



சமுதாய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி (Community Awareness Programme)





உயிரியல் அவசரநிலை Biological Emergency

அறிமுகம்:

உயிரியல் முகவர்கள் (Biological agents) மூலம் நடத்தப்படும் தாக்குதலுக்கு ஆளான நபரிடம் உடனடியாக அறிகுறிகள் தென்படவேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு உயிரியல் முகவரின் தாக்குதல் உடனடியாகத் தெரிய வராது, ஏனெனில் இவற்றுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும் கால இடைவெளி (incubation period) உண்டு. இக்காலகட்டத்தில் முகவரின் அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- ✓ விளக்க முடியாத அதிகளவிலான மனித நோய்கள் மற்றும் விலங்குகள் அல்லது பறவைகளின் விவரிக்க முடியாத இறப்புகள்.
- ✓ பல உயிரியல் தாக்குதல்களில், மக்கள் தாங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை உடனடியாக உணர மாட்டார்கள் (பாதுகாப்பு இல்லாத சூழலில்). இத்தகைய சூழல்களில், நோய்க்கிருமிகள் அல்லது நச்சுக்களால் ஏற்படும் நோயின் அறிகுறிகள் தென்படும்போதே முதல் ஆதாரம் கிடைக்கக்கூடும்.

தொடர்பில் இருங்கள் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு உதவுங்கள்:

- ✓ போதுமான உணவு மற்றும் நீரை மூடி வைத்து சேமிக்கவும், அவை கெட்டுப்போகும் முன் தொடர்ந்து மாற்றவும்.

- ✓ குடும்பம் அல்லது அண்டை வீட்டாரில் யாருக்கேனும் நோய் ஏற்பட்டால், அந்தத் தகவலை உடனடியாக சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்ட உணவுப் பயிர்கள் மற்றும் கால்நடை இருப்புகளை அழிப்பதில் அதிகாரிகளுக்கு உதவவும். இது பாதிப்பு மிகப் பெரிய அளவில் பரவுவதைத் தடுக்க உதவும்.

தொற்றுக்கு முந்தைய தயார்நிலை:

- ✓ கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க உங்கள் வளாகத்தை (அலுவலகம், வீடு மற்றும் சுற்றுப்புறம்) சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ சாப்பிடுவதற்கு அல்லது குடிப்பதற்கு முன் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை நன்கு கழுவவும். நிலையான அடிப்படை சுகாதாரம் மற்றும் உடல் தூய்மை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ✓ சமைப்பதற்கு அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை நன்கு கழுவவும். குடிநீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்; முடிந்தால் குளோரின் கலந்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ செய்திகள் மூலம் விழிப்புடன் இருத்தல் மற்றும் சிறந்த சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.
- ✓ உயிரியல் முகவர்களின் பயன்பாடு மற்றும் அதற்கான அறிகுறிகள் குறித்த கூடுதல் தகவல்களுக்கு ஊடகங்களை (Mass Media) பயன்படுத்தவும்.

- ✓ நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் செல்ல வேண்டிய அவசர மருத்துவ மையங்களை முன்கூட்டியே தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ✓ குறிப்பு: பல சாதாரண நோய்களுக்கும் இது போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கலாம். எனவே இவை அனைத்தும் உயிரியல் அவசரநிலையின் விளைவு என்று கருத வேண்டாம். சந்தேகம் இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.

தொற்றின் போது:

- ✓ நீங்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளானவருடன் தொடர்பு கொண்டதாக நினைத்தால், தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.
- ✓ உயிரியல் முகவர் பாதிப்பு இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நபரை நீங்கள் அணுக நேர்ந்தால், சுவாசப் பாதுகாப்பு (முகக்கவசம்) அணிவது முக்கியம்.
- ✓ நபர்களிடமிருந்து இடைவெளியைப் பராமரிக்கவும் மற்றும் நேரடித் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ செய்தித்தாள்களைப் படிக்கவும், தொலைக்காட்சி பார்க்கவும், வானொலி கேட்கவும். அதிகாரப்பூர்வ வழிமுறைகள் மற்றும் அவசர எச்சரிக்கை அமைப்புகளைக் கவனித்து, அதற்கேற்ப செயல்படவும்.
- ✓ உங்கள் தோல், ஆடைகள் அல்லது அணியக்கூடிய பிற பொருட்கள் ஏதேனும் சந்தேகத்திற்கிடமான தொற்றுப் பொருளுடன் தொடர்பு கொண்டால், அவற்றை அகற்றிவிட்டு, உடனடியாக சோப்பு மற்றும்

வெதுவெதுப்பான நீரில் உங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பின்னர் சுத்தமான ஆடைகளை அணியவும் மற்றும் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

- ✓ இத்தகைய அவசரநிலை பரவும் அபாயம் உள்ளபோது, அனைத்து ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை மூடி வைக்கவும். மின்விசிறிகள் மற்றும் ஏர் கண்டிஷனர்கள் (AC) / கூலர்களின் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ மருத்துவ உதவிக்கு அழைக்கவும் மற்றும் எப்போதும் சுகாதாரத் துறை வழங்கும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும்.

தொற்றுக்குப் பின்:

நீங்கள் ஏதேனும் தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கலாம் என்று சந்தேகித்தால், பின்வரும் முன்னெச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்:

- ✓ சந்தேகிக்கும்படியான உயிரியல் காரணி பரவியுள்ள பகுதியை உடனடியாக அடையாளம் கண்டு, அந்த இடத்திலிருந்து வெகுதூரம் விலகிச் செல்லவும்.
- ✓ காற்றை வடிகட்டக்கூடிய துணியின் அடுக்குகளால் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடவும்.
- ✓ பேரிடர் மேலாண்மை மற்றும் காவல் துறையைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- ✓ வாய்ப்பு கிடைத்தவுடன் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி நன்கு குளித்து, சுத்தமான ஆடைகளை அணியவும்

- ✓ உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் நோய்வாய்ப்பட்டால், அதிகாரிகள் பரிந்துரைக்கும் மருத்துவமனையில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.

உங்கள் வசிப்பிடத்திற்கு அருகில் எவ்வகையான தொழிற்சாலைகள் அமைந்துள்ளன என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவசர காலங்களில் அதற்கேற்ற பாதுகாப்பு அல்லது தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து அதிகாரிகளுடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.





வேதியியல் அவசரநிலை Chemical Emergency

வேதியியல் அவசரநிலை:

நம் நாட்டில் தொழில்துறை வளர்ச்சியின் தொடக்கத்துடன், வேதியியல் காரணிகளின் (Chemical Agents) பயன்பாடு பல மடங்கு அதிகரித்துள்ளது. தற்போது சுமார் 3 லட்சம் வேதியியல் காரணிகள் பயன்பாட்டில் உள்ளன.

வேதியியல் காரணிகள் என்றால் என்ன?

இவை அவற்றின் வேதியியல் பண்புகள் மற்றும் மனித உடலில் ஏற்படுத்தும் தீய விளைவுகளின் அடிப்படையில் உயிருக்கு ஆபத்தானவை அல்லது பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியவை ஆகும். **உதாரணங்கள்:** குளோரின் வாயு, மீத்தைல் ஐசோசயனேட் (MIC), சயனோஜன் குளோரைடு, சல்பர் மஸ்டர்ட் கேஸ் போன்றவை.

மனித உடலில் இவை நுழையும் வழிகள்:

- ✓ தோல் (Skin)
- ✓ கண்கள் (Eyes)
- ✓ சுவாசம் (Inhalation)
- ✓ உட்கொள்ளுதல்/விழுங்குதல் (Ingestion)
- ✓ ஊசி மூலம் (Injection)

பொதுவான அறிகுறிகள்:

பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் இருமல் மற்றும் வாந்தி, கண்களில் நீர் வடிதல் மற்றும் எரிச்சல், தோல் எரிச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், இதர உடல்நலக் கோளாறுகள் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம்

தகவல் பரிமாற்றம் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு உதவுதல்:

- ✓ எங்காவது எரிவாயு கசிவு அல்லது விசித்திரமான வாசனை வீசினால், உடனடியாக பேரிடர் மேலாண்மைத் துறையினருக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ குடும்பத்தினர் அல்லது அக்கம்பக்கத்தில் யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டால், அது குறித்த தகவலை சுகாதாரத் துறைக்கு வழங்கவும்.
- ✓ அரசாங்கத்தின் பணிகளுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்கவும் மற்றும் அவர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.

வேதியியல் விபத்துக்கு முன்னர் நாம் செய்ய வேண்டிய தயார் நிலை:

- ✓ வேதியியல் தாக்குதல் அல்லது விபத்துக்களின் அபாயங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகள் குறித்து பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

- ✓ வீட்டின் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை அடைத்து சீல் வைக்கத் தேவையான பொருட்களைத் தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- ✓ முகக்கவசம் (Face Mask) வைத்திருக்கவும்.
- ✓ சுத்திகரிப்பு கருவிகள் (Decontamination Kit) மற்றும் முதலுதவி மருந்துகளைத் தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- ✓ அவசர கால சேவைகள் மற்றும் மருத்துவமனைகளின் தொலைபேசி எண்களை கைவசம் வைத்திருக்கவும்.

வேதியியல் தாக்குதல்/விபத்தின் போது செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ உடல் முழுவதையும் மூடி மறைத்துக் கொள்ளவும்.
- ✓ முகத்தில் ஈரத் துணியை வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.
- ✓ காற்று வீசும் திசைக்கு எதிர் திசையில் செல்லவும்.
- ✓ அனைத்து கதவுகள், ஜன்னல்கள், மின்விசிறிகள் மற்றும் கூலர்களை அனைத்து வைக்கவும்.
- ✓ திறந்த நிலையில் உள்ள உணவு மற்றும் பானங்களை உட்கொள்ள வேண்டாம்.
- ✓ தோலில் அரிப்பு ஏற்பட்டால், முல்தானி மெட்டி அல்லது மாவு பொடியைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் வரும் அதிகாரப்பூர்வ தகவல்களைக் கேட்கவும். வதந்திகளைப் பரப்பவோ அல்லது நம்பவோ வேண்டாம்.

பாதிப்பு குறைந்த பிறகு செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி அளிக்கவும்.
- ✓ காயமடைந்தவர்களை விரைவாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லவும்.
- ✓ உடல் முழுவதையும் சுத்தம் (Decontaminate) செய்யவும்.
- ✓ காற்றோட்டமான திறந்த வெளி இடத்திற்குச் செல்லவும்.
- ✓ கதிரியக்க அல்லது வேதியியல் அவசர காலங்களில் சமூக அளவில் தற்காலிக தங்குமிடங்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

செய்யக்கூடாதவை:

- பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் மூடி வைக்கப்படாத உணவு அல்லது தண்ணீரை உட்கொள்ள வேண்டாம்.
- அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல் வரும் வரை தங்குமிடங்கள் அல்லது அடித்தளங்களை (Basements) விட்டு வெளியே வர வேண்டாம்.
- சாக்குகளில் உள்ள மாவு, காகிதத்தில் சுற்றப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் திறந்த நிலையில் உள்ள தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- பாதுகாப்பு கவசங்கள் இன்றி திறந்த வெளி மைதானங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.

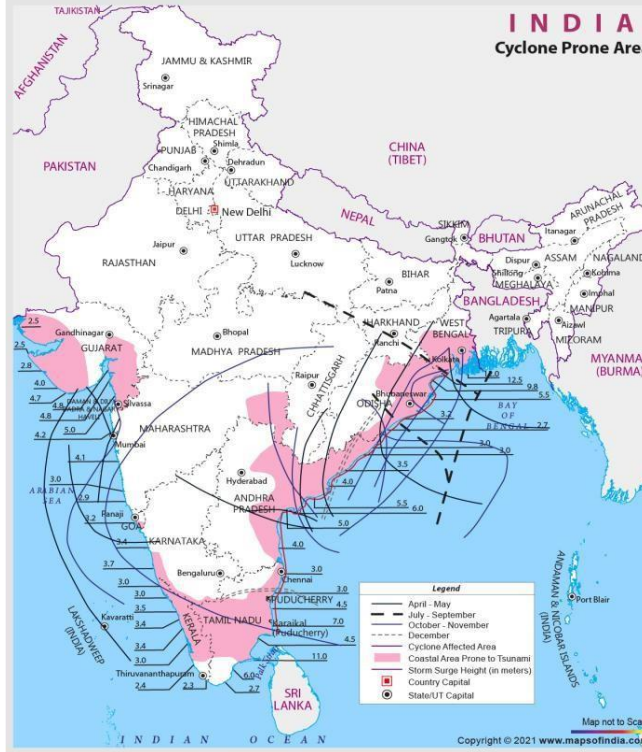
எப்போதும் நினைவில் கொள்க:

உங்களைச் சுற்றி எந்த வகையான தொழிற்சாலைகள் அமைந்துள்ளன என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள். அவசர காலங்களில் பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து உரிய அதிகாரிகளிடம் ஆலோசனை பெறவும்.





புயல் (Cyclone)



புயல் என்றால் என்ன? புயல் என்பது குறைந்த காற்றழுத்த மையத்தைச் சுற்றி சுழலும் ஒரு மிகப்பெரிய காற்று அமைப்பாகும். இது பலத்த காற்று மற்றும் மோசமான வானிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இது கடலின் மேற்பரப்பிலிருந்து வெப்பமான, ஈரப்பதமான காற்று மேலே எழும்புவதாலும், சுழலும் காற்று அமைப்பு உருளாவதாலும் ஏற்படும் ஒரு வகை சூறாவளி ஆகும்.



அறிகுறிகள் (Symptoms):

- ✓ மிக வேகமான காற்று மற்றும் புயல்.
- ✓ அதிக மழைப்பொழிவு (இது வெள்ளப்பெருக்குக்கு காரணமாக அமையலாம்).
- ✓ அதிக அளவிலான கடல் சீற்றம் மற்றும் அலைகள்.

