

Q1

What is the duration of the Sendai Framework?

- a) 2000–2015
- b) 2010–2020
- c) 2015–2030
- d) 2020–2040

Correct Answer: c) 2015–2030

Q2

Which framework did the Sendai Framework replace?

- a) Geneva Accord
- b) Hyogo Framework for Action
- c) Kyoto Protocol
- d) Paris Agreement

Correct Answer: b) Hyogo Framework for Action

Q3

How many global targets are included in the Sendai Framework?

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 8

Correct Answer: c) 7

Q4

Who has the primary responsibility for disaster risk reduction (DRR)?

- a) NGOs
- b) State Government
- c) UNDRR
- d) Media

Correct Answer: b) State Government

प्रश्न 1

सेनडाई फ्रेमवर्क की अवधि क्या है?

- क) 2000–2015
- ख) 2010–2020
- ग) 2015–2030
- घ) 2020–2040

सही उत्तर: ग) 2015–2030

प्रश्न 2

सेनडाई फ्रेमवर्क ने किस ढांचे की जगह ली?

- क) जिनेवा एकाॉर्ड
- ख) ह्योगो फ्रेमवर्क फॉर एक्शन
- ग) क्योटो प्रोटोकॉल
- घ) पेरिस समझौता

सही उत्तर: ख) ह्योगो फ्रेमवर्क फॉर एक्शन

प्रश्न 3

सेनडाई फ्रेमवर्क में कितने वैश्विक लक्ष्य शामिल हैं?

- क) 5
- ख) 6
- ग) 7
- घ) 8

सही उत्तर: ग) 7

प्रश्न 4

आपदा जोखिम न्यूनीकरण (DRR) के लिए प्राथमिक जिम्मेदारी किसकी है?

- क) एनजीओ
- ख) राज्य सरकार
- ग) यूएनडीआरआर
- घ) मीडिया

सही उत्तर: ख) राज्य सरकार

Q5

What is one of the priorities for action in the Sendai Framework?

- a) Promote tourism/
- b) Multi-hazard approach
- c) Build dams
- d) Export relief materials

Correct Answer: b) Multi-hazard approach

Q6

What does "Build Back Better" refer to?

- a) Strengthening reconstruction after disaster
- b) Starting a new city
- c) Avoiding disaster areas
- d) Relocating affected people permanently

Correct Answer: a) Strengthening reconstruction after disaster

Q7

What is the role of UNDRR?

- a) Provide military aid
- b) Coordinate implementation of Sendai Framework
- c) Conduct elections
- d) Monitor human rights

Correct Answer: b) Coordinate implementation of Sendai Framework

Q8

What is one key function of UN OCHA?

- a) Coordinate humanitarian response
- b) Provide food

प्रश्न 5

सेनडाई फ्रेमवर्क की प्राथमिकताओं में से एक क्या है?

- क) पर्यटन को बढ़ावा देना
- ख) बहु-खतरा दृष्टिकोण
- ग) बांध बनाएं
- घ) राहत सामग्री निर्यात करें

सही उत्तर: ख) बहु-खतरा दृष्टिकोण

प्रश्न 6

"बिल्ड बैक बेटर" का क्या अर्थ है?

- क) आपदा के बाद पुनर्निर्माण को मजबूत करना
- ख) एक नया शहर शुरू करना
- ग) आपदा क्षेत्रों से बचना
- घ) प्रभावित लोगों को स्थायी रूप से स्थानांतरित करना

क) आपदा के बाद पुनर्निर्माण को मजबूत करना

प्रश्न 7

UNDRR की भूमिका क्या है?

- क) सैन्य सहायता प्रदान करें
- ख) सेंडाई फ्रेमवर्क के कार्यान्वयन का समन्वय करना
- ग) चुनाव कराना
- घ) मानवाधिकारों की निगरानी

सही उत्तर: ख) सेंडाई फ्रेमवर्क के कार्यान्वयन का समन्वय करना

प्रश्न 8

UN OCHA का एक मुख्य कार्य क्या है?

- क) मानवीय प्रतिक्रिया का समन्वय
- ख) भोजन उपलब्ध कराना

c) Build infrastructure

d) Train police

Correct Answer: a) Coordinate humanitarian response

ग) बुनियादी ढांचे का निर्माण

घ) पुलिस को प्रशिक्षित करें

सही उत्तर: क) मानवीय प्रतिक्रिया का समन्वय

Q9

Which agency is responsible for health emergencies?

a) UNDP

b) UNHCR

c) WHO

d) UNEP

Correct Answer: c) WHO

प्रश्न 9

स्वास्थ्य आपात स्थितियों की जिम्मेदारी किस एजेंसी की है?

क) यूएनडीपी

ख) यूएनएचसीआर

ग) डब्ल्यू एच ओ

घ) यूएनईपी

सही उत्तर: ग) डब्ल्यू एच ओ

Q10

What does UNDP focus on in DRR?

a) Trade promotion

b) Transport system

c) Building resilience

d) Space exploration

Correct Answer: c) Building resilience

प्रश्न 10

DRR में UNDP का ध्यान किस पर होता है?

क) व्यापार संवर्धन

ख) परिवहन प्रणाली

ग) लचीलापन बनाना

घ) अंतरिक्ष अन्वेषण

सही उत्तर: ग) लचीलापन बनाना

Q11

What is a key focus of UNEP in DRR?

a) Agriculture

b) Population control

c) Environmental sustainability

d) Water supply

Correct Answer: c) Environmental sustainability

प्रश्न 11

DRR में UNEP का प्रमुख ध्यान किस पर होता है?

क) कृषि

ख) जनसंख्या नियंत्रण

ग) पर्यावरणीय स्थिरता

घ) जल आपूर्ति

सही उत्तर: ग) पर्यावरणीय स्थिरता

Q12

Which agency provides emergency shelter to displaced people?

a) UNHCR

प्रश्न 12

प्रवासित लोगों को आपातकालीन आश्रय कौन सी एजेंसी प्रदान करती है?

क) यूएनएचसीआर

- b) UNDP
- c) WHO
- d) OCHA

Correct Answer: a) UNHCR

- ख) यूएनडीपी
- ग) डब्ल्यू एच ओ
- घ) ओसीएचए

सही उत्तर: क) यूएनएचसीआर

Q13

When was UNISDR established?

- a) 1985
- b) 1999
- c) 2005
- d) 2015

Correct Answer: b) 1999

प्रश्न 13

UNISDR की स्थापना कब हुई थी?

- क) 1985
- ख) 1999
- ग) 2005
- घ) 2015

सही उत्तर: ख) 1999

Q14

Which platform does UNDRR use to share best practices?

- a) Global Platform for Disaster Risk Reduction
- b) World Economic Forum
- c) UN Climate Conference
- d) World Social Forum

Correct Answer: a) Global Platform for Disaster Risk Reduction

प्रश्न 14

UNDRR कौन सा मंच उपयोग करता है ताकि सर्वोत्तम प्रथाएं साझा की जा सकें?

- क) आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए वैश्विक मंच
- ख) विश्व आर्थिक मंच
- ग) संयुक्त राष्ट्र जलवायु सम्मेलन
- घ) विश्व सामाजिक मंच

सही उत्तर: क) आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए वैश्विक मंच

Q15

When was the Disaster Management Act enacted?

- a) 2003
- b) 2004
- c) 2005
- d) 2006

Correct Answer: c) 2005

प्रश्न 15

डिजास्टर मैनेजमेंट एक्ट कब लागू किया गया था?

- क) 2003
- ख) 2004
- ग) 2005
- घ) 2006

सही उत्तर: ग) 2005

Q16

Who is the Chairperson of NDMA?

- a) Home Minister

प्रश्न 16

एनडीएमए का अध्यक्ष कौन होता है?

- क) गृह मंत्री

- b) Prime Minister
- c) President
- d) Defence Minister

Correct Answer: b) Prime Minister

- ख) प्रधानमंत्री
- ग) राष्ट्रपति
- घ) रक्षा मंत्री

सही उत्तर: ख) प्रधानमंत्री

Q17

What is the vision of NDMA?

- a) Economic development
- b) Digital governance
- c) Safer and disaster-resilient India
- d) Climate change reduction

Correct Answer: c) Safer and disaster-resilient India

प्रश्न 17

एनडीएमए की दृष्टि क्या है?

- क) आर्थिक विकास
- ख) डिजिटल शासन
- ग) सुरक्षित और आपदा-प्रतिरोधी भारत
- घ) जलवायु परिवर्तन में कमी

सही उत्तर: ग) सुरक्षित और आपदा-प्रतिरोधी भारत

Q18

In which year was the National Policy on Disaster Management (NPDM) introduced?

- a) 2005
- b) 2007
- c) 2009
- d) 2011

Correct Answer: c) 2009

प्रश्न 18

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति (NPDM) किस वर्ष शुरू की गई थी?

- क) 2005
- ख) 2007
- ग) 2009
- घ) 2011

सही उत्तर: ग) 2009

Q19

What is the full form of NIDM?

- a) National Institute of Disaster Management
- b) National Investigation of Disaster Management
- c) National Industrial Disaster Management
- d) National Integrated Disaster Management

Correct Answer: a) National Institute of Disaster Management

प्रश्न 19

NIDM का पूरा नाम क्या है?

- क) राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान
- ख) आपदा प्रबंधन की राष्ट्रीय जांच
- ग) राष्ट्रीय औद्योगिक आपदा प्रबंधन
- घ) राष्ट्रीय एकीकृत आपदा प्रबंधन

सही उत्तर: क) राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

Q20

What is the role of NIDM?

- a) Law enforcement
- b) Training and capacity building
- c) Infrastructure building
- d) Weather forecasting

Correct Answer: b) Training and capacity building

Q21

At what levels are Disaster Management Authorities established in India?

- a) Only national
- b) National, State, and District
- c) Only state
- d) Only district

Correct Answer: b) National, State, and District

Q22

Who heads the SDMA?

- a) Governor
- b) Chief Minister
- c) Chief Secretary
- d) Home Secretary

Correct Answer: b) Chief Minister

Q23

What fund is used for disaster response at the national level?

- a) SDRF
- b) NDRF
- c) PM CARES
- d) Climate Fund

Correct Answer: b) NDRF

प्रश्न 20

NIDM की भूमिका क्या है?

- क) कानून प्रवर्तन
- ख) प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण
- ग) बुनियादी ढांचा भवन
- घ) मौसम पूर्वानुमान

सही उत्तर: ख) प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण

प्रश्न 21

भारत में आपदा प्रबंधन प्राधिकरण किन स्तरों पर बनाए जाते हैं?

- क) केवल राष्ट्रीय
- ख) राष्ट्रीय, राज्य और जिला
- ग) केवल राज्य
- घ) केवल जिला

सही उत्तर: ख) राष्ट्रीय, राज्य और जिला

प्रश्न 22

SDMA का अध्यक्ष कौन होता है?

- क) राज्यपाल
- ख) मुख्यमंत्री
- ग) मुख्य सचिव
- घ) गृह सचिव

सही उत्तर: ख) मुख्यमंत्री

प्रश्न 23

राष्ट्रीय स्तर पर आपदा प्रतिक्रिया के लिए किस फंड का उपयोग होता है?

- क) एसडीआरएफ
- ख) एनडीआरएफ
- ग) पीएम केयर्स
- घ) जलवायु कोष

सही उत्तर: ख) एनडीआरएफ

Q24

What is the key objective of NDMP?

- a) Build disaster resilience and reduce losses
- b) Export disaster materials
- c) Create new ministries
- d) Promote agriculture

Correct Answer: a) Build disaster resilience and reduce losses

Q25

What does the term "mitigation" refer to in disaster management?

- a) Disaster creation
- b) Emergency announcement
- c) Reducing the impact of disaster
- d) Political discussion

Correct Answer: c) Reducing the impact of disaster

Q26

Which section of the DM Act refers to the role of local authorities?

- a) Section 25
- b) Section 41
- c) Section 56
- d) Section 49

Correct Answer: b) Section 41

Q27

Who heads the District Disaster Management Authority (DDMA)?

- a) District Magistrate
- b) MLA
- c) Chief Minister
- d) Police Commissioner

प्रश्न 24

NDMP का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- क) आपदा लचीलापन बनाएं और नुकसान कम करें
- ख) आपदा सामग्री का निर्यात
- ग) नए मंत्रालय बनाएं
- घ) कृषि को बढ़ावा देना

सही उत्तर: क) आपदा लचीलापन बनाएं और नुकसान कम करें

प्रश्न 25

आपदा प्रबंधन में "न्यूनिकरण" का क्या अर्थ है?

- क) आपदा निर्माण
- ख) आपातकालीन घोषणा
- ग) आपदा के प्रभाव को कम करना
- घ) राजनीतिक चर्चा

सही उत्तर: ग) आपदा के प्रभाव को कम करना

प्रश्न 26

DM अधिनियम की कौन सी धारा स्थानीय प्राधिकरण की भूमिका को संदर्भित करती है?

