব্যাগে ভরে রাখুন।

- পরিবারের সব সদস্যকে শেখান—জরুরি অবস্থায় কীভাবে বিদ্যুৎ ও গ্যাস সংযোগ বন্ধ করতে হয়।
- বাড়ির ভেতরে এমন একটি নিরাপদ জায়গা নির্ধারণ করুন যেখানে ভূমিকম্পের সময় আশ্রয় নেওয়া যায়।
- শহরের বাইরে এমন আশ্রয় বা বন্ধু নির্ধারণ করে রাখুন যাদের সঙ্গে জরুরি অবস্থায় যোগাযোগ করা যাবে।
- বাড়িটি এমনভাবে তৈরি করুন যেন ভূমিকম্পে ক্ষতি কম হয়।
- বাড়িতে ফাটল থাকলে তা মেরামত করান।
- ছাদের ওপর রাখা জলের ট্যাংক ভালোভাবে বেঁধে রাখুন যাতে তা পড়ে না যায়।
- বাড়ির জরুরি নির্গমন পথ নিশ্চিত করুন এবং পরিষ্কার রাখুন।
- ভূমিকম্প থেকে বাঁচার পদ্ধতির নিয়মিত অনুশীলন করুন যাতে ভূমিকম্পের সময় তা কার্যকরভাবে ব্যবহার করা যায়।

ভূমিকম্পের সময়

ক) যদি ঘরের ভেতরে থাকেন :

- আতঙ্কিত হবেন না শান্ত থাকুন এবং ঘরের ভেতরেই থাকুন।
- কোনো টেবিল বা শক্ত ফার্নিচারের নিচে আশ্রয় নিন এবং সেই ফার্নিচারের পা শক্ত করে ধরে রাখুন।

- ঘরে যদি শক্ত কোনো ফার্নিচার না থাকে তবে হাঁটু গেড়ে শক্ত দেয়ালের পাশে বসুন এবং হাত দিয়ে মাথা ঢেকে রাখুন।
- দরজার কাছে দাঁড়াবেন না—তীব্র ঝাঁকুনিতে দরজা ভেঙে গিয়ে আঘাত লাগতে পারে।
- জানালা, কাচ, শোকেস, ভারী আলমারি ও ফ্যান থেকে দূরে থাকুন।
- যদি কাঁচা বা দুর্বল ঘরে থাকেন তাহলে দ্রুত সেই ঘর থেকে বাইরে বেরিয়ে যান।
- লিফট বা এলিভেটর ব্যবহার করবেন না, সিঁড়ি দিয়ে নিচে নামুন।

খ) যদি বাইরে থাকেন :

- ভবন লাইটের খুঁটি ও বিদ্যুতের তার থেকে দূরে থাকুন।
- যেখানে বিদ্যুতের খোলা বা পড়ে থাকা তার রয়েছে সেসব জায়গায় যাবেন না।
- বড় গাছের নিচে দাঁড়াবেন না।
- ক্ষতিগ্রস্ত ভবনে প্রবেশের চেষ্টা করবেন না।

গ) যদি কোনো গাড়িতে থাকেন :

- খোলা ও নিরাপদ জায়গায় যান। ভবন, গাছ ও বিদ্যুতের তার থেকে দূরে থাকুন এবং গাড়ি থামিয়ে তার ভেতরেই থাকুন।
- ভূমিকম্প থামা পর্যন্ত সতর্ক থাকুন।



"Fire is Fire.....
Friend or Foe, We Decide."



আগুন নিরাপত্তার অনুশীলন করুন এবং আপনার সম্প্রদায়কে রক্ষা করুন :-

- সাধারণ অগ্নি নিরাপত্তা ও সুরক্ষা কৌশল
- নিশ্চিত করুন যে আপনার পরিবারের সব সদস্য জানে আগুন লাগলে কী করতে হবে। সবার বের হওয়ার পথের একটি ফ্লোর প্ল্যান তৈরি করুন।
- পরিকল্পনা অনুযায়ী জানালা ও দরজাগুলো পরিষ্কার ও সহজে খোলা যায় কিনা তা দেখুন। যাতে প্রয়োজনে এগুলো পালানোর পথ হিসেবে ব্যবহার করা যায়।
- নিশ্চিত করুন যে জানালা ও দরজাগুলো সহজে খোলে। আপনার বাড়ির প্রতিটি স্থানের জন্য নিরাপদভাবে বের হওয়ার ব্যবস্থা রাখুন।
- জরুরি অবস্থায় পরিবারের সদস্যদের একত্র হওয়ার জন্য বাড়ির বাইরে একটি নিরাপদ মিলনস্থল নির্ধারণ করুন।
- পরিবারের সবাইকে সতর্ক করার অনুশীলন করুন। প্রতিটি শয়নকক্ষে সবসময় একটি ঘণ্টা ও একটি উর্চ রাখুন।
- শোবার ঘরের দরজা বন্ধ করে ঘুমানোর অভ্যাস করুন। এতে ধোঁয়া চুকতে দেরি হবে এবং বাইরে বের হওয়ার জন্য বেশি সময় পাওয়া যাবে।
- পরিবারের সবাইকে অ্যালার্ম বাজলে বাধাহীনভাবে বের হওয়ার অনুশীলন করুন-যেমন বারান্দাং দেয়াল উপকানোং সিঁড়ি ব্যবহার ইত্যাদি। **ন! আগুন! আগুন!**
- **আগুন!** বলে চিৎকার করার অভ্যাস করুন।
- সময় খুব মূল্যবান। পোশাকং পোষা প্রাণী বা দামী জিনিস খোঁজার জন্য সময় নষ্ট করবেন না-সরাসরি বের হয়ে যান।

প্রস্তুত থাকুন আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন :-

- আপনার বাড়ি স্কুল সংগঠন বা অফিসের জন্য একটি পালানোর পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- নিয়মিত চোখ বেঁধে ভবন খালি করার অনুশীলন করুন। বাস্তবে আগুন লাগলে ধোঁয়ার কারণে দেখা কঠিন হতে পারে।
- বাইরে বের হওয়ার সময় মাটির কাছে নিচু হয়ে চলার অভ্যাস করুন। আগুনের সময় সবসময় নিচু হয়ে চলুন কারণ ধোঁয়া বা গ্যাসের একটি শ্বাসও প্রাণঘাতী হতে পারে।
- দরজা খোলার আগে হাতের পিছনের অংশ দিয়ে দরজাটি গরম কিনা পরীক্ষা করুন। যদি গরম থাকে অন্য পথে বের হন।
- কাপড়ে আগুন লাগলে থামুন মাটিতে শুয়ে পড়ুন এবং গড়াগড়ি দিয়ে আগুন নেভানোর অনুশীলন করুন।
- নিশ্চিত করুন যে সব গুরুত্বপূর্ণ স্থানে উপযুক্ত অগ্নিনির্বাপক যন্ত্র আছে এবং সেগুলো কার্যকর অবস্থায় রয়েছে।

