FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

দাঙ্গা-বিক্ষোভের খবর সংগ্রহে যাওয়ার আগের প্রস্তুতি

১. অ্যাসাইনমেন্টে যাওয়ার আগে এলাকা ও পরিস্থিতি সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা নিন

২. অবশ্যই এলাকায় প্রবেশ ও বের হওয়ার পথ জেনে রাখুন, যাতে বিপদে দ্রুত সরে যেতে পারেন

৩. বিপদে পড়লে কী করবেন সেই পরিকল্পনা আগে থেকেই করে রাখুন

৪. মোবাইল ফোন পুরোপুরি চার্জ করা আছে কি না দেখে নিন, অতিরিক্ত ব্যাটারি সঙ্গে রাখুন

৫. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা সরঞ্জাম (যেমন: হেলমেট, বুলেটপ্রুফ জ্যাকেট ইত্যাদি) সঙ্গে রাখুন

৬. একটি ব্যাকপ্যাকে প্রাথমিক চিকিৎসার টুকিটাকি, পানি এবং ছোটো তোয়ালে সঙ্গে নিন

৭. সাংবাদিক পরিচয় প্রকাশ ঝুঁকিপূর্ণ হলে পরিচয়পত্র পকেটে রাখুন, যাতে প্রয়োজনে দ্রুত দেখাতে পারেন

৮. এমন পোশাক পরুন, যা স্বচ্ছন্দ চলাচলে সাহায্য করবে। দ্রুত আগুন ধরে যায়, এমন পোশাক পরিহার করুন

৯. ফটোগ্রাফার হলে সঙ্গে একজন সঙ্গী/রিপোর্টার রাখুন, যে পরিস্থিতির ওপর নজর রাখবে

১০. ফটোগ্রাফার হলে সঙ্গে অতিরিক্ত মেমোরি কার্ড রাখুন, যাতে একটি ছিনিয়ে নিলেও কাজ চালানো যায়

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

হামলার শিকার হলে যেভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন

১. হামলাকারীর শরীরী ভাষা বুঝে নিজের শরীরী ভাষা দিয়ে পরিস্থিতি শান্ত করার চেষ্টা করুন

২. হামলাকারী আপনাকে ধরে ফেললে তার হাত দৃঢ়তার সঙ্গে ছাড়িয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন

৩. হামলা হলে মাটিতে পড়ে যাওয়া এড়াতে ছোটো ছোটো পদক্ষেপে নড়াচড়া করুন

৪. হামলাকারীর সঙ্গে আই কন্টাক্ট বজায় রাখুন, কখনোই তার চোখ থেকে চোখ সরাবেন না

৫. কোণঠাসা হয়ে পড়লে এবং বিপদ নিশ্চিত হলে সাহায্যের জন্য নির্দ্বিধায় চিৎকার করুন

৬. যদি দলবদ্ধ অবস্থায় হামলার শিকার হন, তাহলে একে অপরের হাত ধরে একসঙ্গে থাকুন

৭. হাতের প্রচ্ছন্ন ইশারা এবং অনর্গল শান্ত ভাষায় কথা বলে তাকে বোঝাতে থাকুন

৮. হামলাকারীরা চড়াও হলে এক হাত দিয়ে নিজের মাথাকে রক্ষার চেষ্টা করুন

৯. এমন কোনো আচরণ করবেন না, যাতে হামলাকারী আপনার ওপর আরো খেপে যায়

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

দাঙ্গা-বিক্ষোভে নিজেকে নিরাপদ রাখার উপায়

১. কারা বিশৃঙ্খলা করতে পারে তা আগে থেকেই বোঝার চেষ্টা করুন এবং নিরাপদ দূরত্বে অবস্থান নিন

২. ছবি বা তথ্য সংগ্রহে কয়েক জন এক সঙ্গে থাকুন এবং নিজেরা দলবদ্ধ হয়ে কাজ করুন

৩. সম্ভব হলে এমন ছাদ বা উঁচু জায়গায় অবস্থান নিন, যেখান থেকে বেরোনোর একাধিক পথ আছে

৪. দুই পক্ষের মাঝামাঝি কখনোই থাকবেন না, কারণ পরিস্থিতি সহিংস হলে সরে আসা কঠিন হবে

৫. পুলিশের গতিবিধির ওপর নজর রাখুন, তাদের পদক্ষেপ দেখে সাবধানতা অবলম্বন করুন

৬. যে-কোনো পক্ষের টার্গেট হওয়া এড়াতে এক জায়গায় বেশিক্ষণ থাকবেন না, অবস্থান পরিবর্তন করুন

৭. বিবদমান পক্ষগুলোর স্পর্শকাতর দিক বুঝে, তাদের সঙ্গে সংবেদনশীল আচরণ করুন

৮. ক্যামেরার স্ট্র্যাপ গলায় না ঝুলিয়ে কাঁধে নিন, যাতে কেউ কেড়ে নিতে চাইলে গলায় ফাঁস না লাগে

