প্রশিক্ষণ মডিউল

Training module

দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান, ও দূর্যোগের পূর্বাভাষ

Rapid disaster response, service delivery, and disaster forecasting

অংশগ্রহণকারী: স্বেচ্ছাসেবক ও ইউনিয়নের বিভিন্ন কমিটির নেতাবৃন্দদের জন্য।

পরিত্রাণ

লক্ষণপুর, তালা, সাতক্ষীরা।

দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান, ও দূর্যোগের পূর্বাভাষ

প্রশিক্ষণ মডিউল

স্বেচ্ছাসেবক ও ইউনিয়নের বিভিন্ন কমিটির নেতাবৃন্দদের জন্য।

সম্পাদনা পরিষদ

মিলন দাস, নির্বাহী পরিচালক, পরিত্রাণ

বিকাশ দাশ, প্রকল্প সমন্বয়কারী, পরিত্রাণ

রচনা ও গ্রন্থনা

মো: নরুল হুদা, পরার্মশক।

এস, এম, আবুল হোসেন, প্রশিক্ষণ কর্মকর্তা, পরিত্রাণ

কারিগরি সহযোগিতা

পরিত্রাণ তথ্য, গবেষণা ও প্রকাশনা কম্পোনেন্ট

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

সুরাইয়া বেগম, বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণ এবং স্থানীয় সরকার

অক্ষর বিন্যাস

শান্তি মন্ডল, প্রোগ্রাম অফিসার, পরিত্রাণ

দিলীপ সরকার, এডভোকেসী অর্গানাইজার, পরিত্রাণ

প্রকাশক

পরিত্রাণ গবেষণা ও প্রকাশনা কম্পোনেন্ট

স্বত্ব : পরিত্রাণ

প্রকাশ কাল : এপ্রিল, ২০১৩

ভূমিকা

জলবায়ু পরিবর্তনের অভিঘাতের কথা বলতে গেলে, বাংলাদেশে এই পরিবর্তন যত তীব্র এবং তার প্রভাব যত ব্যাপক হবে পৃথিবীর খুব কম জায়গাতে সেরকমটি হবে। এর পরিবর্তনগুলোর মধ্যে থাকবে; গড় তাপমাত্রা বৃদ্ধি, আরও চরম তাপ ও শৈত্য প্রবাহ; কৃষির জন্য যখন দরকার তখন বৃষ্টি কম হওয়া এবং বর্ষাকালে অতিরিক্ত বৃষ্টি এবং তজ্জনিত বন্যা; বাংলাদেশের নদনদীর উৎপত্তিস্থলে গ্লেসিয়ার যাওয়া এবং তার ফলে পানিচক্রের পরিবর্তন; আরও শক্তিশালী টর্নেডো ও সাইক্লোনের প্রকোপ; এবং সমুদ্র পৃষ্টের উচ্চতা বৃদ্ধি ও তার দরুন স্থানীয় জন সমাজগুলো স্থানচ্যুতি, মিঠে পানিতে লবণাক্ততা বৃদ্ধি এবং আরও প্রবল জলোচ্ছাসের প্রাদুর্ভাব।

যেহেতু প্রতি বর্গ কিলোমিটারে ৯৯৪ জন এবং সর্বমোট ১৪২.৯ মিলিয়ন জনসংখ্যা-অধ্যুষিত বাংলাদেশ (Habib) পৃথিবীর সবচেয়ে জনবহুল দেশগুলোর একটি, সেহেতু জলবায়ুর যে কোন পরিবর্তন বা দুর্যোগ এখানে লক্ষ লক্ষ মানুষের ক্ষতির কারণ হয়ে থাকে। বাংলাদেশ ইতিমধ্যেই পৃথিবীর দরিদ্রতম দেশগুলোর একটিতে পরিণত হয়েছে এবং এখানে জনসংখ্যার মোটামুটি অর্ধেক দারিদ্র সীমার নীচে বসবাস করছে। ম্যাকস্মিথের মতে (২০০৬) বাংলাদেশ এ পর্যন্ত ৫৮ মার্কিন ডলারের সমপরিমাণ যে বৈদেশিক সাহায্য পেয়েছে তার অর্ধেকের বেশী হতে পারে এখানে জলবায়ু পরিবর্তনজনিত ক্ষতির পরিমান।

একথা অস্বীকার করার উপায় নেই যে, দারিদ্র ও প্রবৃদ্ধির সাথে দুর্যোগের প্রত্যক্ষ সম্পর্ক রয়েছে, আবার পরোক্ষ সম্পর্কও রয়েছে। বিশেষ করে প্রাকৃতিক দুর্যোগ সকলের জন্য সমানভাবে আঘাত হানলেও দলিতদের জীবনে চেয়ে বেশী প্রভাব পড়ে। বন্যার সময় রাস্তাঘাট তলিয়ে যাওয়ায় তারা দুষিত পানি পান করে ফলে ডায়রিয়া, কলেরাসহ অন্যান্য পানি বাহিত রোগে আক্রান্ত হয়। ফলে যে কোন ধরনের প্রাকৃতিক বিপর্যয় ঘটলে সবার আগে দলিত পাড়া ক্ষতিগ্রস্থ হয় কাজেই সবার আগে তাদের আশ্রয় কেন্দ্রে আশ্রয় নিতে হয়। প্রতিদিনের খাবার যোগাড়ের জন্য চাহিদা মতো কাজ না থাকায় তাদের অর্ধাহারে অনাহারে দিন কাটাতে হয়। পরিবারের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আশ্রয় কেন্দ্রে সংরক্ষন করতে না পারায় তাদের সম্পদ আরও বেশী ক্ষতিগ্রস্থ হয়। আর্থিক অনাটন মেটানোর জন্য তাদের সম্পদ যা কিছু আছে বন্যার সময় তা কম দামে বিক্রি করে দিয়ে সংসার চালায় এবং বন্যা শেষে তারা নিরুপায় হয়ে পড়ে। স্থানীয় বা সরকারীভাবে যে ত্রাণ বিতরণ করা হয় সেখানে আবার স্বজন প্রীতির জন্য অথবা বৈষম্যের কারণে দলিতরা তার থেকেও বঞ্চিত হয়। ফলে প্রাকৃতিক দুর্যোগ-এর সময় ও পরে তাদের মানবেতর জীবন যাপন করতে হয়। পরবর্তীতে দলিত জনগোষ্ঠী সংসার পরিচালনা করার জন্য মহাজনের কাছ থেকে চড়া সুদে ঋণ নিয়ে সংসার পরিচালনা করতে বাধ্য হয়। দুর্যোগের কারণে সৃষ্ট ভয়াবহতার ছোবল থেকে বিপদাপন্ন জনগোষ্ঠীর দুঃখ দুর্দশা, জানমাল ও ক্ষতির পরিমান হ্রাস করে প্রকল্প এলাকার সুবিধবঞ্চি জনগোষ্ঠীর দুর্যোগ ও জলবায়ু পরিবর্তনজনিত পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানো ও সক্ষমতা বৃদ্ধি করাই প্রকল্পের অন্যতম উদ্দেশ্য। দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান, ও দূর্যোগের পূর্বাভাস বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউলটি সহায়কগনের সঠিক ব্যবহারের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি উদ্ধার তৎপরতা কৌশল, সেবা প্রদান, দুর্যোগের পুর্বাভাষ বিষয়ক প্রশিক্ষনের জ্ঞান দক্ষতা ও দৃষ্টি ভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে যা ব্যাক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে প্রয়োগের মাধ্যমে ক্ষয়-ক্ষতি হ্রাস করনে অবদান রাখতে সক্ষম হবে।

সূচিপত্র

দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান, ও দূর্যোগের পূর্বাভাষ

ভূমিকা

প্রশিক্ষণ মডিউল পরিচিতি

প্রশিক্ষণ মডিউল ব্যবহারের নির্দেশিকা

প্রশিক্ষণ মডিউলের নমনীয়তা

প্রশিক্ষন পরিচিতি

অধিবেশন পরিকল্পনা

অধিবেশন - ০১ ঃ **দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা**

অধিবেশন - ০২ঃ দূর্যোগের দ্রুত সেবা প্রদান

অধিবেশন - ০৩ঃ দূর্যোগের দ্রুত পুর্বাভাষ

অধিবেশন -০৪ঃ প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন।

শিক্ষার্থীস্বেচ্ছাসেবক এবং ইউনিয়নের বিভিন্ন কমিটির সদস্যদের জন্য এই প্রশিক্ষণ মডিউলে দুর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা, সেবা প্রদান ও স্থানীয় সতর্ক সংকেতের কথা আলোচনা করা হয়েছে।

এই প্রশিক্ষণ মডিউলে কোর্সের উদ্দেশ্য, প্রশিক্ষণ সূচী, প্রতিটি অধিবেশনের শিরোনাম, অধিবেশন নির্দেশিকা, প্রশিক্ষণ উপকরণ, পাঠোপকরণ সংযুক্ত করা হয়েছে। প্রতিটি অধিবেশনে যে সমস্ত তথ্য সন্নিবেশিত করা হয়েছে তা হল-

অধিবেশন ঃ

প্রতিটি অধিবেশনের জন্য পৃথক নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে, এতে করে সহায়ক বিষয়গুলো সহজে চিহ্নিত করতে পারবেন।

উদ্দেশ্য ঃ

প্রতিটি অধিবেশনের শিখন উদ্দেশ্য কি, অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীগন নির্দিষ্ট অধিবেশন সমাপ্তির পর কি জ্ঞান, দক্ষতা ও দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করবেন তা সু-নির্দিষ্টভাবে উল্লেখ করা হয়েছে। এই উদ্দেশ্যসমূহ অধিবেশন পরিচালনার ক্ষেত্রে সহায়ককে পথ নির্দেশনা প্রদান করবে।

সময় ঃ

একটি অধিবেশন শেষ করতে কতক্ষণ সময় লাগতে পারে তা উল্লেখ করা হয়েছে, যা সহায়ককে অধিবেশনটি পরিচালনার জন্য পরিকল্পনা প্রণয়নে সহায়তা করবে।

পদ্ধতি ঃ

প্রতিটি অধিবেশনের উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য সহায়ক কোন পদ্ধতিতে অধিবেশন পরিচালনা করবেন তা এখানে বর্ণিত হয়েছে। এতে সহায়ক নির্ধারিত পদ্ধতি অবলম্বন করে সঠিকভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে পারবেন।

উপকরণ ঃ

প্রতিটি অধিবেশনে উপকরণের নাম লেখা আছে। প্রতিটি ধাপ পরিচালনার জন্য প্রশিক্ষক ও অংশগ্রহণকারীদের যে সব উপকরণ প্রয়োজন হবে তা এখানে উল্লেখ করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষক সঠিক উপকরণ নির্বাচন, ব্যবহার ও সববরাহ করতে পারবেন।

প্রক্রিয়া ঃ

প্রক্রিয়া বা প্রশিক্ষকের করনীয় স্পষ্ট করে লিপিবদ্ধ করা হয়েছে। প্রতিটি ধাপের উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য প্রশিক্ষক ও অংশগ্রহণকারীদের যে সব কাজ সম্পন্ন করতে হবে এবং কোন কাজের পর কোন কাজ করতে হবে তা এখানে পর্যায়ক্রমে উল্লেখ করা হয়েছে। অধিবেশন পরিচালনার জন্য এই করনীয়সমূহ প্রশিক্ষকের পথ নির্দেশিকা হিসেবে কাজ করবে।

- দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান , ও দূর্যোগের পূর্বাভাষ বিষয়ক প্রশিক্ষণ কোর্সের উদ্দেশ্য অর্জনের লক্ষ্যে সহায়িকা হিসাবে এই প্রশিক্ষণ মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এই মডিউল ব্যবহারের জন্যসহায়কগণকে নীচের বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে।

- আপনি যে অধিবেশনটি পরিচালনা করবেন তার প্রথম পৃষ্টায় সেই অধিবেশনের উদ্দেশ্যসমূহ লিপিবদ্ধ করা আছে। একজন প্রশিক্ষক হিসাবে আপনার প্রধাণ দায়িত্ব হলো অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে অধিবেশনটি পরিচালনা করে সু-নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য অর্জন করা। সেজন্য উদ্দেশ্যসমূহ ভালভাবে অনুধাবন করা।

- অধিবেশনটি পরিচালনার জন্য যে সব উপকরণ প্রয়োজন হবে তার নাম উল্লেখ করা আছে। এসব উপকরণ আগে থেকে সংগ্রহ বা প্রস্তুত করে রাখুন।

- অধিবেশন নির্দেশিকায় পদ্ধতি, সময়, প্রক্রিয়া ও উপকরণের কথা উল্লেক করা আছে। অধিবেশন পরিচালনার আগে প্রক্রিয়া ও সংশ্লিষ্ট উপকরণসমূহ ভালভাবে পড়ে প্রস্তুতি নিন। মনে রাখবেন, আপনি যদি অধিবেশন নির্দেশিকা দেখে সেশন পরিচালনা করেন তাহলে আপনার প্রতি অংশগ্রহণকারীদের আস্তা কমে যাবে এবং অধিবেশনের স্বচ্ছন্দ্য ভাব ও গতি ব্যাহত হবে।

- অধিবেশনের ধাপগুলো পর্যায়ক্রমিকভাবে অনুসরণ করুন। তা না হলে অধিবেশনের অধিবেশনের ধারাবাহিকতা নষ্ট হতে পারে। ধারাবাহিকতারক্ষার প্রয়োজনে আপনি অধিবেশনের উদ্দেশ্য ও আলোচ্য বিষয়সমূহচার্ট পেপারে লিখে অংশগ্রহণকারীদের সাথে তা বিনিময় করতে পারেন। তবে অধিবেশনের উদ্দেশ্য, প্রশিক্ষকের কর্ম নির্দেশনা ইত্যাদি অংশগ্রহণকারীদের জানানোর প্রয়োজন নেই।

- কোন বিষয়ের উপর আলোচনার সময় বিষয়টি বিশ্লেষণ ও স্পষ্ট করার জন্য প্রয়োজনে মতামত উদাহরণ তুলে ধরুন। পূর্ব প্রস্তুতি গ্রহণের জন্য হ্যাণ্ড-আউট ও সংযুক্ত উপকরণসমূহ ভালোভাবে পড়ুন, প্রয়োজনে সংশ্লিষ্ট অন্যান্য রেফারেন্স মেটেরিয়ালের সহযোগীতা নিন।

- যে সব উপকরণ অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে বিতরণ করবেন আগে থেকেই সেগুলোর প্রয়োজনীয় সংখ্যক কপি করে ঠিকমতো পরীক্ষা করে নেবেন যাতে যথা সময়ে বিতরণ করা যায়।

- প্রতিটি অধিবেশনের শুরুতে ভূমিকা দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। তা না হলে অংশগ্রহণকারীদের কাছে আলোচনাগুলো বিছিন্ন মনে হবে। প্রতিটি অধিবেশনের শেষে সেই অধিবেশনের উদ্দেশ্য অর্জিত হয়েছে কি না তা প্রশ্ন-উত্তরের মাঝে যাচাই করুন। প্রশিক্ষণ মূল্যায়নের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের মতামত ও প্রক্রিয়া জানুন এবং সেই অনুযায়ী পরবর্তী কোর্সের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

শিরোনাম ঃ দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান , ও দূর্যোগের পূর্বাভাষ

অংশগ্রহণকারী ঃ স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবক দল ও বিভিন্ন কমিটির সদস্যবৃন্দ।

প্রশিক্ষণের সময়সীমা ঃ ০৬ ঘন্টা হিসেবে দুই কর্ম দিবস।

অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ঃ ৩০ জন

প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত ভাষা ঃ বাংলা।

প্রশিক্ষণ উদ্দেশ্য ঃ সাধারণ উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ কোর্স শেষে অংশ গ্রহন কারীগন জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল, সেবা প্রদান, দুর্যোগের পুর্বাভাষ বিষয়ক প্রশিক্ষনের জ্ঞান দক্ষতা ও দৃষ্টি ভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে যা ব্যাক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে প্রয়োগের মাধ্যমে ক্ষয়-ক্ষতি হ্রাস করনে অবদান রাখতে সক্ষম হবে।

সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য

- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগে জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল চিহ্নিত করতে সক্ষম হবেন।
- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগে সেবা প্রদান কারিদের ভুমিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন।
- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগের দ্রুত পুর্বভাস বিশ্লেষন করতে সক্ষম হবেন।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ঃ প্রধাণত অভিজ্ঞতাপ্রসূত ও অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি অনুসরণ করা হবে। সুনির্দিষ্ট পদ্ধতি হিসাবে প্রদর্শন, ছবি বিশ্লেষণ, দলীয় আলোচনা, দলীয় অনুশীলন ও উপস্থাপন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা ইত্যাদি অনুসরণ করা হবে।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ প্রশিক্ষণটি কার্যকরভাবে পরিচালনা করার জন্য উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করা হবে চার্ট পেপার, ফ্লাস কার্ড, ছবির সেট, স্টিকার, অনুচ্ছেদ সম্বলিত কার্ড ইত্যাদি।

