



कम्युनिटी अवेयरनेस प्रोग्राम





जैविक आपातकाल

परिचय:

जैविक एजेंट के हमले के शिकार किसी भी व्यक्ति में लक्षण दिखाई दे यह आवश्यक नहीं।

एक जैविक एजेंट का हमला तुरंत स्पष्ट नहीं हो सकता है क्योंकि इनका इनक्यूबेशन अवधि होती है जिसके दौरान एजेंट के दुष्प्रभाव नहीं देखे जाते हैं।

सामान्य लक्षण:

- बड़ी संख्या में अस्पष्टीकृत मानव बीमारी और जानवरों और पक्षियों की अस्पष्टीकृत मौत।
- कई जैविक हमलों में, लोगों को तुरंत पता नहीं चलेगा कि वे पीड़ित हो गए हैं (संरक्षित नहीं)। ऐसी स्थितियों में, पहला प्रमाण तब हो सकता है जब संरक्षित एजेंटों के कारण होने वाली बीमारी के लक्षण नोटिस किए गए हैं।

संपर्क बनाये रखें और प्रशासन की मदद करें:

- पर्याप्त भोजन और पानी को ढक कर स्टोर करें और खराब होने से पहले इसे नियमित रूप से बदलें।
- परिवार/पड़ोस में बीमारी के किसी भी मामले की सूचना स्वास्थ्य अधिकारियों को दें।
- खाद्य, फसलों के संक्रमित स्टॉक को नष्ट करने में अधिकारियों की मदद करना, प्रभावित पशुधन की बहुत बड़ी संख्या बनने से रोकना।

संकमण से पहले की तैयारी:

- अपने परिसर (कार्यालय, घर और अन्य परिवेश) को साफ रखें, ताकि कीटाणुओं को फैलने से रोका जा सके।
- खाने या पीने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोएं/मानक बुनियादी स्वच्छता और शरीर की स्वच्छता उपायों आदि का पालन करें।
- खाना पकाने/खाने से पहले सब्जियों/फलों को अच्छी तरह धो लें।
- पीने से पहले पानी उबालें, यदि संभव हो तो इसे क्लोरीन युक्त करें।
- कुछ चीजें जो आप तब तक कर सकते हैं जब तक कि कोई विशेष घटना न हो, जैसे समाचार से अवगत रहना और अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करना।

- संकेत और जैविक एजेंट के उपयोग के लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए मास मीडिया का उपयोग करें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं तो आपातकालीन चिकित्सीय स्थलों को चिन्हित करके रखें।
- कई सामान्य बीमारियों के समान लक्षण होते हैं, यह मत समझो कि इनमें से कोई भी बीमारी घोषित जैविक आपातकाल का परिणाम है।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो चिकित्सीय सलाह लें।

संकमण के दौरान:

- अगर आपको लगता है कि किसी के संपर्क में आ गए, है तो सावधानी बरतें।
- यदि आप जैविक एजेंट के संपर्क में आने के संदेह में किसी व्यक्ति से संपर्क करना चाहते हैं तो श्वसन सुरक्षा होना महत्वपूर्ण है।
- व्यक्ति से दूरी बनाकर रखें और सीधे संपर्क से बचें।
- समाचार पत्र पढ़ें, टीवी देखें, जानकारी के लिए रेडियो सुनें और आधिकारिक निर्देशों और आपातकालीन चेतावनी प्रणाली पर ध्यान दें और सलाह के अनुसार कार्य करें।

- यदि आपकी त्वचा या कपड़े और अन्य पहनने योग्य वस्तुएं एक दृश्यमान संभावित संक्रामक पदार्थ के संपर्क में आते हैं, तो उन्हें हटा दें और तुरंत साबुन और गुनगुने पानी से खुद को धो लें साफ कपड़े पहनें और चिकित्सीय सहायता लें।
- ऐसी आपात स्थिति के संदिग्ध प्रसार के दौरान सभी खिड़कियां, दरवाजे बंद कर दें और पंखे और एयर कंडीशनर/कूलर के उपयोग से बचें।
- चिकित्सीय सहायता के लिए कॉल करें और हमेशा स्वास्थ्य विभाग द्वारा दी गई सलाह की अनुपालना करें।

संकमण के बाद:

यदि आपको संदेह है कि आप किसी संकमण के संपर्क में आ गए हैं, तो निम्न सावधानियों का पालन करें—

- तत्काल प्रभाव से उस क्षेत्र की पहचान करें जहां संदिग्ध जैविक एजेंट का फैलाव है तथा उस स्थान से दूर हो जाएं।
- अपनी नाक और मुंह को कपड़े की परतों से ढकें जो हवा को फिल्टर कर सकें।

- आपदा प्रबंधन और पुलिस से संपर्क करें।
- अवसर मिलते ही साबुन और पानी का प्रयोग कर अच्छी तरह से स्नान करें और साफ कपड़े पहने।
- यदि आपके परिवार का सदस्य बीमार हो जाता है तो अधिकारियों द्वारा बताए गए अस्पताल में चिकित्सीय सलाह लें।

हमेशा याद रखें कि आपके आस-पास किस प्रकार के कारखाने/उद्योग स्थित हैं, तदनुसार सुरक्षा प्रवाही/निवारक कार्यों के लिए प्राधिकरण से परामर्श करें, यदि कोई आपात स्थिति हो।





रासायनिक आपातकाल

रासायनिक आपातकाल:

हमारे देश में औद्योगिक विकास की शुरुआत के साथ रासायनिक एजेंटों का उपयोग कई गुना बढ़ गया है। वर्तमान में लगभग 3 लाख रासायनिक एजेंटों का उपयोग किया जा रहा है।

रासायनिक एजेंट:

ये ऐसे रसायन हैं जो अपने रासायनिक गुणों के कारण व मानव शरीर पर हानिकारक प्रभावों के आधार पर घातक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए जैसे क्लोरीन गैस, मिथाइल आइसो साइनाइड, साइनोजेन क्लोराइड, सल्फर मस्टर्ड गैस आदि।

मानव शरीर में प्रवेश के तरीके:

- ✓ त्वचा।
- ✓ नेत्र।
- ✓ श्वास (साँस लेना)।
- ✓ निगलना (अंतर्ग्रहण)।
- ✓ इंजेक्शन।

सामान्य लक्षण:

प्रभावित व्यक्ति में खांसी, उल्टी, आंखों में आँसू, त्वचा जलन, सांस लेने में कठिनाई, और अन्य स्वास्थ्य संबंधी प्रतिकूल प्रभाव दिखाई दें।

संवाद करें और प्रशासन की मदद करें:

- ✓ यदि कहीं गैस रिसाव या अजीब गंध महसूस हो तो तुरंत आपदा प्रबंधन को सूचित करें।
- ✓ परिवार तथा पड़ोस में बीमार लोगों की सूचना स्वास्थ्य विभाग को दें।
- ✓ प्रशासन द्वारा कराए जा रहे कार्य में सहयोग करें और उनके निर्देशों का पालन करें।

रासायनिक दुर्घटना से पहले की तैयारी:

- ✓ लोगों को रासायनिक हमले/घटना/आपातकाल के खतरों के बारे में और इसकी सुरक्षा के लिये अपनाये जाने वाले तरीकों और साधनों के बारे में भी आमजन को सूचित करें।
- ✓ घर की खिड़कियां और दरवाजे सील करने के लिए सामग्री रखें।

- ✓ फेस मास्क रखें।
- ✓ डिंकटांमिनेशन किट और दवाईयां तैयार रखें।
- ✓ घर में इमरजेंसी सेवाओं और अस्पताल आदि के फोन नंबर रखें।

रासायनिक हमले/घटना के बाद क्या करें:

- ✓ अपने पूरे शरीर को ढक कर रखें।
- ✓ चेहरे पर गीला कपड़ा रखें और धीरे- धीरे सांस लें।
- ✓ हवा की विपरीत दिशा में जाएँ।
- ✓ सभी दरवाजे, खिड़कियां व पंखे, कूलर आदि बंद रखें।
- ✓ खुले भोजन और पेय पदार्थों का सेवन न करें।
- ✓ अगर त्वचा पर खुजली हो रही है तो मुल्लतानी मिट्टी या आटे का इस्तेमाल करें।
- ✓ रेडियो और टेलीविजन पर दी गई जानकारी सुनें।
- ✓ ना तो अफवाहें फैलाएँ और ना ही उन पर ध्यान दें।

रासायनिक एजेंट के प्रभाव को कम करने के बाद क्या करें:

- ✓ घायलों को प्राथमिक उपचार दें।
- ✓ घायलों को जल्द से जल्द अस्पताल भेजें।
- ✓ पूरे शरीर को कीटाणुरहित करें।
- ✓ खुली हवा में निकलें।

समुदाय विकिरण, जैविक और रासायनिक आपात स्थितियों के लिए अपने स्तर पर आश्रयों का निर्माण भी कर सकत है।

क्या न करें:

- प्रभावित क्षेत्र में बिना ढके भोजन/पानी/पेय आदि का सेवन न करें।
- अधिकारियों द्वारा निर्देश दिए जाने तक आश्रयों/बेसमेंट से बाहर न निकलें।
- बारियों से आटा, कागज में लिपटे खाद्य पदार्थ, खुले पानी का उपयोग न करें।
- खुले मैदान में बिना सुरक्षा न जायें।

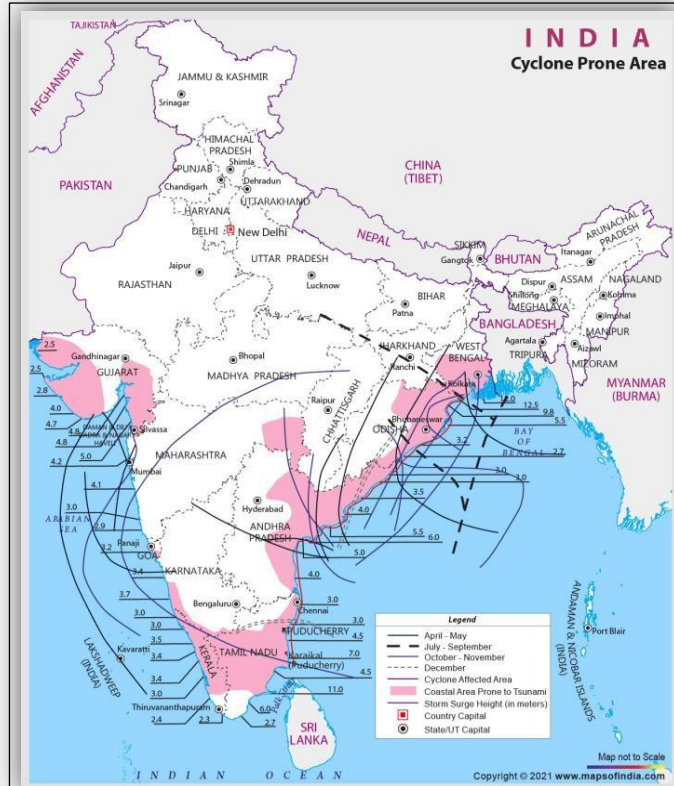
हमेशा ध्यान रखें कि आपके आस-पास किस प्रकार के कारखाने/उद्योग स्थित

हैं, तदनुसार सुरक्षा बहाली/निवारक कार्यों के लिए प्राधिकरण से परामर्श करें, यदि कोई आपात स्थिति हो।





चक्रवात



चक्रवात के दौरान:

- गैस की सप्लाई की स्विच बंद कर दें।
- खुली आग को बंद करें।
- बैटरी से चलने वाले रेडियों से जरूरी खबरें सुनते रहें।
- यदि चक्रवात के बाद बाहर शांति छा जाये तो, जल्दबाजी में बाहर ना निकलें।
- सरकारी आदेशों का इंतजार करें कि अभी बाहर निकलना सुरक्षित है।
- यदि गाड़ी में चल रहे हैं तो गाड़ी को रोक दें, लेकिन समुद्र, बिजली खंभों तथा पानी के भंडार से दूर रहें।