৯. বস্তুনিষ্ঠতা ও নিরপেক্ষতা বজায় রাখুন, ঘটনা সম্পর্কে সব পক্ষের ভাষ্য নিন

১০. ভিডিও ধারণের সময় অবশ্যই একজন সঙ্গী রাখুন, যে সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে সতর্ক করবে

১১. খেয়াল রাখুন ঘটনার ভিডিও করতে দেখে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টিকারীরা আরো বিক্ষুব্ধ হচ্ছে কি না

১২. ভিড়, সংঘর্ষ বা দৌড়াতে হতে পারে, এমন ক্ষেত্রে চুল পনিটেল বা এক বেণি করে বাঁধা এবং গলায় চেইন বা নেকলেস না পরাই ভালো

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

কাঁদানে গ্যাস থেকে বাঁচতে যা করতে হবে

১ শ্বাসকষ্টের রোগীদের জন্য কাঁদানে গ্যাস ঝুঁকিপূর্ণ; সুতরাং আক্রান্ত এলাকা থেকে দূরে থাকুন

২ গ্যাস মাস্ক ও প্রটেক্টিং গগলস সঙ্গে রাখুন এবং দরকার হলেই পরে ফেলুন

৩ নির্মাণকাজে ব্যবহার করা মাস্কও কিছুটা সুরক্ষা দেবে

৪ কাপড় দিয়ে মুখ, নাক ও চোখ বেঁধে কিছুটা সুরক্ষা সম্ভব, তবে ভেজা কাপড় পরিত্যাজ্য

৫ কাঁদানে গ্যাস বাতাসের চেয়ে ভারী বলে সহজে ওপরে ওঠে না, তাই দ্রুত উঁচু স্থানে অবস্থান নিন

৬ ঘটনাস্থলে কাঁদানে গ্যাস ব্যবহৃত হলে বাতাসের উল্টো দিকে থাকুন

৭ কাঁদানে গ্যাসের ধোয়া কাপড়ে লেগে থাকে। তাই বাড়তি পোশাক সঙ্গে রাখুন এবং আক্রান্ত হলে পোশাক বদলে নিন

৮ তৈলাক্ত ক্রিম লোশন বা মেকআপ নিয়ে যাবেন না, এসব কাঁদানে গ্যাসে থাকা ক্রিস্টালকে ত্বকের সঙ্গে আটকে রাখে, ফলে এতে জ্বালাপোড়া বাড়ে

৯ চোখ বা শরীরের আক্রান্ত অংশ ঘষবেন না, যত দ্রুত সম্ভব ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীরের আক্রান্ত অংশ ধুয়ে ফেলুন

১০ কাঁদানে গ্যাস কাপড়ে দীর্ঘদিন লেগে থাকে তাই ভালোভাবে না ধুয়ে নিলে পরেও আপনি গ্যাসে আক্রান্ত হতে পারেন

১১ কাঁদানে গ্যাসে আক্রান্ত হলে চোখের কন্টাক্ট লেন্স দ্রুত খুলে ফেলুন

১২ এলাকার পরিচিত ল্যান্ডমার্ক চিনে রাখুন, যেন গ্যাসের কারণে দেখতে সমস্যা হলেও পথ চেনা যায়

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

সন্ত্রাস বা সংঘাতের ঘটনাস্থলে নিরাপদ থাকার উপায়

১ — পরিচয়পত্র সব সময় প্রদর্শিত অবস্থায় রাখুন

২ — ঘটনাস্থলে পৌঁছেই স্থানীয় এবং বাইরে থাকা পুলিশের সঙ্গে কথা বলে পরিস্থিতি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা নিন

৩ — গুলি বা স্প্লিন্টার থেকে রক্ষা পেতে কোন দিক থেকে গুলি বা হামলা হচ্ছে (লাইন অব ফায়ার) বুঝে অবস্থান নিন

৪ — বিপদে পড়লে কংক্রিটের দেওয়াল অথবা পুলিশ কমান্ড সেন্টারের পেছনে আশ্রয় নিন

৫ — দলবদ্ধ অবস্থায় থাকুন; দল বেশি বড়ো করবেন না, তাতে হামলাকারীদের লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হতে পারেন

৬ — ইন্টারনেট ও মোবাইল ফোন নেটওয়ার্ক বন্ধ থাকতে পারে; অফিসে সংবাদ, ছবি বা ভিডিও পাঠানোর বিকল্প পদ্ধতি রাখুন

৭ — কথা বলা, আচরণ ও আলোচনার সময় সতর্ক থাকুন, বিতর্ক এড়িয়ে চলুন

৮ — স্থানীয় লোকজন ও আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর প্রতি দায়িত্বশীল আচরণ করুন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

অপহরণের আশঙ্কা থাকলে যেভাবে প্রস্তুতি নেবেন

১ মাঠে যাওয়ার আগে ভাবতে হবে সেখানে অবরুদ্ধ হওয়ার মতো পরিস্থিতি আছে কি না। সেটা যাচাই করে আগে থেকেই সতর্ক হতে হবে