দূর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপর, সেবা প্রদান , ও দূর্যোগের পূর্বাভাস

অধিবেশন পরিকল্পনা

প্রতিদিন সকাল ১০টা - বিকেল ৪.৩০টা

অধিবেশন	ডবষয়	গময়
	প্রথম দিবস	
অধিবেশন-০১	সূচনা ও শিখন পরিবেশ সৃষ্টি	৩০ মিনিট
অধিবেশন -০২	দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতাঃ সন্ধান ও উদ্ধার প্রশিক্ষণের মৌলিক ধারণা, উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব	৪৫ মিনিট
অধিবেশন -০৩	উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় সরঞ্জামের তালিকা ও রক্ষণাবেক্ষণ	৪৫ মিনিট
অধিবেশন-০৪	বিভিন্ন প্রকার গিড়ো ও এর ব্যবহার	৩০ মিনিট
অধিবেশন -০৫	আহুত ও অসুস্থ্য ব্যক্তির পরিবহনের কৌশলসমূহ , ল্যশিং কি, প্রয়োজনীয়তা ও ব্যবহার, স্থানীয় উপকরণ দিয়ে র‍্যাপ (ভেলা) তৈরীর কৌশল	৪৫ মিনিট
অধিবেশন-০৬	দূর্যোগের দ্রুত সেবা প্রদানঃ প্রাথমিক চিকিৎসার প্রাথমিক ধারণা, কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস প্রশ্বাস ও রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া	১ ঘন্টা
অধিবেশন-০৭	পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল, শক ও জ্ঞান হারানো এবং পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা ও উচু স্থান থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল ও মৃত ব্যক্তির ব্যবস্থাপনা	৪৫ মিনিট
	দ্বিতীয় দিন	
অধিবেশন -০১	সতর্ক সংকেত, সংকেতের গুরুত্ব ও সংকেত পাওয়ার মাধ্যম	৩০ মিনিট
অধিবেশন -০২	গণমূখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা ও বাংলাদেশে দুর্যোগে পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা	১ ঘন্টা
অধিবেশন -০৩	বন্যা পূর্বভাস ও সতর্ক ব্যবস্থা, বন্যা চলাকালীন ও পরবর্তীতে করণীয়	১.৪৫ মিনিট
অধিবেশন-০৪	নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত , ঘূর্ণি ঝড়ের সংকেত সমূহ, সংকেত অনুযায়ী করনীয় ও স্থানীয় সনাতন সংকেত	১.৪৫ মিনিট
অধিবেশন-০৫	প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন	৩০ মিনিট

দুপুরের খাবার বিরতি ও চা-বিরতি ১ঘন্টা ৩০ মিনিট

অধিবেশন -০১

বিষয় ঃ সূচনা ও শিখন পরিবেশ সৃষ্টি

আলচ্য বিষয় ঃ পরিচিতি ও জড়তা কাটানো

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য বর্ণনা

উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগন-

- প্রশিক্ষন আয়োজনের উদ্দেশ্য জানতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- সহায়ক ও অংশগ্রহনকারীগন পরস্পরের সাথে পরিচিতি হবেন।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ঃ প্রদর্শন ও বক্তৃতা

উপকরণঃ উদ্দেশ্য লেখা চার্ট পেপার।

প্রক্রিয়া

শুরুর আগে রেজিষ্ট্রেশন বা নিবন্ধনের কাজটি সম্পন্ন করুন। এরপর অংশগ্রহনকারীদের মধ্যে প্রশিক্ষণে ব্যবহারের জন্য প্রয়োজনীয় খাতা, কলম ইত্যাদি বিতরণ করুন।

ধাপ-০১ : সূচনা বক্তব্য

সংগঠনের পক্ষ থেকে পরিচালক/সমন্বয়কারী শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখবেন এবং সকল অংশগ্রহনকারীকে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহন করার জন্য স্বাগত ও অভিনন্দন জানাবেন। অতিথি হিসাবে যদি কোন বিশেষ ব্যক্তি উপস্থিত থাকেন, তাহলে তিনি বক্তব্য রাখবেন।

ধাপ -০২ : পরিচিতি ও জড়তা কাটানো

- প্রশ্ন করে জেনে নিন সবাই সবার পরিচিতি কি না। প্রত্যেক অংশগ্রহনকারীকে এককভাবে নিজ নিজ পরিচয় দিতে বলুন। পরিচয় দেওয়ার সময় নাম, পেশা, গ্রাম এবং সামাজিক উদ্যোক্তা, নারী উদ্যোক্তা ও শিক্ষার্থী স্বেচ্ছা সেবক হিসাবে কোন দলের সাথে যুক্ত থাকলে তা উল্লেখ করতে বলুন।
- প্রত্যেকে পরিচয় দানের পর সহায়কগনও নিজ নিজ পরিচয় প্রদান করুন।
- সকলকে তাদের পরিচয় দেয়ার জন্য অভিনন্দন জানান।

ধাপ -০৩ : প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য শেষে অংশগ্রহনকারীদের মধ্য থেকে দুই এক জনের ধারনা জানতে চান। যদি তাদের মধ্য থেকে কেউ কিছু বলেন তবে তা গুরুত্ব সহকারে শুনুন এবং সম্ভব হলে পয়েন্ট আকারে বোর্ডে লিখুন।
- এরপর সকলের বলা পয়েন্টসমূহ সার সংক্ষেপ করুন এবং পূর্ব থেকে লেখা চার্ট পেপার প্রদর্শনের মাধ্যমে উদ্দেশ্যসমূহ ব্যাখ্যা করুন।

অধিবেশন -০১

সাধারণ উদ্দেশ্য ঃ

প্রশিক্ষণ কোর্স শেষে অংশ গ্রহনকারীগন জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল, সেবা প্রদান, দুর্যোগের পুর্বাভাষ বিষয়ক প্রশিক্ষনের জ্ঞান দক্ষতা ও দৃষ্টি ভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে যা ব্যাক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে প্রয়োগের মাধ্যমে ক্ষয়-ক্ষতি হ্রাস করনে অবদান রাখতে সক্ষম হবে।

সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্যঃ

অধিবেশন শেষে অংশগ্রহন কারীগন:

- দূর্যোগে জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল চিহ্নিত করতে সক্ষম হবেন।
- দূর্যোগে সেবা প্রদান কারিদের ভুমিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন।
- দূর্যোগের দ্রুত পুর্বভাস বিশ্লেষন করতে সক্ষম হবেন।

◈ কারও কোন সংযোজন বিয়োজন আছে কি না এবং প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যসমূহ পরিষ্কারভাবে সকলে বুঝতে পেরেছে কি না তা জানতে চান। উদ্দেশ্য সম্পর্কে সকলে যাতে এক মত হন সে ব্যপারটি নিশ্চিত করুন।

◈ সব শেষে পুরো অধিবেশনের সার সংক্ষেপ করে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন -০১

উদ্দেশ্য

ঃ সাধারণ উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ কোর্স শেষে অংশ গ্রহন কারীগন জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল, সেবা প্রদান, দুর্যোগের পুর্বাভাষ বিষয়ক প্রশিক্ষনের জ্ঞান দক্ষতা ও দৃষ্টি ভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে যা ব্যাক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে প্রয়োগের মাধ্যমে ক্ষয়-ক্ষতি হ্রাস করনে অবদান রাখতে সক্ষম হবে।

সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য

- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগে জরুরী উদ্ধার তৎপরতা কৌশল চিহ্নিত করতে সক্ষম হবেন।

- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগে সেবা প্রদান কারিদের ভুমিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন।
- অধিবেশন শেষে অংশ গ্রহন কারিগন দূর্যোগের দ্রুত পুর্বভাস বিশ্লেষন করতে সক্ষম হবেন।

অধিবেশন - ০২

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

- সন্ধান ও উদ্ধার প্রশিক্ষণের মৌলিক ধারণা
- উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- উদ্ধার ও অনুসন্ধান কি ও তার উদ্দেশ্য বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।
- উদ্ধার ও স্বেচ্ছাসেবক হিসাবে দুর্যোগের আগে ও পরে তার করণীয় কাজ জানতে ও বলতে পারবে।
- উদ্ধার ও অনুসন্ধানের কৌশলসমূহ জানতে ও বলতে পারবে।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,ছবি প্রর্দশন, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম,বোর্ড, মার্কার,ছবি

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশ গ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় দুর্যোগে দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- সন্ধান ও উদ্ধারের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য
- সন্ধান
- উদ্ধার
- উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব
-

ধাপ - ০২

সন্ধান ও উদ্ধারের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যঃ

ঘূর্ণিঝড়ের মত দুর্যোগে জীবন ও ক্ষয়ক্ষতি তথা টিকে থাকার নিশ্চয়তা।

ভূমিকম্প, সুনামী ও ভুমিধ্বশ এর মতো দুর্যোগে ও অনুরুপ কাজ করতে পারা।

উদ্দেশ্য

- সন্ধান ও উদ্ধার বিষয়ে সচেনতা বৃদ্ধি।
- প্রাথমিক সাড়া প্রদান বৃদ্ধি।
- প্রত্যেক পরিবারকে জীবন রক্ষকারী কৌশল সম্পর্কে অবহিতকরণ।
- হাতের কাছে পাওয়া উপকরণাদি ও স্থানীয় ধারণার প্রয়োগ।
- উদ্ধার দল গঠন।

সন্ধান

সাধারণত কোন বস্তু জন্তু বা মানুষ হারিয়ে গেলে তা খোজ করাকে সন্ধান বলে। এক্ষেত্রে দুর্যোগ কবলিত এলাকায় জনসম্পদ ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে তার পরিমান অনুযায়ী পাওয়া না গেলে সন্ধানের প্রয়োজন হয়। উদ্ধারকারী দলকে প্রথমেই ক্ষতিগ্রস্থ এলাকার জনসাধারণ ও পশু সম্পদের তালিকা অনুযায়ী সন্ধানের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়। সন্ধান করার সময় কিছু নিয়ম রয়েছে যেমনঃ

১। উদ্ধারকারী নিজের নিরাপত্তা রক্ষা করে আটক ব্যক্তিকে চিহ্নিত করবে।

২। সন্ধান পাওয়ার পর ঐ ব্যক্তিকে উদ্ধারের কৌশল নির্ধারণ করতে হবে।

উদ্ধারঃ

সন্ধান পাওয়ার পর বিপদগ্রস্থ মানুষ বা জন্তুকে বিপদ মুক্ত করে নিরাপদ স্থানে নিয়ে আসাকে সাধারণ উদ্ধার বলে। উদ্ধার করার জন্য একটি সংগঠিত ও প্রশিক্ষিত দলের প্রয়োজন। এক জনের পক্ষে উদ্ধার করা সম্ভব হয় না। দুর্যোগ কবলিত এলাকায় অনেক অসহায় মানুষ ঘরের উপরে, গাছের ডালের ও ঘরের চাপা পড়ে কখনও কখনও পাহাড়ের ঢালে মাটি চাপা পড়ে থাকে, আবার কখনও পানিতেও নিমজ্জিত অবস্থায় থাকতে পারে। তাদেরকে সঠিকভাবে পদ্ধতিগতভাবে উদ্ধার করার দায়িত্ব উদ্ধার দলের। উদ্ধার সাধারণত বিভিন্নভাবে করা যায়-

- মইয়ের মাধ্যমে
- খালি হাতে
- রশির মাধ্যমে
- সাঁতার দিয়ে পানি থেকে উদ্ধার করা যায়
- বিভিন্ন Raft বা ভাসমান বস্তুর মাধ্যমেও পানি থেকে উদ্ধার করা যায়

ছবি

ছবি নং-০১

-উদ্ধার ও স্থানান্তর-

০১। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দুর্গত এলাকায় দক্ষ ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী/স্বেচ্ছাসেবী দল নিয়ে পৌছানো ও উদ্ধার কাজ পরিচালনা করা।

০২। ঘূর্ণিঝড় ও জ্বলোচ্ছাসে জীবনের ঝুকি কিংবা যে সকল ক্ষতি হতে পারে তা হলোঃ

- মৃত্যু
- নিঁখোজ, পানিতে ডুবে যাওয়া
- ভাসমান কোন জিনিস ধরে গভীর সমুদ্রে চলে যাওয়া
- অর্ধমৃত অবস্থায় স্থলভাগের কাছাকাছি পড়ে থাকা
- হাত/পা ভেঙ্গে যাওয়া
- মাথায় ও শরীরে আঘাত পাওয়া
- গাছের বা ঘরের নীচে চাপা পড়া
- নারিকেল কিংবা তাল গাছের উপরে আটকা পড়া
- শক প্রাপ্ত হওয়া
- সাপ বা অন্যান্য বিষাক্ত প্রাণীর কামড়ে আহত হওয়া
- মানষিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা

০৩। স্থল ভাগের কাছ থেকে সময়ে গভীর সমুদ্র পর্যন্ত জলযানের সাহায্যে সন্ধান করতে হবে।

০৪। পানিতে ভাসমান বস্তুর সাহায্যে অর্ধমৃত অবস্থায় বেঁচে থাকে তাদেরকে উদ্ধার করতে হবে। এটা স্মরণ রাখতে হবে যে ঐ সব ব্যক্তির কাছে পৌছানো মাত্র তারা অজ্ঞান হয়ে পড়তে পারে সুতরাং এর ব্যবস্থা জানা থাকতে হবে।

০৫। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মুমূর্ষ ব্যক্তিদের নিকটতম ত্রাণ ক্যাম্পে স্থাননান্তর করতে হবে।

উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্বঃ

উদ্ধারকারী বলতে বুঝায় এক বা একাধিক উদ্ধারকারী দল যারা ধ্বংসাবশেষ আটককৃত অথবা পানিতে বিপদজনক অবস্থায় ভাসমান ব্যক্তিকে উদ্ধারকারী সদস্যদের উপস্থিতি শব্দ বা ইঙ্গিতের মাধ্যমে জানান দেয়। সাড়া প্রদানকারী সাধারণ জনগণ, উদ্ধারকারী দলের সদস্য অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তিও হতে পারে। বিভিন্ন দুর্যোগ কবলিত এলাকায় বিভিন্নভাবে সাড়া দেওয়ার নিয়ম রয়েছে যেমনঃ

উঁচু স্থান ও ঘরের উপর আটক ব্যক্তির নাম জানা থাকলে তার নাম ধরে ডাক দিতে হবে। ঐ ব্যক্তি যদি অজ্ঞান বা কথা বলার শক্তি না থাকে তবে ইঙ্গিতের মাধ্যমে উদ্ধারকারীকে তার অবস্থান বুঝে নিতে হবে। এক্ষেত্রে উদ্ধারকারী রাশি, মই ইত্যাদি ব্যবহার করে আটক ব্যক্তিকে উদ্ধার করতে পারেন। কিন্তু মনে রাখতে হবে, তার সাথে কথা বলার সময় জোরে কথা বলা যাবে না, তাকে আশ্বাস দিতে হবে যে,"আপনার অবস্থা ভাল অথবা আপনাকে ভাল অবস্থায় ফিরিয়ে আনা হবে" বলে আশ্বস্ত করতে হবে।

ধ্বংসাবশেষে আটককৃত ব্যক্তিকে - উদ্ধারকারী মুখে আওয়াজ করে অথবা কোন বস্তুর মাধ্যমে টুকাটুকি শব্দ করে আশ্বাস দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। উদ্ধারকারী বা অপসারণকারীর নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করে অতি দ্রুত উদ্ধারের ব্যবস্থা করার প্রয়োজন। কোন অবস্থাতেই ধ্বংসাবশেষের যে কোন দিক থেকে টান দেয়া উচিৎ নয় এতে আটক ব্যক্তির অধিক ক্ষতি হতে পারে, প্রয়োজনে নিকটবর্তী লোকলয়ের জনসাধারণের সহযোগীতা নেওয়া যেতে পারে।

ধাপ - ০৫ : সারসংক্ষেপ

সহয়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ সন্ধান ও উদ্ধারের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য, সন্ধান, উদ্ধার, উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০২

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

- উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি ও প্রয়োজনীয় সরঞ্জামের তালিকা ও রক্ষণাবেক্ষণ

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।
- উদ্ধারের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামের তালিকা তৈরী করতে ও বলতে পারবে।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,ছবি প্রর্দশন, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম,বোর্ড, মার্কার,ছবি

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশ গ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি বিষয়ক প্রাথমিক ধারণা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি।
- গ্যাস বা ধোয়া ভর্তি ঘরে কিভাবে সন্ধান করতে হবে।
- উদ্ধারকারীদের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি
- উদ্ধারকাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি
- রক্ষণাবেক্ষণ
- বিভিন্ন প্রকার রশির পরিচিতি

ধাপ-০২

উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি

- প্রথমতঃ-

১। উদ্ধাকারী দল কোন দুর্যোগপূর্ণ এলাকা বা ধ্বংসাবশেষ বাড়ীতে ঢুকার পূর্বে একটু স্থীর হয়ে দেখতে হবে কি ধরনের ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে।

২। দেখতে হবে যে, যদি আটকে যাওয়া ব্যক্তিকে উদ্ধার করার সময় ক্ষতিগ্রস্থ দেওয়াল পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে কি না।

৩।কোথাও কোন বৈদ্যুতিক তার ছিড়ে অথবা ঝুলে আছে কি না?

