



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

عام آفات کے دوران کیا کرنا ہے اور کیا نہیں

Urdu



nidm

مستقلہ ہندوستان: آفات سے محفوظ ہندوستان
نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ڈیزاسٹر مینجمنٹ
(وزارت داخلہ، حکومت بھارت)

پاکٹ 3، سیکٹر 29، روہتی، نئی دہلی - 110042، بلاک B، پلاٹ نمبر 15، بلاک
ٹیلیفون نمبر: 011-20873412

ہندوستان کا خطرات سے متاثرہ پروفائل

ہندوستان اپنے منفرد جغرافیائی آب و ہوا اور سماجی اقتصادی حالات کی وجہ سے بڑی تعداد میں قدرتی آفات کے ساتھ ساتھ انسانی ساختہ آفات کا بھی شکار رہا ہے۔ ملک کی 35 ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں سے 27 میں قدرتی آفات کا خطرہ ہے۔ زمین کا تقریباً 58.6 فیصد حصہ معتدل سے بہت زیادہ شدت کے زلزلوں کا شکار ہے۔ 40 ملین ہیکٹر (زمین کا 12 فیصد) سیلاب اور ندی کے کنارے کا شکار ہے۔ 7,516 کلومیٹر طویل ساحلی پٹی میں سے تقریباً 5,700 کلومیٹر سمندری طوفان اور سونامی کا خطرہ ہے۔ 68 فیصد قابل کاشت علاقہ خشک سالی کا شکار ہے اور پہاڑی علاقوں کو لینڈ سلائیڈنگ اور برفانی تودے گرنے کا خطرہ ہے۔

ہندوستان کے خطرات کا پروفائل

ہندوستان دنیا کے دس سب سے زیادہ آفات زدہ ممالک میں سے ایک ہے۔ ملک متعدد عوامل کی وجہ سے آفات کا شکار ہے۔ قدرتی اور انسانی دونوں طرح سے متاثر، بشمول منفی جغرافیائی آب و ہوا کے حالات، جغرافیائی خصوصیات، ماحولیاتی انحطاط، آبادی میں اضافہ، شہرکاری، غیر سائنسی ترقی کے طریقوں وغیرہ۔ ملک کے چار الگ الگ علاقوں یعنی ہمالیہ کا خطہ، جغرافیائی میدانی علاقے، جزیرہ نما کا پہاڑی حصہ اور ساحلی علاقے کے اپنے مخصوص مسائل ہیں۔

- ہمالیائی خطہ اکثر زلزلے کی سرگرمیوں کا شکار رہتا ہے۔ ہمالیہ سے بننے والے مختلف بڑے دریاؤں کے نظام اور ان کے ذریعہ بڑی مقدار میں مٹی کی کمی کے نتیجے میں، یہ علاقہ ندی نالوں کی گندگی سے دوچار ہے، جس کے نتیجے میں بار بار سیلاب آتے ہیں۔
- ملک کے مغربی حصے اکثر خشک سالی کی صورتحال سے متاثر ہوتے ہیں۔ سمندر پر درجہ حرارت اور دباؤ میں غیر معمولی تبدیلی کے نتیجے میں ساحلی علاقوں میں سمندری طوفان آتے ہیں۔ سمندر کی تہہ کے اندر جیوٹیکٹونک حرکات ساحلی علاقے کو سونامی کی تباہی کا بھی شکار بناتی ہیں۔ بحیرہ عرب اور خلیج بنگال دونوں سے ہندوستان کو ہر سال اوسطاً پانچ سے چھ سمندری طوفانوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- آبادی کا بڑھتا ہوا دباؤ، گہڑتے ہوئے ماحولیاتی حالات، جنگلات کی کٹائی، غیر سائنسی ترقی، چراگاہوں پر ناقص زرعی طریقوں، غیر منصوبہ بند شہرکاری وغیرہ جیسی مختلف انسانی سرگرمیاں بھی ملک میں قدرتی آفات کے تیزی سے اثرات اور تعدد میں اضافے کے لئے ذمہ دار ہیں۔

ہندوستان میں ڈیزاسٹر مینجمنٹ فریم ورک

ہندوستان میں ڈیزاسٹر مینجمنٹ کا ادارہ جاتی ڈھانچہ فی الحال تبدیلی کی حالت میں ہے۔ ڈیزاسٹر مینجمنٹ ایکٹ 2005 کے نفاذ کے بعد نیا سیٹ اپ تیار ہو رہا ہے۔ جبکہ پچھلا ڈھانچہ بھی فعال ہے۔ مرکز میں نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی قائم کی گئی ہے اور ریاستی سطح پر اسٹیٹ ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی اور ضلعی سطح پر ضلعی اتھارٹی کو آہستہ آہستہ باضابطہ بنایا جا رہا ہے۔

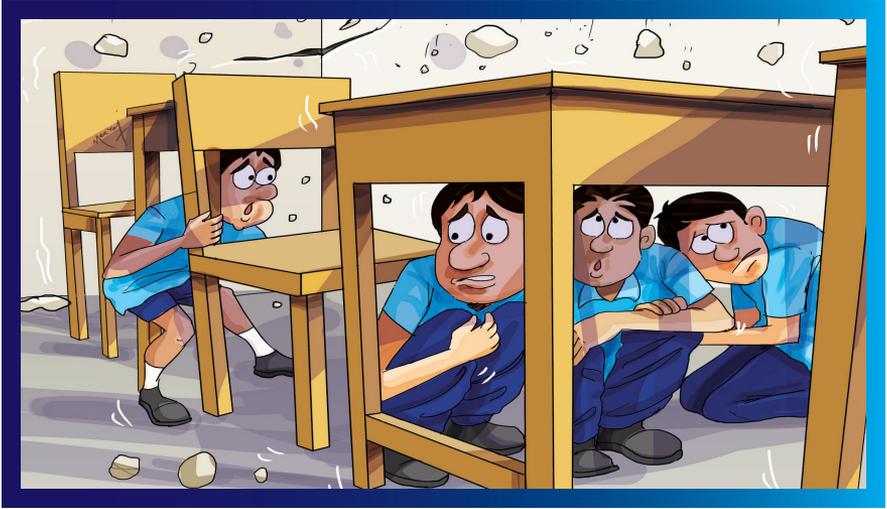
ڈیزاسٹر مینجمنٹ ایکٹ، 2005

یہ ایکٹ ہندوستان میں ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے نفاذ کی تیار اور نگرانی کے لئے ادارہ جاتی میکانزم فراہم کرتا ہے۔ یہ آفات کی روک تھام اور تخفیف اور کسی بھی آفت کی صورت حال سے فوری نمٹنے کے لئے حکومت کے مختلف ونگز کے ذریعہ پالیسیوں پر عمل درآمد کو بھی یقینی بناتا ہے۔

