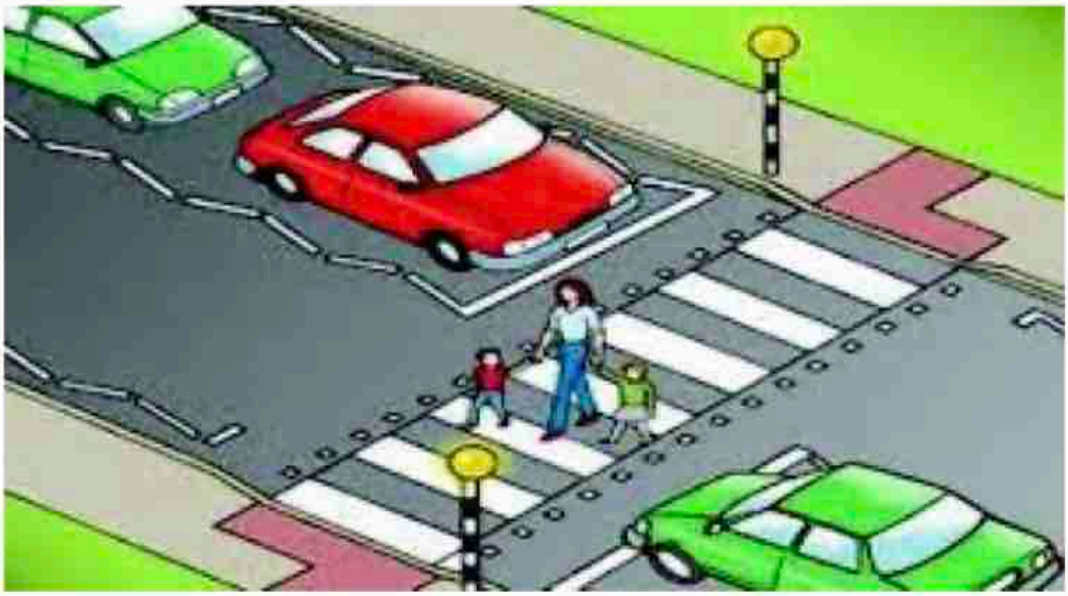
নিরাপদে থাকতে হলে জানতে হবে

নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা

রাস্তায় নিরাপদ চলাচলে যা করতে হবে



রাস্তায় চলার সময় যে বিষয়গুলো অবশ্যই খেয়াল রাখব :

- ❒ রাস্তা পার হওয়ার সময় গাড়ি দেখে পার হব।
- ❒ রাস্তা পার হওয়ার সময় মোবাইল ব্যবহার করব না।
- ❒ জেব্রাক্রসিং ব্যবহার করব। যানবাহন থামার পর চলাচল করব।
- ❒ ফুটওভারব্রিজ ব্যবহার করব।
- ❒ জেব্রাক্রসিং না থাকলে ট্রাফিক পুলিশের সহায়তা নিয়ে অথবা সামনে-পিছনে দেখে পার হব।
- ❒ রাস্তায় ট্রাফিক নিয়ন্ত্রণ লাইট এর সংকেত দেখে নিব।
- ❒ সঠিক লেন মেনে রাস্তা চলাচল করব। উল্টো লেনে চলাচল করব না।
- ❒ লালবাতি থাকলে থামবো ,হলুদ বাতিতে তৈরি হবে এবং সবুজবাতি চলতে শুরু করব।
- ❒ পাবলিক বাসে ওঠানামার সময় সতর্ক থাকবো।
- ❒ আমাদের দেশে গাড়িগুলো সাধারণত রাস্তায় বামদিক দিয়ে চলে তাই ডানদিক দিয়ে আমরা চলাচল করব।
- ❒ রাস্তায় নিরাপদ থাকতে ট্রাফিক আইন মেনে চলবো।

অগ্নিকাণ্ডের কারণ ও করণীয়

যেসব কারণে আগুন লাগাতে পারে :