புயலுக்கு முன் செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் வானிலை தொடர்பான செய்திகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள். புயல் பற்றிய செய்தி கிடைத்தவுடன் அக்கம் பக்கத்தினருக்கும் தகவல் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ முன்னதாகவே பாதுகாப்பான இடம் அல்லது உறுதியான கட்டிடத்தைக் கண்டறிந்து வைக்கவும். பாதுகாப்பான வழிகளையும் தேர்வு செய்து வைக்கவும்.
- ✓ வீட்டிலுள்ள முக்கிய ஆவணங்கள் மற்றும் விலையுயர்ந்த பொருட்களை ஒரே இடத்தில் வைத்து, அவசரக்கால கிட் (Emergency Kit) ஒன்றை தயார் செய்து வைக்கவும்.
- ✓ போதுமான அளவு உணவு மற்றும் தண்ணீரை இருப்பு வைப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ✓ கால்நடைகளைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.
- ✓ நீங்கள் தங்கும் இடம் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ✓ உங்கள் வீட்டின் ஜன்னல்கள், கதவுகள் மற்றும் கூரை போன்றவற்றை உறுதியாகவும், சேதம் ஏற்படாத வகையிலும் தயார் செய்யவும்.

அவசரக்கால கிட் (Emergency Kit):

- ✓ முதலுதவி பெட்டி (First Aid Box)
- ✓ குடிநீர்
- ✓ உணவுப் பொருட்கள்
- ✓ ஆடைகள்
- ✓ பாலித்தீன் பைகள்
- ✓ படுக்கை விரிப்புகள்
- ✓ வீட்டின் முக்கிய ஆவணங்கள்

புயலின் போது செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ பதற்றமடைய வேண்டாம்.
- ✓ எரிவாயு (Gas) இணைப்பை அணைத்து விடவும். திறந்திருக்கும் நெருப்பை அணைக்கவும்.
- ✓ மின்சார சுவிட்சுகளை அணைத்து விடவும்.
- ✓ ஜன்னல் கண்ணாடிகள் உடைந்து சிதறாமல் இருக்க, அவற்றின் மீது காகிதம் அல்லது டேப் ஒட்டவும்.
- ✓ குடிநீர், உணவு மற்றும் ஆடைகளை ஒரு பாலித்தீன் அல்லது நீர் புகாத பையில் பத்திரப்படுத்தவும்.
- ✓ பாதுகாப்பிற்காக வெப்பமான ஆடைகளை அணியவும்.
- ✓ கடல் பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- ✓ உங்கள் குடும்பத்துடன் ஏற்கனவே முடிவு செய்யப்பட்ட பாதுகாப்பான உறுதியான கட்டிடத்திற்குள் இருக்கவும்.
- ✓ பேட்டரியால் இயங்கும் வானொலி மூலம் அவசரச் செய்திகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள்.

- ✓ முக்கிய குறிப்பு: புயலுக்குப் பிறகு வெளியே அமைதி நிலவினாலும், அவசரமாக வெளியே வர வேண்டாம். (இது புயலின் மையப்பகுதியாக இருக்கலாம்). வெளியே வருவது பாதுகாப்பானது என்று அரசாங்க உத்தரவு வரும் வரை காத்திருக்கவும்.
- ✓ நீங்கள் வாகனத்தில் சென்று கொண்டிருந்தால், வாகனத்தை நிறுத்துங்கள். ஆனால் கடல், மின் கம்பங்கள் மற்றும் நீர் தேங்கியுள்ள இடங்களிலிருந்து விலகி நிற்கவும்.

புயலுக்குப் பின் செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ எரிவாயு கசிவு உள்ளதா எனச் சோதித்து, கசிவு இருந்தால் அதை நிறுத்தவும்.
- ✓ மின்சாதனங்களை இயக்க வேண்டாம்.
- ✓ காயமடைந்தவர்கள் மற்றும் சிக்கியவர்களைத் தேடவும். தேவைப்படுபவர்களுக்கு முதலுதவி அளித்து, விரைவில் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
- ✓ காவல்துறை மற்றும் துணை ராணுவப் படையினருக்கு உதவி செய்யவும்.
- ✓ தவறான வதந்திகளைப் பரப்ப வேண்டாம்.



சூறாவளி (Cyclone)

சூறாவளி என்பது குறைந்த காற்றழுத்த மையத்தைச் சுற்றி சுழலும் ஒரு மாபெரும் காற்று அமைப்பாகும், இது பலத்த காற்று மற்றும் மோசமான வானிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இது கடல் பரப்பிலிருந்து வெப்பமான, ஈரப்பதமான காற்று மேலே எழும்பி, சுழலும் காற்று அமைப்பாக உருவெடுப்பதால் ஏற்படும் ஒரு வகை புயலாகும்.



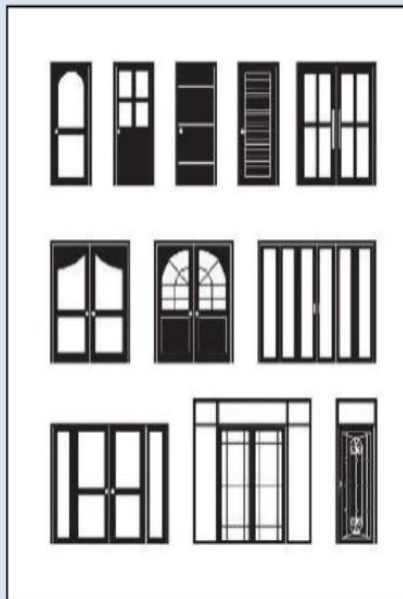
அறிகுறிகள்:

- கடும் புயல் மற்றும் பலத்த காற்று.
- வெள்ளத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய கனமழை.
- சூறாவளி அலைகள் என்றும் அழைக்கப்படும் அதிவேக காற்று நீரோட்டங்கள்.



சூறாவளிக்கு முந்தைய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்:

- வானொலி மற்றும் TVயில் வானிலை தொடர்பான செய்திகளைக் தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள். சூறாவளி குறித்த தகவல் கிடைத்தவுடன், அக்கம்பக்கத்தினருக்கும் தெரிவிக்கவும்.
- முன்கூட்டியே ஒரு பாதுகாப்பான இடம் அல்லது உறுதியான கட்டிடத்தை அடையாளம் கண்டு, அங்குச் செல்வதற்கான பாதுகாப்பான பாதையையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வீட்டில் உள்ள அத்தியாவசிய ஆவணங்களைச் சேகரித்து, அவசரகால பெட்டியை (Emergency Kit) தயாராக வைத்திருங்கள்.
- உணவு மற்றும் குடிநீர் போதுமான அளவு இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- முக்கியமான ஆவணங்கள் மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.
- வளர்ப்பு விலங்குகளைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வையுங்கள்; அவற்றைக் கட்டி வைக்க வேண்டாம்.
- உங்கள் வசிப்பிடம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டின் ஜன்னல்கள், கதவுகள், கூரை போன்றவற்றை வலுவாகவும் பேரிடரைத் தாங்கக்கூடியதாகவும் மாற்றவும்.



சூறாவளியின் போது செய்ய வேண்டியவை:

- அமைதியாக இருங்கள், பயப்பட வேண்டாம்.
- ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை நன்றாக மூடிவிட்டு, வீட்டிற்குள்ளேயே இருங்கள்.
- ஜன்னல் கண்ணாடிகள் உடைந்தால் காயம் ஏற்படாதவாறு, அவற்றின் மீது தடிமனான காகிதம் அல்லது நாடாவை ஒட்டவும்.
- குடிநீர், உணவு மற்றும் ஆடைகளைத் தண்ணீர் புகாத பைகள் அல்லது பாலித்தீன் பைகளில் பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.
- அவசரகால பெட்டியை எப்போதும் தயாராக வைத்திருங்கள்.
- பாதுகாப்பிற்காகக் கதகதப்பான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- கூடற்பகுதிக்குச் செல்லவே வேண்டாம்.
- உங்கள் குடும்பத்துடன் நீங்கள் ஏற்கனவே அடையாளம் கண்டு வைத்துள்ள பாதுகாப்பான மற்றும் உறுதியான கட்டிடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- அனைத்து மின்சார சுவிட்ச்களையும் அணைத்து விடுங்கள்.
- எரிவாயு சிலிண்டரின் வால்வை மூடி விடுங்கள்.
- எரியும் நெருப்பை உடனடியாக அணைக்கவும்.
- பேட்டரியால் இயங்கும் வானொலி மூலம் அவ்வப்போது அரசு அறிவிப்புகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள்.



சூறாவளிக்குப் பின் செய்ய வேண்டியவை:

- தீ விபத்து ஏற்பட்டால், அதை உடனடியாக அணைக்க முயற்சிக்கவும்.
- எரிவாயு கசிவு இருந்தால், எரிவாயு விநியோகத்தை உடனடியாக நிறுத்தவும்.
- மின்சார அமைப்பு முழுமையாகப் பாதுகாப்பானது என்று உறுதி செய்யப்படும் வரை மின் சாதனங்களை இயக்க வேண்டாம்.
- காணாமல் போன அல்லது காயமடைந்தவர்களைத் தேடுங்கள்.
- காயமடைந்தவர்களுக்கு முதலுதவி அளித்து, தேவைப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- காவல்துறை, துணை ராணுவப் படைகள் மற்றும் நிவாரணப் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ள அதிகாரிகளுக்கு ஒத்துழைப்பு அளியுங்கள்.
- எந்த விதமான வதந்திகளையும் பரப்பாதீர்கள், அவற்றை நம்பவும் வேண்டாம்.



குடும்ப அவசரகால பெட்டி (Family Disaster Kit)



ஏதேனும் ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு உள்ளூர் நிர்வாகமும் நிவாரணப் பணியாளர்களும் சம்பவ இடத்திற்கு நிச்சயம் வருவார்கள். ஆனால், பாதிக்கப்பட்ட அனைவரையும் அவர்களால் உடனடியாகச் சென்றடைய முடியாது. உதவி கிடைப்பதற்குச் சில மணிநேரங்கள் அல்லது சில நாட்கள் கூட ஆகலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில், அந்த



அவசர நிலையைச் சமாளிக்க உங்கள் குடும்பம் தயாராக உள்ளதா?

உங்கள் வீட்டில் ஆறு அடிப்படப் பொருட்களை வைத்திருக்க வேண்டும்: தண்ணீர், உணவு, முதலுதவி பெட்டி, ஆடைகள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புகள், கருவிகள் மற்றும் பிற அவசரத் தேவைகள். வெளியேறும்போது எளிதாக எடுத்துச் செல்லக்கூடிய பின்வரும் பொருட்களைத் தயாராக வைத்திருங்கள்:

1. முதலுதவி பெட்டி (First Aid Kit)

உடனடி சிகிச்சைக்காகப் பின்வரும் பொருட்களை அவசியம் வைத்திருக்கவும்:

- ரோலர் கட்டுத் துணிகள் (Roller Bandages).
- பஞ்சு பாக்கெட் (Cotton).
- சிறிய கத்தரிக்கோல்.
- கிருமிநாசினி திரவம் (எ.கா., டெட்டால், சாவ்லான்).
- கிருமிநாசினி களிம்பு (எ.கா., சோஃப்ராமைசின், நியோமைசின்).
- ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் சொல்யூஷன் (ORS - உப்புக்கரைசல்).
- முக்கோணக் கட்டுத் துணிகள்.
- சிறிய மற்றும் பெரிய பிளவுகள் (மூங்கில் அல்லது மரத்தால் ஆன சட்டம் - Splints).
- வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் (எ.கா., பாராசிட்டமால்).
- தேவையான தனிப்பட்ட மருந்துகள்.
- குளோரின் மாத்திரைகள் (குடிநீரைச் சுத்திகரிக்க)



2. தண்ணீர்

குடிநீரை எப்போதும் சுத்தமான மற்றும் மூடியுள்ள பாட்டில்கள் அல்லது கொள்கலன்களில் சேமிக்கவும். ஒவ்வொரு பாட்டில் அல்லது கொள்கலனிலும் தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட தேதியைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடவும். ஒவ்வொரு நான்கு மாதங்களுக்கும் பழைய தண்ணீரை அகற்றிவிட்டு, புதிய தண்ணீரை நிரப்பவும்.



3. உணவு

அதிகப் பராமரிப்பு அல்லது குளிர்சாதன வசதி தேவைப்படாத உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இவை எடை குறைந்ததாகவும், சத்தானதாகவும், நீண்ட காலம் கெடாததாகவும், எளிதில் எடுத்துச் செல்லக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். உதாரணம்:

- பிஸ்கட், கார வகைகள்.
- உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவுப் பைகள்.
- உலர்ந்த உணவுப் பொருட்கள் (வேர்க்கடலை, உலர் பழங்கள், கொண்டைக்கடலை, சத்துமாவு, பொரி போன்றவை).
- சர்க்கரை, உப்பு.
- குளுக்கோஸ் போன்ற ஆற்றல் பானங்கள்.
- இன்ஸ்டன்ட் காபி, தேயிலை பைகள்.



4. கருவிகள் மற்றும் பொருட்கள்

- பயன்படுத்தித் தூக்கியெறியக்கூடிய தட்டுகள் மற்றும் கரண்டிகள்.
- பேட்டரியால் இயங்கும் வானொலி.
- கூடுதல் பேட்டரிகளுடன் கூடிய டார்ச் விளக்கு.
- பல்நோக்கு கத்தி (Multi-functional Knife).
- மெழுகுவர்த்திகள் மற்றும் தீப்பெட்டி (அல்லது லைட்டர்).
- சோப்பு, திரவ டிடர்ஜென்ட்.



- ஊசி மற்றும் நூல்.
- விசில் (Whistle).
- பிளாஸ்டிக் வீட்.
- பிளாஸ்டிக் குவளை (Mug).
- பிளாஸ்டிக் பைகள்.



5. ஆடைகள் மற்றும் காலணிகள்

- ஒரு நபருக்குக் குறைந்தது ஒரு செட் மாற்று ஆடைகள் மற்றும் காலணிகள்.
- கம்பளி மற்றும் படுக்கை விரிப்புகள் (Bedsheet).
- வலுவான கேன்வாஸ் காலணிகள் (நீர் புகாதாக இருந்தால் சிறந்தது).
- ரெயின்கோட் (Raincoat) மற்றும் குடை.



6. குழந்தைகளுக்கான சிறப்புப் பொருட்கள்

- பால் பவுடர்.
- டயப்பர்கள் (Nappy).
- அவசியமான மருந்துகள்.



7. பெரியவர்கள் / முதியவர்களுக்கான சிறப்புப் பொருட்கள்

- இதய நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள்.
- நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான இன்சலின் ஊசி.
- கண்ணாடி (Spectacles).



8. முக்கியமான குடும்ப ஆவணங்கள் (அனைத்தையும் நீர் புகாத உறையில் வைக்கவும்)

- உயில், காப்பீட்டு பாலிசி, பத்திரங்கள் போன்றவை.
- அடையாள அட்டைகள் (வாக்காளர் அட்டை, ரேஷன் கார்டு, பாஸ்போர்ட்).
- வங்கி தொடர்பான ஆவணங்கள் (பாஸ்புக், ஏடிஎம் கார்டு, கணக்கு விவரங்கள்).
- கல்வி மற்றும் பிற சான்றிதழ்கள் (பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் திருமணச் சான்றிதழ்கள்).
- அவசரகாலத் தொலைபேசி எண்களின் பட்டியல் (குடும்பத்தினர், உள்ளூர் நிர்வாகம், மருத்துவமனை, காவல்துறை போன்றவை).



நினைவில் கொள்க:

- கிட்டை (Kit) வீட்டில் எளிதில் அணுகக்கூடிய மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும். இதுபற்றி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- சேமித்து வைக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் தண்ணீரைக்குறைந்தது 4 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றவும்.
- வருடத்திற்கு ஒருமுறை கிட்டில் உள்ள பொருட்களையும் குடும்பத் தேவைகளையும் சரிபார்த்துப் புதுப்பிக்கவும்.



வெள்ள தடுப்பு முறைகள்

பேரிடர் மேலாண்மை - வெள்ளம்

பேரிடர் மேலாண்மை என்பது "தடுப்பு, தயார்நிலை, அவசரகாலப் பதில் மற்றும் மீட்பு தொடர்பான நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவதற்காகப் பேரிடரை முறையாகக் கண்காணித்து ஆய்வு செய்யும் ஒரு நடைமுறை அறிவியலாகும்."



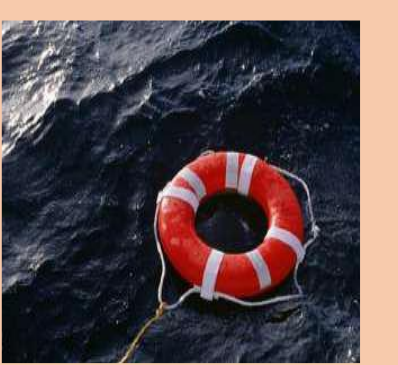
வெள்ள மேலாண்மை:

வெள்ளப் பேரிடர் பல சிக்கலான பிரச்சனைகளை உருவாக்குகிறது. சிக்கியவர்களை மீட்பதற்கும், அத்தியாவசிய உணவு மற்றும் மருத்துவ உதவிகளை வழங்குவதற்கும் ஏராளமான படகுகள் மற்றும் மிதவைகள் தேவைப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் எளிதில் கிடைப்பதில்லை.

மிதவைகள் (Rafts) வகைகள்:

- **டின ராஃப்ட் (Tin Raft):** தகரம் மற்றும் மூங்கிலால் செய்யப்படும் இது, வெள்ளத்தின் போது பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லப் பயன்படுகிறது.
- **கட்டில் மிதவை (Charpai Raft):** கட்டில் மற்றும் தார்பாயைக் கொண்டு இது செய்யப்படுகிறது.
- **மூங்கில் மிதவை (Bamboo Raft):** மூங்கில்களைக் கயிற்றால் கட்டி இது தயார் செய்யப்படுகிறது.
- **பேரல் மிதவை (Barrel Raft):** ஒன்று அல்லது இரண்டு பேரல்களை மூங்கிலுடன் கட்டி இது உருவாக்கப்படுகிறது.
- **வாழைத் தண்டு மிதவை (Banana Tow Raft):** வாழை மரத்தின் தண்டுப் பகுதியைக் கொண்டு இது செய்யப்படுகிறது.
- **டியூப் மிதவை (Tube Raft):** காற்று நிரப்பப்பட்ட டியூப் மூலம் இது உருவாக்கப்படுகிறது.
- **தண்ணீர் பாட்டில் மிதவை (Water Bottle Raft):** காலி தண்ணீர் பாட்டில்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் இதன் மூலம், ஒருவர் நீந்திப் பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லலாம்.
- **தெர்மாகோல் லைஃப் ஜாக்கெட் (Thermocol Life Jacket):** துணி மற்றும் தெர்மாகோல் கொண்டு இது தயாரிக்கப்படுகிறது.

மேலும், ஜாக்கெட் கிடைக்கவில்லை என்றால், வெள்ளத்தின் போது பாதுகாப்பாக நீந்த உடலின் முன் மற்றும் பின்புறத்தில் தெர்மாகோல் தாள்களைக் கட்டலாம்.



நீரில் மூழ்கும் ஒருவருக்கு உதவும்போது கவனிக்க வேண்டியவை:

- நீரில் மூழ்குபவருக்கு மிக அருகில் செல்ல வேண்டாம்.
- கயிறு, குச்சி போன்றவற்றைப் பிடிக்குமாறு அவருக்குக் கொடுக்க முயற்சிக்கவும்.
- நீச்சலில் பயிற்சி பெற்றிருந்தால் மட்டுமே நீரில் இறங்கிக் காப்பாற்றச் செல்லவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாய் மற்றும் சுவாசப் பாதை அடைபடாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- தேவைப்பட்டால் செயற்கை சுவாசம் அளிக்கவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை 'ரிக்கவரி பொசிஷன்' (Recovery Position) நிலையில் வைக்கவும்.
- ஈரமான ஆடைகளை அகற்றி, அவரைத் கதகதப்பாக வைக்கவும்.
- விரைவில் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.



உயிர்காக்கும் நடவடிக்கைகள்:

உயிர்காக்கும் நடவடிக்கைகள் என்பது நீரில் மூழ்கும் நபரைக் காப்பாற்ற மனிதர்களால் பயன்படுத்தப்படும் நடவடிக்கைகள் ஆகும்.

1. உலர் மீட்பு (Dry Rescue) - நீரில் இறங்காமல் காப்பாற்றுதல்

எட்டுதல் முறை (Reach Method - அணுகல் முறை): மீட்பவருக்கு இது மிகவும் பாதுகாப்பான முறையாகும். எந்தவொரு அவசரநிலையிலும் இம்முறைக்கே முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும். மீட்பவர் தனது நிலைத்தன்மையைப் பராமரிக்க, தரையில் மார்புப் பகுதி படும்படி படுத்துக்கொண்டு, ஒரு கயிறு அல்லது குச்சியின் மூலம் நீரில் தத்தளிப்பவரை எட்டிப்பிடித்து கரைக்கு இழுக்க வேண்டும்.



நடந்து சென்று மீட்டல் (Wade Method): இம்முறையில், மீட்பவர் ஆழமற்ற நீரில் இறங்கி, நீந்துவதைத் தவிர்த்து நடந்து சென்று, ஒரு குச்சி அல்லது நீண்ட பொருளை நீட்டி, பாதிக்கப்பட்டவரைப் பற்றிக்கொள்ளச் செய்து கரைக்குக் கொண்டு வருவார்.



வீசுதல் முறை (Throw Method): இது மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் பாதுகாப்பான முறையாகக் கருதப்படுகிறது. இம்முறையில், மீட்பவர் கரையிலிருந்து ஒரு லைஃப்பாய் (Lifebuoy) அல்லது கயிற்றை பாதிக்கப்பட்டவரை நோக்கி வீசி, அவரைப் பற்றிக்கொள்ளச் செய்து கரைக்கு இழுப்பார்.

4. படகு மூலம் மீட்டல் (Row Method): பாதிக்கப்பட்டவர் வெகு தொலைவில் இருக்கும்போது, படகு மூலம் சென்று அவரை மீட்டு, பாதுகாப்பாக கரைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.



2. நீரில் இறங்கி மீட்டல் (Wet Rescue)

- நேரடித் தொடர்பு முறை (Contact Method)
- மணிக்கட்டுப் பிடிப்பு இழுவை (Wrist Tow)
- ஆதரவு இழுவை (Support Tow):
- கைப் பிடிப்பு இழுவை (Arm Tow):.
- தலைப் பிடிப்பு இழுவை (Head Tow):
- இறுக்கமான பிடிப்பு இழுவை (Vice Grip Tow)

சிபிஆர் (CPR - Cardio Pulmonary Resuscitation)

சிபிஆர் என்பது ஒருவரின் சுவாசம் மற்றும் இதயத் துடிப்பு திடீரென நின்றால் வழங்கப்படும் ஒரு அவசரகால சிகிச்சை முறையாகும். இதயம் மற்றும் மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் கலந்த இரத்தத்தைக் கொண்டு சேர்ப்பதே இதன் நோக்கம்.

சிபிஆர் செய்வது எப்படி?

(பெரியவர்களுக்கு)

- சோதிக்கவும்:** நபரை லேசாகத் தட்டி, "நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களா?" என்று கேட்கவும். சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை 10 வினாடிகள் சோதிக்கவும்.
- உதவி அழைக்கவும்:** 112 அல்லது அருகில் உள்ள அவசர எண்ணை அழைக்கவும். AED இயந்திரம் கிடைத்தால் கொண்டு வரச் சொல்லவும்.
- மார்பை அழுத்துதல் (Chest Compressions):**
 - நபரைத் தட்டையான, கடினமான தரையில் படுக்க வைக்கவும்.
 - இரு கைகளையும் ஒன்றன் மீது ஒன்று வைத்து மார்பின் மையப்பகுதியில் வைக்கவும்.
 - நிமிடத்திற்கு 100 முதல் 120 முறை அழுத்தவும் (சுமார் 5 செ.மீ ஆழம்).
 - ஒவ்வொரு அழுத்தத்திற்குப் பிறகும் மார்பு பழைய நிலைக்குத் திரும்ப அனுமதிக்கவும்.
- சுவாசம் கொடுத்தல் (பயிற்சி பெற்றிருந்தால்):**
 - தலையைப் பின்னோக்கி சாய்த்து, தாடையை உயர்த்தவும்.
 - மூக்கை மூடிக்கொண்டு 2 முறை வாய் வழியாக மூச்சு கொடுக்கவும்.
 - 30 அழுத்தங்களுக்குப் பிறகு 2 முறை மூச்சு கொடுக்கவும் (30:2 விகிதம்).
- CPR-ஐத் தொடர்ந்து செய்யவும்:**
 - மருத்துவ உதவி அல்லது நிபுணர்கள் வந்து சேரும் வரை.
 - பாதிக்கப்பட்டவருக்குச் சுயநினைவு திரும்பும் வரை.
 - நீங்கள் மிகவும் சோர்ந்து போகும் வரை அல்லது அந்த இடத்தில் உங்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் வரை.

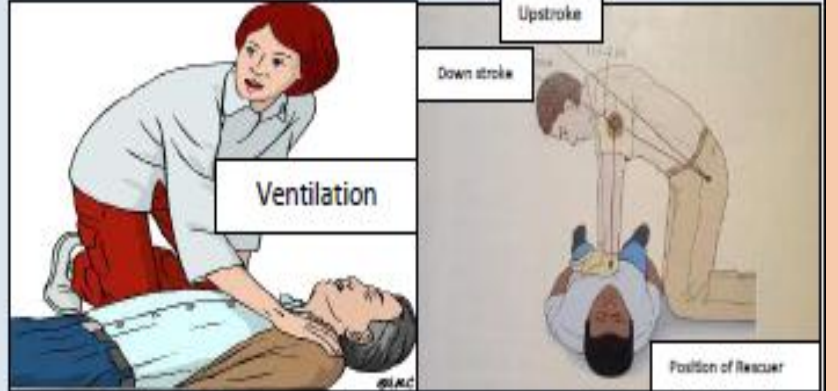
சிபிஆர் செய்வது எப்படி?

(குழந்தைகளுக்கு - Child)

- சோதிக்கவும்:** நபரை லேசாகத் தட்டி, "நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களா?" என்று கேட்கவும்.



30 Compressions



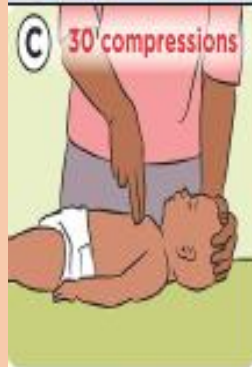
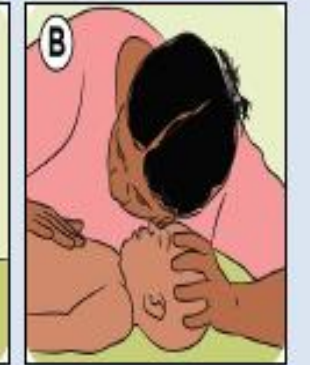
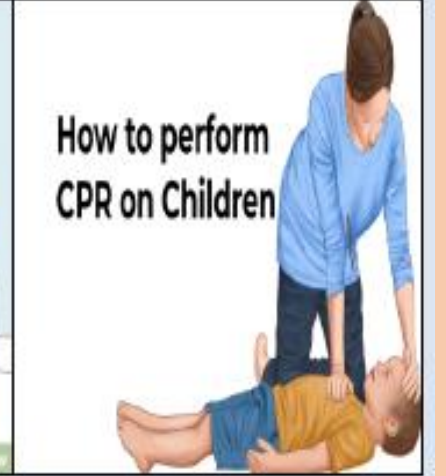
சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை 10 வினாடிகள் சோதிக்கவும்.