(قدرتی آفات سے نمٹنے کی قومی پالیسی 2009)

- قدرتی آفات سے نمٹنے کی قومی پالیسی کی نمایاں خصوصیات یہ ہیں
- ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے لئے روک تھام، تخفیف اور تیار کی کے لئے ایک جامع اور فعال نقطہ نظر اپنایا جائے گا۔
- مرکزی / ریاستی حکومت کی ہر وزارت / محکمہ اس منصوبے کے تحت مخصوص اسکیموں / پروجیکٹوں کے لئے مناسب مقدار میں فنڈز مختص کرے گا جو خطرے میں کمی اور تیار کی کو دور کرے گا۔
- جہاں منصوبوں کی فہرست موجود ہے، وہاں تخفیف سے متعلق منصوبوں کو ترجیح دی جائے گی۔ تخفیف کے اقدامات کو جاری اسکیموں / پروگراموں میں شامل کیا جائے گا۔
- خطرے سے دوچار علاقے میں ہر منصوبے میں تخفیف کو ایک لازمی اصطلاح کے طور پر شامل کیا جائے گا۔ پروجیکٹ رپورٹ میں ایک بیان شامل ہوگا کہ پروجیکٹ خطرے میں کمی کو کس طرح حل کرتا ہے۔
- قدرتی آفات کی روک تھام / خطرے میں کمی کے لئے قومی کوششوں میں کارپوریٹ سیکٹر، غیر سرکاری تنظیموں اور میڈیا کے ساتھ قریبی رابطہ ہوگا۔
- اداراتی ڈھانچے اور مناسب کمانڈ چین تشکیل دی جائے گی، اور مختلف سطحوں پر آفات سے نمٹنے والے منتظمین کو موزوں تربیت فراہم کی جائے گی تاکہ مربوط اور فوری ردعمل یقینی بنایا جاسکے۔
- صلاحیت سازی کے اقدامات کے لئے ہر سطح پر منصوبہ بندی اور تیار کی کا کلچر پیدا کیا جانا چاہئے۔
- مخصوص آفات سے نمٹنے کے لئے ریاستی اور ضلعی سطحوں کے ساتھ مرکزی حکومت کے متعلقہ محکموں کے ذریعہ معیاری آپرینٹنگ طریقہ کار اور ڈیزاسٹر مینجمنٹ پلان مرتب کیا جائے گا۔
- تعمیراتی ڈیزائن متعلقہ ہندوستانی معیارات میں طے شدہ ضروریات کے مطابق ہونا چاہئے۔
- زلزلہ زدہ زون 3، 4 اور 5 میں تمام اہم عمارتوں یعنی اسپتالوں، ریلوے اسٹیشنوں، ہوائی اڈوں / ہوائی اڈوں کے کنٹرول ٹاورز، فائر اسٹیشن کی عمارتوں، بس اسٹینڈز، بڑے انتظامی مرکز کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوگی اور ضرورت پڑنے پر انہیں مضبوط (ریٹروفٹنگ) کیا جائے گا۔
- تمام ریاستوں میں موجودہ ریلیف کوڈز پر نظر ثانی کی جائے گی تاکہ انہیں ڈیزاسٹر مینجمنٹ کوڈ / مینوکل میں تیار کیا جاسکے تاکہ منصوبہ بندی کے عمل کو ادارہ جاتی شکل دی جاسکے اور تخفیف اور تیار کی پر خصوصی توجہ دی جاسکے۔
- قدرتی آفات کے خطرات میں پائیدار کمی کے لئے کیونجی کی شمولیت اور آگاہی پیدا کرنے، خاص طور پر آبادی اور خواتین کے کمزور طبقوں پر زور دیا گیا ہے۔

زلزلہ



پہلے اور دوران

نی تعمیرات کو زلزلہ مزاحم بنانے کے لیے، جہاں ممکن ہو، ماہر اسٹریکچرل انجینئرز سے مشورہ ضرور کریں۔

خاندانی آفات کا مضبوط تیار کریں جس میں شامل ہیں ایمرجنسی کٹ کی تیاری جو آپ کو کم از کم تین دن تک خودنظیم رکھ سکے۔ اس میں مناسب مقدار میں پینے کا پانی، خشک خوراک، بنیادی ادویات، سینٹری پیپرز، بیچوں کی خوراک وغیرہ شامل ہوں۔

محفوظ خاندانی ملاقات کے مقامات کی شناخت: چند ایسے آسانی سے پہچانے جانے والے، کھلے اور قابل رسائی مقامات منتخب کریں جہاں ہنگامی صورتحال میں آپ ہآسانی پہنچ سکیں۔

اسکول کے بچوں کے لئے باقاعدگی سے فرضی مشقیں کریں۔

گرنے والی اشیاء کو اضافی کلنگ دی جانی چاہئے تاکہ وہ کاپٹنے وقت نہ گریں اور نقصان کا سبب نہ بنیں۔

زلزلے کے دوران پرسکون رہیں۔ اگر اندر ہے، تو اندر رہو۔ جھکیں، ڈھکیں، اور جم کر پکڑیں! مضبوط فرنیچر کے نیچے گر جائیں۔ اپنے سر اور جسم کے اوپری حصے کو زیادہ سے زیادہ ڈھانپیں۔ آئینے اور کڑھکیوں سے دور رہیں۔ جھکوں کے دوران عمارت سے باہر نہ نکلیں۔ لفٹ کا استعمال نہ کریں۔

اگر باہر ہیں تو، تمام ڈھانچے، خاص طور پر عمارتوں، پلوں، درختوں اور اوپر ہیلڈ پاور لائنوں سے دور ایک کھلے علاقے میں جائیں۔

بعد میں

مختار انداز میں آگے بڑھیں، اور اپنے اوپر اور آس پاس غیر مستحکم اشیاء اور دیگر خطرات کی جانچ پڑتال کریں

