यह पुस्तिका बनाने में उपयोग की गयी वेबसाईट्स निम्न हैं।

- बिझनेस कन्टीन्युइटी मॅनेजमेंट फॉर इंडिया

  http://www.bcm-india.org

- यू एस डिपार्टमेंट ऑफ होमलॅंड सेक्यूरिटी रेडी कॅम्पेन

  http://www.ready.gov

- यू एस फेडरल एमरजेन्सी मॅनेजमेंट एजेन्सी (FEMA)

  http://www.fema.gov

- अमेरिकन रेड क्रॉस

  http://www.redcross.org

- यू के रेझिलिएन्स

  http://www.ukresilience.gov.uk

टिप्पणी:
यह प्रकाशन केवल साधारण जानकारी लिये है। न ही इसका लेखक ख्याति प्राप्त है न ही यह संस्था किसी व्यावसायिक स्तर पर वृहत है। यह किसी भी अन्य विशेषज्ञ सलाह व सेवा का स्थान नहीं ले सकती एवं किसी भी प्रकार का निर्णय लेते समय केवल इसे आधार न बनायें। किसी भी प्रकार का निर्णय लेते समय विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें। लेखक व संस्था किसी भी व्यक्ति को होने वाले नुकसान के लिये जिम्मेदार नहीं होगी जो इस पुस्तिका के नियमों को मानता है।

IndiaActNow

Connecting Communities for a Strong India

आपातकालीन जागरुकता

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

यह पुस्तिका आपके लिए, सौजन्य से:
mahendra & young
knowledge foundation
www.mahendrayoung.org

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

कृपया अंतिम पृष्ठ पर टिप्पणी देखें।

यह पुस्तिका बनाने में उपयोग की गयी वेबसाईट्स निम्न हैं।

- बिझनेस कन्टीन्युइटी मॅनेजमेंट फॉर इंडिया

  http://www.bcm-india.org

- यू एस डिपार्टमेंट ऑफ होमलॅंड सेक्यूरिटी रेडी कॅम्पेन

  http://www.ready.gov

- यू एस फेडरल एमरजेन्सी मॅनेजमेंट एजेन्सी (FEMA)

  http://www.fema.gov

- अमेरिकन रेड क्रॉस

  http://www.redcross.org

- यू के रेझिलिएन्स

  http://www.ukresilience.gov.uk

टिप्पणी:
यह प्रकाशन केवल साधारण जानकारी लिये है। न ही इसका लेखक ख्याति प्राप्त है न ही यह संस्था किसी व्यावसायिक स्तर पर वृहत है। यह किसी भी अन्य विशेषज्ञ सलाह व सेवा का स्थान नहीं ले सकती एवं किसी भी प्रकार का निर्णय लेते समय केवल इसे आधार न बनायें। किसी भी प्रकार का निर्णय लेते समय विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें। लेखक व संस्था किसी भी व्यक्ति को होने वाले नुकसान के लिये जिम्मेदार नहीं होगी जो इस पुस्तिका के नियमों को मानता है।

15 of 15

IndiaActNow

Connecting Communities for a Strong India

आपातकालीन जागरुकता

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

यह पुस्तिका आपके लिए, सौजन्य से:
mahendra & young
knowledge foundation
www.mahendrayoung.org

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

कृपया अंतिम पृष्ठ पर टिप्पणी देखें।

प्रस्तावना

आज हमारे समाज, परिवार और प्रत्येक व्यक्ति को यह आवश्यक है कि वह अचानक आने वाली आपदा को निबटने के लिये प्राथमिक तौर पर जागरुक रहे। इसी संदर्भ में हमने इस पुस्तिका से कुछ अति-आवश्यक जानकारी का समावेश किया है। हमारा मुख्य उद्देश्य समाज में, आपातकालीन परिस्थितियों से निबटने के लिये जागरुकता पैदा करना है। जब तक स्थानीय सरकार और आपातकाल सुरक्षा अधिकारी आपकी सहायता करता है, यह आपके लिये भी आवश्यक है कि आप इसके लिये तैयार रहे।

घटना के बाद आप में ताकत व हिम्मत होनी चाहिये कि अगले तीन दिनों तक आप परिस्थिति का सामना अपने प्राथमिक उपचार, अन्न, पानी व साफ-सफाई का ध्यान रख सकें।

आपके परिवार का आपातकालीन आपूर्ति सामान:

- पानी
- खाना
- प्राथमिक उपचार किट
- आधारभूत आपूर्ति
- आवश्यक घरेलू वस्तुएँ
- नकद रुपये एवं कुछ खुल्ले पैसे
- जरूरी पारिवारिक कागजाद
- मनोरंजन के साधन-पुस्तक आदि

अधिक जानकारी के लिये कृपया पृष्ठ ४ व ५ देखें।

मुम्बई की आपातकालीन सुविधा संपर्क दूरभाष

आग		आपके स्थानीय संपर्क सूत्र
आपका स्थानीय अग्निशमन दल: ______	______	
पुलिस		
सेन्ट्रल ब्यूरो इनवेस्टिगेशन कंट्रोल रूम	२२०२१४९०	
कमिश्नर ऑफ पुलिस, मुम्बइ	२२६२०८२६	
पुलिस कंट्रोल रूम (मुम्बई शहर)	२२६२१८५५	
आपका स्थानीय पुलिस स्टेशन : ______	______	
अस्पताल व रक्तदान केन्द्र		
जे. जे. अस्पताल	२३७३५५५५	
के ई एम अस्पताल	२४१३६०५१	
एल टी अस्पताल (सायन)	२४०७६३८१	
नायर अस्पताल	२३०८१४९०	
सेंट जॉर्ज अस्पताल	२२६२०३४४	
आपका निकटतम अस्पताल: ______	______	
एम्ब्युलेंस सुविधा		
ऍम्ब्युलेंस गॅरेज, बी एम सी	२३०७९६४३	
एल टी अस्पताल (सायन) एम्ब्युलेंस	२४०७६३८१-८९	

