‘বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায়
জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার’ প্রকল্পের উপকারভোগীদের জন্য প্রণীত

দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক রিফ্রেশার ট্রেনিং মডিউল

সার্বিক তত্ত্বাবধান

কাজী সাহিদুর রহমান, নিরাপদ

মোঃ কাইছার রেজভী, অক্সফাম-জিবি

মৃগাঙ্ক শেখর ভট্টাচার্য, অক্সফাম-জিবি

গ্রন্থনা ও সম্পাদনা

নারায়ন কুমার ভৌমিক

সুমন এস.এম.এ ইসলাম

মেহেদী হাসান শিশির

উপদেষ্টা

জাহিদ হোসেন

মুখবন্ধ

বাংলাদেশ একটি দুর্যোগ প্রবণ দেশ। প্রায় প্রতি বছরই কোন না কোন দুর্যোগ বিশ্বের দরিদ্রতম এ দেশের মানুষের উপর দানবের মত আঘাত হানে। অর্থনৈতিক, সামাজিকভাবে বিপদাপন্ন এদেশের বেশির ভাগ মানুষকে প্রতিনিয়তই দুর্বিষহ দারিদ্রের পাশাপাশি ভয়াবহ প্রাকৃতিক দুর্যোগসমূহকে মোকাবেলা করে বেঁচে থাকতে হয়। অর্থনৈতিক ও সামাজিক বিপর্যয়সহ আমাদের ভবিষ্যত প্রজন্ম দুর্যোগের কারণেও মারাত্মক ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছে। দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসে সক্ষম জনগোষ্ঠী বিনির্মাণ আজ সারা বিশ্বের প্রধানতম অগ্রাধিকারে পরিণত হয়েছে। এ উপলব্ধি থেকেই দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকায়ন' প্রকল্পের আওতায় ৪২,২৫০ পরিবারকে 'প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ' কর্মসূচীর আওতায় ২০১১ সালে সালে দুর্যোগ ঝুকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে একটি প্রশিক্ষণ মডিউল প্রণয়ন করা হয়েছিল। ২০১২ সালে 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার' প্রকল্পে 'প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ' কর্মসূচীর আওতায় আইলা আক্রান্ত সাতক্ষীরা জেলার শ্যামনগর উপজেলার গাবুরা ও খূলনা জেলার কয়রা উপজেলার দক্ষিণ বেদকাশী ইউনিয়নের ৯,০৫১ জন উপকারভোগীকে দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে রিফ্রেশার ট্রেনিং প্রদানের জন্য পূর্বের মডিউলের উপর ভিত্তি করে এই মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে। আশা করছি, এর মাধ্যমে জনগণের মধ্যে আরো সচেতনতা সৃষ্টি হবে, পাশাপাশি প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ প্রাপ্তির মাধ্যমে এ সকল দরিদ্র দুর্গত মানুষের খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত হবে।

সূচি

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য	০৫
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ উপকরণ	০৫
মূল্যায়ন পদ্ধতি	০৫
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী	০৬
অধিবেশন ০১: দুর্যোগ কালীন ব্যবস্থাপনা	০৭
অধিবেশন ০২: বাঁধ ব্যবস্থাপনা	১৭
তথ্যসূত্র	২০

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

এই প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীগণ দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বলতে ও পালন করতে উদ্বুদ্ধ হবেন-

- পূর্ব সতর্কতা ও করণীয়;
- স্থানান্তর ও নিরাপদ আশ্রয়;
- জীবন রক্ষা ও দুর্দশা লাঘব;
- খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা;
- পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ;
- বাঁধের রক্ষণাবেক্ষণের উপায় ও করণীয়।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতির মূল ভিত্তি হবে এডাল্ট লার্নিং প্রসেস এর অনুসরণ যা নির্ভর করবে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর উপরঃ

- অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা বিনিময় এবং স্থানীয় এলাকার প্রেক্ষিত বিবেচনা করে বাস্তবভিত্তিক উদাহরণের উদ্ধৃতি দেওয়া।
- যেখানে সম্ভব হাতে-কলমে অথবা এলাকা পরিদর্শনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের উদ্বুদ্ধ করা।
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য পূরণে এই মডিউলে উল্লেখিত ভিজুয়্যাল ট্রেনিং ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করা।
- প্রশিক্ষণের সময়কাল, অংশগ্রহণকারীদের ধরণ, প্রশিক্ষণের সম্ভাব্য ভেন্যু বিবেচনা করে কিছু কার্যকর অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতির সাহায্যে কোর্সটি পরিচালিত হবে। যথাঃ প্রদর্শন, বক্তৃতা আলোচনা, উন্মুক্ত আলোচনা, ছোট দলে আলোচনা, অভিজ্ঞতা বিনিময়

প্রশিক্ষণ উপকরণ

পোস্টার পেপার/ফ্লিপশিট, মার্কার, সহায়ক তথ্য, দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক ফ্লিপচার্ট, ফ্লাশকার্ড, ভিপকার্ড, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ। এছাড়া এই প্রশিক্ষণে নিম্নোক্ত দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করা যেতে পারে-

- দুর্যোগ মোকাবেলা ফ্লিপচার্ট, সিবিডিআরআর প্রজেক্ট, ঢাকা আহছানিয়া মিশন ও কনসার্ন ইউনিভার্সাল
- দুর্যোগ ঝুঁকিহ্রাস ও জলবায়ু পরিবর্তন বিষয়ক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়ক ফ্লিপচার্ট, ফুড সিকিউরিটি ফর দ্যা আল্ট্রা পুওর ইন দ্যা হাওর রিজিয়ন (এফএসইউপি-এইচ), কেয়ার বাংলাদেশ

মূল্যায়ন পদ্ধতি

- মৌখিক প্রশ্ন উত্তর
- পর্যবেক্ষণ

প্রশিক্ষণের বিনিময়ে অর্থ কর্মসূচী'র উপকারভোগীদের জন্য

দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ মডিউল

অংশগ্রহণকারী ঃ 'বাংলাদেশে ঘূর্ণিঝড় আইলা দুর্গত এলাকায় জরুরী সাড়া ও দ্রুত পুনরুদ্ধার' প্রকল্পের উপকারভোগীবৃন্দ

সময়কাল- ৩ ঘন্টা

রিফ্রেশার ট্রেনিং কর্মসূচী

অধিবেশন	সময়	বিষয়
প্রথম	২ ঘন্টা	**অধিবেশন ০১: দুর্যোগ কালীন ব্যবস্থাপনা** ১.১. পূর্ব সতর্কতা ও করণীয় ১.২. স্থানান্তর ও নিরাপদ আশ্রয় ১.৩. জীবন রক্ষা ও দুর্দশা লাঘব ১.৪. খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা ১.৫. পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ
দ্বিতীয়	১ ঘন্টা	**অধিবেশন- ০২: বাঁধ ব্যবস্থাপনা** ২.১. বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা ২.২. বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের উপায় ও করণীয়

অধিবেশন ০১ : দুর্যোগকালীন ব্যবস্থাপনা

আলোচ্য বিষয়বস্তু ঃ

- পূর্ব সতর্কতা ও করণীয়
- স্থানান্তর ও নিরাপদ আশ্রয়
- জীবন রক্ষা এবং দুর্দশা লাঘব
- খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা
- পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ

উদ্দেশ্য ঃ

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ পূর্ব সতর্কতা ও করণীয়, স্থানান্তর ও করণীয়, নিরাপদ আশ্রয়, জীবন রক্ষা এবং দুর্দশা লাঘব, খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা এবং পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ সম্পর্কে বলতে ও করণীয় বিষয়গুলো পালন করতে উদ্বুদ্ধ হবেন।