चक्रवात के बाद:

- गैस लीकेज बंद करें।
- बिजली के उपकरण न चलाएँ।
- जरूरी एवं मृतक लोगों की खोज करें।
- जरूरतमंद लोगों को प्राथमिक चिकित्सा दें तथा जल्दी अस्पताल पहुँचाएँ। पुलिस व अर्धसैनिक बलों की सहायता करें।
- झूठी अफवाह न फैलाएँ।

चक्रवात एक विशाल वायु प्रणाली है जो एक निम्न दबाव वाले केन्द्र के चारों ओर घुमती है जिसके कारण तेज हवाएँ व खराब मौसम होता है। यह एक प्रकार का तूफान है जो समुद्र के सतह से गर्म, नम हवा के उपर उठने और घुमती हुई हवा की एक प्रणाली के बनने से होता है ।



लक्षण:

- ✓ तेज तूफान तथा आँधी ।
- ✓ अधिक वर्षा, जो कि बाढ़ का कारण हो सकती हैं।
- ✓ ज्यादा मात्रा में तूफानी लहरें।

चक्रवात से पहले:

- ✓ रेडियो एवं टी0वी0 पर मौसम संबंधी समाचार सुनते रहें तथा चक्रवात की खबर मिलते ही आस-पास के लोगों को भी जानकारी दें।
- ✓ पहले से सुरक्षित स्थान या पक्का भवन खोज कर रखें तथा सुरक्षित रास्तों का भी चुनाव करके रखें।
- ✓ घर में जरूरी कागजातों व कीमती सामानों का एक जगह आपातकालीन किट बनाकर रखें।
- ✓ भरपूर मात्रा में भोजन एवं पानी की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- ✓ जानवरों को सुरक्षित जगह में रखें।
- ✓ सुनिश्चित करें कि आवास की जगह सुरक्षित हैं।
- ✓ अपने घर के खिड़की, दरवाजों एवं छत इत्यादि को मजबूत एवं आपदा रहित बनायें।

आपातकालीन किट:

- फर्स्ट ऐड बॉक्स
- पीने का पानी
- खाने का सामान
- कपड़े
- पॉलिथीन
- बिस्तर
- घर के जरूरी कागजात

चक्रवात के दौरान क्या करें:

- ✓ उत्तेजित न हों।
- ✓ खिड़की पर कागज चिपका दें ताकि टूटकर नुकसान ना पहुँचें।
- ✓ पीने का पानी, भोजन तथा कपड़े एक पॉलिथीन या वॉटरप्रूफ थैली में रखें।
- ✓ सुरक्षा के लिए गर्म कपड़े पहनें।
- ✓ समुद्र की तरफ ना जायें।
- ✓ अपने परिवार के साथ सुरक्षित पक्के मकान में चले जायें, जो कि पहले से ही सुनिश्चित हैं।
- ✓ बिजली के स्विच बंद कर दें।



चक्रवात

चक्रवात एक विशाल वायु प्रणाली है जो एक निम्न दबाव वाले केन्द्र के चारों ओर घुमती है जिसके कारण तेज हवाएँ व खराब मौसम होता है। यह एक प्रकार का तुफान है जो समुद्र के सतह से गर्म, नम हवा के उपर उठने और घुमती हुई हवा की एक प्रणाली के बनने से होता है।



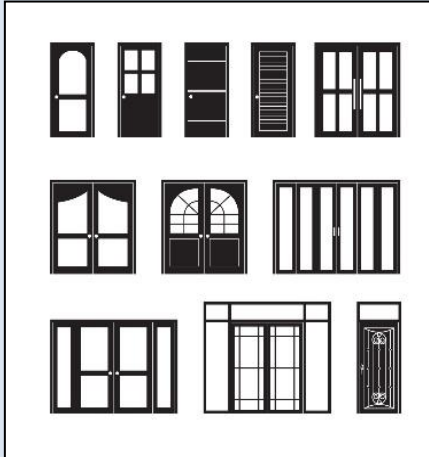
लक्षण :

- तेज तूफान एवं आंधी।
- अत्यधिक वर्षा, जो बाढ़ का कारण बन सकती है।
- तीव्र गति की आंधी धाराएँ, जिन्हें तूफानी लहरें भी कहा जाता है।



चक्रवात आने से पहले की तैयारी:

- रेडियो एवं टेलीविजन पर मौसम से संबंधित समाचार सुनते रहें तथा चक्रवात की सूचना मिलते ही आस-पास के लोगों को भी इसकी जानकारी दें।
- पहले से किसी सुरक्षित स्थान या पक्के भवन की पहचान कर लें और वहाँ तक पहुँचने का सुरक्षित मार्ग भी तय कर लें।
- घर में आवश्यक कागजातों को एकत्र कर आपातकालीन किट तैयार रखें।
- भोजन एवं पेयजल की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज, आवश्यक सामान सुरक्षित स्थान पर रखें।
- पालतू जानवरों को सुरक्षित स्थान पर या बांधकर ना रखें।
- सुनिश्चित करें कि आपका मकान और आवासीय स्थल सुरक्षित है।
- अपने घर की खिड़कियाँ, दरवाजे, छत आदि को मजबूत और आपदा-रोधी बनाएं।



चक्रवात के दौरान क्या करें :

- शांत रहें, घबराएँ नहीं।
- खिड़कियाँ और दरवाजे अच्छी तरह बंद कर दें तथा घर के अंदर ही रहें।
- खिड़की के शीशों पर मोटा कागज या टेप चिपका दें ताकि शीशा टूटने पर चोट न लगे।
- पीने का पानी, भोजन और कपड़े को वाटरप्रूफ थैली या पॉलीथीन में सुरक्षित रखें।
- आपातकालीन किट हमेशा तैयार रखें।
- सुरक्षा हेतु गर्म कपड़े पहनें।
- समुद्र की ओर बिल्कुल न जाएं।
- अपने परिवार सहित किसी सुरक्षित एवं पक्के भवन में चले जाएं, जिसकी पहचान आप पहले से कर चुके हों।
- बिजली के सभी स्विच बंद कर दें।
- गैस सप्लाई का नाँब बंद कर दें।
- खुली आग तुरंत बुझा दें।
- बैटरी से चलने वाले रेडियो या टांजिस्टर से समय-समय पर सरकारी सूचनाएँ सुनते रहें।



चक्रवात के बाद क्या करें :

- आग लगने की स्थिति में उसे तुरंत रोकने का प्रयास करें।
- गैस लीकेज होने पर गैस सप्लाई तुरंत बंद करें।
- बिजली के उपकरण तब तक न चलाएँ जब तक बिजली व्यवस्था पूरी तरह सुरक्षित न हो।
- लापता या घायल व्यक्तियों की तलाश करें।
- घायल व्यक्तियों को प्राथमिक उपचार दें और आवश्यकता होने पर तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ।
- पुलिस, अर्धसैनिक बलों एवं राहत कार्य में लगे अधिकारियों की सहायता करें।
- किसी प्रकार की झूठी अफवाह न फैलाएँ और न ही उन पर विश्वास करें।



पारिवारिक आपदा किट



किसी आपदा के बाद स्थानीय प्रशासन और राहतकर्मी घटनास्थल पर अवश्य पहुँचेंगे, लेकिन यह आवश्यक नहीं कि वे सभी प्रभावितों तक तुरंत पहुँच सकें। सहायता मिलने में कुछ घंटे लग सकते हैं या कभी-कभी कई दिन भी लग जाते हैं। ऐसे में, क्या आपका परिवार तब तक की आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार है?



आपको अपने घर में छह बुनियादी वस्तुएं रखनी चाहिए: पानी, भोजन, प्राथमिक चिकित्सा किट, कपड़े और बिस्तर, उपकरण और अन्य आपातकालीन आपूर्ति और उन वस्तुओं को रखें जिनको आप निकासी के दौरान आसानी से ले जा सकते:-

1. प्राथमिक चिकित्सा किट – तत्काल उपचार के लिए निम्न सामग्री अवश्य रखें:

- रोलर पट्टियां।
- कार्टन (कपास का पैकेट)।
- छोटी कैंची।
- एंटीसेप्टिक घोल (जैसे डिटोल, सेवर्लॉन)।
- एंटीसेप्टिक क्रोम (जैसे सोफ्रामाइसिन, नियोमाइसिन)।
- ओरल रिहाइडेशन सॉल्यूशन (ORS)।
- त्रिकोणीय पट्टो।
- छोटी व बड़ी पट्टियां (बांस या लकड़ी से बनी स्प्लिंट के रूप में)।
- दर्द निवारक गोलियां (जैसे पैरासिटामोल)।
- आवश्यक व्यक्तिगत दवाइयां।
- क्लोरीन की गोलियां (पीने के पानी को शुद्ध करने के लिए)।



2. पानी: पीने के पानी को हमेशा साफ और ढक्कनयुक्त बोटलों या कंटेनरों में संग्रहित करें। प्रत्येक बोटल या कंटेनर पर पानी भरने या पुनः भरने की तिथि स्पष्ट रूप से अंकित करें। हर चार महीने में पुराने पानी को निकालकर ताजा पानी भरें, ताकि वह पीने योग्य बना रहे।



3. भोजन:- ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन करें जिन्हें अधिक रखरखाव या प्रशीतन की आवश्यकता न हो। ये वस्तुएँ हल्की, पोषणयुक्त, लंबे समय तक चलने वाली और आसानी से ले जाने योग्य होनी चाहिए।

उदाहरण :-








- बिस्कुट, नमकीन।
- खाने के लिए तैयार भोजन के पैकेट।
- सूखे खाद्य पदार्थ, जैसे: मूंगफली, सूखे मेवे, चना, सत्तू, मुरमुरा (मुरी) आदि।
- चीनी, नमक।
- ऊर्जा पेय जैसे ग्लूकोज।
- इंस्टेंट कॉफी, टी बैग्स।



4. उपकरण और आपूर्ति :-

- डिस्पोजेबल प्लेटें और चम्मच।
- बैटरी चालित रेडियो।
- अतिरिक्त बैटरी सहित टॉर्च।
- उपयोगिता चाकू (मल्टी-फंक्शनल नाइफ)।
- मोमबतियां और माचिस (या लाइटर)।
- साबुन, तरल डिटर्जेंट।
- धागा और सुई।
- सीटी।
- प्लास्टिक शीट।



<ul style="list-style-type: none"> • प्लास्टिक मग। • प्लास्टिक की थैलियां। 	
<p>5. कपड़े और जूते :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रति व्यक्ति कम से कम 1 सेट कपड़े और जूते। • कंबल और बेडशीट। • मजबूत कैनवास के जूते (जलरोधक हों तो बेहतर)। • पानी पल्ला (प्लास्टिक शीट/रेनकोट) और छत्री। 	
<p>6. शिशुओं के लिए विशेष सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • दूध पाउडर (इंफैंट फॉर्मूला)। • डायपर (नैपी)। • आवश्यक औषधियां (डॉक्टर द्वारा निर्धारित नियमित दवाएं)। 	 
<p>7. वयस्कों/प्रौढ़ के लिए विशेष सामग्री :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • हृदय रोग तथा उच्च रक्तचाप के लिए आवश्यक दवाइयां। • मधुमेह रोगियों के लिए इंसुलिन के इंजेक्शन। • आंखों के लिए चश्मा। 	
<p>8. महत्वपूर्ण पारिवारिक दस्तावेज (सभी रिकॉर्ड वॉटरप्रूफ फोल्डर या फाइल में रखें)</p> <ul style="list-style-type: none"> • वसीयत, बीमा पॉलिसी, अनुबंध, कार्यपत्र, स्टॉक-बांड आदि। • पहचान-पत्र जैसे: मतदाता पहचान पत्र, राशन कार्ड, पासपोर्ट। • बैंक संबंधित दस्तावेज (पासबुक, एटीएम कार्ड, खाते की जानकारी आदि)। • शैक्षणिक एवं अन्य प्रमाण पत्र जैसे: जन्म, विवाह एवं मृत्यु प्रमाण पत्र। • आपातकालीन टेलीफोन नंबरों की सूची (परिवार, स्थानीय प्रशासन, अस्पताल, पुलिस आदि)। 	
<p>याद रखें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • किट को घर के किसी सुलभ और सुरक्षित स्थान पर रखें और सुनिश्चित करें कि परिवार के सभी सदस्यों को इसकी जानकारी हो। • संग्रहित भोजन और पानी को कम से कम हर 4 महीने में नवीनीकृत (बदलो) करें। • साल में एक बार किट की सामग्री और परिवार की आवश्यकताओं की समीक्षा करें एवं आवश्यकतानुसार अद्यतन करें। • सभी सामग्री को प्लास्टिक बैग में अच्छी तरह पैक करके रखें, ताकि वे सूखे और सुरक्षित बने रहें। 	