- क) धारा 25
- ख) धारा 41
- ग) धारा 56
- घ) धारा 49

सही उत्तर: ख) धारा 41

प्रश्न 27

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (DDMA) का अध्यक्ष कौन होता है?

- क) जिला मजिस्ट्रेट
- ख) विधायक
- ग) मुख्यमंत्री
- घ) पुलिस आयुक्त

Correct Answer: a) District Magistrate

सही उत्तर: क) जिला मजिस्ट्रेट

Q28

When was the Disaster Management Act passed in India?

- a) 2002
- b) 2005
- c) 2008
- d) 2010

Correct Answer: b) 2005

प्रश्न 28

भारत में आपदा प्रबंधन अधिनियम कब पारित किया गया था?

- क) 2002
- ख) 2005
- ग) 2008
- घ) 2010

सही उत्तर: ख) 2005

Q29

Which ministry is currently responsible for disaster management in India?

- a) Ministry of Agriculture
- b) Ministry of Environment
- c) Ministry of Home Affairs
- d) Ministry of Health

Correct Answer: c) Ministry of Home Affairs

प्रश्न 29

भारत में वर्तमान में आपदा प्रबंधन के लिए कौन सी मंत्रालय जिम्मेदार है?

- क) कृषि मंत्रालय
- ख) पर्यावरण मंत्रालय
- ग) गृह मंत्रालय
- घ) स्वास्थ्य मंत्रालय

सही उत्तर: ग) गृह मंत्रालय

Q30

Who is the nodal officer in the Ministry of Home Affairs for natural disasters?

- a) Chief Secretary
- b) Central Relief Commissioner
- c) NDMA Chairman
- d) Home Minister

Correct Answer: b) Central Relief Commissioner

प्रश्न 30

प्राकृतिक आपदाओं के लिए गृह मंत्रालय में प्रमुख अधिकारी कौन हैं?

- क) मुख्य सचिव
- ख) केंद्रीय राहत आयुक्त
- ग) एनडीएमए अध्यक्ष
- घ) गृह मंत्री

सही उत्तर: ख) केंद्रीय राहत आयुक्त

Q31

In which year was NIDM (National Institute of Disaster Management) formed?

- a) 1995
- b) 2001

प्रश्न 31

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान (NIDM) किस वर्ष गठित किया गया था?

- क) 1995
- ख) 2001

c) 2003

d) 2005

Correct Answer: c) 2003

ग) 2003

घ) 2005

सही उत्तर: ग) 2003

Q32

Which act provides the legal framework for disaster management in India?

a) Disaster Management Act, 2005

b) Environmental Protection Act

c) Civil Defence Act

d) National Safety Act

Correct Answer: a) Disaster Management Act, 2005

प्रश्न 32

भारत में आपदा प्रबंधन के लिए कानूनी ढांचा कौन सा अधिनियम प्रदान करता है?

क) आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005

ख) पर्यावरण संरक्षण अधिनियम

ग) नागरिक सुरक्षा अधिनियम

घ) राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम

सही उत्तर: क) आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005

Q33

What was the major trigger event for DM Act formulation?

a) Latur Earthquake

b) Gujarat Earthquake (Bhuj)

c) Odisha Cyclone

d) Bhopal Gas Tragedy

Correct Answer: b) Gujarat Earthquake (Bhuj)

प्रश्न 33

आपदा प्रबंधन अधिनियम के निर्माण का मुख्य कारण कौन सी घटना थी?

क) लातूर भूकंप

ख) गुजरात भूकंप (भुज)

ग) ओडिशा चक्रवात

घ) भोपाल गैस त्रासदी

सही उत्तर: ख) गुजरात भूकंप (भुज)

Q34

Which natural disaster in 1999 highlighted the need for change in DM structure?

a) Bhuj Earthquake

b) Odisha Super Cyclone

c) Tsunami

d) Latur Earthquake

Correct Answer: b) Odisha Super Cyclone

प्रश्न 34

1999 में किस प्राकृतिक आपदा ने आपदा प्रबंधन ढांचे में बदलाव की आवश्यकता को उजागर किया?

क) भुज भूकंप

ख) ओडिशा सुपर चक्रवात

ग) सुनामी

घ) लातूर भूकंप

सही उत्तर: ख) ओडिशा सुपर चक्रवात

Q35

What is the primary role of the state government in disaster situations?

- a) Rescue and relief
- b) Law enforcement
- c) International aid
- d) Infrastructure building

Correct Answer: a) Rescue and relief

Q36

Under which ministry was disaster management handled before 2002?

- a) Ministry of Agriculture
- b) Ministry of Railways
- c) Ministry of Health
- d) Ministry of Rural Development

Correct Answer: a) Ministry of Agriculture

Q37

Which department issued the first Famine Code?

- a) Ministry of Food
- b) Ministry of Environment
- c) British Colonial Administration
- d) Indian Railways

Correct Answer: c) British Colonial Administration

Q38

What was the major shift in disaster management post-2002?

- a) Focus on recovery only
- b) Shift from response to preparedness
- c) Privatization

प्रश्न 35

आपदा की स्थिति में राज्य सरकार की प्राथमिक भूमिका क्या है?

- क) बचाव और राहत
- ख) कानून प्रवर्तन
- ग) अंतरराष्ट्रीय सहायता
- घ) बुनियादी ढांचा निर्माण

सही उत्तर: क) बचाव और राहत

प्रश्न 36

2002 से पहले आपदा प्रबंधन किस मंत्रालय के अधीन था?

- क) कृषि मंत्रालय
- ख) रेलवे मंत्रालय
- ग) स्वास्थ्य मंत्रालय
- घ) ग्रामीण विकास मंत्रालय

सही उत्तर: क) कृषि मंत्रालय

प्रश्न 37

पहला अकाल कोड किस विभाग ने जारी किया था?

- क) खाद्य मंत्रालय
- ख) पर्यावरण मंत्रालय
- ग) ब्रिटिश उपनिवेश शासन
- घ) भारतीय रेलवे

सही उत्तर: ग) ब्रिटिश उपनिवेश शासन

प्रश्न 38

2002 के बाद आपदा प्रबंधन में मुख्य बदलाव क्या था?

- क) केवल पुनर्प्राप्ति पर ध्यान
- ख) प्रतिक्रिया से तैयारी की ओर बदलाव
- ग) निजीकरण

d) No change

Correct Answer: b) Shift from response to preparedness

घ) कोई बदलाव नहीं

सही उत्तर: ख)प्रतिक्रिया से तैयारी की ओर बदलाव

Q39

Which organization provides early warning for natural disasters?

- a) ISRO
- b) IMD and CWC
- c) NDMA
- d) NDRF

Correct Answer: b) IMD and CWC

प्रश्न 39

प्राकृतिक आपदाओं के लिए प्रारंभिक चेतावनी कौन सी संस्था देती है?

- क)इसरो
- ख)आईएमडी और सीडब्ल्यूसी
- ग) एनडीएमए
- घ) एनडीआरएफ

सही उत्तर: ख)आईएमडी और सीडब्ल्यूसी

Q40

What was the cause of the Bhopal Gas Tragedy?

- a) Methyl isocyanate leak
- b) Earthquake
- c) Nuclear blast
- d) Cyclone

Correct Answer: a) Methyl isocyanate leak

प्रश्न 40

भोपाल गैस त्रासदी का कारण क्या था?

- क)मिथाइल आइसोसाइनेट रिसाव
- ख)भूकंप
- ग) परमाणु विस्फोट
- घ) चक्रवात

सही उत्तर: क)मिथाइल आइसोसाइनेट रिसाव

Q41

What is the institutional level hierarchy in disaster management in India?

- a) Local, Urban
- b) National, State, District
- c) Block, State
- d) Gram Panchayat, Zila Parishad

Correct Answer: b) National, State, District

प्रश्न 41

भारत में आपदा प्रबंधन की संस्थागत स्तर की संरचना क्या है?

- क)स्थानीय, शहरी
- ख)राष्ट्रीय, राज्य, जिला
- ग) ब्लॉक, राज्य
- घ) ग्राम पंचायत, जिला परिषद

सही उत्तर: ख)राष्ट्रीय, राज्य, जिला

Q42

Which global event promoted disaster risk reduction in the 1990s?

प्रश्न 42

1990 के दशक में आपदा जोखिम न्यूनीकरण को बढ़ावा देने वाला वैश्विक कार्यक्रम कौन सा था?

- a) IDNDR - International Decade for Natural Disaster Reduction
- b) WHO Campaign
- c) Paris Agreement
- d) COP26

Correct Answer: a) IDNDR - International Decade for Natural Disaster Reduction

- क) IDNDR - प्राकृतिक आपदा न्यूनीकरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय दशक
- ख) डब्ल्यूएचओ अभियान
- ग) पेरिस समझौता
- घ) सीओपी 26

सही उत्तर: क) IDNDR - प्राकृतिक आपदा न्यूनीकरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय दशक

Q43

When was the revised National Disaster Management Plan (NDMP) released?

- a) 2016
- b) 2019
- c) 2020
- d) 2015

Correct Answer: b) 2019

प्रश्न 43

संशोधित राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन योजना (एनडीएमपी) कब जारी की गई थी?

- क) 2016
- ख) 2019
- ग) 2020
- घ) 2015

सही उत्तर: ख) 2019

Q44

NDMP is aligned with which global framework?

- a) Sendai Framework for DRR
- b) B. Kyoto Protocol
- c) Basel Convention
- d) GATT

Correct Answer: a) Sendai Framework for DRR

प्रश्न 44

एनडीएमपी किस वैश्विक ढांचे के अनुरूप है?

- क) A. आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए सेनडाई ढांचा
- ख) B. क्योटो प्रोटोकॉल
- ग) c) क्लसि कन्वेंशन
- घ) जी ए टी टी

सही उत्तर: क) A. आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए सेनडाई ढांचा

Q45

How many thematic areas are outlined in the NDMP for DRR?

- a) 4
- b) 5
- c) 6
- d) 7

Correct Answer: c) 6

प्रश्न 45

आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए एनडीएमपी में कितने विषयगत क्षेत्र हैं?

- क) 4
- ख) 5
- ग) 6
- घ) 7

सही उत्तर: ग) 6

Q46

What is the sixth thematic area added in the revised NDMP?

- a) Livelihood Recovery
- b) Climate Change Risk Management
- c) Earthquake Resilience
- d) Forest Conservation

Correct Answer: b) Climate Change Risk Management

Q47

What is the vision of NDMP?

- a) Disaster-resilient India
- b) GDP Growth
- c) Industrial Expansion
- d) Environmental Audit

Correct Answer: a) Disaster-resilient India

Q48

Which act provides the legal mandate for NDMP?

- a) Disaster Management Act, 2005
- b) Environment Protection Act
- c) National Forest Act
- d) Epidemic Diseases Act

Correct Answer: a) Disaster Management Act, 2005

Q49

What is the primary goal of disaster response?

- a) Saving lives and protecting property
- b) Population control
- c) Promoting agriculture

प्रश्न 46

संशोधित एनडीएमपी में जोड़ा गया छठा विषयगत क्षेत्र क्या है?

- क)आजीविका पुनर्प्राप्ति
- ख)जलवायु परिवर्तन जोखिम प्रबंधन
- ग) भूकंप प्रतिरोधक क्षमता
- घ) वन संरक्षण

सही उत्तर: ख)जलवायु परिवर्तन जोखिम प्रबंधन

प्रश्न 47

एनडीएमपी की दृष्टि क्या है?

- क)आपदा-प्रतिरोधी भारत
- ख)जीडीपी वृद्धि
- ग) औद्योगिक विस्तार
- घ) पर्यावरण लेखा परीक्षा

सही उत्तर: क)आपदा-प्रतिरोधी भारत

प्रश्न 48

एनडीएमपी के लिए कानूनी आधार कौन सा अधिनियम प्रदान करता है?

- क)आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005
- ख)पर्यावरण संरक्षण अधिनियम
- ग) राष्ट्रीय वन अधिनियम
- घ) महामारी रोग अधिनियम

सही उत्तर: क)आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005

प्रश्न 49

आपदा प्रतिक्रिया का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?

- क)जीवन बचाना और संपत्ति की सुरक्षा
- ख)जनसंख्या नियंत्रण
- ग) कृषि को बढ़ावा देना

d) Urban planning

Correct Answer: a) Saving lives and protecting property

Q50

Which of the following is NOT a component of the disaster management cycle?

- a) Mitigation
- b) Preparedness
- c) Response
- d) Corruption

Correct Answer: d) Corruption

Q51

What kind of approach does NDMP promote?

- a) Reactive
- b) Curative
- c) Proactive and holistic
- d) Isolated

Correct Answer: c) Proactive and holistic

Q52

Which section of society is emphasized under the Social Inclusion theme?

- a) Government Officials
- b) Industrialists
- c) Elderly, Women, Children, and Persons with Disabilities
- d) Tourists

Correct Answer: c) Elderly, Women, Children, and Persons with Disabilities

घ) शहरी नियोजन

सही उत्तर: क) जीवन बचाना और संपत्ति की सुरक्षा

प्रश्न 50

निम्न में से कौन आपदा प्रबंधन चक्र का भाग नहीं है?

