



सामान्य आपत्तीच्या काळी हे करा आणि हे करू नका

MARATHI



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>

भारताची असुरक्षितता प्रोफाइल

भारत वेगवेगळ्या प्रमाणात असुरक्षित आहे, मोठ्या प्रमाणात नैसर्गिक आपत्तीबाबत. तसेच, त्याच्या अद्वितीय भौगोलिक-हवामान आणि सामाजिक-आर्थिक परिस्थितीमुळे व मानवनिर्मित आपत्ती येतात. देशातील ३५ राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांपैकी २७ आपत्ती प्रवण आहेत. जवळपास ५८.६ टक्के भूभागाला भूकंपाचा धोका आहे - मध्यम ते खूप उच्च तीव्रता; ४० दशलक्ष हेक्टर (जमिनीच्या १२ टक्के) पेक्षा जास्त आहे पूर आणि नदीची धूप होण्याची शक्यता; ७,५१६ किमी लांबीच्या किनारपट्टीपैकी, ५,७०० किमीच्या जवळ चक्रीवादळ आणि सुनामीचा धोका आहे; ६८ टक्के लागवडीयोग्य क्षेत्र असुरक्षित आहेत. दुष्काळी आणि डोंगराळ भागांना भूस्खलन आणि हिमस्खलनाचा धोका आहे.

भारताचे धोक्याचे चित्र

भारत जगातील दहा सर्वात वाईट आपत्तीप्रवण देशांपैकी एक आहे. देशात अनेक घटकांमुळे आपत्ती होण्याची शक्यता असते; दोन्ही नैसर्गिक आणि मानव प्रेरित, प्रतिकूल भौगोलिक-हवामान परिस्थिती, स्थलाकृतिक वैशिष्ट्ये, पर्यावरणासह न्यास, लोकसंख्या वाढ, शहरीकरण, अवैज्ञानिक विकास पद्धती इ. देशाचे चार वेगळे प्रदेश म्हणजे हिमालयीन प्रदेश, मैदानी प्रदेश, द्वीपकल्पाचा डोंगराळ भाग आणि किनारपट्टी क्षेत्र. या प्रदेशांची स्वतःची विशिष्ट वैशिष्ट्ये आणि समस्या आहेत .

- हिमालयीन प्रदेशात वारंवार भूकंपाचा धोका असतो. परिणामी हिमालयातून वाहणाऱ्या विविध प्रमुख नद्या आणि प्रचंड प्रमाणात त्यांनी खाली आणलेल्या गाळाचा. जेव्हा हा प्रदेश नदीच्या प्रवाहाच्या संपर्कात येतो, तेव्हा त्यामुळे वारंवार पूर येतो.
- देशाच्या पश्चिमेकडील भागांना वारंवार दुष्काळी परिस्थितीचा सामना करावा लागतो. समुद्रावरील तापमान आणि दाब ग्रेडियंटमधील असामान्य बदल, किनारी प्रदेशात चक्रीवादळ निर्माण होतात. आतील भू-टेक्टॉनिक हालचाली समुद्राच्या तळामुळे किनारपट्टीचा प्रदेशही सुनामी आपत्तीला बळी पडतो. भारताला त्याच्या विस्तारित किनारपट्टीवर सरासरी पाच ते सहा उष्णकटिबंधीय चक्रीवादळांचा सामना करावा लागतो अरबी समुद्र आणि बंगालच्या उपसागरात दोन्हीकडे दरवर्षी:
- विविध मानवी प्रेरित क्रियाकलाप जसे की लोकसंख्या शास्त्रीय दबाव वाढवते , बिघडणारी पर्यावरणीय परिस्थिती, जंगलतोड, अवैज्ञानिक विकास, चराईसाठी चुकीच्या कृषी पद्धती, अनियोजित शहरीकरण, इत्यादी देखील प्रवेगक प्रभाव आणि देशातील आपत्तींची वारंवारिता वाढीसाठी जबाबदार आहेत.

भारतातील आपत्ती व्यवस्थापन चौकट

भारतातील आपत्ती व्यवस्थापनाची संस्थात्मक रचना सध्या संक्रमणाच्या अवस्थेत आहे.

आपत्ती व्यवस्थापन कायदा, 2005 च्या अंमलबजावणीनंतर नवीन संरचना विकसित होत आहे पूर्वीची रचना देखील कार्यरत राहते. राष्ट्रीय आपत्ती केंद्र आणि राज्य आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाची स्थापना करण्यात आली आहे राज्य पातळीवरील प्राधिकरण आणि जिल्हा स्तरावरील जिल्हा प्राधिकरण हळूहळू औपचारिक होत आहेत.

आपत्ती व्यवस्थापन कायदा, 2005

हा कायदा संस्थात्मक यंत्रणा साठी अंमलबजावणी आणि देखरेख प्रदान करतो भारतात आपत्ती व्यवस्थापनाची अंमलबजावणी सुनिश्चित करतो आपत्ती प्रतिबंध आणि शमन करण्यासाठी सरकारच्या विविध शाखांद्वारे धोरणे आणि कोणत्याही आपत्ती परिस्थितीला त्वरित प्रतिसाद सुनिश्चित करतो.

