মুদ্রণ ঃ
ক্যাক্সটন প্রিন্টার্স
জগন্নাথ বাড়ি রোড, আগরতলা- ৭৯৯০০১, ত্রিপুরা
ফোন ঃ ২৩০৭৫০০

বিপর্যয় ঝুঁকি সংকুচিতকরণ প্রকল্প

গ্রামস্তরে প্রাকৃতিক বিপর্যয় মোকাবিলা করার
জন্য বিভিন্ন বিপর্যয়-প্রতিরোধী গোষ্ঠীর দায়িত্ব
এবং
প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের আগে/সেসময়ে/পরে
জনগণের কর্তব্য বিষয়ক নির্দেশিকা

২০০৮

রাজস্ব দপ্তর
ত্রিপুরা সরকার

গ্রামস্তরে প্রাকৃতিক বিপর্যয় মোকাবিলা করার জন্য বিভিন্ন বিপর্যয়-প্রতিরোধী গোষ্ঠীর দায়িত্ব এবং প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের আগে / সেসময়ে / পরে জনগণের কর্তব্য বিষয়ক নির্দেশিকা

প্রথম প্রকাশ — ২০০৮ ইং

প্রকাশক ঃ রাজস্ব দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার

প্রথম অধ্যায়

গ্রামস্তরে প্রাকৃতিক বিপর্যয় মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত বিভিন্ন গোষ্ঠীর দায়িত্ব এবং বিভিন্ন প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের আগে / সেসময়ে / পরে জনসাধারণের করণীয় সম্বন্ধে পুস্তিকা

গ্রামস্তরে প্রাকৃতিক বিপর্যয় মোকাবিলার জন্য প্রয়োজনীয় গোষ্ঠী ও তাদের দায়িত্ব

কোন একটি এলাকার অধিবাসীদের সুবিধা অনুযায়ী ৫-১০ জন সক্রিয় সদস্যকে নিয়ে এক একটি সক্রিয় গোষ্ঠী গঠন করা হবে।

প্রতিটি গোষ্ঠীরই এক একটি দায়িত্ব থাকবে যেমন, বিপদ সংকেত দেওয়া, উদ্ধার, ত্রাণ, পুনর্বাসন ইত্যাদি।

কোন একটি এলাকার জন্য সুসংহত দুর্যোগ নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা প্রস্তুত করার সময় মোটামুটি ৯টি সক্রিয় গোষ্ঠীকে চিহ্নিত করতে হবে। এরা বিপর্যয়ের আগে, বিপর্যয়ের সময় এবং বিপর্যয় পরবর্তী সময়ে বিভিন্ন দায়িত্ব পালন করবেন।

এগুলি হল ঃ

সক্রিয় গোষ্ঠী	বিপর্যয়ের বিভিন্ন স্তরে কর্মপদ্ধতি		
	পূর্ববর্তী সময়	বিপর্যয়ের সময়	পরবর্তী সময়
সতর্কীকরণ			
আশ্রয় স্থল ব্যবস্থাপনা			
বিপর্যয়গ্রস্ত এলাকা থেকে সরিয়ে আনা ও উদ্ধারকার্য			
প্রাথমিক সুশ্রূষা ও চিকিৎসা			
জল ও শৌচালয়			
মৃতদেহ সৎকার গোষ্ঠী			
পরামর্শদাতা গোষ্ঠী			
ক্ষয়ক্ষতি মূল্যায়ন গোষ্ঠী			
ত্রাণ ও সমন্বয় সাধন			

সক্রিয় গোষ্ঠীগুলি কাজ করবেন কি ভাবে ঃ

১. সতর্কীকরণ গোষ্ঠী

☞ গ্রামের ১৭-২৫ বয়সী ছেলেমেয়েদের প্রস্তুত থাকতে হবে যাতে তারা রেডিওতে প্রচারিত আবহাওয়ার সতর্কীকরণ বুঝতে পারেন এবং তা গ্রামের সকলের কাছে পৌঁছে দিতে পারেন। এজন্য গ্রামের রেডিও-মালিকদের তালিকা প্রস্তুত করে এই গোষ্ঠীর কাছে রাখতে হবে।

১.১ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার পূর্ববর্তী সময়ে

☞ সারাদিন ধরে রেডিও / টেলিভিশন এবং সম্ভব হলে ওয়ারলেস মারফত প্রচারিত আবহাওয়ার সতর্কীকরণের ওপর একটানা লক্ষ্য রাখা।

☞ বিপর্যয়ের আগাম আভাষ পেলে তা মাইক বা অন্য কিছুর মাধ্যমে গ্রামের সকলের কাছে পৌঁছে দেওয়া। প্রয়োজনে সাইকেল, রিক্সা, নৌকা বা অন্য কোন পরিবহনের সাহায্য নিতে হতে পারে।

☞ নিকটবর্তী অফিসগুলির টেলিফোন নম্বর ও ঠিকানা যেন এই গোষ্ঠীর কাছে থাকে, তা সুনিশ্চিত করতে হবে।

১.২ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময় (যখন আবহাওয়ার সতর্কীকরণ পাওয়া গেছে)

☞ গ্রামের সর্বত্র, বিশেষ করে যেসব এলাকাকে বিপজ্জনক বলে চিহ্নিত করা হয়েছে, সেইসব এলাকাতে বিপদ সংকেত পৌঁছে দেওয়া।

☞ যত শীঘ্র সম্ভব আশ্রয়শিবির গুলির সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন।

১.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

☞ রেডিও মারফত ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সাম্প্রতিক পরিস্থিতি জানা।

☞ দুর্যোগ পরবর্তী সময় স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা ও তার প্রতিকার ব্যবস্থা সম্পর্কে এলাকায় তথ্য সরবরাহ।

☞ অন্যান্য সক্রিয় গোষ্ঠী, যেমন উদ্ধার ও আবাসস্থল গুলির ব্যবস্থাপনার দায়িত্বপ্রাপ্ত গোষ্ঠীগুলির সঙ্গে তথ্য বিনিময় ও নিবিড় যোগাযোগ রক্ষা।

