

- अपने घर में ज्वलनशील सामग्रियाँ, जैसे कि पुराने अख़बार, जमा न होने दें।
- अपशिष्ट, सूखी पत्तियाँ 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 हीं रखें।
- खाना पकाने के बाद गैस सिलेंडर वाल्व और गैस स्टोव के नॉब को बंद करें।
- माचिस, सिगरेट के बट्टस आदि कचरे के पात्र में न फेंकें।
- 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 करें।
- 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, स्थिच 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 मेनस्ट्रिव्च 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। हड्डी 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 दरवाज़ों के नीचे एक गीला कपड़ा रखें। साँस फिल्टर करने के लिए अपने मुँह 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 दरवाजे, कुण्डी और फ्रेम के तापमान का अनुमान लगाएं। यदि वह गर्म हो, तो दरवाज़ा न खोलें।
- यदि आप दरवाजे से भागने में असमर्थ हैं, तो खिड़की का उपयोग करें। हालांकि, अगर खिड़की ऊँची 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 दरवाज़ा 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 दरवाज़े 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 क्षेत्रों के बगल में खूंठी, 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 छाली 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 ईधन 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 बाढ़ा 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 धुएं 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।



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 गर्भी 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, छाँच, आइस-पैक के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) का प्रबंध रखें।
- श्रमिकों कों 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 सम्बद्धित चेतावनी के बारे में सूचित करें।
- जिन श्रमिकों के लिए गर्भी वाले क्षेत्र नहीं हों, उन्हें हल्का काम और कम घंटों का काम दें।

अन्य सावधानियां

- जितना हो सके, घर के अंदर रहें।
- नमक, जीरा, प्याज़ 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 रुकान 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 ईधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें।
- अगर आपको चक्कर आ रहे 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 रिफ्लेक्टर 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 पन्जी 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।
- बनस्पतियों, 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 उद्धाटनों का निर्माण करें। वे अधिकतम वायु-प्रवाह कर गर्मी को अवरुद्ध करते हैं।

- दीवारों को रंगने के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे चूने या मिठ्ठी 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 उब्बें 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 पंछे, वाटर स्प्रे और फॉगर्स का प्रयोग करें।
- अत्यधिक गर्भी 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 1 2 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 दरवाजे और खिड़कियां छुली 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 गर्भी उत्पन्न करते हैं, ठीक वैसे हीं जैसे कि लगातार चलते हुए कंप्यूटर या बिजली के उपकरण।

लू से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के लिए टिप्प्सः

- तापमान को कम करने के लिए पीड़ित के सिर पर गीले कपड़े का उपयोग करें/पानी डालें।
- व्यक्ति को ओआरएस (ओरल रिहाइब्रेशन सॉल्यूशन)/ नींबू शरबत/तोरानी अथवा जो कुछ भी शरीर को पुनः सक्रिय करने के लिए उपयोगी हो, पीने के लिए दें।
- व्यक्ति को 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।





भूस्थलन

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 असामन्य आवाज, पेड़ों की गिरना, पत्थरों का खिसकना इत्यादि तो सतर्क हो जाएँ।
- भूस्खलन के रास्ते और ढलानों से तुरंत हट जाएं।
- 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, झारनों, 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 जमीन 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, दरवाज़ों 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 अर्थिग 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 लें, 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 गड़ग़ड़ाहट के शुरु 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 - स्थिवर्मिंग 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 रिसिटेशन) 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 मरवेशियों 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।

धुँध/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 ऐयर 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 सङ्कों 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 सांस 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), आङ्गूष्ठी 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।
- सांस लेने में कठिनाई, गंभीर खांसी 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। गर्भियों में एयर कंडीशनर का उपयोग तभी करें जब अति आवश्यक हो।
- सझकों के किनारे या आपकी संपत्ति की सीमाओं पर लगाए गए पेड़ भी प्रदूषित हवा की हवा छाया 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/तेज़ 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-बुकीली वस्तुओं को ढीला न छोड़ें।
- बाहर रखी वस्तुएं जो उड़ कर बुकसान पहुंचा सकती हैं, उन्हें बांधकर रखें।
- सड़े हुए पेड़/दूटी 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 ऐडियो 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, रबर-सोल वाले जूते और रबर 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 खोतों जैसे तालाब या नदियों से दूर रखें।
- अपने पशुओं को ड्रैक्टर या अव्य 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 जमीन और वहां पहुँचने के सबसे सुरक्षित, निकटतम्, 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 छहने 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 आएं 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 ही उनपर विश्वास करें।





राहरी 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 य प्रभावी युक्तियाँ बताई गई हैं, जिन्हें जानना और समझना सभी के लिए अति-अनिवार्य है।



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

एनडीएमए भवन, A-1, सफ़दरज़ंग एन्चलेज
नई निल्मी - 110029