

# অংশগ্রহণকাৰী হাতপুথি

খণ্ড  
ৰবৰ উদ্যোগৰ

উপ-খণ্ড  
প্ৰাকৃতিক ৰবৰ – উদ্যানশস্য  
জীৱিকা  
উৎপাদন – প্ৰাকৃতিক ৰবৰ

প্ৰসঙ্গ আই.ডি. RSC/Q6107, সংস্কৰণ 1.0  
NSQF level: 4



সাধাৰণ কৰ্মী-  
ৰবৰ উদ্যানশস্য





## Certificate

### COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

Rubber Skill Development Council

for

### SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of

Job Role/ Qualification Pack: **"General Worker – Rubber Plantation"**

QP No. **'RSC/Q6107 NSQF Level 4'**

Date of Issuance: November 4th, 2019

Valid up to\*: November 3rd, 2021

\*Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the  
'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)

Authorised Signatory

Rubber Skill Development Council

## সূচীপত্ৰ

এস. নং	মডিউল এবং ইউনিট	পাতা নং
1.	অভিমুখীকৰণ আৰু পৰিচয়	1
	একক 1.1 - বৰৰ আৰু বৰৰ খণ্ডৰ পৰিচয়	3
	একক 1.2 - সাধাৰণ কৰ্মীৰ ভূমিকা আৰু দায়বদ্ধতা	11
2.	বৰৰ উদ্যানশস্য বিকাশ আৰু তহাৱধান (RSC/N6108)	13
	একক 2.1 - ৰোপণ এলেকাৰ প্ৰস্তুতি	15
	একক 2.2 - বৃক্ষৰোপণ	17
	একক 2.3 - ৰোগ আৰু প্ৰতিৰোধ	23
	একক 2.4 - তহাৱধান	33
	একক 2.5 - আন্তঃ-শস্য কৃষি	39
3.	প্ৰাকৃতিক সম্পদ প্ৰৱন্ধন (RSC/N5005)	45
	একক 3.1 - মাটি খহনীয়া আৰু প্ৰতিৰোধ	47
	একক 3.2 - পথাৰ সাজু কৰা আৰু পানী নিৰ্গমন প্ৰণালী	52
	একক 3.3 - পানীৰ উৎসৰ প্ৰদূষণ প্ৰতিহত কৰা, সঠিক জলসিঞ্চন আৰু বৰষুণৰ পানী সঞ্চয়	55
	একক 3.4 - পচন সাৰ প্ৰয়োগ আৰু সাৰৰ সঠিক ব্যৱহাৰ	59
	একক 3.5 - ইনপুট ব্যৱস্থাপনা	61
4.	আৱৰ্জনা প্ৰৱন্ধন আৰু স্বাস্থ্যসেৱা (RSC/N5005)	69
	একক 4.1 - আৱৰ্জনা প্ৰৱন্ধন আৰু স্বাস্থ্যসেৱা	71
5.	কৰ্তৃপক্ষক মতামত প্ৰদান (RSC/N 5006)	77
	একক 5.1 - অভিনৱত্ব, সমস্যা-সমাধান, থলুৱা জ্ঞান, আৰ্থ-সামাজিক সমস্যা আৰু বিবাদৰ বিষয়ে কৰ্তৃপক্ষক মতামত প্ৰদান কৰা	79
6.	স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষা	83
	একক 6.1 - প্ৰাথমিক চিকিৎসা আৰু চিপিআৰ	85
7.	ব্যক্তিত্বৰ দক্ষতা আৰু যোগাযোগৰ দক্ষতা	97
	একক 7.1 - ব্যক্তিত্বৰ দক্ষতাৰ পৰিচয়	99
	একক 7.2 - কাৰ্যকৰী যোগাযোগ	102
	একক 7.3 - সৌন্দৰ্য্য আৰু পৰিচ্ছন্নতা	106
	একক 7.4 - আন্তঃব্যক্তিগত দক্ষতা বিকাশ	117
	একক 7.5 - সামাজিক বাৰ্তালাপ	129
	একক 7.6 - গোট বাৰ্তালাপ	133
	একক 7.7 সময়ানুবৰ্তিতা	137
	একক 7.8 ৰিজিউমে প্ৰস্তুতকৰণ	141
	একক 7.9 সাক্ষাৎকাৰৰ প্ৰস্তুতি	147





## সূচীপত্ৰ

এস. নং	মডিউল এবং ইউনিট	পাতা নং
8.	সাধাৰণ আইটি অৰ্হতা	151
	একক 8.1 কম্পিউটাৰৰ পৰিচয়	153
	একক 8.2 কম্পিউটাৰৰ সম্যক জ্ঞান	155
	একক 8.3 কম্পিউটাৰৰ অংশ	158
	একক 8.4 অপাৰেটিং চিষ্টেমৰ ধাৰণা	160
	একক 8.5 এমএছ ৱৰ্ড	170
	একক 8.6 এমএছ পাৱাৰ পইন্ট	180
	একক 8.7 এমএছ এক্সেল	189
	একক 8.8 ইণ্টাৰনেটৰ ধাৰণা	205
9.	নিয়োজনযোগ্যতা আৰু উদ্যমিতা	215
	একক 9.1 ব্যক্তিগত শক্তি আৰু মূল্যায়নৰ ব্যৱস্থা	219
	একক 9.2 ডিজিটেল শিক্ষাঃ অৱলোকন	235
	একক 9.3 মানী মেটাৰছ	240
	একক 9.4 নিয়োজনৰ প্ৰস্তুতি আৰু স্বনিয়োজন	249
	একক 9.5 উদ্যমিতাৰ ব্যাখ্যা	258
	একক 9.6 উদ্যমী হোৱাৰ প্ৰস্তুতি	277





## 2. ৰবৰ উদ্যানশস্য বিকাশ আৰু তত্বাৱধান

একক 2.1 - ৰোপণ এলেকাৰ প্ৰস্তুতি

একক 2.2 - বৃক্ষৰোপণ

একক 2.3 - ৰোগ আৰু প্ৰতিৰোধ

একক 2.4 - তত্বাৱধান

একক 2.5 - আন্তঃ-শস্য কৃষি



## একক 2.1: ৰোপণ এলেকাৰ প্ৰস্তুতি

### একক লক্ষ্য



এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. ৰোপণৰ বাবে এলেকাটো সাজু কৰা।
2. পথাৰখন পৰিষ্কাৰ কৰা।
3. শাৰীবোৰ প্ৰস্তুত কৰা।
4. ভূমিস্থলন নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে বান্ধ বনোৱা।