आपत्ती व्यवस्थापनावरील राष्ट्रीय धोरण (2009)

आपत्ती व्यवस्थापनावरील राष्ट्रीय धोरणाची ठळक वैशिष्ट्ये अशी आहेत:

- प्रतिबंध, शमन आणि तयारीसाठी अभौतिक आणि सक्रिय दृष्टिकोन आपत्ती व्यवस्थापनासाठी स्वीकारला जाईल.
- केंद्र/राज्य सरकारचे प्रत्येक मंत्रालय/विभाग वेगवेगळ्या प्रमाणात विशिष्ट योजना/प्रकल्प संबंधित करण्यासाठी योजनेअंतर्गत योग्य प्रमाणात निधी उपलब्ध करेल
- असुरक्षा कमी करणे आणि तयारी करणे
- जिथे प्रकल्पांचा साठा आहे, तेथे आपत्ती निवारणासाठीचे प्रकल्पांना प्राधान्य दिले जाईल. चालू असलेल्या योजना/कार्यक्रमांमध्ये त्या कमी करण्याचे उपाय अंतर्भूत केले जातील.
- जोखीम प्रवण क्षेत्रातील प्रत्येक प्रकल्पात एक आवश्यक कार्य म्हणून प्रकल्प अहवालात प्रकल्प कसा संबंधित करतो याचे विधान समाविष्ट असेल
- कॉर्पोरेट क्षेत्र, गैर-सरकारी संस्था यांच्याशी जवळचा संवाद असेल आणि मीडिया आपत्ती प्रतिबंध/असुरक्षित घट यासाठी राष्ट्रीय प्रयत्नांमध्ये समाविष्ट असेल
- संस्थात्मक संरचना/आदेशाची योग्य साखळी तयार केली जाईल आणि आपत्ती व्यवस्थापकांना विविध स्तरांवर योग्य ते प्रशिक्षण दिले जाईल जेणेकरून समन्वय आणि खात्री होईल
- क्षमतेसाठी सर्व स्तरांवर नियोजन आणि सज्जतेची संस्कृती रुजवली पाहिजे राज्य आणि जिल्ह्यात मानक कार्यप्रणाली आणि आपत्ती व्यवस्थापन योजना तसेच विशिष्ट संकटे हाताळणीसाठी केंद्र सरकारच्या संबंधित विभागांद्वारे योजना.
- बांधकाम डिझाईन्स भारतीय मानकां मध्ये नमूद केल्यानुसार असणे आवश्यक आहे.
- भूकंपप्रस्त झोन III, IV आणि V मधील सर्व इमारती जसे - रुग्णालये, रेल्वे स्थानके, विमानतळ/विमानतळ नियंत्रण टॉवर, अग्निशमन केंद्र इमारती, बस स्टँड, प्रमुख प्रशासकीय केंद्राचे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे आणि आवश्यक असल्यास, रेट्रो-फिट करणे आवश्यक आहे.
- सर्व राज्यांमधील विद्यमान मदत संहिता आपत्तीमध्ये विकसित करण्यासाठी सुधारित केल्या जातील नियोजन प्रक्रिया संस्थात्मक करण्यासाठी व्यवस्थापन कोड/पुस्तिका आणि तयारीकडे लक्ष देणे.
- समुदायाचा सहभाग आणि जागरूकता निर्माण करणे, विशेषतः असुरक्षित लोकांसाठी शाश्वततेसाठी आवश्यक म्हणून लोकसंख्या आणि महिलांच्या विभागांवर भर देण्यात आला आहे आपत्ती जोखीम कमी करणे.

भूकंप



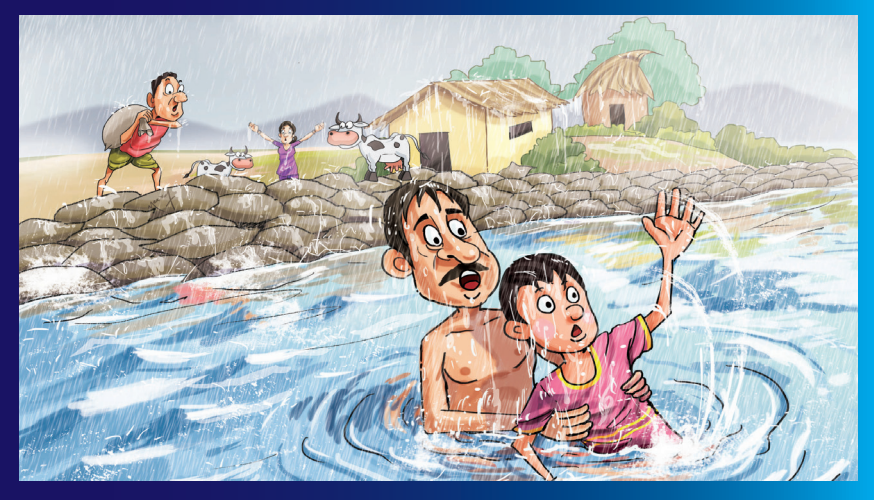
आधी आणि दरम्यान

- व्यावसायिकांशी स्ट्रक्चरल अभियंत्यांशी सल्लामसलत करून शक्य असल्यास नवीन बांधकामे भूकंप प्रतिरोधक बनवा
- कुटुंबासोबत आपत्ती योजना तयार करा
 - आपत्कालीन किट तयार करणे जे तुम्हाला स्वयंपूर्ण बनवेल : पिण्याचे पाणी, पुरेशा पुरवठ्यासह किमान तीन दिवस पुरेल एवढे कोरडे अन्न, वस्तू, मूलभूत औषधांचा साठा, सॅनिटरी पॅड, लहान मुलांचे अन्न इत्यादी
 - काही सुरक्षित कौटुंबिक बैठक ठिकाणांची ओळख; ओळखण्यास सोपे निवडा, तुम्ही सहज पोहोचू शकता अशी खुली आणि प्रवेशयोग्य ठिकाणे.
- शाळकरी मुलांसाठी नियमित मॉक ड्रिल करा.
- घसरणाऱ्या वस्तूंना अतिरिक्त फिक्सिंग दिले पाहिजे जेणेकरून ते थरथरताना पडू नये आणि तुकसान होऊ नये.
- भूकंपाच्या वेळी शांत रहा; आत असल्यास, आत रहा. ड्रॉप, कव्हर आणि धरा. (Drop) मोठ्या फर्निचर खाली झोपा: आपले डोके आणि शरीराचा वरचा भाग झाकून (Cover) ठेवा. हे आपण करू शकता. आरसे आणि खिडक्यापासून दूर राहा. थरथरणाऱ्या काळात इमारतीबाहेर पडू नका. लिफ्ट वापरू नका.
- घराबाहेर असल्यास, सर्व संरचनेपासून, विशेषतः पूल, झाडे आणि ओव्हरहेड पॉवर लाईन. इमारतीपासून दूर असलेल्या खुल्या जागे मध्ये जा.

नंतर

- सावधपणे बाहेर या आणि तुमच्या वर आणि आजूबाजूच्या अस्थिर वस्तू आणि इतर धोके तपासा.
- जखमांसाठी स्वतः ला तपासा. गरजूंना मदत करा.
- घरातील/ऑफिसमधील सर्व वीज कनेक्शन चालू करण्यापूर्वी ते तपासा.
- सावधान: शॉर्ट सर्किट होण्याची शक्यता आहे. -
- खिळखिळ्या झालेल्या इमारतीपासून दूर राहा.
- अफ्टरशॉक्सचा अंदाज घ्या, विशेषतः जर हादरा दोन मिनिटांपेक्षा जास्त काळ टिकला असेल.
- आणीबाणीच्या माहितीसाठी रेडिओ ऐका किंवा स्थानिक टीव्ही पहा आणि अतिरिक्त सुरक्षा सूचनांकडे लक्ष द्या.

पूरपरिस्थिती



आधी आणि दरम्यान

- तुमच्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांना जवळचा निवारा/ सुरक्षित मार्ग माहित असावा आश्रयस्थान किंवा नियुक्त (ओळखलेले) पूर निवारा माहित असावा
- चेतावणी आणि सल्ल्यासाठी तुमच्या स्थानिक रेडिओ/टीव्हीमध्ये ट्यून करा.
- प्राथमिक औषधे आणि सॅनिटरी पॅडसह आपत्कालीन किट तयार ठेवा. बाळासाठी खाद्यपदार्थ तसेच महत्वाची कागदपत्रे इ.जवळ ठेवा .
- कोरडे अन्न, पिण्याचे पाणी आणि कपडे तयार ठेवा.
- शक्यतो उकळलेले पाणी प्या. आपले अन्न झाकून ठेवा, जड अन्न घेऊ नका
- दार आणि फटी इत्यादी प्रवेश जागा बंद करण्यासाठी वाळूच्या पिशव्या वापरा. तसेच, खिडक्या सील करा जर पाणी जास्त वाढण्याची शक्यता आहे असे वाटले तर .
- मुले आणि गर्भवती महिलांना रिकाम्या पोटी राहू देऊ नका.
- पुरानंतरच्या काळात साप चावण्यापासून सावध रहा.

नंतर

- उबदार कपडे, आवश्यक औषधे, मौल्यवान वस्तू, वैयक्तिक कागदपत्रे इत्यादी पॅक करा जलरोधक पिशव्या, तुमच्या आपत्कालीन किटसोबत घ्याव्यात.
- उंच मजल्यावर जा, तुमचे कपडे ओले होण्यापासून वाचवा आणि मौल्यवान वस्तू बेड, टेबल इत्यादींवर ठेवा.
- मुख्य वीज पुरवठा बंद करा. जी पुराच्या पाण्यात बुडली होती विद्युत उपकरणे वापरू नका.
- प्रवाहाच्या पाण्यात आणि पाण्याच्या खोलीचा अंदाज नसेल तर त्यात जाऊ नका.
- मुलांना पुराच्या पाण्यात किंवा पाण्या जवळ खेळू देऊ नका

चक्रीवादळ



आधी आणि दरम्यान

- रेडिओ किंवा टीव्ही हवामान अहवाल ऐका.
- तुमच्या क्षेत्रातील सुरक्षित निवारा ओळखा.
- मूलभूत अन्न पुरवठा, औषधे, टॉर्च आणि बॅटरी इत्यादीसह तुमची आपत्कालीन किट ठेवा.
- चक्रीवादळापूर्वी दरवाजे, खिडक्या, छत आणि भिंती मजबूत कराव्यात रेट्रोफिटिंग आणि दुरुस्तीद्वारे सुरक्षित ठिकाणी पुरेसे अन्नधान्य आणि पाणी साठवा
- वीज खंडित झाल्यास फ्लॅशलाईट, मेणबत्त्या आणि काडेपेटी जवळ ठेवा.
- समुद्रात जाऊ नका.
- चक्रीवादळ निघून गेल्याचा सल्ला मिळेपर्यंत घरातच रहा.
- झाडांजवळ किंवा पूल इत्यादी जड बांधकामांजवळ आसरा घेऊ नका.
- प्रत्येक मुलाचे नाव, पत्ता आणि संपर्क क्रमांक कागदाच्या तुकड्यावर लिहा आणि ते मुलाच्या खाशात ठेवा.
- जर तुम्ही बाहेर असाल तर उडणाऱ्या वस्तू, झाडे पडण्याच्या धोक्यांबद्दल जागरूक रहा. ज्या इमारती कोसळू शकतात आणि विद्युत लाईन्स खराब होऊ शकतात.
- जर तुम्ही कारमध्ये असाल, तर चक्रीवादळ किंवा जोरदार वा-यात पुढे जाण्याचा प्रयत्न करू नका: जर हवेचा रोख बदलला तर तुम्हाला तुमच्या वाहनात उचलले जाण्याचा धोका असेल. गाडी मध्येच रहा गाडी शक्यतो सुरक्षित ठिकाणी थांबवा.
- बाहेर पडण्याआधी स्वतःसाठी आणि समुदायासाठी मॉक ड्रिल आयोजित करा.