অগ্নি নিরাপত্তার জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ :-

- * ধোঁয়া ও আগুন শনাক্ত করতে স্মোক ডিটেক্টর লাগান। প্রতি মাসে একবার পরীক্ষা করুন এবং বছরে অন্তত একবার ব্যাটারি পরিবর্তন করুন।
- * আগুনের দুর্ঘটনার পর যেখানে সম্ভব প্রাথমিক চিকিৎসা দিন। গুরুতর আহতদের দ্রুত চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান।
- * বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম সবসময় দক্ষ ব্যক্তির দ্বারা স্থাপন করান এবং নিরাপদে ব্যবহার করুন।
- * পেট্রোল বা কেরোসিনের মতো দাহ্য পদার্থ আগুন থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরে রাখুন। বাড়ি থেকে বের হলে বা ঘুমাতে গেলে হিটার কখনো চালু রেখে যাবেন না। শিশু ও পোষা প্রাণীদের হিটার থেকে দূরে রাখুন।
- * বিছানায় বা ঘুমানোর সময় কখনো ধূমপান করবেন না। অসতর্কভাবে ফেলা সিগারেট বা বিড়ি আগুন লাগার বড় কারণ।
- * রান্না করার সময় দাহ্য পদার্থ দূরে রাখুন। ছোট বা আঁচিসাঁট হাতা পরুন এবং হাঁড়ির হাতল ভেতরের দিকে ঘুরিয়ে রাখুন যাতে আগুন না লাগে।
- * ম্যাচ ও লাইটার শিশুদের জন্য বিপজ্জনক। এগুলো এমন জায়গায় রাখুন যেখানে শিশুদের হাত পৌঁছাবে না। শিশুদের শেখান এগুলো খেলনা নয়।
- * যদি কোনো যন্ত্র থেকে ধোঁয়া বের হয় বা অস্বাভাবিক গন্ধ আসে, সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করে মেরামত করুন। ক্ষতিগ্রস্ত বৈদ্যুতিক তার বদলান এবং এক্সটেনশন তারে অতিরিক্ত চাপ দেবেন না।
- * পোড়া লাগলে ক্ষতস্থানে ১০-১৫ মিনিট ঠান্ডা পানি দিন। গুরুতর হলে দ্রুত ডাক্তার দেখান।
- * যদি আপনার বাড়িতে হ্যালোজেন লাইট থাকে, নিশ্চিত করুন সেগুলো পর্দা বা দাহ্য জিনিস থেকে দূরে আছে। বাড়ি বা অফিস ছাড়ার সময় এগুলো বন্ধ করে যান।

আরও তথ্যের জন্য:

মহানির্দেশালয় নাগরিক সুরক্ষা (অগ্নিসেবা প্রকল্প), ভারত সরকার

ইমেইল: mhafire@googlegroups.com

জাতীয় দুর্যোগ মোকাবিলা বাহিনী



সাধারণ অগ্নি নিরাপত্তা ও সুরক্ষা কৌশল

- স্কুলের জন্য একটি অগ্নি জরুরি পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং নিশ্চিত করুন যে প্রত্যেকে এই পরিকল্পনা জানে ও বুঝে।
- স্কুলকে নিরাপদ রাখতে সবসময় ভবনের নিয়ম মেনে চলুন।
- অগ্নিকাণ্ডের সময় ফায়ার অ্যালার্ম সেট করুন (জরুরি পরিস্থিতিতে অ্যালার্ম বাজানোর অনুশীলন করুন)।
- ফায়ার এক্সটিংগুইশার ব্যবহারের প্রশিক্ষণ নিন এবং কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখুন।
- ভবনের ভেতরে ও বাইরে সবসময় নিরাপদ পথে চলার অনুশীলন করুন।
- কোনো বাধা এড়াতে প্রবেশ ও বের হওয়ার পথ পরিষ্কার রাখুন।
- আগুন লাগলে সবাই দ্রুত বাইরে বের হয়ে নিরাপদ জায়গায় জড়ো হবে-এমন অনুশীলন করুন।
- বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহারের সময় সতর্ক থাকুন এবং কাজ শেষে সেগুলো বন্ধ করুন।
- কোনো বৈদ্যুতিক তার পুরোনো বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে তা বদলে ফেলুন।
- জরুরি পরিস্থিতিতে কী করতে হবে সে সম্পর্কে সবাইকে সচেতন করুন।
- আগুনের নিরাপত্তার নিয়মগুলো সবার শেখান।

আগুন লাগার পরিস্থিতিতে:

- ভয় না পেয়ে দ্রুত কক্ষ থেকে বের হয়ে যান এবং শান্ত থাকুন।
- নিজের এবং বন্ধুদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন -ভয় পাবেন না।
- অ্যালার্ম বাজান এবং সবাইকে সতর্ক করুন।
- সম্ভব হলে জরুরি বের হওয়ার পথ ব্যবহার করুন।
- বের হওয়ার সময় দরজা ও জানালা বন্ধ করে দিন।
- লিফট ব্যবহার করবেন না।
- সিঁড়ি ব্যবহার করুন এবং নিচের দিকে নামুন।
- ধোঁয়া ও আগুন দেখলে দ্রুত জায়গা ত্যাগ করুন।
- জোরে চিৎকার করে সবাইকে সতর্ক করুন।



আগুন লাগলে করণীয়

- আতঙ্কিত হবেন না শান্ত থাকুন এবং দ্রুত আগুন নেভানোর চেষ্টা করুন।
- প্রয়োজনে দ্রুত ফায়ার ব্রিগেডকে ১০১ নম্বরে ফোন করুন ;এই কল বিনামূল্যে।
- আগুন লাগার খবর অগ্নিনির্বাপন বিভাগকে জানান।
- আগুন নেভানোর যন্ত্রের নাম ও সঠিক ব্যবহার শিখে রাখুন।
- চারপাশের জায়গা সম্পর্কে সবসময় সচেতন থাকুন।
- ভবনের ভেতর ও বাইরে যাওয়ার সব পথ সম্পর্কে জানুন।
- জরুরি অবস্থায় সাহায্যের জন্য শিক্ষক ও কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- স্কুলে নিয়মিত অগ্নি নিরাপত্তা মহড়া ড্রিল করা উচিত।
- সবাইকে নিরাপদভাবে বের হওয়ার নিয়ম শেখান।

গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশ

- আগুন লাগলে দৌড়াবেন না।
- থামুন - মাটিতে শুয়ে পড়ুন - গড়িয়ে আগুন নেভান।
- (Stop - Drop - Roll পদ্ধতি)



बन्या उद्धार कौशल



ওয়েড মেথড:-

এতে উদ্ধারকারী জলের মধ্যে ততদূর পর্যন্ত যায় যতক্ষণ পর্যন্ত সে নিরাপদ থাকে এবং ধীরে ধীরে কাছে পৌঁছে কাঠ বা দড়ি ইত্যাদির সাহায্যে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে তীরে নিয়ে আসতে পারে।

১) ড্রাই রেসকিউ :-

রিচ মেথড -

এটি সবচেয়ে কার্যকর ও নিরাপদ পদ্ধতি হিসেবে ধরা হয়। এতে উদ্ধারকারী বুকের সমান বা তার চেয়েও কম জলে ডুবে যাওয়া ব্যক্তির যতটা সম্ভব কাছাকাছি গিয়ে উদ্ধার করে। এতে কাঠ বা দড়ির ব্যবহার করা হয়।

থ্রো মেথড -

এই পদ্ধতিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে উদ্ধার করার জন্য লাইফবয় ইত্যাদি ছুঁড়ে দেওয়া হয় যাতে সে সেটা সহজে ধরে তীর পর্যন্ত আসতে পারে।