### 2.1.1 ৰোপণ এলেকাৰ প্ৰস্তুতি

কেতিয়াও বানপানী নোহোৱা গভীৰ মাটি বাছনি কৰিব। তেতিয়া ৰবৰ গছৰ শিপা মাটিৰ ভিতৰত ভালদৰে তললৈ সোমাই যাব পাৰে। স্থানটো বাছনি কৰাৰ পিছত, আপুনি কৰিব লাগিব:

- পথাৰখন পৰিষ্কাৰ কৰা
- শাৰীবোৰত খুটি পোতা
- ভূমিস্থলন নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে বান্ধ বনোৱা।

#### পথাৰখন পৰিষ্কাৰ কৰা

গছবোৰ খান্দি উভালি আঁতৰ কৰক। প্ৰতিজোপা গছৰ গুৰিৰ চাৰিওফালৰ মাটি আঁতৰ কৰক আৰু শিপাবোৰ কাটক। তেতিয়া গছডাল পৰি যাব, ইয়াৰ গুৰিটো টানি আনি। শুকান বতৰৰ আৰম্ভণিত, প্ৰয়োজন অনুসৰি বন জ্বলাই দিব।

#### শাৰীবোৰত খুটি পোতা

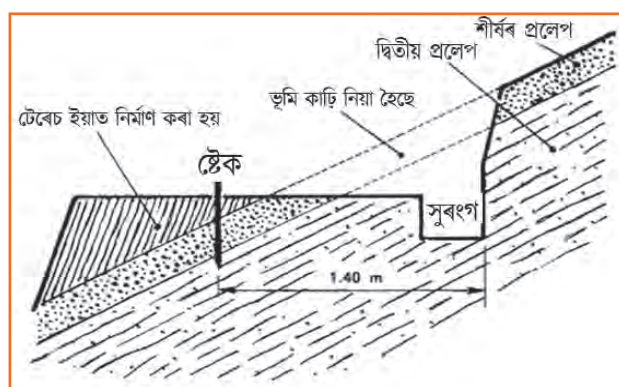
ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে য'ত গছ ৰোপণ কৰা হ'ব তাত খুটি পোতা। যদি মাটি এটলীয়া হয়, মাটিৰ খাঁজৰ ৰেখাত খুটিবোৰ পুতিব লাগে। প্ৰতিটো শাৰীত 2 মিটাৰ আঁতৰত খুটি পুতিব। শাৰীবোৰৰ মাজত 8 মিটাৰ ব্যৱধান ৰাখিব। ই 1 হেক্টৰত 625 জোপা গছ প্ৰদান কৰিব। ইয়াৰ পিছত, আপুনি উভালি অনা গছবোৰ শাৰীবোৰৰ মাজত ৰুব লাগিব।

#### খাঁজৰ ৰেখাবোৰত বান্ধ বনোৱা

যেতিয়া মাটি এটলীয়া হয়, খহনীয়া প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ মাটিৰ খাঁজৰ ৰেখাত বান্ধ দিব লাগে।

- ওপৰ খাপৰ মাটি আঁতৰ কৰক আৰু ইয়াক তলত ৰাখক।
- বান্ধটো 2 মিটাৰ বহল হ'ব লাগে।
- 0.35 মিটাৰ গভীৰ আৰু 0.35 মিটাৰ বহল নলা এটা খান্দক।
- বান্ধটো মাটিৰ এটলীয়াৰ বিপৰীতে সামান্য এটলীয়া কৰক।
- খুটিটো বান্ধটোৰ পৰা 1.40 মিটাৰ আঁতৰত থাকিব।

- ৰোপণৰ আগত বাৰিষা বতৰৰ আৰম্ভণিলৈ সকলোবোৰ সাজু হ'ব লাগে।



চিত্ৰ.2.1.1: ৰোপণ এলেকাৰ প্ৰস্তুতি

বাৰিষা বতৰৰ আৰম্ভণিত, বান্ধবোৰৰ মাজত আৱৰণ শস্য ৰুব। বনানীকৰণ কৰা দেশবোৰত, টিথোনিয়া ডাইভাৰ্চিফ'লিয়া ব্যৱহাৰ কৰিব। স্থানটো তেতিয়া ৰোপণৰ বাবে সাজু হয়।

## একক 2.2: বৃক্ষৰোপণ

### একক লক্ষ্য



এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. ৰোপণ সামগ্ৰী সঞ্চালন আৰু পৰিবহন কৰা।
2. পলসৰ গাত আৰু মাটি/শিলৰ বান্ধ।
3. ব্যয়, সঞ্চালন আৰু তত্ত্বাবধান বিবেচনা।
4. ৰবৰ খেতিত পানীৰ প্ৰবাহ পদ্ধতি ব্যৱহাৰ।

### 2.2.1 ৰোপণ সামগ্ৰী সঞ্চালন আৰু পৰিবহন কৰা

ৰোপণ সামগ্ৰী সঞ্চালন আৰু ৰোপণ স্থানলৈ পৰিবহন

নাৰ্ছাৰী এখনৰ অৱস্থানৰ বাবে নিম্নলিখিতবোৰ হৈছে চৰ্ত:

- পানীৰ নিৰ্ভৰযোগ্য যোগান থাকিব লাগে, সাধাৰণতে নদী বা পুখুৰিৰ ওচৰত, বা য'ত পানী ৰখাৰ বাবে টেক্স বা ড্ৰাম উপলব্ধ।
- স্থানটোলৈ গোটাই বহুৰ যাব পৰা হ'ব লাগে, যাতে গ্ৰাহকসকলে সহজে পুলি প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে, আৰু যাতে নাৰ্ছাৰীৰ কৰ্মীসকলে গছবোৰৰ তত্ত্বাবধান ল'ব পাৰে আৰু ৰোপণৰ স্থান আৰু/বা বজাৰলৈ পৰিবহন কৰিব পাৰে।
- ভাল আৰু অন্যান্য ৰোপণ সামগ্ৰী যেনে বালি আদি সহজে উপলব্ধ হ'ব লাগে।
- স্থানটো শক্তিশালী বতাহ আৰু পশুৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিব লাগে, ৰ'দ পৰিব লাগে, আৰু পানী বৈ যোৱাৰ বাবে সামান্য এডলীয়া হ'ব লাগে।