২ আপনি কোথায় কীভাবে যাবেন, কার কার সঙ্গে কথা বলবেন- তাঁদের নাম-ঠিকানা ও ফোন নম্বর লিখে রাখুন

৩ ঝুঁকিপূর্ণ স্পটে যাবার আগে আপনার সম্পাদক/প্রধান প্রতিবেদক বা বিশ্বস্ত কাউকে জানান। আগেই নির্ভরযোগ্য কাউকে পরিকল্পনা জানিয়ে রাখা মানে অপহরণের পর আপনাকে উদ্ধারের অর্ধেক কাজ এগিয়ে রাখা

৪ অপহরণ বা গুমের পর আপনার সম্পর্কে খোজ খবর নিতে তারা ইন্টারনেট বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমকে তথ্যসূত্র হিসেবে ব্যবহার করতে পারে

৫ নিজের সম্পর্কে খুব বেশি তথ্য ইন্টারনেটে শেয়ার না করাই ভালো। আপনি যতই প্রচারে বিশ্বাসী হন না কেন-আপনি আপনার ব্যক্তিগত, পরিবার বা কর্মক্ষেত্রের তথ্য যত বেশি ইন্টারনেটে শেয়ার করবেন তত বেশি বিপদ ডেকে আনবেন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

বোমা বা বিস্ফোরক পেলে আপনি যা করবেন

১

কোথাও বোমা বিস্ফোরণের ঘটনা কাভার করতে গেলে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করুন। সেখানে অবিস্ফোরিত অবস্থায় আরো বোমা থাকতে পারে

২

পুলিশ পৌঁছানোর আগেই আপনি ঘটনাস্থলে গেলে বোমাসদৃশ যেকোনো বস্তু, ব্যাগ, বস্তা বা বাক্স থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন

৩

বোমা নিষ্ক্রিয়কারী ইউনিটের নির্দেশনা মেনে চলুন, কারণ তারা বোমার আকার বুঝে তার সর্বোচ্চ ক্ষমতা মেপে, কত দূরে থাকতে হবে সেই নির্দেশনা দেন

৪

নিরাপদ দূরত্বে যাবার পরও কোনো কংক্রিটের দেওয়াল অথবা ছাউনির নিচে অবস্থান নিন। কারণ স্প্লিন্টার অনেক দূর পর্যন্ত যেতে পারে

৫

কংক্রিটের দেওয়াল বা ছাউনি না থাকলে অবশ্যই হেলমেট ও নিরাপত্তা জ্যাকেট ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে গাড়ি বা ভারী বস্তুর পেছনে আশ্রয় নিন

৬

বাতাসের বিপরীত দিকে অবস্থান নেওয়া উচিত, যাতে কোনো বিপজ্জনক গ্যাসে আক্রান্ত না হন

৭

এমন পরিস্থিতিতে পূর্ব-অভিজ্ঞতার ওপর ভরসা না করাই ভালো, কারণ প্রতিটি বিস্ফোরকের চরিত্র আলাদা

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

অপহরণ বা আটক হলে কী করবেন

১
অপহরণের প্রথম কয়েক মিনিট খুব গুরুত্বপূর্ণ। শুরুতেই যদি দেখেন চারপাশে লোকজন আছে, তাহলে চিৎকার করে সাহায্যের জন্য ডাকুন। কেউ না থাকলে নিজেকে শান্ত রাখুন

২
অপহরণকারীরা আপনাকে ধরে ফেললে আর প্রতিরোধ করে খুব একটা লাভ হয় না। এ সময় তাদের বাধা দিলে বরং বিপদ আরো বাড়তে পারে। তারা আপনাকে গাড়ি বা কোনো বাহনে তুলে ফেললে পালানোরও আর সুযোগ থাকে না

৩
অপহৃত হয়ে গেলে ঘাবড়াবেন না, উত্তেজিত হবেন না বা চিৎকার করে কান্নাকাটি করবেন না। আপনার নিজের সম্মান বজায় রেখে তাদের সঙ্গে আচরণ করুন। কারণ আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তির গায়ে হাত তোলা মনস্তাত্ত্বিকভাবেই কঠিন

৪
পরবর্তী কৌশল ঠিক করার জন্য চারপাশ পর্যবেক্ষণ করুন। কারা অপহরণ করেছে, তাদের হাতে আগ্নেয়াস্ত্র আছে কী না, কতজন আছে সেই দলে, তারা কি যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী, তাদের কি পূর্বপ্রস্তুতি ছিল, আচরণ কেমন, ইত্যাদি তথ্য নিন

৫
আপনাকে যেখানে আটকে রাখা হয়েছে সেই জায়গা কোথায় হতে পারে, আশপাশ থেকে গাড়ির হর্ন বা আজানের শব্দ এমন কিছু শোনা যাচ্ছে কি না-এজাতীয় তথ্যও জানার চেষ্টা করুন

