

নিরাপদে থাকতে হলে
জানতে হবে



নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা

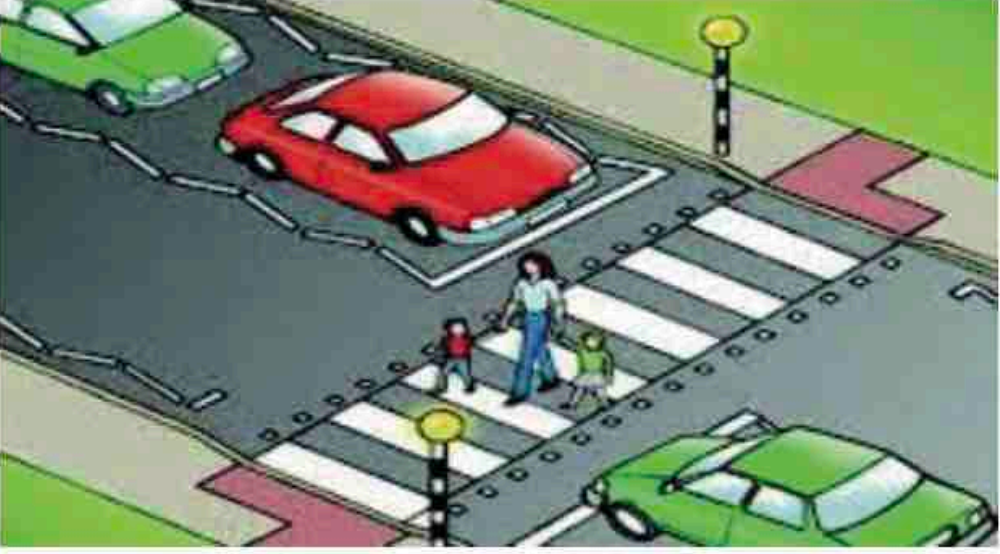
বিস্মিল্লাহির রাহমানির রাহিম ।

“বালিল্লা-হু মাওলা-কুম ওয়া হুয়া খাইরুননা-সিরীন ।”

“বরং আল্লাহ্ তোমাদের সাহায্যকারী, আর তাঁর সাহায্যই
হচ্ছে উত্তম সাহায্য ।”

— সূরা আল ইমরান : ১৫০

রাস্তায় নিরাপদ চলাচলে যা করতে হবে



রাস্তায় চলার সময় যে বিষয়গুলো অবশ্যই খেয়াল রাখব :

- রাস্তা পারাপারের সময় প্রথমে ডানদিকে তাকাবো তারপর বামদিকে আবার ডানদিকে তাকিয়ে চলাচল শুরু করব।
- 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 সবুজবাতিতে 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 মানের তার দিয়ে বেশি ভোল্টের বিদ্যুৎ ব্যবহার করলে ।
- ⊙ চুলা জ্বালিয়ে উপরে কাপড় শুকাতে দিলে ।
- ⊙ আগুন বা আতশবাজি নিয়ে বাচ্চাদের খেলা করতে দিলে ।





Where do home fires start?



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 ক্ষতিগ্রস্ত হলে পরিবর্তন 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।
- ❑ বজ্রপাতের সময় খোলা মাঠ বা নদীতে অবস্থান করব না।
- ❑ 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



খোলা আকাশায় কোন বড় গাছের নিচে আশ্রয় নেওয়া যাবে না। গাছ থেকে কমপক্ষে ৪ মিটার দূর থাকতে হবে।



