ही पुस्तिका तयार करताना खालील वेबसाईटचा आधार घेण्यात आला:

- बिझनेस कंटीन्यूटी मॅनेजमेंट फॉर इंडिया

  http://www.bcm-india.org
- युएस डिपार्टमेंट ऑफ होमलँड सिक्युरीटी रेडी कॅम्पेन

  http://www.ready.gov
- युएस फेडरल इमर्जन्सी मॅनेजमेंट एजन्सी (FEMA)

  http://www.fema.gov
- अमेरिकन रेड क्रॉस

  http://www.redcross.org
- युके रेझिलियन्स

  http://www.ukresilience.gov.uk

अस्वीकारार्ह बाबी:

या प्रकाशनात केवळ सर्वसाधारण माहिती आहे. लेखक, मुंबईचे शेरीफ किंवा ते प्रतिनिधित्व करत असलेल्या संस्था, ह्या प्रकाशनाद्वारे व्यावसायिक सल्ला व सेवा देऊ करत नाहीत. अशा व्यावसायिक सल्ला व सेवांना पर्याय म्हणून ही पुस्तिका नाही. तुमच्या उद्योगांवर व तुमच्यावर परिणाम करणारे कोणतेही निर्णय घेताना या पुस्तिकेचा आधार घेऊ नये. असे निर्णय घेण्यापूर्वी सक्षम व्यावसायिक सल्लागाराचा सल्ला घ्यावा. या प्रकाशनावर विसंबून राहिल्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीला काहीही नुकसान झाले तर लेखक, मुंबईचे शेरीफ किंवा ते प्रतिनिधित्व करत असलेल्या संस्था त्यासाठी जबाबदार नाहीत.

IndiaActNow

Connecting Communities for a Strong India

आपत्तीकालीन प्रसंगांमध्ये जागरुक रहा

The Sheriff of Mumbai
Dr. (Mrs.) Indu Shahani

ही पुस्तिका आपणांस सौजन्यपूर्वक देण्यात येत आहे:

mahendra & young
knowledge foundation
www.mahendrayoung.org

लेखक:
नितीन खानापूरकर
कार्यालय प्रतिनिधी, द बिझनेस कंटीन्युटी इन्स्टिट्यूट, युके
वरिष्ठ संचालक - एंटरप्राईझ रिस्क सर्व्हीसेस, डिलॉईट टुश तोहमॅट्सू इंडिया प्रायव्हेट लिमिटेड

या पुस्तिकेच्या शेवटच्या पानावरील इशारा वाचावा

ही पुस्तिका तयार करताना खालील वेबसाईटचा आधार घेण्यात आला:
बिझनेस कंटीन्यूटी मॅनेजमेंट फॉर इंडिया
http://www.bcm-india.org
युएस डिपार्टमेंट ऑफ होमलँड सिक्युरीटी रेडी कॅम्पेन
http://www.ready.gov
युएस फेडरल इमर्जन्सी मॅनेजमेंट एजन्सी (FEMA)
http://www.fema.gov
अमेरिकन रेड क्रॉस
http://www.redcross.org
युके रेझिलियन्स
http://www.ukresilience.gov.uk
अस्वीकारार्ह बाबी:
या प्रकाशनात केवळ सर्वसाधारण माहिती आहे. लेखक, मुंबईचे शेरीफ किंवा ते प्रतिनिधित्व करत असलेल्या संस्था, ह्या प्रकाशनाद्वारे व्यावसायिक सल्ला व सेवा देऊ करत नाहीत. अशा व्यावसायिक सल्ला व सेवांना पर्याय म्हणून ही पुस्तिका नाही. तुमच्या उद्योगांवर व तुमच्यावर परिणाम करणारे कोणतेही निर्णय घेताना या पुस्तिकेचा आधार घेऊ नये. असे निर्णय घेण्यापूर्वी सक्षम व्यावसायिक सल्लागाराचा सल्ला घ्यावा. या प्रकाशनावर विसंबून राहिल्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीला काहीही नुकसान झाले तर लेखक, मुंबईचे शेरीफ किंवा ते प्रतिनिधित्व करत असलेल्या संस्था त्यासाठी जबाबदार नाहीत.
15 of 15
IndiaActNow
Connecting Communities for a Strong India
आपत्तीकालीन प्रसंगांमध्ये जागरुक रहा

The Sheriff of Mumbai
Dr. (Mrs.) Indu Shahani
ही पुस्तिका आपणांस सौजन्यपूर्वक देण्यात येत आहे:
mahendra & young
knowledge foundation
www.mahendrayoung.org
लेखक:
नितीन खानापूरकर
कार्यालय प्रतिनिधी, द बिझनेस कंटीन्युटी इन्स्टिट्यूट, युके
वरिष्ठ संचालक - एंटरप्राईझ रिस्क सर्व्हीसेस, डिलॉईट टुश तोहमॅट्सू इंडिया प्रायव्हेट लिमिटेड
या पुस्तिकेच्या शेवटच्या पानावरील इशारा वाचावा

प्रास्ताविक

समाज, कुटुंब व व्यक्ती यांना संकटकाळात काय करायचे याची सर्वसाधारण माहिती असावी, या हेतूने या पुस्तिकेत आम्ही उच्चस्तरीय सूचना दिलेल्या आहेत. आणीबाणीच्या स्थितीत काय करायचे ते माहीत असण्यासाठी व त्यानुसार तयार राहण्यासाठी जागरूकता निर्माण करणे हा या पुस्तिकेचा मुख्य उद्देश्य आहे. स्थानिक शासन व मदतकार्य करणारे अधिकारी तुम्हाला मदत करण्याचा प्रयत्न करतील पण तुम्ही स्वत:सुद्धा त्यासाठी तयार असणे आवश्यक आहे.

तीन दिवस तग धरून राहू शकाल अशा रितीने तुम्ही तयारी केली पाहिजे. याचा अर्थ स्वत:च प्रथमोपचार, अन्न व पाणी यांची तरतूद करणे. मलविसर्जनाची व्यवस्था करणे इत्यादी तयारी असणे आवश्यक आहे

आणीबाणीच्या परिस्थितीसाठी तुमच्या कुटुंबाची तरतूदः

- पाणी
- अन्न
- प्रथमोपचार
- मूलभूत पुरवठा
- अत्यावश्यक घरगुती उपकरणे
- रोख रक्कम व सुटी नाणी
- कुटुंबाची महत्वाची कागदपत्रे
- करमणुकीसाठी खेळ व पुस्तके
- तुमच्या कुटुंबाच्या विशेष गरजा

अधिक माहितीकरता कृपया पान क्रमांक ३ व ४ पहा

आपत्ती काळात संपर्क साधण्यासाठी मुंबईतील काही ठिकाणे

आग		तुमचा स्थानिक संपर्क
तुमच्या जवळचे अग्निशमन केंद्र : ____________	________	
पोलिस		
केंद्रीय अन्वेषण दलाचा नियत्रंण कक्ष	२२०२१४९०	
मुंबई पोलिस आयुक्त	२२६२०८२६	
मुंबई शहर पोलिसांचा नियत्रंण कक्ष	२२६२१८५५	
तुमच्या जवळचे पोलिस स्टेशनः ____________	________	
हॉस्पिटल व रक्तपेढ्या		
जे जे हॉस्पिटल	२३७३५५५५	
केईएम हॉस्पिटल	२४१३६०५१	
लोकमान्य टिळक हॉस्पिटल (सायन)	२४०७६३८१	
नायर हॉस्पिटल	२३०८१४९०	
सेंट जॉर्ज हॉस्पिटल	२२६२०३४४	
तुमच्या जवळचे हॉस्पिटल ____________	________	
ॲम्ब्युलन्स सेवा		
ॲम्ब्युलन्स गॅरेज मुंबई महानगरपालिका	२३०७९६४३	
लोकमान्य टिळक हॉस्पिटल (सायन) ॲम्ब्युलन्स	२४०७६३८१-८९	

__टीप__: आपत्तीकालीन स्थितीत संपर्क साधण्यासाठी तुमच्या घराजवळचे पोलिस स्टेशन, अग्निशमन केंद्र व हॉस्पिटल इत्यादींची माहिती मिळवा व नोंद करा.

प्रास्ताविक

समाज, कुटुंब व व्यक्ती यांना संकटकाळात काय करायचे याची सर्वसाधारण माहिती असावी, या हेतूने या पुस्तिकेत आम्ही उच्चस्तरीय सूचना दिलेल्या आहेत. आणीबाणीच्या स्थितीत काय करायचे ते माहीत असण्यासाठी व त्यानुसार तयार राहण्यासाठी जागरूकता निर्माण करणे हा या पुस्तिकेचा मुख्य उद्देश्य आहे. स्थानिक शासन व मदतकार्य करणारे अधिकारी तुम्हाला मदत करण्याचा प्रयत्न करतील पण तुम्ही स्वत:सुद्धा त्यासाठी तयार असणे आवश्यक आहे.

तीन दिवस तग धरून राहू शकाल अशा रितीने तुम्ही तयारी केली पाहिजे. याचा अर्थ स्वत:च प्रथमोपचार, अन्न व पाणी यांची तरतूद करणे. मलविसर्जनाची व्यवस्था करणे इत्यादी तयारी असणे आवश्यक आहे

आणीबाणीच्या परिस्थितीसाठी तुमच्या कुटुंबाची तरतूदः

- पाणी
- अन्न
- प्रथमोपचार
- मूलभूत पुरवठा
- अत्यावश्यक घरगुती उपकरणे
- रोख रक्कम व सुटी नाणी
- कुटुंबाची महत्वाची कागदपत्रे
- करमणुकीसाठी खेळ व पुस्तके
- तुमच्या कुटुंबाच्या विशेष गरजा

अधिक माहितीकरता कृपया पान क्रमांक ३ व ४ पहा

1 of 15

आपत्ती काळात संपर्क साधण्यासाठी मुंबईतील काही ठिकाणे

आग		तुमचा स्थानिक संपर्क
तुमच्या जवळचे अग्निशमन केंद्र : ____________	________	
पोलिस		
केंद्रीय अन्वेषण दलाचा नियत्रंण कक्ष	२२०२१४९०	
मुंबई पोलिस आयुक्त	२२६२०८२६	
मुंबई शहर पोलिसांचा नियत्रंण कक्ष	२२६२१८५५	
तुमच्या जवळचे पोलिस स्टेशनः ____________	________	
हॉस्पिटल व रक्तपेढ्या		
जे जे हॉस्पिटल	२३७३५५५५	
केईएम हॉस्पिटल	२४१३६०५१	
लोकमान्य टिळक हॉस्पिटल (सायन)	२४०७६३८१	
नायर हॉस्पिटल	२३०८१४९०	
सेंट जॉर्ज हॉस्पिटल	२२६२०३४४	
तुमच्या जवळचे हॉस्पिटल ____________	________	
ॲम्ब्युलन्स सेवा		
ॲम्ब्युलन्स गॅरेज मुंबई महानगरपालिका	२३०७९६४३	
लोकमान्य टिळक हॉस्पिटल (सायन) ॲम्ब्युलन्स	२४०७६३८१-८९	

टीप: आपत्तीकालीन स्थितीत संपर्क साधण्यासाठी तुमच्या घराजवळचे पोलिस स्टेशन, अग्निशमन केंद्र व हॉस्पिटल इत्यादींची माहिती मिळवा व नोंद करा.

14 of 15

पूरः (पुढे सुरू)

पूरानंतरः

- खाली पडलेल्या विजेच्या तारांपासून दूर राहा व त्याबद्दल अधिकाऱ्यांना माहिती द्या.
- अधिकाऱ्यांनी सुरक्षितपणे घरी जाता येईल सांगितल्यावरच परत जा.
- इमारतीला पुराच्या पाण्याने वेढलेले असेल तर त्या इमारतीबाहेर राहा.
- इमारतीत प्रवेश करताना अतिशय काळजी घ्या. तीचा काही भाग धोकादायक झालेला असेल पण चटकन आपल्या नजरेत तो येणार नाही. विशेषतः पाया खचलेला असू शकतो.
- पुरानंतर घरात प्रवेश करताना सावध राहा. पाणी व चिखलामुळे जमीन निसरडी झालेली असेल. जमिनीचा तुकडा निघालेला असेल, खड्डा असेल किंवा भिंतीवरचे निघालेले खिळे पडलेले असतील.
- भिजलेल्या सर्व वस्तू स्वच्छ करा व त्या जंतूनाशकाने धुवून घ्या. भिजलेले खाद्यपदार्थ टाकून द्या.
- सांडपाण्याची गटारे व पाईप शक्य तितक्या लवकर दुरुस्त करून घ्या. आरोग्यासाठी ते नादुरुस्त असणे खूप धोकादायक आहे.

आपत्ती काळासाठीची हॉटलाईन		तुमचा स्थानिक संपर्क
ॲम्ब्युलन्स सेवा (रुग्णवाहीका)	१०२/ १२९८	
रक्तपेढ्या	१९१०	
आग	१०१	
मुंबई महानगरपालिकेचा आपत्तीकालीन नियंत्रण कक्ष	१०८	
राष्ट्रीय दहशत विरोधी दल	१०९०	
पोलिस	१००	
स्त्रीया व मुले यांच्याकरता पोलिस मदत	१०३	

आणीबाणीच्या स्थितीत काय कराल ?

आणीबाणीच्या स्थितीत वापरण्याच्या वस्तू तयार ठेवणे एवढेच पुरेसे नाही. संकटात सापडलेल्या प्रत्येक व्यक्तीने योग्य तऱ्हेने पावले उचलली पाहिजेत, अन्यथा उत्तम तयारी व उपकरणेसुद्धा उपयोगी पडणार नाहीत. आणीबाणीच्या स्थितीत योग्य तऱ्हेने वागलात तर कमी घबराट निर्माण होईल आणि तुम्ही व तुमचे कुटुंबीय सुरक्षित राहण्यास मदत होईल.

वेगवेगळ्या प्रकारांच्या आणीबाणीच्या स्थितीत तुम्ही कसे वागाल ते आधीच ठरवा. परिस्थितीचे संमजसपणाने मूल्यमापन करून, सारासार विचाराने तुमची व तुमच्या प्रियजनांची काळजी घेण्यास सदैव तयार राहा. स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.