➢ দ্বিতীয়তঃ-

১. সব সময় হেলমেট ব্যবহার করতে হবে।
২. জুতা বা প্যান্ট পরা থাকতে হবে।
৩. অবশ্যই দুইজন এক সাথে কাজ করতে হবে।
৪. আটকা পড়া ব্যক্তির শব্দ শুনার চেষ্টা করতে হবে।
৫. আস্তে আস্তে ডাকতে হবে, শব্দ করতে হবে।
৬. কোন ভাঙ্গা বা আধভাঙ্গা আয়নায় হাত দেওয়া যাবে না।
৭. সকল খোলা তারে বিদ্যুৎ আছে বলে মনে করতে হবে।

➢ তৃতীয়তঃ-

১. ধ্বংসাবশেষের কাছে ম্যাচ জ্বালানো বা ধুমপান করা যাবে না।
২. শুকে দেখতে হবে কোন কোন গ্যাসের গন্ধ পাওয়া যাবে না।
৩. সময় সময় বেড়ার পার্শ্বে/দেওয়ালের পার্শ্বে দিয়ে হাটতে হবে।
৪. ধ্বংসাবশেষে শুধু শুধু হাটা চলা করা যাবে না।
৫. হেলে থাকা গাছ, ঝুলে থাকা গাছের নীচে দিয়ে চলাচল করা যাবে না।

➢ গ্যাস বা ধোঁয়া ঘরে কিভাবে সন্ধান করতে হবেঃ

১. ধোঁয়া ভর্তি ঘরে হঠাৎ করে দরজা খোলা যাবে না।
২. ক্রোলিং করে দরজা আস্তে আস্তে খুলতে হবে। এতে ধোঁয়া উদ্ধারকারীর মাথার উপর দিয়ে চলে যাবে।
৩. ঘরে সব সময় হামাগুড়ি দিয়ে হাটতে হবে।
৪. উদ্ধারকারী দলকে সব সময় হাতে মোজা ব্যবহার করা বাঞ্চনীয়।

➢ উদ্ধারকারীদের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদীঃ

১. রেইন কোর্ট
২. গামবুট
৩. লাইফ জ্যাকেট
৪. হেলমেট
৫. টর্চ লাইট
৬. সিপিপি ভেষ্ট
৭. উদ্ধার ব্যাগ

➢ উদ্ধার কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপতিঃ

বিপদের প্রকার ভেদে উদ্ধারকাজে ব্যবহৃত যন্ত্রসমূহ ভিন্নতর হবে। ঘূর্ণিঝড় সংক্রান্ত কাজ পরিচালনায় একজন উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকদের ক্ষেত্রে নিম্ন বর্ণিত যন্ত্রসমূহ ব্যবহার করতে হবে।

১. কুঠার একটি
২. হাইলনের দড়ি কমপক্ষে ২০ গজ
৩. দড়ির মই
৪. হালকা ধরনের পরিবহনযোগ্য স্ট্রেচার একটি
৫. ছুরি অথবা বড় চাকু একটি
৬. কাচি একটি
৭. ছোট ধরনের শাবল
৮. তুলা, ব্যাণ্ডেজ ইত্যাদি

৯. এ্যালুমিনিয়াম ব্যাংকেট ০৪ টি
১০. মোমবাতি, দিয়াশলাই কয়েকটি
১১. এক বোতল খাবার পানি
১২. একটি সাবান
১৩. একটি হুইসেল
১৪. লোহার তার কাটবার যন্ত্র একটি
১৫. ছোট করাত একটি
১৬. ০৫ গজ খাটি মোটা কাপড়
১৭. পায়ার্স একটি

রক্ষণাবেক্ষণঃ
উপরোক্ত দ্রব্যসামগ্রী পানি নিরোধক একটি ব্যাগে ভরে রাখতে হবে এবং জায়গায় ব্যাগটি সংরক্ষণ করতে হবে।

বিভিন্ন প্রকার রশির (Rope) পিরিচিতি	সরঞ্জামাদি
➢ ১২০ ফুট লম্বা ও ২ ইঞ্চি ব্যাস ➢ ১০০ ফুট লম্বা ও ১.৫ ইঞ্চি ব্যাস ➢ ২ কয়েল ১ ইঞ্চি ব্যাস	➢ প্লাষ্টিক ড্রাম ১২টি (ভলা তৈরীর জন্য) ➢ ১৫/২০ ফুট লম্বা বাঁশ

ধাপ - ০৩ : সারসংক্ষেপ

সহয়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ উদ্ধারকারীর প্রস্তুতি, গ্যাস বা ধোয়া ভর্তি ঘরে কিভাবে সন্ধান করতে হবে, উদ্ধারকারীদের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি, উদ্ধারকাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি রক্ষণাবেক্ষণ ও বিভিন্ন প্রকার রশির পরিচিতি সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৩

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

- বিভিন্ন প্রকার গিড়ো ও এর ব্যবহার

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- বিভিন্ন প্রকার গিড়োর ব্যবহার সম্পর্কে বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

- সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশ গ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় বিভিন্ন প্রকার গিড়োর ব্যবহার বিষয়ক প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা।
- খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -
- রশির বর্ণনা
- বিভিন্ন প্রকার গিড়ো

ধাপ-০২

গিড়ো ব্যবহার ও বিভিন্ন প্রকার গিড়ো শিখনঃ-

ছবি নং-০২	ছবি নং-০৩

উদ্ধারকারী দলকে রশির যত্ন নেয়ার বিষয়টি গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করতে হবে। গিড়ো ব্যবহারের বিভিন্ন পদ্ধতি্ব বর্ণনা দেওয়া হলঃ-

রশির বর্ণনাঃ-

১। স্থির চিত্রঃ- প্রথমে যে অংশ উদ্ধারকারী দল হাতে নিবে।

২। চলন্ত অংশঃ- রশির সেই অংশ হতে প্রথম অংশ পর্যন্ত।

৩। গোলাকার অংশঃ- সম্পূর্ণ কয়েলটি বলে।

বিভিন্ন প্রকার গিড়ো (KNOT)

১. ডাক্তারি গিড়ো (Reef Knot)
২. এরা গিড়ো (Thump Knot)
৩. সিঙ্গেল শীট ব্যাণ্ড (Single Sheet Bend)
৪. জীবন রক্ষাকারী গিড়ো (Life Saving Knot)
৫. চেয়ার গিড়ো (Chair Knot)
৬. ডাবল শীট ব্যাণ্ড (Double Sheet Bend)
৭. বাংলা চার অথবা ইংরেজী আট এর মতো গিড়ো (Figure of eight Knot)
৮. বড়শী গিড়ো (Clove hitch)

৯. গাছের গুড়ি ফাস (Timber hitch)
১০. শিপ শেংক (Ship Shank)

ধাপ - ০৩ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ রশির বর্ণনা, বিভিন্ন প্রকার গিড়ো এর বিবরণ সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৪

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

- আহুত ও অসুস্থ্য ব্যক্তির পরিবহনের কৌশলসমূহ
- ল্যাশিং কি, প্রয়োজনীয়তা ও ব্যবহার,স্থানীয় উপকরণ দিয়ে র‍্যাপ (ভেলা) তৈরীর কৌশলসমূহ

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল সমন্ধে ধারনা পাবে।
- আহত ও অসুস্থ ব্যক্তির পরিবহনের কৌশলসমূহ জানতে পারবে।
- স্থানীয় উপকরণ দিয়ে স্ট্রেচার তৈরী করতে পারবেন।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশ গ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় আটকে পড়া ব্যক্তির বিভিন্ন কৌশল বিষয়ক প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা।
খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল ।

- আহত ও অসুস্থ ব্যক্তির পরিবহনের কৌশল।
- স্থানীয় উপকরণ দিয়ে স্ট্রেচার তৈরী।
- পানি থেকে উদ্ধার ও বিভিন্ন প্রকার মই তৈরীর কৌশল।
- উচু স্থান থেকে উদ্ধারের কৌশল।

ধাপ-০২

আহত ও অসুস্থ্য ব্যক্তির পরিবহনের কৌশলসমূহঃ

১. মানব ক্রাস
২. পিঠে পিঠে
৩. বুকে পিঠে
৪. চেয়ার পরিবহন
৫. দুই হাত, তিন হাত ও চার হাতে পরিবহন
৬. পায়ের পাতায় পরিবহন
৭. ফায়ার ম্যান লিফট
৮. বো লাইন ড্র্যাগ
৯. ফায়ার ম্যান ড্র্যাগ
১০. তিন জনের সাহায্যে পরিবহন

(নীচে উপরোল্লেখিত উদ্ধারের ছবি দিতে হবে)

ধাপ -০৩

স্ট্রেচার এর ব্যবহারঃ

সাধারণ কোন রোগী যদি নিজ থেকে চলাফেরার একেবারেই ক্ষমতা না থাকে সে ক্ষেত্রে উদ্ধাকারী বা স্ট্রেচার বা খাটিয়ার মাধ্যমে রোগীকে বহন করতে পারে। স্ট্রেচার বিভিন্ন প্রকার হতে পারে। যেমন হাসপাতালে ব্যবহৃত উন্নতমানের স্ট্রেচার। এ ক্ষেত্রে উদ্ধারকারী দলের সাথে এক বা একাধিক স্ট্রেচার থাকতে পারে। স্ট্রেচার ব্যবহারের পূর্বে দুইজন উদ্ধারকারী তা পরীক্ষা করে নিবেন, উপযোগী হলে স্ট্রেচারের উপর একখানা কম্বল কোনাকুনিভাবে বিছিয়ে দুই পাশ থেকে দুই জন করে মোট চার জন রোগীকে স্ট্রেচারে তুলে নিরাপদ স্থানে বা প্রয়োজনে হাসপাতালে স্থানান্তর করবে। স্ট্রেচার তুলার ক্ষেত্রে সব সময় খেয়াল রাখতে হবে যে রোগীর সাথে শরীর কোন অংগ বেশী নড়াচড়া বা আঘাত না পায়। স্ট্রেচারের মাধ্যমে বিল্ডিং-এ আটকে পড়া ব্যক্তিকে সিড়ির ফাঁক দিয়ে লম্বালম্বিভাবে পরিবহন করা যেতে পারে। যদি কোন স্থানে উন্নত মানের বা তৈরী স্ট্রেচার পাওয়া না যায় তাহলে পাটের বস্তা ও কম্বলের সাহায্যে তাৎক্ষনিক স্ট্রেচার তৈরী করা যায়।

১. হাসপাতালে ব্যবহৃত উন্নতমানের স্ট্রেচার
২. মসজিদে মৃত দেহ বহন করার জন্য খাটিয়া
৩. চটের বস্তা বা ছালা দিয়ে স্থানীয়ভাবে তৈরী করা স্ট্রেচার
৪. পুরাতন জ্যাকেট দিয়ে তৈরী করা স্ট্রেচার
৫. কম্বল এবং বাঁশ দিয়ে তৈরী করা স্ট্রেচার

স্থানীয়ভাবে স্ট্রেচার তৈরীর উপকরণ

১. কম্বল ২. জ্যাকেট ৩. বস্তা ৪. বাঁশ/কাঠের দণ্ড ৫. রশি ৬. কাঁথা

উপরোক্ত স্থানীয় উপকরণ ব্যবহার করে স্ট্রেচার তৈরী করা যায়।

ছবি নং-০৫

ধাপ -০৪

ল্যাশিং কি ও এর প্রকারভেদ নিয়ে আলোচনা করবঃ

কোন কাজ পরিচালনার জন্য বিভিন্ন ধরনের কৌশলাদি জানা প্রয়োজন। বিভিন্ন ধরনের গুরুত্বপূর্ণ কৌশলের মধ্যে রয়েছে ল্যাশিং, হোল্ডফ্যাক্ট এবং সিলিংস ইত্যাদি। এখানে আমরা ল্যাশিং বিষয়ে আলোচনা করব।

ল্যাশিং হচ্ছে দুই বা ততোধিক বাঁশের, কাঠের (Object) কে একত্রে ভাল করে বাঁধন দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে। একজন উদ্ধারকারীকে এ বিষয়ে চর্চা করতে হবে এবং তা মনে রাখতে হবে। ভাল ল্যাশিং-এ সাধারণত ৫০ফুট লম্বা ও আধা ইঞ্চি মাপের রাশি ব্যবহার করতে হয়।

ল্যাশিং (Lashing) সাধারণত চার প্রকারঃ-

১. বর্গাকৃতি বা স্কয়ার ল্যাশিং (Squre Lashing)
২. ডায়াগোনাল ল্যাশিং (Diagonal Lashing)
৩. ফিগার অফ এইট ল্যাশিং (Figure Lashing)
৪. রাউণ্ড ল্যাশিং (Round Lashing)

এখন আমরা চারটি ল্যাশিং কিভাবে করা হবে তা পর পর আলোচনা করব।

১. বর্গাকৃতি ল্যশিং (Squre Lashing) ঃ- সাধারণত দুটি বাঁশ বা কাঠকে চিত্রে প্রদর্শিতভাবে শক্ত করে বাঁধার কাজে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। সরু অংশটির নীচে একটি বরশি গিরো বা Clove hitch দিতে হবে। বাড়তি ছোট অংশটি মেরী করতে হবে অর্থাৎ বড় অংশের সাথে জড়িয়ে দিতে হবে। এর পরে অংশের নীচ দিয়ে এবং অংশের উপর দিয়ে একই নিয়মে তিন/চার বার শক্ত করে প্যাচ দিতে হবে এবং যে দণ্ডের নীচের দিকে Clove hitch দিয়ে শুরু হয়েছে ঠিক তার বিপরিত দণ্ডের বিপরিত পার্শ্বে Clove hitch দিয়ে শেষ করতে হবে।

Squre Lashing

২. ডায়াগোনাল ল্যাশিং (Diagonal Lashing) ঃ- এই ল্যাশিং সাধারণত দুইটি খুঁটি বা দণ্ডকে আড়াআড়িভাবে বাঁধার জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে। কোথাও জরুরী প্রয়োজনে খুঁটি তৈরীর জন্যও ব্যবহৃত হয়। বাম পার্শ্বে একটি Thump Knot; Timber hitch বা মরা গিরো দিতে হবে এবং উপর থেকে নীচে (Vertical turns) ঘুরাতে হবে চার বার একই

নিয়মে ডান থেকে বামে (Horizontal turns) ঘুরাতে হবে ডান পার্শ্বের উপরের অংশে Clove hitch বা বড়শি গিরো দিয়ে শেষ করতে হবে।

Diagonal Lashing

৩. ফিগার অফ এইট ল্যাশিং (Figure Lashing)ঃ- এই ল্যাশিং-এ সাধারণত তিন বা ততোধিক খুটি, দণ্ড (Object) ব্যবহার করা হয়। ইহা দেখতে অনেকটা বাংলা চার এবং ইরেজী এইটের মতো বলেই এই ল্যাশিংকে ফিগার অফ এইট ল্যাশিং (Figure of eightLashing) হয়। কাঁঠ, বাঁশ বা কলা গাছের ভেলা তৈরী করতে এই ল্যাশিং বেশী ব্যবহৃত হয়ে থাকে। তিনটি লম্বা কাঠ, বাঁশ বা কলা গাছ ইত্যাদি মাটিতে সমান্তরালভাবে রেখে নিজের কোলের দিক থেকে প্রথমটিতে একটি বরশি গিরো বা (Clove hitch) দিতে হবে এবং নীচে দিয়ে টেনে দ্বিতীয় খুটির উপর দিয়ে, তৃতীয় খুটির নীচ দিয়ে একইভাবে নীচে উপরে ১০/১২ বার বা প্রয়োজন অনুসারে রশি ঘুরিয়ে যেতে হবে। এর পর প্রথম ও দ্বিতীয় পলের মাঝখানে উপরে নীচে (Vertical turns) রশি তিন/চার বার ঘুরাতে হবে এবং শেষের পোলটিতে বড়শি গিরো দিয়ে শেষ করতে হবে। যাহাতে গিড়োটি ঢিলা না হয়ে যায়। উল্লেখ্য যে, প্রতিটি ২ পোলার মাঝখানে তিন প্যাঁচ করে ফ্লপি দিতে হবে।

