



# तैयारी में ही समझदारी

आपदा से बचने के सरल उपाय





# तेयारी 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

Ins'k

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

lank

गृह मंत्री  
भारत

Home Minister  
India

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि लोगों में जागरुकता 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

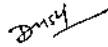


तैयार रहनी चाहिए। किसी आपातस्थिति के दौरान इन चीजों को कारगर ढंग से उपयोग करने का प्रशिक्षण हर एक व्यक्ति को दिया जाना चाहिए।

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 मजबूती 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 हीं 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।