

শিশু, বায়ু তথা জলবায়ু পরিবর্তন

গ্রীষ্ম প্রবাহের প্রকোপ



সবল প্রতিবোধমূলক ব্যৱস্থাবে গ্রীষ্ম
প্রবাহক পৰাভূত কৰাৰ সচিত্ৰ কাহিনী

ডাঃ ববীন্দ্র মাইরাল
ডাঃ সুমন মোৰ



শিশু, বায়ু তথা জলবায়ু পৰিৱৰ্তন

: গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ প্ৰকোপ

(সৰল প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থাবে গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহক পৰাভূত কৰাৰ সচিত্ৰ কাহিনী)

জলবায়ু পৰিৱৰ্তন প্ৰায়ে পৰিস্থিতিতন্ত্ৰৰ ধ্বংসৰ সৈতে জড়িত, কিন্তু ইয়ে আমাৰ জীৱন আৰু স্বাস্থ্যকো প্ৰভাৱিত কৰে। জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ ফলত খৰাং, বানপ তথা গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ দৰে প্ৰাকৃতিক দুৰ্যোগ আদি বৃদ্ধি পাইছে। গোলকীয় স্তৰত সম্প্ৰতি আমি গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ বৰ্ধিত প্ৰভাৱ পৰিলক্ষিত কৰিছো।

গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহক বিশেষভাৱে নামাকৰণ কৰা হৈছে। সাধাৰণতে অস্বাভাৱিকভাৱে তাপমান বৃদ্ধি আৰু বতৰৰ সৈতে জড়িত মানকে (Parameter) গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ অনুকূল পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি কৰে। প্ৰতিবছৰে গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ ফলত হাজাৰ হাজাৰ লোকৰ অস্বাভাৱিকভাৱে মৃত্যু হয় কিন্তু তৎস্বত্তেও আন দুৰ্যোগৰ তুলনাত গ্ৰীষ্মপ্ৰৱাহৰ পৰা পৰিত্ৰাণ লাভৰ ক্ষেত্ৰত কম গুৰুত্ব দিয়া হয়। সেই কাৰণে গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহক মৌন ঘাতক বুলিও জনা যায়।

গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ ফলত মানৱ শৰীৰত অতিমাত্ৰা ঘাম, ভাগৰ লগা আদি সামান্য লক্ষণৰ বাহিৰেও অত্যধিক গৰম লাগিব পাৰে, যিটো .. গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহ শ্বাস-প্ৰশ্বাস তথা হৃদয় ৰোগ, বৃক্ক আৰু মানসিক ৰোগৰো কাৰণ হ'ব পাৰে। গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ ফলত হোৱা বেমাৰ আৰু মৃত্যুৰ হাৰ সহজ প্ৰতিৰোধী ব্যৱস্থাবে হ্ৰাস কৰিব পৰা যায়।

এই কথাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি চণ্ডীগড় আৰু পঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়-চণ্ডীগড়ে শিশু, বায়ু তথা জলবায়ু পৰিৱৰ্তন সন্দৰ্ভত এখন নতুন চিত্ৰনাট্যৰ শৃংখলা প্ৰস্তুত কৰিছে। এই চিত্ৰনাট্যই গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহ তথা ইয়াৰ ফলত হ'ব পৰা বেমাৰৰ ওপৰত আলোকপাত কৰিছে। ইয়াৰ উপৰিও, এই চিত্ৰনাট্যই শিশু তথা সাধাৰণ জনতাক গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ সৈতে জড়িত বেমাৰ আৰু সেই সমূহৰ পৰা বাচিব পৰা ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে জ্ঞাত কৰিব যাতে গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ ফলত মৃত্যুৰ হাৰ শূন্য কৰাৰ ক্ষেত্ৰত ভাৰত চৰকাৰৰ যি লক্ষ্য আছে তাত উপনীত হ'ব পৰা যায়।





শিশুটোক গছৰ ছাঁলৈ লৈ যাওঁক
আৰু তাক পানী দিয়ক।



অনুগ্রহ কৰি
পানী খাই লোৱা।



গা ভাল পাইছানে
অলপ?



হয়, এতিয়া মই সুস্থ
অনুভৱ কৰিছো। মোৰ
মূৰটো ঘূৰাইছিল। আৰু
অলপ দুৰ্বল অনুভৱ কৰি
আছো।

