



सत्यमेव जयते



आजादी का  
अमृत महोत्सव

सामान्य आपत्तिमां  
शुं करवुं अने शुं न करवुं

**GUJARATI**



**nidm**

**Resilient India : Disaster free India**

**National Institute of Disaster Management**

(Ministry of Home Affairs, Government of India)

Plot No. 15, Block B, Pocket 3, Sector 29, Rohini, Delhi 110042

Tel No. : 011-20873412 Website: <https://nidm.gov.in>

## ભારતમાં અસરની વિગત

ભારત તેની અનોખી ભૌગોલિક-આબોહવા અને સામાજિક આર્થિક પરિસ્થિતિઓને કારણે મોટી સંખ્યામાં કુદરતી, તેમજ માનવ-સર્જિત આફતો માટે, વિવિધ અંશે સંવેદનશીલ રહ્યું છે. દેશના 35 રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાંથી 27 રાજ્ય આપત્તિની સંભાવના ધરાવે છે. લગભગ 58.6 ટકા જમીનનો વિસ્તાર મધ્યમથી ખૂબ જ તીવ્રતાના ધરતીકંપનો ભોગ બને છે; 40 મિલિયન હેક્ટરથી વધુ (12 સેન્ટ જમીન દીઠ) પૂર અને નદીના ધોવાણની સંભાવના છે; 7,516 કિમી લાંબા દરિયાકિનારામાંથી, 5,700 કિમીની નજીક ચક્રવાત અને સુનામીનો શિકાર છે; 68 ટકા ખેતીવાચક વિસ્તાર દુષ્કાળ માટે સંવેદનશીલ છે અને ડુંગરાળ વિસ્તારો ભૂરૂપલવન અને હિમપ્રપાતથી જોખમમાં છે.

### ભારતની જોખમ વિગત

ભારત વિશ્વના દસ સૌથી ખરાબ આપત્તિગ્રસ્ત દેશોમાંનો એક છે. સંખ્યાબંધ પરિબળોને કારણે દેશ આપત્તિઓથી ભરેલું છે; કુદરતી અને માનવ પ્રેરિત બંને. પ્રતિકૂળ ભૌગોલિક-આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ, ભૌગોલિક વિશેષતાઓ, પર્યાવરણીય અધોગતિ, વસ્તી વૃદ્ધિ, શહેરીકરણ, અવૈજ્ઞાનિક વિકાસ પદ્ધતિઓ વગેરે સહિત દેશના ચાર વિશિષ્ટ પ્રદેશો એટલે કે હિમાલય પ્રદેશ, કાંપવાળા મેદાનો, દ્વીપકલ્પનો ડુંગરાળ ભાગ, અને કોસ્ટલ ઝોનની પોતાની ચોક્કસ સમસ્યાઓ છે.

- હિમાલયનો પ્રદેશ વારંવાર ધરતીકંપની ગતિવિધિઓ માટે સંવેદનશીલ છે. હિમાલયમાંથી વહેતી વિવિધ મુખ્ય નદી પ્રણાલીઓ અને તેમના દ્વારા લાવવામાં આવેલા મોટા જથ્થાના કાંપના પરિણામે, આ પ્રદેશ નદીના કાંપના સંપર્કમાં આવે છે, પરિણામે વારંવાર પૂર આવે છે.
- દેશના પશ્ચિમી ભાગોમાં વારંવાર દુષ્કાળની સ્થિતિ રહે છે. સમુદ્રમાં તાપમાન અને દબાણના ઢાળમાં અસામાન્ય ફેરફાર, દરિયાકાંઠાના પ્રદેશોમાં ચક્રવાતમાં પરિણમે છે. સમુદ્રના તળની અંદરની જીઓ-ટેક્ટોનિક હિલચાલ દરિયાકાંઠાના પ્રદેશને સુનામી આપત્તિ માટે પણ જોખમી બનાવે છે. ભારત તેની વિસ્તૃત દરિયાકિનારી રેખા સાથે વાર્ષિક ધોરણે અરબી સમુદ્ર અને બંગાળની ખાડી બંનેમાંથી સરેરાશ પાંચથી છ ઉષ્ણકટિબંધીય ચક્રવાતોનો સામનો કરે છે.
- વિવિધ માનવ પ્રેરિત પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે વસ્તી વિષયક દબાણમાં વધારો, બગડતી પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓ, વનનાબૂદી, અવૈજ્ઞાનિક વિકાસ, ચરાઈને લઈને ખામીયુક્ત કૃષિ પદ્ધતિઓ, બિનઆયોજિત શહેરીકરણ વગેરે પણ દેશમાં આફતોની આવર્તનમાં ઝડપી અસર અને વધારા માટે જવાબદાર છે.

## ભારતમાં આપત્તિ વ્યવસ્થાપનનું ક્રેમવર્ક

ભારતમાં આપત્તિ વ્યવસ્થાપનનું સંસ્થાકીય માળખું હાલમાં સંક્રમણની સ્થિતિમાં છે. આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અધિનિયમ, 2005 ના અમલીકરણને પગલે નવું સેટઅપ વિકસિત થઈ રહ્યું છે; જ્યારે અગાઉનું માળખું પણ કાર્યરત છે. કેન્દ્રમાં નેશનલ ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ ઓથોરિટીની સ્થાપના કરવામાં આવી છે અને રાજ્યમાં સ્ટેટ ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ ઓથોરિટી અને જિલ્લા સ્તરે જિલ્લા ઓથોરિટી ધીમે ધીમે ઔપચારિક બની રહી છે.

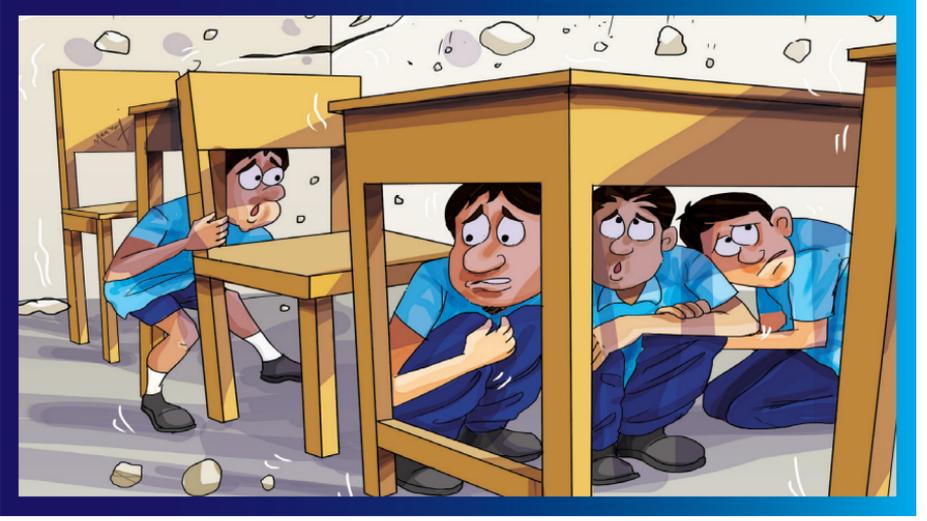
### આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અધિનિયમ, 2005

