

# आपदा प्रबन्धन क्या करें, क्या न करें



आपदा प्रबन्धन प्रकोष्ठ

डॉ० रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी

नैनीताल

**संरक्षक :**

श्री बी.पी.पाण्डेय, आई.ए.एस.(सेवानिवृत्त)  
महानिदेशक

**निर्देशन :**

डॉ० महेश कुमार, पी.डी.एस.  
संयुक्त निदेशक

**सम्पादक :**

डॉ० ओम प्रकाश  
प्रभारी, आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ

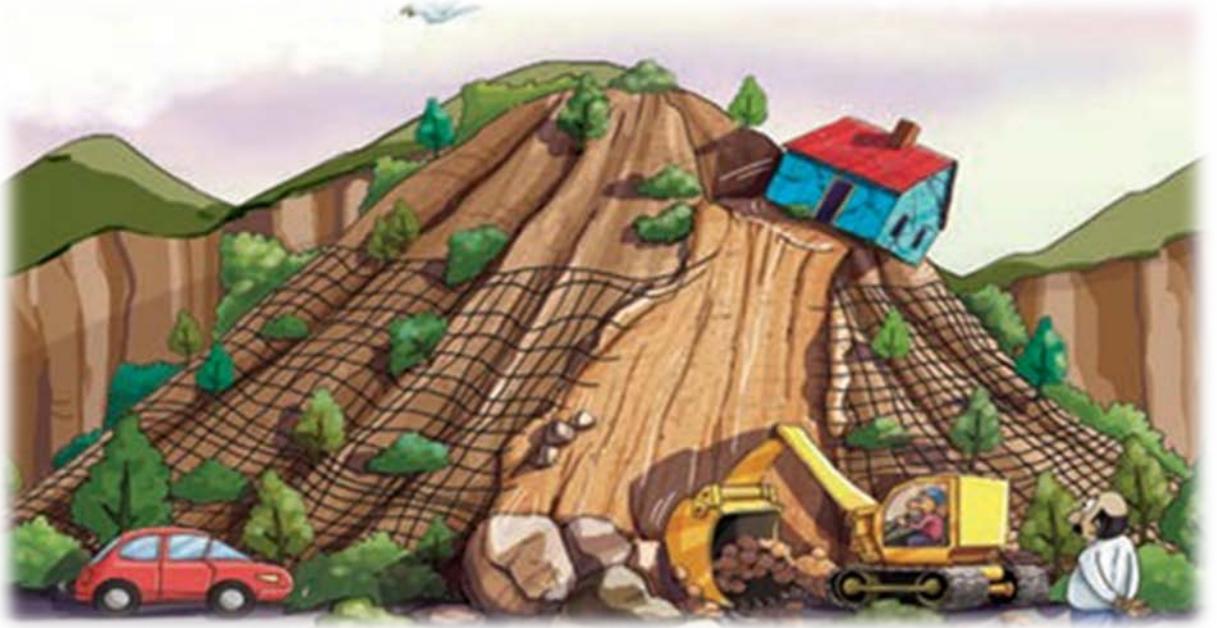
डॉ० मंजू पाण्डे  
सहायक आचार्य  
आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ

**संकलन एवं प्रारूप :**

आनन्द प्रसाद  
आनन्द सिंह जैड़ा  
कुश बिष्ट

**प्रकाशक :**

आपदा प्रबन्धन प्रकोष्ठ  
डॉ० आर.एस.टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी,  
नैनीताल