زخموں کے لئے اپنے آپ کو چیک کریں۔ ضرورت مندوں کی مدد کریں۔

گھر / دفتر میں تمام بجلی کنکشنوں کو آن کرنے سے پہلے چیک کریں۔

ہوشیار رہیں: شارٹ سرکٹ ہونے کے امکانات ہو سکتے ہیں۔

تباہ شدہ عمارتوں سے دور رہیں۔

زلزلے کے جھکوں کی توقع کریں، خاص طور پر اگر جھکے دو منٹ سے زیادہ عرصے تک جاری رہیں۔

ایمرجنسی معلومات اور اضافی حقائق ہدایات کے لیے ریڈیو سٹین یا مقامی ٹی وی دیکھیں۔

سیلاب



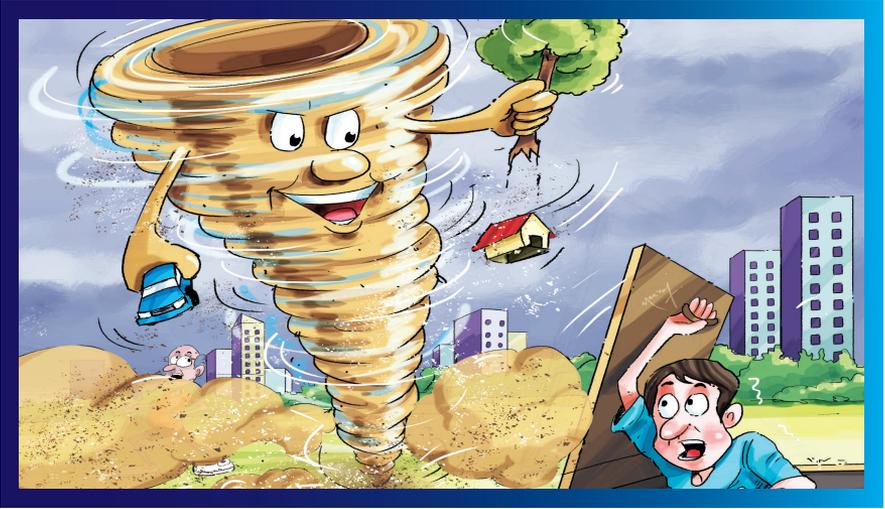
پہلے اور دوران

- آپ کے خاندان کے تمام ارکان کو قریبی محفوظ پناہ گاہ، بلند مقامات یا نامزد کردہ (شناخت شدہ) سیلابی پناہ گاہ کا محفوظ راستہ معلوم ہونا چاہیے۔
- وارننگ اور رہنمائی کے لئے اپنے مقامی ریڈیو یا ٹی وی سے رابطے میں رہیں۔
- بنیادی ادویات اور سینیٹری پیڑ، بچوں کے کھانے کی اشیاء، اہم دستاویزات وغیرہ کے ساتھ ایک ایمرجینسی کٹ تیار رکھیں۔
- خشک کھانا، پینے کا پانی اور کپڑے تیار رکھیں۔
- ترجمی طور پر ابلا ہوا پانی پیئیں۔ اپنے کھانے کو ڈھانپ کر رکھیں، بھاری کھانے سے پرہیز کریں۔
- دروازوں اور ہوا دانوں کے ارد گرد داخلی راستوں کو سیل کرنے کے لئے ریت کے تھیلوں کا استعمال کریں۔ اس کے علاوہ، اگر پانی اتنا اونچا ہونے کا امکان ہے تو کھڑکیوں کو سیل کریں
- بچوں اور حاملہ خواتین کو غالی پیٹ نہ رہنے دیں۔
- سانپ کے کاٹنے سے محتاط رہیں جو سیلاب کے بعد عام ہیں۔

بعد میں

- اپنے ایمرجنسی کٹ کے ساتھ لے جانے کے لئے گرم کپڑے، ضروری ادویات، قیمتی سامان، ذاتی کاغذات وغیرہ واٹر پروف بیگ میں بیٹیک کریں۔
- اونچی منزل پر جائیں، اپنے کپڑے اور قیمتی سامان بسزوں، میروں وغیرہ پر رکھیں تاکہ انہیں گیلا ہونے سے بچایا جاسکے۔
- بجلی کی مرکزی فراہمی بند کر دیں۔ بجلی کے آلات کا استعمال نہ کریں، جو سیلاب کے پانی میں ہیں۔
- نامعلوم گہرائی اور بہاؤ والے پانی میں نہ جائیں۔
- بچوں کو سیلابی پانی میں یا اس کے قریب کھیلنے نہ دیں۔

طوفان - سائیکلون



پہلے اور دوران

- ▶ ریڑیو یا ٹی وی پر موسم کی تازہ ترین اطلاعات سنتے رہیں۔
- ▶ اپنے علاقے میں محفوظ پناہ گاہ کی نشاندہی کریں۔
- ▶ اپنی ایمر چنسی کٹ کو بنیادی خوراک کی فراہمی، ادویات، نارج اور بیڑیاں وغیرہ کے ساتھ رکھیں۔
- ▶ سمندری طوفان کے موسم سے پہلے دروازوں، کھڑکیوں، چھتوں اور دیواروں کو دوبارہ تعمیر اور مرمت کے ذریعے مضبوط کیا جانا چاہئے۔ محفوظ جگہوں پر مناسب اناج اور پانی ذخیرہ کریں۔
- ▶ بجلی کی بند ہونے کی صورت میں فلیش لائٹس، موم بتیاں اور ماچس رکھیں۔
- ▶ سمندر میں نہ جائیں۔
- ▶ اس وقت تک گھر کے اندر رہیں جب تک کہ یہ مشورہ نہ دیا جائے کہ سمندری طوفان ختم ہو گیا ہے۔
- ▶ درختوں یا بھاری تعمیرات جیسے پلوں وغیرہ کے قریب پناہ نہ لیں۔
- ▶ کانڈے کے ایک کتلے پر ہر بیچے کا نام، پتہ اور رابطہ نمبر لکھیں اور اسے بیچے کی جیب میں رکھیں۔
- ▶ اگر آپ باہر ہیں تو، اٹنے والی اشیاء، کتے ہوئے درختوں، عمارتیں جو گر سکتی ہیں، اور بجلی کی لائنوں کو نقصان پہنچنے کے خطرات سے آگاہ رہیں۔
- ▶ اگر آپ گاڑی میں ہیں، تو سمندری طوفان یا تیز ہواؤں کو جھینچے چھوڑنے کی کوشش نہ کریں: اگر یہ راستہ تبدیل کرتا ہے تو آپ کو اپنی گاڑی میں اٹھانے جانے کا خطرہ ہوگا گاڑی میں رہیں ترقیبی طور پر کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔
- ▶ اخلاک کے لئے اپنے اور کیونٹی کے لئے فرضی مشقیں کریں۔