આ અધિનિયમ ભારતમાં આપત્તિ વ્યવસ્થાપનના અમલીકરણની રચના અને દેખરેખ માટે સંસ્થાકીય પદ્ધતિઓ પ્રદાન કરે છે. તે સરકારની વિવિધ પાંખો દ્વારા આપત્તિઓના નિવારણ અને શમન અને કોઈપણ આપત્તિની પરિસ્થિતિમાં ત્વરિત પ્રતિસાદ માટે નીતિઓના અમલીકરણની પણ ખાતરી આપે છે.

### આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અંગેની રાષ્ટ્રીય નીતિ (2009)

આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અંગેની રાષ્ટ્રીય નીતિની મુખ્ય વિશેષતાઓ:

- ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ માટે નિવારણ, શમન અને તેયારી માટેનો સર્વગ્રાહી અને સક્રિય અભિગમ અપનાવવામાં આવશે.
- કેન્દ્ર/રાજ્ય સરકારના પ્રત્યેક મંત્રાલય/વિભાગ નબળાઈ ઘટાડવા અને સજ્જતાને સંબોધતી ચોક્કસ યોજનાઓ/પ્રોજેક્ટો માટે યોજના હેઠળ યોગ્ય રકમની ફાળવણી કરશે.
- જ્યાં પરિયોજનાઓનું સ્તર હશે, ત્યાં શમનને સંબોધતા પ્રોજેક્ટ્સને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવશે. શમનના પગલાં ચાલુ યોજનાઓ/કાર્યક્રમોમાં બાંધવામાં આવશે.
- સંકટગ્રસ્ત વિસ્તારના ટ્રેક પ્રોજેક્ટ માટે શમન એ મુખ્ય મુદ્દો હશે. પ્રોજેક્ટ સ્ટેટમેન્ટમાં એક નિવેદન હશે કે પ્રોજેક્ટ કેવી રીતે નબળાઈને સંબોધે છે.
- આપત્તિ નિવારણ/નબળાઈ ઘટાડવા માટેની રાષ્ટ્રીય પહેલમાં કોર્પોરેટ ક્ષેત્ર, બિન-સરકારી સંસ્થાઓ અને મીડિયા સાથે ગાઢ સંપર્ક સામેલ હશે.
- સંકલિત અને ઝડપી પ્રતિસાદ સુનિશ્ચિત કરવા માટે સંગઠનાત્મક માળખું/કમાન્ડની પર્યાપ્ત સાંકળનું નિર્માણ કરવામાં આવશે અને વિવિધ સ્તરે આપત્તિ વ્યવસ્થાપકોને યોગ્ય તાલીમ આપવામાં આવશે.
- ક્ષમતા નિર્માણના પગલાં માટે તમામ સ્તરે આયોજન અને સજ્જતાની પદ્ધતિ દાખલ કરવી જોઈએ.
- રાજ્ય અને જિલ્લા સ્તરે તેમજ કેન્દ્ર સરકારના સંબંધિત વિભાગો દ્વારા ચોક્કસ આપત્તિઓને નિયંત્રિત કરવા માટે માનક સંચાલન પ્રક્રિયાઓ અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપન યોજના ઘડવામાં આવશે.
- ભારતીય ધોરણો અનુસાર બાંધકામ ડિઝાઈન સંબંધિત ઉલ્લેખિત આવશ્યકતાઓનું પાલન કરવામાં આવશે.
- સિસ્મિક ઝોન III, IV અને V માં આવેલી તમામ મુખ્ય ઈમારતો જેમ કે હોસ્પિટલો, રેલ્વે સ્ટેશન, એરપોર્ટ/એરપોર્ટ કંટ્રોલ ટાવર, ફાયર સ્ટેશન બિલ્ડિંગ, બસ સ્ટેન્ડ, મુખ્ય વહીવટી કેન્દ્રનું મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર પડશે અને, જો જરૂરી હોય તો, રેટ્રો ફીટ કરવામાં આવશે.
- તમામ રાજ્યોમાં હાલના રાહત કોડમાં સુધારો કરવામાં આવશે અને તેમને આપત્તિ વ્યવસ્થાપન સંહિતા/માર્ગદર્શિકાઓમાં વિકસીત કરવામાં આવશે જેથી કરીને આયોજન પ્રક્રિયાને સંસ્થાકીય રીતે શમન અને સજ્જતા પર વિશેષ ધ્યાન આપી શકાય.
- કોમ્યુનિટી જોડાણ અને જાગૃકતા નિર્માણ, ખાસ કરીને સંવેદનશીલ વસ્તી અને મહિલાઓના વિભાગો પર ટકાઉ આપત્તિ જોખમ ઘટાડવા માટે ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

