

आपदा सुरक्षा–कार्यक्रम

(डॉ० मन्जु पाण्डे)

ज्जपद की मुख्य आपदाएँ एवं उनके निवारण
का वर्णन

शीत लहर



जनवरी:—(शीत लहर) शीत काल

शीत लहर से पहले और दौरान:—

- फॉवड़े, कुदालें, जलावन की लकड़ियाँ और पर्याप्त गर्म कपड़ों के साथ "आपात्कालीन किट" तैयार रखे।
- घर के अन्दर सुरक्षित रहें तथा स्थानीय रेडियों से मौसम की जानकारी लेते रहें।
- शीतदंश के लक्षणों को पहचाने—जैसे हाथों व पैरों की उंगलिया,कानों,नाक आदि पर सफेद या पीले दाग उभर आना। शीतदंश की स्थिति में शीघ्र अपने निकटतम स्वाथय केन्द्र जाकर इलाज करायें
- कोयले की अंगेठी / मिट्टी तेल का चूल्हा / हिटर आदि का प्रयोग करते समय सावधान रहें व कमरे को हवादार रखे, ताकि जहरीले धुएँ से नुकसान न हो। विषम परिस्थितियों अथवा अत्यधिक सर्दियों के लिए ईंधन बचा कर रखे।
- शरीर को सूखा रखें,गीले कपड़े तुरन्त बदल ले, ये आपके शरीर के नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- अपने परिवार को यथासंभव घर के अन्दर सुरक्षित रखे। घर में अलाव के साधन नहीं हैं, तो अत्याधिक ठंड के दिनों में सामुदायिक केन्द्र / स्थलों पर जाएँ,जहाँ प्रशासन द्वारा अलाव का प्रबन्ध किया गया हो।
- कई स्तरों वाले गर्म कपड़े आपको शीतदंश और हाइपोथर्मिया से बचा सकते हैं।

***"सावधानी बरतों,खुषहाली लाओं,
आपदाओं से अपनी जान बचाओं।"***

तौत्र गजेन एव बिजली गिरना

Stay Away from a Tree, Electric poles, Hanging buildings



फरवरी:—(तीव्र गर्जन एवं बिजली गिरना) शीत काल

आपदा से पहले:—

- याद रखें, रबर सोल के जूते रबर—टायर बिजली गिरने से कोई सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- संभावित आपदा से पूर्व घर के सभी बिजली उपकरणों का सम्पर्क हटा दें, ताकि आपदा के दौरान करंट से उपकरणों को बचाया जा सके।
- बिजली के उपकरणों या तार के साथ संपर्क से बचे। अन्य बिजली के उपकरणों को बिजली के संपर्क से हटा दें।
- कंक्रीट के फर्श पर ना लें और कंक्रीट की दीवारों का सहारा न लें, बिजली गिरने के दौरान इनसे करंट का प्रवाह हो सकता है।

आपदा के बाद:—

- स्थानीय रेडियो व अन्य संचार साधनों के द्वारा मौसम की जानकारी व अन्य निर्देश प्राप्त करते रहना चाहिए।
- बिजली के खंभों/टूटे तारों से दूर रहें व इसकी जानकारी नजदीकी बिजली कार्यालय अथवा पुलिस चौकी को शीघ्र दें।

***“सुरक्षित होगी जब प्रकृति की सतह,
तब होगी प्राकृतिक आपदा पर फतह।”***

Important tips for Control on Epidemics:- Fresh Water, Fresh Air, Avoid Unhygegenic things



ग्रीष्म –काल

मार्च:—महामारी

महामारी से पहले:—

- एक या दो सप्ताह के लिए स्वच्छ पानी और भोजन की आपूर्ति एकत्र कर रखे।
- समय-समय पर नियमित रूप से अपने डॉक्टर द्वारा निर्देशित दवाओं की जांच करें ताकि आपके घर में दवाओं की एक सतत आपूर्ति सुनिश्चित रहे।
- सामान्य दवाएँ जैसे दर्द निवारक,पेट उपचार,खॉसी और सर्दी की दवा,विटामिन, इलेक्टोलाइड इत्यादि का भण्डार सुरक्षित रखें।