Eight Lashing

৪. রাউণ্ড ল্যাশিং (Round Lashing)ঃ- এই ধরনের ল্যাশিং-এ দুইটি সমান্তরাল লম্বা বাঁশ, কাঠ এই জাতীয় জিনিষের দুই প্রান্তে কলস, প্লাস্টিকের ড্রাম, টিন ইত্যাদি ভাসমান বক থাকতো খুব শক্ত করে বাঁধন দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়। দুইটি কম-বেশী সমান লম্বা বাঁশ বা কাঠের দণ্ডকে সমান্তরাল করে মাটিতে বা মেঝেতে রেখে প্রথমে একটি বড়শি গিরো বা Clove hitch দয়ে নিজের কোলের দিকের পোল থেকে শুরু করতে হবে। প্যাঁচ ২টিকে বেড়িয়ে ৬/৮ প্যাঁচ দিতে হবে যাহাতে প্যাঁচগুলো খুব শক্ত ও কাছাকাছি হয় এবং শেষে ২ কাঠের মাঝখানে উপর নীচ (Vertical turns) দুইবার প্যাঁচ দিতে হবে। ২টি ফ্লপ দিয়ে Clove hitch দিয়ে শেষ করতে হবে। সাধারণতঃ কলস, টিন, ড্রামের সাহায্যে ভাসমান ভেলা তৈরীর কাজে এই ধরণের ল্যাশিং ব্যবহার করা হয়।

Round Lashing

দুর্যোগ প্রবণ এলাকায় সাধারণ জনগণ নিজেদেরকে অধিক পানি হতে রক্ষার জন্য বিভিন্ন ভাসমান সামগ্রী দুর্যোগের পূর্বাভাস পাওয়ার পর সাথে সাথে প্রস্তুত রাখা দরকার। স্থানীয় সম্পদ যেমনঃ-বাঁশ, রশি, নৌকা, বিভিন্ন নৌ-যানবাহন প্রস্তুত রাখতে হবে। এয়াড়া স্থানীয় প্রযুক্তি কাজে লাগিয়ে বিপদের সময় ব্যবহারের জন্য নিম্নোক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারেঃ-

১. কলা গাছের ভেলা তৈরী করা যেতে পারে।
২. কলসী দিয়ে ভাসমান ভেলা তৈরী করা যেতে পারে।
৩. প্লাস্টিকের ড্রাম দিয়ে ভেলা বানানো যেতে পারে।
৪. নারিকেল দিয়ে ভেসে থাকা যায়।
৫. খালি কেরোসিনের টিন দিয়েও ভেলা বানানো যেতে পারে।

সহায়ক উদ্ধার দলকে এই সকল পদ্ধদি-এর মাধ্যমে শিখাবেন।

ভেলা চিত্র

চিত্রের ভেলাটি বাঁশ ও টিনের মাধ্যমে তৈরী। এ ধরনের ভেলাতে ১০/১২জনের মতো লোক ভেসে থাকতে পারে। দুর্যোগের পূর্বে ভেলা তৈরী করে উদ্ধারকর্মীরা বাড়ী ঘরের পার্শ্বে রাখতে পারেন যাহা পরবর্তীতে জনগোষ্ঠীকে ভেসে থাকতে সহায়তা করবে।

ধাপ - ০৩ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ আহত ও অসুস্থ্য ব্যক্তির পরিবহনের কৌশল, স্ট্রেচার এর ব্যবহার, স্থানীয়ভাবে স্ট্রেচার তৈরীর উপকরণ, ল্যাশিং কি ও এর প্রকারভেদ ল্যাশিং কিভাবে করা হয় সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৫

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

দূর্যোগের দ্রুত সেবা প্রদানঃ

প্রাথমিক চিকিৎসার প্রাথমিক ধারণা, কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস প্রশ্বাস ও রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া **উদ্দেশ্যঃ** অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির জীবন বাঁচানোর উপায় সমন্ধে ধারনা পাবে।
- অবস্থার অবনতির রোধ করার কৌশল জানতে পারবে।
- অবস্থার উন্নতি করার কৌশল জানতে পারবে।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশ গ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় প্রাথমিক চিকিৎসার প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- প্রাথমিক চিকিৎসা কি
- প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ
- রক্তপাতজনিত সমস্যা ও তার ফলাফল
- বিপদজনক চিহ্নসমূহ
- আহত ব্যক্তি প্রেরণের সঠিক স্থান চিহ্নিত করা।

ধাপ- ০২

প্রাথমিক চিকিৎসা কি?

ডাক্তার আসার আগে বা দুর্ঘটনায় আহত ও অসুস্থ্য ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরণের আগে জরুরী ভিত্তিতে যে সেবা করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

প্রাথমিক চিকিৎসার তিনটি পর্যায়

- রোগ নির্ণয়
- প্রতি বিধানর
- স্থানান্তর

রোগ নির্ণয়ের তিনটি পদ্ধতি

- কারণ বা ইতিহাস
- লক্ষণ
- চিহ্ন

প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ

A: Airway বা শ্বাসনালী-পরীক্ষা করুন ও খুলে দিন
B: Breathing বা শ্বস-প্রশ্বাস-পরীক্ষা করুন
C: Cirulation বা রক্ত চলাচল পরীক্ষা করুন
A= Airway – শ্বাসনালী

ছবি নং-০৭

শ্বাসনালী খুলে দেওয়াঃ-

আহত অজ্ঞান ব্যক্তির জিহ্বা উল্টিয়ে শ্বাসনালী বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এই অবস্থা মাথা পিছনের দিকে হেলিয়ে দিয়ে শ্বাসনালী খুলে দিতে হবে।

মাথা পিছন দিকে হেলিয়ে দিন পরিষ্কার হাত দিয়ে বা টিসু বা কাপড় দিয়ে মুখের ভিতরের কফ, থুথু, রক্ত, বমি পরিষ্কার করুন।
B=Breathing - শ্বাস-প্রশ্বাস

ছবি নং-০৮

ছবি নং-০৯

শ্বাস প্রশ্বাস পরীক্ষাঃ আহত ব্যক্তি শ্বাসনালী খোলা থাকলে শ্বাস প্রশ্বাস চলছে কি না তা পরীক্ষা করা, যদি শ্বাস প্রশ্বাস চলে তবে রোগীকে আরোগ্য অবস্থায় রাখতে হবে।

Look - দেখুন ব্যক্তিটির বুক উঠানামা করছে কিনা।
Listen - শুনুন! নাকের কাছে কান নিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসের শব্দ শুনুন।
Learn - অনুভব করুন! ব্যক্তিটির নাক ও মুখের কাছে গাল পেতে তার শ্বাস প্রশ্বাস চলছে কিনা জানার চেষ্টা করুন।

নিঃশাসের সাথে আমরা শতকরা ২১ ভাগ অক্সিজেন গ্রহন করি এবং প্রশ্বাসের সময় শতকরা ১৬ভাগ অক্সিজেন ত্যাগ করি। অর্থাৎ প্রতি শ্বাসে আমরা শতকরা ৫ভাগ অক্সিজেন ব্যবহার করি।
কৃত্রিম শ্বাস দেওয়ার সময় ১ জন রোগীকে বাঁচিয়ে তোলার মতো যথেষ্ট অক্সিজেন আমাদের প্রশ্বাসের সাথে প্রদান করা সম্ভব।

কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদানের মাধ্যমে একজন রোগীর শ্বাস নালীতে বাতাস প্রবেশ করবে এবং ফুসফুসে পৌছাবে।

কি কি কারণে স্বাভাবিক শ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারেঃ-

- মুখ ও নাকের ভিতর কোন কিছু দ্বারা যদি পূর্ণ থাকে।
- নাক ও মুখ যদি বাইরে থেকে চেপে বন্ধ করে রাখা হয়।
- শ্বাস নালীতে যদি খাদ্য ঢুকে আটকে থাকে।
- পানিতে সম্পূর্ণ ডুবে থাকলে।
- ধোঁয়া পূর্ণ কোন আবদ্ধ ঘরে থাকলে।
- শ্বাস নালী ছিদ্র হয়ে গেলে।
- অতিরিক্ত অসুস্থ্যতার কারণে শ্বাস নেওয়ার শক্তি না থাকলে।
- বুক ও পেটে প্রচণ্ড ব্যথা হলে।
- চারপাশের বাতাসে অক্সিজেন না থাকলে।
- পাকস্থলীসহ খাদ্যনালী পর্যন্ত পানি বা তরল পদার্থে পূর্ণ থাকলে।

নীচের চার্ট থেকে তা সহজে বোঝা যায়ঃ

- ৬ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ৯৮ জনের।
- ৭ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ২৫ জনের।
- ৮ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ০১ জনের।
- ৯ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ০১ জনের।
- ১০ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ০১ জনের।
- ১১ মিনিটের মধ্যে কৃত্রিম শ্বাস দিলে ১০০০০০ জনের মধ্যে বাঁচার সম্ভাবনা ০১ জনের।

শ্বাসনালী খোলা রাখার প্রয়োজনীয়তা

একজন অজ্ঞান রোগীর শ্বাসনারী সব সময়ই বিপদাপন্ন। কারণ অজ্ঞান অবস্থায় মাংসপেশীর নিয়ন্ত্রন থাকে না বিধায় জিহ্বা গলার ভিতর দিকে পরড় যায় এবং শ্বাসনারী বন্ধ করে ফেলতে পারে। এরকম অবস্থায় রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস পরিচালনা কঠিন হয়ে পড়ে। শব্দ যুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস হতে পারে এমন কি শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধও হয়ে যেতে পারে।

থুতনি উঁচু করে মাথা পিছন দিকে হেলিয়ে দিলে শ্বাস নালীর মুখ থেকে জিহ্বা সরে এসে শ্বাসনালী উন্মুক্ত করে দেয় এবং শ্বাস প্রশ্বাস সহজতর হয়।

Brachial Pulse & Redial Pulse এর মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন পরীক্ষা করতে হয়।
রক্ত চলাচল পরীক্ষাঃ যদি হৃদপিণ্ড সঞ্চালিত হয় তবে এক্ষেত্রে হাতের কব্জি বা ঘাড়ের শিরা পরীক্ষা করতে হবে।

কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রয়োগ পদ্ধতিঃ

১. Mouth to mouth = মুখ থেকে মুখে
২. Mouth to Nose = মুখ থেকে নাকে
৩. Mouth to Mouth & nose Both = মুখ থেকে মুখে এবং নাকে একত্রে শুধুমাত্র শিশুদের জন্য প্রযোজ্য।

নিম্নে ছকে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস প্রশ্বাস প্রদানের প্রাথমিক চিকিৎক চিকিৎসা বর্ণিত হল
হৃদপিণ্ড ও ফুসফুস সংক্রান্ত পূনঃসঞ্চালন
C= CARDIO
D= PULMONARY
R= RESUSCITATION

ক্যারিটিড পরীক্ষার মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন বন্ধ আছে সুনিশ্চিত হয়ে যে প্রক্রিয়ায় কৃত্রিম উপায়ে রক্ত সঞ্চালন চালু করতে হয়ে সে প্রক্রিয়াকে সি.পি.আর বলে।

কিভাবে সি পি আর প্রয়োগ করতে হয়

ছবি নং-১০

ছবি নং-১১

যদি আহত ব্যক্তির হৃদপিণ্ড বন্ধ হয়ে যায় সে ক্ষেত্রে বক্ষ পাজরের মাঝামাঝি শেষ অংশ হতে দু আঙ্গুল উপরে প্রতিবিধানকারী নিজের দুর্বল হাতের উপর সবল হাত শক্ত করে চেপে ধরে ছন্দময়ভাবে ৩০ বার ১.৫"থেকে ২"ভেতর বার বার বক্ষ চাপ দিতে হবে (প্রতি সেকেণ্ডে ১বার)। যাতে হৃদপিণ্ড হতে রক্ত সঞ্চালিত হয়। লক্ষ্য রাখতে হবে যে, বুকে চাপ দেওয়ার পর বক্ষ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা এবং রক্ত পূনরায় হৃদপিণ্ডে প্রবাহিত হচ্ছে কি না? এয়াড়া কৃত্রিম শ্বাস প্রয়োগসহ বক্ষ চাপ একত্রে দিতে হবে। যাতে রক্তে অক্সিজেন থাকে।

সি পি আরঃ প্রথম ধাপ

ছবি নং-১২

ছবি নং-১৩

বক্ষ পাজরের শেষ অংশের দুই আঙ্গুল উপরে আপনার হাতের গোড়ালি রাখুন। এই অংশটির উপরেই আপনাকে চাপ প্রয়োগ করতে হবে। এর পর প্রথম হাতের উপরে অন্য হাতটি রাখুন এবং আঙ্গুলগুলি পারস্পরিক আবদ্ধ করতে হবে।

সি পি আরঃ দ্বিতীয় ধাপ

আহত ব্যক্তির বক্ষের উপর আপনার বাহু সরাসরি স্থাপন করুন এবং খাড়া ভাবে চাপ দিন। চাপের গভীরতা হবে ১.৫" থেকে ২"।

সি পি আরঃ তৃতীয় ধাপ

৩০ বার বুকে চাপ দিন। লক্ষ্য রাখতে হবে যে, প্রতি মিনিটে ১০০টি চাপ প্রয়োগ হয়। তার পর ২টি কৃত্রিম শ্বাস দিন।
স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা ডাক্তারের নিকট পৌছা পর্যন্ত এইভাবে ৩০ বার বুকে চাপ এবং ২বার কৃত্রিম শ্বাস দেওয়া অব্যাহত রাখুন।
কৃত্রিম উপায়ে রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া (কার্ডিও পালমোনারী সাসিটেশন)

ঊয়স	বক্ষচাপ	কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস প্রয়োগ
০১ বছরের নিচে(০-১২ মাস পর্যন্ত	৩০ বার বক্ষচাপ (দুই আঙ্গুলের সহায়তায়)	২বার (মুখ ও নাক উভয়েই এক সঙ্গে)
১-৭ বছর পর্যন্ত	৩০ বার বক্ষচাপ (এক হাতের সহায়তায়)	২বার ফু (মুখ অথবা নাক)
প্রাপ্ত বয়ষ্ক (৮ বছরের উর্দ্ধে)	৩০ বার বক্ষচাপ (দুই হাতের সহায়তায়)	২বার ফু (মুখ অথবা নাক)

উল্লেখিত ০৪ চক্র সম্পন্নের পর প্রাপ্ত বয়ষ্কদের ক্ষেত্রে কণ্ঠনালী সংলগ্ন ক্যারোটিড পালস এবং শিশুদের ক্ষেত্রে হাতের উর্দ্ধ বাহুর ব্র্যাকিয়াল পালস পরীক্ষা করতে হবে। এতে রক্ত সঞ্চালন চাল না হলে পূনরায় একইভাবে কৃত্রিম উপায়ে রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া চালিয়ে যেতে হবে। (স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তারের নিকচ পৌছার পূর্বক্ষণ পর্যন্ত)

আহত ব্যক্তির বক্ষের উপর আপনার বাহু সরাসরি স্থাপন করুন এবং খাড়াভাবে চাপ দিন। চাপের গভীরতা হবে ১.৫" থেকে ২" । ৩০বার বুকে চাপ দিন। লক্ষ্য রাখতে হবে, প্রতি মিনিটে ১০০টি চাপ প্রয়োগ হয়। তারপর দুটি কৃত্রিম শ্বাস দিন। স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা ডাক্তারের নিকট পৌছা পর্যন্ত এইভাবে ৩০বার বুকে চাপ এবং ২বার কৃত্রিম শ্বাস দেওয়া অব্যাহত রাখুন।

প্রাপ্ত বয়ষ্ক (৮বছরের উর্দ্ধে)	**৩০ বার বক্ষচাপ (দুই হাতের সহায়তায়)**	**২বার ফু (মুখ অথবা নাক)**

১ থেকে ৮ বছরের বয়সের বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বুকের চাপের গভীরতা হবে ১" থেকে ১.৫"

১-৭ বছর পর্যন্ত	৩০বার বক্ষচাপ (এক হাতের সহায়তায়)	২বার ফু (মুখ অথবা নাক)

০থেকে ১২ মাস বয়সের শিশুদের ক্ষেত্রে বুকের চাপের গভীরতা হবে হাফ ইঞ্চি থেকে ১ ইঞ্চি পর্যন্ত।
(প্রাথমিক চিকিৎসকের অনুমান মত)

এক বছরের নিচে (০-১২ মাস পর্যন্ত)	৩০বার বক্ষ চাপ (দুই আঙ্গুলের সহায়তায়)	২বার ফু (মুখ ও নাক উভয়ে এক সঙ্গে)

ধাপ-০৩

তথ্যঃ কোন ব্যক্তির শরীরের কোন অঙ্গ বা চামড়ার উপরিভাগে কেটে রক্তপাত হলে তাকে জরুরী ভিত্তিতে নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি সমাধান করার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

রক্তপাত জনিত সমস্যাসমূহঃ

- শরীরে রক্ত ঘঁতি
- রোগ সংক্রামণ
- মারাত্মক ব্যাথা
- শক

ফলাফল

শরীরে মারাক্তক রক্ত ঘাটতি, শক ও রোগ সংক্রমনের ফলে মানুষের মৃত্যু হতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা

১ম পর্বঃ বাহ্যিক রক্তপাত

শরীরের চামড়া বা ত্বক কেটে গিয়ে সৃষ্ট ক্ষত থেকে রক্তপাত হলে তাকে বাহ্যিক রক্তপাত বলে।