৬
অপহরণের পর আপনার প্রধান কাজ নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা। এজন্য অপহরণকারীদের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করুন। বোঝার চেষ্টা করুন, আপনাকে কোনো উদ্দেশ্যে আটকে রাখা হয়েছে

৭
অপহরণকারীরা যা বলে মনোযোগ দিয়ে শুনুন। প্রয়োজনে আপনার স্টোরি সম্পর্কে তাকে জানান, আপনার নিরপেক্ষ অবস্থান বা ভূমিকা সম্পর্কে বলুন

৮
কোনো দল বা একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে অপহৃত হলে এমন কিছু করবেন না, যেন আপনাকে দল থেকে আলাদা করে ফেলে। একে অন্যকে সাহস ও পরামর্শ দিন। তবে সাবধান থাকবেন, অপহরণকারীরা যাতে একে সন্দেহের চোখে না দেখে

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

অনুসন্ধানে মাঠে নামার আগে যত সতর্কতা

১ সবার আগে নিজে সতর্ক হোন, মাথায় রাখুন যে কোনো সময়ই আপনি বিপদে পড়তে পারেন

২ যে-কোনো অ্যাসাইনমেন্টের আগে সম্ভাব্য ঝুঁকি বা বিপদে পড়ার ক্ষেত্র চিহ্নিত করুন

৩ যে ধরনের বিপদে পড়ার শঙ্কা আছে, তা মোকাবিলার আগাম পরিকল্পনা তৈরি করুন

৪ যেসব সহকর্মী আগে একই ধরনের প্রতিবেদন করেছেন তাদের সঙ্গে আলোচনা করুন

৫ অ্যাসাইনমেন্ট এলাকায় যারা বিপদের কারণ হতে পারে তাদের নাম-ঠিকানাসহ তালিকা করুন

৬ যারা আপনাকে বিপদ থেকে উদ্ধার করতে পারেন তাদের নাম ও ফোন নম্বরসহ তালিকা সঙ্গে রাখুন

৭ অ্যাসাইনমেন্টে যাওয়ার আগেই স্থানীয় পুলিশের ফোন নম্বর এবং অন্যান্য তথ্য সংগ্রহে রাখুন

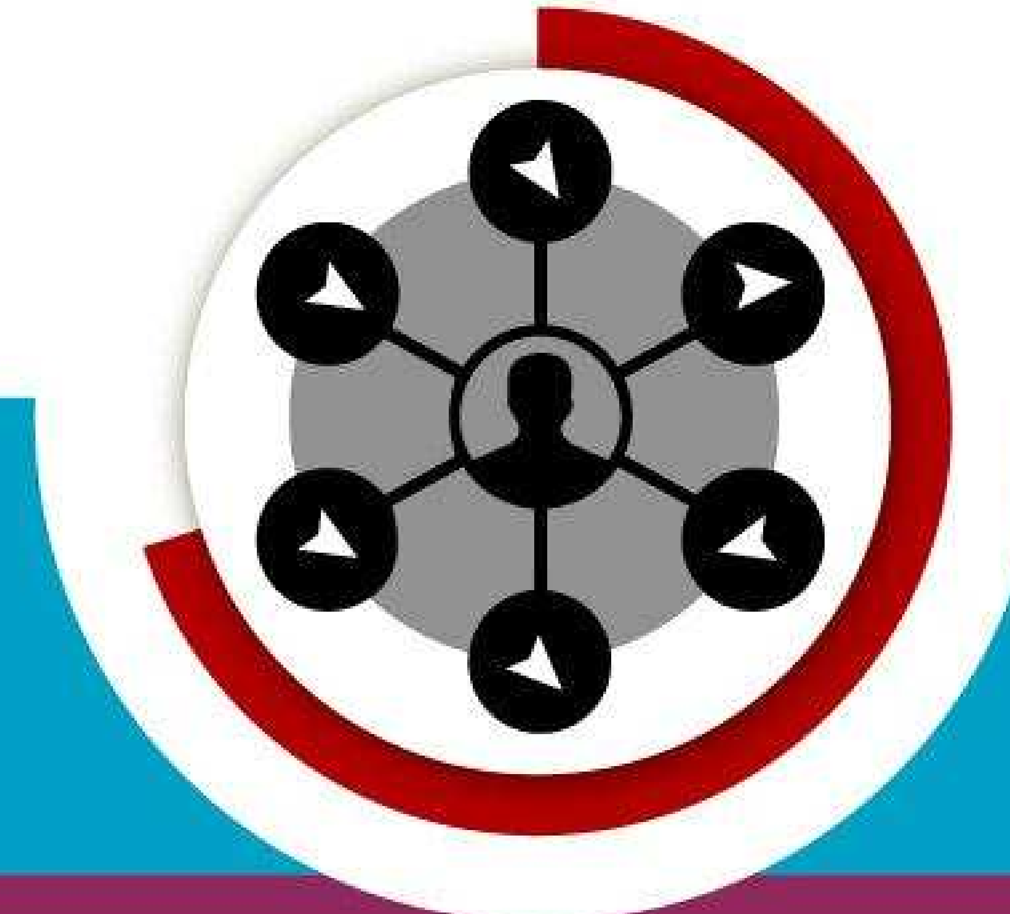
৮ যাকে বা যে গোষ্ঠীকে নিয়ে অনুসন্ধান করছেন তাদের আচরণ সম্পর্কে আগেই জেনে নিন

