सत्यमेव जयते

आज़ादी का अमृत महोत्सव

সাধারণ দুর্যোগ করণীয় এবং বর্জনীয়

Bengali

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

ভারতের দুর্বলতা বিবরণী

ভারত তার অনন্য ভূ-জলবায়ু এবং আর্থ-সামাজিক অবস্থার কারণে প্রচুর পরিমাণে প্রাকৃতিক, সেইসাথে মানবসৃষ্ট বিপর্যয়ের জন্য বিভিন্ন মাত্রায় ঝুঁকিপূর্ণ। দেশের ৩৫টি রাজ্য এবং কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলগুলির মধ্যে ২৭টি অধিক দুর্যোগ প্রবণ। প্রায় ৫৮.৬ শতাংশ ভূখন্ডে মাঝারি থেকে খুব উচ্চ তীব্রতার ভূমিকম্পের প্রবণতা রয়েছে; ৪০ মিলিয়ন হেক্টরের বেশি (ভূখন্ডের ১২ শতাংশ) বন্যা এবং নদী ভাঙ্গনের ঝুঁকিতে রয়েছে; ৭,৫১৬ কিলোমিটার দীর্ঘ উপকূলরেখার মধ্যে ৫,৭০০ কিলোমিটারের কাছাকাছি ভূখন্ড ঘূর্ণিঝড় এবং সুনামি প্রবণ; ৬৮ শতাংশ চাষযোগ্য এলাকা খরার ঝুঁকিতে রয়েছে এবং পাহাড়ি এলাকা ভূমিধস ও তুষারপাতের ঝুঁকিতে রয়েছে।

ভারতের বিপত্তির বিবরণী

ভারত বিশ্বের দশটি সবচেয়ে খারাপ দুর্যোগ প্রবণ দেশের মধ্যে একটি। দেশটি বিভিন্ন কারণে দুর্যোগ প্রবণ; প্রতিকূল ভূ-জলবায়ু পরিস্থিতি, ভূ-সংস্থানগত বৈশিষ্ট্য, পরিবেশগত অবনতি, জনসংখ্যা বৃদ্ধি, নগরায়ণ, অবৈজ্ঞানিক উন্নয়ন চর্চা ইত্যাদি সহ প্রাকৃতিক এবং মানব উভয়ই প্ররোচিত। দেশের চারটি স্বতন্ত্র অঞ্চল যেমন হিমালয় অঞ্চল, পলি সমভূমি, উপদ্বীপের পাহাড়ি অংশ, এবং উপকূলীয় অঞ্চলের নিজস্ব নির্দিষ্ট সমস্যা রয়েছে।

- হিমালয় অঞ্চলে ঘন ঘন ভূমিকম্পের প্রবণতা বেশি। হিমালয় থেকে উৎপন্ন বিভিন্ন প্রধান নদী প্রবাহ এবং তাদের দ্বারা প্রবাহিত বিপুল পরিমাণ উপাদান অঞ্চলটির নদীপথের পলির সংস্পর্শে আসে, যার ফলে ঘন ঘন বন্যা হয়।

- দেশের পশ্চিমাঞ্চল প্রায়ই খরা পরিস্থিতির দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সমুদ্রের উপর তাপমাত্রা এবং চাপের অস্বাভাবিক পরিবর্তনের ফলে উপকূলীয় অঞ্চলে ঘূর্ণিঝড় হয়। সমুদ্রের তলদেশের অভ্যন্তরে জিও-টেকটোনিক গতিবিধি উপকূলীয় অঞ্চলকেও সুনামি বিপর্যয়ের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ করে তোলে। ভারত তার বর্ধিত উপকূলরেখার সাথে সাথে প্রতি বছর আরব সাগর এবং বঙ্গোপসাগর থেকে উৎপন্ন গড়ে পাঁচ থেকে ছয়টি ক্রান্তীয় ঘূর্ণিঝড়ের সংস্পর্শে আসে।

- জনসংখ্যার চাপ বৃদ্ধি, পরিবেশ পরিস্থিতির অবনতি, জঙ্গল কাটা, অবৈজ্ঞানিক উন্নয়ন, চারণে ত্রুটিপূর্ণ কৃষি পদ্ধতি, অপরিকল্পিত নগরায়ন ইত্যাদির মতো বিভিন্ন মানব-প্ররোচিত কার্যক্রমও দেশে নানারকম দুর্যোগের মাত্রা বৃদ্ধির জন্য দায়ী।

ভারতে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার পরিকাঠামো

ভারতে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামো বর্তমানে পরিবর্তনশীল অবস্থায় রয়েছে। দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা আইন ২০০৫ বাস্তবায়নের পরেও সেখানে পূর্ববর্তী পরিকাঠামোটি কার্যকরী অবস্থায় থাকাকালীন নতুন পরিকাঠামোটি বিকশিত হচ্ছে। কেন্দ্রে ন্যাশনাল ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট অথরিটি প্রতিষ্ঠিত হয়েছে এবং সাথে সাথে রাজ্য এবং জেলা পর্যায়েও স্টেট ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট অথরিটি ও জেলা কর্তৃপক্ষ ধীরে ধীরে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

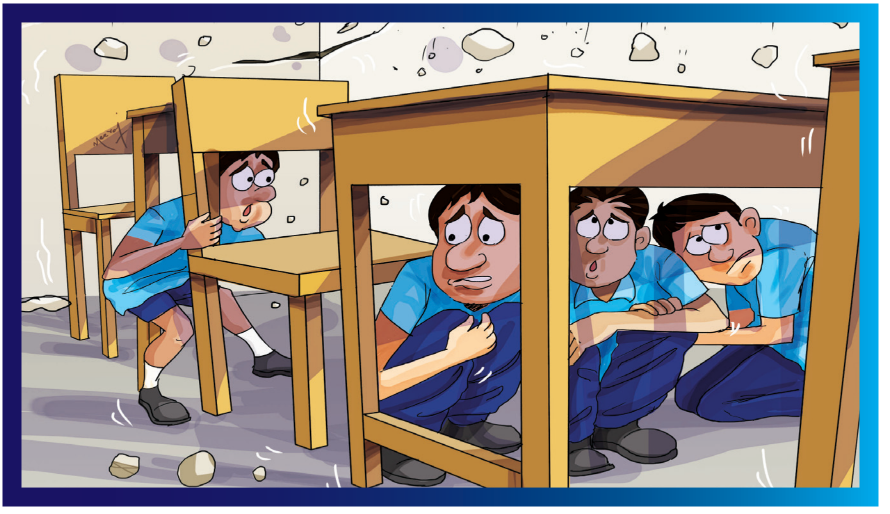
দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা আইন, ২০০৫

