

## शीत लहर : करें और न करें Cold Wave : Dos and Don'ts

### करें Dos

#### पहले Before

- पर्याप्त मात्रा में गरम कपड़े रखें। ओढ़ने के लिए बहुपरत (कई परत) के कपड़े भी उपयोगी हैं।  
Have adequate winter clothing. Multiple layers of clothing are also useful.
- आपातकाल की आपूर्ति हेतु तैयार रहे।  
Have emergency supplies ready.

#### शीत लहर के दौरान During cold wave

- यथासंभव घर के अंदर रहें, ठंडी हवा से बचने के लिए कम से कम यात्रा करें।  
Stay indoor as much as possible, minimise travel to prevent exposure to cold wind.
- सूखा रहें। यदि गीले हो जाएँ तो शरीर की गर्मी को बचाने के लिए शीघ्रता से कपड़े बदलें।  
Keep dry. If wet, change clothes quickly to prevent loss of body heat.
- निरंगुल दस्ताने को चुने। निरंगुल दस्ताने ठंड में ज्यादा गरम और ज्यादा अच्छा रक्षा कवच होता है।  
Prefer mittens over gloves; mittens provide more warmth and insulation from cold.
- मौसम की ताजा खबर के लिए रेडियो सुने, टीवी देखें और समाचार पत्र पढ़ें।  
Listen to radio, watch TV, read newspapers for weather updates.
- नियमित रूप से गरम पेय सेवन करें।  
Drink hot drinks regularly.
- बुजुर्ग और बच्चों का ठीक से देखभाल करें।  
Take care of elderly people and children.
- ठंड में पाइप जम जाता है, इसलिए पेय जल का पर्याप्त संग्रहण करके रखें।  
Store adequate water as pipes may freeze.
- उँगलियों, अंगुष्ठों के सफ़ेद होना या फीकापन, नाक के टिप में शीत दंश लक्षण प्रकट होते हैं।  
Watch out for symptoms of frost bite like numbness, white or pale appearance on fingers, toes, ear lobes and the tip of the nose.
- शीत दंश से प्रभावित क्षेत्रों को गर्म नहीं करें, गर्म पानी डालें (शरीर के अप्रभावित हिस्सों के लिए तापमान स्पर्श करने के लिए आरामदायक होना चाहिए)।  
Put the areas affected by frost bite in warm, not hot water. (The temperature should be comfortable to touch for unaffected parts of the body).

## हायपोथरमिया होने की स्थिति में In the case of Hypothermia

### करें Dos

- प्रभावित व्यक्ति को गरम स्थान पर ले जाकर उसके कपड़े बदले।  
Get the person into a warm place and change his/her clothes.
- प्रभावित व्यक्ति के शरीर को शरीर के साथ संपर्क करके गरम करें, कंबल के बहू परत, कपड़े, टावेल या शीट से ढकें।  
Warm the person's body with skin-to-skin contact and cover with dry layers of blankets, clothes, towels or sheets.
- शरीर को गरम करने के लिए गरम पेय दें। शराब न दें।  
Give warm drinks to help increase body temperature. Do not give alcohol.
- हालत बिगड़ने पर डॉक्टरी सलाह लें  
Seek medical attention if the condition worsens.

### न करें Don'ts

- शराब का सेवन न करें, यह शरीर के तापमान को घटाता है।  
Don't drink alcohol. It reduces your body temperature.
- शीतदंश क्षेत्र की मालिश न करें। इससे अधिक नुकसान हो सकता है।  
Do not massage the frost bitten area. This can cause more damage.
- कंपकंपी को नजरअंदाज न करें। यह एक महत्वपूर्ण पहला संकेत है कि शरीर गर्मी खो रहा है और प्रभावित व्यक्ति को तुरंत घर के अंदर करें।  
Do not ignore shivering. It is an important first sign that the body is losing heat and a signal to quickly return indoors.

