



तैयारी में ही समझदारी

आपदा से बचने के सरल उपाय





तैयारी में ही समझदारी

आपदा से बचने के सरल उपाय

तैयारी में ही समझदारी
आपदा से बचने के सरल उपाय

प्रकाशक
राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
भारत सरकार
एनडीएमए भवन
अ-1, सफदरजंग एन्क्लेव
नई दिल्ली 110 029

सितम्बर 2019



प्रधान मंत्री
Prime Minister

Insik

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) ने आपदाओं से निपटने के लिए “क्या करें तथा क्या न करें” की सलाहों की एक व्यापक सूची तैयार की है।

प्राकृतिक घटनाएं, खास तौर पर आपदाएं-चाहे वे प्राकृतिक हों अथवा मानव-जनित, किसी एक देश की सरहदों तक ही सीमित नहीं रहती हैं। अतः, प्रकृति के इन आघातों का सामना करने के लिए सभी देशों को मिल-जुल कर काम करना अनिवार्य हो गया है। आपदाओं के लिए तुरंत कार्यवाही तथा उनसे होने वाले नुकसान को कम-से-कम करने के लिए आपदा का सामना करने की क्षमता को बढ़ाने की जरूरत है क्योंकि ये आपदाएं गरीब तथा कमजोर वर्ग के लोगों को सबसे अधिक प्रभावित करती हैं।

जब भी किसी आपदा का हम पर हमला होता है तब उस स्थिति से निपटने के लिए जरूरी हमारी तैयारी के स्तर को बढ़ाने के लिए “क्या करें तथा क्या न करें” से संबंधित सलाहों की एक सूची

को तैयार किया जाना, आपदा से निपटने की दिशा में उठाया गया एक सही कदम है। आपदाओं से निपटने की अच्छी तैयारी के लिए नागरिकों के बीच जागरूकता के स्तर को बढ़ाने हेतु सूचना, शिक्षा तथा संचार (आईईसी) के माध्यमों का उपयोग करके आपदा के प्रति एक विस्तृत चरण-दर-चरण दृष्टिकोण विकसित करना आवश्यक है। आपदाओं के आने के बाद, संचार लाइनें अक्सर बाधित/टूट-फूट जाती हैं और ऐसी स्थितियों में संचार-व्यवस्था की बहाली करना एक बड़ी चुनौती बन जाती है।

यह लघु पुस्तिका (पॉकेट-बुक) एक जागरूक नागरिक समुदाय तैयार करने और नागरिकों को आपदा के प्रति सशक्त बनाने के लिए राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) द्वारा तैयार किया गया एक मूल्यवान दस्तावेज़ है। मैं उम्मीद करता हूँ कि “क्या करें तथा क्या न करें” की सलाहों की इस सूची का देश भर के विभिन्न राज्यों की क्षेत्रीय भाषाओं में भी अनुवाद करके प्रचार-प्रसार किया जाएगा। डिजिटल प्लेटफॉर्मों के माध्यम से तेजी से प्रचार-प्रसार करने के लिए ऑडियो-वीडियो क्लिपों को तैयार करने हेतु प्रौद्योगिकीय उपकरणों का भी उपयोग किया जाना चाहिए।

“क्या करें तथा क्या न करें” की सलाहों वाली इस लघु पुस्तिका (पॉकेट-बुक) के प्रकाशन की पूर्ण सफलता के लिए मैं अपनी शुभकामनाएं देता हूँ।

ह०/-

नरेन्द्र मोदी

नई दिल्ली

आषाढ़ 14, शक संवत् 1941

5 जुलाई, 2019

अमित शाह
AMIT SHAH



सत्यमेव जयते

l a n s k

गृह मंत्री
भारत

Home Minister
India

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने विभिन्न आपदाओं पर 'क्या करें तथा क्या न करें' से संबंधित सलाहों की उपयोगी लघु पुस्तिका तैयार करने का कार्य किया है।

इस पुस्तिका में सरल एवं आसान तरीके से यह बताया गया है कि आपदा की स्थिति में फँस जाने पर नुकसान को न्यूनतम कैसे किया जा सकता है। मेरा विश्वास है कि यह रोचक तथा सूचनाप्रद दस्तावेज आम आदमी को आपदाओं के प्रति अधिक कारगर ढंग से तैयारी करने तथा उनका प्रबंधन करने में समर्थ बनाएगा।

मैं आश्वस्त हूँ कि यह पुस्तिका शिक्षण संस्थाओं, विशेषज्ञों, आपदा प्रबंधकों तथा अन्य हितधारकों द्वारा एक शीघ्र सहायता-पुस्तिका (रेडी रेकनर) के रूप में भी व्यापक उपयोग में आएगी।

मैं 'क्या करें तथा क्या न करें' लघु पुस्तिका के सफल प्रकाशन हेतु अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(अमित शाह)

प्रस्तावना

पूरे संसार में, आपदाओं के बार-बार आने की घटनाओं और उनकी नुकसान पहुंचाने की क्षमता में वृद्धि हो रही है। इनके कारण जान-माल की बहुत भारी हानि होती है। इन हानियों को कम करने की कुंजी इन आपदाओं के बारे में जागरूक रहने में है।

कुछ आपदाएं बिना चेतावनी के प्रहार करती हैं, जबकि अन्य आपदाएं उनसे निपटने की तैयारी करने के लिए पर्याप्त समय देती हैं। किसी आपदा के आने से पहले, उसके दौरान और बाद में किसी व्यक्ति को 'क्या करना या क्या नहीं करना चाहिए' के बारे में लोगों की समझ, सुरक्षा और जोखिम के बीच का अंतर बन सकती है।

इस पुस्तक का उद्देश्य संकट की घड़ी में उससे उचित तरीके से निपटने के लिए नागरिकों को सही जानकारी देकर आपदा से लड़ने में सक्षम बनाना है। जलवायु परिवर्तन और बढ़ती हुई प्रचंड मौसमी घटनाओं के संदर्भ में इनका महत्व और भी बढ़ जाता है।

हर घर तथा दफ्तर के पास चालू हालत में प्राथमिक चिकित्सा तथा आपातकालीन जीवन-निर्वाह थैला, सुरक्षित निकासी की स्पष्ट योजनाएं तथा आपातकालीन दूरभाष संख्याओं की सूची

तैयार रहनी चाहिए। किसी आपातस्थिति के दौरान इन चीजों को कारगर ढंग से उपयोग करने का प्रशिक्षण हर एक व्यक्ति को दिया जाना चाहिए।

क्या करें तथा क्या न करें के बारे में इन सलाहों को विशेषज्ञों तथा अन्य हितधारकों के बीच किए गए अनेक विचार-विमर्शों के बाद तैयार किया गया है। यद्यपि “क्या करें तथा क्या न करें” के बारे में इन सलाहों की संपूर्ण सूची को तैयार करते समय सावधानीपूर्वक काम किया गया है। आपदाओं के लिए ये सलाहें क्रियाशील किस्म की हैं और इनमें नवीनतम परिवर्तनों तथा प्रौद्योगिकी में हुई प्रगतियों के अनुसार बदलाव होता रहता है। हमें आशा है कि यह पुस्तक सभी व्यक्तियों, परिवारों तथा समुदायों के बीच अधिक रुचि उत्पन्न करने तथा आपदा से निपटने की बेहतर तैयारी करके रखने में मददगार साबित होगी।



कमल किशोर
सदस्य, एनडीएमए



डॉ. डी.एन. शर्मा
सदस्य, एनडीएमए



ले. जन. एन.सी. मारवाह (सेवानिवृत्त)
सदस्य, एनडीएमए



जी.वी.वी. शर्मा, आईएएस
सदस्य सचिव, एनडीएमए

आभार

जनता के बीच जागरूकता उत्पन्न करना राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) के अधिदेश का एक अखंड भाग है। इस अधिदेश के तहत, विभिन्न आपदाओं से संबंधित सरल 'क्या करें और क्या न करें' के बारे में एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका (गाइड) तैयार की गई है। हम सहायता देने के लिए हर उस व्यक्ति का कृतज्ञता से आभार व्यक्त करते हैं जिसने इस लघु-पुस्तिका (पॉकेटबुक) को तैयार करने में अपना योगदान दिया है।

सदस्य सचिव, एनडीएमए, श्री जी.वी. वेणुगोपाल शर्मा, और सदस्य, एनडीएमए - ले. जन. एन. सी. मारवाह (सेवानिवृत्त), डॉ. डी. एन. शर्मा और श्री कमल किशोर - ने इस कार्य के लिए प्रोत्साहित किया तथा इस दस्तावेज को अंतिम रूप देने के कार्य में मूल्यवान सहयोग दिया।

डॉ. वी. तिरुपुगल, संयुक्त सचिव (नीति एवं योजना), ने इस पॉकेटबुक की परिकल्पना की। उनके मार्गदर्शन में अनेक परामर्श सत्र आयोजित किये गए, विशेषज्ञों से राय माँगी गई और हर आपदा के बारे में क्या करें और क्या न करें की सलाहों की सूची को अंतिम रूप देने से पहले उनके मसौदे तैयार किए गए।

एनडीएमए के परामर्शदाताओं और वरिष्ठ परामर्शदाताओं ने अपनी विशेषज्ञता से संबंधित क्षेत्र पर उपयोगी प्रतिक्रियाएँ और सुझाव दिए।

इस दस्तावेज़ का लेखन-कार्य एनडीएमए के सूचना, शिक्षा और संचार प्रकोष्ठ द्वारा किया गया। इस पॉकेटबुक की तैयारी के काम को सुविधाजनक बनाने में जन संपर्क और जागरूकता सृजन प्रभाग, एनडीएमए, के अधिकारियों और स्टाफ सदस्यों ने सहायता प्रदान की।

