सत्यमेव जयते

आज़ादी का अमृत महोत्सव

സാധാരണ ദുരന്തങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും

Malayalam

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

ഇന്ത്യയുടെ അപകട സാധ്യത രൂപരേഖ

ഇന്ത്യയുടെ, അനന്യസാധാരണമായ ഭൂമിശാസ്ത്ര - കാലാവസ്ഥാ സാഹചര്യങ്ങളും, സാമൂഹിക - സാമ്പത്തിക സാഹചര്യങ്ങളും കാരണം ഈ ഭൂപ്രദേശം, നിരവധി പ്രകൃതി ദത്തവും മനുഷ്യ നിർമ്മിതവുമായ ദുരന്തങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ അളവുകളിൽ സാധ്യതയുള്ളതാണ്. രാജ്യത്തിലെ 35 സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും വെച്ച് 27 എണ്ണം അതീവ ദുരന്ത സാധ്യതയുള്ളതാണ്. കരപ്രദേശത്തിന്റെ ഏകദേശം 58.6 ശതമാനത്തോളം ഇടത്തരം മുതൽ ഉയർന്ന തീവ്രതവരെയുള്ള ഭൂകമ്പ സാധ്യതാ പ്രദേശങ്ങളാണ്; 40 ദശലക്ഷം ഹെക്ടർ ഭൂമി (മൊത്തം കര പ്രദേശത്തിന്റെ 12 ശതമാനം) വെള്ളപ്പൊക്ക സാധ്യതാ പ്രദേശങ്ങളോ, നദികൾ കരകവിഞ്ഞൊഴുകാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളോ ആണ്; 7,516 കിലോമീറ്റർ ദൈർഘ്യമുള്ള തീരപ്രദേശങ്ങളിൽ, ഏകദേശം 5,700 കിലോ മീറ്ററോളം ചുഴലിക്കാറ്റുകൾക്കും സുനാമിക്കും സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളാണ്; കൃഷിയോഗ്യമായ ഭൂമിയിൽ 68 ശതമാനത്തോളം വരൾച്ചാ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളും മലമ്പ്രദേശങ്ങൾ മണ്ണിടിച്ചിലിനും ഉരുൾപൊട്ടലിനും സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളുമാണ്.

ഇന്ത്യയുടെ അപകട സാധ്യതാ രൂപരേഖ

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവുമധികം ദുരന്ത സാധ്യതയുള്ള പത്ത് രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഇന്ത്യ. നിരവധി ഘടകങ്ങൾ ഇന്ത്യയുടെ ദുരന്ത സാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്: പ്രതികൂല ഭൗമ - കാലാവസ്ഥ സാഹചര്യങ്ങൾ, ഭൂപ്രകൃതി സംബന്ധിച്ച സവിശേഷതകൾ, പരിസ്ഥിതി നശീകരണം, ജനസംഖ്യ വർദ്ധന, നഗരവത്ക്കരണം, അശാസ്ത്രീയമായ വികസന സമീപനം എന്നു തുടങ്ങി നിരവധി പ്രകൃതിദത്തവും മനുഷ്യ പ്രേരിതവുമായ കാരണങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹിമാലയൻ മേഖല, എക്കൽ സമതലം, ഉപദ്വീപീയ പർവ്വത പ്രദേശം, തീരപ്രദേശം എന്നീ രാജ്യത്തെ നാല് വ്യത്യസ്ത മേഖകൾക്ക്, അവയുടെതായ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- നിരന്തരമായ ഭൂചലനങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശമാണ` ഹിമാലയൻ മേഖല. നിരവധി പ്രധാന നദികൾ ഹിമാലയത്തിൽ നിന്നാണ് ഉദ്ഭവിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ഫലമായി വലിയ അളവിലുള്ള മണ്ണ് അടിവാരത്തിലെത്തുകയും അത് നദിയുടെ ഒഴുക്കിന് വിഘാതം സൃഷ്ടിച്ച് നിരന്തരമായ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

- രാജ്യത്തിന്റെ പടിഞ്ഞാറൻ മേഖലയിൽ കൂടെക്കൂടെ വരൾച്ച അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. സമുദ്രത്തിന് മുകളിൽ താപനിലയിലും അന്തരീക്ഷ മർദ്ധത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന അസാധാരണ വ്യതിയാനങ്ങൾ തീരദേശ മേഖലയിൽ ചക്രവാത (ചുഴലിക്കാറ്റ്)ങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുമുണ്ട്. സമുദ്രത്തിന്റെ തട്ടിനടിയിലുള്ള ഭൗമപാളികളുടെ ചലനം പലപ്പോഴും തീരദേശങ്ങളിൽ സുനാമിക്കും കാരണമാകാറുണ്ട്. വിപുലമായ തീരദേശമുള്ള ഇന്ത്യ, എല്ലാ വർഷവും, അറബിക്കടലിൽ നിന്നും ബംഗാൾ ഉൾക്കടലിൽ നിന്നുമുള്ള ശരാശരി അഞ്ച് മുതൽ ആറ് വരെ ഉഷ്ണമേഖല ചക്രവാതങ്ങൾക്ക് ഇരയാകാറുമുണ്ട്.

- ജനസംഖ്യ വർദ്ധന, പരിസ്ഥിതി ശോഷണം, വന നശീകരണം, അശാസ്ത്രീയമായ വികസനം, തെറ്റായ കാർഷിക രീതികൾ, ആസൂത്രണമില്ലാത്ത നഗരവത്ക്കരണം തുടങ്ങിയ മനുഷ്യ പ്രേരിതമായ പ്രവൃത്തികളും രാജ്യത്ത് ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ ആവൃത്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും, ദുരന്തങ്ങളുടെ ആഘാതം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിലെ ദുരന്ത നിവാരണ ഘടന

നിലവിൽ ഇന്ത്യയിലെ വ്യവസ്ഥാപിത ദുരന്ത നിവാരണ ഘടന ഒരു പരിവർത്തന ഘട്ടത്തിലാണ്. 2005 ലെ ദുരന്ത നിവാരണ നിയമം പിന്തുടരുന്ന പുതിയ ക്രമീകരണം ഒരു പരിണാമഘട്ടത്തിലാണെങ്കിൽ, പഴയ രീതിയും ഇപ്പോൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ദേശീയതലത്തിൽ ദേശീയ ദുരന്ത നിവാരണ അഥോറിറ്റി രൂപീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. സംസ്ഥാനാടിസ്ഥാനത്തിൽ സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അഥോറിറ്റികളും, ജില്ലാ തലത്തിൽ ജില്ലാ ദുരന്ത നിവാരണ അഥോറിറ്റികളും സാവധാനം രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു വരികയാണ്.

ദുരന്ത നിവാരണ നിയമം, 2005

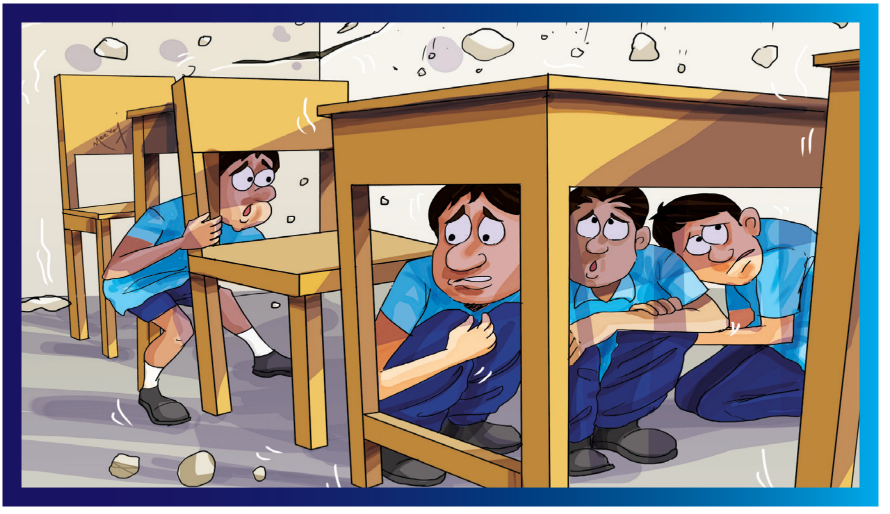
ഇന്ത്യയിൽ ദുരന്ത നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും അവ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുമുള്ള വ്യവസ്ഥാപിത സംവിധാനം ഈ നിയമം ഒരുക്കുന്നു. ദുരന്തങ്ങൾ തടയുന്നതിനും, അതിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനുമായുള്ള, സർക്കാരിന്റെ വിവിധ വകുപ്പുകളുടെ നയങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നുവെന്നും, ഏതൊരു ദുരന്തത്തിലും ഉടനടി പ്രതികരണം ലഭ്യമാക്കുന്നുവെന്നും അത് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

ദേശീയ ദുരന്ത നിവാരണ നയം (2009)

ദേശീയ ദുരന്ത നിവാരണ നയത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷതകൾ:

- ദുരന്ത നിവാരണത്തിനായി സമഗ്രവും, ദുരന്തം തടയുന്നതിനും, പ്രത്യാഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതുപോലെ തയ്യാറെടുപ്പുകൾക്കുമായി മുൻകൈ എടുക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള സമീപനമായിരിക്കും കൈക്കൊള്ളുന്നത്.
- അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും തയ്യാറെടുപ്പുകൾക്കുമായി കേന്ദ്ര / സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾക്ക് കീഴിലുള്ള ഓരോ മന്ത്രാലയവും/ വകുപ്പുകളും പ്രത്യേക പദ്ധതികൾക്ക്. പ്രൊജക്റ്റുകൾക്ക് കീഴിൽ അനുയോജ്യമായ അളവിലുള്ള ധനം നീക്കിവയ്ക്കും.
- ഒന്നിലധികം പദ്ധതികളുണ്ടെങ്കിൽ, ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികൾക്കായിരിക്കും പ്രഥമ പരിഗണന നൽകുക. നിലവിലുള്ള പദ്ധതികളിൽ/ പ്രൊജക്റ്റുകളിൽ ദുരന്ത ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കും.
- അപകട സാധ്യത ഏറെയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലെ ഓരോ പദ്ധതിയിലും ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനം ഒരു അത്യാവശ്യ ഘടകമായിരിക്കും. അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികളെ കുറിച്ച് പ്രൊജക്റ്റ് റിപ്പോർട്ടിൽ ഒരു സ്റ്റേറ്റ്മെന്റ് ഉണ്ടായിരിക്കും.
- ദുരന്തങ്ങൾ തടയുന്നതും/ അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതുമായ ദേശീയ തല പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, വിവിധ കോർപ്പറേറ്റുകൾ, സർക്കാരിതര സംഘടനകൾ, മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കിടയിൽ വളരെ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തും.
- ഏകോപിപ്പിച്ചതും, പെട്ടെന്നുമുള്ള പ്രതികരണം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി, വ്യവസ്ഥാപിത ഘടനകൾ/ ഉത്തരവുകളുടെ അനുയോജ്യ ശ്രേണികൾ എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുകയും ദുരന്ത നിവാരണ പ്രവർത്തകർക്ക് വിവിധ തലത്തിൽ അനുയോജ്യമായ പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യും.
- കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന നടപടികളുടെ ഭാഗമായി, എല്ലാ തലങ്ങളിലും ആസൂത്രണത്തിന്റെയും തയ്യാറെടുപ്പിന്റെയും സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കും.
- പ്രത്യേക ദുരന്തങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനായി സംസ്ഥാന - ജില്ലാ തലത്തിലും അനുയോജ്യമായ കേന്ദ്ര സർക്കാർ വകുപ്പുകളിലും സ്റ്റാൻഡേർഡ് ദുരന്ത നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ദുരന്ത നിവാരണ ആസൂത്രണ രീതിയും നടപ്പിൽ വരുത്തും.
- അനുബന്ധമായ ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡുകൾ, മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന ആവശ്യകതകൾ അനുസരിച്ചുള്ളതായിരിക്കണം കെട്ടിടനിർമ്മാണ ഡിസൈനുകൾ.
- ആശുപത്രികൾ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകൾ, വിമാനത്താവളങ്ങൾ / വിമാനത്താവള കൺട്രോൾ ടവറുകൾ, ഫയർ സ്റ്റേഷൻ കെട്ടിടങ്ങൾ, ബസ്സ് സ്റ്റാൻഡുകൾ, സുപ്രധാന ഭരണ നിർവഹണ കേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങി ഭൂചലന സാധ്യത ഏറെയുള്ള III, IV &V മേഖലകളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ലൈഫ് ലൈൻ കെട്ടിടങ്ങളും വിശദമായ വിശകലന പരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ പുനർനിർമ്മാണം നടത്തുകയും വേണം.
- എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും നിലവിലുള്ള ദുരിതാശ്വാസ കോഡുകൾ, ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിലും തയ്യാറെടുപ്പിനും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിൽ ഊന്നി, ആസൂത്രണ പ്രക്രിയകൾ വ്യവസ്ഥാപിതമാക്കുന്നതിനായി ദുരന്ത നിവാരണ കോഡുകൾ/ മാനുവലുകൾ ആയി വികസിപ്പിക്കും.
- സുസ്ഥിരമായ ദുരന്ത ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യ ഘടകം എന്ന നിലയിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും അപകട സാധ്യതയുള്ള വിഭാഗങ്ങളിലും സ്ത്രീകളിലും സാമൂഹിക പങ്കാളിത്തവും അവബോധ രൂപീകരണവും, നടത്തുന്നതിൽ ഊന്നൽ നൽകും.