এই আইনটি ভারতে বিপর্যয় ব্যবস্থাপনার বাস্তবায়নের অঙ্কন এবং পর্যবেক্ষণের জন্য প্রাতিষ্ঠানিক প্রক্রিয়া প্রদান করে। এটি দুর্যোগ প্রতিরোধ ও প্রশমন এবং যেকোনো দুর্যোগ পরিস্থিতির দ্রুত প্রতিক্রিয়ার জন্য সরকারের বিভিন্ন শাখার নীতির বাস্তবায়ন নিশ্চিত করে।

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত জাতীয় নীতি (২০০৯)

- দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত জাতীয় নীতির প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলি হল:
- দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার জন্য গৃহীত প্রতিরোধ, প্রশমন এবং প্রস্তুতির জন্য একটি সামগ্রিক এবং সক্রিয় দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে হবে।
- কেন্দ্রীয়/রাজ্য সরকারের প্রতিটি মন্ত্রক/বিভাগকে প্রস্তুতি এবং ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে বাঁচতে নির্দিষ্ট স্কিম/প্রকল্পগুলির জন্য পরিকল্পনার অধীনে একটি উপযুক্ত পরিমাণ তহবিল আলাদা করে তৈরী রাখতে হবে।
- সেখানে প্রকল্পের একটি বিভাগ থাকবে যেখানে প্রশমনের সমাধানকারী প্রকল্পগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়া হবে। প্রশমন ব্যবস্থা চলমান স্কিম/প্রোগ্রামের মধ্যে থেকেই তৈরি করতে হবে।
- একটি ঝুঁকি প্রবণ এলাকায় প্রতিটি প্রকল্পের একটি অপরিহার্য শর্ত হিসাবে প্রশমনকে থাকতে হবে। প্রকল্প প্রতিবেদনে একটি বিবৃতি অন্তর্ভুক্ত থাকবে যে কীভাবে প্রকল্পটি ক্ষতি যাতে কম হয় তার মোকাবেলা করবে।
- দুর্যোগ প্রতিরোধ/ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে বাঁচতে জাতীয় প্রচেষ্টায় কর্পোরেট সেক্টর, বেসরকারী সংস্থা এবং মিডিয়ার সাথে ঘনিষ্ঠ মিথস্ক্রিয়া থাকবে।
- প্রাতিষ্ঠানিক পরিকাঠামো/উপযুক্ত সমন্বয় সাধন তৈরি করা হবে এবং সমন্বিত এবং দ্রুত প্রতিক্রিয়া নিশ্চিত করতে বিভিন্ন স্তরে দুর্যোগ ব্যবস্থাপকদের উপযুক্ত প্রশিক্ষণ দিতে হবে।
- সক্ষমতা বৃদ্ধির পদক্ষেপের জন্য সর্বস্তরে পরিকল্পনা ও প্রস্তুতির সংস্কৃতি গড়ে তুলতে হবে।
- নির্দিষ্ট বিপর্যয় মোকাবিলার জন্য রাজ্য এবং জেলা স্তরের পাশাপাশি প্রাসঙ্গিক কেন্দ্রীয় সরকারের বিভাগগুলির দ্বারা স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং পদ্ধতি এবং দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা নির্ধারণ করতে হবে।
- নির্মাণ নকশাকে প্রাসঙ্গিক ভারতীয় মানে নির্ধারিত প্রয়োজনীয়তার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হতে হবে।
- সিসমিক জোন ৩, ৪ এবং ৫-এর সমস্ত লাইফলাইন বিল্ডিং যেমন হাসপাতাল, রেলওয়ে স্টেশন, বিমানবন্দর/বিমানবন্দর কন্ট্রোল টাওয়ার, ফায়ার স্টেশন বিল্ডিং, বাস স্ট্যান্ড, প্রধান প্রশাসনিক কেন্দ্রের মূল্যায়ন করা প্রয়োজন এবং প্রয়োজনে রেট্রো-ফিট করা দরকার।
- সমস্ত রাজ্যে বিদ্যমান ত্রাণ কোডগুলিকে পরিমার্জন করা হবে যাতে সেগুলিকে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কোড/ম্যানুয়াল হিসাবে গড়ে তোলার জন্য পরিকল্পনা প্রক্রিয়াকে প্রাতিষ্ঠানিক রূপ দেওয়ার জন্য বিশেষভাবে প্রশমন এবং প্রস্তুতির দিকে নজর দেওয়া হয়।
- টেকসই দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসের জন্য কমিউনিটির সম্পৃক্ততা ও সতর্কতা সৃষ্টি, বিশেষ করে জনসংখ্যা ও নারীদের ঝুঁকিপূর্ণ অংশের ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