২. উদ্ধার ও আবাস ব্যবস্থাপনা গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীর সদস্যদের অধিকাংশকে মহিলা অঙ্গনওয়াড়ী / স্বাস্থ্যকর্মীদের মধ্যে থেকে বাছতে হবে। এই গোষ্ঠীর সদস্যরা উদ্ধার আবাস, নিরাপদ আশ্রয়, সেখানে থাকা লোকজনদের খাদ্য সরবরাহ, জল সরবরাহ ও ওষুধপত্র দেওয়ার ব্যাপারে সক্রিয় ভূমিকা পালন করবেন।

এই গোষ্ঠী সরকারি প্রশাসনের সঙ্গে সমন্বয় সাধন করে শিশু ও মহিলাদের জন্য স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত পরিষেবা সুনিশ্চিত করবেন।

২.১ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার পূর্ববর্তী পর্যায়

☞ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা আবাসগুলি প্রয়োজনের সময় যাতে ঠিকমতো কাজে লাগানো যায় সেজন্য বিপর্যয়ের অনেক আগে থেকেই এগুলিকে পরিদর্শন করা এবং পঞ্চায়েত ও প্রশাসনের সহযোগিতায় প্রয়োজনে মেরামতি করার ব্যবস্থা করবেন।

☞ এই আবাসগুলিতে জল মজুত রাখার ব্যবস্থা থাকলে ভালো হয় এবং থাকলে সেগুলিতে অবশ্যই পরিশ্রুত জল মজুত রাখতে হবে।

☞ স্বাস্থ্য ও শৌচ ব্যবস্থা যাতে প্রয়োজনের সময় ঠিকঠাক থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে। মহিলাদের জন্য অবশ্যই পৃথক শৌচালয়ের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

☞ আশ্রয় নেওয়া লোকজন যাতে রান্না করা / শুকনো খাবারদাবার পেতে পারেন সেজন্য লক্ষ্য রাখতে হবে।

২.২ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময়

☞ আবহাওয়া সতর্কীকরণ পাওয়া মাত্র সম্ভব হলে খাবার দাবার, বাসনপত্র, ওষুধ ইত্যাদি নিরাপদ আশ্রয় ও নিরাপদ আবাসগুলিতে পাঠাতে হবে।

☞ সরিয়ে আনা পরিবারগুলির জন্য পৃথক পৃথক ভাবে কিছুটা করে জায়গা নির্দিষ্ট করতে হবে।

- সম্ভব হলে সৌর লণ্ঠনের ব্যবস্থা করতে হবে।
- আবাস গৃহগুলিতে আশ্রয় নেওয়া শিশু, বৃদ্ধ, অসুস্থ ও সন্তানসম্ভবা মহিলাদের বিশেষভাবে সাহায্য করতে হবে।
- স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ব্যবস্থাগুলি যাতে কঠোরভাবে মেনে চলা হয় তা যথাসম্ভব সুনিশ্চিত করতে হবে।
- আশ্রয় নেওয়া ব্যক্তিদের সনাক্তকরণ, নথিভুক্তকরণ। এদের নথিভুক্ত করার পর যথাযথ স্লিপ বিলি করা, যাতে এই স্লিপ দেখিয়েই তারা খাবার, জল ও ওষুধপত্র পেতে পারেন।
- ঘূর্ণিঝড় / বন্যা আঘাত হানার আগেই এই গোষ্ঠীর সকল সদস্যকে নিরাপদ আশ্রয়গুলিতে পৌঁছতে হবে এবং বিপর্যয়ের সময় এখানেই থাকতে হবে।

২.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা আঘাত হানার পর

- যতদিন না নিরাশ্রয় মানুষজন, নিরাপদ আবাস থেকে বাড়িতে না ফেরেন ততদিন পর্যন্ত তাদের আশ্রয় ও খাদ্যের ব্যবস্থা করতে হবে সরকারী সাহায্যে।
- নতুন কোন ব্যক্তি / পরিবার এই আবাসস্থলে এলে তাদেরও যথাযথ নথিভুক্তকরণ।
- এই নিরাপদ আশ্রয় / আবাসগৃহগুলিকেই ত্রাণবিতরণ কেন্দ্র হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে সনাক্তকরণ স্লিপের মাধ্যমে কেবলমাত্র সঠিক ব্যক্তিদেরই ত্রাণ বিতরণ সুনিশ্চিত করা যেতে পারে।
- বিপর্যয়কালীন সময় ও তারপর লোকজন ফিরে যাওয়ার পর এই আবাসস্থলগুলিকে ভালোভাবে পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- যাতে পরিবারগুলি বিচ্ছিন্নভাবে খাবারদাবার রান্না না করে সকলের জন্য তৈরি করা খাবারই খান তা সুনিশ্চিত করতে হবে। না হলে সীমিত স্থানে ধোঁয়া ও ছাই এলাকাকে দূষিত করে তুলবে। সম্ভব হলে সৌর চুল্লী ব্যবহার করা যেতে পারে।
- অন্যান্য গোষ্ঠী, যেমন ত্রাণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা সংক্রান্ত গোষ্ঠীকে গ্রামের কুয়োগুলিকে জীবাণুমুক্ত করা, ব্লিচিং পাউডার ছড়ানো, চিকিৎসা ইত্যাদি কাজে সহায়তা করতে হবে।
- পরিবার ও সরকারী সংস্থাগুলিকে দুর্যোগ পরবর্তী সময়ে ক্ষয়ক্ষতি নিরূপণ ও মূল্যায়নে সহায়তা প্রদান করতে হবে।

৩. ক্ষতিগ্রস্তদের সরিয়ে আনা এবং উদ্ধার সংক্রান্ত গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীর সদস্যদের (নারী ও পুরুষ) অবশ্যই শারীরিকভাবে অত্যন্ত শক্তপোক্ত হতে হবে এবং এদের বয়স ১৮ থেকে ৩৫ এর মধ্যে হওয়া বাঞ্ছনীয়। গ্রামরক্ষী / চৌকিদারকে এই গোষ্ঠীর মধ্যে রাখতে হবে। অসামরিক প্রতিরক্ষা বিভাগের কোন সদস্য যদি গ্রামে থাকেন তবে তাকেও এই গোষ্ঠীতে রাখা যেতে পারে। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের ক্ষতিগ্রস্তদের সরিয়ে আনা ও উদ্ধার সংক্রান্ত বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণ অবশ্যই নিতে হবে।