ഭൂമികുലുക്കം



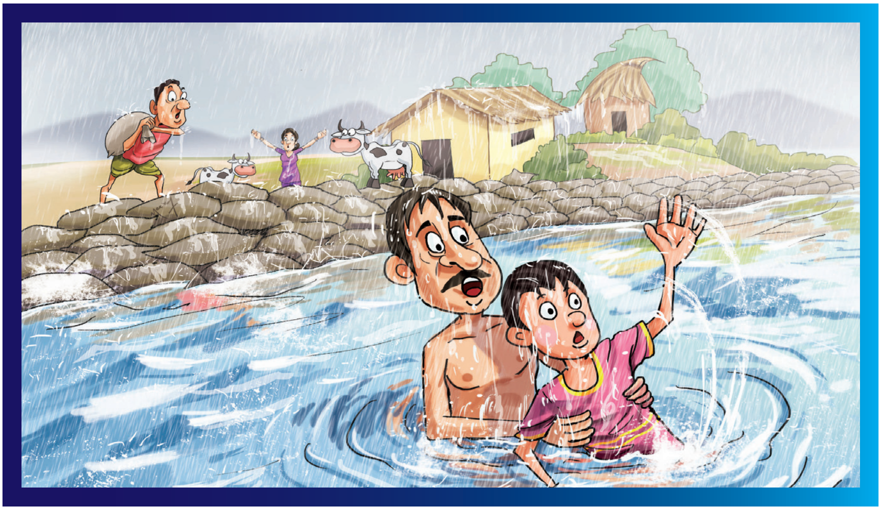
ഭൂകമ്പ സമയത്തും അതിന് ശേഷവും

- സാധ്യമെങ്കിൽ, ഒരു പ്രൊഫഷണൽ സ്ട്രക്ചറൽ എഞ്ചിനീയറുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിച്ച് പുതിയ കെട്ടിടങ്ങൾ ഭൂചലനത്തെ ചെറുക്കുവാൻ ശക്തിയുള്ളതാക്കി നിർമ്മിക്കുക.
- താഴെ പറയുന്നവ ഉൾപ്പടെ കുടുംബ ദുരന്ത നിവാരണ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
  - മൂന്ന് ദിവസത്തേക്കുള്ള കുടിവെള്ളം, ഡ്രൈ ഫുഡ്, അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, സാനിറ്ററി പാഡുകൾ, ബേബി ഫുഡ് തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയ, നിങ്ങൾക്ക് സ്വാശ്രയത്വം ഉറപ്പ് നൽകുന്ന അടിയന്തിര കിറ്റുകൾ തയ്യാറാക്കുക.
  - നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ എത്തിച്ചേരാവുന്ന, പെട്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാവുന്ന, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഒത്തുചേരാവുനൻ ഏതെങ്കിലും സുരക്ഷിത ഇടങ്ങൾ കണ്ടുവയ്ക്കുക.
- സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കായി കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മോക്ക് ഡ്രില്ലുകൾ നടത്തുക.
- താഴെ വീഴുവാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ കൂടുതൽ ബലമായി ഘടിപ്പിച്ചാൽ, ഭൂമി കുലുക്ക സമയത്ത് അവ താഴേ വീണ്` അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കും.
- ഭൂമി കുലുക്ക സമയത്ത് ശാന്തരായി ഇരിക്കുക; കെട്ടിടത്തിന് അകത്താണെങ്കിൽ, അകത്തു തന്നെ തുടരുക. ഡ്രോപ്, കവർ ആൻഡ് ഹോൾഡ്! ഉറപ്പുള്ള ഫർണീച്ചറിന് താഴെ ഡ്രോപ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ശിരസ്സും, ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗവും കഴിയാവുന്നത്ര കവർ ചെയ്യുക. കണ്ണാടി, ജനൽ എന്നിവയിൽ നിന്നും അകന്ന് കഴിയുക. ഭൂമി കുലുക്ക സമയത്ത് കെട്ടിടത്തിന് പുറത്തേക്ക് പോവരുത്. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- കെട്ടിടങ്ങൾക്ക് പുറത്താണെങ്കിൽ, കെട്ടിടങ്ങൾ, പാലങ്ങൾ, മരങ്ങൾ, ഓവർഹെഡ് ഇലക്ട്രിക് ലൈനുകൾ തുടങ്ങി എല്ലാത്തിൽ നിന്നും അകന്നു മാറി തുറസ്സായ സ്ഥലത്തേക്ക് നീങ്ങുക.

ഭൂകമ്പത്തിന് ശേഷം

- വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ മാത്രം മുൻപോട്ട് പോവുക. നിങ്ങൾക്ക് മുകളിലും ചുറ്റും അസ്ഥിരമായ വസ്തുക്കളും തടസ്സങ്ങളും ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് പരിക്കുകൾ പറ്റിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക.
- വീട്ടിലെ / ഓഫീസിലെ വൈദ്യുതി കണക്ഷനുകൾ ഓൺ ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപായി അവ പരിശോധിക്കുക.
- സൂക്ഷിക്കുക: ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ട് സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.
- കേടുപാടുകൾ വന്ന കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- തുടർചലനങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും ഭൂകമ്പം രണ്ട് മിനിറ്റിൽ അധികം നീണ്ടുനിന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
- അടിയന്തിര വിവരങ്ങൾക്കും, കൂടുതൽ സുരക്ഷാ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുമായി റേഡിയോ ശ്രവിക്കുകയോ പ്രാദേശിക ടി വി ചാനൽ കാണുകയോ ചെയ്യുക.

പ്രളയം



പ്രളയ സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- തൊട്ടടുത്തുള്ള അഭയസ്ഥാനത്തേക്ക്/ ഉയർന്ന പ്രദേശത്തുള്ള അഭയസ്ഥാനത്തേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളപ്പൊക്ക ക്യാമ്പായി നിർണ്ണയിച്ചിരിക്കുന്ന (കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്ന) സ്ഥലത്തേക്കുൾല സുരക്ഷിതമായ വഴി നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.
- മുന്നറിയിപ്പുകൾക്കും നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുമായി നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക റേഡിയോ/ ടി വി ചാനൽ ഓൺ ആക്കി വയ്ക്കുക.
- അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, സാനിറ്ററി പാഡ്, ബേബി ഫുഡ്, സുപ്രധാന രേഖകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- ഡ്രൈ വുഡ്, കുടിവെള്ളം, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- സാധിക്കുമെങ്കിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കുക. അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.
- വാതിലുകൾക്കും വെന്റുകൾക്കും ചുറ്റും വെള്ളം കയറാൻ ഇടയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ തടയണയായി മണൽച്ചാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ജനലിനൊപ്പം ഉയരത്തിൽ വെള്ളം പൊങ്ങാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ ജനലുകളും അടച്ചു ഭദ്രമാക്കുക.
- കുട്ടികളും ഗർഭിണികളും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ വെറും വയറ്റിൽ ഇരിക്കാൻ ഇടവരുത്തരുത്.
- വെള്ളപ്പൊക്കാനന്തരം സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന പാമ്പ് കടിയെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുക.

പ്രളയ ശേഷം

- ശരീരത്തിന് ചൂടേകുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ, അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, വിലപിടിച്ച വസ്തുക്കൾ, വ്യക്തിഗത രേഖകൾ എന്നിവ വെള്ളം കടക്കാത്ത ബാഗുകളിൽ സുരക്ഷിതമായി വെച്ച് നിങ്ങളുടെ എമർജൻസി കിറ്റിനൊപ്പം കരുതുക.
- ഉയർന്ന നിലകളിലേക്ക് മാറുക. നിങ്ങളുടെ വിലപിടിച്ച വസ്തുക്കളും വസ്ത്രങ്ങളും മറ്റും നനയാതിരിക്കാൻ, കട്ടിലിന് മുകളിലോ മേശയ്ക്ക് മുകളിലോ സൂക്ഷിക്കുക.
- മെയിൻ പവർ സപ്ലൈ ഓഫ് ചെയ്യുക. പ്രളയ ജലത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ആഴവും ഒഴുക്കിന്റെ ശക്തിയും അറിയാത്ത ജലത്തിൽ ഇറങ്ങരുത്.
- പ്രളയ ജലത്തിലോ, അതിനടുത്തോ കളിക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കരുത്.