## कृषि में शीत लहर/ग्राउंड फ्रॉस्ट : करें और न करें

### cold wave / ground frost conditions in Agriculture : Dos and Don'ts

### करें Dos

- फसलों को ठंड से बचाने के लिए प्रकाश की व्यवस्था करें और बार-बार सिंचाई/स्प्रिंकलर सिंचाई करें।  
Apply light and frequent irrigation / sprinkler irrigation in the evening hours to protect the crops from cold injury.
- बिना पके फलों के पौधों को सरकंडा/स्ट्रॉ/पॉलीथिन शीट्स/गुनी बैग से ढक दें।  
Cover young fruit plants with Sarkanda / straw / polythene sheets / gunny bags.

- केले के गुच्छों को छिद्र युक्त (सरंध्र) पॉलीथीन बैग से ढक दें।  
Cover banana bunches with porous polythene bags.
- धान की नर्सरी में रात के समय नर्सरी क्यारियों को पॉलीथिन की चादर से ढक दें और सुबह हटा दें। शाम को नर्सरी क्यारियों की सिंचाई करें और सुबह पानी निकाल दें।  
In rice nursery: cover the nursery beds with polythene sheets during night and remove in the morning. Irrigate the nursery beds in the evening and drain out the water in the morning.
- सरसों, राजमा और चना जैसी संवेदनशील फसलों को पाले के हमले से बचाने के लिए, सल्फ्यूरिक एसिड @ 0.1% (1000 लीटर पानी में 1 लीटर H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>) या थियोरिया @ 500 पीपीएम (1000 लीटर पानी में 500 ग्राम थियोरिया) का छिड़काव करें।  
To protect sensitive crops like mustard, rajmah and gram from frost attack, spray dilute Sulphuric Acid @ 0.1% (1 litre H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> in 1000 litres of water) or Thiourea @ 500 ppm (500 gm Thiourea in 1000 litres of water).
- यदि आपका क्षेत्र शीत लहर से ग्रस्त है, तो इसका प्रभाव आश्रयों से खत्म करें / गली (बड़े पेड़ों के कतारों के बीच) फसलें उगाएं।  
If your area is prone to cold wave grow wind / shelters breaks / Alley crops.
- फरवरी के अंत या मार्च की शुरुआत में पौधों के प्रभावित हिस्सों की छंटाई करें। काटे गए पौधों पर तांबा कवकनाशी का छिड़काव करें और सिंचाई के साथ NPK दें।  
Prune the affected parts of the plants at the end of February or early March. Spray copper fungicides on the pruned plants and apply NPK with irrigation.

### ना करें Don'ts

- ठंड के मौसम में मिट्टी में पोषक तत्व न डालें, खराब जड़ गतिविधि के कारण पौधे नहीं अवशोषित नहीं कर सकते हैं।  
Do not apply nutrient to soil during cold weather, plant can't uptake due to poor root activity.
- खेत के मिट्टी की गुड़ाई ना करें; ढीली सतह निचली सतह से गर्मी के प्रवाहकत्व को कम कर देती है।  
Do not disturb the soil; loose surface reduces the conduction of heat from lower surface.

## पशु पालन : करें और ना करें Animal Husbandry : Do & Don'ts

### करें Dos

- मवेशियों को रात के समय शेड के अंदर रखें और उन्हें सूखा बिस्तर लगाकर ठंड से बचाने के लिए प्रबंध करें।

Keep cattle inside the sheds during night and provide dry bedding to protect them from cold.

- ठंड की स्थिति से निपटने के लिए पशुओं को स्वस्थ रखने के लिए आहार में प्रोटीन स्तर और खनिजों को बढ़ाएं।

Increase protein level and minerals in the feed concentrate to keep the animals healthy to cope up with the cold condition.

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

Give animals mineral mixture along with salt regularly and also wheat grains, jaggery etc. @ 10%-20% in the daily ration during winter season to meet the energy requirement of the animals.

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

In Poultry, keep the chicks warm by providing artificial light in the poultry sheds.

### ना करें Don'ts

- सुबह के समय मवेशियों/बकरियों को चरने न दें।

Do not allow cattle/goats grazing during morning hours.

- रात के समय पशु/बकरी को खुले में न रखें।

Do not keep cattle/goat in the open during night time.

\*\*\*