नंतर

- वादळी वारे वाहणे संपल्यानंतर, तुमचा निवारा सोडण्या पूर्वी किमान दीड तास थांबा.
- सुरक्षित असल्याची अधिकृत सूचना मिळेपर्यंत बाहेर पडू नका. बाहेर असल्यास, परत जाण्याचा सल्ला मिळेपर्यंत प्रतीक्षा करा.
- पॉवर पॉइंट्स (विजेचे स्विच) तपासले जात नाहीत तोपर्यंत वापरू नका.
- तुमच्या घरी परतण्यासाठी शिफारस केलेला मार्ग वापरा. घाई करू नका.
- वीज तारा, खराब झालेले रस्ते आणि घरे, पडलेल्या झाडांपासून सावध रहा.

आग



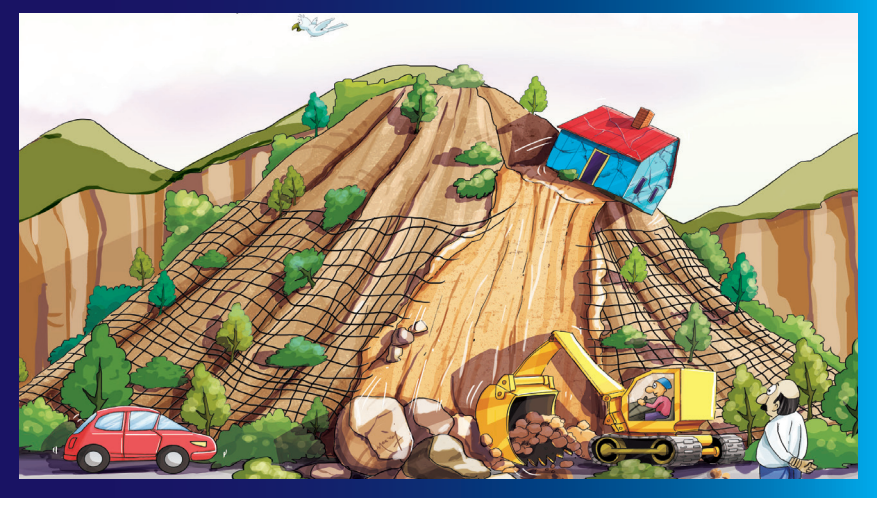
हे करा

- तुमच्या परिसराचे फायर ऑडिट करा; सैल विद्युत कनेक्शन तपासा; हे करू नका ज्वलनशील साहित्य सैल विद्युत तारांजवळ साठवणे.
- आग लागल्यास, फोन वरून 101 नंबर डायल करा.
- जर अडकले असेल तर जमिनीवर झोपा/बसा; खोलीत धुराचा प्रवेश कमी करा; बाहेर पडण्यासाठी मार्ग पहा; ओल्या कापडातून श्वास घ्या; सुटकेचे किमान दोन मार्ग जाणून घ्या आणि ते अडथळ्यांपासून मुक्त असल्याची खात्री करा.
- शांत राहा, सर्व विद्युत उपकरणे अनप्लग करा. बाहेर पडल्यानंतर सुरक्षित ठिकाणी भेटा.
- पाण्याच्या वादल्या आणि ब्लॅकेट्स तयार ठेवा. अग्निशामक यंत्रे तयार ठेवा आणि नियमितपणे पुन्हा भरा.
- कपड्यांना आग लागल्यास, थांबवा, काढून टाका आणि गुंडाळून ठेवा. नियमित सराव करा.
- अनियंत्रित आग लागल्यास, आग थांबेपर्यंत पीडिताला ब्लॅकेटमध्ये गुंडाळा.

हे करू नका

- गर्दीच्या, गजबजलेल्या ठिकाणी, अरुंद गल्ल्यांमध्ये किंवा घरात फटाके पेटवू नका.
- अतिरिक्त ध्वनी निर्माण करण्यासाठी फटाके टिन कंटेनर किंवा काचेच्या बाटल्यांनी झाकून ठेवू नका.
- लांब सैल कपडे टाळा, कारण ते आग लवकर पकडतात.
- पेटलेल्या सिगारेटच्या शोर्टकांची निष्काळजीपणे विल्हेवाट लावू नका.
- जळलेले कपडे काढू नका (जोपर्यंत ते सहज उतरत नाहीत).
- जळलेल्या भागावर चिकट पट्टी लावू नका.

