शीत लहरीच्या परिस्थितीत / लाटेत – काय करावे आणि काय करू नये

काय करावे

शीत लहरीच्या पूर्वी

- हिवाळ्यासाठी लागणारे पुरेसे कपडे तयार ठेवावे, अनेक थराने तयार केलेले कपडे देखील उपयुक्त आहेत.
- शीत लहरीच्या रक्षणासाठी आपत्कालीन (Emergency) पुरवठा तयार ठेवावे.

थंडीच्या लाटेत च्या (लहरीत)दरम्यान

- जास्तीत जास्त वेळ घरात रहावे, थंड वाराचा संपर्क / धोका टाळण्यासाठी प्रवास कमी करा.
- आजु- बाजु चा परीसर कोरडा ठेवावा. अंगावरील कपडे ओले झाल्यास / भिजले असल्यास, शरीराच्या उष्णतेचे नुकसान टाळण्यासाठी कपडे त्वरीत बदला.
- हातमोजे पेक्षा मिटन्सला (जो पूरा हात कव्हर करतो) ला प्राधान्य द्या; कारण की मिटन्स थंडी पासून सुरक्षित ठेवण्यास व हात उबदार ठेवण्यास ज्यास्त उपयुक्त होते.
- हवामानाच्या अद्यतन महिती साठी रेडिओ ऐका, टीव्ही पहा व वर्तमानपत्रे वाचा.
- गरम पेय नियमितपणे प्या.
- वृद्ध लोक आणि मुलांची काळजी घ्या.
- जल पुरवटा चे पाईप्स गोठू शकतात म्हणून पुरेसे पाणी साठवा.
- थंडीमुळे / दंव बाधा झाल्याचे लक्षणांकडे लक्ष ठेवावे जसे बोटे, कानाची पाळे आणि नाकाचा शेंडा सुन्न व पांढऱ्या किंवा फिकट गुलाबी रंगा चे दिसणे.
- दंव बाधामुळे प्रभावित झालेले ला भाग कोमट पाण्यात ठेवा, गरम पाण्यात ठेवू नका (शरीराचा जो भाग चांगला आहे त्या भागा चे तापमान सोयीस्कर (नियंत्रण) ठेवावे).

जर शारीराचे तापमान कमी झाले तर

- त्या व्यक्तीला उबदार जागी आणा आणि त्याचे कपडे बदला.
- अशा व्यक्ती च्या शरीरा ला ब्लँकेट, गरम कपडे, टॉवेल्स, चादर किंवा कोरडी त्वचा ने संपर्कात आल्याने व्यक्तीचे शरीर उबदार होते.
- शरीराचे तापमान वाढविण्यात मदत करण्यासाठी कोमट पेय द्या. दारू देऊ नका.
- स्थिती आणखी बिघडल्यास वैद्यकीय मदत घ्या.

करू नका

- मद्यपान करू नका. हे आपल्या शरीराचे तापमान कमी करते.
- गोठलेल्या भागाला मालिश करु नका. यामुळे अधिक नुकसान होऊ शकते.
- शरीर थरथर/ कापत असेल तर ह्या कडे दुर्लक्ष करू नका. शरीरातील उष्णता कमी होत आहे ह्याचे ह्र संकेत एक महत्त्वाचे पहिले चिन्ह आहे. खबरदारी म्हणून घरी त्वरेने परत जा.

कृषी क्षेत्रात- शीतलहरी / जमिनी वरील दंव बिंदू चा थर जमलेल्या परिस्थितीसाठी :- काय करावे आणि काय करू नये

काय करावे

- जर पिकांना थंडीचा बाधा झाला असेल तर ह्या परिस्तिथी पासून वाचवण्या करीता. सायंकाळच्या वेळी हलके व वारंवार सिंचन / शिंपडणे सिंचन करावे.
- फळ झाडांची रोपे किंवा छोटी झाडे वर सरकंडा / वाळलेल्या काड्या (पेंढा) / पॉलिथीन पत्रे / गोणपाट पोते झाकून ठेवा.
- केळीचे गुच्छ सच्छिद्र पॉलिथीन पिशव्याने झाकून ठेवा.
- भात रोपवाटिकेत नर्सरीचे बेड / वाफे रात्री पॉलिथीन शीटने झाकून ठेवा आणि सकाळी काढा. संध्याकाळी नर्सरीच्या बेडवर पाणी द्या आणि सकाळी पाणी काढून टाका.
- मोहरी, राजमाह आणि हरभरा यासारख्या संवेदनशील पिकांना दंवच्या झटक्यापासून वाचवण्यासाठी ०.०% (१००० लिटर पाण्यात १ लिटर एच टू एसओ फोर) किंवा थायोरिया @ 500 पीपीएम (१००० लिटर पाण्यात 500 ग्रॅम थिओरिया) फवारणी करावी.
- जर आपल्या क्षेत्रात शीतलहरी वाढत असेल तर वारा / आश्रय स्थान ब्रेक / गल्ली इ. पासून सरक्षण करा .
- फेब्रुवारीच्या शेवटी किंवा मार्चच्या सुरूवातीस झाडाच्या बाधित भागाची छाटणी करा. छाटलेल्या झाडांवर तांबे बुरशीनाशकांची फवारणी करावी आणि सिंचनासह एन पी के वापरा.

करू नका

- थंड हवामानात वनस्पती / झाडां ना पौष्टिक पदार्थ देवू नका कारण त्यांच्या मुळांची कार्य क्षमता कमी करते.
- माती काढू नका; कारण सैल पृष्ठभाग खालच्या पृष्ठभागावरुन उष्णतेचे वहन कमी करते.

पशुसंवर्धन

काय करावे

- रात्री जनावरे गोठ्यात ठेवा आणि त्यांना थंडीतून बचावासाठी कोरडी /उबदार जागा द्या.
- थंड स्थितीचा सामना करण्यासाठी व जनावरांना निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात पुरेसे प्रथिने आणि खनिजे द्या.
- हिवाळ्यात , जनावरांच्या उर्जेची गरज भागविण्यासाठी नियमितपणे जनावरांना खारट मिश्रणासह मीठ व गव्हाचे धान्य, गूळ इत्यादी 10% - 20% प्रमाणात प्रति दिवस द्या.
- कुक्कुटपालनात, कोंबड्यांच्या शेडमध्ये कृत्रिम प्रकाश देऊन पिल्ले गरम ठेवा.

करू नका

- सकाळच्या वेळी जनावरे / बकरींना वैरण / चारा देऊ नका.
- रात्रीच्या वेळी जनावरे / बकरींना उघड्यावर ठेवू नका.