### 2.2.2 পলসৰ গাত আৰু মাটি/শিলৰ বান্ধ

পলসৰ গাত হৈছে হেলনীয়া মাটিৰ দৈৰ্ঘ্য হ্ৰাস কৰাৰ বাবে পাহাৰৰ হেলনীয়া অংশত বনোৱা বিভিন্ন আকাৰ আৰু আকৃতিৰ গাত বা নলা; এনেদৰে বৈ যোৱা পানীৰ পৰিমাণ আৰু গতিবেগ হ্ৰাস হয় আৰু বৈ যোৱা পানী তথা খহাই অনা পলস জমা কৰে য'ত পুষ্টি থাকে যি অন্যথা পথাৰৰ পৰা ওলাই যায়। সংগ্ৰহ হোৱা পানী আৰু পুষ্টিবোৰ বৰষুণ হৈ যোৱাৰ পিছত গছবোৰৰ গুৰিৰ চাৰিওফালে মাটিত তাৰ পিছত পুনৰ বিতৰণ কৰি দিয়া হয়। ৰবৰ সংগ্ৰহৰ বাবে বিক্ৰা কৰাৰ সময়ত মাটিৰ আৰ্দ্ৰতাৰ পৰিমাণে ৰবৰ বাগানৰ পৰা লেটেক্স উৎপাদন প্ৰভাৱিত কৰে। পলসৰ গাত বনাই বাগানত পৰা বৰষুণৰ পানী সংগ্ৰহ আৰু সংৰক্ষিত কৰি মাটিৰ আৰ্দ্ৰতাৰ স্তৰ উন্নত কৰিব পাৰি বুলি বিজ্ঞানসন্মত প্ৰমাণ আছে। ই লগতে মাটিৰ ওপৰৰ তৰপটো সুৰক্ষিত ৰখাত সহায় কৰিব আৰু সেয়েহে ইয়াক এক পৰিৱেশ-অনুকূল কাৰ্যসূচী হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হয়। উৎপাদনশীলতা উন্নয়নৰ বাবে মাটিৰ আৰ্দ্ৰতা সংৰক্ষণৰ প্ৰাসঙ্গিকতা প্ৰদৰ্শন কৰা আৰু এনেদৰে এই প্ৰক্ৰিয়াটোত উদগনি দিয়াৰ বাবে, পৰিপক্ক ৰবৰ বাগানবোৰত 2007-'08 বৰ্ষৰ পৰা ভূমি সুৰক্ষা আৰু পানী সংগ্ৰহৰ বাবে বিত্তীয় সহায় প্ৰদানৰ আঁচনি এখন চলি আছে। ৰবৰ বাগানত কাৰ্যকৰীভাৱে পানী সংগ্ৰহৰ বাবে 4 ফুট X 1.5 ফুট X 2.5 আকাৰৰ প্ৰতি হেক্টৰত 200-250 টা পলসৰ গাত খন্দাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয় যাৰ বাবে প্ৰতি হেক্টৰত 3000/- টকাৰ বিত্তীয় সাহায্য প্ৰদান কৰা হ'ব।

#### মাটিৰ বান্ধ

কৃষিত আটাইতকৈ সঘনাই ব্যৱহৃত বৰষুণৰ পানী সংগ্ৰহৰ পদ্ধতি হিচাপে, বান্ধৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হৈছে বৰষুণৰ পানীৰ প্ৰবাহ লেহেম কৰা আৰু এনেদৰে মাটিৰ অৱক্ষয় হ্ৰাস কৰা। পানীৰ প্ৰবাহৰ গতি হ্ৰাস হোৱাৰ সৈতে, উচ্চ পৰিমাণৰ পানী মাটিৰ ভিতৰলৈ সোমাই যায়, যি মাটিৰ আৰ্দ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে। লগতে, পানী অধিক সমানভাৱে বিয়পি যায়, যি নলা সৃষ্টি হোৱা প্ৰতিহত কৰিব পাৰে। বান্ধবোৰ পথাৰৰ নলাৰ বিপৰীত, য'ত বানপানী আৰু বৰষুণৰ পানী ৰখোৱা, সঞ্চিত কৰা আৰু ভূগৰ্ভলৈ সুমুৱাৰ বাবে নলা খন্দা হয়।





### 3. प्राकृतिक सम्पद प्ररक्षन

एकक 3.1 - माटि खहनीया आरु प्रतिलोध

एकक 3.2 - पथार सार्जु कर्षा आरु पानी निर्गमण प्रणाली

एकक 3.3 - पानीर उत्सर्ष प्रदूषण प्रतिलत कर्षा, सठिक जलसिषण  
आरु बरषुणर्ष पानी सधुय

एकक 3.4 - पचन सार प्रयुग आरु सारर्ष सठिक ब्यरहार

एकक 3.5 - इनपुट ब्यरस्थापना



## একক 3.1: মাটি খহনীয়া আৰু প্ৰতিৰোধ

### একক লক্ষ্য



এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. মাটি খহনীয়াৰ সম্ভাৱনীয়তা আৰু কাৰণবোৰ চিনাক্ত কৰা।
2. মাটি খহনীয়া হ্ৰাস কৰাৰ বাবে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰা।

### 3.1.1. মাটি খহনীয়া

মাটি হৈছে পৃথিৱীৰ খোলাৰ বাহিৰৰ স্তৰ যি উদ্ভিদৰ বিকাশ সমৰ্থন কৰে। মাটিয়ে শস্যৰ বাবে পুষ্টি আৰু পানীৰ ভঁৰাল হিচাপে কৰে, যান্ত্ৰিক খামোচ আৰু খেতিৰ অনুকূল স্থিতি প্ৰদান কৰে। মাটিৰ উপাদানবোৰ হৈছে খনিজ সামগ্ৰী, জৈৱিক সামগ্ৰী, পানী আৰু বায়ু, যাৰ অনুপাত ভিন ভিন হয় আৰু যিবোৰে একেলগে উদ্ভিদ বিকাশৰ এক প্ৰণালী গঠন কৰে।