৯ যে এলাকায় যাবেন সেখানকার সামাজিক মূল্যবোধ এবং রীতিনীতি সম্পর্কে জানুন এবং মেনে চলুন

১০ আপনার গতিবিধি নির্দিষ্ট কাউকে জানিয়ে রাখুন, যাতে বিপদ হলে তিনি তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা নিতে পারে

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI



অচেনা পরিবেশে অনুসন্ধানে গেলে, যা জানতে হবে

১. জনাকীর্ণ বা সংঘাতময় স্থানে বেশি ভিড়ের মধ্যে ঢুকে পড়বেন না, ভিড় থেকে বেরোনোর পথটি সম্পর্কে ধারণা রাখুন

২. রুমের দরজা সব সময় লক রাখবেন। প্রয়োজনে আপনার নিজস্ব তালা ব্যবহার করতে পারেন

৩. পথে বা অপরিচিত কোনো স্থানে রাতে থাকতে হলে আপনার হোটেল বা আবাসনের ব্যবস্থা যেন নিরাপদ ও সুরক্ষিত হয়

৪. বিপদের আশঙ্কা আছে, এমন পরিস্থিতি বা জায়গায় প্রয়োজনের অতিরিক্ত সময় থাকবেন না

৫. ফাকা জায়গা, নির্জন সড়ক বা গলিপথে একা বা অপরিচিত লোকের সঙ্গে যাবেন না

৬. অপরিচিত লোকের দেওয়া খাবার পানীয় বা কোনো ধরনের নেশাজাতীয় জিনিস নেবেন না

৭. স্থানীয় ট্যাক্সি বা ভাড়া করা গাড়ি ব্যবহারে সতর্ক থাকবেন। কারো সঙ্গে ট্যাক্সি বা গাড়িতে শেয়ার করে উঠবেন না। সম্ভব হলে বাস, ট্রেন বা গণপরিবহন ব্যবহার করা ভালো

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

নারী সাংবাদিকের বিশেষ সতর্কতা

১
যেখানে যাচ্ছেন সেখানকার সামাজিকতা, আচার ব্যবহার ও পোশাকের রীতি মেনে চলুন

২
দামি জুয়েলারি বা দামি ঘড়ি পরবেন না। হাইহিল বা স্যান্ডেলের বদলে ফ্ল্যাট, শক্ত জুতা বা কেডস পরুন

৩
ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় অ্যাসাইনমেন্টে গেলে সব সময় সতর্ক থাকুন। অচেনা লোকের সঙ্গে নিজের কাজ ও পরিকল্পনা বিষয়ে আলোচনা না করা ভালো

৪
আবেগ যথাসম্ভব নিয়ন্ত্রণে রাখুন। যেকোনো বিপদে কৌশলে নিজেকে নিরাপদ রাখার উপায়গুলো ভেবে রাখুন

৫
দীর্ঘ বিপজ্জনক কোনো অ্যাসাইনমেন্টে যাওয়ার আগে সম্ভব হলে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে নেওয়া ভালো

৬
মনে রাখতে হবে, প্রাকৃতিক প্রয়োজনে টয়লেটে যাওয়ার বিষয় নিয়ে লজ্জা বা অস্বস্তির কিছু নেই

৭
মেন্সট্রুয়েশন চলাকালে যেকোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতি এড়াতে ব্যাগে প্রয়োজনীয় স্যানিটারি ন্যাপকিন রাখুন

৮
গর্ভাবস্থায় কোনো অ্যাসাইনমেন্টে গেলে মেডিক্যাল ব্যাকআপ প্ল্যান তৈরি রাখুন। অফিসে সংশ্লিষ্ট উর্ধ্বতন ও সহকর্মীদের বিষয়টি জানিয়ে রাখুন

৯
সহকর্মী, বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের বিস্তারিত ভ্রমণ পরিকল্পনা জানিয়ে রাখুন

১০
একা হাঁটার সময় আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে হাঁটুন। আপনার হাঁটার ভঙ্গি এবং বডি ল্যাঙ্গুয়েজ দুস্কৃতকারীদের দূরে রাখবে

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

হুমকি পেলে আপনাকে যা করতে হবে

১
কোনো ধরনের হুমকি পেলে অবশ্যই তার সব খুঁটিনাটি সম্পাদক বা প্রধান প্রতিবেদককে জানাতে হবে