ചുഴലിക്കാറ്റ്

ചുഴലിക്കാറ്റ് സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- ടി വിയിലേയോ റേഡിയോയിലേയോ കാലാവസ്ഥാ റിപ്പോർട്ടുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള സുരക്ഷിതമായ താവളം കണ്ടെത്തി വയ്ക്കുക.
- അത്യാവശ്യ ഭക്ഷണം, മരുന്നുകൾ, ടോർച്ച്, ബാറ്ററികൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- കേടുപാടുകൾ തീർത്തും, അധിക ശക്തി നൽകിയും വാതിലുകൾ, ജനലുകൾ, മേൽക്കൂര, ചുമരുകൾ എന്നിവ ചുഴലിക്കാറ്റ് സീസണിന് മുൻപായി ശക്തിപ്പെടുത്തണം. ആവശ്യത്തിന് ധാന്യങ്ങളും കുടിവെള്ളവും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സംഭരിക്കണം.
- ഫ്ലാഷ് ലൈറ്റുകൾ, മെഴുകുതിരികൾ, തീപ്പെട്ടികൾ എന്നിവ കരുതുക.. വൈദ്യുതി വിതരണം തടസ്സപ്പെട്ടാൽ ഇവ സഹായകമാകും.
- ഒരു കാരണവശാലും കടലിൽ പോകരുത്.
- ചുഴലിക്കാറ്റ് നീങ്ങി എന്ന അറിയിപ്പ് ലഭിക്കുന്നതുവരെ വീടിനകത്തു തന്നെ കഴിയുക.
- മരങ്ങൾക്ക് സമീപമോ, പാലങ്ങൾ പോലുള്ള കനത്ത നിർമ്മിതികൾക്ക് സമീപമോ അഭയം തേടരുത്.
- ഓരോ കുട്ടിയുടെയും പേരും വിലാസവും സമ്പർക്ക നമ്പറും ഓരോ കടലാസിൽ എഴുതി അതാത് കുട്ടികളുടെ പോക്കറ്റുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- നിങ്ങൾ വീടിന് പുറത്താണെങ്കിൽ, പറന്നുയരുന്ന വസ്തുക്കൾ, കടപുഴകി വീഴുന്ന മരങ്ങൾ, തകർന്ന് വീഴുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ, താഴെ വീഴുന്ന വൈദ്യുതി ലൈനുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക.
- നിങ്ങൾ കാർ ഓടിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ചുഴലിക്കാറ്റിലോ, ശക്തമായ കാറ്റിലോ അത് ഓടിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക; ഒരു സുരക്ഷിത സ്ഥലത്ത് കാർ പാർക്ക് ചെയ്ത് അതിൽ തന്നെ തുടരുക.
- ഒഴിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മോക്ക് ഡ്രില്ലുകൾ നിങ്ങളും, നിങ്ങളുടെ പ്രദേശവാസികളും ചെയ്യണം.

ചുഴലിക്കാറ്റിന് ശേഷം

- കാറ്റ് ഒടുങ്ങിയതിന് ശേഷം, നിങ്ങളുടെ അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതിന് മുൻപായി ചുരുങ്ങിയത് ഒന്നര മണിക്കൂറെങ്കിലും കാത്തിരിക്കുക.
- സുരക്ഷിതമാണെന്ന ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിക്കുന്നത് വരെ പുറത്ത് പോകരുത്. നിങ്ങളെ താമസസ്ഥലത്തു നിന്നും ഒഴിപ്പിച്ചതാണെങ്കിൽ, തിരിച്ചു പോകാനുള്ള നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുക.
- പരിശോധിച്ചതിന് ശേഷം മാത്രം പവർ പോയിന്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു മടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട വഴി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ധൃതി കൂട്ടരുത്.
- നിലത്ത് വീണ വൈദ്യുതി കമ്പികൾ, കേടായ റോഡുകൾ, വീടുകൾ, കടപുഴകി വീണ മരങ്ങൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക.

അഗ്നിബാധ

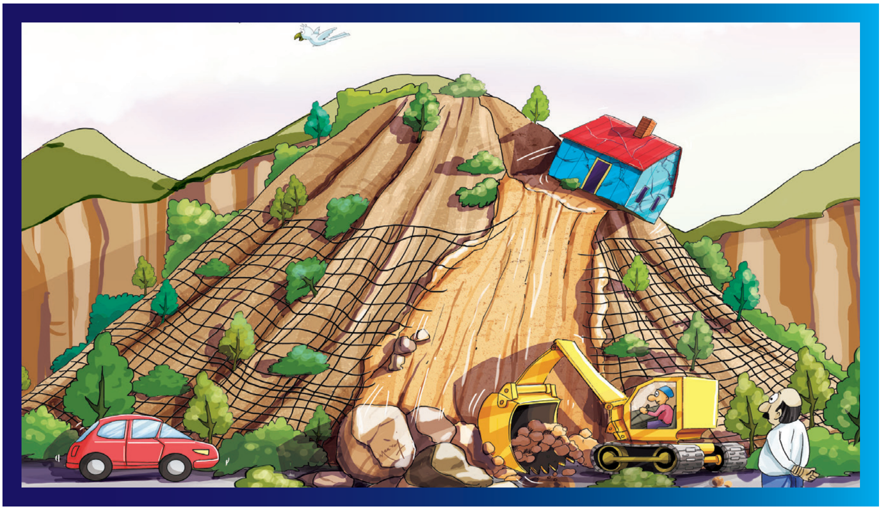
ചെയ്യാവുന്നവ

- നിങ്ങളുടെ കെട്ടിടത്തിൽ ഫയർ ഓഡിറ്റിംഗ് നടത്തുക; ലൂസ് ആയ വൈദ്യുതി കണക്ഷനുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക; ലൂസ് ആയ വൈദ്യുതി കണക്ഷനുകൾക്ക് സമീപം തീപിടിക്കാൻ ഇടയുള്ള വസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിക്കരുത്.
- അഗ്നിബാധ ഉണ്ടായാൽ 101 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ചറിയിക്കുക.
- തീയിൽ അകപ്പെട്ടാൽ, നിലത്ത് കിടക്കുകയോ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുക; മുറിയിലേക്ക് പുക വരുന്നത് പരമാവധി തടയുക; പുറത്തേക്കുള്ള വഴിക്കായി തിരയുക; നനഞ്ഞ തുണി ഉപയോഗിച്ച് ശ്വസിക്കുക; രക്ഷപ്പെടാനുള്ള, ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് വഴികളെങ്കിലും കണ്ടുവയ്ക്കുകയും അവയിൽ തടസ്സങ്ങൾ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ശാന്തമായി ഇരിക്കുക, വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ പ്ലഗ്ഗ് ഊരിയിടുക, പുറത്തു കടന്നതിന് ശേഷം സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് ഒത്തു ചേരുക.
- ബ്ലാങ്കറ്റും ബക്കറ്റിൽ വെള്ളവും തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക. ഫയർ എക്സ്റ്റിംഗുഷറുകൾ തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുകയും അവ യഥാസമയം റീഫിൽ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് തീപിടിച്ചാൽ, നിൽക്കുകയും, ഊരിമാറ്റുകയും ഉരുളുകയും ചെയ്യുക. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഡ്രിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- നിയന്ത്രണാതീതമായ തീയാണെങ്കിൽ, തീ അണയുന്നത് വരെ ഇരയെ ബ്ലാങ്കറ്റ് കൊണ്ട് മൂടുക.

