आपदा से बचाव
क्या करें - क्या न करें

nidm

समुत्थानशील भारत : आपदा मुक्त भारत

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

प्लॉट न. 15, पॉकेट 3, ब्लॉक-बी, सैक्टर-29, दिल्ली-110042

फोन न. : 011-20873412 वेबसाइट : https://nidm.gov.in

भारत की प्राकृतिक आपदा के प्रति संवेदनशीलता की रूपरेखा

भारत अपनी अनोखी भू–जलवायु और सामाजिक–आर्थिक स्थितियों के कारण, अलग–अलग स्तर पर, बड़ी संख्या में प्राकृतिक, साथ ही मानव निर्मित आपदाओं के प्रति संवेदनशील रहा है। देश के 35 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में से 27 आपदाग्रस्त हैं। लगभग 58.6 प्रतिशत भू–भाग मध्यम से बहुत अधिक तीव्रता के भूकंपों के प्रति संवेदनशील है। 40 मिलियन हेक्टेयर से अधिक (12 प्रतिशत भूमि) बाढ़ और नदी कटाव की चपेट में है। 7,516 किमी लंबी तटरेखा में से, लगभग 5,700 किमी चक्रवात और सुनामी से ग्रस्त है, खेती योग्य क्षेत्र का 68 प्रतिशत हिस्सा सूखे की चपेट में है और पहाड़ी इलाकों में भूस्खलन और हिमस्खलन का खतरा है।

भारत के जोखिम की प्रोफाइल

भारत विश्व के दस सर्वाधिक आपदाग्रस्त देशों में से एक है। देश में प्राकृतिक और मानव निर्मित कई वजहों से आपदाओं का खतरा है। जैसे– प्रतिकूल भू–जलवायु परिस्थितियों, स्थलाकृति विशेषताओं, पर्यावरणीय गिरावट, जनसंख्या वृद्धि, शहरीकरण, अवैज्ञानिक विकास प्रथाएं आदि। देश के चार अलग–अलग क्षेत्र यानी हिमालय क्षेत्र, जलोढ़ मैदान, प्रायद्वीप का पहाड़ी हिस्सा, और तटीय क्षेत्र की अपनी विशिष्ट समस्याएं हैं।

- हिमालय क्षेत्र लगातार भूकंपीय गतिविधियों से ग्रस्त रहता है। हिमालय से बहने वाली विभिन्न प्रमुख नदी प्रणालियों और उनके द्वारा लाई गई भारी मात्रा में तलछट के परिणामस्वरूप, यह क्षेत्र नदी चैनल गाद के संपर्क में है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर बाढ़ आती है।

- देश का पश्चिमी भाग अक्सर सूखे की स्थिति से प्रभावित रहता है। समुद्र के ऊपर तापमान और दबाव प्रवणता में असामान्य परिवर्तन के परिणामस्वरूप तटीय क्षेत्रों में चक्रवात आते हैं। समुद्र तल के अंदर भू–गर्भीय हलचलें तटीय क्षेत्र को सुनामी आपदा के प्रति भी संवेदनशील बनाती हैं। भारत अपनी विस्तारित तट रेखा के साथ प्रत्येक वर्ष अरब सागर और बंगाल की खाड़ी दोनों से औसतन पांच से छह उष्णकटिबंधीय चक्रवातों के संपर्क में आता है।

- विभिन्न मानव प्रेरित गतिविधियाँ जैसे बढ़ता जनसांख्यिकीय दबाव, बिगड़ती पर्यावरणीय स्थितियाँ, वनों की कटाई, अवैज्ञानिक विकास, दोषपूर्ण कृषि पद्धतियाँ, अनियोजित शहरीकरण आदि भी देश में आपदाओं के त्वरित प्रभाव और आवृत्तियों में वृद्धि के लिए जिम्मेदार हैं।

भारत का आपदा प्रबंधन ढांचा

भारत में आपदा प्रबंधन की संस्थागत संरचना वर्तमान में संक्रमण की स्थिति में है। आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 के कार्यान्वयन के बाद एक नया सेटअप विकसित हो रहा है। जबकि पिछली संरचना भी क्रियाशील बनी हुई है। केंद्र में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की स्थापना की गई है और राज्य स्तर पर राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण तथा जिला स्तर पर जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को धीरे–धीरे औपचारिक रूप दिया जा रहा है।

आपदा प्रबन्धन अधिनियम, 2005

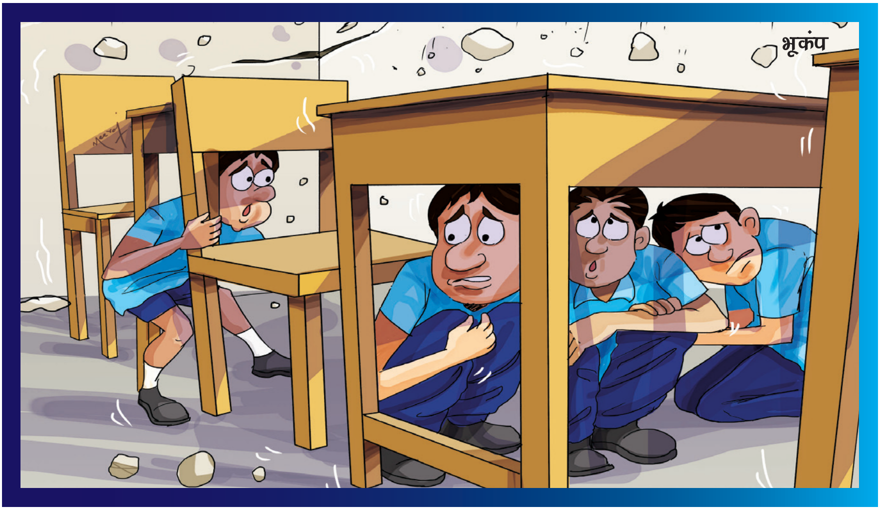
यह अधिनियम भारत में आपदा प्रबंधन के कार्यान्वयन को तैयार करने और निगरानी करने के लिए संस्थागत तंत्र प्रदान करता है। यह आपदाओं की रोकथाम और शमन तथा किसी भी आपदा की स्थिति में त्वरित प्रतिक्रिया के लिए सरकार के विभिन्न इकाईयों द्वारा नीतियों के कार्यान्वयन को भी सुनिश्चित करता है।