टिप्पणी: कृपया संपर्क दूरभाष नंबरो को अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन, अस्पताल आदि से प्राप्त करें।

प्रस्तावना

आज हमारे समाज, परिवार और प्रत्येक व्यक्ति को यह आवश्यक है कि वह अचानक आने वाली आपदा को निबटने के लिये प्राथमिक तौर पर जागरुक रहे। इसी संदर्भ में हमने इस पुस्तिका से कुछ अति-आवश्यक जानकारी का समावेश किया है। हमारा मुख्य उद्देश्य समाज में, आपातकालीन परिस्थितियों से निबटने के लिये जागरुकता पैदा करना है। जब तक स्थानीय सरकार और आपातकाल सुरक्षा अधिकारी आपकी सहायता करता है, यह आपके लिये भी आवश्यक है कि आप इसके लिये तैयार रहे।

घटना के बाद आप में ताकत व हिम्मत होनी चाहिये कि अगले तीन दिनों तक आप परिस्थिति का सामना अपने प्राथमिक उपचार, अन्न, पानी व साफ-सफाई का ध्यान रख सकें।

आपके परिवार का आपातकालीन आपूर्ति सामान:

- पानी
- खाना
- प्राथमिक उपचार किट
- आधारभूत आपूर्ति
- आवश्यक घरेलू वस्तुएँ
- नकद रुपये एवं कुछ खुल्ले पैसे
- जरूरी पारिवारिक कागजाद
- मनोरंजन के साधन-पुस्तक आदि

अधिक जानकारी के लिये कृपया पृष्ठ ४ व ५ देखें।

1 of 15

मुम्बई की आपातकालीन सुविधा संपर्क दूरभाष

आग		आपके स्थानीय संपर्क सूत्र
आपका स्थानीय अग्निशमन दल: ______	______	
पुलिस		
सेन्ट्रल ब्यूरो इनवेस्टिगेशन कंट्रोल रूम	२२०२१४९०	
कमिश्नर ऑफ पुलिस, मुम्बइ	२२६२०८२६	
पुलिस कंट्रोल रूम (मुम्बई शहर)	२२६२१८५५	
आपका स्थानीय पुलिस स्टेशन : ______	______	
अस्पताल व रक्तदान केन्द्र		
जे. जे. अस्पताल	२३७३५५५५	
के ई एम अस्पताल	२४१३६०५१	
एल टी अस्पताल (सायन)	२४०७६३८१	
नायर अस्पताल	२३०८१४९०	
सेंट जॉर्ज अस्पताल	२२६२०३४४	
आपका निकटतम अस्पताल: ______	______	
एम्ब्युलेंस सुविधा		
ऍम्ब्युलेंस गॅरेज, बी एम सी	२३०७९६४३	
एल टी अस्पताल (सायन) एम्ब्युलेंस	२४०७६३८१-८९	

टिप्पणी: कृपया संपर्क दूरभाष नंबरो को अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन, अस्पताल आदि से प्राप्त करें।

14 of 15

बाढ (शेष...)

बाढ के बाद:

- जमीन के नीचे बिछि टूटी तारों से दूर रहें व आपातकालीन अधिकारियों को इसकी सूचना देवें।
- अधिकारियों की अनुमति के पश्चात ही घर में प्रवेश करें।
- किसी भी इमारत के बाहर ही रहें, यदि वह पानी से घिरी हो।
- जब इमारत में अंदर जायें तब अत्याधिक सावधानी बरतें। कुछ आंतरिक खतरा भी हो सकता है।
- बाढ के बाद घर में कदम धीरे धीरे रखें। जमीन पर पानी व कीचड से फिसलन हो सकती है। जमीन पर दरारों, गड्ढों का निरीक्षण करें।
- सभी वस्तुओं को जो गीली हो गयी हैं, साफ करें व सडने से बचायें। गीले हो चुके पदार्थों को फेंक दें।
- टूटे- फूटे पाइप व नालियों की मरम्मत जल्द से जल्द करवायें। यह आपके स्वास्थ्य को बडी हानि पहुँचा सकते हैं।

आपातकालीन त्वरितसेवा		आपके स्थानीय संपर्क सूत्र
एम्बुलेंस सुविधा	१०२/ १२९८	
रक्तदान केन्द्र	१९१०	
अग्निशमन दल	१०१	
एम सी जी एम आपदा प्रबंधन नियंत्रण कक्ष	१०८	
राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दस्ते	१०९०	
पुलिस	१००	
महिला व बाल पुलिस मदद केन्द्र	१०३	

आप आपातकाल में क्या करते हैं?

केवल आपातकाल आपूर्ति सामान को तैयार रखना ही आपातकाल में पर्याप्त नहीं होता। आपके द्वारा की गयी उत्तम योजना व सामान पूर्ति भी किसी काम की नहीं होगी यदि उसका उचित उपयोग प्रत्येक घायल व्यक्ति द्वारा न किया जा सके। किसी भी दुर्घटना का उचित रूप से सामना करना ही आप व आपके परिवार की सुरक्षा का जरिया है।

किसी भी परिस्थिति से लडने की पूर्व योजना: घटना की जाँच तार्किक व तुलनात्मक रूप से करने के लिये सदैव तैयार रहें एवं उसके बाद समान्य तौर पर अपनी व अपने लोगों की सुरक्षा का ध्यान रखें। स्थानीय अधिकारियों के निर्देशों का पूर्णतया पालन करें।

आपातकाल में सामान्य तौर पर क्या करें और क्या न करें।

ऐसा करें:

- शांति रखें. ऐसी परिस्थिति में दूसरों से झगडा आदि न करें।
- अपनी व अपने आसपास के स्थान की साफ-सफाई का खयाल रखें।
- सभी बडे विद्युत उपकरणों को बंद कर दें जिससे बडी विद्युत अनहोनी को रोका जा सके।
- पर्याप्त नींद व आहार लें।
- स्वयं को मानसिक व शारिरिक रूप से चुस्त रखें: खेल खेलें, मनोरंजन हेतु गीत आदि सुनें व व्यायाम करें। यह समय बिताने का एक सृजनात्मक तरीका है।
- दूसरों की मदद करने से पहले अपनी निजि सुरक्षा का खास ध्यान रखें।

बाढ (शेष...)