ভূমিকম্প



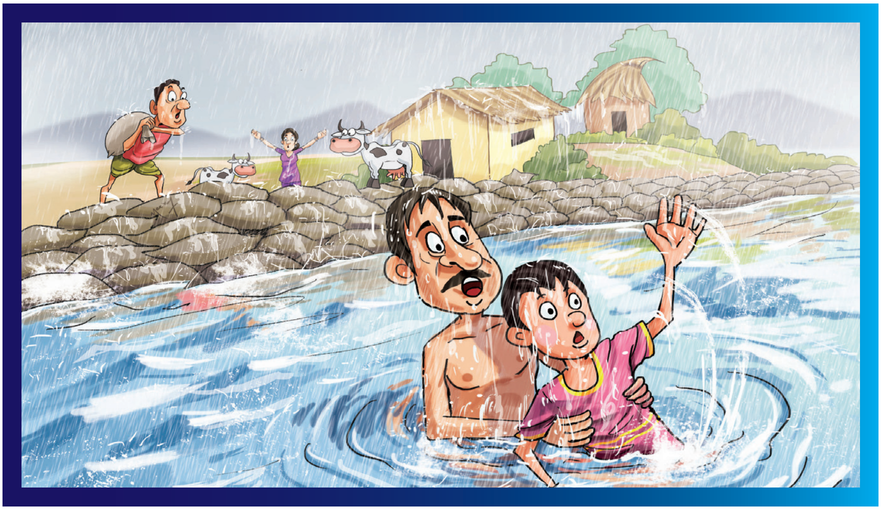
আগে এবং চলাকালীন

- সম্ভব হলে পেশাদার পরিকাঠামো জানা ইঞ্জিনিয়ারের সাথে পরামর্শ করে নতুন নির্মাণ ভূমিকম্প প্রতিরোধী গড়ে তুলুন।
- একটি পারিবারিক দুর্যোগ পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন যেখানে উপযুক্ত জরুরীকালীন কিট প্রস্তুত থাকবে যা আপনাকে পর্যাপ্ত পানীয় জল, শুকনো খাবার সামগ্রী, মৌলিক ওষুধের উপলব্ধতা, স্যানিটারি প্যাড, শিশুর খাদ্য সামগ্রী ইত্যাদি সহ কমপক্ষে তিন দিনের জন্য স্বয়ংসম্পূর্ণ করে তুলবে।
- কয়েকটি নিরাপদ পারিবারিক মিলনের স্থান চিহ্নিতকরণ; সনাক্ত করা সহজ, খোলা এবং সহজলভ্য স্থানগুলি বেছে নিন যেখানে আপনি সহজেই পৌঁছাতে পারেন।
- স্কুলের শিশুদের জন্য নিয়মিত মক ড্রিল পরিচালনা করুন।
- পতনশীল বস্তুগুলিকে অবশ্যই অতিরিক্ত মজবুতি দিতে হবে যাতে তারা ঝাঁকুনির সময় পড়ে না যায় এবং ক্ষতির কারণ না হয়।
- ভূমিকম্পের সময় মাথা ঠান্ডা রাখুন; ভিতরে থাকলে, ভিতরেই থাকুন। ড্রপ, কভার এবং হোল্ড! অর্থাৎ শক্তপোক্ত আসবাবপত্রের নীচে ফেলুন। আপনার মাথা এবং শরীরের উপরের অংশ যতটা সম্ভব ঢেকে রাখুন। আয়না এবং জানালা থেকে দূরে থাকুন। কাঁপার সময় বিল্ডিং থেকে বের হবেন না। লিফট ব্যবহার করবেন না।
- বাইরে থাকলে, সমস্তরকম কাঠামো, যেমন বিশেষ করে বিল্ডিং, সেতু, গাছ এবং ওভারহেড পাওয়ার লাইন থেকে দূরে একটি খোলা জায়গায় যান।

পরে

- সাবধানে চলাফেরা করু, এবং আপনার উপরে এবং চারপাশে অস্থিতিশীল বস্তু এবং অন্যান্য বিপদ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে চলুন।
- আঘাত লাগলে জন্য নিজেকে দেখিয় নিন। প্রয়োজনে অন্যকে সাহায্য করুন।
- বাড়ি/অফিসে সব পাওয়ার কানেকশন অন করার আগে দেখে নিন।
- সাবধান: শর্ট সার্কিটের সম্ভাবনা ঘটতে পারে।
- ক্ষতিগ্রস্ত বাড়ীগুলি থেকে দূরে থাকুন।
- আফটারশক অর্থাৎ কম্পন পরবর্তী অবস্থা অনুমান করুন, বিশেষ করে যদি কম্পন দুই মিনিটের বেশি স্থায়ী হয়।
- জরুরী তথ্য এবং অতিরিক্ত নিরাপত্তা নির্দেশাবলীর জন্য রেডিও শুনুন বা স্থানীয় টিভি দেখুন।

বন্যা



আগে এবং চলাকালীন

- আপনার পরিবারের সকল সদস্যদের নিকটতম আশ্রয়/উত্থাপিত আশ্রয় বা মনোনীত (শনাক্তকৃত) বন্যা আশ্রয়ের নিরাপদ পথ সম্পর্কে জানা উচিত।
- সতর্কতা এবং পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় রেডিও/টিভি চালিয়ে রাখুন।
- প্রাথমিক ওষুধ এবং স্যানিটারি প্যাড, শিশুর খাদ্য সামগ্রী, গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র ইত্যাদি সহ একটি জরুরিকালীন ব্যাগ প্রস্তুত রাখুন।
- শুকনো খাবার, পানীয় জল এবং পোষাক প্রস্তুত রাখুন।
- বেশি করে ফুটানো জল পান করুন। আপনার খাবার ঢেকে রাখুন, ভারী খাবার খাবেন না।
- দরজা এবং ফাঁকা জায়গার চারপাশে প্রবেশের পথগুলি সিল করতে বালির ব্যাগ ব্যবহার করুন। এছাড়াও, যদি জল খুব বেশি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে তবে জানালা সিল করুন।
- শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাকে খালি পেটে থাকতে দেবেন না।
- বন্যা পরবর্তী সময়ে সাপের কামড় থেকে সতর্ক থাকুন।

পরে

- গরম পোশাক, প্রয়োজনীয় ওষুধ, মূল্যবান জিনিসপত্র, ব্যক্তিগত কাগজপত্র ইত্যাদি জলরোধী ব্যাগে প্যাক করুন, যা আপনার জরুরিকালীন ব্যাগের সাথে নিতে হবে।
- উঁচু জায়গায় যান, আপনার পোশাক এবং মূল্যবান জিনিসপত্র বিছানা, টেবিল ইত্যাদির ওপরে রাখুন যাতে ভিজে যাওয়া থেকে বাঁচাতে পারেন।
- প্রধান বৈদ্যুতিক সংযোগ বন্ধ করুন। বন্যার জলে ডুবে থাকা বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন না।
- অজানা গভীরতা এবং অতিরিক্ত স্রোতের জলে নামবেন না।
- শিশুদের বন্যার জলে বা তার কাছাকাছি খেলতে দেবেন না।

