

हि. प्र. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण  
राजस्व विभाग, हिमाचल प्रदेश सचिवालय,  
शिमला 171002

दूरभाष: 0177 2880331

ई-मेल: sdma-hp@nic.in

वैबसाइट: www.hpsdma.nic.in



**HPSDMA**



आपदा जोखिम न्यूनीकरण हेतु  
जन जागरूकता अभियान

आपदाओं से सुरक्षा हेतु  
आवश्यक उपाय



हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

## आपदाओं से सुरक्षा हेतु आवश्यक उपाय



आपदाओं से सुरक्षा  
एवं बचाव के लिए  
क्या करें  
व  
क्या न करें?



प्राकृतिक व मानव जनित संकटों के चलते जान-माल को होने वाले जोखिमों को कम करना एक साझा दायित्व है। आइये, हम सब मिलकर एक ऐसा हिमाचल बनाएँ जहाँ सभी नागरिक व समुदाय आपदाओं से अपनी सुरक्षा एवं बचाव करने में समर्थ हों।

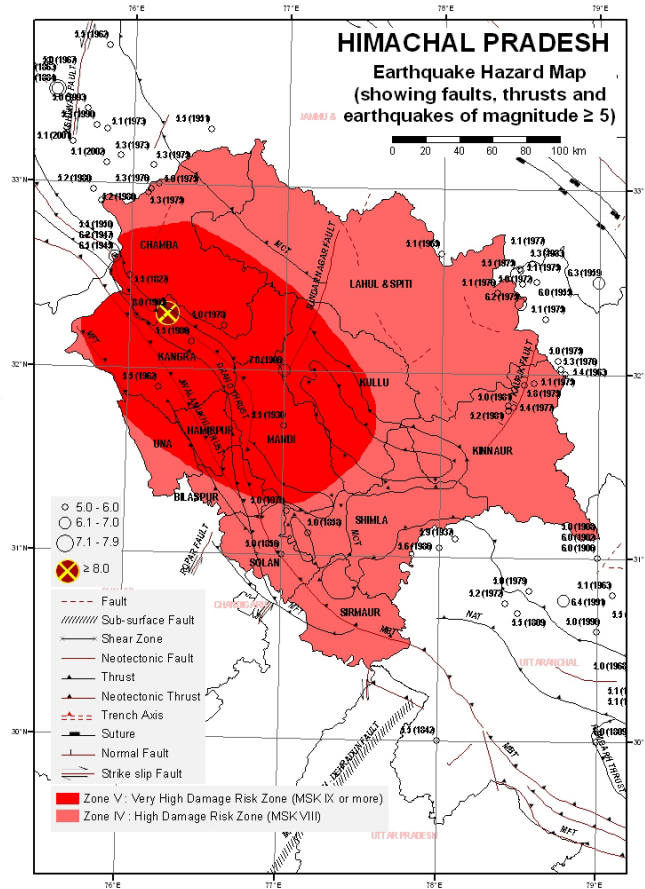
आपदाओं से रक्षा हेतु मानो एक सुझाव,  
बेहतर पूर्व तैयारी से ही होता है बचाव।



क्या आप किसी  
आपदा का सामना  
करने के लिए  
तैयार हैं



क्या आपको पता  
है कि किसी  
आपदा के समय  
क्या करना है व  
क्या नहीं



हिमाचल प्रदेश में भूकम्प के  
जोखिम को दर्शाता मानचित्र



1905 में कांगड़ा में आए भूकम्प की प्रलयकारी गाथा  
सुनाता बृजेश्वरी देवी मंदिर का खंडित भवन

# भूकम्प

भूगर्भीय हलचल के परिणामस्वरूप पृथ्वी की सतह के अचानक व जोर से हिलने को ही भूकम्प कहते हैं।



क्या आप जानते हैं?

4 अप्रैल 1905 को कांगड़ा में 8.0 की तीव्रता से आए विनाशकारी भूकंप ने लगभग 20 हजार मानवों व 53 हजार मवेशियों की जान ले ली।

## कैसे करें भूकम्प से जीवन रक्षा

भूकम्प के समय यदि आप घर या कार्यस्थल में हों तो ऐसे में बाहर की ओर भागना हानिकारक हो सकता है। अतः नजदीक रखी किसी मजबूत मेज़ अथवा पलंग के नीचे शरण लें। परिवार के सभी सदस्यों व बच्चों को भूकम्प के दौरान स्वरक्षा हेतु निम्नलिखित तीन बिन्दुओं के बारे में बताएं व इनका अभ्यास कराएं।