बाढ के बाद:

- जमीन के नीचे बिछि टूटी तारों से दूर रहें व आपातकालीन अधिकारियों को इसकी सूचना देवें।
- अधिकारियों की अनुमति के पश्चात ही घर में प्रवेश करें।
- किसी भी इमारत के बाहर ही रहें, यदि वह पानी से घिरी हो।
- जब इमारत में अंदर जायें तब अत्याधिक सावधानी बरतें। कुछ आंतरिक खतरा भी हो सकता है।
- बाढ के बाद घर में कदम धीरे धीरे रखें। जमीन पर पानी व कीचड से फिसलन हो सकती है। जमीन पर दरारों, गड्ढों का निरीक्षण करें।
- सभी वस्तुओं को जो गीली हो गयी हैं, साफ करें व सडने से बचायें। गीले हो चुके पदार्थों को फेंक दें।
- टूटे- फूटे पाइप व नालियों की मरम्मत जल्द से जल्द करवायें। यह आपके स्वास्थ्य को बडी हानि पहुँचा सकते हैं।

आपातकालीन त्वरितसेवा		आपके स्थानीय संपर्क सूत्र
एम्बुलेंस सुविधा	१०२/ १२९८	
रक्तदान केन्द्र	१९१०	
अग्निशमन दल	१०१	
एम सी जी एम आपदा प्रबंधन नियंत्रण कक्ष	१०८	
राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दस्ते	१०९०	
पुलिस	१००	
महिला व बाल पुलिस मदद केन्द्र	१०३	

13 of 15

आप आपातकाल में क्या करते हैं?

केवल आपातकाल आपूर्ति सामान को तैयार रखना ही आपातकाल में पर्याप्त नहीं होता। आपके द्वारा की गयी उत्तम योजना व सामान पूर्ति भी किसी काम की नहीं होगी यदि उसका उचित उपयोग प्रत्येक घायल व्यक्ति द्वारा न किया जा सके। किसी भी दुर्घटना का उचित रूप से सामना करना ही आप व आपके परिवार की सुरक्षा का जरिया है।

किसी भी परिस्थिति से लडने की पूर्व योजना: घटना की जाँच तार्किक व तुलनात्मक रूप से करने के लिये सदैव तैयार रहें एवं उसके बाद समान्य तौर पर अपनी व अपने लोगों की सुरक्षा का ध्यान रखें। स्थानीय अधिकारियों के निर्देशों का पूर्णतया पालन करें।

आपातकाल में सामान्य तौर पर क्या करें और क्या न करें।

ऐसा करें:

- शांति रखें. ऐसी परिस्थिति में दूसरों से झगडा आदि न करें।
- अपनी व अपने आसपास के स्थान की साफ-सफाई का खयाल रखें।
- सभी बडे विद्युत उपकरणों को बंद कर दें जिससे बडी विद्युत अनहोनी को रोका जा सके।
- पर्याप्त नींद व आहार लें।
- स्वयं को मानसिक व शारिरिक रूप से चुस्त रखें: खेल खेलें, मनोरंजन हेतु गीत आदि सुनें व व्यायाम करें। यह समय बिताने का एक सृजनात्मक तरीका है।
- दूसरों की मदद करने से पहले अपनी निजि सुरक्षा का खास ध्यान रखें।

2 of 15

ऐसा करें:(शेष)...

- दिमाग में बुरे विचारों को न आने दें। साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने के लिये प्रेरित करें।
- अधिकारियों व आपातकाल सहायतार्थ व्यक्तियों के निर्देशों का सदा पालन करें।

ऐसा न करें:

- यात्रा न करें यदि यह अत्यंत आवश्यक हो।
- संचार माध्यमों का उपयोग भी तभी करें जब अत्यंत आवश्यक हो। आपातकाल में संचार माध्यमों पर अधिक भार पडता है अत: इनका अनावश्यक उपयोग रोकना चाहिये।
- अफवाह व बिना जाँची जानकारी को कभी न फैलाए। साथ ही ऐसी अफवाहों पर कोई प्रतिक्रिया ना करें।
- किनारे पर खडा दर्शक न बनें। आपदा स्थान से तुरंत दूर जायें और स्थानीय अधिकारियों के दिशा निर्देशों के विपरित कार्य न करें। यह आपके लिये जानलेवा कारण हो सकता है व सामान्य परिस्थितियों को वापस लाने में बाधा बन सकता है।
- आपदा के समय लिफ्ट जैसी आदि वस्तुओं का उपयोग कभी न करें।

आतंकवाद, आगजनी, भूकंप व बाढ जैसी आपदाओं से निबटने के लिये उपयोगी जानकारी कृपया पृष्ठ ६-१३ पर देखें।

बाढ (शेष...)