২) ওয়েট রেসকিউ :-

- ✓ স্পর্শের মাধ্যমে উদ্ধার
- ✓ হাত ধরে টেনে আনা
- ✓ ভাইস গ্রিপ দেওয়া
- ✓ মাথা ধরে টেনে আনা
- ✓ চিবুক ধরে টেনে আনা

উদ্ধারের সময় এটি নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে ডুবে যাওয়া ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাস পুনরুদ্ধার করা হয়।

বন্যা অত্যন্ত সংকটময় পরিস্থিতি সৃষ্টি করে এবং জটিল সমস্যা তৈরি করে।

বন্যায় আটকে পড়া মানুষদের উদ্ধার করতে এবং তাদের কাছে খাদ্যসামগ্রী ও চিকিৎসা সামগ্রী পৌঁছে দিতে অনেক সময় নৌকার প্রয়োজন হয়। যদি নৌকা না পাওয়া যায়, তবে স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ উপকরণ ব্যবহার করে অস্থায়ী (Improvised) র‍্যাফ্ট তৈরি করা যেতে পারে।

১) টিন র‍্যাফ্ট:-

এটি টিন ও বাঁশ দিয়ে প্রয়োজন অনুযায়ী তৈরি করা একটি র‍্যাফ্ট। এর সাহায্যে বন্যার সময় নিরাপদ স্থানে পৌঁছানো যায়।



২) চারপাই র‍্যাফ্ট:-

এটি চারপাই (খাট) ও ত্রিপল দিয়ে তৈরি করা র‍্যাফ্ট যার সাহায্যে বন্যার সময় নিরাপদ স্থানে পৌঁছানো যায়।



৩) বাঁশ র‍্যাফ্ট:-

এটি বাঁশগুলোকে দড়ি দিয়ে বেঁধে তৈরি করা একটি অস্থায়ী র‍্যাফ্ট যার মাধ্যমে বন্যার সময় উদ্ধার কাজ করা যায়।



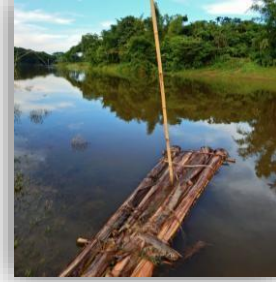
৪) ব্যারেল র‍্যাফ্ট:-

এটি এক বা দুইটি ব্যারেলকে বাঁশ দিয়ে বেঁধে তৈরি করা র‍্যাফ্ট যার সাহায্যে বন্যার সময় মানুষকে উদ্ধার করা যায়।



৫) কলাগাছের র‍্যাফ্ট:-

এটি কলাগাছের কাণ্ড দিয়ে তৈরি করা র‍্যাফ্ট যার সাহায্যে বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে পৌঁছানো যায়।



৬) টিউব র‍্যাফ্ট:-

এটি একটি টিউবের মধ্যে বাতাস ভরে তৈরি করা র‍্যাফ্ট যার সাহায্যে নিরাপদ স্থানে পৌঁছানো যায়।



৭) ওয়াটার বোতল র‍্যাফ্ট:-

এটি জলের বোতল দিয়ে তৈরি করা র‍্যাফ্ট যার সাহায্যে একজন ব্যক্তি বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে যেতে পারে।



৮) ইম্প্রোভাইজড লাইফ জ্যাকেট :-

এটি কাপড় ও থার্মোকল দিয়ে তৈরি জ্যাকেট যার সাহায্যে একজন ব্যক্তি ভেসে বন্যার সময় নিরাপদ স্থানে যেতে পারে।

এছাড়া জ্যাকেট না থাকলে থার্মোকলের সিট শরীরের সামনে ও পিছনে বেঁধেও বন্যার সময় ভেসে নিরাপদ স্থানে পৌঁছানো যায়।

৯) জলে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে সাহায্য করার সময় মনে রাখার বিষয় :-

- ✓ ডুবে যাওয়া ব্যক্তির খুব কাছে যাবেন না।
- ✓ দড়ি বা কাঠ ইত্যাদি ধরিয়ে দিন।
- ✓ প্রশিক্ষিত হলে তবেই সাঁতরে উদ্ধার করুন।
- ✓ আহত ব্যক্তির মুখ ও শ্বাসনালীর বাধা দূর করুন।
- ✓ ভেজা কাপড় খুলে দিন।
- ✓ আহত ব্যক্তিকে উষ্ণ রাখুন।
- ✓ হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করুন।

জীবন রক্ষাকারী উপায় :-

জীবন রক্ষাকারী উপায় হলো সেই সকল পদ্ধতি ও উপকরণ যা মানুষের দ্বারা ব্যবহার করে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে বাঁচানো যায়।



বন্যা মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ



বন্যা পরবর্তী সুরক্ষা ব্যবস্থা কী করবেন

মনে রাখবেন আপনার বাড়ি বন্যার দ্বারা প্রভাবিত হয়েছে বন্যার জল নেমে যাওয়ার পরেও অনেক ধরণের বিপদ থেকে যেতে পারে তাই নিচের বিষয়গুলো অবশ্যই মেনে চলুন

- ফিরে আসার সিদ্ধান্ত নিজে বাড়িতে ফিরে যাওয়ার আগে স্থানীয় জনপ্রতিনিধি বা প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলুন এবং চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে পরিস্থিতি ভালোভাবে বিচার বিবেচনা করুন।
- রাস্তাঘাট ব্যবহারে সতর্কতা অনেক রাস্তা এখনও অপরুদ্ধ থাকতে পারে বা কোথাও জল জমে থাকতে পারে তাই যাতায়াতের সময় সতর্কতামূলক চিহ্নগুলো খেয়াল রাখুন এবং সেই অনুযায়ী পথ ব্যবহার করুন।
- খবরের দিকে নজর রাখুন রেডিও বা খবরের মাধ্যমে বর্তমান পরিস্থিতির ওপর নজর রাখুন মনে রাখবেন আবার নতুন করে বন্যা বা হড়পা বান আসার সম্ভাবনা থাকতে পারে।
- অহেতুক ঘোরাঘুরি বন্ধ বন্যা কবলিত এলাকায় অকারণে ঘোরাঘুরি করবেন না। জলের নিচে থাকা ধারালো বা সূক্ষ্ম বস্তু থেকে আপনার আঘাত লাগার ঝুঁকি থাকতে পারে।
- মশারির ব্যবহার ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন জলজমা এলাকায় মশার উপদ্রব ও রোগবাহাই বৃদ্ধি পায়।
- বিপজ্জনক স্থান থেকে দূরে থাকুন নদীর পাড় ভূমিধসপ্রবণ এলাকা এবং প্রশাসনের নির্দেশে খালি করা হয়েছে এমন জায়গাগুলো থেকে দূরে থাকুন।
- শিশুদের নিরাপত্তা বাড়ির বড়রা ঘরবাড়ি ভালোভাবে পরিদর্শন না করা পর্যন্ত শিশুদের ভেতরে প্রবেশ করতে দেবেন না।
- যোগাযোগ বজায় রাখা বন্যার ঝুঁকি পুরোপুরি শেষ না হওয়া পর্যন্ত প্রশাসন স্থানীয় নেতৃত্ব এবং সমাজের অন্যান্যদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ ও আলোচনা বজায় রাখুন।

