

ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

ਭਾਰਤ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਭੂ-ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ 35 ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚੋਂ 27 'ਚ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 58.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭੂ-ਭਾਗ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। 40 ਮਿਲੀਅਨ ਹੈਕਟੇਅਰ ਤੋਂ ਵੱਧ (12 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਮੀਨ) ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਕਟਾਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। 7,516 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 5,700 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੱਕਰਵਾਤ ਅਤੇ ਸੁਨਾਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। 68 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖੇਤੀ ਯੋਗ ਖੇਤਰ ਸੈਕੇ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਅਤੇ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਖ਼ਤਰਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਬਾਹੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਭੂ-ਜਲਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਟੈਪੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਅਭਿਆਸਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਮਾਲਿਆ ਖੇਤਰ, ਜਲੇਤ ਮੈਦਾਨ, ਪ੍ਰਾਇਦੀਪ ਦਾ ਪਹਾੜੀ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

- ਹਿਮਾਲਿਆ ਖੇਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੂਚਾਲ ਵਰਗੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਮਾਲਿਆ ਤੋਂ ਵਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਾਦ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਖੇਤਰ ਦਰਿਆਈ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਦ ਜਮਾਉਣ (Siltation) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਕਸਰ ਹੜ੍ਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਹਿੱਸੇ ਅਕਸਰ ਸੈਕੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰਵਾਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੂ-ਟੈਕਟੋਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁਨਾਮੀ ਵਰਗੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤੱਟ ਰੇਖਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਅਰਬ ਸਾਗਰ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਖਾੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਔਸਤਨ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ ਚੱਕਰਵਾਤੀ ਤੂਫਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵਿਗਾੜਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ, ਚਰਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਸਦਾਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸਰੰਚਨਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਐਕਟ, 2005 ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ (NDMA) ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਰਾਜ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ (SDMA) ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ (DDMA) ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਆਫ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਐਕਟ, 2005

ਇਹ ਐਕਟ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਥਾਗਤ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀ (2009)

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ-

- ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਭਾਗ/ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਲੋਂ ਆਫ਼ਤ ਘਟਾਅ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ/ਪਰਿਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੰਡ ਵੱਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਆਫ਼ਤ ਘਟਾਅ (Mitigation) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਹਰ ਉਹ ਪਰਿਯੋਜਨਾ ਜੋ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਘਟਾਅ (Mitigation) ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਿਯੋਜਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ (Vulnerability) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (NGOs) ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸੰਸਥਾਗਤ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸਭ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਫ਼ਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਭਵਨ ਨਿਰਮਾਣ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਮਿਆਰੀਕਰਨ (Indian Standards) ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਭੂਚਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (Zones III, IV, V) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ, ਫ਼ਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਬੱਸ ਅੱਡੇ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਚੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ (retro-fit) ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- ਸਭ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਹਤ ਜਾਬਤੋ (Relief Codes) ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਕੇ, ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੋਡ/ਮੈਨੂਅਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟਾਅ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਮਾਜ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਰਗ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਭੂਚਾਲ



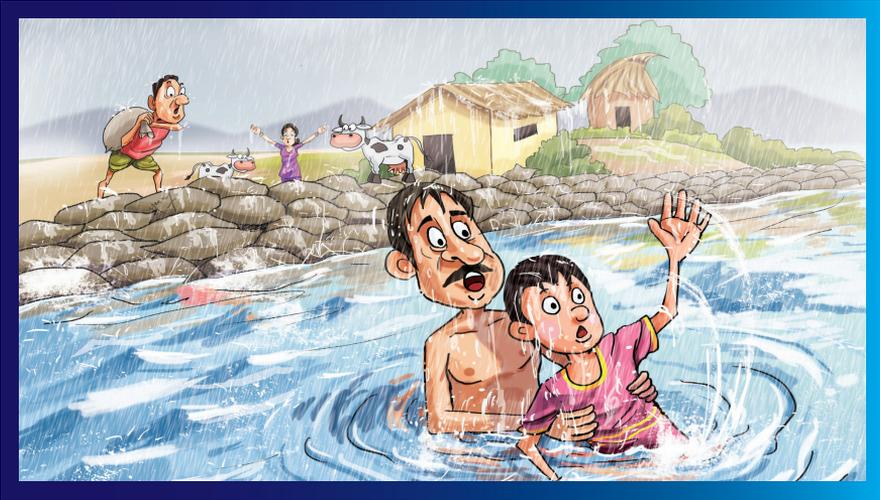
ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਭੂਚਾਲ-ਰੋਧੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਫ਼ਤ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ-
 - ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਘੰਟੇ-ਘੰਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸੂੱਕਾ ਖਾਣਾ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਕਟ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
 - ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ: ਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਮੌਕੇ ਡ੍ਰਿੱਲ ਕਰਵਾਓ।
- ਥਲੇ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਨਾ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।
- ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਝੁਕੋ, ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਫੜੋ! ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਨੀਚਰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕੋ (DROP), ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਢੱਕੋ (COVER) ਅਤੇ ਫੜੋ (HOLD), ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਭੂਚਾਲ/ਕੰਪਣ ਦੌਰਾਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਲਿਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਜਾਓ ਜੋ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਪੁਲਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।
- ਆਪਣੇ ਜਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਜੋੜਨ ਜਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ: ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਟ ਸਰਕਿਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦੇ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਝਟਕੇ ਆਉਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਹੜ੍ਹ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰੇ, ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਵਾਲੇ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰੇ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰੇ ਵੱਲ ਜਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ-ਟੀਵੀ ਸੁਣੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੇਡ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਆਦਿ ਹੋਣ।
- ਸੁੱਕਾ ਖਾਣਾ, ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਓ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚੁਖਾਟਾਂ 'ਤੇ ਰੋੜ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕੱਟੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵੀ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਪਾਂ ਦੇ ਡਾਂਸਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਾਟਰ-ਪਰੂਫ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਉੱਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਨ, ਬਿਸਤਰੇ, ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਮੇਨ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰੰਟ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।

ਚੱਕਰਵਾਤ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਉੱਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰਾ ਲੱਭੋ।
- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਹੋਣ।
- ਚੱਕਰਵਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਛੱਤ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸ ਰੱਖੋ।
- ਸਮੁੰਦਰ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਐਲਾਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਫ਼ਾਨ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਰੁੱਖਾਂ, ਪੁਲਾਂ, ਉੱਚੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ 'ਤੇ ਉੱਡ ਰਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਡਿੱਗਦੇ ਰੁੱਖ, ਢਹਿ ਰਹੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਪਹੀਏ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤੁਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਪਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਰੋਕ ਕੇ ਬੈਠੋ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ (Mock Drill) ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਹਵਾਵਾਂ ਦੇ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇਲਾਕਾ ਜਾਂ ਥਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਘੋਸ਼ਣਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟਾਂ (ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡਿੱਗੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਸੜਕਾਂ, ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਅੱਗ



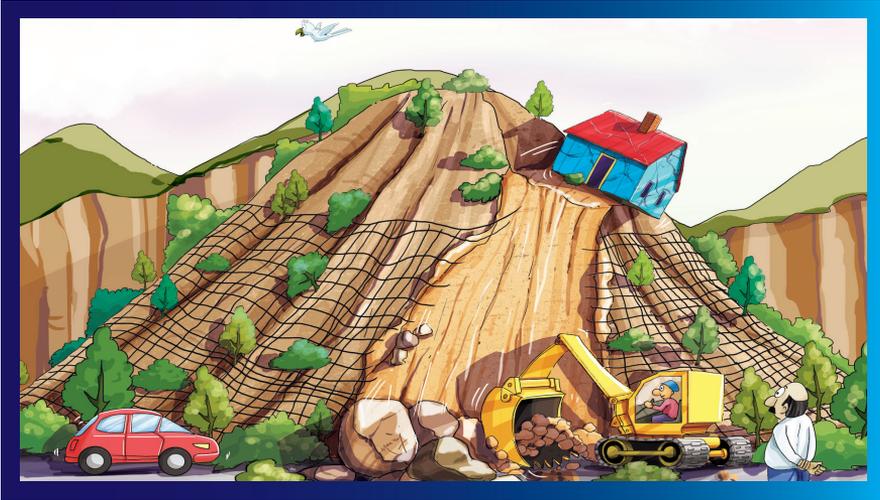
ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸਥਾਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਫਿੱਲੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੇੜੇ ਜਲਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਲਤੂ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ 101 ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਫੱਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਯੂਏ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭੋ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਾਹ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਰਾਹ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਾਂਤ ਰਹੋ, ਸਭ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਣ ਪਲੱਗ ਤੋਂ ਹਟਾਓ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਅੱਗ ਫੜ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਰੁੱਕੋ (STOP), ਝੁਕੋ (DROP) ਅਤੇ ਰਿਲ੍ਹੋ (ROLL)। ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ (Mock Drill) ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਲਪੇਟੇ ਜਦ ਤੱਕ ਅੱਗ ਬੁਝ ਨਾ ਜਾਏ।

ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ, ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਟਾਕੇ ਨਾ ਫੇੜੋ।
- ਵਾਧੂ ਆਵਾਜ਼ ਲਈ ਪਟਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਨ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੱਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਸੜੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਿੱਚੋ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹੋਣ)।
- ਸੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਪੱਟੀ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣਾ (ਭੂਸਖਲਨ)



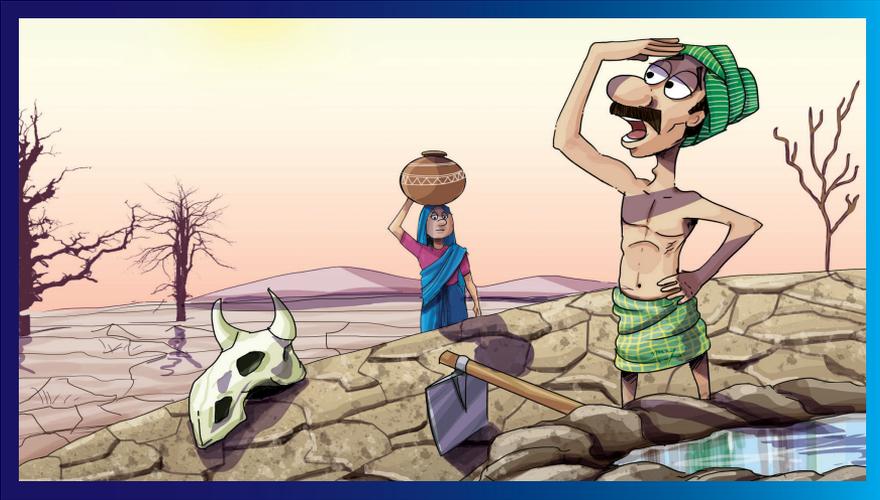
ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਖੜੀ ਢਲਾਣਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕਟਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਘਰ ਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਮਲਬੇ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਨੱਕੋ ਬਣਾਓ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਹਿਸੀਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ।
- ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਟਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਲ ਵਿਛਾਓ।
- ਜ਼ੋਖਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਉਣਾ, ਭੂਸਖਲਨ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ (Landslide) ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਭੂਸਖਲਨ ਜਾਂ ਮਲਬੇ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਵੱਲ ਜਾਓ।
- ਦਰਿਆ, ਘਾਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਰਿਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਡੈਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਮਟਮੇਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਭੂਸਖਲਨ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭੂਸਖਲਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਨਤਕ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਭੂਸਖਲਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੁੜ ਹੋਰ ਭੂਸਖਲਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭੂਸਖਲਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਅ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਅਤੇ ਫੱਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਮੁੱਢਲੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
- ਦਰਿਆ, ਝਰਨਿਆਂ, ਖੂਹਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ।

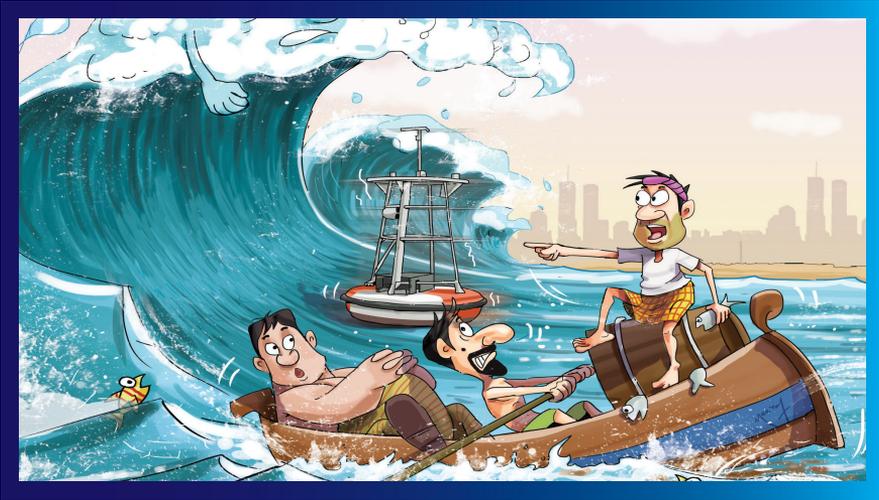
ਸੇਕਾ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਟੂਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟਪਕਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਾਸ਼ਲ ਬਦਲ ਕੇ ਸਹੀ ਕਰੋ।
- ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਕਰਵਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ ਜੋ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉੱਚ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੰਚਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿਪ ਸਿੰਚਾਈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਓ।
- ਪਾਖਾਨੇ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਮੁੰਹ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸੇਵਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਗਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਲਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁੱਕੇ ਰਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੇਕੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।

ਸੁਨਾਮੀ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਈ "ਸੁਨਾਮੀ ਵਾਚ" "ਸੁਨਾਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ" ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੁਨਾਮੀ ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਰੰਗਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉੱਚਾਈ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਵੱਲ ਜਾਓ।
- ਸੁਨਾਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹ ਚੁਣੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਸਰਕਾਰੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲਣ ਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸੁਚਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
- ਸੁਨਾਮੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਓ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ।
- ਜ਼ਖਮੀ ਅਤੇ ਫਾਂਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦਿਓ।
- ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਏ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਉਢੇ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੜਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟਾਰਚ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਆਲਮੀਨੀਅਮ ਫ਼ੋਇਲ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਵਰਗੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿੰਡੋ ਰਿਫਲੇਕਟਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ।
- ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜਵਾਨ, ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਛਾਂ ਲਈ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ।

ਦੌਰਾਨ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ-ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖੋ।
- ਮਿਰਗੀ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਠੰਡੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਗੀਟਰ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਖਰਚਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਾਤ ਭਰ ਚਲਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਰਹੇ।
- ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਿੱਜਣ ਨਾਲ ਠੰਢ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਪੇਂਟ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦੇ (Hypothermia) ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਇਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ ਜਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਬਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਧੂੰਆਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਿਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਚਾਹ, ਦੂਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜੇਕਰ ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਠੰਢ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਰਹਿਣ-ਬਸੇਰੇ (Shelter) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ (layering) ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ (Hypothermia) ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਬਰਫੀਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ (Avalanche) ਆਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।

ਬਰਫੀਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਇੱਕ ਕਾਰ ਕਿੱਟ

- (ਕਹੀ, ਕੰਬਲ, ਕੋਟ, ਫਲੈਸਲਾਈਟ, ਬੈਟਰੀਆਂ, ਉੱਚ ਉਰਜਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ)

ਮਹਾਮਾਰੀ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਰੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਲ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਪੀਓ।
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, ਖਾਂਸੀ-ਜੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ, ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੇਡ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਥਾਨਕ ਵਾਲਿੰਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਮੱਛਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖੰਗਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਗਰਜ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ



ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।
- ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਤੂਫਾਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਉੱਤਾਰ ਦਿਓ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲੋਟੋ, ਨਾ ਹੀ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
- ਰੁੱਖ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਖੜੋ, ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰੁੱਖ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰੰਟ ਧਾਤੂ ਦੇ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਨੀਵੇਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਅਚਾਨਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਤੂਫਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਤੂਫਾਨ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸੁਣੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ।
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਸਿਕਾਇਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਜੰਗਲ 'ਚ ਲੱਗੀ ਅੱਗ



ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

- ਸੰਘਣੇ ਜੰਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਨਸਪਤੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਸੁੱਕੀ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਅੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਸ਼ੂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਰੋੜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।
- ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਰੋ ਨਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਬਾਨਫਾਇਅਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਡਵੈਂਚਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਲੱਕੜਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਸੜਦੇ ਹੋਏ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ (NIDM) ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। NIDM ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿਕਾਸ, ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਸਿਖਲਾਈ, ਖੋਜ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਵਕਾਲਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ ਗਿਆਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਾਤਮਕ ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਜ਼ੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ। ਖੋਜ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੰਸਥਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਣਾ।
- ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਆਫ਼ਤ ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ (THRUST AREA)

ਸਿਖਲਾਈ

ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ (Face-to-Face)-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇਵਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰੋਗਾਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਚ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੱਧਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ (Blended) ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ (Web-Based Training) -ਇਹ ਸੰਸਥਾਨ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰੋਗਾਮ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਜ਼ਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਧਿਐਨ ਪੇਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਪਾਠਕ੍ਰਮ (Self-Study Courses)-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ ਨੇ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਖੁਦ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਵੱਡਣ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

- ਜਰਨਲ 'ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ'
- ਸਿਖਲਾਈ ਮੈਡਿਊਲ
- ਖੋਜ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ
- ਤਿਆਰੀ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ 'ਖ਼ਬਰਾਂ'
- ਐਨ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਮ. ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ

ਤਿਆਰੀ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ 'ਖ਼ਬਰਾਂ ਐਨ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਮ ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੋਂ ਸੇਧ ਮਿਲੇ। ਕੋਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰਤ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੀਤੀ ਅਧਿਐਨ

ਐਨ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਮ. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਨੀਤੀਆਂ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.nidm.gov.in



ਐਨ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਮ ਕੈਂਪਸ, ਸੈਕਟਰ 29, ਰੋਹਣੀ, ਦਿੱਲੀ



ਐਨ.ਆਈ.ਡੀ.ਐਮ ਦੱਖਣੀ ਕੈਂਪਸ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜਿਲ੍ਹਾ, ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼

* Source: www.ndma.gov.in