nidm

Resilient India - Disaster free India

बाढ़

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

बाढ़ उच्च धारा प्रवाह हैं, जो एक नदी या धारा के प्राकृतिक या कृत्रिम किनारों को पार कर सामान्य स्तर से ऊपर उठ जाती है। बाढ़ निचली भूमि को जलमग्न कर देती है। भारी वर्षा, तेज़ी से बर्फ़ पिघलने, चक्रवातों से उठे तूफान, तटीय क्षेत्रों में सुनामी के कारण बाढ़ आ सकती है।

बाढ़ बड़े पैमाने पर तबाही का कारण बनती है, जिसके परिणामस्वरूप जीवन की हानि, संपत्ति का विनाश, स्वास्थ्य संकट की स्थिति पैदा होती है और पर्यावरण को भी भौतिक क्षति होती है। बाढ़ के दीर्घकालिक सामाजिक-आर्थिक परिणाम होते हैं, विशेष रूप से हाशिए के समुदाय के लोगों के बीच।

आपके NiDRR मित्र:

अभय और अनिका आपको बाढ़ जैसी आपात स्थिति के लिए खुद को और अपने समुदाय को तैयार करने और सुरक्षित रखने के बारे में कुछ महत्वपूर्ण सुझाव देंगे।

हेल्पलाइन 112

unicef for every child

National Disaster Risk Reduction
Communication Toolkit

जब आप सुरक्षित हों तो बचाव कार्यों में मदद करें

योजना और तैयारी

व्यक्ति/ परिवार के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया

आपातकालीन आपूर्ति इकट्ठा करें

- सुनिश्चित करें आपका फ़ोन काम करने की स्थिति में हो।
- अतिरिक्त बैटरी या बैकअप चार्जर रखें।
- जल्द खराब न होने वाले, सूखे खाद्य पदार्थों को स्टोर करें
- साफ कंटेनर में 3 दिन के लिए कम से कम 4 लीटर पीने के पानी को स्टोर करें।
- साफ़ सफाई के लिए पानी को अलग से स्टोर करें।

आपातकालीन आपूर्ति के साथ अपना 'गो-बैग' तैयार रखें।

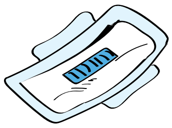
आपातकालीन संपर्क सूचना

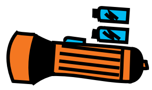
महत्वपूर्ण अभिलेखों और दस्तावेजों की ऑरिजनल और डुप्लीकेट प्रतियों को प्लास्टिक के वाटरप्रूफ बैग और/या डिजीलॉकर में रखें।

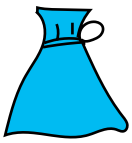
प्राथमिक चिकित्सा किट

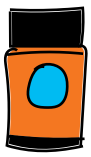
साबुन

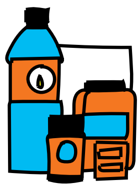
मास्क

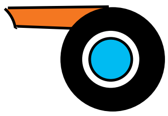

सैनिटरी पैड

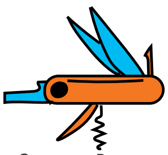

अतिरिक्त बैटरियों के साथ टार्च

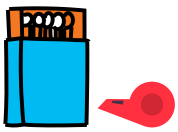

प्लास्टिक बैग और बांधने के लिए रस्सी

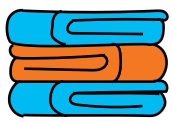

जल साफ़ करने वाली गोलियाँ


निर्धारित दवाएं


प्लास्टिक शीट और डक्ट टेप


कई तरह के काम करने वाला 'चाकू'


माचिस और सीटी


तौलिये और सूखे कपड़ों का सेट

इन बातों का ध्यान रखें

अपने **आस पास के सुरक्षित ऊंचे मैदान/आश्रय** और वहाँ तक पहुँचने के सुरक्षित मार्ग की जानकारी रखें।

बाढ़ की चेतावनी मिलते ही

- ✓ **अपने घर को, विशेष रूप से छत को सुरक्षित रखें,** उसकी मरम्मत करें और नुकीली वस्तुओं को खुला न छोड़ें।
- ✓ **खिड़कियों को लकड़ी के बोर्ड या मोटे कागज की मदद से अच्छे से बंद करें।**
- ✓ स्थानीय अधिकारियों की अनुमति से अपने घर के पास वाले **पेड़ों की टहनियों की कटाई छँटाई करें।**
- ✓ अपने परिवार के सदस्यों को **चिकित्सा सहायता प्रदान करने की योजना बनाएं।**