বন্যা সংজ্ঞা ও সাধারণ তথ্য

- **বন্যার সংজ্ঞা** জলপ্রবাহের উৎস বা নদী অববাহিকায় অতিরিক্ত অথবা দীর্ঘস্থায়ী বৃষ্টির ফলে যখন নদী নালা বা অন্যান্য জলাশয়ের জলস্তর একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে অত্যধিক বেড়ে যায় এবং সেই জল তীরের সীমা অতিক্রম করে জনপদ প্লাবিত করে সেই পরিস্থিতিকেই **বন্যা** বলা হয়।
- **ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা** নদী তীরবর্তী এবং সমুদ্র উপকূলীয় অঞ্চলের বাসিন্দাদের বন্যার ঝুঁকি সবসময় বেশি থাকে।

বন্যার কারণসমূহ

বন্যা বিভিন্ন কারণে হতে পারে যার মধ্যে প্রধান হলো

- **প্রাকৃতিক কারণ** অত্যধিক তুষারপাত গলে যাওয়া ভরী বর্ষণ এবং নদীর সঠিক জলনিকাশি ব্যবস্থা (Drainage System) না থাকা।
- **পরিসংখ্যান** ভারতে প্রায় ৪০ মিলিয়ন হেক্টর জমি বন্যা প্রবণ বা বন্যা দ্বারা প্রভাবিত হয়।
- **অন্যান্য কারণ** বাঁধ (Dam) ভেঙে যাওয়া এবং সাইক্লোন বা ঘূর্ণিঝড়ের কারণেও আকস্মিক বন্যা হতে পারে।
- **শহরাঞ্চলে বন্যা** শহর এলাকায় অপর্যাপ্ত নিকাশি ব্যবস্থার অভাবে অল্প বৃষ্টিতেও কৃত্রিম বন্যা দেখা দেয়।

ঘর ছাড়ার নির্দেশ দেওয়া হলে করণীয়

যদি প্রশাসন বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষ আপনাকে ঘর ছাড়ার পরামর্শ দেয় তবে দ্রুত নিচের পদক্ষেপগুলো নিন

- **পরিকল্পনা মার্কিং কাজ** স্থানীয় সম্প্রদায় বা পঞ্চায়েত পুরসভা দ্বারা আগে থেকে তৈরি করা দুর্যোগ মোকাবিলা পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করুন।
- **নথিপত্র সুরক্ষা** আপনার মূল্যবান সম্পদ প্রয়োজনীয় নথিপত্র কার্ড দলিল এবং দরকারি জিনিসপত্র গুছিয়ে নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- **আসবাবপত্র** আসবাবপত্র এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিস বন্যার সম্ভাব্য জলস্তরের চেয়ে যতটা সম্ভব উঁচুতে রাখার চেষ্টা করুন।
- **সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা** বাড়ি ছাড়ার আগে রান্নার গ্যাস বিদ্যুৎ মেইন সুইচ এবং জলের সংযোগ সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিন।
- **ঘর নিরাপদ করা** বাড়ির সমস্ত জানলা এবং দরজা মজবুতভাবে বন্ধ করে দিন।
- **বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম** বাড়ির সমস্ত ইলেকট্রনিক সরঞ্জাম বা গ্যাজেটগুলো বন্যার জল পৌঁছাতে পারে না এমন উঁচুতে সরিয়ে রাখুন।

- ❖ **ঘর ছাড়ার সময় আরও কিছু জরুরি কাজ**
- ❖ **ফ্রিজ বা রেফ্রিজারেটর** বাড়ির রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজার খালি করে দিন এবং বৈদ্যুতিক সংযোগ প্লাগ বিচ্ছিন্ন করে রাখুন।
- ❖ **নিরাপত্তা** বাড়ির সমস্ত দরজায় ভালোভাবে তালা দিন।
- ❖ **নিরাপদ পথ** যাতায়াতের জন্য প্রশাসনের নির্দেশিত নিরাপদ পথ ব্যবহার করে দ্রুত কোনো উঁচু স্থানে আশ্রয় নিন।
- ❖ **জরুরি সরঞ্জাম** ঘর ছাড়ার সময় আপনার প্রয়োজনীয় জরুরি কিট বা সরঞ্জামগুলো সাথে নিতে ভুলবেন না।

- ❖ **জরুরি প্রয়োজনীয় জিনিসের তালিকা (Emergency Items)**
- ❖ বন্যার সময় এই জিনিসগুলো আপনার জীবন বাঁচাতে বা সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে
- ❖ **রেডিও ও টর্চ** ব্যাটারি চালিত একটি ছোট রেডিও খবরের জন্য এবং অতিরিক্ত ব্যাটারিসহ টর্চলাইট।
- ❖ **আলো** মোমবাতি এবং জলরোধী দেশলাই (Water proof matches)।
- ❖ **খাবার ও জল** পর্যাপ্ত পানীয় জল এবং শুকনো খাবার।
- ❖ **ওষুধ** সর্দি কাশি আমাশয় পেট খারাপ মাথাব্যথা এবং জ্বরের সাধারণ প্রয়োজনীয় ওষুধ।
- ❖ **সুরক্ষা পোশাক** শক্ত মজবুত জুতো এবং সম্ভব হলে রাবারের দস্তানা গ্লাভস।
- ❖ **সুরক্ষিত ব্যাগ** গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র মূল্যবান বস্তু এবং পোশাক সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি জলরোধী বা প্লাস্টিকের ব্যাগ।
- ❖ **জল জমানোর পাত্র** প্লাস্টিকের বালতি বা ক্যান পরিষ্কার জল সংগ্রহের জন্য।
- ❖ **যোগাযোগ** জরুরি প্রয়োজনে যোগাযোগ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বর এবং ঠিকানার তালিকা।

- ❖ **বন্যার আগের আগাম প্রস্তুতি (Pre-Flood Preparation)**
- ❖ **সচেতনতা** আপনার পরিবার এবং আশেপাশের মানুষেরা যাতে বন্যার সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে অবগত থাকে তা নিশ্চিত করুন।
- ❖ **এলাকার ইতিহাস** আপনার এলাকায় আগে আসা বন্যার ইতিহাস সম্পর্কে জানুন এবং সেই অনুযায়ী উঁচু জায়গাগুলো আগে থেকে চিনে রাখুন।
- ❖ **সতর্কবার্তা** অতিরিক্ত বৃষ্টি বা টানা বৃষ্টির সময় স্থানীয় প্রশাসন ও সংবাদমাধ্যমের দেওয়া সতর্কবার্তা মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং নির্দেশ মেনে চলুন।
- ❖ **সরঞ্জাম মজুত** বন্যা মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলো সবসময় হাতের কাছে রাখুন।
- ❖ **সামাজিক আলোচনা** বন্যার সম্ভাব্য পরিস্থিতি মোকাবিলায় এলাকার অন্যান্য মানুষদের সাথে আগে থেকেই আলোচনা ও পরিকল্পনা করে রাখুন।

বন্যার আগের আগাম প্রস্তুতি বাকি অংশ

- **এলাকা চিহ্নিতকরণ** সাধারণ সময়েই আপনার এলাকার কোন কোন জায়গা বন্যায় প্লাবিত হতে পারে তা আগে থেকে চিহ্নিত করে রাখুন।
- **নিকাশি ও উদ্ধার পরিকল্পনা** বন্যার সময় এলাকা ছাড়ার (Evacuation) জন্য একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা থাকা জরুরি। পরিবারের কার কী দায়িত্ব হবে এবং বিপদকালীন নির্দেশগুলো কী হবে তা আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন।