बाढ़ में बचाव के तरीके

आपदा प्रबंधन

'एक व्यावहारिक विज्ञान है जो आपदा के व्यवस्थित अवलोकन और विश्लेषण के माध्यम से रोकथाम, तैयारी, आपातकालीन प्रतिक्रिया एवं पुनर्प्राप्ति से संबंधित उपायों को बेहतर बनाने का कार्य करता है।'



बाढ़ प्रबंधन:-

बाढ़ आपदा कई जटिल समस्याएँ उत्पन्न करती है। फंसे हुए लोगों को बचाने तथा आवश्यक खाद्य सामग्री और चिकित्सा सहायता पहुँचाने के लिए बड़ी संख्या में नाव, डोंगी और लॉन्च जैसे जलयानों की आवश्यकता होती है, जो अक्सर आसानी से उपलब्ध नहीं होते।

- **टिन राफ्ट:-** यह राफ्ट टिन और बांस से बनाया जाता है। इसे बाढ़ के दौरान सुरक्षित स्थान तक पहुँचने के लिए उपयोग किया जाता है।
- **चारपाई राफ्ट:-** यह राफ्ट चारपाई और त्रिपाल से बनाया जाता है, जिसे बाढ़ के दौरान सुरक्षित स्थान तक पहुँचने के लिए उपयोग किया जाता है।
- **बम्बू राफ्ट :-** यह राफ्ट बांस को रस्सी से बाँधकर तैयार किया जाता है, जिससे बाढ़ के दौरान बचाव किया जा सकता है।
- **बैरल राफ्ट:-** यह राफ्ट एक या दो बैरल को बांस से बाँधकर बनाया जाता है, जिससे बाढ़ के दौरान बचाव किया जा सकता है।
- **बनाना टो राफ्ट :-** यह राफ्ट केले के पेड़ के तने से बनाया जाता है, जिससे बाढ़ के दौरान बचकर सुरक्षित स्थान तक जाया जा सकता है।
- **ट्यूब राफ्ट :-** यह राफ्ट एक ट्यूब को हवा से भरकर बनाया जाता है, जिसकी सहायता से बचकर सुरक्षित स्थान तक पहुँचा जा सकता है।
- **वाटर बोतल राफ्ट :-** यह राफ्ट पानी की बोतलों से बनाया जाता है, जिससे एक व्यक्ति बाढ़ के दौरान तैरकर सुरक्षित स्थान तक जा सकता है।
- **थर्मिकोल लाइफ जाकेट :-** यह जाकेट कपड़े और थर्मिकोल से तैयार की जाता है, जिससे एक व्यक्ति बाढ़ के दौरान तैरकर सुरक्षित स्थान तक पहुँच सकता है।
- इसके अलावा, यदि जाकेट उपलब्ध न हो, तो थर्मिकोल की सीट को शरीर के आगे और पीछे बाँधकर भी बाढ़ के दौरान तैरकर सुरक्षित स्थान तक पहुँच सकते हैं।



पानी में डूबे व्यक्ति की सहायता करते समय ध्यान में रखने वाली बातें :

- पानी में डूबे व्यक्ति के बहुत करीब न जाएं।
- डूब रहे व्यक्ति को रस्सी, लकड़ी आदि पकड़ाने का प्रयास करें।
- तैराकी में प्रशिक्षित होने पर ही डूबते व्यक्ति को तैरकर बचाने जाएं।
- पीड़ित के मुंह और श्वास नली को अवरुद्ध न होने दें।
- पीड़ित को आवश्यकतानुसार कृत्रिम सांस दें।
- पीड़ित को रिकवरी पोजीशन (सहारा देने वाली स्थिति) में रखें।
- गीले कपड़े निकाल दें।
- पीड़ित को गर्म रखें।
- जल्द से जल्द अस्पताल पहुंचाने की व्यवस्था करें।



जीवन रक्षक उपाय:

जीवन रक्षक उपाय वे होते हैं जिन्हें मानव द्वारा इस्तेमाल किया जाता है ताकि डूबते हुए व्यक्ति को बचाया जा सके।

1. ड्राई रेस्क्यू

- पहुंच विधि:— यह बचावकर्ता के लिए सबसे प्रभावी और सुरक्षित उपाय है, जिसे किसी भी आपात स्थिति में प्राथमिकता दी जानी चाहिए। स्थिरता बनाए रखने के लिए जमीन पर छाती के बल लेट जाएं और डूब रहे व्यक्ति के करीब पहुंचने का प्रयास करें। अपनी पहुंच बढ़ाने के लिए रस्सी या छड़ी का उपयोग करें।
- वेड विधि:— इसमें बचावकर्ता पानी में उतर जाता है जहाँ तक वह डूब न सके और नजदीक से नजदीक पहुंचकर लकड़ी, रस्सी आदि की सहायता से डूब रहे व्यक्ति को किनारे तक लाया जाता है।
- थ्रो विधि:— यह सबसे प्रभावशाली और सुरक्षित तरीका माना जाता है। इसमें लाइफबॉय फेंककर पीड़ित को बचाया जाता है।
- रॉ विधि:— बचाने के लिए लाइफबॉय आदि का प्रयोग इस प्रकार किया जाता है कि डूबते व्यक्ति को आसानी से पकड़कर तैरते हुए किनारे तक पहुंचाया जा सके।



2. वेट रेस्क्यू

- ❖ कांटेक्ट विधि (Contact Method)
- ❖ कलाई से पकड़ना (Wrist Tow)
- ❖ सहारा देने वाली टो (Support Tow)
- ❖ बांह से पकड़कर टो (Arm Tow)
- ❖ सिर से पकड़कर टो (Head Tow)
- ❖ मजबूती से पकड़ने वाली टो (Vice Grip Tow)

CPR (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) क्या है?

• CPR एक आपातकालीन प्रक्रिया है जो तब दी जाती है जब किसी व्यक्ति की सांस और दिल की धड़कन अचानक बंद हो जाए। इसका उद्देश्य हृदय और मस्तिष्क तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंचाना है।

CPR कैसे दें? (वयस्क के लिए)

1. जाँच करें:

- व्यक्ति को हल्के से झंझोड़ें और आवाज लगाएं – "क्या आप ठीक हैं?"
- सांस और धड़कन जांचें (10 सेकंड तक)।

2. सहायता बुलाएं:

- 112 या नजदीकी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।
- किसी को AED (Automated External Defibrillator) लाने को कहें (यदि उपलब्ध हो)।

3. सीने को दबाएं (Chest Compressions):

- व्यक्ति को पीठ के बल सख्त सतह पर लेटाएं।
- दोनों हाथों की हथेली को एक-दूसरे पर रखकर सीने के बीच में रखें।
- प्रति मिनट 100 से 120 बार दबाएं (गहराई लगभग 5 से.मी.)।
- हर दबाव के बाद छाती को वापस उठने दें।

4. मुंह से सांस देना (यदि प्रशिक्षण लिया हो):

- सिर को पीछे झुकाएं, तुड़ी ऊपर करें।
- नाक बंद करके 2 बार मुंह से सांस दें।
- हर 30 दबाव के बाद 2 सांस दें (30:2 अनुपात)।

5. जब तक CPR जारी रखें:

- जब तक पेशेवर मदद न पहुंचे।
- जब तक व्यक्ति होश में न आ जाए।
- आप थक न जाएं या खतरा हो।

CPR कैसे दें? (बच्चे के लिए)

1. जाँच करें:

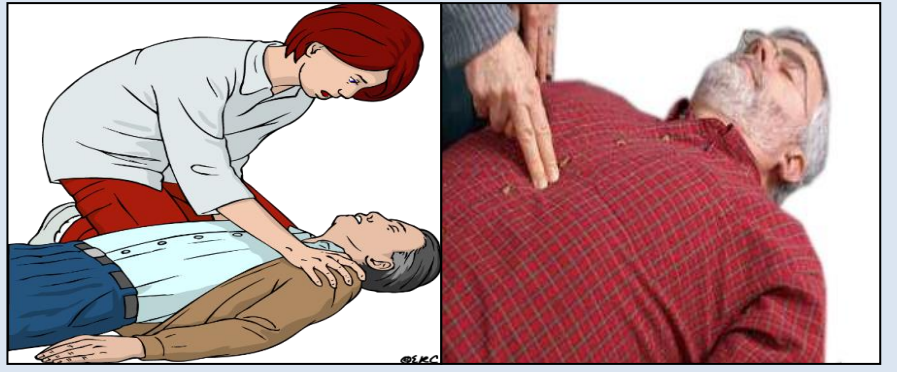
- बच्चे को हल्के से झंझोड़ें और आवाज लगाएं – "क्या आप ठीक हैं?"
- सांस और धड़कन जांचें (10 सेकंड तक)।

2. सहायता बुलाएं:

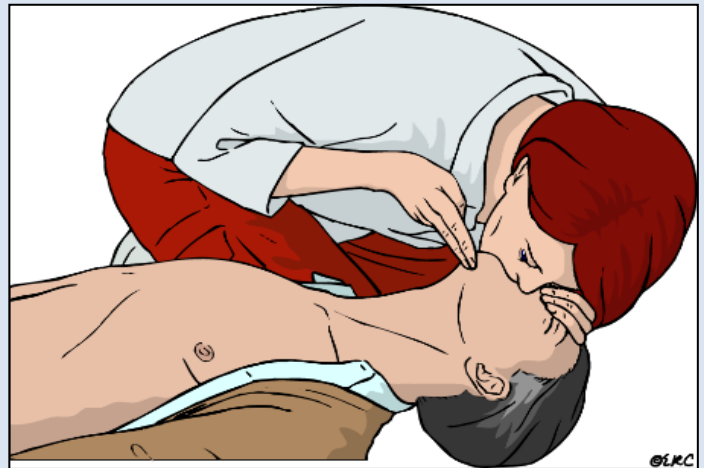
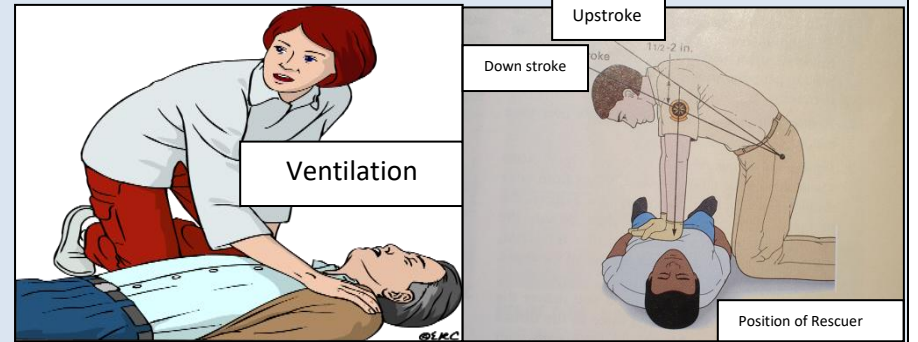
- 112 या नजदीकी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।
- किसी को AED (Automated External Defibrillator) लाने को कहें (यदि उपलब्ध हो)।