بعد میں

- ▶ ہوائیں ختم ہونے کے بعد، اپنی پناہ گاہ چھوڑنے سے پہلے کم از کم ڈیڑھ گھنٹے تک انتظار کریں۔
- ▶ اس وقت تک باہر نہ جائیں جب تک کہ سرکاری طور پر مشورہ نہ دیا جائے کہ یہ محفوظ ہے۔ اگر باہر نکال لیا جائے تو واپس جانے کا مشورہ دیے جانے تک انتظار کریں۔
- ▶ پاور بوائے کو اس وقت تک استعمال نہ کریں جب تک کہ ان کی جانچ پڑتال نہ ہو جائے۔
- ▶ اپنے گھر واپس جانے کے لئے تجویز کردہ راستہ استعمال کریں۔ جلدی نہ کریں
- ▶ گرمی ہوئی بجلی کی تاروں، ٹوٹے ہوئے راستے، مکانات، اور گسے ہوئے درختوں سے محتاط رہیں۔



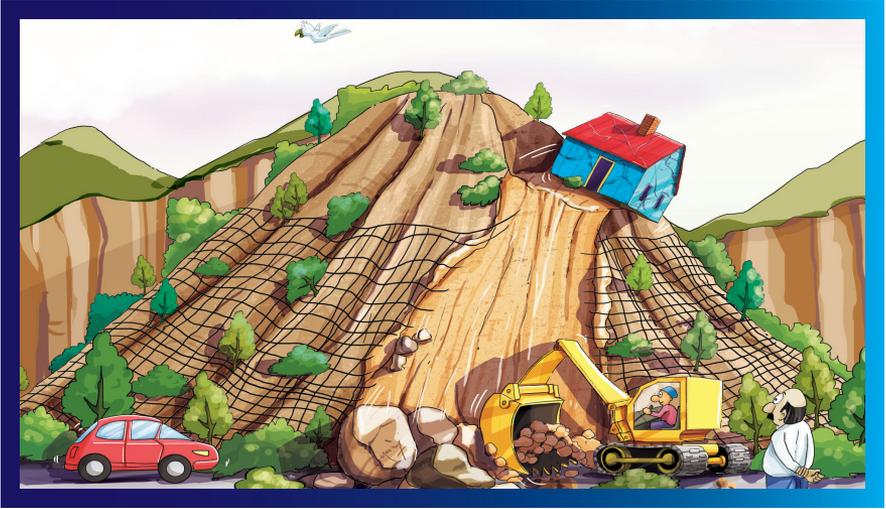
کیا کریں

- ▶ اپنے احاطے کا فائر آؤٹ کردائیں، ڈھیلے بنگلے کے کنکشن چیک کریں، اور آتش گیر مواد کو کھلی بنگلی کی تاروں کے قریب نہ رکھیں۔
- ▶ آگ لگنے کی صورت میں فوری طور پر 101 پر کال کریں۔
- ▶ اگر آگ میں پھنس جائیں تو فرش کے قریب لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں، کمرے میں دھواں داخل ہونے سے روکنے کی کوشش کریں، باہر نکلنے کا راستہ تلاش کریں، گیلا کپڑا استعمال کر کے سانس لیں، اور کم از کم دو فرار راستے سیکھیں اور یقینی بنائیں کہ وہ کسی رکاوٹ سے پاک ہوں۔
- ▶ پرسکون رہیں، بنگلی کے تمام آلات کو ان پلگ کریں۔ باہر نکلنے کے بعد محفوظ جگہ پر جمع ہوں۔
- ▶ پانی اور کھیل کی بالیاں تیار رکھیں۔ آگ بجھانے والے آلات تیار رکھیں اور باقاعدگی سے انہیں دوبارہ بھریں۔
- ▶ اگر کپڑوں میں آگ لگ جائے تو رگیں، ڈراپ کرو اور رول کرو۔ باقاعدگی سے مشقیں کریں۔
- ▶ بے قابو آگ لگنے کی صورت میں، متاثرہ کو کھیل میں لپیٹیں، جب تک کہ آگ بجھ نہ جائے۔

کیا نہیں کریں

- ▶ بھیر بھاڑ والی جگہوں، تنگ گلیوں یا گھر کے اندر پٹانے نہ چلائیں۔
- ▶ اضافی صوتی اثر کے لئے پٹانوں کو ٹن کے کنٹینرز یا ٹینکے کی بوتلوں سے نہ ڈھانچیں۔
- ▶ لمبے ڈھیلے کپڑوں سے پرہیز کریں، کیونکہ وہ آگ لگنے میں تیز ہیں
- ▶ کھلی سگریٹ کو لاپرواہی سے ٹھکانے نہ لگائیں۔
- ▶ چلے ہوئے کپڑے نہ اتاریں (جب تک کہ یہ آسانی سے نہ نکل جائے)۔
- ▶ بجلی ہوئی جگہ پر چپکنے والی ڈریسنگ نہ لگائیں۔