- पंप व मोटर आदि को ऊँचाई पर बाढ के पानी से बचा कर रखें।
- तहखाने की दीवारों को सील करें जिससे पानी किसी भी स्थान से रिसने न पाये।
- जल स्वच्छ करने वाली व उसे मृदु बनाने की दवाई के साथ फिटकरी भी साथ में रखें।
- गॅस व बिजली के मेन स्विच को बंद करें। यदि आप को इसकी जानकारी नहीं है तब विशेषज्ञों की सलाह लें तथा नलों व स्विच पर निशान लगायें।
- नालियों व निकासी पाइप आदि का बाढ के पूर्व भी समय समय पर ध्यान रखें।

के दौरान:

- ऊँचाई वाले स्थानों को खोजें व उन्हें जल्दी खाली करें। अपने मूल्यवान गहनों की अपेक्षा परिवारजनों को बचायें।आपकी जान सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।
- बिजली के उपकरणों को बंद कर दें। उन्हें गीले हाथ न लगायें।
- मेन स्विच बंद करें।
- बहते पानी में न चलें। छ: इंच से अधिक ऊँचाई के पानी में आप गिर सकते हैं।
- यदि आपको पानी में चलना है तब वहाँ से चले जहाँ पानी बह न रहा हो। जमीन की सतह जाँचने के लिये छडी आदि का उपयोग करें।
- बाढ के पानी का उपयोग कम से कम करें। यह तेल आदि से दूषित भी हो सकता है। जमीन के नीचे डाली गयी तारों से पानी में बिजली का करंट भी हो सकता है।

ऐसा करें:(शेष)...

- दिमाग में बुरे विचारों को न आने दें। साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने के लिये प्रेरित करें।
- अधिकारियों व आपातकाल सहायतार्थ व्यक्तियों के निर्देशों का सदा पालन करें।

ऐसा न करें:

- यात्रा न करें यदि यह अत्यंत आवश्यक हो।
- संचार माध्यमों का उपयोग भी तभी करें जब अत्यंत आवश्यक हो। आपातकाल में संचार माध्यमों पर अधिक भार पडता है अत: इनका अनावश्यक उपयोग रोकना चाहिये।
- अफवाह व बिना जाँची जानकारी को कभी न फैलाए। साथ ही ऐसी अफवाहों पर कोई प्रतिक्रिया ना करें।
- किनारे पर खडा दर्शक न बनें। आपदा स्थान से तुरंत दूर जायें और स्थानीय अधिकारियों के दिशा निर्देशों के विपरित कार्य न करें। यह आपके लिये जानलेवा कारण हो सकता है व सामान्य परिस्थितियों को वापस लाने में बाधा बन सकता है।
- आपदा के समय लिफ्ट जैसी आदि वस्तुओं का उपयोग कभी न करें।

आतंकवाद, आगजनी, भूकंप व बाढ जैसी आपदाओं से निबटने के लिये उपयोगी जानकारी कृपया पृष्ठ ६-१३ पर देखें।

3 of 15

बाढ (शेष...)

- पंप व मोटर आदि को ऊँचाई पर बाढ के पानी से बचा कर रखें।
- तहखाने की दीवारों को सील करें जिससे पानी किसी भी स्थान से रिसने न पाये।
- जल स्वच्छ करने वाली व उसे मृदु बनाने की दवाई के साथ फिटकरी भी साथ में रखें।
- गॅस व बिजली के मेन स्विच को बंद करें। यदि आप को इसकी जानकारी नहीं है तब विशेषज्ञों की सलाह लें तथा नलों व स्विच पर निशान लगायें।
- नालियों व निकासी पाइप आदि का बाढ के पूर्व भी समय समय पर ध्यान रखें।

के दौरान:

- ऊँचाई वाले स्थानों को खोजें व उन्हें जल्दी खाली करें। अपने मूल्यवान गहनों की अपेक्षा परिवारजनों को बचायें।आपकी जान सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।
- बिजली के उपकरणों को बंद कर दें। उन्हें गीले हाथ न लगायें।
- मेन स्विच बंद करें।
- बहते पानी में न चलें। छ: इंच से अधिक ऊँचाई के पानी में आप गिर सकते हैं।
- यदि आपको पानी में चलना है तब वहाँ से चले जहाँ पानी बह न रहा हो। जमीन की सतह जाँचने के लिये छडी आदि का उपयोग करें।
- बाढ के पानी का उपयोग कम से कम करें। यह तेल आदि से दूषित भी हो सकता है। जमीन के नीचे डाली गयी तारों से पानी में बिजली का करंट भी हो सकता है।

12 of 15

भूकम्प (शेष…)

- खुले स्थान पर जाने की कोशिश करें। बिजली के तारों से दूर रहें। सबसे बडा खतरा इमारत के अहाते मे ही होता है।
- यदि आप वाहन चला रहे हैं तब तुरंत रुकने का प्रयत्न करें। किसी भी इमारत, पेड ब तारों आदि के नीचे खडे होना टालें।

भूकम्प के बाद:

- आने वाले झटकों के लिये मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार रहें व स्थानीय अधिकारियों की अनुमति के बाद ही इमारत में प्रवेश करें।
- अंदर जाने पर अलमारी आदि सावधानी से खोलें। सामान आपके ऊपर गिरने का खतरा होता है।
- दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्र से दूर रहें।
- आपके इमारत की जाँच तकनीकी विशेषज्ञों से करवाएँ।
- यदि आप समुद्र किनारों पर रहते हैं तब सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदाओं के लिये तैयार रहें।

बाढ:

से पूर्व:

- आपके आसपास के क्षतिग्रस्त इलाके को जानें। पडोसियों व स्थानीय अधिकारियों की मदद लें।
- नालियों आदि के चेक वाल्व्स के खुले होने की जाँच करें जिससे बाढ का पानी आपके घर के निकासी में न आ पाए।

आपके आपातकालीन आपूर्ति किट में क्या- क्या होना चाहिये ?