महामारी के दौरान:-

- बीमार व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचे,जब आप बीमार हों तो दूसरो को बीमारी से बचाने के लिए उनसे अपनी दुरी बनाये रखे ।
- जब आप बीमार हो तो काम के स्थान पर न जाएं, घर पर रहें,इस से बीमारी फैलने और रोकने में मदद मिलेगी ।
- खासने या छीकने के दौरान अपना मुँह और नाक कपड़े से ढक कर रखे, अक्सर हाथ की धुलाई कीटाणुओं से बचाव में मदद करती है ।अपने शरीर के अंगो को बाहरी संक्रमण से बचाये ।

***“आपदा है प्रकृति का श्राप,
जिसके जिम्मेदार है हम और आप ।***

Three important steps for preventing An Earthquake:-
Drop, cover and hold



ग्रीष्म –काल

अप्रैल:–(भूकम्प)

भूकम्प से पहले:–

- अपने घर को भूकम्परोधी बनाएँ, भारी फर्नीचर व वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर रखें।
- अपने घर के आसपास एक ऐसे स्थान का चयन करें, जहाँ भूकम्प के दौरान तथा उसके बाद सुरक्षित शरण ली जा सकें।
- घर छोड़ते वक्त अपना आपत्कालीन किट लेना न भूलें, जिसमें जीवन रक्षक दवाओं के साथ कम से कम तीन दिनों के लिए खाद्य सामग्री व पानी शामिल हों।
- भूकम्प के दौरान किसी मजबूत फर्नीचर के नीचे छुप जाएँ तथा अपने सिर व शरीर के महत्त्वपूर्ण हिस्सों को ढक लें, इस दौरान फर्नीचर को पकड़कर रखें।
- काँच व खिड़कीयों से दूर रहें तथा भूकम्प के झटके के दौरान इमारत से बाहर न निकलें।
- अगर घर से बाहर है,तो शीघ्र खुले मैदान अथवा सुरक्षित शरण स्थल पर चले जाएँ, इमारतों, पुलों बिजली के खम्बों से दूर रहें।

भूकम्प के बाद:—

- सावधानीपूर्वक बाहर जायें, अस्थिर चीजों कि जाचँ करें, कि आपके आसपास या आपके ऊपर कोई अन्य खतरा तो नहीं है। यह भी देखे कि आपको कोई चोट तो नहीं लगी है।
- यदि भूकम्प का झटका एक मिनट व उससे अधिक समय तक के लिये रहे, तो अगले आने वाले झटको के लिए तैयार रहे।
- क्षतिग्रस्त भवनों से अपने आप को दूर रखे, सुरक्षा के निर्देशों की जानकारी के लिए स्थानिय टेलिवीजन देखे या रेडियों सुनें।

***“भूकम्प है अति विनाशकारी,
जिससे बचाये सूझ-बूझ और
जानकारी।”***

सूखा



मई:—(सुखा) ग्रीष्म —काल

सुखे से पहले एवं दौरान:—

- इस्तेमाल किए हुए पानी को नाली में न बहायें, उसे घर के बगीचे या पौधों की सिंचाई में इस्तेमाल करें।
- यदि नल से पानी टपक रहा है, तब उसे शीघ्र ठीक करायें।
- पाइप लाइन लीकेज की जाँच करें व शीघ्र मरम्मत करायें।
- ऐसे उपकरणों का प्रयोग करें जो पानी व ऊर्जा के संरक्षण में मदद्गार हों।
- सुखे की स्थिति में भी जीवित रह सकने वाले पौधों को लगायें।
- दाँता को ब्रश करने या दाढ़ी बनाते हुए पानी का अपव्यय न करें।
- अपने रहने के स्थान के आस-पास आवश्यक तकनीकों से जल का संरक्षण करें।