भवन के अंदर यदि भूकम्प का झटका महसूस हो तो



झुको

तेज़ी से झुक कर नजदीक रखी मेज़ या पलंग की ओर बढ़ें।



ढको

अपने शरीर, विशेषकर सर को मेज़ या पलंग से ढकें।



पकड़ो

कंपन रुकने तक मेज़/पलंग के पाए को कसकर पकड़ें रहें।

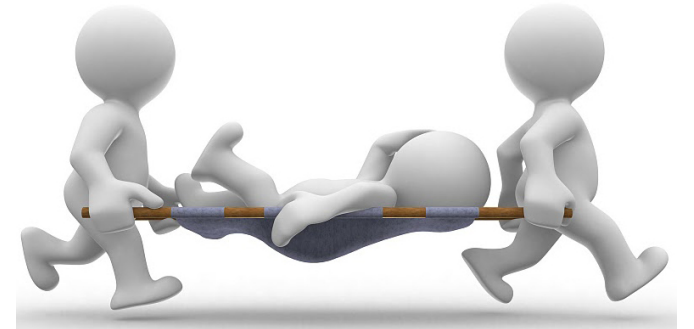
## भूकम्प के दौरान ध्यान रखने हेतु बातें

- ★ भूकम्पीय झटके महसूस होने पर शान्त रहें व हड़बड़ी न करें।
- ★ यदि भीतर हों तो खिड़कियों व शीशे के दरवाज़ों आदि से दूर रहें।
- ★ यदि बाहर हों तो भवनों, वृक्षों, टेलीफोन व बिजली के खम्बों तथा तारों से दूर रहें।
- ★ यदि सड़क पर वाहन में हों, तो पुलों व भूमिगत रास्तों से दूर चले जाएं। किसी खुले स्थान पर रुकें व भूकम्पीय झटके रुकने तक वाहन में रहें।
- ★ भूकम्प के 5-10 मिनट बाद तक अपनी सुरक्षित जगह से न हटें क्योंकि बाद में और झटके आने की संभावना बनी रहती है।



## भूकम्प के उपरान्त ध्यान रखने हेतु बातें

- ★ चोट/घाव की जाँच व प्राथमिक उपचार करें।
- ★ जूते व सुरक्षा दस्ताने पहनें तथा गैस/पानी के रिसाव तथा सीवेज में टूटफूट की जाँच करें।
- ★ भवन को पहुँची क्षति व सम्भावित खतरों की जाँच करें।
- ★ भवन के अन्दर आग न जलाएं तथा विद्युत उपकरणों का प्रयोग न करें।
- ★ रेडियो सेट पर प्रसारित सुरक्षा निर्देशों को ध्यान से सुनें व उनका पालन करें।



# अग्निकांड

छोटी-छोटी लापरवाहियों व दुर्घटनाओं के चलते आग भीषण रूप ले लेती है जिससे जान-माल की बहुत क्षति होती है।



**क्या आप जानते हैं?**

5 जनवरी 2008 को कुल्लू के मलाणा गाँव में लगी भीषण आग से जलकर 158 घर नष्ट हो गए जिससे 900 से अधिक लोग बेघर हो गए।

## आग से स्वयं की रक्षा कैसे करें

यदि दुर्घटनावश आपके वस्त्रों में आग लग जाये तो ऐसे में दौड़ने की बजाय ज़मीन पर लेटकर दायें-बाएँ पलटें। सदा ध्यान रखें कि दौड़ने से आग को हवा मिलती है और इससे आग और भड़क जाती है।

अगर दुर्घटनावश आप के कपड़े आग पकड़ लें तो



रुको



झुको



पलटो

आग पर नियंत्रण करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि आग को जलने के लिये वायु, उष्मा व ईंधन तथा इनके बीच परस्पर रासायनिक प्रतिक्रिया की ज़रूरत होती है।

## घर में आग-सम्बन्धी दुर्घटनाओं को रोकें

- ☆ गैस चूल्हे (स्टोव) पर खाना बनाते समय सचेत रहें। कुछ देर के लिए भी रसोई से बाहर जाएँ तो याद रखें कि स्टोव पर बर्तन रखा है।
- ☆ रेशमी, ढीले-ढाले व आस्तीन वाले वस्त्र पहनकर खाना न बनाएँ क्योंकि इससे आग सम्बन्धित दुर्घटना होने का खतरा बढ़ जाता है।
- ☆ चूल्हे के आसपास चिकनाई न जमने दें। चूल्हे के निकट पर्दे आदि न लगाएँ व तेल, घी जैसी ज्वलनशील वस्तुओं को चूल्हे से दूर रखें।
- ☆ खाना बना लेने के बाद गैस सिलेन्डर का रेगुलेटर बंद करना कभी न भूलें। साथ ही रसोई में रखे सभी विद्युत उपकरण बंद करना न भूलें।
- ☆ यदि सिलेन्डर से गैस लीक होने का संदेह हो तो ऐसी स्थिति में कभी भी बिजली सप्लाई के बटन को न दबाएँ।