মাটিৰ ওপৰৰ তৰপটো এক গুৰুত্বপূৰ্ণ উপাদান, কিয়নো উদ্ভিদক প্ৰয়োজন হোৱা সকলো পুষ্টি এইটো তৰপত থাকে। ওপৰৰ তৰপটোক উদ্ভিদৰ খাদ্য প্ৰাপ্তিৰ স্তৰ বুলি কোৱা হয়। মাটিৰ এই একেবাৰে ওপৰৰ উৰ্বৰ তৰপটো আটাইতকৈ মূল্যবান প্ৰাকৃতিক সম্পদ আৰু সাধাৰণতে 15ৰ পৰা 20 চেমি গভীৰতাত থাকে।



চিত্ৰ. 3.1.1. মাটি খহনীয়া

মাটি আৰু বতাহৰ প্ৰবাহৰ দ্বাৰা মাটি আঁতৰি যোৱাক মাটি খহনীয়া বুলি কোৱা হয়। মাটি-গঠন হোৱা প্ৰক্ৰিয়া আৰু প্ৰবাহিত পানী আৰু বতাহৰ দ্বাৰা মাটি খহনীয়া হোৱা প্ৰক্ৰিয়াবোৰ নিৰন্তৰ চলি থাকে। সাধাৰণতে, এই প্ৰক্ৰিয়া দুটাৰ মাজত এক সম্বলন থাকে। মাটি খহনীয়া হৈছে মূল স্থানৰ পৰা মাটিৰ কণিকাবোৰ এৰাই অহা বা মাটিৰ গাঁথনি পৰিৱৰ্তিত হোৱা। সাধাৰণতে, মাটি খহনীয়াক মাটিৰ লেহেম মৃত্যু বুলি কোৱা হয়। মাটি খহনীয়াক ঋণাত্মক মাটি প্ৰদূষণ বুলি গণ্য কৰা হয়।

#### 3.1.1.1 মাটি খহনীয়াৰ কাৰকবোৰ

বতাহ আৰু পানী হৈছে মাটি খহনীয়াৰ শক্তিশালী কাৰক কিয়নো এইবোৰৰ মাটি আঁতৰ কৰা পৰিবাহিত কৰাৰ যথেষ্ট সামৰ্থ আছে।

##### পানীৰ দ্বাৰা খহনীয়া

পানীৰ দ্বাৰা খহনীয়া কেইবাটাও প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে, উদাহৰণ স্বৰূপে, তৰপ খহনীয়া, নলা খহনীয়া, নদী পাৰৰ খহনীয়া, উপকূলৰ খহনীয়া আৰু পিছলা খহনীয়া।

- **তৰপ খহনীয়া:** যেতিয়া বোৱঁতী পানীৰ দ্বাৰা ডাঙৰ এলেকা এটাৰ মাটিৰ তৰপ এটা আঁতৰি যায়, ইয়াক তৰপ খহনীয়া বুলি কোৱা হয়। তৰপ খহনীয়া ক্ষতিকাৰক কিয়নো ই মিহি আৰু অধিক উৰ্বৰ ওপৰৰ স্তৰৰ মাটি আঁতৰ কৰে।
- **স্ৰোত খহনীয়া:** ই হৈছে তৰপ খহনীয়াৰ দ্বিতীয় পৰ্যায়। মাটিৰ পৃষ্ঠত সৰু আঙুলি-সদৃশ পানীৰ স্ৰোত দেখা দিয়া আৰম্ভ হয়। সময়ৰ সৈতে, স্ৰোতবোৰৰ সংখ্যা বৃদ্ধি হয় আৰু লগতে অধিক গভীৰ আৰু বহল হৈ পৰে। ই খেতি কৰিব পৰা প্ৰকৃত এলেকা হ্ৰাস কৰে আৰু শস্যৰ উৎপাদন হ্ৰাস হয়।
- **নলা খহনীয়া:** যেতিয়া এডলীয়া মাটিৰে নিৰ্দিষ্ট পথেৰে বা নলাৰে পানী বৈ মাটি আঁতৰ কৰে, ইয়াক নলা খহনীয়া বুলি কোৱা হয়। নলাবোৰে কৃষি ভূমি ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰে আৰু ইয়াক খেতিৰ বাবে অনুপযুক্ত কৰি তোলে। অনুৰ্বৰ এলেকা হৈছে বিশাল সংখ্যক গভীৰ নলা থকা এক অঞ্চল, যেনে মধ্য প্ৰদেশৰ চম্বল উপত্যকা।
- **নদী পাৰৰ খহনীয়া:** নিৰন্তৰ বৈ থকা পানীয়ে জান-জুৰি আৰু নদীবোৰৰ পাৰ খহাই পেলায়। ক্ৰমান্বয়ে নদীৰ তল বহল হৈ যায়।
- **উপকূলৰ খহনীয়া:** জোৱাৰৰ তৰঙ্গই উপকূলৰ শিলত খুন্দা মাৰে, যাৰ ফলত সেইবোৰ অলপ অলপকৈ খহি যায়।

- **পিছলা খহনীয়া:** তীব্ৰ বৰষুণৰ সময়ত, পানী মাটিৰ ভিতৰলৈ সোমাই যায় আৰু অন্তৰ্নিহিত শিল গৈ নোপোৱালৈকে তললৈ গৈ থাকে। থিয় মাটিত, গধুৰ আৰ্দ্ৰতা-যুক্ত মাটি প্ৰায়ে তললৈ নামি আহে, তাৰ ফলত ভূমি-স্থলন হয়।

**বতাহৰ দ্বাৰা খহনীয়া**

মৰুভূমি আৰু অৰ্ধ-মৰুভূমি অঞ্চলত বতাহৰ খহনীয়া যথেষ্ট হয়। যথেষ্ট বৰষুণ আৰু থিয় গৰা থকা এলেকাত, বৈ অহা পানীৰ দ্বাৰা খহনীয়া অধিক গুৰুতৰ হয়।