২
পরিস্থিতি বেশি ভয়ংকর হলে প্রয়োজনে আপনার নির্দিষ্ট বিটে কাজ থেকে সাময়িক বিরতি নিন। বিষয়টি অন্য রিপোর্টারকে ফলো করতে বলুন

৩
খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ বা ভয়ংকর কিছুর আশঙ্কা থাকলে শহর বা দেশ ছেড়ে কিছুদিন অন্য কোথাও থাকুন। পরিবারের অন্য সদস্যদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন

৪
হুমকি কি ব্যক্তিগত, আপনার পরিবার বা সন্তানের-নাকি আপনার কর্মক্ষেত্রও নিরাপত্তা ঝুঁকিতে সেটা জেনেবুঝে চলুন

৫
ব্যাক্তিগতভাবে হুমকির মুখে থাকলে দৈনন্দিন রুটিন বদলে ফেলুন। আপনার শত্রু আপনার জীবনযাত্রার সঙ্গে পরিচিত হয়ে আপনার দূর্বলতম ও বেখেয়াল অবস্থাকেই হামলার জন্য বেছে নেবে

৬
প্রতিদিন যে-সময়ে বের হন সেই সময় বদলান

৭
যে পথ দিয়ে নিয়মিত চলাচল করেন তার বিকল্পগুলো ব্যবহার করুন; কোনো জায়গাতেই দীর্ঘ সময় থাকবেন না

৮
প্রয়োজনে বাসা ও অফিসে বাড়তি নিরাপত্তার ব্যবস্থা করতে হবে

৯
সব সময় বিশ্বস্ত কাউকে সঙ্গে রাখার চেষ্টা করুন

১০
প্রিয় পোশাক আশাক সাময়িকভাবে বর্জন করুন, যাতে পোশাক দেখে আপনাকে সহজে শনাক্ত করা না যায়

১১
সন্দেহজনক কাউকে দেখলে কৌশলে তাকে/ তাদেরকে এড়িয়ে চলুন

১২
অপিরিচিত সূত্র থেকে আসা চিঠি/ পার্সেল/উপহার নিরাপত্তা স্ক্যান না করে গ্রহণ বা খুলবেন না

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

অগ্নিকাণ্ডের খবর সংগ্রহের সময় যা জানা জরুরি

১
ধোঁয়ার মধ্যে প্রবেশ করবেন না। ধোঁয়ায় শ্বাস নেওয়া বিপদজনক। রেসপিরেটর ব্যবহার করুন

২
দ্রুত ও নিরাপদে বের হওয়ার পথ সম্পর্কে নিশ্চিত না হয়ে অগ্নি কবলিত ভবন বা স্থানে প্রবেশ করবেন না

৩
অগ্নিকান্ডের সময় বাতাসে অক্সিজেনের পরিমাণ হ্রাস পায়, কার্বন-মনোক্সাইড এবং সায়ানাইড গ্যাস উৎপন্ন হয়। ফলে শ্বাসনালি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ব্যাহত হয় শ্বাসক্রিয়া

৪
হঠাৎ আগুন ফুঁসে ওঠা থেকে সতর্ক থাকুন। অগ্নি কবলিত ভবনের কোনা দরজা খুলতে যাবেন না। ব্যাক ড্রাফটের শিকার হতে পারেন

৫
ধোঁয়ায় আটকা পড়লে নিচু হয়ে বসে পড়ুন। মেঝেতে হামাগুড়ি দিয়ে নিকটবর্তী বাহির পথ দিয়ে বেরিয়ে আসুন

৬
শরীরের পোশাকে আগুন লেগে গেলে তৎক্ষণাত দুহাতে মুখ ঢেকে মাটিতে গড়াগড়ি দিন

৭
অগ্নিকবলিত এলাকায় গরম ছাই, উত্তপ্ত ধাতব বস্তু, ধারালো টিন, কাঠ, পেরেক, কাঁচের টুকরা পড়ে থাকতে পারে। চলাফেরায় সতর্ক হোন। সেফটি শু পরিধান করুন

৮
আগুন নিভে যাওয়ার পরও অগ্নিকবলিত ভবন বা স্থাপনায় প্রবেশ ঝুঁকিপূর্ণ। ঝুলন্ত বা মাটিতে পড়ে থাকা বিদ্যুতের তারের সংস্পর্শে আসার আশঙ্কা থাকে

৯
অগ্নিকান্ডস্থলে গ্যাস সিলিন্ডার বিস্ফোরণ ঘটতে পারে। তাই সেখানে ধূমপান করবেন না। গ্যাসের গন্ধ পেলে সতর্ক হোন

১০
আগুন থেকে অন্তত ৮ ফুট দূরে থাকুন, অন্তত ৫০ ফুট দূরে গাড়ি পার্কিং করুন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