पानी

पानी को छोटे बर्तनों में संग्रहीत करें। आसानी से टूटने वाले बर्तनों का उपयोग कम से कम करें। अनहोनी के समय तीन दिन तक पानी की पूर्ति की व्यवस्था रखें। पानी को साफ करने व मृदु बनाने वाली गोलियों को साथ में रखें।

खाना

ऐसे खाने का संग्रहण करें जिसे पकाने की आवश्यकता न हों व जिसे कई दिनों तक रखा जा सके।

☐ उच्च ऊर्जा प्रोटीन/ फल आदि	☐ चॉकलेट, बिस्किट आदि
☐ सूखे मेवे व फल	

प्राथमिक उपचार किट

आपके घर व वाहन के लिये अलग-अलग उपचार किट की व्यवस्था करें।

☐ बॅन्ड एड्स	☐ दर्द निवारक गोलियाँ व बाम
☐ गॉज	☐ ऍन्टीसेप्टिक
☐ कैंची	☐ सुई व सेफ्टी पिन्स
☐ चिमटी	☐ परिवार की विशेष आवश्यक वस्तुएँ व दवा
☐ थर्मामीटर	

–

भूकम्प (शेष…)

- खुले स्थान पर जाने की कोशिश करें। बिजली के तारों से दूर रहें। सबसे बडा खतरा इमारत के अहाते मे ही होता है।
- यदि आप वाहन चला रहे हैं तब तुरंत रुकने का प्रयत्न करें। किसी भी इमारत, पेड ब तारों आदि के नीचे खडे होना टालें।

भूकम्प के बाद:

- आने वाले झटकों के लिये मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार रहें व स्थानीय अधिकारियों की अनुमति के बाद ही इमारत में प्रवेश करें।
- अंदर जाने पर अलमारी आदि सावधानी से खोलें। सामान आपके ऊपर गिरने का खतरा होता है।
- दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्र से दूर रहें।
- आपके इमारत की जाँच तकनीकी विशेषज्ञों से करवाएँ।
- यदि आप समुद्र किनारों पर रहते हैं तब सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदाओं के लिये तैयार रहें।

बाढ:

से पूर्व:

- आपके आसपास के क्षतिग्रस्त इलाके को जानें। पडोसियों व स्थानीय अधिकारियों की मदद लें।
- नालियों आदि के चेक वाल्व्स के खुले होने की जाँच करें जिससे बाढ का पानी आपके घर के निकासी में न आ पाए।

11 of 15

आपके आपातकालीन आपूर्ति किट में क्या- क्या होना चाहिये ?

पानी

पानी को छोटे बर्तनों में संग्रहीत करें। आसानी से टूटने वाले बर्तनों का उपयोग कम से कम करें। अनहोनी के समय तीन दिन तक पानी की पूर्ति की व्यवस्था रखें। पानी को साफ करने व मृदु बनाने वाली गोलियों को साथ में रखें।

खाना

ऐसे खाने का संग्रहण करें जिसे पकाने की आवश्यकता न हों व जिसे कई दिनों तक रखा जा सके।

☐ उच्च ऊर्जा प्रोटीन/ फल आदि	☐ चॉकलेट, बिस्किट आदि
☐ सूखे मेवे व फल	

प्राथमिक उपचार किट

आपके घर व वाहन के लिये अलग-अलग उपचार किट की व्यवस्था करें।

☐ बॅन्ड एड्स	☐ दर्द निवारक गोलियाँ व बाम
☐ गॉज	☐ ऍन्टीसेप्टिक
☐ कैंची	☐ सुई व सेफ्टी पिन्स
☐ चिमटी	☐ परिवार की विशेष आवश्यक वस्तुएँ व दवा
☐ थर्मामीटर	

4 of 15

सामान्य आपूर्ति

ऐसी किट तैयार करें जिससे साधारण आवश्यकता की पूर्ति की जा सके।

- ☐ टॉर्च व अतिरिक्त बॅटरी
- ☐ मोबाइल फोन की अतिरिक्त बॅटरी
- ☐ उपयोगी चाकू
- ☐ कचरा थैलियाँ
- ☐ डक्ट टेप
- ☐ स्वच्छता सामग्री
- ☐ माचिस एक नमीरहित डिब्बे में बंद
- ☐ कागज व पेन्सिल (कलम)

आवश्यक घरेलु उपकरण

घरेलु मरम्मत औजारों की किट साथ में रखे।

- ☐ प्लायर
- ☐ स्क्रूड्राइवर सेट
- ☐ छोटी हथौडी
- ☐ स्पॅनर

आवश्यक पारिवारिक कागजाद

यह ध्यान रखे कि ये सारे कागजाद हवा पानी से सुरक्षित किसी डिब्बे में बंद रखे हों जिसका सभी लोगों को पता हो।

- ☐ कम से कम प्रत्येक व्यक्ति के पास एक पहचान पत्र होना चाहिये।
- ☐ आपातकालीन संपर्क जानकारी
- ☐ बीमा योजना
- ☐ आपके पासपोर्ट की प्रतियाँ किसी रिश्तेदार के पास रखें
- ☐ मित्रों व परिवार के नाम व पते
- ☐ पासपोर्ट व जन्म प्रमाण- पत्र
- ☐ बैंक के क्रेडिट कार्ड व अन्य वित्तीय जानकारी
- ☐ आपके फॅमिली डॉक्टर (पारिवारिक चिकित्सक) व निकटतम अस्पताल की जानकारी

भूकम्प (शेष...)