পদ্ধতি ঃ

- উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, লিখিত পোস্টার পেপার উপস্থাপনা, দলীয় কার্যক্রম ও দলীয় আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ

- পোস্টার পেপার/ফ্লিপচার্ট, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ, তথ্য সম্বলিত লিখিত পোস্টার পেপার।

সময় ঃ ২ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া ঃ

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
১.১	▪ অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। কুশলাদি বিনিময় করুন এবং শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি করুন। ▪ পূর্ব সতর্কতা কি? এসম্পর্কে প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানুন এবং ফ্লিপশিটে লিপিবদ্ধ করুন। ▪ সহায়ক তথ্য ১.১ অনুসারে সতর্ক সংকেত ও করণীয় লিখিত পোষ্টার প্রদর্শন করে আলোচনার মাধ্যমে সতর্ক সংকেত ও করণীয়সমূহ সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করুন ।	৩০ মিনিট
১.২	▪ প্রশ্ন করে স্থানান্তর ও নিরাপদ আশ্রয় এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা সম্পর্কে জানুন। ▪ অংশগ্রহণকারীদের মতামত গ্রহণ শেষে সম্পর্কিত ধারণা স্বচ্ছ করুন। ▪ বলুন, স্থানান্তরের সময় শিশু, বৃদ্ধ, প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রতি বিশেষভাবে খেয়াল রাখা প্রয়োজন। এরপর নিজেদের বাড়ী/এলাকার এধরণের মানুষের স্থানান্তরের সীমাবদ্ধতা ও প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। ▪ নিরাপদ আশ্রয়ের বিভিন্ন উদাহরণ দিন (সহায়ক তথ্য ১.২ অনুসারে)। ▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে নিজেদের এলাকার প্রেক্ষিতে নিরাপদ আশ্রয়ের স্থানসমূহ চিহ্নিত করতে বলুন। ▪ অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনে পোষ্টারে লিপিবদ্ধ করুন।	২০ মিনিট
১.৩	▪ প্রশ্ন করে জীবন রক্ষা এবং দুর্দশা লাঘব সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানুন এবং পোষ্টার পেপারে লিপিবদ্ধ করুন। ▪ সহায়ক তথ্য ১.৩ অনুসারে জীবন রক্ষা এবং দুর্দশা লাঘবে খাদ্য ও প্রাথমিক চিকিৎসাসহ করণীয়সমূহ অংশগ্রহণকারীদের অবহিত করুন।	৩০ মিনিট
১.৪	▪ প্রশ্ন করে খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানুন এবং ফ্লিপশিট/পোস্টার পেপারে লিপিবদ্ধ করুন। ▪ সহায়ক সহায়ক তথ্য ১.৪ অনুসারে খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।	২০ মিনিট
১.৫	▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে নিজেদের এলাকার প্রেক্ষিতে পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ এর গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে বলুন। ▪ আলোচনা শেষে সহায়ক তথ্য ১.৫ অনুসারে পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা স্বচ্ছ করুন।	২০ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- সম্পদের চেয়ে জীবনের মূল্য অনেক বেশি, তাই সতর্ক সংকেত অনুযায়ী নিরাপদ আশ্রয়কেন্দ্রে যেতে হবে
- গত সিগনালে কিছু হয়নি, আজকের সিগনালে যে কিছু হবে না এমন কোন নিশ্চয়তা নেই; তাই সব সিগনাল সমান গুরুত্বের সাথে মেনে নিরাপদ আশ্রয়ে যেতে হবে
- দুর্যোগে নারী, শিশু, বৃদ্ধ ও প্রতিবন্ধীদের সহায়তা প্রয়োজন সবার আগে এবং সবচেয়ে বেশি

সহায়ক তথ্য - ১.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় নারীর নেতৃত্ব, নিরাপদ ও অক্সফাম;
ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, প্রশিক্ষণ বিভাগ, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ; সমাজ ভিত্তিক দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসকরণ প্রশিক্ষণ স্টুডেন্ট ব্রিগেড সদস্যদের জন্য; ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন এবং কনসার্ন ইউনিভার্সাল]

পূর্ব সতর্কতা ও করণীয় সম্পর্কে আলোচনা

আপদের সম্ভাবনা দেখা দিলে সতর্ক সংকেত প্রচার করা হয়। সতর্ক সংকেতের মাধ্যমে মানুষ জানতে পারে কোন আপদ কখন ও কোথায় আঘাত হানতে পারে। এরফলে তারা সময় থাকতে নিরাপদ স্থানে সরে যেতে পারে। তবে এরকম সতর্ক সংকেত শুধুমাত্র ঘূর্ণিঝড়ের ক্ষেত্রেই দেওয়া হয়, অন্যান্য আপদের ক্ষেত্রে এই ব্যবস্থা খুব সীমিত।

প্রাতিষ্ঠানিক পর্যায়ে সতর্ক বার্তা প্রচার:

আবহাওয়া বিভাগ থেকে প্রাপ্ত তথ্য রেডিও-টিভিতে প্রচার করা হয়। খাদ্য ও দুর্যোগ মন্ত্রণালয়ের অধীন ঘূর্ণিঝড় প্রস্তুতি কর্মসূচী জনগোষ্ঠী ভিত্তিক স্বেচ্ছাসেবক দলের নেটওয়ার্কের সহযোগিতায় সামাজিক পর্যায়ে ঘূর্ণিঝড় প্রবণ এলাকায় প্রচার করে। পানি সম্পদ মন্ত্রণালয়ের অধীন বন্যা পূর্বাভাস ও সতর্কীকরণ কেন্দ্র ই-মেইল, ফ্যাক্স ও কুরিয়ারের মাধ্যমে পানির উচ্চতা সম্পর্কিত আগাম তথ্য সম্বলিত বুলেটিন প্রতিদিন বিভিন্ন প্রচার মাধ্যম ও সংস্থায় প্রেরণ করে থাকে, জরুরি অবস্থায় এ বুলেটিন আরও দ্রুতভাবে প্রেরণ ও প্রচার করা হয়। পানি সম্পদ মন্ত্রণালয়ের অধীন 'সেন্টার ফর এনভায়রনমেন্টাল এন্ড জিওগ্রাফিক ইনফরমেশন সার্ভিসেস' বিভিন্ন প্রধান নদীর ভাঙ্গনজনিত প্রধান প্রধান স্থানসমূহ সম্পর্কে বার্ষিক প্রতিবেদন প্রকাশ করে।

ঘূর্ণিঝড়ের সতর্ক সংকেত প্রচার ব্যাপকভাবে করা হয়। সমুদ্র বন্দরে বিপদ সংকেত দেয়া হলে সেখানে লাল পতাকা টাঙিয়ে দেয়া হয় এবং রেডিও, টেলিভিশনে বার বার সতর্ক সংকেত প্রচার করা হয়। সাধারণত উপজেলা নির্বাহী অফিস, আবহাওয়া অফিস, উঁচু দালান, ইউনিয়ন পরিষদ ভবন ও উঁচু গাছে পতাকা উত্তোলন করে বিপদ সংকেত বোঝানো হয়। এছাড়া সরকারী কর্তৃপক্ষ মাইকিং এর মাধ্যমে প্রচারণা চালায় ও সাইরেন বাজায়। এছাড়া ঢোল বা টিন পিটিয়ে সতর্ক সংকেত গ্রামবাসীকে জানানো হয়।

সামাজিক পর্যায়ে সতর্ক বার্তা প্রচার:

গ্রামের পুরুষরা হাটবাজারে যায়, চায়ের দোকানে বসে। তারা সহজেই সতর্ক বার্তা পায়। তাছাড়া, তাদের নিজেদের মধ্যে সংবাদ আদান-প্রদানের ব্যবস্থা থাকে। একজন সতর্ক বার্তা পেলে, সে তা অন্যদের জানিয়ে দেয়। পেশাজীবী শ্রেণীর এই ব্যবস্থা বেশ চালু আছে। একজন মাঝি এরকম খবর পেলে তা অন্য মাঝিদের জানিয়ে দেয়। আজকাল মোবাইল ফোনের প্রচলন হওয়ার কারণে এই পদ্ধতির ব্যবহার আরো বেড়েছে।