যৌন হয়রানির ঝুঁকি সামাল দিতে পারেন যেভাবে

১
যেখানে যাচ্ছেন সেখানকার সামাজিকতা, আচার ব্যবহার ও পোশাকের রীতি মেনে চলুন

২
অলংকার বা মাথার চুল এমনভাবে বাঁধবেন না, যেন কেউ সহজে আটকে ফেলতে পারে

৩
অচেনা এলাকায় ভ্রমণের সময় স্থানীয় সহায়তাকারীর সাহায্য নিন—তাকে আপনার নিরাপত্তা পরিকল্পনা জানান। তবে সাহায্যকারী যেন অবশ্যই বিশ্বস্ত হয়

৪
সাধারণভাবে যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারেন এমন ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতি এড়িয়ে চলুন

৫
সংঘাতপূর্ণ এলাকা বা জনসভায় অনেক মানুষের ভিড়ে কাজ করতে হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে নিজের নিরাপত্তার বিষয়ে সতর্ক থাকুন

৬
নিউজ রুমের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন। যে-কোনো বিপদে নিউজরুমের সহায়তা নিন।

৭
সেলফ ডিফেন্সের কিছু নিয়মকানুন শিখে রাখুন, আচমকা আক্রান্ত হলে যাতে তা প্রতিরোধ করতে পারেন

৮
কিছু নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিস অস্ত্র হিসেবে সঙ্গে রাখতে পারেন। যেমন, হেয়ার স্প্রে, স্প্রে ডিওডোরেন্ট বা পিপার স্প্রে

৯
আশপাশে মানুষজন থাকলে চিৎকার করে সাহায্য চান। বিপদে অন্যদের দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য বাঁশি বা হুইসেল সঙ্গে রাখতে পারেন

১০
একা অপরিচিত জায়গায় বা কারো বাড়িতে সোর্সের সঙ্গে দেখা করতে যাবেন না। নিরাপদ মিটিং প্লেস বেছে নিন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

ভূমিধসের খবর সংগ্রহের সময় যা জানা জরুরি

১ একবার ভূমিধসের পর পুনরায় ধস হতে পারে, সাবধানে চলাফেরা করুন

২ ভূমিধস এলাকায় যোগাযোগব্যবস্থা বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারে, বিকল্প পথে দুর্ঘটনাস্থলে পৌছানোর ব্যবস্থা নিন

৩ ভূমিধস এলাকায় আবহাওয়া দুর্যোগপূর্ণ হলে রেইনকোট ও গামবুট পরুন

৪ ভূমিধসের এলাকা দুর্গম হলে শুকনা খাবার, পানি, দরকারি ওষুধপত্র সঙ্গে নিন

৫ এককভাবে চলাফেরা না করে দলবদ্ধভাবে কাজ করা কম ঝুঁকিপূর্ণ

৬ বজ্রপাত থেকে সুরক্ষার জন্য পাকা ভবনে আশ্রয় নিন। খোলা স্থানে থাকলে বসে পড়ুন

৭ অসুস্থ বা ক্লান্ত হয়ে পড়লে উদ্ধারকারী বাহিনীর তাঁবুতে আশ্রয় নিন

৮ দুর্গম এলাকায় পরিচয়পত্র সঙ্গে রাখুন (পরিচয়পত্রে রক্তের গ্রুপ উল্লেখ থাকা জরুরি)

FOJO: MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

ভবনধসের ঘটনাস্থলে বিপদ এড়াবেন যেভাবে

১ ওপর থেকে ভারী বা ধারালো কোনো বস্তু পড়ে আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারেন, তাই দায়িত্ব পালনকালে হেলমেট পরুন

২ বিধ্বস্ত ভবনে গ্যাস লিকেজ, অগ্নিকাণ্ড ও বিস্ফোরণের ঝুঁকি থাকতে পারে, তাই সেখানে ধূমপান করবেন না

৩ বিধ্বস্ত ভবনে প্রবেশ ঝুঁকিপূর্ণ, কারণ অবকাঠামো নড়বড়ে হয়ে যায় ও ভেঙে পড়ার আশঙ্কা থাকে

৪ বিধ্বস্ত ভবনে বিদ্যুতের ঝুলন্ত তার থাকতে পারে, তাই হাটাচলায় সতর্ক হোন ও সেফটি শু পরুন

৫ ধ্বংসস্তূপের নিচে চাপা পড়া/আটকা পড়া লোকজনের ছবি তোলা ও তথ্য সংগ্রহের সময় সংবেদনশীল আচরণ করুন

৬ উদ্ধারকাজ পরিচালনাকালে আকস্মিক বিপদ দেখা দিলে/সতর্ক সংকেত জারি হলে দ্রুত নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

ভূমিকম্পের সময় বা তার আগে-পরে কী করবেন

১. ভূমিকম্প থেমে গেলেই যে আপনি নিরাপদ, তা নয়। প্রথমবারের পর আবারও একাধিকবার ভূমিকম্প (after shock) হতে পারে। তাই পরবর্তী কয়েক দিন সতর্ক থাকুন