- क) अल्पीकरण
- ख) तैयारी
- ग) प्रतिक्रिया
- घ) भ्रष्टाचार

सही उत्तर: घ) भ्रष्टाचार

प्रश्न 51

एनडीएमपी किस प्रकार के दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है?

- क) प्रतिक्रियाशील
- ख) उपचारात्मक
- ग) सक्रिय और समग्र
- घ) पृथक

सही उत्तर: ग) सक्रिय और समग्र

प्रश्न 52

सामाजिक समावेशन विषय के अंतर्गत किस वर्ग पर विशेष जोर दिया गया है?

- क) सरकारी अधिकारी
- ख) उद्योगपति
- ग) बुजुर्ग, महिलाएं, बच्चे और विकलांग
- घ) पर्यटक

सही उत्तर: ग) बुजुर्ग, महिलाएं, बच्चे और विकलांग

Q53

NDMP aims to be coherent with which agreements?

- a) Sendai Framework, SDGs, Paris Agreement
- b) UN Charter, WHO Treaty, IMF Pact
- c) NATO Charter
- d) G-20 Agreement

Correct Answer: a) Sendai Framework, SDGs, Paris Agreement

Q54

NDMP treats disaster risk as a result of which combination?

- a) Weather and water
- b) Hazard, vulnerability, exposure, capacity
- c) Politics and policy
- d) Culture and media

Correct Answer: b) Hazard, vulnerability, exposure, capacity

Q55

NDMP considers which type of disasters?

- a) Only natural disasters
- b) Both natural and human-induced
- c) Only chemical disasters
- d) Only manmade

Correct Answer: b) Both natural and human-induced

Q56

What is the nature of NDMP as a document?

- a) Fixed and rigid

प्रश्न 53

एनडीएमपी किन समझौतों के साथ सामंजस्य बनाए रखना चाहता है?

- क)सेंडाई फ्रेमवर्क, एसडीजी, पेरिस समझौता
- ख)संयुक्त राष्ट्र चार्टर, डब्ल्यूएचओ संधि, आईएमएफ संधि
- ग) एनएटीओ चार्टर
- घ) जी-20 समझौता

सही उत्तर: क)सेंडाई फ्रेमवर्क, एसडीजी, पेरिस समझौता

प्रश्न 54

एनडीएमपी आपदा जोखिम को किसके संयोजन का परिणाम मानता है?

- क)मौसम और पानी
- ख)खतरा, भेद्यता, जोखिम, क्षमता
- ग) राजनीति और नीति
- घ) संस्कृति और मीडिया

सही उत्तर: ख)खतरा, भेद्यता, जोखिम, क्षमता

प्रश्न 55

एनडीएमपी किन प्रकार की आपदाओं को शामिल करता है?

- क)केवल प्राकृतिक आपदाएँ
- ख)प्राकृतिक और मानवजनित दोनों
- ग) केवल रासायनिक आपदाएँ
- घ) केवल मानव निर्मित

सही उत्तर: ख)प्राकृतिक और मानवजनित दोनों

प्रश्न 56

एनडीएमपी एक किस प्रकार का दस्तावेज है?

- क)स्थिर और कठोर

b) Dynamic and evolving

c) Informal

d) Secret

Correct Answer: b) Dynamic and evolving

ख) गतिशील और विकसित होने वाला

ग) अनौपचारिक

घ) गुप्त

सही उत्तर: ख) गतिशील और विकसित होने वाला

Q57

When were the IRS Guidelines issued by NDMA?

a) 2008

b) 2010

c) 2012

d) 2015

Correct Answer: b) 2010

प्रश्न 57

NDMA द्वारा IRS दिशानिर्देश कब जारी किए गए थे?

क) 2008

ख) 2010

ग) 2012

घ) 2015

सही उत्तर: ख) 2010

Q58

IRS is adapted from which country's model?

a) UK

b) USA

c) Japan

d) Australia

Correct Answer: b) USA

प्रश्न 58

IRS किस देश के मॉडल से अनुकूलित किया गया है?

क) यूके

ख) अमेरिका

ग) जापान

घ) ऑस्ट्रेलिया

सही उत्तर: ख) अमेरिका

Q59

Who issues the Incident Action Plan in IRS?

a) Safety Officer

b) Planning Section Chief

c) Liaison Officer

d) Logistics Section Chief

Correct Answer: b) Planning Section Chief

प्रश्न 59

IRS में घटना कार्य योजना कौन तैयार करता है?

क) सुरक्षा अधिकारी

ख) योजना अनुभाग प्रमुख

ग) संपर्क अधिकारी

घ) लॉजिस्टिक्स अनुभाग प्रमुख

सही उत्तर: ख) योजना अनुभाग प्रमुख

Q60

प्रश्न 60

What is the role of the Incident Commander?

- a) Overall command of the incident
- b) Media coordination
- c) Only logistics arrangement
- d) Field supervision only

Correct Answer: a) Overall command of the incident

इंसिडेंट कमांडर की भूमिका क्या होती है?

- क) घटना की संपूर्ण कमान
- ख) मीडिया समन्वय
- ग) केवल रसद व्यवस्था
- घ) केवल क्षेत्रीय पर्यवेक्षण

सही उत्तर: क) घटना की संपूर्ण कमान

Q61

Which officer manages media and information in IRS?

- a) Safety Officer
- b) Liaison Officer
- c) Information & Media Officer
- d) Operations Officer

Correct Answer: c) Information & Media Officer

प्रश्न 61

IRS में मीडिया और जानकारी कौन संभालता है?

- क) सुरक्षा अधिकारी
- ख) संपर्क अधिकारी
- ग) सूचना एवं मीडिया अधिकारी
- घ) संचालन अधिकारी

सही उत्तर: ग) सूचना एवं मीडिया अधिकारी

Q62

What does the Operations Section do?

- a) Executes tactical field operations
- b) Handles documentation
- c) Finance and cost analysis
- d) Medical support

Correct Answer: a) Executes tactical field operations

प्रश्न 62

ऑपरेशंस सेक्शन क्या करता है?

- क) सामरिक क्षेत्रीय कार्यों का निष्पादन
- ख) दस्तावेज़ीकरण संभालता है
- ग) वित्त और लागत विश्लेषण
- घ) चिकित्सा सहायता

सही उत्तर: क) सामरिक क्षेत्रीय कार्यों का निष्पादन

Q63

Who is responsible for safety of all personnel?

- a) Incident Commander
- b) Liaison Officer
- c) Safety Officer
- d) Logistics Officer

प्रश्न 63

सभी कर्मियों की सुरक्षा के लिए कौन जिम्मेदार होता है?

- क) घटना कमांडर
- ख) संपर्क अधिकारी
- ग) सुरक्षा अधिकारी
- घ) संपर्क अधिकारी

Correct Answer: c) Safety Officer

सही उत्तर: ग) सुरक्षा अधिकारी

Q64

What is a Strike Team in IRS?

a) Set of similar resources with a leader

b) Political force

c) Police unit

d) Media response team

Correct Answer: a) Set of similar resources with a leader

प्रश्न 64

IRS में स्ट्राइक टीम क्या होती है?

क) एक प्रकार की समान संसाधनों की टीम

ख) राजनीतिक बल

ग) पुलिस यूनिट

घ) मीडिया प्रतिक्रिया टीम

सही उत्तर: क) एक प्रकार की समान संसाधनों की टीम

Q65

Who supervises inter-agency coordination in IRS?

a) Planning Chief

b) Safety Officer

c) Liaison Officer

d) Finance Officer

Correct Answer: c) Liaison Officer

प्रश्न 65

IRS में अंतर-एजेंसी समन्वय कौन करता है?

क) योजना प्रमुख

ख) सुरक्षा अधिकारी

ग) संपर्क अधिकारी

घ) वित्त अधिकारी

सही उत्तर: ग) संपर्क अधिकारी

Q66

What is the role of the Logistics Section?

a) Air support only

b) Provide supplies, food, facilities

c) Handle media

d) Create demobilization plan

Correct Answer: b) Provide supplies, food, facilities

प्रश्न 66

लॉजिस्टिक्स सेक्शन की भूमिका क्या है?

क) केवल हवाई सहायता

ख) आपूर्ति, भोजन, सुविधाएं प्रदान करना

ग) मीडिया को संभालें

घ) विमुद्रीकरण योजना बनाएं

सही उत्तर: ख) आपूर्ति, भोजन, सुविधाएं प्रदान करना

Q67

What is "Transfer of Command"?

a) Legal case

b) Change in Incident Commander

c) Finance handover

प्रश्न 67

"कमान का हस्तांतरण" क्या है?

क) कानूनी मामला

ख) घटना कमांडर में परिवर्तन

ग) वित्त हस्तांतरण

d) Safety shift

Correct Answer: b) Change in Incident Commander

घ) सुरक्षा बदलाव

सही उत्तर: ख) घटना कमांडर में परिवर्तन

Q68

What is a Task Force in IRS?

- a) Police force
- b) Mixed resources working together
- c) Command staff
- d) Strike team leader

Correct Answer: b) Mixed resources working together

प्रश्न 68

IRS में टास्क फोर्स क्या है?

- क) पुलिस बल
- ख) विभिन्न संसाधनों का समन्वित समूह
- ग) कमांड स्टाफ
- घ) स्ट्राइक टीम लीडर

सही उत्तर: ख) विभिन्न संसाधनों का समन्वित समूह

Q69

Which unit compiles and maintains all incident documents?

- a) Situation Unit
- b) Documentation Unit
- c) Liaison Office
- d) Command Unit

Correct Answer: b) Documentation Unit

प्रश्न 69

सभी घटना दस्तावेज़ कौन संकलित करता है?

- क) स्थिति इकाई
- ख) दस्तावेज़ीकरण इकाई
- ग) संपर्क कार्यालय
- घ) कमांड यूनिट

सही उत्तर: ख) दस्तावेज़ीकरण इकाई

Q70

What is the nature of the IRS system?

- a) Informal and loose
- b) Flexible, scalable and structured
- c) Political
- d) Military only

Correct Answer: b) Flexible, scalable and structured

प्रश्न 70

IRS प्रणाली की प्रकृति क्या है?

- क) अनौपचारिक और ढीला
- ख) लचीली, विस्तार योग्य और संरचित
- ग) राजनीतिक
- घ) केवल सैन्य

सही उत्तर: ख) लचीली, विस्तार योग्य और संरचित

Q71

What does IRT stand for in disaster management?

- a) Incident Response Team

प्रश्न 71

आपदा प्रबंधन में IRT का क्या अर्थ है?

- क) घटना प्रतिक्रिया टीम

b) Immediate Rescue Task

c) India Relief Team

d) Internal Resource Taskforce

Correct Answer: a) Incident Response Team

ख) तत्काल बचाव कार्य

ग) इंडिया रिलीफ टीम

घ) आंतरिक संसाधन कार्यबल

सही उत्तर: क) घटना प्रतिक्रिया टीम

Q72

At which levels are IRTs formed?

a) State, District, Sub-division, Tehsil

b) National only

c) Block only

d) Panchayat and Ward only

Correct Answer: a) State, District, Sub-division, Tehsil

प्रश्न 72

IRT किन स्तरों पर गठित किए जाते हैं?

क) राज्य, जिला, उपखंड, तहसील

ख) केवल राष्ट्रीय

ग) केवल ब्लॉक

घ) केवल पंचायत और वार्ड

सही उत्तर: क) राज्य, जिला, उपखंड, तहसील

Q73

Who leads an IRT?

a) Logistics Chief

b) Incident Commander

c) Police Officer

d) Relief Camp Officer

Correct Answer: b) Incident Commander

प्रश्न 73

IRT का नेतृत्व कौन करता है?

क) लॉजिस्टिक्स प्रमुख

ख) घटना कमांडर

ग) पुलिस अधिकारी

घ) राहत शिविर अधिकारी

सही उत्तर: ख) घटना कमांडर

Q74

What is the function of the Planning Section (PS)?

a) Providing food

b) Preparing plans and collecting information

c) Managing vehicles

d) Managing donations

Correct Answer: b) Preparing plans and collecting information

प्रश्न 74

Planning Section (PS) का कार्य क्या है?

क) भोजन उपलब्ध कराना

ख) योजनाएँ बनाना और जानकारी एकत्र करना

ग) वाहनों का प्रबंधन

घ) दान का प्रबंधन

सही उत्तर: ख) योजनाएँ बनाना और जानकारी एकत्र करना

Q75

प्रश्न 75

What is an Incident Command Post (ICP)?

- a) Place where command functions are performed
- b) Relief warehouse
- c) Police outpost
- d) Hospital base

Correct Answer: a) Place where command functions are performed

Q76

How many ICPs can exist per incident?

- a) Unlimited
- b) Two
- c) Depends on state
- d) One only

Correct Answer: d) One only

Q77

What is the purpose of the Staging Area?

- a) Temporary location for resources awaiting assignment
- b) Training area
- c) Vehicle parking zone
- d) Control room

Correct Answer: a) Temporary location for resources awaiting assignment

Q78

Who manages the Staging Area?