গোষ্ঠীর সদস্যদের বন্যা / ঘূর্ণিঝড় পূর্ববর্তী সময়ে সরকারী ব্যবস্থাপনার সঙ্গে সমন্বয় রক্ষা করে এই সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ, উদ্ধার - পরিকাঠামো, যন্ত্রপাতি ইত্যাদি যথাযথভাবে তৈরি রাখতে হবে। গ্রামবাসীদেরও এ বিষয়ে যথাযথ প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

৩.১ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পূর্ববর্তী সময়

- এলাকার মৎস্যজীবী ও মীন সংগ্রহকারীদের একটি বিস্তৃত তালিকা তৈরি করে তা সংশ্লিষ্ট ব্লক উন্নয়ন আধিকারিকের কাছ থেকে যাচাই করতে হবে এবং প্রতিবছর তা পুনর্মূল্যায়ন করতে হবে। এই তালিকা ব্লক উন্নয়ন আধিকারিক ও গ্রাম পঞ্চায়েতের কাছেও পাঠাতে হবে।
- মৎস্যজীবী ও মীন সংগ্রহকারীদের কাছে যত শীঘ্র সম্ভব পৌঁছানোর জন্য নিরাপদ পথ আগে থেকে নির্বাচন করতে হবে। এতে এদের উদ্ধার করতে সুবিধা হবে।
- রিক্সা, নৌকা ও অন্যান্য যানবাহন নিয়মিতভাবে মজুত রাখতে হবে এবং সেগুলি নিয়মিত ভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে যাতে প্রয়োজনে এগুলি যে কোন সময় ব্যবহার করা যেতে পারে।
- খারাপ রাস্তাঘাট সম্পর্কে সরকারী দপ্তরগুলিকে নিয়মিতভাবে অবহিত করা ও সারানোর ব্যবস্থা করা।
- নৌকার দাঁড়, দড়ি, লোহার হুক, টর্চ, ট্রানজিস্টার, নোঙ্গর, ফার্স্ট এড্ বক্স, জীবন রক্ষাকারী জ্যাকেট, টায়ার ইত্যাদি হাতের কাছে মজুত রাখা।
- করাত, শাবল, হাতুড়ী, পেরেক ইত্যাদি ছোটখাটো যন্ত্রপাতি হাতের কাছে তৈরি রাখা যাতে উপড়ে পড়া গাছ কাটা বা বাড়ি ভেঙ্গে আটকে পড়া মানুষকে উদ্ধার করা সহজসাধ্য হয়।

☞ এলাকায় কোন উঁচু জায়গা চিহ্নিত করা যেখানে গবাদি পশুর খাবার / জল ইত্যাদি সহ গবাদি পশুদের অন্তত এক সপ্তাহ রাখা যেতে পারে।

৩.২ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময়

☞ মৎস্যজীবী ও মীন সংগ্রাহক যত শীঘ্র সম্ভব নদী ও জলাশয় থেকে উদ্ধার করে আনতে হবে।

☞ নারী, শিশু, বৃদ্ধদের মত সংবেদনশীল গোষ্ঠীর সদস্যদের তাদের জিনিষপত্র সরানোতে সাহায্য করা এবং আগে থেকে নির্দিষ্ট করা উদ্ধার আবাসে এঁদের সরিয়ে আনা সুনিশ্চিত করা।

☞ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময় নৌকা ও উদ্ধার সামগ্রীর রক্ষণাবেক্ষণ।

☞ এই সময়ে শৃঙ্খলা বজায় রাখা।

☞ গবাদি পশুদের অনেক আগে সরিয়ে আনা, যাতে পরবর্তী সময়ে এরা না আটকে পড়ে।

☞ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা শুরু হওয়ার আগেই এই গোষ্ঠীর সদস্যদের নিজেদের কাজ শেষ করে উদ্ধার আবাসে ফিরে আসতে হবে এবং যাতে কেউ এই সময় উদ্ধার আবাস ছেড়ে না যান তা সুনিশ্চিত করা।

৩.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

☞ গ্রাম পরিদর্শন ও আটকে পড়া/অসুস্থ হয়ে পড়া ব্যক্তিদের উদ্ধার করে যত শীঘ্র সম্ভব নিকটবর্তী হাসপাতালে/ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠানো।

☞ যোগাযোগ ব্যবস্থা পুনরায় চালু করার ব্যবস্থাপনা।

☞ এই গোষ্ঠীর সদস্যদের "নিরুদ্দেশ সংক্রান্ত তথ্যাদি" সংগ্রহ করতে হবে এবং একটি রেজিস্টারে নথিবদ্ধ করতে হবে এবং এই সব তথ্যাদি সরকারী আধিকারিকদের জানাতে হবে।

☞ চিকিৎসক, ত্রাণসামগ্রী ও স্বেচ্ছাসেবীদের গ্রামে পৌঁছনোর ব্যবস্থা করা।

☞ সরকারি ব্যবস্থাপনার সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রক্ষা।

☞ মাঝে মাঝেই উদ্ধার সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ অনুযায়ী নকল মহড়ার ব্যবস্থা করা যাতে প্রয়োজনে নিয়মিত অভ্যাস থাকে।

৪. প্রাথমিক শুশ্রূষা ও চিকিৎসা সংক্রান্ত গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীতে সমান সংখ্যক নারী ও পুরুষ সদস্য থাকতে হবে। এদের নার্সিংয়ের কিছুটা প্রাথমিক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। প্রশিক্ষিত দাই ও অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী বা স্বাস্থ্যকর্মীদের রাখতে পারলে ভালো হয়। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের প্রাথমিক শুশ্রূষা ও চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে যথেষ্ট পরিমাণ প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

৪.১ ঘূর্ণিঝড়/ বন্যার পূর্ববর্তী সময়

☞ গ্রামের শিশু, গর্ভবতী মহিলা, প্রতিবন্ধী, অসুস্থ ও বৃদ্ধদের সম্পর্কে একটি বিশদ তালিকা প্রস্তুতি এবং তাদের চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রয়োজনীয়তা জেনে রাখা।

☞ জল পরিশোধক ট্যাবলেট, জীবাণুনাশক, ওষুধপত্র, ব্যান্ডেজ, কাঁচি, ব্লেড, আয়োডিন, মলম, ও. আর. এস., প্রসবের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র, পরিস্কার কাপড় ইত্যাদি সবসময় মজুত রাখা।