ঘূর্ণিঝড়

আগে এবং চলাকালীন

- রেডিও বা টিভিতে আবহাওয়ার রিপোর্ট শুনুন।
- আপনার এলাকায় নিরাপদ আশ্রয় চিনে রাখুন।
- মৌলিক খাদ্য সরবরাহ, ওষুধ, টর্চ এবং ব্যাটারি ইত্যাদি সহ আপনার জরুরিকালীন ব্যাগ তৈরী রাখুন।
- ঘূর্ণিঝড় আসার আগে রেট্রোফিটিং ও মেরামতের মাধ্যমে দরজা, জানালা, ছাদ ও দেয়াল মজবুত করতে হবে। নিরাপদ স্থানে পর্যাপ্ত খাদ্যশস্য ও জল সংরক্ষণ করে রাখুন।
- বিদ্যুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে ফ্ল্যাশলাইট, মোমবাতি এবং দেশলাই সাথে রাখুন।
- সমুদ্রে বেড়াতে যাবেন না।
- ঘূর্ণিঝড়টি চলে গেছে এমন পরামর্শ না পাওয়া পর্যন্ত বাড়ির ভিতরে থাকুন।
- গাছ বা ভারী নির্মাণ যেমন সেতু ইত্যাদির কাছাকাছি আশ্রয় নেবেন না।
- একটি কাগজে প্রতিটি শিশুর নাম, ঠিকানা এবং যোগাযোগের নম্বর লিখুন এবং শিশুর পকেটে রাখুন।
- আপনি যদি বাইরে থাকেন তবে উড়ন্ত বস্তু, গাছ পড়ে যাওয়া, ধসে পড়তে পারে এমন বাড়ি এবং ক্ষতিগ্রস্ত বৈদ্যুতিক লাইনের বিপদ সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- আপনি যদি গাড়ির মধ্যে থাকেন তাহলে ঘূর্ণিঝড় বা প্রবল বাতাসকে অতিক্রম করার চেষ্টা করবেন না: যদি ঝড়টি তার গতিপথ পরিবর্তন করে তবে আপনি আপনার গাড়ি সমেত উড়ে যাবার ঝুঁকিতে থাকবেন। নিরাপদ স্থানে গাড়ি থামিয়ে সাবধানে থাকুন।
- উদ্ধার ও পুনর্বাসনের জন্য নিজের এবং সম্প্রদায়ের সার্থে মক ড্রিল পরিচালনা করুন।

পরে

- ঝড় কমে যাওয়ার পরে, আপনার আশ্রয় ছেড়ে যাওয়ার আগে কমপক্ষে এক থেকে দেড় ঘন্টা অপেক্ষা করুন।
- সরকারীভাবে নিরাপদ বলে পরামর্শ না দেওয়া পর্যন্ত বাইরে যাবেন না। যদি খালি করা হয়, ফিরে যাওয়ার পরামর্শ না পাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- বৈদ্যুতিক সংযোগগুলি পরীক্ষা করা না হওয়া পর্যন্ত ব্যবহার করবেন না।
- আপনার বাড়িতে ফিরে যেতে প্রস্তাবিত পথ ব্যবহার করুন, তাড়াহুড়ো করবেন না। পড়ে থাকা বৈদ্যুতিক লাইন, ক্ষতিগ্রস্ত রাস্তা ও বাড়িঘর, পড়ে থাকা গাছ থেকে সাবধান থাকুন।

আগুন

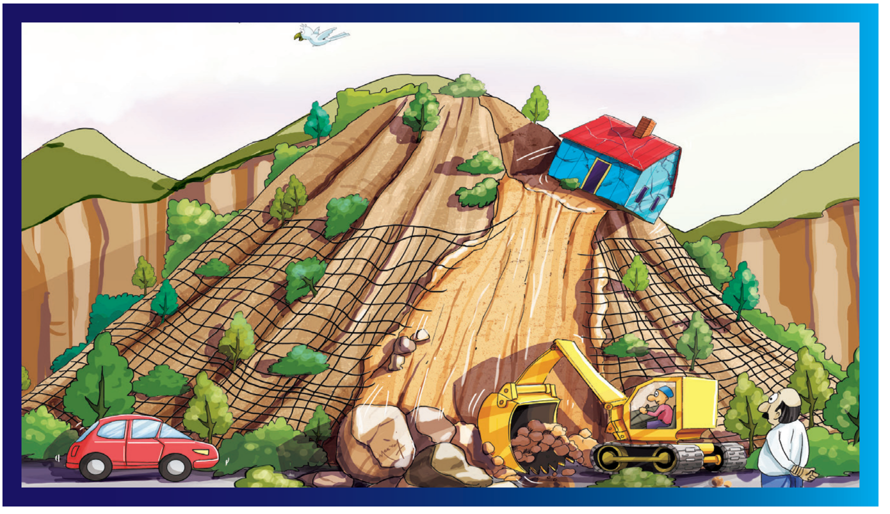
করবেন

- আপনার প্রাঙ্গনে ফায়ার অডিট করিয়ে রাখুন; আলগা বা ঝুলে থাকা বৈদ্যুতিক সংযোগ পরীক্ষা করুন; আলগা বা ঝুলে থাকা বৈদ্যুতিক তারের কাছে দাহ্য পদার্থ সংরক্ষণ করবেন না।
- আগুন লাগলে, ১০১ ডায়াল করুন।
- আটকা পড়লে মেঝেতে শুয়ে পড়ুন/বসুন; ঘরের মধ্যে ধোঁয়ার প্রবেশ কমান; প্রস্থানের পথ দেখুন; ভেজা কাপড় ছেড়ে ফেলুন; কমপক্ষে দুটি পালানোর পথ শিখে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে পথগুলি যেকোনরকম বাধা থেকে মুক্ত।
- শান্ত থাকুন, সমস্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি খুলে রাখুন। বের হওয়ার পর নিরাপদ স্থানে দেখা করুন।
- জলের বালতি এবং কম্বল প্রস্তুত রাখুন। অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র প্রস্তুত রাখুন এবং নিয়মিত রি ফিল করান।
- জামাকাপড়ে আগুন ধরলে, স্টপ, ড্রপ এবং রোল করুন। নিয়মিত ড্রিল পরিচালনা করুন।
- অনিয়ন্ত্রিত আগুন লাগার ক্ষেত্রে, আগুন বুঝে না যায়া পর্যন্ত আহতকে একটি কম্বলে মুড়িয়ে রাখুন।

করবেন না

- জনাকীর্ণ, যানজটপূর্ণ স্থানে, সরু গলি বা বাড়ির ভিতরে পটকা পোড়াবেন না।
- অতিরিক্ত শব্দ প্রভাবের জন্য টিনের পাত্রে বা কাচের বোতল দিয়ে পটকা ঢেকে রেখে পোড়াবেন না।
- লম্বা ঢিলেঢালা পোশাক এড়িয়ে চলুন, কারণ সেগুলিতে আগুন দ্রুত ধরে।
- জলন্ত সিগারেটের শেষ অযত্নে ফেলে দেবেন না।
- পোড়া পোশাক খুলে ফেলবেন না (যদি না সেটি সহজে খুলে যায়)।
- পোড়া জায়গায় আঠালো ড্রেসিং লাগাবেন না।

ধস



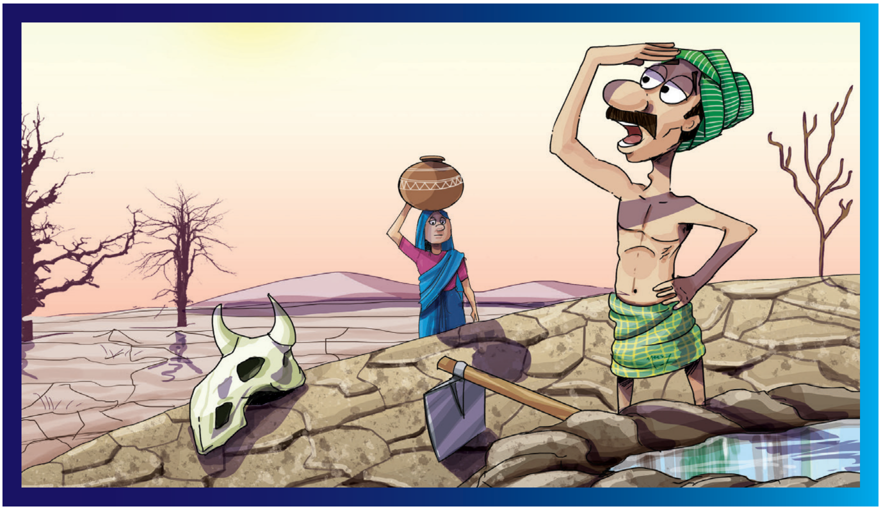
আগে এবং চলাকালীন

- খাড়া ঢালের কাছাকাছি, পাহাড়ের ধারের কাছাকাছি, নিষ্কাশন পথের কাছাকাছি বা প্রাকৃতিক ক্ষয় উপত্যকা বরাবর বাড়ি তৈরি করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনার চারপাশের জমির সাথে পরিচিত হন। ধ্বংসাবশেষ প্রবাহযুক্ত এলাকা এড়িয়ে চলুন।
- কাদাপ্রবাহ এলাকায়, বাড়ির চারপাশে প্রবাহকে প্রবাহিত করার জন্য পথ তৈরি করুন।
- সজাগ ও জাগ্রত থাকুন। শান্ত থাকুন এবং আতঙ্কিত হবেন না। একসাথে থাকুন।
- নিকটস্থ তহসিল/জেলা সদরকে অবহিত করুন।
- ক্ষয় থেকে মাটি রক্ষা করার জন্য গাছ লাগান এবং টিলাগুলিকে জাল দিয়ে ঘিরে দিন।
- অস্বাভাবিক শব্দ যেমন গাছের ফাটল বা পাথর ঘষা লাগার শব্দ ভালো করে শুনুন যা চলমান ধ্বংসাবশেষের ইঙ্গিত দিতে পারে।
- ভূমিধস বা ধ্বংসাবশেষ প্রবাহের পথ থেকে যত দ্রুত সম্ভব দূরে সরে যান।
- নদী উপত্যকা এবং নিচু এলাকা এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি একটি জলস্রোত বা চ্যানেলের কাছাকাছি থাকেন তবে জলের প্রবাহের হঠাৎ বৃদ্ধি বা হ্রাসের প্রতি সতর্ক থাকুন এবং লক্ষ্য করুন যে জল পরিষ্কার থেকে কর্দমাক্ত হয়ে যায় কিনা। এটি কাছাকাছি মাটি ধস/ভূমিধসের চিহ্ন।
- স্বাভাবিক হওয়ার পরে জায়গা/এলাকা পুনরুদ্ধার করুন।

পরে

- যদি আপনাকে খালি করতে বলা হয় তবে মনোনীত নিরাপদ আশ্রয়ে যান।
- ধসযুক্ত এলাকা থেকে দূরে থাকুন কারণ সেখানে অতিরিক্ত ধস হওয়ার বিপদ থাকতে পারে।
- সরাসরি ধসযুক্ত এলাকায় প্রবেশ না করে ধসের কাছাকাছি আহত এবং আটকে পড়া ব্যক্তিদের সাহায্য করুন যাতে সেখানে সরাসরি উদ্ধারকারীরা পৌঁছাতে পারেন।
- গুরুতর বিপদজনক অবস্থায় না থাকলে প্রাথমিক চিকিৎসা না দিয়ে আহত ব্যক্তিকে স্থানান্তর করবেন না।
- নদী, ঝর্ণা, কূপ ইত্যাদির দূষিত জল পান করবেন না।

খরা



আগে এবং চলাকালীন

- কখনই জল অপচয় করবেন না, এটি আপনার বাড়ির ভিতরের গাছপালা বা বাগানে জল দেওয়ার জন্য ব্যবহার করুন।
- ওয়াশার প্রতিস্থাপন করে ড্রিপিং অর্থাৎ ক্রমাগত জল পড়তে থাকা কল মেরামত করুন।
- যে কোনরকম জল লিক হওয়ার জন্য সমস্ত কল ভালোভাবে পরীক্ষা করুন এবং সেগুলি মেরামত করুন।
- এমন যন্ত্রপাতি বেছে নিন যা বেশি শক্তিশালী এবং জল সাশ্রয়ী।
- খরা সহনশীল ঘাস, ঝোপঝাড় এবং গাছ লাগান (যে গাছপালা কম জলেই বেড়ে ওঠে)।
- প্রতিটি ব্যবহারের জন্য সর্বাধিক জল সাশ্রয়ী সেচ যন্ত্রগুলি প্রতিস্থাপন করুন, যেমন মাইক্রো এবং ড্রিপ সেচ।
- যেখানেই সম্ভব সেখানেই ব্যবহারিক বৃষ্টির জল সংগ্রহের কথা বিবেচনা করুন।
- অযথা টয়লেট ফ্লাশ করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার দাঁত মাজার সময়, মুখ ধোয়া বা দাড়ি কামানোর সময় জলের কল অহেতুক চালিয়ে রেখে দেওয়া এড়িয়ে চলুন। স্নানের সময় শাওয়ারের পরিবর্তে বালতি ব্যবহার করুন।
- যেখানেই সম্ভব শুকনো রেশন সংরক্ষণ করুন।
- খরা পরিস্থিতির স্থিতিস্থাপকতার জন্য ভূমি ব্যবহারের পরিকল্পনার উপর জোর দিন।