## सावधान रहें, सुरक्षित रहें

- ☆ माचिस, गैस लाईटर, आदि को छोटे बच्चों की पहुँच से बाहर सुरक्षित जगह पर ही रखें। जलती हुई मोमबत्ती व धूपबत्ती को ऐसी सतह पर रखें जो आग न पकड़ सके।
- ☆ धूम्रपान हमेशा घर से बाहर ही करें, यदि घर के भीतर धूम्रपान करना हो तो ऐश-ट्रे सदा साथ रखें व धूम्रपान के बाद ऐश-ट्रे में जलती हुई बीड़ी-सिगरेट कभी न छोड़ें। बिस्तर पर धूम्रपान कभी न करें।
- ☆ कपड़े सुखाने के लिए हीटर का प्रयोग न करें।
- ☆ सोते समय हीटर को जला हुआ न छोड़ें व हीटर बंद करने के बाद उसका प्लग निकाल कर रखें।
- ☆ गलीचों के नीचे और कीलों के उपर से अथवा अत्याधिक प्रयोग होने वाले क्षेत्रों में बिजली की तार न गुजारें।



# भूस्खलन

भूगर्भीय हलचलों व अतिवृष्टि के चलते ढलानों पर से भारी मात्रा में चट्टानों व मिट्टी के खिसकने से ही भूस्खलन होता है।



**क्या आप जानते हैं?**

13 अगस्त 2017 को मंडी जिले के कोटरोपी गाँव के पास हुए भूस्खलन के कारण दो बसों समेत कई वाहनों के मलबे में दबने से 47 लोग मारे गए।

## भूस्खलन से जान-माल की रक्षा कैसे करें

हिमाचल प्रदेश एक पहाड़ी राज्य है। वर्षा व भूगर्भीय हलचलों के चलते प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों में भूस्खलन की घटनाएं होती रहती हैं जिससे जान व माल का व्यापक नुकसान होता है। विकासात्मक कार्यों जैसे कि सड़क निर्माण तथा पेड़ों के कटान व पर्यावरण को हो रहे नुकसान से भी भूस्खलन की घटनाओं में वृद्धि हो रही है। प्रदेश का एक बहुत बड़ा भाग इस प्राकृतिक आपदा से प्रभावित है। अतः हमें भूस्खलन से बचने तथा जान माल को क्षति से बचाने के लिए हमेशा तैयार व जागरूक रहना चाहिए।

भूस्खलन की संभावना वाले क्षेत्रों में चेतावनी हेतु चिन्ह



## भूस्खलन के दौरान ध्यान रखने हेतु बातें

- ★ यदि आप घर के अंदर हैं तो अंदर ही रहिए तथा किसी मजबूत चीज (मेज, डेस्क इत्यादि) के नीचे होकर अपने आप को सुरक्षित करें।
- ★ यदि आप घर से बाहर हों तो भूस्खलन से दूर किसी नजदीकी ऊँचे स्थान पर चले जाइए।
- ★ दीवार, फर्श या सीढ़ियों में भवन के ढांचे से नीचे की तरफ खिंचाव हो तो तुरन्त किसी सुरक्षित स्थान की आइ लें।
- ★ यदि आप वाहन चला रहे हों तो अत्यधिक सावधानी बरतें व सड़क पर दरारों, कीचड़ व पत्थर आदि को देखते हुए नियन्त्रण के साथ वाहन चलाएं। नदियों के किनारों से दूर रहें व पुराने-जर्जर पुलों से न गुज़रें।
- ★ यदि बचाव बिल्कुल मुश्किल हो, तो अपने सिर को बचाएं और साथ ही ऊँची आवाज़ में मदद के लिये पुकारते रहें।



## भूस्खलन के उपरान्त ध्यान रखने हेतु बातें

- ★ फंसे हुए और घायल लोगों को ढूँढें और उन्हें प्राथमिक चिकित्सा दें।
- ★ भूस्खलन से प्रभावित / क्षतिग्रस्त क्षेत्रों में विशेष सावधानी बरतें क्योंकि दोबारा भूस्खलन का खतरा हो सकता है।
- ★ क्षतिग्रस्त चीजों जैसे पानी, गैस, बिजली और टेलीफोन चैक करें और संबंधित विभाग को उसकी जानकारी दें।
- ★ भवन और भूमि की क्षति की जांच करें। जहां से पेड़ पौधे नष्ट हो गये हों वहां दोबारा वृक्षारोपण करें।
- ★ चिमनी, मुंडेर या छज्जे को ध्यान से देखें कि उसमें कोई दरार तो नहीं आई। नुकसान पहुंची हुई इमारत से दूर रहें।



# भगदड़

भीड़भाड़ वाले स्थानों पर अचानक बड़ी संख्या में लोगों के बदहवास होकर भागने को ही भगदड़ कहते हैं।



क्या आप जानते हैं?

3 अगस्त 2008 को बिलासपुर जनपद स्थित नैना देवी मंदिर में भगदड़ की वजह से हुई दुर्घटना में 30 बच्चों समेत कुल 146 लोग मारे गए।

## भगदड़ की स्थिति में कैसे करें अपना बचाव

आम तौर पर भगदड़ की संभावना भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों व धार्मिक स्थलों में तथा विशेष धार्मिक व सांस्कृतिक उत्सवों के दौरान अधिक रहती है। अतः जिस दिन या जिस समय किसी खास जगह पर अधिक भीड़भाड़ रहने की संभावना हो वहाँ उस दिन/समय जाना जोखिम भरा हो सकता है।



## भीड़भाड़ वाले स्थानों में ध्यान रखें ये सुझाव

- ★ भीड़भाड़ वाले स्थानों जैसे धार्मिक पूजास्थल, मेले, उत्सवों आदि में सावधान रहें व अनुशासित तरीके से चलें।
- ★ बेवजह शोर न मचाएँ, अफवाहें न फैलाएँ और साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने से रोकें।
- ★ यदि संभव हो तो बच्चों, बुजुर्गों व विकलांगों को अधिक भीड़भाड़ वाले स्थानों पर न ले जाएँ।
- ★ जल्दबाजी न करें। यदि आगे चलता कोई व्यक्ति गिर जाता है तो उसकी सहायता करें।



## भगदड़ की स्थिति में ध्यान रखें ये सुझाव

- ★ भगदड़ मचने की स्थिति में संयम व धैर्य बनाए रखें व यदि संभव हो तो भगदड़ वाले मार्ग से हट जाएँ।
- ★ स्थिति सामान्य होने पर घायल व्यक्तियों को रास्ते से उठाकर पास के सुरक्षित स्थान पर ले जाकर उनकी सहायता करें।
- ★ घायलों के इर्दगिर्द भीड़ न इकट्ठी होने दें व हवा आने दें, क्योंकि भगदड़ में अधिकतर लोग दम घुटने से बेहोश हो जाते हैं।
- ★ पुलिस व राहत कर्मियों को उनके कार्य में सहयोग करें व भगदड़ के कारणों की जांच में अपना सहयोग दें।



# बाढ़

नदियों के जल-स्तर व फैलाव का असामान्य रूप से बढ़ना व इसके चलते भूमि क्षेत्र का जलमग्न हो जाना बाढ़ कहलाता है।

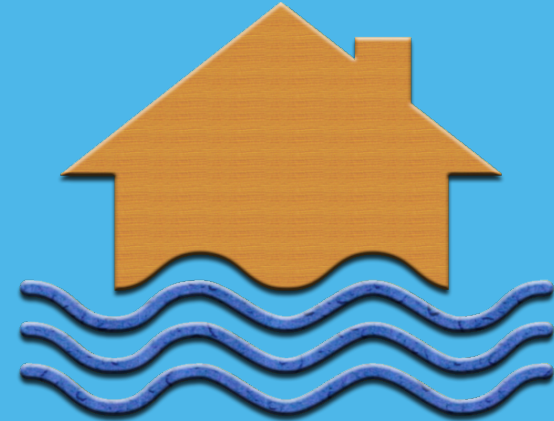


**क्या आप जानते हैं?**

वर्ष 2000 में सतलुज नदी में आई भयानक बाढ़ से हिमाचल के किन्नौर व शिमला जनपद में अभूतपूर्व क्षति हुई व 135 लोगों की जान गई।

## कैसे करें बाढ़ के प्रकोप का सामना

अतिवृष्टि के साथ-साथ बांध अथवा झील के टूटने व पहाड़ी क्षेत्रों में बर्फ पिघलने से भी बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होती है। इस प्रकार की स्थितियों में पूर्व-चेतावनी की मदद से बचाव की संभावनाएं अधिक होती हैं। रेडियो व टेलीविज़न पर प्रसारित होने वाले समाचार व स्थानीय प्रशासन द्वारा जारी बाढ़ सम्बन्धित चेतावनियों को कभी नज़रअंदाज़ न करें।



## बाढ़ आने की संभावना होने पर क्या करें?

- ★ यदि पिछले कई घंटों से मूसलाधार वर्षा हो रही हो या फिर कुछ दिनों से लगातार वर्षा हो रही हो तो बाढ़ आने की संभावना हो सकती है। अतः ऐसे में नदियों व बरसाती नालों से दूर रहें।
- ★ बच्चों को भी रास्ते में नदी-नाले या गड्ढे आदि से बचकर सावधानी-पूर्वक चलने का सुझाव दें। बहुत अधिक वर्षा होने पर स्वयं ही स्थिति का मूल्यांकन करते हुए बच्चों को स्कूल न भेजें। तेज वर्षा में नाले आदि पार करने की कोशिश जानलेवा हो सकती है।
- ★ बाढ़ की प्रबल संभावना होने पर अति आवश्यक वस्तुओं व प्राथमिक उपचार किट को तैयार रखें।
- ★ यदि आपका घर बाढ़-संभावित क्षेत्र में आता है तो किसी भी समय घर खाली करने के लिए तैयार रहें।



## बाढ़ आने पर अपना बचाव कैसे करें?

- ★ बाढ़ग्रस्त क्षेत्र से दूर रहें व बाढ़ के पानी में उतरने की कोशिश न करें। तीव्र वेग से बहता कम गहरा पानी भी खतरनाक साबित हो सकता है।
- ★ बाढ़ का स्तर बढने से पहले ही किसी ऊंचे, सुरक्षित स्थान पर चले जाएँ और तब तक इंतज़ार करें जब तक जल-स्तर कम न हो जाए।
- ★ चाहे पैदल हों अथवा गाड़ी में, बाढ़ के पानी की धारा को पार करने या इसके बीच जाने की कोशिश जानलेवा हो सकती है।
- ★ यदि दुर्घटनावश आपकी गाड़ी बाढ़ के पानी की चपेट में आ जाती है तो ऐसे में गाड़ी को बचाने की बजाय स्वयं को बचाएँ।
- ★ टेलीविज़न व स्थानीय रेडियो चैनल पर बाढ़ सम्बन्धित ताज़ा समाचार व प्रशासन द्वारा जारी निर्देश सुनते रहें।



# सड़क दुर्घटना

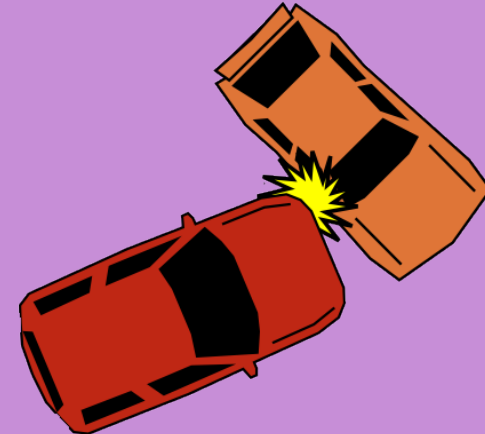
जान-माल की व्यापक क्षति व दीर्घकालिक प्रभावों के कारण ही कुछ बड़ी सड़क दुर्घटनाएँ मानव-जनित आपदा कहलाती हैं।

क्या आप जानते हैं?

वर्ष 2017 में हिमाचल प्रदेश में कुल 3114 सड़क दुर्घटनाएँ हुईं जिनमें 1203 लोग मारे गए व 5452 लोग घायल हुए।

लापरवाही है सड़क दुर्घटनाओं का मुख्य कारण

हिमाचल प्रदेश में विगत वर्षों में हुई सड़क दुर्घटनाओं में से अधिकतर दुर्घटनाएँ शराब पीकर, मोबाइल फोन का प्रयोग करते हुए या तेज रफ्तार से वाहन चलाने जैसी मानवीय लापरवाहियों के कारण हुईं। सड़क दुर्घटनाओं में मारे जाने वाले या घायल होने वाले लोगों में 30 प्रतिशत से अधिक संख्या 25 वर्ष से कम आयु के युवाओं की होती है।



## सड़क सुरक्षा हेतु ध्यान रखें ये महत्वपूर्ण बिन्दु

- ★ वाहन चलाते समय मोबाईल फोन, आई-पॉड आदि का प्रयोग बिल्कुल न करें व अपना ध्यान सिर्फ सड़क पर रखें।
- ★ नशे की हालत में वाहन न चलाएं व औरों को भी ऐसा करने से रोकें।
- ★ पहाड़ी क्षेत्रों में यात्रा करते समय घुमावदार व संकरी सड़कों पर वाहन की गति अत्यधिक नियंत्रित रखें, भले ही यातायात कितना ही कम क्यों न हो। तीव्र मोड़ों पर वाहन की गति कम रखें व हॉर्न का प्रयोग करें।
- ★ साथ चलते वाहनों को ओवरटेक करने में जल्दबाजी न करें। आगे निकलने के लिए सही स्थिति व अवसर की प्रतीक्षा करें तथा पर्याप्त स्थान होने पर ही ओवरटेक करें।
- ★ वाहन चालक सदैव सुनिश्चित करें कि यात्रा शुरू होने से पूर्व वे अपनी नींद पूरी कर चुके हों। नींद आपकी इच्छा पर निर्भर नहीं करती, यह मानव शरीर की एक स्वाभाविक आवश्यकता है।

## यदि आप घटनास्थल पर उपस्थित हैं तो...

- ★ सबसे पहले आपातकालीन सहायता मँगवाने के लिए 108 पर फोन करें और साथ ही स्थानीय पुलिस विभाग व प्रशासन को सूचित करें।
- ★ दुर्घटनाग्रस्त वाहन में फँसे लोगों की बाहर निकलने में सहायता करें। परंतु बुरी तरह से फंसे घायलों को बाहर निकालने का प्रयास सिर्फ तभी करें यदि आप बचाव व प्राथमिक उपचार में दक्ष हों।
- ★ यदि दुर्घटना आपके सामने घटित हुई है, तो दुर्घटना की जाँच में पुलिस विभाग को सहयोग करें। सही जाँच से ही भविष्य में इस प्रकार की घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकी जा सकती है।



# वज्रपात

वज्रपात साधारणतः वर्षा या आँधी-तूफान के दौरान आकाशीय विद्युत का प्रवाह पृथ्वी की सतह की ओर होने के कारण होता है।



**क्या आप जानते हैं?**

6 मई, 2010 को कांगड़ा के हिमानी चामुंडा जंगल में बिजली गिरने से एक महिला तथा वहाँ चर रहीं 120 भेड़ों की मौत हो गई।

**क्यों आवश्यक है वज्रपात के बारे में जानना**

मौसम संबंधी संकटों में वज्रपात को सबसे कम आँका जाता है जबकि वास्तव में वज्रपात के आघात से जीवन बचने की संभावना बहुत ही कम होती है। यही नहीं, वज्रपात के कारण लकड़ी से बने भवनों, इलैक्ट्रिकल वायरिंग, विद्युत उपकरणों जैसे टेलीविजन, फ्रिज, आदि जैसी संपत्ति को अक्सर भारी क्षति पहुँचती है।



## वज्रपात से बचाव हेतु अपनाएं ये सुझाव

- ★ यदि किसी स्थान विशेष पर आँधी-तूफान या वर्षा की भविष्यवाणी की गयी हो तो ऐसे में बाहर के खुले वातावरण में कार्य करना जोखिम भरा हो सकता है। ऐसी स्थिति में कार्य को मौसम के सही होने तक टाल दें।
- ★ यदि वज्रपात के दौरान बाहर खुले आकाश के नीचे हों व बादलों की गर्जना सुनें तो ऐसे में तुरंत ही जमीन की ओर झुकें व घुटनों व हाथों के सहारे चलते हुए किसी सुरक्षित स्थान पर पहुँचने का प्रयास करें। परंतु ऐसी स्थिति में कभी भी जमीन पर लेटने की भूल न करें।
- ★ आस-पास शरण लेने लायक कोई सुरक्षित स्थान न पाने पर ऊँची वस्तुओं जैसे खंबों, दीवारों, पेड़ों, टावरों, आदि से दूर रहें। संभव हो तो किसी चट्टान की ओट लें।
- ★ वज्रपात के शिकार व्यक्ति के श्वसन व नाड़ी की जाँच करें। यदि व्यक्ति की सांस न चल रही हो तो मुख-से-मुख जोड़कर कृत्रिम रूप से सांस देना बहुत कारगर हो सकता है।

## वज्रपात के समय भवन के अंदर हो तो...

- ★ अति शीघ्र सभी विद्युत उपकरणों की तार प्लगों से निकाल लें। टेलीविजन व रेडियो को बाहरी एंटीना से जोड़ने वाली तार को भी सावधानीपूर्वक निकाल लें।
- ★ जब वज्रपात हो रहा हो तो ऐसे में विद्युत उपकरणों जैसे कंप्यूटर, विडियो गेम, टेलीफोन व धातु के खंबों, पाइपों, नलों, दरवाजों, खिड़कियों आदि को न छुएँ व इनसे दूर रहें। ये सभी विद्युत सुचालक होते हैं और वज्रपात के दौरान इनमें विद्युत प्रवाह हो सकता है।
- ★ अंतिम गर्जना की आवाज सुनाई देने के 30 मिनट बाद तक सुरक्षित स्थान से बाहर निकलना जोखिम भरा हो सकता है।



# परिवार की आपातकालीन योजना बनाने हेतु आवश्यक कदम



क्या आप व आपका परिवार किसी अप्रत्याशित घटना के लिए तैयार हैं? यदि नहीं, तो आज ही अपनी पारिवारिक आपातकालीन योजना बनाएँ और आपदाओं से अपनी और अपने परिजनों की रक्षा हेतु आवश्यक कदम उठाएँ।

*चाह कदम तैयारी के, चलकर देखवो एक बार,  
जब आए कोई आपदा, सुरक्षित रहे परिवार।*



## पहला कदम

अपने आसपास के सम्भावित जोखिमों को जानिए



अपनी व अपने परिवार की सुरक्षा हेतु यह जानना बहुत जरूरी है कि आपके क्षेत्र में किस प्रकार की आपदाएँ आ सकती हैं। आपदाओं की संभावना किसी क्षेत्र की भूगर्भीय, भौगोलिक, पर्यावरणीय और मानव-निर्मित परिस्थितियों निर्भर करती है और उस क्षेत्र में बसने वाले लोगों की क्षमता व सामाजिक-आर्थिक स्थिति आपदा के प्रभाव को बढ़ा या घटा सकती है।