ചെയ്യരുതാത്തവ

- തിരക്കുപിടിച്ച ഇടങ്ങൾ, ഇടുങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങൾ, വീതി കുറഞ്ഞ തെരുവുകൾ, വീടിനകം എന്നിവിടങ്ങളിൽ പടക്കങ്ങൾ പൊട്ടിക്കരുത്.
- കൂടുതൽ ശബ്ദം ലഭിക്കുന്നതിനായി പടക്കങ്ങൾ ലോഹ കണ്ടെയ്നറുകൾ കൊണ്ടോ ഗ്ലാസ്സ് കുപ്പികൾ കൊണ്ടോ മൂടരുത്.
- നീളമേറിയ, ലൂസ് ആയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. അവ പെട്ടെന്ന് തീപിടിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്.
- കത്തിച്ച സിഗരറ്റ് കുറ്റികൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയരുത്.
- (എളുപ്പത്തിൽ ഊരി വരുന്നത് വരെ) കത്തിയ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യരുത്.
- പൊള്ളിയ ഭാഗത്ത് ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന ഡ്രസ്സിംഗ് ചെയ്യരുത്.

ഉരുൾപൊട്ടൽ



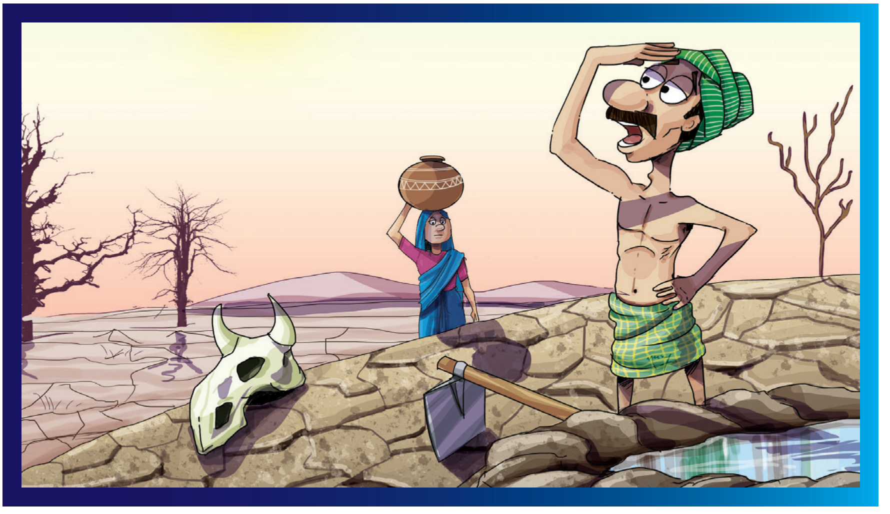
ഉരുൾപൊട്ടൽ സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- ചെങ്കുത്തായ ഇറക്കങ്ങൾ, മലയരികുകൾ, ജലനിർഗമന സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കരികിലും, സ്വാഭാവിക മണ്ണൊലിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്ന താഴ്‌വാരങ്ങളിലും വീടുകൾ പണിയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശം നന്നായി മനസ്സിലാക്കി വയ്ക്കുക., അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഒഴുകുവരുന്ന പാത ഒഴിവാക്കുക.
- ചെളി ഒഴുകിവരുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ, അത് കെട്ടിടത്തിന്` ചുറ്റുമായി പോകാൻ സൗകര്യം ഒരുക്കുന്ന രീതിയിൽ കനാലുകൾ തീർക്കുക.
- ഉണർന്നിരിക്കുക, ജാഗരൂകരായി ഇരിക്കുക. ശാന്തരായി ഇരിക്കുക, ആധികൾ അരുത്. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ചിരിക്കുക.
- ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള തെഹ്സീൽ/ ജില്ലാ ആസ്ഥാനത്തെ വിവരമറിയിക്കുക.
- കുന്നുകളിൽ നിന്നും മണ്ണൊലിപ്പ് തടയുന്നതിനായി വൃക്ഷങ്ങൾ വളർത്തുകയും വേലി കെട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- മരങ്ങൾ ഒടിഞ്ഞു വീഴുന്നതോ, പാറകൾ കൂട്ടിമുട്ടുന്നതോ പോലുള്ള അസാധാരണ ശബ്ദങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഉരുൾപ്പൊട്ടലോ, മണ്ണൊലിപ്പോ ഉള്ള പാത എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒഴിവാക്കി അകലേക്ക് പോവുക.
- നദീ തടങ്ങളും താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഒരു ജലധാരയുടെയോ, കനാലിന്റെയോ സമീപത്താണെങ്കിൽ, ജലത്തിന്റെ ഒഴുക്കിന്റെ ശക്തിയിൽ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. അതുപോലെ, ശുദ്ധമായ ജലം ചെളിവെള്ളമായി മാറുന്നുണ്ടോ എന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക. തൊട്ടടുത്തായി മണ്ണൊലിപ്പോ ഉരുൾപ്പൊട്ടലോ ഉണ്ടായി എന്നതിന്റെ സൂചനയാണിത്.
- സാധാരണ നിലയിൽ മടങ്ങിയെത്തിയതിന് ശേഷം സ്ഥലം പഴയ നിലയിൽ ആക്കുക.

ഉരുൾപ്പൊട്ടലിന് ശേഷം

- നിങ്ങളോട് ഒഴിയാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ, ദുരിതബാധിതർക്കായി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന പൊതു അഭയകേന്ദ്രത്തിലേക്ക് പോവുക.
- ഉരുൾപ്പൊട്ടൽ ഉണ്ടായ പ്രദേശത്ത്, തുടർന്നും ഉരുൾപ്പൊട്ടലിന്` സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ആ പ്രദേശത്തു നിന്നും അകന്നു മാറുക.
- ഉരുൾപ്പൊട്ടൽ ഉണ്ടായ പ്രദേശത്ത് നേരിട്ട് പ്രവേശിക്കാതെ, അതിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയവരോ പരിക്കുപറ്റിയവരോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. രക്ഷാ പ്രവർത്തകരെ ആ സ്ഥലത്തേക്ക് നയിക്കുക.
- ഗുരുതരമായ അപകടാവസ്ഥയിൽ അല്ലെങ്കിൽ പരിക്കേറ്റ വ്യക്തികൾക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകാതെ നീക്കരുത്.
- നദി, ജലധാര, കിണർ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും മലിനജലം കുടിക്കരുത്.

വരൾച്ച



വരൾച്ച സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- ജലം പാഴാക്കരുത്. വീടിനകത്തെയോ ഉദ്യാനത്തിലെയോ സസ്യങ്ങൾക്ക് ജലസേചനത്തിനായി അത് ഉപയോഗിക്കുക,
- ചോർച്ചയുള്ള ടാപ്പുകൾ വാഷറുകൾ മാറ്റി റിപ്പയർ ചെയ്യുക.
- പ്ലംബിംഗ് സംവിധാനത്തിൽ ചോർച്ചയുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിച്ച് അവ മാറ്റുക.
- കൂടുതൽ ഊർജ്ജക്ഷമവും ജലക്ഷമവുമായി ഉപകരണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വരൾച്ചയെ അതിജീവിക്കുന്ന പുല്ലുകൾ, കുറ്റിച്ചെടികൾ, മരങ്ങൾ (കുറവ് ജലം ഉപയോഗിച്ച് വളരാൻ കഴിവുള്ള സസ്യങ്ങൾ) തുടങ്ങിയവ നട്ടു വളർത്തുക.
- മൈക്രോ, ഡ്രിപ് ഇറിഗേഷൻ പോലെ ഓരോ ആവശ്യത്തിനും ഏറ്റവും ജലക്ഷമമായ ജലസേചന സൗകര്യം ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രായോഗികമായ ഇടങ്ങളിലെല്ലാം മഴവെള്ള കൃഷി പരിഗണിക്കുക.
- ആവശ്യമില്ലാതെ ടോയ്ലറ്റ് ഫ്ലഷ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പല്ല് തേക്കുമ്പോഴോ, മുഖം കഴുകുമ്പോഴോ, ക്ഷൗരം ചെയ്യുമ്പോഴോ ഒക്കെ വെള്ളം പാഴാകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. കുളിക്കുമ്പോൾ ഷവറുകൾക്ക് പകരം ബക്കറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- സാധ്യമായിടങ്ങളിൽ ഡ്രൈ റേഷൻ സംഭരിക്കുക.
- വരൾച്ചയിൽ നിന്നും ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കുവാൻ ലാൻഡ് - യൂസ് ആസൂത്രണത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുക.

സുനാമി

സുനാമി സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- നിങ്ങളുടെ വീട് അപകട മേഖലയിലാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക
- തീരദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ, ഒരു ഭൂകമ്പത്തെയോ, ശക്തമായ ഭൂചലനത്തെയോ ഒരു സൂചനയായി കണക്കാക്കണം.
- ഒരു "സുനാമി നിരീക്ഷണം" "സുനാമി മുന്നറിയിപ്പ്"" ആയി മാറിയാൽ നിങ്ങളുടെ വീട് ഒഴിഞ്ഞുപോകാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുക.
- സുനാമി തീരത്ത് അടുക്കുന്നതോടെ തിരമാലകൾക്ക് വേഗത കുറയുകയും ഉയരം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.
- ഉയരത്തിലുള്ള ഒരു തറയിലേക്ക് കയറുകയോ, നിങ്ങൾ കാണുന്ന കെട്ടിടത്തിന്റെയോ വീടിന്റെയോ ഏറ്റവും മുകളിലെ നിലയിലേക്ക് കയറാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഒഴിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും ഒഴിപ്പിക്കുന്നതിനായി സുരക്ഷിതമായ ഒരു മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക. കടൽക്കരയിൽ നിന്നും ദൂരെ ആയിരിക്കുക.
- ഏറ്റവും പുതിയ വിവരം ലഭിക്കുവാൻ റേഡിയോയോ ടി വിയോ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒഴിഞ്ഞുപോകാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ ഒഴിയാൻ തയ്യാറാകുക.
- തീരജല നിരപ്പിൽ പൊടുന്നനെ മാറ്റം വരുന്നത് ഉൾപ്പടേയുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് സൂചനകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- ഒരു ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പ് ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉടനടി ഒഴിഞ്ഞു പോവുക. തിരിച്ചു വരുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് അധികൃതർ അറിയിച്ചതിന് ശേഷം മാത്രം തിരികെ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- സുനാമികൾ പലപ്പോഴും കനത്ത പ്രളയത്തിന് ഇടയാക്കും. അത് അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- കാറിൽ ഇന്ധനം നിറച്ചു വയ്ക്കുക, അങ്ങനെയായാൽ നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് തന്നെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകാൻ കഴിയും.

സുനാമിക്ക് ശേഷം

- ഏറ്റവും പുതിയ അടിയന്തിര പ്രാധാന്യമുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയുവാൻ ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ ഓൺ ചെയ്ത് വയ്ക്കുക.
- പരിക്കേറ്റവരെയും കുടുങ്ങിപ്പോയവരെയും സഹായിക്കുക. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുക.
- തിരികെ വരുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് അധികൃതർ പറയുന്നത് വരെ വെള്ളപ്പൊക്കമുള്ളതും, നാശനഷ്ടങ്ങൾ സംഭവിച്ചതുമായ പ്രദേശത്തു നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ മാത്രം വീട്ടിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക.
- നാശനഷ്ടങ്ങൾ സംഭവിച്ച വീട്ടിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഫ്ലാഷ് ലൈറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. വൈദ്യുത ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ടും വൈദ്യുതിയുള്ള ലൈനുകളും ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുകയും കുടിവെള്ളം നല്ലതാണോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഉഷ്ണതരംഗം

ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുൻപ്

- ചൂട് പുറത്തേക്ക് പ്രതിഫലിച്ച് പോകുന്നതിനായി അലുമിനിയം ഫോയിൽ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ കാർഡ്ബോർഡ് പോലുള്ള താത്ക്കാലിക വിൻഡോ റിഫ്ലക്റ്ററുകൾ ഘടിപ്പിക്കുക. ഇത് മുറിക്കകത്ത് ആശ്വാസം പകരും
- പ്രാദേശിക കാലാവസ്ഥ പ്രവചനങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും കാലാവസ്ഥാ മാറ്റങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അയൽവക്കത്തെ പ്രായമായവർ, യുവാക്കൾ, രോഗികൾ, അമിതവണ്ണമുള്ളവർ എന്നിവരെ അറിഞ്ഞിരിക്കുക. അവർക്ക് സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കും.
- ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചികിത്സ നൽകേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ പരിശീലനം നേടുക.
- തണലിനായി വൃക്ഷങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുക.

ഉഷ്ണതരംഗ സമയത്ത്

- കുട്ടികളേയും വളർത്ത് മൃഗങ്ങളെയും ദീർഘ സമയം അടച്ചിട്ട വാഹനങ്ങൾക്കുള്ളിലോ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശത്തിലോ വിടരുത്.
- സാധ്യമായത്രയും നേരം മുറികൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയുക.
- സന്തുലിതാഹാരം കഴിക്കുക. ലൈറ്റ് ഫുഡും സാധാരണയായുള്ള ഭക്ഷണവും കഴിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ദാഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറയാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ചുഴലി, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവരും, ദ്രാവക നിയന്ത്രിത ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കേണ്ടവരും, ഫ്ലൂയിഡ് റിട്ടെൻഷനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരും വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുന്നതിൻ` മുൻപായി ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുക.
- തൊപ്പിയോ വസ്ത്രമോ ഉപയോഗിച്ച് തലയും മുഖവും മറയ്ക്കുക.