☞ কিছু প্রাথমিক ওষুধপত্র (ক্লোরিন ট্যাবলেট, ও. আর. এস. প্যাকেট ইত্যাদি) গ্রামবাসীদের মধ্যে বিলি করা ও এর ব্যবহার সম্পর্কে অবহিত করা।

৪.২ ঘূর্ণিঝড়/ বন্যার সময় (যখন বিপদ সংকেত জারী করা হয়েছে)

☞ উদ্ধার করা মানুষদের চিকিৎসার প্রয়োজন সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ।

☞ বিপর্যয় শুরু হওয়ার আগে গোষ্ঠীর সদস্যদের নিরাপদ আবাসে ফিরে আসতে হবে এবং নজর রাখতে হবে যাতে কেউ বিপর্যয়ের সময় নিরাপদ আশ্রয়স্থল পরিত্যাগ না করেন।

৪.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

☞ উদ্ধার করা মানুষদের চিকিৎসা ও সেবা করা।

- ওষুধপত্র কমে এলে সঙ্গে সঙ্গে তা সরবরাহকারী ত্রাণ কর্মীদের জানানো।
- অসুস্থদের হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীদের সহায়তা করা।
- ছোঁয়াচে রোগ বহনকারী অসুস্থদের আলাদা রাখা যাতে তাঁরা রোগ ছড়াতে না পারেন।
- কলেরা, আন্ত্রিক, পেটের গণ্ডগোল, ম্যালেরিয়ার মত অসুখ যাতে ছড়াতে না পারে সেজন্য আগে থেকে প্রতিরোধকারী ওষুধপত্র গ্রামবাসীদের মধ্যে বিলি করা।
- এই গোষ্ঠীকে অবশ্যই যেসব সরকারী দপ্তর স্বাস্থ্য পরিষেবা দেন তাদের সঙ্গে সহযোগিতা করতে হবে।

৫. স্যানিটেশন সংক্রান্ত গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীর নারী ও পুরুষ সদস্যদের নিরাপদ আবাসস্থল ও গ্রামের শৌচ ব্যবস্থা সম্পর্কে খোঁজখবর রাখতে হবে।

৫.১ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পূর্ববর্তী সময়

- স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্র / অন্যান্য সূত্র থেকে যথেষ্ট পরিমাণ ব্লিচিং পাউডার সংগ্রহ করা ও মজুত করা।
- গ্রামীণ জল সরবরাহ দপ্তর থেকে জল পরিশোধন সংক্রান্ত জিনিষপত্র সংগ্রহ করা।
- গ্রামের জলের উৎসগুলি যাতে বন্যার জলের মাধ্যমে দূষিত হয়ে না পড়ে সে বিষয়ে ব্যবস্থা গ্রহণ।
- পুকুর, ডোবা, ঝিলের মত বড় জলের উৎসগুলিকে জীবাণুমুক্ত করার জন্য প্রচুর পরিমাণ চুনের বস্তা মজুত রাখা।
- সংশ্লিষ্ট দপ্তর থেকে অস্থায়ী পায়খানা তৈরীর জন্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র সংগ্রহ করা এবং অস্থায়ী আবাস/ নিরাপদ আশ্রয়স্থলে বেশ কিছু অস্থায়ী পায়খানা তৈরি।
- সমস্ত নর্দমাগুলিকে নিয়মিত পবিষ্কার করা ও রক্ষণাবেক্ষণ।

৫.২ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময় (যখন সতর্কতা জারী করা হয়েছে)

- নিরাপদ আবাসে আশ্রয়গ্রহণকারীরা যাতে যথাযথভাবে শৌচ অভ্যাস বজায় রাখেন তা সুনিশ্চিত করা।

- বিপর্যয়ের সময় এই গোষ্ঠীর সদস্যদের নিরাপদ আবাসে থাকতে হবে।

৫.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

- মহামারী প্রতিরোধ করতে বিপর্যয় পরবর্তী সময়ে গ্রামে ব্লিচিং পাউডার ও অন্যান্য জীবাণুনাশক ছড়ানো।
- অস্থায়ীভাবে তৈরি পায়খানাগুলি যথাযথভাবে পরিষ্কার করা ও জীবাণুমুক্ত করা।
- আশ্রয় গ্রহণকারী মানুষরা যাতে শৌচ অভ্যাস বজায় রাখেন তা সুনিশ্চিত করা।
- ''জল পরিশোধন ব্যবস্থা''-র মাধ্যমে জলের উৎসগুলিকে নিয়মিত পরিশোধন করা।
- গ্রামবাসীদের সংক্রমণ এড়াতে জল ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করে তাতে ক্লোরিন ট্যাবলেট দিয়ে জল পরিশোধনের পরামর্শ দান।
- গ্রামের কুয়োগুলিকে ক্লোরিনের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করা।
- সমস্ত নর্দমা, জলের উৎসগুলিকে জঞ্জালমুক্ত করা।

৬. ত্রাণ গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীর সদস্যদের অন্যান্য গোষ্ঠীর কাছে খাবার-দাবার, বাসনপত্র, জামাকাপড়, কেরোসিন, ডিজেল ও অন্যান্য ত্রাণসামগ্রী পৌঁছে দিতে হবে। এই গোষ্ঠীর নারী ও পুরুষ সদস্যদের স্থানীয় প্রশাসনের সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রক্ষা করে ত্রাণ সরবরাহ নিরবচ্ছিন্ন রাখাকে সুনিশ্চিত করতে হবে।

৬.১ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার পূর্ববর্তী সময়

- সরকারী দপ্তর বা অন্যান্য উৎস থেকে জলের প্যাকেট, শিশুখাদ্য, খাদ্যশষ্য, শুকনো খাবার, ওষুধপত্র, টর্চ, হ্যারিকেন, কেরোসিন, সৌর কুকার, দাহ্য কাঠ ইত্যাদি বিভিন্ন সামগ্রী যথেষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করে নিরাপদ আবাসে মজুত করা।
- বাঁশ, দড়ি, ত্রিপল, অ্যাসবেসটস শিট ইত্যাদি অস্থায়ী গৃহনির্মাণ সামগ্রী মজুত করা যাতে বিপর্যয় সময়ে তা ব্যবহার করা যায়।