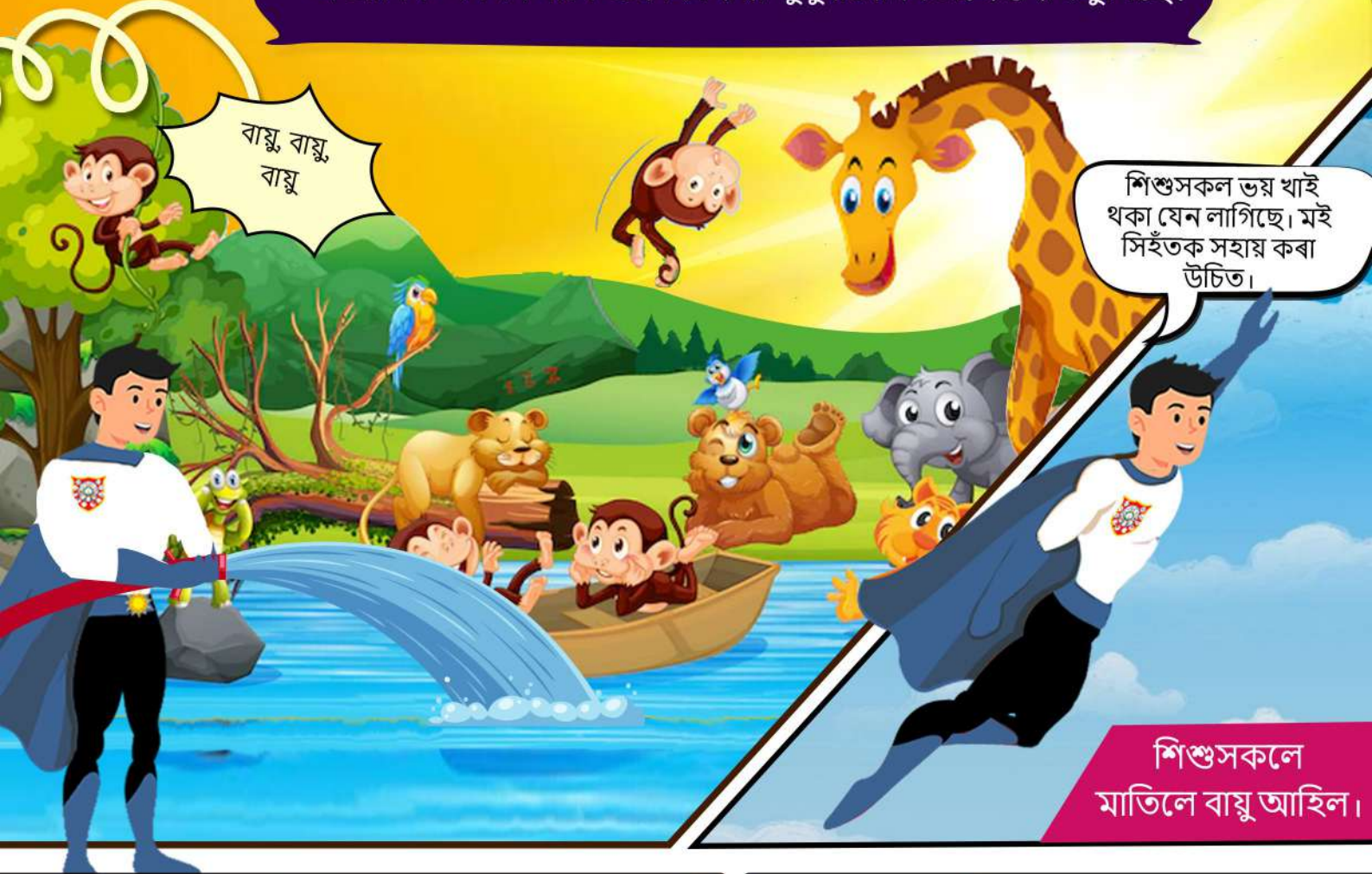


কালি মই টিভিত গৰমৰ হব পৰা ৰোগৰ বিষয়ে শুনিছিলো
যে আমি অত্যধিক গৰমৰ ফলত বেমাৰত পৰিব পাৰো।





অত্যাধিক গৰমৰ বাবে শূকাই যোৱা পুখুৰীবোৰবতাহে ভৰাই তুলিছে।



আপোনাৰ বন্ধু এতিয়া সুস্থ। এতিয়া
প্রচণ্ড গৰম পৰিছে। প্রচণ্ড বদৰ পৰা
নিজকে সুৰক্ষিত কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰক,
নহলে গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ বা গৰমৰ পৰা হব
পৰা বেমাৰত আক্ৰান্ত হব পাৰে।

ধন্যবাদ ডাক্তৰ। আমি
নিজৰ লগতে সকলো
বন্ধুৰ যত্ন লম।



বায়ু! চিকিৎসকে কলে যে
আমাৰ বন্ধু গৰমৰ পৰা হোৱা
ৰোগত আক্ৰান্ত হব পাৰে আৰু
ইয়াৰ কাৰণ গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ।

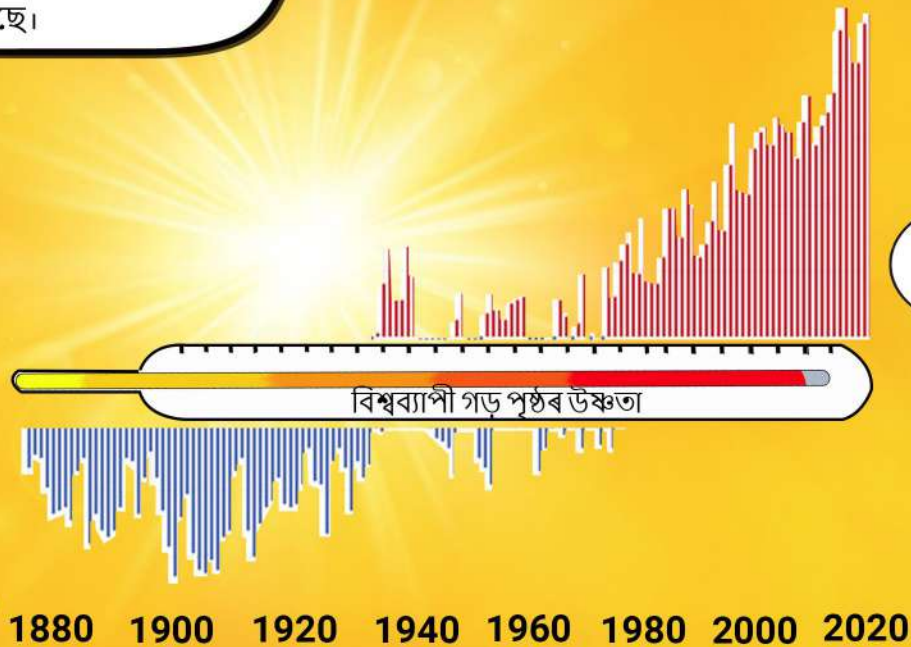
হয় শিশুসকল।

অনুগ্রহ কৰি গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ
আৰু ইয়াৰ পৰা হব পৰা
বেমাৰৰ বিষয়ে জনাওঁক।