কিছুমান অঞ্চলত, শুকান বতৰত ওপৰৰ তৰপটো বতাহে উৰুৱাই নিয়ে, আৰু বাৰিষা বতৰত বোৱঁতী পানীয়ে উটুৱাই নিয়ে।

### 3.1.1.2 মাটি খহনীয়াৰ প্ৰকাৰবোৰ

মাটি খহনীয়া বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ হয়। অৱশ্যে, যি হাৰত মাটি খহনীয়া হয় তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, মাটি খহনীয়াৰ দুটা মুখ্য প্ৰকাৰ আছে।

1. **ভৌগোলিক খহনীয়া:** ই মানুহৰ কোনো হস্তক্ষেপ অবিহনে প্ৰাকৃতিক পৰিস্থিতি নিজে নিজে হয়। ই এক অতি লেহেম প্ৰক্ৰিয়া আৰু হেৰুওৱা আৰু নতুন গঢ় লোৱাৰ মাজৰ সন্তুলন প্ৰায় বাহাল থাকে।
2. **ত্বৰান্বিত মাটি খহনীয়া:** এই প্ৰকাৰৰ মাটি খহনীয়া অতি দ্ৰুত আৰু মাটি গঠনৰ সৈতে একে হাৰত কেতিয়াও নহয়। ই হৈছে আটাইতকৈ গুৰুতৰ প্ৰকাৰৰ ক্ষতি, সাধাৰণতে মানুহ আৰু অন্যান্য পশুৰ দৰে কাৰকৰ দ্বাৰা হয়।

### 3.1.2 মাটি খহনীয়াৰ কাৰণবোৰ

যেতিয়া মাটি গঠন হোৱাতকৈ অধিক গতিত মাটি আঁতৰ হয় তেতিয়া মাটি খহনীয়া হয়। বহুতো পৃথক প্ৰকাৰে মাটি আঁতৰ হয় কিন্তু সাধাৰণতে ইয়াৰ কাৰণ হৈছে বৃক্ষ আৰু অন্যান্য গছ-গছনি আঁতৰ কৰা যি মাটি একলগ কৰি ধৰি ৰাখে।

**মাটিৰ স্থলাকৃতি আৰু হেলন**

- **পাহাৰীয়া অঞ্চল:** বৰষুণৰ প্ৰবল ঢল আহে আৰু মাটিৰ ওপৰৰ তৰপটো উটুৱাই নিয়ে। লগতে, থিয় গৰাই বৰষুণৰ পানীৰ খহোৱাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- **ভৈয়াম:** ইয়াত এটলীয়া ঠাইৰ তুলনাত খহনীয়া তুলনামূলকভাৱে কম। কিন্তু যিবোৰ অঞ্চলত নদীৰ পানী সমতল মাটিলৈ উপচি পৰে, খহনীয়া গুৰুতৰ হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে, কোশি নদীৰ সমগ্ৰ উপকূল নদীৰ উপচি পৰা পানীৰ ভাবুকিৰ সন্মুখীন হয়।

**বৰষুণৰ প্ৰকৃতি**

বহু দিন ধৰি হোৱা পাতলীয়া বা মজলীয়া বৰষুণৰ তুলনাত বানপানী আৰু প্ৰবল বৰষুণে অধিক ক্ষতি কৰে। গছ-গছনি নথকা আৰু মাটি উন্মুক্ত হৈ থকা এলেকাত প্ৰবল বৰষুণৰ প্ৰভাৱ অধিক শক্তিশালী হয়। যেতিয়া দীঘলীয়া খৰাং বতৰৰ পিছত হঠাৎ প্ৰবল বৰষুণ হয়, তৰপ খহনীয়া হয়। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে মাটি শুকাই টান হৈ পৰে আৰে সহজে পানী শুহি হ'ব নোৱাৰে।

**মাটিৰ প্ৰকৃতি**

ভাল পানী শোহন কৰাৰ ক্ষমতা থকা ছিদ্ৰযুক্ত মাটিত আটাইতকৈ কম খহনীয়া হয়, আনহাতে অভেদ্য মাটি ক্ৰমান্বয়ে পানীৰ শক্তিৰ দ্বাৰা খহি যায়।

**মানুহৰ কাৰক**

মানুহ আৰু তেওঁলোকৰ কামকাজ মাটিৰ খহনীয়াৰ বাবে যথেষ্ট পৰিমাণে দায়বদ্ধ। মানুহৰ জনসংখ্যা বৃদ্ধি হোৱাৰ সৈতে, মাটিৰ চাহিদাও বৃদ্ধি পাইছে। মানুহৰ বসতি, কৃষি, পশুৰে ঘাঁহ খোৱা আৰু অন্যান্য বিভিন্ন কাৰণৰ বাবে অৰণ্য আৰু অন্যান্য প্ৰাকৃতিক গছ-গছনিবোৰ আঁতৰ কৰা হয়। মাটিৰ অনুপযুক্ত ব্যৱহাৰৰ ফলত মাটি খহনীয়া হয়।

- **অবননীকৰণ:** এয়া হৈছে মাটি একেলগে ধৰি ৰখা বৃক্ষ আৰু অন্যান্য গছ-গছনি আঁতৰোৱা। যেতিয়া গছ-গছনি আঁতৰ কৰা হয়, মাটিৰ পৃষ্ঠ ঢিলা হৈ যায় আৰু বোৱঁতী পানী আৰু বতাহে সহজে খহাই নিয়ে। যি বৰষুণৰ পানী মাটিয়ে সহজে শুহি নিলে হয়, সেই পানীয়ে ইয়াৰ সৈতে দ্ৰুতগতিৰে মাটি উটুৱাই পৃষ্ঠৰে বৈ যায়।
- **মাটিৰ অত্যাধিক ঘাঁহ খোৱা:** পশুবোৰে মাটিৰ পৰা অত্যাধিক পৰিমাণৰ ঘাঁহ আঁতৰ কৰাৰ ফলত বতাহ আৰু বোৱঁতী পানীয়ে মাটি উটুৱাই নিয়া সহজ হয়। ভাৰতৰ বহুতো স্থানত, ছাগলীয়ে অত্যাধিক ঘাঁহ খোৱাৰ ফলত পাহাৰৰ কাষবোৰ উন্মুক্ত হৈ পৰে।