विषय सूची

1.	हिमस्खलन	2
2.	जैविक आपात स्थिति	8
3.	रासायनिक आपात स्थिति	12
4.	शीतलहर	18
5.	चक्रवात	23
6.	अनावृष्टि/सूखा	29
7.	भूकंप	33
8.	बाढ़	40
9.	आग	46
10.	जंगल की आग/दावानल	56
11.	गर्मी/ताप की लहर	64
12.	भूस्खलन	74
13.	आकाशीय बिजली	79
14.	परमाणु रेडियोलॉजिकल आपात स्थिति	83
15.	धुंध/वायु प्रदूषण	86
16.	आँधी तूफान/धूल भरी आँधी/तेज हवा	91
17.	सुनामी	96
18.	शहरी बाढ़	102





हिमखलन

हिमस्खलन से पहले

- बर्फ से ढके पहाड़ों की तरफ जाने से पहले मौसम की जानकारी पर नज़र रखें।

हिमस्खलन के दौरान

- स्नोमोबाइल इंजन बंद कर दें।
- सतह पर रहने की कोशिश करें - इससे आपके जीवित रहने की संभावना अधिक हो जाएगी।
- चोट से बचने के लिए मशीनरी, उपकरण या भारी वस्तुओं को अपने से दूर कर दें।
- आश्रय की तलाश करें - उदाहरण के लिए रक्षक-चट्टान या पेड़ - और कसकर पकड़ें।
- यदि आपको आश्रय मिल गया है, हिमस्खलन के विपरीत दिशा में धीरे-धीरे गेंद की तरह सिकुड़कर बैठ जाएँ।
- कपड़े से नाक और मुंह ढक लें - यह घुटन से बचने में मदद करता है।
- सांस लेने के लिए हाथ से हवा के लिए स्थान

बनाएं।

- हिमस्खलन के रास्ते से दूर रहने की कोशिश करें।
- रक्षक दल का ध्यान आकर्षित करने के लिए नियमित अंतराल पर सतह को धक्का दें।
- यदि आप हिमस्खलन के साथ नीचे की ओर बढ़ने लगते हैं, तो तैराकी की चाल का उपयोग करके सतह पर रहने का प्रयास करें।

हिमस्खलन के बाद

- हिमस्खलन रुकने के बाद तुरंत खुदाई शुरू करें – देरी से बर्फ जम सकती है।
- उस स्थान को कपड़ा, खंभा या किसी अन्य वस्तु से चिह्नित करें जहां टीम के अन्य सदस्य अंतिम बार देखे गए थे।
- धूम्रपान न करें, लाइटर या माचिस का उपयोग न करें – इससे ऑक्सीजन की खपत होती है।
- यदि उपलब्ध हो, तो दो-तरफा रेडियो को चालू रखें।

प्रभावितों का इलाज

- सबसे पहले प्रभावित व्यक्तिके सिर को बाहर निकालें।
- उसके मुंह और नाक से बर्फ और पानी निकालें।
- गीले कपड़े उतारकर प्रभावित व्यक्तिके शरीर को सुखा दें। उसे सूखे कपड़े/कंबल आदि से ढक दें।
- यदि आवश्यक हो तो सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) दें। कार्डियक मसाज दें।
- तुरंत चिकित्सीय सहायता खोजें।

हिमस्खलन के लक्षण

- खड़ी ढलान - 25 से 45 डिग्री के बीच।
- उत्तल ढलान (चम्मच के आकार के) सबसे खतरनाक होते हैं - खासकर दिसंबर के अंत और जनवरी के अंत के बीच में।

- उत्तर मुखी ढलानों में हिमस्खलन की सबसे अधिक संभावना मध्य-सर्दियों में होती है जबकि दक्षिण मुखी ढलान गर्म तापमान वाले दिनों में अधिक संवेदनशील होते हैं।
- चिकनी और घास भरी ढलानें अधिक खतरनाक हैं। चट्टान, पेड़ और भारी पत्थर बर्फ को मज़बूती से पकड़ कर रखते हैं।
- नई बर्फ सबसे ज़्यादा खतरनाक होती है।
- रैपिड स्नो सेटलमेंट एक अच्छा संकेत है क्योंकि ढीली, सूखी बर्फ अधिक आसानी से स्लाइड करती है।
- ढीली, अंतर्निहित बर्फ जमी हुई बर्फ के मुकाबले अधिक खतरनाक है - जांच करने के लिए स्की-स्टिक का उपयोग करें।
- हालांकि कम तापमान बर्फ की अस्थिरता की अवधि को बढ़ाता है, अचानक हुई तापमान में वृद्धि के कारण गीली बर्फ पर फिसलन हो सकती है।

जैविक आपात स्थिति





जैविक आपात स्थिति से पहले

- किसी भी प्रकोप की आधिकारिक खबर के लिए टीवी देखें, रेडियो सुनें या इंटरनेट पर जाएँ।
- स्वच्छता का ध्यान रखें और अपने परिसर को साफ रखें।
- रात में मच्छरदानी/रेपेलेंट का प्रयोग करें।
- पीने से पहले पानी को उबाल लें। यदि संभव हो तो क्लोरीन की गोलियों का इस्तेमाल करें।
- खाना पकाने/खाने से पहले सभी सब्जियों/ फलों को अच्छी तरह से धो लें।
- वैक्टर को नियंत्रित करने के लिए कीटनाशकों का उपयोग करें।
- बासी या दूषित खाद्य पदार्थ का सेवन न करें।
- परिवार/पड़ोस में असामान्य और संदिग्ध लक्षणों वाली किसी भी बीमारी की सूचना तुरंत स्वास्थ्य अधिकारियों को दें।
- बीमार होने पर तुरंत चिकित्सीय सहायता लें। अपनी नियमित निर्धारित दवाओं का स्टॉक रखें।

जैविक आपात स्थिति के दौरान

- प्रभावित व्यक्ति से दूरी बनाए रखें और सीधे संपर्क से बचें।
- भीड़-भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
- सुरक्षा के लिए श्वसन मास्क का उपयोग करें।

जैविक आपात स्थिति के बाद

- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें। अधिकारियों के कहने पर दूषित वस्तुओं जैसे कि खाद्य सामग्री, मुर्गियाँ, फसलों और अन्य सामग्रियों के निपटान में उनकी मदद करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी आवश्यक टीकाकरण किए गए हैं और सावधानियाँ बरती गई हैं।



रासायनिक आपात स्थिति



रासायनिक आपात स्थिति से पहले

- रसायनों, यहां तक कि आम घरेलू उत्पादों का भी, मिश्रण न बनाएं। कुछ संयोजन, जैसे अमोनिया और ब्लीच, विषाक्त गैसों का निर्माण कर सकते हैं।
- रासायनिक उत्पादों को ठीक से स्टोर करें।
- गैर-खाद्य उत्पादों को आसानी से पहचानने के लिए उनके मूल कंटेनरों में कसकर बंद कर रखें।
- इस्तेमाल न किये गए रसायनों को ठीक से निपटाएं। अनुचित निपटान स्थानीय जल आपूर्ति को दूषित कर सकता है।
- खतरनाक क्षेत्रों में धूम्रपान न करें और आग न लगाएं।
- यदि संभव हो तो खतरनाक रसायनों को संसाधित करने वाले उद्योगों के पास रहने से बचें।
- आपातकालीन संपर्क नंबरों को संभाल कर रखें। साथ ही आस-पास के खतरनाक

उद्योगों के नंबर भी तैयार रखें।

- सरकार/स्वैच्छक संगठनों/औद्योगिक इकाइयों द्वारा आयोजित क्षमता निर्माण कार्यक्रमों में भाग लें।
- सुरक्षित आश्रयों और उन तक पहुँचने के आसान एवं सुरक्षित मार्गों की पहचान करें।
- अपने परिवार के लिए एक आपदा प्रबंधन योजना तैयार करें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।

रासायनिक आपात स्थिति के दौरान

- घबराएं नहीं। लक्षित मार्ग द्वारा जल्द-से-जल्द घर खाली कर दें।
- घर से निकलते समय चेहरे पर कपड़े का गीला टुकड़ा रखें।
- यदि आप घर खाली करने में असमर्थ हैं, तो सभी दरवाजे और खिड़कियां कसकर बंद कर दें।

- सुरक्षित स्थान पर पहुंचकर आपातकालीन सेवाओं (पुलिस, अस्पताल आदि) को सूचित करें।
- अफवाह न फैलाएं, न ही उनपर ध्यान दें या विश्वास करें।

रासायनिक आपात स्थिति के बाद

- खुले भोजन/पानी आदि का सेवन न करें।
- एक सुरक्षित स्थान/आश्रय पर पहुंचने के बाद कपड़े बदल लें और ठीक से हाथ धोएं।

समुदाय

- पूरे अड़ोस-पड़ोस को रासायनिक खतरों और उनके इलाज के लिए आवश्यक प्राथमिक उपचार से अवगत कराएँ।
- आधिकारिक समाचारों और घोषणाओं के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें और मोबाइल फोन देखें।
- सरकारी अधिकारियों को सटीक जानकारी दें।
- मौजूद खतरे से निपटने के लिए सुरक्षात्मक

उपकरणों की सटीक आवश्यकता से अधिकारियों को अवगत कराएं।

शीतलहर





शीतलहर से पहले

- सर्दियों के कपड़े पर्याप्त मात्रा में रखें। कपड़ों की कई परतें पहनना भी लाभदायक रहता है।
- आपातकालीन आपूर्तियों के लिए सभी सामान तैयार रखें।