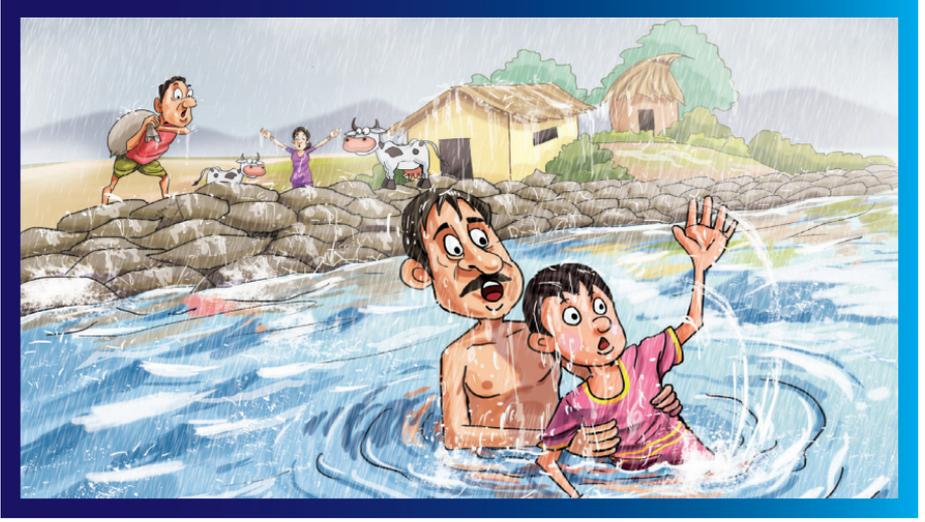


## ભૂકંપ પહેલા અને ભૂકંપ પછી

- પ્રોફેશનલ સ્ટ્રક્ચરલ એન્જિનિયર સાથે જો શક્ય હોય તો સલાહ લો અને નવા બાંધકામોને ભૂકંપ પ્રતિરોધક બનાવો.
- ફેમિલી ડિઝાસ્ટર પ્લાન તૈયાર કરો.
  - પીવાના પાણી , સૂકા ખાદ્ય પદાર્થો , મૂળભૂત દવાઓ , સેનિટરી પેપર , બેબી ફૂડ વગેરેના ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ સુધી ટકાવી રાખે એવું પૂરતા પુરવઠા સાથે.
  - અમુક સુરક્ષિત કૌટુંબિક મીટિંગ સ્થાનો ઓળખો ; પહોંચવામાં સરળ , સરળતાથી ઓળખી શકાય તેવા , ખુલ્લા અને સુલભ હોય તેવા સ્થાનો પસંદ કરો.
- શાળાના બાળકો માટે નિયમિત મોક ડ્રિલ કરો.
- નીચે પડતી વસ્તુઓનું વધારાની ફિક્સિંગ હોવી જોઈએ જેથી ન પડે અને ખસેડતી વખતે નુકસાન ન કરે.
- ધરતીકંપ દરમિયાન શાંત રહો ; જો અંદર છો , તો અંદરજ રહો. છુપી જાઓ , ઢાંકો, પકડી રાખો ! મજબૂત ફર્નિચરની નીચે છુપાવો અને તમારા માથા અને શરીરના ઉપરના ભાગમાં બને તેટલું ઢાંકો . અરીસાઓ અને બારીઓથી દૂર રહો. ધુજારી દરમિયાન ઈમારત છોડશો નહીં. વિફ્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- જો બહાર છો તો ખુલ્લા વિસ્તારમાં જાવ. ઈમારતો , પુલ , વૃક્ષો અને ઓવરહેડ પાવર લાઈન જેવા તમામ માળખાથી દૂર જાઓ ..

## પછી

- સાવધાનીપૂર્વક આગળ વધો અને તમારી ઉપર અને આસપાસ અસ્થિર વસ્તુઓ ને અને અન્ય જોખમોને તપાસો .
- તમારી ઈજાઓ જાને તપાસો . જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરો .
- ઘર / ઓફિસના તમામ વિદ્યુત કનેક્શનને ચાલુ કરતા પહેલા તપાસો .
- સાવધાન : શોર્ટ સર્કિટની શક્યતા છે
- ક્ષતિગ્રસ્ત ઈમારતોથી દૂર રહો .
- ખાસ કરીને જો ધુજારી બે મિનિટથી વધુ સમય સુધી ચાલે તો , પર્યાટકંપનોની અપેક્ષા રાખો .
- કટોકટીની માહિતી અને વધારાની સલામતી સૂચનાઓ માટે રેડિયો સાંભળો અથવા સ્થાનિક ટેલિવિઝન જુઓ .



### પૂર પહેલા અને પછી

- તમારા પરિવારના તમામ સભ્યોને નજીકના આશ્રયસ્થાન / ઉભા કરાયેલા આશ્રયસ્થાન અથવા નિયુક્ત (ઓળખાયેલ ) પૂર આશ્રય માટેનો સલામત માર્ગ જાણવો જોઈએ.
- ચેતવણીઓ અને સલાહ માટે તમારા સ્થાનિક રેડિયો / ટીવીમાં ટ્યુન કરો.
- મૂળભૂત દવાઓ અને સેનિટરી પેડ્સ, બેબી ફૂડ , મલત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો વગેરે સાથે ઈમરજન્સી કીટ તૈયાર રાખો.
- સૂકો ખોરાક , પીવાનું પાણી અને કપડાં તૈયાર રાખો.
- ઉકાળેલું પાણી પીવું વધુ સારું છે .તમારા ખોરાકને ઢાંકીને રાખો અને ભારે ખોરાક ન લો.
- દરવાજા અને મુખની આસપાસ પ્રવેશના સ્થળોને આવરી લેવા માટે રેતીની થેલીનો ઉપયોગ કરો . ઉપરાંત , જો પાણી વધવાની શક્યતા હોય તો બારીઓ સીલ કરો.
- બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓને ખાલી પેટ પર રહેવાની મંજૂરી આપશો નહીં.
- સાપ કરડવાથી સાવચેત રહો, જે પૂર પછી સામાન્ય છે.

### પછી

- ગરમ કપડાં , આવશ્યક દવાઓ , કીમતી ચીજવસ્તુઓ , અંગત કાગળો વગેરે તમારી ઈમરજન્સી કીટ સાથે વોટરપ્રૂફ બેગમાં લઈ જવા જોઈએ.
- ઉપરના માગે જાઓ . તમારા કપડાં અને કીમતી ચીજોને પથારી અને ટેબલ પર મૂકો જેથી કરીને તેઓ ભીના ન થાય .
- મુખ્ય પાવર સપ્લાય બંધ કરો . પૂરથી ભરેલા વિદ્યુત ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- અજાણી ઊંડાઈ અને પ્રવાહના પાણીમાં પ્રવેશશો નહીં.
- બાળકોને પૂરના પાણીમાં અથવા તેની નજીક રમવાની મંજૂરી આપશો નહીં.

## વાવાઝોડું



### વાવાઝોડા પહેલા અને દરમિયાન

- રેડિયો અથવા ટેલિવિઝન પર હવામાન અહેવાલો સાંભળો.
- તમારા વિસ્તારમાં સુરક્ષિત આશ્રયસ્થાન ઓળખો.
- મૂળભૂત ખોરાક, દવા, ટોચ અને બેટરી સાથે તમારી ઈમરજન્સી કીટ રાખો.
- બારણું, બારીઓ, છત અને દિવાલોને વાવાઝોડાની મોસમ પહેલા રીટ્રોફિટિંગ અને સમારકામ દ્વારા મજબૂત બનાવવી જોઈએ. અનાજ અને પાણીનો પૂરતા પ્રમાણમાં સુરક્ષિત સ્થળોએ સંગ્રહ કરો.
- વીજ પુરવઠામાં વિક્ષેપની કિસ્સામાં લાઈટ બલ્બ, મીલબત્તીઓ દીવાસળી દીવાસળી હાથમાં રાખો.
- દરિયામાં ન જવ.
- જ્યાં સુધી વાવાઝોડું પસાર થઈ ગયો છે, તેની સલાહ ન મળે ત્યાં સુધી ઘરની અંદર જ રહો.
- વૃક્ષો અથવા પુલ જેવા ભારે બાંધકામો પાસે આશ્રય ન લો.
- દરેક બાળકનું નામ, સરનામું અને સંપર્ક નંબર કાગળના ટુકડા પર લખીને તેને બાળકના ખિસ્સામાં મૂકો.
- જો તમે બહાર હોવ તો, ઉડતી ચીજવસ્તુઓ, પડવા લાયક વૃક્ષો, તૂટી પડતી ઈમારતો અને નીચે પડી ગયેલી પાવર લાઈનોના જોખમોથી વાકેફ રહો.
- જો તમે કારમાં હોવ, તો વાવાઝોડા અથવા ભારે પવન સામે આગળ વધવાનો કશો નહીં. જો તે માર્ગ બદલશે તો, તો તમને તમારા વાહન દ્વારા દૂર લઈ જવાનું જોખમ રહેશે. સુરક્ષિત જગ્યાએ કારમાં રહેવું વધુ સારું છે.
- તમારી જાતને અને સમુદાયને સ્થળાંતર કરાવવા માટે મોક ડ્રીલ કરો.

### પછી

- પવન શમી ગયા પછી, તમારું આશ્રય છોડતા પહેલા ઓછામાં ઓછા દોઢ કલાક રાહ જુઓ.
- જ્યાં સુધી સત્તાવાર રીતે સલાહ આપવામાં ન આવે કે બહાર જવાનું સલામત છે ત્યાં સુધી બહાર ન જશો. જો બહાર કાઢવામાં આવે, તો પાછા ફરવાની સૂચના મળે ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.
- પાવરપોઈન્ટ્સ જ્યાં સુધી ચકાસવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તેનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- તમારા ઘરે પાછા જવા માટે ભલામણ કરેલ માર્ગનો ઉપયોગ કરો. ઉતાવળ કરશો નહીં.
- પડી ગયેલી વીજ લાઈનો, ક્ષતિગ્રસ્ત રસ્તાઓ અને ઘરો, અને પડી ગયેલા વૃક્ષોથી સાવચેત રહો.

## આગ



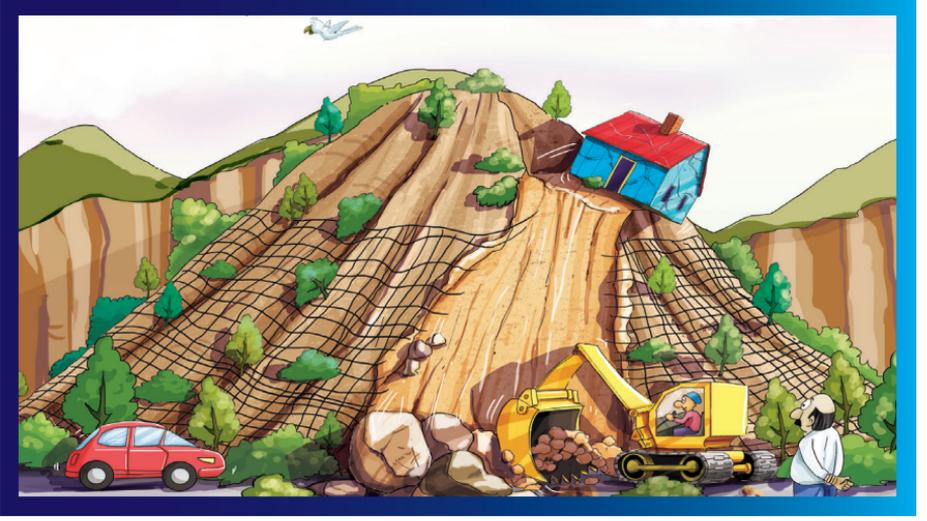
### શું કરવું જોઈએ :

- તમારા પરિસરની આગ સુરક્ષા ઓડિટ કરાવો ; છૂટક વિદ્યુત જોડાણોને તપાસો ; છૂટક વિદ્યુત વાયરો પાસે જ્વલનશીલ પદાર્થોનો સંગ્રહ કરશો નહીં .
- આગ લાગે તો 101 પર સંપર્ક કરો
- જો ફ્સાઈ જવ તો નીચે સૂઈ જઓ / ફ્લોરની નજીક બેસો ; ઓરડામાં પ્રવેશતા ધુમાડાને ઓછો કરો ; એક માર્ગ શોધો ; ભીના કપડાથી શ્વાસ લો ; બચવાના ઓછામાં ઓછા બે રસ્તાઓ શીખો અને ખાતરી કરો કે તેઓ અવરોધ વિનાના છે .
- શાંત રહો , તમામ વિદ્યુત ઉપકરણોને ડિસ્કનેક્ટ કરો . બહાર નીકળ્યા પછી સલામત સ્થળે મળો .
- પાણીની ડોલ અને ધાબળા તૈયાર રાખો . અગ્નિશામક સાધનો તૈયાર રાખો અને તેમને નિયમિતપણે રિફિલ કરો .
- જો કપડામાં આગ લાગી જાય , તો રોકાવો , સૂઈ જઓ અને વીંટો . નિયમિત ડ્રિલ પ્રેક્ટિસ કરો .
- અનિયંત્રિત આગની ઘટનામાં , આગ ઓલવાઈ જાય ત્યાં સુધી પીડિતને ધાબળામાં લપેટી દો .

### શું ન કરવું જોઈએ :

- ભીડવાળી જગ્યાઓ , સાંકડા રસ્તાઓ અથવા ઘરની અંદર ફટકાકડા ફોડશો નહીં .
- વધારાની ધ્વનિ અસર માટે ફટકાકડાને ટીન અથવા કાચની બોટલોથી ઢાંકશો નહીં .
- લાંબા ઢીલા કપડાં ટાળો કારણ કે તે ઝડપથી આગ પકડી લે છે .
- સળગતી સિગારેટનો બેદરકારીપૂર્વક નિકાલ કરશો નહીં .
- બળી ગયેલા કપડાંને દૂર કરશો નહીં ( જ્યાં સુધી તે સરળતાથી ઉતરી ન જાય ) .
- બળેલી જગ્યા પર સ્ટીકી ડ્રેસિંગનો ઉપયોગ કરશો નહીં .

## ભૂસ્ખલન

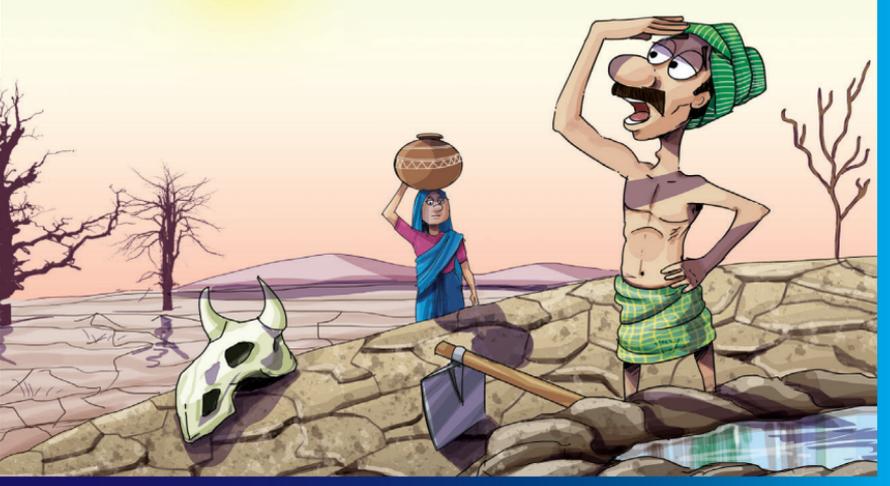


### ભૂસ્ખલન પહેલાં અને દરમિયાન

- ❖ ઢોળાવની નજીક, પર્યતની કિનારીઓ પાસે, ડ્રેનેજ ચેનલોની નજીક અથવા કુદરતી ધોવાણની ખીણોમાં મકાનો બનાવવાનું ટાળો.
- ❖ તમારી આસપાસના ભૂપ્રદેશથી પરિચિત બનો. કાટમાળનાં પ્રવાહવાળા વિસ્તારોને ટાળો.
- ❖ કાદવના પ્રવાહવાળા વિસ્તારોમાં, ઈમારતોની આસપાસના વહેણને વાળવા માટે ચેનલો બનાવો.
- ❖ સજાગ અને જાગૃત બનો. શાંત રહો અને ગભરાશો નહીં. જોડાયેલા રહો.
- ❖ નજીકના તાલુકા/જિલ્લા મુખ્યાલયને જાણ કરો.
- ❖ જમીનના ધોવાણ સામે રક્ષણ માટે વૃક્ષો વાવો અને તાર વડે ટેકરીઓનું રક્ષણ કરો.
- ❖ અસાધારણ અવાજો સાંભળો જે ખસેડતા કાટમાળને સૂચવી શકે છે, જેમ કે વૃક્ષો તૂટવા અથવા પથ્થરો એકસાથે પછાડતા.
- ❖ ભૂસ્ખલન અથવા કાટમાળ વહે તો શક્ય તેટલી ઝડપથી માર્ગમાંથી બહાર નીકળો.
- ❖ નદીની ખીણો અને નીચાણવાળા વિસ્તારોને ટાળો.
- ❖ જો તમે પ્રવાહ અથવા કેનાલની નજીક હોવ તો, પાણીના પ્રવાહમાં અચાનક વધારો અથવા ઘટાડો થવા માટે સાવચેત રહો અને જો પાણી સ્પષ્ટ થી કીચડમાં બદલાય તો તેનું અવલોકન કરો. આ નજીકના કાદવસ્વાઈડ/ભૂસ્ખલનની નિશાની છે.
- ❖ સામાન્ય સ્થિતિપછી સ્થાન/વિસ્તાર પુનઃસ્થાપિત કરો.

### ભૂસ્ખલન પછી

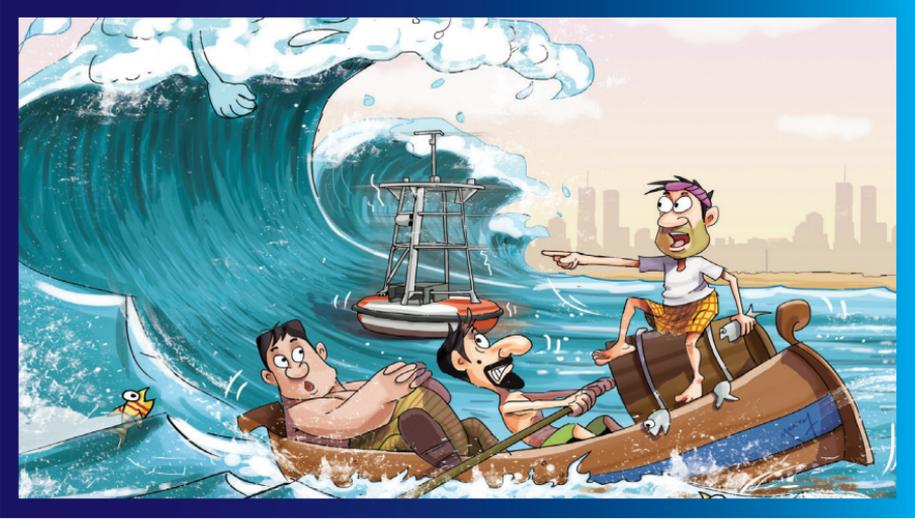
- ❖ જો તમને ખાલી કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય, તો નિયુક્ત જાહેર આશ્રયસ્થાનમાં જાઓ.
- ❖ સ્વાઈડ વિસ્તારોથી દૂર રહો કારણ કે વધારાના સ્વાઈડ થવાનું જોખમ છે.
- ❖ સીંચા સ્વાઈડ વિસ્તારમાં પ્રવેશવા વિના સ્વાઈડની નજીક ઘાસવ અને ફસાયેલા લોકોને તપાસો.
- ❖ બચાવકર્તાઓને સીંચા તેમના સ્થાનો પર મોકલો.
- ❖ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવાર વિના ખસેડશો નહીં, સિવાય કે સ્થિતિ ગંભીર જોખમમાં હોય.
- ❖ નદીઓ, ઝરણાં, કૂવા વગેરેનું દૂષિત પાણી ન પીવું.



## દુષ્કાળ પહેલા અને દરમિયાન

- પાણીનો ક્યારેય બગાડ ન કરો, તેને તમારા ઈન્ડોર છોડ અથવા બગીચામાં રેડો.
- વોશરને બદલીને ટપકતા નળને ઠીક કરો.
- લીક માટે તમામ પાઈપો તપાસો અને તેમને ઠીક કરો.
- એવા ઉપકરણો પસંદ કરો જે વધુ ઊર્જા અને પાણી કાર્યક્ષમ હોય.
- દુષ્કાળ-સહિષ્ણુ ઘાસ, ઝાડીઓ અને વૃક્ષો (ઓછા પાણી પર ખીલે તેવા છોડ) વાવો.
- દરેક ઉપયોગ માટે સૌથી ઉચ્ચ પાણી કાર્યક્ષમતાવાળા સિંચાઈ ઉપકરણો સ્થાપિત કરો, જેમ કે સૂક્ષ્મ અને ડ્રિપ ઈરીગેશન.
- જ્યાં વ્યવહારુ હોય ત્યાં વરસાદી પાણીના સંગ્રહનો વિચાર કરો.
- બિનજરૂરી રીતે ટોઈલેટ ફ્લશ કરવાનું ટાળો.
- તમારા દાંત સાફ કરતી વખતે, ચહેરો ધોતી વખતે અથવા શેવિંગ કરતી વખતે પાણીનો બગાડ કરવાનું ટાળો. સ્નાન કરતી વખતે શાવરને બદલે ડોલનો ઉપયોગ કરો.
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં સૂકા ખોરાકનો સંગ્રહ કરો.
- દુષ્કાળની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે જમીનના ઉપયોગના આયોજન પર ભાર મૂકવો

# સુનામી



## સુનામી પહેલાં અને દરમિયાન

- તમારું ઘર જોખમી વિસ્તારમાં છે કે નહીં તેનું તપાસ કરો.
- દરિયાકાંઠાના રહેવાસીઓએ ભૂકંપ અથવા જમીનની મજબૂત ગડગડાટને ચેતવણીના સક્રિય તરીકે ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.
- જો "સુનામી યોચ" "સુનામી ચેતવણી" બની જાય તો તમારું ઘર ખાલી કરવાની તૈયારી કરો.
- જેમ જેમ સુનામી કિનારાની નજીક આવે છે તેમ તેમ મોજની ગતિ ઘટતી જાય છે અને ઊંચાઈ વધે છે.
- તમે જોઈ શકો, તેવા ઘર અથવા બિલ્ડિંગના સૌથી ઊંચા માળે ચઢવાનો પ્રયાસ કરો અથવા ઊંચા પ્લેટફોર્મ પર ચઢો.
- સલામત બહાર નીકળવાનો માર્ગ બનાવો. બીચથી દૂર રહો.
- તાજેતરની માહિતી માટે રેડિયો અથવા ટેલિવિઝન સાંભળો, અને જો ખાલી કરવાનું કહેવામાં આવે, તો ખાલી કરવા માટે તૈયાર રહો.
- દરિયાકાંઠાના પાણીના સ્તરમાં અચાનક ફેરફાર જેવા ચેતવણી વિલનોથી પોતાને પરિચિત કરો.
- જો તમે સત્તાવાર ચેતવણી સાંભળો છો, તો તરત જ નીકળી જાઓ. અધિકારીઓની સલાહ લીધા પછી જ ઘરે પાછા ફરવું સલામત છે.
- સુનામી ઘણીવાર ગંભીર પૂરનું કારણ બને છે; ખાતરી કરો કે તમે તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર છો.
- તમારી કારને બગાટણથી ભરો જેથી તમે ઝડપથી અને સુરક્ષિત રીતે વાહન ચલાવી શકો.

## સુનામી પછી

- તાજેતરની કટોકટીની માહિતી માટે બેટરી સંચાલિત રેડિયો સાથે જોડાયેલા રહો.
- ઘાયલ અને ફસાયેલા લોકોને મદદ કરો. પ્રાથમિક સારવાર આપો.
- જ્યાં સુધી અધિકારીઓ કહે કે પાછા ફરવું સલામત છે ત્યાં સુધી પૂરગ્રસ્ત અને નુકસાનગ્રસ્ત વિસ્તારોથી દૂર રહો.
- સાવધાની સાથે તમારા ઘરમાં પ્રવેશ કરો.
- ક્ષતિગ્રસ્ત ઘરોમાં પ્રવેશતી વખતે ફ્લેશલાઇટનો ઉપયોગ કરો. ઈલેક્ટ્રિકલ શોર્ટ સર્કિટ અને જીવંત વાયરને તપાસો.
- ખાદ્ય પદાર્થો તપાસો અને પીવાના પાણીનું પરીક્ષણ કરો.

## ગરમીનું મોજું



### હીટ વેવ પહેલાં

- બહારની ગરમીને પ્રતિબિંબિત કરવા માટે અસ્થાયી વિન્ડો રિફ્લેક્ટર ઈન્સ્ટોલ કરો, જેમ કે એલ્યુમિનિયમ ફોઈલ-કવર્ડ કાર્ડબોર્ડ. આ રૂમને આરામદાયક રાખવામાં મદદ કરશે.
- સ્થાનિક હવામાનની આગાહીઓ સાંભળો અને તાપમાનના ફેરફારોથી વાકેફ રહો.
- તમારી નજીકના વૃદ્ધ, યુવાન, બીમાર અથવા વધુ વજનવાળા લોકોને જાણો જેમને મદદની જરૂર પડી શકે છે.
- ગરમી-સંબંધિત કટોકટીની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે શીખવા માટે પ્રાથમિક સારવારની તાલીમ મેળવો.
- છાયા માટે વૃક્ષો વાવો.

### હીટ વેવ દરમિયાન

- લાંબા સમય સુધી બંધ વાહનોમાં અથવા સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં બાળકોને અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને એકલા ન છોડો.
- બને તેટલું ઘરની અંદર રહો.
- સારી રીતે સંતુલિત, હળવો અને નિયમિત આહાર લો.
- જો તમને તરસ ન લાગે તો પણ પુષ્કળ પાણી પીવો; તમારી જાતને હાઈડ્રેટેડ રાખો.
- એપીલેપ્સી, હૃદય, કિડની અથવા લીવરની બીમારી ધરાવતા લોકો અને પ્રવાહી-પ્રતિબંધિત આહાર ધરાવતા લોકો અથવા જો તમને પ્રવાહી રીટેન્શનની સમસ્યા હોય, તો તમારા પ્રવાહીનું સેવન વધારતા પહેલા ડોક્ટરની સલાહ લો.
- ટોપી અથવા કપડા પહેરીને ચહેરા અને માથાને સુરક્ષિત કરો.

## શીત લહેર



### શીત લહેર પહેલા અને દરમિયાન

- પાયાની અને ચોકકસ દવાઓ અને પરિવારના સભ્યો માટે પર્યાપ્ત ગરમ કપડાં સાથે ઈમરજન્સી કીટ તૈયાર રાખો.
- તમારા રૂમને આખી રાત ઠંડકથી ઉપર રાખવા માટે લો વોલ્ટેજ ઈલેક્ટ્રિક હીટર ખરીદો.
- સમય સમય પર મહત્વપૂર્ણ માહિતી માટે સ્થાનિક રેડિયો સ્ટેશન સાંભળો.
- ઘરની અંદર રહો; અત્યંત ઠંડા હવામાન દરમિયાન મુસાફરી ઓછી કરો.
- તમારી જાતને શક્ય તેટલી શુષ્ક રાખો.
- હિમ લાગવાના ચિહ્નો જો કે લાગણી ગુમાવવી અને આંગળીઓ, કાનની લોબ્સ અને નાકની ટોચ સફેદ/ નિસ્તેજ દેખાવાને જુઓ
- ઝેરી ધૂમાડો ટાળવા માટે કેરોસીન હીટર અથવા કોલસાના ચૂલામાં યોગ્ય વેન્ટિલેશન જાળવો.
- નિયમિત ગરમ પીણાં લો.

### શીત લહેર પછી

- જો તમારું ઘર ભારે ઠંડીમાં વીજ પુરવઠ અથવા ગરમી ગુમાવે છે, તો નિયુક્ત જાહેર આશ્રયસ્થાનમાં જાઓ.
- ઘણા સ્તરોમાં ગરમ વસ્ત્રો પહેરીને હિમ લાગવાથી ચામડીનું સૂજવું અને હાથપોથર્મિયાથી પોતાને બચાવો.
- જો તમે હિમપ્રપાત વિસ્તારમાં રહેતા હોવ અને હિમપ્રપાતની ચેતવણી જરી કરવામાં આવી હોય, તો જ્યાં સુધી ખાલી કરવાનું કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી અંદર રહો.

### ઠંડા હવામાનની કારકીટ

- (પાવડો, ધાબળો, કોટ્સ, વીજળીની હાથબત્તી, બેટરી, ઉચ્ચ ઉર્જાનો ખોરાક, પાણી, અન્ય આવશ્યક વસ્તુઓ).

## રોગચાળો



### રોગચાળો પહેલા અને દરમિયાન

- ❖ પીવાના પાણી અને ખોરાકનો થોડા દિવસો માટે સંગ્રહ કરો. દૂષિતતા ટાળવા માટે ઉકાળેલા અથવા ફિલ્ટર કરેલ પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- ❖ બિન-નિર્ધારિત મૂળભૂત દવાઓ જેમ કે પીડા રાહત, પેટના ઉપચાર, ઉંધરસ અને શરદી દવાઓ, તાવ, ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ સાથે પ્રવાહી, અને વિટામિન્સ, સેનિટરી પેપરસ, બાળકોના ખોરાકની વસ્તુઓ વગેરેનો સ્ટોક રાખો.
- ❖ જો શક્ય હોય તો કટોકટી પ્રતિભાવ તૈયાર કરવા અને મદદ કરવા માટે સ્થાનિક જૂથો સાથે સ્વયંસેવક બનો
- ❖ તમારી આસપાસની જગ્યા સાફ રાખો અને પડોશમાં પાણી સ્થિર રહેવાનું ટાળો.

### પછી

- ❖ બીમાર લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળો. જો શક્ય હોય તો, જ્યારે તમે બીમાર હોવ ત્યારે ઘરે જ રહો. તમે ઉપયોગ કરેલી વસ્તુઓ શેર કરશો નહીં. આ તમારા રોગથી અન્ય લોકોને રોકવામાં મદદ કરશે.
- ❖ જ્યારે બીમાર હોય, ત્યારે અન્ય લોકોથી તમારું અંતર રાખો જેથી તેઓને ચેપથી બચાવી શકાય.
- ❖ ખાંસી કે છાંક આવે ત્યારે તમારા મોં અને નાકને ટિશ્યુથી ઢાંકો.
- ❖ તમારા હાથ વારંવાર ધોવા (જો શક્ય હોય તો સાબુથી) તમને જંતુઓથી બચાવવામાં મદદ કરશે.
- ❖ તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

## મેઘગર્જના અને વીજળી



### મેઘગર્જના -વીજળી પહેલાં અને દરમિયાન

- જો તમે ગર્જના સાંભળો છો, તો તમે વીજળીથી ટાટકવાની નજીક લોઈ શકો છો.
- અપડેટસ, ચેતવણી સૂચના અને સલાહ માટે સ્થાનિક મીડિયા પર દખરેખ રાખો.
- આવશ્યક દવાઓ અને અન્ય મૂળભૂત પુરવઠો સાથે ઈમરજન્સી કીટ તૈયાર રાખો.
- તોફાન નજીક આવે તે પહેલાં તમામ ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનોને અનાપ્લગ કરો. અપડેટ કરેલી માહિતી માટે તમારા બેટરી સંચાલિત રેડિયોનો ઉપયોગ કરો.
- ઈલેક્ટ્રિકલ સાધનો અથવા વાયર સાથે સંપર્ક ટાળો. જીવંત પાવર લાઈનથી દૂર રહો.
- કોંક્રીટના ભોંય પર સૂશો નહીં અને કોંક્રીટની દિવાલો સામે ઝુકશો નહીં.
- ઝાડ નીચે આશરો ન લેવો. તેઓ વીજળીના વાહક છે.
- નલાવાનું ટાળો અને વહેતા પાણીથી દૂર રહો કારણ કે વીજળી ધાતુની પાઈપોમાંથી પસાર થઈ શકે છે.
- જો શક્ય હોય તો, નીચાણવાળા વિસ્તારમાં આશ્રય મેળવો. અચાનક પૂરથી સાવચેત રહો.
- જો નોકાવિહાર કે રિવર્મિંગ કરતા હોય, તો ઝડપથી સુરક્ષિત જમીન/આશ્રય સ્થાન પર જાઓ.
- વાવાઝોડા દરમિયાન, જ્યાં સુધી મદદ ન આવે અથવા તોફાન ન જાય ત્યાં સુધી તમારા વાહનમાં જ રહો.

### પછી

- અપડેટ કરેલી માહિતી માટે સ્થાનિક રેડિયો અને ટેલિવિઝન સાંભળો.
- ખાસ જરૂરિયાતો ધરાવતા લોકોને મદદ કરો જેમ કે શિશુઓ, બાળકો અને વૃદ્ધોને.
- ટૂંબી ગયેલી વીજ લાઈનોથી દૂર રહો અને તરત જ તેની જાણ કરો.
- જો શક્ય હોય તો, વીજળીનો ભોગ બનેલા વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવાર આપો અને તેને નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ જાઓ.
- યાદ રાખો, વીજળીનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિમાં કોઈ વિદ્યુત ચાર્જ વહન કરતી નથી અને તેને સુરક્ષિત રીતે સંભાળી શકાય છે.
- વીજળીનો ભોગ બનેલા લોકો પર ઈજાના નિશાન જુઓ અને તે મુજબ સારવાર કરો.

## જંગલની આગ



### સલામતી નોંધો

- જડી વનસ્પતિની નજીક ધૂમ્રપાન કરશો નહીં. સૂકી વનસ્પતિથી ભરેલા વિસ્તારોમાં પ્રગટાવવામાં આવેલી સિગારેટ/બીડી ફેંકશો નહીં;
- ઉપયોગ કર્યા પછી જંગલમાં ખુલ્લી આગ છોડશો નહીં.
- આગ દરમિયાન, ખેતરના પ્રાણીઓ અને જંગમ માલસામાનને સુરક્ષિત સ્થળોએ ખસેડો.
- આગ દરમિયાન, અગાઉથી માહિતી માટે નિયમિતપણે રેડિયો સાંભળો અને સલામત સ્થાનો પર જવા સંબંધિત સૂચનાઓ અને સલાહને અનુસરો.
- તમારા પરિવાર, મિત્રો અને અન્ય લોકોને આગના કારણો અને આગના જોખમો વિશે શિક્ષિત કરો. જંગલમાં આગ સલામતી વિશે લોકોને જાગૃત કરો.
- અચાનક જંગલમાં લાગેલી આગના કિસ્સામાં, ગભરાશો નહીં, શાંત રહો અને અન્ય લોકો અને સમુદાયને ધીરજ સાથે તેને નિયંત્રિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ પછી, ખાતરી કરો કે ત્યાં કોઈ સળગતી આગ બાકી નથી.
- સળગતી લાકડીઓ જંગલની વનસ્પતિ પર કે તેની નજીક ન છોડવી જોઈએ.
- આગ દરમિયાન જંગલમાં પ્રવેશશો નહીં.

## રાષ્ટ્રીય આપત્તિ વ્યવસ્થાપન સંસ્થા

રાષ્ટ્રીય આપત્તિ વ્યવસ્થાપન એજન્સી દેશની સૌથી યુવા રાષ્ટ્રીય એજન્સીઓમાંની એક છે . NIDM માનવ સંસાધન વિકાસ, ક્ષમતા નિર્માણ, તાલીમ સંશોધન, દસ્તાવેજીકરણ અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ક્ષેત્રે નીતિની હિમાયત માટે મુખ્ય રાષ્ટ્રીય જવાબદારીઓ સાથે કાર્ય કરે છે. આ સંસ્થા ભારત અને સમગ્ર વિશ્વમાં સંખ્યાબંધ શૈક્ષણિક, સંશોધન અને તકનીકી સંસ્થાઓ સાથે વ્યૂહાત્મક ભાગીદારી ધરાવે છે. તે જ્ઞાન આધારિત સંસ્થાઓ વચ્ચે નેટવર્કિંગને પ્રોત્સાહન આપે છે અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપનના વિવિધ પાસાઓમાં આંતર-શિસ્ત સંશોધનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

### દ્રષ્ટિ

ભારતમાં આપત્તિ શમન અને વ્યવસ્થાપનમાં તાલીમ અને સંશોધન માટે પ્રીમિયર ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એક્સેલન્સ તરીકે અને આ ક્ષેત્રમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે અગ્રણી સંસ્થાઓમાંની એક તરીકે ઓળખ મેળવવી.

તમામ સ્તરે નિવારણ અને સજ્જતાની સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપીને આપત્તિ-મુક્ત ભારત બનાવવા માટે અવિરત પ્રયાસ કરવું .

### પ્રેરણાત્મક વિસ્તારો

#### તાલીમ

**સામ-સામે:** NIDM કેમ્પસની અંદર અને કેમ્પસની બહાર એમ બંને જગ્યાએ ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રમાં વિશાળ શ્રેણીને આવરી લેતી વિષયો અને સેક્ટરોમાં વરિષ્ઠ અને મધ્યમ-સ્તરના સરકારી અધિકારીઓ અને અન્ય લોકો માટે વિવિધ તાલીમ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે .

સામ-સામે નો કાર્યક્રમો ઉપરાંત, NIDM મિશ્રિત મોડમાં તાલીમ કાર્યક્રમોનું પણ આયોજન કરે છે.

**વેબ આધારિત તાલીમ:** સંસ્થા આપત્તિ વ્યવસ્થાપન સંબંધિત વિવિધ વિશિષ્ટ વિષયોમાં ઓનલાઈન તાલીમ કાર્યક્રમનું આયોજન કરે છે. વપરાશકર્તાઓ નોંધણી કરાવી શકે છે અને ઓનલાઈન અભ્યાસ પોર્ટલનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

**સ્વ-અભ્યાસ અભ્યાસક્રમો :** સંસ્થાએ વેબ-આધારિત સ્વ-અભ્યાસ અભ્યાસક્રમો રજૂ કર્યા છે જે ગમે ત્યાંથી અને ગમે ત્યારે દૂરથી એક્સેસ કરી શકાય છે . આ મોટે ભાગે આપત્તિ વ્યવસ્થાપન દરખાસ્તો પર જ્ઞાન અને સંવેદનાની વહેંચણી કરવાનો હેતુ માટે છે .

#### પ્રકાશનો

- જર્નલ ઓફ ' ડિઝાસ્ટર એન્ડ ડેવલપમેન્ટ '
- તાલીમ મોડ્યુલો
- કેસ સ્ટડી /સંશોધન
- કાર્યવાહી
- ત્રિમાસિક ન્યૂઝલેટર 'Tidings'
- NIDM વાર્ષિક અહેવાલ

#### સંશોધન અને દસ્તાવેજીકરણ

NIDM તેના સંચાલન પરના પાઠ શીખવા અને તાલીમ વર્ગો અને સિમ્યુલેશન કસરતો માટે સંસાધન સામગ્રી તરીકે કેસ સ્ટડીનો ઉપયોગ કરવા માટે દેશમાં થઈ રહેલી મોટી આપત્તિઓનું દસ્તાવેજીકરણ કરે છે. સંસ્થા દ્વારા કાર્યલક્ષી સંશોધન પ્રોજેક્ટો પણ લાઇ ધરવામાં આવે છે.

#### નીતિ અભ્યાસ

NIDM રાષ્ટ્રીય સ્તરની નીતિ ઘડતર અને રાજ્ય સ્તરની નીતિઓ, વ્યૂહરચના અને માળખામાં સહાય પૂરી પાડે છે. વધુ વિગતો માટે [www.nidm.gov.in](http://www.nidm.gov.in) ની મુલાકાત લો



NIDM કેમ્પસ , સેક્ટર 29 , રોહિલ્લી , દિલ્લી



NIDM દક્ષિણ કેમ્પસ , કિન્ના જિલ્લો , આંધ્રપ્રદેશ

સ્ત્રોત: [www.ndma.gov.in](http://www.ndma.gov.in)