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति (2009)

आपदा प्रबंधन पर राष्ट्रीय नीति की मुख्य विशेषताएं हैं:

- आपदा प्रबंधन के लिए रोकथाम, शमन और तैयारी के लिए एक समग्र और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाया जाएगा।
- केंद्र/राज्य सरकार का प्रत्येक मंत्रालय/विभाग योजना के तहत जोखिम कमी और तैयारी को संबोधित करने के लिए विशिष्ट योजनाओं/परियोजनाओं के लिए उचित मात्रा में धन आवंटित करेगा।
- जहां परियोजनाओं की एक शेल्फ है, वहां शमन को संबोधित करने वाली परियोजनाओं को प्राथमिकता दी जाएगी। शमन उपायों को चालू योजनाओं/कार्यक्रमों में शामिल किया जाएगा।
- खतरा संभावित क्षेत्र में प्रत्येक परियोजना के संदर्भ की शर्त के रूप में शमन शब्द विशेष रूप से होगा। परियोजना रिपोर्ट में यह विवरण शामिल होगा कि परियोजना किस प्रकार संवेदनशीलता के अभाव को संबोधित करती है।
- आपदा निवारण/जोखिम न्यूनीकरण के राष्ट्रीय प्रयासों में कॉरपोरेट क्षेत्र, गैर–सरकारी संगठन और मीडिया के साथ गहन विचार–विमर्श होगी।
- समन्वित और त्वरित प्रतिक्रिया सुनिश्चित करने के लिए संस्थागत संरचनाओं/कमांड की उचित श्रृंखला का निर्माण किया जाएगा और विभिन्न स्तरों पर आपदा प्रबंधकों को उचित प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- क्षमता निर्माण उपायों के लिए सभी स्तरों पर योजना और तैयारी की संस्कृति विकसित की जाएगी।
- विशिष्ट आपदाओं से निपटने के लिए राज्य और जिला स्तर के साथ–साथ केंद्र सरकार के संबंधित विभागों द्वारा मानक संचालन प्रक्रियाएं और आपदा प्रबंधन योजना निर्धारित की जाएगी।
- निर्माण डिजाइन को प्रासंगिक भारतीय मानकों में निर्धारित आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए।
- भूकंपीय क्षेत्र III, IV और V में सभी जीवनरेखा इमारतों जैसे – अस्पताल, रेलवे स्टेशन, हवाई अड्डे/हवाई अड्डा नियंत्रण टावर, फायर स्टेशन भवन, बस स्टैंड, प्रमुख प्रशासनिक केंद्र का मूल्यांकन करने की आवश्यकता होगी और यदि आवश्यक हो, तो रेट्रो–फिट किया जाएगा।
- शमन और तैयारियों पर विशेष ध्यान देने के साथ योजना प्रक्रिया को संस्थागत बनाने के लिए सभी राज्यों में मौजूदा राहत कोड को आपदा प्रबंधन कोड/मैनुअल में विकसित करने के लिए संशोधित किया जाएगा।
- स्थायी आपदा जोखिम में कमी के लिए सामुदायिक भागीदारी और जागरूकता सृजन, विशेष रूप से आबादी और महिलाओं के कमजोर वर्गों की भागीदारी पर जोर दिया गया है।