বন্যা চলাকালীন করণীয় (During Flood)

বন্যার সময় নিজের এবং পরিবারের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে নিচের বিষয়গুলো মেনে চলুন

- **খাবার ও পানীয়**
 - বন্যার জলের সংস্পর্শে আসা কোনো খাদ্যদ্রব্য বা খাবার ব্যবহার করবেন না।
 - বাইরের থেকে আসা বা পচে যাওয়া খাবার খাবেন না এতে থাকা জীবাণু আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।
 - কোনো অবস্থাতেই মৃত পশুপাখির মাংস খাবেন না কারণ সেগুলো কোনো রোগের কারণে মারা গিয়ে থাকতে পারে।
 - নিরাপদ জল না পাওয়া পর্যন্ত বৃষ্টির জল সংগ্রহ করে তা ভালোভাবে ফুটিয়ে পান করুন।
- **নিরাপত্তা ও সতর্কতা**
 - **শিশুদের সুরক্ষা** শিশুদের দিকে বিশেষ নজর দিন তাদের বন্যার জলে খেলতে বা সাঁতার কাটতে দেবেন না।
 - **বিষাক্ত প্রাণী** সাপ বিছা বা অন্যান্য বিষাক্ত প্রাণী সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। শুকনো ও নিরাপদ জায়গার খোঁজে এগুলো আপনার আশ্রয়ের খুব কাছে চলে আসতে পারে।
 - **জলের মধ্যে যাতায়াত** পায়ে হাঁটার সময় কখনোই গভীর বা প্রবাহমান জলের মাঝখান দিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না। দ্রুত নিকটস্থ কোনো উঁচু স্থানে আশ্রয় নিন।
 - **খবরের ওপর নজর** স্থানীয় সংবাদমাধ্যম বা রেডিওর সাথে যুক্ত থাকুন এবং প্রশাসনের দেওয়া প্রতিটি সতর্কতা ও পরামর্শ মেনে চলুন।
- **জরুরি পরিস্থিতি**
 - যদি আপনার যানবাহন বন্যার জলের মাঝখানে আটকে যায় তবে তৎক্ষণাৎ গাড়ি ছেড়ে দিয়ে কোনো উঁচু স্থানে চলে যান।
 - বন্যার ঝুঁকি পুরোপুরি না কমা পর্যন্ত স্থানীয় প্রশাসন পাড়ার মোড়ল নেতৃত্ব এবং সমাজের অন্যান্যদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ ও আলোচনা চালিয়ে যান।



हठांग बन्या (Flash Flood)



परिचय

हठांग बन्या, भारी वृष्टि, मेघभागा वृष्टि, बांध भेडे याओया अथवा नदीते हठांग जलसुतर वेडे याओयार फले घटे।

एटि खुब द्रत गतिते आसे एवंग प्राण-सम्पत्तिर गुरुतर ऋति करे।

एमन परिस्थितिते प्रति मुहूर्ते सतर्कता ओ द्रत सिद्धान्त नेओया अत्यन्त जरुरि।

साधारण संकेत

- टाना वा अतिरिक्त वृष्टि पर नदीनालार जलसुतर द्रत वेडे याओया।
- जमिर ओपर पानि हठांग द्रत वये याओया।
- नाला वा सेतुर ओपर दिसे पानि प्रवाहित होया।
- नदीर तीरेर अंग हठांग भेडे पडा वा धसे याओया।

योगायोग करुन एवंग प्रशासनके साहाय्य करुन

- बन्यार संभावना देखा दिले सजे सजे प्रशासन ओ स्थानीय दुर्योग व्यवस्थापना दपुतरके जानिये दिन।
- प्रतिवेशी ओ समाजेर मानुषदेर सतर्क करुन।
- प्रशासनेर देओया निरापद स्थाने स्थानांतरेर निर्देश मेने चलुन।

बन्यार आगे प्रसुति

- वाडिर गुरुत्वपूर्ण कागजपत्र, टाका ओ प्रयोजनीय जिनिपत्र उँचु ओ निरापद स्थाने राखुन।
- पानीय जल, शुकनो खाबार, टर्च, रेडिओ, प्राथमिक चिकित्सार सामग्री ओ जरुरि जिनिप प्रसुत राखुन।
- परिवार ओ शिशुदेर निरापद निर्गमन पथ सम्पर्के जानिये दिन।
- नाला ओ पानि निष्काशनेर पथ परिष्कार राखुन।
- गवादि पशु ओ पोषा प्राणीदेर उँचु स्थाने नियो याओयार परिकल्पना करुन।

बन्यार समय

- द्रत उँचु ओ निरापद स्थाने चले यान।
- द्रत वये याओया पानि पार होयार चेष्टा करबेन ना।
- सेतु, नाला ओ नदीर तीर थेके दूरे থাকुन।
- विद्युतेर खूँटि ओ पडे थाका तार थेके दूरे থাকुन।
- गाडि चालिये बन्याग्रस्त एलाकाय याबेन ना।
- रेडिओ मोबाइलेर माध्यमे प्रशासनिक निर्देश सुनते থাকुन।

बन्यार परे

- प्रशासन निरापद घोषणा ना करा पर्यन्त ऋतिग्रस्त एलाकाय फिरबेन ना।
- पानि संस्पर्श आसा खाबार ओ पानीय ग्रहण करबेन ना।
- शुधुमात्रे फुटानो वा विशुद्ध पानि पान करुन।
- कादा वा मयला परिष्कार करार समय दस्ताना ओ जुतो परुन।
- असुख ओ आहत व्यक्तिदेर द्रत चिकित्सार व्यवस्था करुन एवंग उद्धारकारी दलके खबर दिन।

सबसमय मने राखबेन

- वर्षाकाले सबसमय सतर्क থাকुन एवंग आवहाओया दपुतेर सतर्कवार्ताय नजर दिन।
- निचु एलाका ओ नदीर तीरवर्ती स्थाने रात काटानो थेके बिरत থাকुन।
- गुजब एडिये चलुन एवंग शुधुमात्रे सरकारी निर्देश मेने चलुन।



हिमवाह ह्रद विस्फारणजनित बन्या (GLOF)



परिचय

हिमालय अঞ্চले हिमवाहरेर ओपर गठित ह्रदगुलो कखनओ कखनओ भेओ गेले हठां भयावह बन्या सृष्टि हय। एके हिमवाह ह्रद विस्फारणजनित बन्या (GLOF) बला हय।

एटि आकस्मिकभावे घटे एवं ग्राम क्षेत-खामार रास्ता सेतु ओ जनजीवने व्यापक क्षति करे।

साधारण लक्षण

- ह्रद वा नदीर जलसुतर हठां वेडे याओया।
- ह्रदर आशपाशे फाटल वा जल टूँह्ये पड़ा।
- बन्यार पानिते कदा पाथर वा कार्ठेर अस्वाभाविक परिमाणे प्रवाह।
- नदीर दिक थेके हठां जोरे शब्द (गर्जन/गुँजन) शोना।

