उत्तर प्रदेश
राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

श्री योगी आदित्यनाथ
मा0 मुख्य मंत्री, उत्तर प्रदेश

प्रशिक्षण पुस्तिका

महिला स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups-Women) की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भूमिका

सितम्बर, 2023

प्रशिक्षण पुस्तिका

महिला स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups-Women) की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भूमिका

उपाध्यक्ष
उ.प्र. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, लखनऊ

सन्देश

माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा वर्ष 2016 में नई दिल्ली में आयोजित एशियाई मंत्री सम्मेलन के दौरान अपने उद्बोधन में भारत में आपदा जोखिम प्रबन्धन को प्रभावी रूप से क्रियान्वित करने के लिए सुझाए गए 10 सूत्रीय एजेण्डे में **''आपदा जोखिम प्रबंधन में महिलाओं के नेतृत्व एवं व्यापक सहभागिता का केन्द्रीकरण होनी चाहिए''** की अवधारणा को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया है। प्रदेश में आपदा प्रबन्धन योजनाओं को ग्राम स्तर पर क्रियान्वित किए जाने के लिए महिलाओं की भागीदारी तथा नेतृत्व को प्रोत्साहित करते हुए उन्हें प्रशिक्षित व जागरूक किया जाना आवश्यक है। प्रशिक्षित महिलाएं समाज में समुदाय स्तर पर आपदा प्रबन्धन के उद्देश्यों को पूरा करने एवं मा0 मुख्यमंत्री, उ0प्र0 द्वारा निर्धारित शून्य जन–हानि के लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

प्रदेश में कुशल आपदा प्रबन्धन हेतु महिलाओं की सहभागिता को प्रोत्साहित किए जाने के उद्देश्य से **उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा** प्रदेश में ग्राम स्तर पर आपदा प्रबन्धन से सम्बंधित प्रशिक्षण दिए जाने तथा विभिन्न आपदाओं के प्रति अधिक से अधिक जन–जागरूकता के क्रम में प्रदेश के 05 मण्डलों के समस्त जनपदों में **''महिला स्वंय सहायता समूहों की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भूमिका''** विषय पर **01 दिवसीय मण्डल स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम** का आयोजन किया जा रहा है। किसी भी आपदा के दौरान बच्चे, वृद्ध व अस्वस्थ व्यक्ति तथा महिलाएँ सर्वाधिक संवदेनशील समझे जाते हैं। महिलाओं को आपदा प्रबन्धन से सम्बंधित प्रशिक्षण देकर समाज के सर्वाधिक संवदेनशील समूह को जागरूक एवं सुरक्षित बनाया जा सकता है।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन व संचालन कार्यो में डॉ. कनीज़ फातिमा, परियोजना निदेशक (सूखा प्रबन्धन) एवं श्री प्रवीन किशोर, प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर (ट्रेनिंग) द्वारा सराहनीय योगदान दिया गया है। इस पुस्तिका के संकलन में श्री बदरुद्दीन खान, वरिष्ठ सहायक का विशेष योगदान रहा है। प्रशिक्षण पुस्तिका को तैयार करने में यूनीसेफ, उत्तर प्रदेश द्वारा महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया गया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से आपदा प्रबन्धन के विभिन्न चरणों के विषय में महिला स्वंय सहायता समूहों को **प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता (First Responder)** के रूप में प्रशिक्षित करते हुए सम्पूर्ण समुदाय को जागरूक व प्रशिक्षित कर विभिन्न आपदाओं से होने वाली जन–धन एवं पर्यावरण की हानियों को न्यूनतम किया जा सकता है।

इस अवसर पर मैं, अपनी हार्दिक शुभेच्छाएँ व्यक्त करते हुए इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल संचालन की कामना करता हूँ।

रविन्द्र प्रताप साही

(लेफ्टिनेंट जनरल रविन्द्र प्रताप साही, एवीएसएम)

25 अगस्त, 2023

अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी
उ.प्र. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, लखनऊ

सन्देश

आपदा जोखिम न्यूनीकरण आपदा प्रबंधन का प्रमुख अंग है। प्रशिक्षण एवं जागरूकता कार्यक्रमों के द्वारा आपदा जोखिम न्यूनीकरण के विभिन्न उपायों से जन साधारण को जागरूक कर आपदा के दुष्प्रभावों को न्यूनतम किया जा सकता है। आपदा की स्थिति में महिलाएँ, पुरुषों की अपेक्षा अधिक संवेदनशील होती हैं तथा आपदा से निपटने में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके दृष्टिगत महिलाओं को आपदा प्रबंधन के विषय में जागरूक एवं प्रशिक्षित कर **प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता (First Responder)** के रूप में तैयार किया जाना आवश्यक है। माननीय प्रधानमंत्री जी के 10 सूत्रीय एजेण्डा के अंतर्गत **आपदा जोखिम प्रबंधन में महिलाओं का नेतृत्व और व्यापक सहभागिता के केंद्रीकरण** पर बल दिया गया है।

प्रदेश में सबसे अंतिम सोपान अर्थात् ग्राम स्तर पर आपदा प्रबन्धन योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका के दृष्टिगत उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा प्रदेश में ग्राम स्तर पर **महिला स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी** महिलाओं को आपदा प्रबन्धन से सम्बंधित प्रशिक्षण दिए जाने तथा विभिन्न आपदाओं के विषय में अधिक से अधिक जागरूक किए जाने हेतु **महिला स्वयं सहायता समूहों की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भूमिका"** विषय पर 01 दिवसीय मण्डल स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा आयोजित किए जा रहे महिला केन्द्रित प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से प्रदेश में ग्राम स्तर तक जनता को जागरूक व प्रशिक्षित कर विभिन्न आपदाओं से होने वाली जन–धन हानियों को न्यूनतम किया जा सकता है।

मैं, प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल संचालन की कामना करते हुए अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

(राम केवल, आईएएस)

लखनऊ
25 अगस्त, 2023

अनुक्रमणिका

अध्याय	विषय	पृष्ठ
1	प्रशिक्षण योजना	1 – 5
2	भारी वर्षा/अतिवृष्टि : बचाव एवं रोकथाम	6 – 8
3	बाढ़ : बचाव एवं रोकथाम	9 – 13
4	डूबना : बचाव एवं रोकथाम	14 –15
5	नाव दुर्घटना : बचाव एवं रोकथाम	16 – 19
6	आकाशीय बिजली (वज्रपात) : बचाव एवं रोकथाम	20 – 22
7	सर्पदंश : बचाव एवं रोकथाम	23 – 26
8	लू–प्रकोप : बचाव एवं रोकथाम	27 – 30
9	शीतलहर : बचाव एवं रोकथाम	31 – 33
10	अग्निकाण्ड : बचाव एवं रोकथाम	34 – 38
11	भूकम्प : बचाव एवं रोकथाम	39 – 41
12	भीड़ : प्रबंधन एवं रोकथाम	42 – 44
13	सड़क दुर्घटना : बचाव एवं रोकथाम	45 – 47
14	सचेत तथा दामिनी ऐप : भूमिका एवं उपयोगिता	48 – 49
15	एनडीआरएफ/एसडीआरएफ की सहायता दरे	50 – 51
16	आपदा सुरक्षा के दोहे	52
	इमरजेंसी किट	53
	आपातकालीन सम्पर्क–सूत्र	54

01 प्रशिक्षण योजना

1.1 प्रस्तावना

उत्तर प्रदेश विभिन्न आपदाओं के प्रति संवेदनशील है। यहाँ बाढ़, सूखा, ओलावृष्टि, वज्रपात, अग्निकाण्ड, शीतलहर, लू–प्रकोप, सर्पदंश आदि विभिन्न आपदाएँ घटित होती रहती हैं, जिसके कारण जन–धन एवं पर्यावरण की अत्यधिक क्षति की संभावनायें बनी रहती है। माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा वर्ष 2016 में नई दिल्ली में आयोजित एशियाई मंत्री सम्मेलन के दौरान अपने उद्‌बोधन में भारत में आपदा जोखिम प्रबन्धन को प्रभावी रूप से क्रियान्वित करने के लिए सुझाए गए 10 सूत्रीय एजेण्डे में **''आपदा जोखिम प्रबन्धन में महिलाओं के नेतृत्व एवं व्यापक सहभागिता का केन्द्रीकरण होनी चाहिए''** की अवधारणा को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया है। आपदा जोखिम प्रबन्धन हेतु महिलाओं की भागीदारी तथा नेतृत्व को प्रोत्साहित करना आवश्यक है। किसी भी आपदा के दौरान बच्चे, वृद्ध व अस्वस्थ व्यक्ति तथा महिलाएँ सर्वाधिक संवदेनशील होते हैं। महिलायें किसी भी आपदा में सबसे अधिक प्रभावित होती हैं। महिलाओं को आपदा प्रबन्धन से सम्बंधित प्रशिक्षण देकर समुदाय के सर्वाधिक संवदेनशील समूह को जागरूक एवं सुरक्षित बनाया जा सकता है।

आपदा प्रबन्धन के विभिन्न चरणों एवं गतिविधियों के कुशल संचालन में महिला स्वंय सहायता समूहों को प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता (First Responder) के रूप में प्रशिक्षित करते हुए सम्पूर्ण समुदाय को जागरूक व प्रशिक्षित कर विभिन्न आपदाओं से होने वाली जन–धन एवं पर्यावरण की हानियों को न्यूनतम किया जा सकता है।

1.2 प्रशिक्षण का उद्देश्य

- उत्तर प्रदेश के परिप्रेक्ष्य में विभिन्न आपदाओं के प्रकार, कारण तथा संवेदनशीलता से स्वयं सहायता समूहों को अवगत कराना;
- समुदाय की अंतिम इकाई तक आपदाओं के संबंध में जागरूकता फैलाना;
- आपदाओ की रोकथाम, शमन की तैयारी तथा आपदा के समय **''क्या करें व क्या न करें''** के संबंध में महिलाओं को जानकारी प्रदान करना;
- आपदा पूर्व तैयारी, आपदा के दौरान किये जाने वाले कार्य तथा आपदा के पश्चात् पुनर्वास मे महिला स्वयं सहायता समूहों की भूमिका को रेखांकित करना।

1.3 प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

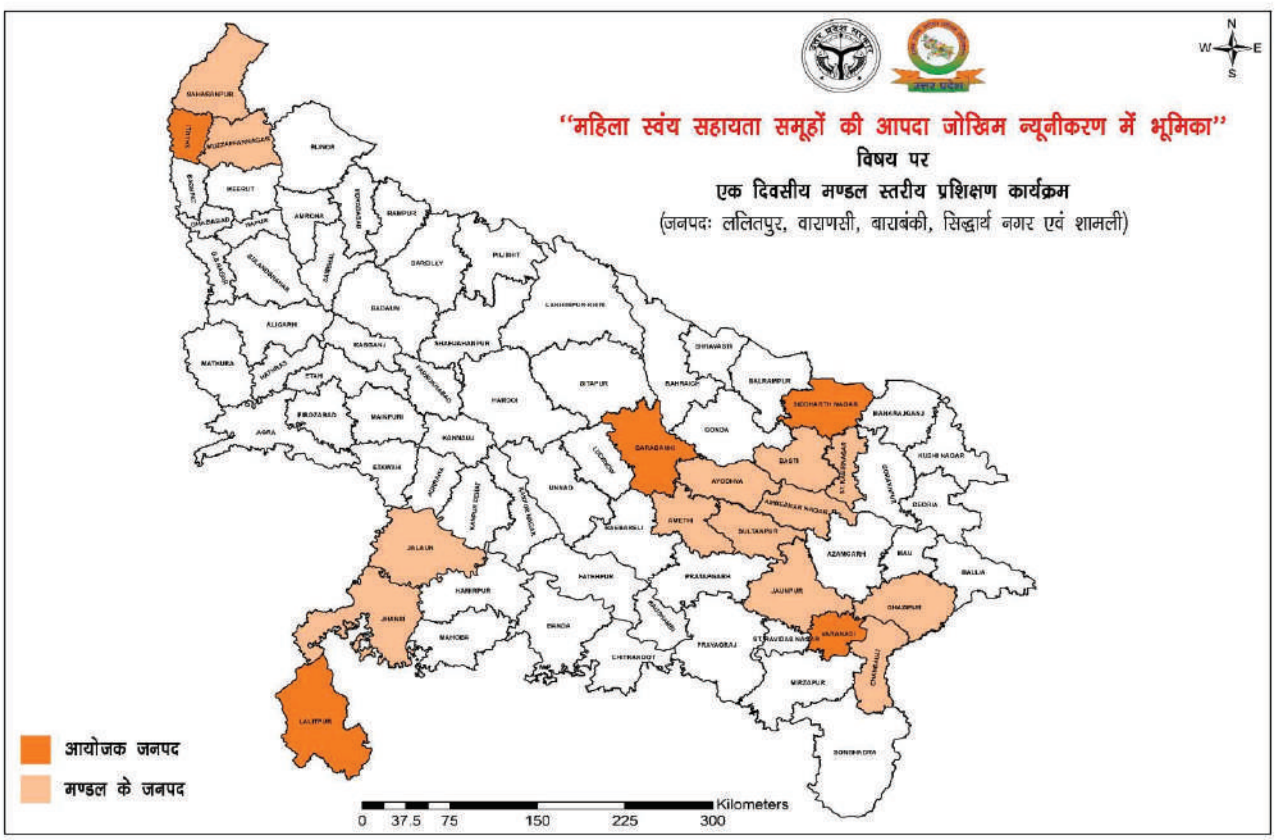
उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों की सहभागिता में प्रदेश के चयनित 05 मण्डलों के समस्त जनपदों हेतु माह सितम्बर, 2023 की विभिन्न तिथियों में **"महिला स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups-Women) की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भूमिका"** विषय पर **एक दिवसीय मण्डल स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम** का आयोजन किया जा रहा है।

1.4 प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रतिभागिता

प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रदेश के 05 मण्डलों के कुल 18 जनपदों की **महिला स्वयं सहायता समूह की प्रमुखों** द्वारा निम्नानुसार प्रतिभाग किया जायेगाः—

क्र0	मण्डल	जनपद	आयोजक जनपद	तिथि	प्रतिभागिता	प्रति मण्डल प्रतिभागियों की कुल संख्या
1	झाँसी	झाँसी, जालौन, ललितपुर	ललितपुर	05 सितम्बर 2023 (मंगलवार)	मण्डल के समस्त जनपदों की महिला स्वयं सहायता समूह की प्रमुख	300
2	वाराणसी	वाराणसी, गाजीपुर, जौनपुर, चन्दौली	वाराणसी	12 सितम्बर 2023 (मंगलवार)		
3	अयोध्या	अयोध्या, बाराबंकी, अम्बेडकर नगर, सुल्तानपुर, अमेठी	बाराबंकी	15 सितम्बर 2023 (शुक्रवार)		
4	बस्ती	बस्ती, संतकबीर नगर, सिद्धार्थ नगर	सिद्धार्थ नगर	22 सितम्बर 2023 (शुक्रवार)		
5	सहारनपुर	सहारनपुर, मुजफ्फरनगर, शामली	शामली	26 सितम्बर 2023 (मंगलवार)		

<u>5 मण्डलों के आयोजक जनपदों एवं प्रतिभागी जनपदों का मानचित्र</u>



1.5 प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव

प्रशिक्षण कार्यक्रम के सचांलन द्वारा प्रदेश में **प्रत्यक्ष रूप से** 300 महिलाएँ प्रति मण्डल की दर से **कुल 1500 महिलाओं** को प्रशिक्षित किया जायेगा। इसी प्रकार प्रत्येक स्वयं सहायता समूह में सदस्यों की कुल संख्या 10 से 25 के अनुसार प्रति समूह की औसत सदस्यों की संख्या 15 तथा प्रत्येक महिला के परिवार की औसत सदस्यों की संख्या 04 निर्धारित करते हुए **कुल 90,000 (1500×15×04)** व्यक्तियों को **अप्रत्यक्ष रूप से** आपदा प्रबन्धन के विषय में जागरूक किया जा सकेगा।

प्रशिक्षण के उपरान्त स्वंय सहायता समूहो के सदस्य, विभिन्न आपदाओं की रोकथाम, पूर्व तैयारी, शमन के उपायों के बारे में बेहतर समझ बना पाने मे सक्षम हो सकेगें जिससे उनके माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों मे सामुदायिक स्तर पर आपदा जोखिम न्यूनीकरण की अवधारणा को साकार किया जा सकेगा।

उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा प्रथम चरण में उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन हेतु प्रदेश के 05 मण्डलों के कुल 18 जनपदों का चयन किया गया है। प्रथम चरण में निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के विश्लेषण के उपरांत तथा सफल संचालन के आधार पर प्रशिक्षण कार्यक्रम को प्रदेश के शेष 13 मण्डलों में भी चरणबद्ध रूप से संचालित कराया जाएगा।

1.6 प्रशिक्षण कार्यक्रम की रूपरेखा एवं संक्षिप्त विवरण

समय	अवधि	विषय	संस्था/वक्ता
9:30–10:30	*60 मिनट*	**पंजीकरण तथा जल–पान**	**जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण**
10:30–10:35	*5 मिनट*	**स्वागत सम्बोधन**	**अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0)**
10:35–10:40	*5 मिनट*	**सम्बोधन**	**जिलाधिकारी/मुख्य विकास अधिकारी**
10:40–10:50	*10 मिनट*	**सम्बोधन विशिष्ट अतिथि**	–
10:50–11:00	*10 मिनट*	**सम्बोधन मुख्य अतिथि**	–
11:00–11:30	*30 मिनट*	मण्डल में विभिन्न प्रकार की आपदाओं का परिदृश्य, आपदाओं का प्रकार एवं संवदेनशीलता	अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0)
11:30–12:15	*45 मिनट*	आपदा जोखिम प्रबन्धन एवं न्यूनीकरण के उपाय तथा राहत मानक।	मण्डल के जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा नामित आपदा विशेषज्ञ
12:15–13:15	*60 मिनट*	महिला स्वयं सहायता समूहों की आपदा जोखिम न्यूनीकरण में भागीदारी	उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा नामित
13:15–13:30	*15 मिनट*	***ग्रुप फोटोग्राफ***	
13:30–14:30	*60 मिनट*	***लंच***	
14:30–15:15	*45 मिनट*	आपदा के दौरान आपातकालीन स्थितियों में महिलाओं की प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता (First Responder) के रूप में भूमिका।	यूनीसेफ, उ0प्र0 द्वारा नामित
15:15–15:45	*30 मिनट*	बुनियादी जीवन रक्षक कौशल एवं प्राथमिक चिकित्सा पर प्रशिक्षण।	राष्ट्रीय/राज्य आपदा मोचन बल एवं जनपद के मुख्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा नामित
15:45–16:00	*15 मिनट*	***चाय***	
16:00–16:15	*15 मिनट*	आपदा प्रबंधन से सम्बंधित विभिन्न वीडियो एवं आई0ई0सी0 सामग्री का प्रदर्शन एवं प्रश्नोत्तरी	उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण
16:15–16:30	*15 मिनट*	**समापन एवं पुरस्कार वितरण**	**उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण/ जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण**

1.7 प्रधानमंत्री 10 सूत्रीय एजेण्डा (PM's 10 Points Agenda on DRR)

सेण्डाई फ्रेमवर्क में निर्धारित 04 प्राथमिकताओं तथा 07 लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा नवम्बर 2016 मे नई दिल्ली में आयोजित **"Asian Ministerial Conference on Disaster Risk Reduction (AMCDRR)"** में आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए निम्नलिखित 10 सूत्रीय एजेण्डा दिया गया है:–

(1) All Development Sectors must imbibe the Principles of Disaster Risk Management.