زمین کھسکا - لینڈ سلائیڈنگ

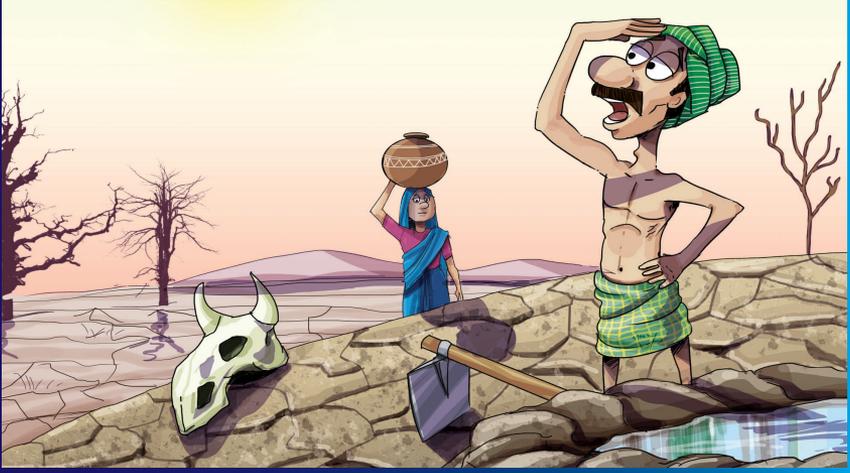


پہلے اور دوران

- ▶ گھروں کو کھڑی ڈھلوانوں، پہاڑوں کے کناروں، نکاسی کے راستوں یا قدرتی کٹاؤ والی وادیوں کے قریب بنانے سے گریز کریں۔
- ▶ اپنے ارد گرد کی زمین کے بارے میں آگاہ رہیں اور طے کے بہاؤ والے علاقوں سے دور رہیں۔
- ▶ کچھڑ کے بہاؤ والے علاقوں میں پانی کے بہاؤ کو عمارتوں سے دور لے جانے کے لیے راستے بنائیں۔
- ▶ ہوشیار رہو اور بیدار رہو۔ پرسکون رہیں اور گھبرائیں نہیں۔ ایک ساتھ رہو
- ▶ قریبی تحصیل / ضلعی ہیڈ کوارٹر کو مطلع کریں۔
- ▶ مٹی کے کٹاؤ سے بچاؤ کے لیے درخت لگائیں اور پہاڑی علاقوں میں جال بچھائیں۔
- ▶ کسی غیر معمولی آواز، جیسے درختوں کے ٹوٹنے یا پتھروں کے ٹکرانے کی آواز سنیں، جو مٹی کے تودے کی علامت ہو سکتی ہے۔
- ▶ لینڈ سلائیڈنگ یا طے کے بہاؤ کے راستے سے جتنی جلدی ممکن ہو دور جائیں۔
- ▶ ندی وادیوں اور پٹیسی علاقوں سے گریز کریں۔
- ▶ اگر آپ کسی ندی یا نالے کے قریب ہیں تو، پانی کے بہاؤ میں اچانک اضافہ یا کمی کے لئے ہوشیار رہیں اور نوٹ کریں کہ آیا پانی صاف سے
- ▶ کچھڑ میں تبدیل ہوتا ہے۔ یہ آس پاس مٹی کے تودے گرنے / لینڈ سلائیڈنگ کی علامت ہے۔
- ▶ معمول کی بحالی کے بعد علاقے کو دوبارہ محفوظ بنانے کے اقدامات کریں۔

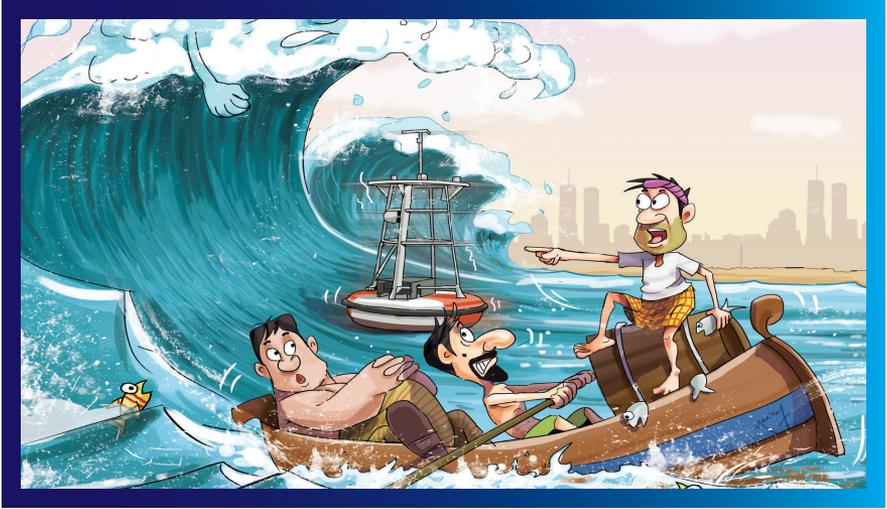
بعد میں

- ▶ اگر آپ کو خالی کرنے کے لئے کہا گیا ہے تو نبرد عوامی پناہ گاہ میں جائیں۔
- ▶ لینڈ سلائیڈ کے علاقے سے دور رہیں، کیونکہ مزید تودے گرنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- ▶ براہ راست سلائیڈ ایریا میں داخل ہونے بغیر سلائیڈ کے قریب زخمی اور پھینسنے والے افراد کی جانچ کریں۔ امدادی کارکنوں کو ان کے مقامات پر براہ راست بھیجیں۔
- ▶ شدید خطرے کی حالت میں ہونے تک زخمی شخص کو ابتدائی طبی امداد کے بغیر منتقل نہ کریں۔
- ▶ دریاؤں، چشموں، کنوؤں، ڈیموں یا آلودہ پانی نہ پئیں۔



پہلے اور دوران

- کبھی پانی کو ضائع نہ کریں، اسے گھر کے پودوں یا باغیچے میں استعمال کریں۔
- ٹپکنے والے ٹکوں کو فوری طور پر درست کریں اور واٹر ز جمدیل کریں۔
- ٹیک کے لئے تمام پلمبنگ کی جانچ پڑتال کریں اور ان کی مرمت کروائیں۔
- ایسے آلات کا انتخاب کریں جو زیادہ توانائی اور پانی کی بچت کرتے ہیں۔
- (خشک سالی برداشت کرنے والی گھاس، جھاڑیاں اور درخت لگائیں) ایسے پودے جو کم پانی پر بھلتے پھولتے ہیں
- پانی کی بچت کے لیے مائیکرو اور ڈرپ اریگیشن جیسے موثر آبپاشی کے طریقے اپنائیں۔
- جہاں بھی ممکن ہو بارش کا پانی جمع کرنے پر غور کریں۔
- ٹوائلٹ کو غیر ضروری طور پر فلش کرنے سے گریز کریں۔
- دانت برش کرتے، چہرہ دھوتے یا شیو کرتے وقت ٹکا کھلا نہ چھوڑیں، اور نہانے کے لیے شاور کے بجائے بالٹی استعمال کریں
- جہاں بھی ممکن ہو خشک راشن جمع کریں۔
- خشک سالی کی صورتحال سے نمٹنے کے لئے زمین کے استعمال کی منصوبہ بندی پر زور دیں۔