योगायोग करुन ओ प्रशासनेर साहाय्य निन

- ह्रद वा नदीर जलसुतरे अस्वाभाविकता देखले सङ्गे सङ्गे प्रशासनके जानान।
- ग्राम/समुदाये द्रुत सतर्कता जारी करुन।
- प्रशासन/दुर्योग व्यवस्थापनर जारी करा निर्देश ओ सरिये नेओयार आदेश मेने चलुन।

GLOF-एर आगे प्रसुति

- निरापद उँचु स्थान ओ पालानेर पथ सम्पर्के जानुन।
- परिवारेर सङ्गे जरुरि परिकल्पना तैरि करुन ओ महड़ा दिन।
- जरुरि सामग्री (जल शुक्नो खाबार टर्च रेडिओ प्राथमिक चिकित्सा जरुरि नथि) प्रसुत राखुन।
- नदीर तीर वा निचु एलाकाय बाडि निर्माण एडिये चलुन।
- ग्राम/समुदाये सतर्कीकरण व्यवस्था (साइरेन/घण्टा/वार्ता) सक्रिय राखुन।

GLOF चलाकालीन

- द्रुत उँचु ओ निरापद स्थाने यान।
- नदी नाला ओ सेतुर काछाकाछि याबेन ना।

- प्रशासन निर्धारित निरापद पथई व्यवहार करुन।
- शिशु बयस्क ओ प्रतिबन्धीदेर निरापद स्थाने निये यान।
- मोबाइल/रेडिओ थेके सरकारी तथ्य ओ सतर्कवार्ता शुनुन।
- उपसर्ग साधारण रोगेर मते मने हलेओ एटि गुरुतर हते पारे—प्रयोजने चिकित्सा निन।

GLOF-एर परे

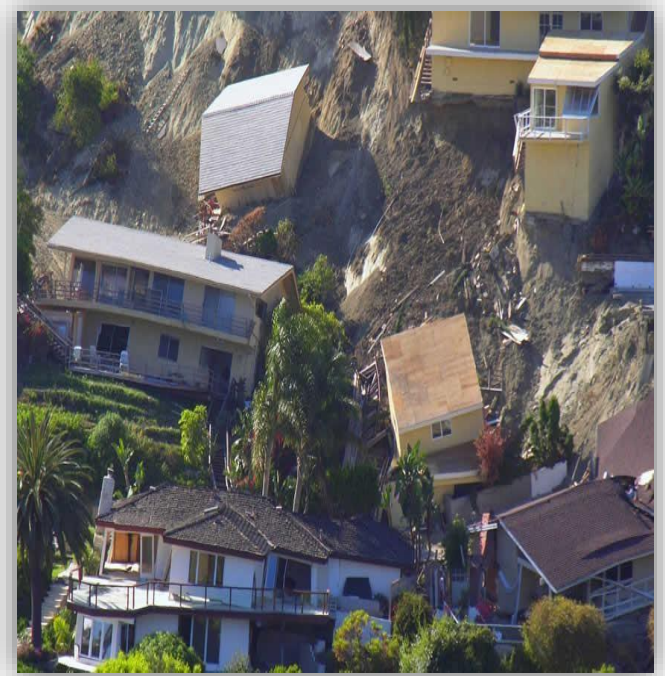
- प्रशासन निरापद घोषणा ना करा पर्यन्त क्षतिग्रस्त एलाकाय फिरे याबेन ना।
- बन्यार जल दूषित हते पारे—फुटिये वा विशुद्ध करे जल पान करुन।
- भेजा खाबार ओ जल व्यवहार करबेन ना।
- विद्युतेर तार पडे থাকले दूरे থাকुन ओ विद्युत विभागके जानान।
- आहत वा आटके पड़ा मानुषेर खबर द्रुत उद्धारकारी दलके दिन।

सबसमय मने राखुन

- हिमवाह ओ ह्रद-संगल एलाकाय सबसमय सतर्क থাকुन।
- निचु एलाका ओ नदीतीरे राते अवस्थान एडिये चलुन।
- शांत থাকुन गुजवे कान देबेन ना एवं केवल प्रशासनेर निर्देश मेने चलुन।



भूमिधंस



ভূমিধস কী

ঢালু ভূমি মূলত নিজের ওজনের কারণে নিচে নেমে যায়। পাথর, মাটি ইত্যাদি দিয়ে গঠিত ঢাল বড় পরিসরে নিচের দিকে সরে যাওয়াকে সাধারণত ভূমিধস বলা হয়।

ভূমিধসের কারণ

- বরফ জমার কারণে ঢালের উচ্চতা বেড়ে গেলে ঢালের ধারণক্ষমতা কমে যায়।
- ভূমিকম্প ও বিস্ফোরণ ভূমিধসের সূচনা করতে পারে।
- গাছ কাটা, পানির স্রোত, নদী এবং হিমবাহের ক্ষয় ও খননের ফলে ঢাল দুর্বল হয়ে পড়ে।
- টিলা বা আলগা মাটি।
- তীব্র ঢালযুক্ত পাহাড়ে রেললাইন, সড়ক ও বাড়ি নির্মাণের জন্য কাটাকাটি করা।

ভূমিধসের প্রভাব

- জন ও সম্পদের ক্ষতি।
- অবকাঠামো যেমন— সড়ক, পানির লাইন, বিদ্যুতের লাইন, টেলিফোন লাইন ইত্যাদির ক্ষতি।
- কৃষি ও বনজ উৎপাদন কমে যায়।
- সড়কে বাধা সৃষ্টি হওয়ায় প্রয়োজনীয় সামগ্রীর সরবরাহে ঘাটতি দেখা দেয়।

ভূমিধসের পূর্বে নিরাপত্তার উপায়

- ভূমিধসের জন্য বিপজ্জনক ঢাল চিহ্নিত করুন এবং ভারসাম্য কমানো বা রোধ করার ব্যবস্থা নিন।
- এলাকার ভূমিধস-সংক্রান্ত ইতিহাস দেখুন। সংবেদনশীল বসতিগুলোর পরিকল্পনা ও নিয়ন্ত্রণ করুন। পুনরায় বনায়ন শুরু করুন।
- প্রশস্ত সড়কে সতর্ক থাকুন এবং সড়কের তীব্র ঢালে ফাটল লক্ষ্য করুন।
- তীব্র ঢালযুক্ত পাহাড়ের নিচে, ড্রেনেজের কাছে বা প্রাকৃতিক ক্ষয়প্রবণ স্থানে বাড়ি নির্মাণ করবেন না।
- তীব্র ঢালে রিটেইনিং ওয়াল (ধারণ দেয়াল) নির্মাণ করুন। ভূমিধসপ্রবণ এলাকায় বনায়ন বাড়ান।
- মাটির স্রোতের দিক পরিবর্তনের জন্য দেয়াল নির্মাণ করুন।

ভূমিধসের সময় নিরাপত্তার উপায়

- দীর্ঘ সময়ের ভারী বৃষ্টি ও স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ার পর প্রবল বর্ষণে সতর্ক থাকুন।
- কোনো অস্বাভাবিক শব্দ শুনুন, যেমন— মাটি ভাঙার শব্দ, বড় পাথর বা গাছের পরস্পর ধাক্কার শব্দ।
- পানির প্রবাহে হঠাৎ ওঠানামা বা পরিষ্কার পানি ঘোলা হয়ে গেলে সতর্ক হয়ে যান।
- সড়কের পাশে বয়ে যাওয়া নদীতে যদি মাটি, ভাঙা জিনিস, কাদা ও গাছপালা দেখা যায় তবে সতর্ক হোন।