সুনামি

আগে এবং চলাকালীন

- আপনার বাড়ি বিপদজনক এলাকায় আছে কিনা তা খুঁজে বের করুন।
- উপকূলে বসবাসকারী লোকেদের ভূমিকম্প বা শক্তিশালী মাটির গর্জনকে একটি সতর্ক সংকেত হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।
- যদি একটি "সুনামি ঘড়ি" একটি "সুনামি সতর্কতা" তে পরিণত হয়, তাহলে আপনার বাড়ি খালি করার জন্য প্রস্তুত | হওয়া দরকার।
- সুনামি উপকূলের কাছাকাছি আসার সাথে সাথে ঢেউয়ের গতি কমে যায় এবং উচ্চতা বৃদ্ধি পায়।
- চেষ্টা করবেন আপনার দেখা একটি উঁচু জায়গায় বা যে কোনও বাড়ি বা বিল্ডিংয়ের সর্বোচ্চ তলায় উঠে যাওয়ার।
- উদ্ধার ও পুনর্বাসনের পরিকল্পনা করে একটি নিরাপদ পথ তৈরি করুন। সমুদ্রসৈকত থেকে দূরে থাকুন।
- সর্বশেষ তথ্য পেতে রেডিও বা টেলিভিশন শুনুন এবং যদি তা করতে বলা হয় তাহলে দ্রুত সরে যেতে প্রস্তুত থাকুন।
- উপকূলীয় জলের স্তরে হঠাৎ পরিবর্তনের মতো সতর্কতা সংকেতগুলির সাথে নিজেকে পরিচিত করুন।
- আপনি যদি একটি সরকারি সতর্কবার্তা শুনতে পান, তাহলে তৎক্ষণাৎ সরে যান। কর্তৃপক্ষের পরামর্শের পরেই বাড়িতে ফেরা নিরাপদ।
- সুনামি প্রায়ই মারাত্মক বন্যা সৃষ্টি করে; তাই তার সাথে মানিয়ে নিতে আপনি প্রস্তুত থাকুন।
- আপনার গাড়িতে জ্বালানি ভরে রাখুন যাতে আপনি দ্রুত নিরাপদ দিকে গাড়ি চালিয়ে যেতে পারেন।

পরে

- সর্বশেষ জরুরি তথ্যের জন্য ব্যাটারি চালিত রেডিওর সাথে রাখুন।
- আহত এবং আটকে পড়া ব্যক্তিদের সাহায্য করুন। প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।
- যতক্ষণ না কর্মকর্তারা ফিরে আসা নিরাপদ বলছেন ততক্ষণ পর্যন্ত বন্যা ও ক্ষতিগ্রস্ত এলাকা থেকে দূরে থাকুন।
- সাবধানে আপনার বাড়িতে প্রবেশ করুন।
- ক্ষতিগ্রস্ত বাড়িতে প্রবেশ করার সময় টর্চলাইট ব্যবহার করুন। ঝুলে থাকা বৈদ্যুতিক তার এবং বৈদ্যুতিক শর্ট সার্কিট পরীক্ষা করুন।
- খাদ্য সরবরাহ এবং পানীয় জল পরীক্ষা করুন।

তাপ প্রবাহ

আগে

- অস্থায়ী জানালা-প্রতিফলক যেমন অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল-আচ্ছাদিত কার্ডবোর্ড প্রতিস্থাপন করুন যাতে তাপ বাইরের দিকে প্রতিফলিত হয়। এটি ঘরগুলিকে আরামদায়ক রাখতে সাহায্য করবে।
- স্থানীয় আবহাওয়ার পূর্বাভাস শুনুন এবং তাপমাত্রার পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- আপনার আশেপাশে যারা বয়স্ক, যুবক, অসুস্থ বা অতিরিক্ত ওজনযুক্ত ব্যক্তি আছেন তাদের সাহায্যের প্রয়োজনে তাদের সম্পর্কে অবগত থাকুন।
- কিভাবে তাপ-সম্পর্কিত জরুরীকালীন অবস্থার চিকিৎসা করতে হয় তা শিখতে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রশিক্ষণ নিন।
- ছায়া পাওয়ার জন্য গাছ লাগান।

চলাকালীন

- শিশু বা পোষা প্রাণীকে কখনই বন্ধ যানবাহনে বা সরাসরি সূর্যের আলোতে একা রাখবেন না।
- যতটা সম্ভব বাড়ির ভিতরে থাকুন।
- সুষম, হালকা এবং নিয়মিত খাবার খান।
- আপনি যদি তৃষ্ণার্ত অনুভব নাও করেন তবুও প্রচুর জল পান করে নিজেকে হাইড্রেটেড রাখুন।
- মৃগী, হার্ট, কিডনি বা লিভারের রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি; তরল-সীমাবদ্ধ খাদ্যের উপর; বা তরল ধারণে সমস্যা থাকলে তরল গ্রহণ বাড়ানোর আগে একজন ডাক্তারের সাথে অবশ্যই পরামর্শ করা উচিত।
- টুপি বা কাপড় দিয়ে মুখ এবং মাথা ঢেকে রাখুন।

শৈত্য প্রবাহ

আগে এবং চলাকালীন

- পরিবারের সদস্যদের জন্য মৌলিক এবং নির্দিষ্ট ওষুধ এবং পর্যাপ্ত গরম পোশাক সহ জরুরিকালীন ব্যাগ প্রস্তুত রাখুন।
- কম-ওয়াটের বৈদ্যুতিক হিটার কিনুন যা আপনি সারারাত চালিয়ে রাখতে পারেন যাতে ঘরগুলি হিমাঙ্কের উপরে থাকে।
- সময়ে সময়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের জন্য স্থানীয় রেডিও স্টেশন শুনুন।
- যথাসম্ভব বাড়ির ভিতরে থাকুন; চরম ঠান্ডার সময় ভ্রমণ কম করুন।
- নিজেকে যতটা সম্ভব শুষ্ক রাখুন।
- তুষারস্পর্শের কারণে তৈরী হওয়া শরীরে ক্ষত বা প্রদাহের লক্ষণগুলি যেমন অনুভূতি হ্রাস এবং আঙ্গুল, কানের লতি এবং নাকের ডগা সাদা/ফ্যাকাশে হওয়ার দিকে নজর রাখুন।
- কেরোসিন হিটার বা কয়লা ওভেন থেকে বিষাক্ত ধোঁয়া তৈরি হওয়া এড়িয়ে চলতে সঠিক বায়ুচলাচল বজায় রাখুন।
- নিয়মিত গরম পানীয় গ্রহণ করুন।