খুব ভাল প্ৰশ্ন। মই
এতিয়া তোমাক ক'ম।

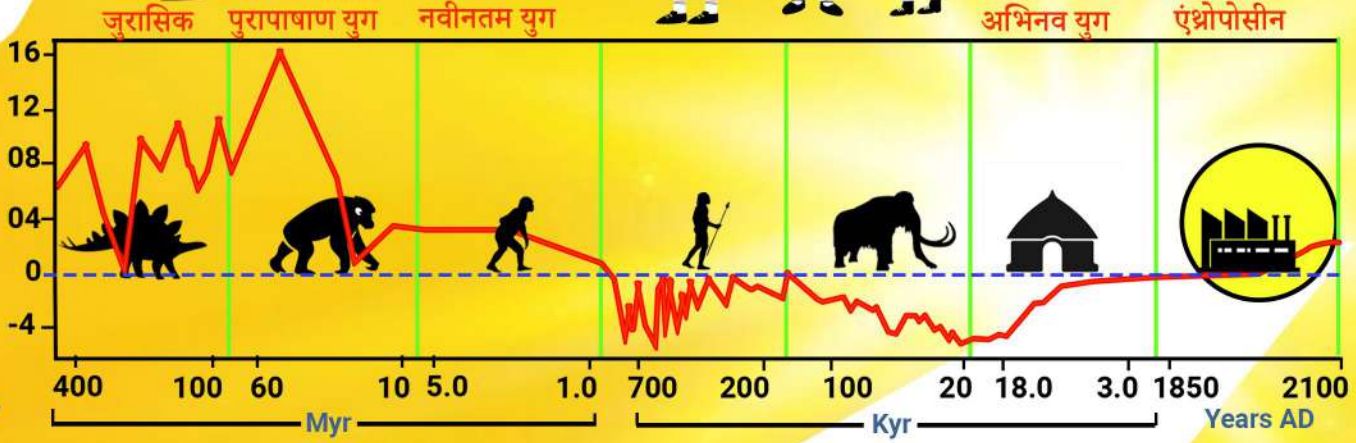
শিশুসকল তোমালোকে জনা যে জলবায়ু
পৰিবৰ্তনৰ ফলত গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধি পাব
ধৰিছে।

গড় উষ্ণতা (°C)



জলবায়ু পৰিবৰ্তন
? সেয়া কি ?

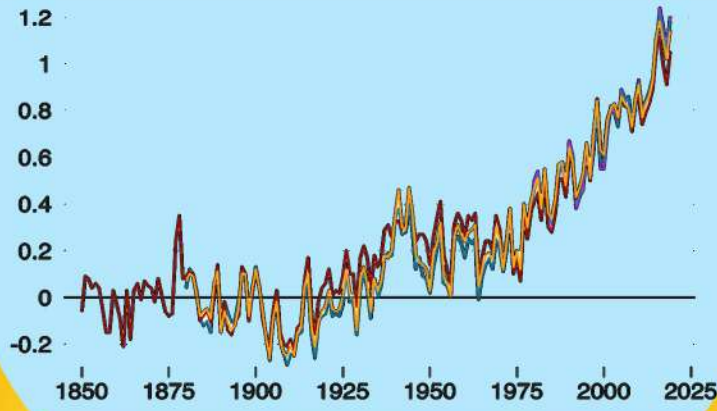
শিশুসকল, পৃথিৱীৰ তাপমাত্ৰা আৰু বতৰৰ দীৰ্ঘকালীন পৰিৱৰ্তনকেই জলবায়ু পৰিৱৰ্তন বুলি কোৱা হয়।



এই পৰিৱৰ্তন স্বাভাৱিক কাৰণ যেনে সৌৰ চক্ৰৰ ভিন্নতাৰ বাবে হয়, যাৰ বাবে হাজাৰ হাজাৰ বছৰ লাগে। তোমালোকে জানি আচৰিত হ'ব যে, পৃথিৱীৰ ইতিহাসত বহুবাৰ জলবায়ুৰ পৰিৱৰ্তন হৈছে।



অৱশ্যে, মানুহৰ কাম-কাজ যেনে কয়লা, তেল আৰু গেছৰ দৰে জীৱাশ্ম ইন্ধন জ্বলোৱাৰ বাবে যোৱা শতিকাত গোলকীয় উষ্ণতা তীব্ৰ গতিত বৃদ্ধি পোৱা দেখা পোৱা গৈছে। বিজ্ঞানীৰ তথ্য অনুসৰি এই সময়ছোৱাত তাপমাত্ৰা পৃথিৱীৰ ইতিহাসৰ যিকোনো সময়তকৈ অধিক হাৰত বৃদ্ধি পাইছে।



জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ মূল কাৰণ



শিশুসকল! আমি জানো যে পৃথিৱীৰ এটা সুৰক্ষাদায়ক বাতাবৰণ আছে। যিয়ে সূৰ্য্যৰ পৰা শক্তি অহাত বাধা নিদিযে। ভূ পৃষ্ঠই ইয়াৰে একাংশ প্ৰতিফলিত কৰে আৰু বাকীখিনী তাপশক্তি হিচাবে শুহি লয়।