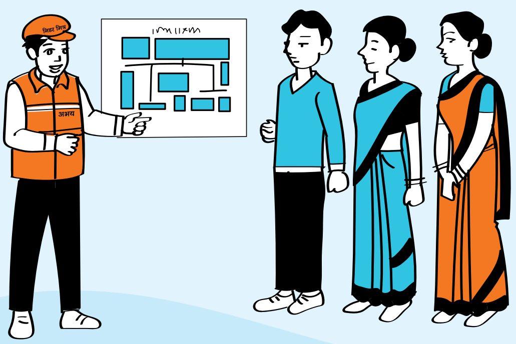
निकासी करते समय

- ✓ **गर्भवती महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों, बीमार एवं शारीरिक रूप से अक्षम** परिवार के सदस्यों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाने की योजना बनाएं।
- ✓ **मेन पावर स्विच, गैस वाल्व/सिलेंडर वाल्व** को भी बंद कर दें।

- ✓ सभी **घरेलू पशुओं को खोल दें।**
- ✓ घर के बाहर रखी हुई वस्तुओं (लॉन फर्नीचर, कचरे के डिब्बे, साइकिल) को या तो **अंदर ले आएं या उन्हें बाहर ही सुरक्षित रूप से बाँध दें।**

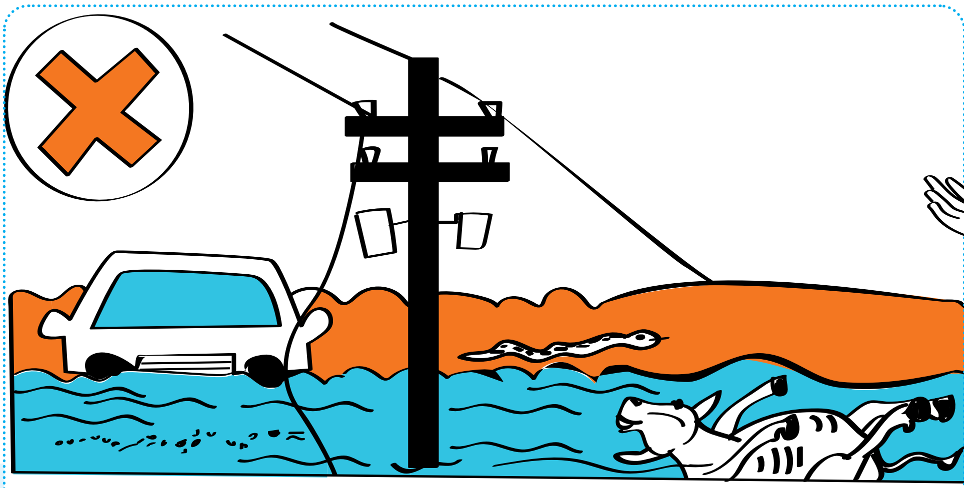
समुदाय के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया

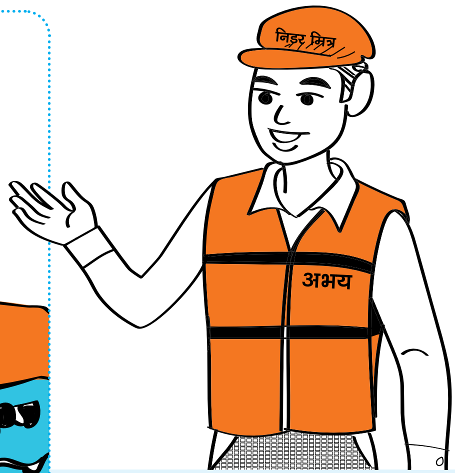
- **सामुदायिक आपातकालीन कार्रवाई** और निकासी योजना तैयार करें।
- बाढ़ जैसी आपात स्थितियों के लिए **सामुदायिक आश्रय तैयार करें।**
- **संचार के माध्यमों की पहचान करें** और समुदायों को उन माध्यमों के बारे में सूचित करें।
- समुदाय में सभी परिवारों के साथ **सामुदायिक आपातकालीन कार्रवाई और निकासी योजना** के बारे में जानकारी साझा करें।
- **सामुदायिक आश्रय और उसके लोकेशन** के बारे में जानकारी साझा करें।
- बाढ़ संभावित क्षेत्र में आने वाले अपने क्षेत्र के **समुदायों/घरों का मानचित्र बनाएं।**
- समय-समय पर समुदाय के साथ निकासी **मॉक ड्रिल आयोजित करें।**
- सुनिश्चित करें समुदाय के सदस्य **बाढ़ सुरक्षा प्रोटोकॉल से अवगत हों।**
- तैयारी, प्रतिक्रिया और पुनर्वास में **सामुदायिक स्वयंसेवकों को शामिल और प्रशिक्षित करें।**