- a) Planning Officer
- b) Staging Area Manager
- c) Police

Incident Command Post (ICP) क्या होता है?

- क) जहाँ कमांड कार्य किए जाते हैं
- ख) राहत गोदाम
- ग) सी. पुलिस चौकी
- घ) अस्पताल आधार

सही उत्तर: क) जहाँ कमांड कार्य किए जाते हैं

प्रश्न 76

प्रत्येक घटना के लिए कितने ICP हो सकते हैं?

- क) असीमित
- ख) दो
- ग) राज्य पर निर्भर करता है
- घ) केवल एक

सही उत्तर: घ) केवल एक

प्रश्न 77

Staging Area का उद्देश्य क्या है?

- क) संसाधनों की अस्थायी प्रतीक्षा स्थिति
- ख) प्रशिक्षण क्षेत्र
- ग) वाहन पार्किंग क्षेत्र
- घ) नियंत्रण कक्ष

सही उत्तर: क) संसाधनों की अस्थायी प्रतीक्षा स्थिति

प्रश्न 78

Staging Area का प्रबंधन कौन करता है?

- क) योजना अधिकारी
- ख) स्टेजिंग एरिया प्रबंधक
- ग) पुलिस

d) Camp Manager

Correct Answer: b) Staging Area Manager

Q79

What is the purpose of the Incident Base?

- a) Evacuation
- b) Provide primary support services
- c) Political coordination
- d) Registration of victims

Correct Answer: b) Provide primary support services

Q80

Where is the Logistics Section generally located?

- a) Camp
- b) Incident Base
- c) Staging area
- d) EOC

Correct Answer: b) Incident Base

Q81

What is the purpose of Camps in IRS?

- a) Provide food, shelter, and basic services to personnel
- b) Political meetings
- c) Relief distribution to public
- d) Media briefing

Correct Answer: a) Provide food, shelter, and basic services to personnel

Q82

Who manages the Camp?

घ) कैंप मैनेजर

सही उत्तर: ख)स्टेजिंग एरिया प्रबंधक

प्रश्न 79

Incident Base का उद्देश्य क्या है?

- क)निकासी
- ख)मुख्य समर्थन सेवाएँ प्रदान करना
- ग) राजनीतिक समन्वय
- घ) पीड़ित पंजीकरण

सही उत्तर: ख)मुख्य समर्थन सेवाएँ प्रदान करना

प्रश्न 80

सामान्यतः Logistics Section कहाँ स्थित होता है?

- क)शिविर
- ख)घटना आधार
- ग) स्टेजिंग क्षेत्र
- घ) ईओसी

सही उत्तर: ख)घटना आधार

प्रश्न 81

IRS में कैंप्स का उद्देश्य क्या है?

- क)भोजन, आश्रय और सेवाएँ प्रदान करना
- ख)राजनीतिक बैठकें
- ग) जनता को राहत वितरण
- घ) मीडिया ब्रीफिंग

सही उत्तर: क)भोजन, आश्रय और सेवाएँ प्रदान करना

प्रश्न 82

कैंप का प्रबंधन कौन करता है?

- a) Incident Commander
- b) District Magistrate
- c) Camp Manager
- d) Health Officer

Correct Answer: c) Camp Manager

- क) घटना कमांडर
- ख) जिला मजिस्ट्रेट
- ग) कैंप प्रबंधक
- घ) स्वास्थ्य अधिकारी

सही उत्तर: ग) कैंप प्रबंधक

Q83

What is a Helibase used for?

- a) Helicopter operations and support
- b) Storage of fuel
- c) News broadcasting
- d) Police surveillance

Correct Answer: a) Helicopter operations and support

प्रश्न 83

Helibase का उपयोग किसलिए किया जाता है?

- क) हेलीकॉप्टर संचालन और समर्थन
- ख) ईंधन का भंडारण
- ग) समाचार प्रसारण
- घ) पुलिस निगरानी

सही उत्तर: क) हेलीकॉप्टर संचालन और समर्थन

Q84

Who controls the Relief Camp (RC)?

- a) Incident Commander
- b) Logistics Section
- c) Planning Section
- d) Army

Correct Answer: b) Logistics Section

प्रश्न 84

Relief Camp (RC) का नियंत्रण कौन करता है?

- क) घटना कमांडर
- ख) लॉजिस्टिक्स सेक्शन
- ग) योजना अनुभाग
- घ) सेना

सही उत्तर: ख) लॉजिस्टिक्स सेक्शन

Q85

What is the function of the Emergency Operation Center (EOC)?

- a) Coordination and information management
- b) Shelter for people
- c) Providing transport
- d) Food supply

Correct Answer: a) Coordination and information management

प्रश्न 85

Emergency Operation Center (EOC) का कार्य क्या है?

- क) समन्वय और सूचना प्रबंधन
- ख) लोगों के लिए आश्रय
- ग) परिवहन प्रदान करना
- घ) खाद्य आपूर्ति

सही उत्तर: क) समन्वय और सूचना प्रबंधन

Q86

When was INSARAG established?

- a) 1985
- b) 1988
- c) 1991
- d) 1995

Correct Answer: c) 1991

प्रश्न 86

INSARAG की स्थापना कब हुई थी?

- क) 1985
- ख) 1988
- ग) 1991
- घ) 1995

सही उत्तर: ग) 1991

Q87

What is the main vision of INSARAG?

- a) To save lives by efficient coordination
- b) To provide food aid
- c) To control refugee movement
- d) To run hospitals

Correct Answer: a) To save lives by efficient coordination

प्रश्न 87

INSARAG का मुख्य दृष्टिकोण क्या है?

- क) प्रभावी समन्वय द्वारा जीवन बचाना
- ख) खाद्य सहायता प्रदान करना
- ग) शरणार्थियों की आवाजाही को नियंत्रित करने के लिए
- घ) अस्पताल चलाने के लिए

सही उत्तर: क) प्रभावी समन्वय द्वारा जीवन बचाना

Q88

What is UNDAC in INSARAG context?

- a) UN Development and Coordination
- b) United Nations Disaster Assessment and Coordination
- c) UN Disaster Aid Corps
- d) UN Department of Civil Defence

Correct Answer: b) United Nations Disaster Assessment and Coordination

प्रश्न 88

INSARAG के संदर्भ में UNDAC क्या है?

- क) संयुक्त राष्ट्र विकास और समन्वय
- ख) संयुक्त राष्ट्र आपदा मूल्यांकन और समन्वय
- ग) संयुक्त राष्ट्र आपदा सहायता कोर
- घ) संयुक्त राष्ट्र नागरिक सुरक्षा विभाग

सही उत्तर: ख) संयुक्त राष्ट्र आपदा मूल्यांकन और समन्वय

Q89

What is the full form of OSOCC?

- a) On-Site Operations Coordination Centre
- b) Overseas Search Operations Control Centre

प्रश्न 89

OSOCC का पूरा नाम क्या है?

- क) स्थल संचालन समन्वय केंद्र
- ख) विदेशी खोज अभियान नियंत्रण केंद्र

- c) Operational Safety Observation
Crisis Centre
d) Open Source Operations
Command Centre

**Correct Answer: a) On-Site
Operations Coordination Centre**

Q90

What does RDC stand for?

- a) Rapid Disaster Control
b) Reception and Departure Centre
c) Relief and Damage Control
d) Rescue Development Cell

**Correct Answer: b) Reception and
Departure Centre**

Q91

Who manages OSOCC?

- a) LEMA
b) UNDAC Team
c) WHO
d) Local Police

Correct Answer: b) UNDAC Team

Q92

What is VOSOCC?

- a) Volunteer Operation Center
b) Virtual On-Site Operations
Coordination Centre
c) Voice Operation Control Cell
d) Visual Operations Safety
Coordination Centre

**Correct Answer: b) Virtual On-Site
Operations Coordination Centre**

Q93

ग) परिचालन सुरक्षा अवलोकन संकट केंद्र

घ) ओपन सोर्स ऑपरेशंस कमांड सेंटर

सही उत्तर: क)स्थल संचालन समन्वय केंद्र

प्रश्न 90

RDC का क्या अर्थ है?

- क)त्वरित आपदा नियंत्रण
ख)स्वागत और प्रस्थान केंद्र
ग) राहत और क्षति नियंत्रण
घ) बचाव विकास प्रकोष्ठ

सही उत्तर: ख)स्वागत और प्रस्थान केंद्र

प्रश्न 91

OSOCC का प्रबंधन कौन करता है?

- क)एलईएमए
ख)UNDAC टीम
ग) डब्ल्यूएचओ
घ) स्थानीय पुलिस

सही उत्तर: ख)UNDAC टीम

प्रश्न 92

VOSOCC क्या है?

- क)स्वयंसेवी संचालन केंद्र
ख)वर्चुअल स्थल संचालन समन्वय केंद्र
ग) वॉयस ऑपरेशन कंट्रोल सेल
घ) दृश्य संचालन सुरक्षा समन्वय केंद्र

**सही उत्तर: ख)वर्चुअल स्थल संचालन समन्वय
केंद्र**

प्रश्न 93

What is the goal of the INSARAG marking system?

- a) Standard identification of hazards and victims
- b) Mapping political zones
- c) Tracking funding
- d) Broadcasting warnings

Correct Answer: a) Standard identification of hazards and victims

Q94

Which phase in the USAR response cycle involves training and SOP updates?

- a) Preparedness
- b) Mobilisation
- c) Demobilisation
- d) Operations

Correct Answer: a) Preparedness

Q95

Which phase of cssr operation includes teams physically rescuing victims?

- a) Preparedness
- b) Operations
- c) Post-Mission
- d) Mobilisation

Correct Answer: b) Operations

Q96

What does IRNAP stand for?

- a) International Relief & National Aid Protocol
- b) INSARAG Recognised National Accreditation Process

INSARAG चिह्न प्रणाली का उद्देश्य क्या है?

- क) खतरों और पीड़ितों की मानकीकृत पहचान
 - ख) राजनीतिक क्षेत्रों का मानचित्रण
 - ग) फंडिंग पर नज़र रखना
 - घ) प्रसारण चेतावनियाँ
- सही उत्तर: क) खतरों और पीड़ितों की मानकीकृत पहचान**

प्रश्न 94

USAR प्रतिक्रिया चक्र में कौन सा चरण प्रशिक्षण और SOP अपडेट से संबंधित है?

- क) तैयारी
- ख) लामबंदी
- ग) विमुद्रीकरण
- घ) संचालन

सही उत्तर: क) तैयारी

प्रश्न 95

सीएसएसआर ऑपरेशन का कौन सा चरण पीड़ितों को शारीरिक रूप से बचाने से संबंधित है?

- क) तैयारी
- ख) संचालन
- ग) मिशन के बाद
- घ) लामबंदी

सही उत्तर: ख) संचालन

प्रश्न 96

IRNAP का क्या अर्थ है?

- क) अंतर्राष्ट्रीय राहत और राष्ट्रीय सहायता प्रोटोकॉल
- ख) INSARAG मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय प्रत्यायन प्रक्रिया

c) Indian Response and National Accreditation Program

d) International Rescue and Navigation Assistance Plan

Correct Answer: b) INSARAG Recognised National Accreditation Process

ग) भारतीय प्रतिक्रिया और राष्ट्रीय प्रत्यायन कार्यक्रम

घ) अंतर्राष्ट्रीय बचाव और नेविगेशन सहायता योजना

सही उत्तर: ख) INSARAG मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय प्रत्यायन प्रक्रिया

Q97

What is the top priority in triage marking?

a) Confirmed live victims

b) Dead bodies

c) Food distribution

d) Shelter availability

Correct Answer: a) Confirmed live victims

प्रश्न 97

Triage मार्किंग में सर्वोच्च प्राथमिकता क्या है?

क) पुष्टि किए गए जीवित पीड़ित

ख) शव

ग) खाद्य वितरण

घ) आश्रय की उपलब्धता

सही उत्तर: क) पुष्टि किए गए जीवित पीड़ित

Q98

What does a large "V" mark indicate in INSARAG system?

a) Vehicle entry

b) Possible victim location

c) Volunteer camp

d) Visibility zone

Correct Answer: b) Possible victim location

प्रश्न 98

INSARAG प्रणाली में बड़ा "V" चिह्न किसे दर्शाता है?

क) वाहन प्रवेश

ख) संभावित पीड़ित स्थान

ग) स्वयंसेवी शिविर

घ) दृश्यता क्षेत्र

सही उत्तर: ख) संभावित पीड़ित स्थान

Q99

What is ASR3 in INSARAG marking?

a) Advanced Safety Rescue Level

b) Rapid Search and Rescue Level

c) Area Safe Route

d) Assessment Safety Rating

Correct Answer: b) Rapid Search and Rescue Level

प्रश्न 99

INSARAG मार्किंग में ASR3 का क्या अर्थ है?

क) उन्नत सुरक्षा बचाव स्तर

ख) त्वरित खोज और बचाव स्तर

ग) क्षेत्र सुरक्षित मार्ग

घ) मूल्यांकन सुरक्षा रेटिंग

सही उत्तर: ख) त्वरित खोज और बचाव स्तर

Q100

What does CBDRRM stand for?