सभी विकास क्षेत्रों को आपदा जोखिम प्रबंधन के सिद्धांतों को अवश्य अपनाना चाहिए।

(2) Risk Coverage must include all, Starting from Poor Households to SMEs to Multi-National Corporations to Nation States.

जोखिम कवरेज में गरीब परिवारों से लेकर एसएमई, बहुराष्ट्रीय निगमों से लेकर राष्ट्र राज्यों तक सभी शामिल होने चाहिए।

(3) **Women's Leadership and Greater Involvement Should Be Central to Disaster Risk Management.**

आपदा जोखिम प्रबंधन में महिलाओं का नेतृत्व और व्यापक भागीदारी का केन्द्रीकरण होना चाहिए।

(4) Invest in Risk Mapping Globally to Improve Global Understanding of Nature and Disaster Risks.

प्रकृति और आपदा जोखिमों की वैश्विक समझ को बेहतर बनाने के लिए विश्व स्तर पर जोखिम मानचित्रण में निवेश करें।

(5) Leverage Technology to Enhance the Efficiency of Disaster Risk Management Efforts.

आपदा जोखिम प्रबंधन प्रयासों की दक्षता बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाएं।

(6) Develop a Network of Universities to Work on Disaster-Related Issues.

आपदा–संबंधी मुद्दों पर काम करने के लिए विश्वविद्यालयों का एक नेटवर्क विकसित करें।

(7) Utilise the Opportunities Provided by Social Media and Mobile Technologies for Disaster Risk Reduction.

आपदा जोखिम में कमी के लिए सोशल मीडिया और मोबाइल प्रौद्योगिकियों द्वारा प्रदान किए गए अवसरों का उपयोग करें।

(8) Build on Local Capacity and Initiative to Enhance Disaster Risk Reduction.

आपदा जोखिम न्यूनीकरण को बढ़ाने के लिए स्थानीय क्षमता और पहल का निर्माण करें।

(9) Make Use of Every Opportunity to Learn from Disasters and, to achieve that, there must be Studies on the Lessons after Every Disaster.

आपदाओं से सीखने के लिए हर अवसर का उपयोग करें और इसे प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक आपदा के बाद सबक पर अध्ययन होना चाहिए।

(10) Bring about Greater Cohesion in International Response to Disasters.

आपदाओं के प्रति अंतर्राष्ट्रीय प्रतिक्रिया में अधिक एकजुटता लाना।

1.8 भारत सरकार एवं उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा अधिसूचित आपदाओं की सूची

भारत सरकार

1. बाढ़

2. सूखा

3. अग्निकाण्ड

4. ओलावृष्टि

5. भूकम्प / सुनामी

6. बादल फटना

7. कोहरा एवं शीतलहरी

8. चक्रवात

9. भू–स्खलन

10. कीट–आक्रमण

11. हिमस्खलन

उत्तर प्रदेश सरकार

1. बेमौसम भारी वर्षा / अतिवृष्टि

2. आकाशीय बिजली (वज्रपात)

3. आंधी / तूफान

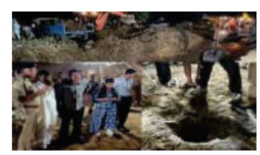
4. लू–प्रकोप

5. नाव दुर्घटना

6. सर्पदंश

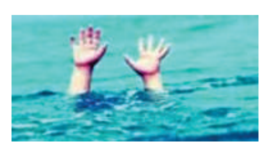
7. सीवर सफाई एवं गैस रिसाव

8. बोरवेल में गिरने से होने वाली दुर्घटना



9. मानव वन्य जीव द्वन्द्व

10. कुआं, नदी, झील, तालाब, पोखर, नहर, नाला, गड्ढा, जल प्रपात में डूबना



11. सांड़ एवं वनरोज (नीलगाय) के आघात से होने वाली घटना

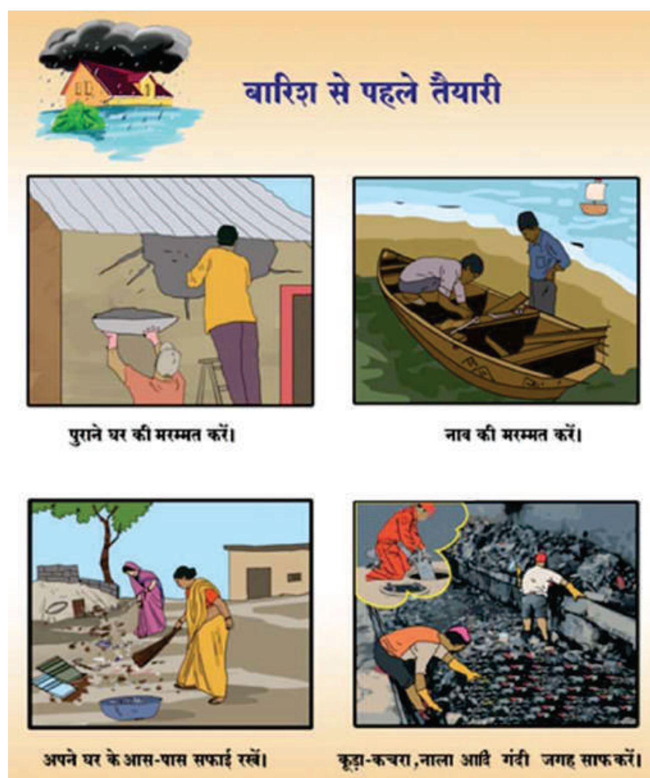
02 भारी वर्षा/अतिवृष्टि: बचाव एवं रोकथाम

2.1 परिचय

अतिवृष्टि एक प्राकृतिक आपदा है जिसमें किसी स्थान पर एक समय में औसत से ज्यादा वर्षा होती है। मानसून के दौरान ऐसी स्थितियाँ कई बार देखने को मिलती हैं जिससे सामान्य जन–जीवन अस्त–व्यस्त हो जाता है और गाँव के गाँव जलमग्न हो जाते हैं। बहुत कम समय में होने वाली अतिवृष्टि अचानक बाढ़ या जल–भराव का कारण बन जाती है और इसके कारण शहर तथा गाँव के मध्य सम्पर्क टूट जाते हैं। अतिवृष्टि से कोई भी क्षेत्र प्रभावित हो सकता है लेकिन सामान्य भू–स्तर से नीचे बसे क्षेत्र ज्यादा प्रभावित हो सकते हैं।

अतिवृष्टि की वजह से गाँव और शहरों में अचानक बाढ़ आने की संभावना होती है।
(Flash Floods)

अतिवृष्टि का प्रभाव समुदाय के सभी वर्गों पर पड़ता है, इससे कमजोर संरचना वाले मकानों में रहने वाले लोग, कच्चे, फूस या अधकच्चे मकानों में रहने वाले लोग, बच्चे, गर्भवती व धात्री महिलाएँ, वृद्धजन एवं दिव्यांग जन अत्यधिक प्रभावित हो सकते हैं। अतिवृष्टि के दुष्प्रभावों को कम करने के लिए समुदाय के लोगों को निम्नलिखित उपायों पर ध्यान देना चाहिए।

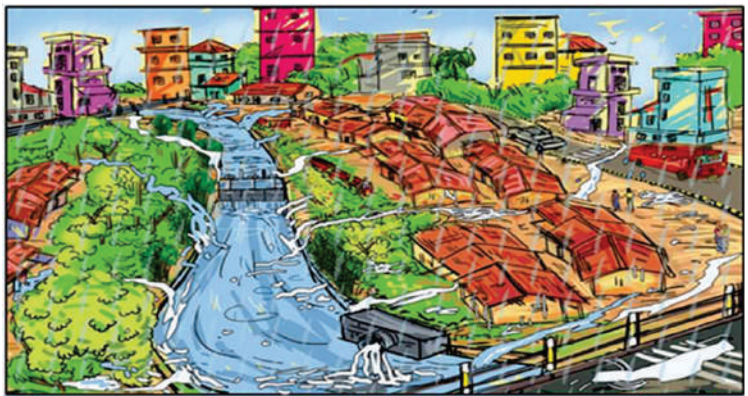


2.2 मानसून आने के पहले

- घर के आस–पास कूड़े–कचरे के ढेर हों तो उसे हटवा दें तथा घर की नालियाँ साफ कर लें।
- शहरी क्षेत्रों के रहने वाले लोग सीवर लाइन की सफाई के लिए संबन्धित से संपर्क कर उसकी सफाई सुनिश्चित करें।
- घरों की मरम्मत कराएं, कच्चे, खपरैल या फूस के मकानों की अच्छी तरह से मरम्मत कराएँ ताकि छतों का पानी घरों के अंदर न आये एवं कच्ची दीवारों को मजबूत कराएँ।
- यदि आप निचले इलाके में रहते हैं, तो वैकल्पिक ऊँचे स्थान को चिह्नित कर लें

जिससे वहाँ आवश्यकता पड़ने पर आश्रय ले सकें।

- रेडियो, टेलीविज़न, समाचार पत्रों, इंटरनेट या अन्य स्थानीय प्रशासन की घोषणाओं के माध्यम से मानसून व अतिवृष्टि की चेतावनी की जानकारी प्राप्त करते रहें।
- घर में सूखा व बिना पकाये खाया जाने वाला भोजन 8–10 दिनों तक के लिए भंडारित कर अवश्य रखें, जिसे आकस्मिक स्थिति में उपयोग कर सकें।
- घर में यदि वृद्धजन, छोटे बच्चे, गर्भवती, धात्री महिलाएं, दिव्यांगजन हैं तो विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता है, उनके विशेष भोजन, दवाएं आदि का इंतजाम पहले से कर के रखें।


गाँव या शहर को हम साफ–सुथरा रखेंगे तो अतिवृष्टि के समय बाढ़ नहीं आएगी।

2.3 अतिवृष्टि के दौरान

- घर के अंदर ही रहें, यदि अति आवश्यकता हो तभी बाहर जायें।
- सुरक्षित आश्रय में रहें और पेड़ों के नीचे आश्रय न लें।
- बिजली की लाइनों, खम्भों या बिजली के तारों से दूर रहें। बिजली के उपकरणों को उनके सॉकेट से निकाल दें एवं बिजली का संचालन करने वाली सभी वस्तुओं से दूर रहें।
- जल स्रोतों से तुरंत बाहर निकलें।
- सड़क, अंडरपास, जल निकासी की खाई, निचले इलाकों और उन क्षेत्रों से बचें जहाँ जल भराव होता है।
- जलमग्न सड़क पर गाड़ी चलाने की कोशिश न करें।
- घर अथवा शरण स्थल की भलीभांति जाँच कर लें, हो सकता है बाढ़ के दौरान वहाँ सांप और अन्य घातक जीव–जन्तु हों।
- अपने मोबाइल फोन की बैटरी बचायें, ताकि आपात स्थिति में उपयोग कर सकें।
- झूठी खबर या अफवाह न फैलाएँ और न फैलने दें।

2.4 अतिवृष्टि के बाद

- संपत्ति को हुई किसी प्रकार की क्षति का निरीक्षण करें।
- बीमारी के प्रकोप को रोकने के लिए सफाई, उबले हुए पानी के उपयोग, जलभराव वाले परिसरों में ब्लीचिंग पाउडर, चूना आदि का छिड़काव आदि के संबंध में सभी सरकारी दिशा–निर्देशों का पालन करें।
- यदि किसी को सांप काटता है, तो प्रभावित व्यक्ति को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- बाढ़ में क्षतिग्रस्त घरों और इमारतों में प्रवेश न करें।
- बाढ़ में क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।
- जलमग्न/बाढ़ में क्षतिग्रस्त रास्तों/पुलों और पुलियों को पार करने का प्रयास न करें।
- बाढ़ में डूबी पाइप लाइन एवं हैंडपंप के पानी का उपयोग तब तक न करें, जब तक कि इसे विसंक्रमित नहीं कर लिया जाता।
- संचारी रोगों से बचाव के लिए सभी पशुओं/छोटे जानवरों के शवों और बाढ़ के मलबे को एक जगह इकट्ठा कर उसे सुरक्षित तरह से निपटान करें।
- मलेरिया या मच्छरों के काटने से होने वाली अन्य बीमारियों से बचाव के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।

सावधान रहें सुरक्षित रहें

आंधी-तूफान एवं अतिवृष्टि से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

पूर्व तैयारियां

- घर/भवनों/इमारतों के दरवाजे, खिड़कियां, छत और दीवारों की मरम्मत कर उन्हें मजबूत करें।
- घर के बाहर या छत पर रखी वस्तुएं, जो हवा में उड़कर क्षति पहुंचा सकती हैं उन्हें बांधकर रखें या वहां से हटा दें।
- कमजोर हो चुके पेड़ों की शाखांए जो गिर कर चोट या क्षति पहुंचा सकती हैं, उन्हें गिरा कर हटा दें।
- मौसम की अद्यतन जानकारी और चेतावनियों के लिए रेडियो, टीवी एवं समाचार पत्रों व अन्य संचार माध्यमों से जानकारी लेते रहें।
- आपातकालीन किट और आवश्यक खाद्य सामग्री, दवाइयां, टॉर्च एवं बैटरी आदि तैयार रखें।

✓ क्या करें

- सभी विद्युत उपकरणों को बन्द रखें।
- कार/बस या बंद वाहन में यात्रा कर रहें हैं, तो सुरक्षित स्थान देखकर रुक जाएं।
- टिन की छतों/धातु की चादरों/होर्डिंग्स आदि संरचनाओं से दूर रहें।
- क्षतिग्रस्त मकान, कमजोर संरचना, पेड़, मोबाइल टॉवर, बिजली के खम्भे, हाई टेंशन लाइन से दूर रहें।
- टूटी विद्युत लाइनों, क्षतिग्रस्त संरचनाओं, सड़कों और टूटे वृक्षों से सावधान रहें।

⊗ क्या न करें

- धारदार अथवा नुकीली वस्तुओं को ढीला अथवा खुले में न रखें।
- धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें।
- पेड़ के नीचे शरण न लें।
- घर से बाहर जाने की आधिकारिक सूचना न मिलने तक न निकलें।
- यात्रा के दौरान घर लौटने के लिए निर्देशित मार्ग का ही पालन करें, घर पहुंचने की जल्दी न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:- upsdma@gmail.com

03 बाढ़ : बचाव एवं रोकथाम

3.1 परिचय

पानी का नदियों, नालों या अन्य जल निकायों के जलग्रहण क्षेत्र से बाहर आना और परिसंपत्तियों तथा लोगों के सामान्य जन–जीवन को अस्त–व्यस्त कर देना ही बाढ़ कहलाती है। यह आपदा उत्तर प्रदेश में हर वर्ष आती रहती है। राज्य में नदियों द्वारा लायी गयी बाढ़ ही भारी नुकसान का कारण बनती है। मानसून के समय में भारी वर्षा एवं नदियों के उद्गम क्षेत्रों में भारी वर्षा बाढ़ का कारण बनती है। नदियों के किनारे या समीप बसे गाँव, नगर क्षेत्र, कृषि क्षेत्र आदि के बाढ़ के पानी में डूबने का खतरा बना रहता है। राज्य में गंगा, घाघरा, यमुना, राम गंगा, गोमती, राप्ती, शारदा, चम्बल और गंडक आदि नदियाँ बाढ़ का प्रमुख कारण बनती हैं। इनके आलवा स्थानीय स्तर पर छोटी–छोटी नदियाँ भी मानसून के समय पूरे उफान पर होती हैं और बड़े भू–भाग को जलमग्न करती हैं।

पश्चिमी और मध्य जिलों की तुलना में उत्तर प्रदेश के पूर्वी जिले बाढ़ के लिए सबसे अधिक संवेदनशील हैं। बाढ़ की सबसे ज्यादा चपेट में आने वाले वह लोग हैं जो निचले इलाकों में एवं नदी के किनारे रहते है। समुदाय के सदस्यों को बाढ़ सुरक्षा के लिए निम्नलिखित उपायों पर ध्यान देना चाहिए।

3.2 बाढ़ से पहले की तैयारी

- पूर्व में आयी बाढ़ एवं जल भराव का उच्चतम स्तर तथा बाढ़ की संभावना आदि के विषय में समुदाय में चर्चा करें।
- बाढ़ के समय के लिए सुरक्षित आश्रय स्थल व राहत शिविर स्थल के लिए सुरक्षित व ऊँचे स्थानों की पहचान कर लें।
- राशन कार्ड, बैंक पासबुक, वोटर कार्ड और आधार कार्ड जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेजों को सुरक्षित करें।
- आपात स्थिति में उपयोग हेतु सूखे राशन जैसे बिस्कुट, लाई, भुना चना, गुड़, चूड़ा, नमक, चीनी और सत्तू आदि का पर्याप्त मात्रा में सुरक्षित स्थान पर भण्डारण कर लें।

- बीमारियों से बचाव के लिए अपना मेडिकल किट (प्राथमिक उपचार किट) तैयार रखें। इसमें सामान्य दवाइयाँ और यदि कोई परिवारीजन पहले से दवा ले रहा है, तो उन सब दवाइयों का किट तैयार रखें ताकि घर छोड़ने की दशा में ये किट आप साथ ले जा सकें।
- जैरीकेन, छाता, रस्सियाँ, हवा से भरी ट्यूब, मोबाइल चार्जर, बैटरी चालित रेडियो, टॉर्च, इमरजेंसी लाइट, माचिस आदि जैसे जीवन रक्षक उपकरण तैयार रखें।
- सूखे अनाज और पशुओं के चारे को सुरक्षित व ऊँचाई वाली जगह पर रखें।
- पशुओं की मौसमी बीमारियों से बचाव के लिए जानवरों को समय पर टीका लगवाएं।
- ग्राम प्रधान से मिलकर नाव की व्यवस्था करवा लें जिससे बाढ़ के दौरान आवागमन में असुविधा न हो।

3.3 बाढ़ के दौरान

- बाढ़ की चेतावनी प्राप्त होते ही खुद को और अपने पड़ोसियों को सतर्क करते हुये पूर्व से चिह्नित ऊँचे स्थानों पर चले जाएं। सबसे पहले गर्भवती महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों, दिव्यांगों और बीमार व्यक्तियों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाने पर ध्यान दें।
- घर छोड़ने से पहले बिजली का मुख्य स्विच और गैस रेगुलेटर को बंद कर दें, शौचालय सीट को बालू से भरी बोरी से ढक दें।
- घर छोड़ने से पहले, कपड़े और अन्य क़ीमती सामान को ऊँची जगहों जैसे टांड़ या अटारी पर रख दें।
- घर छोड़ते समय इमरजेंसी स्टॉक, फर्स्ट ऐड किट और जीवन रक्षक उपकरण वाली इमरजेंसी किट ले जाना न भूलें।

