



आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

प्रशिक्षक मार्गदर्शिका



(CADRE) को इस उद्देश्य से बनाया गया है कि समुदाय के प्रथम प्रतिक्रिया देने वालों (Community First Responders) को आपदाओं और आपात स्थितियों में सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया देने के लिए बुनियादी ज्ञान और कौशल का प्रशिक्षण दिया जा सके।

समिति

“आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई” की प्रेसी के हिंदी अनुवाद का अंग्रेज़ी संस्करण के साथ पूर्ण सामंजस्य सुनिश्चित करने हेतु 13वीं बटालियन, राष्ट्रीय आपदा मोचन बल के निम्नलिखित बल सदस्यों द्वारा महत्वपूर्ण योगदान दिया गया”

1. उप कमांडेंट, देव दर्शन बेलवाल,
2. कांस्टेबल (जनरल ड्यूटी), चंद्रकांत सोमनाथ कातरनवरे.
3. कांस्टेबल (जनरल ड्यूटी), गौरव कुमार.
4. महिला कांस्टेबल (जनरल ड्यूटी), लविता कुमारी.

विषय सूची

संक्षेपाक्षर	04-05
पाठ 1 पाठ्यक्रम परिचय	06-18
पाठ 2: सामान्य खतरे एवं सामुदायिक प्रतिक्रिया समूह	19-30
पाठ 3: परिवार की सुरक्षा एवं IRS की तैयारी	31-43
पाठ 4 (भाग-1) बेसिक लाइफ सपोर्ट	44-51
पाठ 4 (भाग-2) प्राथमिक चिकित्सा एवं ट्रायेज	52-76
पाठ 5 मृत शरीर प्रबंधन	77-86
पाठ 6 अग्नि आपातकाल	87-97
पाठ 7 बुनियादी खोज तकनीक	98-115
पाठ 8 बुनियादी बचाव तकनीक	116-128
पाठ 9 जल आपातकाल	129-143
पाठ 10 अन्य आपातकाल	144-157
पाठ 11: विभिन्न प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदाओं के Do's & Don'ts	158-200
पाठ 12: अंतिम प्रायोगिक अभ्यास	201-210
पाठ 13 पाठ्यक्रम समीक्षा	211-214
शब्दावली	215-223
ग्रंथ सूची	224

ABBREVIATION

SRL. NO.	ACRONYM	FULL FORM
1.	AED	Automated External Defibrillator
2.	ALS	Advanced Life Support
3.	AMS	Acute Mountain Sickness
4.	ATI	Administrative Training Institute
5.	AVPU	ALERT, VERBAL, PAINFUL & UNRESPONSIVE
6.	BLS	BASIC LIFE SUPPORT
7.	BPDOC	B – Bleeding P – Pain D–Deformity / Rigidity O Open Wounds C – Crepitus
8.	C-A-B	COMPRESSIONS, AIRWAY, AND BREATHING
9.	CADRE	COMMUNITY ACTION FOR DISASTER RESPONSE
10.	CBDRM	Community-Based Disaster Risk Management
11.	CBRN	Chemical, Biological, Radiological, and Nuclear
12.	CERT	COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM
13.	CMO	Chief Medical Officer
14.	CPR	CARDIOPULMONARY RESUSCITATION
15.	C-QRST	Community-Quick Response Sorting Technique
16.	CRT	Community Response Team
17.	CSAR	Community Search and Rescue
18.	CW	Cyclone Warning
19.	DMS	Disaster Management System
20.	DMTP	Disaster Management Training Program
21.	DVI	Disaster Victim Identification
22.	EHS	Environmental Health and Safety
23.	EMS	Emergency Medical Services
24.	EWS	EARLY WARNING SYSTEM
25.	F&ES	Fire and Emergency Services
26.	FBAO	FOREIGN BODY AIRWAY OBSTRUCTION
27.	FIR	First Information Report
28.	GIS	Geographic Information System
29.	GLOF	GLACIAL LAKE OUTBURST FLOOD
30.	GPS	Global Positioning System
31.	HADR	Humanitarian Assistance and Disaster Relief
32.	HAM	Amateur Radio Operator
33.	HAZMAT	Hazardous Material
34.	HF	High Frequency
35.	HVRC	HAZARD VULNERABILITY RISK AND CAPACITY
36.	ICS	INCIDENT COMMAND SYSTEM
37.	IDRN	India Disaster Resource Network of Rescue and Response Operations
38.	IMD	India Meteorological Department
39.	INCOIS	Indian National Centre for Ocean Information Services
40.	INSARAG	INTERNATIONAL SEARCH AND RESCUE ADVISORY GROUP
41.	IRS	INCIDENT RESPONSE SYSTEM
42.	IRT	Incident Response Team

43.	LOC	LEVEL OF CONSCIOUSNESS
44.	MCI	MULTIPLE-CASUALTY INCIDENT
45.	MFR	MEDICAL FIRST RESPONDER
46.	NCDC	National Civil Defence College
47.	NDMA	National Disaster Management Authority
48.	NDRF	National Disaster Response Force
49.	NFPA	NATIONAL FIRE PROTECTION ACT
50.	NIDM	National Institute of Disaster Management
51.	NYKS	NEHRU YUVA KENDRA SANGATHAN
52.	PASS	P – Pull the pin A – Aim the nozzle S – Squeeze the lever S - sweep
53.	PEER	PROGRAM FOR ENHANCEMENT OF EMERGENCY RESPONSE
54.	PPE	PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT
55.	QRT	Quick Reaction Team
56.	RCM	Rapid Clearance Marking
57.	RO	RESPONSIBLE OFFICERS
58.	ROV	Remotely Operated Vehicle
59.	SAR	Search and Rescue
60.	SDMA	STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY
61.	SDRF	State Disaster Response Force
62.	SITREP	Situation Report
63.	SOPD	Standard Operating Procedure Document
64.	TOT	Training of Trainers
65.	TRP	Triage and Rescue Point
66.	TSP	Technical Support Package
67.	TSUNAMI	Tidal Surge Usually Near Any Marine Island
68.	UAV	Unmanned Aerial Vehicle
69.	UHF	UltraHighFrequency
70.	USAID	United States Agency for International Development
71.	USAR	Urban Search and Rescue
72.	VHF	Very High Frequency

01

पाठ्यक्रम परिचय समय - 03 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर, आप निम्नलिखित से परिचित हो जाएंगे::

1. अन्य प्रतिभागियों तथा उनके द्वारा प्रतिनिधित्व किए जा रहे संबंधित संगठनों, पाठ्यक्रम समन्वयक, प्रशिक्षकों एवं सहायक स्टाफ से।
2. पाठ्यक्रम के निम्नलिखित पहलुओं से: उद्देश्य एवं लक्ष्य, मूल्यांकन एवं कार्यप्रणाली, उपयोग की जाने वाली सामग्री, पाठ्यक्रम समय-सारणी, उपलब्ध सुविधाएँ तथा आचार/अनुशासन संबंधी नियम।

▶ पीपीटी 1-1
से 1-2

अनुशंसित अवधि:

1 घंटा 20 मिनट

शिक्षण विधि:

संवादात्मक (इंटरैक्टिव) व्याख्यान पद्धति

सामग्री:

- PWB
- IG
- फ्लिप चार्ट
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

एनडीआरएफ आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

1

व्यक्तिगत परिचय

प्रशिक्षक, सहायक तथा सहायक कर्मचारी समूह के सामने अपना परिचय दें। प्रशिक्षक प्रतिभागियों से स्वयं का परिचय देने या किसी अन्य सहभागी का परिचय कराने के लिए कहेंगे।

2

अपेक्षाएँ

प्रतिभागियों से पूछें कि वे इस पाठ्यक्रम से क्या सीखना और क्या प्राप्त करना चाहते हैं।

3

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

समुदाय के प्रतिभागियों को आपदाओं और आपातकालीन स्थितियों में सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया देने हेतु बुनियादी ज्ञान और कौशल प्रदान करना।

PPT 1-3

पाठ्यक्रम प्रदर्शन उद्देश्य (Course Performance Objectives)

अंतिम प्रायोगिक अभ्यास में, प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया जाएगा और उन्हें एक ऐसा परिदृश्य (Scenario) दिया जाएगा जिसमें दोनों टीमों इस पाठ्यक्रम में सीखी गई प्रक्रियाओं का उपयोग करते हुए प्रतिक्रिया देंगी। इस प्रशिक्षण के उपरांत प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- 4.1 अपने तथा अपने परिवार के कल्याण और सुरक्षा को सुनिश्चित करें।
- 4.2 सूचना प्राप्त करें और सहायता के लिए किए गए अनुरोध को स्वीकार करें।
- 4.3 प्रतिक्रिया के लिए संगठन और योजना बनाएं।
- 4.4 सभी आवश्यक लॉजिस्टिक आवश्यकताओं का चयन करें।
- 4.5 सुरक्षित रूप से घटनास्थल पर प्रतिक्रिया दें, उसका मूल्यांकन करें और स्थिति की रिपोर्ट करें।
- 4.6 घटनास्थल को सुरक्षित करें और आवश्यक संसाधनों का अनुरोध करें।
- 4.7 प्रभावित व्यक्ति तक पहुँच बनाएं, स्थिति का मूल्यांकन करें और उपयुक्त देखभाल प्रदान करें।
- 4.8 आवश्यकता होने पर फँसे हुए व्यक्ति का ट्रायेज (प्राथमिकता निर्धारण) और निष्कासन करें तथा घायलों को स्थिर करें।
- 4.9 परिवहन के लिए पैकेजिंग करें और तैयारी करें।
- 4.10 रोगी की स्थिति और दी गई चिकित्सा से संबंधित प्रासंगिक जानकारी पेशेवरों के साथ साझा करें।
- 4.11 आवश्यकता पड़ने पर पेशेवर प्रत्युत्तरकर्ता (रिस्पॉन्डर) की सहायता करें।
- 4.12 प्रतिक्रिया/कार्रवाई के बाद सामुदायिक चर्चा करें।
- 4.13 अगली आपात स्थिति के लिए तैयारी करें।

उपरोक्त उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए प्रत्येक समूह आपदा के समग्र परिदृश्य में सम्मिलित विभिन्न अनुकरणात्मक परिदृश्य-आधारित अभ्यास (Simulated) परिस्थितियों/मामलों पर कार्य करेगा। प्रत्येक समूह को सभी आवश्यक बुनियादी उपकरण तथा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) प्रदान किए जाएंगे।

पाठ्यक्रम सामग्री (Course Materials)

- प्रतिभागियों की कार्यपुस्तिका
- संदर्भ सामग्री

एनडीआरएफ आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

▶ प्रतिभागियों से उनके संबंधित क्षेत्रों में सामान्य खतरों के बारे में पूछें।

6

प्रतिभागी उपकरण (Participant Equipment)

► PPT 1-4

आपको पाठ्यक्रम में अपने साथ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों का एक सेट तथा अन्य कार्य उपकरण और सामग्री लानी चाहिए, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है:

आवश्यक उपकरण (Required Equipment)

- हार्ड हैट (औद्योगिक या अग्निशामक)
- आँखों की सुरक्षा / सेफ्टी गॉगल्स
- कार्य दस्ताने (चमड़े के)
- सेफ्टी स्टील-टो जूते
- **सेफ्टी सिटी**
- कार्य वस्त्र (लंबी बाँह की शर्ट)
- पानी की बोतल, न्यूनतम 1 लीटर क्षमता

वैकल्पिक (Optional)

- ओवरऑल्स या जंप सूट
- सनस्क्रीन लोशन
- कीट-प्रतिरोधक (इंसेक्ट रिपेलेंट)
- रेनकोट
- नी पैड्स (घुटनों की सुरक्षा)
- कैप या टोपी

अन्य आवश्यक सामग्री (Other Required Materials)

- दो पासपोर्ट आकार की फोटो (कक्षा निर्देशिका और पंजीकरण प्रपत्र के लिए)
- उद्घाटन और समापन समारोहों के लिए कार्यालय या कार्य वर्दी

7

पाठ्यक्रम कार्यप्रणाली (Course Methodology)

पाठ्यक्रम की कार्यप्रणाली अत्यधिक सहभागितापूर्ण है और प्रशिक्षक तथा प्रतिभागियों के बीच निरंतर संवाद की अनुमति देती है। प्रतिभागियों से अपेक्षा की जाएगी कि वे कुछ पृष्ठभूमि ज्ञान प्राप्त करें, साथ ही व्यावहारिक (मैनुअल) कौशल भी अर्जित करें।

सभी गतिविधियों में 100% भागीदारी अनिवार्य है। इसमें सभी पाठ, अभ्यास और मूल्यांकन शामिल हैं। इस पाठ्यक्रम में आपका मूल्यांकन निम्नलिखित तीन तरीकों से किया जाएगा:

8.1 यूनिट परीक्षण (Unit Tests) : CADRE पाठ्यक्रम में दो यूनिट परीक्षण होंगे— पहला: पाठ 7 के बाद, जिसमें पाठ 1 से 7 की विषयवस्तु शामिल होगी। दूसरा: अगले पाठ 11 के बाद, जिसमें पाठ 8 से 11 की विषयवस्तु शामिल होगी। न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 70% हैं। पूर्णता प्रमाणपत्र प्राप्त करने के लिए आपका कुल औसत कम से कम 70% होना चाहिए। यदि किसी एक यूनिट परीक्षण में आप उत्तीर्ण अंक प्राप्त नहीं करते हैं, तो आपको प्रति परीक्षण एक मेक-अप (पूरक) परीक्षा का अवसर दिया जाएगा। मेक-अप यूनिट परीक्षा उसी प्रारूप में होगी, लेकिन प्रश्नों का सेट अलग होगा और यह कम से कम एक प्रमुख प्रशिक्षक की उपस्थिति में आयोजित की जाएगी। मेक-अप परीक्षा में अधिकतम प्राप्त किया जा सकने वाला अंक 70% होगा, चाहे आपका वास्तविक स्कोर कुछ भी हो। यदि आप किसी भी मेक-अप परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो पाते हैं, तो आप पाठ्यक्रम जारी रख सकेंगे, लेकिन सभी शेष पाठ्यक्रम गतिविधियाँ (अभ्यास सहित) पूरी करने के बाद आपको केवल उपस्थिति प्रमाणपत्र (Certificate of Attendance) ही मिलेगा।

8.2 व्यावहारिक मूल्यांकन (Practical Evaluations) ये उन पाठों में आयोजित किए जाएंगे जिनमें प्रदर्शन घटक शामिल होगा। अवधि कार्यों की जटिलता और संख्या पर निर्भर करेगी। इसमें ऐसे घटक होंगे जिनमें प्रत्येक प्रतिभागी का मूल्यांकन व्यक्तिगत रूप से तथा कुछ कौशलों के लिए समूह या टीमों में किया जाएगा।

8.3 अंतिम व्यावहारिक मूल्यांकन (The Final Practical Evaluation)

पाठ्यक्रम के अंत में समुदाय में अनुकरणात्मक (Simulated) आपदा स्थिति को सम्मिलित करेगा। कक्षा को पुनः संगठित कर 2 टीमों में विभाजित किया जाएगा, जिनमें प्रत्येक टीम में 14 सदस्य होंगे, तथा उनसे अपेक्षा की जाएगी कि वे प्रदर्शन उद्देश्यों (Performance Objectives) में निर्धारित सभी चरणों को पूर्ण करें।

गतिविधियाँ (Activities)

9.1 पाठ्यक्रम समय-सारिणी और उपस्थिति (Course Schedule and Attendance)

उपस्थिति और सहभागिता के नियम निम्नलिखित हैं:

- सभी कक्षाओं और पाठ्यक्रम गतिविधियों में प्रतिभागियों की भागीदारी अनिवार्य है।
- समयपालन (पंचुअलिटी) प्रतिभागियों के बीच आपसी सम्मान और उत्तरदायित्व को बढ़ावा देता है।

अनुपस्थिति और विलंब (Absences and Tardiness):

अनुपस्थिति और कक्षाओं में विलंब स्वीकार्य नहीं है। केवल विशेष परिस्थितियों में ही अपवाद किया जाएगा, वह भी अधिकतम कुल कक्षाओं के 5% तक की सीमा में (एक या अधिक बार देर से आने की स्थिति में)। बिना किसी विशेष कारण के कक्षा छोड़ना या देर से पहुँचना आपको पाठ्यक्रम में उत्तीर्ण होने से अयोग्य घोषित कर देगा।

प्रतिभागियों को कक्षाओं के दौरान (इनडोर/आउटडोर) कॉल प्राप्त करने या कॉल करने की अनुमति नहीं है।

पाठ्यक्रम की सभी गतिविधियों (व्याख्यान, व्यावहारिक अभ्यास और मूल्यांकन) में भागीदारी अनिवार्य है।

9.2 प्रतिभागी प्रतिपुष्टि (Participant Feedback)

दैनिक पाठ्यक्रम मूल्यांकन (Daily Course Evaluation): दिन के अंत में आपसे यह पहचानने के लिए कहा जाएगा कि क्या अच्छा रहा और किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है। प्रत्येक पाठ के अंत में आपसे पाठ मूल्यांकन प्रपत्र (**Lesson Evaluation Form**) भरने के लिए भी कहा जाएगा।

पाठ समीक्षा (Course Review): पाठ के प्रमुख बिंदुओं का सार प्रस्तुत करना। पाठ के उद्देश्यों की समीक्षा करना और फ़ाइनल में दिए गए प्रश्नों के उत्तर देना। आपकी टिप्पणियाँ और सुझाव अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे भविष्य के लिए पाठ्यक्रम में सुधार करने में सहायक होंगे।

(अंतिम दैनिक मूल्यांकन आयोजित करने से पहले प्रतिभागी पाठ्यक्रम मूल्यांकन प्रपत्र भरना अनिवार्य है।)

प्रमाणन (Certification)