***“बेरहम होकर जब प्रकृति करनें लगे विनाश,
आपदा प्रबंधन सहारा देकर जीने की जगायें
आस।”***



जून:—(गर्म हवाएं / लू) ग्रीष्म —काल

पहलें:—

- खिड़की पर रिफ्लेक्टर जैसे एल्यूमीनियम पन्नी इत्यादी से ढके गत्ते को प्रयोग करे ,ताकी अतिरिक्त गर्मी को रोका जा सकता हैं।
- उन खिड़कियों व दरवाजों पर जिन सें दोपहर के समय गर्म हवाएं आती है, काले पर्दे लगाकर रखना चाहिए •स्थानिय मौसम के पूर्वानुमान को सुने और आगामी तापमान के परिवर्तन से जागरूक रहे।
- आपात् स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें ।

लू के दौरान:—

- बच्चों व पालतु जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला न छोड़े।
- जहा तक संभव हो घर में ही रहे तथा सूर्य के संपर्क से बचे।
- सूर्य के ताप से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर रहें।
- संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
- मादक पेय पदार्थों का सेवन ना करें ।
- घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े या टोपी से ढक कर रखें।

***“जागरूक रहेंगे जब हम सदा,
रुक जाएगी तब आपदा।”***



जुलाई:—(बाढ़) वर्षा—काल

बाढ़ से पहलें:—

- यदि आप के क्षेत्र में बाढ़ की आशंका है, तो स्थिति से निपटने के लिए वैकल्पिक निर्माण सामग्री पर विचार करें।
- रेडियों या टीवी से बाढ़ की सूचना लगातार जानते रहें।
- अपने निकटतम शरण स्थलों व सुरक्षित मार्गों की पूर्ण जानकारी रखें। "आपात्कालिन किट" तैयार रखें।
- आपात्कालिन स्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थ, पीने का पानी आदि का भण्डार कर लें।
- उबला पानी पिये / हल्का खाना लें, उपलब्ध भोजन / खाद्य सामग्रियों को ढक कर रखे।
- बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं को खाली पेट न रहने दें।
- विषधर प्राणियों से सचेत रहें।

बाढ़ के बाद:—

- गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएँ, कीमती सामान ,जरूरी कागजात आदि सुरक्षित बैग में पैक रखे। आपात्स्थिति में इसमें सदैव अपने साथ रखें।
- फर्नीचर, कपड़े और कीमती सामान बेड, टेबल आदि जैसे ऊँचे स्थानों पर ही रखें।
- मुख्य बिजली की आपूर्ति बंद रखे। उन बिजली उपकरणों का प्रयोग न करें जो पानी में भीगें हों।
- बच्चों को बाढ़ के पानी के पास खेलने की अनुमति न दें।
- बाढ़ के पानी में अज्ञात गहराई में उतना खतरनाक हो सकता है।