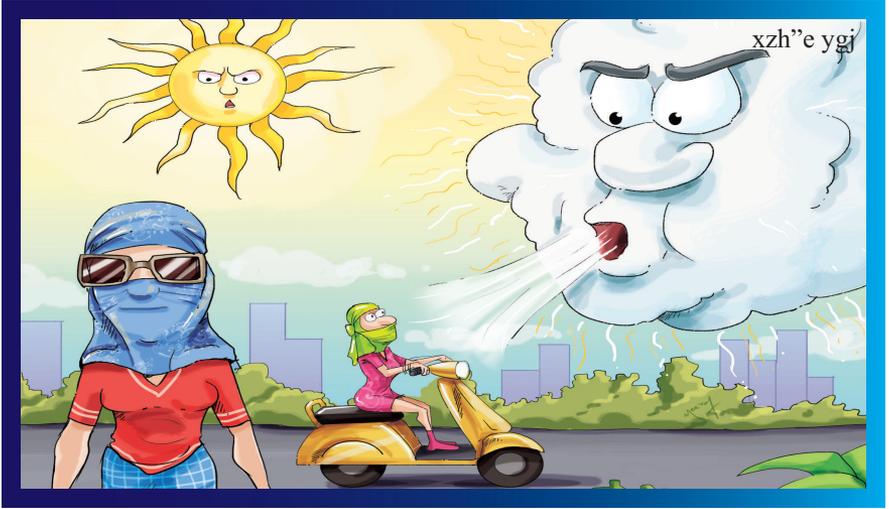
پہلے اور دوران

- معلوم کریں کہ آیا آپ کا گھر خطرے کے علاقے میں ہے
- ساحلی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو زلزلے یا مضبوط زمین کے گرنے کو انتباہ سگنل کے طور پر سمجھنا چاہئے۔
- اگر ”سونامی واچ“، ”سونامی وارننگ“ میں تبدیل ہو جاتی ہے تو، اپنے گھر کو خالی کرنے کی تیاری کریں۔
- جیسے جیسے سونامی ساحل کے قریب آتی ہے، لہریں دھیمی ہو جاتی ہیں اور اونچائی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ایک بلند پلینٹ فارم پر چڑھنے کی کوشش کریں یا کسی گھر یا عمارت کی سب سے اونچی منزل پر چڑھیں جسے آپ دیکھ سکتے ہیں۔
- انخلا کے منصوبے بنائیں اور انخلا کے لئے ایک محفوظ راستہ بنائیں۔ ساحل سے دور رہو
- تازہ ترین معلومات کے لیے ریڈیو یا ٹی وی ستنے رہیں اور اگر انخلا کا حکم دیا جائے تو فوری طور پر عمل کریں۔
- اپنے آپ کو انتباہ کی علامات سے واقف کریں، جیسے ساحلی پانی کی سطح میں اچانک تبدیلی۔
- اگر سرکاری طور پر وارننگ دی جائے تو فوراً محفوظ مقام کی طرف نکل جائیں اور جب تک حکام اجازت نہ دیں، واپس نہ آئیں۔
- سونامی اکثر شدید سیلاب کا سبب بنتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ مقابلہ کرنے کے لئے تیار ہیں
- اپنی گاڑی میں ایندھن بھرا رہیں تاکہ ہنگامی صورت میں فوری طور پر محفوظ مقام تک پہنچ سکیں۔

بعد میں

- تازہ ترین ایمر جنسی معلومات کے لئے بیٹری سے چلنے والے ریڈیو سے جڑے رہیں۔
- زخمیوں اور پھنسے ہوئے افراد کی مدد کریں۔ ابتدائی طبی امداد فراہم کریں۔
- سیلاب زدہ اور تباہ شدہ علاقوں سے اس وقت تک دور رہیں جب تک حکام یہ نہ کہیں کہ واپس آنا محفوظ ہے۔
- احتیاط کے ساتھ اپنے گھر میں داخل ہوں۔
- تباہ شدہ گھروں میں داخل ہوتے وقت فلیش لائٹ کا استعمال کریں۔ برقی شارٹ سرکٹ اور ٹنگی تاروں کی جانچ پڑتال کریں۔
- کھانے کی فراہمی اور پینے کے پانی کی جانچ کریں

(شدید گرمی کی لہر (ہیٹ ویو



پہلے

- عارضی ونڈو ریلیکٹرز جیسے ریلومینیم فوئیل سے ڈھکے گئے نصب کریں تاکہ باہر گرمی کی عکاسی کی جاسکے۔ اس سے کمروں کو خوشگوار رکھنے میں مدد ملے گی۔
- مقامی موسم کی پیشگوئیوں کو سنیں اور درجہ حرارت کی تبدیلیوں سے آگاہ رہیں۔
- اپنے آس پاس رہنے والے بزرگوں، بچوں، بیمار یا زیادہ وزن والے افراد کا خیال رکھیں، کیونکہ انہیں گرمی سے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔
- ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کی تربیت حاصل کریں تاکہ گرمی سے متعلق ہنگامی صورتحال میں مدد کر سکیں۔
- سایہ کے لئے درخت لگائیں۔

دوران

- بچوں یا پالتو جانوروں کو گھمبی بھی بند گاڑیوں میں یا براہ راست سورج کی روشنی میں زیادہ دیر تک اکیلا نہ چھوڑیں۔
- بتنا ممکن ہو گھر کے اندر رہیں۔
- اچھی طرح سے متوازن، ہلکا اور باقاعدگی سے کھانا کھائیں۔
- بہت زیادہ پانی پیئیں۔ بھلے ہی آپ کو پیاس نہ لگے۔ اپنے آپ کو ہائیڈریٹ رکھیں۔
- سرگی، دل، گردے یا جگر کی بیماری میں مبتلا افراد، یا وہ لوگ جو سیال (ٹلوئید) کی مقدار محدود رکھنے کی ہدایت پر ہیں، پانی کی مقدار بڑھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ٹوپی یا کپڑا پہن کر چہرے اور سر کی حفاظت کریں۔

