

## बाढ़ - बचाव के उपाय

### क्या करें

- ◆ यदि आपका घर बाढ़ प्रभावित क्षेत्र में है तो मकान सीमेंट आदि से मजबूत बनवाएं।
- ◆ खाना ढँक कर रखें, एवं हल्का भोजन करें।
- ◆ चाय, चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन लाभकारी है।
- ◆ घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय का पता होना चाहिए।
- ◆ आपात्कालीन किट हमेशा अपने पास रखें - एक छोटी रेडियो, टॉर्च, बैटरी, पानी, सूखा भोज्य पदार्थ, मिट्टीतेल, मोमबत्ती और माचिस आदि हमेशा प्रर्याप्त मात्रा में रखें।
- ◆ पॉलीथीन बैग या वाटरप्रूफ बैग हमेशा अपने साथ रखें, जिसमें कपड़े, मंहगे सामान, छाता, चीनी, नमक, आदि हों।
- ◆ अगर जगह खाली करनी जरूरी हो तो सबसे पहले गर्म कपड़े, दवाइयों, कीमती वस्तुएँ, निजी कागज आदि को वाटर प्रूफ बैग में डाल दें और आपात्कालीन बॉक्स के साथ रखें।
- ◆ बैलगाड़ी, कृषि उपयोगी सामान या मशीन और पालतू जानवरों को ऊँची सुरक्षित जगह पर रखें।
- ◆ बाढ़ के दौरान उबला हुआ या क्लोरीन युक्त पानी का सेवन करना
- ◆ बाढ़ के दौरान अगर कोई नदी पार करना जरूरी हो, तो पानी की गहराई व बहाव को लकड़ी की सहायता से जरूर जांच लें।

### क्या न करें

- ◆ बच्चों को बाढ़ के पानी के पास या पानी में ना खेलने दें।
- ◆ बिजली की वस्तुओं का इस्तेमाल ना करें जब तक कि उसे जांचा ना गया हो, हो सकता है, उसमे बाढ़ का पानी चला गया हो।
- ◆ बाढ़ के प्रभावित भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- ◆ अज्ञात गहराई वाले पानी को कभी भी पार करने की कोशिश ना करें।
- ◆ अफवाह पर ध्यान न दे और घबराएं नहीं।



# आपदा से बचाव क्या करें-क्या न करें

**nidm**  
Towards a disaster free India

**राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान**

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

आई.आई.पी.ए. कैम्पस, 5बी, आई.पी.स्टेट, महात्मा गाँधी मार्ग, नई दिल्ली-110002

फोन: 011-23702432, 23705583, फैक्स: 011-23702442, 23702446

वेबसाइट: [www.nidm.gov.in](http://www.nidm.gov.in)

## अग्नि दुर्घटना - बचाव के उपाय

### क्या करें

- ◆ अग्निशमन विभाग का नम्बर, पुलिस व अन्य आपात्कालीन सेवाओं के नम्बर टेलीफोन के पास या घर में किसी महत्वपूर्ण जगह पर चिपका कर रखें।
- ◆ खाना बनाते समय अपने बालों को बाँध कर रखें।
- ◆ ध्यान रखें कि चुल्हे के पास की खिड़की में लगे पर्दे पीछे की तरफ बंधे हों ताकि पर्दा न उड़े।
- ◆ ध्यान रखें कि खाना पकने के बाद गैस बर्नर/स्टोव का रेगुलेटर बंद कर दें।
- ◆ तौलिया या कपड़े का इस्तेमाल गर्म बर्तन को पकड़ने के लिए सावधानीपूर्वक करें।
- ◆ जब खाना बन रहा हो तो रसोई में बच्चों को अकेला न छोड़ें।
- ◆ फर्श हमेशा सूखा रखें, अन्यथा आग लगने की स्थिति में आप गीले फर्श के कारण गिर सकते हैं।
- ◆ जमीन के नजदीक रहें, ताकि धुआँ ज्यादा प्रभावित न करे।
- ◆ खिड़की के बाहर कोई चादर या तौलिया लटका दें ताकि बाहर लोगों को पता चल सके कि आप वहाँ हैं और आपको मदद चाहिये।
- ◆ उपलब्ध संसाधनों से आग बुझाने का प्रयास करें।
- ◆ मकान के बाहर सीढ़ियों से ही निकले।

### क्या न करें

- ◆ खाना बनाते समय ढीले-ढाले और सिन्थेटिक कपड़े ना पहनें।
- ◆ तौलिया या बर्तन साफ करने वाले कपड़ों को स्टोव के आस-पास ना रखें।
- ◆ स्टोव या गैस के ऊपर आलमारी या शेल्व पर कोई सामान ना रखें वरना छोटे बच्चे सामान निकालते वक्त चूल्हे पर गिर सकते हैं और आग लग सकती है।
- ◆ 'स्प्रे कैन' या ज्वलनशील सामग्री वाला डिब्बा स्टोव के पास बिल्कुल ना रखें।
- ◆ बच्चों को खुले 'ओवन' के पास न जाने दें।
- ◆ स्टोव के ऊपर न झुकें।
- ◆ बिजली के एक ही पॉइंट पर कई स्विच या एक्सटेंशन लगाना खतरनाक हो सकता है। तार पर अधिक करंट के भार से आग लग सकती है।
- ◆ रेडियो, मिक्सी आदि बिजली से चलने वाली वस्तुओं को बेसिन के पास ना रखें।
- ◆ तैलीय पदार्थ से लगी आग पर पानी ना डालें, बल्कि बेकिंग सोडा, नमक डालें या उसे ढँक दें। बेकिंग सोडा का डिब्बा सदैव स्टोव के पास रखना चाहिए।
- ◆ अग्नि दुर्घटना के दौरान कभी भी लिफ्ट का प्रयोग न करें।

## भूकम्प - बचाव के उपाय

### क्या करें

- ◆ भूकम्प आने से पहले कोई चेतावनी नहीं आती है, इसलिए बचाव के सुझावों पर अमल करें।
- ◆ भवन निर्माण प्रशिक्षित अभियंताओं की सलाह से करवायें।
- ◆ आश्वस्त हों कि आपका मकान सुरक्षित है, यदि नहीं तो दक्ष व विशेषज्ञ अभियंताओं के सुझावों से रेट्रोफिटिंग द्वारा उसे भूकम्प-रोधी बनाए।
- ◆ घरेलू समान जैसे अलमारी, बुक केश, आइना आदि को दीवारों से चैन द्वारा जोड़ कर रखना चाहिए, जिससे भूकम्प के दौरान ये गिरे नहीं।
- ◆ जरूरी वस्तुओं को हमेशा आसानी से मिलने वाली जगह पर रखें, यथा पानी की बोतल, टार्च, बैटरी से चलने वाला रेडियो, सूखा खाद्य पदार्थ, रोजमर्रा की दवाईयाँ आदि।
- ◆ भूकम्प के दौरान यदि आप घर में हैं, तो मजबूत चौकी या पलंग के नीचे, दरवाजे के बीचों बीच या कोने में खड़े हो जाना चाहिए।
- ◆ भूकम्प के दौरान अगर आप किसी प्रेक्षागृह, छविगृह या सभागार में हैं तो अन्दर ही रुकें, दोनों हाथों से सिर को ढक लें तथा भूकम्प शान्त होने पर कतारबद्ध हो कर बाहर निकलें।
- ◆ भूकम्प के दौरान अगर आप घर से बाहर हैं अथवा वाहन चला रहे हों, तो वाहन सड़क के किनारे रोक दें तथा विज्ञापन होर्डिंग, खंभों, आदि से दूर खड़े हो जाएं।

### क्या न करें

- ◆ घबरात में इधर-उधर न भागें। अफवाह पर ध्यान न दें और न ही अफवाह फैलाएं।
- ◆ भूकम्प के दौरान दरवाजे के रास्ते में खड़े न हों।
- ◆ खाना पकाने की गैस तथा बिजली से चलने वाले उपकरणों का प्रयोग न करें।
- ◆ टूट कर गिरने वाली दीवारों, बिजली के तारों, मलबों, टुकड़ों तथा पेड़ों के पास न जाए।
- ◆ क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश न करें और न ही रहें। अगर आप गगनचुंबी इमारत में हैं, तो लिफ्ट का प्रयोग न करें।
- ◆ भूकम्प के तुरन्त बाद, माचिस, मोमबत्ती तथा लालटेन न जलाए।
- ◆ संचार केन्द्रों, आपदा प्रबन्धन विभाग, अग्निशमन सेवा तथा पुलिस से सही सूचना प्राप्त करें, किसी गलत अफवाह पर ध्यान न दें।