शीतलहर के दौरान

- पर्याप्त पानी स्टोर करें क्योंकि पाइपों में पानी जम सकता है। जितना संभव हो, घर के अंदर रहें। ठंडी हवा से बचने के लिए कम से कम यात्रा करें।
- अपने शरीर को सुखाकर रखें। यदि कपड़े गीले हो जाएँ तो उन्हें तुरंत बदलें। इससे शरीर की उष्मा बनी रहेगी।
- दस्ताने के बजाय मिट्टन्स को प्राथमिकता दें। मिट्टन्स अधिक गर्मी और तापावरोधन प्रदान करते हैं।
- मौसम की ताजा जानकारी के लिए रेडियो

- सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- नियमित रूप से गर्म पेय पिएं।
- शराब न पिएं। यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है।
- बुजुर्गों और बच्चों का ख्याल रखें।
- पर्याप्त पानी स्टोर करें क्योंकि पाइपों में पानी जम सकता है।
- शीतदंश के लक्षणों जैसे उंगलियों, पैर की उंगलियों, कानों की लोब और नाक की नोक पर सुन्नता, सफेदी या पीलेपन के प्रति सजग रहें।
- शीतदंश से प्रभावित हिस्से की मालिश न करें। इससे अधिक नुकसान हो सकता है।
- शीतदंश से प्रभावित शरीर के हिस्सों को गुनगुने पानी - गर्म नहीं - (शरीर के अप्रभावित भागों के लिए स्पर्श के लिए आरामदायक होना चाहिए) में डालें।
- कंपकंपी को नजरअंदाज न करें - यह एक महत्वपूर्ण अग्रिम संकेत है कि शरीर गर्मी

खो रहा है। कंपकंपी महसूस होने पर तुरंत घर लौटें।

हाइपोथर्मिया के मामले में:

- व्यक्ति को गर्म स्थान पर ले जाएं और कपड़े बदल दें।
- व्यक्ति के शरीर को शारीरिक संपर्क, बिजली के कंबल, सूखे कंबलों, कपड़ों, तौलियों या चादरों से गर्मी दें।
- शरीर के तापमान को बढ़ाने में मदद करने के लिए गर्म पेय पिलाएं, लेकिन मादक पेय न दें।
- जितनी जल्दी हो सके, व्यक्ति को उचित चिकित्सा उपलब्ध कराएं।

चक्रवात



चक्रवात से पहले

- शांत रहे, घबराएं नहीं व अफवाहों पर ध्यान न दें।
- संपर्क क्षेत्र में बने रहने के लिए अपने मोबाइल फोन चार्ज रखें; एसएमएस का इस्तेमाल करें।
- मौसम की ताज़ा जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- अपने दस्तावेज़ और कीमती सामान एक जलरोधक थैले में रखें।
- जहां तक संभव हो, एक खाली कमरे में रहें। चलायमान वस्तुओं को सुरक्षित रूप से बांध कर रखें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने घरों, इमारतों, खासकर छतों को सुदृढ़ करें, जरूरी मरम्मत कराएं व नुकीले सामान को खुला न छोड़ें।
- मवेशियों और पशुओं की सुरक्षा के लिए उन्हें बांधकर न रखें।

- तूफान/ज्वार की चेतावनी मिलने पर अथवा बाढ़ की स्थिति में अपने निकटतम सुरक्षित आश्रय और उस तक जाने वाले सबसे सुरक्षित मार्ग से अवगत रहें।
- कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त तैयार भोजन और पानी स्टोर करें।
- अपने परिवार और समुदाय के लिए नियमित रूप से मॉक ड्रिल का आयोजन करें।
- स्थानीय अधिकारियों से अनुमति लेकर अपने घर के पास पेड़ों की फुनगियाँ और शाखाओं की काट-छाँट करें।
- खिड़कियां और दरवाजे मजबूती से बंद कर दें।
- सरकारी अधिकारियों के कहने पर घर खाली कर दें। किसी भी परिस्थिति में रुकें नहीं।

चक्रवात के दौरान

अ) यदि चारदीवारी के अंदर हैं तो

- बिजली के सभी मेन्स और गैस कनेक्शन बंद कर दें।
- खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें।

- यदि आपका घर असुरक्षित है तो चक्रवात आने से पहले निकल जाएँ। जल्द से जल्द आपातकालीन आश्रय पहुँचें।
- रेडियो ध्यान से सुनें। सिर्फ आधिकारिक चेतावनी पर विश्वास करें।
- पानी उबालकर/क्लोरीन डालकर पिएं।
- यदि आपकी इमारत ढहने लग जाए तो गद्दे या कम्बलों का प्रयोग करके अपने आप को सुरक्षित करें। आप एक मजबूत मेज़ अथवा बेंच के नीचे बैठकर या किसी ठोस और स्थिर सामान को मजबूती से पकड़कर भी बैठ सकते हैं।

ब) यदि घर से बाहर हों

- क्षतिग्रस्त मकानों में न जाएँ।
- जल्द से जल्द किसी सुरक्षित जगह पर पहुँच जाएँ।
- कभी भी पेड़ों/बिजली के खम्भों के नीचे खड़े न हों।
- चक्रवात की शांत 'आंख' से सावधान रहें।

हवा के धीमे होने पर भी मान कर चलें कि चक्रवात खत्म नहीं हुआ है, जल्द ही दूसरी दिशा से तेज हवाएं शुरू होंगी। आधिकारिक पुष्टि की प्रतीक्षा करें।

चक्रवात के बाद

- पानी उबालकर/क्लोरीन डालकर पिएं।
- तब तक बाहर न जाएं जब तक आधिकारिक रूप से इसके सुरक्षित होने की घोषणा न हो जाए। यदि आपने घर खाली किया है तो लौटने की आधिकारिक सलाह के बिना वापस न जाएं।
- बिजली के टूटे खम्भों और तारों व अन्य धारदार चीजों से सतर्क रहें।
- क्षतिग्रस्त मकानों में न जाएं।
- बिजली के क्षतिग्रस्त उपकरणों का प्रयोग न करें। पहले बिजली मिस्त्री द्वारा इनकी जाँच करा लें।

मछुआरों के लिए:

- शांत रहे, घबराएं नहीं व अफवाहों पर ध्यान न दें।
- संपर्क क्षेत्र में बने रहने के लिए अपने मोबाइल फोन चार्ज रखें; एसएमएस का इस्तेमाल करें। एक कागज पर महत्वपूर्ण फोन नम्बरों को लिखें और इसे सुरक्षित रूप से रखें।
- अतिरिक्त बैटरियों के साथ रेडियो सेट हमेशा साथ रखें।
- मौसम की ताज़ा जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- नावों/राफ्टों को सुरक्षित स्थान पर बांध कर रखें।
- समुद्र में न जाएँ।





अनावृष्टि/सूखा

क्या करें

- चेतावनियों और निर्देशों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- बारिश के पानी का संग्रहण करें।
- बरसात से पहले स्थानीय जल निकायों की मरम्मत और जीर्णोद्धार/कायाकल्प करें।
- फसल के लिए ऐसे बीजों की किस्मों/ पौधों का उपयोग करें जो सूखा प्रतिरोधी हों / जिनको कम पानी की जरूरत हो।
- मिट्टी की नमी को बचाने के लिए सूखा-सहिष्णु घास, झाड़ियाँ, पेड़ लगाएं।
- भूजल तालिका को बढ़ाने के लिए गहरे गड्ढों की खुदाई करें।
- फसल सिंचाई के लिए सिंप्रंकलर विधि/ड्रिप सिंचाई विधि का उपयोग करें। शाम के समय सिंचाई करें।
- फसल की दृष्टि से आकस्मिक घटनाओं के लिए तैयार रहें और पूरक योजनाएँ तैयार रखें।

- जल संरक्षण कार्यक्रमों में भाग लें।
- इस्तेमाल किये हुए घरेलू पानी का उपयोग घास और पौधों को पानी देने में करें।
- नहाने के लिए शॉवर की जगह बाल्टी का इस्तेमाल करें।
- फर्श को साफ करने के लिए बहते पानी का उपयोग करने के बजाय गीले कपड़े का उपयोग करें।
- ऐसे शौचालयों का निर्माण करें जो उन्नत तकनीक का उपयोग करते हैं जिससे उन्हें कम पानी की आवश्यकता होती है।
- पानी के रिसाव को रोकने के लिए टैंक, नल आदि की नियमित जांच करें।
- जितना संभव हो सके, पानी का पुनः उपयोग करें।
- जीवन शैली में अनुकूल जल संरक्षण प्रथाओं को अपनाएं। पानी के उपयोग पर सभी राज्य और स्थानीय प्रतिबंधों का पालन करें, भले ही आपके पास जल का एक निजी स्रोत हो (भूजल स्तर भी सूखे से प्रभावित होता है)।

क्या न करें

- पेड़ों और जंगलों को न काटें।
- छतों आदि पर एकत्र बारिश के पानी को बर्बाद न करें।
- पारंपरिक जल स्रोतों जैसे तालाबों, कुओं, टैंकों आदि के साथ खिलवाड़ न करें।
- सिंचाई के लिए ज्यादा पानी की जरूरत वाले बीज/फसलों का उपयोग न करें; सुबह के समय सिंचाई न करें।
- अगर पानी की जरूरत नहीं हो तो नल बंद कर दें, पानी बर्बाद होने से बचाएँ।
- दातुन करने, दाढ़ी बनाने, बर्तन या कपड़े धोने इत्यादि के दौरान पानी व्यर्थ न बहायें।
- किसी भी घरेलू काम के लिए पाइपों (बहते पानी) का उपयोग करने से बचें।



भूकंप



भूकंप से पहले

- अपने घर को भूकंप प्रतिरोधी बनाने के लिए एक संरचनात्मक इंजीनियर से परामर्श करें।
- अपने भूकंपीय क्षेत्र को जानें और अपने घर में आवश्यक संरचनात्मक परिवर्तन करें।
- अपने घर के डिजाइन और लेआउट चित्र को भविष्य के लिए संरक्षित करें।
- दीवारों और छत पर प्लास्टर में पड़ी गहरी दरारों की मरम्मत करें।
- टांडों को दीवारों से सुरक्षित रूप से कसें व भारी/बड़ी वस्तुओं को निचली टांडों पर रखें। बिजली और गैस उपकरणों को मजबूत समर्थन प्रदान करें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने परिवार के लिए एक आपातकालीन संचार और निकासी योजना तैयार रखें।
- झुको-ढको-पकड़ो की तकनीक सीखें।

- बाढ़ के मैदानों और बाढ़ग्रस्त हुए क्षेत्रों में निर्माण से बचें।
- भूकंप के जोखिम के बारे में स्वयं को और अपने परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें।

भूकंप के दौरान

- शांत रहें व घबराएं नहीं। यदि आप घर के अंदर हैं, तो अंदर रहें। यदि आप बाहर हैं, तो बाहर रहें।
- माचिस, मोमबत्ती या किसी भी किस्म की आग का उपयोग न करें। टूटी हुई गैस लाइनें और आग संगत नहीं हैं।
- यदि आप कार में हैं, तो कार को रोक दें और भूकंप रुकने तक अंदर रहें।
- मेज के नीचे झुक जायें, अपने सिर को एक हाथ से ढकें और मेज को तब तक पकड़ें रहें जब तक भूकंप के झटके धीमे नहीं हो जाते।
- शीशों और खिड़कियों से दूर रहें। इमारत से तब तक बाहर न निकलें जब तक धरती में

कंपकपी समाप्त नहीं हो जाती।

- झटकों के रुकते ही बाहर निकल जाये। लिफ्ट का उपयोग न करें।
- यदि बाहर हैं तो इमारतों, पेड़ों, दीवारों और बिजली के खम्भों/लाइनों से दूर रहें।
- यदि आप वाहन के अंदर हैं तो खुली जगह पर जाकर रुक जाएँ। पुल पर न चढ़ें।
- यदि संरचनात्मक रूप से सुरक्षित इमारत में हों, तो तब तक अंदर रहें जब तक धरती हिलना बंद न हो जाए।
- एक कोने में/एक मजबूत मेज़ या बिस्तर के नीचे/शीशों और खिड़कियों से दूर एक अंदर की दीवार से लगकर अपने आप को सुरक्षित रखें।
- यदि आप निकास द्वार के पास हैं, तो इमारत को जितनी जल्दी हो सके छोड़ दें।
- यदि आप एक पुरानी और कमज़ोर संरचना के अंदर हैं तो वहां से जल्द-से-जल्द निकलने के लिए सुरक्षित मार्ग लें।

भूकंप के बाद

- क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।
- यदि मलबे के नीचे फंसे हों तो :-
 - माचिस की तीली न जलाएं।
 - अपने मुंह को किसी रुमाल अथवा कपड़े से ढक लें।
 - किसी पाइप अथवा दीवार को थपथपाएं या खटखटाएं।
 - सीटी बजाएं।
 - अन्य कोई उपाय न होने पर ही जोर से चिल्लाएं। यह आपको ऊर्जा संरक्षित करने में मदद करेगा।
- सीढ़ियों का प्रयोग करें। लिफ्ट और स्वचालित सीढ़ियों का इस्तेमाल न करें।
- सावधानीपूर्वक आगे बढ़ें - अस्थिर वस्तुओं के अलावा अपने आसपास के अन्य खतरों की भी जांच करें। चोट के लिए खुद को जांचें।
- भूकंप के बाद आने वाले झटकों, विशेष रूप से एक बड़े भूकंप के बाद, के लिए तैयार रहें।

- समुद्र तटों से दूर रहें। कभी-कभी भूकंप के रुकने के बाद सुनामी और सीचे आते हैं।
- अफवाहें न फैलाएं और न ही उनपर विश्वास करें।
- यदि घर छोड़ने की स्थिति हो, तो आप कहाँ जा रहे हैं इसकी जानकारी देने के लिए एक संदेश छोड़ें।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों के आसपास गाड़ी न चलाएं क्योंकि बचाव और राहत कार्यों की गतिशीलता के लिए सड़कों की आवश्यकता होती है।
- क्षतिग्रस्त पुल/फ्लाईओवर को पार करने का प्रयास न करें।

समुदाय

- झुकने, ढकने और पकड़ने का अभ्यास नियमित रूप से करें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यासों का अभ्यास करें।

- भवनों में, खासकर ऊंची इमारतों में, सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग चिह्नित हैं और अग्निशमन उपकरण ठीक से काम कर रहे हैं।





बाढ़

बाढ़ से पहले

- शांत रहे, घबराएं नहीं व अफवाहों पर ध्यान न दें।
- संपर्क क्षेत्र में बने रहने के लिए अपने मोबाइल फोन चार्ज रखें; एसएमएस का इस्तेमाल करें।
- मौसम की ताज़ा जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।
- मवेशियों और पशुओं की सुरक्षा के लिए उन्हें बांधकर न रखें।
- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने दस्तावेज़ और कीमती सामान एक जलरोधक थैले में रखें।
- अपने नजदीक बने सुरक्षित आश्रयों के रास्तों की जानकारी रखें।
- स्थानीय अधिकारियों से निर्देश मिलने पर घर छोड़ने में समय न लगाएँ।
- कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त तैयार भोजन और पानी स्टोर करें।
- नहरों, नालों, जल निकासी चैनलों जैसे फ्लैश फ्लड क्षेत्रों से अवगत रहें।

बाढ़ के दौरान

- बाढ़ के पानी में प्रवेश करने से बचें। यदि प्रवेश करना आवश्यक है तो उपयुक्तजूते पहनें।
- सीवेज लाइनों, गटरों और नालियों आदि से दूर रहें।
- बिजली के गिरे हुए तारों और खम्भों से दूर रहें।
- दृश्य संकेतों (लाल झंडे या बैरिकेड्स) के द्वारा खुली नालियों या मैनहोल को चिह्नित करें।
- बाढ़ के पानी में न उतरें और न ही गाड़ी चलाएं। याद रखें, सिर्फ दो फीट ऊंचा बाढ़ का पानी बड़े वाहन को बहा सकता है।
- ताज़ा पकाया हुआ या सूखा खाना खाएं। खाने को हमेशा ढक कर रखें।
- पानी उबालकर/क्लोरीन डालकर पिएं।
- अपने आसपास सफाई रखने के लिए कीटाणुनाशक का प्रयोग करें।

बाढ़ के बाद

- बच्चों को बाढ़ के पानी में और उसके आसपास

खेलने न दें।

- बिजली के क्षतिग्रस्त उपकरणों का प्रयोग न करें। पहले बिजली मिस्त्री द्वारा इनकी जाँच करा लें।
- आधिकारिक निर्देश मिलने पर बिजली और गैस के कनेक्शन बंद कर दें एवं उपकरणों को बंद कर दें। गीले हुए बिजली के उपकरण न छुएं।
- बिजली के टूटे खम्भों और तारों, नुकीली वस्तुओं एवं मलबे के ढेरों से बच कर चलें।
- बाढ़ के पानी से संक्रमित खाना न खाएं।
- मलेरिया से बचने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- सांपों से सावधान रहें क्योंकि बाढ़ के दौरान सांप का काटना आम बात है।
- पानी की लाइन या सीवेज पाइप के क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में शौचालय अथवा नल के पानी का उपयोग न करें।
- जब तक स्वास्थ्य विभाग द्वारा नल के पानी के सुरक्षित होने की घोषणा न हो जाये, नल का पानी न पिएं।

यदि आपको घर खाली करना हो:

- फर्नीचर और बिजली के उपकरण इत्यादि पलंगों और मेजों पर रख दें।
- शौचालयों में रेत से भरा बोरा रख दें और अन्य नालियों को भी ढक दें जिससे मैला प्रतिवाहित न हो सके।
- घर छोड़ने से पहले बिजली और गैस के कनेक्शन बंद कर दें।
- एक ऊंचे ठिकाने/सुरक्षित आश्रय पर चले जाएँ।
- आपातकालीन किट, प्राथमिक उपचार पेटी, कीमती सामान और ज़रूरी कागज़ात अपने साथ ले जाएँ।
- गहरे और अनजान पानी में न उतरें। पानी की गहराई जानने के लिए एक छड़ी का उपयोग करें।
- स्थानीय अधिकारियों द्वारा स्थिति सामान्य होने की घोषणा किए जाने पर ही घर लौटें।
- अपने परिवार के साथ एक ऐसी संचार योजना बनायें जिससे बिछड़ जाने की स्थिति में एक दूसरे से सम्पर्क हो सके।
- बाढ़ के पानी से गीले हुए सभी सामानों को साफ कर कीटाणुरहित बनाएं।

आग





तैयारी

- आवासीय और कार्यालय परिसरों के लिए एक प्रतिक्रिया योजना तैयार करें और उसको कार्यान्वित करने का समय-समय पर अभ्यास करें।
- आग-बचाव उपायों जैसे कि 'रुको, गिरो और लुढ़को' का नियमित अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी निवासियों या आगंतुकों को समय-समय पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का सामना करने और प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने का प्रशिक्षण मिल रहा है।
- सुनिश्चित करें कि धूम्रपान अलार्म घर, कार्यालय, इत्यादि में लगे हैं और कार्यात्मक हैं।
- अपने आवासीय भवन, कार्यालय परिसर आदि को 'धूम्रपान-निषेध क्षेत्र' बनाने का प्रयास करें। यदि आवश्यकता पड़े भी तो एक अलग 'धूम्रपान-सेवन' क्षेत्र बनाएं।