ভূ পৃষ্ঠৰ সমীপৰ কেতবোৰ গেছে তাপশক্তি শুহি লয় আৰু আমাৰ জীৱন ধাৰণৰ বাবে পৃথিৱীৰ গড় তাপমাত্ৰা বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে। তাপ শোষণ কৰা বাতাবৰণৰ এই গেছবোৰক সেউজগৃহ গেছ বোলা হয়।

কেতবোৰ অৱলোহিত ৰশ্মি বায়ুমণ্ডলৰ মাজেৰে পাৰ হৈ যায়

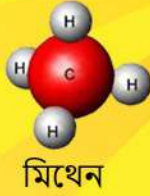
কেতবোৰ অৱলোহিত ৰশ্মি প্ৰতিফলিত হৈ ঘূৰি আহে

ভূপৃষ্ঠৰ পৰা অৱলোহিত ৰশ্মি নিৰ্গত হয়।



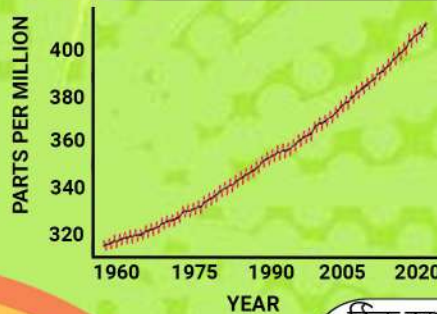
বায়ু, সেউজগৃহ গেছৰ উদাহৰণ কি?

শিশুসকল এইবোৰ কিছুমান প্ৰধান সেউজগৃহ গেছ।



কিন্তু বায়ু, জীৱাশ্ম ইন্ধনে পৃথিৱীৰ উষ্ণতা কেনেদৰে বৃদ্ধি কৰে?

শিশুসকল, যেতিয়া আমি জীৱাশ্ম ইন্ধন জ্বলাও, আমি দ্ৰুতগতিত সেউজগৃহ গেছ বৃদ্ধি কৰোঁ। সেউজগৃহবোৰ যিমানে বেছি হয়, সিমানেই তাপ শোষণ হয়, যাৰ ফলত গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধি আৰু জলবায়ু পৰিৱৰ্তন হয়।



ঠিক আছে, বায়ু!



শিশুসকল, তোমালোকে জানেনে যে জলবায়ু সংকট হৈছে একপ্ৰকাৰৰ মানৱ স্বাস্থ্যজনিত সংকট। জলবায়ু পৰিৱৰ্তনে উদ্ভিদ, জীৱ-জন্তু আৰু তেওঁলোকৰ বাসস্থানলৈো গুৰুতৰ ভাবুকি কঢ়িয়াই আনিছে।



জলবায়ুৰ প্ৰভাৱ	মানুহ	উদ্ভিদ	জন্তু
		<ul style="list-style-type: none"> ৰোগ হয় পৰিপুষ্টিৰ অভাৱ অপৰিপক্ব ফুল উদ্ভিদৰ মন্থৰ বিকাশ বাপ্‌মোচনৰ উচ্চ হাৰ 	<ul style="list-style-type: none"> অভিযোজন বাসস্থান সলনি কৰা পৰিভ্ৰমী আৰ্হি সলনি কৰা সমগ্ৰ পৰিৱেশতন্ত্ৰৰ পৰিৱৰ্তন ভাৰতীয় চিতা, গুলপীয়া মুৰীয়া হাঁহ ভাৰতীয় বুষ্টাৰ্ড



এয়া সচাকৈ উদ্বেগৰ বিষয়। আমি জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰভাৱ কেনেকৈ হ্ৰাস কৰিব পাৰো।



শিশুসকল, আমি জলবায়ু পৰিৱৰ্তন সীমিত কৰিবলৈ কোতবোৰ পদক্ষেপ ল'ব পাৰো।



কিন্তু বায়ু, গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ আৰু
জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ কিবা
সম্পৰ্ক আছে নেকি?



শিশুসকল, জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ ফলত, অত্যাধিক গৰম
বা জাৰ পৰাৰ দৰে বৃদ্ধি হোৱা দেখা যায়। গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ
আৰু জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ মাজ সম্পৰ্ক তকাৰ
বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ বিদ্যমান।



বেয়া বতৰৰ পৰিঘটনা



ॐ ঈঐ: শান্তিৱন্তৰিঞ্চ শান্তি:

পৃথিৱী শান্তিৱাপ: শান্তিৱোধয়: শান্তি: বনস্পতয়: ॥

ওম, পচি ইজ ইন স্কাই; শান্ত মহাকাশত আছে

শান্ত স্থলত আছে; শান্ত জিলত আছে; উদ্ভদিত শান্ত আছে;

কিন্তু বায়ু, আপুনি গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ
আৰু তাপমাত্ৰাজনিত ৰোগৰ
বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা নাছিল?

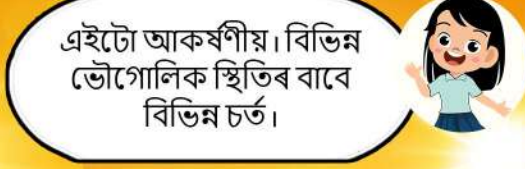


ধন্যবাদ, মোক মনত
পেলাই দিয়াৰ বাবে
শিশুসকল। মই বুজাই দিম।





আমি কওঁ যে যেতিয়া কোনো ঠাইৰ তাপমাত্ৰা (আপোনাৰ চহৰৰ বিষয়ে কল্পনা কৰক) 40 ডিগ্ৰী চেলচিয়াছ বা অধিক হয় তেতিয়া তাক আমি গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ বুলি কওঁ।



এইটো আকৰ্ষণীয়। বিভিন্ন ভৌগোলিক স্থিতিৰ বাবে বিভিন্ন চৰ্ত।

30°C বাততকৈ অধিক



40°C বাততকৈ অধিক



37°C বাততকৈ অধিক



গতিকে, গ্ৰীষ্মপ্ৰবাহৰ বাবেই গৰমৰ পৰা হোৱা ৰোগ হয়?