3. सीने को दबाएं (Chest Compressions):

- बच्चे को पीठ के बल सख्त सतह पर



30 Compressions



लिटाएं।

- एक हाथ की हथेली को सीने के बीच में रखें।
- प्रति मिनट 100 से 120 बार दबाएं (गहराई लगभग 4 से.मी.)।
- हर दबाव के बाद छाती को वापस उठने दें।

4. मुंह से सांस देना (यदि प्रशिक्षण लिया हो):

- सिर को पीछे झुकाएं, तुड्डो ऊपर करें।
- नाक बंद करके 2 बार मुंह से सांस दें।
- हर 30 दबाव के बाद 2 सांस दें (30:2 अनुपात)।

5. जब तक CPR जारी रखें:

- जब तक पेशेवर मदद न पहुंचे।
- जब तक बच्चे होश में न आ जाए।
- आप थक न जाएं या खतरा हो।

CPR कैसे दें ? (शिशु के लिए)

1. जाँच करें:

- शिशु को हल्के से झंझोड़ें और आवाज लगाएं – "क्या आप ठीक हैं?"
- सांस और धड़कन जांचें (10 सेकंड तक)।

2. सहायता बुलाएं:

- 112 या नजदीकी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।
- किसी को AED (Automated External Defibrillator) लाने को कहें (यदि उपलब्ध हो)।

3. सीने को दबाएं (Chest Compressions):

- शिशु को पीठ के बल सख्त सतह पर लिटाएं।
- एक हाथ की दो उंगलियों को सीने के बीच में रखें।
- प्रति मिनट 100 से 120 बार दबाएं (गहराई लगभग 3-4 से.मी.)।
- हर दबाव के बाद छाती को वापस उठने दें।

4. मुंह से सांस देना (यदि प्रशिक्षण लिया हो):

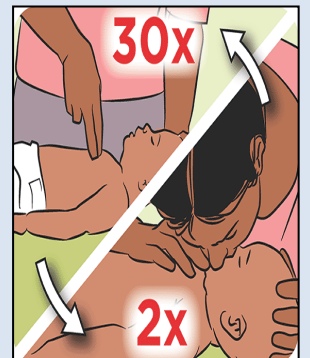
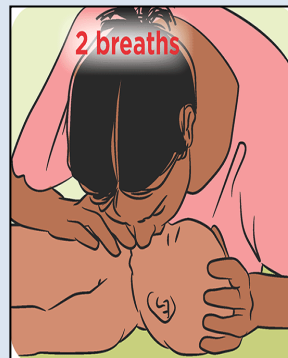
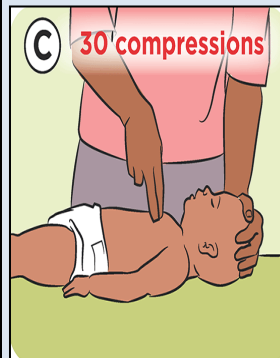
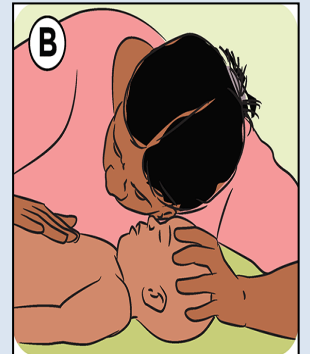
- सिर को पीछे झुकाएं, तुड्डो ऊपर करें।
- 2 बार मुंह और नाक से फूंक मारे।
- हर 30 दबाव के बाद 2 सांस दें (30:2 अनुपात)।

5. जब तक CPR जारी रखें:

- जब तक पेशेवर मदद न पहुंचे।
- जब तक शिशु होश में न आ जाए।
- आप थक न जाएं या खतरा हो।



How to perform CPR on Children



CPR है C-A-B
जितना आसान



छाती का दबाना
पीड़ित की छाती पर तेजी से दबाव डालें



श्वास मली को खुला करना- पीड़ित के जबड़े को उठाये लेकिन गर्दन को ना घुमाये

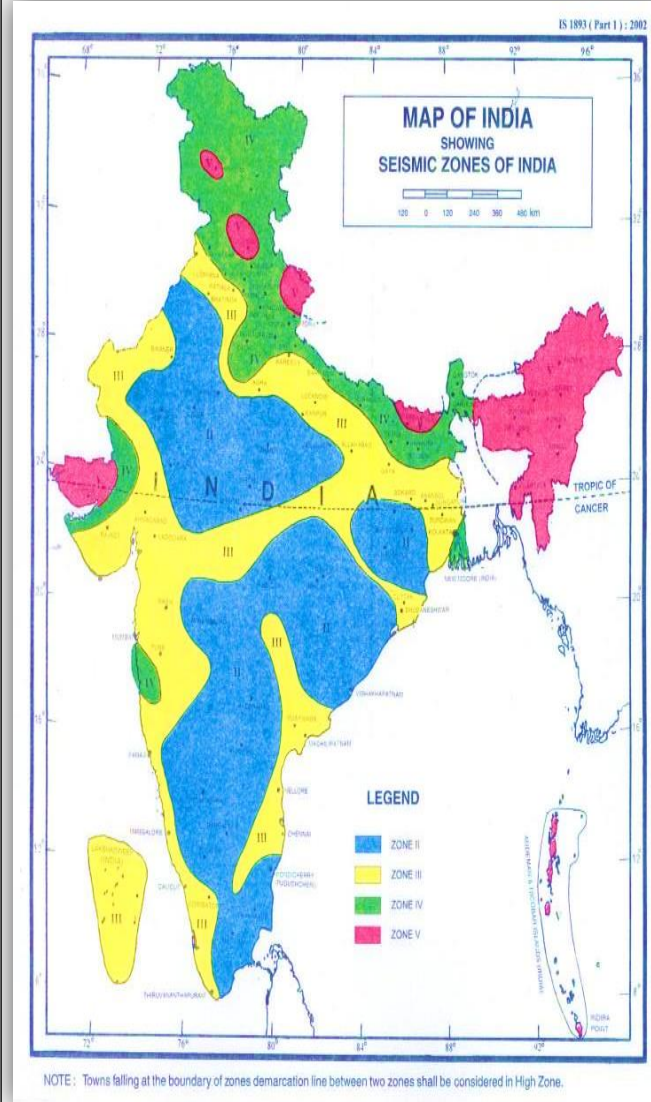


साँस लेना
अपने मुँह से उसके मुँह को साँस देना

अनुक्रम बदलकर, छाती पर दबाव डालने का काम जल्दी शुरू की जाती है, वेंटिलेशन में विलंब न्यूनतम होना चाहिए



भूकंप



भूकंप के बाद :

- भयभीत न हों, शांति बनाए रखें व न अफवाह सुनें और न अफवाहें फैलाएँ।
- पहले कंपन के बाद दूसरे कंपन के आने के लिए तैयार रहें।
- घायलों व फंसे हुए लोगों की मदद करें, जिन्हें जरूरत है उन्हें प्राथमिक उपचार दें।
- नवजात बच्चों, महिलाओं बुजुर्गों व अपाहिज लोगों की मदद करें।
- क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहें।
- आग से बचें, मोमबत्ती व लालटेन का इस्तेमाल न करें, टॉर्च लाइट का इस्तेमाल करें।
- गिरने वाली इमारत के चिन्हित करें व उसके नजदीक ना जाएँ न किसी को जानें दें।
- रेडियो सुनते रहें ताकि नई आपात जानकारियों से अवगत होते रहें।
- अपने घर में तभी जाएँ जब आधिकारिक रूप से घोषणा हो कि अब खतरा नहीं है।
- टेलीफोन का इस्तेमाल सिर्फ आपात सेवा के लिए ही करें।
- बिजली उपकरणों को चेक करें, किसी नुकसान का अंदेशा हो तो मेन फ्यूज निकाल दें।
- नागरिक सुरक्षा सम्बन्धी सावधानियों का पालन करें।

भूकंप क्या है ?

- भूमि की सतह कई प्लेटों से मिलकर बनी हुई है। जब भौगोलिक कारणों से भूमि के अंदर प्लेटों के घर्षण व टूटने से उत्पन्न कंपन तरंगें एक साथ सभी दिशाओं में फैलती हैं, तब तेज थरथराहट या भूमि का कम्पन होता है जिसे भूकंप कहते हैं।
- भूकंप का पूर्वानुमान नहीं होता है।
- भूकंप के प्रभाव के कारण जान-माल की हानि होती है।

भूकंप से पहले की तैयारी:

- समय रहते अपने लिए सुरक्षा उपाय करने चाहिए, तथा निम्नलिखित सुरक्षा उपायों पर विचार करें:
- आवश्यक सामान (पानी की बोतल, सूखा राशन गुड़, चना, चूरा, प्राथमिक उपचार सामग्री, टॉर्च लाइट, रेडियो व बैटरी, आदि) को अपने घर में हमेशा तैयार रखें व थैले में डालकर रखें।

- परिवार के सभी सदस्यों को सिखाएँ कि ज़रूरत के समय कैसे बिजली व गैस के कनेक्शन को काटा जाए।
- घर में ऐसे सुरक्षित स्थान का निर्धारण करके रखें जो भूकंप के दौरान आपको सुरक्षा दे सकें।
- अपने शहर के बाहर ऐसे रिश्तेदार या दोस्त को सुनिश्चित करके रखा जाए जिन्हें आपातकाल के दौरान सूचित किया जा सके।
- अपने घर को इस तरह बनवाएँ कि भूकंप से कम से कम नुकसान हो।
- अगर आपके घर में दरारें हैं तो उनकी मरम्मत करवायें।
- अपने छत के ऊपर पानी की टंकी को मजबूत व फिक्स करके रखें ताकि नीचे ना गिर जाए।
- घर में आपात निकास को सुनिश्चित व साफ करके रखें।
- भूकंप से बचने की प्रक्रिया का निरंतर अभ्यास करते रहें जिससे भूकंप के दौरान कार्यवाही करने में आसानी रहे।

भूकंप के दौरान:

क) यदि अन्दर है तो:

- भयभीत न हों, शांति रखें व अंदर ही रहें।
- किसी टेबल या मजबूत फर्नीचर के नीचे शरण लें और उस फर्नीचर के पैरों को मजबूती से पकड़ कर रखें।

- अगर घर में ऐसा कोई फर्नीचर नहीं है तो घुटनों के बल मजबूत दीवार के साथ फर्श पर बैठ जाएँ व अपने हाथों को फर्श पर रख लें।
- दरवाजों के पास ना खड़े हों, तेज झटके से दरवाजा टूट सकता है और आपको घायल कर सकता है।
- खिड़की, काँच के शीशों, भारी अलमारी व षॉ केस से दूर रहें।
- अगर आप किसी कच्चे मकान में है तो तुरंत उस मकान से बाहर निकल जाएँ।
- एलिवेटर या लिफ्ट का प्रयोग न करें सीढ़ी से नीचे उतरें।

ख) यदि बाहर हैं तो :

- ❖ इमारतों से, लाइट के खंभों व बिजली की तारों से दूर रहें।
- ❖ ऐसे स्थान पर न रहें जहाँ बिजली की नंगी तार पड़ी हुई है।
- ❖ बड़े दरख्त के नीचे न खड़े हों।
- ❖ क्षतिग्रस्त इमारत में घुसने की कोशिश न करें।

ग) यदि किसी गाड़ी में हैं तो:

- किसी खुले व साफ इलाक़े में जाएँ, इमारतों से, दरख्तों व बिजली की तारों से दूर रहें और गाड़ी का रोककर उसके अन्दर बैठे रहें।
- भूकंप रुकने तक सावधानी रखें।



FIRE

**"Fire is Fire.....
Friend or Foe, We Decide."**



सामान्य अग्नि सुरक्षा और संरक्षण युक्तियाँ:

- सुनिश्चित करें कि आपके परिवार के सभी सदस्यों को पता हो कि आग लगने की स्थिति में क्या करना है। सभी बचने के रास्तों का एक फ्लोर प्लान बनाएँ।
- योजना में सीढ़ियाँ, गलियारे और खिड़कियाँ जैसे महत्वपूर्ण विवरण शामिल होने चाहिए, जिनका उपयोग अग्नि से बचने के मार्ग के रूप में किया जा सके।
- यह सुनिश्चित करें कि, खिड़कियाँ और दरवाजे आसानी से खुलते हों। सुनिश्चित करें कि आपके पास हर स्थिति के लिए आग से बचने का सुरक्षित तरीका मौजूद है।
- आपातकालीन स्थिति में अपने परिवार के सदस्यों के एकत्र होने के लिए अपने घर के बाहर एक सुरक्षित बैठक स्थान चुनें।
- अपने परिवार के अन्य सदस्यों को सचेत करने का अभ्यास करें। प्रत्येक शयनकक्ष में हमेशा एक घंटी और एक टॉर्च रखें।
- अपने बेडरूम के दरवाजे हमेशा बंद करके सोएँ। इससे जानलेवा गर्मी और धुआँ बेडरूम से बाहर रहेगा और आपको बाहर निकलने के लिए ज्यादा समय मिलेगा।
- सभी के लिए परिवार में अलार्म बजाने का कोई तरीका खोजें, जैसे चिल्लाना, दीवारों पर पीटना, सीटी बजाना आदि। "आग, आग, आग!" चिल्लाने का अभ्यास करें।
- समय बहुत कीमती है। कपड़े पहनने, पालतू जानवरों या कीमती सामान ढूँढ़ने में समय बर्बाद मत करो। बस निकल जाओ!

तैयार रहें – पहले से योजना बनाएं :

- अपने घर, स्कूल, संगठन या कार्यालय के लिए एक पलायन योजना बनाएं।
- नियमित रूप से आँखों पर पट्टी बांधकर इमारत खाली करने का अभ्यास करें। वास्तविक आग लगने की स्थिति में, आग से उत्पन्न धुएँ की मात्रा को देख पाना कठिन हो सकता है।
- बाहर निकलते समय जमीन के साथ थोड़ा नीचे रहने का अभ्यास करें। आग लगने की दुर्घटना के समय हमेशा नीचे रहें, क्योंकि धुएँ या गैसों की एक साँस भी मौत के लिए पर्याप्त हो सकती है।
- दरवाजे खोलने से पहले उन्हें अपने हाथ के पिछले हिस्से से जाँच लें। अगर दरवाजा गर्म है, तो दूसरे रास्ते से बाहर निकल जाएँ।
- कपड़ों में लगी आग को बुझाने के लिए रुकें, गिराएँ और लुढ़कें विधि का अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी रणनीतिक स्थानों पर उपयुक्त अग्निशामक यंत्र रखे गए हैं और वे कार्यशील स्थिति में हैं।

अग्नि सुरक्षा के लिए अतिरिक्त सुझाव:

- धुआँ और लपटों, दोनों का पता लगाने के लिए स्मोक डिटेक्टर लगाएँ। महीने में एक बार स्मोक डिटेक्टर की जाँच करें और साल में कम से कम एक बार बैटरियाँ बदलें। धुआँ डिटेक्टर हवा में असामान्य मात्रा में धुएँ या अदृश्य दहन गैसों का पता लगाते हैं।
- आग लगने की आपात स्थिति के बाद, जहाँ उपयुक्त हो, प्राथमिक उपचार प्रदान करें। गंभीर रूप से घायल लोगों को तुरंत पेशेवर चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- क्षतिग्रस्त इमारतों से हमेशा दूर रहें। केवल तभी लौटें जब अग्निशामन अधिकारी इसे सुरक्षित बताएँ।
- पोर्टेबल और स्पेस हीटर को जलने वाली किसी भी वस्तु से कम से कम 3 फीट दूर रखें। घर से बाहर जाते या सोते समय हीटर कभी भी चालू न छोड़ें। बच्चों और पालतू जानवरों को हमेशा हीटर से दूर रखें।
- बिस्तर पर या सोते समय कभी भी धूम्रपान न करें। लापरवाही से फेंकी गई सिगरेट/बीड़ी विश्व में आग से होने वाली मौतों का प्रमुख कारण है।
- खाना पकाने के क्षेत्र को ज्वलनशील पदार्थों से दूर रखें और खाना बनाते समय छोटी या चुस्त आस्तीन पहनें। अपने बर्तनों के हैंडल अंदर की ओर मोड़ें ताकि वे जलें नहीं – चूल्हा लटका दें। अगर ग्रीस आग पकड़ ले, तो सावधानी से ढक्कन को तब पर सरकाएँ और आग बुझा दें, फिर बर्नर बंद कर दें।
- माचिस और लाइटर बच्चों के हाथों में खतरनाक हो सकते हैं। इन्हें ऐसी जगह रखें जहाँ बच्चे न पहुँच सकें, बेहतर होगा कि किसी बंद जगह पर रखें। बच्चों को सिखाएँ कि माचिस और लाइटर उपकरण हैं और इनका इस्तेमाल सिर्फ बड़ों को ही करना चाहिए।
- यदि किसी उपकरण से धुआँ निकल रहा हो या उसमें असामान्य गंध आ रही हो तो उसे तुरंत हटा दें और उसकी मरम्मत करवाएं। टूटे या घिसे हुए विद्युत तारों को बदलें और एक्सटेंशन तारों पर अधिक भार न डालें। इन्हें कालीनों के नीचे नहीं चलाना चाहिए। फ्यूज बॉक्स से कभी छेड़छाड़ न करें या गलत आकार के फ्यूज का इस्तेमाल न करें। अगर कोई जल जाए, तो घाव को तुरंत 10 से 15 मिनट तक ठंडे पानी के नीचे रखें। अगर जलने पर छाले या घाव हों, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।
- अगर आपके पास हैलोजन लाइटें हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे ज्वलनशील पदों और निचली छत वाले क्षेत्रों से दूर हों। घर या ऑफिस से बाहर निकलते समय उन्हें कभी भी चालू न छोड़ें।
- अधिक जानकारी के लिए कृपया महानिदेशालय नागरिक सुरक्षा (अग्निशामन प्रकोष्ठ), भारत सरकार, गृह मंत्रालय, ईमेल: mhafire@googlegroups.com वर संपर्क साधा।

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल



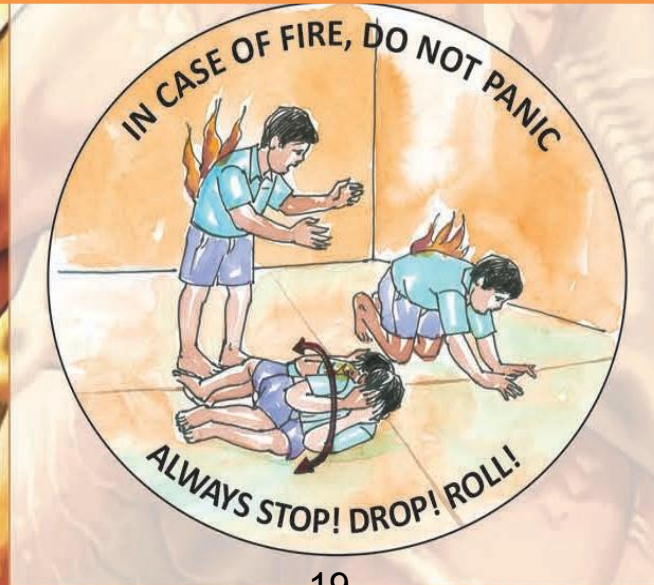
सामान्य अग्नि सुरक्षा और संरक्षण युक्तियाँ

- स्कूल के लिए एक अग्नि आपातकालीन योजना विकसित करें और सुनिश्चित करें कि हर कोई इसे जानता हो।
- अपने स्कूल को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा भवन निर्माण नियमों का पालन करें।
- आपातकालीन स्थिति में फायर अलार्म सेट करें (मैन्युअल अलार्मिंग सिस्टम का अभ्यास करें) और आग लगने की स्थिति में सभी को सचेत करें।
- सामान्य समय में अपनी आंखें बंद करके अपने भागने के रास्ते पर चलने का अभ्यास करें।
- हमेशा किसी भी अवरोध से बचने के लिए अपने भागने/निकलने के रास्तों को साफ रखें।
- भंडारण और कार्य क्षेत्र को कूड़े से मुक्त रखें। कैफेटेरिया के कर्मचारियों को रसोई में काम करते समय अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।
- किसी भी आपात स्थिति के लिए हमेशा एक प्राथमिक चिकित्सा किट तैयार रखें। प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स को सुलभ स्थान पर रखें।
- केरोसीन, गैस सिलेंडर आदि ज्वलनशील पदार्थों को छात्रों की पहुंच से दूर रखें।
- आग लगने की स्थिति में, बिजली के उपकरणों को तुरंत बाहर निकाल दें।
- सामान्य समय में पुरानी तारों और टूटी हुई विद्युत फिटिंग पर ध्यान दें।
- किसी भी खतरनाक स्थिति की सूचना अपने इलेक्ट्रीशियन को दें।
- अग्निशामक यंत्रों को कार्यशील स्थिति में रखें और उन्हें चलाना सीखें।
- छात्रों को अग्नि सुरक्षा नियम सिखाएँ।

- बिना घबराये कक्षाओं से बाहर निकलें और शांत रहें।

आग लगने की स्थिति में:

- अपनी और अपने दोस्तों की सुरक्षा करें – शांत रहें, घबराएं नहीं।
- अलार्म बजाएं और सभी को सचेत करें।
- निकटतम या आपातकालीन निकास का उपयोग करें।
- अपने पीछे सभी दरवाजे और खिड़कियाँ बंद कर लें।
- सीढ़ियों का प्रयोग करें, लिफ्ट का प्रयोग न करें।
- कभी भी खड़े न रहें, बल्कि हमेशा जमीन पर नीचे की ओर रेंगें और अपना चेहरा ढकें।
- तेज आवाज करके बचाव दल का ध्यान आकर्षित करें।



अगर किसी को आग लग जाए:

- हमेशा रुकें, गिरें और लुढ़कें। आग बुझाने के लिए जमीन पर लोटें।
- किसी भी अग्नि आपातस्थिति के लिए, अग्निशमन सेवाओं को तुरंत 101 नंबर पर कॉल करें, जो कि निःशुल्क है, और निम्नलिखित बातों को याद रखें:
- अग्निशमन विभाग को घटना की सूचना देते समय शांत रहें।
- कॉल करने वाले को नाम और सही पता बताएं।
- संपर्क नंबर दीजिए।
- आपातकाल के प्रकार के बारे में जानकारी प्रदान करें – आग की प्रकृति और उसका स्रोत।
- आस-पास के स्थलों के बारे में जानकारी प्रदान करें।
- घटनास्थल तक पहुंचने के लिए सबसे छोटे और सबसे सुगम मार्ग की जानकारी प्रदान करें, जिससे अग्निशमन सेवाओं को वहां पहुंचने और अपना कार्य कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से पूरा करने में मदद मिलेगी।
- सभी आपातकालीन सहायता कार्यों के नंबर प्रदर्शित करें तथा सभी मंजिलों और रणनीतिक स्थानों पर निकासी मानचित्र लगाएं।
- हमेशा अपने आप को, अपने दोस्तों को और अपने स्कूल को सुरक्षित रखें।