## भूस्खलन

- ढलान, पहाड़ी सिरों के किनारे, जल निकासी के समीप या प्राकृतिक कटाव वाली घाटियों के पास घर बनाने से बचें।
- यथाशीघ्र भूस्खलन के क्षेत्र से दूर चले जायें।
- अपने आसपास की जमीन में होने वाले परिवर्तनों का ध्यान रखें।
- असामान्य आवाज से सतर्क रहें, जैसे पेड़ टूटने या चटकने, पत्थरों के टकराने की आवाज इत्यादि, भूस्खलन का संकेत हो सकती है।
- भूस्खलन के दौरान नदी घाटियों और निचले इलाकों से दूर रहें।
- यदि आप नदी या जल के पास हैं तो जल स्तर में हुई अचानक वृद्धि या पानी का अचानक गंदा या मैला हो जाना भूस्खलन के संकेत हो सकते हैं।
- अगर आपको जगह खाली करने को निर्देशित किया गया हो तो एक नामित सार्वजनिक आश्रय के लिए प्रस्थान करें तथा तब तक वापस ना आयें जब तक अधिकारिक घोषणा ना हो।
- भूस्खलन वाले क्षेत्र में वाहन ले जाने की कोशिश ना करें।
- भू-कटाव रोकने के लिए ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगाएँ।



## बाढ़ एवं त्वरित बाढ़

- यदि आपके क्षेत्र में बाढ़ की आशंका है तो स्थिति से निपटने कि लिए पूर्व से ही सुरक्षित स्थानों का चयन करके रखें।
- रेडियो या टीवी से बाढ़ की सूचना लगातार लेते रहें।
- अपने निकटतम सुरक्षित शरण स्थलों की पूर्ण जानकारी रखें।
- आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थ, पीने का स्वच्छ पानी आदि का भंडारण बाढ़ क्षेत्र से दूर सुरक्षित स्थानों पर करें।
- बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं को खाली पेट न रहने दें।
- गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएँ, कीमती सामान, जरूरी कागजात आदि सुरक्षित बैग में पैक रखें।
- मुख्य बिजली की आपूर्ति बन्द रखें। उन बिजली उपकरणों का प्रयोग न करें जो पानी में भीगे हों।
- बच्चों को बाढ़ के पानी के पास खेलने की अनुमति ना दें।
- पानी की गहराई और धारा का अनुमान न हो तो बाढ़ के पानी में कदापि ना जायें।



## आग

- आग की स्थिति में अतिशीघ्र दमकल विभाग या 101 नम्बर पर कॉल कर सूचित करें।
- कम से कम दो सुरक्षित वैकल्पिक मार्गों का निर्धारण कर लें ताकि आग के दौरान इन मार्गों का प्रयोग किया जा सके।
- बिजली के उपकरणों को बिजली के सम्पर्क से हटा दें।
- कम तीव्रता वाली आग से निपटने के लिए पानी व रेत से भरी बाल्टियां, कम्बल आदि तैयार रखें।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें जमीन पर लेट कर बुझाने का प्रयास करें।
- भीड़-भाड़ वाले स्थानों, संकरी गलियों और घर के अन्दर पटाखें इत्यादि न जलायें।
- अधिक ध्वनि के लिए पटाखों को टिन, कंटेनर या काँच की बोतलों से न ढकें।
- यदि लम्बे या ढीले कपड़े पहने हुए हैं तो अत्यधिक सावधान रहें, क्योंकि ये शीघ्र आग पकड़ सकते हैं।



## भूकम्प

- अपने घर को भूकम्परोधी बनाएं, भारी फर्नीचर व वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर रखें।
- अपने घर के आसपास एक ऐसे स्थान का चयन करें, जहाँ भूकम्प के दौरान तथा उसके बाद सुरक्षित शरण ली जा सके।
- घर छोड़ते समय अपना आपातकालीन किट लेना न भूलें, जिसमें दवाओं के साथ कम से कम तीन दिनों के लिए खाद्य सामग्री व पानी शामिल हो।
- घर के कमरों में लगी तस्वीरों को दिवारों में स्क्रू लगाकर फिक्स करें।
- काँच व खिड़कियों से दूर रहें तथा भूकम्प के झटकों के दौरान इमारत से बाहर न निकलें।
- अगर घर से बाहर हैं तो शीघ्र खुले मैदान अथवा सुरक्षित शरण स्थल पर चले जाएं, इमारतों, पुलों व बिजली के खम्भों से दूर रहें।
- सावधानीपूर्वक बाहर जायें और अपने आसपास एवं ऊपर अस्थिर चीजों एवं खतरों की जाँच करें, कि आपके आसपास या आपके ऊपर कोई अन्य खतरा तो नहीं है।
- क्षतिग्रस्त भवनों से अपने आपको दूर रखें।



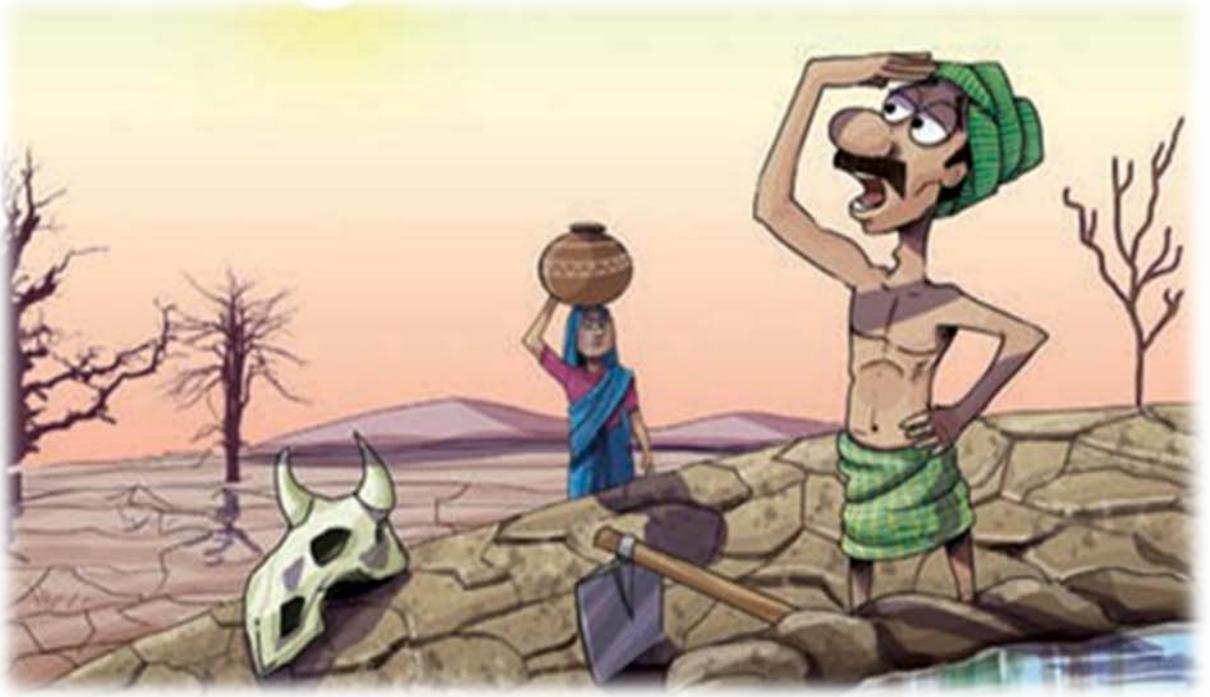
## शीतलहर

- कुल्हाड़ी, जलावन की लकड़ियाँ और पर्याप्त गर्म कपड़ों के साथ आपातकालीन किट तैयार रखें।
- घर के अन्दर सुरक्षित रहें तथा स्थानीय मौसम की जानकारी लेते रहें।
- शीतदंश के लक्षणों को पहचानें, जैसे— हाथों व पैरों की उंगलियों, कानों, नाक आदि पर सफेद या पीले दाग उभर आना। इस स्थिति में शीघ्र अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र जाकर इलाज करायें।
- कोयले की अंगीठी/मिट्टी तेल का चूल्हा/हीटर आदि का प्रयोग करते समय सावधान रहें व कमरे को हवादार रखें, ताकि जहरीले धुएँ से नुकसान ना हो।
- शरीर को सूखा रखें, गीले कपड़े तुरन्त बदल लें।
- घर में अलाव के साधन नहीं हैं तो सामुदायिक केन्द्रों/स्थलों पर जायें, जहाँ प्रशासन द्वारा अलाव का प्रबन्ध किया गया हो।
- इस प्रकार के गर्म कपड़े पहनें, जिनसे होकर हवा शरीर तक ना पहुँच पाये।



## चक्रवात

- चक्रवात की गति, मार्गों की जानकारी रेडियों व अन्य संचार माध्यमों से प्राप्त करते रहें।
- आसपास के लोगों को आने वाले खतरों के प्रति सावधान करें।
- शरण स्थल तथा वहां तक पहुंचने के मार्ग की जानकारी रखें।
- दरवाजें, खिड़कियां, छत और दीवारों को चक्रवात के मौसम से पहले मरम्मत के माध्यम से मजबूत करें।
- आपातकालीन किट और आवश्यक खाद्य सामग्री दवाएँ, टॉर्च एवं बैटरी आदि तैयार रखें।
- यदि आश्रय स्थल पर नहीं जा सकते हैं तो अपने घर के मजबूत भाग के अन्दर रहें।
- जब तक अधिकारिक सूचना ना मिले कि घर से बाहर जाना सुरक्षित है, तब तक घर से बाहर न निकले।
- घर लौटने के लिए निर्देशित मार्ग का ही पालन करें, घर पहुँचने की जल्दी ना करें।
- टूटी विद्युत लाइनों, क्षतिग्रस्त सड़कों और टूटे वृक्षों से सावधान रहें।



## सूखा

- सूखे से निपटने के लिए आपात योजना का निर्माण एवं उपयोग करें।
- इस्तेमाल किए हुए पानी को नाली में ना बहाएँ, उसे घर के बगीचे या पौधों की सिंचाई में इस्तेमाल करें।
- यदि नल से पानी टपक रहा है तो उसे शीघ्र ठीक करवाएँ।
- पाइप लाइन लीकेज की जाँच करें व शीघ्र मरम्मत करवाएँ।
- ऐसे उपकरणों का प्रयोग करें जो पानी व ऊर्जा के संरक्षण में सहायक हों।
- सूखे से निपटने के लिए आपात योजना का निर्माण एवं उपयोग करें।
- सूखे की स्थिति में भी जीवित रह सकने वाली फसलों को लगाएँ।
- सूखा रोधी घास, झाड़ियों एवं पेड़ों को बड़े पैमाने पर लगाएँ।
- ऐसे सिंचाई उपकरणों को स्थापित करें जो अति जल संचय रूप में सूक्ष्म और छिड़काव सिंचाई के लिए प्रयोग किए जा सकें।
- शौचालय में अनावश्यक जल बहाव से बचें।
- अपने रहने के स्थान के आस-पास आवश्यक तकनीकों से जल का संरक्षण करें।



## गर्म हवाएँ/लू

- खिड़की को रिफ्लेक्टर, जैसे— एल्यूमिनियम पन्नी, गत्ते इत्यादि से ढक कर रखें, ताकि बाहर की गर्मी को अन्दर आने से रोका जा सके।
- उन खिड़कियों व दरवाजों पर जिनसे दोपहर के समय गर्म हवाएँ आती हैं, पर्दे लगाकर रखना चाहिए।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें और आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।
- आपात स्थिति से निपटने के लिए प्राथमिक उपचार कर प्रशिक्षण लें।
- बच्चों व पालतु जानवरों को कभी बंद वाहन में अकेला ना छोड़ें।
- जहाँ तक संभव हो घर में ही रहें तथा सूर्य के सम्पर्क से बचें।
- सूर्य के ताप से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो घर की निचली मंजिल पर रहें।
- संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
- घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े या टोपी से ढक कर रखें।



## सूनामी

- पता करें कि कहीं आपका घर सूनामी के दृष्टिकोण से जोखिम क्षेत्र में तो नहीं है।
- अपने घर, सड़क की समुद्र तल से ऊँचाई और समुद्र तट से दूरी की जानकारी रखें।
- तट के समीप रहने वाले लोगों को भूकम्प या गड़गड़ाहट को एक चेतावनी समझकर सावधान हो जाना चाहिए।
- सुनामी के दौरान उँचे स्थल या घर की सर्वोच्च मंजिल पर पहुँचने की कोशिश करें।
- सुनामी देखने के लिए कभी भी समुद्र तट की ओर ना जायें।
- नवीनतम् जानकारी प्राप्त करने के लिए टीवी या रेडियो सुने और जगह खाली करने को तैयार रहें।
- सावधानी से घर में प्रवेश करें, क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश करते समय टॉर्च का उपयोग करें।
- विद्युत, शॉर्ट सर्किट और खुले तारों की जाँच करें।



## तीव्र गर्जन एवं बिजली चमकना

- कंक्रीट के फर्श पर न लेटे और कंक्रीट की दीवारों का सहारा न लें। बिजली गिरने के दौरान इनमें करंट का प्रवाह हो सकता है।
- याद रखें कि रबर सोल के जूते एवं रबर-टायर बिजली गिरने से कोई सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- संभावित आपदा से पूर्व, घर के सभी बिजली उपकरणों का प्लग से सम्पर्क हटा दें, ताकि आपदा के दौरान करंट फैलने से बचाया जा सके।
- बिजली के उपकरणों या तारों के साथ सम्पर्क से बचें।
- संचार साधनों द्वारा स्थानीय मौसम की जानकारी लेते रहें।
- बिजली के खम्भों/टूटे तारों से दूर रहें व इसकी जानकारी बिजली कार्यालय अथवा पुलिस को शीघ्र दें।
- घर के अन्दर ही सुरक्षित रहें।



## जंगल की आग

- जंगलों में गर्मी के मौसम के दौरान सूखे कूड़े को एकत्र न होने दें।
- आग के चारों ओर खुदाई या पानी द्वारा घेरा बनाने का प्रयास करें।
- यथाशीघ्र अग्निशमन कर्मियों को बुलाएँ।
- अपने परिवार व आसपास के लोगों को आग से होने वाले नुकसानों की जानकारी दें।
- जंगल में अचानक आग से डरें नहीं, धैर्य रखें, तथा सबको धैर्य से कार्य करने को कहें।
- सुलगती हुई सिगरेट, बीड़ी इत्यादि जंगल में ना फेंके।
- आग के दौरान जंगल में प्रवेश न करें।
- जंगल या आसपास पिकनिक के दौरान भोजन बनाने के पश्चात आग को पूर्णरूप से बुझा दें।
- प्लास्टिक की बातलें, पोलिथीन इत्यादि जंगलों में न फेंकें, ये सामग्री भी जंगलों की आग को बढ़ाने में ईंधन का कार्य करती है।



## महामारी

- स्वच्छ पानी और भोजन की व्यवस्था एकत्र कर रखें।
- समय-समय पर नियमित रूप से अपने डॉक्टर द्वारा निर्देशित दवाओं की जांच करें।
- सामान्य दवाएँ जैसे— दर्द निवारक, पेट उपचार, खाँसी और सर्दी की दवा, विटामिन इत्यादि का भंडारण सुरक्षित रखें।
- बीमार व्यक्तियों के निकट सम्पर्क से बचें। जब आप बीमार हों तो दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए उनसे अपनी दूरी बनाए रखें।
- जब आप बीमार हों तो काम के स्थान पर ना जायें, घर पर ही रहें।
- खांसने या छीकने के दौरान अपना मुँह और नाक कपड़े से ढक कर रखें।
- अपने शरीर के अंगों को बाहरी संक्रमण से बचायें।
- अपने आस-पास सफाई बनाए रखें।
- अपने आस-पास पानी जमा ना होने दें, इसमें मच्छर व अन्य प्रकार के कीटाणु उत्पन्न हो सकते हैं।



आपदा प्रबन्धन प्रकोष्ठ

डॉ० रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी  
नैनीताल

फोन नं०: 05942-239114, 235011, 236149

फैक्स नं०: 05942-239114

ई मेल- [dmcuaoantl@gmail.com](mailto:dmcuaoantl@gmail.com)