- বৈদ্যুতিক গোলযোগ ও ত্রুটিপূর্ণ তার থেকে।
- সিগারেটের জ্বলন্ত আগুন থেকে।
- ভালোভাবে গ্যাসের চুলা বন্ধ না করা এবং গ্যাস লাইনে ত্রুটি বা ছিদ্র থাকলে।
- উত্তপ্ত তেল থেকে।
- বজ্রপাতের কারণে।
- আতশবাজি বা পটকা থেকে।
- নিম্নমানের বৈদ্যুতিক তার ব্যবহার করলে।
- সাধারণ তার দিয়ে বেশি ভোল্টের বিদ্যুৎ ব্যবহার করলে।
- চুলা জ্বালিয়ে ওপরে কাপড় শুকাতে দিলে।
- আগুন নিয়ে বাচ্চাদের খেলা করতে দিলে।

যে সকল বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

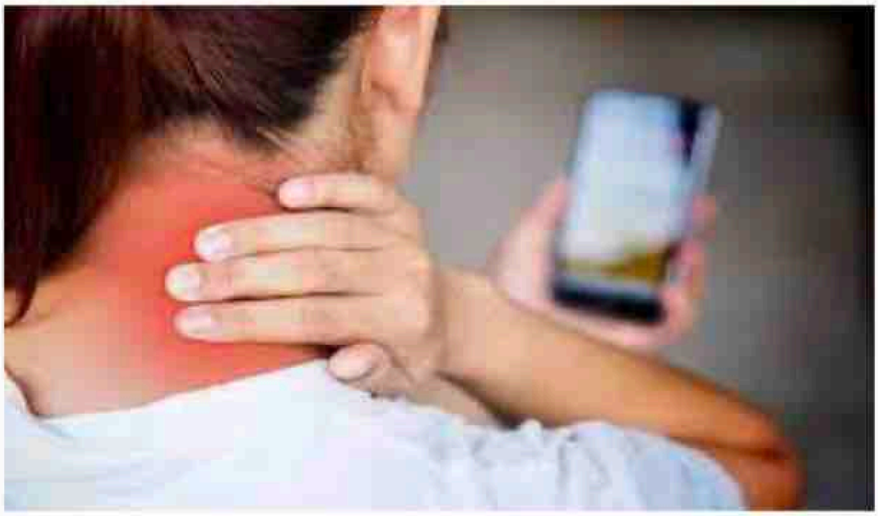
- রান্নার পর চুলা সম্পূর্ণভাবে নিভিয়ে রাখবো।
- ভেজা কাপড় চুলার ওপর শুকাতে দিব না।
- গ্যাসের চুলা জ্বালানোর ১৫ মিনিট আগে রান্নাঘরের সকল দরজা- জানালা খুলে দিব।
- গ্যাসের চাবি অন করার আগে ম্যাচের কাঠি ধরাবো।
- চুলা ক্ষতিগ্রস্থ হলে পরির্বতন করতে হবে।
- বৈদ্যুতিক লাইন ৬ মাস পরপর পরীক্ষা করাবো।
- ভালোমানের বৈদ্যুতিক তার ও সরঞ্জাম ব্যবহার করবো।
- প্রয়োজনীয় সংখ্যক অগ্নিনির্বাপক যন্ত্র মজুদ রাখবো।
- অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের প্রয়োগ ও ব্যবহার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ নিব।

বজ্রপাত হতে বাঁচার জন্য করণীয়

- বজ্রপাতের ও ঝড়ের সময় বাড়ির ধাতব কল, সিঁড়ির ধাতব রেলিং, পাইপ ইত্যাদি স্পর্শ করব না।
- বিল্ডিং-এ বজ্র নিরোধক দণ্ড স্থাপন নিশ্চিত করবো।
- খোলাস্থানে অনেকে একত্রে থাকাকালীন বজ্রপাত শুরু হলে প্রত্যেকে ৫০ থেকে ১০০ ফুট দূরে দূরে চলে যাব।
- কোন বাড়িতে যদি পর্যাপ্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকে তাহলে সবাই এক কক্ষে না থেকে আলাদা আলাদা কক্ষে যাব।
- খোলা জায়গায় কোন বড় গাছের নিচে আশ্রয় নেওয়া যাবে না, গাছ থেকে ৩ মিটার দূরে থাকতে হবে।
- ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তার থেকে দূরে থাকতে হবে, বৈদ্যুতিক তারের নিচ থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকতে হবে।
- ক্ষয়ক্ষতি কমানোর জন্য বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি গুলো লাইন থেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।
- বজ্রপাতে আহতদের বৈদ্যুতিক শকে শরীরকে শুকনো রেখে দ্রুত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।
- এপ্রিল জুন মাসে বজ্রপাত বেশি হয় এই সময় আকাশে মেঘ দেখা গেলে নিরাপদ স্থানে অবস্থান নিতে হবে।
- যত দ্রুত সম্ভব দালান বা কংক্রিটের ছাউনির নিচে আশ্রয় নিব।