হয়, শিশুসকল! তাপ-সম্পৰ্কীয় ৰোগবোৰে আমাৰ শৰীৰৰ পৰিৱেশ আৰু কাৰ্যকলাপৰ স্থিতিৰ মিলিত প্ৰভাৱ প্ৰতিফলিত কৰে।



স্বাভাৱিত তাপমাত্ৰাৰ

উষ্ণতা দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি।

উচ্চ আৰ্দ্ৰতা

হাৱা কী কমী

শাকা

অপৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ

ৰক্ত প্ৰবাহ হ্রাস হোৱাৰ ফলত উত্তাপ কম নোহোৱা

ব্যায়ামৰ বাবে শৰীৰৰ উত্তাপ বৃদ্ধি

প্ৰকৃত সৰ্বাধিক

গৰমৰ পৰা হোৱা ৰোগ

বাহিৰৰ কাম কাজ

তাপ-সম্পৰ্কীয় ৰোগ



ধন্যবাদ বায়ু! গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ আৰু গৰমৰ পৰা হোৱা ৰোগৰ বিষয়ে আমি বুজিলো



কিন্তু বায়ু, আমি সঁচাকৈয়ে গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহক লৈ চিন্তিত হোৱাটো উচিত নে?



শিশুসকল, গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহক নীৰৱ ঘাতক হিচাবে জনা যায়। বান আৰু ভূঁইকপৰ লেখীয়া দুৰ্যোগৰ দৰে এইসমূহক আমি বেছি গুৰুত্ব নিদিওঁ।



দুৰ্ঘোগ হিচাপে
গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ ?



হয় শিশুহঁত !বিগত ২৫ বছৰত, বিজ্ঞানীসকলে
অনুমান কৰিছে যে গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ ফলত
ভাৰতত ২৫ হাজাৰতকৈও অধিক লোকৰ
অকাল মৃত্যু হৈছে।



সঁচাকৈ! তেন্তে, আমি
জীৱন ৰক্ষাৰ বাবে কি
কৰিব পাৰো।

শিশুসকল, আমি স্বাস্থ্য বিভাগৰ অধিক সাজু
কৰি সঠিক সজাগতা তথা গৰম কালি
কৰিবলগীয়া কামৰ পৰিকল্পনা কৰি গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ
পৰা হোৱা মৃত্যুৰ বিভীষিকা দূৰ কৰিব পাৰোঁ।

হয়, শিশুসকল, ! ভাৰতে ২০১৫
চনত গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ ফলত হোৱা
মৃত্যুৰ হাৰ শূন্যলৈ হ্রাস কৰাৰ
লক্ষ্য স্থিৰ কৰিছে।

ভাৰত চৰকাৰে গ্ৰহণ কৰা
এয়া এটা সুন্দৰ পদক্ষেপ।
আমিও সজাগতা বৃদ্ধি কৰাত
সহায় কৰিম।

এয়া সচাকৈ
সম্ভৱ নে ?

শূন্য গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহজনিত মৃত্যু





বায়ু, গৰমৰ পৰা হোৱা
ৰোগৰ লক্ষণ আমি
কেনেকৈ চিনাক্ত কৰিব
পাৰো ?

শিশুসকল, গৰমৰ পৰা হোৱা
ৰোগৰ লক্ষণসমূহ তলত দিয়া
হ'ল-



গৰমৰ পৰা হোৱা ৰোগৰ লক্ষণ



আক্ৰমণ কৰিবলৈ



শৰীৰত ক্ৰেম্প



মূৰৰ বিষ



ক্লান্তি



অত্যধিক ঘাম ওলোৱা



ওফালি অহা আৰু বমি হোৱা



কিন্তু নিশাহ লোৱাত কষ্ট অনুভৱ কৰা



মূৰ ঘূৰোৱা



বিৰক্তি



শৰীৰ তাপমাত্ৰা বৃদ্ধি পোৱা

বায়ু ময়ো গ্ৰীষ্ম ক্লান্তি আৰু গৰমৰ পৰা হোৱা ষ্ট্ৰ'কৰ বিষয়ে শুনিছোঁ। এই দুবিধৰ মাজত কিবা পাৰ্থক্য আছে নেকি?



আছে, শিশুসকল,। গ্ৰীষ্ম ক্লান্তি আৰু গৰমৰ পৰা হোৱা ষ্ট্ৰ'কৰ লক্ষণ ভিন ভিন। গ্ৰাফিক্সৰ সহায়ত এই বিষয়ে বুজাই দিছোঁ।



অচেতন হোৱা



অত্যন্ত ঘাম ওলোৱা



বমি হোৱা



ঠাণ্ডা, শেতা পৰা ছাল



তাপ নিষ্কাশন
হিট ষ্ট্ৰোক



মূৰৰ বিষ



ঘাম নোলোৱা



বমি



শুকান বঙচুৱা ছাল

বায়ু, অনুগ্ৰহ কৰি ডিহাইড্ৰেচন অথবা নিৰ্জলীকণৰ বিষয়ে বুজাই দিয়ক।



শিশুসকল, ডিহাইড্ৰেচনৰ মূল লক্ষণ হৈছে - পিয়াহ লগা, মুখ শুকাই যোৱা, নাড়ীৰ গতি খৰ হোৱা তথা কম পৰিমাণে প্ৰসাৰ হোৱা