- a) Community-Based Disaster Risk Reduction Management
- b) Central-Based Disaster Response Management
- c) Community-Based Disaster Response Mechanism
- d) Crisis-Based Development and Relief Mechanism

Correct Answer: a) Community-Based Disaster Risk Reduction Management

प्रश्न 100

CBDRRM का पूरा रूप क्या है?

- क)सामुदायिक आधारित आपदा जोखिम न्यूनीकरण प्रबंधन
- ख)केंद्र-आधारित आपदा प्रतिक्रिया प्रबंधन
- ग) समुदाय-आधारित आपदा प्रतिक्रिया तंत्र
- घ) संकट-आधारित विकास और राहत तंत्र

सही उत्तर: क)सामुदायिक आधारित आपदा जोखिम न्यूनीकरण प्रबंधन

Q101

Which approach is emphasized in CBDRRM?

- a) Bottom-up
- b) Top-down
- c) Government-only
- d) Media-driven

Correct Answer: a) Bottom-up

प्रश्न 101

CBDRRM में किस दृष्टिकोण पर बल दिया जाता है?

- क)नीचे से ऊपर
- ख)ऊपर से नीचे
- ग) केवल सरकारी
- घ) मीडिया-संचालित

सही उत्तर: क)नीचे से ऊपर

Q102

Who is the first responder in a disaster?

- a) State government
- b) Community
- c) Army
- d) Police

Correct Answer: b) Community

प्रश्न 102

आपदा में पहला उत्तरदाता कौन होता है?

- क)राज्य सरकार
- ख)समुदाय
- ग) lh- Isuk
- घ) Mh- iksfyl

सही उत्तर: ख)समुदाय

Q103

What is the role of community in disaster preparedness?

- a) Identifying hazards and resources

प्रश्न 103

आपदा तैयारी में समुदाय की भूमिका क्या है?

- क)खतरों और संसाधनों की पहचान करना

b) Watching news

c) Writing policies

d) Funding rescue teams

Correct Answer: a) Identifying hazards and resources

ख)समाचार देखना

ग) नीतियाँ लिखना

घ) बचाव दलों को वित्तपोषित करना

सही उत्तर: क)खतरों और संसाधनों की पहचान करना

Q104

Which group needs special attention during disaster planning?

a) Women, children, elderly, disabled

b) Teachers

c) Tourists

d) Media

Correct Answer: a) Women, children, elderly, disabled

प्रश्न 104

आपदा योजना बनाते समय किस समूह पर विशेष ध्यान देना चाहिए?

क)महिलाएं, बच्चे, बुजुर्ग, विकलांग

ख)शिक्षक

ग) पर्यटक

घ) मीडिया

सही उत्तर: क)महिलाएं, बच्चे, बुजुर्ग, विकलांग

Q105

Which of the following is a step in CBDP planning?

a) Preparation of community map

b) Hiring external agencies

c) Political campaigns

d) International agreements

Correct Answer: a) Preparation of community map

प्रश्न 105

निम्नलिखित में से कौन सा CBDP योजना का एक चरण है?

क)समुदाय मानचित्र बनाना

ख)बाहरी एजेंसियों को काम पर रखना

ग) राजनीतिक अभियान

घ) अंतर्राष्ट्रीय समझौते

सही उत्तर: क)समुदाय मानचित्र बनाना

Q106

What is the main aim of CBDRR?

a) Reducing disaster risk

b) Creating employment

c) Building malls

d) Tourist promotion

Correct Answer: a) Reducing disaster risk

प्रश्न 106

CBDRR का मुख्य उद्देश्य क्या है?

क)आपदा जोखिम को कम करना

ख)रोजगार सृजन

ग) मॉल बनाना

घ) पर्यटन बढ़ावा

सही उत्तर: क)आपदा जोखिम को कम करना

Q107

प्रश्न 107

What does the term “coping capacity” mean?

- a) Ability to face and recover from disaster
- b) Financial profit
- c) Migration after disaster
- d) Building houses only

Correct Answer: a) Ability to face and recover from disaster

“Coping capacity” शब्द का क्या अर्थ है?

- क) आपदा का सामना करने और उससे उबरने की क्षमता
- ख) वित्तीय लाभ
- ग) आपदा के बाद प्रवास
- घ) केवल घर बनाना

सही उत्तर: क) आपदा का सामना करने और उससे उबरने की क्षमता

Q108

What is a key component of CBDP?

- a) Social media presence
- b) Community profile
- c) Buying lands
- d) Religious processions

Correct Answer: b) Community profile

प्रश्न 108

CBDP का एक मुख्य घटक क्या है?

- क) सोशल मीडिया पर उपस्थिति
- ख) सामुदायिक प्रोफ़ाइल
- ग) ज़मीन खरीदना
- घ) धार्मिक जुलूस

सही उत्तर: ख) सामुदायिक प्रोफ़ाइल

Q109

What is the purpose of mock drills?

- a) Evaluate preparedness
- b) Media engagement
- c) Fundraising
- d) Election promotion

Correct Answer: a) Evaluate preparedness

प्रश्न 109

मॉक ड्रिल्स का उद्देश्य क्या है?

- क) तैयारी का मूल्यांकन
- ख) मीडिया संलग्नता
- ग) धन उगाहना
- घ) चुनाव प्रचार

सही उत्तर: क) तैयारी का मूल्यांकन

Q110

What is included in a resource inventory?

- a) Manpower, water, electricity
- b) Tourist spots
- c) Film shooting locations
- d) Religious events

Correct Answer: a) Manpower, water, electricity

प्रश्न 110

संसाधन सूची में क्या शामिल होता है?

- क) जनशक्ति, पानी, बिजली
- ख) पर्यटन स्थल
- ग) फिल्म शूटिंग स्थान
- घ) धार्मिक आयोजन

सही उत्तर: क) जनशक्ति, पानी, बिजली

Q111

What is the function of a search and rescue team?

- a) Locate and rescue trapped people
- b) Provide funding
- c) Monitor weather
- d) Collect taxes

Correct Answer: a) Locate and rescue trapped people

प्रश्न 111

सर्च और रेस्क्यू टीम का कार्य क्या होता है?

- क) फंसे हुए लोगों को ढूँढना और बचाना
- ख) वित्तपोषण प्रदान करना
- ग) मौसम की निगरानी करें
- घ) कर एकत्र करें

सही उत्तर: क) फंसे हुए लोगों को ढूँढना और बचाना

Q112

Why are school safety plans important?

- a) To protect children during disasters
- b) To increase school fees
- c) To control media
- d) To promote online education

Correct Answer: a) To protect children during disasters

प्रश्न 112

स्कूल सुरक्षा योजनाएं क्यों महत्वपूर्ण हैं?

- क) आपदा के दौरान बच्चों की सुरक्षा के लिए
- ख) स्कूल फीस बढ़ाने के लिए
- ग) मीडिया को नियंत्रित करने के लिए
- घ) ऑनलाइन शिक्षा को बढ़ावा देना

सही उत्तर: क) आपदा के दौरान बच्चों की सुरक्षा के लिए

Q113

What is a FamEx?

- a) Familiarization Exercise
- b) Family Exercise
- c) Farm Export Plan
- d) Fast Emergency Exit

Correct Answer: a) Familiarization Exercise

प्रश्न 113

FamEx क्या है?

- क) परिचय अभ्यास
- ख) पारिवारिक व्यायाम
- ग) कृषि निर्यात योजना
- घ) तीव्र आपातकालीन निकास

सही उत्तर: क) परिचय अभ्यास

Q114

What is the main goal of trauma counseling teams?

- a) Help people cope mentally after disasters

प्रश्न 114

ट्रॉमा काउंसलिंग टीमों का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- क) आपदाओं के बाद मानसिक रूप से मदद करना

- b) Distribute medicines
- c) Check temperature
- d) Repair buildings

Correct Answer: a) Help people cope mentally after disasters

- ख) दवाइयाँ वितरित करें
- ग) तापमान जांचें
- घ) इमारतों की मरम्मत

सही उत्तर: क) आपदाओं के बाद मानसिक रूप से मदद करना

Q115

What does EOC stand for?

- a) Emergency Operations Center
- b) Emergency Outreach Centre
- c) Emergency Office Control
- d) Emergency Order Committee

Correct Answer: a) Emergency Operations Center

प्रश्न 115

EOC का क्या अर्थ है?

- क) आपातकालीन संचालन केंद्र
- ख) आपातकालीन आउटरीच केंद्र
- ग) आपातकालीन कार्यालय नियंत्रण
- घ) आपातकालीन आदेश समिति

सही उत्तर: क) आपातकालीन संचालन केंद्र

Q116

Where is an EOC typically located?

- a) Hospital
- b) State/District Headquarters
- c) Airport
- d) Village Panchayat

Correct Answer: b) State/District Headquarters

प्रश्न 116

EOC आमतौर पर कहाँ स्थित होता है?

- क) अस्पताल
- ख) राज्य/जिला मुख्यालय
- ग) हवाई अड्डा
- घ) ग्राम पंचायत

सही उत्तर: ख) राज्य/जिला मुख्यालय

Q117

What is the main purpose of an EOC?

- a) Coordinate and manage disaster response
- b) Distribute funds
- c) Build roads
- d) Store food

Correct Answer: a) Coordinate and manage disaster response

प्रश्न 117

EOC का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- क) आपदा प्रतिक्रिया का समन्वय और प्रबंधन करना
- ख) धन वितरित करें
- ग) सड़कें बनाएँ
- घ) भोजन संग्रहित करें

सही उत्तर: क) आपदा प्रतिक्रिया का समन्वय और प्रबंधन करना

Q118

प्रश्न 118

Who leads the EOC during an emergency?

- a) Police Inspector
- b) Emergency Manager
- c) Chief Doctor
- d) Chief Minister

Correct Answer: b) Emergency Manager

आपात स्थिति में EOC का नेतृत्व कौन करता है?

- क) पुलिस इंस्पेक्टर
- ख) आपातकालीन प्रबंधक
- ग) मुख्य चिकित्सक
- घ) मुख्यमंत्री

सही उत्तर: ख) आपातकालीन प्रबंधक

Q119

Which of the following is an essential function of an EOC?

- a) Information Management
- b) Export Management
- c) Sports Promotion
- d) School Monitoring

Correct Answer: a) Information Management

प्रश्न 119

निम्नलिखित में से कौन सा EOC का एक अनिवार्य कार्य है?

- क) सूचना प्रबंधन
- ख) निर्यात प्रबंधन
- ग) खेल संवर्धन
- घ) स्कूल निगरानी

सही उत्तर: क) सूचना प्रबंधन

Q120

What does the EOC layout typically include?

- a) Operations room, conference room, rest area
- b) Gym and spa
- c) Sports arena
- d) Prayer hall

Correct Answer: a) Operations room, conference room, rest area

प्रश्न 120

EOC के लेआउट में आमतौर पर क्या शामिल होता है?

- क) संचालन कक्ष, सम्मेलन कक्ष, विश्राम क्षेत्र
- ख) जिम और स्पा
- ग) खेल क्षेत्र
- घ) प्रार्थना कक्ष

सही उत्तर: क) संचालन कक्ष, सम्मेलन कक्ष, विश्राम क्षेत्र

Q121

In EOC Which facility is used for managing media and public relations?

- a) Information Room
- b) Dining Hall
- c) Locker Room

प्रश्न 121

मीडिया और जनसंपर्क प्रबंधन के लिए ईओसी में कौन सी सुविधा उपयोग की जाती है?

- क) सूचना कक्ष
- ख) डाइनिंग हॉल
- ग) लॉकर रूम

d) Storage Room

Correct Answer: a) Information Room

घ) भंडारण कक्ष

सही उत्तर: क) सूचना कक्ष

Q122

Which department handles medical emergencies in EOC?

a) Medical and Health Desk

b) Supplies Desk

c) Admin Desk

d) Media Desk

Correct Answer: a) Medical and Health Desk

प्रश्न 122

EOC में चिकित्सा आपात स्थिति कौन संभालता है?

क) चिकित्सा और स्वास्थ्य डेस्क

ख) आपूर्ति डेस्क

ग) एडमिन डेस्क

घ) मीडिया डेस्क

सही उत्तर: क) चिकित्सा और स्वास्थ्य डेस्क

Q123

What is included in the basic facility of an EOC?

a) Maps, communication tools, furniture

b) Cinema screen

c) Library books

d) Religious texts

Correct Answer: a) Maps, communication tools, furniture

प्रश्न 123

EOC की मूलभूत सुविधाओं में क्या शामिल है?

क) मानचित्र, संचार उपकरण, फर्नीचर

ख) सिनेमा स्क्रीन

ग) पुस्तकालय की पुस्तकें

घ) धार्मिक ग्रंथ

सही उत्तर: क) मानचित्र, संचार उपकरण, फर्नीचर

Q124

What is the function of the "Supplies" desk in EOC?

a) Monitor and distribute emergency supplies

b) Transport media personnel

c) Print newspapers

d) Plant trees

Correct Answer: a) Monitor and distribute emergency supplies

प्रश्न 124

EOC में "सप्लाय डेस्क" का कार्य क्या है?