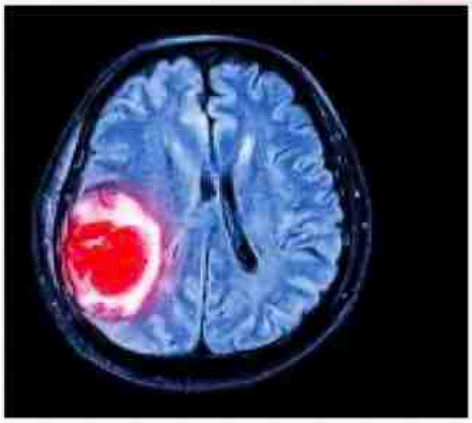
বজ্রপাতের সময় করণীয়

অতিরিক্ত সেলফোন ও হেডফোন ব্যবহার



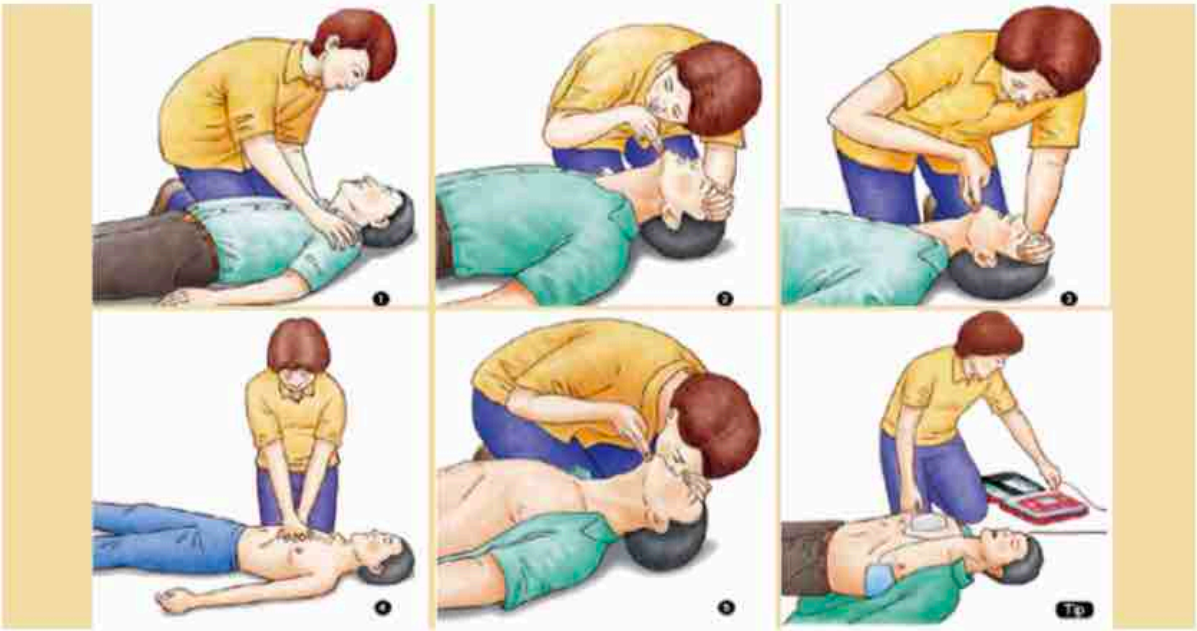
অতিরিক্ত সেলফোন ও হেডফোন ব্যবহারের ক্ষতিকর প্রভাব

- অতিরিক্ত মোবাইলে কথা বলার কারণে শ্রবণে সমস্যা হয়।
- অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহারের ফলে ছাত্র-ছাত্রীদের নৈতিক অবক্ষয় ঘটে।
- অতিমাত্রায় মোবাইল ব্যবহারের ফলে মস্তিকের ক্ষতি হতে পারে।
- হেডফোন ব্যবহারের ফলে ৯০ ডেসিবেল বা তার বেশি মাত্রায় আওয়াজ যদি কানে যায় তবে শ্রবণ জটিলতা ঘটতে পারে।
- হেডফোন ব্যবহারের ফলে কানে বাতাস প্রবেশ করতে পারে না। ফলে কানে ইনফেকশন হতে পারে।