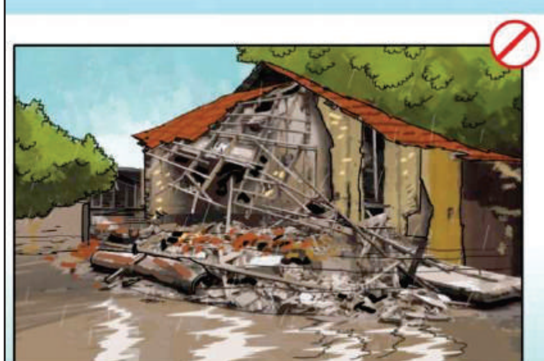
- बाढ़ में डूबे हुये हैंडपंप का पानी, पीने के लिए प्रयोग न करें।
- बच्चों को बाढ़ के पानी में या उसके पास खेलने न दें।
- पानी उबाल कर ही पीयें तथा क्लोरीन का उपयोग करें।

- बासी व खुले भोजन का सेवन न करें।
- आशा कार्यकत्री और ए.एन.एम. से मदद लेकर गर्भवती महिलाओं के प्रसव की व्यवस्था करें।

- बिजली के खम्भों, तारों और ट्रांसफॉर्मर से दूर रहें।
- क्षमता से अधिक लोग नाव पर न बैठें।
- सांप, बिच्छू और घातक जीव–जन्तुओं से सतर्क रहें।
- यदि किसी को सांप काटता है, तो प्रभावित व्यक्ति को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- अफवाहों पर ध्यान न दें और न ही किसी झूठी बातों को फैलाएँ। सही जानकारी के लिए स्थानीय समाचार और स्थानीय अधिकारियों या ग्राम प्रधान से संपर्क कर सही जानकारी प्राप्त करें।

3.4 बाढ़ के बाद

बाढ क्षतिग्रस्त सडक पार न करें।



बाढ प्रभावित घर में प्रवेश न करें।

- बाढ़ में क्षतिग्रस्त घरों और इमारतों में प्रवेश न करें।
- बाढ़ में क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।
- वाहन द्वारा बाढ़ में क्षतिग्रस्त पुलों और पुलियों को पार करने का प्रयास न करें।
- संचारी रोगों से बचाव के लिए सभी पशुओं के शवों और बाढ़ के मलबे को एक जगह इकट्ठा कर उसे सुरक्षित तरह से निपटाएँ।
- मलेरिया या मच्छरों के काटने से होने वाली बीमारियों से बचाव के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- बाढ़ में डूबे हैंडपंप के पानी का उपयोग तब तक न करें, जब तक कि इसे विसंक्रमित नहीं किया जाता।

- बीमारी के प्रकोप को रोकने के लिए, जल भराव वाले क्षेत्रों और घरों के आसपास ब्लीचिंग पाउडर और चूने के पाउडर का छिड़काव करें।

सावधान रहें सुरक्षित रहें

बाढ़ से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

बाढ़ से पूर्व प्रयास

- ऊंचे स्थानों को पहले से चिन्हित करें।
- आवश्यकतानुसार खाद्य सामग्री जैसे बिस्कुट, लाई, भुना चना, गुड़ चूड़ा, नमक, चीनी व सत्तू इत्यादि एकत्र करें।
- जरूरी कागजात जैसे राशन कार्ड, पासबुक, मतदाता पहचान पत्र, आधार कार्ड इत्यादि को वॉटरप्रूफ बैग में रखें।
- क्लोरीन, ओ.आर.एस तथा आवश्यक दवाइयां प्राथमिक उपचार किट में रखें।
- सूखे अनाज व मवेशियों के चारे को किसी ऊंचे स्थान पर सुरक्षित रखें।
- पशुओं में होने वाली बीमारी की रोकथाम हेतु पशुओं का समय से टीकाकरण कराएं।
- बाढ़ की चेतावनी मिलते ही गर्भवती महिलाओं, बच्चों, वृद्ध, दिव्यांगजन एवं बीमार व्यक्तियों को तुरंत सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाएं।

काम आने वाली जरूरी चीजें

बाढ़ के दौरान क्या करें

- उबला हुआ या क्लोरीन युक्त पानी का उपयोग करें।
- बिजली के तार एवं ट्रान्सफार्मर से दूर रहें।
- विषैले जीव जैसे सांप, बिच्छु आदि से सतर्क रहें।
- बिजली का मुख्य स्विच व गैस रेगुलेटर को बंद रखें एवं शौचालय सीट को बालू से भरी बोरी से ढकें।
- सांप के काटने पर पीड़ित व्यक्ति को तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।
- महामारी की रोकथाम के लिए बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों एवं घरों के आसपास ब्लीचिंग पाउडर का छिड़काव करें।
- संक्रामक बीमारियों से बचाव हेतु मरे हुए पशुओं एवं मलबों को एक जगह एकत्र कर ज़मीन में दबाएं।
- मलेरिया से बचाव के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें।

बाढ़ के दौरान क्या न करें

- बाढ़ के पानी के सम्पर्क में आयी खाद्य सामग्रियों का सेवन न करें।
- पानी की गहराई पता न होने पर उसे पार करने की कोशिश न करें।
- बाढ़ में डूबे हैंडपम्प के पानी का सेवन न करें।
- क्षमता से अधिक लोग नाव में न बैठें।
- बच्चों को बाढ़ के पानी में न खेलने दें।
- बाढ़ से क्षतिग्रस्त घरों एवं संरचनाओं में प्रवेश न करें।
- क्षतिग्रस्त बिजली के उपकरणों का प्रयोग न करें।
- क्षतिग्रस्त पुल या पुलिया को वाहन द्वारा पार करने की कोशिश न करें।

एम्बुलेंस 108 | पुलिस 100/112 | राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:- upsdma@gmail.com

04 डूबना : बचाव एवं रोकथाम

4.1 परिचय

राज्य के विभिन्न क्षेत्रों में नदी, नहर, कुआँ, तालाब, गहरे गड्ढे, झील, पोखर, जल प्रपात आदि जलाशयों में स्नान करने, जानवर नहलाने, या कपड़े धोने जैसे रोज़मर्रे के काम के दौरान विभिन्न कारणों से अनजाने में बच्चों, किशोर–किशोरियों तथा वयस्क व्यक्तियों की डूबने से मृत्यु होती रहती है। सावधानी, सतर्कता एवं जागरूकता के द्वारा इस अमूल्य जीवन को नष्ट होने से बचाया जा सकता है।

4.2 डूबने से होने वाली मौतों के प्रमुख कारण

- खतरों की उपेक्षा या खतरों को कमतर आंकना।
- खतरों के बारे में गलतफहमी अर्थात गलत जानकारी।
- सही व सटीक जानकारियों के बिना नहर में जाना।
- निगरानी एवं पर्यवेक्षण की कमी।
- बचाव के कौशल (तैराकी व अन्य बचाव के तरीके का न आना) का अभाव।
- कम उम्र के बच्चों को अभिभावकों द्वारा नदियों एवं तालाबों में नहाने के लिए/नदियों एवं तालाबों के पास अकेले छोड़ देना।

4.3 डूबने से होने वाली मौतों की रोकथाम के उपाय

किसी भी खतरे से बचने या उसके प्रभाव को न्यून करने के लिए आवश्यक है, खतरा, खतरे की गंभीरता एवं उस खतरे को कम करने के उपायों को जानना, सहयोगियों की पहचान करना तथा आवश्यक ज्ञान व कौशल अर्जित करना और यदि इसके बावजूद खतरे की गंभीरता ज्यादा है तो उसे टालना या उससे दूर रहना ही एक साधारण उपाय है। डूबने से होने वाली मौतों की रोकथाम के लिए **'क्या करें व क्या न करें'** का पालन करें–

क्या करें	क्या न करें
☑ तेज धार या उफनायी हुयी नदी, नहर, नाले, तालाब आदि में स्वयं एवं अपने स्वजनों को जाने से रोकें।	☒ नदियों, नहरों, जलाशयों या अन्य जल निकायों के पास लिखी हुयी चेतावनी की अवहेलना न करें।
☑ बच्चों को पुल, पुलिया, ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।	☒ छोटे बच्चों को घाटों, जल निकायों के समीप न जाने दें।
☑ नदी या जल निकाय के किनारों पर जाना और स्नान करना, यदि अति आवश्यक हो तो पानी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।	☒ एकदम से अनजान एवं सुनसान नदियों, नहरों, तालाबों के घाटों पर स्नान करने न जायें।
☑ यदि उस स्थान या घाट के आस–पास कोई सलाह या दिशा–निर्देश लिखें हों तो उनका पालन करें।	☒ किसी के उकसावे/बहकावे में आकार पानी में छलांग न लगायें।
☑ भली प्रकार तैरना जानते हों तभी पानी में उतरें/स्नान करें, अन्यथा स्थानीय प्रशासन द्वारा बताये गए स्नान करने के चिह्नित घाटों पर ही स्नान करें।	☒ नदियों, नहरों या अन्य जल निकायों के घाटों पर/किनारे पर पारंपरिक/धार्मिक/सामाजिक रीति–रिवाजों/अनुष्ठान/संस्कारों का निर्वहन करते समय किसी भी तरह की असावधानी न बरतें।
☑ एक साथ परिवार के कई लोग नदी या अन्य	☒ नदी, नहर या अन्य जल निकायों में कोई तैरती वस्तु या अन्य आकर्षक फूल इत्यादि के लालच

घाटों पर स्नान न करें।

- ☑ बच्चों को यदि स्नान करना हो तो बड़ों की कुशल देखरेख में ही स्नान करने दें।
- ☑ कोशिश करें किसी नदी या जल निकाय में सामूहिक रूप से स्नान करने जाते समय साथ में 10–15 मीटर लंबी रस्सी या धोती/साड़ी अवश्य रखें।

में पड़कर उसे छूने/पकड़ने/तोड़ने न जायें ऐसा करना जानलेवा हो सकता है।

- ☒ तैरना सीखने के लिए अकेले पानी में न जायें, किसी कुशल प्रशिक्षक या तैराक की देखरेख में ही तैराकी सीखें।
- ☒ तैरते या पानी में स्नान करते समय स्टंट न करें या सेल्फी आदि न लें, ऐसा करना जानलेवा हो सकता है।

4.4 पानी में डूबते हुये व्यक्ति को बचाने हेतु 'क्या करें व क्या न करें' –

- अगर आप भली प्रकार तैरना जानते हों और साथ ही साथ डूबते को पानी से बाहर लाने की कला जानते हों तब ही आप किसी को बचाने के लिए पानी में जाइये, अन्यथा आप के जीवन को भी खतरा हो सकता है।
- यदि आप के निकट पानी में कोई डूब रहा है तो आप उसे बचाने के लिए पानी के बाहर से जो भी उपलब्ध साधन जैसे बांस का टुकड़ा, रस्सी, कोई लंबा कपड़ा जैसे साड़ी, धोती बाहर से फेंक कर डूबते हुये व्यक्ति को पकड़ने को कहें और उसे धीरे–धीरे बाहर खींच कर लाएँ।
- किसी को डूबता देखकर मदद के लिए शोर मचाएँ जिससे आस–पास के सक्षम लोग मदद कर सकें।
- डूबे हुये या डूबते हुये व्यक्ति को पानी से बाहर निकालने पर देखें कि वह व्यक्ति होश में है या नहीं। होश में रहने पर उससे सामान्य तरह से बात कर ढाढस बधाएँ, उसके नाक, मुह को देखें कि कुछ फंसा तो नहीं है, यदि है तो उसे निकालें और स्वच्छ पानी से साफ करें।
- प्रभावित व्यक्ति खाँसने/बोलने/सांस ले सकने कि स्थिति में है तो उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा। अतः पेट से पानी निकालने के लिए अगर कोई स्वयं सेवक प्रशिक्षित है तो उसकी मदद लें अन्यथा नजदीकी चिकित्सक को बुलायें या सुविधानुसार चिकित्सालय ले जायें।
- प्रभावित व्यक्ति को अविलम्ब नजदीकी चिकित्सालय ले जायें।
- चिकित्सालय ले जाने के लिए जो भी साधन मौके पर उपलब्ध हो उसका प्रयोग करें अन्यथा 102/108 पर फोन कर एंबुलेंस बुला लें ।
- स्नान करने के घाटों पर सुरक्षा उपकरण जैसे–लंबी व मजबूत रस्सी, बांस के लंबे टुकड़े, हवा भरे गाड़ियों के ट्यूब, लाइफबाय आदि सामग्रियों को रखें, जो आकस्मिक समय पर काम आयेंगी।

05 नाव दुर्घटना : बचाव एवं रोकथाम

5.1 परिचय

राज्य में नदियों, नालों और स्थानीय जल निकायों में असुरक्षित संचालन से नाव दुर्घटना होती है। ऐसे अनेक नदी तट वाले क्षेत्र हैं जहां पर लोग नदी को पार करने के लिए नावों का प्रयोग करते हैं। कृषि एवं रोज़मर्रा के कार्यों के लिए नाव का प्रयोग निरंतर होता रहता है। नाव दुर्घटनाएँ मानसून के समय बहुत बढ़ जाती हैं।

साधारणतया बरसात के दिनों में ग्रामीण क्षेत्रों में स्थानीय नदी–नाले उफान पर होते हैं, उनमें पानी ज्यादा, गहरा और दूर तक फैल होता है, जिसमें आवागमन के लिए नावों का संचालन शुरू हो जाता है। ऐसे ही जो नियमित घाट नहीं हैं, जिन पर नावों का संचालन हमेशा नहीं होता, वहाँ पर नाव दुर्घटनाओं के खतरे ज्यादा होते हैं।

5.2 नाव दुर्घटना के कारण

- नावों में क्षमता से अधिक लोगों को बैठाना।
- नाव मालिकों, नाविकों एवं यात्रियों में नाव की लदान क्षमता की जानकारी का अभाव।
- मवेशियों और व्यक्तियों का एक साथ नावों में यात्रा करना।
- नाव मालिकों एवं नाविकों में नाव सुरक्षा के उपायों एवं सुरक्षित नौका संचालन की जानकारी का अभाव।
- नावों में सुरक्षा उपकरणों का अभाव एवं नाविकों को सुरक्षा उपकरणों की पर्याप्त जानकारी का अभाव होना।
- नावों में उपलब्ध संसाधनों का समुचित उपयोग नहीं करना।
- नाव परिचालन के दौरान नदियों में उफान एवं मौसम के पूर्वानुमान से अनभिज्ञ होना।
- नाव परिचालन के दौरान उद्दंडता या परिचालन में यात्रियों द्वारा बाधा उत्पन्न करना, सेल्फी लेना इत्यादि।
- घाट ठेकेदारों/नाव मालिकों की सुरक्षित नौका संचालन में सक्रिय भागीदारी नहीं होना।
- पंचायत स्तर पर सुरक्षित नाव परिवहन में पंचायती राज संस्थानों की दिलचस्पी नहीं होना ।

- नाविकों का सुरक्षित नौका परिचालन में दक्ष न होना।
- नाविकों में जीवन रक्षक कौशल की कमी।
- देशी नाव बनाने में संलग्न नाव निर्माताओं/कारीगरों के कौशल में कमी।
- नाव निर्माण संरचना/सामग्री की गुणवत्ता की जाँच की संस्थागत व्यवस्था का अभाव।
- टूटी–फूटी एवं जर्जर नावों/डोंगियों का परिचालन एवं सुरक्षित नाव के माडल (Design) का नहीं होना।

5.3 नाव दुर्घटना की रोकथाम के लिए क्या करें व क्या न करें–

5.4 सुरक्षित नौका परिचालन के लिए क्या करें

- प्रतिदिन नौका संचालन से पहले नाव का अच्छी तरह से निरीक्षण करें कि उसमें कोई टूट–फूट तो नहीं हुयी है या कोई सुराख तो नहीं है।
- नौका संचालन से पहले सभी यात्रियों को सुरक्षा के उपाय अवश्य बताये जायें।
- मानक के अनुरूप नाव पर भार वाहन क्षमता का निशान लगा होना चाहिये।
- घाटों पर गोताख़ोरों, पुलिस, एंबुलेंस व ग्राम प्रधान के फोन नंबर तथा आपताकालीन सेवाओं एवं आपदा प्रबंधन एवं नियंत्रण केंद्र के सम्पक सूत्र का बोर्ड लगवाएँ।
- घाटों पर बांस का लग्गा, लंबी व मजबूत रस्सी, लाइफबाय, जीवन रक्षक पेटी आदि संग्रहीत कर रखें।
- यात्रियों को आने के क्रम के अनुसार ही नाव पर बैठाएँ।
- सभी नावों का पंजीकरण कराएं तथा क्षमतानुसार ही सवारी बैठाएँ।
- जानवरों की ढुलाई के दौरान नाव पर जानवर का मालिक ही यात्रा करे।
- सवारी नौका पर कम से कम दो नाविक नाव का संचालन करें।
- घाटों पर ध्वनि विस्तारक यंत्र स्थापित करें।
- नाव पर हवा भरी गाड़ियों के ट्यूब अवश्य रखें।
- घाटों पर रेडियो अवश्य रखें जिससे मौसम की जानकारी मिलती रहे।

- लाइफ जैकेट क्षमतानुसार नाव पर रखें।

5.5 सुरक्षित नौका परिचालन के लिए क्या न करें

- नाव पर भार क्षमता से अधिक यात्री न बैठाएँ।
- नाव पर जानवर एवं यात्री एक साथ न बैठाएँ।
- नाव का संचालन नाविक नशे में होकर न करे।
- नशे से युक्त व्यक्ति को नाव की सवारी न करने दें।
- नाव पर किसी को स्टंट न करने दें।
- नाव पर यात्रा करते समय मोबाइल से सेल्फी लेना प्रतिबंधित करें।
- नाव पर बीड़ी, सिगरेट आदि का प्रयोग करने से रोकें।
- नाव पर विषैले जीव–जन्तु लेकर यात्रा न करें।
- नाव पर आग न जलाएँ और न ही किसी को जलाने दें।
- नौका परिचालन सूर्यास्त के बाद न करें।
- मौसम खराब होने पर (आँधी, बारिश) नौका का संचालन कदापि न करें।
- सभी संचालित नाव का रजिस्ट्रेशन अनिवार्य करायें।
- बिना सेफ्टी जैकेट के सवारी न करें।
- किसी दुर्घटना के समय मदद के लिए आपातकालीन दूरभाष पर फोन कर सूचना दें।

सावधान रहें सुरक्षित रहें

नाव दुर्घटना से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

नौका चालक

क्या करें

- लाइफ जैकेट साथ रखें।
- सुरक्षा को लेकर यात्रियों को सूचित करें।
- नाव का रख-रखाव करें।
- तैरने वाले उपकरण साथ लें।
- आपदा संकेत संबंधी उपकरण साथ लें।
- मौसम संबंधी जानकारी लेते रहें।
- ज्वलनशील वस्तु को सुरक्षित जगह पर रखें।
- अन्य नावों पर नजर रखें।
- संचार उपकरण साथ लेकर चलें।

क्या न करें

- नाव पर अधिक भार न होने दें।
- नाव में पशुओं के साथ यात्रियों को न बैठाएं
- नशे का सेवन न करें।
- क्षमता से अधिक यात्री न बिठाएं।
- खराब मौसम अथवा तेज हवाओं में नाव का उपयोग न करें।
- प्रतिबंधित क्षेत्र में नाव न ले जाएं।
- अधिक तेज गति से नाव न चलाएं।

नौका यात्री

क्या करें

- नौका चालक के निर्देशों पर ध्यान दें।
- सभी नियमों का पालन करें।
- घाटों एवं नाव पर स्वच्छता का ध्यान रखें।

क्या न करें

- नाव पर चढ़ते/उतरते समय जल्दबाजी न करें।
- नाव पर झगड़ा/उपद्रव न करें।
- नाव भरी होने की स्थिति में खड़े होकर अपनी जगह बदलने का प्रयास न करें।
- नाव चालक का नाव चलाते समय ध्यान न भटकाएं।

एम्बुलेंस 108 | पुलिस 100/112 | राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:- upsdma@gmail.com

06 आकाशीय बिजली (वज्रपात) : बचाव एवं रोकथाम

6.1 परिचय

आंधी–तूफ़ान और भारी वर्षा के दौरान ऊँची इमारतों, पेड़ों, मनुष्यों, जानवरों आदि पर बिजली गिरने की घटनाएँ होती रहती हैं, जिससे जान–माल का नुकसान होता हैं। सावधानी और तैयारी ही एकमात्र तरीका है जिसके द्वारा वज्रपात के खतरे को कम किया जा सकता है या उसके प्रभाव से बचा जा सकता है।

6.1 वज्रपात जोखिम वाले क्षेत्र

6.1.1 शहरी एवं उप शहरी क्षेत्र

- बिना तड़ित चालक के उँची इमारतें – असुरक्षित।
- संचार टावरों का भूमि पर अच्छी तरह विद्युत सम्पर्क स्थापित (Earthing) नहीं किया जाना – असुरक्षित।
- पेड़ – असुरक्षित।
- तालाब/झील/पानी से भरे क्षेत्र – असुरक्षित।

6.1.2 ग्रामीण क्षेत्र (अत्यधिक जोखिम वाले)

- कच्चे मकान जिसमें धातु के कुछ भाग निकले हुए हों – असुरक्षित।
- बिना तड़ित चालक वाले सभी भवन – असुरक्षित।
- पेड़ – असुरक्षित।
- पानी भरे हुए खेत – असुरक्षित।
- तालाब/झील/पानी से भरे क्षेत्र – असुरक्षित।

6.2 तैयारी और प्रत्युत्तर

6.2.1 वज्रपात से पहले

- परिवार, समुदाय, बच्चों आदि के साथ वज्रपात और उसके प्रभाव पर चर्चा करें।
- स्थानीय मौसम पर नजर रखें और रेडियो/टीवी सुनें।
- घर के पास लगे पेड़ो की छटाई करें।
- ऊँची इमारतों पर तड़ित चालक यंत्र स्थापित करें।
- प्रशासन की ओर से जारी चेतावनी को नजरअंदाज न करें।

6.2.2 बिजली गिरने की संभावना होने पर क्या करें–

- बाहरी गतिविधियों को स्थगित करें।
- 30–30 नियम को याद रखे –बिजली देखने के बाद, 30 तक गिनना शुरू करें। यदि आपके 30 तक पहुँचने से पहले गड़गड़ाहट सुनाई दे तो तत्काल घर के अंदर जाएँ। गड़गड़ाहट की आखिरी आवाज़ के बाद कम से कम 30 मिनट के लिए बाहरी गतिविधियों को स्थगित करें।
- जितना जल्दी हो सके उतनी जल्दी पक्की छत के नीचे शरण लें।
- बिजली चमकने/आंधी आने पर पेड़ के नीचे से हट जायें।
- बिजली गिरने के दौरान किसान कभी खुले मैदान या खेत मे न खड़े हों। कोशिश करें कि किसी सुरक्षित पक्की छत के नीचे पहुँच जाएँ।
- तालाब, नदी तट, आदि जैसे जल निकायों से दूर रहें।
- यदि समूह में हैं तो दूर–दूर रहें। यदि आप खुली जगह में हैं तो, अपने शरीर को उंकड़ू कर एड़ियों को सटा कर कान बंद कर बैठ जायँ।

- यदि आप किसी वाहन में सफर कर रहे हैं तो अपने वाहन में ही रहें।
- जिनके पास स्मार्ट मोबाइल फोन है वे सभी **दामिनी एप** डाऊनलोड करें व उससे प्राप्त सूचनाओं का पालन करें और अपने आस–पास के लोगों तक पहुंचाएँ।
- ऊँचे क्षेत्रों जैसे पहाड़ियों और चोटियों से तुरंत उतर जाएं। आश्रय के लिए कभी भी चट्टान का उपयोग न करें, किसी पेड़ के नीचे आश्रय न लें।
- कंप्यूटर, लैपटॉप, रेफ्रिजरेटर, टेलीविजन, कूलर, एयर कंडीशनर एवं अन्य बिजली से चलने वाले उपकरणों को बंद कर दें।
- पानी सम्बंधित गतिविधियाँ जैसे नहाना, बर्तन व कपड़े धोना, पानी भरना आदि को स्थगित कर दें क्योंकि बिजली धातु के पाइप के माध्यम से यात्रा कर सकती हैं।
- दरवाजे, खिड़कियाँ, धातु की बाल्टी और नल इत्यादि से दूर रहें।
- साइकिल, मोटरसाइकिल या कृषि वाहन इत्यादि बिजली को आकर्षित कर सकते हैं, इसलिए इनसे उतर जाएं अथवा दूर रहें।
- तूफान के दौरान, अपने वाहन में तब तक बने रहें जब तक कि मदद न आ जाए या तूफान गुजर न जाए।

6.2.3 जब आसमान में घने बादल घिरे हों, वर्षा व वज्रपात होने की संभवना हो तो, क्या न करें–

- छत पर न जायें। यदि आप खुले में हैं तो जमीन पर कदापि न लेटें।
- बिजली, टेलीफोन या मोबाइल टावर के नजदीक न जायें और न ही उसका कोई सहारा लें।
- पेड़ के नीचे शरण न लें। पानी भरे खेतों में न जायें।
- लोहे की डंडी वाले छाते का प्रयोग न करें।
- तालाब, नदी, नहर या किसी भी जल निकाय में जानवरों को धोने या मछली पकड़ने न जायें।
- बिजली के उपकरणों का प्रयोग न करें।
- यदि आप खुले में बाहर हैं तो मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।
- समूह में नहीं रहें अर्थात लोगों से दूरी बना लें और सभी को दूरी बनाने के लिए कहें।
- यदि आप घर में हैं तो खिड़की के किनारे या दरवाजे के बाहर न खड़े रहें।
- वाहन के अंदर किसी भी धातु से बने हिस्से को न छुएँ, गाड़ी की खिड़कियाँ ऊपर कर लें, पेड़ों और बिजली लाइनों व खम्भों के पास वाहन ना खड़ा करें।

6.2.4 वज्रपात के बाद

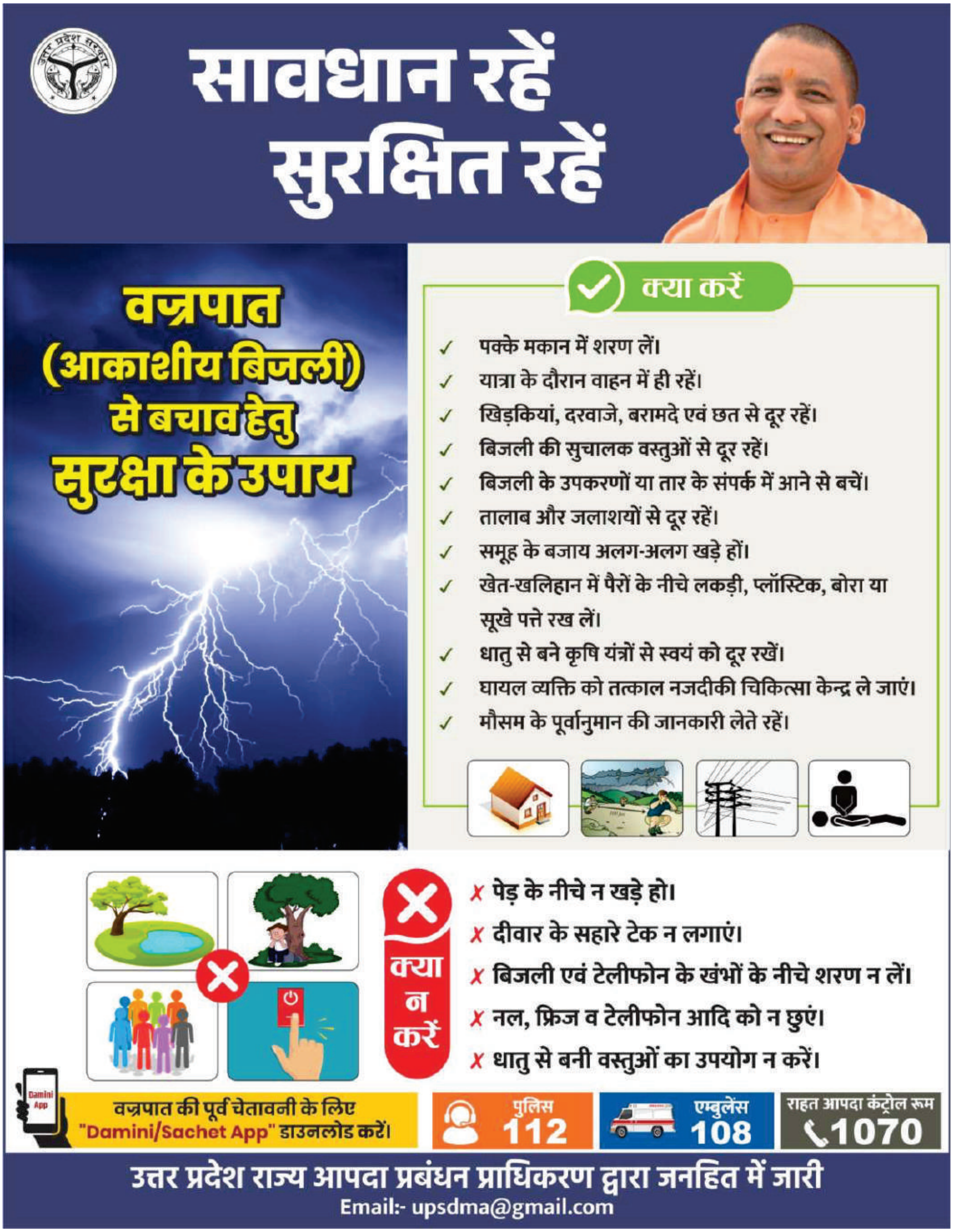
1. घर के अंदर तब तक रहें जब तक कि आसमान साफ न हो जाए।
2. स्थानीय प्रशासन को क्षति और मृत्यु की जानकारी दें।
3. अगर कोई व्यक्ति वज्रपात की चपेट में आ गया है तो, तुरंत 108 पर कॉल करें और यथाशीघ्र पीड़ित को अस्पताल ले जाएं।
4. आग लगने की स्थिति में 112 या 101 पर कॉल करें।

6.3 मिथक

1. **मिथक–**वज्रपात कभी भी एक जगह पर दो बार नहीं होता।

   सत्य– ऊँची इमारतें व ऊँचे अकेले पेड़ पर वज्रपात एक से अधिक बार हो सकता हैं।
2. **मिथक–** वज्रपात प्रभावित व्यक्ति विद्युतीकृत होता है। यदि आप उन्हें छूते हैं, तो आपको करंट लग जाएगा।

   सत्य– मानव शरीर विद्युत आवेश को संचित नहीं करता है। अतः प्रभावित व्यक्ति के शरीर को स्पर्श करना पूरी तरह से सुरक्षित है।


सावधान रहें
सुरक्षित रहें
वज्रपात
(आकाशीय बिजली)
से बचाव हेतु
सुरक्षा के उपाय
क्या करें
✓ पक्के मकान में शरण लें।
✓ यात्रा के दौरान वाहन में ही रहें।
✓ खिड़कियां, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
✓ बिजली की सुचालक वस्तुओं से दूर रहें।
✓ बिजली के उपकरणों या तार के संपर्क में आने से बचें।
✓ तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
✓ समूह के बजाय अलग-अलग खड़े हों।
✓ खेत-खलिहान में पैरों के नीचे लकड़ी, प्लॉस्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
✓ धातु से बने कृषि यंत्रों से स्वयं को दूर रखें।
✓ घायल व्यक्ति को तत्काल नजदीकी चिकित्सा केन्द्र ले जाएं।
✓ मौसम के पूर्वानुमान की जानकारी लेते रहें।
क्या न करें
✗ पेड़ के नीचे न खड़े हो।
✗ दीवार के सहारे टेक न लगाएं।
✗ बिजली एवं टेलीफोन के खंभों के नीचे शरण न लें।
✗ नल, फ्रिज व टेलीफोन आदि को न छुएं।
✗ धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें।
Damini App
वज्रपात की पूर्व चेतावनी के लिए "Damini/Sachet App" डाउनलोड करें।
पुलिस 112
एम्बुलेंस 108
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी
Email:- upsdma@gmail.com

07 सर्पदंश : बचाव एवं रोकथाम

7.1 परिचय

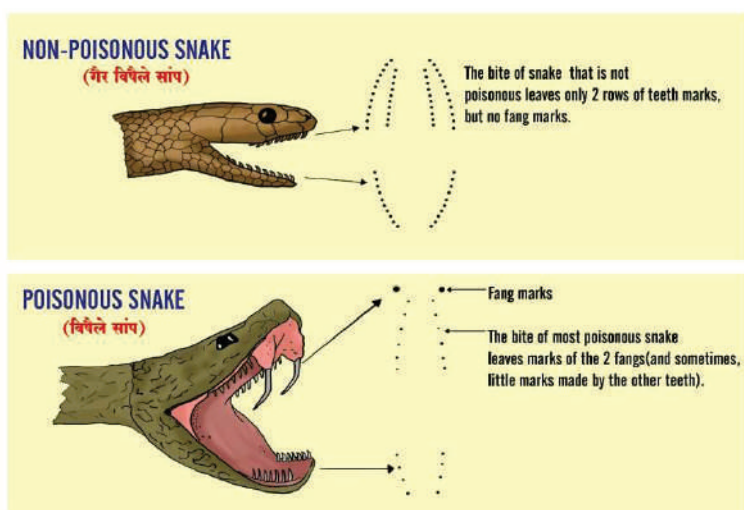
वन्य–जीव/प्राणी भी समाज का एक हिस्सा हैं। समाज के बदलते स्वरूप के कारण वन्य जीवों पर अनेक प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। वन्य क्षेत्र सिमट रहे हैं, वन्य प्राणियों के रहने के क्षेत्र सीमित हो रहे हैं, ऐसे में उनका सामना मनुष्यों से होना एक आम घटना है। सर्प भी उन्हीं जीवों में से एक है। सर्प ऐसा जीव है जो हमेशा छिप कर ही रहना चाहता है लेकिन जब इनका सामना मनुष्यों से होता है तो कभी–कभी मनुष्य भी इनके दंश का शिकार हो जाते हैं।

सर्पदंश एक जीवन–घातक घटना होती है, जिसमें बचाव के लिए बहुत कम समय मिलता है। यदि ससमय इलाज नहीं किया जाता है तो जनहानि की संभावना बढ़ जाती है। सर्पदंश पीड़ित का त्वरित इलाज कराकर जनहानि को रोका जा सकता है। सर्पदंश की घटनाएँ पूरे वर्ष होती हैं, परंतु मानसून के दौरान सर्पदंश की घटनाएँ अत्यधिक होती हैं। सर्पदंश के प्रति समाज का हर वर्ग संवेदनशील होता है, किंतु ग्रामीण क्षेत्रों में सर्पदंश की घटना एवं इससे हताहत होने की अधिक संभावना रहती है।

शोध के अनुसार भारत में मात्र 15 प्रतिशत सर्प ही जहरीली प्रजाति के पाये जाते हैं, शेष 85 प्रतिशत प्रजातियाँ विषहीन हैं। भारत में सर्पदंश से मौतों के आँकड़े दुनिया के किसी भी देश से अधिक हैं। इसके पीछे का तर्क है कि साँपों के बारे में सही जानकारी का अभाव एवं समय से इलाज का न मिल पाना। सर्पदंश की घटनाओं एवं इससे होने वाली जनहानियों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए समुदाय को निम्नलिखित उपायों पर ध्यान देना चाहिए।

7.2 सर्व प्रथम सर्पदंश के निशान को पहचानें

- अगर साँप जहरीला है तो शरीर में साँप के काटने के दो निशान बने होंगे जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।
- अगर साँप जहरीला है और एक से अधिक जगह काटा है तो वैसे ही दो निशान समान दूरी पर अन्य जगहों पर भी बने होंगे।
- जहरीले साँप के निशान कुछ गहरे भी होते हैं जैसे कि 2–4 मिलीमीटर तक गहरे हो सकते हैं।
- अगर साँप जहरीला नहीं है तो उसके काटे के छोटे–छोटे कई निशान बने होंगे, जो ज्यादा गहरे नहीं होंगे।



- विषहीन साँप के काटने के निशान चित्र में बने हैं, उसे देख सकते हैं।

7.3 सर्पदंश के लक्षणों को पहचानें

- साँप द्वारा काटे गये जगह पर दर्द होना तथा नींद आना।

- सांस लेने में परेशानी होना।
- धँसी हुयी पलकें (Drooping eyelids) Ptosis होना या पलकों का फूल जाना।
- चक्कर आना, सुस्ती लगना या थकान लगना।
- नेक्रोसिस (शरीर से कोशिकाओं की मृत्यु) एवं पक्षाघात जैसा लगना।
- मुँह में झाग आना तथा मुँह से निगलने में परेशानी।
- पसीना आना एवं धुंधला दिखना।

7.4 सर्पदंश के तत्काल बाद क्या करें –

- दाँत के निशान की पहचान करें तथा काटे हुये स्थान को साबुन/डिटॉल से धोएँ।
- काटे हुए स्थान को स्थिर करें अर्थात व्यक्ति को चलने फिरने न दें।
- साँप काटे हुये अंग को हृदय की ऊँचाई से नीचे रखें तथा घाव के ऊपर हल्के से पट्टी बाँधें।
- पीड़ित को सांत्वना दें, घबराहट से हृदयगति/खून का संचरण तेज हो जाता है, जिससे जहर जल्दी फैलने लगता है।
- साँप के काटे व्यक्ति के शरीर से अंगूठियाँ, घड़ी और टाइट कपड़े हटा दें जो सूजन के कारण रक्त प्रवाह में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं।
- सर्पदंश से पीड़ित व्यक्ति को यथाशीघ्र अस्पताल ले जाकर उपचार कराएँ/Anti Venom इंजेक्शन लगवाएँ।

7.5. सर्पदंश के तत्काल बाद क्या न करें

- मंत्र या तांत्रिक के झांसे में न आयें, झाड़–फूँक करवाने के चक्कर में समय बर्बाद न करें।
- बर्फ या गरम पदार्थ काटे हुये स्थान पर न लगाएँ।
- काटे हुये स्थान के ऊपर या नीचे रस्सी से न बाँधें।
- साँप के काटे स्थान के कुछ ऊपर बांधना (Tunicate) प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा ही किया जाये।
- चीरा न लगाएँ, ऐसा करने से खून की मुख्य नस (artery/vain) कट जाने का खतरा हो सकता है जिससे ज्यादा खून बह जाने पर व्यक्ति को बचाना मुश्किल हो जायेगा।
- साँप के काटे हुये घाव से विष चूसने की कोशिश न करें यह चूसने वाले के लिए और जिसे साँप ने काटा है दोनों के लिए जानलेवा हो सकता है और न ही चीरा लगाकर उससे खून बहाएं।
- साँप के काटे हुये स्थान पर किसी भी तरह की जड़ी बूटियों को न रगड़ें।
- यदि संभव हो तो काटने वाले सर्प का विवरण (रंग आकार) डॉक्टर को बतायें जोकि एंटीवेनम देते समय सहायक सिद्ध होगा।