- आपातकालीन निकास मार्गों से हमेशा परिचित रहें।
- निकास मार्गों और सीढ़ियों को किसी भी अवरोध से मुक्त रखें। समय-समय पर निकास मार्गों की जांच करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर और कार्यालय परिसर के आसपास पर्याप्त अवरोध रहित खुले क्षेत्र और चौड़ी सड़कें बनी हुई हों। इससे आपातकालीन वाहनों की आवाजाही आसान हो जाती है।
- सुनिश्चित करें कि आपके कार्यालय परिसर और आवासीय क्षेत्र में निकास मार्ग चिह्नित हैं और अग्निशमन उपकरण ठीक तरह से काम कर रहे हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर और कार्यालय परिसर में प्रत्येक खंड में एक प्राथमिक चिकित्सा किट रखी गई है।
- किसी भी प्रकार की आग को बिना निगरानी के न छोड़ें।

- अपने घर में ज्वलनशील सामग्रियाँ, जैसे कि पुराने अख़बार, जमा न होने दें।
- अपशिष्ट, सूखी पत्तियों या वनस्पति को न जलाएं। हमेशा उन्हें नगरपालिका की नियमित प्रक्रिया द्वारा नष्ट करें।
- घर में ज्वलनशील तरल पदार्थ जमा न करें।
- माचिस, लाइटर, इत्यादि हमेशा बच्चों से दूर रखें।
- हीटर, स्टोव/खुली चूल्हों के आसपास कागज, कपड़े और ज्वलनशील तरल पदार्थ न रखें।
- एलपीजी गैस स्टोव हमेशा ऊंचे स्थान पर ही रखें।
- खाना पकाने के बाद गैस सिलेंडर वाल्व और गैस स्टोव के नॉब को बंद करें।
- माचिस, सिगरेट के बट्स आदि कचरे के पात्र में न फेंके।
- तेल के दीपक, अगरबत्ती या मोमबत्ती, लकड़ी के फर्श पर या ज्वलनशील सामग्री के पास न रखें।

- खाना बनाते समय ढीले या सिंथेटिक कपड़े न पहनें।
- आग को लांघ कर कोई वस्तु उठाने का प्रयास कभी न करे।
- हमेशा अपने परिसर के लिए बिजली के लोड की आवश्यकता का मूल्यांकन करें और सुनिश्चित करें कि बिजली कंपनी तदानुसार ही आपूर्ति करे।
- बिजली के शॉर्ट-सर्किट से आग को रोकने के लिए मानक विद्युत उपकरण, स्विच और फ्यूज आदि का उपयोग करें। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि शॉर्ट सर्किट को रोकने के लिए पर्याप्त पृथ्वी-रिसाव सर्किट ब्रेकर (ईएलसीबी) की व्यवस्था की गयी है।
- विद्युत कनेक्शन की नियमित जांच करें। कालीनों के नीचे बिजली के तार न बिछाएं।
- उपयोग के बाद बिजली के उपकरण बंद कर दें और सॉकेट से प्लग हटा दें।

- लम्बी अवधि के लिए घर से बाहर निकलते समय बिजली और गैस के मेनस्विच बंद कर दें।
- एक सॉकेट में बहुत सारे बिजली के उपकरणों को प्लग न करें।
- सुनिश्चित करें कि प्रतिदिन व्यवहार होने वाली जगहों के आसपास कोई बड़े विद्युत उपकरण न हों।

आग लगने पर:

- घबराएं नहीं। हड़बड़ी न मचायें।
- शोर मचाएं और फायर ब्रिगेड को कॉल करें।
- उपलब्ध उपकरणों द्वारा आग बुझाने की कोशिश करें।
- दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें। धुएँ को फैलने से रोकने के लिए दरवाजों के नीचे एक गीला कपड़ा रखें। साँस फिल्टर करने के लिए अपने मुंह पर एक गीला कपड़ा रख लें।
- यदि आग नियंत्रण से बाहर हो, तो तुरंत

बाहर निकलें।

- आग लगने पर बाहर ही रहे और वस्तुओं और सामान की तृष्णा में वापस अंदर न जाएँ।
- अगर जल जाए तो दर्द कम होने तक जले हुए हिस्से पर पानी डालें।

अगर आग में फंस जाएँ:

- धुआं भर जाने की स्थिति में ज़मीन पर लेट जाएँ।
- दरवाज़ा खोलने से पहले उसे गर्मी के लिए जांचें। खोलने से पहले, अपने हाथ के पिछले भाग से दरवाज़े, कुण्डी और फ्रेम के तापमान का अनुमान लगाएं। यदि वह गर्म हो, तो दरवाज़ा न खोलें।
- यदि आप दरवाज़े से भागने में असमर्थ हैं, तो खिड़की का उपयोग करें। हालांकि, अगर खिड़की ऊंची हो और कूदना मुमकिन न हो

तो कपड़ा आदि लहराते हुए ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करें।

- यदि आप कमरे को छोड़ सकते हैं, तो अपने पीछे का दरवाजा बंद कर दें – इससे आग की प्रगति धीमी हो जाएगी। रेंगते हुए आगे बढ़ें।
- यदि आपके कपड़े आग पकड़ते हैं, तो जमीन पर गिर कर लुढ़क-लुढ़क कर आग बुझाएं।

अलार्म बजने पर:

- निकटतम उपलब्ध निकास द्वारा परिसर को छोड़ दें।
- भागने से पहले सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें।
- लिफ्ट का उपयोग न करें। सीढ़ियों का उपयोग करें।
- अग्नि शमन टीम आने पर उनको सहयोग दें।
- दमकल की गाड़ियों के लिए रास्ता छोड़ें ताकि वे नियत स्थान पर समय पर पहुँच पायें।

- सुनिश्चित करें की आपका वाहन अग्नि शमन के लिए उपयोग आने वाली बाल्टी, पानी की टंकी इत्यादि के रास्ते में रोड़ा न बनें ।
- फायरमैन को पानी के स्रोतों तक पहुंचने के लिए सहयोग दें ।

जंगल की आग/ दावानल





रोकथाम और तैयारी

- आपातकालीन संपर्क के लिए जिला अग्निशमन सेवा विभाग और स्थानीय वन अधिकारियों के नंबर संभाल कर रखें।
- अनियंत्रित आग लगने की स्थिति में तुरंत उन्हें सूचित करें।
- वन क्षेत्रों के आसपास में कभी भी आग जलती न छोड़ें। पानी का इस्तेमाल कर आग को पूरी तरह से बुझा दें और राख को ठंडा होने तक हिलाएं।
- कैंपिंग के दौरान लालटेन, स्टोव और हीटर का उपयोग करते समय सावधान रहें। ईंधन भरने से पहले सुनिश्चित करें कि हीटिंग उपकरणों को ठंडा किया गया है।
- ज्वलनशील तरल पदार्थों को फैलाने से बचें और ईंधन को उपकरणों से दूर रखें।
- वनाच्छादित क्षेत्रों से गुजरते समय सिगरेट, माचिस और धूम्रपान सामग्री का न फेंकें।

- वन क्षेत्र के बगल में खूंटी, कचड़ा आदि न जलाएं।
- वन क्षेत्रों के करीब खेतों में सूखा कचड़ा न जलाएं।
- अपने निकासी मार्ग को जानें। आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यासों का अभ्यास करें। मिलने के सुरक्षित स्थानों का निर्धारण करें।

जंगल की आग के मामले में निकासी

- स्थानीय अधिकारियों के निर्देश पर स्थान तुरंत खाली करें।
- उड़ती चिंगारी और राख से सुरक्षित रहने के लिए सावधानी बरतें।
- मवेशियों और पशुओं की सुरक्षा के लिए उन्हें खोल दें।

घर छोड़ने से पहले

- अपने यार्ड से जरावन, यार्ड अपशिष्ट, खाना पकाने के गैस सिलेंडर और ईंधन के डिब्बे आदि सहित सभी ज्वलनशील पदार्थ हटा दें।
- ड्राफ्ट को रोकने के लिए सभी खिड़की, वेंट और दरवाजे बंद कर दें।
- आग के प्रसार को सीमित करने के लिए बड़े बर्तनों में पानी भर कर रखें।
- घर को आग से बचाने के लिए घर के करीब झाड़ियों और बाड़ा को काट दें।
- सभी गलियों और छत पर से पत्तियाँ हटा दें।
- घर की छत, दीवारों और आसपास के पेड़-पौधों पर पानी छिड़क दें।
- रेडिएंट हीट को कम करने के लिए खिड़कियों में गैर-ज्वलनशील पर्दे लगा दें।
- आधिकारिक घोषणाओं के लिए रेडियो सुनें।

अगर कहीं खुले में हों तो:

- दौड़ कर आग से आगे निकलने की कोशिश न करें। इसके बजाय, एक जलाशय (एक तालाब या एक नदी) की तलाश कर उसमें तब तक के लिए शरण लें जब तक आग गुजर नहीं जाती। तेज़ नदी या धारा में शरण न लें।
- यदि आस-पास पानी नहीं है, तो एक खाली या थोड़ी वनस्पति वाला क्षेत्र ढूँढ़ें, ज़मीन पर लेट जाएँ और अपने शरीर को गीले कपड़े, एक कंबल या मिट्टी से ढक लें। वहाँ तब तक रहें जब तक आग गुज़र न जाए।
- यदि संभव हो तो एक नम कपड़े के माध्यम से साँस लें। इससे आप धुएँ से बच सकेंगे।
- किसी ऐसी जगह पर शरण लें जहाँ आग को भड़काने वाला कोई ईंधन न हो।

अगर घर में फंसे हो तो:

- शांत रहें। आग के घर की ओर बढ़ने पर घर के अंदर की ओर जाएँ। संभवतः घर के जलने से पहले आग खत्म हो जाएगी।
- यदि बंद दरवाजा स्पर्श करने पर गर्म लगे तो उसे न खोलें क्योंकि दूसरी तरफ आग हो सकती है।

यदि आप वाहन में हैं तो:

- अपने वाहन के भीतर ही रहें। यह भागकर जंगल की आग से बचने का प्रयत्न करने से कम खतरनाक तरीका है।
- वाहन की खिड़कियां और एयर वेंट बंद कर दें।
- वाहन धीरे-धीरे चलाएं और हेडलाइट्स खुली रखें।
- अन्य वाहनों और पैदल चल रहे लोगों का ध्यान रखें।

- गहरे धुएं के बीच ड्राइव न करें। यदि आप यह नहीं देख सकते कि आगे क्या है, तो स्वयं को खतरे में न डालें।

यदि आपको रुकना पड़े तो:

- वाहन पेड़ों और झुरमुटों से दूर पार्क करें।
- लाइटें खुली और इंजन बंद रखें।
- अपने वाहन के फर्श पर रहें।
- अपने शरीर को किसी भी गैर ज्वलनशील पदार्थ से ढक लें।



स्वच्छ भारत अभियान



गर्मी/ताप की लहर



क्या करें

सभी के लिए:

- रेडियो सुनें/टीवी देखें/स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए समाचार पत्र पढ़ें या सम्बंधित मोबाइल ऐप डाउनलोड करें।
- पर्याप्त पानी पियें – भले ही प्यास न लगे। मिर्गी या हृदय, गुर्दे या यकृत रोग से पीड़ित व्यक्ति जो तरल-प्रतिबंधित आहार पर हैं या जिनको द्रव प्रतिधारण की समस्या है, उनको तरल सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।
- अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर के बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू का पानी, छाछ आदि का सेवन करें।
- हल्के रंग के, ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- यदि कहीं बाहर हैं, तो अपना सिर ढकें – कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें। आंखों की

सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करें और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगाएं।

- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण लें।
- बुजुर्ग, बच्चे, बीमार या अधिक वजन वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें क्योंकि उनके अत्यधिक गर्मी से अस्वस्थ होने की संभावना ज्यादा रहती है।

नियोक्ता और श्रमिक

- कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध रखें।
- सभी श्रमिकों के लिए आराम के लिए छाया, साफ पानी, छाछ, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) का प्रबंध रखें।
- श्रमिकों को सीधी धूप से बचने के लिए कहें।
- श्रमसाध्य कार्यों को दिन के कम ताप वाले समय में ही करें।
- बाहरी गतिविधियों के दौरान विश्राम करने की आवृत्ति और समय सीमा बढ़ायें।
- गर्भवती महिलाओं और चिकित्सीय समस्या

वाले कामगारों पर अतिरिक्त ध्यान दें।

- श्रमिकों को लू से सम्बन्धित चेतावनी के बारे में सूचित करें।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हों, उन्हें हल्का काम और कम घंटों का काम दें।

अन्य सावधानियां

- जितना हो सके, घर के अंदर रहें।
- नमक, जीरा, प्याज का सलाद और कच्चे आम जैसे पारंपरिक उपचार हीट स्ट्रोक को रोक सकते हैं।
- बंद वाहन में बच्चों या पालतू जानवरों को कभी अकेला न छोड़ें।
- पंखे और नम कपड़ों का प्रयोग करें; ठंडे पानी में स्नान करें।
- अपने घर या कार्यालय में आने वाले विक्रेताओं और सामन पहुँचाने वाले लोगों को पानी पिलाएं।
- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें। यह भूमण्डलिय ऊष्मीकरण और

गर्मी को कम करने में मदद करेगा।

- पेड़ लगाएं। सूखी पत्तियों, कृषि अवशेषों और कचरे को न जलाएं।
- जलस्रोतों का संरक्षण करें। वर्षा के जल को संचयित करें।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों, स्वच्छ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें।
- अगर आपको चक्कर आ रहें हैं या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो तुरंत डॉक्टर के पास जायें या किसी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाने के लिए कहें।

घर को ठंडा रखने के लिए

- कम लागत वाली कूलिंग के लिए सोलर रिफ्लेक्टिव व्हाइट पेंट, कूल रूफ टेक्नोलॉजी, एयर-लाइट और क्रॉस वेंटिलेशन और थर्मोकोल इंसुलेशन का इस्तेमाल करें। आप छतों पर घास-फूस या वनस्पति भी उगा सकते हैं।
- बाहर की ओर गर्मी को प्रतिबिंबित करने के लिए एल्यूमीनियम पन्नी से ढके कार्डबोर्ड जैसे

अस्थायी विंडो रिफ्लेक्टर लगाएं।

- अपने घर को ठंडा रखने के लिए गहरे रंग के पर्दे, टिंटेड ग्लास/शटर या सनशेड का उपयोग करें। रात में खिड़कियां खुली रखें। निचली मंजिलों पर रहने का प्रयास करें।
- वनस्पतियों, पौधों इत्यादि से भरी छतें और दीवारें एवं इनडोर प्लांट भवन को प्राकृतिक रूप से ठंडा करके, एयर कंडीशनिंग आवश्यकताओं को और अपशिष्ट गर्मी को कम करते हैं।
- एसी का तापमान 24 डिग्री या उससे अधिक बनाए रखें। यह आपके बिजली के बिल को कम करेगा और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा।

नया घर बनाते समय

- नियमित दीवारों की बजाय कैविटी वॉल तकनीक का उपयोग करें।
- चौड़ी दीवारें बनवाएं। वे घर को ठंडा रखती हैं।
- जालीदार दीवारों और लोब वाले उद्घाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु-प्रवाह कर गर्मी को अवरुद्ध करते हैं।

- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिट्टी का उपयोग करें।
- यदि संभव हो तो कांच के इस्तेमाल से बचें।
- निर्माण करने से पहले बिल्डिंग टेक्नोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह लें।

मवेशी के लिए

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और ठंडा पानी दें।
- उनसे सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच काम न लें।
- शेड की छत को पुआल से ढक दें, तापमान कम करने के लिए इसे सफेद रंग/चूने से रंग दें या गोबर से लीप दें।
- शेड में पंखे, वाटर स्प्रे और फॉगर्स का प्रयोग करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और मवेशियों को ठंडा करने के लिए एक जल निकाय पर ले जाएं।

- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-वसा बाईपास पूरक, खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान उन्हें चरने दें।

क्या न करें

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दोपहर 12 और 3 बजे के बीच।
- यदि दोपहर में बाहर हों, तो भारी कामों से बचें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं।
- दिन के सबसे गर्म समय के दौरान खाना पकाने से बचें। खाना पकाने वाले हिस्से को हवादार बनाए रखने के लिए दरवाज़े और खिड़कियां खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें। ये शरीर को निर्जलित करते हैं।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन से बचें। बासा भोजन न करें।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोड़ें, वे गर्म हवा से प्रभावित

हो सकते हैं।

- ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचें जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे कि लगातार चलते हुए कंप्यूटर या बिजली के उपकरण।

लू से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए टिप्स:

- तापमान को कम करने के लिए पीड़ित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करें/पानी डालें।
- व्यक्ति को ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन)/ नींबू शरबत/तोरानी अथवा जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हो, पीने के लिए दें।
- व्यक्तिको तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- यदि लगातार उच्च तापमान बना रहता है और सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, मतली या भटकाव आदि के लक्षण स्पष्ट महसूस हों तो ऐसी स्थिति में 108 नंबर पर एम्बुलेंस को कॉल करें।





भूस्खलन

भूस्खलन से पहले

- मिट्टी की पहचान कर तदनुकूल अधिक से अधिक पेड़ लगाएं ताकि जड़ों के माध्यम से मिट्टी के कटाव को रोका जा सके।
- भूस्खलन से जुड़ी ताज़ा जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें व समाचार पत्र पढ़ें।
- नालों को साफ रखें, रिसाव छिद्रों को खुला रखें। प्राकृतिक जल निकासी प्रणाली को न बदलें।
- खड़ी ढलान पर मलबा, कचड़ा इत्यादि न रखें।
- चेतावनी संकेतों जैसे इमारतों का घटाव, पत्थरों में दरार या नदियों में मटमैले पानी के प्रति सतर्क रहें।
- गहरी ढलानों व रिसाव के रास्ते में निर्माण न करें।
- आपातकालीन आपूर्ति के लिए भोजन और पानी, फ्लैश लाइट्स, बैटरियां और दवाइयाँ तैयार रखें।
- आवश्यक पहचान दस्तावेजों के साथ एक आपदा किट तैयार रखें।

भूस्खलन के दौरान

- शांत रहें, घबराएँ नहीं, अफवाहों पर ध्यान न दें।
- अपने साथियों के साथ बने रहें।
- भूस्खलित मलबा ऊपर से नीचे की ओर बढ़ता है, इसलिए निचले इलाकों या घाटियों से बचें।
- यदि आपको चेतावनी का कोई संकेत दिखाई देता है जैसे कोई भी असामान्य आवाज, पेड़ों की गिरना, पत्थरों का खिसकना इत्यादि तो सतर्क हो जाएँ।
- भूस्खलन के रास्ते और ढलानों से तुरंत हट जाएँ।
- अपने नज़दीकी तहसील/जिला मुख्यालय/आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को हेल्पलाइन नंबर पर सूचित करें।