পরিবার পর্যায়ে সতর্ক বার্তা প্রদান

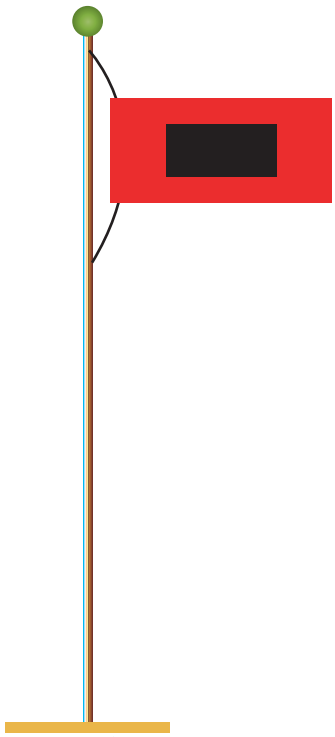
পরিবারের কোন সদস্য রেডিও, টিভি থেকে সতর্ক বার্তা পেলে সে অন্যদের জানায়। বাড়ির বাইরে কেউ সতর্ক সংকেত শুনলে সে বাড়ি এসে অন্যদের জানায়। এতে অনেক সময় নষ্ট হয়। আবার, অনেক সময়, সে বাড়ি না এসে সরাসরি শেল্টারে চলে যায়। ফলে ঐ পরিবারের নারী বিপদের মধ্যে থাকে।

ঘূর্ণিঝড় সংকেত সম্পর্কে পরিচিতি

- আবহাওয়া অধিদপ্তর হতে ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস সংক্রান্ত স্থানীয় হুঁশিয়ারি সংকেত নং ১, ২ ও ৩ মানে ১ পতাকা - এর জন্য আবহাওয়ার বিশেষ বিজ্ঞপ্তি প্রচার করা হয়েছে। এমতাবস্থায়, নিম্নরূপ ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে। ১ পতাকা দেখানোর পর প্রচার মাধ্যমগুলোতে প্রতি আধাঘন্টা পর পর গণদুর্যোগ বার্তা প্রচারিত হয়।

বর্তমানে বাতাসের প্রভাবে যেসব ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে, তা হলো -

- শস্যক্ষেত্র মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।
- অনেক কাঁচা এবং আধাকাঁচা ঘরবাড়ি আংশিকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।
- সংকেত আর বাড়ানো না হলে উপকূলীয় জনসাধারণের মাঝারি ধরণের ক্ষতি হতে পারে।
- হালকা থেকে মাঝারি ধরণের জলোচ্ছ্বাসে এলাকা এবং সংশিষ্ট নিম্নাঞ্চলসমূহ পাবিত হতে পারে।



১ পতাকা উত্তোলন মানে হুঁশিয়ারি সংকেত ১, ২ ও ৩

জনগণকে ব্যক্তিগত পর্যায়ে যে সকল সতর্কতামূলক কাজ করতে হবে তা নিম্নরূপঃ

- এমন কোথাও না যাওয়া যেখান থেকে আসতে ১ দিনের বেশি সময় লগবে।
- ঘূর্ণিঝড় আসছে এই চিন্তা মাথায় রাখা। ঘূর্ণিঝড়ের পরবর্তী অবস্থা কী হয় সেদিকে খেয়াল রাখা।
- মূল্যবান ও ভাসমান জিনিসপত্র কোথায় আছে সেদিকে লক্ষ্য রাখা।
- ঘূর্ণিঝড় আশ্রয়স্থলে স্বল্প সময়ের মধ্যে কিভাবে পৌঁছাতে হবে সে ব্যাপারে খোঁজ রাখা।
- গবাদি পশু বাড়ীর কাছাকাছি রাখা। গবাদিপশু ও হাঁস-মুরগী নিরাপদ উঁচু স্থানে স্থানান্তর।
- প্রয়োজনীয় উপকরকণ হাতের কাছে রাখা।
- অত্যন্ত জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র এবং টাকা-পয়সা পলিথিনে মুড়ে (বাড়ির আরও দু'একজনকে জানিয়ে) মাটিতে পুঁতে রাখা।
- জরুরি মূহুর্তে প্রয়োজন মেটানোর জন্য কিছু শুকনো খাবার এবং পানি পাত্রে রেখে পলিথিনে মুড়ে মাটিতে পুঁতে রাখা।
- টিউবওয়েলের মাথা খুলে ওপরের খোলা মুখ শক্ত পলিথিন দিয়ে ভালভাবে মুড়ে রাখা।
- ফসলের বীজ বস্তায় বা পলিথিনে বেঁধে উঁচু স্থানে রাখা অথবা অন্যত্র নিরাপদ স্থানে প্রেরণ।
- মহাবিপদ সংকেত পাওয়ার সাথে সাথে কালবিলম্ব না করে আশ্রয়কেন্দ্র অথবা অন্য কোন নিরাপদ আশ্রয়ে চলে যাওয়া।
- আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার সময় বহনযোগ্য রান্নার চুলা, মোমবাতি, দিয়াশলাই ও কিছু জ্বালানী কাঠ সঙ্গে নেয়া।
- তাৎক্ষণিক ভাবে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটির সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করা।

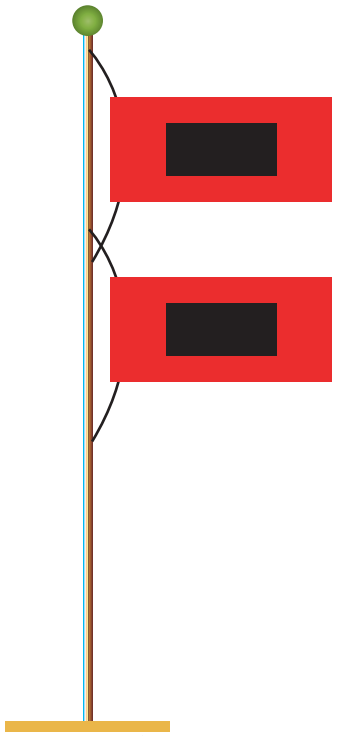
১ পতাকা বা সতর্ক সংকেতের পর ২ পতাকা বা বিপদ সংকেত ৪ ও ৬। এটি ঘোষণার পর প্রচার মাধ্যমগুলোতে প্রতি ১৫ মিনিট অন্তর সতর্কবার্তা প্রচারিত হয়।

২ পতাকা দেখানোর সংকেতের সময়ে কি কি ক্ষতি হতে পারেঃ

- অনেক নারিকেল গাছ ভেঙে যেতে এবং ধ্বংস হতে পারে এবং অন্যান্য অনেক বড় বড় গাছপালা উপড়ে যেতে পারে।
- শস্যাদির মারত্মক ক্ষতি হতে পারে।
- অধিকাংশ কাঁচা এবং আধাকাঁচা ঘরবাড়ির চালা উড়ে যেতে অথবা ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরণের পাকা ঘরবাড়ি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।
- বিদ্যুৎ সরবরাহ এবং যোগাযোগ ব্যবস্থা বিচ্ছিন্ন হতে পারে।
- এলাকা এবং তাদের নিম্নাঞ্চলসমূহ মাঝারি ঘূর্ণিঝড়ের সাথে জলোচ্ছ্বাসে প্লাবিত হতে পারে ।