भूस्खलन



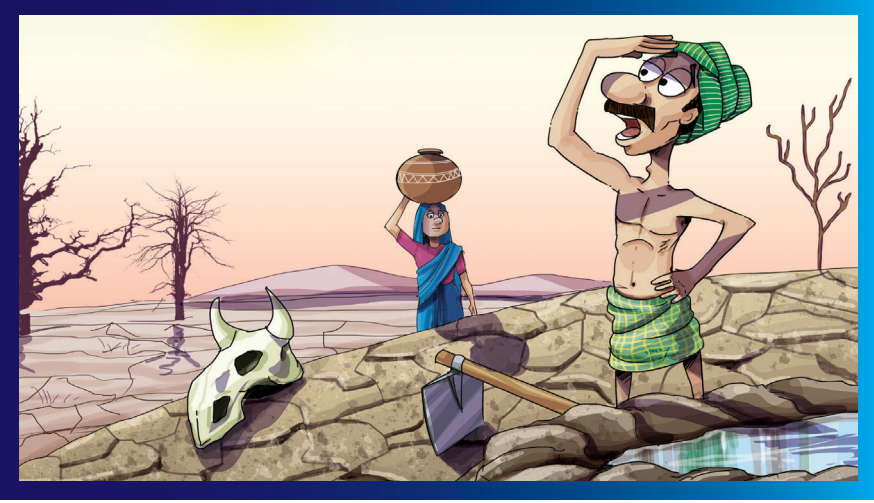
पूर्वी आणि दरम्यान

- उंच उतारांजवळ, डोंगराच्या कडांजवळ, निचरा मार्गांजवळ किंवा नैसर्गिक धूप खोऱ्यांजवळ घरे बांधणे टाळा.
- तुमच्या सभोवतालच्या जमिनीशी परिचित व्हा. वाईट प्रवाह असलेली क्षेत्रे टाळा.
- दलदलीच्या भागात, इसारतीभोवती प्रवाह निर्देशित करण्यासाठी वाट तयार करा.
- जागृत आणि सतर्क राहा. शांत राहा आणि घाबरू नका. एकत्र राहा.
- जवळच्या तहसील/जिल्हा मुख्यालयाला कळवा.
- मातीची झीज होण्यापासून संरक्षण करण्यासाठी झाडे लावा आणि टेकड्यांवर जाळ्या लावा.
- अपरिचित आवाज ऐका जे ढासळणारे डोंगर दर्शवू शकतात, जसे की झाडे तडकणे किंवा खडक आपटणे इत्यादी.
- भूस्खलन किंवा ढिगाऱ्यांच्या प्रवाहापासून शक्य तितक्या लवकर दूर जा.
- नदीचे खोरे आणि सखल भाग टाळा.
- जर तुम्ही एखाद्या प्रवाहाच्या किंवा नदी /ओढ्या जवळ असाल आणि पाण्याच्या प्रवाहात अचानक वाढ किंवा घट झाल्यास सावध रहा आणि स्वच्छ पाण्यात चिखल झाला की नाही ते पहा.
- सामान्य स्थितीनंतर ठिकाण/क्षेत्र पुनर्संचयित करा.

नंतर

- तुम्हाला घर रिकामे करण्यास सांगितले असल्यास नियुक्त सार्वजनिक निवारा येथे जा.
- घसरण क्षेत्रापासून दूर राहा कारण अतिरिक्त धसारणीचा धोका असू शकतो.
- आत न जाता घसरणी जवळ जखमी आणि अडकलेल्या व्यक्तींची तपासणी करा
- तीव्र धोक्याची स्थिती असल्याशिवाय प्रथमोपचार दिल्याशिवाय जखमी व्यक्तीला हलवू नका
- नद्या, झरे, विहिरी इत्यादींचे दूषित पाणी पिऊ नका.

दुष्काळ



आधी आणि दरम्यान

- ❖ पाणी कधीही वाया घालवू नका, ते तुमच्या घरातील झाडांना किंवा बागेला पाणी देण्यासाठी वापरा.
- ❖ वॉशर बदलून ठिबक नळ दुरुस्त करा.
- ❖ गळतीसाठी सर्व प्लंबिंग तपासा आणि त्यांची दुरुस्ती करा.
- ❖ अधिक ऊर्जा आणि पाणी कार्यक्षम अशी उपकरणे निवडा.
- ❖ दुष्काळ सहन करणारी गवत, झुडपे आणि झाडे लावा (ज्या वनस्पती कमी प्रमाणात व कमी पाण्यात वाढतात असे).
- ❖ प्रत्येक वापरासाठी सर्वात जास्त पाणी कार्यक्षम असणारी सिंचन साधने स्थापित करा, जसे की सूक्ष्म आणि ठिबक सिंचन.
- ❖ जेथे व्यावहारिक असेल तेथे पावसाचे पाणी साठवण्याचा विचार करा.
- ❖ बिनाकारण टॉयलेट फ्लश करणे टाळा.
- ❖ दात घासताना, चेहरा धुताना पाणी वाहू देऊ नका आंघोळ करताना शॉवरऐवजी बादल्या वापरा.
- ❖ जेथे शक्य असेल तेथे कोरडा शिधा साठवा.
- ❖ दुष्काळी परिस्थितीचा प्रतिकार करण्यासाठी जमिनीच्या वापराच्या नियोजनावर भर द्या.

सुनामी (समुद्राच्या मोठ्या लाटा)



आधी आणि दरम्यान

- तुमचे घर धोक्याच्या क्षेत्रात आहे का ते शोधा.
- किनाऱ्यालगत राहणाऱ्या लोकांनी भूकंप किंवा गडगडणे याचा धोक्याचा इशारा म्हणून विचार करावा
- सुनामीचा अंदाज जेव्हा सुनामी च्या धोक्यात बदलतो, तेव्हा आपल्या घरा बाहेर पडण्यासाठी तयार रहा.
- जसजशी सुनामी किनारपट्टीजवळ येते तसतसे लाटा मंदावतात आणि उंची वाढते .
- उंच प्लॅटफॉर्मवर चढण्याचा प्रयत्न करा किंवा कोणत्याही घराच्या / इमारतीच्या सर्वात उंच मजल्यावर चढा.
- बचावाची योजना आणि बचावासाठी सुरक्षित मार्ग तयार करा. समुद्रकिनाऱ्यापासून दूर राहा.
- नवीनतम माहिती मिळविण्यासाठी रेडिओ किंवा दूरदर्शन ऐका आणि घर रिकामे करण्यास सांगितले तर त्यासाठी तयार रहा
- चेतावणी व धोका वेळीच ओळखा , जसे की किनार्यावरील पाण्याच्या पातळीमध्ये अचानक बदल होणे
- तुम्हाला अधिकृत चेतावणी ऐकू आल्यास, त्वरित घराबाहेर पडा. अधिकारी सल्ला देतील त्यानंतरच घरी परतण्याचा विचार करा.
- सुनामी अनेकदा गंभीर पूर आणतात; तुम्ही सामना करण्यास तयार आहात याची खात्री करा.
- तुमची कार इंधनाने भरलेली ठेवा जेणेकरून तुम्ही सुरक्षित ठिकाणा पर्यंत वेगाने गाडी चालवू शकाल.

नंतर

- नवीनतम आणीबाणीच्या माहितीसाठी बॅटरीवर चालणारा रेडिओ ऐकत रहा .
- जखमी आणि अडकलेल्या व्यक्तींना मदत करा. प्रथमोपचार घ्या.
- जोपर्यंत अधिकारी सांगत नाहीत तोपर्यंत पूरग्रस्त आणि नुकसान झालेल्या भागापासून दूर रहा.
- सावधगिरीने आपल्या घरात प्रवेश करा.
- खराब झालेल्या घरांमध्ये प्रवेश करताना विजेची वापरा. इलेक्ट्रिकल शॉर्ट सर्किट आणि जिवंत तारा तपासा
- अन्न आणि पिण्याचे पाणी तपासून घ्या.

शीतलहरी



आधी

- ❖ खिडक्यांना तात्पुरते परावर्तक जसे की ॲल्युमिनियम फॉइलने झाकलेला पुठ्ठा (बसवा बाहेरून उष्णता परत परावर्तित करण्यासाठी) हे खोल्या आनंददायी ठेवण्यास मदत करेल.
- ❖ स्थानिक हवामान अंदाज एका आणि तापमान बदलांची जाणीव ठेवा.
- ❖ तुमच्या शेजारच्या वृद्ध, तरुण, आजारी किंवा जास्त वजन असलेल्यांना सांभाळा. त्यांना मदतीची आवश्यकता असू शकते.
- ❖ उष्णतेशी संबंधित आपत्कालीन परिस्थितींवर उपचार कसे करावे हे शिकण्यासाठी प्रथमोपचाराचे प्रशिक्षण घ्या.
- ❖ सावलीसाठी झाडे लावा.

दरम्यान

- ❖ मुलांना किंवा पाळीव प्राण्यांना बंद वाहनांमध्ये किंवा थेट सूर्यप्रकाशात कधीही एकटे सोडू नका
- ❖ शक्य तितके घरातच रहा.
- ❖ चांगले संतुलित, हलके आणि नियमित जेवण घ्या.
- ❖ भरपूर पाणी प्या; तुम्हाला तहान लागत नसली तरीही, पाणी पीत रहा.
- ❖ अपस्मार, हृदय, मूत्रपिंड किंवा यकृत रोग असलेल्या व्यक्ती; द्रव-प्रतिबंधित आहारांवर असलेल्या व्यक्ती किंवा द्रव टिकवून ठेवण्याची समस्या असल्यास द्रव सेवन वाढवण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- ❖ टोपी किंवा कापड गुंडाळून चेहरा आणि डोके सुरक्षित ठेवा.

शीतलहरी



आधी आणि दरम्यान

- कुटुंबातील सदस्यांसाठी मूलभूत आणि विशिष्ट औषधे आणि पुरेसे उबदार कपडे असलेले आपत्कालीन किट तयार ठेवा.
- खोलीत ठेवण्यासाठी तुम्ही रात्रभर चालू ठेऊ शकता असे कमी-वॅटचे इलेक्ट्रिक हीटर्स खरेदी करा
- वेळोवेळी गंभीर माहितीसाठी स्थानिक रेडिओ स्टेशन ऐका. घरातच रहा;
- अत्यंत थंडीच्या वेळी प्रवास कमी करा.
- स्वतःला शक्य तितके कोरडे ठेवा.
- फ्रॉस्टबाइटच्या (हिमबाधा) लक्षणांकडे लक्ष द्या जसे की भावना कमी होणे आणि बोटे, कानाची पाळी आणि नाकाचे टोक पांढरे/फिकट दिसणे.
- केरोसीन हीटर्स किंवा कोळशाच्या ओव्हनमध्ये विषारी धूर तयार होऊ नये म्हणून योग्य वायुवीजन ठेवा.
- नियमित गरम पेय घ्या.