- உதவி அழைக்கவும்:** 112-ஐ அழைக்கவும். AED இயந்திரம் கிடைத்தால் கொண்டு வரச் சொல்லவும்.
- மார்பை அழுத்துதல்:** ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்தி மார்பின் மையத்தில் அழுத்தவும் (சுமார் 4 செ.மீ ஆழம்). நிமிடத்திற்கு 100 முதல் 120 முறை அழுத்தவும் (சுமார் 5 செ.மீ ஆழம்). ஒவ்வொரு அழுத்தத்திற்குப் பிறகும் மார்பு பழைய நிலைக்குத் திரும்ப அனுமதிக்கவும்.
- விகிதம்:** 30 அழுத்தங்களுக்கு 2 முறை சுவாசம்.
- CPR-ஐத் தொடர்ந்து செய்யவும்:**
 - மருத்துவ உதவி அல்லது நிபுணர்கள் வந்து சேரும் வரை.
 - பாதிக்கப்பட்டவருக்குச் சுயநினைவு திரும்பும் வரை.
 - நீங்கள் மிகவும் சோர்ந்து போகும் வரை அல்லது அந்த இடத்தில் உங்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் வரை.

சிபிஆர் செய்வது எப்படி?

(கைக்குழந்தைகளுக்கு - Infant)

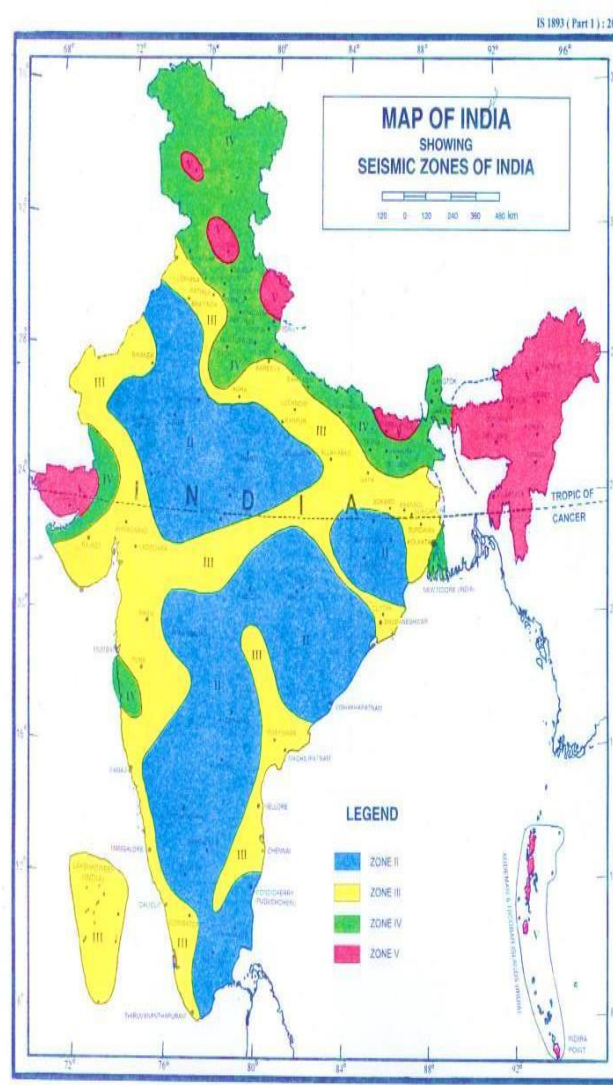
- சோதிக்கவும்:** குழந்தையைத் தட்டி அழைக்கவும். சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை 10 வினாடிகள் சோதிக்கவும்.
- உதவி அழைக்கவும்:** 112-ஐ அழைக்கவும். AED இயந்திரம் கிடைத்தால் கொண்டு வரச் சொல்லவும்.
- மார்பை அழுத்துதல்:** இரண்டு விரல்களை மட்டும் பயன்படுத்தி மார்பின் மையத்தில் அழுத்தவும் (3-4 செ.மீ ஆழம்). நிமிடத்திற்கு 100 முதல் 120 முறை அழுத்தவும் (சுமார் 5 செ.மீ ஆழம்). ஒவ்வொரு அழுத்தத்திற்குப் பிறகும் மார்பு பழைய நிலைக்குத் திரும்ப அனுமதிக்கவும்.
- விகிதம்:** 30 அழுத்தங்களுக்கு 2 முறை சுவாசம் (வாய் மற்றும் மூக்கு வழியாக மெதுவாக ஊதவும்).
- CPR-ஐத் தொடர்ந்து செய்யவும்:**
 - மருத்துவ உதவி அல்லது நிபுணர்கள் வந்து சேரும் வரை.
 - பாதிக்கப்பட்டவருக்குச் சுயநினைவு திரும்பும் வரை.
 - நீங்கள் மிகவும் சோர்ந்து போகும் வரை அல்லது அந்த இடத்தில் உங்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் வரை.





நிலநடுக்கம்

Earthquake



NOTE: Towns falling at the boundary of zones demarcation line between two zones shall be considered in High Zone.

நிலநடுக்கம் என்றால் என்ன?

பூமியின் மேற்பரப்பு பல தட்டுகளால் (Plates) ஆனது. புவியியல் காரணங்களால் பூமிக்கடியில் உள்ள இந்தத் தட்டுகளின் உராய்வு மற்றும் உடைப்பு காரணமாக ஏற்படும் அதிர்வு அலைகள் ஒரே நேரத்தில் அனைத்து திசைகளிலும் பரவும்போது, கடுமையான நடுக்கம் அல்லது அதிர்வு ஏற்படுகிறது. இதுவே நிலநடுக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- ✓ நிலநடுக்கத்தை முன்கூட்டியே கணிக்க முடியாது.
- ✓ நிலநடுக்கத்தின் தாக்கத்தால் உயிர் மற்றும் உடைமை இழப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நிலநடுக்கத்திற்கு முந்தைய தயார்நிலை:

நேரம் இருக்கும்போதே உங்களுக்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும், மேலும் பின்வரும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்:

- ✓ அத்தியாவசியப் பொருட்களை (தண்ணீர் பாட்டில், உலர் உணவுப் பொருட்கள், வெல்லம், கொண்டைக்கடலை, அவல், முதலுதவிப் பொருட்கள், டார்ச் லைட், ரேடியோ மற்றும் பேட்டரி போன்றவை) உங்கள் வீட்டில் எப்போதும் தயாராக வைத்திருக்கவும் அல்லது ஒரு பையில் போட்டு வைக்கவும்.
- ✓ அவசர காலத்தில் மின்சாரம் மற்றும் எரிவாயு இணைப்புகளை எவ்வாறு துண்டிப்பது என்பதை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கவும்.

- ✓ நிலநடுக்கத்தின் போது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தை வீட்டில் முன்கூட்டியே தீர்மானித்து வைக்கவும்.
- ✓ அவசர காலத்தில் தகவல் தெரிவிப்பதற்காக உங்கள் நகரத்திற்கு வெளியே வசிக்கும் உறவினர் அல்லது நண்பரைத் தேர்வு செய்து வைக்கவும்.
- ✓ நிலநடுக்கத்தால் குறைந்தபட்ச சேதமே ஏற்படும் வகையில் உங்கள் வீட்டை வடிவமைத்துக் கட்டவும். உங்கள் வீட்டில் விரிசல்கள் இருந்தால் அவற்றைச் செப்பனிடவும்.
- ✓ வீட்டின் மேற்பரப்பில் உள்ள தண்ணீர் தொட்டி கீழே விழாதவாறு வலுவாகவும் உறுதியாகவும் பொருத்தி வைக்கவும்.
- ✓ வீட்டில் அவசர வழியை உறுதி செய்து, அதனைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ நிலநடுக்கத்தின் போது எளிதாக செயல்பட, நிலநடுக்கத் தடுப்பு நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும்.

நிலநடுக்கத்தின் போது:

அ) நீங்கள் வீட்டிற்குள் இருந்தால்:

- ✓ பயப்பட வேண்டாம், அமைதியாக இருங்கள் மற்றும் உள்ளேயே இருங்கள்.
- ✓ ஒரு மேஜை அல்லது வலுவான மரச்சாமானுக்கு அடியில் தஞ்சம் புகுந்து, அந்தப் பொருளின் கால்களைப் பலமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ வீட்டில் அத்தகைய மரச்சாமான்கள் இல்லையென்றால், ஒரு வலுவான சுவரின் ஓரத்தில் தரையில் மண்டியிட்டு அமர்ந்து, உங்கள்

கைகளைத் தரையில் ஊன்றிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ✓ கதவுகளுக்கு அருகில் நிற்க வேண்டாம்; பலத்த அதிர்வால் கதவு உடைந்து உங்களுக்குக் காயம் ஏற்படலாம்.
- ✓ ஜன்னல்கள், கண்ணாடிகள், கனமான அலமாரிகள் மற்றும் காட்சிப் பொருட்களிலிருந்து (Showcase) விலகி இருங்கள்.
- ✓ நீங்கள் ஒரு பழைய அல்லது உறுதியற்ற வீட்டில் இருந்தால், உடனடியாக அந்த வீட்டிலிருந்து வெளியேறுங்கள்.
- ✓ மின்தூக்கி (Elevator) அல்லது லிஃப்டைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும்.

ஆ) நீங்கள் வெளியில் இருந்தால்:

- ✓ கட்டிடங்கள், மின் கம்பங்கள் மற்றும் மின் கம்பிகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்.
- ✓ அறுந்து விழுந்த மின் கம்பிகள் இருக்கும் இடத்தில் நிற்க வேண்டாம்.
- ✓ பெரிய மரங்களுக்கு அடியில் நிற்க வேண்டாம்.
- ✓ சேதமடைந்த கட்டிடத்திற்குள் நுழைய முயற்சிக்காதீர்கள்.

இ) நீங்கள் வாகனத்தில் இருந்தால்:

- ✓ திறந்த மற்றும் சுத்தமான பகுதிக்குச் செல்லுங்கள். கட்டிடங்கள், மரங்கள் மற்றும் மின் கம்பிகளிலிருந்து விலகி, வாகனத்தை நிறுத்தி அதற்குள்ளேயே அமர்ந்திருங்கள்.
- ✓ நிலநடுக்கம் நிற்கும் வரை எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

நிலநடுக்கத்திற்குப் பின்:

பயப்பட வேண்டாம், அமைதி காக்கவும். வதந்திகளைக் நம்பவோ அல்லது பரப்பவோ வேண்டாம்.

- ✓ முதல் அதிர்வுக்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய பின் அதிர்வுகளுக்கு (Aftershocks) தயாராக இருங்கள்.
- ✓ காயமடைந்த மற்றும் சிக்கிக்கொண்டவர்களுக்கு உதவுங்கள்; தேவைப்படுபவர்களுக்கு முதலுதவி அளிக்கவும்.
- ✓ குழந்தைகள், பெண்கள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு உதவவும்.
- ✓ சேதமடைந்த கட்டிடத்திலிருந்து விலகி இருங்கள்.
- ✓ தீ விபத்துகளிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருங்கள்; மெழுகுவர்த்தி மற்றும் லாந்தர் விளக்குகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், டார்ச் லைட்டைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ விழும் நிலையில் உள்ள கட்டிடங்களை அடையாளம் கண்டு, அதன் அருகில் செல்லவோ அல்லது யாரையும் செல்ல அனுமதிக்கவோ வேண்டாம்.
- ✓ புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள வானொலியை கேளுங்கள்.
- ✓ ஆபத்து இல்லை என்று அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிக்கப்படும் வரை உங்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- ✓ தொலைபேசியை அவசர தேவைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தவும்.
- ✓ மின்சார உபகரணங்களைச் சோதிக்கவும்; ஏதேனும் சேதம் இருப்பதாகச் சந்தேகித்தால் மெயின் ஃப்யூஸை (Main Fuse) அகற்றிவிடவும்.
- ✓ குடிமைப் பாதுகாப்பு தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்.

தீ பாதுகாப்பு பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு உங்கள் சமூகத்தைப் பாதுகாக்கவும்.



பொதுவான தீ பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை குறிப்புகள்:

- தீ விபத்து ஏற்படும் பட்சத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும். தப்பித்துச் செல்வதற்கான அனைத்து வழிகளையும் உள்ளடக்கிய ஒரு தள வரைபடத்தை (Floor Plan) உருவாக்கவும்.
- இந்தத் திட்டத்தில் படிக்கட்டுகள், தாழ்வாரங்கள் மற்றும் ஜன்னல்கள் போன்ற முக்கியமான விவரங்கள் இருக்க வேண்டும். இவை தீ விபத்தின் போது தப்பிக்கும் வழிகளாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் எளிதில் திறக்கக்கூடியதாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் பாதுகாப்பான தப்பிக்கும் வழி உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அவசர காலங்களில் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்று கூடுவதற்காக, உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே ஒரு பாதுகாப்பான சந்திப்பு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- உங்கள் குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களை எச்சரிப்பதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு படுக்கையறையிலும் எப்போதும் ஒரு மணி (Bell) மற்றும் ஒரு டார்ச் விளக்கை வைத்திருங்கள்.
- எப்போதும் உங்கள் படுக்கையறை கதவுகளை மூடி வைத்துத் தூங்கவும். இது ஆபத்தான வெப்பம் மற்றும் புகையை படுக்கையறைக்குள் வராமல் தடுப்பதுடன், நீங்கள் வெளியேற கூடுதல் நேரத்தையும் வழங்கும்.
- கத்துதல், சுவரில் தட்டுதல் அல்லது விசில் ஊதுதல் போன்ற வழிகளில் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பும் முறையைக் கண்டறியவும். "தீ, தீ, தீ!" என்று சத்தமிட்டுப் பயிற்சி செய்யவும்.
- நேரம் மிக முக்கியமானது. ஆடைகளை அணிவதற்கோ, செல்லப்பிராணிகள் அல்லது விலையுயர்ந்த பொருட்களைத் தேடுவதற்கோ நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள். உடனடியாக வெளியேறுங்கள்!

தயாராக இருங்கள் - முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்:

- உங்கள் வீடு, பள்ளி, நிறுவனம் அல்லது அலுவலகத்திற்கு ஒரு வெளியேறும் திட்டத்தை (Evacuation Plan) உருவாக்கவும்.
- வழக்கமாகக் கண்களைக் கட்டிக்கொண்டு கட்டடத்தை விட்டு வெளியேறும் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். தீ விபத்தின் போது, புகையினால் எதையும் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.
- வெளியேறும் போது தரையோடு ஓட்டித் தவழ்ந்து செல்லும் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். தீ விபத்தின் போது எப்போதும் கீழே குனிந்தபடியே செல்லவும், புகை அல்லது விஷவாயு தாக்குதலால் உயிரிழப்பு ஏற்படலாம்.
- கதவுகளைத் திறப்பதற்கு முன், உங்கள் உள்ளங்கையின் பின்புறத்தால் அதைத் தொட்டுச் சோதிக்கவும். கதவு சூடாக இருந்தால், மாற்று வழியில் வெளியேறவும்.
- ஆடையில் தீ பற்றினால், அதை அணைக்க "நில், படு, உருளு" (Stop, Drop, and Roll) முறையைப் பின்பற்றவும்.
- அனைத்து முக்கிய இடங்களிலும் பொருத்தமான தீயணைப்பு கருவிகள் (Fire Extinguishers) வைக்கப்பட்டுள்ளதையும், அவை செயல்படும் நிலையில் இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.

தீ பாதுகாப்பிற்கான கூடுதல் குறிப்புகள்:

- புகை மற்றும் தீச்சுவாலை இரண்டையும் கண்டறிய புகை கண்டறியும் கருவிகளை நிறுவுவும். மாதத்திற்கு ஒரு முறை அவற்றைச் சோதிக்கவும் மற்றும் வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது பேட்டரிகளை மாற்றவும். இவை காற்றில் உள்ள வழக்கத்திற்கு மாறான புகை அல்லது கண்ணுக்குத் தெரியாத எரியும் வாயுக்களைக் கண்டறியும்.
- தீ விபத்திற்குப் பிறகு, தேவைப்பட்டால் முதல்தவி அளிக்கவும். பலத்த காயமடைந்தவர்கள் உடனடியாக தொழில்முறை மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.
- சேதமடைந்த கட்டடங்களிலிருந்து எப்போதும் விலகி இருக்கவும். தீயணைப்பு அதிகாரிகள் பாதுகாப்பானது என்று அறிவித்த பின்னரே உள்ளே செல்ல வேண்டும்.
- எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து போர்ட்டிங் ஹீட்டர்கள் மற்றும் ஸ்பேஸ் ஹீட்டர்களை குறைந்தது 3 அடி தூரத்தில் வைக்கவும். வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போதோ அல்லது தூங்கும் போதோ ஹீட்டரை இயக்கத்தில் வைக்க வேண்டாம். குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை எப்போதும் ஹீட்டரிடமிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.
- படுக்கையில் தூங்கும் நேரத்தில் புகைபிடிக்க வேண்டாம். கவனக்குறைவாக வீசப்படும் சிகரெட் மற்றும் பீடித் துண்டுகளே, உலகில் தீ விபத்துகளால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகளுக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன.
- சமையல் செய்யும் இடத்தை எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும். சமைக்கும் போது இறுக்கமான அல்லது குறுகிய கை ஆடைகளை அணியவும். பாத்திரங்களின் கைப்பிடிக்க தீயில் படாதவாறு அவற்றை உட்புறமாகத் திருப்பி வைக்கவும். சமையல் எண்ணெயில் தீ பிடித்தால், கவனமாக ஒரு மூடியால் பாத்திரத்தை மூடி தீயை அணைக்கவும், பின்னர் பர்னரை அணைக்கவும்.
- தீப்பெட்டிகள் மற்றும் லைட்டர்கள் குழந்தைகளின் கைகளில் கிடைப்பது ஆபத்தானது. குழந்தைகள் எட்டாத இடத்தில், அவற்றைப் பூட்டி வைக்கவும். தீப்பெட்டிகள் மற்றும் லைட்டர்கள் பெரியவர்கள் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டிய கருவிகள் என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கவும்.
- ஏதேனும் மின்சாதனத்திலிருந்து புகையோ அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான வாசனையோ வந்தால், அதை உடனடியாகத் துண்டித்துப் பழுதுபார்க்கவும். உடைந்த அல்லது தேய்ந்த மின் வயர்களை மாற்றவும்; எக்ஸ்டென்ஷன் வயர்களில் அளவுக்கு அதிகமான மின்சமையை ஏற்ற வேண்டாம். இந்த வயர்களைத் தரை விரிப்புகளுக்கு அடியில் செல்லாமாறு அமைக்கக்கூடாது. ஃபியூஸ் பாக்கலை (Fuse Box) ஒருபோதும் தவறாகக் கையாளவோ அல்லது அதில் தவறான அளவிலான ஃபியூஸைப் பயன்படுத்தவோ கூடாது.
- யானேறும் தீக்காயம் அடைந்தால், காயத்தை உடனடியாக 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்குக் குளிர்ந்த நீரில் காட்டவும். தீக்காயத்தில் கொப்புளங்கள் அல்லது ரத்தக் காயம் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.
- ஹாலோஜன் விளக்குகளைப் பயன்படுத்தினால், அவை எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய திரைச்சீலைகள் மற்றும் தாழ்வான கூரைப் பகுதிகளிலிருந்து பாதுகாப்பான தொலைவில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். வீடு அல்லது அலுவலகத்தை விட்டு வெளியேறும்போது, அவற்றை அணைத்துவிட மறக்காதீர்கள்.
- மேலும் தகவலுக்கு, தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்: இயக்குநர் ஜெனரல், சிவில் டிஃபென்ஸ் (தீயணைப்புப் பிரிவு), உள்துறை அமைச்சகம், இந்திய அரசு. மின்னஞ்சல்: mhafire@googlegroups.com

தேசிய பேரிடர் மீட்பு படை

தேசிய பேரிடர் மீட்பு படை

பொதுவான தீ பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு குறிப்புகள் (பள்ளிகளுக்கு):

தீ விபத்து ஏற்படும் போது:

- ✓ பதறாமல் வகுப்பறைகளிலிருந்து வெளியேறவும், அமைதியாக இருக்கவும்.
- ✓ பள்ளிக்கு ஒரு தீ அவசரத் திட்டத்தை (Fire Emergency Plan) உருவாக்கி, அதை அனைவரும் அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ✓ உங்கள் பள்ளியைப் பாதுகாப்பாக வைக்க எப்போதும் கட்டட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ✓ அவசர நிலையில் தீ எச்சரிக்கை மணியை (Fire Alarm) ஒலிக்கச் செய்யவும் (கைமுறை அலாரம் அமைப்பைப் பயிற்சி செய்யவும்) மற்றும் தீ விபத்து குறித்து அனைவருக்கும் எச்சரிக்கை விடுக்கவும்.
- ✓ சாதாரண நேரங்களில் கண்களை மூடிக்கொண்டு தப்பிக்கும் பாதையில் நடந்து பயிற்சி செய்யவும்.
- ✓ தடைகளைத் தவிர்க்க உங்கள் தப்பிக்கும் வழிகள் / வெளியேறும் வழிகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ சேமிப்பு மற்றும் பணிபுரியும் இடங்களைக் குப்பைகள் இல்லாமல் வைத்திருக்கவும். சிற்றுண்டிச்சாலை ஊழியர்கள் சமையலறையில் பணிபுரியும் போது கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.
- ✓ எந்தவொரு அவசர நிலைக்கும் எப்போதும் ஒரு முதலுதவிப் பெட்டியைத் தயாராக வைத்திருக்கவும். முதலுதவிப் பெட்டியை எளிதில் அணுகக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும்.

- ✓ மண்ணெண்ணெய், எரிவாயு சிலிண்டர் போன்ற எரியக்கூடிய பொருட்களை மாணவர்கள் அணுக முடியாதவாறு தூரத்தில் வைக்கவும்.
- ✓ தீ விபத்து ஏற்பட்டால், மின்சாதனங்களை உடனடியாகத் துண்டித்து வெளியேற்றவும்.
- ✓ சாதாரண நேரங்களில் பழைய வயர்கள் மற்றும் உடைந்த மின் இணைப்புகளைக் கவனிக்கவும்.
- ✓ ஏதேனும் ஆபத்தான நிலை தென்பட்டால் உங்கள் எலக்ட்ரீஷியனிடம் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ தீயணைப்பு கருவிகளைச் செயல்படும் நிலையில் வைத்திருக்கவும், அவற்றை இயக்கக் கற்றுக்கொள்ளவும்.
- ✓ மாணவர்களுக்குத் தீ பாதுகாப்பு விதிகளைக் கற்றுக்கொடுக்கவும்.

தீ விபத்தின் போது, பதற வேண்டாம். எப்போதும் நில்! படு! உருளு!



தீ விபத்து ஏற்பட்டால்:

- ✓ உங்களையும் உங்கள் நண்பர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்; அமைதியாக இருங்கள், பதற வேண்டாம்.
- ✓ அலாரத்தை ஒலிக்கச் செய்து அனைவரையும் எச்சரிக்கவும்.
- ✓ அருகிலுள்ள அல்லது அவசரகால வெளியேறும் வழியைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ உங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள அனைத்துக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிவிடவும்.
- ✓ படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும், லிஃப்டைப் (Lift) பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ✓ ஒருபோதும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டாம், எப்போதும் தரையில் படுத்தவாறு ஊர்ந்து செல்லவும் மற்றும் உங்கள் முகத்தை மூடிக்கொள்ளவும்.
- ✓ சத்தமாக ஒலி எழுப்பி மீட்புக் குழுவின் கவனத்தை ஈர்க்கவும்.

யாருக்கேனும் தீ பற்றினால்:

- ✓ எப்போதும் நில்லுங்கள், தீயை விழுங்கள் மற்றும் உருளுங்கள். தீயை அணைக்கத் தரையில் உருளவும்.
- ✓ தீயணைப்புத் துறையைத் தொடர்புகொள்ளும் முறை: எந்தவொரு தீ விபத்து அவசர நிலைக்கும், உடனடியாக 101 என்ற எண்ணில் தீயணைப்புச் சேவைகளை அழைக்கவும் (இது இலவசம்). அழைக்கும் போது பின்வரும் விஷயங்களை நினைவில் கொள்ளவும்:
- ✓ தீயணைப்புத் துறைக்குத் தகவலைத் தெரிவிக்கும்போது அமைதியாக இருங்கள்.
- ✓ அழைப்பவரின் பெயர் மற்றும் சரியான முகவரியைத் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ தொடர்பு எண்ணைக் கொடுக்கவும்.
- ✓ அவசர நிலையின் வகை - தீயின் தன்மை மற்றும் அதன் ஆதாரம் பற்றிய தகவலை வழங்கவும்.
- ✓ அருகிலுள்ள முக்கிய அடையாளங்கள் (Landmarks) பற்றிய தகவலை வழங்கவும்.
- ✓ சம்பவ இடத்திற்குச் சென்றடைய குறுகிய மற்றும் எளிதான வழியைத் தெரிவிக்கவும். இது தீயணைப்புத் துறையினர் அங்கு விரைவாகச் சென்று தங்கள் பணியைத் செய்ய உதவும்.
- ✓ அனைத்து அவசரகால உதவி எண்களையும் காட்சிப்படுத்தவும் மற்றும் அனைத்துத் தளங்கள் மற்றும் முக்கிய இடங்களில் வெளியேறும் வரைபடங்களை ஒட்டவும்.
- ✓ எப்போதும் உங்களை, உங்கள் நண்பர்களை மற்றும் உங்கள் பள்ளியைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.



Flood Rescue Techniques வெள்ள மீட்பு நுட்பங்கள்



வேட் முறை (Wade Method): இதில் மீட்பவர், தான் மூழ்காத ஆழம் வரை நீரில் இறங்கி, பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மிக அருகில் சென்று, கம்பு, கயிறு போன்றவற்றின் உதவியுடன் அவரைக் கரைக்குக் கொண்டு வருவார்.

1) உலர் மீட்பு (Dry Rescue):

- ✓ **அ) எட்டும் முறை (Reach Method):** இது மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் பாதுகாப்பான முறையாகக் கருதப்படுகிறது. இதில் மீட்பவர் கரையிலோ அல்லது ஆழமற்ற நீரிலோ நின்று கொண்டு, கம்பு அல்லது கயிறு போன்றவற்றை நீட்டி, மூழ்கும் நபரைப் பற்றிக்கொள்ளச் செய்து காப்பாற்றுவார்.
- ✓ **ஆ) வீசும் முறை (Throw Method):** இம்முறையில், மூழ்கும் நபரைக் காப்பாற்ற 'லைஃப் பாய்' (Lifebuoy) அல்லது மிதக்கும் பொருட்களை வீசி, அவரைப் பற்றிக்கொள்ளச் செய்து, நீந்தி வரச் செய்தோ அல்லது இழுத்தோ கரைக்குச் சேர்ப்பர்.

2) **ஈர மீட்பு (Wet Rescue):** நீரில் இறங்கிச் செய்யப்படும் நேரடித் தொடர்பு மீட்பு முறைகள்:

- ✓ கைகளைப் பிடித்து இழுத்தல் (Hand Grip Tow)
- ✓ கைப்பிடி முறை (Vice Grip Tow)
- ✓ தலையைப் பிடித்து இழுத்தல் (Head Hold Tow)
- ✓ தாடையைப் பிடித்து இழுத்தல் (Chin Hold Tow)

குறிப்பு: மீட்புப் பணியின் போது, மூழ்கும் நபரின் சுவாசத்தைச் சீராக்குவது மிக அவசியமாகும்.

வெள்ளம் கடும் நெருக்கடியையும் சிக்கலான பிரச்சினைகளையும் உண்டாக்குகிறது. வெள்ளத்தில் சிக்கியவர்களை மீட்கவும், அவர்களுக்கு உணவு மற்றும் மருத்துவப் பொருட்களை விநியோகிக்கவும் அதிக எண்ணிக்கையிலான படகுகள் தேவைப்படுகின்றன. படகுகள் கிடைக்காத பட்சத்தில், உள்ளூரில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு தற்காலிகப் படகுகளை (Improvized Rafts) உருவாக்கலாம்.

1. தகர டப்பா படகு (Tin Raft):

தகர டப்பாக்கள் மற்றும் மூங்கிலைப் பயன்படுத்தித் தேவைக்கேற்ப உருவாக்கப்படும் இது, வெள்ளத்தின் போது பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்ல உதவும்.



2. கயிற்றுக் கட்டில் படகு (Charpai Raft):

கயிற்றுக் கட்டில் மற்றும் தார்ப்பாய் (Tarpaulin) கொண்டு இது உருவாக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் வெள்ளத்தின் போது பாதுகாப்பான இடத்தைச் சென்றடையலாம்.



3. மூங்கில் படகு (Bamboo Raft):

மூங்கில்களைக் கயிற்றால் கட்டி உருவாக்கப்படும் இது, வெள்ளத்தில் தப்பிக்க உதவும்.



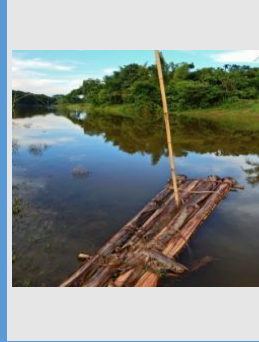
4. பீப்பாய் படகு (Barrel Raft):

ஒன்று அல்லது இரண்டு பீப்பாய்களை (Barrels) மூங்கிலுடன் இணைத்துக் கட்டி இது உருவாக்கப்படுகிறது.



5. வாழை மரப் படகு (Banana Tree Raft):

வாழை மரத் தண்டுகளைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும் இது, வெள்ளத்தில் மிதந்து பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்ல உதவும்.



6. டியூப் படகு (Tube Raft):

காற்று நிரப்பப்பட்ட வாகன டியூப்களைக் கொண்டு இது உருவாக்கப்படுகிறது. இதன் உதவியுடன் பாதுகாப்பான இடத்தைச் சென்றடையலாம்.



7. தண்ணீர் பாட்டில் படகு (Water Bottle Raft):

காலி தண்ணீர் பாட்டில்களை ஒன்றிணைத்து உருவாக்கப்படும் இதன் மூலம், ஒருவர் வெள்ளத்தின் போது மிதந்து பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லலாம்.



8. தற்காலிக லைஃப் ஜாக்கெட் (Improvized Life Jacket):

துணி மற்றும் தெர்மாகோல் (Thermocol) கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இந்த ஜாக்கெட்டை அணிந்து ஒருவர் மிதக்கலாம்.

ஜாக்கெட் இல்லையென்றால், தெர்மாகோல் பலகையை உடலின் முன்புறமும் பின்புறமும் கட்டிக்கொண்டும் வெள்ளத்தின் போது மிதந்து பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லலாம்.

நீரில் மூழ்கும் நபருக்கு உதவும்போது கவனிக்க வேண்டியவை:

- ✓ நீரில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு மிக அருகில் செல்ல வேண்டாம் (அவர் உங்களைப் பிடித்து இழுக்கக்கூடும்).
- ✓ மூழ்கும் நபருக்குப் பற்றிக்கொள்ளக் கயிறு, கம்பு அல்லது மிதக்கும் பொருட்களை வழங்கவும்.
- ✓ முறையான பயிற்சி பெற்றிருந்தால் மட்டுமே நீரில் நீந்திச் சென்று காப்பாற்ற வேண்டும்.
- ✓ மீட்கப்பட்ட நபரின் வாய் மற்றும் சுவாசப் பாதையில் உள்ள அடைப்புகளை (சேறு, நீர்) நீக்க வேண்டும்.
- ✓ ஈரமான ஆடைகளை அகற்ற வேண்டும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரை வெப்பமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ✓ உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

உயிர்காக்கும் நடவடிக்கைகள்: மனிதனால் மேற்கொள்ளப்படும், நீரில் மூழ்கும் ஒருவரின் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவும் அவசரக்கால நடவடிக்கைகள் 'உயிர்காக்கும் நடவடிக்கைகள்' எனப்படும்.



வெள்ளப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் Flood Safety Measures



வெள்ளப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

வெள்ளத்திற்குப் பின் என்ன செய்ய வேண்டும்: நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் வீடு வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. வெள்ள நீர் வடிந்த பிறகும், நீங்கள் பல ஆபத்துகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். எனவே, பின்வரும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தவும்:

- ✓ நீங்கள் வீடு திரும்பும் முடிவு குறித்த தகவலை உங்கள் உள்ளூர் தலைவர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டாரிடம் தெரிவிக்கவும். இறுதி முடிவை எடுப்பதற்கு முன் அவர்களுடன் கலந்தாலோசிக்கவும். பல சாலைகள் இன்னும் துண்டிக்கப்பட்டிருக்கலாம் மற்றும் பல இடங்களில் நீர் தேங்கியிருக்கலாம். எனவே, எச்சரிக்கை குறியீடுகளைக் கருத்தில் கொண்டு பாதையைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ செய்தி ஒளிபரப்புகள் மூலம் தற்போதைய நிலவரத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள். மீண்டும் வெள்ளம் அல்லது திடீர் வெள்ளம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- ✓ வெள்ளம் பாதித்த பகுதிகளில் சுற்றித் திரிய வேண்டாம். வெள்ளத்தினால் அடித்து வரப்பட்ட கூர்மையான பொருட்களால் உங்களுக்கு காயம் ஏற்படலாம்.
- ✓ தூங்கும்போது கொசுவலைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ நதிக்கரைகள், நிலச்சரிவு ஏற்படக்கூடிய பகுதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பிற்காக காலியாக்கப்பட்ட பகுதிகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்.
- ✓ பெரியவர்கள் ஆய்வு செய்யும் வரை குழந்தைகளை வெள்ளம் பாதித்த வீடுகளுக்குள் நுழைய அனுமதிக்காதீர்கள்.
- ✓ வெள்ள அபாயம் நீங்கும் வரை நிர்வாகம் மற்றும் சமுதாயத் தலைவர்களுடன் தொடர்ந்து கலந்தாலோசிக்கவும்.

வெள்ளம் (Flood):

நீர்ப்பிடிப்புப் பகுதிகளில் ஏற்படும் கனமழை அல்லது நீண்ட நேர மழை காரணமாக, ஆறு, ஓடைகள் அல்லது பிற நீர்நிலைகளில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஏற்படும் நீர் வரத்து அதிகரிப்பு அல்லது நீர் எல்லை மீறி பாய்வதே வெள்ளம் எனப்படும். ஆற்றங்கரைகள் மற்றும் கடற்கரை பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு வெள்ள அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.

வெள்ளத்திற்கான காரணங்கள்:

- ✓ பனி உருகுதல், கனமழை மற்றும் ஆறுகளில் முறையான வடிகால் வசதி இல்லாததே வெள்ளத்திற்குக் காரணமாகும்.
- ✓ இந்தியாவில் சுமார் 40 மில்லியன் ஹெக்டேர் நிலம் வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்படுகிறது.
- ✓ அணை உடைப்பு மற்றும் சூறாவளி காரணமாகவும் வெள்ளம் ஏற்படலாம்.
- ✓ நகர்ப்புறங்களில் போதுமான வடிகால் வசதி இல்லாததாலும் வெள்ளம் ஏற்படுகிறது.

வீட்டை விட்டு வெளியேற அறிவுறுத்தப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்:

- ✓ சமுதாயத்தால் முன்னரே தயாரிக்கப்பட்ட செயல்திட்டத்தின்படி செயல்படவும்.
- ✓ உங்கள் விலைமதிப்பற்ற பொருட்கள், ஆவணங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களைச் சேகரித்து பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.
- ✓ தளவாடங்கள் (Furniture) மற்றும் பிற தனிப்பட்ட பொருட்களை வெள்ளம் வரக்கூடிய மட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்தி வைக்கவும்.
- ✓ சமையல் எரிவாயு, மின்சாரம் மற்றும் குடிநீர் இணைப்புகளைத் துண்டிக்கவும்.
- ✓ வீட்டின் அனைத்து கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை உறுதியாக மூடவும்.
- ✓ அனைத்து மின்சாதனங்களையும் வெள்ளம் வரக்கூடிய மட்டத்திற்கு மேல் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.

அவசரக்காலப் பொருட்கள் (Emergency Kit):

- ✓ பேட்டரியால் இயங்கும் சிறிய வானொலி, டார்ச் விளக்கு மற்றும் பேட்டரிகள்.
- ✓ மெழுகுவர்த்தி மற்றும் தீப்பெட்டி (ஈரப்பதத்தால் பாதிக்காதவாறு).
- ✓ குடிநீர் மற்றும் உணவுப் பொருட்கள்.
- ✓ சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி மற்றும் காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள்.
- ✓ உறுதியான காலணிகள் மற்றும் முடிந்தால் ரப்பர் கையுறைகள்.
- ✓ ஆவணங்கள், விலைமதிப்பற்ற பொருட்கள் மற்றும் துணிகளைப் பாதுகாக்க நீர்ப்புகா பை (Waterproof bag).
- ✓ சுத்தமான நீர் கிடைக்காதபோது பயன்படுத்த பிளாஸ்டிக் வாளி (அ) கேன்.
- ✓ அவசரத் தொடர்புகளுக்கான தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் முகவரிகள்.

வெள்ளத்திற்கு முந்தைய தயார்நிலை:

- ✓ வெள்ள அபாயம் உள்ள பகுதிகளில் வசிக்கும் சமூகங்களும், குடும்ப உறுப்பினர்களும் வெள்ள அபாயங்களை அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ✓ சாதாரண சூழ்நிலைகளில் வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதிகளை அடையாளம் காணவும்.
- ✓ வெள்ளக் காலத்தில் வெளியேறுவதற்கான முன் திட்டமிடல் அவசியம். வெளியேற வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் பொறுப்புகள் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.
- ✓ உங்கள் பகுதியில் முன்னரே ஏற்பட்ட வெள்ளம் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிக்கவும் மற்றும் உயரமான இடங்கள் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கவும்.
- ✓ அதிக மழை அல்லது நீண்ட நேர மழை பெய்யும்போது, உள்ளூர் நிர்வாகம் மற்றும் ஊடகங்கள் மூலம் வழங்கப்படும் எச்சரிக்கைகளைக் கவனமாகக் கேட்டு, அவற்றைப் பின்பற்றவும்.

- ✓ வெள்ளப் பாதுகாப்பு தொடர்பான அத்தியாவசியப் பொருட்களை உங்களுடன் வைத்திருக்கவும்.
- ✓ வெள்ளத்தால் ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலைகள் குறித்து சமூகத்தின் பிற உறுப்பினர்களுடன் விவாதிக்கவும்.

வெள்ளத்தின் போது என்ன செய்ய வேண்டும்:

- ✓ வெள்ள நீரின் தொடர்பில் வந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ✓ குளிர்சாதன பெட்டியை (Refrigerator/Freezer) காலி செய்து, மின் இணைப்பைத் துண்டிக்கவும்.
- ✓ கதவுகளைப் பூட்டவும்.
- ✓ வெளியேறுவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாதுகாப்பான பாதையைப் பயன்படுத்தி உயரமான இடத்திற்குச் செல்லவும்.
- ✓ அவசரக்காலப் பொருட்களை உடன் எடுத்துச் செல்லவும்.
- ✓ வெளியிலிருந்து கிடைத்த அல்லது கெட்டுப்போன உணவை உண்ண வேண்டாம். அதில் வளர்ந்து வரும் நுண்ணுயிரிகள் உங்களுக்கு நோயை உண்டாக்கலாம்.
- ✓ இறந்த விலங்குகள் அல்லது பறவைகளின் இறைச்சியை உணவாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ✓ சுத்தமான நீர் கிடைக்கும் வரை மழைநீரைச் சேகரித்து, காய்ச்சி வடிகட்டி குடிக்கவும்.
- ✓ குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும். அவர்களைத் நீரில் விளையாடவோ (அ) நீந்தவோ அனுமதிக்காதீர்கள்.
- ✓ பாம்பு, தேள் போன்ற விஷ ஜந்துக்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும். வறண்ட மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தைத் தேடி அவை உங்கள் அருகாமையில் வரக்கூடும்.
- ✓ நடந்தே செல்லும்போது, வெள்ள நீருக்கு நடுவே செல்ல வேண்டாம். அருகில் உள்ள உயரமான இடத்தில் தஞ்சம் புகவும்.
- ✓ செய்தி ஒலிபரப்புகளைத் தொடர்ந்து கவனிக்கவும் மற்றும் வழங்கப்படும் எச்சரிக்கைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ✓ வெள்ள நீரில் வாகனம் சிக்கிக்கொண்டால், வாகனத்தை விட்டுவிட்டு உயரமான இடத்தில் தஞ்சம் அடையவும்.



திடீர் வெள்ளம் Flash Flood



அறிமுகம்:

திடீர் வெள்ளம் (Flash Flood) என்பது கனமழை, மேகவெடிப்பு (Cloud Burst), அணை உடைப்பு அல்லது ஆறுகளில் திடீரென நீர்மட்டம் அதிகரிப்பதன் மூலம் ஏற்படுகிறது.

இது மிக அதிவேகமாக வந்து உயிர் மற்றும் உடைமைகளுக்குக் கடுமையான சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலையில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் விழிப்புணர்வு மற்றும் விரைவான முடிவு மிக அவசியம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- ✓ தொடர்ச்சியான அல்லது அதிகப்படியான மழைக்குப் பிறகு ஆறுகள் அல்லது ஓடைகளில் நீர்மட்டம் வேகமாக உயருதல்.
- ✓ நிலத்தில் திடீரென நீரின் வேகம் அதிகரித்தல்.
- ✓ ஓடைகள் அல்லது பாலங்களுக்கு மேலே தண்ணீர் பாய்வது.
- ✓ நதிக்கரை பகுதிகள் திடீரென உடைவது அல்லது அடித்துச் செல்லப்படுவது.

தகவல் பரிமாற்றம் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு உதவுதல்:

- ✓ வெள்ளம் ஏற்படும் அபாயம் தெரிந்தவுடன் உடனடியாக நிர்வாகம் மற்றும் உள்ளூர் பேரிடர் மேலாண்மை குழுவுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும். அண்டை வீட்டார் மற்றும் சமூகத்தினரை எச்சரிக்கவும்.
- ✓ நிர்வாகம் வழங்கும் வெளியேற்ற (Evacuation) உத்தரவுகளைப் பின்பற்றவும்.

வெள்ளத்திற்கு முந்தைய தயார்நிலை:

- ✓ வீட்டின் முக்கிய ஆவணங்கள், பணம் மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பான உயரமான இடத்தில் வைக்கவும்.
- ✓ குடிநீர், உலர் உணவு, டார்ச் விளக்கு, வானொலி, முதலுதவிப் பொருட்கள் மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களை எப்போதும் தயாராக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ குடும்பத்தினர் மற்றும் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான வெளியேற்றப் பாதையைப் பற்றிய தகவலைத் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ சாக்கடைகள் மற்றும் நீர் வடிகால் பாதைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ கால்நடைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை உயரமான இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதற்கான திட்டத்தை உருவாக்கவும்.

வெள்ளத்தின் போது:

- ✓ உடனடியாக உயரமான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லவும்.
- ✓ வேகமாகப் பாயும் நீரைக் கடக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- ✓ பாலங்கள், ஓடைகள் மற்றும் நதிக்கரைகளிலிருந்து விலகி இருக்கவும்.
- ✓ மின் கம்பங்கள் மற்றும் அறுந்து விழுந்த கம்பிகளிலிருந்து விலகி இருக்கவும்.
- ✓ வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டு வெள்ளம் பாதித்த பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- ✓ வானொலி அல்லது அலைபேசி மூலம் நிர்வாக அறிவிப்புகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கவும்.

வெள்ளத்திற்குப் பின்:

- ✓ நிர்வாகம் பாதுகாப்பானது என்று அறிவிக்கும் வரை, பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குத் திரும்ப வேண்டாம்.
- ✓ வெள்ள நீரின் தொடர்பில் வந்த உணவு மற்றும் குடிநீரை உட்கொள்ள வேண்டாம்.
- ✓ காய்ச்சிய அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை மட்டுமே குடிக்கவும்.
- ✓ சிதைவுகள் அல்லது வண்டலை அகற்றும்போது கையுறைகள் மற்றும் காலணிகளை அணியவும்.
- ✓ நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் காயமடைந்தவர்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கவும் மற்றும் மீட்புக் குழுவுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும்.

எப்போதும் நினைவில் கொள்க:

- ✓ மழைக்காலத்தில் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கவும் மற்றும் வானிலை ஆய்வு மையத்தின் எச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்கவும்.
- ✓ தாழ்வான பகுதிகள் மற்றும் நதிக்கரையில் இரவில் தங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ வதந்திகளைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் நிர்வாகத்தின் வழிமுறைகளை மட்டுமே பின்பற்றவும்.



பனிப்பாறை ஏரி வெடிப்பு வெள்ளம்

GLOF (Glacial Lake Outburst Flood)



அறிமுகம்: இமயமலைப் பகுதிகளில் உள்ள பனிப்பாறைகள் (Glaciers) மீது உருவாகும் ஏரிகள் திடீரென உடைவதே பனிப்பாறை ஏரி வெடிப்பு வெள்ளம் (GLOF) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது திடீரென ஏற்பட்டு கிராமங்கள், விவசாய நிலங்கள், சாலைகள், பாலங்கள் மற்றும் மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கைக்குப் பெரும் சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- ✓ ஏரி அல்லது ஆற்றின் நீர்மட்டம் திடீரென உயர்தல்.
- ✓ ஏரியைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் விரிசல்கள் அல்லது நீர் கசிவு தென்படுதல்.
- ✓ நீர் ஓட்டத்தில் வழக்கத்திற்கு மாறான அளவில் வண்டல் மண், கற்கள் அல்லது மரக்கட்டைகள் அடித்து வரப்படுதல்.
- ✓ மேல் பகுதியிலிருந்து இடி முழக்கம் போன்ற பலத்த சத்தம் (Grumbling/Roaring sound) கேட்டல்.

தகவல் பரிமாற்றம் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு உதவுதல்:

- ✓ ஏரி அல்லது ஆற்றின் நீர்மட்டத்தில் அசாதாரண மாற்றங்கள் தெரிந்தால், உடனடியாக நிர்வாகத்திற்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ கிராமம் மற்றும் சமூகத்தினரை உடனடியாக எச்சரிக்கவும்.
- ✓ நிர்வாகம் அல்லது பேரிடர் மேலாண்மை குழு வழங்கும் அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் வெளியேற்ற உத்தரவுகளைப் பின்பற்றவும்.

GLOF-க்கு முந்தைய தயார்நிலை:

- ✓ பாதுகாப்பான உயரமான இடங்கள் மற்றும் வெளியேறும் பாதை பற்றிய தகவல்களை எப்போதும் தெரிந்து வைத்திருக்கவும்.
- ✓ குடும்பத்துடன் அவசரக்காலத் திட்டத்தை உருவாக்கி, அதை ஒத்திகை பார்க்கவும்.
- ✓ அத்தியாவசியப் பொருட்கள் அடங்கிய தொகுப்பை (Kit) எப்போதும் தயாராக வைத்திருக்கவும் (தண்ணீர், உலர் உணவு, டார்ச் விளக்கு, வானொலி, முதலுதவிப் பொருட்கள், முக்கியமான ஆவணங்கள்).
- ✓ நதிக்கரைகள் அல்லது தாழ்வான பகுதிகளில் வீடுகள் கட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்.

GLOF-ன் போது செய்ய வேண்டியவை:

- ✓ உடனடியாக உயரமான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லவும்.
- ✓ ஆறு, ஓடைகள் மற்றும் பாலங்களுக்கு அருகில் நிற்க வேண்டாம்.
- ✓ நிர்வாகம் அல்லது பாதுகாப்புப் படையினர் காட்டும் பாதையில் மட்டுமே வெளியேறவும்.
- ✓ குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் கால்நடைகளைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும்.
- ✓ அலைபேசி அல்லது வானொலி மூலம் வரும் அதிகாரப்பூர்வ தகவல்கள் மற்றும் எச்சரிக்கைகளைக் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கவும்.
- ✓ பல பொதுவான நோய்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகள் இருக்கலாம். எனவே, எந்தவொரு நோயும் அறிவிக்கப்பட்ட உயிரியல் அவசரநிலையின் (Biological Emergency) விளைவு என்று கருத வேண்டாம்.
- ✓ சந்தேகம் இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.

GLOF-க்கு பின் செய்ய வேண்டியவை:

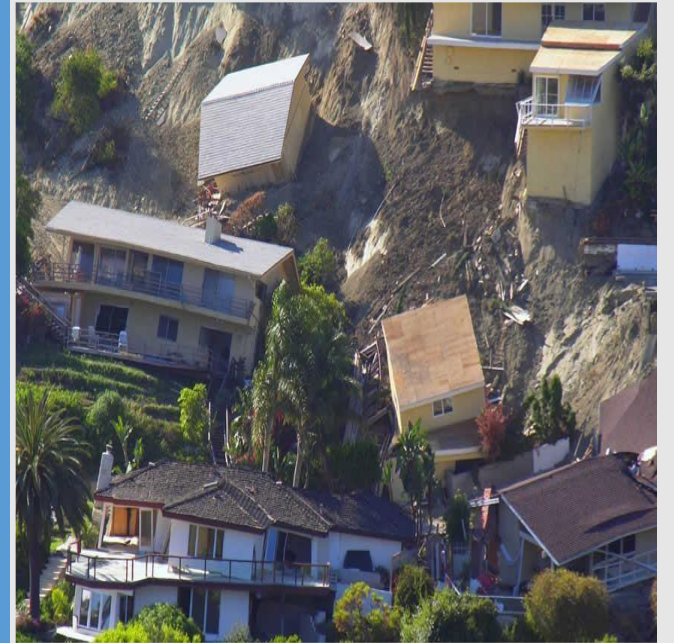
- ✓ நிர்வாகம் பாதுகாப்பானது என்று அறிவிக்கும் வரை பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குத் திரும்ப வேண்டாம்.
- ✓ வெள்ள நீர் அசுத்தமானதாகவோ அல்லது மாசடைந்ததாகவோ இருக்கலாம். எனவே, நீரை நன்கு காய்ச்சி அல்லது சுத்திகரித்த பின்னரே குடிக்கவும்.
- ✓ வெள்ள நீரில் ஊறிய உணவு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ✓ மின்கம்பிகள் அறுந்து விழுந்திருந்தால், அவற்றிலிருந்து விலகி இருக்கவும் மற்றும் மின்சார துறைக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ சிக்கிக்கொண்ட அல்லது காயமடைந்தவர்கள் பற்றிய தகவலை உடனடியாக மீட்புக் குழுவிற்குத் தெரிவிக்கவும்.

எப்போதும் நினைவில் கொள்க:

- ✓ பனிப்பாறைகள் மற்றும் ஏரிகள் உள்ள பகுதிகளில் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கவும்.
- ✓ தாழ்வான பகுதிகள் மற்றும் நதிக்கரைகளில் இரவில் தங்குவதைத் தவிர்க்கவும். சில நேரங்களில் பனிப்பாறை ஏரிகள் உடைந்து திடீரென பெரும் வெள்ளம் ஏற்படலாம்.
- ✓ அமைதி காக்கவும், வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம், மற்றும் நிர்வாகத்தின் வழிமுறைகளை மட்டுமே பின்பற்றவும்.



நிலச்சரிவு
(Landslide)



நிலச்சரிவு என்றால் என்ன?

சரிவுகளில் (Slopes) உள்ள பாறைகள், மண் போன்றவை முக்கியமாகத் தங்கள் சொந்த எடையின் காரணமாகப் பெருமளவில் கீழே சரிந்து விடுவது அல்லது இடப்பெயர்ச்சி அடைவதே பொதுவாக நிலச்சரிவு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நிலச்சரிவுக்கான காரணங்கள்:

அ) பனி குவிவதால் சரிவுகளின் உயரம் மற்றும் எடை அதிகரித்து, அதனால் சரிவின் தாங்கும் திறன் குறைகிறது. ஆ) நிலநடுக்கம் மற்றும் வெடிப்புகள் நிலச்சரிவைத் தொடங்கி வைக்கலாம். இ) காடழிப்பு, நீர் ஓடைகள், ஆறுகள் மற்றும் பனிப்பாறைகளால் ஏற்படும் மண் அரிப்பு மற்றும் சுரங்கப் பணிகள் போன்றவை சரிவுகளின் தன்மையை மாற்றுகின்றன. ஈ) தளர்வான மண் அமைப்பு. உ) செங்குத்தான மலைப்பகுதிகளில் ரயில் பாதைகள், சாலைகள் மற்றும் வீடுகள் அமைப்பதற்காக வெட்டுதல்.

நிலச்சரிவின் விளைவுகள்:

- ✓ உயிர் மற்றும் உடைமை சேதம்.
- ✓ சாலைகள், குடிநீர் இணைப்புகள், மின் இணைப்புகள், தொலைபேசி இணைப்புகள் போன்ற உள்கட்டமைப்புகள் சேதமடைதல்.
- ✓ விவசாயம் மற்றும் காடுகளின் உற்பத்தித் திறன் குறைதல். சாலைத் தடைகள் காரணமாக அத்தியாவசியப் பொருட்களின் விநியோகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுதல்.

நிலச்சரிவுக்கு முந்தைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:

- ✓ நிலச்சரிவு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான சரிவுகளை அடையாளம் கண்டு, சமநிலையின்மையை குறைக்க அல்லது தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
- ✓ அந்தப் பகுதியின் நிலச்சரிவு வரலாற்றை ஆய்வு செய்யவும். உணர்திறன் மிக்க குடியிருப்புகளைத் திட்டமிடவும் மற்றும் முறைப்படுத்தவும். காடு வளர்ப்பை மீண்டும் தொடங்கவும்.
- ✓ மலைப்பாதைகளில் செல்லும்போது எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கவும். சாலைகளில் உள்ள செங்குத்தான சரிவுகளில் விரிசல்கள் உள்ளதா எனக் கவனிக்கவும். செங்குத்தான மலைகளுக்குக் கீழே, வடிகால் அருகில் அல்லது இயற்கையான பள்ளத்தாக்கு பகுதிகளில் வீடுகளைக் கட்ட வேண்டாம்.
- ✓ செங்குத்தான சரிவுகளில் தடுப்புச் சுவர்கள் அமைக்கவும். நிலச்சரிவு அபாயம் உள்ள பகுதிகளில் காடு வளர்ப்பை ஊக்குவிக்கவும்.
- ✓ மண் மற்றும் சிதைவுகள் பாயும் திசையை மாற்றுவதற்குச் சுவர்கள் கட்டவும்.

நிலச்சரிவின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:

- ✓ நீண்ட நேர கனமழை மற்றும் ஈரப்பதமான வானிலைக்குப் பிறகு வரும் திடீர் கனமழை குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.
- ✓ வழக்கத்திற்கு மாறான சத்தங்களைக் கவனிக்கவும்; இது பாறைகள் உருளும் சத்தம், மரங்கள் முறியும் சத்தம் அல்லது பாறைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதும் சத்தமாக இருக்கலாம்.
- ✓ நீர் ஓட்டத்தில் திடீர் ஏற்ற இறக்கங்கள் மற்றும் தெளிவான நீர் திடீரென சேறாக மாறுவதைக் கண்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

- ✓ சாலையோர ஆறுகளில் சிதைவுகள், உடைந்த பொருட்கள், சேறு மற்றும் பாறைகள் தென்பட்டால் உஷாராக இருக்கவும்.

நிலச்சரிவு அபாயத்தை உணர்ந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ✓ காவல் கட்டுப்பாட்டு அறை அல்லது 100 என்ற எண்ணை அழைக்கவும். உயிர் சேதத்தைத் தவிர்க்க, அருகில் உள்ளவர்களுக்கு வரப்போகும் ஆபத்து குறித்துத் தெரிவிக்கவும்.
- ✓ நிலச்சரிவு அல்லது மண் சரிவு வரும் பாதையில் உள்ள குடியிருப்புகளைக் காலி செய்வதே சிறந்த வழியாகும்.
- ✓ நிலச்சரிவு பாதையிலிருந்து வெளியேற முடியாவிட்டால், உடலைச் சுருக்கிக்கொண்டு ஒரு பந்து போல அமர்ந்து தலையைப் பாதுகாக்கவும்.