কিছু সময়ৰ মূৰে মূৰে পানী অথবা অ'আৰএছ যুক্ত পানী খাই আমি ইয়াৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰোঁ।



ধন্যবাদ বায়ু। এতিয়া
আমি গৰমৰ পৰা হোৱা
ৰোগৰ লক্ষণৰ বিষয়ে
জনিলো।

শিশুসকল তোমালোকে সঁচাকৈ
অতি কম সময়তে সকোলা কথা
আয়ত্ত্ব কৰিব পৰা।

ধন্যবাদ এয়াৰ, অনুগ্রহ কৰি
আমি কেনেদৰে তাপ-সম্পৰ্কীয়
ৰোগ পৰিহাৰ কৰিব পাৰোঁ বৰ্ণনা
কৰক?

সূৰ্যৰ শক্তিশালী ৰশ্মিৰ সময়



12 PM - 4 PM

শিশুসকল, আমি সূৰ্যৰ উজ্জ্বল ৰশ্মিৰ
সংস্পৰ্শলৈ অহা পৰিহাৰ কৰা উচিত।
ইয়াৰ ফলত তাপ-সম্পৰ্কীয় ৰোগ হ'ব
পাৰে।

অনুমান কৰক,
গতিকে আমাৰ
বন্ধুজনৰ মূৰ ঘূৰোৱা
হৈছিল।



হয়, আমাৰ বিদ্যালয়ৰ সময়ো
সলনি হৈছে।

এতিয়া আমি ৰাতিপুৱা
সোনকালে বিদ্যালয়লৈ যাব
লাগিব আৰু দুপৰীয়াৰ আগতে
এইটো বন্ধৰ দিন হ'ব।

এই সকলো স্কুলীয়া শিশু আৰু
তেওঁলোকৰ অভিভাৱকসকল গৰম
টোৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে।
সঞ্চয় কৰাৰ এটা ভাল উপায় আছে।

वायु, यदि हमें तेज धूप के दौरान बाहर जाना पड़े तो हम क्या करें?

बहुत अच्छा सवाल। बच्चों, तेज़ गर्मी को मात देने के लिए नीचे दिए गए सुझावों को अपना सकते हैं।



अपने साथ पानी की बोतल रखें

अपना छाता लेकर चलें

अपने सिर को सीधी धूप से बचाएं

पूरी बाजू के और ढीले कपड़े पहनें

हल्का भोजन करें

धूप में खड़ी कार में न बैठें

बच्चों, हाल ही में हमारी सरकार ने भी उष्ण लहरों को मात देने के लिए दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

ठंडे पानी की सुविधा स्कूलों में एवं सार्वजनिक स्थानों पर सुनिश्चित करें



प्रधानमंत्री फूड जांच के उपाय



खाना ताज़ा होना चाहिए



खाना गर्म होना चाहिए



पर्यवेक्षक भोजन को परोसने से पहले चखें

सार्वजनिक जानकारी



बच्चों को धूप में खड़ी कार में न छोड़ें



सनस्क्रीन का प्रयोग करें



दोपहर के समय घर के अंदर रहें



हल्के रंग के कपड़े पहनें



तंग वर्दी न पहनें



हल्के जूते पहनें

स्कूलों के लिए दिशानिर्देश



पावर बैकअप



स्वच्छ शौचालय

कक्षा में सीधी धूप न आये



उष्ण लहर के लक्षण व बचाव को जाने



गर्मी से होने वाली बीमारियों के लक्षण

जब आप साइकिल से बाहर जाते हैं तो अपना सिर ढक कर रखें



मौसम पूर्वानुमान की जानकारी रखें



তুমি ঠাণ্ডা পানীৰেও গা ধুব পাৰা।



বায়ু, মই শ্বাৰাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ভাল পাওঁ। কিন্তু মায়ে কয়, 'পানী অপচয় নকৰিব'।



এয়া সঁচা, শিশুসকল। গা ধুবলৈ বাল্টি ব্যৱহাৰ কৰিবা। ই শ্বাৰাৰ তুলনাত পানী বাহি কৰে।

ঠিক আছে, বায়ু!



এইবোৰ সহজ উপায়, আমি সকলোৱে তাপমাত্ৰাজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ অবলম্বন পাৰোঁ।



সূৰ্যৰ তাপ অধিক হোৱা সময়ছোৱাত ঘৰৰ ভিতৰতে খলে-ধুলা কৰিবা



সূৰ্যৰ তাপ অধিক হোৱা সময়ছোৱাত ৰন্ধা-বঢ়া কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিবা



মুকলি ঠাইত কঠিন কাম কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিবা



খালী ভৰিৰে খোজ নাকাঢ়িবা

ঠিক আছে, বায়ু!



শিশুসকল, আমি অত্যধিক মিঠা আৰু বুৰবুৰণি উঠা পানীয়কে ধৰি সুৰা, চাহ আৰু কফি আদি খোৱাৰ পৰা বিৰত থকা উচিত।

আমি কোক মিশ্ৰিত পানীয় খোৱা বন্ধ কৰিব লাগিব নেকি



ঠিক

ভাৰতত শিশু, আমাৰ বহুতো পৰম্পৰাগত পানীয় আছে, যিবোৰে স্বাস্থ্য উন্নত কৰাত আৰু তাপমাত্রাজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে।

সঁচাকৈ, অনুগ্ৰহ কৰি এই বিষয়ে আমাক অধিক কওঁক।



হয়, এইবোৰ প্ৰাকৃতিক আৰু স্বাস্থ্যকৰ।

ধন্যবাদ, বায়ু। আমি এই পৰম্পৰাগত পানীয়বোৰ গ্ৰহণ কৰিম।

বায়ু, আমি সমানে গৰম কৰোঁ
নেকি আপুনি সম্পৰ্কিত ৰোগৰ প্ৰতি
আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে নে কিছুমান
লোকৰ অধিক বিপদাশংকা থাকিব
পাৰে?