মনে রাখবেনঃ রোগ সংক্রমন থেকে নিজেকে ও অন্যকে রক্ষা করা অত্যন্ত জরুরী।

সামান্য রক্তপাত হলে নিম্নলিখিত কাজগুলি করুনঃ

১. ক্ষতস্থান ধূয়ে দিন। প্রয়োজনে সাবান পানি দিয়ে যত্নের সাথে ক্ষত স্থানের ময়লা পরিষ্কার করুন। পরিষ্কার সুতি কাপড় দিয়ে সাবধানে ক্ষতস্থানের পানি মুছে ফেলুন।
২. যদি আচড় লেগে লেগে ছোট খাটো কেটে গিয়ে থাকে তাহলে ক্ষত স্থান ধুয়ে পানে মুছে ফেলার পর দ্রুত শুকানোর জন্য খোলা রাখুন। প্রয়োজনে ছোট প্লাষ্টার বা কাপড়ের টুকরা দিয়ে হালকাভাবে ক্ষত স্থান ধুয়ে দিন।
৩. রক্তপাত বন্ধ হয়েছে কি না লক্ষ্য করুন, যদি বন্ধ না হয় তবে ক্ষতস্থান ১০ মিনিট চেপে ধরে রাখুন।
৪. শরীরে অন্য কোন ক্ষত আছে কি না তা পরীক্ষা করান।

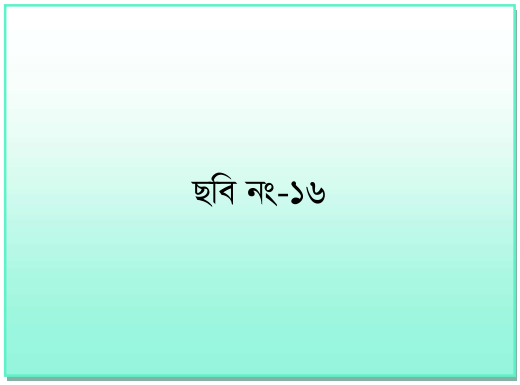
প্রচুর রক্তপাত

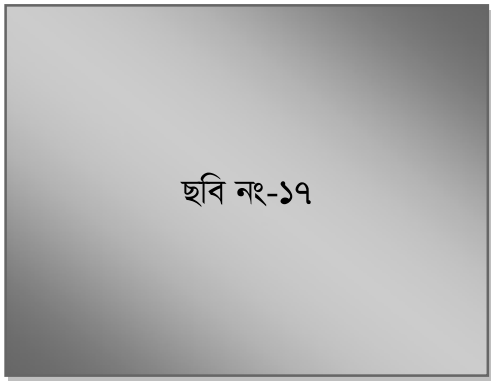
কোন ব্যক্তির শরীরে কোন অঙ্গ কেটে গিয়ে প্রচুর রক্তপাত হলে নিম্ন বর্ণিত কাজগুলি করুন-

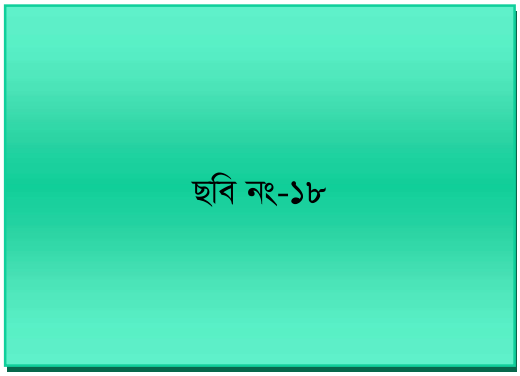
১. রক্তপাত বন্ধ করার জন্য ক্ষতস্থান শক্ত করে চেপে ধরুন।
২. হাত বা পা থেকে রক্তপাত হলে ক্ষতস্থান হৃদপিণ্ডের উপরে তুলে ধরুন। এই অবস্থায় রক্তের চাপ কম হওয়ায় রক্তপাতও কম হবে।
৩. হাত বা পায়ের ক্ষেত্রে প্রয়োজনে"রক্ত চাপ বিন্দু" ১০ মিনিট চেপে ধরুন।
৪. ক্ষতস্থানের উপর একটি পরিষ্কার কাপড়ের প্যাড চাপা দিয়ে শক্ত করে ব্যাণ্ডেজ বাঁধুন।
৫. রক্তপাত বন্ধ হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন, বন্ধ না হলে প্রথম ব্যাণ্ডেজের উপর প্যাড দিয়ে দ্বিতীয় ব্যাণ্ডেজ বাঁধুন। কোন অবস্থাতেই প্রথম ব্যাণ্ডেজ খুলবেন না।
৬. হাত বা পায়ে শক্ত ব্যাণ্ডেজ বাঁধলে মাঝে মাঝে হাতের আঙ্গুল বা পায়ের পাতা পরীক্ষা করতে হবে। যদি হাতের আঙ্গুল বা নক ফ্যাকাশে হয়ে যায় অথবা পায়ের পাতা বা আঙ্গুল ঠাণ্ডা হয়ে যায় তাহলে বুঝতে হবে রক্ত চলাচলে ব্যঘাত ঘটছে। এ ক্ষেত্রে ব্যণ্ডেজ একটু ঢিলা করে দিতে হবে।
৭. আহত ব্যক্তিকে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা ডাক্তারের কাছে প্রেরণ করুন। তার ক্ষতস্থানে সেলাই ও ধনুষ্টংকারের ইনজেকশন দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

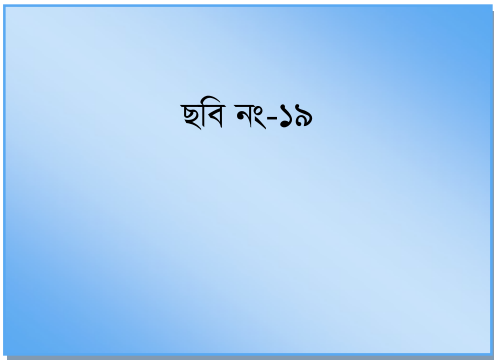
ব্যক্তিগত পর্যায়

- প্রতিবার রক্তপাতের প্রাথমিক চিকিৎসা করার আগে ও পরে নিজের হাত ভালো করে ধুয়ে নিন।









ড্রেসিং

- কোন ক্ষতস্থানের রক্ষাকারী আবরণ। এই আবরণ জীবাণু মুক্ত হওয়া উচিৎ।

ড্রেসিং-এর উদ্দেশ্য

- রোগ জীবানু থেকে ক্ষতকে রক্ষা করা
- ক্ষতস্থান হতে রক্ত বা রক্ত রস পড়া বন্ধ করা

ড্রেসিং-এর উপকরণ

- এন্টিসেপটিক সলিউশন (সেভলন, ডেঁল ইত্যাদি)
- ফরসেফ বা চিমটা
- তুলা, তুলার বল, পানি, ব্যাণ্ডেজ, দুটি পাত্র,কাচি

ব্যাণ্ডেজ

- ক্ষতস্থানে বা শরীরের বিভিন্ন স্থানে বাঁধার উপযোগী একটি সুতী কাপড় বা অন্য কোন রকম কাপড়ের টুকরো। ব্যাণ্ডেজ বিভিন্ন মাপের হয়ে থাকে। দৈর্ঘ্য ৪ থেকে ১০ গজ এবং প্রস্থ ১ ইঞ্চি থেকে ৫ ইঞ্চি হয়।

ব্যাণ্ডেজ ব্যবহারের উদ্দেশ্য

- ক্ষতে ডেসিং যথাস্থানে ধরে রাখা

ধাপ - ০৪ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ প্রাথমিক চিকিৎসা কি, প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ, রক্তপাতজনিত সমস্যা ও তার ফলাফল, বিপদজনক চিহ্নসমূহ, আহত ব্যক্তি প্রেরণের সঠিক স্থান চিহ্নিত কিভাবে করা হয় সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৬

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত উদ্ধার তৎপরতা

আলচ্য বিষয় ঃ

পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল, শক ও জ্ঞান হারানো এবং পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা ও উচু স্থান থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল ও মৃত ব্যক্তির ব্যবস্থাপনা

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল জানতে ও বলতে পারবে।
- পানিতে ডুবে মৃত্যুর কারণ জানতে ও বলতে পারবে।
- পানি থেকে উদ্ধারের কৌশল জানতে ও বলতে পারবে।
- পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা সমন্ধে ধারণা পাবে।
- পানিতে ডোবা ব্যক্তিদের প্রেরণের সঠিক স্থান সমন্ধে জানতে ও বলতে পারবে।
- পরিবারের সদস্য ও এলাকার লোকজনকে পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে ও ধারনা দিতে পারবে।
- বিল্ডিং থেকে উদ্ধারের কৌশল জানতে ও বলতে পারবে।
- গাছ থেকে উদ্ধারের কৌশল জানতে ও বলতে পারবে।
- মৃত ব্যক্তির ব্যবস্থাপনা।

সময় ঃ ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা, দলীয় কাজ

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশগ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল, উচু স্থান থেকে উদ্ধারের কৌশল, শক ও জ্ঞান হারানো এবং পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসার প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা।খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল।
- পানিতে ডুবে মৃত্যুর কারণ।
- পানি থেকে উদ্ধারের কৌশল।
- পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা।
- পানিতে ডোবা ব্যক্তিদের প্রেরণের সঠিক স্থান।
- পরিবারের সদস্য ও এলাকার লোকজনকে পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা।
- বিল্ডিং থেকে উদ্ধারের কৌশল।
- গাছ থেকে উদ্ধারের কৌশল।

ধাপ- ০২

পানি থেকে উদ্ধারের কৌশলঃ

দুর্যোগের পরে সাধারণত কবলিত এলাকায় পশু, পাখি, মানুষ বিভিন্ন জলাশয়ে ভাসমান ও অবস্থায় অথবা নিমজ্জিত অবস্থায় থাকে। যে সকল জীব জন্তুর জীবন থেকে তাদেরকে তাৎক্ষনিকভাবে উদ্ধার করতে হয়, আবার যাদের মৃত্যু হয়ে পড়ে থাকে তাদেরকেও অতিসত্বর পানি থেকে সরিয়ে ফেলতে হয়।

একদল উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবকদেরকে অন্যান্য কৌশলের পাশাপাশি পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করতে হয় এবং এলাকার জনসাধারণকে বন্যা কবলিত ও জ্বলোচ্ছাস এলাকায় পূর্ব প্রস্তুতি হিসেবে ভেসে থাকার কৌশলও জানাতে হবে। প্রথমে পানি হতে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল/পদ্ধতি বর্ণনা করা হলোঃ

১. অল্প পানি হতে শিশুকে কোমড় ধরে উদ্ধার করা যেতে পারে।
২. দুরবর্তী নদী বা সমুদ্রের ভাসমান জীবিত ব্যক্তিকে পিছনের দিক থেকে রশি হাতের বাহুর নীচে দিয়ে গড়িয়ে টেনে কূলে আনা যেতে পারে।
৩. নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করে ভাসমান ব্যক্তিকে পিছনের দিক থেকে চুল ধরে টেনে আনা যেতে পারে।
৪. হাতের কাছে রশি, কাপড় চোপড়, গামছা ইত্যাদি থাকলে ভসমান কিন্তু হুঁস আছে এমন ব্যক্তিকে ছুড়ে মেরে উদ্ধার করা যেতে পারে।
৫. টায়ার, কলসি, নারিকেল, কলাগাছ, শুকনা যেকোন ভাসমান বস্তু দিয়ে উদ্ধার করা যেতে পারে।

মনে রাখবেন শ্বাসনেই এমন ব্যক্তিকে উদ্ধারের সময়ে তাকে কৃত্রিম শ্বাস দিতে দিতে উদ্ধার করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে উদ্ধারকারীর কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস দেওয়ার অভিজ্ঞতা থাকতে হবে।

উদ্ধারকারী স্বেচ্ছাসেবক সব সময় পানি থেকে উদ্ধারের জন্য রশি, ভাসমান, বয়া, নৌকা, ইঞ্জিন বোট, কলা গাছের ভেলা ইত্যাদি পূর্ব থেকে তৈরী করে রাখতে হবে।

ছবি নং-২০

ধাপ -০৩

তথ্য ঃ

পানিতে ডোবা ব্যক্তি যখন শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা চালায় তখন নাক মুখ দিয়ে পানি ঢুকে পাকস্থলি ও ফুসফুস পানিতে ভরে যায়, ফলে শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়। এই অবস্থা কিছুক্ষণ চললে ব্যক্তিটির নিশ্চিত মৃত্যু হবে।

পানি থেকে উদ্ধারঃ

কোন ব্যক্তি পুকুর, জলাশয় বা নদীতে ডুবে গেলে তাকে উদ্ধারের জন্য নিম্নলিখিত কাজগুলি করা যেতে পারেঃ

১. দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌছে যাওয়া।

২. পাড়ে বা তীরে দাঁড়িয়ে, নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত জেনে, লম্বা লাঠি, বাঁশ, গাছের ডাল, দড়ি প্যাঁচানো চাদর, জামা কাপড় ইত্যাদি যে কোনটির এক প্রান্ত শক্ত করে অপর প্রান্ত ডুবন্ত ব্যক্তির কাছে ছুড়ে দিন এবং তাকে ধরতে বলুন।

৩. অল্প পানিতে ডুবে গেলে বা ডুবন্ত অবস্থায় অজ্ঞান হয়ে ভাসতে থাকলে , যদি আপনার সাঁতার জানা থাকে তাহলে দ্রুত ভাসমান ব্যক্তির কাছে যান। অল্প পানিতে ডুবে তার কোমড় ধরে তুলুন এবং বেশী পানিতে ভাসতে থাকলে তাকে চিৎ করে ধরে সাঁতার দিয়ে পাড়ে আনুন।

মনে রাখবেন, ডুবন্ত সচেতন ব্যক্তি যেন কখনোই আপনাকে জাপটি ধরতে না পারে। সেক্ষেত্রে আপনি ও সে এক সঙ্গে ডুবে যেতে পারেন।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ

১। বিপদ ও নিজের নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন হোন।

২। ডুবন্ত ব্যক্তিকে পানি থেকে উদ্ধারের পর পেট থেকে পানি বের করার চেষ্টা করে সময় নষ্ট করবেন না। ব্যক্তিটিকে মাটিতে শুইয়ে দিন।

৩। জরুরী ভিত্তিতে নিচের কাজগুলি একের পর এক করুনঃ

যদি শ্বাস প্রশ্বাস চালু থাকে

আরোগ্য(Recovery Position) অবস্থায় শুইয়ে দিন।

যদি শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ থাকেঃ

মুখ থেকে মুখে ফুঁ দিন। শ্বাস প্রশ্বাস চালু হলে তাকে আরোগ্য (Recovery Position) অবস্থায় শুইয়ে দিন।

মনে রাখবেনঃ

- ❖ পেট থেকে পানি বের করার চেষ্টা করে সময় নষ্ট করবেন না। ব্যক্তিটির শ্বাস-প্রশ্বাস ফিরে আসলে এবং আরোগ্য অবস্থায় শুইয়ে রাখলে সে বমি করে পেটের পানি বের করে দিবে।
- ❖ খেয়াল রাখতে হবে পানি বের হওয়ার সময় তা যেন গলায় আটকে না যায়।
- ❖ ব্যক্তিটি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তাকে আরোগ্য অবস্থায় (Recovery Position) শুইয়ে রাখতে হবে।

বিপদজনক অবস্থা

পানিতে ডোবা ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া তার জন্য বিপদজনক অবস্থা। প্রাথমিক চিকিৎসার পর তাকে অবশ্যই স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রেরণ করতে হবে।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে

- বাড়ীর পুকুরের চতুর্দিকে বেড়া দিয়ে রাখুন।
- শিশুদের একা পুকুরের কাছে যেতে দিবেন না।
- কোন ব্যক্তিকে একা সাঁতার না কাটার পরামর্শ দিন।
- পরিবারের সকলকে সাঁতার ও পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা হাতে কলমে দেখিয়ে দিন।

ধাপ -০৪

(ক) বিল্ডিং থেকে উদ্ধারের কৌশল

(খ) গাছ থেকে উদ্ধারের কৌশল

প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারী ও প্রশিক্ষনার্থীদেরকে ০৪ভাগে ভাগ করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি হাতে কলমে শিখাবেন ও অনুশীলন করাবেন।

- রশির মাধ্যমে Chair Knot দিয়ে উঁচু স্থান ও বিল্ডিং এর উপর থেকে উদ্ধারের পদ্ধতি।
- লেডারের মাধ্যমে উঁচু স্থান থেকে কাঁধে করে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন।
- রশি দিয়ে গাছ থেকে গাছে ব্রীজ তৈরী করে আটকা পড়া ব্যক্তিকে উদ্ধার।

ছবি নং-২১

ধাপ -০৫

মৃত দেহ ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তাঃ

১. আত্মীয় স্বজনের নিকট মৃত দেহ পৌছিয়ে দেওয়া।
২. স্থানীয় প্রশাসনকে সহায়তা দেওয়া।
৩. পানি দুষন/পরিবেশ দুষনের হাত থেকে উপদ্রুত এলাকাকে রক্ষা করা।
৪. উপদ্রুত এলাকায় দুর্গত মানুষের মানুষিক চাপ কমানো।
৫. এলাকাবাসীকে দলবদ্ধভাবে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করা।
৬. মৃত ব্যক্তি সৎকার করা।