- भूकंप सहायता तकनीकों को परिवार के साथ सीखें। नीचे लेटें, अपने आप को ढंक लें और स्थिर रहें।
- नीचे के खानों में वजनदार वास्तुओं को रखें। अलमारियों, आईने व बडे- बडे चित्रों को दीवार से बाँध कर रखें।
- कम वजन वाली वस्तुओं को उपरी खाने में रखें।

के दौरान:

- नीचे लेटें, अपने आप को ढंक लें व किसी मजबूत मेज के नीचे छुप जावें और तब तक बाहर न जायें जब तक कम्पन बंद न हो जायें। यदि वहाँ कोई मेज न हो तब शरीर को संकुचित कर पास ले आएँ व सिर को हाथों से ढंक लें व हाथों को गर्दन पर बाँध लें।
- पुन: आ सकने वाले भूकंप के झटकों से निबटने के लिये तैयार रहे।
- यदि आप घर के अंदर है, तब अंदर ही रहे जब तक कम्पन पूरी तरह बंद न हो जाये।
- काँच, खिडकियाँ, दरवाजे, दीवारों और बिजली आदि के उपकरणों व ऐसी किसी भी वस्तु जो गिर सकती है से दूर रहे।
- यदि भूकम्प के समय बिस्तर पर हैं तब तकिये आदि से अपना बचाव करें। बडा लाईट आपको हानि पहुँचा सकता है। सतिक्षत स्थान पर जाने की कोशिश करें।
- डोर वे को तभी उपयोग करें जब वह पास में हो।
- बिजली जा भी सकती है, इस बात को ध्यान में रखें।
- इमारत को खाली कर दें जब कम्पन बंद हो जाये।

सामान्य आपूर्ति

ऐसी किट तैयार करें जिससे साधारण आवश्यकता की पूर्ति की जा सके।

- ☐ टॉर्च व अतिरिक्त बॅटरी
- ☐ मोबाइल फोन की अतिरिक्त बॅटरी
- ☐ उपयोगी चाकू
- ☐ कचरा थैलियाँ
- ☐ डक्ट टेप
- ☐ स्वच्छता सामग्री
- ☐ माचिस एक नमीरहित डिब्बे में बंद
- ☐ कागज व पेन्सिल (कलम)

आवश्यक घरेलु उपकरण

घरेलु मरम्मत औजारों की किट साथ में रखे।

- ☐ प्लायर
- ☐ स्क्रूड्राइवर सेट
- ☐ छोटी हथौडी
- ☐ स्पॅनर

आवश्यक पारिवारिक कागजाद

यह ध्यान रखे कि ये सारे कागजाद हवा पानी से सुरक्षित किसी डिब्बे में बंद रखे हों जिसका सभी लोगों को पता हो।

- ☐ कम से कम प्रत्येक व्यक्ति के पास एक पहचान पत्र होना चाहिये।
- ☐ आपातकालीन संपर्क जानकारी
- ☐ बीमा योजना
- ☐ आपके पासपोर्ट की प्रतियाँ किसी रिश्तेदार के पास रखें
- ☐ मित्रों व परिवार के नाम व पते
- ☐ पासपोर्ट व जन्म प्रमाण- पत्र
- ☐ बैंक के क्रेडिट कार्ड व अन्य वित्तीय जानकारी
- ☐ आपके फॅमिली डॉक्टर (पारिवारिक चिकित्सक) व निकटतम अस्पताल की जानकारी

5 of 15

भूकम्प (शेष...)

- भूकंप सहायता तकनीकों को परिवार के साथ सीखें। नीचे लेटें, अपने आप को ढंक लें और स्थिर रहें।
- नीचे के खानों में वजनदार वास्तुओं को रखें। अलमारियों, आईने व बडे- बडे चित्रों को दीवार से बाँध कर रखें।
- कम वजन वाली वस्तुओं को उपरी खाने में रखें।

के दौरान:

- नीचे लेटें, अपने आप को ढंक लें व किसी मजबूत मेज के नीचे छुप जावें और तब तक बाहर न जायें जब तक कम्पन बंद न हो जायें। यदि वहाँ कोई मेज न हो तब शरीर को संकुचित कर पास ले आएँ व सिर को हाथों से ढंक लें व हाथों को गर्दन पर बाँध लें।
- पुन: आ सकने वाले भूकंप के झटकों से निबटने के लिये तैयार रहे।
- यदि आप घर के अंदर है, तब अंदर ही रहे जब तक कम्पन पूरी तरह बंद न हो जाये।
- काँच, खिडकियाँ, दरवाजे, दीवारों और बिजली आदि के उपकरणों व ऐसी किसी भी वस्तु जो गिर सकती है से दूर रहे।
- यदि भूकम्प के समय बिस्तर पर हैं तब तकिये आदि से अपना बचाव करें। बडा लाईट आपको हानि पहुँचा सकता है। सतिक्षत स्थान पर जाने की कोशिश करें।
- डोर वे को तभी उपयोग करें जब वह पास में हो।
- बिजली जा भी सकती है, इस बात को ध्यान में रखें।
- इमारत को खाली कर दें जब कम्पन बंद हो जाये।

10 of 15

आग (शेष...)

- बंद दरवाजे को खोलते समय सावधानी बरतें व दरवाजे की उपरी कडी खोलते समय हथेली के पिछले भाग का उपयोग करें।
- जहाँ से आग फैलने का खतरा हो ऐसे दरवाजों को बंद कर दें।
- स्थानीय अधिकारियों की अनुमति के बिना पुनः इमारत में जाने का प्रयास न करें जब आप वहाँ से बाहर निकल चुके हैं।

पश्चात:

- यदि आप प्रभावित घायलों में से एक हैं तब तुरंत आपातकालीन सुविधा नंबरों पर संपर्क करें। जले स्थानों को सडने ाादि से बचाने के लिये सुरक्षति व ठंडा रखें।
- घटनाग्रस्त क्षेत्रों में बिना ाुमति पुनः न जायें।
- जब आप अंदर प्रवेश करें तब आपातकालीन सहायता कर्मियों की सलाह लें।
- आग से जले व प्रभावित खाने को फेंक देवें।
- आपके बीमा दलाल व बीमा कंपनी से संपर्क करें।