7.5.2 सर्पदंश से पूर्व बचाव के उपाय

- साँप के रहने के स्थल की जानकारी रखें।
- अपने आसपास साफ–सफाई रखें। पेड़ की शाखाओं को घरों की दीवारों और खिड़कियों को छूने न दें। घर को चूहों, मेंढकों आदि जंतुओं से मुक्त रखें। मुर्गी, कबूतर, खरगोश इत्यादि छोटे पालतू जानवरों को घरों से दूर रखना।

- खेतों में काम करते समय सतर्क रहें तथा गम बूट या जूता पहनकर ही कार्य करें।
- खेतों में/झाड़ियों में जाते समय सदैव छड़ी/लाठी/डण्डा का प्रयोग करें।
- रात को बाहर जाते समय टॉर्च–लाइट और लाठी/डण्डा ले जाना न भूलें।
- जब तक आवश्यक न हो, उन जगहों से बचें जहाँ सांप रह सकते हैं, जैसे लंबी घास या झाड़ी, चट्टानी क्षेत्र, गिरे हुए लकड़ी के लट्ठे, दलदल और जमीन में गहरे छेद, आदि।
- फर्स/जमीन पर सोने से बचें एवं सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- किसी भी सांप को पकड़ने का प्रयास न करें।
- घरों और पोल्ट्री फार्मों की खिड़कियों में जाली लगाएं।
- विशेषकर मानसून के दौरान सांपों से सावधान रहें।

साँप के रहने के स्थल की जानकारी रखें।

खेतों में काम करते समय बूट या जूता द्वारा पाँव को ढकना चाहिए।

अपने आस–पास सफाई रखें।

दीवार में पड़ी दरारों या छेद से सावधान रहें।

हमारे आस–पास के अस्पताल में 'एंटीवेनम' होना चाहिए।

सर्पदंश से बचाव के उपाय के बारे में लोगों को जागरूक करना चाहिए।

उत्तर प्रदेश सरकार
सावधान रहें
सुरक्षित रहें
सर्पदंश से बचाव हेतु
सुरक्षा के उपाय
क्या करें
• पीड़ित व्यक्ति को किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया न करने दें।
• व्यक्ति की घबराहट दूर करें। घबराहट से शरीर में जहर तेजी से फैलता है।
• मरीज के घाव से किसी भी प्रकार की छेड़-छाड न करें। घाव को साबुन पानी से धुलें।
• घाव के आस-पास से घड़ी, कड़ा, अंगूठी इत्यादि चीजों को तुरन्त उतार दें।
• जल्द से जल्द मरीज को अस्पताल लें जाएं, ताकि उसको सही उपचार मिल सकें।
• पीड़ित व्यक्ति को चिकित्सालय स्थानान्तरित होने के उपरान्त
जल्द ही एन्टीवेनम दिया जाना चाहिए।
क्या न करें
• सांप के जहर को कभी भी चूसकर निकालने की कोशिश न करें।
• बिना चिकित्सीय सलाह किसी भी प्रकार की दवा मरीज को न दें।
• पीड़ित व्यक्ति के सर्पदंश वाले भाग पर किसी भी प्रकार का मलहम न लगाएं।
• सपेरे अथवा तांत्रिक के चक्कर में न पड़ें। • सांप को मारने का प्रयास न करें।
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी
Email:- upsdma@gmail.com

08 लू–प्रकोप : बचाव एवं रोकथाम

8.1 परिचय

जलवायु परिवर्तन एवं वैश्विक तापमान की वृद्धि के कारण पूरे विश्व में गर्मी की तीक्ष्णता बढ़ती रही है। यह मनुष्य द्वारा ग्रीन हाऊस गैसों के अधिक उत्सर्जन का भी प्रभाव है। हाल के वर्षों में हीट वेव (लू) भारत में भी एक मुख्य गम्भीर मौसमी घटनाओं के रूप में उभरी है। माह मार्च महीने से लेकर मानसून के आगमन तक देश के कई राज्यों में तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेड के ऊपर चला जाता है।

हीट वेव (लू) सामान्य अधिकतम तापमान से अधिक असामान्य उच्च तापमान की एक अवधि होती है, जो आमतौर पर माह मार्च से जून के बीच होती है, पर कुछ दुर्लभ परिस्थितियों में जुलाई तक भी बनी रहती है। प्रचंड तापमान तथा उसके कारण होने वाले वातावरण की स्थितियों के कारण सम्बन्धित क्षेत्रों में रहने वाले लोगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है क्योंकि 'लू' के कारण शरीर में पानी की कमी (डीहाइड्रेशन), शरीर में अकड़न और कभी–कभी मौत भी हो जाती है। हीटवेव (लू) को प्राकृतिक आपदाओं की जल–मौसम सम्बन्धी (हाइड्रो–मेट्रोलॉजिकल) श्रेणी में 'साइलेंट किलर' के रूप में भी जाना जाता है। हीट वेव (लू) से बुजुर्ग, बच्चे, गर्भवती महिलायें, बीमार, मजदूर, झोपड़–पट्टी में रहने वाले और आश्रयविहीन लोग अधिक प्रभावित होते हैं। लू के कारण तापमान और वर्षा के पैटर्न में होने वाले क्रमिक, प्रच्छन्न परिवर्तनों के परिणामस्वरूप बाढ़, चक्रवात, सूखा, बेमौसम बारिश और ओलावृष्टि जैसे खतरों की आवृत्ति और तीव्रता बढ़ती है, जो फसल और कृषि–ग्रामीण अर्थव्यवस्था को व्यापक नुकसान पहुंचाते हुए वहां रहने वाले समुदायों की आजीविका को सीधे प्रभावित करते हैं।

8.2 लू लगने का लक्षण एवं बचाव के उपाय

- लू का लक्षण तेज बुखार, लगातार उल्टी एवं दस्त होता है।
- तौलिया/गमछा भिगोकर सिर पर रखें और चेहरा को पानी में कपड़ा भिगोकर पोछें।
- लू लगने पर आम का पना, सत्तू का घोल एवं नारियल का पानी पीयें।
- ओ.आर.एस. का घोल एवं ग्लूकोज भी नियमित रूप से पीयें।
- गंभीर स्थिति होने पर तुरंत नजदीक के अस्पताल में भर्ती करायें एवं चिकित्सक की सलाह लें।

8.3 हीटवेव (लू) का प्रभावः

8.3.1 स्वास्थ्य पर प्रभावः

उत्तर प्रदेश की ज्यादातर आबादी गर्मी और उमस के हिसाब से अपने आप को ढाल लेती है, लेकिन गर्मी सहन करने की एक सीमा होती है, ऊष्मा का त्वरण केवल सीमित सुरक्षा प्रदान कर सकता है। जब तापमान सहिष्णुता की सीमा से परे हो जाता है, तो एहतियाती उपाय जैसे सूरज और शारीरिक परिश्रम करने से बचना, शाररिक तरलता बनाए रखना और ठंडी जगह पर आराम करना जैसे सुझाव दिए जाते हैं।

8.3.2 कृषि पर प्रभावः

मानव जीवन को प्रभावित करने के अलावा, हीटवेव (लू) फसल उत्पादन की मात्रा और गुणवत्ता दोनों को अत्यधिक प्रभावित करती है जिसमे मुख्य रूप से, फूलों का गिरना और नए वृक्षारोपण में उच्च मृत्यु दर के कारण फसल का नुकसान होता है। रबी और जायद की फसलें हीटवेव (लू) से अधिक प्रभावित होती हैं। तापमान में कोई भी अत्यधिक परिवर्तन उत्पादकता को प्रभावित करेगा।

8.3.3 आजीविका पर प्रभावः

गंभीर चुनौतियां तब पैदा होती हैं जब हीटवेव (लू) स्थिति अत्यधिक लंबे समय तक बनी रहती हैं। असंगठित और अनौपचारिक क्षेत्रों में काम करने वाले व्यक्तियों को या तो घर के अंदर रहना पड़ता है और अपनी आय के स्रोत से समझौता करना पड़ता है या काम जारी रखने पर हीटवेव (लू) से संबंधित बीमारी से ग्रस्त होने का जोखिम उठाना पढ़ता है।

8.4 लू की स्थिति में क्या करें–

8.4.1 सभी के लिए चाहिए

1. स्थानीय मौसम की जानकारी के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें एवं समाचार–पत्र पढ़ें।
2. पर्याप्त पानी पियें, भले ही प्यास न लगे।
3. खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू का पानी, छाछ आदि जैसे घरेलू पेय का इस्तेमाल करें।
4. हल्के वजन, हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
5. गमछा, टोपी, छतरी आदि के द्वारा अपने सिर को ढकें।
6. हांथों को साबुन और पानी से बार–बार धोएँ।

8.4.2 नियोक्ता और श्रमिक

1. कार्य स्थल के पास ठंडा पेयजल उपलब्ध कराएं।
2. श्रमिकों को धूप से बचने को कहें।
3. अति पारिश्रमिक वाले कार्यों वाली नौकरियों को दिन के ठन्डे समय मे निर्धारित करें।
4. गर्भवती/महिला मजदूरों जिन्हें चिकित्सा देख–भाल की अचानक जरूरत हो, उनका अतिरिक्त ध्यान दिया जाना चाहिए।

8.4.3 वृद्ध एवं कमजोर व्यक्तियों के लिये

1. तेज गर्मी, खासतौर से जब वे अकेले हों, तो कम से कम दिन में दो बार उनकी जाँच करें।
2. ध्यान रहे कि उनके पास फोन/मोबाइल हो।

3. यदि वे गर्मी से बैचेनी महसूस कर रहे हों तो उन्हें ठंडक देने का प्रयास करें।
4. उनके शरीर को गीला रखें, उन्हें नहलाएँ अथवा उनकी गर्दन तथा बगलों में गीला तौलिया रखें।
5. उन्हें अपने पास हमेशा पानी की बोतल रखने के लिए कहें।

8.4.4 शिशुओं के लिये

1. शिशुओं को पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएँ।
2. यदि बच्चों के पेशाब का रंग गहरा है तो इसका मतलब है कि वह डिहाईड्रेशन (पानी की कमी) का शिकार हैं।
3. बच्चों को बिना देखरेख खड़ी गाड़ी में छोड़ कर न जाएं, वाहन जल्दी गर्म होकर खतरनाक तापमान पैदा कर सकते हैं।

8.4.5 पशुओं के लिए

1. जहां तक संभव हो, तेज गर्मी के दौरान उन्हें घर के भीतर रखें।
2. यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वे आराम कर सकें। ध्यान रखें कि जहां उन्हें रखा गया हो वहां दिनभर छाया रहें।
3. जानवरों को किसी बंद आश्रय में न रखें।
4. ध्यान रखें कि आपके जानवर पूरी तरह साफ हों, उन्हें ताजा पीने का पानी दें, पानी को धूप में न रखें। दिन के समय उनके पानी में बर्फ के टुकड़े डालें।
5. पीने के पानी के दो बरतन रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वे पानी पी सकें।
6. अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें।
7. किसी भी स्थिति में जानवर को वाहन में न छोड़ें।

8.5 लू की स्थिति में क्या न करें

1. दोपहर 12.00 बजे से 3.00 बजे के बीच बाहर धूप में जाने से बचें।
2. दोपहर में बाहर जाने पर कठोर परिश्रम वाली गतिविधियों से बचें।
3. धूप में नंगे पाँव न रहें।
4. दिन में जब तापमान अधिक होता है उस दौरान खाना पकाने से बचें। खाना पकाने के लिए हवादार खुले दरवाजे और खिड़कियों वाले स्थान चुनें।
5. शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड पेय से बचें, जो शरीर को निर्जलित करता है।
6. उच्च प्रोटीन वाले भोजन से बचें और बासी भोजन न करें।
7. धूप में खड़े वाहनों में बच्चों या पालतू जानवरों को न छोड़ें।

8.6 अन्य सावधानियाँ

1. जितना हो सके घर के अंदर रहें।
2. अपने घर को ठंडा रखें। पर्दे, शटर या शेड का उपयोग करें और खिड़कियाँ खुली रखें।
3. निचली मंजिलों पर रहने का प्रयास करें।
4. पंखे का प्रयोग करें, कपड़ों को नम करें और ठंडे पानी में स्नान करें।
5. यदि आप बेहोशी या कमजोरी महसूस करते हैं, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
6. जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए भरपूर पानी दें।

उ0 प्र0 राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

लू

लू प्रकोप एवं गर्म हवा

लू से जन—हानि भी हो सकती है। इसके असर को कम करने के लिए और लू से होने वाली मौत की रोकथाम के लिए निम्न सावधानियाँ बरतें —

- कड़ी धूप में बाहर न निकलें, खासकर दोपहर 12:00 बजे से 3:00 बजे तक के बीच में।
- जितनी बार हो सके पानी पियें, प्यास न लगे तो भी पानी पियें।
- हल्के रंग के ढीले — ढीले सूती कपड़े पहनें। धूप से बचने के लिए गमछा, टोपी, छाता, धूप का चश्मा, जूते और चप्पल का इस्तेमाल करें।
- सफर में अपने साथ पानी रखें।
- शराब, चाय, कॉफी जैसे पेय पदार्थों का इस्तेमाल न करें, यह शरीर को निर्जलित कर सकते हैं।
- अगर आपका काम बाहर का है तो, टोपी, गमछा या छाते का इस्तेमाल जरूर करें ओर गीले कपड़े को अपने चेहरे, सिर और गर्दन पर रखें।
- अगर आपकी तबियत ठीक न लगे या चक्कर आए तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- घर में बना पेय पदार्थ जैसे कि लस्सी, नमक चीनी का घोल, नींबू पानी, छांछ, आम का पना इत्यादि का सेवन करें।
- जानवरों को छांव में रखें और उन्हे खूब पानी पीने को दें।
- अपने घर को ठंडा रखें, पर्दे, शटर आदि का इस्तेमाल करे। रात में खिड़कियाँ खुली रखें।
- फैन, ढीले कपड़े का उपयोग करें। ठंड़े पानी से बार — बार नहाएं।

क्या करें : क्या न करें :

- धूप में खड़े वाहनों में बच्चों एवं पालतू जानवरों को न छोड़ें।
- खाना बनाते समय कमरे के दरवाजे के खिड़की एवं दरवाजे खुलें रखें जिससे हवा का आना जाना बना रहे।
- नशीले पदार्थ, शराब तथा अल्कोहल के सेवन से बचें।
- उच्च प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन करने से बचें। बासी भोजन न करें।
- खिड़की को रिफ्लेक्टर जैसे एल्युमीनियम पन्नी, गत्ते इत्यादि से ढक कर रखें, ताकि बाहर की गर्मी को अन्दर आने से रोका जा सके।
- उन खिड़कियों व दरवाजों पर जिनसे दोपहर के समय गर्म हवाएँ आती है, काले पर्दे लगाकर रखना चाहिए।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।
- आपत् स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें।
- बच्चों व पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला ना छोड़े।
- जहाँ तक संभव हो घर मे ही रहें तथा सूर्य के सम्पर्क से बचें।
- सूर्य के ताप से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर रहें।
- संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
- घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े या टोपी से ढक कर रखें।

उ0 प्र0 राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

09 शीतलहर : बचाव एवं रोकथाम

9.1 परिचय

प्रदेश में शीत लहर एक मौसमी घटना है, जो प्रतिवर्ष माह नवंबर से फरवरी के दौरान अनुभव की जाती है। तापमान में 4 से 5 डिग्री तक अचानक गिरावट, ओस और घना कोहरा इत्यादि इसकी पहचान है। भौगोलिक दृष्टि से देखा जाए तो, पूरा उत्तर प्रदेश शीत लहर के प्रति संवेदनशील है। पिछले कुछ वर्षों से शीतलहर में वृद्धि पायी जा रही है, अचानक से तापमान का गिरना और कुछ दिनों तक बने रहना जिसके कारण जन साधारण के जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

बच्चे, बुजुर्ग, गर्भवती, आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त घर में रहने वाले लोग, दिव्यांग, निराश्रित, निर्धन, खुले मैदानों में काम करने वाले लोग जैसे किसान एवं दैनिक श्रमिक आदि शीतलहर के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होते हैं। शीतलहर से पशुओं के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

9.2. शीतलहर से बचाव की तैयारी

9.2.1 शीतलहर से पहले

1. क्षतिग्रस्त घरों, खिड़कियों व दरवाजों की मरम्मत करवा लें।
2. यदि छप्पर का घर है तो उसके चारो तरफ टाटी (फूस की दीवार) जरूर बना लें।
3. गर्म/मोटे कपड़े और कंबल की व्यवस्था करें।
4. घर में खाने के लिए अनाज व अन्य खाद्य सामग्रियों की व्यवस्था पहले से सुनिश्चित करें।
5. पशुशालाओं की मरम्मत करवा लें, उनके रहने के स्थान को चारो तरफ से ढंक कर रखें, जिसके लिए फूस की टाटी या जूट के मोटे बोरे का भी प्रयोग कर सकते हैं।

9.2.2 शीतलहर से दौरान

1. शीतलहर सम्बंधित जानकारी/चेतावनी हेतु समाचार पत्र, रेडियो, टेलीविज़न, इंटरनेट आदि के माध्यम से मौसम की जानकारी लेते रहें।
2. प्रशासन द्वारा समय–समय पर जारी दिशा–निर्देशों का पालन करें।
3. अनावश्यक घर से बाहर न जायें और वृद्ध एवं बच्चें घर में रहें।
4. यदि घर से बाहर जाना आवश्यक हो तो समुचित ऊनी एवं गर्म कपड़े पहन कर ही निकलें और ओढ़ने के लिए शॉल/चादर/कंबल का उपयोग करें।
5. बाहर निकलते समय अपने सिर, हाथ एवं पैर को भी उपयुक्त गरम कपड़े से ढँक कर ही निकलें।
6. शरीर में ऊष्मा/गर्मी के प्रवाह को बनाये रखने के लिए पौष्टिक आहार एवं गरम पेय पदार्थों का सेवन करें। गुनगुने पानी का सेवन ज्यादा उपयोगी है।
7. बंद कमरे में जलती हुयी लालटेन, दीया, कोयले की अंगीठी, कंडी या उपली का प्रयोग करते समय धूएँ के निकास हेतु खिड़कियाँ/दरवाजे खुले रखें। प्रयोग के बाद इन्हे अच्छी तरह बुझा दें, क्योंकि इससे हानिकारक/विषैले धुएँ से स्वास्थ्य संबंधी खतरा उत्पन्न होता है।
8. हीटर, ब्लोअर आदि का प्रयोग करने के बाद स्विच बंद करना न भूलें अन्यथा यह जानलेवा हो सकता है।

9. राज्य सरकार/जिला प्रशासन/जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों द्वारा शीतलहर के समय सार्वजनिक स्थानों पर अलाव की व्यवस्था की जाती है, जिससे शीतलहर से बचा जा सकता है।

10. जिला प्रशासन द्वारा संचालित शेल्टर होम/आश्रय स्थल एवं अलाव की व्यवस्था की जानकारी स्थानीय प्रशासन/लेखपाल से प्राप्त कर सकते हैं।

11. कच्चे घरों/झोपड़ियों के आसपास अलाव जलाते हुए सावधानी बरतें, इससे अक्सर आग लगने का खतरा रहता है।

शरीर में ऊष्मा/गर्मी के प्रवाह को बनाये रखें।

खाना

पानी

फर्स्ट ऐड बॉक्स / औषधि

हीटर

शौचालय

कंबल

12. राज्य सरकार द्वारा बेघरों/निराश्रितों के लिए निःशुल्क शेल्टर होम/रैन–बसेरों का प्रबंध किया जाता है, जहाँ कंबल, बिस्तर आदि सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाती है। शीतलहर के दौरान शेल्टर होम/रैन–बसेरों में आश्रय ले सकते हैं।

13. उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) एवं मधुमेह (शुगर) के मरीज तथा हृदय रोगी चिकित्सक की सलाह जरूर लेते रहें, तथा समान्यतयः धूप होने पर ही घर से बाहर निकलें।

14. शीतलहर के कारण अस्वस्थ होने की स्थिति में नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र/सामुदायिक चिकित्सा केंद्र से अविलंब परामर्श लें।

15. पशुशाला/गौशाला को गरम रखने की समुचित व्यवस्था करें। पशुओं को ठंड लगने पर पशु अस्पताल/पशु चिकित्सक की सलाह लें।

पशुशाला/गौशाला को गरम रखने की व्यवस्था करें।

सावधान रहें
सुरक्षित रहें
शीतलहर से बचाव
शीतलहर के दौरान क्या करें
1
शरीर पर उपयुक्त ऊनी कपड़े पहनें।
2
शरीर को गर्म रखने हेतु गर्म पेय पदार्थों एवं पौष्टिक आहार का सेवन करें।
3
बाहर निकलते समय सिर, चेहरे, हाथ एवं पैर को गर्म कपड़े से ढकें।
4
हीटर, ब्लोवर, कोयले की अंगीठी आदि चलाते वक्त थोड़ी खिड़की खोलकर रखें और सोने से पहले सभी हीटर, ब्लोवर, कोयले की अंगीठी इत्यादि को बंद कर दें।
5
पशुओं को गर्म स्थान में रखें, उन्हें ठंड लगने पर पशु चिकित्सक की सलाह ले।
6
शरीर के अंगों के सुन्न पड़ने, हाथ-पैरों, कान एवं नाक पर सफेद या पीले रंग के दाग इत्यादि पड़ने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।
एम्बुलेंस 108
पुलिस 100/112
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी
Email:- upsdma@gmail.com

10 अग्निकाण्ड : बचाव एवं रोकथाम

10.1 परिचय

आग हमारे लिये बहुत उपयोगी है। प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी तरह से आग का उपयोग करता है। आग कुछ ही क्षण में घर, कारखाने और आस–पास के भवनों को राख कर सकती है। आग गाँव, शहर या जंगल में कभी भी लग सकती है।

10.2 कारक

आग का अस्तित्व वस्तुतः तीन परिस्थितियों पर निर्भर होता है। आग के जलते रहने के लिए ईंधन, ताप (ऊष्मा) और वायु (ऑक्सीजन) का एक साथ होना आवश्यक है। इन तीनों में से किसी भी एक कारक की अनुपस्थिति में आग बुझ जाती है। इसलिए आग को बुझाने में इन तीनों कारकों में से किसी एक को किसी प्रकार हटा दिया जाता है।

10.3 आग लगने के प्रमुख कारण

- मिट्टी के चूल्हे पर लकड़ी/गोइंठे/कंडी से खाना बनाने के समय लापरवाही/खाना बन जाने के बाद चूल्हे की आग को न बुझाना।

- खाना बनाते समय साड़ी का आंचल या दुपट्टा का ख्याल नहीं रखने से उनमें आग पकड़ने की संभावनाएँ अधिक होती हैं। नाइलॉन या सिंथेटिक कपड़े ज्वलनशील होते हैं तथा आग पकड़ने पर पिघल कर शरीर से चिपक जाते हैं।
- घरों में ढिबरी के इस्तेमाल में लापरवाही।
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहाँ खाना पकाने के बाद गैस सिलिंडर के रेगुलेटर का बंद नहीं होंना तथा गैस लीक होना।
- बरसात के मौसम में जलावन गीला रहने के कारण खाना बनाने के बाद लकड़ी को सूखने हेतु चूल्हे के पास छोड़ देना।
- मवेशी/जानवरों के घर में मच्छर भगाने हेतु धुआँ करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना।
- पेड़ों, खेतों अथवा घरों की छतों से होकर गुजरते बिजली के कमजोर तारों का तेज हवा में टूटना।
- बिजली का शॉर्ट सर्किट होना तथा उपकरणों के उपयोग में असावधानी।
- गेहूँ की मड़ाई के समय थ्रेसर/ट्रैक्टर से निकली चिंगारी के कारण खलिहान में आग का लगना।

- गेहूं/जौ की कच्ची बाली एवं मटर/चना की झाड़ को बच्चों द्वारा या ग्रामीणों द्वारा खेत के पास आग पर भूनना।
- गेहूं कट जाने के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना।
- शादियों में पटाखों के इस्तेमाल में लापरवाही।
- अवैध रूप से पटाखों का भंडारण, विक्रय एवं वितरण।
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद उसके बचे हिस्से को बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना।
- हवा चलते समय खुले में खाना बनाते या हवन आदि करते समय लापरवाही।

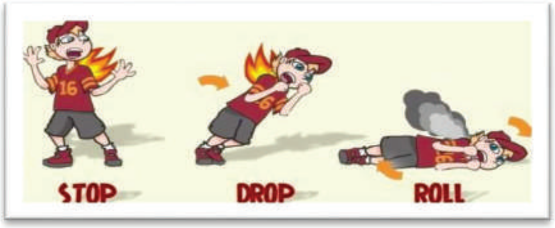
10.4 आग से सुरक्षा की तैयारियाँ

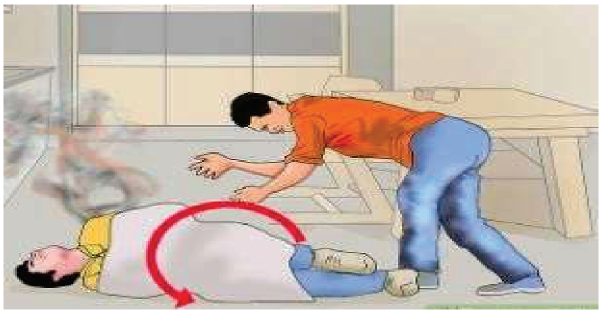
10.4.1 क्या करें –

- ☑ परिवार के सभी सदस्यों को आग के खतरे के बारे में जानकारी होनी आवश्यक है।
- ☑ घर की एक योजना बनायें जिसमें आग जैसी घटना होने पर किस रास्ते से और कहाँ भाग कर जाना है इसकी जानकारी परिवार के सभी सदस्यों को होनी चाहिए।
- ☑ दरवाजे, सीढ़ियों, बारामदों और खिड़कियों को अवरोध से मुक्त रखें एवं परीक्षण करें कि वे आसानी से खुलते हैं।
- ☑ आपात स्थिति में लोगों के इकट्ठा होने के लिए घर या बिल्डिंग के बाहर एक सुरक्षित स्थान को चुनें।
- ☑ हीटरों को जलने वाली वस्तुओं से कम से कम 3 फीट की दूरी पर रखें तथा जब घर से बाहर हो या सोते समय हीटर को बंद रखें। बच्चों और पालतू जानवरों को इनसे हमेशा दूर रखें।

- ☑ खाना पकाने वाली जगह को ज्वलनशील पदार्थों से मुक्त रखें और खाना बनाते समय टाइट–फिटिंग बाजू के कपड़े पहनें।
- ☑ आग की घटना के दौरान 101/112 नंबर पर तुरंत फोन कर जानकारी दें।
- ☑ आप जिस जगह हैं अगर वहाँ पर किसी कारण से आग लग जाती है तो बिना समय बर्बाद किए वहाँ से बाहर निकलें, किसी कीमती सामान की लालच में न पड़ें। आप स्वयं सुरक्षित होंगे तभी किसी की मदद कर पायेंगे।
- ☑ अगर उस जगह पर धुआँ भर गया है तो जमीन पर बैठ जायें या जमीन पर लेटकर रेंगते हुये बाहर निकलें। क्योंकि धुआँ जमीन की सतह पर नहीं रहता जिससे दिखाई देने में सुविधा होगी।
- ☑ अगर संभव हो तो नाक व मुंह पर गीला कपड़ा या रुमाल रख कर बाहर निकलें।
- ☑ अगर शरीर पर पहने कपड़ों में आग लग गयी हो तो भाग–दौड़ न करें, बल्कि जमीन पर लेटकर, लोट–पोट कर शरीर में लगी आग बुझायें।
- ☑ अगर किसी के शरीर में आग लग गयी हो तो उसे बुझाने के लिए उसके शरीर पर कंबल डालें और जहां–जहां आग लगी हो वहाँ–वहाँ ढँकें ताकि आग पूरी तरह बुझ जाय।
- ☑ विशेषकर फूस एवं खपरैल वाले घरों के लोग पछुआ हवा बहने की स्थिति में खाना सुबह 9 बजे से पहले अथवा हवा शुरू होने के पहले बना लें।

- ☑ किसी सामूहिक कार्य के समय भी प्रयास करें कि भोजन बनाने का कार्य खुले में न करें। यदि खुले में ही भोजन बनाना हो तो तेज हवा चलने के समय भोजन बनाने का कार्य रोक दें।
- ☑ शॉर्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की ससमय मरम्मत करा लें।
- ☑ घर की वायरिंग कराते समय हमेशा आईएसआई/बीआईएस मार्का तार, स्विच एवं अन्य उपकरणों का प्रयोग करें।
- ☑ गैस पर खाना बनाने के बाद गैस सिलेण्डर के ऊपर रेग्युलेटर में लगी नॉब को तुरन्त बन्द कर दें।
- ☑ सिलेण्डर को हमेशा सुरक्षित और सही पोजीशन में रखें।
- ☑ दीपक (दीया), लालटेन, मोमबत्ती आदि प्रकाश करने वाले साधनों को ऐसी जगहों पर न रखें जहाँ से इनके गिरने पर आग लगने की संभावना हो।
- ☑ यदि कपड़ों में आग लग जाए, तो STOP, DROP and ROLL करें।
- ☑ अनियंत्रित आग लगने की स्थिति में पीड़ित को कंबल में तब तक लपेटें, जब तक आग बुझ न जाए।





10.4.2 खेत–खलिहान में लगने वाली आग: क्या करें –

मार्च के अन्तिम सप्ताह से गर्मी का प्रकोप बढ़ने लगता है, पछुआ हवा चलने लगती है। उस समय खेतों में गेंहू की फसल तैयार होती है। अप्रैल माह में खेत–खलिहानों में गेहू बोझ के बोझ लदे रहते हैं, उस समय जरा सी असावधानी से किसानों की कमाई जल कर खाक हो जाती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए निम्नांकित उपायों को अपनाकर खलिहान में लगने वाली आग की संभावना को रोका जा सकता है–

- ☑ खलिहान में फसल रहने की स्थिति में हमेशा एक बड़े ड्रम (200 लीटर) में पानी भर कर रखें।
- ☑ कुछ छोटी बाल्टियों में रेत या बालू भी भरकर रखें।
- ☑ कुछ संख्या में पुरानी जूट की बोरियों को पानी में भिगो कर रखें।
- ☑ रोशनी के लिए बैटरी वाले संयत्र जैसे टार्च, इमरजेंसी लाईट आदि का ही प्रयोग करें।
- ☑ कई बार खलिहान में पूजा भी की जाती है। पूजा में उपयोग वाले अगरबत्ती, धूप आदि पर तब तक नजर रखें जब तक वह पूरी तरह बुझ नहीं जाता।

10.4.3 क्या न करें

- ☒ जलती हुई इमारत में किसी भी कारण से दोबारा न जाएँ।
- ☒ बच्चों को सिखाएँ कि वे फायरमैन से न डरें, अगर कोई गुम हो तो फायरमैन को बताएँ। वे सुरक्षित रूप से बचाव कार्य करने के लिए सुसज्जित हैं।

- ☒ सीढ़ियों, गलियारों और लॉबी को अव्यवस्थित/अतिक्रमित न करें क्योंकि ये आपात स्थिति में आपके भागने के रास्ते हैं।
- ☒ आग लगने की स्थिति में कभी भी लिफ्ट का प्रयोग न करें, हमेशा सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- ☒ सिगरेट/बीड़ी के जले हुए सिरे को लापरवाही से न फेंकें।
- ☒ जले हुए स्थान पर चिपकने वाली पट्टी न लगाएं।
- ☒ थ्रेसर चलाने में उपयोग होने वाले डीजल इंजन या ट्रैक्टर के धुंआ वाले पाईप की दिशा में फसल का बोझा न रखें।
- ☒ अगर बिजली से मड़ाई हो रही है तो बिजली के तार के किसी भी जोड़ को ढीला या खुला न छोडें।
- ☒ बिजली के जोड़ को कभी भी प्लास्टिक से न बांधें।
- ☒ बिजली के कनेक्शन के लिए कम या खराब गुणवत्ता वाले तार का प्रयोग न करें।
- ☒ यह भी निगरानी रखें कि कोई भी व्यक्ति खलिहान के आस पास बीड़ी, सिगरेट आदि न पीये।
- ☒ फसल अपशिष्टों को खेत में न जलाने दें।
- ☒ बिजली के सॉकेट पर अत्यधिक भार न डालें।
- ☒ सूखे पत्तों और अन्य सूखे मलबे को घरों के पास या छतों पर जमा न होने दें।
- ☒ वाहनों के पास, भीड़–भाड़ वाली जगहों, पतली गलियों में या घर के अंदर पटाखे न जलाएँ।
- ☒ पटाखों को जलाते समय टिन के कंटेनर या कांच की बोतलों से न ढकें।
- ☒ माचिस और लाइटर खुले में न रखें, जहाँ बच्चे उन तक पहुंच सकें।
- ☒ यदि कोई उपकरण से धुआँ निकलता है या उसमें से असामान्य गंध आती है, तो उसे तुरंत बिजली के सॉकेट से अलग कर दें और उसकी मरम्मत करवाएँ।
- ☒ रसोई घर में कोई भी ज्वलनशील पदार्थ जैसे मिट्टी का तेल, सिंथेटिक कपड़े आदि न रखें।

सावधान रहें सुरक्षित रहें

अग्निकाण्ड

क्या करें ?

- शांत रहें, घबराएं नहीं और भागें नहीं।
- अलार्म बजाएँ और अपने परिसर में सभी को सचेत करें।
- निकटतम उपलब्ध निकास मार्गों का उपयोग करें।
- परिसर से बाहर निकलते समय यदि संभव हो तो अपने पीछे सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर लें, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि कोई भी पीछे न छूटे और आप सुरक्षित हैं।
- केवल भागने के मार्गों का उपयोग करें क्योंकि वे इसी उद्देश्य के लिए बनाए गए हैं।
- सीढ़ियों का उपयोग करें (लिफ्ट का उपयोग न करें)
- यदि कपड़ों में आग लग जाए, तो STOP, DROP and ROLL करें।

अनियंत्रित आग लगने की स्थिति में पीड़ित को कंबल में तब तक लपेटें, जब तक आग बुझ न जाए।

क्या न करें ?

- कभी भी आग में खड़े न हों, हमेशा धुएं के नीचे रेंगें और अपना मुंह ढक कर रखने की कोशिश करें।
- किसी भी कारण से कभी भी जलती हुई इमारत में दोबारा न जाएँ।
- बच्चों को सिखाएं कि फायरमैन से न छुपें, अगर कोई गुम हो तो फायरमैन को बताएं।, वे सुरक्षित रूप से बचाव कार्य करने के लिए सुसज्जित हैं।
- सीढ़ियों और गलियारों को अव्यवस्थित न करें क्योंकि ये आपके भागने के रास्ते हैं।
- आग लगने की स्थिति में कभी भी लिफ्ट का प्रयोग न करें। हमेशा सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- सिगरेट के जले हुए सिरे को लापरवाही से न फेंकें।
- जले हुए कपड़ों को न हटाएं (जब तक कि वे आसानी से न निकल जाएं)।
- जले हुए स्थान पर चिपकने वाली पट्टी न लगाएं।

एम्बुलेंस 108 | पुलिस 100/112 | राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:- upsdma@gmail.com

11 भूकम्प : बचाव एवं रोकथाम

11.1 परिचय

भूकम्प एक प्राकृतिक घटना है जिसमें पृथ्वी के अंदर से ऊर्जा निकलने के कारण तरंगे उत्पन्न होती हैं जो सभी दिशाओं में फैलकर पृथ्वी को कम्पित करती हैं। इससे जान–माल की क्षति, आधारभूत संरचनाओं जैसे पुल, रेल की पटरियाँ, भवन आदि की क्षति होती है। भूकम्प के कारण सुनामी, भू–स्खलन, बाढ़, आग लगना आदि जैसी आकस्मिक दुघर्टनाएँ भी होती हैं। उच्च तीव्रता के भूकंप के बाद, कम तीव्रता के दूसरा झटका आने की संभावना होती हैं जिन्हें आफ्टरशॉक्स बोलते हैं।

भौगोलिक दृष्टि से उत्तर प्रदेश सिस्मिक जोन IV, III, & II में आता हैं। भूकम्प को आने से रोका नही जा सकता लेकिन खतरों की पहचान कर, सुरक्षित संरचनाओं का निर्माण कर और भूकम्प सुरक्षा पर शिक्षा प्रदान करके, इसके दुष्प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

11.2 भूकंप की तैयारी और प्रतिक्रिया

11.2.1 भूकंप से पहले

- परिवार के सदस्यों व विद्यार्थियों के साथ भूकंप से बचाव के उपायों के संबंध में चर्चा करें।
- इमारतों की दरारों या क्षतिग्रस्त हिस्सों की तुरंत मरम्मत करायें।
- दीवार या छत पर भारी वस्तुओं को लटकाने से बचें। कांच एवं भारी सामान को जमीन या निचली रैक में रखें।
- अपने घर के पास खुले स्थान की पहचान करें जहाँ भूकम्प की स्थिति में घर से निकल कर सुरक्षित एकत्रित हो सकें और लोगों को इसके बारे में जानकारी भी दें।
- आपातकालीन किट तैयार करें (जिसमे टॉर्च, सूखा भोजन, महत्वपूर्ण दस्तावेज और संपर्क नंबर हों) और परिवार के सभी सदस्यों को इसके बारे में जानकारी दें।
- गमलों को छत की रेलिंग पर न रखें।

11.2.2 भूकंप के दौरान

- भूकम्प के समय शांत रहें, अलमीरा, लंबी और भारी वस्तुओं से दूर रहें एवं खुले मैदान में जाएँ।
- यदि आप घर के अंदर हैं, तो टेबल, बेड के नीचे चले जाएं या घर में कॉलम (पिलर) के समीप खड़े हो जाएँ।
- गैस और लाइट बंद कर दें एवं कांच के दरवाजों एवं खिड़कियों से दूर रहें।
- जर्जर घरों में आश्रय न लें और बिजली के खंभों, ऊँची इमारतों तथा पुराने पेड़ों और हाईटेंशन तारों से दूर रहें।