মৃত দেহ উদ্ধারের পদ্ধতি

১. দেহ অবশ্যই দেহ বহনকারী ব্যাগে রাখতে হবে অথবা প্লাষ্টিকের শীট, কাফনের কাপড় বা বিছানা চাদর দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।
২. শরীরের বিচ্ছিন্ন অংশ যেমন হাত বা আলাদা একটি দেহ হিসাবে ধরতে হবে। উদ্ধারকারী দল কোন ভাবেই দুর্গত এলাকায় বিচ্ছিন্ন অংশ দেখাবেন না।
৩. দেহটি কোথায় কবে পাওয়া গিয়েছে এ সংক্রান্ত তথ্য রাখতে হবে।
৪. দেহ উদ্ধারের সময় সংশ্লিষ্ট দেহের ব্যক্তিগত দ্রব্যাদি, অলংকার এবং প্রমানাদি দেহ থেকে আলাদা করা যাবে না।

উদ্ধারকারী দলের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তাঃ

মৃতদেহ উদ্ধারকারী দল অবশ্যই সুরক্ষিত উপকরণ ব্যবহার করবেন।

যেমনঃ গ্লাপস, মাক্স, গামবুট ইত্যাদি। মৃতদেহ বহন করার পর হাত ভাল করে সাবান ও পানি দিয়ে ধুইবেন।

মৃতদেহ সংরক্ষণ

মৃতদেহ সংরক্ষণের পূর্বে প্রতিটি মৃতদেহ অবশ্যই মৃতদেহ বহনকারী ব্যাগ বা চাদর দিয়ে সংরক্ষণ করতে হবে।

ছবি নং-২২

সমাধি তৈরী পদ্ধতিঃ

১. অল্প সংখ্যাক মৃতদেহের জন্য আলাদা সমাধি ক্ষেত্র তৈরী করতে হবে।
২. বেশী মৃত দেহ হলে একটি লম্বা গর্ত করতে হবে।
৩. সমাধি স্থানটি অবশ্যই ১.৫ মিটার গভীর এবং খাবার পানির উৎস হতে ২০০ মিটার দুরে হতে হবে।
৪. প্রতিটি মৃতদেহের মাঝে কমপক্ষে ০.৪ মিটার দরত্ব হতে হবে।

ধাপ - ০৬ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ পানি থেকে উদ্ধারের বিভিন্ন কৌশল, পানিতে ডুবে মৃত্যুর কারণ, পানি থেকে উদ্ধারের কৌশল, পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা, পানিতে ডোবা ব্যক্তিদের প্রেরণের সঠিক স্থান, পরিবারের সদস্য ও এলাকার লোকজনকে পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা, বিল্ডিং থেকে উদ্ধারের কৌশল, গাছ থেকে উদ্ধারের কৌশল সম্বন্ধে সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০১

বিষয়ঃ সতর্ক সংকেত

সতর্ক সংকেতের গুরুত্ব, সংকেত পাওয়ার মাধ্যম ও কমিউনিটিতে সংকেত প্রেরণের মাধ্যম।

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- সতর্ক সংকেতের গুরুত্ব জানতে ও বলতে পারবে।
- সংকেত পাওয়ার মাধ্যম জানতে ও বলতে পারবে।
- কমিউনিটিতে সংকেত প্রেরনের মাধ্যম জানতে ও বলতে পারবে।

সময় ঃ ৩০মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশগ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় সতর্ক সংকেতের গুরুত্ব-এর প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- সতর্কীকরণ সংকেত।
- সংকেতের গুরুত্ব।
- সংকেত পাওয়ার মাধ্যম।
- কমিউনিটিতে সংকেত পাওয়ার মাধ্যম।

ধাপ-০২

সতর্কীকরণ

আসন্ন আপদ সম্পর্কে কোন ব্যক্তি, প্রতিষ্ঠান বা এলাকার জনগণকে আপদ শুরুর পূর্বেই সমাধান করে দেওয়া বা আপদ সম্পর্কে জানিয়ে দেয়াকে সতর্কীকরণ বলে। যেমন-ঘূর্ণিঝড় শুরুর পূর্বেই খবর প্রচার করা।

সতর্কীকরণ সংকেত

যখন কোন দুর্যোগের ভয়াভহতা বা তীব্রতা সম্পর্কে পূর্বেই কোন সংকেতের মাধ্যমে জনগণকে জানানো হয় তখন সংকেতকে "সতর্কীকরণ সংকেত" বলা হয়।

এখন পর্যন্ত জাতীয় পর্যায়ে শুধু ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের জন্যই সতর্ক সংকেত পাঠানোর ব্যবস্থা আছে। কোন কোন ক্ষেত্রে বন্যা ও খরা সম্পর্কে পূর্ব থেকে সতর্ক করা হলেও তাৎক্ষনিক প্রস্তুতি ও ভয়াবহতা বা ভয়াবহতার নিয়ে কোন সতর্ক সংকেত ব্যবহৃত হয় না।

সতর্ক সংকেতের গুরুত্ব

- পূর্ব প্রস্তুতি নেওয়া যায়।
- আগে থেকে সাবধান হওয়া যায়।
- জীবন বাঁচানোর জন্য নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর করা যায়।
- পশু-পাখি নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর করা যায়।
- মূল্যবান সম্পদের নিরাপত্তার ব্যবস্থা করা যায়।
- রোগী, শিশু,গর্ভবতী নারী, বৃদ্ধ ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে আগেই নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর করা যায়।
- জরুরী ভিত্তিতে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যায়।

ধাপ-০৩

সতর্ক সংকেত পাওয়ার মাধ্যম

দ্রুত ও ব্যাপক মানুষের কাছে একই সাথে সতর্ক সংকেত নিম্ন লিখিত মাধ্যমগুলির সাহায্যে পেয়ে থাকেঃ

১. রেডিও ঃ

রেডিওর মাধ্যমে আমরা সারা দেশের মানুষ মুহূর্তের মধ্যে সতর্ক সংকেত পেয়ে যাই। বাজারে কম দামে অনেক রেডিও পাওয়া যায়। রেডিও বিদ্যুৎ ছাড়া ব্যাটারির মাধ্যমেও চালানো যাই। গ্রাম অঞ্চলে প্রায় বাড়ীতে রেডিও পাওয়া যায়।

২. টেলিভিশন ঃ

টেলিভিশনের মাধ্যমে আমরা সারা দেশের মানুষ মুহূর্তের মধ্যে সতর্ক সংকেত পেয়ে যাই। তবে রেডিও-এর চেয়ে টেলিভিশনের দাম অনেক বেশী। টেলিভিশন চালানোর জন্য বিদ্যুত একান্ত প্রয়োজন। এসকল কারণে গ্রামের খুব কম মানুষের বাড়ীতে টেলিভিশন আছে। তবুও টেলিভিশন সংকেত প্রদানের খুবই ভাল মাধ্যম।

৩. সংবাদপত্র ঃ

সংবাদপত্রের মাধ্যমেও আমরা একই সাথে সারা দেশের মানুষ সংকেত পেয়ে থাকি। কিন্তু সকল মানুষ পরিত্রকা পড়তে পারে না। আবার অনেক গ্রামে ০১দিন পর পত্রিকা পাওয়া যায়।

কমিউনিটিতে সংতর্ক সংকেত প্রেরণের মাধ্যম ঃ

সতর্কীকরণ সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে উহা তাৎক্ষনিকভাবে কমিউনিটিতে পাঠানো উচিৎ। তা না হলে বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে। বিভিন্ন মাধ্যমে কমিউনিটিতে সতর্ক সংকেত পাঠানো যায়। যেমনঃ

১. মাইক — মাইকের মাধ্যমে ঘোষনা দিয়ে।

২. পতাকা উত্তোলন — পতাকা উত্তোলনের মাধ্যমে।

৩. সাইরেন বাজিয়ে — সাইরেন বাজিয়ে।

৪. মোবাইলের মাধ্যমে — তথ্য আদান প্রদানের মাধ্যমে।

৫. ঢোল/টিন পিটিয়ে — ঢোল বা টিন পিটিয়ে মৌখিকভাকে সকল মানুষের কাছে সতর্ক সংকেত পৌছে দেওয়া যায়। গ্রাম অঞ্চলে এটা খুব জনপ্রিয় মাধ্যম।

৬. শিক্ষক — শিক্ষকগণ শ্রেণী কক্ষে এবং স্ব স্ব এলাকায় সতর্ক সংকেতসমূহ জনাতে পারেন। যেহেতু এলাকার জনগণ শিক্ষকদের শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস করেন। তাই তাদের মাধ্যমে সংকেত জানাতে পারলে তা হয় বেশী কার্যকারী।

৭. ছাত্র — স্কুলে ছেলে/মেয়েরা পড়াশুনা করে। তারা প্রত্যেকে তাদের বাড়ীতে বললে খুব দ্রুত সংকেতের খবর ছড়িয়ে পড়বে।

৮. যুবক — আমাদের দেশের যুবকরাই সাধারণত দুর্যোগের সময় অন্যকে সহযো-গীতা করে। তাছাড়া গ্রামের যুবকরা পরিশ্রমী হয়। তাদের দ্বারা অতি দ্রুত কমিউনিটিতে সতর্ক সংকেত পাঠানো সম্ভব।

৯. ভলেন্টিয়ার/স্বেচ্ছাসেবক — ভলেন্টিয়ারদের মাধ্যমেও অতি দ্রুত সতর্ক সংকেত কুমিউনিটিতে পাঠানো যায়।

উপরোক্ত বিষয় বিবেচনা করলে দেখা যায় যে, রেডিও হচ্ছে সতর্ক সংকেত পাওয়ার উত্তম মাধ্যম। মসজিদের মাইকের মাধ্যমেও অতি দ্রুত মানুষের কাছে সতর্ক সংকেত পৌছে দেওয়া যায়।

ধাপ - ০৪ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সার-সংক্ষেপ করুন অর্থাৎ সতর্কীকরণ সংকেত, সংকেতের গুরুত্ব, সংকেত পাওয়ার মাধ্যম, কমিউনিটিতে সংকেত পাওয়ার মাধ্যম সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০২

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত পুর্বাভাষঃ

গণমূখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা ও বাংলাদেশে দুর্যোগে পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- পূর্ব সতর্কীকরণের ক্ষেত্রসমূহ জানতে ও বলতে পারবে।
- গণমুখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা সমন্ধে জানতে ও বলতে পারবে

সময় ঃ ০১ ঘন্টা

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশগ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় দূর্যোগের দ্রুত পুর্বাভাষঃ গণমূখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা ও বাংলাদেশে দুর্যোগে পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থার প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- পূর্ব সতর্কীকরণের ক্ষেত্রসমূহ।
- গনমূখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা।
- সার্বিক দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় বাংলাদেশ সরকারের দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রতিষ্ঠানসমূহ
- বাংলাদেশ সরকারের সময়ভিত্তিক পূর্বাভাস প্রচার পদ্ধতি

ধাপ-০২

সংজ্ঞাঃ

এটি একটি পরিপূর্ণ কার্যাবলীর শৃংখল, এর অন্তর্ভূক্ত রয়েছে পরিপূর্ণ ঝুকি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা লব্ধ জ্ঞান, একটি কারিগরি পরিবীক্ষণ ও সতর্ক সেবা, জনগনের বোধগম্য সতর্কবার্তা, বণ্ঠন প্রক্রিয়া, জনগন কিভাবে সাড়া প্রদান করবে তার একটি পরিপূর্ণ জ্ঞান। উপরোক্ত কার্যাবলীকে একত্রে বলা হয় দুর্যোগে পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা।

পূর্ব সতর্কীকরণের ক্ষেত্রসমূহঃ

- কার্যকরী তথ্য প্রবাহ
- স্থানীয় ও জাতীয় পর্যায়ে স্বচ্ছ প্রাতিষ্ঠানিক দায়িত্বাবলী
- ঝুঁকি নিরসন কৌশলসমূহ
- গণসচেতনতা কার্যক্রম

গণমুখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থাঃ

জাতিসংঘের ইন্টারন্যাশনাল স্ট্রাটেজী ফর ডিজাষ্টার রিস্ক রিডাকন (ISDR) এর উদ্যোগে বিগত ২৭ থেকে ২৯ মার্চ ২০০৬ ইংরেজী সালে জার্মানির বন শহরে তৃতীয় আন্তর্জাতিক দুর্যোগে গণমুখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। এই সম্মেলনে দুর্যোগে গণমুখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থার ঘোষনা করা হয়। এই গণমুখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থায় ০৪টি ক্ষেত্রের কথা বলা হয়েছেঃ

১. ঝুঁকি সংক্রান্ত জ্ঞান
২. পরিবীক্ষন ও সতর্কতা সেবা
৩. তথ্য প্রবাহ ও যোগাযোগ
৪. সাড়া প্রদান সক্ষমতা

১) ঝুঁকি সংক্রান্ত জ্ঞানঃ

একটি নির্দিষ্ট এলাকার বিপদ ও বিপদাপন্নতার সমন্বয়ে গঠিত হয় এলাকার ঝুঁকি। অর্থ্যাৎ, ঝুঁকি = বিপদ+বিপদাপন্নতা। অংশগ্রহণমূলক মানচিত্র প্রনয়ন ও উন্নয়নের মাধ্যমে ঝুঁকি যাচাই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে দুর্যোগের প্রতিরোধ ও সাড়া প্রদান প্রক্রিয়া সম্পর্কে এলাকার জনগণকে উদ্বুদ্ধ করবে এবং পূর্ব সতর্কীকরণ বিষয়ে অগ্রাধিকার নির্নয়ে সক্ষম করে তুলবে।

২) পরিবীক্ষণ ও সতর্কতা সেবাঃ

এই কাজটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ায় সম্পন্ন হয়। নির্দিষ্ট বিপদের জন্য পূর্ব সংজ্ঞায়িত পরিমাপক অনুযায়ী অবিরতভাবে বিপদকে অবলোকন করা হয়। বস্তুতঃ এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সঠিক প্রাক সংকেতের তথ্য অদ্ভুত হয়। এই সংকেত একটি বৈধ প্রতিষ্ঠান থেকে স্বীকৃতি পেয়ে যথাযথ কর্তৃপক্ষের অনুমোদন পেয়ে বিভিন্ন যোগাযোগ চ্যানেলও নেটওয়ার্কে যায়।

৩) তথ্য বন্ঠন ও যোগাযোগঃ

সংকেতের তথ্য যারা প্রকৃত ঝঁকিপূর্ণ তাদের কাছে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে যাওয়া উচিৎ। সংকেতের ভাষা হবে খুবই সহজ ও সাধারণ মানুষের বোধগম্য। জাতীয়, আঞ্চলিক ও কমিউনিটি পর্যায়ে যোগাযোগের পদ্ধতি ও চ্যানেলসমূহ কর্তৃপক্ষ নির্ধারণ করে রাখেন। এগুলো মাধ্যমে সঠিক তথ্য প্রদানের ব্যবস্থা করা হয়। বাস্তব চাহিদার প্রয়োজনে অনেক ক্ষেত্রে বহু চ্যানেলও ব্যবহার করা হয়।

৪) সাড়া প্রদানের সক্ষমতা

ঝুঁকি বুঝে করনীয় নির্ধারণ করা অত্যন্ত জরুরী। শিক্ষা ও প্রস্তুতি এক্ষেত্রে প্রধান ভুমিকা প্রালন করে থাকে। এক্ষেত্রে স্থানীয় দুর্যোগ পরিকল্পনা অনুসরণ ও অনুশীলন অত্যন্ত জরুরী। জনগণ নিরাপদ ক্ষেত্রসমূহ, স্থানান্তরের নিরাপদ পন্থাসমূহ এবং কিভাবে সম্পদকে ধ্বংস ও ক্ষতি থেকে হেফাজত করা যায় তা পূর্ব থেকে জ্ঞাত থাকা উচিত।

উপরোক্ত কাজগুলো সমাধা করার নিশ্চয়তা বিধানকল্পে উক্ত সম্মেলন থেকে কিছু চেকলিষ্ট উন্নয়ন ও ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়েছেঃ

ক) ক্ষেত্র-০১ঃ ঝুঁকি সংক্রান্ত জ্ঞান

১. সাংগঠনিক ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠাকরণ
২. বিপদ চিহ্নিতকরণ
৩. কমিউনিটির ঝুঁকি বিশ্লেষণ
৪. ঝুঁকি যাচাইকরণ
৫. তথ্য মজুদকরণ ও সকলের প্রবেশগম্যতা

খ) ক্ষেত্র-০২ঃ পরিবীক্ষন ও সতর্কসেবাঃ

১. প্রাতিষ্ঠানিক পদ্ধতি প্রতিষ্ঠা
২. পরিবীক্ষণ পদ্ধতির উন্নয়ন
৩. পূর্ব সতর্কীকরণ ও সতর্কতা পদ্ধতি প্রতিষ্ঠা