## 4. আরজনা প্রদান আৰু স্বাস্থ্যসেৱা

একক 4.1 - আরজনা প্রদান আৰু স্বাস্থ্যসেৱা



RSC/N 5005



## একক 4.1: আৱৰ্জনা প্ৰৱন্ধন আৰু স্বাস্থ্যসেৱা

### একক লক্ষ্য



এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. চৌহদৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ গুৰুত্ব স্বীকাৰ কৰা।
2. খালি পাত্ৰ, উৱলি যোৱা পলীথীন, পেলনীয়া অক্ষুৰৰ টেপ, সাৰৰ মোনা আদি পুনৰব্যৱহাৰ/নিষ্কাশনৰ বাবে পথাৰৰ পৰা সংগ্ৰহ আৰু সঞ্চয় কৰা।
3. মাণ্টিঙৰ পিছত অক্ষুৰৰ কাঠ, পুলিৰ কটা অংশৰ পৰা শুকান পাত ব্যৱহাৰ কৰা।
4. সংস্পৰ্শৰ বাবে বিপদ নিম্নতম কৰাৰ বাবে ব্যক্তিগত সুৰক্ষাৰ সঁজুলি ব্যৱহাৰ।
5. অত্যাধিক পৰিমাণৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ পৰিহাৰ কৰাৰ বাবে সময়মতে ৰোগ চিনাক্ত আৰু চিকিৎসা কৰা।
6. উপযুক্ত প্ৰৱন্ধন ৰণনীতিৰ জৰিয়তে ৰোগ আৰু আৰ্দ্ৰতা হ্ৰাস প্ৰতিৰোধ।

### 4.1.1 চৌহদৰ পৰিচ্ছন্নতা

কৰ্মস্থানৰ চৌহদৰ কাৰ্যকৰী তত্ত্বাৱধান কিছূমান কৰ্মস্থানৰ বিপদ নাইকিয়া কৰিব পাৰে আৰু কাম এটা সুৰক্ষিত আৰু সঠিকভাৱে সম্পন্ন কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। অনুচিত তত্ত্বাৱধানে আঘাত সৃষ্টি কৰা বিপদবোৰ গোপন কৰি সঘনে দুৰ্ঘটনা হোৱাত অৰিহণা যোগাব পাৰে। যদি কাগজ, সূতা, ভগা অংশ, আৱৰ্জনা, জাবৰৰ দম আৰু নিগৰি কৰা তৰল স্বাভাৱিক বুলি গ্ৰহণ কৰা হয়, তেনেহ'লে প্ৰায়ে অধিক গুৰুতৰ স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষাৰ বিপদ হোৱাটো নিশ্চিত বুলি ধৰিব পাৰি।

গৃহ তত্ত্বাৱধান কেৱল পৰিচ্ছন্নতাই নহয়। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে কৰ্মস্থান পৰিষ্কাৰ আৰু পৰিপাটিকৈ ৰখা; হল আৰু মজিয়াবোৰ পিছলা আৰু উজুটি খোৱা বিপদৰ পৰা মুক্ত ৰখা; আৰু কামৰ স্থানৰ পৰা পেলনীয়া সামগ্ৰী (যেনে কাগজ, সূতা, কাপোৰৰ টুকুৰা আদি) আৰু অন্যান্য জুইৰ আশংকাৰ সামগ্ৰী আঁতৰ কৰা। ইয়াত লগতে প্ৰয়োজন হয় গুৰুত্বপূৰ্ণ বিৱৰণৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়া যেনে সমগ্ৰ কৰ্মস্থানৰ সজ্জা, খোজ কঢ়া পথবোৰ চিনাক্ত কৰা, সঞ্চয় সুবিধাৰ পৰ্যাপ্ততা, আৰু তত্ত্বাৱধান। ভাল গৃহ তত্ত্বাৱধান লগতে হৈছে দুৰ্ঘটনা আৰু অগ্নি প্ৰতিৰোধৰ মৌলিক অংশ।

কাৰ্যকৰী গৃহ তত্ত্বাৱধান হৈছে এক নিৰন্তৰ প্ৰক্ৰিয়া: ই মাজে সময়ে পৰিষ্কাৰ কৰা অনিয়মীয়া কাম নহয়। মাজে সময়ে “আতঙ্কিত” ভাৱে কৰা পৰিষ্কাৰ ব্যয়বহুল আৰু দুৰ্ঘটনা হ্ৰাস কৰাত কাৰ্যকৰী নহয়।

বাগানবোৰ পৰিষ্কাৰ ৰখাৰ বাবে মনত ৰাখিবলগা কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা

- নিশ্চিত কৰিব যে সৰি পৰা ডাল, পাত, ব্যৱহৃত লেটেক্সৰ কাপ আদি বাগানত পৰি নাথাকে, সেইবোৰৰ ফলত আঘাত হ'ব পাৰে।
- সাৰ, কীটনাশক আদিৰ খালী পাত্ৰ পেলাই দিব নালাগে। সেইবোৰ এক সুৰক্ষিত স্থানত ৰাখিব লাগে, শিশু আৰু পশুৱে ঢুকি নোপোৱাকৈ।
- পলীথীন, প্লাষ্টিকৰ মোনা আদি বস্তু পেলাই দিব নালাগে। সেইবোৰ জৈৱ-বিঘটনযোগ্য নহয় আৰু সেয়েহে মাটি/পানীৰ প্ৰদূষণ কৰিব পাৰে আৰু আনকি পশুবোৰৰ বাবে সমস্যাও সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- শুকান পাত, কাঠৰ অংশ আদি ভালদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। উদাহৰণ স্বৰূপে, প্ৰাকৃতিক সাৰ হিচাপে বা জুইৰ খৰি হিচাপে।



## 5. कर्तृपक्षक मतमत प्रदान

एकक 5.1 – अभिनरतृ, समस्या-समाधान, थलुवा ज्ञान, आर्थ-सामाजिक समस्या  
आरु विवादर विषये कर्तृपक्षक मतमत प्रदान करा