भूस्खलन के बाद

- ढीली सामग्री और बिजली के तारों या खम्भों को न छुएं/न उन पर चलें।

- भूस्खलन के रास्ते और ढलानों से तुरंत हट जाएं।
- घायल और फंसे हुए व्यक्तियों पर ध्यान दें।
- प्राथमिक उपचार दिए बिना किसी भी घायल व्यक्ति को इधर उधर न ले जाएँ जब तक कोई तात्कालिक खतरा न हो।
- नदियों, झरनों, कुओं इत्यादि से दूषित पानी न पिएं।
- निकटतम सार्वजनिक आश्रय का पता लगाएं।
- भूस्खलित क्षेत्र से दूर रहें। वहाँ अतिरिक्त भूस्खलन का खतरा हो सकता है।
- जितनी जल्दी हो सके क्षतिग्रस्त ज़मीन पर फिर से पेड़ लगाएं क्योंकि निर्वनीकरण से होने वाले कटाव के कारण अचानक बाढ़ आ सकती है।
- जब तक आपातकालीन कर्मचारी और विशेषज्ञ सुरक्षा निरीक्षण न कर लें तब तक भूस्खलन के स्थान से दूर रहें।

आकाशीय बिजली



गहराता आसमान, गर्जन, आपकी गर्दन के पिछले हिस्से पर अचानक खड़े हुए बाल और सिहरन की अनुभूति इस बात की ओर संकेत करते हैं कि बिजली कड़कना लगभग तय है।

पहले

- जिन पेड़ों का आपके घर पर गिरने का खतरा हो, बराबर उनकी कांट-छांट करें।
- बिजली से बचने के लिए 30-30 सुरक्षा नियम का ध्यान रखें। बिजली को देखने पर 30 तक गिनती शुरू करें। यदि आप 30 तक पहुंचने से पहले गड़गड़ाहट सुनते हैं, तो तुरंत घर के अंदर चले जाएं। अंतिम गड़गड़ाहट के बाद कम से कम 30 मिनट के लिए गतिविधियों को स्थगित रखें।

यदि घर/दफ्तर के भीतर हों

- तूफान आने से पहले सभी विद्युत उपकरणों को अनप्लग करें। तार वाले टेलीफोन, बिजली के उपकरण, चार्जर आदि का उपयोग न करें।
- खिड़कियों, दरवाजों और बरामदों से दूर रहें।

- प्लंबिंग और धातु के पाईपों को न छुएं। बहते पानी का उपयोग न करें।
- बिजली के उपकरणों को नुकसान से बचाने के लिए अर्थिंग का हमेशा ठीक तरह से काम करना सुनिश्चित करें।
- अपने घर, उपकरणों, और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की सुरक्षा के लिए सर्ज रक्षक, बिजली की छड़ या एक बिजली संरक्षण प्रणाली खरीदें।

यदि बाहर हों

- तुरंत सुरक्षित आश्रय में चले जाएँ। धातु से बने भवन एवं धातु की पट्टी का इस्तेमाल करने वाली संरचनाओं से दूर रहें।
- यदि खुले आसमान के नीचे हों, झुककर, अपने पैरों को समेटकर एवं सर झुकाकर बैठ जाएँ। ज़मीन पर सपाट न लेटें, अपने हाथ ज़मीन पर न रखें।
- पेड़ों के नीचे आश्रय न लें क्योंकि पेड़ बिजली के सुचालक हैं। भीड़ से दूर हो जायें। जलाशयों से दूर रहें।
- बिजली या गड़गड़ाहट के शुरू होने पर यदि आप

बाहर हैं तो किसी कार/बंद वाहन अथवा ऐसी इमारत में शरण लें जिसमें ग्राउंडिंग की व्यवस्था हो।

- यदि आप कार/बस/किसी अन्य बंद वाहन के अंदर हैं तो वहीं रुकें।
- धातु की वस्तुओं का उपयोग न करें। बिजली/टेलीफोन लाइनों से दूर रहें।
- पानी – स्विमिंग पूल, झील, जल निकायों पर छोटी नावों – से बाहर निकलें।
- पहाड़ी, खुले मैदान, समुद्र तट और पानी पर नावों से बचें।

बाद

- बिजली के गिरे हुए तारों और खम्भों व गिरे हुए पेड़ों से सतर्क रहें। उनकी सूचना तुरंत स्थानीय अधिकारियों को दें।

प्रभावितों का इलाज

- यदि आवश्यक हो तो सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) दें।
- तुरंत चिकित्सीय सहायता लें।

परमाणु
रेडियोलॉजिकल
आपात स्थिति



परमाणु रेडियोलॉजिकल आपात स्थिति से पहले

- परमाणु विकिरण खतरों के बारे में जानें।
- बच्चों, परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ परमाणु विकिरण सुरक्षा पर चर्चा करें।
- आपातकालीन संपर्क नंबरों को संभाल कर रखें।

परमाणु रेडियोलॉजिकल आपात स्थिति के दौरान

- घर के अंदर जाएँ। दरवाजे/खिड़कियां बंद कर दें और अंदर ही बने रहें।
- अपने स्थानीय प्राधिकरण से सार्वजनिक घोषणाओं के लिए रेडियो सुनें/टीवी देखें।
- भोजन, पानी और अन्य उपभोग्य सामग्रियों को ढक कर करें। सिर्फ ढकी हुई चीजें ही खाएं।
- यदि आप बाहर हैं, तो अपने चेहरे और शरीर

को गीले कपड़े से ढक लें। तुरंत घर लौटें। भीतर जाने से पहले जूते उतार दें। स्नान करें और साफ कपड़े पहनें।

- अधिकारियों द्वारा संदूषण के लिए जांचे जाने के लिए उतारे हुए जूते और कपड़े एक पॉलीथीन बैग में पैक करके रखें।
- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें।
- लंबे समय तक चल रहे संदूषण के मुद्दों के दौरान, दूध देने वाले मवेशियों को प्रदूषण मुक्त चारा और पानी देने की कोशिश करें।

क्या न करें

- घबराएं नहीं।
- अफवाह न फैलाएं, न ही उन पर ध्यान दें या विश्वास करें।
- जब तक आवश्यक न हो, तब तक घर के बाहर न रहें/न जाएं।
- खुले कुओं/तालाबों के पानी का, दूषित फसलों, सब्जियों, भोजन या दूध का उपयोग न करें।

धुंध/वायु प्रदूषण





- घर के अंदर रहने की कोशिश करें: जब बाहर मौसम साफ हो, तब बाहर जाएँ। बच्चे और अन्य लोग, विशेष रूप से दिल और फेफड़ों की बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति, जितना हो सके घर के अंदर रहें।
- जब भी बाहर निकलें, N95 या N99 मास्क का प्रयोग करें।
- यदि आप घर के अंदर सांस लेने में कठिनाई का अनुभव करते हैं, तो एयर प्यूरीफायर का उपयोग करें। वे अल्पकालिक राहत प्रदान कर सकते हैं।
- विटामिन सी, मैग्नीशियम और ओमेगा फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से आपकी प्रतिरक्षा बढ़ेगी।
- अधिक से अधिक पानी पिएं क्योंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।
- मुख्य सड़कों का उपयोग न करें। जब आप मुख्य मार्गों से दूर छोटी गलियों में चल रहे होते हैं तो प्रदूषण काफी हद तक कम हो जाता है।

- श्रमसाध्य गतिविधियों से बचें- इससे ज्यादा मात्रा में बारीक प्रदूषक साँस के साथ अंदर जाते हैं।
- यदि आपको व्यायाम करना है, तो घर के अंदर करें। शाम का समय चुनना और भी बेहतर रहेगा।
- सुबह के समय या जब वायु प्रदूषण/धुंध का स्तर अधिक हो, तो बाहरी गतिविधियों में शामिल न हों, न बाहर निकलें।
- तुलसी, मनी प्लांट, घृत कुमारी (एलोवेरा), आइवी लता और स्पाइडर प्लांट जैसे हवा को शुद्ध करने वाले पौधे घरों और कार्यालयों में रखें। वे घर के अंदर की हवा को शुद्ध करने और प्रदूषण को कम करने में मदद करते हैं।
- परिवहन के वैकल्पिक तरीके अपनाएँ, दोस्तों और साथी यात्रियों के साथ कार पूल करें।
- साँस लेने में कठिनाई, गंभीर खाँसी या अन्य गहन लक्षणों के शुरू होने पर नजदीकी अस्पताल के डॉक्टर या आपातकालीन विभाग से परामर्श करें।

- धूम्रपान से बचें।
- कचरा न जलाएं और अपने पड़ोस में भी किसी को ऐसा करने की अनुमति न दें।
- इनडोर वायु प्रदूषण से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि रसोई में एक चिमनी और बाथरूम में एक निकास हो। यह सुनिश्चित करेगा कि हवा परिचालित होती रहे।
- ऊर्जा का उपयोग कुशलता से करें। गर्मियों में एयर कंडीशनर का उपयोग तभी करें जब अति आवश्यक हो।
- सड़कों के किनारे या आपकी संपत्ति की सीमाओं पर लगाए गए पेड़ भी प्रदूषित हवा की हवा द्वारा दूर जाने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं। सबसे कुशल 'एयर क्लीनर' पेड़ पत्तियों वाली बड़ी और बढ़ने वाली प्रजातियां होती हैं। उदाहरण के लिए कॉमन ऐश, जिन्कगो बिलोबा, ओक, विभिन्न लिंडन पेड़ और एल्म।

आंधी तूफान/धूल
भरी आंधी/तेज हवा



पहले:

- एक आपदा किट अवश्य तैयार करें जिसमें सुरक्षित रहने का आवश्यक सामान हो।
- अपने घर को सुरक्षित करें। उसकी मरम्मत करवाएं व तेज-नुकीली वस्तुओं को ढीला न छोड़ें।
- बाहर रखी वस्तुएं जो उड़ कर नुकसान पहुंचा सकती हैं, उन्हें बांधकर रखें।
- सड़े हुए पेड़/टूटी हुई शाखाएं जो गिर कर चोट या क्षति का कारण बन सकती हैं, उन्हें हटा दें।
- मौसम की ताज़ा जानकारी और चेतावनियों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें।

दौरान:

- स्थानीय मौसम की जानकारी और चेतावनियों पर नज़र रखें।

- घर के अंदर रहने की कोशिश करें। बरामदे से दूर रहें।
- सभी विद्युत् उपकरणों के प्लग निकाल दें। तार वाले टेलीफोन का उपयोग न करें। समाचार जानने के लिए अपने बैटरी चालित रेडियो का उपयोग करें।
- प्लंबिंग और धातु से बने पाइप न छुएं। बहते पानी का उपयोग न करें।
- टिन की छतों/धातु की चादरों वाली संरचनाओं से दूर रहें।
- पेड़ों के पास/नीचे आसरा न लें।
- यदि अगर आप कार/बस/बंद वाहन के अंदर हैं तो रुक जायें।
- धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें। बिजली/टेलीफोन लाइनों से दूर रहें।
- जल निकायों – झीलों, छोटी नौकाओं इत्यादि – से तुरंत बाहर निकलें और सुरक्षित आश्रय लें।

- याद रखें, खबर-सोल वाले जूते और खबर टायर बिजली से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- आंखों का संक्रमण इस मौसम में आम होता है। इससे बचने के लिए अपनी आंखों को रगड़ने से बचें।
- अपनी श्लेष्म झिल्ली को सूखने से बचाने के लिए थोड़ी मात्रा में पेट्रोलियम जेली नथुनों के अंदर की ओर लगाएं।

बाद:

- तूफान से क्षतिग्रस्त क्षेत्रों से दूर रहें।
- मौसम और यातायात के बारे में अद्यतन जानकारी या निर्देशों के लिए स्थानीय रेडियो सुनें/टीवी देखें।
- बच्चों, महिलाओं, बुजुर्गों और दिव्यांगों की मदद करें।
- गिरे हुए पेड़ों/बिजली की लाइनों से दूर रहें और तुरंत नज़दीकी तहसील/जिला मुख्यालय को जानकारी दें।

पशुओं की सहायता कैसे करें

- पशुओं को आश्रय देने के लिए अपने घर या घर के पास सुरक्षित क्षेत्र निर्दिष्ट/तय करें।
- अपने पशुओं को खुले जल स्रोतों जैसे तालाब या नदियों से दूर रखें।
- अपने पशुओं को ट्रैक्टर या अन्य धातु से बने कृषि उपकरणों से दूर रखें।
- अपने पशुओं को पेड़ों के नीचे इकट्ठा न होने दें।
- उनपर निगाह रखें और उन्हें अपने नियंत्रण में रखने का प्रयास करें।

सुनामी





सुनामी से पहले:

- भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) कोड के अनुसार घरों/भवनों का निर्माण करें।
- सूनामी से संबन्धित जोखिम के बारे में स्वयं को और अपने परिवार को शिक्षित करें।
- आपातकालीन किट और परिवार संचार योजना तैयार करें।
- समुद्र तल से अपनी सड़क की ऊँचाई और तट या अन्य उच्च जोखिम वाले जल निकायों से अपनी सड़क की दूरी को जानें।
- यदि आप एक पर्यटक हैं, तो स्थानीय सुनामी निकासी प्रोटोकॉल के बारे में जानकारी रखें।
- यदि भूकंप आता है और आप तटीय क्षेत्र में हैं, तो सुनामी की चेतावनी के बारे में जानने के लिए रेडियो सुनें।
- निकासी मार्गों सहित अपने समुदाय की चेतावनी प्रणाली और आपदा योजनाओं को जानें। पहचाने गए मार्गों से निकासी का अभ्यास करें।

- सबसे ऊंची ज़मीन और वहां पहुँचने के सबसे सुरक्षित, निकटतम, सबसे आसान रास्ते की जानकारी रखें।
- इस बात की जानकारी रखें की स्कूल की निकासी योजना के अंतर्गत आपको अपने बच्चों को स्कूल या अन्य किसी स्थान से लेना होगा। ध्यान रखें कि सुनामी की चेतावनी के दौरान टेलीफोन लाइनें ओवरलोड हो सकती हैं और स्कूलों से आने-जाने वाले मार्ग जाम हो सकते हैं।

सुनामी के दौरान:

- शांत रहें। घबराएं नहीं।
- सरकारी अधिकारियों द्वारा निर्देशित किए जाने पर तुरंत सुरक्षित स्थानों पर चले जाएँ।
- तुरंत भीतर की ओर ऊंचे स्थान पर पहुंचें।
- समुद्र तट से दूर रहें।
- अपने आप को बचाएं, अपनी संपत्ति को नहीं।
- शिशुओं, बुजुर्गों और पहुंच या कार्यात्मक आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों की सहायता करें।

- यदि आप पानी में हैं, तो किसी ऐसी चीज़ को पकड़ें जो तैरती हो, जैसे कि बेड़ा या पेड़ का तना आदि।
- यदि आप नाव में हैं, तो लहरों की दिशा की तरफ समुद्र की ओर निकल जाएं। यदि आप बंदरगाह में हैं, तो भीतर की ओर ज़मीन की तरफ जाएं।

सुनामी के बाद:

- अधिकारियों के निर्देश दिए जाने पर ही घर लौटें।
- आपदा से प्रभावित क्षेत्रों में जाने से बचें।
- पानी और मलबे से दूर रहें।
- जख्मी और फंसे हुए व्यक्तियों की मदद करने से पहले खुद को जांच लें और आवश्यकतानुसार प्राथमिक उपचार लें।
- यदि किसी को बचाना है, तो सही उपकरणों से लैस पेशेवरों को मदद के लिए बुलाएं।
- शिशुओं, बुजुर्गों और पहुंच या कार्यात्मक

- आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों की सहायता करें।
- नवीनतम जानकारी के लिए रेडियो सुनें/टीवी देखें।
 - किसी भी ऐसी इमारत से बाहर रहें, जिसके चारों ओर पानी भरा हो क्योंकि सुनामी का पानी फर्श की दरार या दीवारों के ढहने का कारण बन सकता है।
 - भवनों या घरों में पुनः प्रवेश करते समय सावधानी बरतें।
 - सफाई करते समय चोट से बचने के लिए सुरक्षात्मक कपड़े पहनें और सतर्क रहें।
 - खुले बर्तनों से कुछ भी न खाएं या पिएं।
 - यदि घर छोड़ने की स्थिति हो, तो आप कहाँ जा रहे हैं इसकी जानकारी देने के लिए एक संदेश छोड़ें।
 - अफवाहें न फैलाएं और न हीं उनपर विश्वास करें।





शहरी बाढ़

शहरी बाढ़ से पहले:

- नालियों को साफ रखें - इनमें कूड़ा, प्लास्टिक की थैलियाँ, प्लास्टिक की बोतलें न फेंकें।
- घर के अंदर सुरक्षित रहें - यदि उच्च ज्वार और भारी बारिश एक साथ होती है तो घर पर रहने की कोशिश करें।
- सूचित रहें/सतर्क रहें - मौसम संबंधी जानकारी और बाढ़ की चेतावनी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें या समाचार पत्र पढ़ें।
- उत्तरजीविता कुंजी है - सुरक्षा और जीवन व्यापन के लिए आवश्यक वस्तुओं के साथ एक आपातकालीन किट तैयार करें।
- अपने दस्तावेज़ और कीमती सामान वाटर-प्रूफ थैले में रखें।
- बाढ़ के पानी में जाने का जोखिम न उठायें।
- अफवाहों पर भरोसा न करें।

शहरी बाढ़ के दौरान और बाद में:

- सुरक्षा सुनिश्चित करें - बिजली और गैस कनेक्शन बंद कर दें, गैस लीक के लिए सतर्क रहें।
- त्वरित प्रतिक्रिया करें - निचले इलाकों को खाली कर ऊंचे स्थानों पर चले जाएं।
- बीमारी से बचें - उबला हुआ/क्लोरीनयुक्त पानी पियें।
- संभाल कर कदम रखें - सीवरेज लाइनों, गटर, चुभने वाली नुकीली वस्तुओं और मलबे से दूर रहें।
- बिजली के सम्पर्क में आने से बचें - बिजली के आघात से बचने के लिए बिजली के खंभों और गिरी के तारों से दूर रहें।
- बहते हुए पानी में न चलें/न तैरें।
- बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में ड्राइविंग न करें।
- ऐसे भोजन का सेवन न करें जो बाढ़ के पानी के संपर्क में आया हो।

- बिजली के क्षतिग्रस्त उपकरणों का उपयोग न करें।
- गीले फर्श, विशेष रूप से कंक्रीट पर, खड़े होने के दौरान बिजली के उपकरणों का उपयोग न करें।

क्या आप आपदाओं से निपटने के लिए तैयार हैं ?

आपदा के प्रति तैयार रह कर हम उससे होने वाली क्षति को कम करने के साथ-साथ कई अनमोल ज़िंदगियाँ बचा सकते हैं। प्रस्तुत लघु-पुस्तिका में विभिन्न आपदाओं से बचने हेतु सरल व प्रभावी युक्तियाँ बताई गई हैं, जिन्हें जानना और समझना सभी के लिए अति-अनिवार्य है।



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

एनडीएमए भवन, A-1, सफदरजंग एन्क्लेव
नई दिल्ली - 110029