उन आपदाओं के बारे में जानिए जो पहले भी आपके क्षेत्र में हो चुकी हैं और जान-माल की हानि कर स्थानीय समुदाय को प्रभावित कर चुकी हैं।



ऐसे प्राकृतिक व मानव-जनित संकटों को समझें जो कभी भी आपदा का कारण बन सकते हैं या आपदा के प्रभाव को बढ़ा सकते हैं।



अपने क्षेत्र की उन भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक व मौसम-सम्बन्धी परिस्थितियों को जानिए जिनके कारण आपदाओं का जोखिम बढ़ जाता है।



यदि परिवार में कोई वृद्ध, रोगी, गर्भवती महिला, विकलांग व्यक्ति या छोटे बच्चे हैं तो किसी संभावित आपदा के समय उन्हें होने वाली कठिनाइयों के बारे में विचार करें।



अपने जिले के आपदा प्रबंधन प्राधिकरण अथवा किसी विशेषज्ञ संस्था से आपदाओं व आपदा प्रबंधन से सम्बन्धित महत्वपूर्ण पहलुओं की जानकारी प्राप्त करें।

## दूसरा कदम

अपने परिवार की आपातकालीन योजना बनाइये



हो सकता है कि किसी आपदा के समय आपके परिवार के सभी सदस्य एक साथ न हों, इसलिए यह तय करना बहुत आवश्यक है कि किसी आपातकालीन स्थिति में परिवार के प्रत्येक सदस्य को क्या और कैसे करना है। जितनी अधिक वास्तविकता पर आधारित यह योजना बनी होगी, आपातकालीन स्थिति से निपटने में आपका परिवार उतना ही अधिक सक्षम होगा।



अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर उन सम्भावित आपदाओं के बारे में चर्चा करें जिनका जोखिम आपके क्षेत्र में बहुत अधिक है।



यह तय करें कि विभिन्न प्रकार की आपातकालीन स्थितियों में परिवार के प्रत्येक सदस्य को अपना बचाव कैसे करना है और किन बातों का सर्वाधिक ध्यान रखना है।



प्रत्येक सदस्य को वे २ पूर्व-निर्धारित स्थान (एक घर के निकट और दूसरा दूर किसी सुरक्षित जगह पर) ज्ञात हों जहां किसी आपदा के बाद सभी एकत्रित होंगे।



किसी आपातकालीन स्थिति में सम्पर्क किए जा सकने वाले व्यक्तियों के नाम, फोन नंबर व पते की जानकारी परिवार के प्रत्येक सदस्य को होनी चाहिए।



जमीन-जायदाद, बैंक, बीमा, शैक्षिक योग्यता आदि से जुड़े अति महत्वपूर्ण दस्तावेज किसी ऐसी जगह रखें जहां वे आग, पानी आदि से सुरक्षित रहें।

## तीसरा कदम

### परिवार के लिए आपातकालीन आपूर्ति किट बनाइये



किसी आपातकालीन स्थिति में आप व आपका परिवार कुछ दिनों तक मूलभूत सुविधाओं से वंचित हो सकते हैं। ऐसे में पहले से ही अपने परिवार की आपदा आपूर्ति किट बनाकर अनिवार्य वस्तुओं को संभालकर रखना जीवनरक्षक सिद्ध हो सकता है। इनमें से अधिकतर वस्तुएँ प्रतिदिन उपयोग की जाती हैं, परन्तु आपातकालीन स्थिति में आवश्यकता पड़ने पर इन्हें ढूँढना बहुत कठिन होता है।

यह सुनिश्चित करें कि आपकी आपदा आपूर्ति किट जलरोधक व उठाने में सुविधाजनक हो और घर में किसी ऐसे स्थान पर रखी होनी चाहिए जो परिवार के प्रत्येक सदस्य को ज्ञात हो और जहाँ से किसी आपातकालीन स्थिति में उसे घर से बाहर ले जाना आसान हो। एक किट में 72 घंटे तक की अवधि के लिए पेयजल (2 लीटर प्रति व्यक्ति, प्रति दिन) समेत निम्नलिखित वस्तुएँ होनी चाहिए:



पेयजल की बोतलें



प्राथमिक उपचार किट



सीटी



अतिरिक्त सैल सहित टॉर्च



लाईटर



मल्टी टूल



कम्बल



रेडियो सेट



रोगी व्यक्ति की दवा व विवरण



साबुन व टॉइलेट पेपर



शुष्क खाद्य पदार्थ



चार्जर व मोबाईल फोन



छतरी

## चौथा कदम

### तैयारी का नियमित अभ्यास कर योजना को सुधारिए



आपातकालीन योजना बना लेने के बाद परिवार के सभी सदस्य मिलकर इस योजना के अनुसार नियमित रूप से सुरक्षा एवं बचाव के उपायों का अभ्यास करें। बच्चों, वृद्ध तथा शारीरिक रूप से अक्षम परिजनों की सुरक्षा व तैयारी पर विशेष ध्यान दें। अभ्यास के दौरान योजना में कमियाँ दिखाई देने पर इसमें आवश्यक सुधार करें।



महत्वपूर्ण व सरल उपाय जैसे भूकम्प के दौरान 'झुको-ढको-पकड़ो' और पहने हुए कपड़ों के आग पकड़ लेने पर 'रुको-झुको-पलटो' का नियमित अभ्यास करें।



आपातकालीन स्थिति में पूर्व-निर्धारित रास्ते से निकासी और सुरक्षित स्थान पर पहुँचने का अभ्यास (मॉक ड्रिल) तीन महीने में कम से कम एक बार अवश्य करें।



आपदा आपूर्ति किट में रखी वस्तुओं जैसे पानी, खाद्य पदार्थ आदि को नियमित रूप से बदलते रहें और जांच करते रहें कि कोई वस्तु खराब तो नहीं हो रही।



परिवार के छोटे बच्चों को आवश्यक फोन नंबर, सुरक्षित निकास मार्ग व बचाव के उपाय ठीक से याद करवाएँ और नियमित रूप से उनकी जानकारी को जाँचते रहें।



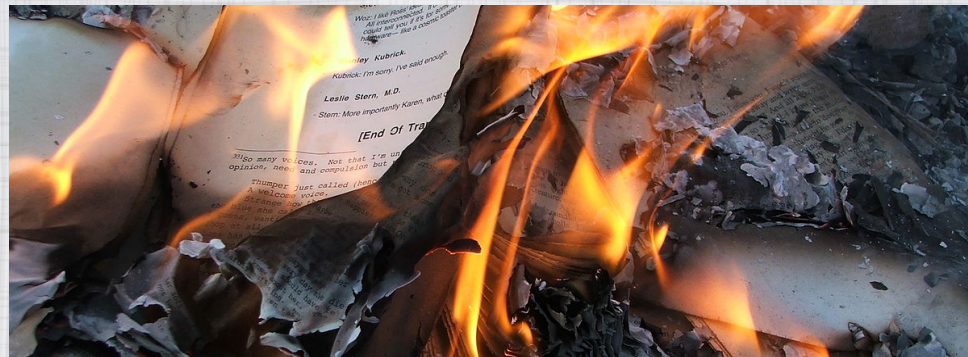
अपने जिले के आपदा प्रबंधन प्राधिकरण व विशेषज्ञ स्वैच्छिक संस्थाओं से सम्पर्क कर प्राथमिक चिकित्सा और आपदाओं से सुरक्षा व बचाव हेतु आवश्यक प्रशिक्षण लें।



भूकम्प के झटकों के कारण अलमारियाँ, बुक-शेल्फ या उनमें रखे सामान के गिरने से आसपास मौजूद व्यक्तियों को चोट लग सकती है, सम्पत्ति की हानि हो सकती है और दरवाजों व निकासी के रास्तों में अवरोध उत्पन्न हो सकता है।

## उपाय

अतः अलमारियों को स्टील से बने L आकार वाले ब्रैकेट की सहायता से दीवारों से जोड़ कर रखें। इसके साथ ही शेल्फ और अलमारियों में रखी वस्तुओं को स्टील की लचीली तार (स्प्रिंग वायर) की सहायता से सुरक्षित रखें।



अग्निकांड के कारण आपके महत्वपूर्ण दस्तावेज (जैसे शैक्षणिक योग्यता के प्रमाण पत्र, सम्पत्ति के कागजात, बीमा पॉलिसी, स्वास्थ्य रिपोर्ट, आदि) नष्ट हो सकते हैं जिस के चलते भविष्य में किसी प्रकार की कठिनाई या आर्थिक हानि हो सकती है।

सम्पत्ति पर अधिकार व बीमा सम्बन्धी दावों या रोजगार सम्बन्धी मामलों में महत्वपूर्ण दस्तावेजों की अनुपलब्धता से होने वाली समस्याओं से बचने के लिए उन्हें पहले से ही स्कैन करके या मोबाइल कैमरा से फोटो खींचकर अपने DigiLocker, Google Drive या ई-मेल में रखें।



कांगड़ा में वर्ष 1905 और किन्नौर में वर्ष 1975 में आए भूकम्पों की त्रासदी को याद रखें। हिमालयी क्षेत्र में किसी बड़े भूकम्प की सम्भावना को दृष्टिगत रखते हुए भविष्य में होने वाले भवनों का निर्माण भूकम्प-रोधी तकनीक से ही करें और घरों, कार्यालयों व दुकानों में गैर-संरचनात्मक जोखिमों को कम करने का प्रयास करें।



ये महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबर सदा याद रखें-

राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र 1070

जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र 1077

आपातकालीन एम्बुलेंस सेवा 108

अग्निशमन सेवा 101

मुख्यमंत्री सहायता सेवा 1100

आपातकालीन प्रतिक्रिया सहायता प्रणाली 112