বজ্রপাতের সময় কোন বস্তু রাখুন।



ঘরের ভেতরে আশ্রয় নিতে হবে।



লিফ্ট হয়ে নৌকার পাটাতনে যথাসাধ্য কম স্পর্শ রেখে অবস্থান নিতে হবে।



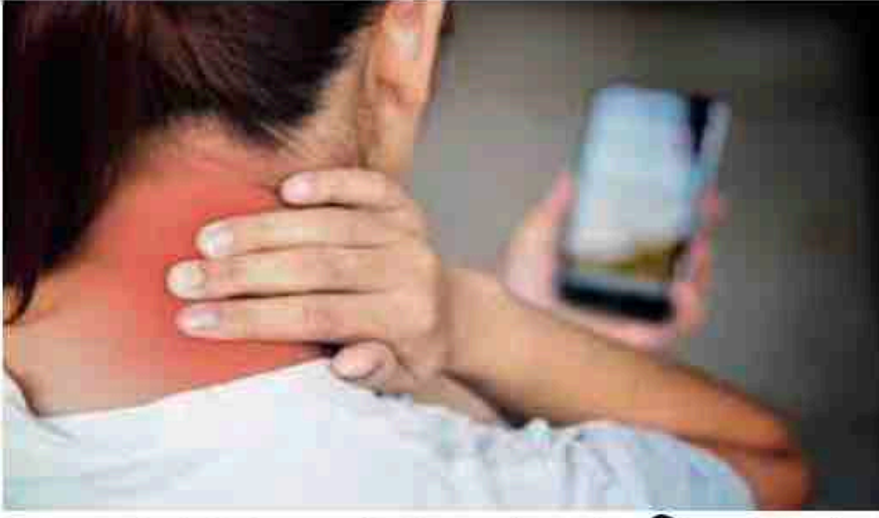
বৈদ্যুতিক তার বা খুঁটি থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকতে হবে।



যথাসাধ্য বস্তুনিরোধক দণ্ড ব্যবহার করতে হবে।

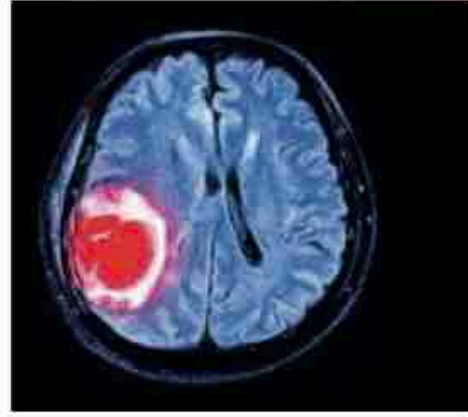
সূত্র: বাংলাদেশ আবহাওয়া অধিদপ্তর

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 মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে পারে।
- হেডফোন ব্যবহারের ফলে ৯০ ডেসিবেল বা তার বেশি মাত্রায় আওয়াজ যদি কানে যায় তাহলে কানের পর্দা ফেটে গিয়ে আজীবনের জন্য বধির হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- 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 ইলেকট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গ মস্তিষ্কের জন্য গুরুতর বিপদ ডেকে আনতে পারে।
- চার্জরত অবস্থায় মোবাইল ফোনে কথা বললে মোবাইল ফোন বিস্ফোরণে মৃত্যু ও শরীর ঝলসে যাওয়ার মত মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটতে 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 হাসপাতালে 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 স্কাচটেপের মতো আটকানো যায়)।
- দুটি তিনকোণা বড় কাপড়।
- মাঝারি আকারের কাপড়।
- বেশ কয়েক প্যাকেট খাওয়ার স্যালাইন।
- প্যারাসিটামল ট্যাবলেট ও গ্যাস্ট্রিকের ঔষুধ।
- মেয়াদ উত্তীর্ণ ঔষধ সংরক্ষণ না করা।
- 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।

ভূমিকম্পের সময় করণীয়



- ভূকম্পন অনুভূত হলে শান্ত থাকুন; আতঙ্কিত হয়ে ছুটাছুটি করবেন না কিংবা তাৎক্ষণিক ভাবে বাড়ি থেকে বের হবার চেষ্টা করবেন না।
- সৃষ্টিকর্তা মহান আল্লাহকে স্মরণ করুন এবং মনে মনে আল্লাহর নিকট সাহায্য প্রার্থনা করুন।
- ভূকম্পনের সময় বিছানায় থাকলে বালিশ দিয়ে মাথা ঢেকে টেবিল, ডেস্ক বা শক্ত কোন আসবাবপত্রের নিচে আশ্রয় নিন।
- রান্না ঘরে থাকলে গ্যাসের চুলা বন্ধ করে দ্রুত বেরিয়ে আসুন।
- বীম, কলাম ও পিলার ঘেঁষে আশ্রয় নিন।
- অফিস কক্ষ / বাসস্থান থেকে বের হওয়ার পূর্বে গ্যাস, বিদ্যুৎ ও পানির সরবারহের সংযোগ স্থূল বন্ধ করতে হবে।
- বারান্দা, বেলকুনি, জানালা, বুকশেলফ, আলমারি, কাঠের আসবাবপত্র, বাঁধানো ছবি বা অন্য কোন ঝুলন্ত ভারি বস্তু থেকে দূরে থাকুন।
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অবস্থানকালে স্কুল ব্যাগ মাথায় নিয়ে শক্ত বেঞ্চ / টেবিলের নিচে আশ্রয় নিন।

