शीत लहर के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें

पहले

• पर्याप्त सर्दियों के कपड़े लें। कपड़ों की कई परतें भी हैं उपयोगी।

• आपातकालीन आपूर्ति तैयार है।

दौरान

• जितना संभव हो सके इनडोर रहें, ठंडी हवा के संपर्क को रोकने के लिए कम से कम यात्रा करें ।

• सूखा रखें। यदि गीला हो, तो शरीर की गर्मी को बचाने के लिए जल्दी से कपड़े बदलें।

• दस्ताने के ऊपर मिट्टन्स को प्राथमिकता दें; मिट्टन्स, ठंड से, अधिक गर्मी और इन्सुलेशन प्रदान करते हैं।

• मौसम की जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।

• नियमित रूप से गर्म पेय पिये।

• बुजुर्ग लोगों और बच्चों का ख्याल रखें।

• पर्याप्त पानी स्टोर करें क्योंकि पाइप जम सकते हैं।

• शीतदंश के लिए सुन्नता, हाँथ और पैर की उंगलियों, कान की लोब और नाक की नोक का सफेद या पीला होना जैसे लक्षणों की उपस्थिति देखें ।

• शीतदंश से प्रभावित अंगो को हल्के गर्म पानी में रखें (पानी का तापमान शरीर के अप्रभावित भागों के लिए स्पर्श करने के लिए आरामदायक होना चाहिए) ।

हाइपोथर्मिया (अल्पताप) के मामले में

• व्यक्ति को एक गर्म स्थान पर ले जाएं और उसके कपड़े बदल दें।

• त्वचा से त्वचा के संपर्क, कंबल की सूखी परतें, कपड़े, तौलिया या चादरो के साथ व्यक्ति के शरीर को गर्म करें ।

• शरीर के तापमान को बढ़ाने में मदद करने के लिए गर्म पेय दें। शराब का उपयोग ना करे ।

• हालत खराब होने पर चिकित्सीय ध्यान दें।

क्या न करें

• शराब नहीं पीना चाहिए। यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है।

• शीतदंशित अंगो पर मालिश न करें। इससे अधिक नुकसान हो सकता है।

• कंपकंपी को नजरअंदाज न करें। यह एक पहला महत्वपूर्ण संकेत है कि शरीर के खोने गर्मी है और जल्दी से घर लौटने के लिए एक संकेत ।

कृषि में शीत लहर / पाला की स्थिति के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें

• फसलों को ठंड की चोट से बचाने के लिए शाम के समय हल्की और बारंबार सिंचाई / छिड़काव सिंचाई करें।

• युवा फलों के पौधों को सरकंडा / पुआल / पॉलीथीन शीट / गनी बैग के साथ कवर करें।

• झरझरा पॉलीथीन बैग के साथ केले के गुच्छों को ढकें।

• चावल की नर्सरी में: नर्सरी बेड को रात के समय पॉलिथीन शीट से ढक दें और सुबह हटा दें। शाम को नर्सरी बेड की सिंचाई करें और सुबह पानी निकाल दें।

• सरसों, राजमा और चने जैसी संवेदनशील फसलों को पाला लगने से बचाने के लिए, सल्फ्यूरिक एसिड @ 0.1% (1000 लीटर पानी में 1 लीटर H_2SO_4) या 500 लीटर पीपीएम (1000 लीटर पानी में 500 मिली थीयर) स्प्रे करें।

• यदि आपका क्षेत्र शीत लहर प्रवृत्त है तो हवा / आश्रयों के टूटने / गली फसलें उगती हैं।

• फरवरी के अंत या मार्च की शुरुआत में पौधों के प्रभावित हिस्सों को छँटाई करें। छँटाई के बाद पौधों पर कॉपर फफूंदनाशकों का छिड़काव करें और सिंचाई के साथ एनपीके का छिड़काव करें ।

<u>क्या न करें</u>

• ठंड के मौसम में मिट्टी में पोषक तत्व प्रयोग न करें, जड खराब गतिविधि के कारण पौधा पोषक तत्व ऊपर नहीं जा सकता है।

• मिट्टी से छेडखानी न करें; ढीली सतह निचली सतह से ऊष्मा के चालन को कम करती है।

<u>पशुपालन</u>

<u>क्या करें</u>

• रात के समय पशुओं को शेड के अंदर रखें और उन्हें ठंड से बचाने के लिए सूखा बिस्तर प्रदान करें।

• फ़ीड में प्रोटीन स्तर और खनिज पदार्थ को बढ़ाएं ताकि जानवरों को ठंड की स्थिति से निपटने के लिए स्वस्थ रखा जा सके।

• पशुओं को नियमित रूप से नमक के साथ खनिज मिश्रण और गेहूं के दाने, गुड़ आदि दें। सर्दी के मौसम में दैनिक राशन में 10% -20% पशुओं की ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा करने के लिए।

• पोल्ट्री में, पोल्ट्री शेड में कृत्रिम प्रकाश प्रदान करके चूजों को गर्म रखें।

<u>क्या न करें</u>

• सुबह के समय पशुओं / बकरियों को चरने की अनुमति न दें।

• रात के समय पशुओं / बकरियों को खुले में न रखें।