भूकंप



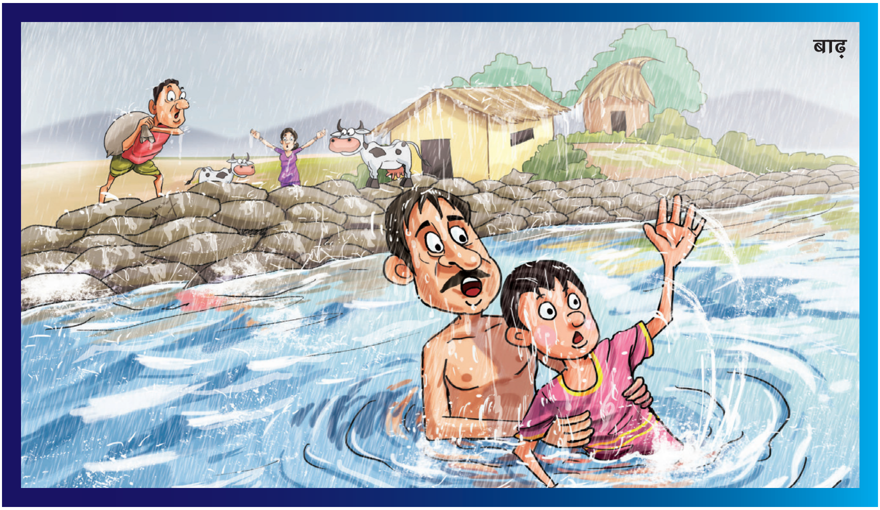
पहले और दौरान

- यदि संभव हो तो पेशेवर निर्माण इंजीनियर के परामर्श से नए निर्माणों को भूकंपरोधी बनाएं।
- एक पारिवारिक आपदा योजना तैयार करें, जिसमें निम्नलिखित उपाय शामिल हों:–
  - आपातकालीन किट की तैयारी जो आपको पीने के पानी, सूखे खाद्य पदार्थों, बुनियादी दवाओं के स्टॉक, सैनिटरी पैड, शिशु आहार सामग्री आदि की पर्याप्त आपूर्ति के साथ कम से कम तीन दिनों के लिए आत्मनिर्भर बनाएगी।
  - परिवार के सदस्यों के मिलने के लिए कुछ सुरक्षित स्थानों की पहचान अथवा आसानी से पहचाने जाने योग्य, खुले और सुलभ स्थानों को चुनें जहाँ आप आसानी से पहुँच सकें।
- स्कूली बच्चों के लिए नियमित रूप से मॉक ड्रिल आयोजित करें।
- गिरने वाली वस्तुओं को अतिरिक्त मजबूती से बांधा जाना चाहिए ताकि वे भूकंप के समय गिरें नहीं और नुकसान न पहुंचाएं।
- भूकंप के दौरान शांत रहें। अगर आप अंदर हैं, तो अंदर ही रहें। झुक जाएं, ढकें और मजबूती से पकड़े रहें! मजबूत फर्नीचर के नीचे छिपें। जितना हो सके, अपने सिर और ऊपरी शरीर को ढकें। आइने और खिड़कियों से दूर रहें। जबरदस्ती इमारत से बाहर न निकलें। लिफ्ट का उपयोग न करें।"
- अगर बाहर हैं, तो सभी संरचनाओं, विशेष रूप से भवन, पुलों, पेड़ों और ऊपरी बिजली लाइनों से दूर एक खुले क्षेत्र में चले जाएं।

बाद में

- सावधानी से आगे बढ़ें, और अपने ऊपर और आसपास अस्थिर वस्तुओं और अन्य खतरों की जांच करें।
- चोटों के लिए खुद की जाँच करें। जरूरतमंदों की मदद करें।
- घर/कार्यालय में सभी बिजली कनेक्शनों को चालू करने से पहले जांच लें।
- सावधान रहें: शॉर्ट सर्किट की संभावना हो सकती है।
- क्षतिग्रस्त इमारतों से दूर रहें।
- बाद के झटकों का पूर्वानुमान लगाएं, खासकर यदि कंपन दो मिनट से अधिक समय तक रहे।
- आपातकालीन जानकारी और अतिरिक्त सुरक्षा निर्देशों के लिए रेडियो सुनें या स्थानीय टीवी देखें।

बाढ़



पहले और दौरान

- आपके परिवार के सभी सदस्यों को निकटतम आश्रय स्थल/नामित बाढ़ आश्रय स्थल तक पहुंचने का सुरक्षित रास्ता पता होना चाहिए।
- चेतावनियों और सलाह के लिए अपने स्थानीय रेडियो/टीवी को सुनें।
- बुनियादी दवाओं और सैनिटरी पैड, शिशु आहार सामग्री, महत्वपूर्ण दस्तावेजों आदि के साथ एक आपातकालीन किट तैयार रखें।
- सूखा खाना, पीने का पानी और कपड़े तैयार रखें।
- जहां तक सम्भव हो उबला हुआ पानी पीएं। अपने भोजन को ढक कर रखें, भारी भोजन न करें।
- दरवाजों और झरोखों के चारों ओर प्रवेश बिंदुओं को सील करने के लिए सैंडबैग का उपयोग करें। अगर पानी के इतना ऊपर उठने की संभावना है तो खिड़कियों को भी सील कर दें।
- बच्चों और गर्भवती महिला को खाली पेट न रहने दें।
- सर्पदंश से सावधान रहें जो कि बाढ़ के बाद आम हैं।

बाद में

- अपने आपातकालीन किट के साथ लिए जाने वाले वाटरप्रूफ बैग में गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएं, कीमती सामान, व्यक्तिगत कागजात आदि पैक करें।
- ऊंची मंजिल पर जाएं, कपड़े और कीमती सामान फर्नीचर, बेड, टेबल आदि पर रखकर भीगने से बचाएं।
- मुख्य बिजली की आपूर्ति बंद कर दें। उन बिजली के उपकरणों का उपयोग न करें, जो बाढ़ के पानी में डूबे हों।
- अज्ञात गहराई और धारा के पानी में न उतरें।
- बच्चों को बाढ़ के पानी में या उसके पास खेलने की अनुमति न दें।