২. ভূমিকম্পের সময় আপনি কোনো ভবনে অবস্থান করলে আতঙ্কিত না হয়ে দ্রুত শক্ত টেবিল বা খাটের নিচে, রুমের কোনা, কলামের পাশে বা বিমের নিচে বসে পড়ুন এবং মাথাকে সুরক্ষিত করুন

৩. ভূমিকম্পে বিধ্বস্ত ভবনে বিষাক্ত গ্যাস লিকেজ, অগ্নিকাণ্ড ও বিস্ফোরণের ঝুঁকি থাকতে পারে, তাই ধূমপান করবেন না

৪. ভূমিকম্প এলাকায় ভূমিধসের ঝুঁকি থাকে, দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ায় (ভারী বৃষ্টি, ঝোড়ো হাওয়া ইত্যাদি) এই ঝুঁকি বাড়ে

৫. ভূমিকম্প বিধ্বস্ত ভবনে বিক্ষিপ্ত কংক্রিটের টুকরা, বিদ্যুতের তার, টিন, বাঁশ, কাঠের ধারালো অংশ, জানালার কাচে আঘাতপ্রাপ্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। নিরাপত্তার জন্য হেলমেট এবং সেফটি শু পড়ুন

৬. যানবাহনে চলাচলের সময় ভূমিকম্প অনুভূত হলে রাস্তার পাশে খোলা স্থানে গাড়ি থামিয়ে ভেতরে অবস্থান করুন। উঁচু গাছ, উঁচু ভবন, বিদ্যুতের খুঁটি, বিলবোর্ড থেকে দূরে নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিন। বসে পড়ুন ও মাথা সুরক্ষিত রাখুন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

MRDI

ঘূর্ণিঝড় ও বন্যায় যেভাবে নিরাপদ থাকবেন

১

সাইক্লোনের বিপদাবলি সম্পর্কে জানুন (ভারী বৃষ্টি, ঝোড়ো হাওয়া, ভূমিধস, জলোচ্ছ্বাস ইত্যাদি)

২

মাটিতে ছিঁড়ে পড়া বিদ্যুতের তার বিপজ্জনক। সতক হোন

৩

ধ্বংসস্তূপে চলাফেরা সতর্ক হোন, উপযুক্ত নিরাপত্তা পোশাকাদি পরুন

৪

সাইক্লোন এলাকায় যোগাযোগব্যবস্থা বিচ্ছিন্ন বা রাস্তাঘাটে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হতে পারে, বিকল্প পথ সম্পর্কে ধারণা রাখুন

৫

সাইক্লোন এলাকায় মোবাইল ফোনের নেটওয়ার্ক বিচ্ছিন্ন থাকতে পারে, তাই যোগাযোগের বিকল্প উপায় ভেবে রাখুন

৬

সাইক্লোন এলাকায় বিদ্যুৎসংযোগ বিচ্ছিন্ন থাকতে পারে। তাই টর্চ, ব্যাটারি চার্জার ও অতিরিক্ত ব্যাটারি সঙ্গে রাখুন

৭

শুকনা খাবার, ওরস্যালাইন ও পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট সঙ্গে রাখুন

৮

বন্যা-উপদ্রুত এলাকায় সাপের উপদ্রব থাকে। সতর্ক থাকুন

৯

বন্যার পানিতে রাস্তা ভেঙে গর্ত সৃষ্টি হতে পারে। চলাফেরায় সতর্ক হোন

১০

বন্যাকবলিত এলাকায় দায়িত্ব পালনের সময় লাইফ জ্যাকেট পরুন। কর্দমাক্ত এলাকায় চলাফেরার সময় গামবুট পরুন

FOJO:MEDIA INSTITUTE
Linnæus University

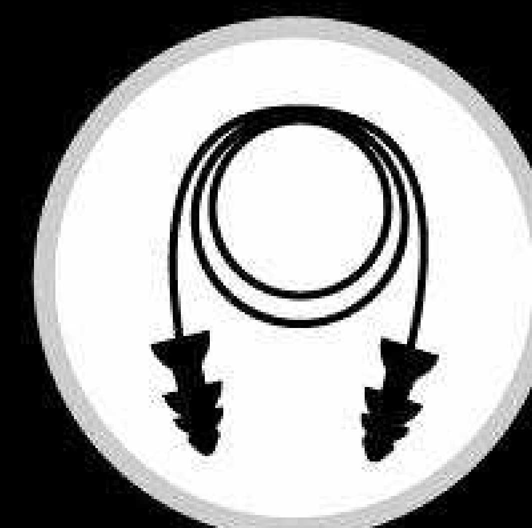
MRDI

দুর্যোগের খবর সংগ্রহে যেসব সরঞ্জাম নিরাপত্তা দেবে

গ্যাস মাস্ক ও রেসপিরেটর

আই প্রোটেক্টর

হেলমেট



ইয়ার প্লাগ

গ্লাভস

সেফটি শু

বাঁশি

লাইফ জ্যাকেট

রেইনকোট

গামবুট