आणीबाणीच्या स्थितीत काय करावे व काय करू नये याच्या सर्वसाधारण सूचनाः

काय करावे

- शांत राहा. तणावपूर्ण परिस्थितीत दुसऱ्यांबरोबर वाद घालू नका.
- वैयक्तिक स्वच्छता राखा. भोवतालच्या जागेचीही स्वच्छता राखा.
- मोठी उपकरणे बंद- स्विच ऑफ करून ठेवा. यामुळे वीजपुरवठा सुरु होईल तेव्हा एकदम वीज खेचली जाणार नाही.
- पुरेशी झोप व पोषणास आवश्यक तो आहार घ्या.
- शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कार्यरत राहा. खेळा, गाणी ऐका, कोडी सोडवा, व्यायाम करा. यामुळे वेळेचाही सकारात्मक उपयोग होईल.
- इतरांना मदत करण्यापूर्वी स्वतः सुरक्षित व सुस्थितीत आहात याची खात्री करा.

पूरः (पुढे सुरू)

पूरानंतरः

- खाली पडलेल्या विजेच्या तारांपासून दूर राहा व त्याबद्दल अधिकाऱ्यांना माहिती द्या.
- अधिकाऱ्यांनी सुरक्षितपणे घरी जाता येईल सांगितल्यावरच परत जा.
- इमारतीला पुराच्या पाण्याने वेढलेले असेल तर त्या इमारतीबाहेर राहा.
- इमारतीत प्रवेश करताना अतिशय काळजी घ्या. तीचा काही भाग धोकादायक झालेला असेल पण चटकन आपल्या नजरेत तो येणार नाही. विशेषतः पाया खचलेला असू शकतो.
- पुरानंतर घरात प्रवेश करताना सावध राहा. पाणी व चिखलामुळे जमीन निसरडी झालेली असेल. जमिनीचा तुकडा निघालेला असेल, खड्डा असेल किंवा भिंतीवरचे निघालेले खिळे पडलेले असतील.
- भिजलेल्या सर्व वस्तू स्वच्छ करा व त्या जंतूनाशकाने धुवून घ्या. भिजलेले खाद्यपदार्थ टाकून द्या.
- सांडपाण्याची गटारे व पाईप शक्य तितक्या लवकर दुरुस्त करून घ्या. आरोग्यासाठी ते नादुरुस्त असणे खूप धोकादायक आहे.

आपत्ती काळासाठीची हॉटलाईन		तुमचा स्थानिक संपर्क
ॲम्ब्युलन्स सेवा (रुग्णवाहीका)	१०२/ १२९८	
रक्तपेढ्या	१९१०	
आग	१०१	
मुंबई महानगरपालिकेचा आपत्तीकालीन नियंत्रण कक्ष	१०८	
राष्ट्रीय दहशत विरोधी दल	१०९०	
पोलिस	१००	
स्त्रीया व मुले यांच्याकरता पोलिस मदत	१०३	

आणीबाणीच्या स्थितीत काय कराल ?

आणीबाणीच्या स्थितीत वापरण्याच्या वस्तू तयार ठेवणे एवढेच पुरेसे नाही. संकटात सापडलेल्या प्रत्येक व्यक्तीने योग्य तऱ्हेने पावले उचलली पाहिजेत, अन्यथा उत्तम तयारी व उपकरणेसुद्धा उपयोगी पडणार नाहीत. आणीबाणीच्या स्थितीत योग्य तऱ्हेने वागलात तर कमी घबराट निर्माण होईल आणि तुम्ही व तुमचे कुटुंबीय सुरक्षित राहण्यास मदत होईल.

वेगवेगळ्या प्रकारांच्या आणीबाणीच्या स्थितीत तुम्ही कसे वागाल ते आधीच ठरवा. परिस्थितीचे संमजसपणाने मूल्यमापन करून, सारासार विचाराने तुमची व तुमच्या प्रियजनांची काळजी घेण्यास सदैव तयार राहा. स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.

आणीबाणीच्या स्थितीत काय करावे व काय करू नये याच्या सर्वसाधारण सूचनाः

काय करावे

- शांत राहा. तणावपूर्ण परिस्थितीत दुसऱ्यांबरोबर वाद घालू नका.
- वैयक्तिक स्वच्छता राखा. भोवतालच्या जागेचीही स्वच्छता राखा.
- मोठी उपकरणे बंद- स्विच ऑफ करून ठेवा. यामुळे वीजपुरवठा सुरु होईल तेव्हा एकदम वीज खेचली जाणार नाही.
- पुरेशी झोप व पोषणास आवश्यक तो आहार घ्या.
- शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कार्यरत राहा. खेळा, गाणी ऐका, कोडी सोडवा, व्यायाम करा. यामुळे वेळेचाही सकारात्मक उपयोग होईल.
- इतरांना मदत करण्यापूर्वी स्वतः सुरक्षित व सुस्थितीत आहात याची खात्री करा.

काय करावे (पुढे सुरू)

- सकारात्मक विचार करा व तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांनाही तसा विचार करण्यास सहाय्य करा.
- अधिकारीवर्गाच्या व आणीबाणीच्या स्थितीत मदत करण्यासाठी नेमलेल्या व्यक्तींच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.

काय करू नये

- अत्यावश्यक कारणांशिवाय प्रवास करू नये.
- अत्यावश्यक असल्याशिवाय संपर्काची साधने वापरू नयेत. आणीबाणीच्या स्थितीत या साधनांवर खूप भार येतो, त्यामुळे त्यांचा अनावश्यक वापर टाळावा.
- अफवा पसरवू नका. तसेच खात्री करून न घेता माहितीचा प्रचार करू नका. अफवांवर विश्वास ठेऊ नका.
- घटनास्थळापासून दूर जा. बघे बनून तिथेच उभे राहू नका. स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या सूचनांविरुद्ध वागू नका. त्यामुळे तुमचा स्वत:चा जीव धोक्यात येईल व मदतकार्यात अडथळा येईल.
- संकटसमयी लिफ्टचा वापर करू नका..

अतिरेक्यांचा हल्ला, आग, भूकंप व पूर यामुळे येणाऱ्या संकटांचा सामना कसा करायचा यासाठी पान क्रमांक ४ ते ९ वर दिलेल्या उपयुक्त सूचना पहा.

पूर: (पुढे सुरू)

- पंप व त्यांच्या मोटारी उंच जागेवर आहेत व पुरापासून त्या सुरक्षित राहतील याची खात्री करून घ्या.
- तळघरातील भिंतींना वॉटरप्रूफ पदार्थ लावून त्यातून पाणी झिरपणार नाही याची व्यवस्था करा.
- पाणी शुद्ध करण्याच्या व हलके करण्याच्या गोळ्या जवळ ठेवा. पाण्यात तरंगणारे पदार्थ दूर करण्यासाठी तुरटी जवळ ठेवा.
- गॅस आणि वीज पुरवठा कसा बंद करायचा ते जाणून घ्या. आवश्यक असेल तर त्याकरता तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. संदर्भाकरता स्वीचवर व तोट्यांवर खुणेच्या चिठ्या लिहून ठेवा.
- नद्या किंवा ओढे, सांडपाण्याची गटारे व किनाऱ्यालगतचा सपाटीखालच्या भाग या ठिकाणी अचानक पूर येऊ शकतो याकडे लक्ष असू द्या.

पूर आल्यावर:

- पूर्वी बघून ठेवलेल्या उंच ठिकाणी आसरा घ्या. मौल्यवान वस्तू वाचवण्यचा प्रयत्न करू नका. तुमचे आयुष्य सर्वात जास्त मौल्यवान आहे.
- विजेची उपकरणे बंद करा. तुम्ही भिजलेले असाल किंवा पाण्यात उभे असाल तर विजेच्या उपकरणांना हात लावू नका.
- सूचना मिळाल्या तर मुख्य स्विच व झडपा बंद करा.
- वाहत्या पाण्यातून चालू नका. सहा इंच उंचीच्या वाहत्या पाण्यात चालल्यामुळेसुद्धा तुम्ही पडू शकता.
- वाहत्या पाण्यातून चालावे लागलेच तर जिथे पाणी वाहत नाही तिथून जा. पुढची पाण्याखालची जमीन मजबूत आहे की नाही ते आजमावण्यासाठी काठीचा उपयोग करा.
- पुराचे पाणी वापरू नका. ऑईल, पेट्रोल किंवा गटारातील घाण मिसळल्यामुळे ते दूषित झालेले असू शकते. विजेच्या तारा पाण्यात पडल्यामुळे किंवा जमीनीखालच्या तारांमुळे त्या पाण्यातून विजेचा प्रवाह जात असण्याचीही शक्यता आहे.

काय करावे (पुढे सुरू)

- सकारात्मक विचार करा व तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांनाही तसा विचार करण्यास सहाय्य करा.
- अधिकारीवर्गाच्या व आणीबाणीच्या स्थितीत मदत करण्यासाठी नेमलेल्या व्यक्तींच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.

काय करू नये

- अत्यावश्यक कारणांशिवाय प्रवास करू नये.
- अत्यावश्यक असल्याशिवाय संपर्काची साधने वापरू नयेत. आणीबाणीच्या स्थितीत या साधनांवर खूप भार येतो, त्यामुळे त्यांचा अनावश्यक वापर टाळावा.
- अफवा पसरवू नका. तसेच खात्री करून न घेता माहितीचा प्रचार करू नका. अफवांवर विश्वास ठेऊ नका.
- घटनास्थळापासून दूर जा. बघे बनून तिथेच उभे राहू नका. स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या सूचनांविरुद्ध वागू नका. त्यामुळे तुमचा स्वत:चा जीव धोक्यात येईल व मदतकार्यात अडथळा येईल.
- संकटसमयी लिफ्टचा वापर करू नका..

अतिरेक्यांचा हल्ला, आग, भूकंप व पूर यामुळे येणाऱ्या संकटांचा सामना कसा करायचा यासाठी पान क्रमांक ४ ते ९ वर दिलेल्या उपयुक्त सूचना पहा.

3 of 15

पूर: (पुढे सुरू)

- पंप व त्यांच्या मोटारी उंच जागेवर आहेत व पुरापासून त्या सुरक्षित राहतील याची खात्री करून घ्या.
- तळघरातील भिंतींना वॉटरप्रूफ पदार्थ लावून त्यातून पाणी झिरपणार नाही याची व्यवस्था करा.
- पाणी शुद्ध करण्याच्या व हलके करण्याच्या गोळ्या जवळ ठेवा. पाण्यात तरंगणारे पदार्थ दूर करण्यासाठी तुरटी जवळ ठेवा.
- गॅस आणि वीज पुरवठा कसा बंद करायचा ते जाणून घ्या. आवश्यक असेल तर त्याकरता तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. संदर्भाकरता स्वीचवर व तोट्यांवर खुणेच्या चिठ्या लिहून ठेवा.
- नद्या किंवा ओढे, सांडपाण्याची गटारे व किनाऱ्यालगतचा सपाटीखालच्या भाग या ठिकाणी अचानक पूर येऊ शकतो याकडे लक्ष असू द्या.

पूर आल्यावर:

- पूर्वी बघून ठेवलेल्या उंच ठिकाणी आसरा घ्या. मौल्यवान वस्तू वाचवण्यचा प्रयत्न करू नका. तुमचे आयुष्य सर्वात जास्त मौल्यवान आहे.
- विजेची उपकरणे बंद करा. तुम्ही भिजलेले असाल किंवा पाण्यात उभे असाल तर विजेच्या उपकरणांना हात लावू नका.
- सूचना मिळाल्या तर मुख्य स्विच व झडपा बंद करा.
- वाहत्या पाण्यातून चालू नका. सहा इंच उंचीच्या वाहत्या पाण्यात चालल्यामुळेसुद्धा तुम्ही पडू शकता.
- वाहत्या पाण्यातून चालावे लागलेच तर जिथे पाणी वाहत नाही तिथून जा. पुढची पाण्याखालची जमीन मजबूत आहे की नाही ते आजमावण्यासाठी काठीचा उपयोग करा.
- पुराचे पाणी वापरू नका. ऑईल, पेट्रोल किंवा गटारातील घाण मिसळल्यामुळे ते दूषित झालेले असू शकते. विजेच्या तारा पाण्यात पडल्यामुळे किंवा जमीनीखालच्या तारांमुळे त्या पाण्यातून विजेचा प्रवाह जात असण्याचीही शक्यता आहे.

12 of 15

भूकंप (पुढे सुरू)

- बाहेर असाल तर, इमारती, रस्त्यावरचे दिवे, वायरी यांच्यापासून दूर राहा. एकदा मोकळ्या जागी असल्यानंतर धक्के बसणे बंद होईपर्यंत तिथेच थांबा. इमारतींच्या बाजूला, बाहेर पडण्याच्या मार्गांत व बाहेरच्या भिंतीजवळ सर्वात जास्त धोका असतो.
- तुम्ही चालत्या गाडीत असाल तर सुरक्षितपणे जितक्या लवकर थांबता येईल तितक्या लवकर थांबा व गाडीतच बसून राहा. इमारतीखाली, झाडाखाली किंवा वायरींखाली थांबू नका.

नंतरः

- नंतरच्या धक्क्यांसाठी तयार राहा. स्थानिक अधिकाऱ्यांनी अनुमती दिल्यानंतरच इमारतीत परत जा.
- एकदा आत गेल्यानंतर कप्पे काळजीपूर्वक उघडा. वरच्या कप्प्यातून काही वस्तू खाली पडू शकतात याकडे लक्ष असू द्या.
- तडे गेलेल्या, हानी पोचलेल्या भागांपासून दूर राहा.
- बांधकाम तज्ज्ञांकडून इमारतीची तपासणी करून ती किती कमजोर झाली आहे ते जाणून घ्या.
- तुम्ही किनारपट्टीजवळच्या भागात राहत असाल तर त्सूनामीचा धोका असू शकतो हे लक्षात घ्या.

पूरः

आधीः

- पूर आल्यानंतर आसरा घेण्यासाठी, तुमच्या घराजवळची उंच ठिकाणे पाहून ठेवा, तिथे जाऊन या. स्थानिक अधिकारी व शेजारी यांचाही या कामात सहभाग असू द्या, त्यांचा सल्ला घ्या.
- पुराचे पाणी ड्रेनेज पाईपमधून उलटे आत येऊ नये यासाठी पाईपमध्ये एकतर्फी झडप बसवा.

आणीबाणीच्या स्थितीत तयार राहण्यासाठी जो साठा कराल त्यात काय असावे ?

पाणी

वाहून नेता येईल अशा भांड्यात पाणी साठवणे. पटकन फुटतील अशी भांडी वापरणे टाळा. सूचना मिळताच तीन दिवस पुरेल इतके पाणी मिळेल अशी व्यवस्था करा. पाणी शुद्ध करण्याच्या व हलके करण्याच्या गोळ्यांचा साठा करा.

अन्न

अनेक दिवस टिकेल व गरम करण्याची व शिजवण्याची गरज पडणार नाही अशा अन्नाचा साठा करा.

- ☐ जास्त ऊर्जा देणारी प्रथिने/ फळे
- ☐ सुका मेवा, दाणे
- ☐ चॉकलेट, बिस्कीट असे सुखदायी पदार्थ

प्रथमोपचार

घरच्यासाठी व कारसाठी अशा प्रथमोपचार पेट्या तयार करा

- ☐ बँड एड
- ☐ गॉझ
- ☐ कात्री
- ☐ लहान चिमटा
- ☐ थर्मामीटर
- ☐ वेदनाशामक गोळ्या व मलम
- ☐ जंतुनाशक
- ☐ सुई व सेफ्टी पिन
- ☐ तुमच्या कुटुंबाच्या विशेष वैद्यकीय गरजा

भूकंप (पुढे सुरू)

- बाहेर असाल तर, इमारती, रस्त्यावरचे दिवे, वायरी यांच्यापासून दूर राहा. एकदा मोकळ्या जागी असल्यानंतर धक्के बसणे बंद होईपर्यंत तिथेच थांबा. इमारतींच्या बाजूला, बाहेर पडण्याच्या मार्गांत व बाहेरच्या भिंतीजवळ सर्वात जास्त धोका असतो.
- तुम्ही चालत्या गाडीत असाल तर सुरक्षितपणे जितक्या लवकर थांबता येईल तितक्या लवकर थांबा व गाडीतच बसून राहा. इमारतीखाली, झाडाखाली किंवा वायरींखाली थांबू नका.

नंतरः

- नंतरच्या धक्क्यांसाठी तयार राहा. स्थानिक अधिकाऱ्यांनी अनुमती दिल्यानंतरच इमारतीत परत जा.
- एकदा आत गेल्यानंतर कप्पे काळजीपूर्वक उघडा. वरच्या कप्प्यातून काही वस्तू खाली पडू शकतात याकडे लक्ष असू द्या.
- तडे गेलेल्या, हानी पोचलेल्या भागांपासून दूर राहा.
- बांधकाम तज्ज्ञांकडून इमारतीची तपासणी करून ती किती कमजोर झाली आहे ते जाणून घ्या.
- तुम्ही किनारपट्टीजवळच्या भागात राहत असाल तर त्सूनामीचा धोका असू शकतो हे लक्षात घ्या.

पूरः

आधीः

- पूर आल्यानंतर आसरा घेण्यासाठी, तुमच्या घराजवळची उंच ठिकाणे पाहून ठेवा, तिथे जाऊन या. स्थानिक अधिकारी व शेजारी यांचाही या कामात सहभाग असू द्या, त्यांचा सल्ला घ्या.
- पुराचे पाणी ड्रेनेज पाईपमधून उलटे आत येऊ नये यासाठी पाईपमध्ये एकतर्फी झडप बसवा.

11 of 15

आणीबाणीच्या स्थितीत तयार राहण्यासाठी जो साठा कराल त्यात काय असावे ?

पाणी

वाहून नेता येईल अशा भांड्यात पाणी साठवणे. पटकन फुटतील अशी भांडी वापरणे टाळा. सूचना मिळताच तीन दिवस पुरेल इतके पाणी मिळेल अशी व्यवस्था करा. पाणी शुद्ध करण्याच्या व हलके करण्याच्या गोळ्यांचा साठा करा.

अन्न

अनेक दिवस टिकेल व गरम करण्याची व शिजवण्याची गरज पडणार नाही अशा अन्नाचा साठा करा.

- ☐ जास्त ऊर्जा देणारी प्रथिने/ फळे
- ☐ सुका मेवा, दाणे
- ☐ चॉकलेट, बिस्कीट असे सुखदायी पदार्थ

प्रथमोपचार

घरच्यासाठी व कारसाठी अशा प्रथमोपचार पेट्या तयार करा

- ☐ बँड एड
- ☐ गॉझ
- ☐ कात्री
- ☐ लहान चिमटा
- ☐ थर्मामीटर
- ☐ वेदनाशामक गोळ्या व मलम
- ☐ जंतुनाशक
- ☐ सुई व सेफ्टी पिन
- ☐ तुमच्या कुटुंबाच्या विशेष वैद्यकीय गरजा

4 of 15

मूलभूत साठा

आणीबाणीच्या स्थितीत वापरण्यासाठी काही मूलभूत वस्तूंचा साठा तयार करा.

- ☐ फ्लॅशलाईट व जास्तीच्या बॅटरी
- ☐ मोबाइल फोनच्या जास्तीच्या बॅटरी
- ☐ घरगुती कामासाठीची सुरी
- ☐ कचऱ्यासाठी पिशवी
- ☐ डक्ट टेप
- ☐ मलविसर्जन व्यवस्थेसाठी आवश्यक वस्तू
- ☐ वॉटरप्रूफ डब्यात काडेपेट्या – मॅचेस
- ☐ कागद व पेन्सिल

घरासाठी आवश्यक उपकरणे

घराची दुरुस्ती करण्यासाठी जी हार्डवेअर उपकरणे लागतील ती तयार ठेवा.

- ☐ प्लायर
- ☐ स्क्रू ड्रायव्हर
- ☐ लहान हातोडी
- ☐ पान्हा

घरातील महत्वाची कागदपत्रे

महत्वाची कागदपत्रे एका हवाबंद व वॉटरप्रूफ पेटीमध्ये ठेवा. तो पेटी ठेवण्याची जागा सर्वांना माहीत असायला हवी.

- ☐ प्रत्येक व्यक्तीची ओळख पटवणारे, सहज नेता येतील असे कागदपत्र
- ☐ आणीबाणीत कुठे संपर्क साधावा याची माहिती
- ☐ विमा पॉलिसीज्
- ☐ पासपोर्टसारख्या महत्वाच्या कागदपत्रांच्या प्रमाणित प्रती नातेवाइकांच्या किंवा मित्रांच्या घरी अशा दुसऱ्या ठिकाणीही ठेवा.
- ☐ मित्र व नातेवाइकांची संपर्काची माहिती
- ☐ पासपोर्ट, जन्मदाखले
- ☐ बँक, क्रेडीट कार्ड व इतर आर्थिक माहिती
- ☐ फॅमिली डॉक्टर व जवळपासचे हॉस्पिटल यांच्या संपर्कासाठी माहिती

भूकंप (पुढे सुरू)

- तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांसह भूकंप झाल्यानंतर काय करायचे याची रंगीत तालीम करा. खाली पडा, आसरा घ्या आणि धरून ठेवा.
- मोठ्या व जड वस्तू खालच्या कप्पात ठेवा. फडताळी, आरसे व भिंतीवर टांगलेल्या तसबिरी भिंतीत पक्या बसवून घ्या. त्यांचे खिळे ठोकून घ्या. वरच्या बाजूस ठेवलेल्या व वरच्या अंगाने जड असलेल्या वस्तू बांधून ठेवा.
- ठिसूळ वस्तू खालच्या कप्पात ठेवा किंवा बंद कप्पात ठेवा.

भूकंपादरम्यान:

- जमिनीवर पडा, मजबूत टेबलाखाली आसरा घ्या आणि जमीन हालणे थांबेपर्यंत त्याला धरून ठेवा. जर जवळपास टेबल नसेल तर जमिनीवर झोपा, पाय पार्श्वभागाजवळ घ्या, डोके गुडघ्याजवळ घ्या, डोक्याच्या बाजू कोपरांनी झाकून घ्या आणि हात मानेभोवती घ्या.
- नंतरच्या धक्यांसाठी तयार राहा.
- तुम्ही एखाद्या जागेच्या आतमध्ये असाल तर धक्के बसणे बंद होईपर्यंत आतच राहा. बाहेर जाणे सुरक्षित झाल्यावर मगच बाहेर जा.
- काचा, खिडक्या, बाहेरची दारे, भिंती आणि कोसळू शकतील अशा इतर कोणत्याही वस्तूंपासून दूर राहा. फर्निचर, लायटींगसाठी बसवलेल्या वस्तू यापासून दूर राहा.
- भूकंपाचा धक्का बसला तेव्हा तुम्ही बेडमध्ये असाल तर तिथेच राहा. उशीच्या साहाय्याने डोके वाचवा, धरून ठेवा. एखाद्या वरून पडू शकेल अशा वस्तूच्या खाली तुम्ही असाल तर अगदी जवळच्या सुरक्षित ठिकाणी जा.
- दाराजवळचा भाग जर जवळ असेल व तो मजबूत आहे व वजन पेलण्याची क्षमता आहे हे तुम्हाला माहीत असेल तरच आसरा घेण्यासाठी त्याचा वापर करा.
- वीज जाऊ शकते हे लक्षात असू द्या.
- इमारत हालणे थांबल्याबरोबर ती रिकामी करा.

मूलभूत साठा

आणीबाणीच्या स्थितीत वापरण्यासाठी काही मूलभूत वस्तूंचा साठा तयार करा.

- ☐ फ्लॅशलाईट व जास्तीच्या बॅटरी
- ☐ मोबाइल फोनच्या जास्तीच्या बॅटरी
- ☐ घरगुती कामासाठीची सुरी
- ☐ कचऱ्यासाठी पिशवी
- ☐ डक्ट टेप
- ☐ मलविसर्जन व्यवस्थेसाठी आवश्यक वस्तू
- ☐ वॉटरप्रूफ डब्यात काडेपेट्या – मॅचेस
- ☐ कागद व पेन्सिल

घरासाठी आवश्यक उपकरणे

घराची दुरुस्ती करण्यासाठी जी हार्डवेअर उपकरणे लागतील ती तयार ठेवा.

- ☐ प्लायर
- ☐ स्क्रू ड्रायव्हर
- ☐ लहान हातोडी
- ☐ पान्हा

घरातील महत्वाची कागदपत्रे

महत्वाची कागदपत्रे एका हवाबंद व वॉटरप्रूफ पेटीमध्ये ठेवा. तो पेटी ठेवण्याची जागा सर्वांना माहीत असायला हवी.

- ☐ प्रत्येक व्यक्तीची ओळख पटवणारे, सहज नेता येतील असे कागदपत्र
- ☐ आणीबाणीत कुठे संपर्क साधावा याची माहिती
- ☐ विमा पॉलिसीज्
- ☐ पासपोर्टसारख्या महत्वाच्या कागदपत्रांच्या प्रमाणित प्रती नातेवाइकांच्या किंवा मित्रांच्या घरी अशा दुसऱ्या ठिकाणीही ठेवा.
- ☐ मित्र व नातेवाइकांची संपर्काची माहिती
- ☐ पासपोर्ट, जन्मदाखले
- ☐ बँक, क्रेडीट कार्ड व इतर आर्थिक माहिती
- ☐ फॅमिली डॉक्टर व जवळपासचे हॉस्पिटल यांच्या संपर्कासाठी माहिती

5 of 15

भूकंप (पुढे सुरू)

- तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांसह भूकंप झाल्यानंतर काय करायचे याची रंगीत तालीम करा. खाली पडा, आसरा घ्या आणि धरून ठेवा.
- मोठ्या व जड वस्तू खालच्या कप्पात ठेवा. फडताळी, आरसे व भिंतीवर टांगलेल्या तसबिरी भिंतीत पक्या बसवून घ्या. त्यांचे खिळे ठोकून घ्या. वरच्या बाजूस ठेवलेल्या व वरच्या अंगाने जड असलेल्या वस्तू बांधून ठेवा.
- ठिसूळ वस्तू खालच्या कप्पात ठेवा किंवा बंद कप्पात ठेवा.

भूकंपादरम्यान:

- जमिनीवर पडा, मजबूत टेबलाखाली आसरा घ्या आणि जमीन हालणे थांबेपर्यंत त्याला धरून ठेवा. जर जवळपास टेबल नसेल तर जमिनीवर झोपा, पाय पार्श्वभागाजवळ घ्या, डोके गुडघ्याजवळ घ्या, डोक्याच्या बाजू कोपरांनी झाकून घ्या आणि हात मानेभोवती घ्या.
- नंतरच्या धक्यांसाठी तयार राहा.
- तुम्ही एखाद्या जागेच्या आतमध्ये असाल तर धक्के बसणे बंद होईपर्यंत आतच राहा. बाहेर जाणे सुरक्षित झाल्यावर मगच बाहेर जा.
- काचा, खिडक्या, बाहेरची दारे, भिंती आणि कोसळू शकतील अशा इतर कोणत्याही वस्तूंपासून दूर राहा. फर्निचर, लायटींगसाठी बसवलेल्या वस्तू यापासून दूर राहा.
- भूकंपाचा धक्का बसला तेव्हा तुम्ही बेडमध्ये असाल तर तिथेच राहा. उशीच्या साहाय्याने डोके वाचवा, धरून ठेवा. एखाद्या वरून पडू शकेल अशा वस्तूच्या खाली तुम्ही असाल तर अगदी जवळच्या सुरक्षित ठिकाणी जा.
- दाराजवळचा भाग जर जवळ असेल व तो मजबूत आहे व वजन पेलण्याची क्षमता आहे हे तुम्हाला माहीत असेल तरच आसरा घेण्यासाठी त्याचा वापर करा.
- वीज जाऊ शकते हे लक्षात असू द्या.
- इमारत हालणे थांबल्याबरोबर ती रिकामी करा.

10 of 15

आग: (पुढे सुरू)

- बंद दारे उघडण्यापूर्वी ती किती तापलेली आहेत ते तपासा. तळहाताच्या मागच्या बाजूने, दार, दाराची मूठ तापली तर नाही ना याची खात्री करून घ्या.
- शक्य असेल तर, बाहेर पडताना दार बंद करा, म्हणजे आग लगेच पसरू शकणार नाही.
- स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या अनुमतीशिवाय, त्या इमारतीत पुन्हा प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करू नका.

आगीनंतर:

- तुम्ही आगीमुळे जळालेले असाल तर संकटकालीन स्थितीत फोन करण्याच्या नंबरवर तत्काळ फोन करा.त्याच्यावर पाणी घाला व थंड करा. नंतर जंतूसंसर्ग होऊ नये म्हणून जळालेला भाग झाकून ठेवा.
- आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींनी परवानगी दिल्याखेरीज आगीची झळ बसलेल्या ठिकाणी जाऊ नका.
- त्यांच्या परवानगीनंतर जेव्हा आत जाल, तेव्हा त्यांनी बंद केलेली उपकरणे त्यांना विचारूनच सुरू करा.
- आगीची झळ पोचलेले खाद्यपदार्थ टाकून द्या.
- तुमच्या विमा प्रतिनिधीबरोबर / कंपनीबरोबर संपर्क साधा.

भूकंप

आधी:

- बांधकाम तज्ज्ञांकडून इमारतीची तपासणी करून घ्या व इमारतीचा कोणता भाग मजबूत आहे व कोणता कमजोर आहे ते जाणून घ्या.
- प्रत्येक खोलीतील सुरक्षित ठिकाणे कोणती ते जाणून घ्या. तुळईखालची, स्तंभाजवळची जागा साधारणपणे जास्त सुरक्षित असते. नकली छत व सुट्या/हलणाऱ्या फर्निचरपासून दूर राहा. प्रत्येकवेळी रंगीत तालीम करताना अशा सुरक्षित ठिकाणी आसरा घेऊन ही गोष्ट मनावर बिंबवा.

विशेष गरजा

तुमच्या कुटुंबासाठी आवश्यक असलेल्या विशेष गरजांचा साठा करा. उदा. जास्तीचे चष्मे, तान्ह्या मुलांसाठीचे खाणे, मधुमेहींसाठीची औषधे, खाणे इत्यादी. तसेच तुमच्या घरातील व समाजातील वृद्ध, अपंग व पाळीव प्राणी यांच्या गरजांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे

अतिरेकी हल्ला

हल्ला होण्याआधी:

- बॉम्बची धमकी मिळाली तर:
  - फोन करणाऱ्याकडून जितकी माहिती मिळवता येईल तितकी मिळवा.
  - फोन कधीही स्वत:हून बंद करू नका.
  - असा फोन आला तर इतरांना काय खूण करायची ते आधीच ठरवा.
  - पोलिस व इमारतीतील इतरांना कळवा.
- संशयास्पद हालचालींची माहिती राष्ट्रीय दहशत – विरोधी पथकाला हॉटलाईन क्रमांक १०९० वर कळवा.
- शेजारी कोण राहतात याची माहिती ठेवा.
- घर भाड्याने देण्यापूर्वी, भाडेकरुंचे संदर्भ व पार्श्वभूमी तपासून घ्या.
- भाडेकरूंची माहिती पोलिसांना द्या.
- संकटकाळात, इमारतीतून बाहेर पडण्यचा मार्ग कोणता आहे याची माहिती करून घ्या.

हल्ल्यादरम्यान:

- स्फोट झाला व वस्तू खाली पडत असतील तर एखाद्या मजबूत टेबलाखाली लपा. पडायच्या थांबल्यावर तिथून लगेच निघा. जाताना जमीन किंवा जिना खचला आहे असे दिसत असेल तर काळजी घ्या. इमारतीतून बाहेर पडताना वरून पडणाऱ्या ढिगाऱ्याबाबत सावध राहा.

आग: (पुढे सुरू)

- बंद दारे उघडण्यापूर्वी ती किती तापलेली आहेत ते तपासा. तळहाताच्या मागच्या बाजूने, दार, दाराची मूठ तापली तर नाही ना याची खात्री करून घ्या.
- शक्य असेल तर, बाहेर पडताना दार बंद करा, म्हणजे आग लगेच पसरू शकणार नाही.
- स्थानिक अधिकाऱ्यांच्या अनुमतीशिवाय, त्या इमारतीत पुन्हा प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करू नका.

आगीनंतर:

- तुम्ही आगीमुळे जळालेले असाल तर संकटकालीन स्थितीत फोन करण्याच्या नंबरवर तत्काळ फोन करा.त्याच्यावर पाणी घाला व थंड करा. नंतर जंतूसंसर्ग होऊ नये म्हणून जळालेला भाग झाकून ठेवा.
- आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींनी परवानगी दिल्याखेरीज आगीची झळ बसलेल्या ठिकाणी जाऊ नका.
- त्यांच्या परवानगीनंतर जेव्हा आत जाल, तेव्हा त्यांनी बंद केलेली उपकरणे त्यांना विचारूनच सुरू करा.
- आगीची झळ पोचलेले खाद्यपदार्थ टाकून द्या.
- तुमच्या विमा प्रतिनिधीबरोबर / कंपनीबरोबर संपर्क साधा.

भूकंप

आधी:

- बांधकाम तज्ज्ञांकडून इमारतीची तपासणी करून घ्या व इमारतीचा कोणता भाग मजबूत आहे व कोणता कमजोर आहे ते जाणून घ्या.
- प्रत्येक खोलीतील सुरक्षित ठिकाणे कोणती ते जाणून घ्या. तुळईखालची, स्तंभाजवळची जागा साधारणपणे जास्त सुरक्षित असते. नकली छत व सुट्या/हलणाऱ्या फर्निचरपासून दूर राहा. प्रत्येकवेळी रंगीत तालीम करताना अशा सुरक्षित ठिकाणी आसरा घेऊन ही गोष्ट मनावर बिंबवा.

9 of 15

विशेष गरजा

तुमच्या कुटुंबासाठी आवश्यक असलेल्या विशेष गरजांचा साठा करा. उदा. जास्तीचे चष्मे, तान्ह्या मुलांसाठीचे खाणे, मधुमेहींसाठीची औषधे, खाणे इत्यादी. तसेच तुमच्या घरातील व समाजातील वृद्ध, अपंग व पाळीव प्राणी यांच्या गरजांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे

अतिरेकी हल्ला

हल्ला होण्याआधी:

- बॉम्बची धमकी मिळाली तर:
  - फोन करणाऱ्याकडून जितकी माहिती मिळवता येईल तितकी मिळवा.
  - फोन कधीही स्वत:हून बंद करू नका.
  - असा फोन आला तर इतरांना काय खूण करायची ते आधीच ठरवा.
  - पोलिस व इमारतीतील इतरांना कळवा.
- संशयास्पद हालचालींची माहिती राष्ट्रीय दहशत – विरोधी पथकाला हॉटलाईन क्रमांक १०९० वर कळवा.
- शेजारी कोण राहतात याची माहिती ठेवा.
- घर भाड्याने देण्यापूर्वी, भाडेकरुंचे संदर्भ व पार्श्वभूमी तपासून घ्या.
- भाडेकरूंची माहिती पोलिसांना द्या.
- संकटकाळात, इमारतीतून बाहेर पडण्यचा मार्ग कोणता आहे याची माहिती करून घ्या.

हल्ल्यादरम्यान:

- स्फोट झाला व वस्तू खाली पडत असतील तर एखाद्या मजबूत टेबलाखाली लपा. पडायच्या थांबल्यावर तिथून लगेच निघा. जाताना जमीन किंवा जिना खचला आहे असे दिसत असेल तर काळजी घ्या. इमारतीतून बाहेर पडताना वरून पडणाऱ्या ढिगाऱ्याबाबत सावध राहा.

6 of 15

अतिरेकी हल्ला (पुढे सुरू)

- खिडक्या, काचेची दारे व अशा घातक ठरू शकणाऱ्या जागेपासून दूर राहा.
- स्फोटाची जागा तत्काळ रिकामी करण्याचा प्रयत्न करा. आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.
- अशा कर्मचाऱ्यांना व इमारतीतील इतरांना बाहेर पडता यावे यासाठी पदपाथ व रस्ते मोकळे ठेवा
- आग लागल्यानंतर काय करायचे यासाठी पुढील दिलेली मार्गदर्शक तत्वे वाचा.