भूकंप

से पहले:

- अभियंता द्वारा संपूर्ण इमारत का निरीक्षण करवाएँ। इमारत के कमजोर व सुरक्षित क्षेत्रों की जानकारी लें।
- प्रत्येक कमरे के सुरक्षित जगहों को पहचानें। ये स्थान मुख्यत: बीम के नीचे, पिलर्स के पास, खुले फर्नीचर व फॉल्स सीलिंग से दूर होते हैं।

विशेष आवश्यकताएँ

इसके अन्तर्गत आपके परिवार की खास जरुरतें जैसे अतिरिक्त चश्मा, बच्चों का खाना, मधुमेह की दवायें/ खाने-पीने की आवश्यकताएँ आदि। इसके अलावा अपने परिवार व समाज बुजुर्गों, अपंगों व पशुओं का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

आतंकवाद

पूर्व:

- यदि आपको किसी बम के फटने की धमकी मिलती है:
  - कॉलर से जितनी जानकारी मिलती है उतनी प्राप्त करना चाहिये
  - जब तक वह कॉलर फोन न रखे आप भी फोन न रखें।
  - पूर्व योजित इशारों से उपरोक्त फोन कॉल के बारे में बताएँ
  - पुलिस व इमारत के प्रबंधन को सूचित करें
- किसी भी शंकास्पद घटना की सूचना विषेश नंबर १०९० पर राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दस्ते को देवें।.
- अपने पडोसियों की जानकारी रखें
- मकान किराये पर देते समय व्यक्तियों की पूर्ण जानकारी प्राप्त करें।
- किरायेदारों की सूचना पुलिस को देवें।
- अपनी बिल्डिंग के आपातकालीन दरवाजों की जानकारी रखें।

हमले के दौरान:

- यदि आपके इमारत के आस-पास कोई धमाका हुआ हो तब किसी मजबूत टेबल के नीचे छुपने की कोशिश करें। आसपास का माहौल सम्भलने पर, वहाँ से तुरंत भागने का प्रयास करें। सीढीयों से नीचे उतरते समय एवं इमारत के बाहर निकलते समय गिरते मलबे आदि का विशेष ध्यान रखें।

आग (शेष...)

- बंद दरवाजे को खोलते समय सावधानी बरतें व दरवाजे की उपरी कडी खोलते समय हथेली के पिछले भाग का उपयोग करें।
- जहाँ से आग फैलने का खतरा हो ऐसे दरवाजों को बंद कर दें।
- स्थानीय अधिकारियों की अनुमति के बिना पुनः इमारत में जाने का प्रयास न करें जब आप वहाँ से बाहर निकल चुके हैं।

पश्चात:

- यदि आप प्रभावित घायलों में से एक हैं तब तुरंत आपातकालीन सुविधा नंबरों पर संपर्क करें। जले स्थानों को सडने ाादि से बचाने के लिये सुरक्षति व ठंडा रखें।
- घटनाग्रस्त क्षेत्रों में बिना ाुमति पुनः न जायें।
- जब आप अंदर प्रवेश करें तब आपातकालीन सहायता कर्मियों की सलाह लें।
- आग से जले व प्रभावित खाने को फेंक देवें।
- आपके बीमा दलाल व बीमा कंपनी से संपर्क करें।

भूकंप

से पहले:

- अभियंता द्वारा संपूर्ण इमारत का निरीक्षण करवाएँ। इमारत के कमजोर व सुरक्षित क्षेत्रों की जानकारी लें।
- प्रत्येक कमरे के सुरक्षित जगहों को पहचानें। ये स्थान मुख्यत: बीम के नीचे, पिलर्स के पास, खुले फर्नीचर व फॉल्स सीलिंग से दूर होते हैं।

9 of 15

विशेष आवश्यकताएँ

इसके अन्तर्गत आपके परिवार की खास जरुरतें जैसे अतिरिक्त चश्मा, बच्चों का खाना, मधुमेह की दवायें/ खाने-पीने की आवश्यकताएँ आदि। इसके अलावा अपने परिवार व समाज बुजुर्गों, अपंगों व पशुओं का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

आतंकवाद

पूर्व:

- यदि आपको किसी बम के फटने की धमकी मिलती है:
  - कॉलर से जितनी जानकारी मिलती है उतनी प्राप्त करना चाहिये
  - जब तक वह कॉलर फोन न रखे आप भी फोन न रखें।
  - पूर्व योजित इशारों से उपरोक्त फोन कॉल के बारे में बताएँ
  - पुलिस व इमारत के प्रबंधन को सूचित करें
- किसी भी शंकास्पद घटना की सूचना विषेश नंबर १०९० पर राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दस्ते को देवें।.
- अपने पडोसियों की जानकारी रखें
- मकान किराये पर देते समय व्यक्तियों की पूर्ण जानकारी प्राप्त करें।
- किरायेदारों की सूचना पुलिस को देवें।
- अपनी बिल्डिंग के आपातकालीन दरवाजों की जानकारी रखें।

हमले के दौरान:

- यदि आपके इमारत के आस-पास कोई धमाका हुआ हो तब किसी मजबूत टेबल के नीचे छुपने की कोशिश करें। आसपास का माहौल सम्भलने पर, वहाँ से तुरंत भागने का प्रयास करें। सीढीयों से नीचे उतरते समय एवं इमारत के बाहर निकलते समय गिरते मलबे आदि का विशेष ध्यान रखें।

6 of 15

आतंकवाद (शेष)...