- যারা অতিরিক্ত হেডফোন ব্যবহার করে তারা মাঝে মাঝে কানের ভেতর ভো ভো আওয়াজ শুনতে পায়, এটিও ক্ষতিকর।
- হেডফোন কানে দিয়ে রাস্তায় হাঁটার সময় অনেক আওয়াজ শোনা যায় না। এই ভাবে দুর্ভাগ্যজনকভাবে সড়ক দুর্ঘটনার শিকার হতে হয়।
- হেডফোন দ্বারা সৃষ্ট ইলেম্যাগনেটিক তরঙ্গ মস্তিকের জন্য গুরুতর বিপদ ডেকে আনতে পারে।

কেউ পানিতে ডুবে গেলে করণীয়



- কেউ পানিতে ডুবে গেলে আতঙ্কিত না হয়ে মাথা ঠান্ডা রাখুন।
- আশপাশের মানুষের সাহায্য চান এবং ডুবন্ত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব পানি থেকে তুলে নিয়ে আসুন।
- পানি থেকে ডুবন্ত ব্যক্তিকে তোলার পরই তাঁকে সোজা করে শুইয়ে দিয়ে খেয়াল করতে হবে যে তিনি শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন কি না।
- শ্বাস না নিলে মুখে ফু দিয়ে শ্বাস চালু করার চেষ্টা করুন।
- যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতলে প্রেরণ করুন।

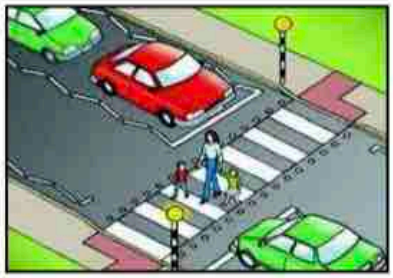
প্রাথমিক চিকিৎসায় ফার্স্ট এইড বক্স

প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স :

হঠাৎ দুর্ঘটনায় ফার্স্ট এইড বক্স বেশি কাজে লাগে। বাড়িতেও কখনো কখনো ঘটে যেতে পারে দুর্ঘটনা। তাই বাড়িতে গরম পানি, আগুন, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, ধারালো জিনিস ব্যবহার ও সংরক্ষণে সতর্ক থাকতে হবে। পাশাপাশি আকস্মিক দুর্ঘটনা ঘটে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ হাতের কাছে থাকা ভালো। ছোট একটি বাক্সে এসব গুছিয়ে রাখতে পারি, যা পরিচিত 'ফার্স্ট এইড বক্স' নামে। বাক্সটি রাখতে হবে হাতের নাগালে। তবে শিশুদের নাগাল থেকে বাঁচাতে একটু উঁচু স্থান বেছে নিতে হবে। প্রতিটি প্রতিষ্ঠানে ও বাড়িতে ফার্স্ট এইড বক্স রাখা অত্যন্ত জরুরি।

ফাস্ট এইড বক্সে যা থাকবে

- অ্যান্টিসেপটিক দ্রবণ (যেমন স্যাভলন, ডেটল, পেভিডন, আয়োডিন দ্রবণ)।
- অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম।
- তুলা, গজ, কাঁচি।
- ব্যান্ডেজ (ছোট ব্যান্ডেজের স্ট্রিপ কিনতে পাওয়া যায়)।
- মাইক্রোপোর (সাদা রঙের পাতলা একটা জিনিস, যা স্কচটেপের মতো আটকানো যায়)।
- দুটি তিনকোণা বড় কাপড়।
- মাঝারি আকারের কাপড়।
- বেশ কয়েক প্যাকেট খাওয়ার স্যালাইন।
- প্যারাসিটামল ট্যাবলেট ও গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ।
- পোড়া জায়গায় লাগানোর মলম (যেমন সিলভার সালফা ডায়াজিন ১% ক্রিম, যা শুধু বাহ্যিক ব্যবহার্য)।
- থার্মোমিটার।
- ক্রেপ ব্যান্ডেজ।
- এ ছাড়া স্টেথোস্কোপ ও রক্তচাপ মাপার যন্ত্র রাখা হয়।



প্রচারণায় :

নৌ রোভার দল
নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা

তত্ত্বাবধানে : **সাইফুল আলম চৌধুরী**
সহকারী অধ্যাপক
নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা