पारिवारिक आपातकालीन योजना

हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

नीचे दिये गए आपातकालीन नंबर सदैव याद रखें-

राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र **1070**

जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र **1077**

आपातकालीन ऐम्बुलेंस सेवा **108**

अग्निशमन सेवा **101**

मुख्यमंत्री सहायता सेवा **1100**

आपातकालीन प्रतिक्रिया सहायता प्रणाली **112**

चार कदम तैयारी के, चलकर देखो एक बार,
जब आए कोई आपदा, सुरक्षित रहे परिवार।

आपदाओं से निपटने को, समाज रहे तैयार,
आपातकालीन योजना, बनाएँ सभी परिवार।

हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ, राजस्व विभाग
हिमाचल प्रदेश सचिवालय,
शिमला 171002

Phone: +91 177 2880331, 2880320
Email: sdma-hp@nic.in

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 चुकीं 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।

स्थानीय आपदा प्रबंधन विभाग 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 आपातकालीन योजना यह तय करने के लिए बहुत आवश्यक है कि किसी आपातकालीन स्थिति में परिवार के प्रत्येक सदस्य को क्या और कैसे करना है। जितनी अधिक गंभीरता से और 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 2 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 आपदा या आपातकालीन स्थिति में आप और 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 सुरक्षित स्थान पर रखी होनी चाहिए जो परिवार के प्रत्येक सदस्य को ज्ञात हो। एक किट में 72 घंटे तक की अवधि के लिए पेयजल (2 लीटर प्रति व्यक्ति, प्रति दिन) व शुष्क खाद्य पदार्थ समेत निम्नलिखित वस्तुएँ होनी चाहिए:

पेयजल की बोतलें

प्राथमिक उपचार किट

शुष्क खाद्य पदार्थ

रेडियो सेट

मल्टी टूल

सीटी

साबुन व टॉइलेट पेपर

लाईटर

छतरी

रोगी व्यक्ति की दवा व विवरण

अतिरिक्त सैल सहित टॉर्च

कम्बल

चार्जर सहित मोबाईल फोन

चौथा कदम

तैयारी का नियमित अभ्यास कर योजना को सुधारिए

आपातकालीन योजना बना लेने के बाद सबसे महत्वपूर्ण है कि इस योजना के अनुसार परिवार के सभी सदस्य मिलकर नियमित रूप से सुरक्षा एवं बचाव के उपायों का अभ्यास करें। ध्यान रखें कि शारीरिक रूप से अक्षम परिजनों, छोटे बच्चों और वृद्धों को आपातकालीन स्थिति में अपेक्षाकृत अधिक कठिनाई हो सकती है। अभ्यास के दौरान योजना में कमियाँ दिखाई देने पर योजना में 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 रखीं 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।

स्थानीय आपदा प्रबंधन कार्यालय से सम्पर्क कर प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लें व अपने समुदाय में आपदाओं से बचाव हेतु आवश्यक जागरूकता का प्रसार करें।