

স্বাবলম্বী

স্বাবলম্বী, ৪২ বর্ষ, ১ম সংখ্যা, জানুয়ারি-জুন ২০২৫

ভার্কের আফল্য গাঁথার অনুপ্রেরণামূলক গল্প সংগ্রাম থেকে স্বাবলম্বিতার পথে

ভূমিকম্পে আতঙ্কিত নয়, সবাই মিলে সচেতন হই

- ভূমিকম্পের আগে প্রস্তুতি
 - বুকিপূর্ণ ঘরবাড়ি মেরামত করুন
 - নিরাপদ খোলা জায়গা ও বের হওয়ার পথ আগেই চিনে রাখুন
 - জরুরিভাবে একটি ব্যাগে টর্চ, ঔষধ, পানি, শুকনো খাবার, হুইসেল/বাঁশি ও দড়ি রাখুন
- ভূমিকম্পের সময় করণীয় ও বর্জনীয়
 - শান্ত থাকুন, দৌড়োদৌড়ি করবেন না
 - ১- ৪০ পর্যন্ত গণনা করে নিরাপদ স্থানে অবস্থান নিন
- ঘরের ভেতরে থাকলে
 - নিচু হয়ে যান
 - মজবুত টেবিল, খাটের নিচে আশ্রয় নিন
 - টেবিল বা শক্ত কোন খুঁটি শক্ত করে ধরে থাকুন
 - জানালা, কাঁচ, ভারী আসবাবপত্র এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে দূরে থাকুন
- বাইরে থাকলে
 - খোলা জায়গায় দাঁড়ান। বিল্ডিং, গাছ, বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে সরে যান
- ভূমিকম্পের পরে করণীয়
 - কোথাও আটকা পড়লে শব্দ বা সংকেত দিয়ে সহায়তা চান
 - আহতদের চিকিৎসার জন্য দ্রুত সহায়তা করুন
 - ঘরবাড়িতে কোন ফাটল দেখা দিলে বা ত্রুটি হলে তা পরীক্ষা করে দ্রুত ব্যবস্থা নিন।
 - চিৎকার করবেন না - ধুলো ফুসফুসে ঢুকে শ্বাসনালী বন্ধ করে দিতে পারে
 - হুইসেল থাকলে বাজান - দূর থেকে সহজে শোনা যায়
 - না থাকলে, দেয়াল বা পাইপে ৩ বার করে টোকা দিন - এটি আন্তর্জাতিক “বণ্ডবা জবংপঁব বারমহধব”
 - মোবাইলের টর্চ অন রাখুন, কিন্তু কথা বলবেন না - ব্যাটারি বাঁচাতে হবে
 - মুখে কাপড় চেপে রাখুন - ধুলো কম ঢুকবে, শ্বাস নেওয়া সহজ হবে



জরুরি নম্বর: ৯৯৯, ফায়ার সার্ভিস: ০২২২৩৩৫৫৫৫৫

ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক লায়লা ইশরাত জাহান রুয়েন। মো: ইয়াকুব হোসেন, নির্বাহী পরিচালক কর্তৃক ভিলেজ এডুকেশন রিসোর্স সেন্টার (ভার্ক), বি-৩০ এথলাস উদ্দিন খান রোড আনন্দপুর, সাভার, ঢাকা, ফোন: ০২২২৩৩৭১২১৬, ০২২২৩৩৭১২১৭, ০২২২৩৩৭১২১৮, ই-মেইল: verc@bangla.net, ওয়েবসাইট: www.vercbd.org থেকে প্রকাশিত ও সৌরভ মিডিয়া প্রোডাক্টস, ১৮ বাবুপুরা, নীলক্ষেত, কাঁটাবন ঢাল, ঢাকা থেকে মুদ্রিত। মূল্য: ১০.০০ (দশ) টাকা মাত্র।