- काँच के दरवाजे, खिडकियों व अन्य खतरनाक स्थानों पर खडे न होवें।
- प्रभावित इलाके से तुरंत दूर जायें। इस समय आपातकालीन अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।
- फुटपाथ व ऐसे रास्तों पर न जायें जहाँ आपातकालीन अधिकारी हों तथा वह अभी भी लोगों द्वारा इमारत के बाहर निकलने हेतु उपयोग किया जा रहा हो।
- आगे आने वाले पृष्ठों पर आगजनी आदि के समय उपयोगी दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखें।

आतंकवादी हमलें के बादः

- आपातकालीन हमलो के बाद प्रभावित इलाकों में तब तक न जायें जब तक अधिकारियों द्वारा हामी न भरी गयी हो।
- यदि आप घटना से प्रभावित हुए हो तब विशेषज्ञों से परामर्श लें।

आग

से पहलेः

- इमारत के आपातकालीन रास्तों की जानकारी रखें व अपने परिवार के साथ वहाँ से बाहर निकलना सीखें।
- अधिकारियों व पडोसियों के अनुसार परिवार के एकत्रित होने की विशिष्ट जगह निर्धारित करें।
- स्थानीय अधिकारियों के साथ अपने आसपास के क्षेत्रों का मुआयना समय समय पर करते रहें व किसी भी अनहोनी के लिये सदैव तैयार रहें।

आग (शेष...)

- संग्रहण क्षेत्रों में ज्वलनशील पदार्थों आदि को न रखें।
- जलने वाले पदार्थों को ऊष्मा उत्पन्न करने वाले उपकरणों से कम से कम तीन फुट की दूरी पर रखें।
- माचिस, लाइटर आदि को छोटे बच्चों से दूर रखें।
- कभी भी बिस्तर आदि पर अथवा आलस्य की स्थिति में धूम्रपान न करें।
- इलेक्ट्रीशियन से घर के तारों आदि की समय समय पर जाँच करवाते रहे।
- धुँआ जाँच यंत्रों व अग्निशमन यंत्रों को घर के आसपास जरूर लगायें।
- स्थानीय अधिकारियों व पडोसियों के साथ मिलकर आग बुझाने के तरीकों को सीखें।

दौरानः

- किसी भी मौल्यवान वास्तु को बचाने की कोशिश न करें। आपकी जान सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।
- गीले तौलिये अथवा किसी मोटे सूती कपडे का उपयोग छन्नी के रूप में श्वास लेते समय करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप जो श्वास ले वह मास्क, कपडे से होकर गुजरे।
- यदि आपके कपडे आग पकडते हैं तब आप रुकिये, नीचे लेटें व गोल पलटी लगायें जब तक आग पूरी तरह न बुझ जाये। भागने से आग के बढने का खतरा होता है।
- भाहर निकलते समय गहरे धुएँ में नीचे रेंगते हुये जायें। गहरा धुआँ व जहरीली गैसे सबसे पहले उपरी सतह पर जमती है।

आतंकवाद (शेष)...

- काँच के दरवाजे, खिडकियों व अन्य खतरनाक स्थानों पर खडे न होवें।
- प्रभावित इलाके से तुरंत दूर जायें। इस समय आपातकालीन अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।
- फुटपाथ व ऐसे रास्तों पर न जायें जहाँ आपातकालीन अधिकारी हों तथा वह अभी भी लोगों द्वारा इमारत के बाहर निकलने हेतु उपयोग किया जा रहा हो।
- आगे आने वाले पृष्ठों पर आगजनी आदि के समय उपयोगी दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखें।

आतंकवादी हमलें के बादः

- आपातकालीन हमलो के बाद प्रभावित इलाकों में तब तक न जायें जब तक अधिकारियों द्वारा हामी न भरी गयी हो।
- यदि आप घटना से प्रभावित हुए हो तब विशेषज्ञों से परामर्श लें।

आग

से पहलेः

- इमारत के आपातकालीन रास्तों की जानकारी रखें व अपने परिवार के साथ वहाँ से बाहर निकलना सीखें।
- अधिकारियों व पडोसियों के अनुसार परिवार के एकत्रित होने की विशिष्ट जगह निर्धारित करें।
- स्थानीय अधिकारियों के साथ अपने आसपास के क्षेत्रों का मुआयना समय समय पर करते रहें व किसी भी अनहोनी के लिये सदैव तैयार रहें।

7 of 15

आग (शेष...)

- संग्रहण क्षेत्रों में ज्वलनशील पदार्थों आदि को न रखें।
- जलने वाले पदार्थों को ऊष्मा उत्पन्न करने वाले उपकरणों से कम से कम तीन फुट की दूरी पर रखें।
- माचिस, लाइटर आदि को छोटे बच्चों से दूर रखें।
- कभी भी बिस्तर आदि पर अथवा आलस्य की स्थिति में धूम्रपान न करें।
- इलेक्ट्रीशियन से घर के तारों आदि की समय समय पर जाँच करवाते रहे।
- धुँआ जाँच यंत्रों व अग्निशमन यंत्रों को घर के आसपास जरूर लगायें।
- स्थानीय अधिकारियों व पडोसियों के साथ मिलकर आग बुझाने के तरीकों को सीखें।

दौरानः

- किसी भी मौल्यवान वास्तु को बचाने की कोशिश न करें। आपकी जान सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।
- गीले तौलिये अथवा किसी मोटे सूती कपडे का उपयोग छन्नी के रूप में श्वास लेते समय करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप जो श्वास ले वह मास्क, कपडे से होकर गुजरे।
- यदि आपके कपडे आग पकडते हैं तब आप रुकिये, नीचे लेटें व गोल पलटी लगायें जब तक आग पूरी तरह न बुझ जाये। भागने से आग के बढने का खतरा होता है।
- भाहर निकलते समय गहरे धुएँ में नीचे रेंगते हुये जायें। गहरा धुआँ व जहरीली गैसे सबसे पहले उपरी सतह पर जमती है।

8 of 15