क) आपातकालीन आपूर्ति की निगरानी और वितरण

ख) परिवहन मीडिया कर्मी

ग) प्रिंट समाचार पत्र

घ) पेड़ लगाएँ

सही उत्तर: क) आपातकालीन आपूर्ति की निगरानी और वितरण

Q125

प्रश्न 125

Why should an EOC have a backup power supply?

- a) To function during power outages
- b) To light up parties
- c) For decoration
- d) For air conditioning only

Correct Answer: a) To function during power outages

Q126

What is the role of the Transport Desk in EOC?

- a) Coordinate movement of staff and supplies
- b) Provide tour packages
- c) Book cinema tickets
- d) Buy office furniture

Correct Answer: a) Coordinate movement of staff and supplies

Q127

What does "Siting" refer to in the EOC context?

- a) Choosing appropriate location
- b) Creating training manuals
- c) Managing kitchen
- d) Designing uniforms

Correct Answer: a) Choosing appropriate location

Q128

What should be displayed inside the EOC for smooth operation?

- a) Instructions, orders, and maps
- b) Personal photos
- c) Historical quotes

EOC में बैकअप पावर सप्लाई क्यों होनी चाहिए?

- क) बिजली कटौती के दौरान कार्य करने के लिए
- ख) पार्टियों को रोशन करने के लिए
- ग) सजावट के लिए
- घ) केवल एयर कंडीशनिंग के लिए

सही उत्तर: क) बिजली कटौती के दौरान कार्य करने के लिए

प्रश्न 126

EOC में परिवहन डेस्क की भूमिका क्या होती है?

- क) स्टाफ और आपूर्ति की आवाजाही का समन्वय
- ख) टूर पैकेज प्रदान करें
- ग) सिनेमा टिकट बुक करें
- घ) कार्यालय फर्नीचर खरीदें

सही उत्तर: क) स्टाफ और आपूर्ति की आवाजाही का समन्वय

प्रश्न 127

EOC के संदर्भ में "Siting" का क्या अर्थ है?

- क) उपयुक्त स्थान का चयन
- ख) प्रशिक्षण मैनुअल बनाना
- ग) रसोई का प्रबंधन
- घ) वर्दी डिजाइन करना

सही उत्तर: क) उपयुक्त स्थान का चयन

प्रश्न 128

EOC के भीतर सुचारु संचालन के लिए क्या प्रदर्शित होना चाहिए?

- क) निर्देश, आदेश और मानचित्र
- ख) व्यक्तिगत तस्वीरें
- ग) ऐतिहासिक उद्धरण

d) Cultural posters

Correct Answer: a) Instructions, orders, and maps

घ) सांस्कृतिक पोस्टर

सही उत्तर: क)निर्देश, आदेश और मानचित्र

Q129

What does the Administration desk handle in EOC?

- a) Record keeping, accounting, relief donations
- b) Cooking food
- c) Painting walls
- d) Monitoring entertainment

Correct Answer: a) Record keeping, accounting, relief donations

प्रश्न 129

EOC में प्रशासनिक डेस्क क्या संभालता है?

- क)रिकॉर्ड रखना, लेखा, राहत दान
- ख)खाना पकाना
- ग) दीवारों पर पेंटिंग
- घ) मनोरंजन की निगरानी

सही उत्तर: क)रिकॉर्ड रखना, लेखा, राहत दान

Q130

What does POSH stand for?

- a) Prevention of Sexual Harassment
- b) Policy on Safety and Health
- c) Protection of Staff and Helpers
- d) Public Order and Social Harmony

Correct Answer: a) Prevention of Sexual Harassment

प्रश्न 130

POSH का पूर्ण रूप क्या है?

- क)यौन उत्पीड़न की रोकथाम
- ख)सुरक्षा और स्वास्थ्य पर नीति
- ग) कर्मचारियों और सहायकों की सुरक्षा
- घ) सार्वजनिक व्यवस्था और सामाजिक सद्भाव

सही उत्तर: क)यौन उत्पीड़न की रोकथाम

Q131

In which year did the Supreme Court issue the Vishakha Guidelines?

- a) 1992
- b) 1997
- c) 2001
- d) 2013

Correct Answer: b) 1997

प्रश्न 131

सुप्रीम कोर्ट ने विशाखा दिशानिर्देश किस वर्ष में जारी किए थे?

- क)1992
- ख)1997
- ग) 2001
- घ) 2013

सही उत्तर: ख)1997

Q132

What are the three key pillars of the POSH Act?

प्रश्न 132

POSH अधिनियम के तीन प्रमुख स्तंभ क्या हैं?

- a) Prevention, Education, Reporting
- b) Prevention, Prohibition, Redressal
- c) Training, Monitoring, Evaluation
- d) Police, FIR, Jail

Correct Answer: b) Prevention, Prohibition, Redressal

- क) रोकथाम, शिक्षा, रिपोर्टिंग
- ख) रोकथाम, निषेध, निवारण
- ग) प्रशिक्षण, निगरानी, मूल्यांकन
- घ) पुलिस, एफआईआर, जेल

सही उत्तर: ख) रोकथाम, निषेध, निवारण

Q133

Which Article of the Constitution ensures the Right to Equality?

- a) Article 14
- b) Article 19
- c) Article 32
- d) Article 370

Correct Answer: a) Article 14

प्रश्न 133

संविधान का कौन सा अनुच्छेद समानता का अधिकार सुनिश्चित करता है?

- क) अनुच्छेद 14
- ख) अनुच्छेद 19
- ग) अनुच्छेद 32
- घ) अनुच्छेद 370

सही उत्तर: क) अनुच्छेद 14

Q134

What is the full form of ICC under POSH?

- a) Internal Complaints Committee
- b) Indian Criminal Court
- c) Internal Control Cell
- d) Investigation Complaint Commission

Correct Answer: a) Internal Complaints Committee

प्रश्न 134

POSH में ICC का पूर्ण रूप क्या है?

- क) आंतरिक शिकायत समिति
- ख) भारतीय आपराधिक न्यायालय
- ग) आंतरिक नियंत्रण कक्ष
- घ) जांच शिकायत आयोग

सही उत्तर: क) आंतरिक शिकायत समिति

Q135

How many members should be there in an ICC (minimum)?

- a) 3
- b) 4
- c) 5
- d) 6

Correct Answer: b) 4

प्रश्न 135

ICC में न्यूनतम कितने सदस्य होने चाहिए?

- क) 3
- ख) 4
- ग) 5
- घ) 6

सही उत्तर: ख) 4

Q136

What is the minimum number of employees required at a workplace to constitute ICC?

- a) 5
- b) 10
- c) 20
- d) 15

Correct Answer: b) 10

Q137

Who should be the Chairperson of the ICC?

- a) Male Manager
- b) Senior Woman Employee
- c) HR Head
- d) External NGO member

Correct Answer: b) Senior Woman Employee

Q138

What is the tenure of ICC members?

- a) 2 years
- b) 3 years
- c) 4 years
- d) 5 years

Correct Answer: b) 3 years

Q139

What is "quid pro quo" sexual harassment?

- a) This for that - Favor in exchange
- b) Gossiping
- c) Complimenting someone
- d) Sending work reminders

प्रश्न 136

ICC गठित करने के लिए कार्यस्थल पर न्यूनतम कितने कर्मचारी होने चाहिए?

- क) 5
- ख) 10
- ग) 20
- घ) 15

सही उत्तर: ख) 10

प्रश्न 137

ICC का अध्यक्ष कौन होना चाहिए?

- क) पुरुष प्रबंधक
- ख) वरिष्ठ महिला कर्मचारी
- ग) मानव संसाधन प्रमुख
- घ) बाहरी एनजीओ सदस्य

सही उत्तर: ख) वरिष्ठ महिला कर्मचारी

प्रश्न 138

ICC सदस्यों का कार्यकाल क्या है?

- क) 2 वर्ष
- ख) 3 वर्ष
- ग) 4 वर्ष
- घ) 5 वर्ष

सही उत्तर: ख) 3 वर्ष

प्रश्न 139

"क्विड प्रो क्वो" यौन उत्पीड़न क्या है?

- क) यह उसके बदले - लाभ के बदले
- ख) गपशप करना
- ग) किसी की प्रशंसा करना
- घ) कार्य अनुस्मारक भेजना

Correct Answer: a) This for that - Favor in exchange

सही उत्तर: क) यह उसके बदले - लाभ के बदले

Q140

Who can file a complaint with the Local Complaints Committee (LCC)?

a) Domestic workers, when no ICC is available

b) Government employees

c) Only men

d) Only children

Correct Answer: a) Domestic workers, when no ICC is available

प्रश्न 140

स्थानीय शिकायत समिति (LCC) में शिकायत कौन दर्ज कर सकता है?

क) घरेलू कामगार, जब ICC न हो

ख) सरकारी कर्मचारी

ग) केवल पुरुष

घ) केवल बच्चे

सही उत्तर: क) घरेलू कामगार, जब ICC न हो

Q141

What percentage of ICC or LCC members should be women?

a) 0.25

b) 0.5

c) 0.75

d) 1

Correct Answer: b) 0.5

प्रश्न 141

ICC या LCC के कितने प्रतिशत सदस्य महिलाएं होनी चाहिए?

क) 0.25

ख) 0.5

ग) 0.75

घ) 1

सही उत्तर: ख) 0.5

Q142

What is the maximum penalty for an employer failing to constitute ICC?

a) 10000

b) 25000

c) 50000

d) 100000

Correct Answer: c) 50000

प्रश्न 142

ICC गठित न करने पर अधिकतम जुर्माना क्या है?

क) 10000

ख) 25000

ग) 50000

घ) 100000

सही उत्तर: ग) 50000

Q143

Which section of IPC covers punishment for sexual harassment?

a) Section 302

प्रश्न 143

IPC की कौन सी धारा यौन उत्पीड़न की सजा देती है?

क) धारा 302

b) Section 354A

c) Section 120B

d) Section 406

Correct Answer: b) Section 354A

ख) धारा 354A

ग) धारा 120 बी

घ) धारा 406

सही उत्तर: ख) धारा 354A

Q144

Is reconciliation allowed under the POSH Act?

a) Yes, if the aggrieved woman requests before inquiry

b) No, never

c) Only through court

d) Only after FIR

Correct Answer: a) Yes, if the aggrieved woman requests before inquiry

प्रश्न 144

क्या POSH अधिनियम के अंतर्गत समझौता किया जा सकता है?

क) हाँ, यदि पीड़ित महिला जांच से पहले अनुरोध करे

ख) नहीं, कभी नहीं

ग) केवल न्यायालय के माध्यम से

घ) एफआईआर के बाद ही

सही उत्तर: क) हाँ, यदि पीड़ित महिला जांच से पहले अनुरोध करे

Q145

Who first used the term "stress" in the medical context?

a) Hans Selye

b) Sigmund Freud

c) B.F. Skinner

d) Carl Jung

Correct Answer: a) Hans Selye

प्रश्न 145

चिकित्सा संदर्भ में "तनाव" शब्द का सबसे पहले किसने उपयोग किया था?

क) हंस सेलिये

ख) सिगमंड फ्रायड

ग) बी.एफ. स्किनर

घ) कार्ल जंग

सही उत्तर: क) हंस सेलिये

Q146

What is a stressor?

a) A relaxing technique

b) A stimulus that causes stress

c) A vitamin supplement

d) A type of hormone

Correct Answer: b) A stimulus that causes stress

प्रश्न 146

स्ट्रेसर क्या होता है?

क) एक आरामदायक तकनीक

ख) ऐसा उत्तेजक जो तनाव उत्पन्न करता है

ग) एक विटामिन पूरक

घ) एक प्रकार का हार्मोन

सही उत्तर: ख) ऐसा उत्तेजक जो तनाव उत्पन्न करता है

Q147

प्रश्न 147

Why is stress management important for disaster responders?

- a) They face trauma and hazards regularly
- b) They do desk jobs
- c) They work in air-conditioned offices
- d) They don't face people directly

Correct Answer: a) They face trauma and hazards regularly

Q148

Which of the following is NOT a source of stress for responders?

- a) Intense workload
- b) Separation from family
- c) Watching comedy shows
- d) Exposure to human suffering

Correct Answer: c) Watching comedy shows

Q149

What is the Buddy System in stress management?

- a) Two persons monitor and support each other
- b) Eating meals together
- c) Playing games
- d) Giving each other gifts

Correct Answer: a) Two persons monitor and support each other

Q150

What is one key element in stress management?

- a) Ignoring emotions
- b) Self-awareness

आपदा उत्तरदाताओं के लिए तनाव प्रबंधन क्यों आवश्यक है?