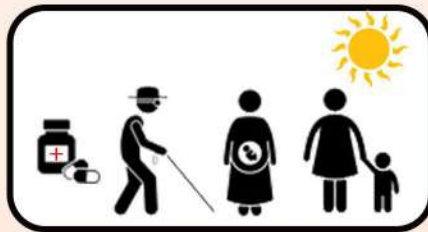
তুমি সঠিক
প্ৰশ্নই সুধিছা।

শিশু, যিসকলে দীঘলীয়া সময় ধৰি মুকলি
ঠাইত ৰ'দত কাম কৰে তেওঁলোকৰ
তাপমাত্ৰা জনিত ৰোগৰ আশংকা অধিক।

আপুনি কৃষক, শ্ৰমিক,
কাৰখানাৰ শ্ৰমিক, ডেলিভাৰী বয়
আৰু খেলুৱৈসকলৰ দৰে লোকক
বুজাইছে নেকি?

হয়, শিশুসকল! লগতে,
বৃদ্ধ আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ সেৱন কৰি
থকা লোকসকলৰো
বিপদাশংকা অধিক।

ঠিক আছে, মই মোৰ
ককাক গ্ৰীষ্ম প্ৰৱাহৰ সময়ত
অতিৰিক্ত সাৱধানতা
অৱলম্বন কৰিবলৈ কম।



আমি সকলোৰে বৃদ্ধ
লোকসকলৰ যত্ন লোৱা উচিত।



হয়, আমি
তেওঁলোকৰ যত্ন লম,
!বায়ু



অনুগ্রহ কৰি এই পৰামৰ্শবোৰ
মনত ৰাখিবা।

কিন্তু বায়ু, যদি কোনোবাই
অসুস্থ যেন অনুভৱ কৰে তেন্তে
?আমি কি কৰা উচিত

ব্যক্তিজনক লগে লগে ছাঁ বা ঘৰৰ
ভিতৰৰ ঠাণ্ডা আৰু আৰামদায়ক ঠাইলৈ
নিবা

যদি এজন ব্যক্তি সতৰ্ক আৰু সচেতন হৈ
থাকে, আপুনি ঠাণ্ডা পানী আৰু জুলীয়া
বস্তুও দিব পাৰে (ফলৰ বস, আ'আৰএছ)

আপুনি ব্যক্তিগৰাকীৰ কাপোৰ টিলা কৰিব
পাৰে কিন্তু ব্যক্তিজনৰ মৰ্যাদা নিশ্চিত
কৰিবা।

ব্যক্তিজনক ভৰি দুখন ওপৰলৈ উঠাই শুৱাই
দিয়ক। কিন্তু, যদি ব্যক্তিজনে বমি কৰে,
উশাহ-নিশাহ বন্ধ হোৱা যেন অনুভৱ কৰে
তেন্তে বতাহ অহা যোৱা কৰিব পৰাকৈ
আঁতৰি আহিবা।

যদিহে জ্বৰ উঠে, তেন্তে ঠাণ্ডা পানীৰে
হাত-ভৰি মোহাৰি দিবা

পৈৰ ততাতী

ঠাট্টে নল কে পানী কা
উপযোগ কৰি

শিশুসকল, মনত ৰাখিবা! যদি ব্যক্তিগৰাকী অজ্ঞান হৈ পৰে, তেন্তে তেওঁক
খাবলৈ একো নিদিব। ব্যক্তিগৰাকীক লগে লগে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ লৈ
যাবা বা এম্বুলেন্স মাতিবা।

হেল্প লাইন নম্বৰ।



112



বায়ু, মই মোৰ মাই চৰাইৰ বাবে
পানীৰ বাটি থোৱা দেখি
আহিছে।

হয়, শিশুসকল। চৰাই/জন্তুবোৰো গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ
দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হ'ব পাৰে। এই সৰু পদক্ষেপবোৰে
চৰাই-চিৰিকতি, জীৱ-জন্তুৰ জীৱন ৰক্ষা কৰাত
সহায় কৰে।

ঠাণ্ডা, ঠাণ্ডা!
পানী

ঠিক আছে, মই
চৰাই/জন্তুবোৰকো
খাবলৈ দিম আৰু
পানী যোগান ধৰিম।

নিখুঁত, শিশু! দৈনিক পানী সলনি কৰিবলৈ
নাপাহৰিবা কিয়নো এনে নকৰিলে মহৰ
উৎপাত বাঢ়িব পাৰে।



ধন্যবাদ, বায়ু। আমি দৈনিক পানী
সলনি কৰিম আৰু পানীৰ বাটিটো
পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিম।



ঠাণ্ডা



ঠাণ্ডা

ভাল ল'ৰা! তোমালোকে নিজকে সুৰক্ষিত
ৰাখিব পাৰা আৰু আনকো গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ আৰু
তাপমাত্ৰাজনিত ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষিত ৰাখিব
পাৰা।

!হয়, বায়ু

খুব ভাল শিশু, তোমালোক যে
শিকিবলৈ আৰু জীৱন ৰক্ষা
কৰিবলৈ আগ্ৰহী তাক লৈ মই
সুখী।

শিশুসকল, এতিয়া কোৱাচোন তোমালোকে গ্ৰীষ্মপ্ৰহাৰ মাজতো নিজকে কেনেকৈ ঠাণ্ডা কৰি ৰখিব।