سردي کی لہر



پہلے اور دوران

- ▶ ایئر کنڈیشننگ کو خاندان کے ممبروں کے لئے بنیادی اور مخصوص اہلیات اور مناسب گرم کپڑوں کے ساتھ تیار رکھیں۔
- ▶ کم ویلٹیج والے الیکٹریک ہیٹرز خریدیں، جنہیں رات بھر چلایا جاسکے تاکہ کمرے کا درجہ حرارت منجمد ہونے سے بچایا جاسکے۔
- ▶ وقتاً فوقتاً اہم معلومات کے لئے مقامی ریڈیو اسٹیشن کو سنیں۔
- ▶ زیادہ سردی کے اوقات میں باہر نکلنے سے گریز کریں اور زیادہ تر وقت گھر کے اندر گزاریں۔
- ▶ جتنا ممکن ہو اپنے آپ کو خشک رکھیں
- ▶ فراسٹ ہائٹ (جلد جم جانے) کی علامات پر نظر رکھیں، جیسے انگلیوں، کان کے لوہ، اور ناک کے سرے کا سن ہونا یا سفید/زرد پڑ جانا۔
- ▶ زہریلے دھوئیں سے بچنے کے لئے مٹی کے تیل کے ہیٹرز یا کوسٹ کے اوون میں مناسب ڈیٹیل ایسین برقرار رکھیں۔
- ▶ باقاعدگی سے گرم مشروبات لیں۔

بعد میں

- ▶ اگر آپ کا گھر شدید سردی کے دوران بجلی کی فراہمی یا گرمی سے محروم ہو جاتا ہے تو نامزد عوامی پناہ گاہ میں جائیں۔
- ▶ کئی پرتوں میں گرم کپڑے پہن کر اپنے آپ کو فرسٹ ہائٹ اور ہائپر تھرمیا سے محفوظ رکھنا جاری رکھیں۔
- ▶ اگر آپ برفانی ٹوڈے والے علاقے میں رہتے ہیں اور برفانی ٹوڈے کی وارننگ جاری کی جاتی ہے تو، اس وقت تک اندر رہیں جب تک کہ خالی کرنے کے لئے نہ کہا جائے۔

سرد موسم کی کارکٹ

- ▶ سلج، کبل، کوٹ، فلیش لائٹ، بیٹریاں، اعلیٰ توانائی والی خوراک، پانی، دیگر ضروری چیزیں۔

وبائی امراض



پہلے اور دوران

- ▶ پیئے کا پانی اور کھانے پینے کی اشیاء چند دنوں کے لیے ذخیرہ کریں۔ آلودگی سے بچنے کے لیے ابلا ہوا یا فلٹر شدہ پانی استعمال کریں۔
- ▶ غیر تجویز کردہ میڈیسیں اور دواؤں سے بچیں اور دواؤں، پیٹ کے علاج، کھانسی اور زکام کی دواؤں، بنجار، اینٹی بیوٹکس والے سیال، اور وٹامنز، سینٹیڑی پیڈ، بچوں کے کھانے کی اشیاء وغیرہ کا اسٹاک رکھیں
- ▶ اگر ممکن ہو تو مقامی گروپوں کے ساتھ رضاکارانہ طور پر کام کریں تاکہ ایمرجنسی حالات میں مدد فراہم کی جاسکے۔
- ▶ اپنے آس پاس کو صاف رکھیں اور قرب و جوار میں پانی جمع نہیں ہونے دیں۔

بعد میں

- ▶ بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں۔ اگر ممکن ہو تو بیمار ہونے پر گھر پر رہیں۔ استعمال کی اشیاء دوسروں کے ساتھ شیئر نہ کریں۔ اس سے آپ دوسروں کو اپنی بیماری لگنے سے بچائیں گے۔ بیمار ہونے پر دوسروں سے فاصلہ رکھیں تاکہ انہیں انفیکشن سے بچایا جاسکے۔
- ▶ بیمار ہونے پر دوسروں سے فاصلہ رکھیں تاکہ وہ انفیکشن سے محفوظ رہ سکیں۔
- ▶ کھانے یا پھینکنے وقت اپنے منہ اور ناک کو نشو سے ڈھانپیں۔
- ▶ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھونا (اگر ممکن ہو تو صابن سے) آپ کو جراثیم سے بچانے میں مدد ملے گی۔
- ▶ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

بجلی اور گرج



پہلے اور دوران

- ▶ اگر آپ گرج کی آواز سنتے ہیں، تو آپ بجلی کی زد میں آنے کے قریب ہو سکتے ہیں
- ▶ مقامی میڈیا سے اپ ڈیٹس، وارننگ ہدایات اور مشورے کے لیے معلومات حاصل کرتے رہیں۔
- ▶ ایمر جنسی حالات کے لئے اہم ادویات اور دیگر بنیادی سہولیات کے ساتھ ایک ایمر جنسی کٹ تیار رکھیں۔
- ▶ طوفان آنے سے پہلے تمام الیکٹرانک آلات کے پلگ نکال دیں۔ اپ ڈیٹس کے لئے اپنے بیڑی سے چلنے والے ریڈیو کا استعمال کریں۔
- ▶ الیکٹرانک آلات یا تاروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں۔ پوٹینٹی لائنوں سے دور رہیں۔
- ▶ کنکریٹ کے فرش پر نہ لیٹیں اور کنکریٹ کی دیواروں پر نہ جھکیں۔
- ▶ درخت کے نیچے پناہ نہ لیں کیونکہ وہ بجلی کے بہترین موصل ہوتے ہیں۔
- ▶ نہانے سے گریز کریں اور پتے پانی سے دور رہیں کیونکہ بجلی دھات کی پائپوں کے ذریعے سفر کر سکتی ہے۔
- ▶ جہاں تک گھنٹا ہے، قریبی علاقوں میں پناہ لیں۔ اچانک آنے والے سیلاب سے ہوشیار رہیں۔
- ▶ اگر آپ کشتی میں ہیں یا تیراکی کر رہے ہیں تو جلدی سے محفوظ زمین یا پناہ گاہ تلاش کریں۔
- ▶ طوفان کے دوران، اپنی گاڑی میں اس وقت تک رہیں جب تک کہ مدد نہ پہنچ جائے یا طوفان ختم نہ ہو جائے۔

بعد میں

- ▶ تازہ ترین معلومات کے لئے مقامی ریڈیو اور ٹیلی ویژن سٹین
- ▶ ایسے لوگوں کی مدد کریں جنہیں خصوصی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے، جیسے شیر خوار، بچے اور بزرگ۔
- ▶ ڈوبی ہوئی بجلی کی لائنوں سے دور رہیں اور فوری طور پر ان کی اطلاع دیں۔
- ▶ اگر ممکن ہو تو آسانی بجلی گرنے والے شخص کو ابتدائی طبی امداد دیں، قریبی اسپتال لے جائیں۔
- ▶ یاد رکھیں، آسانی بجلی سے کمرانے والے شخص میں بجلی کا کوئی چارج نہیں ہوتا ہے اور اسے محفوظ طریقے سے سنبھالا جاسکتا ہے۔
- ▶ آسانی بجلی گرنے سے متاثرہ افراد کے زخموں کا معائنہ کریں اور ان کا مناسب علاج کریں۔