ശീതതരംഗം

ശീതതരംഗ സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കുമുള്ള അത്യാവശ്യ മരുന്നുകളും ചൂടേകുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും അടങ്ങിയ എമർജൻസി കിറ്റുകൾ തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- രാത്രികാലങ്ങളിൽ മുറിയിലെ താപനില മെച്ചപ്പെട്ടതായി സൂക്ഷിക്കാൻ ലോ വാട്ടേജ് വൈദ്യുതി ഹീറ്ററുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- സമയാസമയങ്ങളിൽ സുപ്രധാന അറിയിപ്പുകൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി പ്രാദേശിക റേഡിയോ പ്രക്ഷേപണം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മുറിക്കകത്ത് തന്നെ കഴിഞ്ഞുകൂടുക; അതി തീവ്രവമായ തണുപ്പുള്ള സമയത്ത് യാത്ര പരമാവധി ചുരുക്കുക.
- സാധ്യമായത്രയും നിങ്ങളെ വരണ്ടതായി സൂക്ഷിക്കുക.
- സ്പർശനം അനുഭവമാകാതിരിക്കുക, വെളുത്ത/ വിളറിയ പാടുകൾ വിരലുകൾ, ചെവി, മൂക്കിന്റെ തുമ്പ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുക തുടങ്ങിയ ഫ്രോസ്റ്റ്ബൈറ്റ് ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മണ്ണെണ്ണ ഹീറ്ററുകളോ കൽക്കരി അവനുകളോ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വിഷാംശമുള്ള പുക അകത്ത് കെട്ടിക്കിടക്കാതിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ വെന്റിലേഷൻ ഉറപ്പാക്കുക.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഹോട്ട് ഡ്രിങ്ക്സ് ഉപയോഗിക്കുക.

ശീതതരംഗത്തിന് ശേഷം

- അതി തീവ്രമായ തണുപ്പുള്ള സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വൈദ്യുതി വിതരണം തടസ്സപ്പെട്ടാലോ പൊതു അഭയകേന്ദ്രത്തിലേക്ക് പോവുക.
- ഒന്നിലധികം ലയറുകൾ ഉള്ള ചൂടേകുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ച് നിങ്ങളെ ഫ്രോസ്റ്റ്ബൈറ്റിൽ നിന്നും ഹൈപോതെർമിയയിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുക.
- മഞ്ഞിടിച്ചിൽ ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുള്ള പ്രദേശത്താണ് നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, മഞ്ഞിടിച്ചിലിന്റെ മുന്നറിയിപ്പുണ്ടെങ്കിൽ, ഒഴിയാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ മുറിക്കുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയുക.

തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിലെ കാർ കിറ്റ്

- (ഷവൽ, ബ്ലാങ്കറ്റ്, കോട്ടുകൾ, ഫ്ലാഷ് ലൈറ്റ്, ബാറ്ററികൾ, ഹൈ എനർജി ഭക്ഷണം, ജലം, മത് അവശ്യ സാധനങ്ങൾ)

പകർച്ചവ്യാധികൾ

പകർച്ചവ്യാധി സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- കുറച്ച് ദിവസത്തേക്കുള്ള കുടിവെള്ളവും ഭക്ഷണവും സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുക. രോഗം പകരുന്നത് തടയുവാൻ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളമോ ഫിൽറ്റർ ചെയ്ത വെള്ളമോ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- വേദന സംഹാരികൾ, ഉദരരോഗ മരുന്നുകൾ, ചുമ, ജലദോഷം എന്നിവയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, പനിക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകൾ അടങ്ങിയ ഫ്ലൂയിഡുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പടെയുള്ള പ്രിസ്ക്രൈബ് ചെയ്യാത്ത മരുന്നുകളും സാനിറ്ററി പാഡുകൾ, ബേബി ഫുഡ് എന്നിവയും സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുക.
- അടിയന്തിര നടപടികളിൽ സഹായിക്കുന്നതിനും അതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾക്കുമായി സാധ്യമെങ്കിൽ, പ്രാദേശിക സന്നദ്ധ സേനകൾക്കൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും, വീടിനു ചുറ്റും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ ഇടവരുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പകർച്ചവ്യാധിക്ക് ശേഷം

- രോഗികളുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങൾ രോഗിയാണെങ്കിൽ, സാധ്യമെങ്കിൽ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ തുടരുക. അത്, നിങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പകരാനുള്ള സാധ്യത തടയും.
- രോഗിയാണെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പിടിപെടാതിരിക്കാൻ അവരിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും ഒരു ടിഷ്യു കൊണ്ട് മൂടിപ്പിടിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൂടെക്കൂടെ കഴുകുന്നത് (സാധ്യമെങ്കിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച്) നിങ്ങൾക്ക് അണുബാധ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- അണുക്കൾ പടരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ് എന്നിവ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഇടിവെട്ടും മിന്നലും

ഇടിവെട്ട് സമയത്തും അതിന് മുൻപും

- നിങ്ങൾ ഇടിമുഴക്കം കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ മിന്നൽ ഏൽക്കാൻ മാത്രം അടുത്തായിരിക്കാം നിങ്ങലൾ
- ഏറ്റവും പുതിയ വാർത്തകൾ, മുന്നറിയിപ്പുകൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്നിവ അറിയുന്നതിനായി പ്രാദേശിക മാധ്യമങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.
- അടിയന്തിര സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനായി പ്രധാന മരുന്നുകൾ, മറ്റ് അടിസ്ഥാന അവശ്യവസ്തുക്കൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- കാറ്റ് വരുന്നതിന് മുൻപായി തന്നെ എല്ലാ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളും പ്ലഗ്ഗുകളിൽ നിന്നും ഊരിയിടുക. വിവരങ്ങൾക്കായി ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ ഉപയോഗിക്കുക.
- വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങളുമായോ കമ്പികളുമായോ സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വൈദ്യുതി കമ്പികളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- കോൺക്രീറ്റ് നിലത്ത് കിടക്കുകയോ കോൺക്രീറ്റ് ചുമരിൽ ചാരി ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- മരത്തിനു താഴെ അഭയം തേടരുത്. അവ ഇടിമിന്നൽ ചാലകങ്ങളാണ്.
- മിന്നൽ ലോഹ പൈപ്പുകളിലൂടെ സംവഹനം ചെയ്യപ്പെടാം എന്നതിനാൽ കുളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സാധ്യമായത്ര താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ അഭയം തേടുക. പെട്ടെന്നുള്ള വെള്ളപ്പൊക്കത്തെ കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുക.
- ബോട്ട് യാത്ര ചെയ്യുകയോ, നീന്തുകയോ ആണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിതമായ കരയിലോ അഭയസ്ഥാനത്തോ എത്തുക.
- കൊടുങ്കാറ്റുണ്ടെങ്കിൽ, അത് തീരുന്നത് വരെയോ, സഹായം ലഭ്യമാകുന്നതു വരെയോ വാഹനത്തിൽ തന്നെ തുടരുക.

ഇടിവെട്ടിന് ശേഷം

- ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾക്കായി പ്രാദേശിക റേഡിയോ പ്രക്ഷേപണമോ ടി വി ചാനലോ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ശിശുക്കൾ, കുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ തുടങ്ങി പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമുള്ളവരെ സഹായിക്കുക.
- വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന വൈദ്യുതി കമ്പികളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുകയും അവയെ കുറിച്ചുള്ള വിവരം അധികൃതരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഇടിമിന്നലേറ്റ വ്യക്തിക്ക് സാധ്യമെങ്കിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുകയും അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മിന്നലേറ്റ വ്യക്തിയിൽ വൈദ്യുതിയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടാകില്ല എന്നതോർക്കുക. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവരെ സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും.
- മിന്നലേറ്റവരിൽ പരിക്ക് അടയാളങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കി അതിനനുസരിച്ച് ചികിത്സിക്കുക.