बाढ़ के दौरान

व्यक्ति/ परिवार के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया





- ✓ **बाढ़ के पानी में वाहन न चलायें** क्योंकि बाढ़ बड़े वाहनों को भी बहा सकती है।
- ✓ बिजली के झटके से बचने के लिए बिजली के खंभों और **गिरे हुए बिजली के तारों से दूर रहें।**
- ✓ चिह्नित खुली नालियों या **मैनहोल का ध्यान रखें और उनसे दूर रहें।**

- ✓ ताजा पका हुआ या सूखा खाना खाएं और **अपने खाने को ढककर रखें।**
- ✓ खाना खाने या बच्चों को खिलाने से पहले **साबुन और पानी से हाथ धोएं।**
- ✓ सुनिश्चित करें की **आपके आश्रय के अंदर या उसके आस-पास** कोई रेंगने वाले जीव या कीड़े न हों।
- ✓ **उबला हुआ या क्लोरीनयुक्त** पानी पिएं।
- ✓ अपने आसपास सफाई रखने के लिए **कीटाणुनाशक का प्रयोग करें।**
- ✓ **छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों** का विशेष ध्यान रखें।

समुदाय के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया

संवेदनशील क्षेत्रों पर नजर रखें और आवश्यकता पड़ने पर निकासी का प्रबंध करें।

जरूरत पड़ने पर सहायता और राशन की आपूर्ति के लिए **राहत एजेंसियों के साथ समन्वय करें।**

किसी भी संक्रमण के प्रकोप को रोकने के लिए आश्रय शिविरों की सुरक्षा सुनिश्चित करें और स्वच्छता बनाए रखें।

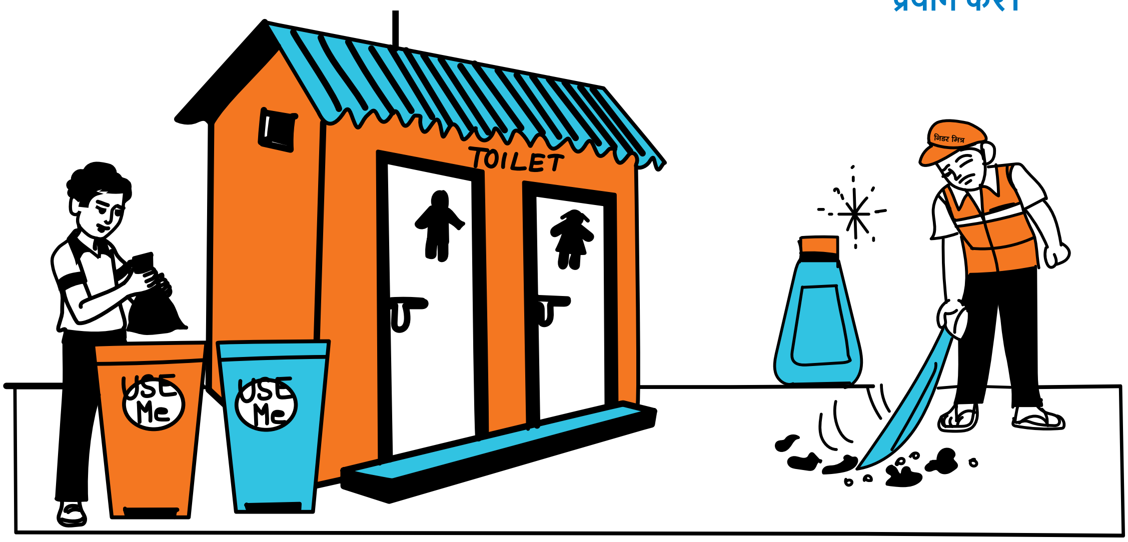
सुनिश्चित करें बाढ़/चक्रवात के दौरान किसी भी **अफवाह से बचने के लिए लोगों तक सत्यापित स्रोतों से सही जानकारी पहुँचे।**