ভূমিধসের ঝুঁকি অনুভব করলে কী করবেন

- পুলিশ নিয়ন্ত্রণ কক্ষ বা ১০০ নম্বরে ফোন করুন।
- আশপাশের মানুষকে সম্ভাব্য বিপদের কথা জানান, যাতে প্রাণ রক্ষা করা যায়।
- মাটির স্রোতের পথে থাকা বসতিগুলো খালি করা সবচেয়ে ভালো ব্যবস্থা।
- যদি স্রোতের পথ থেকে বের হওয়া সম্ভব না হয়, তবে ছোট বলের মতো গুটিয়ে বসুন এবং মাথা রক্ষা করুন।

ভূমিধসের পরে নিরাপত্তার উপায়

- ভূমিধসপ্রবণ এলাকায় প্রবেশ করবেন না।
- ক্ষতিগ্রস্ত এলাকার দিকে নজর রাখুন।
- ভূমিধস এলাকায় প্রবেশের আগে আহত ও আটকে পড়া ব্যক্তিদের খোঁজ নিন।
- বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের সাহায্য করুন, যেমন— শিশু, বৃদ্ধ ও প্রতিবন্ধী।
- ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাকে পুনর্বাসন ও ভবিষ্যতে ভূমিধস থেকে রক্ষা করার জন্য পুনর্ব্যবস্থা নিন।

লু: সহজ সতর্কতা অবলম্বন করে নিজেকে রক্ষা করুন

লু খুবই বিপজ্জনক হতে পারে। এর প্রভাব কমাতে, গুরুতর অসুস্থতা ও ক্লান্তি এড়াতে নিচের সতর্কতাগুলি মেনে চলুন।

নিরাপত্তার উপায়:

- * যতটা সম্ভব তীব্র রোদে বাইরে যাওয়া এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে ব্যস্ত সময়ে। তৃষ্ণা না পেলেও মাঝেমধ্যে প্রচুর জল পান করুন। বাইরে গেলে সবসময় সাথে পানীয় জল রাখুন।
- * রোদে বাইরে যাওয়ার সময় হালকা রঙের ও ঢিলেঢালা পোশাক পরুন। গরমে আরামদায়ক পোশাক পরুন, মাথা টুপি বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং সবসময় জুতো বা স্যান্ডেল পরুন।
- * যখন বাইরে তাপমাত্রা বেশি থাকে, তখন তীব্র রোদে কঠিন কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
- * যদি বাইরে কাজ করতেই হয়, তাহলে ভেজা কাপড় বা ছাতা ব্যবহার করুন।
- * হালকা খাবার ও বেশি জল-যুক্ত ফল যেমন তরমুজ, শসা ইত্যাদি খান।
- * মাংস ও শুকনো ফলের মতো বেশি প্রোটিনযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো শরীরের তাপ বাড়ায়।
- * লেবুর শরবৎ, ছাছ (মাঠা) ও ফলের রসের মতো ঘরে তৈরি পানীয় পান করুন।
- * শিশু ও পোষা প্রাণীকে কখনোই দাঁড়ানো গাড়ির ভিতরে একা রেখে যাবেন না।
- * প্রাণীদের ছায়ায় রাখুন এবং তাদের পর্যাপ্ত পানি দিন।
- * ঘর ঠান্ডা রাখুন। পর্দা, শাটার বা সানশেড ব্যবহার করুন। পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের জন্য রাতে জানালা খুলে রাখুন।
- * স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাস শুনুন এবং অস্বাভাবিক তাপমাত্রার পরিবর্তনের বিষয়ে সতর্ক থাকুন।
- * অসুস্থতা বা অজ্ঞান হওয়ার অবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ নিন বা দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা নিন।



হিটস্ট্রোক হলে কী করবেন:

- আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘরের ভিতরে বা কোনো ঠান্ডা/ছায়াযুক্ত স্থানে নিয়ে যান এবং তার পা সামান্য উঁচু করে শুইয়ে দিন।
- শরীর ভেজা কাপড় দিয়ে মুছুন বা শরীরে ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে দিন। শরীরের আর্দ্রতা বজায় রাখতে ওআরএস, লেবু পানি বা লবণ-চিনির জল বা জুস দিন।
- আক্রান্ত ব্যক্তি পুরোপুরি জ্ঞান ফিরে না পাওয়া পর্যন্ত তাকে কিছু খেতে বা পান করতে দেবেন না।
- যদি এক ঘণ্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হয়, তাহলে তাকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।

শৈত্যপ্রবাহ



যতটা সম্ভব বাড়িতেই থাকুন।

আবহাওয়ার আপডেটগুলির জন্য স্থানীয় রেডিও স্টেশনগুলি শুনুন।

আপনার শরীরকে উষ্ণ রাখতে স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং ডিহাইড্রেশন এড়াতে অ-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করুন।

ভারী পোশাকের একক স্তর পরার পরিবর্তে, হালকা, উষ্ণ পোশাকের একাধিক স্তর পরুন।
বাইরের পোশাকগুলি শক্তভাবে বোনা এবং জলরোধী হওয়া উচিত।

শুকনো থাকুন। শরীরের তাপ হ্রাস থেকে রোধ করতে ঘন ঘন ভেজা কাপড় পরিবর্তন করুন।

বিষাক্ত ধোঁয়া এড়াতে কেরোসিন, হিটার বা কয়লা ওভেন ব্যবহার করার সময় সঠিক বায়ুচলাচল বজায় রাখুন।

যদি গরম পাওয়া না যায় তবে এমন কোনও পাবলিক প্লেসে যান যেখানে প্রশাসন দ্বারা গরমের ব্যবস্থা করা হয়।





সর্পদংশন এবং প্রতিরোধ

সাধারণত সাপ নামটা শুনেই মানুষের মনে ভয়ের উদ্বেক হয়। কিন্তু এর পাশাপাশি এটাও সত্য যে, আদিমকাল থেকেই মানুষ সাপের সাথে বসবাস করে আসছে। তাই সাপের প্রতি যেমন মানুষের অগাধ ভক্তি ও বিশ্বাস আছে, তেমনি আবার অনেক ভুল ধারণাও প্রচলিত রয়েছে। বাস্তবতা এটাই যে, সাপ মানুষের শত্রু নয় বরং বন্ধু। সাপ আসলে একটি ভীতু প্রাণী; এটি মানুষকে তখনই কামড়ায় যখন নিজে থেকে বাঁচানোর আর কোনো পথ থাকে না। সাধারণত গরমকাল এবং বর্ষাকালে সাপের আনাগোনা ও তৎপরতা বেড়ে যায়। শহরের তুলনায় গ্রামাঞ্চলে সাপ কামড়ানোর ঘটনা বেশি দেখা যায়। সাধারণত সাপের দুটি প্রধান ধরন থাকে (বিষধর এবং বিষহীন)।

- কোবরা গ্রুপ (Cobra Group): এর বিষ সরাসরি মানুষের স্নায়ুতন্ত্রের (Nervous System) ওপর প্রভাব ফেলে।
- ভাইপার গ্রুপ (Viper Group): এর বিষ সরাসরি মানুষের রক্ত ও রক্তকণিকার ওপর প্রভাব ফেলে।