- गर्भवती महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों, और दिव्यांग लोगों की मदद करें।
- सभी पालतू जानवरों को खोल दें ताकि वे बाहर भाग सकें।

- पुलिया के ऊपर गाड़ी न रोकें, अगर आप चलती गाड़ी में हैं तो जितनी जल्दी हो सके रुक जाएँ और सुरक्षित खुले क्षेत्र में जाएँ।

11.2.3 भूकंप के बाद

- भूकम्प के झटके रुकने के तुरंत बाद इमारत में प्रवेश न करें क्योंकि दूसरा झटका आ सकता है। इसलिए कुछ देर खुले स्थान पर ही रहें।
- सरकार की ओर से जारी महत्वपूर्ण सूचनाओं एवं घोषणाओं के लिए रेडियो/टीवी/मोबाइल एसएमएस देखें।
- अफवाह न फैलाएं और न ही उन पर विश्वास करें।
- घायल लोगों की मदद करें, क्षतिग्रस्त घरों में प्रवेश न करें।
- अगर किसी बिल्डिंग से धुंआ निकल रहा है तो उसके पास न जाएं और आपातकालीन नम्बर (112/101) पर कॉल करें। चिकित्सा सहायता हेतु एम्बुलेंस के लिए 108 पर फोन करें।
- स्टोव और बिजली कनेक्शन चालू करने से पहले गैस रिसाव की जाँच करें।
- प्रशासन द्वारा सुरक्षित घोषित किए जाने तक रासायनिक भंडारण टैंकों और पेट्रोल पंपों से दूर रहें।

सावधान रहें
सुरक्षित रहें
भूकंप से बचाव
भूकंप से पूर्व
• मकान की दीवार या छत में कोई दरार हो तो तुरंत ठीक करा लें।
• भारी वस्तुओं को अलमारी या रैक के निचले खानों में रखें।
• घर में टंगी हुई वस्तुएं जैसे- फोटो फ्रेम, शीशा, दीवार घड़ी, झूमर इत्यादि को सोने व बैठने के स्थानों से दूर रखें।
• घर के आसपास खुले स्थानों की पहचान कर सबको जानकारी दें।
• इमरजेंसी किट हमेशा तैयार रखें।
भूकंप के दौरान
• धैर्य रखें, जहां हैं वहीं सुरक्षित स्थान ढूंढें।
• घर में गिरने वाली भारी वस्तुओं, कांच, खिड़की, अलमारी एवं दरवाजों से दूर रहें।
• मजबूत मेज, चारपाई या पलंग आदि के नीचे अथवा दीवार के कोने में शरण लें।
• बिजली के मेन स्विच एवं गैस के रेगुलेटर तुरंत बंद कर दें।
• पुराने व जर्जर मकान या संरचना में है तो तुरंत किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
• यदि आसपास सुरक्षित स्थान नहीं है तो तुरंत खुले मैदान में चले जाएं।
• खुले मैदान में पेड़, बिजली के खम्बे, हाईटेंशन लाइन, मोबाईल टावर, पानी की टंकी एवं ऊँची बिल्डिंग से दूर रहें।
• दिव्यांग, वृद्ध, बच्चों व गर्भवती महिलाओं की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें।
• बहुमंजिली इमारतों से बाहर निकलने के लिए लिफ्ट का प्रयोग न करें।
भूकंप के पश्चात
• क्षतिग्रस्त घर में प्रवेश न करें।
• एलपीजी गैस लीक की जांच करें।
• प्रकाश के लिए टार्च या इमरजेंसी लाईट का ही प्रयोग करें।
एम्बुलेंस 108
पुलिस 100/112
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी
Email:- upsdma@gmail.com

12 भीड़ : प्रबंधन एवं रोकथाम

12.1 परिचय

सामाजिक, राजनैतिक एवं धार्मिक आयोजनों जैसे रैली, मेला, त्योहार, जुलूस, समारोह आदि अवसरों पर सामयिक रूप से लोगों की भीड़ जुटती है और वह भीड़ ज्यादातर एक नयी भीड़ होती है जो वहाँ की परिस्थितियों से अनजान होती है। विभिन्न प्रकार के बड़े आयोजनों तथा बहुत भीड़–भाड़ वाले स्थानों जैसे कुछ खास त्यौहारों के समय रेलवे स्टेशनों, बस स्टैण्ड या कुछ खास मेलों के दौरान एक छोटी सी घटना या अफवाह या कोई झूठी खबर की परिणति भगदड़ का रूप ले लेती है, जिससे लोग अपनी जान बचाने के लिए इधर–उधर भागते हैं और उसमें अनेक अपनी जान गवां देते हैं।

12.2 भगदड़ होने के प्रमुख कारण

जीवन को हानि पहुँचाने वाली झूठी खबर का फैलना, जैसे बम होने की अफवाह

भीड़ जैसे ही किसी खबर को सुनती हैं तुरंत उस पर प्रत्युत्तर करती है और देखते ही देखते एक दूसरे तक फैलाती है जो कि भगदड़ का रूप ले लेती है। ऐसी अवस्था में अपने जीवन की सुरक्षा ही एक मात्र उद्देश्य रहता है और यही उद्देश्य अन्य लोगों के लिए घातक होता चला जाता है। भगदड़ होने के प्रमुख कारण निम्नवत् हैं–

1. झूठी खबर का फैलना जैसे– भीड़ में साँप का आ जाना, भीड़ में बम होने की अफवाह, भीड़ का सँकरे रास्ते से हो कर गुजरना, किसी वस्तु या सुविधा के वितरण के दौरान या कभी उसकी समाप्ति की खबर आदि।
2. भीड़ का नियंत्रित तरीके से संचालन न किया जाना।
3. स्थान की उपलब्धता से अधिक भीड़ का एकत्रित हो जाना।
4. निकासी के द्वार का कम होना।
5. अनियंत्रित वाहन का भीड़ में प्रवेश करना।
6. भीड़–भाड़ वाले क्षेत्र में प्रवेश से पहले उचित दिशा–निर्देशों का न दिया जाना।
7. दिव्यांगजनों, वृद्धों एवं महिलाओं के लिए अलग मार्ग का न होना।
8. असामाजिक तत्वों द्वारा शरारतपूर्ण गतिविधियाँ किया जाना।
9. आयोजन वाले स्थान का उचित प्रबंधन न होना, जैसे– समतल रास्तों का न होना, उचित स्थान पर किलेबंदी का न किया जाना, भेद–भाव पूर्ण व्यवस्था का होना।
10. प्रायोजित समारोहों में पंजीकरण आदि व्यवस्था का न होना।

भीड़ का नियंत्रित तरीके से संचालन न किया जाना।

स्थान की उपलब्धता से अधिक भीड़ का एकत्रित हो जाना।

12.3 भगदड़ की रोकथाम या उससे बचने के लिए क्या करें–

भीड़ वाली जगह पर अधिक सामग्री रखना।

1. किसी आयोजन में शामिल होने से पहले उसके बारे में सही–सही जानकारी प्राप्त करें।
2. आयोजन स्थल या जिस किसी स्थान पर आप जा रहे हैं वहाँ के रास्ते के मानचित्र को जरूर समझ लें या किसी सहायता केंद्र या पुलिस से पूछ–ताछ कर लें।
3. आयोजन स्थल का मार्ग, निकास, सुरक्षित स्थान, सूचना केंद्र, पुलिस सहायता केंद्र, अन्य कोई सहायता केंद्र, प्राथमिक उपचार केंद्र आदि स्थापित हों तो उसकी जानकारी पहले प्राप्त करें।
4. अपने साथ कम से कम सामग्री रखें।

5. पैरों में पहनने के लिए जो भी जूता, चप्पल प्रयोग करें वह मजबूत हो और कोशिश करें कि जूते उचित तरीके से पैरों में बंधे हो।
6. अगर वहाँ पर सार्वजनिक उद्घोषणा प्रणाली सक्रिय है तो उस पर किए जा रहे उद्घोषणा पर ध्यान दें और उसका अनुपालन करें। आयोजक द्वारा दिये गए दिशा–निर्देशों का पालन करें।
7. बूढ़े, महिलाओं, बच्चों, दिव्यांगजनों को रास्ता चलने में प्राथमिकता दें।
8. भीड़–भाड़ वाली जगहों, आयोजनों, मेलों, रैली जैसे भीड़ वाले स्थानों पर जाते समय परिवार के वृद्ध, गर्भवती महिला, दिव्यांग एवं छोटे बच्चे को साथ लेकर न जायें।
9. अपने वाहन आदि को निर्धारित पार्किंग पर ही खड़ा करें।
10. अगर किसी मेले या आयोजन में बच्चे या बूढ़े साथ में जाते हैं तो उनके पॉकेट में उनका नाम, घर के किसी जिम्मेदार व्यक्ति का नाम, पता व मोबाइल नंबर लिखकर एक पर्ची अवश्य रखें, जिससे उनके खोने या बिछड़ने पर पुलिस, स्वयंसेवक आदि उनके निकटजनों तक सूचना दे पाएँ।

12.4 भगदड़ की रोकथाम या उससे बचने के लिए क्या न करें –

1. रास्ता चलने में धक्का–मुक्की न करें और न ही आगे निकलने के लिए किसी को धकेलें।
2. अफवाहों पर ध्यान न दें और न ही उसे दूसरों तक फैलाएँ।
3. रास्ता चलते समय जल्दबाजी न करें, अपनी बारी आने की प्रतीक्षा करें।
4. अपने साथ कोई खतरनाक/आपत्तिजनक सामग्री जैसे– नुकीली वस्तु, हथियार आदि न ले जायें।
5. किसी खाद्य सामग्री या अपशिष्ठ को रास्ते में न फेंकें और यदि आप को ऐसा कुछ मिलता है तो उसे कूड़ेदान या नियत स्थान पर ही डालें।
6. किसी लावारिस वस्तु को न छुएँ और उसकी सूचना स्थानीय पुलिस, सहायता केंद्र आदि को तत्काल दें, उसके बारे में कोई अफवाह स्वयं न फैलाएँ।
7. अगर आप के साथ में छोटा बच्चा या वृद्ध जन किसी आयोजन या रैली में जाते हैं तो भीड़ में चलते समय उनका हाथ न छोड़ें।
8. किसी तरह के विवाद में न उलझें, यदि आप के साथ किसी तरह का दुर्व्यवहार किया जाता है तो उसकी सूचना स्थानीय पुलिस/स्वयंसेवक/प्रबन्धक मण्डल को ही दें। भगदड़ में भागीदार न बने बल्कि भगदड़ रोकने के उपरोक्त उपायों का स्वयं पालन करते हुये अपने आस–पास के लोगों को पालन करने हेतु प्रेरित करें।

सावधान रहें
सुरक्षित रहें
भगदड़ रोकथाम के लिए क्या करें / क्या ना करें
बस स्टॉप
जिस आयोजन स्थल पर आप जा रहे है, वहाँ के मानचित्र को जरूर समझ लें।
अपने साथ जितना अत्यावश्यक हो उतनी सामग्री रखें।
कोशिश करे कि दिव्यांग, वृद्ध, छोटे बच्चों को साथ लेकर न जाएँ।
दिव्यांग/वृद्ध
महिला
पुरुष
रैली, आयोजन स्थल, उत्सव, दर्शनीय स्थल के लिए बनाए गए नियमों का पालन करें।
एम्बुलेंस 108
पुलिस 100/112
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी
Email:- upsdma@gmail.com

13 सड़क दुर्घटना : रोकथाम एवं बचाव

13.1 परिचय

सड़क दुर्घटनाओं में दिन प्रतिदिन वृद्धि देखने को मिल रही है। सड़क दुर्घटना के कारण लोगों की मृत्यु होने एवं लोगों के घायल होने से परिवार की आजीविका पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। सड़क दुर्घटना पूरी तरह से मानव जनित संकट है और इसे रोका या कम किया जा सकता है, जिसके लिए सभी भागीदारों को सम्मिलित रूप से प्रयास करना होगा और सड़क पर चलने के नियमों का कड़ाई से पालन करना होगा।

सड़क दुर्घटना में मृतकों की संख्या में वृद्धि होना इस बात पर भी निर्भर करता है कि दुर्घटना के कितने देर बाद दुर्घटना में घायलों को चिकित्सा सहायता पहुँचती है। यदि दुर्घटना के समय ही/तत्काल बाद उचित सहायता पहुँच जाये तो मृतकों की संख्या में कमी लायी जा सकती और जीवन भी बचाया जा सकता है।

13.2 सड़क दुर्घटना के कारण

1. अत्यधिक रफ्तार में या मानक से अधिक रफ्तार में गाड़ी चलाना।
2. यातायात के नियमों का पालन नहीं करना।
3. बिना सुरक्षा के गाड़ी चलाना जैसे–बिना हेलमेट लगाए मोटर साइकल चलाना, बिना सीट बेल्ट बांधे कार या अन्य भारी वाहन चलाना और उसमें बैठना।
4. मोटर साइकल या अन्य मोटर वाहनों में क्षमता से अधिक सवारी का बैठना या क्षमता से अधिक सामान लादना।
5. मोटर साइकल या अन्य वाहनों की भौतिक स्थिति जैसे–बत्ती का नहीं जलना या कम उजाला देना, हार्न का सही न होना, ब्रेक का सही न होना आदि, दुर्घटना का कारण बनती है।
6. गलत तरीके से आगे चलने वाले वाहन से आगे निकलना/ओवरटेक करना।
7. नशे में होकर गाड़ी चलाना।
8. छोटे बच्चों को अकेले सड़क पार करने के लिए छोड़ देना।
9. बिना उचित प्रशिक्षण के और बिना अनुज्ञप्ति प्राप्त किए ही गाड़ी चलाना।
10. गाड़ी चलाते समय मोबाइल फोन पर बात करना या कान में हेडफोन/इयरफोन लगाकर बातें करना या संगीत सुनना तथा मोबाइल से सेल्फी लेना।
11. दो पहिया वाहन चलाते समय स्टंट/करतब करना।
12. माल वाहक वाहनों में यात्रा करना।

13.3 सड़क दुर्घटना की रोकथाम के उपाय

सड़क दुर्घटना की रोकथाम के लिए सड़क पर चलने या यातायात के नियमों की जानकारी, जागरूकता, शिक्षा और अनुशासन का होना अति आवश्यक है। इनमें बिना प्रगति के सड़क दुर्घटना में कमी लाना दुष्कर है। सड़क दुर्घटना की रोकथाम के लिए निम्नलिखित उपायों का पालन किया जाना अति आवश्यक है:–

क्या करें	क्या न करें
☑ दो पहिया वाहन (मोटरसाइकिल) चलाते समय अच्छी गुणवत्ता का हेलमेट जरूर पहनें।	☒ वाहन चलाते समय मोबाइल फोन पर बातें न करें या हेडफोन लगाकर संगीत न सुनें।
☑ दो पहिया वाहन (मोटरसाइकिल) पर पीछे बैठने वाले को भी हेलमेट अवश्य पहनाएँ।	☒ नशे की हालत में वाहन न चलायें।
☑ सड़क पर लगे यातायात बत्तियों/यातायात	☒ वाहन चलाते समय सड़क पर स्टंट न करें

नियामों एवं पुलिस के निर्देशों का पालन करें। ☑ दायें–बायें देखकर ही सड़क पार करें। ☑ सड़क पर पैदल चलते समय बायें तरफ किनारे या पैदल चलने वाले फुटपाथ पर चलें। ☑ निर्धारित गति सीमा में ही वाहन चलायें। ☑ सड़क पर वाहन चलाते समय मोड़ पर मुड़ने के समय वाहन की गति को धीमा करें एवं हार्न का प्रयोग करें।	तथा तेज गति से वाहन न चलायें। ☒ सड़क पर पैदल चलते समय या वाहन चलाते समय लापरवाह न रहें और अपने आस–पास ध्यान दें। ☒ अनावश्यक और बार–बार हार्न न बजायें। ☒ भीड़–भाड़ वाली सड़कों को पार करते समय तेज गति से गाड़ी न चलायें। पहले पैदल व साइकल से चलने वालों को रास्ता दें।

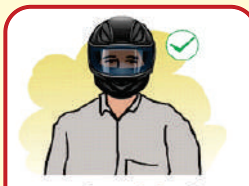
इस प्रशिक्षण के माध्यम से यह अनुरोध किया जाता है कि जो भी महिला प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग ले रही हैं, वे पहले अपने घर से ही सड़क सुरक्षा के उपायों को लागू करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं, जैसे–

- घर के किसी भी सदस्य को दो पहिया वाहन चलाने पर हेलमेट पहनने के लिए प्रेरित कर सकती हैं तथा पीछे बैठने वाली सवारी के लिए भी हेलमेट पहनने को भी प्रेरित कर सकती हैं।
- घर में अगर चार पहिया वाहन है तो सीट बेल्ट बांध कर ही चलाने के लिए घर के लोगों को प्रेरित कर सकती हैं।
- किसी कार्यवश घर से वाहन लेकर जाना है, जिसमें कोई समय नियत है तो घर के संबन्धित लोगों को ससमय निकलने के लिए प्रेरित कर सकती हैं, जिससे रास्ते में तेज गति से वाहन नहीं चलाना पड़े व यात्रा सुरक्षित हो।
- अगर आप स्वयं वाहन में यात्रा कर रही हैं तो प्रशिक्षण में बताये गए नियमों का पालन करवाने के लिए वाहन चालक को बाध्य कर सकती हैं।
- आप के माध्यम से समूह एवं परिवार के अन्य सदस्यों का प्रशिक्षण होना है। उन्हें भी प्रेरित करिए कि वे भी सड़क सुरक्षा व यातायात के नियमों का पालन करें व अपने परिवार वालों को पालन करने के लिए प्रेरित करें तथा प्रशिक्षण में बतायी गयी बातों को अपने आस–पास के लोगों को बतायें व उनका अनुपालन करवाने की भी कोशिश करें।

सावधान रहें
सुरक्षित रहें

सड़क दुर्घटना रोकथाम एवं प्रबंधन

सड़क दुर्घटना की रोकथाम के लिए क्या करें

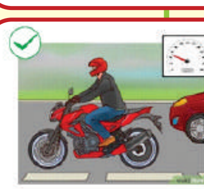


वाहन चलाते समय हेल्मेट पहने।

सड़क पार करते समय दायें -बायें देखकर पार करें।

- दो पहिया वाहन (मोटरसाइकिल) चलाते समय हेलमेट जरूर पहनें।
- दो पहिया वाहन (मोटरसाइकिल) पर पीछे बैठने वाले को भी हेलमेट अवश्य पहनाएँ।
- यातायात के नियमों का पालन करें।
- सड़क पर लगे यातायात बत्तियों के / यातायात पुलिस के निर्देशों का पालन करें।
- सड़क को पार करते समय दायें-बायें देखकर ही पार करें।
- सड़क पर पैदल चलते समय बायें तरफ किनारे या पैदल चलने वाले रास्ते पर चलें।
- मानक गति से ही वाहन चलायें।
- सड़क पर वाहन चलाते समय मोड़ पर मुड़ने के समय वाहन की गति को धीरे करें।
- सड़क पर लगे यातायात के चिन्हों का अनुपालन करें।
- हेलमेट अच्छी गुणवत्ता का पहने जिससे दुर्घटना होने पर आप सुरक्षित रहें, केवल दिखावे के लिए या पुलिस की डर की वजह से कोई भी हेलमेट न पहने और हेलमेट सर पर रखकर उसके फीते बांध कर ही वाहन चलायें।
- सड़क पर चलते समय या कोई वाहन चलाते समय हमेशा सतर्क रहें क्योंकि दुर्घटना दूसरों की गलती से भी हो सकती है।