*“कटते पेड़ , उजड़ते वन,
दे रहे आपदाओं को निमंत्रण।”*

जंगल की आग



अगस्त:—(जंगल की आग) वर्षा—काल

क्या करें:—

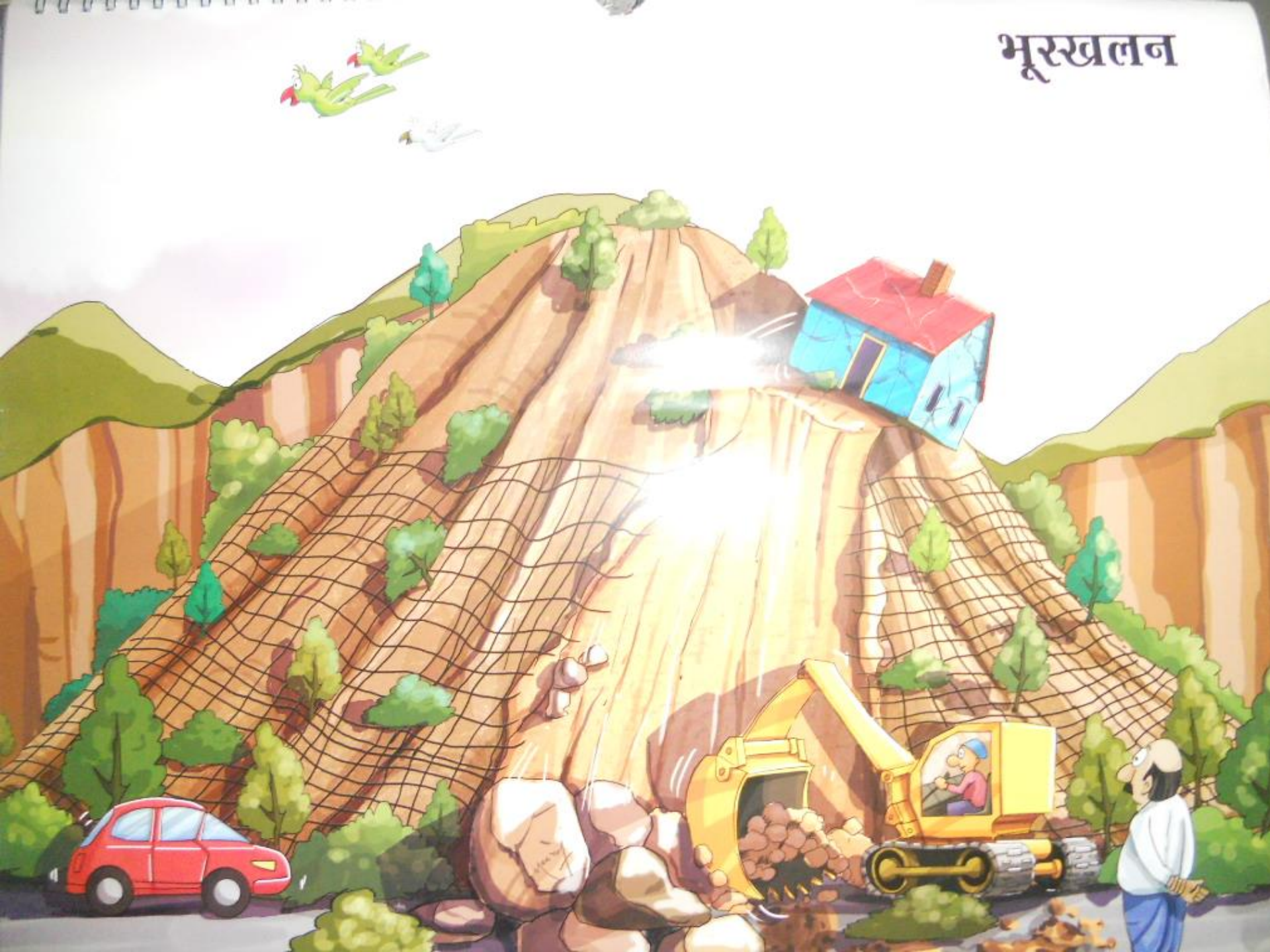
- जंगलों में गर्मी के मौसम के दौरान सूखें कूड़े को एकत्र न होने दें।
- आग के चारों ओर खुदाई या पानी द्वारा घेरा बनाने का प्रयास करें यदि संभव नहीं हो तो अग्निशमन कर्मियों को बुलाएँ।
- आग के दौरान अग्रिम जानकारी के लिए नियमित रूप से रेडियो सुनें और निर्देशों का पालन करें।
- अपने परिवार व आस-पास के लोगों को आग से होने वाली नुकसानों की जानकारी दें।
- जंगल में अचानक आग से डरें नहीं, शान्त रहें, धैर्य रखें समुदाय को समस्या पर धैर्य से काबू पाने के लिए प्रोत्साहित करें।