- খাদ্য ও ওষুধপত্র মজুত করা।
- পশুখাদ্য ও পশু চিকিৎসা সামগ্রী মজুত করা।
- অন্যান্য গোষ্ঠীদের সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রক্ষা।
- কোনও নিরাপদ আবাসে কত জন থাকবেন তার ওপর নির্ভর করে কোন্ আবাসে কোন সামগ্রী কতটা মজুত করতে হবে তা নির্ধারণ করা ও ব্যবস্থাপনা।

৬.২ ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময় (যখন সতর্কতা জারি করা হয়েছে)

- ত্রাণ সামগ্রী নিরাপদ আবাসে পৌঁছে দেয়া।
- মজুত পরীক্ষা করা এবং কোন সামগ্রী কম থাকলে তা সরবরাহ।
- বিপর্যয়ের সময় এই গোষ্ঠীর সদস্যদের নিরাপদ আবাসে থাকতে হবে এবং এদের খেয়াল রাখতে হবে যাতে বিপর্যয়ের সময় কেউ আবাস পরিত্যাগ না করেন।

৬.৩ ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

- ত্রাণ সামগ্রী সংগ্রহ, মজুত ও বিতরণ।
- ত্রাণ সামগ্রী কমে এলেই তা সংগ্রহের মাধ্যমে মজুত বজায় রাখা।
- বিভিন্ন উৎস থেকে আসা ত্রাণ সামগ্রীর বিতরণ সুনিশ্চিত করা।
- যতক্ষণ না পরিস্থিতি স্বাভাবিক হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত গ্রামবাসীদের খাবার-দাবার, জামাকাপড়, ওষুধপত্র, জল ইত্যাদি সরবরাহ করা।
- সরকারী আধিকারিকদের ক্ষতি নিরূপণ ও ক্ষতিপূরণ ব্যবস্থা গ্রহণ সম্পর্কে সহায়তা করা।
- অন্যান্য গোষ্ঠীর সদস্যদের সহায়তা প্রদান।

৭. অন্যান্য গোষ্ঠীসমূহ

এলাকার মানুষ কাজের সুবিধার জন্য আরও বিভিন্ন ছোট ছোট গোষ্ঠী তৈরি করতে পারেন।

৭.১ টহলদারী গোষ্ঠী

- যে সব পরিবার বাড়িঘর ছেড়ে অন্যত্র আশ্রয় নিয়েছেন তাঁদের সম্পত্তির ওপর নজর রাখা।

- বিপর্যয়ের আগে এলাকার মানুষজনের জিনিসপত্র নিরাপদে রাখা যায় এমন স্থান নির্বাচন।
- বিপর্যয়ের সময় এলাকার কড়া টহলদারির মাধ্যমে সম্পত্তির নজরদারি ও আইনশৃঙ্খলা রক্ষা সম্পর্কে সরকারী ব্যবস্থাপনাকে সহায়তা দান।

৭.২ যোগাযোগ রক্ষাকারী গোষ্ঠী (সরকার ও স্থানীয় মানুষজনের মধ্যে যোগাযোগ রক্ষা)

- এলাকার মানুষের প্রয়োজনীয়তা ও ব্যবস্থাপনা ও সতর্কতা সম্পর্কে স্থানীয় প্রশাসনকে তথ্য সরবরাহ এবং এর মাধ্যমে আশু প্রয়োজনীয় মেরামতি ও রক্ষণাবেক্ষণ ইত্যাদিকে সুনিশ্চিত করা।

ঘূর্ণিঝড় / বন্যার পরবর্তী পদক্ষেপ

৮. পুনর্গঠন ও পুনর্বাসন গোষ্ঠী

ঘূর্ণিঝড় ও বন্যার পর প্রথমেই শুরু করতে হবে বিপদগ্রস্ত মানুষ ও গবাদি পশুকে উদ্ধারের কাজ। প্রাথমিকভাবে এদের উদ্ধার করে, পরবর্তী পর্যায়ে এদের পুনর্বাসনের মাধ্যমেই ক্রমশ স্বাভাবিক পরিস্থিতি ফিরিয়ে আনার চেষ্টা শুরু করতে হবে।

উদ্ধার ও পুনর্বাসনের জন্য গ্রামীণ এলাকার স্থানীয় বাসিন্দাদের নিয়েই তৈরি করতে হবে সক্রিয় গোষ্ঠী, যারা স্থানীয় এলাকায় উদ্ধার ও পুনর্বাসনের মাধ্যমে এলাকায় স্বাভাবিক পরিস্থিতি ফিরিয়ে আনার ব্যাপারে সক্রিয় পদক্ষেপ নেবে।

৯. মৃতদেহ অপসারণ গোষ্ঠী

ঘূর্ণিঝড় ও বন্যার পর পড়ে থাকা মানুষ ও গবাদি পশুর মৃতদেহ পচে গিয়ে এলাকায় দূষিত পরিবেশ সৃষ্টি করে। মৃতদেহ অপসারণ গোষ্ঠীর সদস্যদের এই কাজের জন্য মানসিক ও শারীরিক ভাবে তৈরি থাকতে হবে। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের বয়স ২৫ থেকে ৩৫ -এর মধ্যে হওয়া বাঞ্ছনীয়। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের এই ধরনের কাজের জন্য উপযুক্ত প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে. সম্ভব হলে সিভিল ডিফেন্স ভলান্টিয়ার/ এন.সি.সি. বা এন.এস.এস বা বয় স্কাউট -এর সদস্যদের এই গোষ্ঠীতে অন্তর্ভুক্ত করলে ভালো হয়। এই গোষ্ঠীর কাজ হবে ঃ

- এলাকার উঁচু জায়গাগুলিকে শবদাহের জন্য নির্বাচন করা।

- শবদেহগুলি সংগ্রহ করা এবং সেগুলির সম্পর্কে যতটা সম্ভব তথ্যাদি সংগ্রহ।
- শবগুলিকে দাহ করা এবং সংক্রমণ এড়াতে দাহ এলাকাটিতে ব্লিচিং পাউডার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা।