গ) ক্ষেত্র-০৩ তথ্য বন্ঠন ও যোগাযোগ

১. প্রতিষ্ঠানিক নিয়ম ও সিদ্ধান্তগ্রহন প্রক্রিয়া প্রাতিষ্ঠানিকীরণ
২. কার্যকর যোগাযোগ পদ্ধতি প্রতিষ্ঠা এবং যন্ত্রপাতি স্থাপন
৩. সতর্ক বার্তার স্বীকৃতি প্রদান ও বুঝানো

ঘ) ক্ষেত্র-০৪ঃ সাড়া প্রদান সক্ষমতা

১. সতর্ক বার্তা প্রদান
২. দুর্যোগ পরিকল্পনা ও সাড়া প্রদান পরিকল্পনা প্রতিষ্ঠাকরণ
৩. কমিউনিটির সাড়া দান ও সক্ষমতা যাচাই এবং সংহতকরণ

৪. গণসচেতনতা এবং শিক্ষা সংহতকরণ

ঙ) সার্বিক বিষয় (ক্রস কাটিং ইস্যু) সুশাসন এবং প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থা
১. দীর্ঘমেয়াদী জাতীয় ও আঞ্চলিক অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে প্রাক সংকেতায়ন প্রতিষ্ঠাকরণ
২. আইন ও নীতিগত পদ্ধতি দ্বারা পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠাকরণ
৩. প্রাতিষ্ঠানিক সক্ষমতা যাচাই করা এবং সংহত করা
৪. অর্থ প্রবাহ নিশ্চিত করা

ধাপ-০২

সার্বিক দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় বাংলাদেশ সরকারের দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রতিষ্ঠানসমূহ

ক) দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা নীতি, পরিকল্পনা ও সমন্বয়
- প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়
- খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রনালয়
- দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ব্যুরো
- স্থানীয় সরকার

খ) অবলোকন, পরিবীক্ষণ ও গবেষনা
- বাংলাদেশ আবহাওয়া বিভাগ
- পানি উন্নয়ন বোর্ড
- জিওলজিক্যাল সার্ভে অব বাংলাদেশ
- বাংলাদেশ নৌবাহিনী
- স্পারসো

স্থানীয় পরিবীক্ষণ
- বাংলাদেশ ইনল্যাণ্ড ওয়াটার ট্রান্সপোর্টেশন অথরিটি
- ডিপার্টমেন্ট অব শিপিং
- চট্টগ্রাম বন্দর কর্তৃপক্ষ
- মংলা বন্দর কর্তৃপক্ষ
- বাংলাদেশ আর্মড ফোর্সেস ডিভিশন
- বাংলাদেশ নৌবাহীনি
- কোষ্ট গার্ড
- রিভার পুলিশ

গ) গবেষনা ও মূল্যায়ন
- বাংলাদেশ আবহাওয়া বিভাগ
- পানি উন্নয়ন বোর্ড
- জিওলজিক্যাল সার্ভে অব বাংলাদেশ
- মৃত্তিকা বিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকাসহ অন্যান্য বিশ্ববিদ্যালয়
- বাংলাদেশ প্রকৌশলী বিশ্ববিদ্যালয়
- ন্যাশনাল ওসেনোগ্রাফিক ইন্সটিটিউট
- বাংলাদেশ মেরিটাম ইন্সটিটিউট

ঘ) আইন প্রয়োগকারী সংস্থাঃ
- বাংলাদেশ আর্মড ফোর্সেস ডিভিশন
- বাংলাদেশ পুলিশ
- স্থানীয় সরকার

- বাংলাদেশ কোষ্ট গার্ড - বাংলাদেশ আনসার ও অন্যান্য প্যারামিলিটারী - বাংলাদেশ স্কাউটস
ঙ) জাতীয় দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা - প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় - খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রনালয় - দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ব্যুরো - স্থানীয় সরকার ব্যুরো

বাংলাদেশে দুর্যোগে পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থাঃ

বন্যা ব্যতীত সকল ধরনের দুর্যোগে বাংলাদেশ মেট্রোলজিক্যাল ডিপার্টমেন্ট পূর্ব সতর্কীকরণ বার্তা প্রচার করে থাকে। এই বিষয়ে এটিই একমাত্র দায়িত্বশীল সংস্থা।
বন্যার জন্য বন্যা পূর্বাভাস ও সতর্কীকরণ কেন্দ্র একমাত্র দায়িত্বশীল সংস্থা, যা পূর্বাভাস ও সতর্ক বার্তা প্রচার করবে।

বাংলাদেশে দুর্যোগের পূর্ব সতর্কীকরণ ফ্লোচার্ট;

১. পূর্ব সতর্কীকরণ কেন্দ্র (বাংলাদেশ আবহাওয়া বিভাগ, বন্যা পূর্বাভাস ও সতর্কীকরণ কেন্দ্র, ঘূর্ণিঝড় সতর্কীকরণ কেন্দ্র)
২. প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়
৩. বাংলাদেশ বেতার ও বাংলাদেশ টেলিভিশন
৪. কেন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রন কক্ষ, খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রনালয়
৫. দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ব্যুরো
৬. বিভিন্ন প্রচার মাধ্যম
৭. সশস্ত্র বাহিনী
৮. সমুদ্র বন্দর ও নদী বন্দর
৯. বেসরকারী উন্নয়ন সংস্থা

ধাপ -০৩

বাংলাদেশ সরকারের সময়ভিত্তিক পূর্বাভাস প্রচার পদ্ধতি;

ঘূর্ণি ঝড়ের ক্ষেত্রে বাংলাদেশ সরকার নিম্নোক্ত নিয়মে সংকেত প্রচার করে থাকে।
ক) সতর্কতা সংকেতঃ ২৪ ঘন্টা পূর্বে

খ) বিপদ সংকেতঃ ১৮ ঘন্টা পূর্বে

গ) মহা বিপদ সংকেত ঃ কমপক্ষে ১০ ঘন্টা পূর্বে

বন্যা পূর্বভাস ও সতর্কীকরণ কেন্দ্রের ই-মেইল ও ওয়েব সাইট ঠিকানা:
e-Mail: ffwc05@yahoo.com
Website: www.ffwc.gov.bd

বাংলাদেশ আবহাওয়া অধিদপ্তরের ই-মেইল ও ওয়েব সাইট ঠিকানা:
e-mail: bmdswc@bdonline.com , bmddhaka@bttb.nat
Website: www.bangladeshonline.come/bmd

বাংলাদেশ বেতার কর্তৃক আবহাওয়া বার্তা প্রচারের সময়সূচীঃ

সময়	ঢাকা-ক	ঢাকা-খ	মিটার ব্যাণ্ড (মিডিয়াম ওয়েভ)
সকাল ৬ঃ২০ মিনিট	ক	খ	৪৩২.৯ ও ৩৬৬.৩
দুপুর ১২ঃ০০ টা		খ	৩৬৬.৩
বিকাল ৬ঃ৫০ মিনিট	ক		৪৩২.৯
রাত ১১ঃ১০ মিনিট	ক		৪৩২.৯

ধাপ - ০৪ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ পূর্ব সতর্কীকরণের ক্ষেত্রসমূহ, গনমূখী পূর্ব সতর্কীকরণ ব্যবস্থা, সার্বিক দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় বাংলাদেশ সরকারের দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রতিষ্ঠানসমূহ, বাংলাদেশ সরকারের সময়ভিত্তিক পূর্বাভাস প্রচার পদ্ধতিসম্বন্ধে সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৩

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত পুর্বাভাষঃ

বন্যা পূর্বাভাষ ও সতর্ক ব্যবস্থা, বন্যা চলাকালীন ও পরবর্তীতে করণীয়

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- বন্যা পূর্বাভাস বিষয় জানতে ও বলতে পারবে।
- বন্যা চলাকালীন সময়ে করনীয় বিষয় সম্পর্কে জানতে ও বলতে পারবে।
- বন্যা পরবর্তীতে করনীয় সম্পর্কে জানতে ও বলতে পারবে।

সময় ঃ ০১ ঘন্টা

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশগ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় বন্যা পূর্বাভাষ ও সতর্ক ব্যবস্থা, বন্যা চলাকালীন ও পরবর্তীতে করণীয় সমন্ধে প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- বন্যা পূর্বাভাস।
- বন্যা চলাকালীন সময়ে করনীয়।
- বন্যা পরবর্তীতে করনীয়।

ধাপ - ০২

বন্যা পূর্বাভাস ও সতর্কঃ

পূর্বাভাস পাওয়া গেলে বন্যা আসার আগে থেকেই কিছু সতর্কতা নেওয়া যায়। আকস্মিক বন্যা ব্যতিত অন্যান্য প্রকারের বন্যাসমূহ কিছু সময় নিয়ে সংগঠিত হয়। তবে বিপদাপন্ন লোকদের এই পূর্বাভাস পাঠানো এবং সচেতনতা বৃদ্ধি করা খুবই জরুরী। আমাদের প্রতিবেশী দেশসমূহ থেকে প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী বন্যার পূর্বাভাস জনগণকে জানানো সম্ভব। এছাড়াও আবহাওয়া অফিস, পানি উন্নয়ন বোর্ড, স্থানীয় এনজিও, উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তার অফিস, এফ এফ সি/উজান দেশসমূহ থেকে আমরা বন্যার সতর্ক সংকেত জানতে পারি। বর্তমানে সি ই জি আই এস নামক সংস্থা বন্যা পূর্বাভাসে বিশেষ ভূমিকা রাখছে। বর্তমান তথ্য প্রযুক্তির যুগে মোবাইল ফোন ব্যবহার করে সম্ভাব্য উপদ্রুত এলাকায় পানি বৃদ্ধির তথ্য পৌছানোর ব্যবস্থা করছে। তাছাড়া এলাকার স্থানীয় লোকজন তাদের লোকজ জ্ঞানের মাধ্যমে লক্ষন পর্যবেক্ষণ করে বন্যার পূর্বাভাস বলতে পারে। তবে এ কথা সত্য যে, বাংলাদেশে সর্বজন গৃহীত ও সহজবোধ্য বন্যার পূর্বাভাস প্রদান করা এখনও পর্যন্ত হয়ে ওঠেনি। যদি সঠিকভাবে সঠিক সময়ে বন্যার পূর্ব সংকেত প্রদান করা সম্ভব হতো তাহলে প্রতি বছর বাংলাদেশে বন্যার কারণে যে ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয়ে থাকে তার হাত থেকে অনেক সম্পদ রক্ষা করা সম্ভব হতো।

ধাপ-০৩

বন্যা পরবর্তী সময়ে করনীয়ঃ

বন্যা পরবর্তী সময়ে পুনঃর্বাসন কার্যক্রমের উপর বেশী জোর দেওয়া হয়। বন্যার পরে নিম্নলিখিত কার্যক্রম গ্রহণে সচেষ্ট থাকুনঃ

- বন্যার পানি নেমে যাওয়ার সাথে সাথে নিজ ভিটাবাড়ীতে ফিরে যান, ঘরবাড়ী বসবাসযোগ্য করুন।
- নিজ জমি চাষাবাদের উদ্যোগ গ্রহন করুন। কৃষি কর্মীদের সাথে আলোচনাক্রমে স্বল্প সময়ে উৎপাদনযোগ্য ফসলের চাষ করুন।
- বন্যার পর পরই টাইফয়েড, ডাইরিয়া, আমাশয় ইত্যাদি রোগ দেখা দিতে পারে। তাই সতর্ক থাকুন এবং রোগ প্রতিষেধক টিকা/ইনজেকশন দিন।
- সব সময় টিউবয়েলের পানি পান করুন অথবা বন্যার পানি ফুটিয়ে বা পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট/ফিটকিরি দিয়ে শোধন করে পান করুন।
- ঘরবাড়ী পূণঃনির্মানে সাহায্যের জন্য স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন।
- বসতবাড়ীর আসে পাশে সবজি বাগান তৈরী করা।
- বাড়ীর চারপাশে পচা গন্ধ হলে ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে দিন।

ধাপ-০৪

বন্যা চলাকালীন সময়ে করনীয়ঃ

- বন্যার সময় মাথা ঠাণ্ডা রেখে চিন্তা ভাবনা করে প্রতিটি পদক্ষেপ গহণ করা।
- বন্যায় যদি বাড়ী ঘর ডুবে যায় এবং নিজের বাড়ীতে অবস্থান সম্ভব না হলে নিকটস্থ কোন উঁচু স্থানে অথবা বাঁধে আশ্রয় গ্রহন করা।
- গর্ভবতী, অসুস্থ্য ব্যক্তি, প্রতিবন্ধি ও বয়স্ক ব্যক্তিদের দ্রুত নিরাপরাধ স্থানে স্থনান্তর করতে হবে।
- কোন অবস্থায় দালাল/টাউটদের পরামর্শ শুনে নিজ গ্রাম ছেড়ে পরিবার পরিবারসহ শহরে না যাওয়া।
- গরু বাছুর বন্যা কবলিত নয় এমন গ্রামে আত্মীয় স্বজনদের বাড়ীতে পাঠিয়ে দেওয়া।

- গরু ছাগল হাঁস মুরগী কোন মতেই রক্ষা করা সম্ভব না হলে বিক্রয় করে টাকা ব্যাংকে গচ্ছিত রাখা, যাতে বন্যার পরই আবার সেটি ক্রয় করা যায়।
- বাড়ীর দলিল, সার্টিফিকেট, স্বর্ণ অলংকারসহ যাবতীয় মূল্যবান সম্পদ পলিথিন ও বাক্সে করে নিরাপদে রাখতে হবে।
- চরাঞ্চলে বন্যার পানি ব্যাপক আকার ধারণ করবে এমন দেখা দিলে ঘরের মূল্যবান সম্পদ নিয়ে মূল ভূখণ্ডে নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নিতে হবে।
- যাতায়াতের জন্য নৌকা না থাকলে কলা গাছের ভেলা প্রস্তুত করে রাখতে হবে।
- টিউবয়েলের পানি পাওয়া না গেলে পানি কমপক্ষে ৩০ মিনিট ফুটিয়ে পান করা অথবা পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট/ফিটকিরি ব্যবহার করা।

ধাপ - ০৪ : সারসংক্ষেপ

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ বন্যা পূর্বাভাস, বন্যা চলাকালীন সময়ে করনীয় ও বন্যা পরবর্তীতে করনীয় সম্বন্ধে সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৪

বিষয়ঃ দূর্যোগের দ্রুত পুর্বাভাষঃ

- নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত ও ঘূর্ণি ঝড়ের সংকেত সমূহ

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত জানতে ও বলতে পারবে।
- সামুদ্রিক বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত জানতে ও বলতে পারবে।
- পতাকা সংকেত সমন্ধে জানতে ও বলতে পারবে।
- কোন সংকেতে কি ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে সে সমন্ধে জানবে ও বলতে পারবে।
- স্থানীয় সনাতন সনাতন সংকেত জানতে ও বলতে পারবে।

সময় ঃ ০১ ঘন্টা ৪৫ মিনিট

পদ্ধতি ঃ বক্তৃতা, আলোচনা,

উপকরণ ঃ কাগজ, কলম, বোর্ড, মার্কার,

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১

সকল শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অধিবেশনের নামটি বোর্ডে লিখুন। অংশগ্রহন কারীদের বলুন এ অধিবেশনের আমাদের আলোচনার বিষয় নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত ও N~wY© S‡oi ms‡KZ mg~n প্রাথমিক ধারনা প্রদান করা। খুব স্বচ্ছ ও সহজভাবে আলোচনার জন্য বিষয়টিকে আমরা কতোগুলো ভাগে ভাগ করে আলোচনা করবো। ভাগগুলো হলো -

- নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত
- সামুদ্রিক বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত
- পতাকা সংকেত
- কোন সংকেতে কি ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে

ধাপ-০২

নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেতঃ
নদী বন্দরের জন্য চার প্রকার সতর্ক সংকেত ব্যবহার করা হয়। এই সংকেতগুলোর অর্থ ও পরিচিতি নিম্নরুপঃ

📣 ১নং নৌ হুশিয়ারী সংকেতঃ

কোন এলাকায় বিক্ষিপ্ত কাল বৈশাখী বা সামুদ্রিক ঝড়ের আশংকা আছে। কিন্তু এর জন্য নৌ চলাচল বন্ধ।

📣 ২নং নৌ হুশিয়ারী সংকেতঃ

এর অর্থ গভীর নিম্নচাপ জনিত এবং ঘন্টায় অনাধিক ৬১ কিঃমিঃ গতি সম্পন্ন সামুদ্রিক ঝড় বা কাল বৈশাখী ঝড়ো হাওয়া আঘাত হানতে পারে। যে সকল নৌযানের দৈর্ঘ ৬৫ ফুট বা তারও কম, সেগুলিকে অবিলম্বে নিরাপদ আশ্রয় গ্রহন করতে হবে।