## একক 5.1: অভিনৱত্ব, সমস্যা-সমাধান, থলুৱা জ্ঞান, আৰ্থ-সামাজিক সমস্যা আৰু বিবাদৰ বিষয়ে কৰ্তৃপক্ষক মতামত প্ৰদান কৰা

### একক লক্ষ্য

এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. দক্ষতাৰ জৰিয়তে অভিনৱত্ব সৃষ্টি কৰা।
2. অনুমোদিত অভিনৱত্ববোৰ ৰূপায়ণ / গ্ৰহণ কৰা।
3. সমস্যা নিবাৰণ প্ৰয়োজন হোৱা বিষয়বোৰ চিনাক্ত কৰা।
4. সুৰক্ষাৰ ব্যৱস্থা অৱলম্বন কৰা।
5. উপযুক্ত অৱস্থান নিৰ্দিষ্ট থলুৱা জ্ঞান চিনাক্ত কৰা।
6. আৰ্থ-সামাজিক সমস্যাবোৰ চিনাক্ত কৰা।
7. মজুত থকা বিবাদ আৰু ইয়াৰ সম্ভাৱ্য কাৰণবোৰৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰা।
8. বিবাদ নিষ্পত্তি কৰাৰ বাবে সম্ভাৱ্য সহায় প্ৰদান কৰা।
9. যিকোনো গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰিস্থিতি, অনুসন্ধান আৰু সমাধানৰ বিষয়ে উৰ্ধ্বতম কৰ্তৃপক্ষক অৱগত কৰা।

### 5.1.1. অভিনৱত্বৰ ওপৰত মতামত

বাগানত বহু বছৰ ধৰি কাম কৰি থকা টেপাৰসকলে, বা আনকি অলপতে কাম কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰা সকলেও, উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি কৰা বা সম্পদৰ কাৰ্যকৰী ব্যৱহাৰৰ বাবে অভিনৱ ধাৰণা বা পদ্ধতি সৃষ্টি কৰিব পাৰে। অভিনৱত্ব বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে, যেনে:

- সঁজুলিৰ অভিনৱ ব্যৱহাৰ
- চপোৱাৰ সময়ৰ সৈতে সম্পৰ্কিত অভিনৱত্ব
- বাগানৰ কাৰ্যদক্ষ জলসিঞ্চন / জল নিৰ্গমনৰ সৈতে সম্পৰ্কিত অভিনৱত্ব
- মটি / অন্যান্য প্ৰাকৃতিক সম্পদ সংৰক্ষণৰ সৈতে সম্পৰ্কিত অভিনৱত্ব
- লেটেব্ৰ সঞ্চয় আৰু পৰিবহৰ সৈতে সম্পৰ্কিত অভিনৱত্ব

যিকোনো অভিনৱত্ব বা অভিনৱ ধাৰণা বাগানৰ চুপাৰভাইজৰ বা মেনেজাৰলৈ প্ৰেৰণ কৰিব / কৰিব লাগে। কৰ্তৃপক্ষৰ পৰা এক আনুষ্ঠানিক সন্মতি অবিহনে কোনো নতুন কাৰ্যকলাপ কৰিব নালাগে, কেৱল আনুষ্ঠানিক অনুমোদন পোৱাৰ পিছতহে অভিনৱত্বটো সম্পাদন কৰিব লাগে।

কৰ্তৃপক্ষই অনুমোদন প্ৰদান কৰাৰ পিছত, অভিনৱত্বটোৰ দক্ষতা পৰীক্ষা কৰাৰ বাবে প্ৰথমে ইয়াক পৰীক্ষামূলকভাৱে ৰূপায়ণ কৰা হয়। যিকোনো পৰিৱৰ্তনৰ বাবে বা চূড়ান্ত অনুমোদনৰ বাবে পৰীক্ষণৰ ফলাফলবোৰো কৰ্তৃপক্ষক অৱগত কৰিব লাগে। অভিনৱত্বটো অনুমোদিত হোৱা আৰু সফলভাৱে চেষ্টা কৰাৰ পিছত, এইবোৰক সমগ্ৰ বাগানত সম্পূৰ্ণ পৰিসৰত ৰূপায়ণ কৰা হয়। কৰ্তৃপক্ষক প্ৰতিবেদন দিয়াৰ সময়ত, এই কথা মনত ৰাখিব লাগে যে সদায়ে কোম্পানী/বাগানৰ নীতি আৰু নিয়ম অনুসৰি প্ৰতিবেদন প্ৰদান কৰিব লাগে।



## 6. স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষা

একক 6.1 – প্ৰাথমিক চিকিৎসা আৰু চিপিতাৰ





## একক 6.1: প্ৰাথমিক চিকিৎসা আৰু চিপিআৰ

### একক লক্ষ্য



এই এককৰ শেষত, আপুনি কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব:

1. প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বিভিন্ন পদ্ধতি চিনাক্ত কৰা
2. প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰা।
3. CPR বুজা।
4. জৰুৰী স্থিতিত CPR সম্পাদন কৰা।

### 6.1.1 প্ৰাথমিক চিকিৎসা

প্ৰাথমিক চিকিৎসা হৈছে হঠাতে ৰোগ বা আঘাতত ভোগা যিকোনো ব্যক্তিক প্ৰদান কৰা সহায়, য'ত জীৱন ৰক্ষা কৰা, স্থিতিটোৰ অৱনতি হোৱা প্ৰতিহত কৰা, আৰু/বা আৰোগ্য হোৱাত সহায়ৰ বাবে যত্ন প্ৰদান কৰা হয়। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে পেছাদাৰী চিকিৎসীয় সহায় উপলব্ধ হোৱাৰ আগতে এক গুৰুতৰ পৰিস্থিতিত প্ৰাথমিক হস্তক্ষেপ, যেনে এম্বুলেন্সৰ বাবে অপেক্ষা কৰি থকা সময়ত CPR কৰা, আৰু লগতে সৰু-সুৰা স্থিতিত সম্পূৰ্ণ চিকিৎসা, যেনে কটাত প্লাষ্টাৰ লগোৱা। প্ৰাথমিক চিকিৎসা সচৰাচৰ সাধাৰণ ব্যক্তি এজনে প্ৰদান কৰে, বহু লোক সাধাৰণ স্তৰৰ প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদানত প্ৰশিক্ষিত, আৰু আনসকলে আয়ত্ব কৰা জ্ঞানৰ দ্বাৰা এনে কৰিবলৈ ইচ্ছুক হয়। মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰাথমিক চিকিৎসা হৈছে মানসিক স্বাস্থ্য আৱৰাৰ বাবে প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ ধাৰণাৰ এক সম্প্ৰসাৰণ।



