



# आपदा से बचाव क्या करें-क्या न करें

एनआईडीएम

**nidm**

आपदा मुक्त भारत की ओर...

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

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

फोन: 011-23702432, 23705583, 23766146, फैक्स: 011-23702442, 23702446

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

## आपदाओं की दृष्टि से भारत का संवेदनशीलता खाका (वल्नेरेबिलिटी प्रोफाइल)

भारत अपनी भू-जलवायु एवं सामाजिक-आर्थिक विशिष्टताओं के कारण प्राकृतिक और मानव जनित आपदाओं की दृष्टि से एक अति-संवेदनशील देश है। देश के 35 राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों में से 27 आपदा प्रवृत्त (disaster prone) हैं। लगभग 58.6 प्रतिशत भौगोलिक क्षेत्र कम या अधिक प्रबलता के भूकम्प के प्रति संवेदनशील है; 4 करोड़ हेक्टेयर भूमि (संपूर्ण भूमि का 12 प्रतिशत) बाढ़ और नदियों के क्षरण से प्रभावित हैं; कुल 7,516 किलोमीटर लम्बी समुद्री सीमा का लगभग 5700 किलोमीटर क्षेत्र तूफान और सुनामी की दृष्टि से अति संवेदनशील है; कृषि योग्य भूमि का लगभग 68 प्रतिशत हिस्सा सूखे से प्रभावित है तथा देश के पर्वतीय क्षेत्र भूस्खलन और हिम-स्खलन (avalanches) की दृष्टि से अति संवेदनशील हैं।

### आपदाओं की दृष्टि से भारत में सम्भावित खतरे (हैजर्ड प्रोफाइल ऑफ इंडिया)

भारत दुनिया के दस सबसे अधिक आपदा प्रभावित देशों में से एक है। हमारा देश अनेक कारणों से आपदाओं की दृष्टि से अति संवेदनशील है जिनमें प्रमुख हैं - प्राकृतिक और मानव जनित कारण, प्रतिकूल भू-जलवायु परिस्थितियां, देश की भौगोलिक स्थिति, पर्यावरण क्षरण (एनवायरनमेंटल डीग्रेडेशन), बढ़ती जनसंख्या, अनियोजित शहरीकरण, अवैज्ञानिक विकास की परिपाटी तथा अन्य कारण। देश के चार विशिष्ट क्षेत्र जो कि हिमालय क्षेत्र, जलोड मिट्टी का मैदानी क्षेत्र, प्रायद्वीप के पर्वतीय भाग तथा समुद्र के तटीय क्षेत्र हैं; सभी की आपदाओं की दृष्टि से अपनी-अपनी विशिष्ट समस्याएं हैं।

- हिमालय क्षेत्र नियमित भूकम्पीय गतिविधियों के लिए अति संवेदनशील है। हिमालय से निकलने वाली विभिन्न बड़ी नदियों के द्वारा बहाकर लाये जाने वाले तलछट (सेडिमेंट्स) के कारण नदियों के मार्ग गाद से अवरुद्ध हो जाते हैं, जिसके कारण नियमित बाढ़ का प्रकोप बना रहता है।
- देश का पश्चिमी क्षेत्र नियमित रूप से सूखे से प्रभावित रहता है। समुद्र के ऊपर तापमान व वायु दबाव में असामान्य परिवर्तन के कारण तटीय क्षेत्रों में तूफान आते रहते हैं। समुद्र की सतह के नीचे भूगर्भीय टेक्टोनिक गतिशीलता तटीय क्षेत्रों को सुनामी से होने वाली आपदा से प्रभावित करती हैं। अपने बृहद तटीय क्षेत्र के कारण भारत हर वर्ष अरब सागर और बंगाल की खाड़ी से आने वाले उष्णकटिबंधीय तूफानों से प्रभावित होता रहता है।
- विभिन्न मानव प्रेरित गतिविधियां जैसे कि बढ़ता हुआ जनसांख्यिकीय दबाव, बिगड़ता हुआ वातावरण, अंधाधुन्द ननों कि कटाई, अव्यवहारिक विकास, दोषपूर्ण कृषि कार्यप्रणालियां, अनियोजित शहरीकरण तथा अन्य कारणों से देश में आपदाओं की संख्यां और उनका प्रभाव बढ़ गया है।