পরে

- প্রচণ্ড ঠান্ডার সময় আপনার বাড়িতে বিদ্যুৎ সরবরাহ বন্ধ থাকলে একটি মনোনীত পাবলিক শেল্টারে যান।
- বেশ কয়েকটি স্তরে উষ্ণ পোশাক পরার মাধ্যমে শরীরে তুষারস্পর্শ থেকে তৈরী হওয়া ক্ষত এবং হাইপোথার্মিয়া থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে চলুন।
- আপনি যদি একটি তুষারপাত প্রবণ এলাকায় বাস করেন এবং তুষারপাতের সতর্কতা জারি করা হয়, তবে সরে যেতে না বলা পর্যন্ত বাড়ির ভিতরে থাকুন।

শীতকালীন গাড়ীতে রাখার ব্যাগ

- (বেলচা, কম্বল, কোট, টর্চলাইট, ব্যাটারি, সুষম খাবার, জল, অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস)।

মহামারী

আগে এবং চলাকালীন

- বেশ কিছুদিনের জন্য পানীয় জল এবং খাবার সংরক্ষণ করে রাখুন। দূষণ এড়াতে সিদ্ধ বা ফিল্টার করা জল ব্যবহার করুন।
- অ-নির্ধারিত মৌলিক ওষুধ যেমন ব্যথা উপশমকারী, পেটের প্রতিকার, কাশি এবং সর্দির ওষুধ, জ্বর, ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত তরল এবং ভিটামিন, স্যানিটারি প্যাড, শিশুর খাদ্য সামগ্রী ইত্যাদি মজুত রাখুন।
- যদি সম্ভব হয় যেকোন স্থানীয় গোষ্ঠীর সাথে স্বেচ্ছাসেবক প্রস্তুত এবং জরুরী প্রতিক্রিয়ার জন্য সহায়তা করুন।
- আপনার চারপাশ পরিষ্কার রাখুন এবং আশেপাশে জল জমে থাকতে দেবেন না।

পরে

- যারা অসুস্থ তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে, অসুস্থ হলে বাড়িতেই থাকুন। ব্যবহারযোগ্য উপাদান সমগ্রী ভাগ করবেন না। আপনি আপনার অসুস্থতা থেকে অন্যদের দূরে রাখতে সাহায্য করবেন।
- অসুস্থ হলে, সংক্রমিত করা আটকাতে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন।
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন।
- আপনার হাত (সম্ভব হলে সাবান দিয়ে) ধোয়া আপনাকে জীবাণু থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- জীবাণুর বিস্তার রোধ করতে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

বজ্রপাত ও বিদ্যুৎ চমকানো

আগে এবং চলাকালীন

- আপনি যদি বজ্রপাত শুনতে পান তবে জানবেন আপনি বজ্রপাতের কাছাকাছি আছেন।
- সর্বশেষ তথ্য এবং সতর্কতা নির্দেশাবলী এবং পরামর্শের জন্য স্থানীয় মিডিয়ার দিকে নজর রাখুন।
- জরুরীকালীন পরিস্থিতির জন্য গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ এবং অন্যান্য মৌলিক সুবিধা সহ একটি জরুরীকালীন ব্যাগ প্রস্তুত রাখুন।
- ঝড় আসার আগে সমস্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি খুলে করুন। সর্বশেষ তথ্যের জন্য আপনার ব্যাটারি চালিত রেডিও ব্যবহার করুন।
- বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বা কর্ডের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। ইউটিলিটি লাইন থেকে দূরে থাকুন।
- কংক্রিটের মেঝেতে শুয়ে থাকবেন না এবং কংক্রিটের দেয়ালে হেলান দেবেন না।
- গাছের নিচে আশ্রয় নেবেন না। গাছ বজ্রপাতের পরিবাহী।
- স্নান করা এড়িয়ে চলুন এবং প্রবাহিত জল থেকে দূরে থাকুন কারণ বজ্রপাত ধাতব পাইপে আছড়ে পড়তে পারে।
- যতদূর সম্ভব, নিচু এলাকায় আশ্রয় খুঁজুন। আকস্মিক বন্যা সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- বোটিং-এর সময় বা সাঁতার কাটলে দ্রুত নিরাপদ আশ্রয়ে যান।
- ঝড়ের সময়, সাহায্য না আসা পর্যন্ত বা ঝড় না থামা অবদি আপনার গাড়িতে থাকুন।

পরে

- সর্বশেষ তথ্যের জন্য স্থানীয় রেডিও শুনুন এবং টেলিভিশনে নজর রাখুন।
- সদ্যজাত, বাচ্ছা এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের যাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে তাদের সাহায্য করুন।
- ডুবে যাওয়া বৈদ্যুতিক তার থেকে দূরে থাকুন এবং অবিলম্বে তাদের রিপোর্ট করুন।
- সম্ভব হলে বজ্রপাতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে প্রাথমিক চিকিৎসা দিন, নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান।
- মনে রাখবেন, বজ্রপাতে আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তি কোনো বৈদ্যুতিক চার্জ বহন করেন না তাদের নিরাপদে সাহায্য করা যেতে পারে।
- বজ্রপাতে আহতদের আঘাতের চিহ্নগুলি দেখুন এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করুন।

