शीत लहर के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें

पहले

- पर्याप्त सर्दियों के कपड़े लें । कपड़ों की कई परतें भी उपयोगी है ।
- आपातकालीन आपूर्तियाँ तैयार रखे ।

दौरान

- जितना संभव हो सके घर के अंदर रहें, ठंडी हवा के संपर्क में आने से बचने के लिए कम से कम यात्रा करें ।
- सूखा रहे । यदि गीला हो, तो शरीर की गर्मी के नुकसान को रोकने के लिए जल्दी से कपड़े बदलें ।
- दस्तानों पर मिट्टन्स को प्राथमिकता दें, मिट्टन्स ठंड से अधिक गर्मी और इन्सुलेशन प्रदान करते हैं ।
- रेडियो को सुने, टीवी देखें, मौसम के अपडेट के लिए अखबार पढ़े ।
- नियमित रुप से गरम पेय पीयें ।
- बुजुर्ग लोगों और बच्चों का ध्यान रखें ।
- पानी का पर्याप्त भंडारण करें क्योंकि पाइप जम सकती है ।
- उंगलियों, पैर की उंगलियों, कान का पालि और नाक की नोक पर सुन्नता, सफेद या फीके रंग की उपस्थिति जैसे तुषार उपघात के लक्षणों के लिए देखें ।
- तुषार उपघात से प्रभावित भाग को गुनगुने गर्म पानी में डाले न की बहुत गर्म पानी में (शरीर के अप्रभावित भाग को छूने के लिए तापमान आरामदायक होना चाहिए) ।

अल्पताप (हाइपोथर्मिया) के मामले में

- व्यक्ति को गर्म स्थान पर ले जाएँ और उसके कपड़े बदले ।
- त्वचा से त्वचा को सम्पर्क में लाकर, कंबल, कपड़े, तौलिया और चादर की सूखी परतों के साथ व्यक्ति के शरीर को गर्म करें ।
- शरीर के तापमान को बढ़ाने में मदद करने के लिए गर्म पेय पीने के लिए दें । शराब न दें।
- स्थिति बिघड़ने पर चिकित्सीय ध्यान दें ।

क्या न करें :

- शराब न पीये । यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है ।
- तुषार उपघात वाली जगह मालिश न करें । इससे और अधिक नुकसान होता है ।
- कंपकंपी को नज़रअंदान न करें । यह एक महत्वपूर्ण पहला संकेत है कि शरीर गर्मी को रहा है और घर के अंदर जल्दी लौटने के लिए एक संकेत है ।

कृषि में शीत लहर / धरातलीय तुषार 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 / स्प्रींकलर सिंचाई करें ।
- सरकंडा / पुआल / पॉलिथीन शीट / बोरियों के साथ नये फल पौधों को ढ़क दें ।
- छिद्रयुक्त पॉलिथीन बैग्ज के साथ केले के गुच्छों को ढ़क दें ।
- चावल की नर्सरी में : नर्सरी बेडस को रात के समय पॉलिथीन शीट से ढ़क दें और सुबह हटा दें । शाम को नर्सरी बेड में सिंचाई करें और सुबह पानी निकाल दें ।
- सरसों, राजमा और चना जैसी संवेदनशील फसलों को ठंड के हमले से बचाने के लिए, सल्फ्यूरिक एसिड 0.1 % की दर से (1000 लीटर पानी में 1 लीटर सल्फ्यूरिक एसिड) या थियुरिया 500 पीपीएम की दर से (500 ग्राम थियुरिया 1000 लीटर पानी में) छिड़काव करें ।
- फरवरी के अंत तक या मार्च की शुरुआत में पौधों के प्रभावित हिस्सों की छंटाई करें । छांटे गए पौधों पर कॉपर फफूंदनाशकों का छिड़काव करें और सिंचाई के साथ एनपीके डालें।

क्या न करें :

- ठंड के मौसम में मिट्टी पर पोषक तत्व न डालें, खराब जड़ गतिविधियों के कारण पौधे पोषक तत्वों को आगे नहीं बढ़ा सकते हैं ।
- मिट्टी न हिलाएं, ढीली सतह निचली सतह से गर्मी के प्रवाह को कम करती है ।

पशुपालन

क्या करें :

- रात के समय मवेशियों को शेड के अंदर रखें और ठंड से बचाने के लिए सूखा बिस्तर प्रदान करें ।
- खाने में प्रोटिन स्तर और खनिजों को बढ़ाएं ताकि जानवरों को ठंड की स्थिति से निपटने के लिए स्वस्थ रखा जा सके ।
- पशुओं को नियमित रुप से नमक के साथ खनिज मिश्रण दें और पशुओं की ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा करने के लिए ठंडे मौसम के दौरान दैनिक राशन 10% - 20% गेहूँ के दाने, गुड़ इत्यादि के साथ दें ।
- पोल्ट्री में, मुर्गी शेड़ में कृत्रिम प्रकाश प्रदान करके चुजों को गर्म रखें ।

क्या न करें :

- सुबह के समय मवेशी/बकरियों को चरने की अनुमति न दें ।
- रात के समय मवेशी/बकरियों को खुले में न रखें ।