क्या न करें:—

- किसी को भी सुलगती हुई सिगरेट, बीड़ी इत्यादि जंगल में नहीं फेंकनी चाहिए।
- जंगल या उसके आस-पास लोगों को जलती लकड़ी इत्यादि नहीं छोड़नी चाहिए।
- आग के दौरान जंगल में प्रवेश ना करें।
- जंगल या आस-पास पिकनिक के दौरान भोजन बनाने के पश्चात् आग को पूर्णरूप से बुझा दें।

**“जंगल में आग,
प्रकृति पर दाग।”**

भूस्खलन



सितम्बर:—(भूस्खलन) वर्षा—काल

भूस्खलन से पहले:—

- ढलान, पहाड़ी सिरों के किनारें, जल निकासी के पास या प्राकृतिक कटाव वाली घाटियों के पास घर बनानें से बचें।
- यथाशीघ्र भूस्खलन के क्षेत्र से दूर चले जायें।
- अपने आस-पास की जमीन में होने वाले परिवर्तनों का ध्यान रखें।
- सतर्क और जाग्रत रहें , कई लोगों की मृत्यु भूस्खलन के दौरान सोते रहने से होती है।
- असमान्य आवाज से सतर्क रहें, जैसे पेड़ के टूटने या चटकने , पत्थरों के टकराने की आवाज इत्यादि भूस्खलन का संकेत हो सकती हैं।
- भूस्खलन के दौरान नदी घाटियों और निचले इलाकों से दूर रहें।
- यदि आप एक नदी या जल स्रोत के पास हैं। तो जल स्तर में हुई अचानक वृद्धि या पानी के प्रवाह में हुई कमी से सतर्क रहें। पानी का अचानक गंदा/मैला हो जाना भूस्खलन आने का संकेत हो सकता है।

भूस्खलन के बाद:—

- अपने निकटतम शरण स्थल पर आश्रय लें ताकि आप भूस्खलन से सुरक्षित रहे।
- अगर आपको जगह खाली करने के लिए निर्देशित किया गया हो तो एक नामित सार्वजनिक आश्रय के लिए प्रस्थान करें।
- भूस्खलन के क्षेत्र से दूर रहें, वहाँ अतिरिक्त भूस्खलन होने का खतरा हो सकता है।
- भूस्खलन क्षेत्र में प्रवेश किए बिना घायल और फंसे व्यक्तियों की जाँच करें तथा बचाव दल को उनके स्थान के लिए निर्देशित करें।

*“सुरक्षित होगी जब प्रकृति की सतह,
तब होगी प्राकृतिक आपदा पर फतह।”*



अक्टूबर:—(चक्रवात)षरद— काल

पहले एवं दौरान:—

- चक्रवात की गति मार्गों की अद्यवन जानकारी रेडियों व अन्य संचार माध्यमों से प्राप्त करते रहें।
- अपने समुदाय के लोगों को आने वाले खतरों के प्रति सावधान करें।
- अपने आस-पास के शरण स्थलों व वहाँ तक पहुँचने के मार्ग की जानकारी रखें।
- आपात्कालीन किट और आवश्यक खाद्य सामग्री, दवाईया, मशाल और बैटरी आदि तैयार रखें।
- दरवाजे, खिड़कियाँ, छत और दीवारों को मरम्मत के माध्यम से चक्रवात के मौसम से पहले मजबूत किया जाना चाहिए।
- सुरक्षित स्थानों में पर्याप्त अनाज और पानी संग्रह रखें।
- अपने समुदाय के लिए पकली अभ्यास (मॉक ड्रिल) का आयोजन करें।
- अपने आश्रय स्थल पर नहीं जा सकते हैं, तो अपने घर के मजबूत भाग के अन्दर रहे।
- जब तक चक्रवात के चले जाने की खबर ना हो घर के अन्दर ही रहें।