جنگل کی آگ



حفاظتی تجاویز

- گھنٹی جھاڑیوں کے قریب تمباکو نوشی نہ کریں، اور خشک جنگلاتی علاقوں میں جلتی ہوئی سگریٹ یا بیڑی نہ چھوڑیں۔
- جنگل کے علاقے میں آگ جلانے کے بعد کوئی کھلی آگ نہ چھوڑیں۔
- آگ لگنے کے دوران، فارم کے جانوروں اور منقولہ سامان کو محفوظ مقامات پر منتقل کریں
- آگ کے دوران، پیشگی معلومات کے لئے باقاعدگی سے ریڈیو سنیں اور محفوظ مقامات پر منتقل ہونے کے بارے میں ہدایات اور مشورے پر عمل کریں
- اپنے اہل خانہ، دوستوں اور دوسروں کو آگ کے اسباب اور نقصانات سکھائیں۔ لوگوں کو جنگل کی آگ سے بچاؤ کے بارے میں آگاہ کریں۔
- جنگل میں اچانک آگ لگنے پر خوفزدہ نہ ہوں، پرسکون رہیں اور دوسروں اور کمیونٹی کو صبر و تحمل سے کام لینے کی ترغیب دیں۔
- مہم جوئی کی سرگرمیوں کے بعد یہ یقینی بنائیں کہ کوئی جلتی ہوئی آگ یا الاؤ باقی نہ ہو۔
- جنگل یا اس کے قریب جلتی ہوئی کڑی یا کوئی آگ والا مواد نہ چھوڑیں۔
- آگ لگنے کے دوران جنگل میں داخل نہ ہوں۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ڈیزاسٹر مینجمنٹ

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ڈیزاسٹر مینجمنٹ ملک کے سب سے کم عمر قومی اداروں میں سے ایک ہے۔ این آئی ڈی ایم قدرتی آفات کے انتظام کے شعبے میں انسانی وسائل کی ترقی، صلاحیت سازی، تربیتی تحقیق، دستاویزات اور پالیسی وکالت کے لئے نوزد قومی ذمہ داریوں کے ساتھ کام کرتا ہے۔ یہ ادارہ ہندوستان اور دنیا بھر میں متعدد تعلیمی، تحقیقی اور تکنیکی تنظیموں کے ساتھ اسٹریٹجک شراکت داری ہے۔ یہ علمی اداروں کے درمیان نیٹ ورکنگ کو فروغ دیتا ہے اور ڈیزاسٹر مینجمنٹ کے مختلف پہلوؤں پر بین الصیابطہ تحقیق کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

مقصد

- ہندوستان میں آفات کے خطرے میں کمی اور انتظام کے شعبے میں تربیت اور تحقیق کے لیے ایک ممتاز ادارہ بنا اور بین الاقوامی سطح پر اس میدان میں ایک سرکردہ ادارے کے طور پر پہچانا جانا۔
- ہر سطح پر روک تھام اور تیاری کے کلچر کو فروغ دے کر آفت سے پاک ہندوستان بنانے کے لئے انتھک کوشش کرنا۔

اہم علاقے

آئی ڈی ایم کے مختلف موضوعات پر کمیٹیاں کے اندر اور باہر مختلف موضوعات پر تربیتی پروگرام منعقد کرتا ہے، جو آفات کے انتظام کے شعبے میں وسیع موضوعات اور ٹیکنالوجی کا احاطہ کرتے ہیں۔ یہ تربیت سینئر اور ملڈ لیول کے سرکاری افسران اور دیگر افراد کے لیے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ادارہ مشترکہ طرز کی تربیت بھی فراہم کرتا ہے، جس میں آن لائن اور آف لائن دونوں طریقے شامل ہوتے ہیں۔

ویب پر مبنی ٹریننگ: انسٹی ٹیوٹ ڈیزاسٹر مینجمنٹ سے متعلق مختلف خصوصی موضوعات پر آن لائن تربیتی پروگرام منعقد کرتا ہے۔ صارفین اندراج کر سکتے ہیں اور آن لائن انسٹی ٹیوٹ پورٹل کا مزید استعمال کر سکتے ہیں۔

سیلف انسٹی ٹیوٹ کورسز: انسٹی ٹیوٹ نے ویب پر مبنی سیلف انسٹی ٹیوٹ کورسز متعارف کرائے ہیں جنہیں کہیں سے بھی اور کسی بھی وقت رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ان کا مقصد زیادہ تر ڈیزاسٹر مینجمنٹ تجویز کے بارے میں معلومات کے تبادلے اور حساسیت کے لئے ہے۔

اشاعتیں

- کارروائیاں
- ”سہ ماہی نیوز لیٹر“ ”ہائپر ٹیکو“
- این آئی ڈی ایم کی سالانہ رپورٹ
- جرنل ”ڈیزاسٹر اینڈ ڈیولپمنٹ“
- ٹریننگ ماڈیولز
- کیس انسٹی / ریسرچ

تحقیق اور دستاویزات

این آئی ڈی ایم ملک میں پیش آنے والی بڑی آفات کو دستاویزی شکل میں محفوظ کرتا ہے تاکہ ان کے انتظام سے متعلق سبق سیکھا جاسکے۔ یہ کیس انسٹریجی تربیتی کلائز اور عملی مشقوں کے لیے بطور وسائل استعمال کی جاتی ہیں۔ ادارہ عملی تحقیقاتی منصوبے بھی انجام دیتا ہے جو آفات کے مؤثر انتظام کے لیے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

پالیسی انسٹریجی

این آئی ڈی ایم قومی سطح کی پالیسی سازی اور ریاستی سطح کی پالیسیوں، حکمت عملیوں اور فریم ورک کی تشکیل میں مدد فراہم کرتا ہے۔

مزید تفصیلات کے لیے براہ کرم ادارے کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.nidm.gov.in



این آئی ڈی ایم کیسٹن، سیکٹر روہتی، دہلی 29



این آئی ڈی ایم ساؤتھ کیسٹن، آندھرا پردیش

* Source: www.ndma.gov.in