हल्ल्यानंतर:

- आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींनी मान्यता दिल्यानंतरच त्या जागी परत जा.
- या प्रसंगामुळे तुम्ही विचलित झाला असाल तर समुपदेशकांचा सल्ला घ्या.

आग

आधी:

- अशा आणीबाणीच्या प्रसंगी कोणत्या मार्गाने बाहेर पडायचे याची माहिती करून घ्या. तुमच्या कुटुंबासहित त्या मार्गाने बाहेर पडण्याची रंगीत तालीम करा.
- कुटुंबातील सदस्यांनी अशा प्रसंगी कुठे जमायचे यासाठी एखादी जागा आधीच निश्चीत करा. आवश्यक तर त्याकरता स्थानिक अधिकारी व शेजारी यांचा सल्ला घ्या.
- तुमच्या आजूबाजूच्या ठिकाणांची नियमितपणे पहाणी करा. त्याकरता स्थानिक अधिकाऱ्यांचे सहकार्य घ्या. संशयास्पद वस्तू आढळली तर योग्य ती कृती करा.

आग: (पुढे सुरू)

- साठवणूक करण्याची जागा विशेषत: ज्वालाग्राही वस्तू साठवण्याची जागा रिकामी करत राहा.
- ज्वालाग्राही वस्तू, उष्णता निर्माण करणाऱ्या उपकरणांपासून कमीत कमी तीन फूट अंतरावर साठवा.
- आगपेट्या व लायटर लहान मुलांच्या हाती लागणार नाहीत याची काळजी घ्या.
- अंथरूणात किंवा झोप येत असताना किंवा औषध घेतलेले असताना कधीही धूम्रपान करू नका.
- इलेक्ट्रीशियन कडून तुमच्या घराच्या व इमारतीच्या इलेक्ट्रीकल वायरींगची नियमित तपासणी करून घ्या.
- शक्य असेल तिथे, धूर असेल तर इशारा देणारे व आग विझवणारे अशी उपकरणे घरात लावा.
- स्थानिक अधिकारी, शेजारी यांच्यासह आग लागल्यावर काय करायचे याच्या रंगीत तालिमी करा.

आगीदरम्यान:

- मौल्यवान वस्तू वाचवण्यचा प्रयत्न करू नका. तुमचे आयुष्य सर्वात जास्त मौल्यवान आहे.
- ओला टॉवेल किंवा जाड कापड यांच्या साहाय्याने तुम्ही श्वासातून आत घेत असलेली हवा गाळून घ्या. तुमचे नाक व तोंडावर नेटके बसू शकेल असे काहीही हवेतील अशुद्ध कणांपासून तुमचा बचाव करू शकते. तुम्ही श्वासोच्छ्वास करीत असलेली हवा कापडातून किंवा पडद्यातून आली पाहिजे, आजूबाजूने नको, हे महत्वाचे आहे.
- कपड्यांनी पेट घेतला तर थांबा, खाली पडा, गडबडा लोळा. आग विझेपर्यंत लोळत राहा. पळत सुटण्याने आग जास्त भडकेल.
- बाहेर पडताना, सरपटत, खाली वाकून जा. धूर व विषारी वायू आधी छताजवळ, वर जमा होत असतात.

अतिरेकी हल्ला (पुढे सुरू)

- खिडक्या, काचेची दारे व अशा घातक ठरू शकणाऱ्या जागेपासून दूर राहा.
- स्फोटाची जागा तत्काळ रिकामी करण्याचा प्रयत्न करा. आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींच्या सूचनांचे सदैव पालन करा.
- अशा कर्मचाऱ्यांना व इमारतीतील इतरांना बाहेर पडता यावे यासाठी पदपाथ व रस्ते मोकळे ठेवा
- आग लागल्यानंतर काय करायचे यासाठी पुढील दिलेली मार्गदर्शक तत्वे वाचा.

हल्ल्यानंतर:

- आणीबाणीच्या स्थितीचा सामना करण्यासाठी आलेल्या व्यक्तींनी मान्यता दिल्यानंतरच त्या जागी परत जा.
- या प्रसंगामुळे तुम्ही विचलित झाला असाल तर समुपदेशकांचा सल्ला घ्या.

आग

आधी:

- अशा आणीबाणीच्या प्रसंगी कोणत्या मार्गाने बाहेर पडायचे याची माहिती करून घ्या. तुमच्या कुटुंबासहित त्या मार्गाने बाहेर पडण्याची रंगीत तालीम करा.
- कुटुंबातील सदस्यांनी अशा प्रसंगी कुठे जमायचे यासाठी एखादी जागा आधीच निश्चीत करा. आवश्यक तर त्याकरता स्थानिक अधिकारी व शेजारी यांचा सल्ला घ्या.
- तुमच्या आजूबाजूच्या ठिकाणांची नियमितपणे पहाणी करा. त्याकरता स्थानिक अधिकाऱ्यांचे सहकार्य घ्या. संशयास्पद वस्तू आढळली तर योग्य ती कृती करा.

7 of 15

आग: (पुढे सुरू)

- साठवणूक करण्याची जागा विशेषत: ज्वालाग्राही वस्तू साठवण्याची जागा रिकामी करत राहा.
- ज्वालाग्राही वस्तू, उष्णता निर्माण करणाऱ्या उपकरणांपासून कमीत कमी तीन फूट अंतरावर साठवा.
- आगपेट्या व लायटर लहान मुलांच्या हाती लागणार नाहीत याची काळजी घ्या.
- अंथरूणात किंवा झोप येत असताना किंवा औषध घेतलेले असताना कधीही धूम्रपान करू नका.
- इलेक्ट्रीशियन कडून तुमच्या घराच्या व इमारतीच्या इलेक्ट्रीकल वायरींगची नियमित तपासणी करून घ्या.
- शक्य असेल तिथे, धूर असेल तर इशारा देणारे व आग विझवणारे अशी उपकरणे घरात लावा.
- स्थानिक अधिकारी, शेजारी यांच्यासह आग लागल्यावर काय करायचे याच्या रंगीत तालिमी करा.

आगीदरम्यान:

- मौल्यवान वस्तू वाचवण्यचा प्रयत्न करू नका. तुमचे आयुष्य सर्वात जास्त मौल्यवान आहे.
- ओला टॉवेल किंवा जाड कापड यांच्या साहाय्याने तुम्ही श्वासातून आत घेत असलेली हवा गाळून घ्या. तुमचे नाक व तोंडावर नेटके बसू शकेल असे काहीही हवेतील अशुद्ध कणांपासून तुमचा बचाव करू शकते. तुम्ही श्वासोच्छ्वास करीत असलेली हवा कापडातून किंवा पडद्यातून आली पाहिजे, आजूबाजूने नको, हे महत्वाचे आहे.
- कपड्यांनी पेट घेतला तर थांबा, खाली पडा, गडबडा लोळा. आग विझेपर्यंत लोळत राहा. पळत सुटण्याने आग जास्त भडकेल.
- बाहेर पडताना, सरपटत, खाली वाकून जा. धूर व विषारी वायू आधी छताजवळ, वर जमा होत असतात.

8 of 15