চিত্ৰ.6.1.1: প্ৰাথমিক চিকিৎসা পিৰামিড

এনে বহুতো স্থিতি আছে য'ত প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰয়োজন হয়, আৰু বহুতো দেশত কিছুমান পৰিস্থিতিত এক নিম্নতম স্তৰৰ প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা নিৰ্ধাৰিত কৰাৰ বাবে আইন, নিয়ম বা নিৰ্দেশনা আছে। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব পাৰে নিৰ্দিষ্ট প্ৰশিক্ষণ বা কৰ্মস্থানত সঁজুলি উপলব্ধ থকা (যেনে এক অটোমেটেড এক্সটাৰ্ণেল ডেফিবিৰেটৰ), লোক জমা যোৱা ৰাজহুৱা স্থিতিত বিশেষজ্ঞ প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা, বা বিদ্যালয়ত বাধ্যতামূলক প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰশিক্ষণ। অৱশ্যে, প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাবে কোনো নিৰ্দিষ্ট সঁজুলি বা জ্ঞান প্ৰয়োজন নহ'বও পাৰে, আৰু সেই সময়ত উপলব্ধ সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব পাৰে, প্ৰায়ে অপ্ৰশিক্ষিত ব্যক্তিৰ দ্বাৰা।

গুৰুত্বপূৰ্ণ লক্ষণ	ভাল	ভাল নহয়
হৃদস্পন্দনৰ হাৰ	প্ৰতি মিনিটত 60-100 স্পন্দন	প্ৰতি মিনিটত 60তকৈ কম বা 100তকৈ স্পন্দন
শ্বসন	প্ৰতি মিনিটত 14-16 উশাহ	প্ৰতি মিনিটত 14তকৈ কম উশাহ
ছাল	উষ্ণ, গুলপীয়া আৰু শুকান	শীতল, শেঁতা আৰু আৰ্দ্ৰ
সচেতনতা	সতৰ্ক আৰু সজাগ	তন্দ্রাময় বা অজ্ঞান

চিত্ৰ.6.1.2: গুৰুত্বপূৰ্ণ লক্ষণ

সজাগতা	মূল্যায়ন	পদক্ষেপ	পিছৰ যত্ন
<ul style="list-style-type: none"> <li>লক্ষ্য কৰক</li> <li>সহায় কৰিবলৈ ৰঙক</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>কি কৰা প্ৰয়োজন মূল্যায়ন কৰক</li> <li>নিজকে সোধক ‘মই এয়া কৰিব পাৰিমনে?’</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>আপুনি কি কৰিব পাৰে কৰক</li> <li>বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকৰ সহায় বিচাৰক</li> <li>আপোনাৰ আৰু আপোনাৰ ওচৰত থকা লোকসকলৰ সুৰক্ষাৰ যত্ন ল’ব</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>আপুনি ভুক্তভোগীজনক সহায় কৰাৰ পিছত, বিশেষজ্ঞৰ যত্ন আহি পোৱালৈকে তেওঁৰ ওচৰত থাকক</li> </ul>

চিত্ৰ.6.1.3: প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ চাৰিটা বিষয়

প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদানকা কৰোঁতে সদায়ে মনত ৰাখিব:

- অৱনতি হোৱা প্ৰতিহত কৰিব।
- দ্রুততাৰে, নিশ্চিতভাৱে আৰু গোপনীয়তাৰে পদক্ষেপ ল’ব।
- সোণালী সময় – দুৰ্ঘটনা এটাৰ পিছৰ প্ৰথম 60 মিনিট।
- প্লেটিনাম সময় – দুৰ্ঘটনা এটাৰ পিছৰ প্ৰথম 15 মিনিট।
- শ্বক আৰু শ্বাসৰুদ্ধ হোৱা প্ৰতিহত কৰক।
- ৰক্তপাত বন্ধ কৰক।
- ভুক্তভোগীৰ পোছাক টিলা কৰি দিয়ক।
- শ্বাসতন্ত্ৰ নিয়ন্ত্ৰিত কৰক।
- ভিৰ জমা হোৱা / অত্যাধিক ভিৰ পৰিহাৰ কৰক।
- ভুক্তভোগীক সুৰক্ষিত স্থান/চিকিৎসালয়লৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- সহজে আৰু ভয় নকৰাকৈ আপতকালীৰ পৰিস্থিতিৰ মোকাবিলা কৰিব।
- প্ৰয়োজনতকৈ অধিক নকৰিব। মনত ৰাখিব যে প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদান কৰা ব্যক্তিজন চিকিৎসক নহয়।

আঘাত	লক্ষণ	কৰিব লগা	কৰিব নলগা
পোৰা (পোৰাৰ ডিগ্ৰী তালিকা চাওঁক)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ছাল ৰঙা পৰা</li> <li>ছালত পানী জ্বলা ভঙা</li> <li>আঘাতৰ চিহ্ন</li> <li>মুৰৰ বিষ/মুৰ্চনা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বৈদ্যুতিক পোৰাৰ ক্ষেত্ৰত, বিদ্যুৎ যোগান বন্ধ কৰক</li> <li>জুই লাগিলে, কম্বল/কোটেৰে জুই নুমুৱাই দিয়ক</li> <li>জুইৰ শিখা নুমুৱাবলৈ পানী ব্যৱহাৰ কৰিব</li> <li>প্ৰভাৱিত স্থানৰ পৰা যিকোনো অলক্ষ্যৰ আঁতৰ কৰক</li> <li>পোৰা এলেকাটো পানীৰে ধুব</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>পোৰা ছালত আঠা লাগি ধৰা কাপোৰ টানি নানিন</li> <li>পোৰা স্থানত বৰফ নিদিব</li> <li>পোৰা স্থানটো আৱৰিবলৈ কপাহ ব্যৱহাৰ নকৰিব</li> </ul>