चक्रवात

पहले और दौरान

- रेडियो या टीवी पर मौसम की रिपोर्ट सुनें।
- अपने क्षेत्र में सुरक्षित आश्रय की पहचान करें।
- आपातकालीन किट और बुनियादी खाद्य आपूर्ति, दवाएं, टॉर्च और बैटरी आदि अपने पास रखें।
- चक्रवात के मौसम से पहले दरवाजे, खिड़कियां, छत और दीवारों को पुर्नसंयोजन (रेट्रोफिटिंग) और मरम्मत के माध्यम से मजबूत किया जाना चाहिए। पर्याप्त खाद्यान्न और पानी सुरक्षित स्थानों पर रखें।
- बिजली गुल होने की स्थिति में फ्लैशलाइट, मोमबत्तियां और माचिस अपने पास रखें।
- समुद्र में जाने का जोखिम न उठायें।
- घर के अंदर तब तक रहें, जब तक यह सूचना न आ जाए कि चक्रवात समाप्त हो गया है।
- पेड़ों या पुल आदि जैसे भारी निर्माण के पास आश्रय न लें।
- एक कागज के टुकड़े पर प्रत्येक बच्चे का नाम, पता और संपर्क नंबर लिखकर उसकी जेब में रखें।
- यदि आप बाहर हैं, तो उड़ रही वस्तुओं, पेड़ों के गिरने, ढहने वाली इमारतों और क्षतिग्रस्त बिजली लाइनों के खतरों से सावधान रहें।
- अगर आप कार में हैं, तो चक्रवात या तेज हवाओं से आगे निकलने की कोशिश न करें: अगर यह रास्ता बदलता है तो इससे आपको अपने वाहन सहित उठाए जाने का खतरा होगा। गाड़ी में रहें, बेहतर है कि एक सुरक्षित स्थान पर ठहरें।
- अपने और समुदाय की सुरक्षा के लिए मॉक ड्रिल्स का आयोजन करें

बाद में

- तूफान थमने के बाद, अपना स्थान छोड़ने से पहले कम से कम डेढ़ घंटे प्रतीक्षा करें।
- जब तक आधिकारिक तौर पर सलाह न दी जाए कि यह सुरक्षित है, तब तक बाहर न जाएं। यदि आपका स्थान खाली करा लिया गया है, तो वापसी के लिए तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि वापस जाने की सलाह न दी जाए।
- पावर प्वॉइंट का उपयोग तब तक न करें जब तक कि उनकी जांच न हो जाए।
- अपने घर लौटने के लिए अनुशंसित मार्ग का उपयोग करें। जल्दी न करें।
- गिरी हुई बिजली लाइनों, क्षतिग्रस्त सड़कों और घरों, गिरे हुए पेड़ों से सावधान रहें।

आग

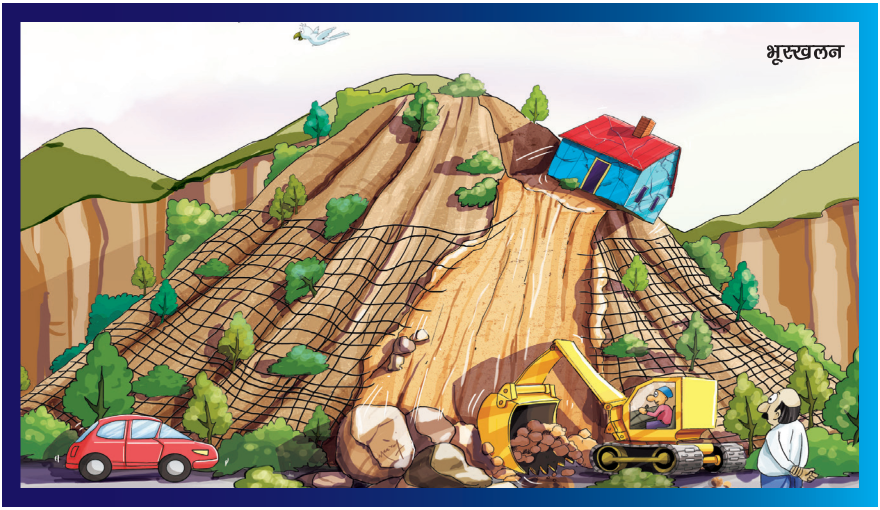
क्या करें

- अपने परिसर में आग का ऑडिट करवाएं। ढीले बिजली कनेक्शन की जाँच करें। बिजली के ढीले तारों के पास ज्वलनशील पदार्थ न रखें।
- आग लगने की स्थिति में 101 डायल करें ।
- फँस जाने पर फर्श पर लेट जाएं या फर्श के नजदीक होकर बैठें। कमरे में धुएं का प्रवेश कम करें। बाहर निकलने का रास्ता ढूंढें य गीले कपड़े से सांस लें। कम से कम दो बचाव के मार्ग का पता लगायें और सुनिश्चित करें कि वे बाधाओं से मुक्त हैं।
- शांत रहें, सभी बिजली के उपकरणों को प्लग से निकाल दें। बाहर निकलने के बाद सुरक्षित स्थान पर मिलें।
- पानी की बाल्टी और कंबल तैयार रखें। अग्निशामक यंत्र तैयार रखें और उन्हें नियमित रूप से भरते रहें।
- अगर कपड़ों में आग लग जाए तो रुकें, झुकें और लुढ़कें। इसका नियमित अभ्यास करें।
- अनियंत्रित आग की स्थिति में पीड़ित को तब तक कंबल में लपेट कर रखें जब तक कि आग समाप्त न हो जाए।

क्या न करें

- भीड़–भाड़ वाली जगहों, तंग गलियों में या घर के अंदर पटाखे न जलाएं।
- अतिरिक्त ध्वनि प्रभाव के लिए पटाखों को टिन के कंटेनर या कांच की बोतलों से न ढकें।
- लंबे ढीले कपड़ों से बचें, क्योंकि वे जल्दी आग पकड़ते हैं।
- जली हुई सिगरेट के टुकड़ों को लापरवाही से न फेंके।
- जले हुए कपड़ों को न हटाएं (जब तक कि वह आसानी से उतर न जाए)।
- जले हुए स्थान पर चिपकने वाली पट्टी न लगाएं।

भूस्खलन



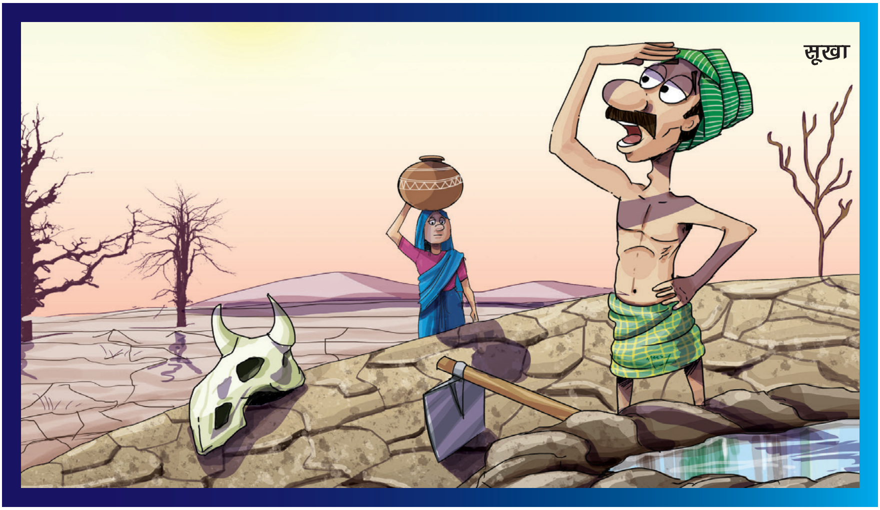
पहले और दौरान

- खड़ी ढलानों के पास, पहाड़ के किनारों के पास, जल निकासी के रास्ते के पास या प्राकृतिक कटाव घाटियों के पास घर बनाने से बचें।
- अपने आसपास की भूमि से परिचित हों। मलबे के प्रवाह वाले क्षेत्रों से बचें।
- मलबा प्रवाह क्षेत्रों में, भवनों के चारों ओर प्रवाह को निर्देशित करने के लिए चैनल बनाएं।
- सतर्क और जागृत रहें। शांत रहें और घबराएं नहीं। एक साथ रहें।
- निकटतम तहसील, जिला मुख्यालय को सूचित करें।
- मिट्टी को कटाव से बचाने के लिए पेड़ लगाएं और पहाड़ियों में जाली लगाएं।
- असामान्य आवाजें सुनें जो मलबे के हिलने का संकेत दे सकती हैं, जैसे पेड़ों का टूटना या पत्थरों का एक साथ टकराना।
- जितनी जल्दी हो सके भूस्खलन या मलबे के प्रवाह के रास्ते से दूर हट जाएं।
- नदी घाटियों और निचले इलाकों से बचें।
- यदि आप किसी धारा या चैनल के पास हैं, तो जल प्रवाह में अचानक वृद्धि या कमी के लिए सतर्क रहें और ध्यान दें कि साफ पानी कीचड़ में बदल जाता है या नहीं। यह आस–पास मलबे के खिसकने, भूस्खलन का संकेत है।
- सामान्य हालात होने के बाद स्थान, क्षेत्र को पुर्नस्थापित करें।

बाद में

- यदि आपको स्थान खाली करने के लिए कहा गया है तो निर्दिष्ट सार्वजनिक आश्रय में जाएं।
- स्खलन क्षेत्र से दूर रहें, क्योंकि अतिरिक्त स्खलन का खतरा हो सकता है।
- सीधे स्खलन क्षेत्र में प्रवेश किए बिना, स्खलन स्थल के पास घायल और फंसे हुए व्यक्तियों की जाँच करें। बचावकर्मियों को उनके स्थानों की ओर निर्देशित करें।
- घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार दिए बिना तब तक न हिलाएं, जब तक कि वह गंभीर खतरे की स्थिति में न हो।
- नदियों, झरनों, कुओं आदि का दूषित पानी न पीएं

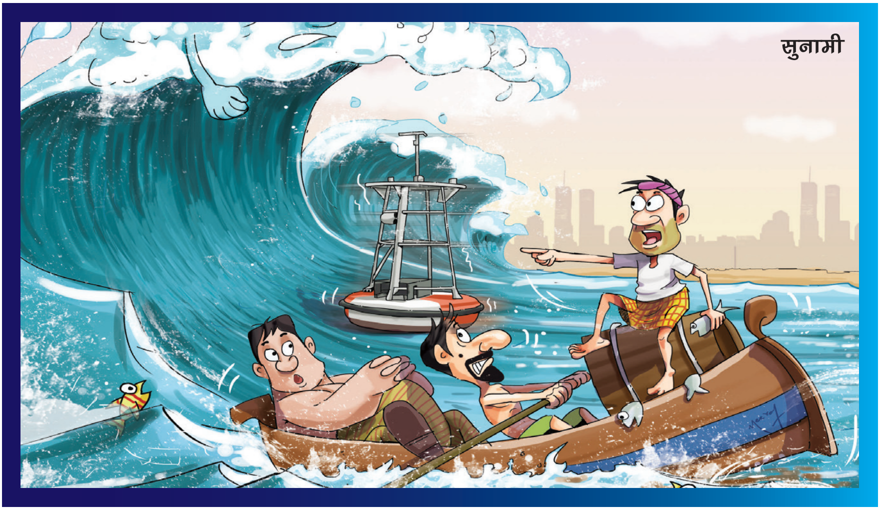
सूखा



पहले और दौरान

- कभी भी पानी बर्बाद न करें, इसका उपयोग अपने घरेलू पौधों या बगीचे की सिंचाई में करें।
- वाशर को बदलकर टपकने वाले नलों की मरम्मत करें।
- पानी टपकने के लिए सभी प्लंबिंग की जाँच करें और उन्हें ठीक करवाएँ।
- ऐसे उपकरण चुनें जो अधिक ऊर्जा और जल दक्ष हों।
- सूखा–सहनशील घास, झाड़ियाँ और पेड़ (कम पानी में पनपने वाले पौधे) लगाएँ।
- सूक्ष्म और ड्रिप सिंचाई जैसे सिंचाई उपकरणों को स्थापित करें जो प्रत्येक उपयोग के लिए अधिक जल कुशल हों।
- जहां कहीं व्यावहारिक हो, वर्षा जल संचयन पर विचार करें।
- शौचालय को अनावश्यक रूप से फ्लश करने से बचें।
- अपने दांतों को ब्रश करते समय, अपना चेहरा धोते समय या शेविंग करते समय पानी को बहने देने से बचें। नहाते समय शॉवर के बजाय बाल्टी का प्रयोग करें।
- जहां भी संभव हो सूखा राशन भंडारित करें।
- सूखे की स्थिति से निपटने के लिए भूमि उपयोग योजना पर जोर दें।

सुनामी



पहले और दौरान

- पता करें कि आपका घर खतरे वाले क्षेत्र में है या नहीं।
- तट के किनारे रहने वाले लोगों को भूकंप या जमीन के नीचे गड़गड़ाहट को एक चेतावनी संकेत के रूप में लेना चाहिए।
- अगर एक ''सुनामी घड़ी'' एक ''सुनामी चेतावनी'' में बदल जाती है, तो अपने घर को खाली करने की तैयारी करें।
- जैसे–जैसे सुनामी तट के पास आती है, लहरें धीमी हो जाती हैं और ऊँचाई बढ़ जाती है।
- कोशिश करें और किसी ऊंचे चबूतरे पर चढ़ें या किसी घर या इमारत की सबसे ऊंची मंजिल पर चढ़ें जिसे आप देख सकते हैं।
- निकासी की योजना बनाएं और निकासी के लिए एक सुरक्षित मार्ग बनाएं। समुद्र तट से दूर रहें।
- अद्यतन जानकारी प्राप्त करने के लिए रेडियो या टेलीविजन सुनें और कहे जाने पर स्थान खाली करने के लिए तैयार रहें।
- अपने आप को चेतावनी के संकेतों से परिचित कराएं, जैसे कि तटीय जल के स्तर में अचानक परिवर्तन।
- अगर आपको कोई आधिकारिक चेतावनी सुनाई देती है, तो तुरंत स्थान खाली कर दें। अधिकारियों की सलाह के बाद ही घर लौटें, ऐसा करना सुरक्षित है।
- सुनामी अक्सर गंभीर बाढ़ का कारण बनती है। सुनिश्चित करें कि आप इसका सामना करने के लिए तैयार हैं।
- अपनी कार में ईंधन भरकर रखें ताकि आप जल्दी से अपनी सुरक्षा के लिए गाड़ी चला सकें।

बाद में

- नवीनतम आपातकालीन जानकारी के लिए बैटरी चलित रेडियो से जुड़े रहें।
- घायल और फंसे लोगों की मदद करें। प्राथमिक उपचार की व्यवस्था करें।
- बाढ़ और क्षतिग्रस्त क्षेत्रों से तब तक दूर रहें जब तक अधिकारी यह न कहें कि वापस लौटना सुरक्षित है।
- अपने घर में सावधानी पूर्वक प्रवेश करें।
- क्षतिग्रस्त घरों में प्रवेश करते समय टॉर्च का प्रयोग करें। बिजली के शॉर्ट सर्किट और लाइव तारों की जांच करें।
- खाद्य आपूर्ति की जाँच करें और पीने के पानी का परीक्षण करें।

ग्रीष्म लहर

पहले

- एल्यूमीनियम फॉइल से ढके कार्डबोर्ड जैसे अस्थायी विंडो रिफ्लेक्टर स्थापित करें ताकि गर्मी वापस बाहर प्रतिबिंबित हो सके। इससे कमरों को खुशनुमा बनाए रखने में मदद मिलेगी।
- स्थानीय मौसम संबंधी पूर्वानुमान सुनें और तापमान में बदलाव के प्रति जागरूक रहें।
- अपने आस–पड़ोस के उन लोगों की जानकारी रखें जो बुजुर्ग, बच्चे, बीमार या अधिक वजन वाले हैं। उन्हें मदद की आवश्यकता हो सकती है।
- गर्मी से संबंधित आपात स्थितियों का इलाज जानने के लिए प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षण प्राप्त करें।
- छाया के लिए पेड़ लगाएं।

दौरान

- बच्चों या पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहनों में या सीधे धूप में ज्यादा देर तक अकेला न छोड़ें।
- जितना हो सके घर के अंदर रहें।
- संतुलित, हल्का और नियमित भोजन करें।
- खूब सारा जल ग्रहण करें। भले ही आपको प्यास न लगी हो। खुद को हाइड्रेट रखें।
- मिर्गी, हृदय, गुर्दे या जिगर की बीमारी वाले व्यक्ति अथवा द्रव्य–प्रतिबंधित आहार पर आश्रित या द्रव्य प्रतिधारण के साथ कोई समस्या है, तो तरल सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।
- टोपी या कपड़ा पहनकर चेहरे और सिर की रक्षा करें।

शीत लहर

पहले और दौरान

- परिवार के सदस्यों के लिए बुनियादी और विशिष्ट दवाओं और पर्याप्त गर्म कपड़ों के साथ आपातकालीन किट तैयार रखें।
- कम वाट क्षमता वाले इलेक्ट्रिक हीटर खरीदें जिन्हें आप रात भर के लिए चलता छोड़ सकते हैं ताकि कमरों को जमाने वाली ठंड में गर्म रखा जा सके।
- समय–समय पर महत्वपूर्ण जानकारी के लिए स्थानीय रेडियो स्टेशन को सुनें।
- घर के अंदर रहें। अत्यधिक ठंड के दौरान यात्रा कम से कम करें
- जितना संभव हो सके खुद को सूखा रखें।
- शीतदंश के लक्षणों पर ध्यान दें, जैसे शरीर का सुन्न होना और उंगलियों, कान पालि और नाक की नोक पर सफेद/पीला दिखना।
- जहरीले धुएं से बचने के लिए मिट्टी के तेल के हीटर या कोयले की अंगीठी जलाते समय वायु संचार बनाए रखें।
- नियमित रूप से गर्म पेय लें।

बाद में

- अत्यधिक ठंड की अवधि के दौरान यदि आपके घर में बिजली की आपूर्ति या गर्मी कम हो जाती है, तो एक निर्दिष्ट सार्वजनिक आश्रय में जाएँ।
- कई परतों में गर्म, ढीले–ढाले, कपड़े पहनकर खुद को शीतदंश और अल्पताप (हाइपोथर्मिया) से बचाये रखें।
- यदि आप हिमस्खलन क्षेत्र में रहते हैं और हिमस्खलन की चेतावनी जारी की जाती है, तो स्थान खाली करने के लिए कहे जाने तक घर के अंदर रहें।

ठंड के मौसम के लिए कार किट

(फावड़ा, कंबल, कोट, टॉर्च, बैटरी, उच्च ऊर्जा वाला भोजन, पानी, अन्य आवश्यक वस्तुएं)

महामारी

पहले और दौरान

- पीने के पानी और भोजन को कुछ दिनों तक स्टोर करके रखें। दूषित होने से बचने के लिए उबला हुआ या फिल्टर्ड पानी का प्रयोग करें।
- गैर–निर्धारित बुनियादी दवाओं जैसे दर्द निवारक, पेट के उपचार, खांसी और सर्दी की दवाएं, बुखार, इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ तरल पदार्थ और विटामिन, सैनिटरी पैड, बेबी फूड आइटम आदि का स्टॉक रखें।
- यदि संभव हो तो आपातकालीन प्रतिक्रिया और सहायता संबंधी तैयारी करने के लिए स्थानीय समूहों के साथ सहयोग करें।
- अपने आस–पास साफ–सफाई बनाए रखें, आस–पड़ोस में पानी जमा न होने दें।
- अपने घर में निरंतर आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए समय–समय पर अपनी नियमित ली जाने वाली दवाओं की जांच करें।

बाद में

- बीमार लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें। हो सके तो बीमार होने पर घर पर ही रहें। उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को साझा न करें। आप दूसरों को अपनी बीमारी की चपेट में आने से रोकने में मदद करें।
- बीमार होने पर, दूसरों को संक्रमण से बचाने के लिए उनसे दूरी बनाए रखें।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को रुमाल से ढकें।
- बार–बार अपने हाथ धोएं (यदि संभव हो तो साबुन से) आपको कीटाणुओं से बचाने में मदद करेगा।
- कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए अपनी आंख, नाक या मुंह को छूने से बचें।

गरज और बिजली

पहले और दौरान

- यदि आप गर्जना सुनते हैं, तो आप बिजली गिरने के करीब हो सकते हैं।
- अद्यतन जानकारी और चेतावनी के निर्देशों और सलाह के लिए स्थानीय मीडिया पर दृष्टि बनाये रखें।
- आपात स्थिति के लिए महत्वपूर्ण दवा और अन्य बुनियादी सुविधाओं के साथ एक आपातकालीन किट तैयार रखें।
- तूफान आने से पहले किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को अच्छी तरह से प्लग से हटा दें। अद्यतन जानकारी के लिए अपने बैटरी चालित रेडियो का उपयोग करें।
- बिजली के उपकरणों या तारों के संपर्क में आने से बचें। उपयोगिता लाइनों से दूर रहें।
- कंक्रीट के फर्श पर न लेटें और न ही कंक्रीट की दीवारों के सहारे खड़े हों।
- पेड़ों के नीचे आश्रय न लें, क्योंकि वे बिजली का संवहन करते हैं।
- नहाने से बचें और बहते पानी से दूर रहें क्योंकि बिजली धातु के पाइपों के साथ प्रवाहित हो सकती है।
- जहां तक हो सके, निचले इलाकों में आश्रय खोजें। अचानक आने वाली बाढ़ से सावधान रहें।
- यदि नौका विहार या तैराकी करते हैं, तो सुरक्षित भूमि/आश्रय स्थल पर शीघ्र पहुंचें।
- तूफान के दौरान, अपने वाहन में तब तक बने रहें जब तक कि सहायता न पहुँच जाए या तूफान गुजर न जाए।

बाद में

- अद्यतन जानकारी या निर्देशों के लिए स्थानीय रेडियो और टेलीविजन स्टेशनों को सुनें
- ऐसे लोगों की सहायता करें जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है, जैसे शिशु, बच्चे और बुजुर्ग।
- पानी में डूबी हुई बिजली लाइनों से दूर रहें और उनके बारे में तुरंत रिपोर्ट करें।
- हो सके तो बिजली गिरने से घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार दें, नजदीकी अस्पताल ले जाएं।
- याद रखें, बिजली गिरने से घायल व्यक्ति में कोई विद्युत चार्ज नहीं होता है और उसे सुरक्षित रूप से संभाला जा सकता है।
- बिजली गिरने से पीड़ित व्यक्ति के घाव की तलाश करें और उसके अनुसार इलाज करें।

जंगल की आग

सावधानी सुझाव

- घनी वनस्पति के पास धूम्रपान न करें, सूखी वनस्पति क्षेत्रों में जली हुई सिगरेट/बीड़ी न छोड़ें।
- उपयोग के बाद वन क्षेत्र में कोई खुली आग न छोड़ें।
- आग के दौरान, खेत के जानवरों और चल माल को सुरक्षित स्थानों पर ले जाएं।
- आग के दौरान, अग्रिम जानकारी के लिए नियमित रूप से रेडियो सुनें और सुरक्षित स्थानों पर जाने के संबंध में निर्देशों और सलाह का पालन करें।
- अपने परिवार, दोस्तों और अन्य लोगों को आग के कारणों और नुकसान के बारे में बताएं। वन अग्नि सुरक्षा के प्रति लोगों को जागरूक करें।
- जंगल में अचानक आग लगने पर घबराएं नहीं, शांत रहें और दूसरों तथा समुदाय को धैर्य से निपटने के लिए प्रोत्साहित करें।
- साहसिक गतिविधियों के बाद सुनिश्चित करें कि कोई जला हुआ अलाव न बचे।
- जलती हुई लकड़ियों को जंगल की वनस्पति में या उसके पास नहीं छोड़ना चाहिए।
- आग के दौरान जंगल में प्रवेश न करें।

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान देश के सबसे युवा राष्ट्रीय संस्थानों में से एक है। एनआईडीएम आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में मानव संसाधन विकास, क्षमता निर्माण, प्रशिक्षण अनुसंधान, प्रलेखन और पॉलिसी एडवोकेसी के लिए राष्ट्रीय नोडल की भूमिका निभाता है। भारत एवं दुनिया के कई शैक्षणिक, अनुसंधान और तकनीकी संगठनों के साथ संस्थान की रणनीतिक साझेदारी है। यह ज्ञान संस्थानों के बीच नेटवर्किंग को बढ़ावा देता है और प्रबंधन के विभिन्न पहलुओं पर अंतर–विषयी अनुसंधान को प्रोत्साहित करता है।

विजन

- हमारा मुख्य उद्देश्य आपदा जोखिम न्यूनीकरण और प्रबंधन पर अनुसंधान और प्रशिक्षण के क्षेत्र में भारत में एक उत्कृष्ट संस्थान बनना है, ताकि इस क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख संस्थानों में हमारी पहचान हो।
- आपदा मुक्त भारत बनाने के लिए सभी स्तरों पर बचाव और तैयारी की भावना को विकसित और प्रचारित करने के लिए निरंतर प्रयास करना।

महत्वपूर्ण क्षेत्र

प्रशिक्षण

आमने–सामने प्रशिक्षणः– एनआईडीएम वरिष्ठ एवं मध्यम स्तर के सरकारी अधिकारियों और अन्य के लिए आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में विभिन्न मुद्दों को कवर करते हुए व्यापक विषयों और क्षेत्रों पर कैंपस के अंदर और बाहर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है। आमने–सामने कार्यक्रमों के अलावा, एनआईडीएम मिश्रित मोड में भी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है।

वेब आधारित प्रशिक्षणः– संस्थान आपदा प्रबंधन से संबंधित विभिन्न विशिष्ट विषयों पर ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है। उपयोगकर्ता पंजीकरण कर ऑनलाइन अध्ययन पोर्टल का उपयोग कर सकते हैं।

स्व–अध्ययन पाठ्यक्रमः– संस्थान ने वेब आधारित स्व–अध्ययन पाठ्यक्रम शुरू किया है जिसे कहीं दूर से भी और कभी भी उपयोग किया जा सकता है। इसका मुख्य उद्देश्य आपदा प्रबंधन प्रस्ताव पर जानकारी साझा करना और संवेदीकरण करना है।

प्रकाशन

- जर्नल 'आपदा और विकास'
- प्रशिक्षण मॉड्यूल
- केस स्टडीज/अनुसंधान
- कार्यवाही
- त्रैमासिक न्यूजलैटर ''टाइडिंग्स''
- एनआईडीएम वार्षिक रिपोर्ट्स

अनुसन्धान एवं अभिलेखन

एनआईडीएम देश में होने वाली प्रमुख आपदाओं का दस्तावेजीकरण करता है ताकि इसके प्रबंधन के प्रभावी उपाय किए जा सकें और प्रशिक्षण कक्षाओं एवं सिमुलेशन अभ्यास के लिए संसाधन सामग्री के रूप में केस अध्ययन का उपयोग किया जा सके।

नीतिओं का अध्ययन

एनआईडीएम राष्ट्रीय स्तर की नीति निर्माण और राज्य स्तरीय नीतियों, रणनीतियों और रूपरेखाओं में सहायता प्रदान करता है।

विस्तार से जानने के लिए कृपया हमारी वेबसाइट **www.nidm.gov.in** पर जाएं।

एनआईडीएम उत्तरी परिसर, सेक्टर 29, रोहिणी, दिल्ली

एनआईडीएम दक्षिणी परिसर, कृष्णा जिला, आंध्र प्रदेश

* स्त्रोतः www-ndma-gov-in