



# অগ্নি-দুর্ঘটনা মোকাবেলায় করণীয়

- জাতীয় জরুরি সেবা কেন্দ্র ৯৯৯-এ বা ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্সকে ০২-৯৫৫৫৫৫৫৫, ০১৭১৩০৩৮১৮২ বা ১০২ নম্বরে ফোন করুন।
- রান্নার পর চুলার আগুন সম্পূর্ণ নিভিয়ে ফেলুন। গ্যাসের চুলা হলে ফুঁ দিয়ে না নিভিয়ে রান্না শেষ হলে চুলার চাবি ভালো করে বন্ধ করে দিন।
- বৈদ্যুতিক মেইন সুইচ বাধাহীনভাবে প্রবেশ করা যায় এমন স্থানে স্থাপন করুন। দুর্ঘটনার শুরুতেই মেইন সুইচ বন্ধ করুন।
- গ্যাসের চুলা জ্বালানোর আগে অবশ্যই রান্না ঘরের দরজা-জানালা খুলে দিন।



সহযোগিতায় - উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল



**PATHFINDER**



# বন্যা মোকাবেলায় জনসাধারণের করণীয়

- বাঁধের ভিতরে যথাসম্ভব উঁচু জায়গায় বাড়ী নির্মাণ করুন।
- বাড়ীর চারপাশে বেশী করে নানা রকম গাছ লাগান।
- টিউবওয়েল উঁচু স্থানে স্থাপন করুন বা প্রয়োজনবোধে তা উঁচু করার ব্যবস্থা রাখুন।
- বন্যা মৌসুমে বাড়ীতে সর্বদা কিছু চিড়া, মুড়ি, গুড় মজুদ রাখুন।
- আপনার ছেলে-মেয়ে সবাইকে সাতাঁর শিক্ষা দিন।
- নৌকা থাকলে ব্যবহারযোগ্য করে রাখুন।
- আপনার এলাকার দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি/স্বেচ্ছাসেবকদের সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং তাদের পরামর্শ গ্রহণ করুন।



সহযোগিতায় - উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল



## বজ্রপাত থেকে নিরাপদ থাকতে নিজে জানুন, অন্যকে জানান

- এপ্রিল-জুন মাসে বজ্রবৃষ্টি বেশি হয়, বজ্রপাতের সময়সীমা সাধারণত ৩০-৪৫ মিনিট স্থায়ী হয়। এ সময়টুকু ঘরে অবস্থান করুন।
- বজ্রপাতের সময় ধানক্ষেত বা খোলা মাঠে থাকলে তাড়াতাড়ি পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে এবং কানে আঙ্গুল দিয়ে মাথা নিচু করে বসে থাকুন।
- যত দ্রুত সম্ভব দালান বা কংক্রিটের ছাউনির নিচে আশ্রয় নিন। টিনের চালা যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।
- বজ্রপাতে কেউ আহত হলে বৈদ্যুতিক শকে আহতদের মত করেই চিকিৎসা করতে হবে। প্রয়োজনে দ্রুত চিকিৎসককে ডাকতে হবে বা হাসপাতালে নিতে হবে। বজ্র আহত ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস ও হৃদ স্পন্দন ফিরিয়ে আনার চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে।



সহযোগিতায় - উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা  
ও ত্রাণ মন্ত্রণালয়

**PATHFINDER**



# রক্ত, অর্থ ও যানবাহন দুর্যোগে বাঁচায় গর্ভবতীর জীবন

দুর্যোগের সময় দ্রুত রক্তের ব্যবস্থার  
জন্য আগে থেকেই পরিবারের সদস্য  
বা পরিচিতদের রক্তদানের জন্য  
জানিয়ে রাখুন

দুর্যোগের সময় গর্ভবতী মায়েদের  
জরুরি চিকিৎসা খরচের জন্য একটি  
সঞ্চয় পরিকল্পনা গড়ে তুলুন

দুর্যোগের সময় দ্রুত হাসপাতালে  
পৌঁছানোর জন্য নৌকা বা  
অন্যান্য বাহনের ব্যবস্থা আগে  
থেকে করে রাখুন

 ১৬৭৬৭

যেকোন প্রয়োজনে কল করুন  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের  
কল সেন্টার



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

**PATHFINDER**

উইমেন লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট



# দুর্যোগকালীন সময়ে সেবা নিশ্চিত করি

দুর্যোগের সময় দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি,  
স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, স্বেচ্ছাসেবক, উন্নয়ন  
সহযোগী সংস্থার সাথে নিয়মিত  
যোগাযোগ রাখুন

বন্যার সময় সেবাকেন্দ্রের জরুরি  
সরঞ্জামাদি ও ঔষধপত্র উঁচু ও  
শুকনো জায়গায় রাখুন

দুর্যোগকালে  
সেবাপ্রদানের সময়  
শিশু, গর্ভবতী, নারী,  
বয়স্ক ও প্রতিবন্ধীদের  
অগ্রাধিকার দিন



১৬৭৬৭

যেকোন প্রয়োজনে কল করুন  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের  
কল সেন্টার



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

PATHFINDER

উইমেন লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট



# দুর্যোগকালে প্রস্তুত থাকো স্যানিটারি কিট সাথে রাখো

একটি ব্যাগে স্যানিটারি প্যাড/ন্যাপকিন, পরিষ্কার কাপড়, অন্তর্বাস, সাবান বা ডিটারজেন্ট, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার গুছিয়ে রেখে তা পরিষ্কার ও শুকনো জায়গায় সংরক্ষণ করো



স্যানিটারি কিট

দুর্যোগে নিরাপত্তার ঝুঁকি তৈরি হলে দ্রুত স্থানীয় কর্তৃপক্ষকে জানাও যেকোন প্রয়োজনে কল করো



৯৯৯ জাতীয় জরুরি নম্বর

১৬৭৬৭ কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ে সার্বক্ষণিক পরামর্শ



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

PATHFINDER

উইমেন লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট



# সর্প দংশন কিভাবে এড়ানো যায়?

- বাড়ীর চারপাশ পরিষ্কার রাখুন। শোয়ার ঘরের সাথে খাবার সামগ্রী যেমন ধান-চাল, হাঁস-মুরগী, কবুতর না রাখা উত্তম।
- খাটের উপর মশারী ব্যবহার করে ঘুমাবেন, মেঝেতে ঘুমাবেন না। রাতের বেলায় মাচায় শোয়ার ব্যাপারেও বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করুন।
- ঘাসের মধ্যে কিংবা ঝোপ-ঝাড়ের ভিতর খুব সাবধানে হাঁটুন ও লম্বা জুতো কিংবা বুট জুতো পড়ুন।
- রাতে বের হলে আলো-লার্ঠিসহ বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করুন।
- গর্তের মধ্যে হাত কিংবা পা দিবেন না ও স্তূপিকৃত লাকড়ি অথবা খড় খুব সাবধানে নাড়াচাড়া করুন।
- মাছ ধরার সময় 'চাই' বা জালের মধ্যে হাত দেওয়ার আগে সাপ আছে কিনা দেখে নিন।



সহযোগীতায় - উইমেন-লেড কুইমেট রেজিলিয়েন্স প্রজেক্ট, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল