

आपदा, खतरों, दुर्घटनाओं एवं आपात स्थितियों हेतु मार्गदर्शिका
(क्या करें एवं क्या न करें)



आपदा प्रबन्धन केन्द्र,
प्रबन्ध अध्ययन केन्द्र, हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान,
जयपुर 302017

मार्गदर्शन:—

श्री सुधांशु पन्त, आई.ए.एस.
महानिदेशक
ह.च.मा.रीपा, जयपुर

संकलनकर्ता:—

डॉ. रिपुन्जय सिंह
प्रोफेसर (शहरी विकास) एवं
प्रभारी अधिकारी, आपदा प्रबन्धन केन्द्र,
ह.च.मा.रीपा, जयपुर

डॉ. गुल फिरदोस
सहायक प्रोफेसर (लोक प्रशासन)
ह.च.मा.रीपा, जयपुर

भगवान सहाय वर्मा,
अतिरिक्त निजी सचिव,

क्या हम
आपदाओं, खतरों, दुर्घटनाओं और आपालकालीन स्थितियों का सामना
करने के लिए तैयार हैं?

तैयारी क्षति, खतरों को कम कर सकती है और
मानव, पशु जीवन, प्राकृतिक और संरचनात्मक धन बचा सकती है।

यह ई-पुस्तक आपदाओं से बचने और
उनका निवारण करने के लिए

क्या करें और क्या न करें,
पर सरल और प्रभावी सुझाव देती है।

आपदा प्रबन्धन केन्द्र,
प्रबन्धन अध्ययन केन्द्र,
हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान,
जयपुर 302017

आपदा प्रबन्धन केन्द्र की स्थापना भारत सरकार के कृषि मंत्रालय के सहयोग से प्रबन्ध अध्ययन केन्द्र के अभिन्न अंग के रूप में की गई। केन्द्र की स्थापना का प्रमुख उद्देश्य प्रशिक्षण, अनुसंधान, प्रचार-प्रसार व प्रलेखन के माध्यम से प्राकृतिक और मानव-कृत आपदाओं के प्रतिकूल प्रभाव को कम करने में राज्य सरकार एवं जन-साधारण की क्षमता में वृद्धि तथा आपदा प्रबन्धन की तैयारियों और साधनों का विकास करना है।

केन्द्र द्वारा आपदाओं के सफल प्रबंधन के लिए स्कूली छात्रों, गैर सरकारी संगठनों, नागरिकों एवं सरकारी, अर्द्धसरकारी उपकरणों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षण, विज्ञापन, पोस्टर (सूखा, बाढ़, आग, भूकम्प, गर्म हवाएँ/लू) के माध्यम से जागरूकता एवं बचाव के उपाय आदि कार्य किए जाते हैं। केन्द्र, राष्ट्रीय आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण, नई दिल्ली तथा राष्ट्रीय आपदा प्रबन्धन संस्थान, नई दिल्ली, के द्वारा प्रायोजित राज्य स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित करता है। साथ ही अध्ययन सामग्री भी प्रशिक्षणार्थियों को उपलब्ध करायी जाती है। कोविड-19 महामारी के दौरान इससे बचाव एवं सही जानकारी भी इस केन्द्र द्वारा ऑन-लाईन प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से दी गई थी।

पूर्व में क्या करें क्या न करें मानोग्राफ का प्रथम संस्करण वर्ष 2014 एवं द्वितीय संस्करण 2015 में किया गया। जिन्हें आपदा प्रबन्धन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग, राजस्थान सरकार के सहयोग से नागरिकों को जागरूक व सशक्त बनाने के लिए हचमा रीपा के सभी केन्द्रों जयपुर, कोटा, जोधपुर, बीकानेर, उदयपुर में प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले प्रशिक्षणार्थियों एवं जिला प्रशासन के माध्यम से कालेजों एवं स्कूलों में वितरित करायी गई।

इसी क्रम में संशोधित ई-पुस्तक का विमोचन महानिदेशक, हचमा रीपा जयपुर द्वारा दिनांक 14.11.2022 को हचमा रीपा की वेब साईट पर किया गया।

डॉ. रिपुन्जय सिंह
प्रोफेसर (शहरी विकास) एवं
प्रभारी अधिकारी, (आपदा प्रबन्धन केन्द्र),
ह.च.मा.रीपा, जयपुर

Sudhansh Pant
I.A.S.
Director General and
Additional Chief Secretary (Training)



Harish Chandra Mathur
Rajasthan State Institute of Public Administration
Jawahar Lal Nehru Marg, Jaipur-302 017
Tel. (O) : +91-141-2706556, Fax : +91-141-2705420
E-mail : dg.hcmripa@rajasthan.gov.in

संदेश

मुझे बड़ी प्रसन्नता है कि हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान, जयपुर के आपदा प्रबन्धन केन्द्र द्वारा विशेष प्रशिक्षण, प्रचार-प्रसार व प्रलेखन के माध्यम से प्राकृतिक एवं मानवकृत आपदाओं के प्रभाव को कम करने में राज्य सरकार एवं उपक्रमों के अधिकारियों/कर्मचारियों जन साधारण, शैक्षणिक संस्थाओं आदि में क्षमता अभिवृद्धि तथा इनसे निपटने की तैयारियों का सफलतापूर्वक प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

इस कड़ी में "आपदा, खतरों, दुर्घटनाओं एवं आपात स्थितियों हेतु मार्गदर्शिका (क्या करें एवं क्या न करें)" विषय पर एक प्रशिक्षण ई-पुस्तिका रीपा की वेबसाईट पर प्रदर्शित की जा रही है। जिसमें विभिन्न प्रकार की 19 आपदाओं के विषयों की जानकारी दी गई है, जैसे वज्रपात, शीतलहर, आग, महामारी, सूखा, बाढ़ आदि। साथ ही बुनियादी प्राथमिक उपचार एवं आपदा से संबंधित शब्दावली का भी उल्लेख किया गया है।

मुझे आशा है कि हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान जयपुर, कोटा, बीकानेर, उदयपुर, जोधपुर केन्द्रों द्वारा संचालित किये जाने वाले प्रशिक्षण एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में इस ई-पुस्तिका से प्रशिक्षणार्थियों को निःसन्देह लाभ होगा तथा राज्य के विभिन्न विभागों, स्कूलों, कॉलेजों के छात्र-छात्राओं एवं जन-समुदाय को आपदा प्रबन्धन के लिए सहायक सिद्ध होगी।

Sudhansh Pant
(सुधांश पंत)

अनुक्रमणिका

क्रं.सं.	विषय-वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	शीतलहर	1
2.	गर्जन, वज्रपात एवं तेज हवाएँ	2
3.	ओलावृष्टि	4
4.	भूकम्प	5
5.	सूखा	6
6.	गर्म हवाएं (लू)	7
7.	बाढ़	8
8.	सुनामी	9
9.	आग	10
10.	जंगल की आग	11
11.	हिमस्खलन	12
12.	भूस्खलन	13
13.	चक्रवात	14
14.	आंधी, (बालू का तूफान)	15
15.	परमाणु (रेडियोलॉजिकल) आपातकाल	16
16.	रासायनिक (औद्योगिक) आपातकाल	17
17.	धुंध (कोहरा)	18
18.	साईबर अपराध	19
19.	चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी महामारी, कोविड-19, जैविक-अतिसारी (डायरियल), श्वास संबंधी, मच्छरों-जनित प्राथमिक उपचार प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य, आपातकाल के समय क्या करें, प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त, प्राथमिक चिकित्सा के नियम, प्राथमिक चिकित्सा पेटी, ट्रोमा, चोट के लिए उपचार सामग्री, रक्तस्राव का इलाज, हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार, बिजली का झटका (करंट) का उपचार, जलने पर प्राथमिक चिकित्सा, सर्प, श्वान द्वारा काटने पर उपचार	20-32
20.	जिला मुख्यालय (राजस्थान) के आपातकालीन संचार केन्द्र	33
21.	आपातकालीन सहायता दूरभाष (सम्पूर्ण भारत)	34



शीतलहर

कम समय में तापमान में असामान्य रूप से तेजी से गिरावट जो आमतौर पर किसी भी भूगर्भीय स्थान पर हो सकता है। यह धाराओं के बड़े शांत वायु द्वारा गठित किसी भी भू सतह स्थान पर हो सकती है। यह मुख्य रूप से सर्द ऋतु के दौरान बहुत बड़े क्षेत्रों को प्रभावित करती है।

शीत लहर, जब न्यूनतम तापमान $\geq 4.0^{\circ}\text{C}$ होता है

गंभीर शीत लहर, जब न्यूनतम तापमान $\geq 2.0^{\circ}\text{C}$ होता है

पहले और दौरान

- आपातकालीन स्थिति के लिए बुनियादी पर्याप्त दवाएं, अलाव के लिए लकड़ी, गरम कपड़े, कम वॉट वाले बिजली के हीटर, आदि रखें जिससे तापमान गरम रखा जा सके।
- मौसम की महत्वपूर्ण जानकारी के लिए स्थानीय सूचना तंत्र इकाई (रेडियों, टी.वी. आदि) से मौसम की जानकारी लेते रहें।
- अपने परिवार को यथासंभव अपने घर के अंदर रखें, अत्यधिक ठंडे समय के दौरान कम से कम यात्रा करें।
- शरीर को सूखा रखें। शरीर का तापमान कम होने से बचाने के लिए गीले कपड़ों को बदल लें।
- कंपकंपी को नजरअंदाज न करें। यह शरीर को गर्म रखने के लिए महत्वपूर्ण है।
- घरों में करोसिन हीटर/कोयले की अंगीठी जलाते समय हवा का समुचित प्रबन्ध रखें ताकि जहरीला धुंआ न फैलें।
- शरीर को गर्म रखने के लिए थर्मल या परतों में कपड़े पहने।
- नियमित गर्म पेय लें। मादकयुक्त पेय से बचे, (यह शरीर के तापमान को कम करता है।)
- बुजुर्ग, बच्चों, गर्भवती महिलाओं और बीमार व्यक्तियों की अधिक देखभाल करें।
- पर्याप्त जल का संग्रहण रखें, क्योंकि पाइप लाईन में पानी जम सकता है।
- यदि घर में सर्दी के दौरान बिजली की आपूर्ति या अलाव का प्रबन्ध नहीं हो तो निर्धारित सार्वजनिक शिविर/सामुदायिक केन्द्र (रैन बसेरा) में जाएं।
- गर्म और कई परतों में कपड़े पहनकर खुद को शीतदंश (फ्रॉस्टबाइट) और अल्पोष्णता (हाइपोथर्मिया) से बचाकर रखें।
- शीतदंश के लक्षणों पर नज़र रखें, जैसे हाथ-पैरों की अंगुलियों, कान के निचले हिस्से, होंठ और नाक के ऊपर कुछ महसूस न होना (सुन्न पड़ना) और सफेद/पीले दाग पड़ जाना।
- अधिक नुकसान ना हो इस हेतु सुन्न पड़े स्थान की मालिश न करें। प्रभावित क्षेत्र को गुनगुने पानी में डालकर सेक करें।
- अल्पोष्णता (हाइपोथर्मिया) होने पर
 - व्यक्ति को एक गर्म स्थान पर ले जाएं और उसके कपड़े बदल दें।
 - कंबल, कपड़े या चादर की परतों के साथ व्यक्ति के शरीर को गर्म रखें।
 - शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए गर्म पेय पदार्थ दें। (शराब न दें)।
 - स्वास्थ्य बिगड़ जाए तो चिकित्सक से परामर्श करें।



गर्जन, वज्रपात और तेज हवाएँ

तीव्र गर्जन एक तेज ध्वनि है जो प्रकाश द्वारा विकसित प्रघाती तरंगों के कारण होती है। यह अचानक प्रकाश में दबाव और तापमान में वृद्धि के कारण होती है, यह मुख्य रूप से क्यूम्यूलोनिम्बस बादलों में होती है।

वज्रपात, अचानक गड़गड़ाहट वाले बादल से एक दृश्य विद्युत निर्वहन (प्रकाश का चमक) है। ऐसा तब होता है जब बादल और जमीन की सतह के बीच आवेशों का असंतुलन होता है।

हवाएँ जो अधिक दबाव के क्षेत्र से न्यून दाब वाले क्षेत्रों में तीव्र गति से प्रवाहित होती हैं। यह अक्सर गर्जन और ओलावृष्टि के साथ बहती हैं।

पहले और दौरान

- तीव्र गर्जन सुनने पर सुरक्षित स्थान पर आश्रय लें। 30-30 के बिजली सुरक्षा नियम का पालन करें। यानी बिजली देखने के बाद, 30 तक गिनती शुरू करें। 30 तक पहुंचने से पहले गड़गड़ाहट सुन रहे हों तो, तुरंत सुरक्षित स्थान पर आश्रय लें।
- अगर गर्जन से रोंगटे खड़े हो तो यह इस बात का संकेत है कि बिजली गिर सकती है। ऐसे में पैरों के बल दुबक कर जमीन पर बैठ जाए (ऊकड़ु) अपने हाथ घुटने पर रख लें और सिर दोनों घुटनों के बीच।
- बिजली गर्जन के समय पेड़ों, टिन/धातु की छतों के नीचे व उनके पास में शरण न लें। समुचित दूरी रखें और भीड़ में खड़े होने से बचे।
- गड़गड़ाहट के अंतिम गर्जन के बाद कम से कम 30 मिनट के लिए गतिविधियों को स्थगित करें।
- स्थानीय मीडिया द्वारा जारी सूचना, चेतावनी एवं निर्देशों का पालन करें।
- बाहरी गतिविधियों को स्थगित करें। बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और जानवरों के लिए भी सुरक्षित स्थान सुनिश्चित करें।
- सभी विद्युतीय उपकरणों को बंद करें और धातु के पाइप, तार वाले टेलीफोन उपकरणों, उपयोगिता लाइनों, तारों और नलों में बहते पानी के संपर्क से बचें।
- धात्विक ध्वज के खंभे, धातु के पाइप या ऊर्ध्वाधर पाइप लाईन के करीब न जाएं।
- कंक्रीट के फर्श पर न लेटें व दीवार के साथ सटकर न खड़े होवे।
- पेड़, जो इमारत की सुरक्षा के लिए खतरनाक हो सकते हैं, उनकी कटाई व छंटाई करें।
- छत पर विद्युत सुरक्षा प्रणाली (तड़ित) स्थापित करें।
- बरामदे, कांच की खिड़कियों और दरवाजों से दूर रहें।
- बैटरी संचालित रेडियो का उपयोग करें और अपने मोबाइल फोन को चार्ज रखें।
- यदि आप एक बंद वाहन में हैं तो सड़क किनारे सुरक्षित स्थान पर वाहन रोककर उसके अन्दर ही रहें।
- तरणताल, झीलें, जल निकायों, नावें आदि में होने पर पानी से तुरन्त बाहर निकलकर सुरक्षित आश्रय पर पहुँचें।
- गर्जन के समय पहाड़ी, खुले खेतों और समुद्र तटों से बचें व मोबाइल एवं छत्तरी का उपयोग न करें।
- भारत सरकार की दामिनी विद्युत सचेत ऐप का प्रयोग करें।

उपरांत

- जानकारी और निर्देशों के लिए स्थानीय रेडियो, टेलीविजन, संचार के साधनों को सुनना जारी रखें।
- क्षतिग्रस्त/गिरे हुए बिजली के खंभे, डूबे हुए बिजली के तारों से दूर रहें और तुरंत नजदीकी विद्युत स्टेशन या पुलिस स्टेशन को सूचित करें।
- यदि संभव हो, तो घायल व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा दें। जरूरत पड़ने पर उसे नजदीकी अस्पताल ले जाएं। आवश्यकता हो तो CPR (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) दें।
- उन लोगों की मदद करें जिन्हें सबसे अधिक आवश्यकता हो, जैसे कि शिशु, बच्चे, बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएं, विकलांग, जानवर आदि।



एक साथ एडी के साथ बैठे, बिजली जमीन से टकराती है, तो यह निकटतम पैर से आपकी एडी तक जाती है और फिर दूसरे पैर में स्थानान्तरित हो जाती है और वापस जमीन में चली जाती है।

क्रं.सं.	हवा की गति (मील प्रतिघंटा)	नाम
1.	7 mph	हल्की हवा
2.	11 mph	हल्की पवन
3.	16 mph	सजनन
4.	20 mph	पवन संतुलित पवन
5.	25 mph	ताजा पवन
6.	30 mph	शक्तिशाली पवन
7.	35 mph	मध्यम आंधी
8.	45 mph	ताजा आंधी
9.	50 mph	शक्तिशाली
10.	60 mph	आंधी पूर्ण
11.	70 mph	आंधी
12.	80 mph	चक्रवात

ओला वृष्टि

यह एक बर्फ के गोले की पारदर्शी अनियमित गांठों से बनी, ठोस बर्फ है जो आसमान से बारिश की तरह गिरती है। यह विशाल बादल में बनती है जब अधिक ठंडे पानी की बूंदें एक-दूसरे से जुड़ती हैं। इनका आकार आमतौर पर 5 मिमी से 152 मिमी के मध्य होता है। वह गिरने की औसत वेग लगभग 106 मील प्रति घंटा होती है।

पहले और दौरान

- यदि खुले में है, तो अतिशीघ्र अपने घर या आस-पास के किसी सुरक्षित भवन में आश्रय लें।
- अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य को घर के अंदर ले जाएं और सुनिश्चित करें कि सभी पालतू जानवरों को गैरेज या शेड में आश्रय दें।
- खराब मौसम में अपने और परिवार के लिए बचाव की तैयारी करें। घर के बाहर जाने से पहले मौसम की स्थिति की जांच करें। गंभीर तूफान की संभावना पर अपने कार्यक्रम पर पुनर्विचार कर पुनः निर्धारित करें।
- जब तक तूफान पूरी तरह से समाप्त नहीं हो जाता है व ओलों के अवशेष समाप्त (पिघलने तक) नहीं हो जाते हैं, तब तक भवन के अंदर सुरक्षित स्थान पर रहें।
- तूफान समाप्त होने तक कांच की खिड़कियों, दरवाजों को बन्द रखें व पर्दे लगा दें तथा उनसे सुरक्षित दूरी पर रहें।
- विद्युतीय उपकरणों के उपयोग व छूने से बचें। यदि बिजली नहीं है तो विद्युत उपकरणों को बन्द कर दें।
- भवन और छत का नियमित निरीक्षण और रखरखाव करें।
- घर के निकट से कमजोर शाखाओं व पेड़ों को हटा दें।
- गटर और नालियों को पत्तियों, मलबे आदि से नियमित साफ करें।
- वाहनों को गैरेज में रखें या ओला रक्षक सुरक्षाकवच का उपयोग करें।
- बाहरी आवरण को (खिड़कियों, रोशनदान, स्लाइडिंग दरवाजों आदि) प्रभाव प्रतिरोधी (शेड) से सुरक्षित रखें
- मोमबत्तियों के बजाय टॉर्च का उपयोग करें।
- पेड़ों के नीचे शरण लेने से बचें। आकाशीय बिजली भी पेड़ों पर गिर सकती है तथा शाखाओं को तोड़ सकती है व विद्युत प्रवाह का कारण बन सकती है।
- आश्रय के लिए जाते हुए अपने सिर को स्वेटशर्ट, जैकेट, थैला या किसी ठोस वस्तु से ढक लें।
- वाहन चलाते समय बाहर निकलने के बजाय वाहन के अंदर रहना बेहतर है।
- यातायात से दूर किसी सुरक्षित स्थान पर वाहन को खड़ा करें, क्योंकि गतिशील वाहन को अधिक नुकसान हो सकता है, सड़क पर फिसलन भी हो सकती है। इस दौरान वाहन की आपातकालीन लाईट चालू रखें।
- स्वयं और अन्य यात्री को वाहन के बीच की ओर (खिड़की से दूर) बैठायेँ और अपने सिर और आंखों को ढक लें।
- वाहन को ओले के दिशानुरूप खड़ा करें जिससे ओले की मार का प्रभाव कम हो।

उपरान्त

- ओलावृष्टि के उपरान्त वाहन को सुरक्षित स्थान पर ले जाएं और उसकी जांच करें।
- तूफान के पश्चात् भवन के नुकसान का आंकलन करें।



भूकंप

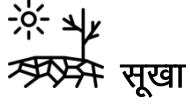
भूकंप अचानक पृथ्वी की सतह से पर कंपन है जो पृथ्वी की टेक्टोनिक प्लेटों में गति के कारण हो सकता है। इन भूकंपीय तरंगों द्वारा पृथ्वी के लिथोस्फीयर में अचानक ऊर्जा जारी होती है।

पहले और दौरान

- पेशेवरों के परामर्श से नए निर्माणों को भूकंपरोधी बनाएं और भविष्य के संदर्भ के लिए इमारत की जानकारी और खाका-चित्र को संरक्षित रखें।
- अपने भूकंपीय क्षेत्र की जानकारी रखें यदि आवश्यकता हो तो भवन में संरचनात्मक परिवर्तन करें।
- आवश्यकता अनुसार दीवारों और छतों की गहरी दरारों की मरम्मत करायें।
- भूकंप के जोखिम के बारे में अपने आप को और परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें।
- स्कूली बच्चों, कार्यालय कर्मचारियों और समुदाय के लिए नियमित रूप से प्रशिक्षण (निकासी) आयोजित करें।
- अलमारी से गिरने वाली वस्तुओं को सुरक्षित रूप से दीवारों से स्थायी कर दें।
- शान्त रहे। प्रतिक्रिया के दौरान गिरना, ढकना, पकड़ना की तकनीकी सीखें। मजबूत फर्नीचर के नीचे बैठ जाएं। जितना हो सके सिर व ऊपरी हिस्से को ढकें व सुरक्षित मजबूत वस्तु को पकड़ कर रखें।
- अपने परिवार के लिए एक आपातकालीन संचार और निकासी योजना विकसित करें।
- माचिस, मोमबत्ती, किसी भी जलती हुई लौ एवं बिजली के उपकरणों का प्रयोग न करें।
- यदि खुले में हों तो सभी इमारतों, पुलों, पेड़ों, होर्डिंग (विज्ञापन पट्ट) और विद्युत लाईन से दूर खुले क्षेत्र में शरण लें।
- वाहन के अंदर हो तो खुली जगह पर सुरक्षित स्थान पर रहें। भूकम्प रुकने तक पुल का उपयोग न करें।
- जब तक झटके रुक न जाएं तब तक संरचनात्मक रूप से सुरक्षित भवन के अंदर रहें।
- दर्पण और खिड़कियों से दूर रहें, कमरे की दीवार के कोने में रहकर सुरक्षित रहें।
- यदि निकास के पास हो, तो भवन को तुरन्त छोड़ दें।
- यदि पुराने और कमजोर भवन के अंदर हो, तो तुरन्त सुरक्षित तरीके से बाहर निकलें।
- हमेशा अपने साथ आपातकालीन किट रखें जिसमें फोटो पहचान पत्र दवाएं, भोजन और पानी हों।

उपरांत

- सावधानी से इमारत से बाहर निकलें और अपने आसपास अस्थिर वस्तुओं और अन्य खतरों की जांच करें।
- स्थिति को पहचानने, खासकर अगर कम्पन दो मिनट से अधिक समय तक चलें।
- चोटों के लिए खुद की जाँच करें एवं आवश्यकतानुसार जरूरतमंदों की मदद करें।
- प्रयोग में लेने से पहले विद्युत यंत्रों को जांच लें।
- आपातकालीन सूचना और अतिरिक्त सुरक्षा निर्देशों के लिए रेडियो को सुनें।
- कम्पन बन्द होने के पश्चात् भवन से सुरक्षित बाहर निकले। लिफ्ट या एलेवेटर की जगह सीढ़ी का प्रयोग करें।
- **अगर मलबे में फंसे हैं तो :-**
 - माचिस न जलाएं
 - अपने मुँह को कपड़े से ढक लें
 - पाइप या दीवार पर वार करें
 - सीटी की आवाज निकालें
 - अंतिम उपाय के रूप में केवल चिल्लाए, यह आपको ऊर्जा संरक्षण में मदद करेगा
- समुद्र तटों से दूर रहें। कम्पन के पश्चात् सुनामी आ सकती है।
- अफवाहें न फैलाएं व ना ही विश्वास करें।
- यदि आप अपना घर खाली कर रहे हैं तो संदेश छोड़ दें कि आप कहाँ जा रहे हैं।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों के आसपास वाहन ना चलाएँ। बचाव और राहत कार्यों को गतिशीलता के लिए सड़कों की आवश्यकता होती है।
- क्षतिग्रस्त पुल/फ्लाइओवर को पार न करें।
- भवनों के आस-पास सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग चिह्नित हैं व अग्निशमन उपकरण ठीक से कार्य कर रहे हैं, खासकर ऊंची इमारतों और कार्यालय भवनों में।



किसी क्षेत्र में वर्षा की अवधि औसत से कम वर्षा होने पर सूखे की स्थिति हो जाती है। जिसके परिणामस्वरूप वायुमंडलीय, सतह का पानी या भूजल के पानी की आपूर्ति में लंबे समय तक कमी होती है, यह महीनों या वर्षों तक रह सकता है।

पहले और दौरान

- जल को कभी बर्बाद न करें।
- बरसात से पहले स्थानीय जल निकायों की मरम्मत, संरक्षण और संरक्षित करें।
- पारंपरिक जल स्रोतों जैसे तालाबों, एनीकट्स, कुओं, टांके आदि को सुरक्षित रखें व नुकसान न पहुंचाएं।
- कृषि के लिए सूखा प्रतिरोधी कम पानी की फसलों के बीजों का उपयोग करें।
- भूजल स्थल को बढ़ाने के लिए गहरे गड्ढे खोदें। जिनमें वर्षा जल संग्रहित हो सके।
- कुशल फसल सिंचाई के लिए फव्वारा, बूंद (ड्रिप) सिंचाई उपकरणों का उपयोग करें और शाम के समय फसलों की सिंचाई करें।
- फसल पूरक योजनाओं को तैयार करें और उनका उपयोग करें। सभी जल संरक्षण कार्यक्रमों में भाग लें।
- दैनिक जीवन शैली में अनुकूल जल संरक्षण प्रथाओं को अपनाये। भूजल स्तर में गिरावट भी सूखे को प्रभावित करती है।
- घास और पौधों में घरेलू इस्तेमाल किया हुआ जल का प्रयोग करें।
- रिसाव को रोकने के लिए नियमित टैंक, नल, वाशर आदि की जांच करें।
- ऐसे उपकरण चुनें जो अधिक ऊर्जा और पानी कुशल हों।
- सूखा-सहिष्णु घास, झाड़ियों और पेड़ पौधे लगाएं जो कम पानी पर पनपे और मिट्टी में नमी रखें। जहाँ भी संभव हो व्यावहारिक वर्षा जल संरक्षण अपनायें।
- शौचालयों के निर्माण में कम पानी की आवश्यकता वाल उपकरण लगवायें।
- सूखे पत्ते, कृषि अवशेष और कचरा को न जलाएं।
- दांतों को साफ करने, शेविंग, बर्तन, कपड़े धोने आदि के दौरान पानी को व्यर्थ न बहायें।
- पेड़ों और जंगलों को नष्ट न करें।

गर्म हवाएं/लू

जब दैनिक अधिकतम तापमान औसत अधिकतम तापमान से अधिक हो जाता है। यह तब होता है जब उच्च वायुमंडलीय दबाव एक क्षेत्र में चला जाता है और कुछ दिनों तक रहता है। ऐसी उच्च दबाव प्रणाली में, वायुमंडल के ऊपरी स्तरों से हवा जमीन की ओर खींची जाती है, जहां यह संकुचित हो जाती है और तापमान में वृद्धि होती है।

पहले और दौरान

- स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए रेडियो, टीवी, अखबार और मोबाइल एप्स के माध्यम से जागरूक रहें।
- कमरों को ठंडा रखें।
- भूतल पर रहने का प्रयास करें। सुबह और दोपहर की सूरज की सीधे किरणों और गर्म हवा से बचने के लिए भवन की खिड़की व दरवाजों पर गहरे रंग के पर्दे, कांच, शटर व छज्जों का उपयोग करें।
- इमारत को ठंडा रखने के लिए मोटी दीवारों या खोखली दीवार तकनीक का उपयोग करें।
- दीवारों और छत को ढंकने के लिए चूने या मिट्टी की टाइल जैसी प्राकृतिक और स्थानीय सामग्री का उपयोग करें।
- अस्थायी प्रतिक्षेपक (रिफ्लेक्टर) स्थापित करें जैसे कि एल्यूमीनियम पन्नी, गत्ता आदि, ताकि बाहर की गर्मी वापस प्रतिबिंबित हो सके।
- बाहरी दीवार पर कांच लगाने से बचें। भवन निर्माण से पहले विषय विशेषज्ञ से सलाह लें।
- प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण लें और गर्मी से संबंधित आपात स्थितियों का इलाज करना सीखें।
- कार्यस्थल पर छतों, दीवारों एवं भवनों के अन्दर और बाहर पौधे/वृक्ष लगाने से गर्मी कम करने में सहायक होती है।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें स्वच्छ चारा और ठंडे पानी दें।
- कार्यस्थल पर कर्मचारियों और श्रमिकों के लिए छाया, ताजा ठंडा पानी, प्राथमिक चिकित्सा किट, आइस पैक और ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) देने का प्रावधान रखें।
- जितना हो सके घर के अंदर रहें और सूरज की किरणों से सीधा संपर्क ना करें।
- बच्चों या पालतू जानवरों को वाहन में कभी भी लंबे समय तक धूप में न छोड़ें।
- प्यास न होने पर भी खूब पानी पिएं व स्वयं को हाइड्रेटेड रखें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं और दोपहर के समय गतिविधियों से बचें। विशेषकर दोपहर 12.00 बजे से 3.00 बजे के मध्य।
- प्रतिबंधित आहार से मिर्गी, हृदय, गुर्दे, लीवर रोग के व्यक्तियों या द्रव प्रतिरोधक आहार समस्या होने पर तरल पदार्थ का सेवन करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करें।
- टोपी या कपड़ा पहनकर चेहरे और सिर को सुरक्षित रखें।
- नमक और जीरा के साथ प्याज का सलाद का प्रयोग करें, शीतल पेय पारंपरिक उपचार लू से रोकता हैं।
- वातावरण को ठंडा रखें, कपड़ों को नम रखें और ठंडे पानी से स्नान करें।
- राहगीरों, सामान वितरकों आने-जाने वालों आदि को जल उपलब्ध करायें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, मवेशियों पर पानी छिड़कें और ठंडा करने के लिए तालाब आदि स्थान पर ले जाएं। उन्हें हरी घास, प्रोटीनयुक्त भोजन, खनिज मिश्रण और नमक दें।
- तापमान अधिक होने पर भोजन पकाने से बचें व वायु संचालन हेतु दरवाजे और खिड़कियां खोलें।
- बासी भोजन न करें। शराब, चाय, कॉफी, कार्बोनेटेड शीतल पेय (जो शरीर को निर्जलित करता है), अधिक प्रोटीनयुक्त, नमकीन और तैलीय भोजन से बचें।
- लगातार शरीर का तापमान बढ़ने पर, सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी आदि आने पर व्यक्ति को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएं।

ताप सूचकांक (Heat Index)	श्रेणी (Category)	स्वास्थ्य प्रभाव (Health Effects)
27-32 °C	उष्ण (Warm)	Caution- fatigue possible with prolonged exposure and /or physical activity. Continuing activity could result in heart cramps
32-41 °C	गर्म (Hot)	Extreme caution- heat cramps and heat exhaustion possible with prolonged exposure and/or physical activity
41-54 °C	बहुत गर्म (Very Hot)	Danger-heat cramps or heat exhaustion likely and heatstroke possible with prolonged exposure and /or physical activity
> 54 °C	अत्यधिक गर्म (Extremely Hot)	Extreme danger- heatstroke highly likely with continued exposure



बाढ़

पानी की एक बड़ी मात्रा जो तेज बहाव के कारण जल निकायों से बाहर निकल गई है, जैसे नदी, झील या महासागर, जिसमें पानी तटों से बाहर आ जाता है, जिसके परिणामस्वरूप आमतौर पर सूखी जमीन पर पानी का अस्थायी संचय होता है।

पहले और दौरान

- भवन निर्माण के लिए बाढ़ के मैदान या जल भराव वाले क्षेत्र से बचें।
- कचरे, प्लास्टिक की थैलियों, बोतलों को कूड़ेदान में डालें और नालियों और गटर लाइनों को साफ रखें।
- अफवाहों को ना फैलाएँ और ना ही विश्वास करें, शांत रहें और घबराएं नहीं।
- सरकारी अधिकारियों द्वारा निर्देशित सुरक्षित स्थान पर जाने के लिए तत्पर रहे।
- परिवार के सभी सदस्यों को निकटतम उच्च सुरक्षित आश्रय स्थल के लिए सुरक्षित मार्ग की जानकारी दें।
- मौसम संबंधित और बाढ़ की चेतावनी के लिए स्थानीय रेडियो/टीवी के माध्यम से जानकारी प्राप्त करते रहें।
- आपातकालीन संचार के लिए अपने मोबाइल फोन को चार्ज रखें।
- आवश्यक दवाईयों, बच्चों का भोजन, महत्वपूर्ण कागज, कीमती सामान, जलरोधक थैले में सुरक्षित रखें।
- पर्याप्त मात्रा में एक सप्ताह के लिए सूखा भोजन, पानी, और कपड़े तैयार रखें।
- बिजली और गैस कनेक्शन को बन्द करके सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए मवेशियों/जानवरों को खुला छोड़ दें।
- उबला हुआ (क्लोरीनयुक्त) पानी पिएं। ताजा पका हुआ या सूखा खाना खाएं, भोजन को ढक कर रखें, व हल्के भोजन का सेवन करें और उसे बाढ़ के पानी के संपर्क में न आने दें।
- दरवाजे और खिड़की के आस-पास छिद्रों को बन्द करने के लिए रेत के बोरे का उपयोग करें। जलस्तर बढ़ने की संभावना पर खिड़की दरवाजों को सील करें।
- बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं को खाली पेट न रहने दें।
- तेज बहाव वाले क्षेत्रों जैसे नहर, नाले, जल निकासी मार्ग से सचेत रहें।
- बाढ़ के पानी में प्रवेश न करें। यदि जाना आवश्यक हो तो उपयुक्त जीवन रक्षक जैकेट पहनकर जाएं।
- बहते पानी के साथ चलना, तैरना या वाहन नहीं चलाएं (बहते जल की दो फीट ऊंची धारा से कार बह सकती है)।
- सीवरेज लाइनों, गटर, नालियों, पुलिया, बिजली के खंभे और पानी में गिरी हुई विद्युत लाइनों से दूर रहें।
- खुले नालों या मैन हॉल को दृश्य चिन्ह (झंडे/अवरोधक) के साथ चिह्नित करें।
- जहरीले कीड़े और सांप आदि के काटने से सावधान रहें।

उपरांत

- अपने आसपास को साफ रखने के लिए कीटाणुनाशकों का उपयोग करें।
- अपने आपातकालीन किट के साथ आवश्यक कपड़े, आवश्यक दवा, कीमती सामान, व्यक्तिगत कागजात आदि जलरोधक थैले में सुरक्षित रखें।
- ऊपरी मंजिल पर जाएं। फर्नीचर, कपड़े, मूल्यवान आदि वस्तुओं को ऊंचे स्थान पर रखें।
- मुख्य बिजली की आपूर्ति बंद करें। गीले फर्श पर खड़े होने के दौरान, क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों के उपयोग ना करें।
- अज्ञात गहरे पानी में चलना, उतरना व तैरना नहीं चाहिए।
- बच्चों को बाढ़ के पानी में या उसके आस-पास खेलने की अनुमति न दें।
- टूटे बिजली के खंभे तारों, धारदार वस्तुओं और मलबे से दूर रहे।
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा सलाह दिए जाने तक नल का पानी न पिएं।
- बाहर जाते समय अपने शरीर को खाली बंद प्लास्टिक की बोतलों, जरीकेन, ट्यूबों से बांधें।
- शौचालय की सीट सीट, मैन हॉल, पर रेत के बोरे रखें। जिससे सीवर का पानी पुनः बाहर ना आ सकें।
- अधिकारियों की सूचना के पश्चात् ही—स्थिति सुरक्षित होने के पश्चात् ही पुनः घर लौटें।



सुनामी

यह जल में लहरों की एक श्रृंखला होती है जो पानी की एक बड़ी मात्रा के विस्थापन के कारण समुद्र या एक बड़ी झील में होती हैं। भूकंप, ज्वालामुखी, भूस्खलन, ग्लेशियर का टूट के गिरना, उल्कापिंड के प्रभाव में लहरें उत्पन्न करने की क्षमता होती हैं। इन लहरों की ऊंचाई समुद्र की गहराई कम होने के साथ-साथ बढ़ती जाती है।

पहले व दौरान (तटीय क्षेत्रों पर)

- भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) कोड के अनुसार तटीय क्षेत्रों पर भवनों का निर्माण करें।
- सुनामी जोखिम के बारे में स्वयं को एवं अपने परिवार को शिक्षित करें।
- एक आपातकालीन किट तैयार करें और एक परिवार संचार योजना बनाएं।
- समुद्र तल से अपने घर की ऊंचाई और तट से दूरी के बारे में जानकारी रखें।
- पर्यटकों को स्थानीय निकासी प्रोटोकॉल से परिचित होना चाहिए।
- यदि तटीय क्षेत्रों पर अक्सर भूकंप आते हैं तो सुनामी की चेतावनी के बारे में जांच करें।
- समुदाय की चेतावनी प्रणालियों और निकासी मार्गों से अवगत रहें। पहचाने गए मार्गों से निकासी का अभ्यास करें और उच्चतम जमीन एवं सुरक्षित, निकटतम, आसान रास्ते की जानकारी रखें।
- शांत रहें और घबराएं नहीं।
- सरकारी अधिकारियों द्वारा निर्देशित किए जाने पर तुरंत तट खाली करें और तट से दूर चले जाएं
- अपने आप को बचाएं और उन लोगों की मदद करें जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता है।
- यदि पानी में डूबे हों तो उस चीज को पकड़ें जो तैर रही है (नाव, पेड़ का तना आदि)
- यदि किसी नाव पर समुद्र में है, तो समुद्र की लहरों की दिशा में जाएं।

उपरांत

- आधिकारिक सलाह के बाद ही अपने आवास पर वापस लौटें और भवन में प्रवेश करते समय सावधानी बरते।
- मलबे से दूर रहें। चोट से बचने और सफाई कार्य करते समय सतर्क रहें व सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।
- दूसरों की मदद करने से पहले आवश्यकतानुसार अपना प्राथमिक उपचार लें एवं फंसे हुए व्यक्तियों की मदद के लिए पेशेवरों को बुलाएं।
- नवीनतम जानकारी के लिए संचार माध्यम का उपयोग करें।
- उस इमारत से दूर रहें जिसमें चारों ओर पानी है (जलमग्न)
- खुले पात्र से कुछ भी न खाएं या पिएं।
- अफवाह न फैलाएं और ना ही उनपर विश्वास करें।



आग

इस प्रक्रिया में हवा से ऑक्सीजन के साथ रसायन के संयोजन शामिल होता है जो उज्ज्वल प्रकाश, गर्मी, और धुआं देते हैं। इस कारण भौतिक क्षति, संपत्ति की हानि, वायुमंडलीय प्रदूषण और जल प्रदूषण होता है।

पहले और दौरान

- अपने परिसर की आग का ऑडिट करवाएं। खुले/ ढीले बिजली कनेक्शन की जांच करें; व ढीले विद्युतीय तारों के पास दहनशील सामग्री को संग्रहीत न करें।
- आवासीय और कार्यालय परिसरों के लिए एक प्रतिक्रिया योजना तैयार करें और अभ्यास करें।
- आग के मामले में, 101/112 (या विशेष आग सेवा नंबर) डायल करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी निवासियों/आगंतुकों को समय-समय पर आपातकालीन स्थितियों का सामना करने और प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाए।
- यदि फॉस जाएं तो फर्श के पर लेट जाएं और कमरे में धुएं का प्रवेश ना होने दें; बाहर निकलने का प्रयास करें। गीले कपड़े से साँस लें।
- अपने निकासी मार्ग से अवगत रहें, और सुनिश्चित करें कि वे बाधाओं से अवरोध मुक्त हैं।
- शांत रहें और घबराएं नहीं। संयम से समस्त विद्युत उपकरणों को बन्द करें।
- पानी की बाल्टी/रेत और कंबल तैयार रखें।
- यदि कपड़े आग पकड़ लेते हैं तो वस्त्र उतारें, गिर जाएं और लौट लगायें (स्ट्रिप, ड्राप, रोल)
- अनियंत्रित आग के मामले में, पीड़ित को कंबल में लपेटें, जब तक कि आग बंद न हो जाए।
- आवास कार्यस्थल पर अग्निशामक यंत्र रखें।
- रसोई और सार्वजनिक स्थानों पर एलपीजी सिलेंडर का उपयोग करते समय सभी सुरक्षित उपायों का पालन करें। खाना पकाने के बाद गैस सिलेंडर वाल्व और गैस स्टोव के नॉब को बंद करें।
- एलपीजी गैस स्टोव को एक उठे हुए स्थान पर रखें, उन्हें फर्श पर न लेटाएँ
- अपने आवासीय भवन, कार्यालय परिसर आदि को सुरक्षित बनाने के लिए धूम्रपान निरोधक क्षेत्र बनायें।
- आपातकालीन वाहनों की आवाजाही के लिए घर और कार्यालय परिसर के आसपास पर्याप्त खुला क्षेत्र सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग चिह्नित हों और अग्निशमन उपकरण ठीक से काम कर रहे हैं।
- हमेशा परिसर के लिए बिजली लोड की आवश्यकता का मूल्यांकन करें और सुनिश्चित करें कि बिजली कंपनी तदनुसार बिजली की आपूर्ति करती है।
- शॉर्ट सर्किट की आग को रोकने के लिए मानक विद्युत उपकरण, स्विच और फ्यूज आदि का उपयोग करें और सुनिश्चित करें कि शॉर्ट सर्किट को रोकने के लिए पर्याप्त पृथ्वी-रिसाव सर्किट ब्रेकर (ईएलसीबी) हैं।
- ढीले विद्युत कनेक्शनों की नियमित जांच करें। खास कर एक समय पर बहुत सारे बिजली के उपकरणों को इस्तेमाल ना करें।
- उपयोग के बाद बिजली के उपकरणों को बंद करें और सॉकेट से प्लग हटा दें।
- जलने पर चोट पर दर्द कम होने तक पानी डालें।
- दरवाजा खोलने से पहले, गर्मी और आग की तीव्रता की जांच करें।
- दुर्घटनास्थल पर दमकल वाहनों को शीघ्र पहुंचने में मदद करें।
- वाहनों को अग्नि हाइड्रेंट/भूमिगत पानी की टंकियों, मार्ग के पास खड़ा न करें।
- फायर मैन को पानी के स्रोतों यानी ट्यूबवेल, तालाबों, टैंकों आदि से अवगत कराएं।
- भीड़भाड़ वाली जगहों, संकरी गलियों या घर के अंदर पटाखे न जलाएं।
- खाना बनाते समय ढीले, सिंथेटिक कपड़े न पहनें और जलती/पकती सामग्री के उपर से किसी वस्तु को लेने का प्रयास न करें।
- जले हुए कपड़ों को शरीर से न हटाएँ (जब तक कि यह आसानी से उतर न जाए)।

उपरांत

- किसी भी जलती हुई आग को खुली न छोड़ें।
- घर एवं कार्य स्थल पर पुराने अखबारों/रद्दी/ज्वलनशील तरल या दहनशील पदार्थों को जमा न करें।
- अपशिष्ट, सूखी पत्तियों या वनस्पति को न जलाएं। हमेशा उपयुक्त नगरपालिका के माध्यम से हटाएं।
- ज्वलनशील वस्तुओं को हमेशा बच्चों से दूर रखें।
- हीटर, स्टोव अंगीठी (चूल्हा) के पास कागज, कपड़े और ज्वलनशील तरल पदार्थ न रखें।
- उपयोग की गई माचिस, सिगरेट के बट्स, आदि को कुड़ेदान में ना फेंके।
- तेल के दीपक, अगरबत्ती या मोमबत्तियाँ को लकड़ी के फर्श पर या ज्वलन सामग्री के पास न रखें।
- लंबी अवधि के लिए घर से बाहर निकलते समय मीटर से कनेक्शन बंद कर दें।
- आग नियंत्रण से बाहर हाने पर तुरंत बाहर निकलें। लिफ्ट/एलेवेटर का उपयोग न करें, निकटतम उपलब्ध निकास या सीढ़ियों का उपयोग करें।



जंगल की आग / (वनाग्नि)

आग जिसमें वन/वनस्पति/घास/झाड़ी शामिल हो, यह अक्सर अनियंत्रित होती है। यह घरों और कृषि संसाधनों को भी विचलित कर सकती है। यह न केवल वन संपदा के लिए बल्कि संपूर्ण शासन व्यवस्था के लिए खतरा है और एक क्षेत्र की जैव-विविधता, पारिस्थितिकी और पर्यावरण को गंभीर रूप से नष्ट कर देती है।

पहले और दौरान एवं उपरान्त

- शुष्क वनस्पति क्षेत्रों में जलती हुई सिगरेट या बीड़ी को जलती हुई न छोड़े।
- वन भ्रमण गतिविधियों के बाद, सुनिश्चित करें कि कोई भी जलती हुई आग, अलाव पीछे न रह जाए।
- जंगल की वनस्पतियों में या उनके आस-पास ज्वलनशील तरल पदार्थों घास, कचरा आदि को जलाने से बचें।
- आग के दौरान जंगल में प्रवेश न करें और हवा की दिशा पर ध्यान दें।
- खेती के लिए अग्नि विधि का उपयोग को बढ़ावा न दें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यास करें और निकासी मार्ग के बारे में पता रखें। आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें।

उपरान्त

- अपने परिवार, दोस्तों और अन्य लोगों को आग के कारणों और जानकारी से लोगों को वन अग्नि सुरक्षा के बारे में जागरूक करें।
- शुष्क वनस्पतियों पर बिजली गिरने से आग लग सकती है, इस तरह की आग को रोकने के लिए एक सूखी पट्टी (बफर जॉन) बनाएं, यदि संभव हो तो वन अधिकारी, सहायता केन्द्र की मदद लें।
- एक गढ़वे खोदकर उसमें पानी भर दें और आग को फैलने से बचाये, यदि संभव न हो तो शमन दल को बुलाएं।
- जानवरों और महत्वपूर्ण वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर ले जाना।
- आग के दौरान, अग्रिम सूचना के लिए नियमित रूप से रेडियो सुनें सुरक्षित स्थानों पर जाने के बारे में समस्त निर्देशों/ और सलाह का पालन करें।
- जंगल में अचानक आग लगने पर घबराएं नहीं, धैर्य से निपटे और दूसरों को शांत और प्रोत्साहित करें।
- स्थानीय अधिकारियों के निर्देश पर स्थान तुरंत खाली करें। घर छोड़ने से पहले अपने आंगन से सभी ज्वलंत सामग्री को हटा दें जैसे लकड़ी, कबाड, गैस सिलेण्डर, ईंधन के डिब्बे आदि।
- चिंगारियों और गर्मी को रोकने के लिए सभी खिड़की, रोशनदान, दरवाजे अच्छी तरह से बंद कर दें।
- आग के प्रसार को सीमित करने के लिए जल का भंडारण करें। इसे आपातकालीन स्थिति में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- घर को आग से अलग करने के लिए घर के करीब से समस्त झाड़ियों आदि को हटायें।
- घर व भवन की छत, दीवार, रेत, पेड़ और पत्तों पर पानी का छिड़काव करें।
- आग वाले क्षेत्र से जल्दी निकलने की कोशिश न करें। इसके नजदीक में जल स्रोतों, गढ़वे, खाई आदि में शरण लें।
- यदि आस-पास कोई जलस्रोत नहीं है, तो कम वनस्पति वाले क्षेत्र ढूँढें व वहां लेट जाएं और अपने शरीर को गीले कपड़े, कंबल या मिट्टी से तब तक ढकें जब तक आग बूझ न जाए।
- धुएं से बचने के लिए नम कपड़े के माध्यम से साँस लें।
- अगर किसी वाहन में फंस जाएं तो घबराएं नहीं। वाहन के अन्दर रहें। बाहर निकल कर भागने से अच्छा है कि वाहन के अन्दर रहे जो कम खतरनाक है।
- धुएं वाले क्षेत्र में वाहन धीरे चलाएं, हेड लाइट्स चालू रखें। खिड़की, इंजन और एसी बन्द कर दें।
- अगर वाहन खड़ा करना पड़े तो इंजन बन्द कर पेड़ों से दूर खड़े हो जाएं।



हिमस्खलन

भारी मात्रा में अचानक बर्फ, पेड़, चट्टान का एक समूह जो पहाड़ी के ऊपर से नीचे तेजी से गिरना या फिसलना है इसमें बहुत विनाशकारी क्षमता होती है।

पहले और दौरान

- बर्फ से ढके पहाड़ों पर जाने से पहले मौसम की जानकारी लें।
- नई बर्फ खतरनाक है। खड़ी ढलान से बचें – (25 से 45 डिग्री के बीच)। चट्टानों, पेड़ों, घासयुक्त वाले क्षेत्रों की तुलना में चिकनी, घास की ढलानें अधिक खतरनाक होती हैं।
- उत्तल ढलान (चम्मच के आकार का) सबसे खतरनाक हैं, ढीली और सूखी बर्फ पर अधिक फिसलन होती है खासकर दिसंबर और जनवरी माह के मध्य।
- शीत माह में उत्तर-मुखी ढलान पर व उष्ण माह में दक्षिणी मुखी ढलान पर अधिक खतरे की संभावना रहती है।
- ठोस बर्फ की तुलना में ढीली बर्फ अधिक खतरनाक होती है। उसपर चलते समय स्की-स्टिक का उपयोग करें।
- कम तापमान बर्फ की अस्थिरता को बढ़ाता है जबकि अचानक तापमान की वृद्धि से बर्फ पर अधिक फिसलन होती है। सतह पर रहने की कोशिश करें।
- चोट से बचने के लिए मशीन, उपकरण व भारी वस्तुओं को अपने से दूर रखें।
- चट्टानों या पेड़ों के पास आश्रय की तलाश करें और उन्हें फिसलने वाली बर्फ के विपरीत दिशा से दूर कसकर पकड़ें।

उपरान्त

- घुटन से बचने के लिए कपड़े से मुंह ढक ले और फिर अपने हाथों से नाक और मुंह को ढकें।
- हिमस्खलन के पथ से दूर जाने की कोशिश करें।
- सतह की ओर खिसकने का प्रयास करें। यह बचाव दल के लिए एक दिशानिर्देश (मार्कर) के रूप में कार्य कर सकता है।
- हिमस्खलन के साथ नीचे की ओर जाते हुए, तैराकी वाली मुद्रा का उपयोग करके सतह पर बने रहने का प्रयास करें।
- हिमस्खलन रुकने के बाद, खुदाई व खोज कार्य प्रारम्भ करें क्योंकि देरी होने पर बर्फ जम सकती है।
- उस स्थान को चिह्नित करें जहां टीम के अन्य सदस्यों को आखिरी बार देखा था, वहां पर कपड़े, पोल आदि का उपयोग करते हुए देखा गया था।
- धूम्रपान न करें व लाइटर तथा माचिस का उपयोग से ऑक्सीजन की खपत अधिक होती है।
- यदि रेडियो उपलब्ध हो, तो आपातकालीन सूचना और सुरक्षा निर्देश सुनें।
- प्रभावित पीड़ित का उपचार करते समय सर्वप्रथम प्रभावित व्यक्ति के सिर को मुक्त करें व उसके मुंह और नाक से बर्फ और पानी निकालें।
- प्रभावित व्यक्ति के शरीर से गीले कपड़े निकाले और प्रभावित व्यक्ति के शरीर को सूखाएं व उसे सूखे कपड़े/कंबल से लपेटें।
- यदि आवश्यकता हो तो सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) और तुरंत चिकित्सा सहायता दें।



भूस्खलन

पहाड़ों की पर्वतमालाओं की ढलानों पर कीचड़, मलबा, पत्थर, वनस्पति व चट्टानों आदि का एक साथ गिरना यह गुरुत्वाकर्षण प्राथमिक बल है जो ढलान की स्थिरता को प्रभावित को भारी वर्षा, भूकंप आदि जैसी स्थिति में प्रभावित करता है।

पहले और दौरान

- खड़ी ढलानों, पहाड़ के किनारों, जल निकासी रास्तों व प्राकृतिक कटाव/घाटियों के पास भवन निर्माण कार्य न करें।
- मिट्टी के बहाव (गारा) वाले क्षेत्रों में, इमारतों के आसपास प्रवाह को निर्देशित करने के लिए नालों का निर्माण करें।
- अफवाहों पर ध्यान न दें। शांत और सतर्क रहें, घबराहट पैदा न करें व अपने साथियों के साथ रहें।
- असामान्य आवाजों को एक साथ सुनने का मतलब आगे बढ़ने वाला मलबा, पेड़ों का टूटना आदि की दस्तक है।
- जितनी जल्दी हो सके भूस्खलन व मलबे के प्रवाह के रास्ते से दूर हटो।
- यदि किसी जलधारा या नाले के पास हो तो चेतावनी के संकेत पर ध्यान दें जैसे भवन का टूटना, चट्टानों में दरार, गारायुक्त जल, पानी के प्रवाह में अचानक कमी या बढ़ोतरी होना आदि।
- मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाएं और पहाड़ियों पर जाली लगाएं।
- नालियों को साफ रखें, प्राकृतिक जल निकासी प्रणाली को न बदलें।
- खड़ी ढलान पर मलबा, कचरा या अन्य सामग्री एकत्रित न होने दें।
- आवश्यक पहचान दस्तावेजों के साथ आपातकालीन सामग्री जैसे भोजन, जल, फ्लैशलाइट, बैटरी और दवाएं संग्रहित करके रखें।
- आपातकालीन स्थिति में तुरंत तहसील / जिला मुख्यालय / आपदा प्रबंधन आपातकालीन नम्बर (हेल्पलाइन) को सूचित करें।

उपरांत

- प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा निर्धारित सार्वजनिक आश्रय शिविरों पर जाएं।
- स्खलन क्षेत्र में प्रवेश किये बिना घायल और फंसे हुए लोगों का पता लगाए और बचाए गए व्यक्तियों का मार्गदर्शन करें।
- नदियों, झरनों आदि का दूषित पानी न पिएं।
- ढीले स्थान (मलबा/गारा) पर न चले। बिजली के तारों, खंभों आदि को न छुएं।
- स्खलन पुनः हो सकता है इसलिए इस क्षेत्र से तुरन्त दूर, सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- घायल व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान किए बिना तब तक स्थानान्तरित न करें जब तक कि वह तत्काल खतरे में न हो।
- जल्द से जल्द क्षतिग्रस्त जमीन को फिर से रोपित करें। क्योंकि नुकसान एवं कटाव के कारण पुनः स्खलन हो सकता है।
- जब तक आपातकालीन कर्मचारी और विशेषज्ञ इस बात की पुष्टि नहीं कर लेते कि वह स्थान सुरक्षित है, तब तक उस स्थान से दूर रहें।



चक्रवात

पहले और दौरान

- चक्रवात की गतिमार्गों की अद्यतन जानकारी रेडियो व अन्य संचार माध्यमों से प्राप्त करते रहें।
- अफवाहों पर ध्यान न दें, शांत रहें व घबराएं नहीं। केवल आधिकारिक चेतावनियों पर भरोसा करें
- मोबाइल फोन को चार्ज रखें और संचार के लिए महत्वपूर्ण आपातकालीन नंबर को सुरक्षित रखें।
- अपने क्षेत्र के लोगों को आने वाले खतरों के प्रति सावधान करें।
- दरवाजें, खिड़किया, छत और दीवारों को चक्रवात के मौसम से पहले मजबूत किया जाना चाहिए।
- तूफान बढ़ने की स्थिति में अपने निकटतम चक्रवात प्रतिरोधी सुरक्षित आश्रय स्थल और सुरक्षित पहुंचने हेतु मार्ग को जानें।
- अपने परिवार और समुदाय के लिए मॉक ड्रिल का संचालन करें।
- जब तक कि चक्रवात समाप्त न हो जाए, तब तक घर के सबसे मजबूत और सुरक्षित (तहखाने) में रहें। यदि आप चक्रवात आश्रय स्थल में नहीं गए हैं तो।
- अपने आपातकालीन किट, बुनियादी खाद्य पदार्थों, दवाओं, टार्च और बैटरी आदि को तैयार रखें। जलरोधक बैग में अपने दस्तावेज और कीमती सामान रखें।
- सरकारी अधिकारियों द्वारा निर्देशित किए जाने पर तुरन्त सुरक्षित स्थानों पर चले जाएं।
- यदि घर असुरक्षित है तो मवेशियों/जानवरों को खुला सुरक्षित आश्रय के लिए चक्रवात से पहले छोड़ दें।
- बिजली की आपूर्ति को बन्द कर दें। समस्त विद्युत उपकरणों और गैस कनेक्शन को भी बन्द कर दें।
- यदि इमारत गिरने-सी लगती है, तो गद्दे/आसनों/कंबलों के साथ, या मजबूत टेबल/बेंच के नीचे या किसी ठोस चीज, पानी के पाइप लाईन आदि को पकड़कर स्वयं को सुरक्षित रखें।
- यदि बाहर है तो क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें। जितनी जल्दी हो सके एक सुरक्षित आश्रय की तलाश करें।

उपरान्त

- जब तक अधिकारिक तौर पर सूचना न दी गयी हो घर के बाहर न निकले।
- घर लौटने के लिए निर्देशित मार्ग का ही पालन करें, घर पहुंचने की जल्दी ना करें।
- कभी भी पेड़ या बिजली के खंभे के नीचे न खड़े हों।
- तूफान की शांत आंख का ध्यान रखें। यदि हवा शांत है तो भी चक्रवात का ध्यान रखें, तेज हवाएं जल्द ही किसी दूसरी दिशा से आगमन कर सकती है।
- टूटी हुई विद्युत लाइनों, क्षतिग्रस्त सड़कों, घरों, गिरे/टूट हुए वृक्ष आदि से सावधान रहे। क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।



आंधी (बालू का तूफान)

यह एक मौसम संबंधी घटना है जिसमें मजबूत अशांत हवा ढीली रेत (महीन कण) और गंदगी को सूखी सतह से उड़ा कर दूसरी जगह पर स्थानान्तरित कर देती है। यह घटना शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में आम है।

पहले और दौरान

- मृत शाखाओं और पेड़ों को तूफान प्रवाहित क्षेत्रों से काटकर हटा दिया जाना चाहिए।
- धातु के शेड (मकान, वाणिज्यिक/औद्योगिक प्रतिष्ठान), छत की टाइलें, विज्ञापन बोर्ड (होर्डिंग्स), बिजली, टेलीफोन के खंभे आदि को नियमित रूप से जांचना चाहिए।
- इमारतों का डिजाइन और निर्माण उच्च गति की हवाओं का सामना करने में सक्षम होना चाहिए।
- आवश्यक दवाओं के साथ-साथ आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा किट तैयार रखें।
- इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा पूर्वानुमान सूचना के माध्यम से मौसम की चेतावनी के बारे में पता रखें और निर्देशों का पालन करें।
- बाहर जाने से पूर्व चेतावनी के निर्देशों का पालन करें। तेज हवाओं के दौरान बाहरी गतिविधियों को स्थगित कर दें। भवन में लिफ्ट का उपयोग न करें।
- सभी विद्युत उपकरणों को बन्द करें खतरनाक रसायन पदार्थों को हटा दें व सुरक्षित स्थान पर रखें और उनके साथ संपर्क से भी बचे।
- जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता हो जैसे स्तनपान करने वाले शिशु, बच्चों, गर्भवती महिलाओं, बुजुर्ग व्यक्तियों, विकलांगों और जानवरों की मदद करें।
- समय रहते ही स्थान रिक्त करें और कंक्रीट संरचित इमारत (तहखाने) में शरण लें। दरवाजों और खिड़कियों से दूर हो जाएं और अपनी पीठ उनकी तरफ रखें।
- यदि कोई भवन में आश्रय नहीं ले सकता है, तो खाई या गढ़बे में शरण लें, जमीन पर लेट जाएं, अपने चेहरे को कपड़े/मास्क से और अपने सिर को हाथों से ढक लें।
- पुल ओवरपास के नीचे आश्रय लेने से बचें, क्योंकि वहां हवाएं अधिक तीव्र होती हैं।

उपरान्त

- सुरक्षित तरीके से सामान्य स्थिति में वापस आने के लिए निर्देश और सिफारिशें का पालन करें।
- भवन परिसर में प्रवेश करने से पहले आसपास की इमारतों एवं उनकी दरारों, उपयोगिता संरचनाओं, पेड़ों, विद्युत लाइनों आदि का निरीक्षण करें।
- बधाओं, मलबा आदि की बाधा को हटायें।
- बिजली लाइनों या विद्युत प्रतिष्ठानों को नहीं छूने के लिए चेतावनी निर्देशों का पालन करें।
- बीमा एजेंसियों/प्रशासन सार्वजनिक प्राधिकरणों को क्षतिग्रस्त के रिकॉर्ड के साथ घर, वाहन, झोपड़ी, कृषि आदि चीजों की क्षति के लिए सूचित करें।
- लूटेरों और जिज्ञासु व्यक्तियों को दूर रखने के लिए अपने घर की सुरक्षा बढ़ाएँ।
- रोकथाम के सुझावों और सुरक्षा नियमों का पालन करें, टूटे हुए कॉच, बिजली की लाईनें से दूर रहें और उनके बारे में तुरंत संबंधित अधिकारी को सूचित करें।



परमाणु (रेडियोलॉजिकल) आपातकाल

पहले और दौरान

- हमेशा परमाणु एजेंसियों द्वारा प्रकाशित सूचना/जानकारी रखें।
- परमाणु विकिरण के खतरे के बारे में जानें और जागरूक रहें एवं स्थिति से सब को अवगत कराएं। आपातकाल के बारे में सभी को अवगत कराएं।
- रेडियो/टेलीविजन के माध्यम से सार्वजनिक घोषणाओं की जानकारी रखें।
- डर को कम करने के लिए अपने बच्चों, परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ सुरक्षा पर चर्चा करें
- स्थानीय अधिकारियों के सम्पर्क नम्बर (मोबाईल/टेलिफोन) रखें।
- आपातकाल के दौरान स्थानीय प्रशासन (पुलिस/एसडीएम/बीडीओ आदि) द्वारा घोषित किए जा रहे सभी निर्देशों का पालन करें।
- घबरायें नहीं, भवन में रहें। सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद रखें।
- सभी खाने योग्य और तरल सामग्री को ढक कर रखें।
- अपने नाक और मुंह को गीले कपड़े से ढक कर रखें।
- अगर बाहर खुले में हो तो अपने चेहरे और शरीर को गीले कपड़े (रूमाल/तौलिया/धोती/साड़ी) से ढक लें। जल्दी से सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- घर में प्रवेश करने से पहले जूते उतारें, स्नान करें और साफ कपड़े पहनें। उतारे गये वस्त्र/जूते आदि सामान को जांच हेतु पालिथीन बैग में रखें।
- लंबे समय तक दूषण के दौरान, मवेशियों को चारा और जल उपलब्ध कराएं।

उपरान्त

- अफवाहें न फैलाएँ और ना विश्वास करें।
- खुले कुओं, तालाबों, सब्जियों फसलों, भोजन, दूध आदि का उपयोग ना करें।
- जब तक वास्तव में आवश्यकता न हो, तब तक खुले में बाहर न जाएं।
- प्रशासन द्वारा दिये गये दिशा-निर्देशों की अवहेलना न करें।
- निकासी के दौरान घबराये नहीं एवं स्थानीय अधिकारियों को पूर्ण सहयोग प्रदान करें और उनके द्वारा दिये गये समस्त निर्देशों का पालन करें।



रासायनिक (औद्योगिक) आपातकाल

दुर्घटना जो पर्यावरण में खतरनाक मात्रा में (रसायनों को आग विस्फोट या रासायनिक छलकाव से होती) छोड़ती है। यह भूमिगत, रेल की पटरियों या राजमार्गों पर और विनिर्माण संयंत्रों में होती है। यह रासायनिक एजेंट जहरीले वाष्प, एरोसोल, तरल या ठोस पदार्थ होते हैं जिनका लोगों, जानवरों या पौधों पर विषाक्त प्रभाव पड़ता है।

पहले और दौरान

- आम घरेलू उत्पादों को रसायन से नहीं मिलाएँ। (अमोनिया और ब्लीच की तरह), यह विषाक्त गैसों का निर्माण कर सकती है।
- बच्चों से दूर रासायनिक उत्पादों को सुरक्षित जगह पर रखें।
- गैर-खाद्य उत्पादों को आसानी से पहचानने के लिए उनके मूल पात्र (कंटेनर) को कसकर बंद कर दें।
- अप्रयुक्त रसायनों का निपटारा ठीक से किया जाना चाहिए। अन्यथा स्थानीय जल (भू एवं स्थलीय) को दूषित कर सकता है।
- चिन्हित खतरनाक क्षेत्रों एवं उनके आसपास धूम्रपान न करें।
- औद्योगिक इकाइयों के पास रहने वाले समुदाय को संवेदनशील बनाये, उन्हें संबद्ध जोखिमों की प्रकृति के बारे में सतर्क करते रहें।
- आपातकालीन स्थिति में निकटतम खतरनाक रासायनिक उद्योग, दमकल स्टेशन, पुलिस थाना, नियंत्रण कक्ष, स्वास्थ्य चिकित्सा सेवाओं और जिला नियंत्रण कक्ष के संपर्क नंबर अपने पास रखें।
- खतरनाक औद्योगिक क्षेत्र के आस-पास आवास में रहने से बचें।
- सरकार/स्वैच्छिक संगठनों/औद्योगिक इकाइयों द्वारा आयोजित सभी क्षमता निर्माण कार्यक्रमों में भाग लें।
- अपने परिवार/समुदाय के लिए आपदा प्रबंधन योजना तैयार करने में भाग लें और सुरक्षित और आसान पहुँच वाले मार्गों के साथ सुगम सुरक्षित शरण स्थल की पहचान करें।
- विभिन्न विषैले खतरनाक रसायनों की बुनियादी विशेषताओं के बारे में अपने परिवार, पड़ोसियों को सतर्क करें तथा उनके उपचार के लिए जरूरी प्राथमिक चिकित्सा से अवगत कराएँ।
- आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त संख्या में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण रखें।
- दवाइयों, दस्तावेजों के कीमती सामान आदि सहित आवश्यक चीजों की एक आपातकालीन थैला (किट) तैयार रखें।

उपरांत

- घबरारें नहीं, शांति से दुर्घटना स्थल के बाहर निकले तथा तय किये गये निकासी मार्ग के द्वारा दूर सुरक्षित स्थान पर हवा की दिशा के लम्बवत् जाने का प्रयास करें।
- अफवाहें ना फैलाएँ और विश्वास ना करें।
- समस्त क्षेत्रवासियों को रासायनिक दुर्घटना होने पर उसके इलाज के लिए आवश्यक उपचार से अवगत कराएँ।
- निकासी के दौरान चेहरे पर कपड़े, साड़ी या गीला रूमाल बांधें।
- बीमार, बुजुर्ग, कमजोर, विकलांग और अन्य लोगों को जो घर के बाहर निकलने में असमर्थ हैं उनको घर के अन्दर ही रखें तथा सभी दरवाजे और खिड़कियों को अच्छी तरह से बंद कर दें।
- हवा में खुला रखा बिना ढका भोजन, जल आदि को ग्रहण न करें। (केवल बोतल से ही पानी पिएँ)
- सुरक्षित स्थान/शरण स्थल तक पहुँचने के बाद कपड़े बदल लें और हाथ, मुँह, पैरों को अच्छी तरह से धोएं।
- सुरक्षित स्थान पर पहुँच कर क्रमशः 101, 100 तथा 108 नम्बर पर फोन करके अग्निशमन नियंत्रण तथा आपातकालीन सेवाओं, पुलिस तथा चिकित्सा सेवाओं को सूचित करें।
- स्थानीय रेडियो/टीवी चैनलों पर जिला प्रशासन/अग्नि शमन केन्द्र/चिकित्सा/पुलिस तथा अन्य संबंधित प्राधिकरणों से सलाह लेने के लिए सुने।
- सरकारी कर्मचारियों को सही तथा सटीक जानकारी दें।
- जन-एकत्रण स्थल (जैसे स्कूल, शॉपिंग, सेंट्रों, थिएटर आदि) पर घटना के होने के बारे में दूसरों को बताएँ।



धुंध (कोहरा)

एक तीव्र वायु प्रदूषण जिसमें कण पदार्थ होता है जो दृश्यता को कम करता है। यह कोहरे, धुआ, गैस, रसायन का मिश्रण है और विशेष रूप से शहर के जीवन को प्रभावित करता है। यह वातावरण मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है जो मनुष्यों को साँस लेने में मुश्किल करता है। यह कोयला जलाने, निर्माण कार्यों, वाहनों, उद्योगों, जंगल की आग, कृषि / कचरा जलने और फोटोकैमिकल प्रतिक्रियाओं से प्राप्त दहन उत्सर्जन के कारण होता है।

पहले और दौरान

- जहां तक संभव हो घर के अंदर रहें। घर से बाहर तब ही निकले जब उजाला और धूप हो। दिल और फेफड़ों की बीमारी वाले बच्चों और व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखें।
- बाहर निकलते समय कपड़े से मुंह को ढके या प्रभावी मास्क का उपयोग करें।
- विटामिन सी, मैग्नीशियम और ओमेगा फैटी एसिड से भरपूर भोजन का नियमित सेवन करें यह प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है।
- अधिक जल (गुनगुना) पीते रहें। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।
- मुख्य सड़कों का उपयोग न करें। छोटी गलियों में चलें जहां प्रदूषण कम होता है।
- अधिक शारीरिक श्रम से बचे, क्योंकि इस दौरान प्रदूषित कण साँस लेते समय शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
- व्यायाम घर के अंदर करें, प्रायः प्रातःकाल या सांयकाल।
- वायु शुद्ध करने वाले पौधों को घरों और कार्यालयों में रखें, जैसे मनी प्लांट, एलो वेरा, फिलोडेन्ड्रॉन, ऐरेका पाम, स्नेक प्लांट, फर्न, डेविल्स आइवी, स्पाइडर प्लांट, आदि।
- परिवहन के वैकल्पिक तरीकों की प्रयोग करें, जैसे सहयात्रियों के साथ कार की पूलिंग।
- सांस फूलना, गंभीर खाँसी या किसी अन्य तीव्र लक्षण होने पर चिकित्सक से परामर्श करें।
- धूम्रपान से बचें। कचरा न जलाएं एवं सुनिश्चित करें कि आपके आस-पड़ोस में कोई ऐसा न करें।
- आंतरिक वायु संचार एवं प्रदूषण कम करने के लिए, रसोई और शोचालय में चिमनी या निकासी वायु यंत्र (एक्जस्ट), ऊर्जा कुशल दरवाजे और खिड़कियां लगायें।
- घरों को ऊर्जा कुशल प्रौद्योगिकी और विद्युत ऊर्जा के बचत/प्रभावी उपकरणों के घर बनायें। उच्च किस्म के विद्युत यंत्र (तार, थर्मोस्टैट्स, स्वीच आदि) स्थापित करें।
- पानी गरम करने के लिए सोलर ऊर्जा यंत्र का उपयोग करें।
- खुले स्थानों, भूखंडों, सड़कों की सीमा पर घने वृक्ष लगाएं, जिससे प्रदूषित हवा का प्रभाव कम हो जाए।



साइबर अपराध

कंप्यूटर या इंटरनेट के माध्यम से की जाने वाली आपराधिक गतिविधियाँ जो साइबर अपराधियों या हैकरों द्वारा किया जाता है। साइबर अपराधी कंप्यूटर के माध्यम से ऑनलाइन संवेदनशील, व्यक्तिगत जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करता है। इसमें किसी व्यक्ति, कंपनी, राष्ट्र की सुरक्षा, जासूसी, वित्तीय चोरी, नफरत फैलाना, आतंकवाद को बढ़ावा देना, प्रोनोंग्राफी, आपत्तिजनक सामग्री, तस्करी, सीमा पार अपराध आदि शामिल हैं।

पासवर्ड सुरक्षा

- कभी किसी को पासवर्ड न बताएं, उसे नियमित रूप से बदलते रहे और पुराने का पुनः उपयोग न करें।
- कभी किसी भी कागज़ पर न लिखें, इसे मेल करें या टेलीफोन पर साझा करें।
- ध्यान रखें, “मेरा पासवर्ड याद एवं सहजने” का विकल्प चुनने से बचें।
- हमेशा अलग-अलग लॉगिन के लिए अलग-अलग पासवर्ड का उपयोग करें और दूसरे के सामने टाइप करने से बचें
- साधारण सा पासवर्ड नहीं रखें, अक्षर, संख्या और वर्णों का मिश्रित संयोजन रखें।

वार्ता के दौरान अजनबियों से अधिक बहस या चर्चा न करें।

अन्य सुरक्षा

- सभी खातों को अलग-अलग पासवर्ड दें।
- महत्वपूर्ण डेटा का नियमित बैक-अप लें।
- वायरस सुरक्षा सॉफ्टवेयर का उपयोग करें।
- कंप्यूटर और इंटरनेट के बीच एक द्वारपाल के रूप में एक फ़ायरवॉल (सॉफ्टवेयर उत्पादों) का उपयोग करें (वो जो अपने कंप्यूटर को ऑनलाइन रखते हैं।)
- उपयोग में न होने पर कंप्यूटर को ऑनलाइन न रखें।
- अजनबियों की ई-मेल, लिंक एवं अटैचमेंट न खोलें।
- अपने सॉफ्टवेयर विक्रेताओं से ही सुरक्षित एवं नियमित सॉफ्टवेयर डाउनलोड करें।

मोबाइल सुरक्षा

- फोन के सुरक्षा लॉक कोड का उपयोग करें।
- ब्लूटूथ बन्द रखें, यदि उपयोग में नहीं है।
- सुरक्षा के लिए हमेशा मोबाइल को रिबन/डोरी से बांधकर रखें।
- प्रमाणित एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल करें।
- सीडीएमए फोन के इलेक्ट्रॉनिक सीरियल नंबर (ईएसएन) का विवरण रखें।
- मोबाइल का बीमा कराएँ एवं इससे संबंधित कागज़/रिकार्ड सुरक्षित रखें।
- पुलिस और सेवा प्रदाता को तुरंत खोए हुए, चोरी हुए फोन की सूचना दें और उसकी रसीद संभाल कर रखें।
- अनजाने विक्रेता से कभी भी फोन क्रय न करें व उत्पादक की मूल पैकेजिंग व रसीद रखें।
- अजनबी व्यक्ति को अपना मोबाइल फोन न दें।
- अपने फोन को उपयोग में न होने पर उसे जेब या हैंडबैग से बाहर न निकालें। सड़क पर जाते वक्त उसका उपयोग न करें। उस पर राहगीरों का ध्यान आकर्षित न करें व अपने परिवेश से सतर्क रहें।
- जब आप हैंडसेट का उपयोग कर रहे हों तो अपनी कार की खिड़कियां / दरवाजे बंद रखें। वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।
- गाड़ी चलाते समय, अपने सेलफोन को कभी भी डैशबोर्ड पर न रखें व मोबाइल ट्रैकिंग सेवा की सदस्यता लें।
- किसी भी अनैतिक/अश्लील सामग्री को साझा न करें। यह एक दंडनीय अपराध है।



आपदा, खतरों, दुर्घटनाओं एवं आपात स्थितियों हेतु मार्गदर्शिका (क्या करें एवं क्या न करें)

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी

जैविक (चिकित्सा)

रोगजनक सूक्ष्म जीवों, विषाक्त पदार्थों और बायोएक्टिव पदार्थों के संपर्क सहित, जैविक ऊर्ध्वधर द्वारा व्यक्त की गई कार्बनिक प्रक्रिया या घटना के कारण होती है। संयंत्र, पशु संक्रमण और मानव संक्रमण महामारी की बीमारियों की रूपरेखा शामिल है।



महामारी

महामारी एक बीमारी है जो कम समय में आबादी, समुदाय या क्षेत्र के भीतर बड़ी संख्या में जैविक प्रकोप के साथ तेजी से फैलती है। आमतौर पर, कारणों को एक सामान्य स्रोत / कारण माना जाता है या किसी तरह से एक दूसरे से संबंधित माना जाता है। संक्रमण का संक्रमण वायु-जनित, जैविक, शारीरिक, संपर्क, फेकल-ओरल मार्ग हो सकता है।

पहले और दौरान

- पीने के पानी और भोजन को कुछ दिनों तक संग्रहण रखें। संदूषण से बचने के लिए उबला हुआ या स्वच्छ जल का उपयोग करें।
- समय-समय पर अपनी नियमित रूप से निर्धारित दवाओं की जांच करें ताकि आपको निरंतर आपूर्ति सुनिश्चित हो सके।
- दर्द निवारक, पेट दर्द, खांसी, जुकाम, बुखार, इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ तरल पदार्थ, विटामिन, सेनेटरी पैड, शिशु खाद्य पदार्थ आदि का स्टॉक रखें।
- प्रासंगिक प्रशिक्षण प्रदान करने और आपातकाल के दौरान सहायता लेने के लिए स्थानीय समूहों के साथ स्वयंसेवक तैयार किए जाएं।
- भीड़ भरे स्थानों से दूर रहें।
- हाथ के दस्ताने और मास्क का उपयोग करें।
- कपड़े धोते समय एंटीसेप्टिक तरल का उपयोग करें।
- अपने-अपने परिसर व आस-पास सफाई रखें और गंदे पानी को पड़ोस में स्थिर न होने दें।
- पारिवारिक जैविक आपदा योजना बनाये। रोकथाम के उपायों को सुनिश्चित करके तैयारी रखें।

अ-व्यक्तिगत स्वच्छता, दैनिक स्नान और साफ कपड़े पहनना।

ब-स्वच्छता (हाथ, हथेलियों, उंगलियों, हाथों के पिछले भाग, नाखून, कलाई या घींकने के बाद, भोजन या खाने से पहले हाथ साफ करें।

स-पौष्टिक और संतुलित भोजन खाने से खाद्य स्वच्छता। खाना पकाने/ खाने से पहले सभी सब्जियों / फलों को अच्छी तरह से धो लें।

- टीवी देखें, रेडियो को सुनें, या किसी भी प्रकोप की आधिकारिक खबर के लिए इंटरनेट का उपयोग करें।
- पीने से पहले पानी उबालें। यदि संभव हो तो इसे क्लोरीनेट करें।
- जीवाणु (वैक्टर) को रोकने के लिए कीटनाशकों का उपयोग करें।
- बासी या दूषित खाद्य उत्पादों का सेवन न करें।
- निगरानी रखें। स्वास्थ्य अधिकारियों को परिवार / पड़ोस में असामान्य / या संदिग्ध बीमारी के लक्षणों की जानकारी दें।
- भीड़भाड़ से दूर रहे और प्रभावित व्यक्ति से सीधे सम्पर्क में आएं।
- रहने और काम की जगह को अच्छा हवादार रखें।
- गर्म और ठंडे मौसम से स्वयं को बचाएं।
- सुरक्षा के लिए उचित श्वसन मास्क का उपयोग करें।
- प्राथमिक चिकित्सा और कार्डियो-पल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) प्रशिक्षण लें।
- चिकित्सा बीमा योजना की सदस्यता लें।
- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें और यदि आवश्यक हो, तो दूषित वस्तुओं के निपटाने में अधिकारियों की मदद करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी आवश्यक टीकाकरण लिए गए हैं।

बाद में

- जो लोग बीमार हैं उनके साथ निकट संपर्क से बचें। यदि संभव हो, तो अस्वस्थ होने पर घर पर रहें। उपयोग करने योग्य वस्तुओं को साझा न करें।
- खांसते या घींकते समय अपने मुंह और नाक को साफ कपड़े या टिश्यू से ढक लें।
- कीटाणुओं से बचने के लिए नियमित रूप से (साबुन) हाथ धोएं।
- कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए अपनी आंखों, नाक, चेहरे को छूने से बचें।



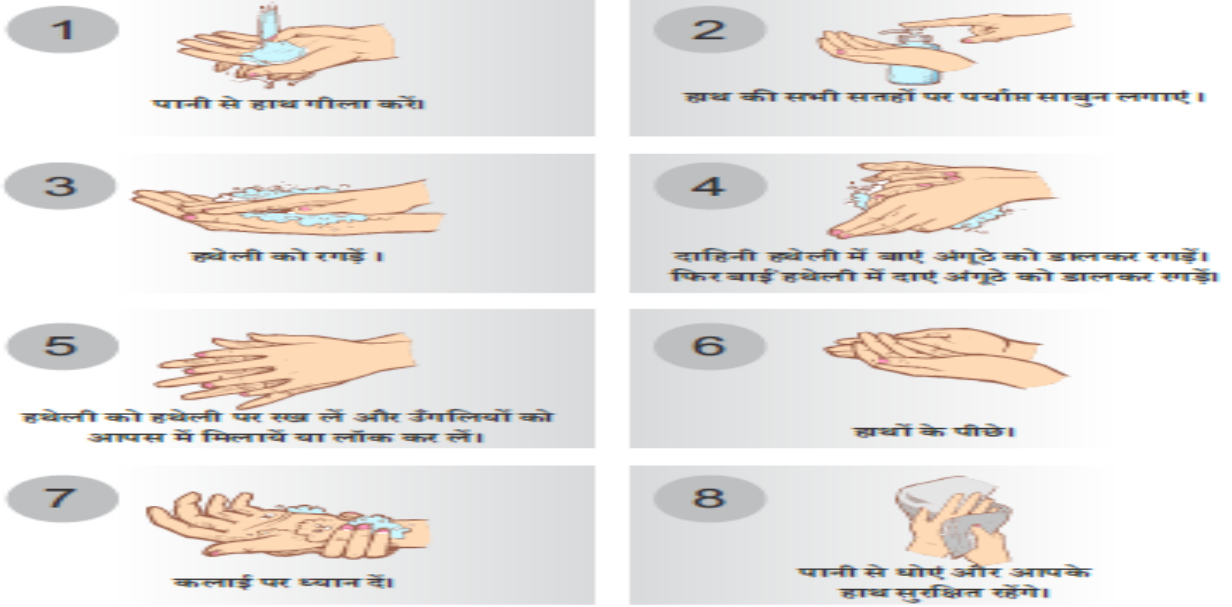
कोरोना (कोविड-19)

- हर समय घर के अंदर रहें।
- घर पर आने-जाने वालों से बचें। यदि बैठक आवश्यक है तो 2 मीटर की शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- अगर अकेले रहते हैं तो घर के लिए आवश्यक सामग्री प्राप्त करने के लिए पड़ोसियों, सामाजिक सरोकार वाले व्यक्ति एवं संस्था पर निर्भर हो सकते हैं।
- हर कीमत पर छोटे और बड़े समारोहों में जाने से बचें। (उद्यान, बाजार और धार्मिक स्थल)
- घर पर सक्रिय मोबाईल/टेलीफोन रखें।
- घर के भीतर सक्रिय रहें और हल्का व्यायाम या योग करने की कोशिश करें।
- हाथ धोकर स्वच्छता बनाए रखें। विशेष रूप से भोजन करने से पूर्व तथा शौचालय का उपयोग करने के बाद। (कम से कम 20 सैकण्ड तक धोएं)
- ऐसी वस्तुओं को सैनिटाइजर से साफ करें जिन्हें बार-बार छुआ जाता है। जैसे कि मोबाईल, चश्मा और बीमार और बूढ़े व्यक्ति के चलने की छड़ी, वॉकर, व्हील-चेयर, बेड (वस्त्र) पैन् आदि
- छींक और खांसी के समय टिशू पेपर/रूमाल का उपयोग करें। टिशू पेपर/को कचरापात्र में डालें व रूमाल और हाथों को साबुन से साफ करें।
- घर पर पका हुआ ताजा भोजन के माध्यम से उचित पोषण सुनिश्चित करें, पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करें और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के लिए फलों का ताजा रस लें।
- अपनी दैनिक निर्धारित दवाओं को नियमित रूप से लें।
- अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें। यदि आप बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई/अनुभूति करते हैं या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का एहसास करते हैं तो तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य देखभाल केन्द्र/सुविधा से संपर्क करें और चिकित्सा सलाह का पालन करें।
- अपने परिवार के सदस्य (जो आपके साथ नहीं रह रहे हैं) रिश्तेदारों और दोस्तों से दूरभाष या वीडियो कॉन्फेंसिंग के माध्यम से सम्पर्क में रहें। जरूरत पड़ने पर परिवार के सदस्यों की मदद लें।
- वरिष्ठ नागरिकों या रोगियों को सम्भालते समय मुखौटा (मास्क) या कपड़े का उपयोग करके पर्याप्त रूप से नाक और मुंह को ढकें।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में न आएं (हाथ मिलाना या गले लगना) जो बुखार/खांसी/सांस लेने में कठिनाई के लक्षण प्रदर्शित कर रहा हो।
- ठहरने के स्थान पर शांतिपूर्ण वातावरण प्रदान करें।
- पुराने शौक जैसे पेंटिंग करना, संगीत सुनना, पढ़ना आदि फिर से प्रारम्भ करें।
- अकेलेपन या बोरियत से बचने के लिए तम्बाकू, शराब एवं अन्य नशीले पदार्थों का सेवन न करें।
- सूचना और जानकारी के लिए सबसे विश्वसनीय स्रोतों पर विश्वास करें। किसी भी सनसनीखेज समाचार या सोशल मीडिया पर प्रकाशित पोस्ट का अनुसरण न करें और आगे किसी भी असत्यापित समाचार या जानकारी को न तो फैलाएं और ना ही साझा करें।

हाथों की स्वच्छता सुनिश्चित करें।

अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।

कैसे करें:



अतिसार (दस्त) के रोग

पहले और दौरान

- हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोकर हाथ की स्वच्छता करें
- असुरक्षित स्रोतों से पानी न पिएं। सुरक्षित कीटाणुरहित जल का सेवन करें (क्लोरीनयुक्त) पीने को प्रोत्साहित करें। सभी सामुदायिक कुओं में नियमित अंतराल पर ब्लीचिंग पाउडर डालें। भारतीय मार्क वाले हैंड पम्प से पानी का उपयोग करें, (यदि गांव/समुदाय में स्थापित है।)
- आपात स्थिति में (कम से कम 15 मिनट तक) उबला हुआ पानी पिएं और उसी दिन इसका सेवन करें।
- एक संकरे मुंह वाले पात्र में पानी के भंडारण को बढ़ावा दें।
- खाना अच्छी तरह से पकाएं (खासकर मांसाहारी) और गर्म होने पर ही इसका सेवन करें।
- खाने-पीने की चीजों को ढक्कर रखें।
- डायरिया शुरू होते ही ओ.आर.एस. का घोल या 5 ग्राम (एक चम्मच) साधारण नमक और 20 ग्राम (4 चम्मच) चीनी को 1 लीटर पीने के पानी में घोलकर इस तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाएं।
- केला खाने को प्रोत्साहित करें, जिससे पोटाशियम मिलता है।
- बीमार होने पर बच्चों को दूध पिलाना जारी रखें और स्तनपान जारी रखें (यदि बच्चे को स्तनपान कराया जा रहा है)।
- अगर बच्चे/रोगी को बेचैनी, सुस्ती, बेहोशी, बुखार, मल में खून आने की स्थिति में नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएं।
- बिना पका हुआ भोजन और फल को छिलका उतार के खाएं।
- पके हुए भोजन को 2 घंटे से अधिक कमरे के तापमान पर न छोड़ें।
- विक्रताओं द्वारा बेचा हुआ, कटे हुए फलों का सेवन ना करें।
- खुले क्षेत्र में शौच न करें।
- अपने परिसर में चूहों और मक्खियों को प्रवेश ना होने दें। (विशेषकर रसोई और खाने का क्षेत्र)



श्वास सम्बन्धी

पहले और दौरान

- सांस की बीमारी वाले लोगों के साथ निकट सम्पर्क से बचे।
- बीमार व्यक्ति को घर पर ही रहना चाहिए। समुदाय, स्कूल, कार्यालय या सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचे।
- बीमार व्यक्तियों को दूसरों से दूरी बनाकर रखना चाहिए।
- खांसते या छींकते समय नाक/मुँह को रूमाल या टिश्यू कागज से ढकें। इस्तेमाल किए गए टिश्यू को कूड़ेदान में फेंके।
- साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोकर, अल्कोहल-आधारित हैड सैनिटाइजर या एंटीसेप्टिक हैड वाश से हाथ की स्वच्छता रखें।
- मानक प्रमाणित तीन परत वाले का मास्क को संदिग्ध, संभावित और देखभाल करने वाले व्यक्ति को पहनावें।
- भरपूर नींद लें, शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, अपने तनाव को प्रबंधित करें, तरल पदार्थ और पौष्टिक भोजन कर लें।
- धूम्रपान और शराब से बचें।
- जिन व्यक्तियों को सांस लेने में कठिनाई होती है, उन्हें तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- राष्ट्रीय सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार टीकाकरण कराएँ।

मच्छर जनित

पहले व दौरान

- "सूर्य अस्त, कमीज की बाहें नीचे" दृष्टिकोण का पालन करें। ऐसे कपड़े पहनें जो आपके हाथों और पैरों को ढकते हों।
- बच्चों को निकर और आधी बाजू के कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित न करें।
- पानी के सभी बर्तनों आदि को सप्ताह में कम से कम एक बार खाली करें।
- सभी पानी और सेप्टिक टैंकों को ढक कर रखें।
- मच्छरदानी का प्रयोग करें व सोते समय कीट विकर्षक लगाएं।
- चकते, शरीर पर जलन या बेहोशी की स्थिति में चिकित्सक की सलाह लें।
- फेंके गए सामान जैसे टायर, खाली नारियल के खोल, घरेलू सामान और पानी जमा होने वाली वस्तुओं में जल संग्रहण न होने दें।
- गांव के तालाबों में नहाने से बचे और मवेशियों को उसी तालाब में न नहाने दें।

प्राथमिक उपचार (First Aid)

परिभाषा

किसी भी घायल या बीमार व्यक्ति को अस्पताल तक पहुँचाने से पहले उसकी जान बचाने के लिए हम जो कुछ भी कर सकते हैं उसे प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। उस आपातकाल में पड़े हुए व्यक्ति की जान बचाने के लिए हम आस-पास के किसी भी प्रकार की वस्तु का उपयोग कर सकते हैं जिससे अस्पताल ले जाते समय जल्द से जल्द उसको आराम मिल सके।

प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य (Aim of First Aid)

- घायल व्यक्ति की जान बचाना
- बिगड़ी हालत से बाहर निकालना
- तबियत के सुधार में बढ़ावा देना

आपातकाल के समय क्या करें

सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण यह जानना है कि क्या नहीं करना चाहिए? क्योंकि, गलत चिकित्सा से उस व्यक्ति विशेष की जान जाने का खतरा बढ़ सकता है।

प्राथमिक चिकित्सा निम्नलिखित इमरजेंसी अवस्था में दी जा सकती है – दम घुटना (पानी में डूबने के कारण, फांसी लगने के कारण या साँस नली में किसी बाहरी चीज का अटक जाना), हृदय गति रुकना-हार्ट अटैक, खून बहना, शरीर में जहर का असर होना, जल जाना, लू लगना (हीट स्ट्रोक) (अत्यधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी), बेहोश या कोमा, मोच, हड्डी टूटना और किसी जानवर के काटने पर।

प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत (Principle of First Aid)

- साँस की जाँच करें और ABC [A (Airway)– श्वासनली की जाँच, B (Breathing) – साँस की जाँच, C (Circulation) – रक्तसंचार की जाँच के नियम का पालन करें।
- चोट लगी है और रक्त बह रहा हो तो जल्द से जल्द रक्तस्राव को रोकें
- घायल व्यक्ति को सदमा लगा हो तो उसे समझाएं और सांत्वना दें
- व्यक्ति बेहोश हो तो होश में लाने की कोशिश करें
- कोई हड्डी टूट गयी हो, तो सीधा करें और दर्द को कम करें
- जितना जल्दी हो सके घायल व्यक्ति को नजदीकी अस्पताल या चिकित्सालय पहुंचाएं

प्राथमिक चिकित्सा का नियम (ABC of First Aid)

1 A (Airway)– श्वासनली की जाँच



श्वासनली में रुकाव खासकर बेहोश लोगों में जीभ के कारण हो सकता है। बेहोशी के बाद मुँह के मांसपेशियों में ढीला पड़ने के कारण जीभ गले के पिछले भाग में गिर जाती है जिससे श्वासनली बन्द हो जाती है।

श्वासनली की जाँच करने के लिए सबसे पहले अपनी उँगलियों की मदद से जीभ को उसकी जगह पर खिंच लायें। आप उसके पश्चात यह सुनिश्चित कर लें की श्वासनली में किसी भी प्रकार का रुकाव ना हो।

2 B (Breathing) – सांस की जाँच

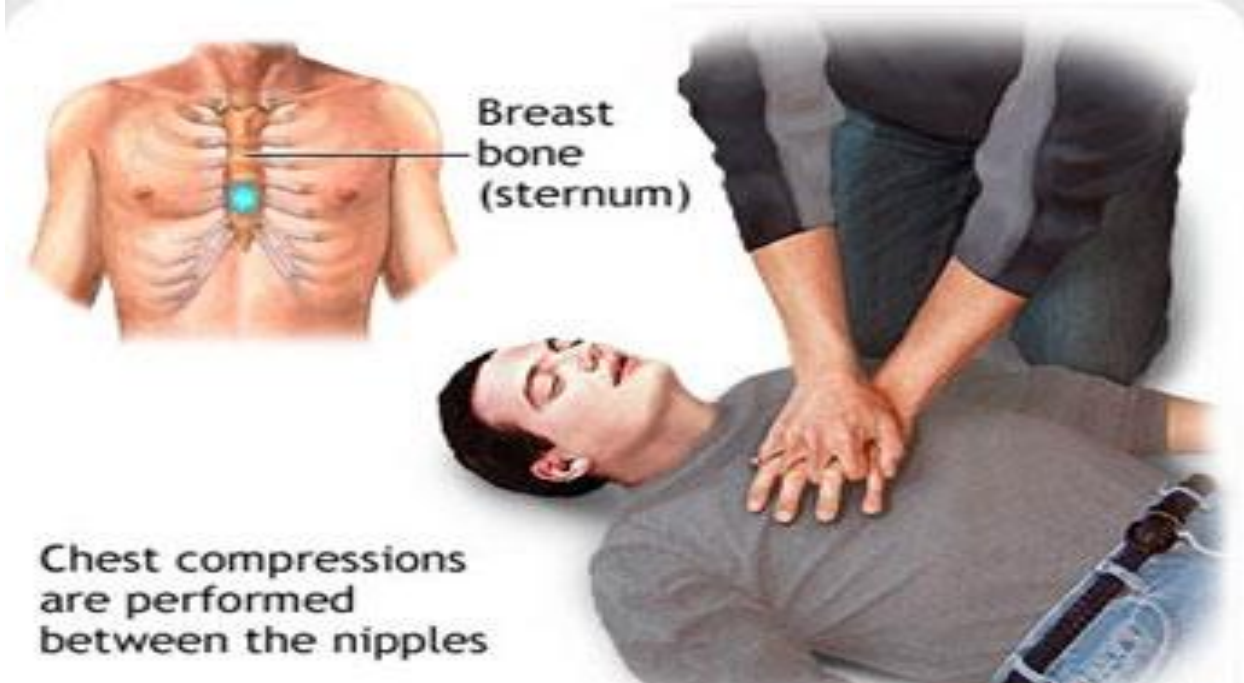


सबसे पहले अपने कान को घायल व्यक्ति के मुँह के पास ले जा कर सुनें, देखें और महसूस करें। छाती को ध्यान से देखें, ऊपर नीचे हो रहा है या नहीं। अगर वह सांस नहीं ले रहा हो तो उसी समय **Mouth to Mouth Respiration** चालू करें। जिसमें घायल व्यक्ति को पीठ के बल सीधे लेटा कर उसके मुँहको खोल कर उस पर रुमाल रख कर अपने मुँह से उसके मुँह में हवा भरी जाती है।

3 . (Circulation) –रक्तसंचार की जाँच

सबसे पहले घायल व्यक्ति की नाड़ी की जाँच करें। जाँच करने के लिए कैरोटिड आर्टरी को ढूँढ़ें। यह गर्दन के कोने में कान के नीचे होती है आप अपनी उँगलियों को वहां रख कर जाँच कर सकते हैं। पल्स की जाँच करने के लिए 5–10 सेकंड लगते हैं।

अगर उस व्यक्ति के दिल की धड़कन चल रही हो तो मुँह से मुँह में श्वसन क्रिया (**Mouth to Mouth Respiration**) चालू रखें और अगर दिल की धड़कन ना चल रही हो तो बिना देरी किये मुँह से मुँह में श्वसन क्रिया चालू कर **Cardiopulmonary Resuscitation(CPR)**चालू करें। जिसमें मरीज के दिल के ऊपर एक हाँथ के ऊपर दूसरा हाँथ रख कर जोर-जोर से चार बार दबाएँ। जब तक घायल व्यक्ति अपने आप सांस नहीं लेता। यह काम दो व्यक्ति होने पर और भी सही प्रकार से होता है क्योंकि इससे एक व्यक्ति मुँह से मुँह में श्वसन क्रिया करता है तो दूसरा **Cardiopulmonary Resuscitation(CPR)** करता है।



प्राथमिक चिकित्सा के समय स्वयं को इन्फेक्शन से बचायें (**Protect yourself against Infection during First Aid**)

प्राथमिक चिकित्सा के दौरान आपको इस बात का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए कि आपको घायल व्यक्ति से किसी भी प्रकार का इन्फेक्शन ना हो और आपसे भी किसी प्रकार का संक्रमण उस घायल व्यक्ति को ना हो।

इसीलिए अच्छे से हाथों को धोएं और दस्ताने (ग्लव्स) का उपयोग करें जिससे कि क्रॉस संक्रमण ना हो। खुले हाथों से रक्त जनित संक्रमण जैसे हेपेटाइटिस 'बी' या 'सी' और HIV या AIDS होने की संभावना होती है। यह वायरल बीमारियाँ किसी भी एक व्यक्ति के खून से दुसरे खून के मिलने से होती हैं।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी (Kit for First Aid)



श्वसनली की जाँच, साँस से जुड़ी और रक्तसंचार के जाँच के लिए प्राथमिक चिकित्सा किट या पेटी (Airway, Breathing and Circulation Equipment Kit)

- मुँह के लिए मास्क (Face-Pocket mask)
- चेहरे के लिए शील्ड (Face shield)
- रक्तदाब मापी (Sphygmomanometer (blood pressure cuff))
- स्टेथोस्कोप (Stethoscope)
- आपातकालीन दूरभाष नंबर (Emergency Phone numbers)

घरेलू प्राथमिक चिकित्सा के किट या पेटी में ये चीजें भी होनी चाहिए : स्पिरिट या एल्कोहल, बैंड ऐड, रुई, आयोडीन लोशन, पट्टी, H₂O₂ हाइड्रोजन पेरोक्साइड।

ट्रोमा, सदमा या चोटों के लिए उपचार सामग्री

चोट लगना, खून निकलना, हड्डी का टूटना या जल जाने की सामग्री प्राथमिक चिकित्सा पीटी में होना बहुत आवश्यक है। जैसे –

- चिपकाने वाली पट्टियाँ Adhesive bandages जैसे बैंड ऐड, स्टिकलिंग प्लास्टर (Band Aids, sticking plasters)
- मोलस्किन Moleskin – छाले के उपचार और रोकथाम के लिए।
- ड्रेसिंग की सामग्री – जीवाणुरहित, घाव पर सीधे लगाने के लिए।
- जिवाणु/कीटाणु रहित आँख के लिए पैड (Sterile eye pads)
- अजिवाणु गौज पैड (Sterile gauze pads)
- ना चिपकने वाला टेफ्लोन लेयर वाला पैड।
- पेट्रोलेटम गौज पैड छाती के घाव पर लगाने के लिए तथा वायुरोध ड्रेसिंग के लिए और ना चिपकने वाले ड्रेसिंग के लिए।
- ड्रेसिंग के लिए बैंडेज
- रोलर बैंडेज (Gauze roller bandages)– घाव को जल्द से जल्द सोकने में मददगार।
- इलास्टिक बैंडेज (Elastic bandages) – मांसपेशियों में खिंचाव और प्रेशर पड़ने पर ड्रेसिंग में उपयोगी।
- जलरोधक बैंडेज (Waterproof bandaging)
- त्रिकोणीय पट्टियाँ या बैंडेज (Triangular bandages) – रक्त रोधी जल्द से जल्द रक्त बहाव को रोकने के लिए।
- बटरफ्लाई क्लोसर्स स्ट्रिप्स (Butterfly closure strips) – बिना साफ किये हुए घाव के लिए।
- सेलाइन (Saline)– घाव को धोने के लिए या आँखों से गन्दगी निकलने के लिए।
- साबुन (Soap) – घाव को साफ करने के लिए।
- जले हुए घाव के लिए ड्रेसिंग (Burn dressing) – टन्डे जेल पैक।
- कैंची Scissor

प्राथमिक चिकित्सा किट के लिए जरूरी दवाइयाँ (Medicines for First Aid)

जैसे –

- दर्द दूर करने वाली दवाइयाँ – Diclofenac, Aceclofenac, Paracetamol इत्यादि।
- दिल का दौरा पड़ने पर आराम के लिए दवाइयाँ – Aspirin, Sorbitrate, Nitroglycerin इत्यादि।
- कुछ एंटीबायोटिक– Noesporin, Aloe vera Gel, Clobetasol इत्यादि।
- घाव साफ करने के लिए एंटीबैक्टीरियल लोशन– Dettol, Savlon, Hydrogen Peroxide (H₂O₂) इत्यादि।
- अस्थमा के रोगियों के लिए दवाइयाँ जैसे–Asthalin Inhaler, Deriphyllin, Salbutamol इत्यादि।
- दस्त रोकने के लिए दवाइयाँ जैसे –Oflo Uacin + Metronidazole, Loperamide, Lactic Acid Bacillus, ORS इत्यादि।
- उल्टी के लिए दवाइयाँ जैसे – Metoclopramide, Ondansetron इत्यादि।

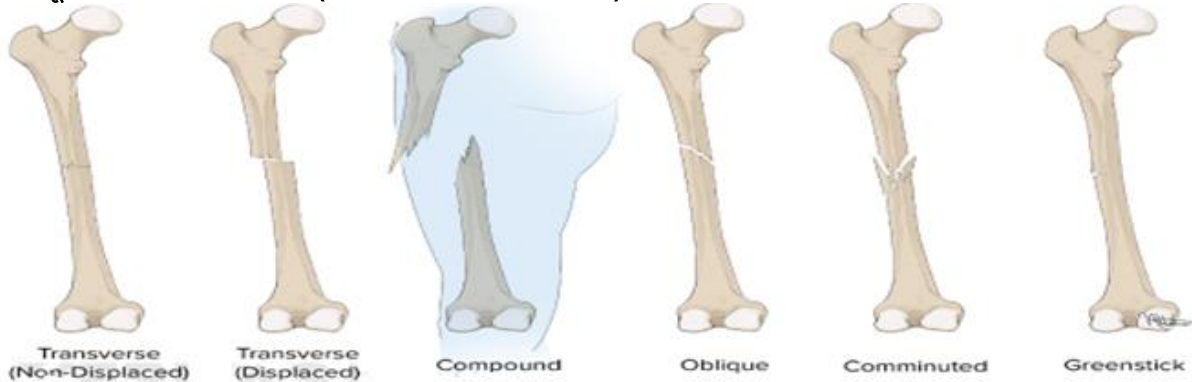
रक्तस्राव का इलाज (Bleeding during Injury)



खून बहने पर प्राथमिक उपचार

- तुरंत अस्पताल पहुंचायें
- अगर घाव बहुत गहरा हो और खून बहुत ज्यादा बह रहा हो या 10 मिनट के बाद भी ना रुक रहा हो तो: सबसे पहले रक्त प्रवाह रोकें – चोट की जगह पर किसी कपड़े, रुई की मदद से जोर से दबा कर रखें जिससे की रक्त प्रवाह बंद हो जाये।
- घाव को साफ करें– चोट या घाव को साबुन या गुनगुने पानी से धोएं। कटे और खुले हुए घाव में हाइड्रोजन पेराक्साइड ना डालें।
- चोट पर एंटीबायोटिक मरहम लगायें और बैंडेज बांध दें।
- आगे की चिकित्सा के लिए घायल व्यक्ति को नजदीकी चिकित्सालय या अस्पताल ले जाएँ।

हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार (First Aid for fracture)



हड्डी कई कारणों से टूट सकती है जैसे किसी खेल के समय या किसी दुर्घटना के कारण, कभी-कभी हड्डी टूटना जान लेवा भी हो सकता है।

हड्डी के टूटने के लक्षण –

- चोट की जगह को छूने और हिलाने पर दर्द होना।
- चोट की जगह पर सूजन, सुन्न हो जाना या नीला पड़ जाना।
- पैर काम ना दे रहा हो, उठाने में समस्या हो रही हो, खासकर जब कंधे और पैर के जोड़ों में चोट लगी हो तो।
- अगर हड्डी चमड़ी के नीचे उभरी हुई हो।

हड्डी टूटने पर प्राथमिक चिकित्सा के चरण –

- अगर आदमी बेहोश हो तो सबसे पहले ABC रूल को अपनायें।

- अगर कहीं खून निकल रहा हो तो पहले रक्त प्रवाह को बंद करने की कोशिश करें।
- अगर घायल व्यक्ति को सदमा लगा हो तो पहले उसे सदमे से बाहर लाने के लिए प्राथमिक चिकित्सा दें और आराम से बात करें साथ ही सांत्वना दें।
- अगर कोई हड्डी टूट गयी है तो पहले उस हड्डी को सीधा कर के निचे एक गत्ते या लकड़ी का तख्ता रखकर मजबूती से बाँध दें।
- चोट की जगह पर प्लास्टिक बैग में बर्फ रखकर दबाएँ।
- जल्द से जल्द मरीज को अस्पताल पहुँचायें।

करंट/बिजली का झटका लगने पर प्राथमिक चिकित्सा:-



बिजली का झटका लगने पर खतरा करंट के वोल्टेज के हिसाब से होता है। बिजली का झटका इतना खतरनाक हो सकता है कि इसमें अंदरूनी शरीर जल भी सकता है। यह पूरी तरीके से जानलेवा है।

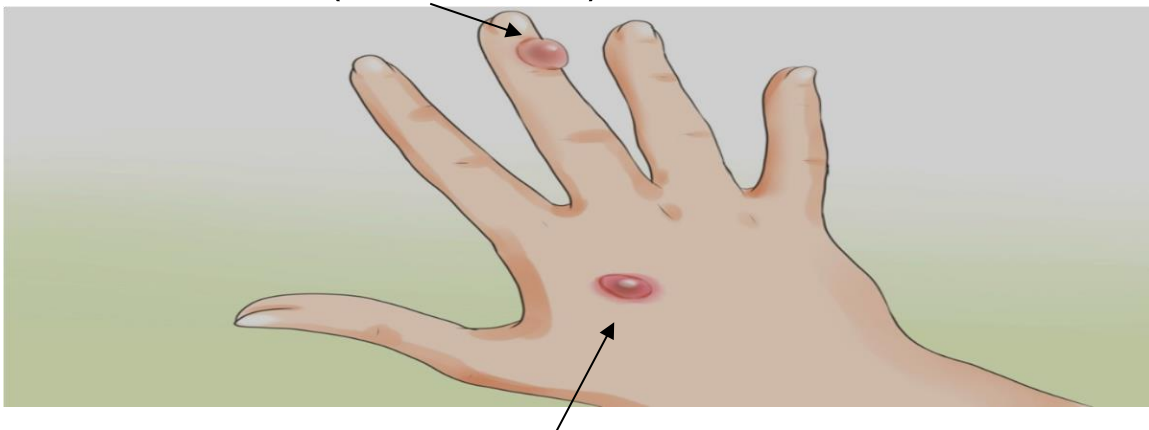
बिजली का झटका लगने पर इस प्रकार के लक्षण आप देख सकते हैं-

- अत्यधिक शरीर का जलना
- साँस लेने में मुश्किल
- हार्ट अटैक
- मांसपेशियों में दर्द
- दौरा पड़ना
- बेहोश हो जाना

बिजली का झटका (करंट) का इलाज

- सबसे पहले बिजली के स्रोत को बंद करें। अगर ना हो सके तो किसी सूखी लकड़ी, प्लास्टिक या कार्ड बोर्ड से बिजली के स्रोत को घायल व्यक्ति से दूर कर दें।
- अगर आदमी होश में ना हो तो **ABC** रूल अपनाये।
- चोट लगे हुए स्थान पर बैंडेज लगायें और जले हुए स्थानों को साफ कपडे से ढक दें।
- जल्द से जल्द मरीज को नजदीकी अस्पताल पहुंचायें।

जल जाने पर प्राथमिक चिकित्सा(First Aid for Burn)



आप कई प्रकार से जल सकते हैं—गर्मी से, आग से, रेडिएशन से, सूर्य किरण, रासायनिक पदार्थ से और गर्म पानी से। बर्न या जलने को 3 डिग्री में विभाजित किया जा सकता है।

प्रथम डिग्री बर्न— इसमें चमड़ी का उपरी भाग लाल हो जाता है और दर्द भी बहुत होता है। थोड़ा सूजन आती है और त्वचा को छूने से सफेद हो जाता है। जली हुई त्वचा 1–2 दिन में निकल जाता है। इसमें घाव 3–6 दिन में भर जाता है।

प्रथम डिग्री बर्न के चरण—

- जले हुए जगह को 5 मिनट तक पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये। इससे सूजन और जलन कम हो जायेगी।
- एंटीबायोटिक मलहम लगायें।
- हलके से बैंडेज बांधें।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां खाएं और डॉक्टर से संपर्क करें।

द्वितीय डिग्री बर्न— इसमें त्वचा थोड़े मोटे आकार में जल जाती है। इसमें दर्द बहुत होता है और फफोले या छाले निकल जाते हैं। त्वचा बहुत ज्यादा लाल हो जाती है और सूजन भी आती है। इसमें घाव 2–3 हफ्ते में भर जाता है।

द्वितीय डिग्री बर्न के चरण—

- जले हुए जगह को 15 मिनट के लिए पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये जिससे जलन और सूजन कम होगी
- एंटीबायोटिक क्रीम लगायें।
- प्रतिदिन नया ड्रेसिंग करें।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां और एंटीबायोटिक खाएं (डॉक्टर से संपर्क करें)।

तृतीय डिग्री बर्न— इसमें त्वचा के तीनों लेयर जल जाती है। इसमें जली हुई त्वचा सफेद हो जाती है ऐसे में दर्द कम होता है या बिल्कुल नहीं होता क्योंकि न्यूरॉन डैमेज हो जाती है। इसमें घाव भरने में बहुत समय लग जाता है।

तृतीय डिग्री बर्न के चरण —

- थर्ड डिग्री बर्न में जितनी जल्दी हो सके मरीज को हॉस्पिटल ले जाएँ।
- उनके शरीर या कपड़ों को ना छुएं, वे घाव में चिपक सकते हैं।
- घाव में पानी ना लगायें।
- किसी भी प्रकार का ऑइंटमेंट ना लगायें।

सर्प द्वारा काटने का उपचार (First Aid for Snake Bite)

बहुत सारे सांप जहरीले नहीं होते हैं उनके काटने पर घाव को साफ करने और दवाई लगाने से ठीक हो जाता है लेकिन जहरीले सांप के काटने पर जल्द-से-जल्द प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है।

सांप के काटने से त्वचा पर दो लाल बिंदु जैसे निशान आते हैं।



सांप के काटने का निशान (Image of Snake Bite)

जहरीले सांप के काटने पर लक्षण सांप की प्रजाति के अनुसार होता है। कोबरा या क्रेट प्रजाति के सांप के काटने पर मस्तिष्क सम्बन्धी (न्यूरोलॉजिकल) लक्षण दिखते हैं जबकि वाईपर के काटने पर रक्त वाहिकाएं नष्ट हो जाती हैं।

सांप के काटने पर इलाज के लिए सही एंटी-टोक्सिन या सांप के सीरम को चुनने के लिए सांप की पहचान करना बहुत आवश्यक है।

सांप काटने पर लक्षण —

- सांप के काटने का निशान
- सुन्न हो जाना दर्द की जगह पर
- काटे हुए स्थान पर लाल पड़ जाना, गर्म लगना और सूजन आना

आपदा, खतरों, दुर्घटनाओं एवं आपात स्थितियों हेतु मार्गदर्शिका (क्या करें एवं क्या न करें)

- काटे हुए निशान के पास की ग्रंथियों में सूजन
- आँखों में धुंधलापन
- श्वास और बात करने में मुश्किल होना
- लार बाहर निकलना
- बेहोश या कोमा में चले जाना

सांप के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा के चरण—

- मरीज को आराम दें
- शांति और आश्वासन दें
- सांप के काटे हुए स्थान को साबुन से पानी में अच्छे से धोयें
- सांप के काटे हुए स्थान को हमेशा दिल से नीचे रखें
- काटे हुए स्थान और उसके आस-पास बर्फ पैक लगायें ताकि इससे जहर(venom) का फैलना कम हो जाये
- मरीज को सोने ना दें ओर हर पल नजर रखे
- होश ना आने पर ABC नियम अपनाएं
- जितना जल्दी हो सके मरीज को अस्पताल पहुंचाएं

कुत्ते के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा (First Aid for Dog Bite)



एक कुत्ते के मुह के अन्दर 60 से भी ज्यादा अलग-अलग प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस होते हैं जिनमे से कुछ बहुत ही खतरनाक होते हैं जैसे – रेबीज(Rabies) किसी भी आदमी, बिल्ली, बंदर, घोड़े के काटने पर भी संक्रमण होने का खतरा होता है।

कुत्ते के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स –

- घाव को तुरंत अच्छे से साबुन और पानी से धोएं
- 5-10 मिनट तक धोएं व धोते समय ज्यादा ना रगड़ें
- थोडा सा खून बहने दें इससे संक्रमण साफ हो जाता है
- तुरंत अस्पताल जा कर एंटी-रेबीज वैक्सीन लगवाएं



जिलों के आपातकालीन संचालन केन्द्र (Emergency Operations Center)

दूरभाष सम्पर्क नम्बर

जिला कलेक्टर (Dist. Collector)

क्रं.सं.	नाम	जिला	जिला कलेक्टर (Dist. Collector)					ईमेल
			टेलीफोन न. आई. पी. फोन न. (कार्यालय)	एस.टी.डी. कोड न.	कार्यालय	फैक्स	निवास	
1.	जिला कलेक्टर	अजमेर	8121	0145	2627450	2627421	2627221	dm-ajm-rj@nic.in
2.	जिला कलेक्टर	अलवर	8106	0144	2337565	2336101	2337566	dm-alw-rj@nic.in
3.	जिला कलेक्टर	बांसवाड़ा	8128	02962	240002	242968	240001	dm-ban-rj@nic.in
4.	जिला कलेक्टर	बाड़मेर	8117	02982	220003, 222444	221074	220004	dm-bar-rj@nic.in
5.	जिला कलेक्टर	बारां	8131	07453	237001	230168	237131	dm-brn-rj@nic.in
6.	जिला कलेक्टर	भरतपुर	8107	05644	223086	223355	223316	dm-bha-rj@nic.in
7.	जिला कलेक्टर	भीलवाड़ा	8124	01482	232601	232601	232602	dm-bhi-rj@nic.in
8.	जिला कलेक्टर	बीकानेर	8103	0151	2226000 2520314	2226032	2226001	dm-bik-rj@nic.in
9.	जिला कलेक्टर	बूंदी	8123	0747	2443000	2445200	2443222	dm-bun-rj@nic.in
10.	जिला कलेक्टर	चित्तौड़गढ़	8129	01472	240001	240293	240002	dm-chi-rj@nic.in
11.	जिला कलेक्टर	चूरु	8104	01562	250806 251348	250918	250805	dm-chu-rj@nic.in
12.	जिला कलेक्टर	दोसा	8111	01427	510777	510666	221888	dm-dau-rj@nic.in
13.	जिला कलेक्टर	धोलपुर	8108	05642	220871	220202	220254	dm-dho-rj@nic.in
14.	जिला कलेक्टर	डूंगरपुर	8127	02964	231002	231006	231001	dm-dun-rj@nic.in
15.	जिला कलेक्टर	हनुमानगढ़	8102	01552	260001	266156	260002	dm-han-rj@nic.in
16.	जिला कलेक्टर	जयपुर	8112	0141	2209001	2209000	2709943	dm-jaip-rj@nic.in
17.	जिला कलेक्टर	जैसलमेर	8116	02992	252201 255055	252201	252201	dm-jai-rj@nic.in
18.	जिला कलेक्टर	जालौर	8118	02973	222207	222207	222208	dm-jai-rj@nic.in
19.	जिला कलेक्टर	झालावाड़	8132	07432	230403	230404	230401 230402	dm-jha-rj@nic.in
20.	जिला कलेक्टर	झुंझुनू	8105	01592	234201	234201	234202	dm-jhu-rj@nic.in
21.	जिला कलेक्टर	जोधपुर	8115	0291	2650322	2650302	2650344	dm-jod-rj@nic.in
22.	जिला कलेक्टर	करौली	8109	07464	250100	250881	220122	dm-kar-rj@nic.in
23.	जिला कलेक्टर	कोटा	8130	0744	2451200	2450165	2451100	dm-kot-rj@nic.in
24.	जिला कलेक्टर	नागौर	8114	01582	241444 241786	241444	241555	dm-nag-rj@nic.in
25.	जिला कलेक्टर	पाली	8120	02932	252801	252675	222576	dm-pal-rj@nic.in
26.	जिला कलेक्टर	राजसमंद	8125	02952	220536 221036	220536	220537	dm-raj-rj@nic.in
27.	जिला कलेक्टर	सवाईमाधोपुर	8110	07462	220444	220033	220333	dm-saw-rj@nic.in
28.	जिला कलेक्टर	सीकर	8113	01572	250005	250007	250006	dm-sik-rj@nic.in
29.	जिला कलेक्टर	सिरोही	8119	02972	220497 221187	221240	221188	dm-sir-rj@nic.in
30.	जिला कलेक्टर	श्रीगंगानगर	8101	0154	2445001	2440728	2445005	dm-gan-rj@nic.in
31.	जिला कलेक्टर	टोंक	8122	01432	243026	246377	243025	dm-ton-rj@nic.in
32.	जिला कलेक्टर	उदयपुर	8126	0294	2410834	2410834	2410285	dm-uda-rj@nic.in
33.	जिला कलेक्टर	प्रतापगढ़	—	01478	222266	222262	222277	dm-pra-rj@nic.in

आपातकालीन संचालन केन्द्र (ई ओ सी) राजस्थान - 0141 1070

ई ओ सी जिला -1077 (ई ओ सी जिला दूरभाष पर सम्पर्क करने से पूर्व जिले का एसटीडी कोड प्रयोग में ले।)



List of Emergency Helpline Numbers all over in India

Helpline Number	Department
100	Police
101	Fire Brigade
102/108	Ambulance service
103	Traffic Police
104	State Level Helpline for Health
108	Disaster Management/Medical Helpline
112	All in one Emergency Number Department of Telecom
131	Indian Railway General Enquiry
139	Railway Enquiry
181	Domestic abuse and sexual violence-Women's Helpline
197	Directory enquiry service
198	Telephone Complaint Booking
1031	Anti Corruption Helpline
1033	Emergency Relief center on National Highways
1066	Anti-poison
1071	Air Accident
1072	Train Accident
1073	Road Accident/ Traffic Help Line
1090	Anti-Terror Helpline/ ALERT ALL INDIA
1091	Women Helpline in Distress
1092	Earth-quake Help Line service
1096	Natural Disaster Control Room
1097	AIDS Helpline
1098	Child Abuse Hotline
1099	Central Accident and Trauma Services
1551	Kisan Call Centre
1906	LPG emergency helpline number
1910	Blood Bank Information
1919	Eye Donation/ Eye bank information service
1947/1800-180-1947	Aadhar (Unique Identification Authority of India:)
1950	Election Commission of India
1800-11-4000	National Consumer Helpline

नोट:- ई ओ सी जिला दूरभाष पर सम्पर्क करने से पूर्व जिले का एसटीडी कोड प्रयोग में ले।