क) वे नियमित रूप से त्रासदी और खतरों का सामना करते हैं

ख) वे डेस्क जॉब करते हैं

ग) वे वातानुकूलित कार्यालयों में काम करते हैं

घ) वे लोगों का सीधे सामना नहीं करते

सही उत्तर: क) वे नियमित रूप से त्रासदी और खतरों का सामना करते हैं

प्रश्न 148

निम्नलिखित में से कौन उत्तरदाताओं के लिए तनाव का स्रोत नहीं है?

क) तीव्र कार्यभार

ख) परिवार से अलगाव

ग) कॉमेडी शो देखना

घ) मानवीय पीड़ा के संपर्क में आना

सही उत्तर: ग) कॉमेडी शो देखना

प्रश्न 149

तनाव प्रबंधन में बडी सिस्टम क्या है?

क) दो व्यक्ति एक-दूसरे की निगरानी और सहायता करते हैं

ख) एक साथ भोजन करना

ग) खेल खेलना

घ) एक-दूसरे को उपहार देना

सही उत्तर: क) दो व्यक्ति एक-दूसरे की निगरानी और सहायता करते हैं

प्रश्न 150

तनाव प्रबंधन में एक मुख्य तत्व क्या है?

क) भावनाओं को अनदेखा करना

ख) आत्म-जागरूकता

c) Suppressing thoughts

d) Avoiding people

Correct Answer: b) Self-awareness

ग) विचारों को दबाना

घ) लोगों से बचना

सही उत्तर: ख)आत्म-जागरूकता

Q151

What kind of workload is a major stressor for NDRF personnel?

a) Light routine work

b) Intense and prolonged workload

c) No work at all

d) Festive duty only

Correct Answer: b) Intense and prolonged workload

प्रश्न 151

NDRF कर्मियों के लिए किस प्रकार का कार्यभार प्रमुख तनाव कारक है?

क)हल्का नियमित कार्य

ख)तीव्र और दीर्घकालिक कार्यभार

ग) बिल्कुल भी काम नहीं

घ) केवल उत्सव ड्यूटी

सही उत्तर: ख)तीव्र और दीर्घकालिक कार्यभार

Q152

What does the "T" in the STITHPRAGYA model stand for?

a) Thought Control and Time Management

b) Teamwork

c) Training

d) Therapy

Correct Answer: a) Thought Control and Time Management

प्रश्न 152

STITHPRAGYA मॉडल में "T" का क्या अर्थ है?

क)विचार नियंत्रण और समय प्रबंधन

ख)सामूहिक कार्य

ग) प्रशिक्षण

घ) थेरेपी

सही उत्तर: क)विचार नियंत्रण और समय प्रबंधन

Q153

Which of these is a positive coping method?

a) Meditation

b) Yelling at others

c) Skipping meals

d) Staying isolated

Correct Answer: a) Meditation

प्रश्न 153

इनमें से कौन सकारात्मक मुकाबला करने की विधि है?

क)ध्यान

ख)दूसरों पर चिल्लाना

ग) भोजन छोड़ना

घ) अलग-थलग रहना

सही उत्तर: क)ध्यान

Q154

प्रश्न 154

When should stress management start?

- a) After a disaster
- b) Before, during and after an event
- c) Only during holidays
- d) Once a year

Correct Answer: b) Before, during and after an event

तनाव प्रबंधन कब शुरू किया जाना चाहिए?

- क) किसी आपदा के बाद
- ख) घटना से पहले, दौरान और बाद में
- ग) केवल छुट्टियों के दौरान
- घ) वर्ष में एक बार

सही उत्तर: ख) घटना से पहले, दौरान और बाद में

Q155

What is a common psychological symptom of stress?

- a) Clear thinking
- b) Anxiety
- c) Joy
- d) Confidence boost

Correct Answer: b) Anxiety

प्रश्न 155

तनाव का एक सामान्य मानसिक लक्षण क्या है?

- क) स्पष्ट सोच
- ख) चिंता
- ग) आनंद
- घ) आत्मविश्वास में वृद्धि

सही उत्तर: ख) चिंता

Q156

What does "coping capacity" mean in stress management?

- a) Ability to run fast
- b) Ability to manage and recover from stress
- c) Ability to ignore people
- d) Ability to lift weight

Correct Answer: b) Ability to manage and recover from stress

प्रश्न 156

तनाव प्रबंधन में "कोपिंग कैपेसिटी" का क्या अर्थ है?

- क) तेज दौड़ने की क्षमता
- ख) तनाव को प्रबंधित करने और उबरने की क्षमता
- ग) लोगों को अनदेखा करने की क्षमता
- घ) वजन उठाने की क्षमता

सही उत्तर: ख) तनाव को प्रबंधित करने और उबरने की क्षमता

Q157

One effective technique for self-regulation during stress is:

- a) Overthinking
- b) Deep Breathing
- c) Arguing
- d) Fast talking

प्रश्न 157

तनाव के दौरान आत्म-नियमन की एक प्रभावी तकनीक है:

- क) अधिक सोचना
- ख) गहरी साँस लेना
- ग) बहस करना
- घ) तेज़ बोलने वाला

Correct Answer: b) Deep Breathing

सही उत्तर: ख) गहरी साँस लेना

Q158

What is a major mental risk for responders repeatedly hearing survivors' stories?

- a) Cumulative stress
- b) Memory loss
- c) Arrogance
- d) Overconfidence

Correct Answer: a) Cumulative stress

प्रश्न 158

उत्तरजीवियों की कहानियाँ बार-बार सुनने से उत्तरदाताओं के लिए प्रमुख मानसिक जोखिम क्या है?

- क) संचयी तनाव
- ख) स्मृति हानि
- ग) अहंकार
- घ) अति आत्मविश्वास

सही उत्तर: क) संचयी तनाव

Q159

Which value is highlighted in the STITHPRAGYA model for positivity?

- a) Jealousy
- b) Gratitude
- c) Greed
- d) Anger

Correct Answer: b) Gratitude

प्रश्न 159

STITHPRAGYA मॉडल में सकारात्मकता के लिए कौन सी मूल्य को प्रमुखता दी गई है?

- क) ईर्ष्या
- ख) आभार
- ग) लालच
- घ) क्रोध

सही उत्तर: ख) आभार

Q160

What percentage of India's landmass is prone to earthquakes?

- a) 0.12
- b) 0.586
- c) 0.68
- d) 0.4

Correct Answer: b) 0.586

प्रश्न 160

भारत की कितनी प्रतिशत भूमि भूकंप संभावित क्षेत्र में आती है?

- क) 0.12
- ख) 0.586
- ग) 0.68
- घ) 0.4

सही उत्तर: ख) 0.586

Q161

Which natural disaster is monitored by the Central Water Commission (CWC)?

- a) Tsunami
- b) Earthquake

प्रश्न 161

केंद्रीय जल आयोग (CWC) किस प्राकृतिक आपदा की निगरानी करता है?

- क) सुनामी
- ख) भूकंप

- c) Flood
- d) Cyclone

Correct Answer: c) Flood

- ग) बाढ़
- घ) चक्रवात

सही उत्तर: ग) बाढ़

Q162

What is the full form of IMD?

- a) Indian Management Department
- b) Indian Meteorological Department
- c) Indian Monitoring Division
- d) Indian Ministry of Disaster

Correct Answer: b) Indian Meteorological Department

प्रश्न 162

IMD का पूरा नाम क्या है?

- क) भारतीय प्रबंधन विभाग
- ख) भारतीय मौसम विज्ञान विभाग
- ग) भारतीय निगरानी प्रभाग
- घ) भारतीय आपदा मंत्रालय

सही उत्तर: ख) भारतीय मौसम विज्ञान विभाग

Q163

Which element of EWS involves estimating risk from data?

- a) Response
- b) Dissemination
- c) Risk Knowledge
- d) Monitoring

Correct Answer: c) Risk Knowledge

प्रश्न 163

EWS का कौन सा तत्व डेटा से जोखिम का अनुमान लगाता है?

- क) प्रतिक्रिया
- ख) प्रसार
- ग) जोखिम का ज्ञान
- घ) निगरानी

सही उत्तर: ग) जोखिम का ज्ञान

Q164

What type of alert indicates the most dangerous situation?

- a) Yellow Alert
- b) Green Alert
- c) Red Alert
- d) Orange Alert

Correct Answer: c) Red Alert

प्रश्न 164

किस प्रकार का अलर्ट सबसे खतरनाक स्थिति को दर्शाता है?

- क) पीला अलर्ट
- ख) हरा अलर्ट
- ग) लाल अलर्ट
- घ) नारंगी अलर्ट

सही उत्तर: ग) लाल अलर्ट

Q165

Which agency monitors tsunamis in India?

- a) IMD
- b) INCOIS

प्रश्न 165

भारत में सुनामी की निगरानी कौन करता है?

- क) भारतीय मौसम विभाग
- ख) इंडियन नेशनल सेंटर फॉर ओशियानिक इंफॉर्मेशन सर्विसेज

c) SASE

d) GSI

Correct Answer: b) INCOIS

ग) हिमपात अध्ययन संस्था

घ) भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण

सही उत्तर: ख) इंडियन नेशनल सेंटर फॉर ओशियानिक इंफॉर्मेशन सर्विसेज

Q166

The Damini app is used for which purpose?

a) Earthquake warning

b) Tsunami alert

c) Lightning alert

d) Flood warning

Correct Answer: c) Lightning alert

प्रश्न 166

'दामिनी' ऐप किस उद्देश्य के लिए उपयोग किया जाता है?

क) भूकंप चेतावनी

ख) सुनामी चेतावनी

ग) आकाशीय बिजली चेतावनी

घ) बाढ़ चेतावनी

सही उत्तर: ग) आकाशीय बिजली चेतावनी

Q167

Which of the following is NOT a component of Early Warning System?

a) Monitoring and Predicting

b) Dissemination

c) Celebration

d) Risk Knowledge

Correct Answer: c) Celebration

प्रश्न 167

निम्न में से कौन प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली का हिस्सा नहीं है?

क) निगरानी और पूर्वानुमान

ख) प्रसार

ग) उत्सव

घ) जोखिम का ज्ञान

सही उत्तर: ग) उत्सव

Q168

How many Indian states are affected by disasters?

a) 10

b) 15

c) 27

d) 5

Correct Answer: c) 27

प्रश्न 168

भारत के कितने राज्य आपदाओं से प्रभावित हैं?

क) 10

ख) 15

ग) 27

घ) 5

सही उत्तर: ग) 27

Q169

What is the main goal of early warning dissemination?

a) To create panic

b) To delay evacuation

प्रश्न 169

प्रारंभिक चेतावनी के प्रसार का मुख्य उद्देश्य क्या है?

क) घबराहट फैलाना

ख) निकासी में देरी करना

c) To prepare and reduce loss

d) To block communication

Correct Answer: c) To prepare and reduce loss

ग) तैयार करना और नुकसान कम करना

घ) संचार को रोकना

सही उत्तर: ग) तैयार करना और नुकसान कम करना

Q170

The alert category 'Yellow' indicates which level of danger?

a) Extreme danger

b) No danger

c) Low to Medium danger

d) Disaster over

Correct Answer: c) Low to Medium danger

प्रश्न 170

'पीला' अलर्ट किस स्तर के खतरे को दर्शाता है?

क) अत्यधिक खतरा

ख) कोई खतरा नहीं

ग) कम से मध्यम खतरा

घ) आपदा समाप्त

सही उत्तर: ग) कम से मध्यम खतरा

Q171

What is the role of SASE in disaster monitoring?

a) Tsunami Monitoring

b) Cyclone Warning

c) Avalanche and Snow Monitoring

d) Earthquake Prediction

Correct Answer: c) Avalanche and Snow Monitoring

प्रश्न 171

आपदा निगरानी में SASE की क्या भूमिका है?

क) सुनामी निगरानी

ख) चक्रवात चेतावनी

ग) हिमस्खलन और हिमपात निगरानी

घ) भूकंप पूर्वानुमान

सही उत्तर: ग) हिमस्खलन और हिमपात निगरानी

Q172

What is required for effective response in EWS?

a) Good governance and coordination

b) Delay in information

c) Political speeches

d) Economic reforms

Correct Answer: a) Good governance and coordination

प्रश्न 172

EWS में प्रभावी प्रतिक्रिया के लिए क्या आवश्यक है?

क) अच्छा शासन और समन्वय

ख) सूचना में देरी

ग) राजनीतिक भाषण

घ) आर्थिक सुधार

सही उत्तर: क) अच्छा शासन और समन्वय

Q173

प्रश्न 173

What is the function of Bhookamp app?

- a) Lightning alert
- b) Earthquake alert
- c) Cyclone tracking
- d) Flood forecasting

Correct Answer: b) Earthquake alert

'भूकंप' ऐप का कार्य क्या है?

- क) आकाशीय बिजली की चेतावनी
- ख) भूकंप की चेतावनी
- ग) चक्रवात ट्रैकिंग
- घ) बाढ़ पूर्वानुमान

सही उत्तर: ख) भूकंप की चेतावनी

Q174

What does PTSD stand for?

- a) Physical Trauma Stress Disorder
- b) Post-Traumatic Stress Disorder
- c) Psychological Test Stress Disorder
- d) Post-Therapy Stress Diagnosis

Correct Answer: b) Post-Traumatic Stress Disorder

प्रश्न 174

PTSD का पूर्ण रूप क्या है?