सड़क पर लगे चिन्हों का पालन करें।



मानक गति से वाहन चलाएँ।

सड़क दुर्घटना की रोकथाम के लिए क्या न करें

वाहन चलाते समय स्टंटबाजी न करें।

तेज गति वाले वाहन को ओवरटेक न करें।

- वाहन चलाते समय मोबाइल फोन पर बातें न करें या हैडफोन लगाकर संगीत न सुने।
- नशे में होकर वाहन न चलायें।
- वाहन चलाते समय सड़क पर स्टंट न करें।
- तेज गति से वाहन न चलायें।
- सड़क पर पैदल चलते समय या वाहन चलते समय लापरवाह न रहें अपने आस-पास ध्यान दें।
- अनावश्यक और बार-बार हार्न नहीं बाजायें।
- भीड़-भाड़ वाली सड़कों को पार करते समय तेज गति से गाड़ी न चलायें, पहले पैदल व साइकल से चलने वालों को रास्ता दें।

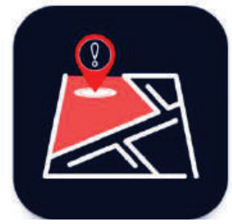
एम्बुलेंस 108 | पुलिस 100/112 | राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:- upsdma@gmail.com

14 सचेत तथा दामिनी ऐप : भूमिका एवं उपयोगिता

14.1 सचेत (SACHET) मोबाइल ऐपः परिचय, भूमिका एवं उपयोगिता



आपदा संबंधी जानकारी और उसके नुकसान को कम करने के लिए सचेत ऐप (Sachet App) को **राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण** (NDMA) द्वारा विकसित किया है। इसमें स्थानीय स्तर पर आपदा से संबंधित सटीक सूचना नियमित अंतराल पर दी जाती है।

सचेत मोबाइल ऐप के माध्यम से स्थानीय मौसम, तापमान, वर्षा, भूकम्प की तीव्रता, वायु प्रदूषण का स्तर, वज्रपात का अलर्ट तथा विभिन्न प्रकार की आपदाओं से निपटने के समय क्या करें व क्या न करें आदि के बारे में पता लगा सकते हैं। सचेत मोबाइल ऐप आपदाओं के दुष्प्रभाव को न्यून करने मे बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

यह ऐप भारत में हिंदी सहित अन्य 12 अलग–अलग क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि देश में हर कोई आपदा की जानकारी और राहत को समझ सके और जन साधारण तक सही जानकारी पहुंच सके।

14.2 सचेत ऐप को कैसे डाउनलोड करें:

सचेत ऐप को मोबाईल फोन में डाउनलोड करना बहुत ही आसान है। एन्ड्रायड मोबाईल यूजर्स इसे गूगल प्ले स्टोर से और आईफोन यूजर्स इसे एप्पल स्टोर से निःशुल्क डाउनलोड कर सकते हैं। सचेत ऐप का प्रयोग करने के लिये मोबाईल में इन्टरनेट कनेक्शन एवं लाईव लोकेशन का होना जरूरी है। सचेत ऐप डाउनलोड करने की प्रक्रिया निम्नवत् हैः–

- सर्वप्रथम अपने मोबाईल फोन के गूगल प्ले स्टारे को ओपेन करें;
- टॉप सर्चबार में सचेत ऐप टाईप कर सर्च करें;
- सर्च करते ही मोबाईल फोन में सचेत ऐप (Sachet App) शो होगा जिसके बगल में इंस्टॉल बटन होगा जिसे क्लिक कर ऐप को डाउनलोड या इंस्टॉल करें;
- ऐप डाउनलोड या इंस्टॉल करने के बाद ऐप को ओपेन करें;
- आपको ऐप को ठीक से काम करने के लिए आवश्यक Permissions देने की आवश्यकता हो सकती है।

ऐप ओपेन होने के बाद प्राइवेसी पॉलिसी एवं जीपीएस सर्विस की स्वीकृति माँगी जायेगी। स्वीकृति प्रदान करते ही आप जिस भी लोकेशन पर हैं वहाँ के लोकेशन का लाईव मैप आपको दिखने लगेगा। ये ऐप जहाँ मौसम खराब है वहाँ पर बिजली के आईकान को **लाल** या **पीला** रंग में शो करेगा। यदि यह आपकी लाईव लोकेशन पर 20 किलोमीटर से 40 किलोमीटर के दायरे में दो हरी रंग के सर्किल की पट्टी दिखाता है तो इसका मतलब यह है कि आपके क्षेत्र में वज्रपात गिरने का कोई खतरा या संभावना नहीं है।

14.3 दामिनी मोबाइल ऐपः परिचय, भूमिका एवं उपयोगिता

पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन Indian Institute of Tropical Metrological, पुणे एवं पृथ्वी प्रणाली विज्ञान संगठन द्वारा निर्मित दामिनी ऐप का उपयोग करके वज्रपात/वज्रपात गिरने की चेतावनी प्राप्त कर सकते हैं। मौसम विभाग ने वज्रपात के सम्बंध में चेतावनी जारी करने के लिये दामिनी ऐप को अपनाने की सलाह दी है।

14.3.1 दामिनी ऐप कैसे काम करता है

दामिनी ऐप, मौसम के खराब होने के साथ ही 20 से 40 किलोमीटर के दायरे में वज्रपात गिरने के संभावित स्थानों के सम्बंध में चेतावनी या जानकारी प्रदान करता है। इस ऐप में **लाल रंग** की चेतावनी बताती है कि अगले 07 मिनट में कहाँ आकाशीय बिजली गिरने वाली है, **पीले रंग** की चेतावनी बताती है कि अगले 14 मिनट में कहाँ आकाशीय बिजली गिरने वाली है, जबकि **नीले रंग** की चेतावनी बताती है कि अगले 21 मिनट में कहाँ आकाशीय बिजली गिरने की संभावना है। इस ऐप में सुरक्षा उपाय के साथ प्राथमिक चिकित्सा सम्बंधी जानकारी भी दी गयी है।

14.4 दामिनी ऐप को कैसे डाउनलोड करें

दामिनी ऐप को मोबाईल फोन में डाउनलोड करना बहुत ही आसान है। एन्ड्रायड मोबाईल यूजर्स इसे गूगल प्ले स्टोर से और आईफोन यूजर्स इसे एप्पल स्टोर से निःशुल्क डाउनलोड कर सकते हैं। दामिनी ऐप का प्रयोग करने के लिये मोबाईल में इन्टरनेट कनेक्शन एवं लाईव लोकेशन का होना जरुरी है। दामिनी ऐप डाउनलोड करने की प्रक्रिया निम्नवत् हैः—

1. सर्वप्रथम अपने मोबाईल फोन के गूगल प्ले स्टारे को ओपेन करें;
2. टॉप सर्चबार में दामिनी लाईटनिंग ऐप टाईप कर सर्च करें;
3. सर्च करते ही मोबाईल फोन में दामिनी लाईटनिंग ऐप शो होगा जिसके बगल में इंस्टॉल बटन होगा, जिसे क्लिक कर ऐप को डाउनलोड या इंस्टॉल करें;
4. ऐप डाउनलोड या इंस्टॉल करने के बाद ऐप को ओपेन करें;
5. डाउनलोड करने के बाद इसमें पंजीकरण करना होता है। पंजीकरण के लिये आपको अपना नाम, मोबाईल नम्बर, पता, पिनकोड एवं व्यवसाय से सम्बंधित जानकारी दर्ज करनी होती है। ये जानकारी दर्ज करते ही यह ऐप काम करना शुरू कर देता है और आपके लोकेशन के 20 से 40 किलोमीटर के दायरे में बिजली गिरने की चेतावनी देता है।
6. ऐप ओपेन होने के बाद प्राईवेसी पालिसी एवं जीपीएस सर्विस की स्वीकृति मांगी जायेगी। स्वीकृति प्रदान करते ही आप जिस भी लोकेशन पर हैं वहां के लोकेशन का लाईव मैप आपको दिखने लगेगा। ये ऐप जहाँ मौसम खराब है वहाँ पर बिजली के आईकान को लाल या पीला रंग में शो करेगा। यदि यह आपकी लाईव लोकेशन पर 20 किलोमीटर से 40 किलोमीटर के दायरे में दो हरी रंग के सर्किल की पट्टी दिखाता है तो इसका मतलब यह है कि आपके क्षेत्र में वज्रपात गिरने का कोई खतरा या संभावना नहीं है।

15 एनडीआरएफ/एसडीआरएफ की सहायता दरें

राज्य आपदा मोचक निधि (एसडीआरएफ) और राष्ट्रीय आपदा मोचक निधि (एनडीआरएफ) से सहायता प्रदान करने की मदों और मानदंडो की संशोधित सूची

गृह मंत्रालय के पत्रांक 33–03/2020–एनडीएम–I दिनांक 11 जुलाई, 2023

अवधि 2022–23 से 2025–26

क्र0	मद	सहायता की मानक दरें
1	**अहैतुक सहायता**	
	मृतकों के परिवार को देय अनुग्रह सहायता	रु0 4.00 लाख/प्रति मृतक
	किसी अंग अथवा आँखों के बेकार हो जाने पर देय सहायता	रु0 74,000/– प्रति व्यक्ति शारीरिक विकलांगता 40 प्रतिशत से 60 प्रतिशत के मध्य हो। रु0 2.50 लाख प्रति व्यक्ति शारीरिक विकलांगता 60 प्रतिशत से अधिक हो।
	गम्भीर चोट जिसके कारण अस्पताल में भर्ती होना पड़े	रु0 16,000/– प्रति व्यक्ति (एक सप्ताह से अधिक भर्ती पर) रु0 5,400/–प्रति व्यक्ति (एक सप्ताह से कम भर्ती पर)
	प्राकृतिक आपदा के कारण बहे हुए/पूर्णतया क्षतिग्रस्त/दो दिन से अधिक समय के लिए जलमग्न हुए घरों के परिवारों के लिए	रु0 2,500/– प्रति परिवार, कपड़ों के नुकसान पर। रु0 2,500/– प्रति परिवार बर्तन/घरेलू सामग्री के नष्ट होने पर
	उन परिवारों के लिए अहैतुक सहायता जिनकी आजीविका प्राकृतिक आपदा से गम्भीर रूप से प्रभावित हुई है	जिन परिवारों की आजिविका गंभीर रूप से प्रभावित हुई है ऐसे प्रभावित परिवारों के दो व्यस्क सदस्यों को मनरेगा की प्रतिदिन वास्तविक दर या सभी राज्य/संघ राज्य क्षेत्रों की औसत दर जो भी कम हो के अनुसार आनुग्राहिक राहत प्रदान की जायेगी। इस प्रयोजन के लिये ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा समय–समय पर जारी अधिसूचना का औसत दर की गणना के लिये संदर्भ लिया जा सकता।
2	**कृषि**	
क	**भूमि व अन्य क्षति हेतु सहायता**	
	(क) कृषि भूमि की डी–सिल्टिंग (जमा रेत/गाद की मोटाई 3 सेमी0 से अधिक पर)	रु0 18,000/– प्रति हेक्टेयर उपर्युक्त राशि प्रति किसान न्यूनतम 2200/– रू0 की सहायता के अध्यधीन है।
	(ख) भूस्खलन, हिमस्खलन, नदी के प्रवाह बदलने से भूमि के अधिकांश भू–भाग का नष्ट हो जाना	रु0 47,000/– प्रति हेक्टेयर उपर्युक्त राशि प्रति किसान न्यूनतम 5000/– रू0 की सहायता के अध्यधीन है।
ख	**कृषि निवेश अनुदान (फसल नुकसान 33 प्रतिशत या इससे अधिक होने पर)**	
	(क) कृषि फसलों, बागबानी फसलों और वार्षिक बागान फसलों के लिए	रु0 8,500/– प्रति हैक्टेयर असिंचित क्षेत्र उपर्युक्त सहायता प्रति किसान न्यूनतम 1000/– रू0 के अधीन है और बोये गये क्षेत्रों तक सीमित है।

		रू0 17,000/– प्रति हैक्टेयर सिंचित क्षेत्रों में उपर्युक्त सहायता प्रति किसान न्यूनतम 2000/– रू0 के अधीन है और बोये गये क्षेत्रों तक सीमित है।
	(ख) बहुवर्षीय फसलें	रू0 22,500/– प्रति हैक्टेयर सभी प्रकार की बारहमासी फसलों/कृषि वानिकी (स्वयं के खेत मे वृक्षारोपड़ के लिये और यह सहायता प्रति किसान न्यूनतम रू0 2500/– की सहायता के अध्यधीन तथा बोये गये क्षेत्रों तक सीमित है।
	(ग) रेशम उत्पादन	रू0 6,000/– प्रति हे0 ऐरी मलबरी, टसर के लिये रू0 7,500/– प्रति है0 मूंगा के लिये।
3	**पशुपालन हेतु सहायता**	
	बड़े दुधारू पशु जैसे भैंस, गाय, ऊँट, याक, मिथुन आदि	रू0 37,500/– भैंस/गाय/ऊंट/याक/मिथुन आदि के लिये
	छोटे दुधारू पशु जैसे भेड़, बकरी, सूअर	रू0 4,000/– भेड़/बकरी/सुअर के लिये
	गैर दुधारू पशुओं के लिये	रू0 32,000/– ऊंट/घोड़ा /बैल आदि के लिये। रू0 20,000/– बछड़ा/गधा/खच्चर/टट्टू/ हेफर के लिये
	पोल्ट्री, कुक्कुट	रू0 100/– प्रति कुक्कुट
4	**मत्स्य पालन क्षति**	
	मछुआरों को आंशिक क्षतिग्रस्त नौकाओं की मरम्मत हेतु	रू0 6,000/–
	पूर्णतः क्षतिग्रस्त नौकाओं के प्रतिस्थापन हेतु	रू0 15,000/–
	आंशिक क्षतिग्रस्त जाल की मरम्मत हेतु	रू0 3,000/–
	पूर्णतः क्षतिग्रस्त जाल के प्रतिस्थापन हेतु	रू0 4,000/–
	छोटे एवं सीमान्त किसानों को मछली के चारे हेतु इनपुट सब्सिडी	रू0 10,000/– प्रति हेक्टेयर
5	**हस्तशिल्प/हतकरघा हेतु दस्तकारों को सहायता**	
	क्षतिग्रस्त औजार/सयंत्र के प्रतिस्थापन के लिए	रू0 5,000/– प्रति दस्तकार
	कच्चा माल/अर्धनिर्मित उत्पादों/पूर्ण तैयार उत्पादों में हुई क्षति के लिए	रू0 5,000/–
	मकानों हेतु सहायता	
	पूर्णतः क्षतिग्रस्त अथवा नष्ट अथवा अत्यधिक क्षतिग्रस्त होने पर– 1) पक्का मकान 2) कच्चा मकान	रू0 1,20,000/– प्रति मकान (मैदानी क्षेत्र) रू0 1,30,000/– प्रति मकान (पहाड़ी क्षेत्र)
	आंशिक क्षतिग्रस्त पक्का घर	रू0 6,500/– प्रति मकान
	आंशिक क्षतिग्रस्त कच्चा घर	रू0 4,000/– प्रति मकान
	क्षतिग्रस्त/नष्ट झोपड़ी	रू0 8,000/– प्रति झोपड़ी
	मकान से सम्बद्ध पशुशाला	रू0 3,000/– प्रति शेड
नोटः– इस संबंध में विस्तृत जानकारी जनपद के जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण से प्राप्त की जा सकती है।		

आपदा प्रबंधन : दोहे

हर आपदा से सुरक्षा है,
बस तैयारी ही रक्षा है।

~

पूर्वाभ्यास ही जान बचाए,
हर संकट से पार कराए।

~

बाढ़ में यदि घिर जाओ तुम
ऊँची जगह चढ़ जाओ तुम।

~

आग से यूं तुम जान बचाओ,
रेंगते हुए बाहर जाओ।

~

भूकम्प हिला दे सारी चीजें,
सर ढक छिपो मेज के नीचे।

~

सांप दिखे तो मत डर जाना,
उल्टे चलकर झट से बच जाना।

~

जब आसमान में बिजली कड़के,
भागो–छिपो भीतर घर के।

~

छूत के रोगों को पहचानो,
साबुन से हाथ धोना जानो।

~

हाथ–आँख–मुंह खूब जो धोते,
वो बच्चे बीमार न होते।।

संसार का कोई भी व्यक्ति जीवन में जोखिम और आपदाओं से बच नहीं सकता। आप कहीं भी रहते हों, कुछ भी करते हों और कहीं भी आ-जा रहे हों आपको निरंतर सावधान रहना चाहिए। थोड़ी सी सतर्कता से हर व्यक्ति जोखिम और खतरों से बच सकता है। यदि आप सुबह जल्दी उठ कर व्यायाम या टहलने के बाद बाकी काम शुरु करते हैं,तो आप अधिक दिनों तक स्वस्थ रहेंगे। नियमित स्नान, संतुलित भोजन और साफ़-सफाई का ध्यान रखेंगे, तो आसानी से बीमार नहीं होंगे। यदि आप कहीं आते जाते समय चारों ओर देख-संभल कर चलेंगे तो आपके साथ दुर्घटनाएं नहीं होंगी। अजनबियों पर विश्वास नहीं करेंगे तो छल-कपट का शिकार नहीं होंगे। देख-समझ कर ही मैत्री करेंगे, तो आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी। सुखी और निरापद जीवन तभी संभव है, जब अपने जीवन में आनेवाली हर तरह की आपदाओं से निपटने का पहले से ही प्रबंध कर लिया जाए। यह पुस्तिका आपको प्रमुख आपदाओं से कुशलता से निपटने और दूसरों को भी बचाने में मदद देगी।

आपातकालीन सम्पर्क–सूत्र

क्रमांक	आपातकालीन/सहायता सेवाएँ	नम्बर
1.	मुख्यमंत्री सहायता	1076
2.	पुलिस आपात सेवा	112/100
3.	एम्बुलेंस सेवा	108/102
4.	अग्निशमन सेवा	101
5.	स्टेट इमरजेन्सी ऑपरेशन सेंटर	1070
6.	महिला हेल्पलाइन	1090
7.	चाइल्ड हेल्पलाइन	1098

***

टिप्पणी

टिप्पणी

₹ 66.40 करोड़ की लागत से 1.5 एकड़ में विस्तृत
उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के भवन का शिलान्यास
राज्य आपदा प्रबंधन योजना का शुभारम्भ
विभिन्न आपदाओं से बचाव हेतु लघु फिल्म एवं रेडियो जिंगल की लॉन्चिंग
आपदाओं के दौरान उल्लेखनीय प्रदर्शन करने वाले एनडीआरएफ एवं
एसडीआरएफ के अधिकारियों/जवानों को प्रशस्ति-पत्र वितरण
योगी आदित्यनाथ
मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश द्वारा

आपदा प्रबंधन तंत्र का

आपदा प्रबंधन तंत्र का
सुदृढ़ीकरण

सम्पर्क सूत्रः

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

बी-2 ब्लॉक, पिकप भवन, गोमती नगर, लखनऊ - 226010 (उ0प्र0)

ई-मेल : upsdma@gmail.com

वेब साईट : http://upsdma.up.nic.in