📣 ৩নং নৌ বিপদ সংকেতঃ

এর অর্থ একটা ঝড় শীঘ্রই এলাকায় আঘাত হানবে এবং অবিলম্বে সমস্ত জলযানকে নিরাপদ আশ্রয় নিতে হবে। কোন এলাকায় ঘন্টায় ৬২ কিঃমিঃ হতে ৮৭কিঃমিঃ এর গতি বেগে এক টানা ঝড়ো হাওয়া বইতে থাকলে এই সংকেত দেখাতে হবে।

📣 ৪নং নৌ বিপদ সংকেতঃ

এর অর্থ, একটা প্রচণ্ড ঝড় আপনার এলাকায় শিঘ্রই আঘাত হানবে। সকল নৌযান নিরাপদ আশ্রয়ে থাকবে। এ সংকেত তখনই দেখানো হয়, যখন কোন এলাকায় ঘন্টায় ৮৭ কিঃমিঃ এর গতি থেকে ঘন্টায় ১১৮ কিঃমিঃ বা তদুর্ধে সামুদ্রিক ঘুর্ণিঝড় বয়ে যাওয়ার আশংকা আছে।

ধাপ -০৩

ঘূর্ণিঝড়ের সংকেত ও সংকেতের অর্থ

সংকেত	সংকেতের অর্থ
১ নং দুরবর্তী সংকেত: ২ নং দুরবর্তী হুশিয়ারী সংকেত: ৩ নং স্থানীয় সতর্ক সংকেত 	সমুদ্রে কোন একটা অঞ্চলে ঝড়ো হাওয়া বইছে এবং সেখানে ঝড় সৃষ্টি হতে পারে সমুদ্রে একটি ঘূর্ণিঝড় সৃষ্টি হয়েছে বন্দর দমকা হাওয়ার সম্মূখীন।
৪ নং স্থানীয় হুশিয়ারী সংকেত: দুরবর্তী সতর্ক	বন্দর ঝড়ের সম্মূখীন, তবে বিপদের আশংকা এমন নয় যে, চরম নিরাপত্তা ব্যবস্থাদি গস্থহণ করতে হবে।

৫ নং বিপদ সংকেত: ৬ নং বিপদ সংকেত: ৭ নং বিপদ সংকেত:	অল্প বা মাঝারী ধরনের ঘূর্ণিঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং ঝড়টি বন্দরের দক্ষিণ দিক দিয়ে উপকূল অতিক্রম করার আশংকা রয়েছে (মংলা বন্দরের বেলায় পূর্ব দিক দিয়ে) অল্প বা মাঝারী ধরনের ঘূর্ণি ঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং ঝড়টি বন্দরের উল্টর দিক দিয়ে উপকূল অতিক্রম করা আশংকা রয়েছে। (মংলা বন্দরের বেলায় পশ্চিম দিক দিয়ে) অল্প বা মাঝারী ধরনের ঘূর্ণিঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং জড়টি বন্দরের নিকট অথবা উপর দিয়ে উপকূল অতিক্রম করবে।
৮ নং মহাবিপদ সংকেত: ৯ নং মহাবিপদ সংকেত: ১০ নং মহাবিপদ সংকেত: 	প্রচণ্ড ঘূর্ণি ঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং ঝড়টি বন্দরের দক্ষিণ দিক দিয়ে অতিক্রম করবে (মংলা বন্দরের বেলায় পূর্ব দিক দিয়ে) প্রচণ্ড ঘূর্ণি ঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং ঝড়টি বন্দরের দক্ষিণ দিক দিয়ে অতিক্রম করবে (মংলা বন্দরের বেলায় পশ্চিম দিক দিয়ে) প্রচণ্ড ঘূর্ণি ঝড়ের প্রভাবে বন্দরের আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ থাকবে এবং ঝড়টি বন্দরের নিকট অথবা উপর দিয়ে উপকূল অতিক্রম করার আশংকা রয়েছে।
১১ নং যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হওয়ার সংকেত	ঝড় সতর্কীকরণ কেন্দ্রের সংঙ্গে সমস্ত যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন।

ধাপ -৪

কত ঘন্টা আগে পতাকা সংকেত দেখানো হয়

সতর্ক সংকেত - ২৪ ঘন্টা আগে

এক পতাকা -

বিপদ সংকেত - ১৮ ঘন্টা আগে

দুই পতাকা -

মহা বিপদ সংকেত - ১০ ঘন্টা আগে

তিন পতাকা -

ধাপ -৪

ঘূর্ণি ঝড়ের সংকেত অনুযায়ী করণীয়

রেডিও বা টেলিভিশন বা অন্যান্য যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচারকৃত সংকেত অনুযায়ী নিম্নলিখিত কাজগুলি করা যেতে পারেঃ

📣 সংকেত নং ১ ও ৩ (সতর্ক সংকেত)

- লম্বা সময়ের জন্য যেমন ৩-৪ দিনের জন্য দুপুরে কোথাও না যাওয়া।
- ঘূর্ণিঝড়ের পরবর্তী অবস্থা কি হয় সেদিকে খেয়াল রাখা।

📣 সংকেত নং ২ ও ৪ (বিপদ সংকেত)

- এমন কোথাও না যাওয়া না যাওয়া যেখান থেকে ফিরে আসতে ০১ দিনের বেশী সময় লাগবে।
- ঘূর্ণিঝড় আসছে এই চিন্তা মাথায় রাখা।
- মূল্যবান ও ভাসমান জিনিসপত্র কোথায় আছে সেদিকে লক্ষ্য রাখা।
- ঘূর্ণিঝড় আশ্রয়স্থলে স্বল্প সময়ের মধ্যে কিভাবে পৌছাতে হবে সে ব্যাপারে খোজ রাখা।
- গবাদী পশু বাড়ীর কাছাকাছি রাখা।
- প্রয়োজনীয় উপকরণ হাতে কাছে রাখা।

📣 সংকেত নং ৫ ,৬ ও ৭ (সতর্ক সংকেত)

- রেডিও ও অন্যান্য প্রচার মাধ্যমে প্রচারকৃত সংকেতসমূহ শোনা, বিশেষ করে আগত ঘূর্ণিঝড়ের অবস্থান কত দূরে, বাতাসের গতিবেগ কত এবং ঝড়টির স্থান পরিবর্তনের গতিবেগ কত।
- বাড়ীর অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সাথে থাকা এবং সকলকে মানুষিক সাহস প্রদান করা। মূল্যবান সামগ্রী ঘরের মেঝে অথবা শক্ত মাটির নীচে পুতে ফেলার ব্যবস্থা করা।
- শুষ্ক খাবার সামগ্রী যেমন মুড়ি, চিড়া, গুড় ও খাবার পানি প্লাষ্টিক পাত্রে ভরে, মুখ ভালভাবে বন্ধ করে সুনির্দিষ্ট জায়গায় গর্ত করে মাটির নীচে রাখার ব্যবস্থা করা।
- যারা দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ায় চলাচল করতে পারবে না তাদেরকে যেমন, শিশু, বৃদ্ধ, গর্ভবতী মা ও বিকালাঙ্গদের ঘূর্ণিঝড় কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করবেন।
- গবাদী পশুদের নিকটবর্তী উঁচু জায়গায় কিংবা কিল্লাতে নিয়ে যাওয়া অথবা তাদের বাঁধন খুলে দেওয়া।
- মনে রাখতে হবে যে, অবস্থার অবণতি হলে এই বিপদ সংকেতের পরেই মহা বিপদ সংকেত আসবে এবং ঐ সময়ে চলাচল করা মোটেই সম্ভব হয় না। কাজেই আশ্রয় স্থলে যাওয়ার জন্য বিশেষ করে শারীরিকভাবে দুর্বলদের মহা বিপদ সংকেত পাওয়ার পূর্ব মুহুর্তেই স্থনান্তরের উপযুক্ত সময়।
- পানি পথে চলার যানবাহন বিশেষ করে নৌকা, ইঞ্জিন চালিত নৌকা, ভেলা, ভাসমান দ্রব্য প্রস্তুত রাখা।
- মাইক, মেগাফোন, হর্ণ দিয়ে রেডিও বা টেলিভিশনে প্রচারকৃত সংকেত ও ঘূণিঝড়ের অবস্থান ও গতিবিধির খবরাখবর প্রচার করা।
- নিজ পরিবার স্থানান্তরের সাথে অপরকেও স্থনান্তরে সাহায্য করা।
- শক্ত ও মোটা দড়ি দিয়ে তৈরীকৃত মই ভিটা বাড়ীর কাছে অবস্থিত বড় নারকেল বা তাল গছের সাথে বেঁধে রাখা।

📣 সংকেত নং ৮ ,৯ ও ১০ (মহা বিপদ সংকেত)

- এই সংকেতের সময় প্রধান করনীয় হচ্ছে জীবন বাঁচানো। সম্পদের কি ক্ষতি হচ্ছে বা না হচ্ছে সে দিকে কোন নজরই দেওয়া দেওয়া যাবে না।
- এই সময়ে আবহাওয়া এতই দুর্যোগপূর্ণ থাকবে যে, চলাচল করা খুবই কষ্টকর হবে।

- অল্প দুরত্বকে অনেক বলে গণ্য করতে হবে এবং অনেক ক্ষেত্রে এই দুরত্ব পার হওয়া বা অতিক্রম করা যায় না প্রতিকূল অবস্থার জন্য।
- এ সময়ে কোন যানবাহনের মাধ্যমে বিশেষ করে পানি পথে চলাচল না করা।
- এ সময়ে ঝড়ো হাওয়ার গতেবেগ এতো বেশী থাকে যে, কাছের কোন বস্তুও দেখা যায় না। বৃষ্টির ফোটা শরীরে এতো জোরে লাগে যে, মনে হয় বড় বড় ঢিল কিংবা বন্দুকের গুলি লাগছে।
- এসময় বাতাস এতো প্রবল থাকে যে গাছের ডাল, ঘরের টিন হালকা জাতীয় দ্রব্যের মত বাতাসে প্রচণ্ড বেগে উড়তে থাকে এসময়ে আশ্রয় কেন্দ্রের বাইরে না যাওয়া কিংবা বিক্ষিপ্তভাবে ঘোরাফেরা না করা।
- মহা বিপদ সংকেত প্রদানের সাথে সাথে স্বেচ্ছায় যদি কেউ নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর হতে না চাই তাদেরকে জোর করে কিংবা বল প্রয়োগ করে হলেও স্থানান্তরের ব্যবস্থা করা।

সংকেত নং ১১ (যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন)

- দুর্গত এলাকার সাথে যে কোন রকমের যোগাযোগ না হওয়ার কারণে কোন অবস্থাতেই কোথায় কি হচ্ছে বা হয়েছে তা জানা যাবে না। এ সময় এমন অবস্থার সৃষ্টি হয় যে, বাব-মায়ের সামনে সন্তান, সন্তানের সামনে বাবা-মা ভেসে যায় কিছুই করার থাকে না বা করতে পারে না।
- এ সময় একমাত্র যুদ্ধ হয় নিজের জীবন বাঁচানোর জন্য আর এ সত্যকে তখন মেনে নিতে হয়।

ধাপ-৫

স্থানীয় সনাতন সংকেতঃ

১. উত্তর দিকে ঘন কালোমেঘ করলে প্রবল বর্ষণ হবে এবং পাহাড়ী ঢল নামবে।
২. উত্তর-পূর্ব কোনে যদি ধোয়ার মতো সাদ রংয়ের মেঘ দেখা দেয় আর উত্তর দিক থেকে যদি গরম হাওয়া বইতে থাকে তাহলে ঝড় আসার সম্ভাবনা ৮০ ভাগ।
৩. ঈশান কোনে ঘন কালো মেঘ করার পর কাক, চিল, বক ইত্যাদি পাখি যদি পাখনা মেলে উড়ে যায় তবে ঝড় বা টর্ণেডো হবে।
৪. কুকুর কাঁদলে আকাল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
৫. ধুমকেতু দেখলে সে বছর আকাল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
৬. ডোবা বা নালায় ব্যাঙ ডাকলে তা বৃষ্টির পূর্বাভাস।
৭. ঈশান কোনে ঘন কালো মেঘ করার পর শুকর কুক কুক করে ডাকলে বা ছুটাছুটি করলে প্রচণ্ড ঝড় হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
৮. পিঁপড়া যদি দল বেঁধে ঘরের বিছানার নীচে আশ্রয় নেয় তবে তা অতি বৃষ্টি হওয়ার পূর্ব লক্ষণ।
৯. ভূই পিঁপড়া যদি দল বেঁধে গাছে উঠে আশ্রয় নেয় তবে সে বছর বন্যা হতে পারে।
১০. প্রচণ্ড গরম আর বায়ুশূন্যতাকে মানুষ টর্ণেডো হওয়ার পূর্ব লক্ষণ বলে মনে করে।
১১. যে বছর প্রচণ্ড শীত পড়ে তার পরের বছর বন্যা হতে পারে বলে মানুষ বিশ্বাস করে।
১২. প্রতি চার বছর পর পর বন্যা হতে পারে।
১৩. সমুদ্র উপকূলীয় অঞ্চলে নিম্ন চাপ হওয়ার আগে গভীর জলের মাছ উপরে উঠে আসে এর থেকে জেলে ও মাঝিরা নিম্ন চাপ হওয়ার পূর্বাভাস পায়।
১৪. "আমে বান, তেঁতুল ধান (খনার বচন) অর্থাৎ যে বছর প্রচুর আমের মুকুল আসে সে বছর ঝড় বৃষ্টি এবং যে বছর প্রচুর তেঁতুলের মুকুল আসে সে বছর প্রচুর ধান হয়।
১৫. আকাশে মেঘ করার পর যদি ছোট পাখিরা মানুষের ঘরের কোনে আশ্রয় নেয় তবে নিশ্চিতভাবে প্রচণ্ড ঝড় বা টর্ণেডো হবে।
১৬. যে বছর কাকের বাসা গাছের মগডালে হয় সে বছর বড় ঝড় বা তুফান হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আর যে বছর কাকের বাসা গাছের মাঝামাঝি জায়গায় মোটা ডালে হয় সে বছর বড় ঝড় বা তুফান হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
১৭. জালালী কবুতর যদি কোন গ্রাম থেকে চলে যায় তবে সেই গ্রামে রবি শস্য হওয়ার সম্ভাবনা কম।

১৮. কোন গ্রামে একাধিক মৌমাছির চাক পড়লে সেই গ্রামে রবি শস্য হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে।
১৯. সাইক্লোনের পূর্বে সমুদ্রে প্রচুর মাছ ধরা পড়ে।
২০. সমুদ্রে পানির তাপমাত্রা বেড়ে যায়। জেলেরা পানিতে হাতে দিয়েই বুঝতে পারে পরবর্তীতে সাইক্লোন হতে পারে।
২১. ভূমিকম্পের পূর্বে ইঁদুর, সাপ গর্ত থেকে বেরিয়ে আসে ও ছুটা ছুটি করে এছাড়া অন্যান্য ছোট ছোট বন্য প্রানীও ছুটাছুটি করতে থাকে।
২২. ভূমি কম্প প্রবণ এলাকায় ১০০ বছর পর পর মারাত্তক ভূমিকম্প হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
২৩. রাতের বেলায় পাখি ডাকলে ভূমিকম্প হতে পারে।
২৪. প্রচণ্ড খরা হলে দেশে দুর্ভিক্ষ হয়।

ধাপ -৬

সহায়ক এবার পুরো অধিবেশনটির সারসংক্ষেপ করুন অর্থাৎ নদী বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত, সামুদ্রিক বন্দরের জন্য সতর্ক সংকেত, পতাকা সংকেত, কোন সংকেতে কি ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে এবং সনাতনী সতর্ক সংকেত সমূহ সংক্ষেপে তুলে ধরুন। প্রয়োজনে এ প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহনকারীদের যুক্ত করুন। কারও কোন প্রশ্ন বা অস্পষ্টতা থাকলে তা স্পষ্ট করুন। সকলকে আলোচনায় সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

অধিবেশন - ০৫

বিষয়ঃ প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ও সমাপ্তি

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণঃ

- প্রশিক্ষণ সম্পর্কে নিজেদের মতামত ব্যক্ত করতে পারবেন।

সময় ঃ ৩০ মিনিট

প্রক্রিয়া

ধাপ - ০১ঃ কোর্স মূল্যায়ন

- কুশল বিনিময়ের মাধ্যমে অধিবেশন শুরু করে বলুন যে, এই প্রশিক্ষণে আমরা অনেক বিষয় আলোচনা করলাম, যা আমাদের কাজে লাগবে। এই দুই দিনে আমরা অনেকগুলো বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করেছি। সব মিলিয়ে এই প্রশিক্ষণ আপনাদের কেমন লেগেছে তা এখন জানাবেন। এক্ষেত্রে তাদের যে বিষয়গুলো বলতে হবে তা হলঃ
  - প্রশিক্ষণের সবল দিক
  - প্রশিক্ষণের সীমাবদ্ধতা
  - প্রশিক্ষণকে আরও ভালো করার ক্ষেত্রে সুপারিশসমূহ।

❖ সহায়কদের মধ্য থেকে একজনকে বলতে বলুন।
❖ নেটওয়ার্কের পক্ষ থেকে কাউকে প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষনা করতে বলুন।