- क) शारीरिक आघात तनाव विकार
- ख) पश्च-आघात तनाव विकार
- ग) मनोवैज्ञानिक परीक्षण तनाव विकार
- घ) उपचार के बाद तनाव निदान

सही उत्तर: ख) पश्च-आघात तनाव विकार

Q175

Which symptom is NOT related to PTSD?

- a) Flashbacks
- b) Nightmares
- c) Sudden happiness
- d) Hypervigilance

Correct Answer: c) Sudden happiness

प्रश्न 175

निम्न में से कौन PTSD का लक्षण नहीं है?

- क) फ्लैशबैक
- ख) बुरे सपने
- ग) अचानक खुशी
- घ) अत्यधिक सतर्कता

सही उत्तर: ग) अचानक खुशी

Q176

Which therapy is commonly used to treat PTSD?

- a) Homeopathy
- b) CBT (Cognitive Behavioral Therapy)
- c) Radiation therapy
- d) Laser therapy

Correct Answer: b) CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

प्रश्न 176

PTSD के इलाज में कौन-सी चिकित्सा सामान्यतः प्रयोग की जाती है?

- क) होम्योपैथी
- ख) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा
- ग) विकिरण चिकित्सा
- घ) लेज़र चिकित्सा

सही उत्तर: ख) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा

Q177

What is a major social factor affecting disaster survivors?

- a) Promotion at work
- b) Loss of employment
- c) Buying a house
- d) Traveling abroad

Correct Answer: b) Loss of employment

Q178

What does the first "T" in the TRAUMA mnemonic stand for?

- a) Therapy
- b) Trauma event
- c) Temperature
- d) Treatment

Correct Answer: b) Trauma event

Q179

What is the role of PSS (Psychosocial Support Services)?

- a) Organizing relief material
- b) Promoting physical strength
- c) Supporting trauma recovery and mental well-being
- d) Conducting military operations

Correct Answer: c) Supporting trauma recovery and mental well-being

Q180

PTSD symptoms typically begin within how many months of trauma?

- a) 1–3 months
- b) 6–12 months
- c) After 1 year

प्रश्न 177

आपदा से पीड़ितों को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख सामाजिक कारक क्या है?

- क) कार्यस्थल पर पदोन्नति
- ख) नौकरी की हानि
- ग) घर खरीदना
- घ) विदेश यात्रा करना

सही उत्तर: ख) नौकरी की हानि

प्रश्न 178

TRAUMA संक्षेप में पहला "T" किसे दर्शाता है?

- क) थेरेपी
- ख) आघातपूर्ण घटना
- ग) तापमान
- घ) डी. उपचार

सही उत्तर: ख) आघातपूर्ण घटना

प्रश्न 179

PSS (मनोसामाजिक सहायता सेवा) की क्या भूमिका है?

- क) राहत सामग्री का आयोजन
- ख) शारीरिक शक्ति को बढ़ावा देना
- ग) मानसिक स्वास्थ्य और आघात से उबरने में सहायता
- घ) सैन्य संचालन करना

सही उत्तर: ग) मानसिक स्वास्थ्य और आघात से उबरने में सहायता

प्रश्न 180

PTSD के लक्षण सामान्यतः आघात के कितने महीनों के भीतर प्रकट होते हैं?

- क) 1–3 महीने
- ख) 6–12 महीने
- ग) 1 वर्ष बाद

d) Immediately

Correct Answer: a) 1–3 months

Q181

Which is a psychosocial factor affecting mental health during disasters?

a) Cooking style

b) Displacement from locality

c) Weather updates

d) Educational level

Correct Answer: b) Displacement from locality

Q182

EMDR therapy in PTSD stands for:

a) Emergency Medical Disaster Recovery

b) Eye Movement Desensitization and Reprocessing

c) Early Mood Diagnosis and Response

d) Emotional Management for Disaster Relief

Correct Answer: b) Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Q183

Avoidance in PTSD refers to:

a) Seeking help

b) Avoiding trauma-related people or places

c) Learning new skills

d) Positive attitude

Correct Answer: b) Avoiding trauma-related people or places

घ) तुरंत

सही उत्तर: क)1–3 महीने

प्रश्न 181

आपदाओं के दौरान मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कौन-सा मनोसामाजिक कारक है?

क) खाना पकाने की शैली

ख) स्थान से विस्थापन

ग) मौसम की जानकारी

घ) शैक्षिक स्तर

सही उत्तर: ख) स्थान से विस्थापन

प्रश्न 182

PTSD में EMDR चिकित्सा का क्या अर्थ है?

क) आपातकालीन चिकित्सा आपदा पुनर्प्राप्ति

ख) नेत्र गति विसंवेदीकरण और पुनर्प्रसंस्करण

ग) प्रारंभिक मनोदशा निदान और प्रतिक्रिया

घ) आपदा राहत के लिए भावनात्मक प्रबंधन

सही उत्तर: ख) नेत्र गति विसंवेदीकरण और पुनर्प्रसंस्करण

प्रश्न 183

PTSD में 'परिहार' का अर्थ है:

क) मदद लेना

ख) आघात से संबंधित स्थानों या व्यक्तियों से बचना

ग) नई चीजें सीखना

घ) सकारात्मक दृष्टिकोण

सही उत्तर: ख) आघात से संबंधित स्थानों या व्यक्तियों से बचना

Q184

Which population group is more vulnerable to disaster trauma?

- a) Rich business owners
- b) Children and elderly
- c) Engineers
- d) Athletes

Correct Answer: b) Children and elderly

Q185

What helps build resilience in PTSD recovery?

- a) Isolation
- b) Empowerment and support
- c) Suppressing emotions
- d) Denial

Correct Answer: b) Empowerment and support

Q186

Which of the following is a self-care technique for trauma survivors?

- a) Overworking
- b) Ignoring symptoms
- c) Meditation
- d) Alcohol use

Correct Answer: c) Meditation

Q187

Which organization is involved in developing PSS guidelines in India?

- a) WHO
- b) AIIMS
- c) NDMA
- d) RBI

प्रश्न 184

कौन-सा जनसमूह आपदा के मानसिक आघात के प्रति अधिक संवेदनशील होता है?

- क) अमीर व्यापारी
- ख) बच्चे और वृद्ध
- ग) अभियंता
- घ) खिलाड़ी

सही उत्तर: ख) बच्चे और वृद्ध

प्रश्न 185

PTSD से उबरने में लचीलापन बढ़ाने में क्या मदद करता है?

- क) अकेलापन
- ख) सशक्तिकरण और सहयोग
- ग) भावनाओं को दबाना
- घ) इनकार

सही उत्तर: ख) सशक्तिकरण और सहयोग

प्रश्न 186

निम्न में से कौन आघात से पीड़ितों के लिए आत्म-देखभाल की तकनीक है?

- क) ज्यादा काम करना
- ख) लक्षणों की अनदेखी करना
- ग) ध्यान
- घ) शराब का सेवन

सही उत्तर: ग) ध्यान

प्रश्न 187

भारत में PSS दिशा-निर्देश विकसित करने में कौन-सी संस्था शामिल है?

- क) डब्ल्यू.एच.ओ.
- ख) ए आई आई एम एस
- ग) एनडीएमए
- घ) आरबीआई

Correct Answer: c) NDMA

Q188

Which of these is a psychosocial factor impacting disaster-affected people?

- a) Hair color
- b) Nature and severity of disaster
- c) Type of clothes
- d) Language preference

Correct Answer: b) Nature and severity of disaster

Q189

Which mental condition is commonly seen after disasters?

- a) Flu
- b) PTSD
- c) Diabetes
- d) Amnesia

Correct Answer: b) PTSD

Q190

One symptom of PTSD is:

- a) Increased appetite
- b) Nightmares or flashbacks
- c) Frequent laughter
- d) Strong memory

Correct Answer: b) Nightmares or flashbacks

Q191

A person with PTSD often avoids:

- a) New experiences

सही उत्तर: ग) एनडीएमए

प्रश्न 188

निम्न में से कौन आपदा-प्रभावित लोगों को प्रभावित करने वाला मानसिक-सामाजिक कारक है?

- क) बालों का रंग
- ख) आपदा की प्रकृति और तीव्रता
- ग) कपड़ों का प्रकार
- घ) भाषा पसंद

सही उत्तर: ख) आपदा की प्रकृति और तीव्रता

प्रश्न 189

आपदाओं के बाद कौन-सी मानसिक स्थिति आमतौर पर देखी जाती है?

- क) फ्लू
- ख) PTSD (आघातोत्तर तनाव विकार)
- ग) मधुमेह
- घ) भूलने की बीमारी

सही उत्तर: ख) PTSD (आघातोत्तर तनाव विकार)

प्रश्न 190

PTSD का एक लक्षण है:

- क) भूख में वृद्धि
- ख) बुरे सपने या फ्लैशबैक
- ग) बार-बार हँसी आना
- घ) मजबूत स्मरण शक्ति

सही उत्तर: ख) बुरे सपने या फ्लैशबैक

प्रश्न 191

PTSD से पीड़ित व्यक्ति अक्सर किससे बचता है?

- क) नए अनुभव

- b) Persons, places, and things related to trauma
c) Healthy food
d) Music

Correct Answer: b) Persons, places, and things related to trauma

ख)आघात से संबंधित व्यक्ति, स्थान और वस्तुएं

ग) पौष्टिक भोजन

घ) संगीत

सही उत्तर: ख)आघात से संबंधित व्यक्ति, स्थान और वस्तुएं

Q192

What does the 'R' in TRAUMA mnemonic stand for?

- a) Relaxation
b) Resilience
c) Re-experiencing
d) Reaction

Correct Answer: c) Re-experiencing

प्रश्न 192

TRAUMA शॉर्टफॉर्म में 'R' का क्या मतलब है?

क) विश्राम

ख) लचीलापन

ग) पुनः अनुभव करना

घ) प्रतिक्रिया

सही उत्तर: ग) पुनः अनुभव करना

Q193

Which therapy involves confronting trauma memories safely?

- a) Exposure Therapy
b) Yoga
c) Psychoanalysis
d) Medication only

Correct Answer: a) Exposure Therapy

प्रश्न 193

कौन-सी थेरेपी सुरक्षित रूप से आघात की यादों का सामना करने में सहायक होती है?

क)एक्सपोजर थेरेपी

ख)योग

ग) मनोविश्लेषण

घ) केवल दवा

सही उत्तर: क)एक्सपोजर थेरेपी

Q194

What is EMDR used for?

- a) Enhancing memory
b) Processing traumatic memories
c) Reducing fever
d) Weight loss

Correct Answer: b) Processing traumatic memories

प्रश्न 194

EMDR का प्रयोग किसके लिए किया जाता है?

क)याददाश्त बढ़ाना

ख)आघातपूर्ण यादों को संसाधित करना

ग) बुखार कम करना

घ) वजन घटाना

सही उत्तर: ख)आघातपूर्ण यादों को संसाधित करना

Q195

What is one goal of PSS?

प्रश्न 195

PSS का एक उद्देश्य क्या है?

- a) Create fear
- b) Promote isolation
- c) Foster resilience and social connection
- d) Encourage forgetfulness

Correct Answer: c) Foster resilience and social connection

- क) डर फैलाना
 - ख) अलगाव को बढ़ावा देना
 - ग) लचीलापन और सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देना
 - घ) भूलने को प्रोत्साहित करना
- सही उत्तर: ग) लचीलापन और सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देना**

Q196

Which of these is a supportive intervention for PTSD?

- a) Isolation
- b) Support groups
- c) Noise therapy
- d) Ignoring symptoms

Correct Answer: b) Support groups

प्रश्न 196

PTSD के लिए इनमें से कौन सहायक हस्तक्षेप है?

- क) अलगाव
- ख) सहारा समूह
- ग) शोर चिकित्सा
- घ) लक्षणों की अनदेखी करना

सही उत्तर: ख) सहारा समूह

Q197

What lifestyle change can help with PTSD?

- a) Excess sleep
- b) Social withdrawal
- c) Regular physical activity
- d) Overeating

Correct Answer: c) Regular physical activity

प्रश्न 197

PTSD में कौन-सा जीवनशैली परिवर्तन सहायक होता है?

- क) अत्यधिक नींद
- ख) सामाजिक वापसी
- ग) नियमित शारीरिक गतिविधि
- घ) अधिक खाना

सही उत्तर: ग) नियमित शारीरिक गतिविधि

Q198

In PTSD, hypervigilance refers to:

- a) Deep relaxation
- b) Extreme alertness
- c) Total ignorance
- d) Emotional stability

Correct Answer: b) Extreme alertness

प्रश्न 198

PTSD में 'हाइपरविजिलेंस' का क्या अर्थ है?

- क) गहन विश्राम
- ख) अत्यधिक सतर्कता
- ग) पूर्ण अनदेखा
- घ) भावनात्मक स्थिरता

सही उत्तर: ख) अत्यधिक सतर्कता