এ সময়ে করণীয়ঃ

- রেডিও এবং 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 সাথে থাকা এবং সকলকে মানসিক সাহস প্রদান।
- প্রয়োজনীয় সামগ্রী, যেমন- মুড়ি, চিড়া, গুড়, বিস্কুট এবং খাবার পানি প্লাস্টিক পাত্রে ভরে, মুখ ভালভাবে বন্ধ করে সুনির্দিষ্ট জায়গায় গর্ত করে মাটির নিচে রাখার ব্যবস্থা করা।
- গবাদিপশুদের নিকটবর্তী উচুঁ জায়গা কিংবা কিলাতে নিয়ে যাওয়া অথবা তাদের বাঁধন খুলে দেয়া।
- মনে রাখতে হবে যে, অবস্থার অবনতি হলে এই বিপদ সংকেতের পরেই মহাবিপদ সংকেত আসবে এবং ঐ সময়ে চলাচল করা মোটেও সম্ভব হয় না। কাজেই আশ্রয়স্থলে যাওয়ার জন্য বিশেষ করে শারীরিকভাবে দুর্বলদের মহাবিপদ সংকেত পাওয়ার পূর্ব মুহূর্তেই স্থানান্তরের 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 ঘূর্ণিঝড়ের অবস্থান ও গতিবিধির খবরা খবর প্রচার করা।
- নিজ পরিবার স্থানান্তরের সাথে অপরকে স্থানান্তরে সাহায্য করা।
- শক্ত ও মোটা দড়ি দিয়ে তৈরীকৃত মই ভিটা বাড়ীর কাছে অবস্থিত বড় নারকেল বা তাল গাছের সাথে বেঁধে রাখা।



২ পতাকা উত্তোলন মানে বিপদ সংকেত ৪ ও ৬

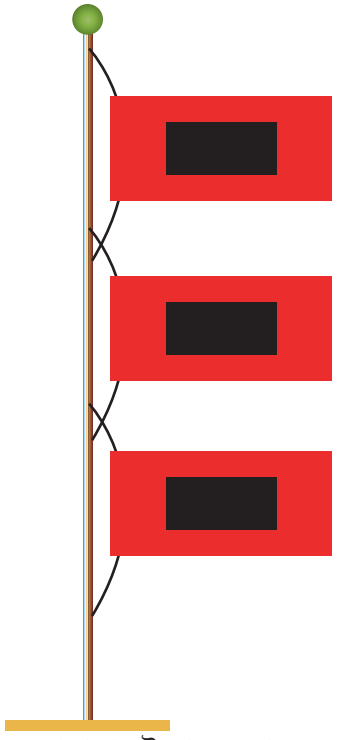
২টি পতাকার পর যে সংকেত দেখানো হবে সেটি হবে ৩টি পতাকা বা মহাবিপদ সংকেত নং ৮, ৯ ও ১০। এই মহাবিপদ সংকেত ঘোষণার পর প্রচার মাধ্যমগুলোতে প্রতি ৫ মিনিট অন্তর সতর্কবার্তা প্রচারিত হয়।

মহাবিপদ সংকেতের সময়ে কি কি ক্ষতি হতে পারেঃ

- মহাবিপদ সংকেতের আওতাভূক্ত সকল এলাকা/ লোকালয় খুবই মারাত্মক ক্ষতির সম্মুখীন হতে পারে।
- অসংখ্য নারিকেল এবং অন্যান্য বড় গাছ-পালা ধ্বংস হতে বা উপড়ে পড়তে পারে।
- শস্যক্ষেত্রসমূহ সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিহ্ন হয়ে যেতে পারে।
- সকল কাঁচা ও আধাকাঁচা ঘরবাড়িসমূহ ধ্বংস হতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরণের পাকা ঘরবাড়ি উল্লেখযোগ্যভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।
- বিদ্যুৎ সরবরাহ এবং যোগাযোগ ব্যবস্থা মারাত্মকভাবে বিচ্ছিন্ন হতে পারে।
- এলাকা এবং তাদের নিম্নাঞ্চলসমূহ জলোচ্ছ্বাসে প্লাবিত হতে পারে ।

৩ পতাকা বা মহা বিপদ সংকেত দেখানোর সময়ে করণীয় ঃ

- সংকেত নং ৮ ও ৯ (মহাবিপদ সংকেত): এই সংকেতের সময় প্রধান করণীয় হচ্ছে জীবন বাঁচানো, সম্পদের কী ক্ষতি হচ্ছে বা না হচ্ছে সে দিকে কোন নজরই দেয়া যাবে না।
- এই সময়ে আবহাওয়া এতই দুর্যোগপূর্ণ থাকবে যে চলাচল করা খুবই কষ্টকর হবে।
- অল্প দূরত্বকে অনেক দূর বলে গণ্য করতে হবে এবং অনেক ক্ষেত্রে এই অল্প দূরত্বও 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 গতিবেগ এত বেশি থাকে যে কাছের কোন বস্তুও দেখা যায় না, বৃষ্টির ফোটা শরীরে এত জোরে লাগে যে মনে হয় বড় বড় ঢিল কিংবা বন্দুকের গুলি লাগছে।



২ পতাকা উত্তোলন মানে বিপদ সংকেত ৪ ও ৬

- এ সময়ে বাতাস এত প্রবল থাকে যে গাছের ডাল, ঘরের টিন হালকা জাতীয় দ্রব্যের মত বাতাসে প্রচন্ড বেগে উড়তে থাকে।
- এ সময় আশ্রয়কেন্দ্রের বাইরে না যাওয়া কিংবা বিক্ষিপ্তভাবে ঘোরাফেরা না করা।
- মহাবিপদ সংকেত প্রদানের সাথে সাথে স্বেচ্ছায় যদি কেউ নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর হতে না চায় তাদেরকে জোর কিংবা বল প্রয়োগ করে হলেও তাদেরকে স্থানান্তরের ব্যবস্থা করা।
- **সংকেত নং ১১-** যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন: দুর্গত এলাকার সাথে যে কোন রকমের যোগাযোগ না হওয়ার কারণে কোন অবস্থাতেই কোথায় কী হচ্ছে বা হয়েছে তা জানা যাবে না। এ সময় এমন অবস্থার সৃষ্টি হয় যে, বাবা মা'র সামনে সন্তান, সন্তানের সামনে বাবা মা ভেসে যায় কিছুই করার থাকে না বা করতে পারে না।
- এ সময়ে একমাত্র যুদ্ধ হয় নিজের জীবন বাঁচানোর জন্য, আর এ সত্যকেই তখন মেনে নিতে হয়।

সহায়ক তথ্য - ১.২

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় নারীর নেতৃত্ব, নিরাপদ ও অক্সফাম;
ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার প্রশিক্ষণ সহায়িকা, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

স্থানান্তর ও নিরাপদ আশ্রয়

ঘূর্ণিঝড়ের গতিপথের সকল বসতির জনগোষ্ঠীকে জীবন রক্ষার জন্য নিরাপদ আশ্রয়ে সরে যেতে হয়। সাধারণত উঁচু পাকা ভবন, যেমন- সাইক্লোন শেল্টার, স্কুল, সরকারি-বেসরকারি অফিস, ইউনিয়ন পরিষদ অফিস বা প্রতিবেশীর পাকা বাড়ি আশ্রয় হিসাবে ব্যবহার করা হয়। ঘূর্ণিঝড়ের সতর্ক বার্তা জারি হওয়ার পরে স্থানান্তর শুরু হয় ও অল্প সময়ের মধ্য অনেক লোককে নিরাপদ আশ্রয়ে সরে যেতে হয়।

নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর

চরম বিপদের আশংকা থাকা সত্ত্বেও অনেকে প্রদত্ত সংকেত বিশ্বাস করে না এবং নিজ বাসস্থানে অবস্থান করে। বিশেষ করে নারীরা কোন অবস্থাতেই নিজ বাসস্থান ছেড়ে অন্য স্থানে যেতে চায় না। স্থানান্তরের জন্য নিম্নলিখিত কাজগুলো করা যায়:

- মহাবিপদ সংকেত প্রচারিত হওয়ার সাথে সাথে ঘূর্ণিঝড় আশ্রয়কেন্দ্র গমন। আশ্রয়কেন্দ্র দূরে হলে বিপদ সংকেত প্রচারের সাথে সাথে রওনা হতে হবে।
- আশ্রয়কেন্দ্রে শুধু জীবন রক্ষার জন্য যাওয়া। সাথে যতো কম সামগ্রী নিয়ে যাওয়া যায় তত ভাল। কারণ নিয়ে যাওয়া সামগ্রী আশ্রয়কেন্দ্রে অনেক জায়গা জুড়ে থাকে। এতে মানুষের জায়গা হয় না, বরং কষ্ট হয়।
- আশ্রয়কেন্দ্রের পরিবেশ কখনোই নিজের বাসস্থানের পরিবেশের মতো হবে না এবং বহু অপরিচিত মানুষের সাথে অতিকষ্টে ঘূর্ণিঝড়ের সময়টা অতিবাহিত করতে হবে।
- যতটুকু সম্ভব শিশু, বৃদ্ধ, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং নারীদেরকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।
- নিকটবর্তী স্থানে আশ্রয়কেন্দ্র না থাকলে কিলা, উঁচু টিলা বা পাহাড়, পাকা বাড়ী/মসজিদ/মন্দির/স্কুল/কলেজ প্রভৃতি নিরাপদ জায়গায় আশ্রয় গ্রহণ করা যেতে পারে।
- ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের চরম মুহূর্তে অনেকে নারকেল, তাল ও অন্যান্য শক্ত গাছে জীবন রক্ষা করে থাকে।
- বিলম্ব করা চলবে না। স্মরণ রাখতে হবে ১ মিনিট বিলম্ব হলে জীবন রক্ষা করা নাও যেতে পারে।

নিরাপদ আশ্রয়:

বিভিন্ন নিরাপদ আশ্রয়স্থল	আপনার এলাকার নিরাপদ আশ্রয়স্থল
■ সাইক্লোন শেল্টার, স্কুল ■ সরকারি-বেসরকারি অফিস ■ ইউনিয়ন পরিষদ অফিস ■ প্রতিবেশীর পাকা বাড়ি ■ কিল্লা, উঁচু টিলা বা পাহাড় ■ মসজিদ/মন্দির/স্কুল/কলেজ প্রভৃতি	?

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

জীবন রক্ষা ও দুর্দশা লাঘব

জরুরী খাদ্য ও নিরাপদ পানির ব্যবস্থা করা:

ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস এমনই একটা দুর্যোগ যার ফলে অল্প সময়ের মধ্যে এমন এক অস্বাভাবিক পরিবেশের সৃষ্টি হয় যেখানে জীবন বাঁচানোর জন্য কিছুই থাকে না। সমগ্র দুর্গত এলাকা এমনভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় যে তাৎক্ষণিকভাবে কোন কিছুই সেখানে পৌঁছানো সম্ভব হয় না। ফলে দুর্গত লোকজন হয়ে পড়ে আরও অসহায়, হারিয়ে ফেলে সঞ্চিত সাহস ও আত্মবিশ্বাস। প্রিয়জন হারানোর বেদনা, আহতদের নিয়ে দুশ্চিন্তা এবং ক্ষুধার তাড়নায় তারা হয়ে পড়ে দিশেহারা। উপরোক্ত পরিস্থিতিতে নিম্নলিখিত কাজগুলি করা যেতে পারে:

- উপকূলীয় অঞ্চলবাসীদের সুদৃঢ়ভাবে জেনে রাখতে হবে যে ঘূর্ণিঝড়ের সময় কিংবা তার পরপরই তাৎক্ষণিকভাবে কোন সাহায্য এসে পৌঁছাবে না। এই চরম মুহূর্তে নিজেই নিজেকে সাহায্য করা ছাড়া অন্য কোন বিকল্প নেই। আপনাকে ঘূর্ণিঝড়ের চরম মুহূর্ত ছাড়াও নিজ প্রচেষ্টাতেই ২/১দিন বেঁচে থাকতে হবে।
- যেহেতু ত্রাণসামগ্রী আপনার কাছে ঘূর্ণিঝড়ের পরমুহূর্তেই পৌঁছাবে না কাজেই আপনাকে হয় অনাহারে থাকতে হবে অথবা ঘূর্ণিঝড়ের পূর্বে মাটির নিচে রাখা দ্রব্যাদি খুঁজে বের করতে হবে।
- উপকূলীয় অঞ্চলে খুব অল্প যত্নেই নারকেল ও তালগাছ জন্মায় ও বৃদ্ধি পায়। ফলও ধরে অধিক পরিমাণে। ঘূর্ণিঝড়ের পরে তাৎক্ষণিকভাবে হাতের কাছে যা পাওয়া যায় তা হল ডাব ও নারকেল। এই ডাব ও নারকেলকেই জীবন বাঁচানোর জন্য প্রথম ও প্রধান সামগ্রী হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে।
- অন্যান্য ফলমূলও ঐসময় পানিতে ভাসতে থাকে কিংবা মাটিতে পড়ে থাকে যেমন- পেঁপে, কলা, মিষ্টি লাউ ইত্যাদি যা জীবন রক্ষায় সহায়ক খাদ্য হিসাবে বিবেচ্য হয়।
- ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের পর খাবার পানির কোন ব্যবস্থা থাকে না। খাবার পানির সকল উৎসই নষ্ট হয়ে যায়। যেমন- পুকুর, কুয়া এমনকি টিউবওয়েলে সাগরের লবণাক্ত ও ময়লা পানি ঢুকে খাবার পানির উৎস নষ্ট করে দেয়। কাজেই পূর্বে মাটির নিচে রক্ষিত খাবার পানিই একমাত্র তৃষ্ণা মেটানের উপায়। তাছাড়া টিউবওয়েল যদি জলমগ্ন হয়ে যায় তাহলে পানি সরে যাওয়ার পরে একনাগারে আধা ঘন্টা থেকে পৌনে এক ঘন্টা উক্ত টিউবওয়েল থেকে পানি নিষ্কাশন করে বিশুদ্ধ খাবার পানি পাওয়া যেতে পারে।
- প্রতিকূল আবহাওয়ার কারণে খাবার ও ত্রাণসামগ্রী ঘূর্ণিঝড়ের পরপরই দূর্গত মানুষের কাছে পৌঁছায় না। আর যখন পৌঁছায় তখন প্রায় সকলেই বিশৃংখলার মাধ্যমে সবার আগে পাওয়ার চেষ্টায় লিপ্ত হয়। ফলে ত্রাণসামগ্রী প্রদানকারী ব্যক্তিগণ ত্রাণ বিতরণ বন্ধ করে অথবা শেষ না করেই স্থান ত্যাগ করেন। বাইরের ত্রাণসামগ্রী সংগ্রহে যত অসুবিধাই থাকুক না কেন ত্রাণসামগ্রী প্রদানকারী ব্যক্তিদের নিয়ম অনুযায়ী সেগুলো সংগ্রহ করতে হবে। মনে রাখতে হবে সকল দুর্গত মানুষের সাহায্যের জন্যই তারা এসেছে, কোন একক ব্যক্তি বা দলের জন্য নয়, সকলেই তখন দুর্গত।
- পয়োঃনিষ্কাষনের জন্য অস্থায়ীভাবে বাসস্থান থেকে কিছু দূরে মাটিতে গর্ত করে পায়খানার ব্যবস্থা করা