बाढ़ आपदा राहत कार्यवाहियाँ



वेड मैथड :-

इसमें बचाव करने वाला, पानी में वहाँ तक जाता है जहाँ तक वह डूब न सके एवं नजदीक से नजदीक पहुँचकर लकड़ी, रस्सी आदि की सहायता से डूबने वाले को किनारे तक लाया जा सकता है।

1) ड्राई रेस्क्यू:-

क) रीच मैथड :- यह सर्वाधिक प्रभावशाली एवं सुरक्षित तरीका माना जाता है जिसमें छाती के बल डूबने वाले की ओर ज्यादा से ज्यादा नजदीक पहुँचकर बचाव करते हैं इसमें लकड़ी या रस्सी का इस्तेमाल करते हैं।

ख) थ्रो मैथड :- इस मैथड में डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के लिये लाइफबॉय आदि का प्रयोग इस प्रकार करते हैं कि डूबते हुए को आसानी से पकड़कर तैरकर किनारे तक पहुँचाया जा सके।

2) वेट रेस्क्यू :-

- ✓ संपर्क द्वारा बचाव।
- ✓ हाथों से पकड़ कर खींचना।
- ✓ वाइस ग्रिप टो।
- ✓ सिर पकड़ कर खींचना।
- ✓ ठोड़ी पकड़ कर खींचना।

बचाव के दौरान यह आवश्यक है कि डूबते हुए व्यक्ति की श्वास को बहाल किया जाए।

बाढ़ घोर संकट लाती है और जटिल समस्या उत्पन्न करती है। बाढ़ में फँसे लोगों को बचाने के लिए व उन तक खाद्य सामग्री व चिकित्सा सामग्री पहुँचाने के लिए अधिक संख्या में नावों की जरूरत पड़ती है। यदि नाव न मिले तब स्थानीय स्तर पर उपलब्ध साधनों से इम्प्रोवाइज राफ्ट बनाए जा सकते हैं।

1) टिन राफ्ट:- यह टिन एवं बम्बू से जरूरत के मुताबिक बनाया गया राफ्ट है, इससे बाढ़ के दौरान सुरक्षित जगह पहुँचा जा सकता है।



2) चारपाई राफ्ट :- यह चारपाई व त्रिपाल से बनाया गया राफ्ट है, जिससे बाढ़ के दौरान सुरक्षित जगह पहुँचा जा सकता है।



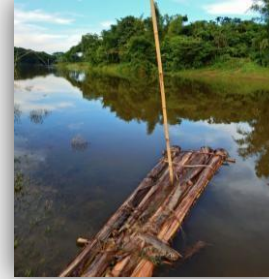
3) बम्बू राफ्ट :- यह बम्बू को रस्सी से बाँध कर बनावटी तौर पर बनाया राफ्ट है, जिससे बाढ़ के दौरान बचा जा सकता है।



4) बैरल राफ्ट :- यह एक या दो बैरल को बम्बू से बाँध कर बनाया गया राफ्ट है जिससे बाढ़ के दौरान बचा जा सकता है।



5) बनाना ट्री राफ्ट :- यह केले के पेड़ के तने से बनाया गया राफ्ट है, जिससे बाढ़ के दौरान बच कर सुरक्षित स्थान पर पहुँचा जा सकता है।



6) ट्यूब राफ्ट :- यह एक ट्यूब को हवा से भरकर बनाया गया राफ्ट है, जिसकी सहायता से सुरक्षित स्थान तक पहुँचा जा सकता है।



7) वाटर बोतल राफ्ट :- यह वाटर बोतलों से बनाया गया राफ्ट है, जिससे एक व्यक्ति बाढ़ के दौरान तैर कर सुरक्षित जगह जा सकता है।



8) इम्प्रोवाइज लाइफ जैकेट :- यह कपड़े की जैकेट और थर्मोकोल से बनी जैकेट है, जिससे एक व्यक्ति तैर कर बाढ़ के दौरान सुरक्षित जगह जा सकता है।

इसके अलावा जैकेट न होने पर थर्मोकोल की सीट को शरीर के अगले और पिछले भाग पर बांधकर भी बाढ़ के दौरान तैर कर सुरक्षित जगह पहुँचा जा सकता है।

9) पानी में डूबे व्यक्ति की सहायता करते समय ध्यान देने वाली बातें :-

- ✓ पानी में डूब रहे व्यक्ति के ज्यादा पास न जाएँ।
- ✓ डूब रहे व्यक्ति को रस्सी, लकड़ी आदि पकड़ने को दें।
- ✓ प्रशिक्षित होने पर ही तैरकर डूबते व्यक्ति को बचाएँ।
- ✓ पीड़ित व्यक्ति के मुँह एवं श्वास नली का अवरोध मुक्त करें।
- ✓ गीले कपड़े निकाल दें।
- ✓ पीड़ित को गर्म रखें।
- ✓ अस्पताल भेजने की व्यवस्था करें।

जीवन रक्षक उपाय :-

जीवन रक्षक उपाय वह हैं जो कि मानव द्वारा इस्तेमाल किया जाता हैं, जिससे डूबते हुए व्यक्ति को बचाया जा सकता है।



बाढ़ सुरक्षा उपाय



बाढ़ सुरक्षा उपाय:

बाढ़ के बाद क्या करे:— याद रहे, आपका घर बाढ़ से प्रभावित हुआ है। बाढ़ का पानी कम होने के बाद भी आपको कई खतरों से सावधान रहना आवश्यक है, अतः निम्न बातों का ध्यान रखें:—

- अपने वापस लौटने के निर्णय के संबंधी सूचना अपने स्थानीय नेतृत्व व पड़ोसी को दे और अंतिम निर्णय लेने से पहले विचार-विमर्श करें।
- कई सड़कें अभी भी अवरुद्ध हो सकती हैं और कई जगहों में जलभराव की समस्या हो सकती है अतः चेतावनी सूचक चिन्हों को ध्यान में रखकर मार्ग का उपयोग करें।
- समाचार प्रसारणों के माध्यम से ताजा स्थिति से स्वयं को अवगत रखें फिर से बाढ़ या त्वरित बाढ़ की संभावना हो सकती है।
- बाढ़ प्रभावित क्षेत्र में भ्रमण नहीं करें, बाढ़ के कारण आपको धारदार नुकीली वस्तुओं से चोट लग सकती है।
- सोने के दौरान मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- नदी के किनारों, भूस्खलन, संभावित क्षेत्रों व सुरक्षा की दृष्टि से खाली कराए गए क्षेत्रों से दूर रहें।
- जब तक बाढ़ प्रभावित घरों का निरीक्षण बड़ों द्वारा न किया जाए, तब तक बच्चों को प्रवेश न करने दें।
- बाढ़ का खतरा समाप्त होने तक प्रशासन सामुदायिक नेतृत्व और समाज के साथ विचार-विमर्श करते रहें।

बाढ़:-

जलधारा के जल संग्रहण क्षेत्र में होने वाली भारी या लम्बे समय तक होने वाली वर्षा के कारण नदी नालों या अन्य जल क्षेत्रों के प्रवाह में निश्चित समयावधि में होने वाली वृद्धि या पानी के इन जलधाराओं की सीमा के बाहर निकल जाने से उत्पन्न स्थिति को बाढ़ कहते हैं।

नदी किनारे व समुद्र तटीय निवासियों के लिए बाढ़ का खतरा अधिक बना रहता है।

बाढ़ के कारण:-

- बर्फ का पिघलना व भारी बरसात और नदी का उचित ड्रेनेज सिस्टम न होने से बाढ़ आती है।
- भारत में 40 मिलियन हैक्टेयर जमीन बाढ़ से प्रभावित होती है।
- बाढ़ डैम के टूटने तथा साइक्लोन के कारण भी आ सकती है।
- शहरी क्षेत्र में अपर्याप्त निकासी व्यवस्था के अभाव में बाढ़ आती है।

घर छोड़ने की सलाह दिए जाने पर क्या करें:-

- समुदाय द्वारा पूर्व में बनायी गई कार्य योजना के अनुरूप कार्य करें।
- आपकी बहुमूल्य वस्तुओं, अभिलेखों व अन्य चीजों को इकट्ठा कर सुरक्षित स्थान पर रखें।
- फर्नीचर व अन्य निजी वस्तुओं को बाढ़ के संभावित स्तर से ऊपर रखें।
- रसोई गैस, बिजली व पानी की आपूर्ति बंद कर दें।
- घर के सभी दरवाजों व खिड़कियाँ मजबूती से बंद कर दें।
- समस्त विद्युतीय उपकरणों को बाढ़ के संभावित स्तर से ऊपर सुरक्षित स्थान पर रखें।

- रेफ्रिजरेटर, फ्रीजर खाली कर दें तथा बिजली कनेक्शन अलग कर दें।
- दरवाजों पर ताले लगाएं।
- निकासी के लिये सुझाए गए सुरक्षित मार्ग का उपयोग करते हुए ऊँचे स्थान पर जाएं।
- आपातकालीन वस्तुएं साथ रखें।

आपातकालीन वस्तुएं:

- ❖ बैटरी चालित छोटा रेडियो एवं टॉर्च व बैटरी।
- ❖ मोमबत्ती व जलरोधी दियासलाई।
- ❖ पीने का पानी एवं खाद्य सामग्री।
- ❖ सर्दी, खाँसी, पेचिश, सिरदर्द व बुखार की आम दवाइयाँ।
- ❖ मजबूत जूते एवं संभव हो तो रबर के दस्ताने।
- ❖ अभिलेखों, बहुमूल्य वस्तुओं व कपड़ों को सुरक्षित रखने के लिये जलरोधी थैला।
- ❖ प्लास्टिक की बाल्टी या कैन, जब साफ पानी न मिल सके।
- ❖ आपातकालीन संपर्कों के दुरभाष नम्बर व पते।

बाढ़ से पूर्व तैयारी:

- ❖ सुनिश्चित करें कि बाढ़ संभावित क्षेत्रों में निवास कर रहे समुदायों के साथ-साथ परिवार के सदस्य बाढ़ के खतरा को जानते हैं।
- ❖ अपने क्षेत्र में पूर्व में आयी बाढ़ संबंधी जानकारी एकत्र करे तथा ऊँचे स्थानों की जानकारी रखें।
- ❖ अत्यधिक वर्षा या लंबे समय तक वर्षा होने की स्थिति में स्थानीय प्रशासन एवं सूचना माध्यमों द्वारा प्रसारित की जा रही चेतावनियों को ध्यानपूर्वक सुने तथा उनकी अनुपालना करें।
- ❖ बाढ़ सुरक्षा से संबंधित आवश्यक सामान को अपने पास रखें।
- ❖ समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ बाढ़ से उत्पन्न हो सकने वाली स्थिति के विषय में चर्चा करें।

- ❖ सामान्य परिस्थितियों में बाढ़ से प्रभावित हो सकने वाले क्षेत्रों को चिन्हित करें।
- ❖ बाढ़ की स्थिति में निकासी के लिये पूर्व में निश्चित योजना का बनाया जाना आवश्यक है। निकासी की स्थिति उत्पन्न होने पर परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए पूर्व में निश्चित उत्तरदायित्वों व निर्देशों का होना आवश्यक है।

बाढ़ के दौरान क्या करें:

- बाढ़ के पानी के संपर्क में आयी खाद्य सामग्रियों का उपयोग न करें।
- बाहरी क्षेत्रों से प्राप्त व खराब हो गए भोजन का प्रयोग न करें। इससे विकसित हो रहे सूक्ष्म जीव आपको बीमार कर सकते हैं।
- मरे हुए पशु-पक्षियों के मांस का भोजन के रूप में उपयोग न करें, संभव है कि ये पशु-पक्षी किसी बीमारी के कारण मरें हों।
- साफ पानी की आपूर्ति प्राप्त होने तक बरसात का पानी एकत्र करें और उबाल कर पीयें।
- बच्चों का ध्यान रखें, उन्हें पानी में खेलने या तैरने न दें।
- विषैले जीवों साँप, बिच्छू, आदि के प्रति सचेत रहें, सूखे एवं सुरक्षित स्थान की खोज में यह अपने समीप आ सकते हैं।
- पैदल होने की स्थिति में पानी के बीच से कभी न जाएं और नजदीक ऊँचे स्थान पर आश्रय लें।
- स्थानीय समाचार प्रसारणों के संपर्क में रहें और प्रसारित की जा रही चेतावनियों व सलाहों का अनुसरण करें।
- बाढ़ के पानी के बीच फँस जाने पर वाहन को छोड़ दें व ऊँचे स्थान पर शरण लें।
- बाढ़ का खतरा समाप्त होने तक प्रशासन सामुदायिक नेतृत्व व समाज के साथ विचार विमर्श करतें रहे।



अचानक आई बाढ़ (Flash Flood)



परिचय:-

- अचानक आई बाढ़ (Flash Flood) भारी वर्षा, बादल फटना, बाँध टूटना या नदियों में अचानक जलस्तर बढ़ने से होती है।

- यह बहुत तेज गति से आती है और जान-माल को गंभीर नुकसान पहुँचाती है।
- ऐसे हालात में हर मिनट सतर्कता और त्वरित निर्णय बहुत जरूरी है।

सामान्य संकेत

- लगातार या अत्यधिक वर्षा के बाद नदियों/नालों का जलस्तर तेजी से बढ़ना।
- जमीन पर पानी का अचानक तेज बहाव।
- नालों या पुलों के ऊपर से पानी बहना।
- नदी किनारे का इलाका अचानक टूटना या बह जाना।

संवाद करें और प्रशासन की मदद करें

- बाढ़ की संभावना होते ही तुरंत प्रशासन और स्थानीय आपदा प्रबंधन दल को सूचित करें।
- पड़ोस और समुदाय को चेतावनी दें।
- प्रशासन द्वारा दिए गए निकासी (evacuation) आदेशों का पालन करें।

बाढ़ से पहले की तैयारी

- घर के महत्वपूर्ण कागजात, पैसा और जरूरी सामान सुरक्षित ऊँचे स्थान पर रखें।
- पीने का पानी, सूखा भोजन, टॉर्च, रेडियो, प्राथमिक उपचार सामग्री और आवश्यक वस्तुएँ हमेशा तैयार रखें।
- परिवार और बच्चों को सुरक्षित निकासी मार्ग की जानकारी दें।
- नालियों और जल निकासी मार्गों की सफाई रखें।
- मवेशियों और पालतू जानवरों को ऊँचे स्थानों पर पहुँचाने की योजना बनाएँ

बाढ़ के दौरान

- तुरंत ऊँचे और सुरक्षित स्थान पर जाएँ।
- तेज बहते पानी को पार करने की कोशिश न करें।
- पुलों, नालों और नदी किनारे से दूर रहें।
- बिजली के खंभों और गिरे हुए तारों से दूर रहें।
- वाहन चलाकर बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में न जाएँ।
- रेडियो/मोबाइल के जरिए प्रशासनिक सूचना सुनते रहें।

बाढ़ के बाद

- जब तक प्रशासन सुरक्षित न घोषित करे, प्रभावित क्षेत्र में न लौटें।
- पानी के संपर्क में आए भोजन और पेयजल का सेवन न करें।
- केवल उबला हुआ या शुद्ध पानी ही पिएँ।
- मलबे या गाद हटाते समय दस्ताने और जूते पहनें।
- बीमार तथा घायल व्यक्तियों की तुरंत चिकित्सा कराएँ और राहत दल को सूचना दें।

हमेशा याद रखें

- बारिश के मौसम में हमेशा सतर्क रहें और मौसम विभाग की चेतावनी पर ध्यान दें।
- निचले इलाकों और नदी किनारे रात में रुकने से बचें।
- अफवाहों से बचें और केवल प्रशासनिक निर्देशों का पालन करें।



हिमनद झील विस्फोट बाढ़ (GLOF)



परिचय:—

हिमालयी क्षेत्रों में ग्लेशियरों पर बनी झीलें कभी-कभी टूटकर अचानक भारी बाढ़ का कारण बनती हैं।

इसे ही हिमनद झील विस्फोट बाढ़ (GLOF) कहा जाता है।

यह अचानक आती है और गाँव, खेत, सड़कें, पुल तथा जनजीवन को भारी नुकसान पहुँचाती है।

सामान्य संकेत

- झील या नदी का अचानक जलस्तर बढ़ना।
- झील के आसपास दरारें या पानी का रिसाव दिखना।
- बहाव में गाद, पत्थर या लकड़ियों का असामान्य मात्रा में बहना।
- ऊपर के हिस्से से तेज आवाज (गड़गड़ाहट/ गर्जन) सुनाई देना।

संवाद करें और प्रशासन की मदद करें

- यदि झील या नदी के जलस्तर में असामान्यता दिखे तो तुरंत प्रशासन को सूचित करें।
- गाँव/समुदाय को तुरंत चेतावनी दें।
- प्रशासन/आपदा प्रबंधन दल द्वारा जारी निर्देशों और निकासी आदेशों का पालन करें।

GLOF से पहले की तैयारी

- हमेशा सुरक्षित ऊँचे स्थानों और निकासी मार्गों की जानकारी रखें।
- परिवार के साथ आपातकालीन योजना बनाएँ और उसका अभ्यास करें।
- जरूरी सामान (पानी, सूखा भोजन, टॉर्च, रेडियो, प्राथमिक उपचार, जरूरी दस्तावेज) का एक किट तैयार रखें।
- नदी किनारे या निचले इलाकों में घर बनाने से बचें।
- गाँव/समुदाय में चेतावनी तंत्र (सायरन/घंटी/संदेश) सक्रिय रखें।

GLOF के दौरान

- तुरंत ऊँचे और सुरक्षित स्थान पर जाएँ।
- नदी, नाले और पुलों के पास बिल्कुल न रुकें।
- प्रशासन/सुरक्षा बल द्वारा बताए गए मार्ग से ही निकासी करें।
- बच्चों, बुजुर्गों और मवेशियों को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- मोबाइल/रेडियो पर आधिकारिक सूचना और चेतावनी सुनते रहें।
- कई सामान्य बीमारियों के समान लक्षण होते हैं, यह मत समझो कि इनमें से कोई भी बीमारी घोषित जैविक आपातकाल का परिणाम है।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो चिकित्सीय सलाह लें।

GLOF के बाद

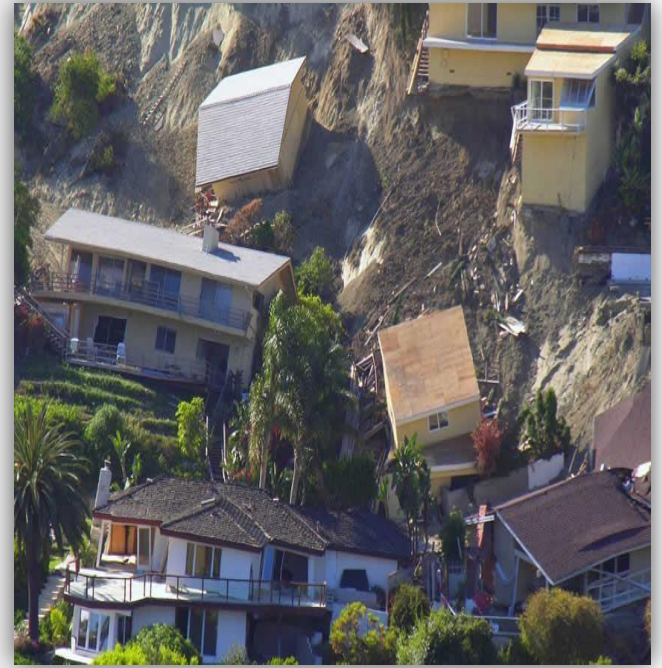
- प्रभावित क्षेत्र में तभी लौटें जब प्रशासन सुरक्षित घोषित करे।
- बाढ़ का पानी गंदा या दूषित हो सकता है, इसलिए उबालकर या शुद्ध करके ही पानी पीएँ।
- खुले में पड़े भोजन और पानी का उपयोग न करें।
- बिजली की लाइनें गिरी हों तो उनसे दूर रहें और विद्युत विभाग को सूचित करें।
- फँसे या घायल लोगों की सूचना तुरंत राहत दल को दें।

हमेशा याद रखें

- ग्लेशियर और झील वाले क्षेत्रों में हमेशा सतर्क रहें।
- निचले इलाकों और नदी किनारे रात में रुकने से बचें।
- शांति बनाए रखें, अफवाहों पर ध्यान न दें और केवल प्रशासन के निर्देशों का पालन करें।



भूस्खलन



भूस्खलन क्या है

ढलानों के मुख्यतः अपने वजन के कारण गिर जाने, चट्टानों एवं मिट्टी इत्यादि से बने ढलानों के बड़े पैमाने पर नीचे विस्थापित हो जाना सामान्यतः भूस्खलन कहलाता है ।

भूस्खलन के कारण:-

- क) बर्फ जमा होने के कारण ढलानों की ऊँचाई बढ़ जाने से ढलान की धारण क्षमता कम हो जाती है।
- ख) भूकम्प और विस्फोट भूस्खलन को प्रारम्भ कर सकते हैं।
- ग) वनों की कटाई, पानी की धाराएँ, नदियाँ तथा हिमनद के द्वारा अपक्षय तथा खनन द्वारा ढलान बढ़ जाती है।
- घ) ढीली जमीन।
- ड) तेज ढलान वाली पहाड़ियों की रेलवे लाइन, सड़क और मकान बनाने के लिए कटाई।

भूस्खलन के प्रभाव :-

- जन-धन की बर्बादी।
- अवसंरचना जैसे - सड़क, पानी की लाइन, बिजली की लाइन, टेलीफोन लाइन इत्यादि की बर्बादी।
- कृषि तथा जंगल की उत्पादकता में कमी। सड़क पर अवरोध फलस्वरूप आवश्यक सामग्रियों की आपूर्ति में कमी।

भूस्खलन से पूर्व सुरक्षा के उपाय:-

- भूस्खलन के लिए खतरनाक ढलानों की पहचान करें तथा असंतुलन कम करने या रोकने का उपाय करें।
- इलाके का भूस्खलन से संबंधित इतिहास देखें संवेदनशील बस्तियों का नियोजन एवं नियमन करें। वनीकरण को पुनः शुरू करना।
- पहाड़ी सड़को पर सदैव चौकन्ना रहें तथा सड़क की तेज ढलानों पर दरारें नोट करें।
- तेज ढलान वाली पहाड़ी के नजदीक (नीचे), ड्रेनेज के नजदीक, प्राकृतिक अपक्षय घाटी इत्यादि जगहों पर मकान न बनाएं।
- तेज ढलानों पर इम्बैकमेंट का निर्माण करें। भूस्खलन की संभावना वाले इलाकों में वनीकरण को बढ़ावा दे।
- मलबा के बहाव की दिशा को मोड़ने के लिए दीवार का निर्माण करें।

भूस्खलन से दौरान सुरक्षा के उपाय:-

- लम्बे समय की भारी वर्षा और नम मौसम के बाद सघन व मुसलाधार वर्षा से सतर्क रहें।
- किसी प्रकार की अनियमित आवाज को सुनें, यह मलबा के बहाव, पेड़ टूटने या चट्टानों की आपसी टकराहट की आवाज हो सकती है।
- पानी के बहाव में अचानक उतार-चढ़ाव और साफ पानी में परिवर्तन देखकर सतर्क हो जाएं।

- सड़क के किनारे बहने वाली नदी में यदि मलबा, टूटा सामान, कीचड़ और चट्टानें दिखें तो सचेत हो जाएं।

भूस्खलन का खतरा महसूस होने पर क्या करें ?