बीसवी शताब्दी के आखिरी तीन दशकों (1980-2010) में भारत में प्राकृतिक आपदाओं के कारण लगभग 1,43,039 मौतें हुई हैं (औसतन 4,768 मौतें प्रति वर्ष)।

## भारत का आपदा प्रबंधन ढांचा

भारत में आपदा प्रबंधन का संस्थागत ढांचा वर्तमान में परिवर्तन के दौर में हैं। एक तरफ तो आपदा प्रबंधन अधिनियम-2005 लागू होने के बाद नया संगठन विकसित हो रहा है जबकि दूसरी ओर पुरानी व्यवस्था भी कार्यरत है। केंद्र में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण का गठन किया गया है तथा राज्य स्तर पर राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण और जिला स्तर पर जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों का गठन हो रहा है।

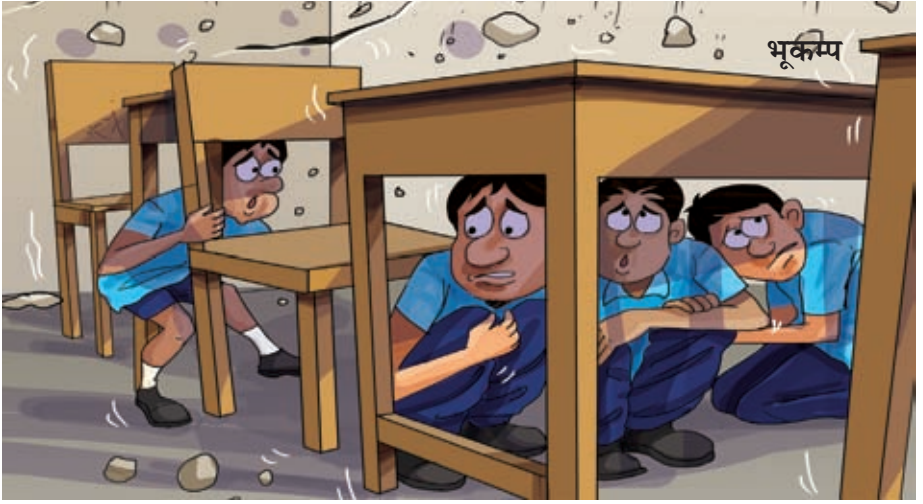
### आपदा प्रबंधन अधिनियम-2005

यह अधिनियम भारत में आपदा प्रबंधन के ढांचे को तैयार करने एवं उसके निरीक्षण के लिए संस्थागत रचनातंत्र (इंस्टीटूशनल मैकेनिज्म) के क्रियान्वयन की व्यवस्था करता है। यह अधिनियम सरकार की विभिन्न इकाइयों द्वारा आपदाओं की रोकथाम एवं न्यूनीकरण तथा त्वरित प्रतिक्रिया के लिए नीतियों के क्रियान्वयन को भी सुनिश्चित करता है।

### राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति (2009)

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति की प्रमुख बातें निम्न हैं :

- आपदा प्रबंधन के लिए रोकथाम, न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी के लिए एक समग्र और क्रियाशील दृष्टिकोण (प्रोएक्टिव एप्रोच) अपनाना।
- केंद्र और राज्य सरकारों का प्रत्येक मंत्रालय एवं विभाग आपदा संवेदनशीलता में कमी और पूर्व तैयारी से सम्बंधित विशिष्ट योजनाओं एवं पद्धतियों के लिए एक सुनिश्चित निधि की व्यवस्था करना।
- जहाँ बहुत सारी परियोजनाएँ पंक्ति में हैं, वहाँ आपदा न्यूनीकरण से सम्बंधित परियोजनाओं को प्राथमिकता दी जायेगी। पहले से जारी परियोजनाओं और योजनाओं में आपदा न्यूनीकरण के उपायों को समाहित किया जायेगा।
- आपदा-खतरों से सम्भावित क्षेत्रों की प्रत्येक परियोजना में न्यूनीकरण उपायों का समावेश एक आवश्यक विचारणीय विषय होगा। परियोजना रिपोर्ट में यह स्पष्ट वर्णन होगा कि यह परियोजना किस प्रकार से आपदा संवेदनशीलता व कमजोरियों को कम करने के उपायों को सम्बोधित करेगी।
- राष्ट्रीय स्तर पर निगमित क्षेत्र (कॉर्पोरेट सेक्टर), गैर सरकारी संगठनों एवं मीडिया के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करते हुए आपदा रोकथाम तथा संवेदनशीलता (कमजोरियों) को कम करने के प्रयास होंगे।
- एक संयोजित एवं त्वरित कार्यवाही के लिए संस्थागत ढांचा या एक उचित आदेश श्रृंखला (कमांड चेन) का निर्माण तथा आपदा प्रबंधकों के लिए समुचित प्रशिक्षण की व्यवस्था की जायेगी।
- क्षमता निर्माण के उपायों के लिए योजना एवं तैयारियों की संस्कृति प्रत्येक स्तर पर निर्मित किया जायेगा।
- विशिष्ट प्रकार की आपदाओं के प्रबंधन के लिए राज्य एवं जिला स्तर पर तथा केंद्र सरकार से सम्बंधित विभागों में मानक संचालन कार्यप्रणाली (SOP) और आपदा प्रबंधन कार्ययोजना का निर्माण किया जायेगा।
- निर्माण प्रारूप (कंस्ट्रक्शन डिजाइन) उपयुक्त भारतीय मानकों की अपेक्षाओं के अनुसार होने चाहियें।
- भूकम्प जोन III, IV व V में आने वाली सभी जीवनदायी इमारतें (लाइफलाइन बिल्डिंग्स) जैसे कि अस्पताल, रेलवे स्टेशन, एयरपोर्ट, एअरपोर्ट कंट्रोल टावर, अग्निशमन केंद्र, बस स्टेशन, मुख्य प्रशासनिक भवन आदि का आकलन किया जायेगा तथा आवश्यकता पड़ने पर उनका संरचना-सुदृढ़ीकरण (स्ट्रक्चरल रेट्रोफिटिंग) किया जायेगा।
- वर्तमान में सभी राज्यों में लागू रिलीफ नियमावली (रिलीफ कोड्स) को बदला जायेगा और उन्हें आपदा प्रबंधन नियमावली में विकसित किया जायेगा ताकि कार्ययोजना निर्माण पद्धति को संस्थागत करके न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी पर विशेष ध्यान दिया जा सके।
- आपदा के खतरों को स्थायी एवं प्रभावी रूप से कम करने के लिए सामुदायिक भागीदारी एवं जागरूकता निर्माण पर, विशेष रूप से आबादी के संवेदनशील घटकों और महिलाओं के प्रति विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।



## भूकम्प

क्या करें; क्या न करें:

- अपने घर को भूकम्परोधी बनाएँ, भारी फर्नीचर व वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर रखें।
- अपने घर के आसपास एक ऐसे स्थान का चयन करें, जहाँ भूकम्प के दौरान तथा उसके बाद सुरक्षित शरण ली जा सके।
- घर छोड़ते वक़्त अपना आपातकालीन किट लेना न भूलें, जिसमें जीवन रक्षक दवाओं के साथ कम से कम तीन दिनों के लिए खाद्य सामग्री व पानी शामिल हो।
- भूकम्प के दौरान किसी मजबूत फर्नीचर के नीचे छुप जाएँ तथा अपने सिर व शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों को ढक लें। इस दौरान फर्नीचर को पकड़कर रखें।
- काँच व खिड़कियों से दूर रहें तथा भूकम्प के झटकों के दौरान इमारत से बाहर न निकलें।
- अगर घर से बाहर हैं तो शीघ्र खुले मैदान अथवा सुरक्षित शरण स्थल पर चले जाएँ, इमारतों, पुलों व बिजली के खम्बों से दूर रहें।
- सावधानीपूर्वक बाहर जायें और अपने आसपास एवं ऊपर अस्थिर चीजों एवं खतरों की जांच करें। कि आपके आसपास या आपके ऊपर कोई अन्य खतरा तो नहीं है। यह भी देखें कि आपको कोई चोट तो नहीं लगी है।
- यदि भूकंप का झटका एक मिनट व उससे अधिक समय तक के लिए रहे, तो अगले आने वाले झटकों के लिए भी तैयार रहें।
- क्षतिग्रस्त भवनों से अपने आपको दूर रखें। सुरक्षा के निर्देशों की जानकारी के लिए स्थानीय टीवी देखें या रेडियों सुनें।

भूकंप है अति विनाशकारी,  
जिससे बचाये, सूझ-बूझ और जानकारी।



## बाढ़

क्या करें; क्या न करें:

- यदि आपके क्षेत्र में बाढ़ की आशंका है तो स्थिति से निपटने के लिए वैकल्पिक निर्माण सामग्री पर विचार करें।
- रेडियो या टीवी से बाढ़ की सूचना लगातार लेते रहें।
- अपने निकटतम शरण स्थलों व सुरक्षित मार्गों की पूर्ण जानकारी रखें। आपातकालीन किट तैयार रखें।
- आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थ, पीने का पानी आदि का भंडारण कर लें।
- उबला पानी पीयें/हल्का खाना लें, उपलब्ध भोजन/खाद्य सामग्रियों को ढक कर रखें।
- बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं को खाली पेट न रहने दें।
- विषधर प्राणियों से सचेत रहें।
- गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएँ, कीमती सामान, जरूरी कागजात आदि सुरक्षित बैग में पैक रखें। आपात स्थिति में इसे सदैव अपने साथ रखें।
- फर्नीचर, कपड़े और कीमती सामान, बेड, टेबल आदि जैसे ऊँचें स्थानों पर ही रखें।
- मुख्य बिजली की आपूर्ति बंद रखें। उन बिजली उपकरणों का प्रयोग न करें जो पानी में भीगे हों।
- बच्चों को बाढ़ के पानी के पास खेलने की अनुमति ना दें।
- पानी की गहराई और धारा का अनुमान न हो तो बाढ़ के पानी में कदापि न जायें।

**कटते पेड़, उजड़ते वन,  
दे रहे आपदाओं को निमंत्रण।**



## चक्रवात

क्या करें; क्या न करें:

- चक्रवात की गति मार्गों की अद्यतन जानकारी रेडियों व अन्य संचार माध्यमों से प्राप्त करते रहें।
- अपने समुदाय के लोगों को आने वाले खतरों के प्रति सावधान करें।
- अपने आसपास के शरण स्थलों व वहाँ तक पहुँचने के मार्ग की जानकारी रखें।
- आपात्कालीन किट और आवश्यक खाद्य सामग्री, दवाएँ, टॉर्च एवं बैटरी आदि तैयार रखें।
- दरवाजें, खिड़कियाँ, छत और दीवारों को मरम्मत के माध्यम से चक्रवात के मौसम से पहले मजबूत करें।
- सुरक्षित स्थानों में पर्याप्त अनाज और पानी संग्रह रखें।
- अपने समुदाय के लिए नकली अभ्यास (मॉक ड्रिल) का आयोजन करें।
- यदि आश्रय स्थल पर नहीं जा सकते हैं तो अपने घर के मजबूत भाग के अंदर रहें।
- जब तक आधिकारिक सूचना न मिले कि घर से बाहर जाना सुरक्षित है तब तक घर से बाहर न निकलें।
- जब तक आधिकारिक तौर पर सलाह न दी गयी हो, घर के बाहर न जायें।
- घर लौटने के लिए निर्देशित मार्ग का ही पालन करें, घर पहुँचने की जल्दी ना करें।
- टूटी विद्युत् लाइनों, क्षतिग्रस्त सड़कों और टूटे वृक्षों से सावधान रहें।

आपदा प्रबंधन की यह पुकार,  
निर्भयता, तत्परता, सतत अभ्यास।



आग

## आग

क्या करें; क्या न करें:

- आग की स्थिति में 101 नम्बर पर कॉल करें। इसके अतिरिक्त अपने कस्बे/शहर के दमकल विभाग को भी सूचित करें।
- कम से कम दो सुरक्षित मार्गों का निर्धारण कर लें ताकि आग के दौरान इन मार्गों का प्रयोग किया जा सके।
- शांत रहे, धैर्य रखें व बिजली के उपकरणों को बिजली के सम्पर्क से हटा दें।
- कम तीव्रता वाली आग से निपटने के लिए पानी व रेत से भरी बाल्टियाँ, कम्बल आदि तैयार रखें।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें जमीन पर लेट कर बुझाने का प्रयास करें।
- अनियंत्रित आग के दौरान पीड़ित व्यक्ति को कम्बल में लपेटें जब तक कि आग बुझ ना जाए।
- भीड़भाड़ वाले स्थानों, संकरी गलियों और घर के अंदर पटाखे न जलायें।
- अधिक ध्वनि के लिए पटाखों को टिन, कंटेनर या काँच की बोतलों से न ढकें।
- यदि लम्बे या ढीले कपड़ें पहने हुए हैं तो अत्यधिक सावधान रहें, क्योंकि ये शीघ्र आग पकड़ सकते हैं।

आपदा प्रबंधन है समय की मांग,  
अनहोनी से बचने का है इसमें ज्ञान।



## भूस्खलन

क्या करें; क्या न करें:

- ढलान, पहाड़ी सिरों के किनारे, जल निकासी के पास या प्राकृतिक कटाव वाली घाटियों के पास घर बनाने से बचें।
- यथाशीघ्र भूस्खलन के क्षेत्र से दूर चले जायें।
- अपने आसपास की जमीन में होने वाले परिवर्तनों का ध्यान रखें।
- सतर्क और जागृत रहें, कई लोगों की मृत्यु भूस्खलन के दौरान सोते रहने से होती है।
- असामान्य आवाज से सतर्क रहें, जैसे पेड़ के टूटने या चटकने, पत्थरों के टकराने की आवाज इत्यादि भूस्खलन का संकेत हो सकती है।
- भूस्खलन के दौरान नदी घाटियों और निचले इलाकों से दूर रहें।
- यदि आप एक नदी या जल स्रोत के पास हैं तो जल स्तर में हुई अचानक वृद्धि या पानी के प्रवाह में हुई कमी से सतर्क रहें। पानी का अचानक गंदा/मैला हो जाना, भूस्खलन आने का संकेत हो सकता है।
- अपने निकटतम शरण स्थल पर आश्रय लें ताकि आप भूस्खलन से सुरक्षित रहें।
- अगर आपको जगह खाली करने के लिए निर्देशित किया गया हो तो एक नामित सार्वजनिक आश्रय के लिए प्रस्थान करें।
- भूस्खलन के क्षेत्र से दूर रहें, वहाँ अतिरिक्त भूस्खलन होने का खतरा हो सकता है।
- भूस्खलन क्षेत्र में प्रवेश किए बिना घायल और फंसे व्यक्तियों की जाँच करें तथा बचाव दल को उनके स्थान के लिए निर्देशित करें।

**सुरक्षित होगी जब प्रकृति की सतह,  
तब होगी प्राकृतिक आपदा पर फतह।**



## सूखा

क्या करें; क्या न करें:

- इस्तेमाल किए हुए पानी को नाली में ना बहायें, उसे घर के बगीचे या पौधों की सिंचाई में इस्तेमाल करें।
- यदि नल से पानी टपक रहा हो तो उसे शीघ्र ठीक करायें।
- पाइप लाइन लीकेज की जाँच करें व शीघ्र मरम्मत करायें।
- ऐसे उपकरणों का प्रयोग करें जो पानी व ऊर्जा के संरक्षण में सहायक हों।
- सूखे से निपटने के लिये फसल आपात योजना का निर्माण एवं उपयोग करें।
- सूखे की स्थिति में भी जीवित रह सकने वाली फसलों को लगाएं।
- सूखा रोधी घास, झाड़ियों एवं पेड़ों को बड़े पैमाने पर लगायें।
- ऐसे सिंचाई उपकरणों को स्थापित करें जो अति जल संचय रूप में सूक्ष्म और छिड़काव सिंचाई के लिये प्रयोग किये जा सकें।
- शौचालय में अनावश्यक जल बहाव से बचें।
- दाँतों को ब्रश करते, चेहरा साफ करते समय या दाढ़ी बनाते हुए पानी का अपव्यय न करें।
- अपने रहने के स्थान के आस-पास आवश्यक तकनीकों से जल का संरक्षण करें।

**बेरहम होकर जब प्रकृति करने लगे विनाश,  
आपदा प्रबंधन सहारा देकर जीने की जगाए आस।**



## सुनामी

क्या करें; क्या न करें:

- पता करें कि कहीं आपका घर सुनामी के दृष्टिकोण से जोखिम क्षेत्र में तो नहीं है।
- अपने घर/गली, सड़क की समुद्र तल से ऊँचाई और समुद्र तट से दूरी की जानकारी रखें।
- तट के साथ रहने वाले लोगों को भूकंप या गड़गड़ाहट को एक चेतावनी समझकर सावधान हो जाना चाहिए।
- सुनामी के दौरान ऊँचे स्थल या घर की सर्वोच्च मंजिल पर पहुँचने की कोशिश करें।
- सुरक्षित स्थल पर जाने के लिए निकासी योजनाओं और सुरक्षित मार्ग को अपनायें।
- सुनामी देखने के लिए कभी भी समुद्र तट की ओर ना जाएँ।
- नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए रेडियो या टेलीविजन सुनें और जगह खाली करने के लिए तैयार रहें।
- यदि आपने एक अधिकारिक चेतावनी सुनी है तो एक ही बार में घर खाली कर दें, घर तभी लौटे जब अधिकारिक सलाह से ऐसा करना सुरक्षित हो।
- आपात्कालीन नवीनतम जानकारी के लिए रेडियो सुनते रहें। घायल और फंसे लोगों की मदद करें।
- बाढ़ और क्षतिग्रस्त क्षेत्रों से दूर रहें, जब तक अधिकारियों द्वारा लौटने के लिए सुरक्षित न कहा जाये।
- सावधानी के साथ घर में प्रवेश करें। क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश करते समय टॉर्च का उपयोग करें। विद्युत, शॉर्ट सर्किट और खुले तारों की जाँच करें।
- खाद्य सामग्री और पानी को जांच के पश्चात ही सेवन करें।

अगर उचित है आपदा प्रबंधन,  
तभी मिलेगा विकास को धन।



गर्म हवाएं/लू

## गर्म हवाएं/लू

क्या करें; क्या 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 हैं, काले पर्दे लगाकर रखना चाहिए।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।
- आपात् स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें।
- बच्चों व पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला ना छोड़ें।
- जहाँ तक संभव हो घर में 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।
- मादक पेय पदार्थों का सेवन ना करें।
- घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े या टोपी से ढक कर रखें।

जागरूक रहेंगे जब हम सदा,  
रुक जाएगी तब आपदा।



## शीतलहर

क्या करें; क्या न करें:

- फॉवड़े, कुदालें, जलावन की लकड़ियाँ और पर्याप्त गर्म कपड़ों के साथ 'आपात्कालीन किट' तैयार रखें।
- घर के अंदर सुरक्षित रहें तथा स्थानीय रेडियो से मौसम की जानकारी लेते रहें।
- शीतदंश के लक्षणों को पहचानें—जैसे हाथों व पैरों की उंगलियों, कानों, नाक आदि पर सफेद या पीले दाग उभर आना। शीतदंश की स्थिति में शीघ्र अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र जाकर इलाज करायें।
- कोयले की अंगीठी/मिट्टी तेल का चूल्हा/हीटर आदि का प्रयोग करते समय सावधान रहें व कमरे को हवादार रखें, ताकि जहरीले धुएँ से नुकसान न हो।
- विषम परिस्थितियों अथवा अत्यधिक सर्दियों के लिए ईंधन बचा कर रखें।
- शरीर को सूखा रखें, गीले कपड़े तुरंत बदल लें, ये आपके शरीर को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- अपने परिवार को यथासंभव घर के अंदर सुरक्षित रखें।
- घर में अलाव के साधन नहीं हैं, तो अत्यधिक ठंड के दिनों में सामुदायिक केन्द्रों/स्थलों पर जाएँ, जहाँ प्रशासन द्वारा अलाव का प्रबन्ध किया गया हो।
- कई स्तरों वाले गर्म कपड़े आपको शीतदंश और हाइपोथर्मिया से बचा सकते हैं।

**सावधानी बरतो, खुशहाली लाओ,  
आपदाओं से अपनी जान बचाओ।**



## महामारी

क्या करें; क्या न करें:

- एक या दो सप्ताह के लिए स्वच्छ पानी और भोजन की आपूर्ति एकत्र कर रखें।
- समय-समय पर नियमित रूप से अपने डॉक्टर द्वारा निर्देशित दवाओं की जांच करें ताकि आपके घर में दवाओं की एक सतत आपूर्ति सुनिश्चित रहे।
- सामान्य दवाएँ जैसे दर्द निवारक, पेट उपचार, खाँसी और सर्दी की दवा, विटामिन, इलेक्ट्रोलाइट्स इत्यादि का भंडार सुरक्षित रखें।
- बीमार व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचें। जब आप बीमार हों तो दूसरो को बीमारी से बचाने के लिए उनसे अपनी दूरी बनायें रखें।
- जब आप बीमार हो तो काम के स्थान पर ना जाएं, घर पर रहें, इससे बीमारी फैलने और रोकने में मदद मिलेगी।
- खांसने या छींकने के दौरान अपना मुँह और नाक कपड़े से ढंक कर रखें। हाथ की धुलाई सदैव कीटाणुओं से बचाव में मदद करती है।
- अपने शरीर के अंगों को बाहरी संक्रमण से बचायें।

आपदा है प्रकृति का श्राप,  
जिसके जिम्मेदार हैं हम और आप।

## तीव्र गर्जन एवं बिजली गिरना



## तीव्र गर्जन एवं बिजली गिरना

क्या करें; क्या न करें:

- याद रखें, रबर सोल के जूते एवं रबर-टायर बिजली गिरने से कोई सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- संभावित आपदा से पूर्व, घर के सभी बिजली उपकरणों का प्लग से सम्पर्क हटा दें, ताकि आपदा के दौरान करंट से उपकरणों को बचाया जा सके।
- बिजली के उपकरणों या तार के साथ संपर्क से बचें। अन्य बिजली के उपकरणों को बिजली के संपर्क से हटा दें।
- कंक्रीट के फर्श पर न लेटे और कंक्रीट की दीवारों का सहारा न लें। बिजली गिरने के दौरान इनमें करंट का प्रवाह हो सकता है।
- स्थानीय रेडियो व अन्य संचार साधनों के द्वारा मौसम की जानकारी व अन्य निर्देश प्राप्त करते रहना चाहिए।
- बिजली के खंभों/टूटे तारों से दूर रहें व इसकी जानकारी नजदीकी बिजली कार्यालय अथवा पुलिस चौकी को शीघ्र दें।

**सुरक्षित होगी जब प्रकृति की सतह,  
तब होगी प्राकृतिक आपदा पर फतह।**



## जंगल की आग

क्या करें; क्या न करें:

- जंगलों में गर्मी के मौसम के दौरान सूखे कूड़े को एकत्र न होने दें।
- आग के चारों ओर खुदाई या पानी द्वारा घेरा बनाने का प्रयास करें, यदि संभव नहीं हो तो अग्निशमन कर्मियों को बुलाएँ।
- आग के दौरान अग्रिम जानकारी के लिए नियमित रूप से रेडियो सुनें और आवश्यक निर्देशों एवं सलाह का पालन करें।
- अपने परिवार व आसपास के लोगों को आग से होने वाले नुकसानों की जानकारी दें।
- जंगल में अचानक आग से डरें नहीं, शांत रहें, धैर्य रखें, समुदाय को समस्या पर धैर्य से काबू पाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुलगती हुई सिगरेट, बीड़ी इत्यादि जंगल में ना फेंके।
- जंगल या उसके आसपास जलती लकड़ी इत्यादि ना छोड़ें।
- आग के दौरान जंगल में प्रवेश ना करें।
- जंगल या आसपास पिकनिक के दौरान भोजन बनाने के पश्चात आग को पूर्णरूप से बुझा दें।

जंगल में आग,  
प्रकृति पर दाग।

## राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान (नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजास्टर मैनेजमेंट)



राष्ट्रीय आपदा  
प्रबंधन संस्थान,  
गृह मंत्रालय,  
भारत सरकार

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान (NIDM) देश के सबसे नवोदित राष्ट्रीय संस्थानों में से एक है। संस्थान आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में मानव संसाधन विकास, क्षमताओं का निर्माण, प्रशिक्षण, अनुसन्धान, प्रलेखन (डॉक्यूमेंटेशन) और नीति निर्धारण के संबंध में काम करता है। संस्थान ने भारत और विश्व के अन्य कई देशों के शैक्षिक, अनुसंधान एवं तकनीकी संस्थाओं के साथ ज्ञान के आदान प्रदान के लिए भागीदारी के समझौते किये हैं। संस्थान ज्ञान के विभिन्न संस्थानों के मध्य एक तंत्र (नेटवर्क) के विकास को और आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में अंतर्विषयक अनुसन्धान को बढ़ावा देने का काम करता है।

### विज्ञान

- भारत में आपदा प्रबंधन व आपदा के खतरों को कम करने के लिए प्रशिक्षण एवं अनुसन्धान का एक श्रेष्ठ संस्थान बनना और विश्व पटल पर इस क्षेत्र में एक अग्रणी संस्थान के रूप में पहचान बनाना।
- हर स्तर पर बचाव व पूर्व तैयारी की संस्कृति को बढ़ावा देकर भारत को आपदा मुक्त देश बनाने के लिए अनवरत प्रयास करना।

### महत्व वाले क्षेत्र

#### प्रशिक्षण एवं जागरूकता

**प्रत्यक्ष प्रशिक्षण-** संस्थान वरिष्ठ व मध्य स्तर के सरकारी अधिकारियों एवं अन्य लोगों के लिए विभिन्न विषयों एवं क्षेत्रों पर संस्थान परिसर में और परिसर के बाहर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है।

**वेब आधारित प्रशिक्षण-** संस्थान आपदा प्रबंधन के विभिन्न विषयों पर GFDRR, विश्व बैंक वाशिंगटन के साथ मिलकर ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है।

**स्वाध्याय कार्यक्रम-** संस्थान ने वेब आधारित स्व अध्ययन पाठ्यक्रम भी शुरू किये हैं जिनका लाभ कोई भी व्यक्ति कहीं भी इंटरनेट के माध्यम से प्राप्त कर सकता है।

**जागरूकता अभियान-** आपदा प्रबंधन पर जागरूकता बढ़ाने के लिए सामग्री, साधन एवं उपकरण विकसित करना और उन्हें प्रचारित करना।

#### प्रकाशन

- पत्रिका "डिजास्टर एंड डेवलपमेंट"
- त्रैमासिक सूचनापत्र "टाइडिंग्स"
- मासिक अपडेट - सूचनापत्र
- इंडिया डिजास्टर रिपोर्ट
- प्रशिक्षण मॉड्यूल
- घटनाओं का अध्ययन (केस स्टडीज)
- आपदाओं का ऐतिहासिक अभिलेखन
- आपदा प्रबंधन के संस्थानों व विशेषज्ञों की डायरेक्टरी
- सूचना, शिक्षा एवं संचार सामग्री का विकास

#### अनुसन्धान एवं अभिलेखन

NIDM देश में घटित होने वाली प्रमुख आपदाओं का अभिलेखन करता है ताकि उनसे सबक लेकर भविष्य की तैयारी की जा सके तथा केस स्टडीज प्रशिक्षण कार्यक्रमों में अध्ययन के लिए तथा अनुरूपण अभ्यासों (सिम्युलेशन एक्सरसाइजेज) में काम आ सके। संस्थान, कार्यवाही आधारित अनुसन्धान परियोजनाओं (एक्शन ओरिएंटेड रिसर्च प्रोजेक्ट्स) को भी आगे बढ़ाने का प्रयत्न करता है।

#### नीतियों का अध्ययन

NIDM राष्ट्रीय और राज्यों के स्तर पर नीतियों के निर्धारण, योजनाओं के निर्माण एवं संस्थागत तंत्रों के विकास में सहयोग करता है।

विस्तार से जानने के लिए कृपया हमारी वेबसाइट [www.nidm.gov.in](http://www.nidm.gov.in) का अवलोकन करें।