প্রাথমিক চিকিৎসা

ঘূর্ণিঝড় মানেই আহত হওয়া আর জলোচ্ছ্বাস মানেই ভেসে যাওয়া। প্রচন্ড আকারের ঘূর্ণিঝড় হলে ঐ অঞ্চলের মানুষ আঘাতপ্রাপ্ত হবেই। মানুষের হঠাৎ কোন অসুস্থতায় তাকে সুস্থ রাখার জন্য ডক্তার বা ডাক্তারী চিকিৎসা প্রাপ্তির পূর্ব পর্যন্ত প্রাথমিকভাবে যে সমস্ত জরুরি চিকিৎসা সেবা দেওয়া হয় সেগুলোকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে। যেমন- গাছ থেকে পড়ে হাড় ভাঙ্গা, পানিতে ডোবা, বিষ খাওয়া, অনেকক্ষণ রোদে থেকে অসুস্থ হয়ে পড়া ইত্যাদির প্রাথমিক চিকিৎসা।

পানিতে ডোবা

কোন কারণে পানিতে ডুবে গেলে যদি ফুসফুসের মধ্যে পানি ঢুকে ফুসফুস ভরে যায় বা অন্য কোন ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায় তাহলে অক্সিজেন এর অভাবে মানুষের মৃত্যু হতে পারে।

কতক্ষণে মৃত্যু হতে পারে

১. **তাৎক্ষণিক মৃত্যুঃ** যদি কার্ডিয়াক এ্যারেষ্ট হয়।

২. **দ্রুত মৃত্যুঃ** যদি পুরোপুরি ডুবে মারা যায় তাহলে স্বাদু পানিতে ৪ থেকে ৫ মিনিটের মধ্যে এবং লোনা পানিতে ৮ থেকে ১২ মিনিটের মধ্যে।

৩. **দেরীতে মৃত্যুঃ** ডুবে যাবার থেকে উদ্ধারের পর ইনফেকশন হয়ে মৃত্যু। আধা ঘন্টা থেকে কয়েক দিন।

ব্যবস্থাপনা

১. দ্রুত পানি থেকে উদ্ধার করা, মুখের ভিতরসহ শ্বাসতন্ত্রের উপরের দিক থেকে ময়লা কাদা থাকলে তা পরিষ্কার করা।

২. জিহ্বা একটু টেনে সামনের দিকে রাখা যেন শ্বাসনালী পরিষ্কার থাকে।

৩. নাকের ছিদ্র সহ শ্বাসতন্ত্রের উপরের দিক বার বার পরিষ্কার করা যেন ফুসফুসের মধ্যে সহজে বাতাস চলাচল করতে পারে।

৪. রোগীকে গলা টান করে, মাথা কাত করে শুইয়ে, পেটে চাপ দিয়ে ভিতরের পানি বের করা অথবা পা উপরের দিকে দিয়ে ঝাঁকি দিয়ে দিয়ে পানি বের করা।

৫. প্রয়োজনে কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যাওয়া। (প্রতি মিনিটে ১২ থেকে ১৫ বার, ১৫ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত, 'মুখ থেকে মুখ' 'মুখ থেকে নাক' কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস)।

৬. প্রতি মিনিটে ৬০ থেকে ৮০ বার কার্ডিয়াক ম্যাসেজ দেওয়া ।

৭. শীতকাল হলে শরীর গরম করার ব্যবস্থা করা।

সাপে কামড়ানোঃ

সাপে কামড়ালে জরুরী ভিত্তিতে করণীয়-

১. ভীতি দূর করতে হবে;

২. সাপ যাতে পর পর অনেককে কামড়াতে না পারে সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে;

৩. ভাল করে ক্ষতস্থান সাবান ও পানি দিয়ে ধুতে হবে;

৪. কোন ভাঙ্গা দাঁত বা অন্য কোন অংশ ভিতরে আছে কি না পরীক্ষা করে দেখতে হবে;

৫. নিরাপদ দূরত্ব থেকে যদি সম্ভব হয়, তবে পরে বর্ণনা করা যায় এমন ভাবে সাপ দেখতে হবে;

৬. ক্ষতস্থানের আশেপাশে রিং থাকলে তা খুলে ফেলা, কারণ পরে ফুলে গিয়ে রক্ত চলাচলে অসুবিধা হতে পারে;

৭. মাঝে মাঝে ক্ষত স্থানের অনুভূতি পরীক্ষা করা এবং রক্ত চলাচলের অসুবিধার জন্যে তাগার নীচের অংশে বর্ণের কোন পরিবর্তণ হচ্ছে কি না তা লক্ষ্য রাখা;

৮. ক্ষতস্থানের নড়াচড়া সীমিত রাখতে স্প্রিন্ট বেঁধে রাখা;

৯. ক্ষতস্থানের উপরের দিকে হালকা টাইট করে তাগা বা ডোরা (টরনিকুয়েট) বেঁধে রাখা এবং ২৫ থেকে ৩০ মিনিট পরপর তা ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ডের জন্যে খুলে দেওয়া, যাতে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে শরীর পচে না যায় সেটা রোধ করা;

১০. ক্ষতস্থান হৃৎপিন্ডের লেভেল থেকে নীচের দিকে রাখা ।

সাপে কামড়ালে যে বিষয়গুলির ব্যাপারে সাবধান থাকা জরুরীঃ

১. কখনোই ক্ষতস্থান কাটা বা শুষা যাবে না, এতে ইনফেকশন হতে পারে;

২. কখনোই ক্ষতস্থানে বরফ লাগানো যাবে না, ফ্রস্ট বাইট হতে পারে;

৩. কখনোই ক্ষতস্থানে ইলেক্ট্রিক শক দেয়া যাবে না;

৪. কখনোই ক্ষতস্থানে টাইট করে তাগা (টরনিকুয়েট) বাঁধা যাবে না ।

ভেঙ্গে যাওয়া:

লক্ষণ ও উপসর্গ-

১. ইনজুরির জায়গায় ব্যথা হয়;
২. ইনজুরির জায়গায় ফোলা থাকে;
৩. অনুভূতি হারিয়ে যেতে পারে;
৪. অঙ্গ বিকল হতে পারে বা নড়াচড়ায় অসুবিধা হতে পারে;
৫. শক হতে পারে।

ব্যবস্থাপনা

১. বাইরের রক্তক্ষরণ বন্ধ করতে হবে;
২. নড়ানো যাবে না,আরামদায়ক জায়গায় রাখতে হবে;
৩. স্পাইন ভাঙলে ঘাড় বা গলা ঘোরানো যাবে না;
৪. ফ্র্যাকচারের নিচের অংশে রক্ত সরবরাহ ঠিক আছে কিনা দেখতে হবে;
৫. অন্যান্য অঙ্গ ঠিক আছে কিনা দেখতে হবে;
৬. ভাঙ্গা অঙ্গ সাবধানে ও হালকাভাবে ধরতে হবে;
৭. ভাঙ্গা অংশের নিচে নরম বালিশ বা লেপ ব্যবহার করে এবং দরকার হলে স্প্রিন্ট বেঁধে (কাঠের লম্বা টুকরা, বাঁশের চাঁচ ইত্যাদি ভাঙ্গা যায়গায় রশি দিয়ে আলতো ভাবে বেঁধে দেওয়া, যাতে ভাঙ্গা স্থান নড়াচড়া না করে) হাসপাতালে পাঠাতে হবে;
৮. শক হলে সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে।

রক্তক্ষরণ

জীবনের জন্য ঝুকিপূর্ণ রক্ত ক্ষরণের লক্ষণ-

১. ফিনকি দিয়ে রক্ত বের হয়;
২. সমস্ত ব্যবস্থা গ্রহণের পরেও রক্তক্ষরণ বন্ধ না হওয়া বা রক্ত জমাট না বাঁধা;
৩. শকের লক্ষণ থাকতে পারে।