- पुलिस नियंत्रण कक्ष या 100 डायल करें।
- आस-पास के लोगों को संभावित खतरों के बारे में बताएं ताकि जीवन बचाया जा सकें।
- मलबा के बहाव के रास्ते में आने वाली बस्तियों को खाली करना ही उत्तम उपाय है।
- अगर मलबा के बहाव के रास्ते से बाहर जाना संभव न हो तो छोटा से छोटा पोजिशन बनाएं और अपना सिर बचाएं।

भूस्खलन के बाद की सुरक्षा के उपाय :-

- भूस्खलन बहुल इलाकों में न जाएं।
- भूस्खलन के बाद बाढ़ग्रस्त क्षेत्र का ध्यान रखें।
- भूस्खलन क्षेत्र में प्रवेश किए बगैर घायलों तथा आहतों का ध्यान रखें।
- उन व्यक्तियों की सहायता करें जिन्हें विशेष सहायता की जरूरत है जैसे- बच्चे, बुजुर्ग और विकलांग।
- बर्बाद इलाके को पलैष फलड तथा भविष्य के भूस्खलन से बचाने के लिए पुनः व्यवस्थित करें।

हीटस्ट्रोक खतरनाक हो सकता है। इसके प्रभाव को कम करने, गंभीर बीमारी से बचन और थकावट से बचने के लिए, निम्नलिखित सावधानियां बरतें:

सुरक्षा युक्ति

- जितना हो सके, तेज धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर व्यस्त समय में। प्यास न लगने पर भी, बीच-बीच में खूब पानी पीते रहें। यात्रा करते समय हमेशा अपने साथ पीने का पानी रखें।
- धूप में बाहर जाते समय हल्के रंग के और ढीले कपड़े पहनें, सुरक्षात्मक चश्मा पहनें, अपने सिर को टोपी या तौलिया से ढकें और हमेशा जूते या सैंडल पहनें।
- जब बाहर का तापमान अधिक हो तो तेज धूप में कठिन कार्य करने से बचें।
- अगर आपको बाहर काम करना पड़े, तो गीले कपड़े या छाते का इस्तेमाल करें।
- हल्का भोजन और ज्यादा पानी वाले फल, जैसे खरबूजे, खीरे और खट्ट फल खाएं।
- मांस और मेवे जैसे उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों से बचें, जो चयापचय ताप को बढ़ाते हैं।
- नींबू पानी, छाछ और जूस जैसे घर के बने पेय पदार्थों का सेवन करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों को कभी भी खड़ी गाड़ियों में अकेला न छोड़ें।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त पानी पिलाएँ।
- अपने घर को ठंडा रखें, पर्दे, शटर या सनशेड आदि का प्रयोग करें। पर्याप्त वेंटिलेशन बनाए रखने के लिए रात में खिड़कियां खोलें।
- स्थानीय मौसम पूर्वानुमान सुनें और असमान तापमान परिवर्तनों के प्रति सचेत रहें।
- बीमारी और बेहोशी की स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें/तुरंत चिकित्सा सहायता लें।



हीटस्ट्रोक की स्थिति में क्या करें:

- व्यक्ति को घर के अंदर या किसी ठंडी/छायादार जगह पर ले जाएं, और उसे पैरों को थोड़ा ऊपर उठाकर लिटा दें।
- शरीर को गीले कपड़े से पोंछें या त्वचा पर ठंडे पानी का छिड़काव करें। शरीर को नमी प्रदान करने के लिए व्यक्ति को ओ0आर0एस0/नींबू पानी/नमक-चीनी का घोल या जूस दें।
- किसी व्यक्ति को तब तक कुछ भी खाने या पीने को न दें जब तक कि वह पूरी तरह से होश में न आ जाए।
- यदि एक घंटे के भीतर लक्षणों में सुधार न हो तो व्यक्ति को निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं।

कोल्ड वेव (सुरक्षा उपाय)



- जितना संभव हो सके घर पर रहें।
- मौसम संबंधी अपडेट के लिए स्थानीय रेडियो स्टेशनों का सुनें।
- अपने शरीर को गर्म रखने के लिए संतुलित भोजन खाएं और निर्जलीकरण से बचने के लिए अल्कोहल रहित पेय पदार्थ पिएं।
- भारी कपड़ों की एक परत पहनने के बजाय, हल्के, गर्म कपड़ों की कई परतें पहनें। बाहरी वस्त्र कसकर बुने हुए और जलरोधी होने चाहिए।
- सूखे रहें। शरीर की गर्मी को कम होने से बचाने के लिए गीले कपड़ों को बार-बार बदलें।
- जहरीले धुएं से बचने के लिए केरोसिन, हीटर या कोयला ओवन का उपयोग करते समय उचित वेंटिलेशन बनाए रखें।
- यदि हीटिंग उपलब्ध न हो तो किसी सार्वजनिक स्थान पर जाएं जहां प्रशासन द्वारा हीटिंग की व्यवस्था हो।
- अपने सिर को ढकें, क्योंकि शरीर की अधिकांश गर्मी सिर के ऊपर से निकलती है, और अपने फेफड़ों की सुरक्षा के लिए अपना मुंह ढकें।
- अधिक काम करने से बचें। अधिक काम करने से दिल का दौरा पड़ सकता है।



सर्पदंश एवं बचाव

आमतौर पर साँप का नाम सुनते ही डर की अनुभूति होती है। लेकिन इसके अलावा यह भी सत्य है कि मनुष्य आदि काल से सर्प के साथ रहता आ रहा है इसलिए साँप के प्रति आस्था भी है तथा गलत धारणाएँ भी हैं एवं यह सत्य हो रहा है कि साँप मनुष्य का दोस्त है न कि शत्रु, साँप एक डरपोक जीव है, यह मनुष्य को अपने को बचाने की स्थिति में ही काटता है। साँप गर्मी एवं बरसात में ज्यादा हरकत करता है, शहरों की तुलना में गाँवों में साँप काटने की घटनाएँ ज्यादा होती हैं। आमतौर पर दो तरह के साँप होते हैं।

- **कोबरा ग्रुप** – इसका जहर नाड़ी तंत्र के ऊपर असर करता है।
- **वाइपर ग्रुप** – इसका जहर खून में असर करता है।

(2) विषैले सर्प :-

- रैटल सर्प।
- कोरल सर्प।
- ताम्र सर्प।
- वाटर मोकैसिन।
- वृक्ष वाइपर।
- रसल वाइपर।

जहरीला सर्प काटने पर क्या लक्षण होते हैं:-

काटने के कुछ समय बाद कटे स्थान पर सूजन आ जाती है कभी-कभी फफोले भी हो जाते हैं।

- नींद व उल्टी आती है।
- अधिकतर दो या तीन दांत के निशान पाए जाते हैं।
- प्रभावित जगह से हल्का पीले रंग का रस निकलता है।
- रोगी ज्यादा देर तक आँख, मुँह खोल नहीं पाता है।
- काटने के कुछ समय बाद रोगी बैठ नहीं पाता है।
- धीरे-धीरे साँस लेने में तकलीफ होती है।
- ऑक्सीजन की कमी के कारण साँस लेने में दिक्कत होती है और मुँह नीला पड़ जाता है अंत में साँस अवरोध के कारण व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

सर्पदंश के बाद क्या करें, क्या न करें :-

क्या करें :-

- साँप द्वारा पुनः काटे जाने के जोखिम को दूर करने हेतु पीड़ित व्यक्ति को नजदीकी सुरक्षित जगह ले जाएं।
- संभव हो तो साँप की प्रजाति विषयक जानकारी एकत्र करें।
- पीड़ित व्यक्ति को ढाँढस बढ़ाएँ।
- पीड़ित के कपड़े व अंगूठी, घड़ी निकाल दें।
- घाव को साबुन पानी से धोएं।
- साँप द्वारा काटे गये शरीर के उस भाग को ऊँचा उठाकर रखें।
- पीड़ित व्यक्ति को शारीरिक क्रिया न करने दें।
- पीड़ित व्यक्ति को पीने के लिये कोई तरल पदार्थ न दें।

आमतौर पर सर्प लोगों को हानि नहीं पहुँचाते। यह किसानों के लिये लाभदायक है क्योंकि यह फसलों को हानि पहुँचाने वाले कीड़े-मकोड़े, टिड्डी, छोटे पक्षियों के अंडे व चूहों को खा जाते हैं।

कुछ विषहीन व विषैले सर्पों के नाम निम्न है:-

(1) विषहीन सर्प :-

एनाकोंडा



बोआ



गार्टर सर्प



साँप काटने पर क्या कार्यवाही करें :-

- साँप काटे हुए व्यक्ति को सांत्वना दें ताकि साहस बढ़े तथा यह कहिये कि साँप काटने से मनुष्य नहीं मरता और ऐसा वातावरण बनायें कि कुछ हुआ ही नहीं।
- तुरन्त काटने वाली जगह को देखिये यदि पैर में काटा है तो घुटने से ऊपर अगर हाथ में काटा है तो कोहनी से ऊपर रबर का फीता या मुलायम रस्सी से बाँधें। रस्सी इस प्रकार बाँधी जाए कि उसमें एक पेंसिल आराम से घूम सके तथा 15-20 मिनट में टर्निकेट को एक या दो मिनट के लिए ढीला कर दें ताकि रक्त प्रवाह बना रहे।
- रोगी को सिगरेट, पानी, शराब, चाय आदि न पिलाएँ, प्रभावित जगह को साबुन पानी से धोएँ, गर्म सेक न दें।
- अगर रोगी उल्टी करता है, तो उसे उल्टा सुला देना चाहिए ताकि उल्टी के कारण श्वास नली में कोई चीज न फँस जाए।
- तुरन्त अस्पताल पहुँचाने की व्यवस्था करें और एंटी वेनम टीका लगवाएँ।

साँप काटने से बचाने के उपाय :-

- जहाँ तक हो सके घर-द्वार साफ रखें।
- अंधेरे में हाथ ऐसी जगह न रखें जहाँ साँप काटने की संभावना हो।
- जहाँ तक हो सके जमीन पर न सोएँ यदि सोएँ तो मच्छरदानी का इस्तेमाल जरूर करें।

क्या न करें :-

- पीड़ित व्यक्ति को उत्तेजित न करें और न ही चलने-फिरने दें।
- सर्पदंश के स्थान पर किसी प्रकार का घाव न करें।
- साँप को पकड़ने का प्रयास न करें।
- पीड़ित व्यक्ति को कोई मादक पदार्थ ना दें।
- मल त्याग करने हेतु जंगल झाड़ी में ना जाएँ।
- घर में चूहा आदि ना हो इसके लिए चूहे मारने की दवा का इस्तेमाल करें क्योंकि साँप के घरों में चूहों के कारण प्रवेश की सम्भावना बनती है
- मिट्टी के घर मे बिल होने पर गैमेक्सीन डालकर बिल को बंद करें।
- शयनकक्ष के समीप मुर्गे का दडबा/घोंसला न बनाएं और अंधेरे में मुर्गी के दडबा एवं घोंसलें में हाथ न रखें।
- घर के चारो तरफ स्नेक बाइट ट्रेंच खोदकर फिनायल, ब्लीचिंग व गैमेक्सीन का छिड़काव करें।
- जूता आदि झाड़ कर पहनें।
- पीड़ित व्यक्ति को सोने न दें।
- पीड़ित व्यक्ति को गर्म रखें।
- पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल भेजने की व्यवस्था करें।