நிலச்சரிவுக்குப் பிந்தைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:

- ✓ நிலச்சரிவு அதிகம் உள்ள பகுதிகளுக்குச் செல்ல வேண்டாம். நிலச்சரிவுக்குப் பின் வெள்ளம் ஏற்படும் அபாயம் குறித்தும் கவனமாக இருக்கவும்.
- ✓ நிலச்சரிவு பகுதிக்குள் நுழையாமல், காயமடைந்தவர்களுக்கு உதவவும்.
- ✓ குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகள் போன்ற சிறப்பு உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைத் திடீர் வெள்ளம் (Flash Flood) மற்றும் எதிர்கால நிலச்சரிவுகளிலிருந்து பாதுகாக்கச் சீரமைக்கவும்.

வெப்ப அலை (லூ): எளிய முன்னெச்சரிக்கைகள் மூலம் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஹீட்ஸ்ட்ரோக் (Heatstroke) ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். இதன் தாக்கத்தைக் குறைக்க, கடுமையான நோயைத் தவிர்க்க மற்றும் சோர்வைத் தவிர்க்க, பின்வரும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்:

பாதுகாப்பு குறிப்பு:

- முடிந்தவரை, கடுமையான வெயிலில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக மதிய வேளையில். தாகம் இல்லாவிட்டாலும், அவ்வப்போது நிறையத் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டே இருங்கள். பயணம் செய்யும் போது எப்போதும் உங்களுடன் குடிநீர் வைத்திருங்கள்.
- வெயிலில் வெளியே செல்லும்போது வெளிர் நிற மற்றும் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள், பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகளை அணியுங்கள், உங்கள் தலையைத் தொப்பி அல்லது துணியால் மூடிக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் எப்போதும் காலணிகள் அல்லது செருப்புகளை அணியுங்கள்.
- வெளிப்புற வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது கடுமையான வெயிலில் கடினமான வேலைகளைச் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் வெளியே வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், ஈரமான துணி அல்லது குடையைப் பயன்படுத்தவும்.
- லேசான உணவு மற்றும் அதிக நீர்ச்சத்துள்ள பழங்கள், எ.கா. தர்பூசணி, வெள்ளரி மற்றும் சிட்ரஸ் பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள்.
- இறைச்சி மற்றும் உலர் பழங்கள் (Nuts) போன்ற அதிகப் புரதம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், இவை வளர்சிதை மாற்ற வெப்பத்தை அதிகரிக்கின்றன.
- எலுமிச்சை நீர், மோர் மற்றும் ஜூஸ் போன்ற வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளை ஒருபோதும் நிறுத்தப்பட்ட வாகனங்களில் தனியாக விடாதீர்கள்.
- விலங்குகளை நிழலில் வையுங்கள் மற்றும் அவற்றுக்குப் போதுமான தண்ணீர் கொடுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள், திரைச்சீலைகள், ஷட்டர்கள் அல்லது சன்ஷேட்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும். போதுமான காற்றோட்டத்தைப் பராமரிக்க இரவில் ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்.
- உள்ளூர் வானிலை முன்னறிவிப்பைக் கேட்கவும் மற்றும் அசாதாரண வெப்பநிலை மாற்றங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.
- நோய் மற்றும் மயக்கம் ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகவும் / உடனடியாக மருத்துவ உதவியைப் பெறவும்.



ஹீட்ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்:

- நபரை வீட்டிற்குள் அல்லது குளிர்ந்த / நிழலான இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லுங்கள், மற்றும் கால்களைச் சற்று உயர்த்திப் படுக்க வைக்கவும்.
- உடலை ஈரமான துணியால் துடைக்கவும் அல்லது தோலில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளிக்கவும்.
- உடலுக்கு நீர்ச்சத்தை வழங்க நபருக்கு ORS / எலுமிச்சை நீர் / உப்பு-சர்க்கரை கரைசல் அல்லது ஜூஸ் கொடுங்கள்.
- நபர் முழுமையாக சுயநினைவுக்கு வரும் வரை அவருக்குச் சாப்பிடவோ குடிக்கவோ எதையும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- ஒரு மணி நேரத்திற்குள் அறிகுறிகள் சரியாகவில்லை என்றால் நபரை அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திற்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

குளிர் அலை (Cold Wave) (பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்)



- முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- வானிலை புதுப்பிப்புகளுக்கு உள்ளூர் வானொலி நிலையங்களைக் கேட்கவும்.
- உங்கள் உடலைச் சூடாக வைத்திருக்கச் சமச்சீர் உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் நீரிழிப்பைத் தவிர்க்க ஆல்கஹால் இல்லாத பானங்களைக் குடிக்கவும்.
- கனமான ஆடைகளின் ஒரு அடுக்கை அணிவதற்குப் பதிலாக, லேசான, சூடான ஆடைகளின் பல அடுக்குகளை அணியுங்கள். வெளிப்புற ஆடைகள் இறுக்கமாக நெய்யப்பட்டதாகவும் மற்றும் நீர் புகாததாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- உலர்ந்த நிலையில் இருங்கள். உடல் வெப்பம் குறைவதைத் தவிர்க்க ஈரமான ஆடைகளை அடிக்கடி மாற்றவும்.
- நச்சுப் புகையைத் தவிர்க்க மண்ணெண்ணெய், ஹீட்டர் அல்லது நிலக்கரி அடுப்பைப் பயன்படுத்தும்போது சரியான காற்றோட்டத்தைப் பராமரிக்கவும்.
- ஹீட்டிங் வசதி இல்லையென்றால், நிர்வாகத்தால் ஹீட்டிங் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள பொது இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் தலையை மூடி வைக்கவும், ஏனெனில் உடலின் பெரும்பகுதி வெப்பம் தலை வழியாக வெளியேறுகிறது, மேலும் உங்கள் நுரையீரலைப் பாதுகாக்க உங்கள் வாயை மூடி வைக்கவும்.



பாம்பு கடி மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் (Snake Bite and Safety)



அறிமுகம்:

பொதுவாகப் பாம்பின் பெயரைக் கேட்டாலே பயம் ஏற்படுவது இயல்பு. ஆனால் மனிதன் ஆதிகாலம் தொட்டே பாம்புகளுடன் வாழ்ந்து வருகிறான் என்பதும் உண்மை. எனவே பாம்புகள் மீது நம்பிக்கையும், தவறான எண்ணங்களும் உள்ளன. பாம்பு மனிதனின் நண்பனே தவிர எதிரி அல்ல என்பது உண்மையாகும். பாம்பு ஒரு பயந்த சபாவம் கொண்ட உயிரினம்; தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் நிலையில் மட்டுமே அது மனிதனைக் கடிக்கிறது. கோடை மற்றும் மழைக்காலங்களில் பாம்புகளின் நடமாட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

நகரங்களை விட கிராமங்களில் பாம்பு கடி சம்பவங்கள் அதிகம் நிகழ்கின்றன. பொதுவாக இரண்டு வகையான பாம்புகள் உள்ளன:

1. **நாகப் பாம்பு வகை (Cobra Group):** இதன் விஷம் நரம்பு மண்டலத்தைப் (Nervous System) பாதிக்கிறது.
2. **கண்ணாடி விரியன் வகை (Viper Group):** இதன் விஷம் இரத்த மண்டலத்தைப் பாதிக்கிறது.

விஷமுள்ள பாம்புகள்:

- ✓ ராட்டில் பாம்பு (Rattlesnake)
- ✓ பவளப் பாம்பு (Coral snake)
- ✓ காப்பர்ஹெட் பாம்பு (Copperhead)
- ✓ வாட்டர் மொக்கசின் (Water Moccasin)
- ✓ மர விரியன் (Tree Viper)
- ✓ ரஸ்ஸல்ஸ் வைப்பர் (Russell's Viper)

விஷப் பாம்பு கடித்தால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்:

- ✓ கடித்த சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, கடித்த இடத்தில் வீக்கம் ஏற்படும்; சில நேரங்களில் கொப்புளங்களும் உண்டாகும்.
- ✓ தூக்கம் மற்றும் வாந்தி வரும்.
- ✓ பெரும்பாலும் இரண்டு அல்லது மூன்று பல் தழும்புகள் காணப்படும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து லேசான மஞ்சள் நிற திரவம் வெளியேறும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரால் நீண்ட நேரம் கண் அல்லது வாயைத் திறக்க முடியாது.
- ✓ கடித்த சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு பாதிக்கப்பட்டவரால் உட்கார முடியாது.

- ✓ படிப்படியாக மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும்.
- ✓ ஆக்சிஜன் குறைபாடு காரணமாக மூச்சு திணறல் ஏற்பட்டு முகம் நீல நிறமாக மாறும்; இறுதியில் மூச்சுத் திணறலால் இறப்பு ஏற்படலாம்.

பாம்பு கடித்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்:

- ✓ பாம்பு மீண்டும் கடிக்கும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க, பாதிக்கப்பட்டவரை அருகிலுள்ள பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும்.
- ✓ முடிந்தால், கடித்த பாம்பின் வகை குறித்த தகவலைச் சேகரிக்கவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவருக்குத் தைரியம் ஊட்டவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரின் இறுக்கமான ஆடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றவும்.
- ✓ காயத்தைச் சோப்பு மற்றும் நீரால் கழுவவும்.
- ✓ பாம்பு கடித்த உடல் பாகத்தை மற்ற பாகங்களை விடச் சற்று உயர்த்தி வைக்கவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரை உடல் அசைவுகள் செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவருக்குக் குடிப்பதற்கு எவ்வித திரவ உணவும் கொடுக்க வேண்டாம்.

பொதுவான தகவல்கள்:

பொதுவாகப் பாம்புகள் மக்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. இவை பயிர்களைச் சேதப்படுத்தும் பூச்சிகள், வெட்டுக்கிளிகள், சிறிய பறவைகளின் முட்டைகள் மற்றும் எலிகளை உண்பதால் விவசாயிகளுக்கு நன்மை பயக்கின்றன.

விஷமற்ற சில பாம்புகள்:

**அனகோண்டா
(Anaconda)**



**போவா
(Boa)**



**சாரைப் பாம்பு
(Garter snake)**



பாம்பு கடித்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

- ✓ பாம்பு கடித்தவருக்கு ஆறுதல் கூறித் தைரியம் ஊட்டவும். பாம்பு கடித்தால் மனிதர்கள் இறப்பதில்லை என்று கூறி, எதுவும் நடக்காதது போன்ற சூழலை உருவாக்கவும்.

- ✓ கடித்த இடத்தை உடனடியாகப் பார்க்கவும். காலில் கடித்திருந்தால் முழங்காலுக்கு மேலும், கையில் கடித்திருந்தால் முழங்கைக்கும் மேலும் ரப்பர் பட்டை அல்லது மென்மையான கயிற்றால் கட்டவும். ஒரு பென்சில் உள்ளே நுழையும் அளவிற்குத் தளர்வாகக் கட்ட வேண்டும். இரத்த ஓட்டத்தைத் தக்கவைக்க ஒவ்வொரு 15-20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை, அந்தக்கட்டை (Tourniquet) ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்குத் தளர்த்த வேண்டும்.
- ✓ நோயாளிக்குச் சிகரெட், தண்ணீர், மது, தேநீர் போன்றவற்றைக் கொடுக்க வேண்டாம். பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைச் சோப்பு நீரால் கழுவவும். சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டாம்.
- ✓ நோயாளி வாந்தி எடுத்தால், அவரை ஒரு பக்கமாகச் சாய்த்துப் படுக்க வைக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் வாந்தி மூச்சுக் குழாயில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் இருக்கும்.
- ✓ உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்று முறிவு மருந்து (Anti-venom) ஊசி போட ஏற்பாடு செய்யவும்.

பாம்பு கடியைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகள் (Prevention):

- ✓ வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களை முடிந்தவரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ இருட்டில் பாம்பு கடிக்க வாய்ப்புள்ள இடங்களில் கைகளை வைக்க வேண்டாம்.
- ✓ முடிந்தவரைத் தரையில் படுப்பதைத் தவிர்க்கவும்; அப்படிப் படுத்தால் கண்டிப்பாகக் கொசுவலை பயன்படுத்தவும்.

- ✓ மலம் கழிக்கக் காட்டுப் பகுதிக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ வீட்டில் எலிகள் இல்லாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்; எலி மருந்து பயன்படுத்தவும். ஏனெனில் எலிகளைப் பிடிப்பதற்காகப் பாம்புகள் வீட்டிற்குள் நுழைய வாய்ப்புள்ளது.
- ✓ மண் வீட்டில் துளைகள் இருந்தால், அதில் கேமேக்ஸின் (Gammexane) மருந்து போட்டு அடைக்கவும்.
- ✓ படுக்கையறைக்கு அருகில் கோழி கூண்டு அல்லது பறவைக் கூடுகளை வைக்க வேண்டாம். இருட்டில் கோழி கூண்டு அல்லது கூடுகளில் கையை விட வேண்டாம்.
- ✓ வீட்டைச் சுற்றி பாம்பு கடி பாதுகாப்பு அகழி (Snake bite trench) தோண்டி பினாயில், பிளீச்சிங் பவுடர் மற்றும் கேமேக்ஸின் தெளிக்கவும்.
- ✓ காலணிகளை உதறிப் பரிசோதித்த பின்னரே அணியவும்.

என்ன செய்யக்கூடாது (Don'ts):

- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரைப் பதற்றமடையச் செய்யவோ அல்லது நடக்கவோ அனுமதிக்காதீர்கள்.
- ✓ பாம்பு கடித்த இடத்தில் எவ்வித வெட்டுக் காயத்தையும் ஏற்படுத்த வேண்டாம்.
- ✓ பாம்பைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவருக்குப் போதைப் பொருட்கள் எதையும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரைத் தூங்க விடக்கூடாது.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரை கதகதப்பாக வைத்திருக்கவும்.
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்யவும்.