चक्रवात के बाद:—

- जब तक अधिकारिक तौर पर सलाह न दी गयी हो घर के बाहर न जायें।
- घर लौटने के लिए निर्देशित मार्ग का ही पालन करे, घर पहुँचने की जल्दी न करें।
- टूटी विद्युत लाईनों, क्षतिग्रस्त सड़को और टुटे वृक्षों से सावधान रहें।

***“आपदा प्रबंधन की यह पुकार,
निर्भरता, तत्परता, सतत् अभ्यास।”***



नवम्बर:—(आग) षरद— काल

क्या करें:—

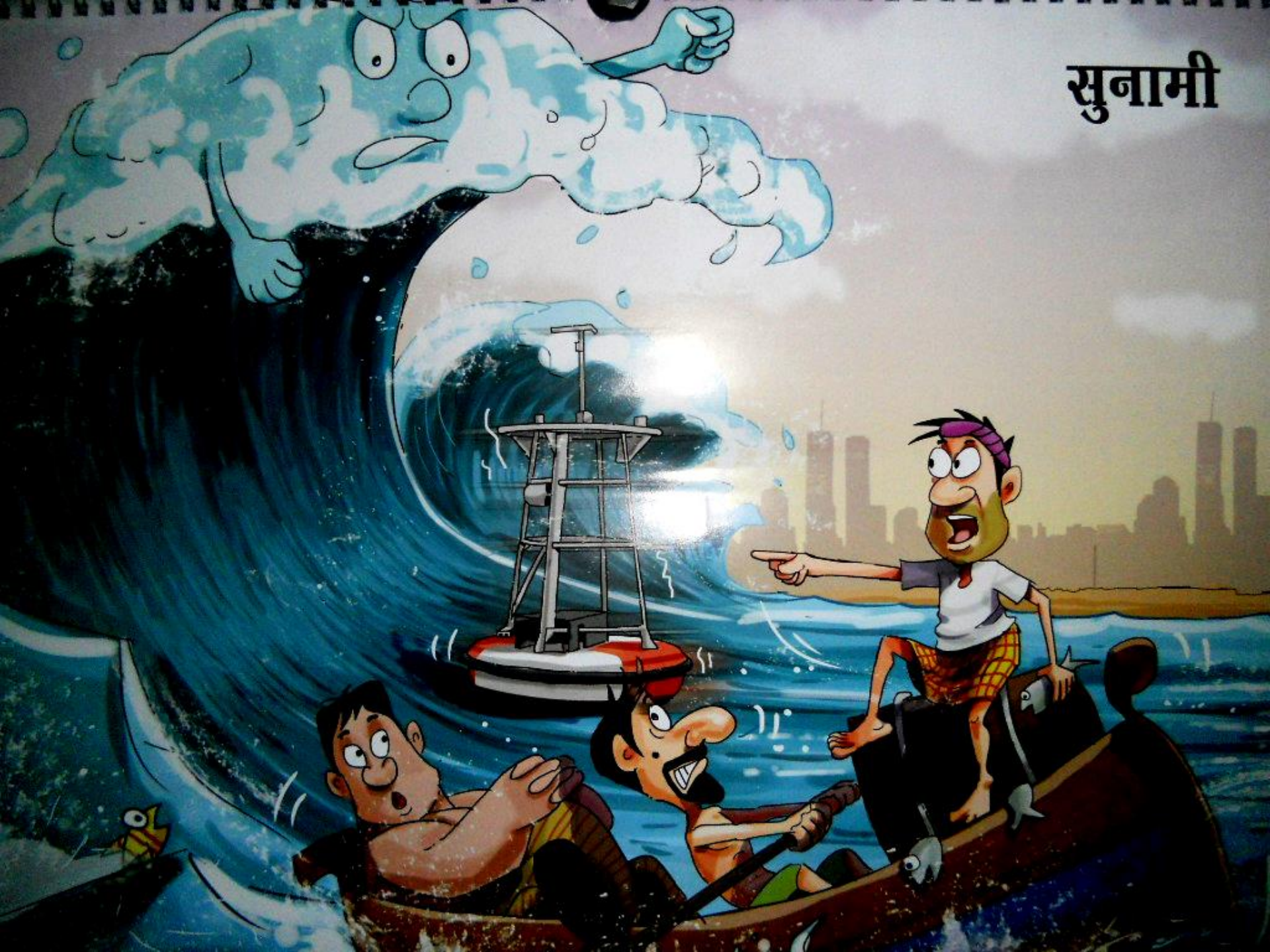
- आग की स्थिति में 101 नम्बर पर कॉल करे। इसके अतिरिक्त अपनों कस्बे/षहर के दमकल विभाग को भी सूचित करें।
- कम से कम दो सुरक्षित मार्गों का निर्धारण कर लें ताकि आग के दौरान इन मार्गों का प्रयोग किया जा सके।
- शांत रहे, धैर्य रखे व बिजली के उपकरणों को बिजली के संर्म्पक से हटा दें।
- कम तीव्रता वाली आग से निपटने के लिए पानी व रेटा से भरी बाल्टियाँ ,कम्बल आदि तैयार रखें।
- अगर कपड़ो में आग लगे तो उन्हें जमीन पर लेट कर बुझाने का प्रयास करें।
- अनियंत्रित आग के दौरान पीड़ित व्यक्ति को कम्बल में लपेटे जब तक की आग बुझ न जाए।