- ☞ ঘরের বাইরে থাকলে গাছ, উঁচু বাড়ি, বৈদ্যুতিক / টেলিফোনের খুঁটি থেকে দূরে খোলা স্থানে আশ্রয় নিন।
- ☞ গার্মেন্টস ফ্যাক্টরি, হাসপাতাল, মার্কেট ও সিনেমা হলে থাকলে বের হওয়ার জন্য দরজার সামনে ভিড় কিংবা ধাক্কাধাক্কি না করে দু'হাতে মাথা ঢেকে বসে পড়ুন।
- ☞ ভাঙ্গা দেয়ালের নিচে চাপা পড়লে বেশি নড়া চড়ার চেষ্টা করবেন না। কোন শক্ত জিনিস দিয়ে আঘাত করে শব্দ তৈরি/ বাঁশি বাজান।
- ☞ কাপড়ে মুখ ঢেকে রাখুন, যাতে ধূলা বালি শ্বাস না লিতে না ঢোকে।
- ☞ অফিস কক্ষে অথবা টয়লেটে থাকলে দ্রুত বেরিয়ে আসুন। একবার কম্পন হওয়ার পর আবারও কম্পন হতে পারে।
- ☞ সুযোগ বুঝে বের হয়ে খালি জায়গায় আশ্রয় নিন। উপর তলায় থাকলে কম্পন বা ঝাঁকুনি না থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে; তাড়াহুড়ো করে লাফ দিয়ে বা লিফট ব্যবহার করে নামা থেকে বিরত থাকুন।
- ☞ কম্পন বা ঝাঁকুনি থামলে সিঁড়ি দিয়ে দ্রুত বেরিয়ে পড়ুন এবং খোলা আকাশের নিচে অবস্থান নিন। গাড়িতে থাকলে ওভার ব্রীজ, ফ্লাই ওভার, গাছ ও বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে গাড়ি দূরে থামান।

ভূমিকম্প হলে করনীয়



Drop

Cover

Hold



If you are in a structurally sound building, stay there



If inside a weak old structure fastest & safest way out



Do not use Elevators



Always take the staircases to reach the open spaces



Do not panic, stay calm & take necessary action



Do not rush to the exit point. Get out calmly in an orderly manner.



Move away from power lines, posts, walls, false ceilings, parapets and other elements that may fall or collapse



Stay away from buildings with glass panes

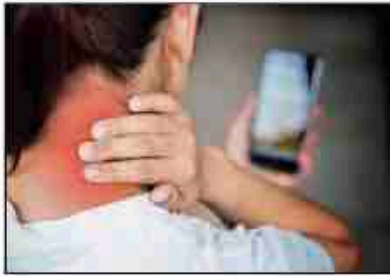
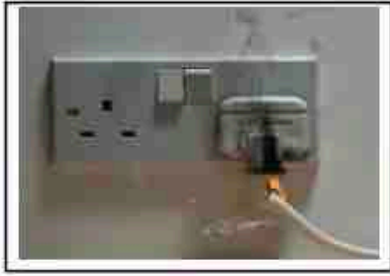


when driving a vehicle pull to the side of the road and stop



Do not attempt to cross bridges/flyovers that may have been damaged.

- ভূকম্পন না থামা পর্যন্ত গাড়ির ভিতরে থাকুন। ব্যাটারিচালিত রেডিও, টর্চলাইট, হাতুড়ি, হেলমেট, কুড়াল এবং প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম একটি ব্যাগে মজুদ রাখুন।
- ফায়ার স্টেশন, হাসপাতাল ও স্বাস্থ্য কেন্দ্র সমূহের জরুরি টেলিফোন নম্বর বাড়ির প্রকাশ্য স্থানের ঝুলিয়ে রাখুন। যেন তা সকলে দেখতে পায়।
- ভূকম্পের ঝুঁকি মোকাবেলা প্রত্যেকেরই নিজ নিজ দায়িত্ব।



প্রচারণায় :

নৌ রোভার দল
নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা



তত্ত্বাবধানে :

সাইফুল আলম চৌধুরী
সহকারী অধ্যাপক
নৌবাহিনী কলেজ, ঢাকা