দাবানল

নিরাপত্তা সচেতনতা

- ঘন গাছপালার কাছে ধূমপান করবেন না, শুকনো গাছপালা এলাকায় একটি জ্বলন্ত সিগারেট/বিড়ি ফেলবেন না।
- ব্যবহারের পর জঙ্গলে জ্বলন্ত আগুন অবশ্যই নিভিয়ে দেবেন।
- অগ্নিকাণ্ডের সময়, খামারের পশু এবং অস্থাবর জিনিসপত্র নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নিয়ে যান।
- অগ্নিকাণ্ডের সময়, আগাম তথ্যের জন্য নিয়মিত রেডিও শুনুন এবং নিরাপদ স্থানে যাওয়ার বিষয়ে নির্দেশাবলী সহ পরামর্শ মেনে চলুন।
- আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং অন্যদের আগুনের কারণ এবং ক্ষতি সম্পর্কে অবগত করান। জঙ্গলের অগ্নি নিরাপত্তা সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করুন।
- জঙ্গলে হঠাৎ আগুন লাগলে আতঙ্কিত হবেন না, শান্ত হোন এবং অন্যদের ও সম্প্রদায়কে ধৈর্যের সাথে মোকাবিলা করতে উৎসাহিত করুন।
- মনোরন্জিত কার্যকলাপের পরে, নিশ্চিত করুন যে কোনও জ্বলন্ত 'বন-ফায়ার' নেভানো হয়েছে।
- জঙ্গলের গাছপালা বা গাছের আশেপাশে জ্বলন্ত কাঠের লাঠি ফেলে রাখা উচিত নয়।
- আগুনে লেগে থাকার সময় জঙ্গলে প্রবেশ করবেন না।

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট/জাতীয় দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা প্রতিষ্ঠান

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট দেশের অন্যতম সর্ব কনিষ্ঠ জাতীয় ইনস্টিটিউট। এনআইডিএম দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে মানবসম্পদ উন্নয়ন, সক্ষমতা বৃদ্ধি, প্রশিক্ষণ গবেষণা, ডকুমেন্টেশন এবং নীতি ওকালতির জন্য নোডাল জাতীয় দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে। ইনস্টিটিউটের ভারত এবং বিশ্বজুড়ে অসংখ্য একাডেমিক, গবেষণা এবং প্রযুক্তিগত সংস্থার সাথে কৌশলগত অংশীদারিত্ব রয়েছে। এটি জ্ঞান প্রতিষ্ঠানের মধ্যে নেটওয়ার্কিংকে উন্নীত করে এবং দুর্যোগ ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন দিকের আন্তঃশৃঙ্খলা গবেষণাকে উৎসাহিত করে।

লক্ষ্য

- ভারতে দুর্যোগপূর্ণ ঝুঁকি প্রশমন এবং ব্যবস্থাপনার উপর প্রশিক্ষণ এবং গবেষণার জন্য একটি সর্বোচ্চ উন্নত প্রতিষ্ঠান হওয়া এবং এই ক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক স্তরে শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠানগুলির মধ্যে একটি হিসাবে স্বীকৃত হওয়া।
- সমস্ত স্তরে প্রতিরোধ এবং প্রস্তুতির সংস্কৃতি বিকাশ ও প্রচার করে এমন একটি দুর্যোগ মুক্ত ভারত করার জন্য নিরলসভাবে প্রচেষ্টা করা।

প্রতিকারের চাহিদা

প্রশিক্ষণ

মুখোমুখি: এনআইডিএম ঊর্ধ্বতন এবং মধ্য-স্তরের সরকারি কর্মকর্তাদের এবং অন্যান্যদের জন্য দুর্যোগপূর্ণ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে বিস্তৃত বিষয় এবং অঞ্চলকে সমাদৃত করে বিভিন্ন থিমের উপর ক্যাম্পাসে এবং অফ-ক্যাম্পাস উভয় প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করে। মুখোমুখি প্রোগ্রামের পাশাপাশি, এনআইডিএম অন্যান্য ভাবেও প্রশিক্ষণ কর্মসূচি পরিচালনা করে।

ওয়েব-ভিত্তিক প্রশিক্ষণ: প্রতিষ্ঠানটি দুর্যোগপূর্ণ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কিত বিভিন্ন বিশেষায়িত বিষয়ে অনলাইন প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করে। ব্যবহারকারীরা নিবন্ধন করতে পারেন এবং পরবর্তী অনলাইন স্টাডি পোর্টাল ব্যবহার করতে পারেন।

স্ব-অধ্যয়ন কোর্স: প্রতিষ্ঠানটি ওয়েব-ভিত্তিক স্ব-অধ্যয়ন কোর্স চালু করেছে যেগুলি যে কোনও জায়গা থেকে দূরে থেকেও পেতে পারে এবং যে কোনও সময় ব্যবহার করা যেতে পারে। এগুলি বেশিরভাগই দুর্যোগপূর্ণ ব্যবস্থাপনা প্রস্তাব সম্পর্কে জ্ঞান ভাগ করে নেওয়ার এবং সংবেদনশীল করার উদ্দেশ্যে তৈরী হয়ে থাকে।

প্রকাশনা

- জার্নাল 'ডিজাস্টার অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট'
- প্রশিক্ষণ মডিউল
- কেস স্টাডি/গবেষণা
- প্রসিডিংস/কার্যধারা
- ত্রৈমাসিক নিউজলেটার "খবর"
- এনআইডিএম বার্ষিক প্রতিবেদন

গবেষণা এবং ডকুমেন্টেশন

এনআইডিএম এর ব্যবস্থাপনার পাঠ শিখতে এবং প্রশিক্ষণ ক্লাস এবং সিমুলেশন অনুশীলনের জন্য রিসোর্স উপকরণ হিসাবে কেস স্টাডি ব্যবহার করার জন্য দেশে সংঘটিত বড় দুর্যোগের ঘটনাগুলি নথিভুক্ত করে। কর্ম-ভিত্তিক গবেষণা প্রকল্পগুলোও প্রতিষ্ঠান দ্বারা গ্রহণ করা হয়।

পলিসি স্টাডিজ

এনআইডিএম জাতীয় স্তরের নীতি প্রণয়ন এবং রাজ্য স্তরের নীতি, কৌশল এবং কাঠামোতে সহায়তা প্রদান করে।\
বিস্তারিত জানার জন্য অনুগ্রহ করে ইনস্টিটিউটের ওয়েবসাইট দেখুন: www.nidm.gov.in

এনআইডিএম ক্যাম্পাস, সেক্টর ২৯, রোহিনি, দিল্লি

এনআইডিএম দক্ষিণ ক্যাম্পাস, কৃষ্ণা জেলা, অন্ধ্রপ্রদেশ

উৎস: www.ndma.gov.in