नंतर

- तीव्र थंडीच्या काळात तुमच्या घराचा वीजपुरवठा किंवा उष्णता कमी झाल्यास नियुक्त केलेल्या सार्वजनिक निवारा केंद्रात जा
- अनेक थरांमध्ये उबदार कपडे घालून हिमबाधा आणि हायपोथर्मिया (फुफ्फुसात पाणी होणे) पासून स्वतःचे संरक्षण करा.
- जर तुम्ही हिमस्खलन क्षेत्रात रहात असाल आणि हिमस्खलनाची चेतावणी दिली असेल तर घरातच रहा घरा रिकामे करण्यास सांगत नाहीत तोपर्यंत बाहेर पडू नका.

थंड हवामानातील कार किट

- (फावडे, घोंगडी, कोट, टॉर्च, बॅटरी, उच्च-ऊर्जेचे अन्न, पाणी, इतर आवश्यक).

महामारी



आधी आणि दरम्यान

- काही दिवस टिकण्यासाठी पिण्याचे पाणी आणि अन्न साठवा. प्रदूषण टाळण्यासाठी उकळलेले किंवा फिल्टर केलेले पाणी वापरा
- डॉक्टरांनी लिहून न दिलेल्या पण आवश्यक मूलभूत औषधांचा साठा ठेवा जसे की पोटदुखी, खोकला आणि सर्दीवर औषधे, ताप, इलेक्ट्रोलाइट्स असलेले द्रव आणि जीवनसत्त्वे, सॅनिटरी पॅड, लहान मुलांचे खाद्यपदार्थ इ.
- जर शक्य असेल तर स्थानिक गटांसह स्वयंसेवक तातडीच्या प्रतिसादासाठी आणि मदत करण्यासाठी तयार करा.
- आपल्या आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ ठेवा आणि शेजारी पाणी साचू देऊ नका.

नंतर

- आजारी असलेल्या लोकांशी जवळचा संपर्क टाळा. तुम्ही आजारी असाल तर शक्य असल्यास, घरीच रहा. वापरण्यायोग्य वस्तू शेअर करू नका त्यामुळे इतरांना संसर्ग होणार नाही तसेच इतरांपासून अंतर ठेवा.
- आजारी असाल तर इतरांपासून अंतर ठेवा. त्यामुळे इतरांना संसर्ग होणार नाही
- खोकताना किंवा शिकताना तोंड आणि नाक टिश्यूने झाका.
- तुमचे हात (शक्य असल्यास सावणाने) वारंवार धुण्याने तुमचे जंतूसंसर्ग पासून जंतूंचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी डोळे, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श करणे टाळा.

गडगडाट आणि विजा (वादळ)



आधी आणि दरम्यान

- तुम्हाला मेघगर्जना ऐकू आल्यास, तुमच्यावर वीज पडण्याची शक्यता आहे.
- अद्यतने आणि चेतावणी सूचनांसाठी स्थानिक मीडियाचे निरीक्षण करत रहा.
- आणीबाणीसाठी महत्वाची औषधे आणि इतर मूलभूत सुविधांसह इमर्जन्सी किट तयार ठेवा.
- वादळ येण्यापूर्वी सर्व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे अनप्लग करा. अपडेट्ससाठी तुमचा बॅटरीवर चालणारा रेडिओ वापरा.
- विद्युत उपकरणे किंवा वायरशी संपर्क टाळा. जिवंत वायर पासून दूर राहा.
- कॉक्रीटच्या मजल्यावर झोपू नका आणि कॉक्रीटच्या भिंतीवर झुकू नका.
- झाडाखाली आसरा घेऊ नका. ते वीजप्रवाह वाहक आहेत.
- आंधोळ टाळा आणि वाहत्या पाण्यापासून दूर रहा कारण वीज धातूच्या पाईप्समधून जाऊ शकते.
- शक्यतो सखल भागात निवारा शोधा. अचानक आलेल्या पुरापासून सावध रहा.
- नौकाविहार किंवा पोहत असल्यास, त्वरीत सुरक्षित जमिनीवर आश्रयाला जा.
- वादळाच्या वेळी, मदत येईपर्यंत किंवा वादळ निघून जाईपर्यंत आपल्या वाहनातच रहा.

नंतर

- अद्ययावत माहितीसाठी स्थानिक रेडिओ आणि दूरदर्शन ऐका.
- ज्यांना विशेष सहाय्याची आवश्यकता असू शकते अशा लोकांना मदत करा, जसे की लहान मुले, महिला आणि वृद्ध.
- जमिनीत वा पाण्यात बुडलेल्या वीजवाहिन्यांपासून दूर राहा आणि त्यांची त्वरित तक्रार करा.
- शक्य असल्यास, विजेचा धक्का बसलेल्या व्यक्तीला प्रथमोपचार द्या, जवळच्या रुग्णालयात न्या.
- लक्षात ठेवा, विजेचा धक्का बसलेल्या व्यक्तीवर कोणताही विद्युत भार नसतो आणि ते सुरक्षितपणे वीज पडलेल्या व्यक्तीवर झालेल्या जखमांच्या खुणा पहा आणि त्यानुसार उपचार करा.