২. বিষধর সাপ (Venomous Snakes)

- র্যাটল স্নেক (Rattle Snake) A I
- কোরাল স্নেক (Coral Snake) A I
- তাম্র সাপ বা কপারহেড (Copperhead) I
- ওয়াটার মোকাসিন (Water Moccasin) I
- বৃক্ষ ভাইপার বা ট্রি ভাইপার (Tree Viper) I
- রাসেলস ভাইপার বা চন্দ্রবোড়া (Russell's Viper) I

বিষধর সাপে কামড়ানোর লক্ষণ (Symptoms of Venomous Snake Bite):-

সাপে কামড়ানোর কিছুক্ষণ পর আক্রান্ত স্থানে কিছু নির্দিষ্ট পরিবর্তন দেখা দেয় তীব্র ফোলা, ফোকা পড়া, রঙ পরিবর্তন এবং প্রচণ্ড জ্বালা।

- ঘুম এবং বমিবমি ভাব।
- অধিকাংশ ক্ষেত্রে দুই বা তিনটি বিষয়ের চিহ্ন পাওয়া যায়।
- প্রভাবিত স্থান থেকে হালকা হলুদ রঙের রস বের হয়।
- রোগী বেশিক্ষণ চোখ ও মুখ খুলে রাখতে পারে না।
- কামড়ানোর কিছু সময় পরে রোগী বসতে পারে না।
- ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে কষ্ট হয়।
- অক্সিজেনের অভাবের কারণে শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় এবং মুখ নীল হয়ে যায়। শেষ পর্যন্ত শ্বাসরোধের কারণে ব্যক্তির মৃত্যু হয়ে যায়।

সাপের কামড়ের পরে কী করবেন, কী করবেন না। :-

কী করবেন :-

- সাপের আবার কামড়ানোর ঝুঁকি এড়াতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিকটবর্তী নিরাপদ স্থানে নিয়ে যান।
- যদি সম্ভব হয়, তবে সাপের প্রজাতি সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করুন।
- সাপে কাটা বা পীড়িত ব্যক্তিকে সান্তনা দিন।
- আক্রান্ত ব্যক্তির টাইট জামাকাপড়, আংটি, চুড়ি বা ঘড়ি খুলে ফেলুন।
- ক্ষতস্থানটি সাবান ও জল দিয়ে আলতো করে ধুয়ে ফেলুন।
- সাপের কামড়ানো স্থানটি হৃদপিণ্ডের স্তরের নিচে রাখুন, এটি উঁচুতে তুলে রাখবেন না।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোনো শারীরিক পরিশ্রম বা নড়াচড়া করতে দেবেন না।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে পান করার জন্য কোনো তরল পদার্থ দেবেন না।

সাধারণত সাপ মানুষের কোনো ক্ষতি করে না। কৃষকদের জন্য এরা অত্যন্ত উপকারী, কারণ এরা ফসলের ক্ষতি করে এমন অনেক প্রাণী খেয়ে ফেলে। যেমন: ক্ষতিকারক কীটপতঙ্গ ও ফড়িং, ছোট পাখির ডিম, ইঁদুর (যা গুদাম ও মাঠের ফসল নষ্ট করে)।

নিচে কিছু বিষহীন এবং বিষধর সাপের নাম দেওয়া হলো:

১. বিষহীন সাপ (Non-Venomous Snakes) :-

অ্যানাকোন্ডা



বোয়া



ধামন সাপ



সাপ কাটলে কী করণীয়

- সাপে কাটা ব্যক্তিকে সান্ত্বনা দিন যাতে তার সাহস বাড়ে এবং তাকে বলুন যে সাপে কাটলেই মানুষ মারা যায় না। এমন একটি পরিবেশ তৈরি করুন যেন মনে হয় বিশেষ কিছুই ঘটেনি।
- সাপে কাটা জায়গাটি দ্রুত পরীক্ষা করুন। যদি পায়ে কামড়ায় তবে হাঁটুর উপরে এবং হাতে কামড়ালে কনুইয়ের উপরে রবার বা নরম দড়ি দিয়ে বেঁধে দিন। বাঁধনটি এমনভাবে দিন যেন তার ভেতর দিয়ে একটি পেন্সিল অনায়াসেই ঘোরানো যায় এবং প্রতি ১৫-২০ মিনিট অন্তর বাঁধনটি ১-২ মিনিটের জন্য আলগা করে দিন যাতে রক্ত চলাচল সচল থাকে।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে সিগারেট, জল, মদ, চা ইত্যাদি পান করতে দেবেন না। কামড়ানোর স্থানটি সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং কোনো প্রকার গরম সেক দেবেন না।
- যদি আক্রান্ত ব্যক্তি বমি করেন, তবে তাকে একপাশে কাত করে (Recovery Position) শুইয়ে দিন, যাতে বমির ফলে শ্বাসনালীতে কোনো কিছু আটকে না যায়।
- অবিলম্বে রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করুন এবং অ্যান্টি-ভেনম ইঞ্জেকশন দিন।

সাপের কামড় থেকে বাঁচার উপায়:-

- যতটা সম্ভব ঘরবাড়ি এবং চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- অন্ধকারে এমন কোনো জায়গায় হাত দেবেন না যেখানে সাপ থাকার বা কামড়ানোর সম্ভাবনা থাকে।
- যতটা সম্ভব মেঝেতে বা মাটিতে শোবেন না; যদি শুতেই হয় তবে অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন।

সাপে কামড়ালে কী করবেন না :-

- আক্রান্ত ব্যক্তিকে উত্তেজিত করবেন না এবং তাকে চলাফেরা করতে দেবেন না।
- সাপে কামড়ানোর জায়গায় কোনো ধরনের কাটাছেঁড়া বা ক্ষত করবেন না।
- সাপটিকে ধরার চেষ্টা করবেন না।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোনো ধরনের মাদকদ্রব্য বা নেশাজাতীয় দ্রব্য দেবেন না।
- মলত্যাগ করার জন্য জঙ্গল বা ঝোপঝাড়ের ভেতরে যাবেন না।
- বাড়িতে ইঁদুর বা এই জাতীয় প্রাণী যাতে না থাকে, তার জন্য ইঁদুর মারার বিষ বা ওষুধ ব্যবহার করুন। কারণ, ইঁদুর ধরতেই সাপ বাড়ির ভেতর ঢুকে পড়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে।
- মাটির ঘরে গর্ত বা ফাটল থাকলে তাতে গ্যামেক্সিন (Gammexane) পাউডার দিয়ে গর্তগুলি বন্ধ করে দিন।
- শোবার ঘরের কাছে মুরগির খাঁচা বা খোঁয়াড় তৈরি করবেন না এবং অন্ধকারের মধ্যে মুরগির খাঁচা বা বাসার ভেতরে হাত দেবেন না।
- বাড়ির চারদিকে সাপের উপদ্রব কমাতে নালা বা গর্ত তৈরি করে তাতে ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডার এবং গ্যামেক্সিন পাউডার ছিটিয়ে দিন।
- জুতো পরার আগে ভালো করে ঝেড়ে বা পরীক্ষা করে নিন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোনোভাবেই ঘুমাতে দেবেন না।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে গরম রাখার চেষ্টা করুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করুন।