১০. পরামর্শদাতা গোষ্ঠী

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ঘূর্ণিঝড় / বন্যা / ভূমিকম্প ইত্যাদি বড় আকারের প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের পরে ক্ষতিগ্রস্ত মানুষরা মানসিকভাবে মারাত্মক রকম ভেঙ্গে পড়েন। চোখের সামনে সম্পত্তিহানি ও জীবনহানির স্মৃতি তাঁদের মানসিক যন্ত্রণা দেয়। কেউ কেউ যেমন কিছুদিনের মধ্যে এই মানসিক বিপর্যয় কাটিয়ে ওঠেন, কেউ কেউ আবার মানসিক যন্ত্রণায় পুরোপুরি ভেঙ্গে পড়েন।

পরামর্শদাতা গোষ্ঠীর প্রধান কাজই হল এই ধরনের মানুষদের খুঁজে বের করা ও এই রকম মানসিক অবস্থা থেকে তাঁদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা। এই কারণে এই গোষ্ঠীর সদস্যদের এই বিষয়ে উপযুক্ত প্রশিক্ষণ দিতে হবে। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের ধীরস্থির, সহানুভূতিশীল ও অন্যদের প্রতি সংবেদনশীল হতে হবে। এই কারণে উদার মানসিকতা ও ধৈর্যশীল ব্যক্তিদেরই এই গোষ্ঠীর জন্য নির্বাচন করতে হবে। এদের কাজ হবে ঃ

- মানসিক অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে সাবলীল আলাপচারিতার মাধ্যমে তাদের মানসিক সাহস দান ও পরামর্শ প্রদান।
- ত্রাণ, পুনর্বাসন, পুনর্গঠন ও সংশ্লিষ্ট কার্যকলাপ সম্পর্কে ঐসব ব্যক্তিদের অবহিত করা এবং এর মাধ্যমে তাঁদের মনে সাহস জাগিয়ে তোলা।
- মানসিক অবসাদ কাটাতে পুনর্গঠন সংক্রান্ত কাজে এই ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের নিয়োজিত করা।

১১. ক্ষয়ক্ষতি মূল্যায়নকারী গোষ্ঠী

এই গোষ্ঠীতে যেসব সদস্য কাজ করবেন তাদের অন্তত দশম শ্রেণী পর্যন্ত শিক্ষাগত মান থাকা উচিত। বন্যা / ঘূর্ণিঝড়ের পূর্ববর্তী মাসগুলিতে এলাকার প্রতিটি পরিবার সম্পর্কে খুঁটিনাটি তথ্য সংগ্রহ, যেমন তাদের আয়, সম্পত্তি ও অন্যান্য বিষয় সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করে সেগুলিকে নথিভুক্ত রাখতে

হবে যাতে বিপর্যয় পরবর্তী সময়ে ক্ষতিপূরণ প্রদানের সময় এইসব তথ্যকে কাজে লাগানো যেতে পারে। এই গোষ্ঠীর সদস্যদের এই তথ্য সংগ্রহ ও সংরক্ষণের বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিতে হবে। এই গোষ্ঠীর কাজ হবে ঃ

- **ক্ষয়ক্ষতি নিরূপণ-জীবনহানির সংখ্যা ঃ** সেই সঙ্গে কতজন মহিলা ও শিশু ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার পরিসংখ্যান (অনাথ/দুঃস্থ/শারীরিক/প্রতিবন্ধী)।
- **সম্পত্তির ক্ষয়ক্ষতি ঃ** গবাদি পশু, কৃষি, আবাদ, মাছ ধরা নৌকা ইত্যাদি।
- **পরিকাঠামোর ক্ষয়ক্ষতি ঃ** রাস্তাঘাট, জল সরবরাহ, বিদ্যুৎ, বাজার ও আনুষঙ্গিক পরিকাঠামো।
- **পুনর্বাসনে সহায়তা ঃ** ক্ষয়ক্ষতি নিরূপণে সরকারি গণনা ব্যবস্থাকে সহায়তা প্রদান।

ক্ষতি পূরণ দাবী সংক্রান্ত কাগজ পত্র তৈরীতে ক্ষতিগ্রস্ত পরিবারগুলিতে সহায়তা দান এবং ডেথ সার্টিফিকেট, বীমা পলিসি ইত্যাদি নথিপত্র বিষয়ে পরামর্শ দান।

বিপর্যয় পরবর্তী পরিস্থিতিতে ক্ষতিপূরণ সংক্রান্ত যাবতীয় দাবী নিষ্পত্তিতে সরকারি দপ্তরগুলিতে প্রয়োজনীয় নথিপত্র পৌঁছানো সুনিশ্চিত করা।

দ্বিতীয় অধ্যায়

ব্যক্তি ও পরিবারগুলির ভূমিকা ও দায়িত্ব

- সামগ্রিকভাবে ঘূর্ণিঝড়/বন্যার মত প্রাকৃতিক বিপর্যয়কে প্রতিরোধ করতে হলে এলাকার প্রতিটি মানুষ ও পরিবারকে তাদের নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করতে হবে।
- সক্রিয় গোষ্ঠীগুলি বিপর্যয়ের আগে গ্রামবাসীদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করবে।
- এই বিপর্যয়-প্রতিরোধ কর্মসূচীতে তাদের প্রত্যেকের যোগদান একে সামগ্রিক ভাবে সফল করার জন্য।
- এই গোষ্ঠীগুলি এলাকার মানুষের জন্য ঠিক কি কি করতে চায় এবং সে সম্পর্কে তাঁদের অভিমত কি – এ ব্যাপারে বৈঠকের মাধ্যমে জানানো।

১. ঘূর্ণিঝড় / বন্যার আগে

- বাড়িঘরকে বিপর্যয়-প্রতিরোধী পরিকল্পনার সাহায্যে তৈরী করা এবং ছোটোখাটো মেরামত করা।
- বিপর্যয় পরবর্তী সময়ে আয়ের বিকল্প উৎস কি কি হতে পারে সে বিষয়ে পরিকল্পনা গ্রহণ।
- যেসব গ্রামবাসীর বাড়িঘর মোটামুটি মজবুত সেখানে অন্যান্যদের দামি ও প্রয়োজনীয় নথিপত্র ও সম্পত্তি সংরক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ।
- বিপর্যয় এলে কোন্ কোন্ রাস্তা দিয়ে নিরাপদ আবাসে পৌঁছাতে হবে সে বিষয়ে গ্রামবাসীদের অবহিত করা।

২. ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময়

- ছাদ ও দরজা-জানালা পেরেক মেরে বন্ধ করে দেয়া।

- নিরাপদ আবাসে পৌছানোর রাস্তাঘাট ঠিক আছে কি না তা পরীক্ষা করা।
- ঘরবাড়ী থেকে মই, বেলচা, কাঠের বান্ডিল ইত্যাদি জিনিসপত্র সরিয়ে রাখা যাতে এসব জিনিষ হাওয়ায় উড়ে গিয়ে কাউকে আঘাত করতে না পারে।
- বাঁধ পরীক্ষা করা।
- মজবুত, শক্তপোক্ত ও অপেক্ষাকৃত নিরাপদ কোন বাড়িতে অন্যদের দামি জিনিষপত্র, সারের বস্তা, খাদ্যশষ্য ইত্যাদি সরানোর ব্যবস্থা নেওয়া।
- নৌকা, তাঁত, মাছ ধরার জাল, পাম্পসেট ইত্যাদি নিরাপদ স্থানে রাখা।
- প্রত্যেক পরিবারের কাছ থেকে তাদের স্থাবর ও অস্থাবর সম্পত্তির একটি তালিকা সংগ্রহ এবং নথিপত্র ইত্যাদিকে প্লাস্টিকের ব্যাগে সংরক্ষন করা যাতে সেগুলি জল লেগে নষ্ট না হয়।
- বিপর্যয়ের আভাষ পাওয়া মাত্র গবাদি পশুদের অপেক্ষাকৃত উঁচু জায়গায় সরিয়ে নিয়ে যাওয়া এবং সেখানে আগে থেকেই পশুখাদ্য ইত্যাদি মজুত রাখা।
- নিয়মিতভাবে রেডিওতে আবহাওয়া সতর্কতা শোনা যাতে আধিকারিকরা ব্যক্তিগতভাবে জানাতে না পারলেও সকলে প্রাথমিক প্রস্তুতি শুরু করতে পারেন।
- আটা, ময়দা, চিড়ে, মুড়ি, গুড় ইত্যাদি মজুত করা যাতে অন্তত ২-৩ দিন একটি পরিবার চালাতে পারে। প্লাস্টিকের জেরিক্যানে ও প্যাকেটে জলও মজুত রাখতে হবে।
- ওষুধপত্র, বিশেষ করে জল পরিশোধনকারী ট্যাবলেট, ও.আর.এস. ইত্যাদি মজুত করা।
- হ্যারিকেন, টর্চ, দেশলাই, ব্যাটারী হাতের কাছে তৈরি রাখা।
- পরিবারের সদস্যদের বিপর্যয়ের আভাষ পাওয়া মাত্র নিরাপদ আবাসে সরানোর কাজ শুরু।
- সকলে যাতে নিরাপদ আবাসে বিপর্যয়ের সময় থাকেন তা নজর রাখা। নাহলে ঝড়ে উড়ে আসা জিনিষের আঘাতে আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারেন বা বন্যার জলে ভেসে যেতে পারেন।
- সকলে যাতে একই সঙ্গে রান্না করেন ও খাওয়া-দাওয়া করেন তা নজর রাখা। একক ভাবে কোন পরিবারকে রান্না করতে বারণ করা।

- গুজব যাতে ছড়িয়ে না পড়ে সে বিষয়ে খেয়াল রাখা।
- যারা কংক্রীটের বাড়িতে বাস করছেন তাদের উপরতলার পরিবর্তে একতলায় থাকতে পরামর্শ দান।
- গবাদি পশুদের চিকিৎসা সংক্রান্ত শিবির পরিচালনা।

৩. ঘূর্ণিঝড় / বন্যা পরবর্তী সময়

- বিভিন্ন গোষ্ঠীর নির্দেশ মেনে চলা।
- রান্না, শৌচাগার প্রস্তুতি, খোঁজ খবর ও উদ্ধারে সহায়তা।
- বিশুদ্ধ জল ব্যবহার ও পায়খানা ব্যবহার যাতে মহামারী না ছড়ায়।
- আবাস ব্যবস্থাপনা গোষ্ঠীর সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা।
- যাদের খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না তাদের সম্পর্কে কিছু জানা থাকলে তা স্থানীয় প্রশাসনকে জানানো।
- জঞ্জাল, ময়লা ও আবর্জনা পরিষ্কার।
- যত শীঘ্র সম্ভব ভেঙে পড়া বা ক্ষতিগ্রস্ত বাড়িঘর মেরামতি।
- ছোটখাটো ঋণের ব্যবস্থা করে আয়ের ব্যবস্থা করা।

তৃতীয় অধ্যায়

পুনর্বাসন ও পুনর্গঠন এবং গ্রামবাসীদের ব্যক্তিগত ও পারিবারিক ভূমিকা ও দায়িত্ব

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক ভূমিকা ও দায়িত্ব

সক্রিয় গোষ্ঠীগুলির সক্রিয়তার ওপর স্থানীয় এলাকার পুনর্গঠন ও পুনর্বাসনের সার্বিক সাফল্য অনেকটাই নির্ভর করবে। তবে স্থানীয় গ্রামবাসীদের সমর্থন ও সহায়তা ছাড়া কখনোই সার্বিক সাফল্য সম্ভব নয়।

"গ্রামবাসীদের নিজস্ব অংশগ্রহণ ও সহায়তা পুনর্গঠন ও পুনর্বাসন প্রক্রিয়াকে আরও সাফল্য এনে দিতে পারে।"

সক্রিয় গোষ্ঠীগুলিকে গ্রামবাসী ও তাদের পরিবারের সঙ্গে বারংবার বৈঠকের মাধ্যমে তাঁদের আস্থা অর্জন করতে হবে এবং নিজেদের কার্য পদ্ধতি সম্পর্কে তাদের কাছে সুসম্পন্ন ধারণা তৈরি করতে হবে।