দেউতা, অনুগ্ৰহ কৰি
পানীৰ বটল লগত আৰু
সঘনাই পানী খাব।

খুৰা, অনুগ্ৰহ কৰি সূৰ্যৰ
তাপ অধিক হোৱা
সময়ছোৱাত গছৰ তলত
জিৰণি লব।

ককা, অনুগ্ৰহ কৰি মনত
ৰাখিব যেতিয়া আপুনি সূৰ্যৰ
তাপ অধিক হোৱা সময়ছোৱাত
বাহিৰলৈ যাবলগীয়া হ'লে
ছাতি ব্যৱহাৰ কৰিব।

আমি সূৰ্যৰ তাপ অধিক
হোৱা সময়ছোৱাত ঘৰৰ
ভিতৰতে থাকিম

আইতা, অনুগ্ৰহ কৰি
মূৰ ঢাকি ৰাখিবলৈ স্কাৰ্ফ
ব্যৱহাৰ কৰিব।

শিশুসকলক ৰখাই
থোৱা গাড়ীত থৈ
নাব।

আমি সকলোৱে টিলা
আৰু পাতল কাপোৰ
পৰিধান কৰা উচিত

ধন্যবাদ! গৰমৰ পৰা
আমালৈ।
সম্পৰ্কিত ৰোগৰ পৰা
সুৰক্ষা দিবলৈ।

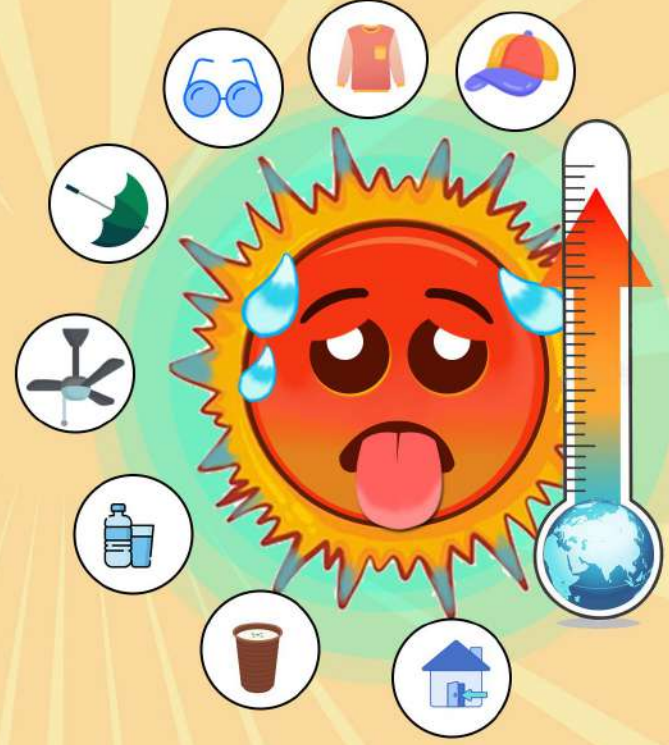
শিশুসকল, তোমালোক আমাৰ নায়ক।



শিশু আৰু শূন্য গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহজনিত মৃত্যু

জলবায়ু পৰিৱৰ্তনে আমাৰ পৃথিৱীৰ ওপৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলাইছে। আমি প্ৰচণ্ড গৰম বা জাৰ পৰাৰ দৰে বেয়া বতৰৰ পৰিঘটনা সঘনাই হোৱা দেখিবলৈ গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ আৰু জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ মাজ সম্পৰ্ক তকাৰ বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ বিদ্যমান।

গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহ নীৰৱ ঘাতক স্বৰূপ আৰু এইকথা বিবেচনা কৰিয়েই, ভাৰতে শূন্য গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহজনিত মৃত্যুৰ দৃষ্টিভংগী গ্ৰহণ কৰিছে। শিশুসকলে গ্ৰীষ্ম প্ৰবাহৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰাত আৰু তাপমাত্ৰাজনিত ৰোগ আৰু মৃত্যু প্ৰতিহত কৰাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে। এই সচিত্ৰ কাহিনীয়ে আমাক সহজ প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থাৰ জৰিয়তে কেনেকৈ প্ৰচণ্ড গৰমক পৰাভূত কৰিব পাৰোঁ সেই সম্পৰ্কে পথপ্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে।



অৱধাৰণা, কাহিনী আৰু পৰিকল্পনা



ড. ৰবীন্দ্ৰ খাইৱাল

পৰিৱেশ স্বাস্থ্যৰ অধ্যাপক

সমূহীয়া চিকিৎসা বিভাগ আৰু জনস্বাস্থ্য বিদ্যালয়

পিজিআইএমআইআৰ, চণ্ডীগড়, 160012, ভাৰত

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



ডঃ সুমন মৰ

অধ্যক্ষ

পৰিৱেশ অধ্যয়ন বিভাগ

পঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়, চণ্ডীগড়, 160014, ভাৰত

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

অৱদান



লক্ষ্মী খাইৱাল,

আদৰ্শ চৰকাৰী উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, চণ্ডীগড়, ভাৰত



আদিত্য খাইৱাল,

অংকুৰ বিদ্যালয়, চণ্ডীগড়, ভাৰত

© অনুমতি অবিহনে কোনো কপি বা প্ৰিন্টিং অনুমোদিত নহয়

আই.এছ.বি.এন.: প্ৰয়োগ কৰা হৈছে

প্ৰথম সংস্কৰণ: জুন 2022