जंगलातील आग - वणवा



सुरक्षितता टिपा

- दाट झाडीजवळ धूम्रपान करू नका, पेटलेली सिगारेट/ बिडी कोरडी ठेवू नका.
- वापरानंतर वनक्षेत्रात कोणतीही चालू आग सोडू नका.
- आगीच्या वेळी, शेतातील प्राणी आणि जंगम माल सुरक्षित ठिकाणी हलवा.
- आगीच्या वेळी, आगाऊ माहितीसाठी नियमितपणे रेडिओ ऐका आणि सुरक्षित ठिकाणी जाण्याबाबत सूचना व सल्ल्याचे पालन करा.
- आगीची कारणे आणि त्यामुळे होणारी हानी याबाबत तुमचे कुटुंब, मित्र आणि इतरांना शिकवा. जंगलातील अग्निसुरक्षेबाबत लोकांना जागरूक बनवा.
- जंगलात अचानक आग लागल्यावर घाबरू नका, शांत राहा आणि प्रोत्साहन द्या इतरांना आणि समुदायाने संयमाने वागायला शिकवा.
- साहसी क्रियाकलापांनंतर, प्रज्वलित आग शिल्लक नाही याची खात्री करा.
- जळते लाकूड जंगलात किंवा झाडांजवळ ठेवू नये.
- आगीच्या वेळी जंगलात प्रवेश करू नका.

राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन संस्था

राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन संस्था ही देशातील सर्वात तरुण राष्ट्रीय संस्था आहे. एनआयडीएम (NIDM) मानव संसाधन विकास, क्षमता निर्माण, प्रशिक्षण संशोधन, दस्तऐवजीकरण आणि आपत्ती व्यवस्थापन क्षेत्रात धोरणात्मक वकिलीसाठी नोडल राष्ट्रीय जबाबदाऱ्यांसह कार्य करते. संस्थेची भारतातील आणि जगभरातील अनेक शैक्षणिक, संशोधन आणि तांत्रिक संस्थांसोबत धोरणात्मक भागीदारी आहे. हे ज्ञान संस्थांमधील नेटवर्किंगला प्रोत्साहन देते. आपत्ती व्यवस्थापनाच्या विविध पैलूवर आंतर-विषय संशोधन.

पुढील वाटचाल

- भारतातील आपत्ती जोखीम कमी करणे आणि व्यवस्थापनावर प्रशिक्षण आणि संशोधनासाठी एक प्रमुख संस्था बनणे आणि येथील अग्रगण्य संस्थांपैकी एक म्हणून ओळखले जाणे क्षेत्रात आंतरराष्ट्रीय स्तरावर.
- सर्व स्तरांवर प्रतिबंध आणि पूर्वतयारीची संस्कृती विकसित आणि प्रोत्साहन देऊन आपत्तीमुक्त भारत बनवण्यासाठी अथक प्रयत्न करा.

जोर असणारी क्षेत्रे

प्रशिक्षण

प्रत्यक्ष प्रशिक्षण: एनआयडीएम (NIDM) वरिष्ठ आणि मध्यम-स्तरीय सरकारी अधिकारी आणि इतरांसाठी आपत्ती व्यवस्थापनाच्या क्षेत्रातील विविध विषय आणि क्षेत्रांचा समावेश असलेल्या विविध थीमवर इन-कॅम्पस आणि ऑफ-कॅम्पस प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करते. प्रत्यक्ष कार्यक्रमांव्यतिरिक्त, एनआयडीएम मिश्रित पद्धतीने प्रशिक्षण कार्यक्रम देखील आयोजित करते.

वेब-आधारित प्रशिक्षण: संस्था आपत्ती व्यवस्थापनाशी संबंधित विविध विशेष विषयांवर ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करते, वापरकर्ते नोंदणी करू शकतात आणि पुढे ऑनलाइन अभ्यास पोर्टल वापरू शकतात.

स्वयं-अभ्यास अभ्यासक्रम: संस्थेने वेब-आधारित स्वयं-अभ्यास अभ्यासक्रम सुरू केले आहेत जे दूरस्थपणे कोटूनही ॲक्सेस केले जाऊ शकतात आणि कधीही वापरले जाऊ शकतात. हे मुख्यतः आपत्ती व्यवस्थापन प्रस्तावावर ज्ञानाची देवाणघेवाण आणि संवेदना वाढवण्यासाठी आहेत.

प्रकाशने

- जर्नल 'आपत्ती आणि विकास'
- केस स्टडी/पुनर्गोध
- त्रैमासिक वृत्तपत्र 'वार्ता'
- प्रशिक्षण मॉड्यूल
- कार्यवाही
- एनआयडीएम (NIDM) वार्षिक अहवाल

संशोधन आणि दस्तऐवजीकरण

एनआयडीएम (NIDM) देशामध्ये घडणाऱ्या मोठ्या आपत्तींचे दस्तऐवज बनवते आणि त्यातून धडा शिकतो प्रशिक्षण वर्ग आणि सिमुलेशनसाठी संसाधन सामग्री म्हणून व्यवस्थापन आणि केस स्टडीचा वापर करा. व्यायाम संस्थेमार्फत कृतीभिमुख संशोधन प्रकल्पही हाती घेतले जातात.

धोरण अभ्यास

एनआयडीएम (NIDM) राष्ट्रीय स्तरावरील धोरण तयार करण्यात आणि राज्य स्तरावरील धोरणे, आणि आखलेल्या चौकटी मध्ये सहाय्य प्रदान करते.



एनआयडीएम कॅम्पस, सेक्टर 29, रोहिणी, दिल्ली



एनआयडीएमचे सौरभ परिसर, आंध्रप्रदेश

स्रोत : www.nidm.gov.in