बाढ़ के बाद

व्यक्ति/ परिवार के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया

- उपकरणों को बंद करने का निर्देश मिलने पर सभी मुख्य स्विच बंद कर दें। **बिजली के उपकरणों को गीले हाथों से ना छूए।**
- **टूटे हुए बिजली के खंभों, तारों, नुकीली वस्तुओं और मलबे** से दूर रहें।
- **किसी भी खराब बिजली के सामान** की जांच कराने के बाद ही इस्तेमाल करें।
- बच्चों को **बाढ़ के पानी में या उसके आस-पास न खेलने दें।**
- अपने और परिवार के सदस्यों को कोई भी **स्वास्थ सम्बन्धी परेशानी होने पर चिकित्सकीय सहायता लें।**

- घर के **क्षतिग्रस्त और टूटे हुए क्षेत्रों की जाँच करें** और उसकी मरम्मत करवाएँ।
- **बाढ़ से हुए नुकसान की सूचना** संबंधित अधिकारियों को दें।
- परामर्शदाताओं की मदद लें पुनर्वास के लिए यदि कोई **योजना उपलब्ध है तो उसका लाभ लें।**
- अगर सीवेज पाइप क्षतिग्रस्त या टूटा हुआ है तो **शौचालय का उपयोग न करें।**
- **साबुन से हाथ धोने का अभ्यास** जारी रखें।
- स्वास्थ्य कर्मियों की सलाह के अनुसार अपने आस-पास **सफाई रखें और अपशिष्ट पदार्थ और मलबे का निपटान करें।**
- बाढ़ के पानी के संपर्क में आई **खाद्य सामग्री का सेवन न करें।**
- **नल का पानी तब तक न पियें** जब तक आपको स्वास्थ्यकर्मियों से सलाह मिले कि यह उपयोग के लिए सुरक्षित है।
- मलेरिया से बचाव के लिए हमेशा **मच्छरदानी का प्रयोग करें।**



समुदाय के लिए कार्रवाई की प्रक्रिया

क्षेत्र में हुई **क्षति का आकलन करें** ताकि मरम्मत कार्य शुरू किया जा सके।

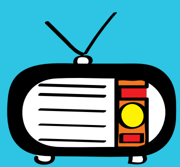
अस्पतालों, स्कूलों और परिवहन जैसी बुनियादी सेवाओं की बहाली में अपना सहयोग दें।

मक्खी मच्छरों को दूर रखने के लिए आसपास के क्षेत्रों की साफ़ सफाई और अपशिष्ट पदार्थों का निपटान करें।

व्यवस्था करें

- **घायलों का इलाज करने और उन्हें आवश्यक टीकाकरण** प्रदान करने के लिए स्वास्थ्य शिविर।
- **संरचनात्मक क्षतियों की मरम्मत।** (जैसे, सड़कें, टूटे पाइप, क्षतिग्रस्त खंभे और बिजली की फिटिंग, आदि)
- **आपदा से संबंधित योजनाओं और कार्यक्रमों का प्रसार** ताकि समुदाय के लोग उनका लाभ ले सकें।
- **क्षेत्र में कूड़े-कचरे की सफाई** और पशु शवों का सुरक्षित निपटान।

वर्तमान स्थिति के बारे में **खुद को अपडेट रखें,** सुरक्षा और निकासी के लिए **सरकारी अधिकारियों द्वारा मिली जानकारी के अनुसार** कार्य करें।



सही सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार कार्रवाई करें जैसे चक्रवात/बाढ़ की चेतावनी पर **सरकारी समाचार एजेंसियां द्वारा मिली जानकारी।**

सभी असत्यापित स्रोत और आतंक की स्थिति पैदा करने वाले सोशल मीडिया संदेशों पर ध्यान न दें।