রক্তক্ষরণ এর ব্যবস্থাপনা

১. ক্ষতস্থানে সরাসরি চাপ দিয়ে রক্ত বন্ধ করা;
২. সম্ভব হলে কাটা স্থান উঁচু করে রাখা ;
৩. চাপ দিয়ে ব্যান্ডেজ বাঁধা তবে এমন চাপ দেওয়া যাবে না যাতে স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে অসুবিধা হয়;
৪. নাড়ী (পাল্‌স) এবং শ্বাস প্রশ্বাস মনিটর করতে হবে;
৫. শক থাকলে তার চিকিৎসা দিতে হবে;
৬. ডাক্তার ও এ্যাম্বুলেন্স ডাকতে হবে।

সাবধানতা

১. সাবান এবং গরম পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুতে হবে এবং ভালভাবে শুকাতে হবে যাতে ইনফেকশন এড়ানো যায়;
২. সম্ভব হলে হাতে গ্লাভস পরে নেয়া ভালো;
৩. ইনফেকশন এড়ানোর জন্যে ক্ষতস্থানের কাছাকাছি হাঁচি, কাশি দেয়া বা কথা না বলা ভাল।

পুড়ে যাওয়া

তীব্রভাবে শরীর পুড়ে যাওয়া কিছু বিষয়ের উপর নির্ভর করে, যেমন-

১. পোড়ার ধরণ (কতখানি পুড়েছে)
২. পোড়ার কারণ (কেমিক্যাল, ইলেকট্রিসিটি)
৩. রোগীর বয়স (যুবক বা বৃদ্ধ)
৪. পোড়ার স্থান বা জায়গা (শরীরের কোন জায়গা পুড়েছে)
৫. পোড়ার গভীরতা (কতখানি গভীর)

ব্যবস্থাপনা

১. কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে পানি ঢালতে হবে;
২. নন-স্টিক ড্রেসিং দিয়ে ঢেকে দিতে হবে;
৩. শকের চিকিৎসা করতে হবে।

কখনো যা করবেন না

১. লোশন বা তৈলাক্ত জিনিস লাগানো;
২. ফোসকা ফুটো করা;
৩. সরাসরি বরফ লাগানো;
৪. পোড়ার সাথে পুরো গেঁথে আছে এমন কাপড় আলাদা করা;
৫. পোড়ার স্থান পানি ঢেলে ছাড়া অন্যভাবে পরিষ্কার করা।

সহায়ক তথ্য - ১.৪

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
দুর্যোগ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় নারীর নেতৃত্ব, নিরাপদ ও অক্সফাম;
ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার নিশ্চয়তা

দুর্যোগের ফলে খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার উৎসগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই দুর্যোগকালীন ও দুর্যোগের পরপরই খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকা নিশ্চিত করা খুব দুরুহ কাজ। এসময় জনগণকে ধৈর্য্য ধরে একসাথে বিপদ মোকাবেলা করতে হবে। এজন্য নিম্নলিখিত কাজগুলো করা যেতে পারে। যথা-

- দুর্যোগে ক্ষয়ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া স্থানীয় খাদ্য ও খাদ্যের উৎস সমাজের সকলে মিলে খুঁজে বের করতে হবে। যেমন- স্থানীয় বিভিন্ন ফলমূল ও সবজি ;
- প্রাপ্ত খাদ্য সকলের মাঝে বন্টন করতে হবে, যাতে সকলে ভোগ করতে পারে ;
- এলাকার ক্ষয়ক্ষতির বিভিন্ন তথ্য জেনে রাখা যাতে পুনঃনির্মাণ ও পুনর্বাসন কার্যক্রমের সময় সঠিক তথ্য দ্রুত পাওয়া যায়।

খাদ্য নিরাপত্তা ও জীবিকার জন্য দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া শেষে জনগণকে ব্যক্তিগতভাবে যেসব কাজ করতে হবে তা হলো-

- দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া শেষ হবার সাথে সাথে আশ্রয়কেন্দ্র থেকে নিজ ঘর-বাড়িতে ফিরে যেতে হবে;
- বাড়ির আঙ্গিনায় এবং উপযুক্ত স্থানে দ্রুত শাক-সবজির আবাদ করা;
- দ্রুত ফলনশীল ফসলের চাষ করা;
- যৌথভাবে ঘরবাড়ি মেরামত বা খাদ্যশস্যের জন্য উপযুক্ত কর্তৃপক্ষের নিকট আবেদন করা;
- ত্রাণ পাওয়ার অপেক্ষায় না থেকে নিজের যা আছে তাই দিয়ে অভাব মেটানোর চেষ্টা করা;
- কাজের সন্ধান করা, প্রয়োজনে অন্যত্র যেখানে কাজ পাওয়া যায় সেখানে গমন করা;
- সাহায্যের চেয়ে কাজ প্রদানের আবেদন করা;
- ত্রাণ সাহায্য যা পাওয়া যায় তা দিয়ে অভাব মেটাবার চেষ্টা করা;
- স্বেচ্ছাসেবামূলক ও পুনর্গঠন কাজে সহযোগিতা করা।

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণ সহায়িকা, প্রশিক্ষণ বিভাগ, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ]

পরিবেশ সুরক্ষা ও দূষণ রোধ

বাংলাদেশের উপকূলীয় অঞ্চলে এ পযন্ত যেসকল ভয়াবহ ও প্রচন্ড ঘূর্ণিঝড় আঘাত হেনেছে তার প্রত্যেকটিতেই হাজার হাজার প্রাণ নষ্ট হয়েছে। মৃত্যু হয়েছে অগণিত মানুষের এবং সহায়ক প্রাণীর। ধ্বংস হয়েছে অবকাঠামোর এবং সম্পদের। ফলে উপকূলীয় বাসীদের কাছে এটাই সত্য হয়ে দাঁড়িয়েছে যে ঘূর্ণিঝড় মানেই মৃত্যু ও ধ্বংস। উপরোক্ত পরিস্থিতিতে নিম্নলিখিত কাজগুলো করা যেতে পারে:

- মৃতদেহসমূহ ঢেকে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে। কারণ স্বাভাবিকভাবেই মৃতদেহ যত্রতত্র দেখার ফলে ভয়ের সৃষ্টি হয় এবং মানুষ আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে;
- মৃতদেহসমূহকে দ্রুত সৎকার করাই প্রধান দায়িত্ব;
- মৃত গবাদিপশু দ্রুত মাটির নিচে চাপা দিতে হবে। অন্যথায় দুর্গন্ধের সৃষ্টি হবে এবং এতে বিভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটতে পারে;
- রাস্তাঘাট পরিষ্কার করতে হবে।

অধিবেশন ০২ : বাঁধ ব্যবস্থাপনা

আলোচ্য বিষয়বস্তু ঃ

- বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা
- বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের উপায় ও করণীয়
- প্রশিক্ষণ পরবর্তী কর্ম পরিকল্পনা
- প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন

উদ্দেশ্য ঃ

- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা এবং বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের উপায় ও করণীয় জানতে ও করণীয় বিষয়সমূহ পালন করতে উদ্বুদ্ধ হবেন এবং একটি কার্যকর কর্ম পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে পারবেন।

পদ্ধতি ঃ

- উন্মুক্ত চিন্তা, বক্তৃতা আলোচনা, লিখিত পোস্টার পেপার উপস্থাপনা এবং দলীয় আলোচনা।