উদাহরণ স্বরূপ ঃ

- ❑ পরিবারগুলির উচিত সক্রিয় গোষ্ঠীগুলিকে তাদের কাজে সক্রিয় সহায়তা করা।
- ❑ মৃতদেহ অপসারণ গোষ্ঠীকে, মৃতদেহগুলি কোথায় রয়েছে এবং তাদের অবস্থা সম্পর্কিত তথ্য প্রদান।
- ❑ পরামর্শদাতা গোষ্ঠীকে কোন্ কোন্ পরিবারের সহায়তা প্রয়োজন, সেইসব পরিবারকে চিহ্নিত করণে সহায়তা দান।
- ❑ পরিবারগুলিকে পুনর্গঠন ও পুনর্বাসন প্রক্রিয়া অবহিত করা।

- ক্ষতিগ্রস্ত বাড়িঘর পুনর্নির্মাণে সাহায্য করা।
- প্রয়োজনীয় নথিপত্র যেমন জমিজমা, ব্যাঙ্ক, বীমা ও অন্যান্য নথিপত্র যতদূর সম্ভব নিরাপদ স্থানে রাখা, যাতে বিপর্যয় পরবর্তী সময়ে ক্ষতিপূরণ দাবী করার ক্ষেত্রে সুবিধা হয়।
- সম্পত্তির পুঙ্খানুপুঙ্খ হিসাব সংরক্ষণ; নিঁখোজ ব্যক্তিদের সম্পর্কে খোঁজখবর সংগ্রহ করা এবং গবাদি পশুদের ব্যাপারে খোঁজখবর রাখা।
- নিজেদের বিভিন্ন প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সক্রিয় গোষ্ঠীগুলির নিয়মিত মতের আদান-প্রদান।
- পুনর্গঠন প্রক্রিয়ায় স্বেচ্ছায় সক্রিয় অংশগ্রহণ।

ঘূর্ণিঝড় / বন্যার সময় স্বাস্থ্যরক্ষার বিধিনিষেধ ঃ

কি কি করবেন

১) কেবলমাত্র নলকূপের জলই পান করুন।

২) কুয়ো / পুকুরের জল পান করার আগে ফুটিয়ে নিন।

৩) মাছির উৎপাত এড়াতে সবসময় খাবার ঢেকে রাখুন।

৪) ডায়ারিয়া হলে যত শীঘ্র সম্ভব রোগীকে হাতের কাছে সহজ পাচ্য পানীয় যেমন চায়ের লিকার, ভাতের ফ্যান ইত্যাদি খেতে দিন।

৫) এর পরেও যদি ডায়ারিয়া না কমে তাহলে অবিলম্বে আপনার কাছের স্বাস্থ্যকর্মী বা অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

কি কি করবেন না

১) কুয়ো ও পুকুরের জল না ফুটিয়ে খাবেন না।

২) যেখানে সেখানে জঞ্জাল ফেলবেন না।

৩) খোলা মাঠে পায়খানা করবেন না।

৪) ডায়ারিয়া আক্রান্ত শিশুদের ও.আর.এস. দেওয়ার সাথে সাথে স্বাভাবিক সব খাবার দিন। শিশুদের কখনো খালি পেটে রাখবেন না।

৫) জলের ভিতরে কখন আঙ্গুল বা হাত ডোবাবেন না।

কুয়োর জল পরিশ্রুত জীবাণুমুক্ত করার উপায়

১। ১৫ থেকে ৩০ ফুট গভীর খোলামুখ কুয়োর ক্ষেত্রে ঃ

কুয়োর ভিতরের ময়লা তুলে ফেলুন।

এক মগ জলে ৫০ গ্রাম ব্লিচিং পাউডার ও ২০০ গ্রাম চুন মেশান। এই মিশ্রণটি এবার কুয়োর জলে ঢেলে দিন।

এবার কুয়ো থেকে বালতি করে কিছুটা জল তুলে নিন এবং আবারও কুয়োয় ঢেলে দিন।

এভাবে বেশ কয়েকবার জল তুলুন ও মেশান।

এই কুয়োর জল ২ ঘন্টা পর থেকে ব্যবহার করতে পারেন।

কুয়োর জল পান করার সময় ব্লিচিং পাউডারের গন্ধ পাওয়া যাবে।

২। ৩০ ফুটের বেশি গভীর খোলা মুখ কুয়োর ক্ষেত্রে ঃ

কুয়োর ভিতরের ময়লা তুলে ফেলুন।

এক মগ জলে ৭৫ গ্রাম ব্লিচিং পাউডার ও ২০০ গ্রাম চুন মেশান। এবার এই মিশ্রণটি কুয়োর জলে ঢেলে দিন।

বালতি করে কুয়ো থেকে কিছুটা জল তুলুন এবং আবারও কুয়োয় ঢেলে দিন। এভাবে বেশ কয়েকবার জল তুলুন ও মেশান।

কুয়োর জল ২ ঘন্টা পর থেকে ব্যবহার করতে পারেন।

কুয়োর জল পান করার সময় ব্লিচিং পাউডারের গন্ধ পাবেন।

ঘূর্ণিঝড় ও বন্যার সময় পরিশ্রুত পানীয় জলের যোগান একটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। দূষিত জল ডায়ারিয়া ও আন্ত্রিক রোগ ছড়ায়। সমস্যা এড়াতে নিম্নলিখিত নিয়মাবলী মেনে চলুন ঃ

১) ডায়ারিয়া-র শুরুতেই রোগীকে প্রচুর পরিমাণ বার্লির জল, ডাবের জল, লেবুর রস ও মায়ের দুধ ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খাওয়াতে হবে।

২) রোগীকে নিয়মিতভাবে ও.আর.এস. খাওয়ান। এক লিটার পরিশ্রুত জলে এক প্যাকেট ও.আর.এস. পাউডার মেশান। ফোটানোর প্রয়োজন নেই। একবার তৈরি করা ও.আর.এস. মিশ্রণ ২৪ ঘন্টার বেশি ব্যবহার করবেন না। ও.আর.এস. দেওয়ার সাথে সাথে রোগীকে স্বাভাবিক সকল খাবারই দিতে পারেন।

৩) রোগীর জামা-কাপড় ক্ষার দিয়ে কাচার আগে অন্তত এক ঘন্টা ব্লিচিং পাউডার গোলা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

৪) যতটা সম্ভব পাকা পায়খানা ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

৫) এর পরেও যদি রোগীর অবস্থার উন্নতি না হয় এবং রোগীর রক্ত পায়খানা হয় বা জ্বর আসে তবে অবিলম্বে নিকটবর্তী চিকিৎসক/ স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।