

বানপানীৰ সময়ত লব লগা সাৱধানতা



বানপানীৰ আগত:-

- নিৰাপদ সংকেত ধ্বনি শুনাৰ লগে লগে উপযোগী শুকান খোৱা খাদ্য, শিশুৰ খাদ্য আৰু বিস্কুট পানী লগত লৈ নিৰাপদ স্থানত অৱস্থান কৰক।
- ঘৰটীয়া জীৱ জন্তুবোৰ ওখ ঠাইত ৰাখি যথেষ্ট পৰিমাণে আহাৰ যোগান ধৰক।
- ঘৰৰ খাদ্যবস্তু আৰু ঘৰুৱা সামগ্ৰীবোৰ নিৰাপদে ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- সঘনাই বেডিঅৰ পৰা আগজাননীবোৰ শুনি থাকক।

বানপানীৰ সময়ত:-

- পানীত “হেলজেন” টেবলেট দি পানী পৰিশোধন কৰক আৰু তাৰ পিছতহে পানী খাওঁক। টেবলেট দিয়াৰ কমেও আধা ঘণ্টাৰ পাছতহে সেই পানী ব্যৱহাৰ কৰক।
- বিষাক্ত সাপৰ পৰা সাৱধানে থাকক।
- চাৰিওফালৰ পৰা পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখক।
- সকলো সময়ত সৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।
- ডায়েৰীয়া হাগনি হ'লে উভলাই চেচা কৰা পানীত “অ আৰ এচ” (ORS) মিহলাই সেই পানী খাওঁক।
- বানপানীৰ সময়ত লৈ বা বাঁৱতী সূঁতি পাৰ হবলৈ চেপ্তা নকৰিব আৰু বানাক্ৰান্ত এলেকাত নাসাঁতুৰিব।
- বানপানীত ডুবি থকা ট্ৰান্সফৰ্মাৰ/বৈদ্যুতিক খুঁটা/বৈদ্যুতিক তাঁৰ আদিৰ পৰা সাৱধান থাকক।
- বানপানীৰ সময়ত শিশু ল'ৰা/ছোৱালীবোৰ আটাইতকৈ দুৰ্যোগ প্ৰৱণ হয়, সেয়েহে, বাঢ়নী পানীত শিশু/ল'ৰা ছোৱালীবোৰ খেলিব নিদিব।
- আকস্মিকভাৱে কোনো ব্যক্তি পানীত পৰিলে সাৱধানতাৰে, নিদিষ্ট কৌশল ব্যৱহাৰ কৰিহে উদ্ধাৰৰ বাবে আগবাঢ়িব অথবা তেলে কাৰ্যত গাঁকৈত ব্যক্তিৰ সহায় ল'ব।
- যিকোনো জৰুৰীকালীন খবৰ/ সহায়ৰ বাবে নিম্নলিখিত জিলা প্ৰশাসনৰ টোল ফ্ৰী নম্বৰত যোগাযোগ কৰক।

বানপানীৰ পাছত:-

- বানপানী শুকাই যোৱাৰ লগে লগে মাখিৰ উৎপত্তি আৰু খোৱা পানী দূষিত হ'ব পাৰে। পানী দূষিত হ'লে নিম্নলিখিত ৰোগ সমূহ হোৱাৰ ভয় থাকে। যেনে- ক'লেৰা বা হাইজা, ডিচেণ্ট্ৰী বা গ্ৰহণী, ডায়েৰিয়া, জন্দিছ আদি।

বানপানী হৈ থকা সময়ত কি কৰিব লাগে:-

- ✓ খোৱা পানী, গাখীৰ আদি খোৱাৰ আগতে ভালদৰে উভলাই ল'ব লাগে।
- ✓ কুৱাৰ পানীত ব্লিচিং পাউদাৰ, পটাচ আদি দি বীজানুমুক্ত কৰিব লাগে। (১ লিটাৰ পানীত ৪ চামুচ ব্লিচিং পাউদাৰ মিহলাওক)।
- ✓ জাৱৰ জোঠৰ, ল'ৰা ছোৱালীৰ শৌচ আদি নিলগত দকৈ পুতিব লাগে।
- ✓ শৌচ, বমি আদি হ'লে তৎক্ষণাত ওচৰৰ স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লৈ যাবলৈ চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- ✓ শাক পাছলি ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি সিজাই খাব লাগে।
- ✓ খোৱা বাচন-বৰ্তন ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব লাগে।
- ✓ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ প্ৰতি সদায় চকু ৰাখিব লাগে।
- ✓ খোৱাৰ আগতে আৰু শৌচ কৰাৰ পাছত হাত চাবুনেৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব লাগে।

বানপানী হৈ থকা সময়ত কি কৰিব নালাগে:-

- ❖ যতে ততে শৌচ নকৰিব।
- ❖ মুকলিকৈ ৰখা ভজা বস্তু আদি নাখাব।
- ❖ নদী বা পুখুৰীত ৰোগীৰ শৌচ, বমি আৰু মলিয়ন কাপোৰ আদি নুধুব।

জিলা দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা প্ৰাধিকৰণ, শিৱসাগৰ

আপোনালোকৰ লগত সদায় আছে, অধিক তথ্য বা সহায়ৰ বাবে তলৰ নং কেইটাত যোগাযোগ কৰিব।

নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষৰ নম্বৰ:- ০৩৭৭২-১০৭৭ (টোল ফ্ৰী), ৮৪৭১৮-৬৪৩৫৫ (ম'বাইল), ০৩৭৭২-২২৩৩৯৭ (লেণ্ড লাইন)