क्या न करें:—

- भीड़-भाड़ वाले स्थनों ,संकरी गलियों और घर के अन्दर पटाखे न जलायें।
- अधिक ध्वनि के लिए पटाखों को टिन कंटेनर या काच की बोतलों से न ढके।
 - यदि लम्बे या ढीले कपड़े पहने हुए हैं, तो अत्यधिक सावधान रहें, क्योंकि ये शीघ्र आग पकड़ सकते हैं।

***" आपदा प्रबंधन है समय की मांग,
अनहोनी से बचने का है इस में ज्ञान।"***

सुनामी



दिसम्बर:—(सुनामी) शीत काल

सुनामी से पहले और दौरान:—

- अपनी सड़क की समुद्र तल से ऊँचाई और समुद्र तट से दुरी की जानकारी रखें।
- तट के साथ रहने वाले लोगों को भूकंप या गड़गड़ाहट को एक चेतावनी समझकर सावधान हो जाना चाहिए।
- सुनामी के दौरान ऊँचे स्थल या घर की सर्वोच्च मंजिल पर पहुचने की कोशिश करें।
- सुरक्षित स्थल पर जानें के लिए निकासी योजनाओं और निकासी के लिए सुरक्षित मार्ग अपनायें।
- सुनामी देखने के लिए कभी भी समुद्र तट की ओर न जाएँ।
- नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए रेडियों या टेलिविजन सुनें और जगह खाली करने के लिए तैयार रहें।
- यदि आपने एक अधिकारिक चेतावनी सुनी है, तो एक ही बार में घर खाली कर दें,घर तभी लौटे जब अधिकारिक सलाह से ऐसा करना सुरक्षित हो।

सुनामी के बाद:—

- आपातकालीन नवीनतम जानकारी के लिए रेडियों सूनते रहें, घायल और फंसे लोगो की मदद करें।
- बाढ़ और क्षतिग्रस्त क्षेत्रो से दूर रहें, जब तक अधिकारियों द्वारा लौटने के लिए सुरक्षित न कहा जाये।
- सावधानी के साथ घर मे प्रवेश करें। क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश करते समय टॉर्च का प्रयोग करें। विद्युत शॉर्ट सर्किट और खुले तारों की जाँचें।

***"अगर उचित है आपदा प्रबंधन,
तभी मिलेगा विकास को धन।"***

धन्यवाद