





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।

Designed & prepared at: Central Documentation, IIT Kanpur



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

एनडीएमए भवन, A-1, सफ़रजंग एन्वलेम
नई दिल्ली - 110029