കാട്ടുതീ

സുരക്ഷാ ഉപായങ്ങൾ

- സസ്യങ്ങൾ ധാരാളമുള്ളയിടങ്ങളിൽ പുകവലിക്കരുത്. ഉണങ്ങിയ സസ്യങ്ങൾ കിടക്കുന്നിടത്ത് കത്തിച്ച സിഗരറ്റ് കുറ്റിയോ/ ബീഡിയോ വലിച്ചെറിയരുത്.
- ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം കാടിനുള്ളിൽ തീ അണക്കാതെ ഉപേക്ഷിക്കരുത്.
- അഗ്നിബധയുണ്ടായാൽ ഫാമിലെ മൃഗങ്ങളെയും നീക്കാവുന്ന വസ്തുക്കളെയും സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് നീക്കുക.
- അഗ്നിബാധ സമയത്ത് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾക്കും നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുമായി റേഡിയോ പ്രക്ഷേപണം സ്ഥിരമായി ശ്രവിക്കുകയും സുരക്ഷിത ഇടങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അഗ്നിബാധക്കുള്ള കാരണവും അതിന്റെ അപകടകങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും, സുഹൃത്തുക്കളെയും മറ്റുള്ളവരെയും ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുക. കാട്ടുതീയിലെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം ഉണരട്ടെ.
- കാട്ടിൽ പെട്ടെന്ന് തീ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഭയപ്പെടരുത്. ശാന്തരായി ഇരിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെയും സമൂഹത്തെയും ക്ഷമയോടെ അതിനെ നേരിടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സാഹസിക കൃത്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം ബോൺ ഫയർ അണച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- വനസസ്യജാലത്തിന് സമീപം ആരും കത്തുന്ന വിറകുകൊള്ളികൾ ഉപേക്ഷിക്കരുത്.
- കാട്ടുതീ സമയത്ത് കാടിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കരുത്.

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഡിസാസ്റ്റർ മാനേജ്മെന്റ്

രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും പഴക്കം കുറഞ്ഞ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്` നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഡിസാസ്റ്റർ മാനേജ്മെന്റ്. ദുരന്ത നിവാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാനവ വിഭവ വികാസത്തിനും, അതുപോലെ നൈപുണി വളർച്ചയ്ക്കും, പരിശീലനം, ഗവേഷണം, ഡോക്യുമെന്റേഷൻ, നയരൂപീകരണം എന്നിവയ്ക്കായി എൻ ഐ ഡി എം ദേശീയ നോഡൽ ഏജൻസികളുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തുമുള്ള നിരവധി അക്കാദമിക്, റിസർച്ച്, സാങ്കേതിക സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്` തന്ത്രപ്രധാനമായ പങ്കാളിത്തമുണ്ട്. ഇത് നോളജ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകൾക്കിടയിൽ നെറ്റ്_വർക്കിംഗ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ദുരന്ത നിവാരണത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിലെ ഗവേഷണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിഷൻ

- ഇന്ത്യയിൽ, ദുരന്ത ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ദുരന്ത നിവാരണത്തിനും ആവശ്യമായ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനും, ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനും ഉള്ള, പ്രമുഖ സ്ഥാപനമായി മാറുകയും ഈ മേഖലയിൽ അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ ഒരു മുൻനിര സ്ഥാപനമായി മാറുകയും ചെയ്യുക.
- എല്ലാ തലങ്ങളിലും തയ്യാറെടുപ്പിന്റെയും തടയുന്നതിന്റെയും സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുത്ത് ദുരന്ത മുക്തമായ ഇന്ത്യ എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് അതിവേഗം കുതിക്കുക.

പ്രവർത്തന മേഖല

പരിശീലനം

മുഖാമുഖം: ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ളതും, മദ്ധ്യ തലത്തിലുള്ളതുമായ സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ദുരന്ത നിവാരണ മേഖലയിലെ വൈവിധ്യമാർന്ന വിഷയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വിവിധ തീമുകളിൽ ക്യാമ്പസിനകത്തും പുറത്തും എൻ ഐ ഡി എം വിവിധ പരിശീലന പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. മുഖാമുഖമുള്ള പരിപാടികൾക്ക് പുറമെ സമ്മിശ്ര മോഡിലുള്ള പരിശീലന പരിപാടികളും എൻ ഐ ഡി എം സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

വെബ് അടിസ്ഥിത പരിശീലനം: ദുരന്ത നിവാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ പ്രത്യേക വിഷയങ്ങളിൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓൺലൈൻ പരിശീലന പരിപാടികളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഉപയോക്താക്കൾക്ക് റെജിസ്റ്റർ ചെയ്യാവുന്നതും പിന്നീട് ഓൺലൈൻ സ്റ്റഡി പോർട്ടൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതുമാണ്,

സ്വയം പഠന കോഴ്സുകൾ: ഏത് സമയത്തും, എവിടെ നിന്നും പഠിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ഉൾല വെബ് അടിസ്ഥിത സ്വയം പഠന കോഴ്_സുകൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് അധികവും, ദുരന്ത നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി അറിവുകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനും സംവേദിക്കുന്നതിനുമാണ്.

പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

- ജേർണൽ ഡിസാസ്റ്റർ & ഡെവലപ്മെന്റ്
- ട്രെയിനിംഗ് മോഡ്യൂളുകൾ
- കേസ് സ്റ്റഡി റിസർച്ച്
- പ്രൊസീഡിംഗ്സ്
- ക്വാർട്ടർലി ന്യൂസ് ലെറ്റർ "ടൈഡിംഗ്സ്'
- എൻ ഐ ഡി എം വാർഷിക റിപ്പോർട്ട്

റിസർച്ചും ഡോക്യുമെന്റേഷനും

പരിശീലന ക്ലാസുകളിൽ പഠനോപാധികളായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ അഭിനവ അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമായി, എൻ ഐ ഡി എം രാജ്യത്ത് നടക്കുന്ന പ്രധാന ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്നും അവയുടെ നിവാരണ പദ്ധതികളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ കേസ് സ്റ്റഡികൾ സ്രോതസ്സുകളായി ഉപയോഗിക്കാൻ പാകത്തിൽ ഈ ദുരന്തങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താറുണ്ട്.

നയ പഠനങ്ങൾ

ദേശീയ തലത്തിൽ നയ രൂപീകരണത്തിനും സംസ്ഥാന തലത്തിൽ നയങ്ങൾ, തന്ത്രങ്ങൾ, പ്രവർത്തന ഘടനകൾ എന്നിവയുടെ രൂപീകരണത്തിനും എൻ ഐ ഡി എം സഹായം നൽകുന്നു.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക: www.nidm.gov.in

എൻ ഐ ഡി എം ക്യാമ്പസ്, സെക്റ്റർ 29, രോഹിണി, ഡൽഹി

എൻ ഐ ഡി എം ക്യാമ്പസ്, കൃഷ്ണ ഡിസ്ട്രിക്റ്റ്, ആന്ധ്രപ്രദേശ്

* സ്രോതസ്: www.ndma.gov.in