প্রশিক্ষণ উপকরণ ঃ

- ফ্লিপশিট, পোস্টার পেপার, মার্কার, মাস্কিন টেপ/ডক ক্লিপ।

সময় ঃ ১ ঘন্টা।

অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া ঃ

শিখন পর্যায়	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া	সময়
২.১	▪ অধিবেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান। কুশলাদি বিনিময় করুন এবং শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি করুন। ▪ প্রশ্ন করার মাধ্যমে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় বাঁধের উপকারিতা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের মতামত গ্রহণ করুন এবং পোষ্টার পেপারে লিপিবদ্ধ করুন ও বড় দলে আলোচনা করুন। ▪ প্রয়োজন অনুসারে সহায়ক তথ্য ২.১ অনুযায়ী দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা অংশগ্রহণকারীদেরকে অবহিত করুন।	২০ মিনিট
২.২	▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করে বড় দলে আলোচনার মাধ্যমে স্থানীয় এলাকার বাঁধসমূহের রক্ষণাবেক্ষণে করণীয় বিষয়গুলো চিহ্নিত করুন। ▪ এরপর কোন কিছু সংযোজনের প্রয়োজন হলে সহায়ক তথ্য ২.২ অনুযায়ী সংযোজন করুন।	২৫ মিনিট
	▪ দিনের আলোচ্য বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ ও মূলবার্তাসমূহ সুনির্দিষ্ট করুন। ▪ আলোচ্য বিষয়সমূহের ওপর প্রশ্ন করে শিখন যাচাই করুন।	১৫ মিনিট

অধিবেশনের মূলবার্তা

- জীবন ও সম্পদ রক্ষার্থে বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণ করা খুব জরুরী
- বাঁধ আমাদের, রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্বও আমাদের

সহায়ক তথ্য - ২.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পানি ব্যবস্থাপনা অবকাঠামোর নিয়মিত পরিচালন ও রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা, সমন্বিত অংশগ্রহণমূলক টেকসই পানি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা প্রকল্প (ইপসাম), পরিকল্পনা-৩, বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ড]

বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা

বাঁধ কার্যকর রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা ও মেরামত হচ্ছে রক্ষণাবেক্ষণ। বাঁধের ছোট খাটো মেরামত ও ব্যবস্থপনা যা সারা বছর ব্যাপী করা হয় তা নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণের আওতায় পড়ে।

বাঁধের নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ কেন প্রয়োজন?

১. বাঁধকে যতদ্রুত সম্ভব কার্যকর ও ভাল অবস্থায় রাখা।
২. জলাবদ্ধতা ও সেচ সমস্যা কমানো যাবে এবং বাঁধে ফাটল, ক্ষয়, চেলা ইত্যাদি রোধ করা সম্ভব হবে। স্লুইস গেইট দীর্ঘমেয়াদে ভাল ও ব্যবহার উপযোগী থাকবে। খালে প্রয়োজনমত পানি পাওয়া যাবে।
৩. বন্যা ও জলাবদ্ধতাজনিত কারণে শস্য ও সকল সহায়-সম্পদ ক্ষতি থেকে রক্ষা পাবে।
৪. রক্ষণাবেক্ষণের বড় ধরনের ব্যয় কম হবে, অর্থাৎ পুনর্বাসন ব্যয় থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে।

সহায়ক তথ্য - ২.১

[যেসব মডিউল থেকে তথ্য নেয়া হয়েছে-
পানি ব্যবস্থাপনা অবকাঠামোর নিয়মিত পরিচালন ও রক্ষণাবেক্ষণ নির্দেশিকা, সমন্বিত অংশগ্রহণমূলক টেকসই পানি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা প্রকল্প (ইপসাম), পরিকল্পনা-৩, বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ড]

বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণের উপায় ও করণীয়

বাঁধের নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ:

- বর্ষাকালের আগে ও পরে বাঁধ পরিদর্শন করা;
- বাঁধ রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবস্থাপনায় সকলের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য বাঁধের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করা;
- ঘোগ,গর্ত, রেইনকাট এবং পানি চুয়ানোর কারণ বের করা এবং মেরামত করা:
- বাঁধের ঢাল মেরামত এবং পানি দ্বারা ধুয়ে যাওয়া বন্ধ করা;
- বাঁধে ক্ষতিকারক গাছের শেকড় কেটে ফেলা এবং মাটি দ্বারা গর্ত ভরা এবং
- বাঁধের যেখানে প্রয়োজন সেখানে ঘাস লাগানো এবং যথাযথ পরিচর্যা করা।
- বাঁধ এবং সংলগ্ন স্থান থেকে মাটি অপসারণ না করা।

ঘোগ মেরামত কাজ

- গর্তটি নদীর দিকে ১ মিটার গভীর করে খনন করা;
- খননকৃত স্থান উপযুক্ত মাটি দ্বারা ভরাট করা এবং ১৫ সে.মি. স্তরে মাটি ভরাট করার পর দুরমুজ করা;
- বাঁধের মেরামত স্থান দুরমুজ করে সমান করার পর ঘাস লাগানো; এবং
- ঘাস যতদিন পর্যন্ত না ১০ সে.মি. লম্বা হয় ততদিন পরিচর্যা করা।

স্লুইস, ইনলেট এবং আউলেট এর নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ

পানি ব্যবস্থাপনা সংগঠন কর্তক বছর ব্যাপী নিম্নলিখিত কাজগুলি করতে হবে:

- হোয়েস্টিং এবং গেট উঠা-নামার ধাতব যন্ত্রাদি পরিষ্কার করা ও গ্রিজ লাগানো;
- খোলা ধাতব অংশগুলি পরিষ্কার ও রং করা;
- নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখা ও প্রয়োজনে নাটবল্টু টাইট করা ও মেরামত করা;
- কাঠামোর উপরে এবং চারদিকে ঘোগ দেখা দিলে তা মেরামত করা;
- পলি পরিষ্কার করা ও অবকাঠামোর আশেপাশে যে সকল বস্তু পানি প্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে তা অপসারণ করা এবং
- আগাছা, জঙ্গল বা ক্ষতিকর গাছ (যথা কলাগাছ) না লাগানো ও অপসারণ করা।

স্লুইস গেটের ক্ষয় রোধ করা

- যখন পানি নিষ্কাশনের অথবা ফ্লাশিং এর প্রয়োজন থাকে না তখন গেট বন্ধ রাখা।
- যখন পোল্ডারে পানির স্তর এবং নদীতে পানির স্তরের পার্থক্য খুব বেশি থাকে তখন গেট একবারে সম্পূর্ণ খোলা যাবে না। এ অবস্থায় গেইট ধীরে ধীরে খুলতে হবে যাতে পানির গতিবেগ কম থাকে।
- উত্তম হচ্ছে জোয়ার/ভাটার সময় যখন ভেতরে ও বাইরে পানির উচ্চতা/সমান থাকে তখন গেইট খোলা।

খালের নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ

পানি ব্যবস্থাপনা সংগঠন কর্তৃক বছর ব্যাপী নিম্নলিখিত কজগুলি করতে হবে:

- ভাসমান আবর্জনা এবং কচুরিপানা অপসারন করা:
- গাছ এবং লতাগুল্ম যা খালে পানি প্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে সেগুলিকে কাটা এবং সরিয়ে ফেলা এবং
- খাল থেকে আড়বাধ/মাছ ধরার জাল ইত্যাদি অপসারণ।

তথ্যসূত্র

ইউনিয়ন স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার প্রশিক্ষণ সহায়িকা; প্রশিক্ষণ বিভাগ, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রকল্প, সমন্বিত খাদ্য নিরাপত্তা কর্মসূচী, কেয়ার বাংলাদেশ, জানুয়ারী ২০০০

দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস ব্যবস্থাপনায় নারী নেতৃত্ব; অক্সফাম-জিবি বাংলাদেশ প্রোগ্রাম, ২০১১

সমাজ ভিত্তিক দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসকরণে আপদকালীন পরিকল্পনা প্রনয়ন নির্দেশিকা; ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন এবং কনসার্ন ইউনিভার্সাল, জানুয়ারী ২০০৯