प्रतिभागियों के प्रदर्शन के आधार पर दो प्रकार के प्रमाणपत्र जारी किए जाते हैं:

10.1 पूर्णता प्रमाणपत्र (Certificate of Completion) यदि प्रतिभागी पाठ्यक्रम द्वारा निर्धारित सभी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, तो उन्हें पूर्णता प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

10.2 उपस्थिति प्रमाणपत्र (Certificate of Attendance) यदि कोई प्रतिभागी सभी निर्धारित आवश्यकताओं को (पूर्ण या आंशिक रूप से) पूरा करने में असमर्थ रहता है या अंतिम व्यावहारिक मूल्यांकन में पहचाने गए सभी चरणों को पूरा करने में विफल रहता है, तो उसे **उपस्थिति प्रमाणपत्र** प्रदान किया जाएगा।

इस विषय में किसी भी निर्णय के लिए पाठ्यक्रम समन्वयक (Course Coordinator) के पास अंतिम अधिकार होगा।

पंजीकरण (Registration)

यदि आपने अभी तक ऐसा नहीं किया है, तो कृपया सुनिश्चित करें कि आपने CADRE पाठ्यक्रम का पंजीकरण प्रपत्र पूरा करके जमा कर दिया है, जिसमें स्वास्थ्य, आहार (डायटरी) तथा दायित्व-त्याग (Liability Release) प्रपत्र शामिल हैं।

सुविधाएँ और आचार नियम (Facilities and Ground Rules)

PPT 1-6

12.1 कक्षा शिष्टाचार (Classroom Etiquette):

- धूम्रपान निषिद्ध है।
- कक्षा में खाने या पीने की अनुमति नहीं है (हालाँकि पाठ्यक्रम समन्वयक द्वारा चाय, कॉफी आदि पीने की अनुमति दी जा सकती है)।
- केवल आपातकालीन परिस्थितियों में ही व्यवधान की अनुमति दी जाएगी। प्रशासनिक कर्मचारी प्रतिभागियों के लिए संदेश प्रदर्शित/प्रेषित करेंगे, जिन्हें आप अवकाश (ब्रेक) के दौरान प्राप्त कर सकते हैं। मोबाइल (सेलुलर) फोन तथा बीपर बंद रखें या उन्हें साइलेंट/वाइब्रेट मोड पर सेट रखें।

सुरक्षा (Safety):

- आपातकालीन प्रक्रियाओं, कक्षा से निकासी (Evacuation) तथा आपातकालीन निकास मार्गों की जानकारी रखें।
- परिसर में स्थित सुरक्षित क्षेत्रों, एकत्रीकरण स्थल (Meeting Points) आदि के स्थान की जानकारी रखें।
- प्राथमिक उपचार किट (First Aid Kit) के स्थान तथा उसमें उपलब्ध सामग्री की जानकारी रखें।
- आपातकालीन दूरभाष नंबरों आदि की जानकारी रखें।

► PPT 1-7

CADRE पाठ्यक्रम में सुरक्षा सर्वोपरि है। प्रतिभागियों को केवल दो चेतावनियाँ दी जाएँगी; तीसरी चेतावनी निष्कासन (Expulsion) का आधार बनेगी।

“फ़ाइल” (The “File”)

हम दीवारों में से किसी एक पर “फ़ाइल” लिखी हुई एक खाली फ़्लिपचार्ट लगाएंगे। इसका उपयोग उन प्रश्नों और मुद्दों को दर्ज करने के लिए किया जाएगा जिन्हें आगे के पाठों में या पाठ्यक्रम के अंत में सामान्य समीक्षा के दौरान स्पष्ट करने की आवश्यकता होगी। आप भविष्य के संदर्भ के लिए अपने प्रश्न भी यहाँ लिख सकते हैं।

पूर्व-परीक्षण (Pre Test)

प्रतिभागियों के पूर्व ज्ञान को जानने के लिए।

चर्चा किए गए विषयों से संबंधित किसी भी स्पष्टीकरण या पूछताछ के बारे में प्रतिभागियों से पूछें।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

▶ उद्देश्यों की समीक्षा करें।

▶ प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र (Lesson Evaluation Form) भरने के लिए कहें।

प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 2 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

PPT 2-17
से 2-18

पाठ उद्देश्यों की
समीक्षा

समापन

पाठ मूल्यांकन

प्रतिभागी पाठ्यक्रम मूल्यांकन (Participant Course Evaluation)

स्थान: _____ दिनांक: _____

प्रतिभागी पाठ्यक्रम मूल्यांकन प्रशिक्षण कार्यक्रम की निगरानी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। प्रतिभागी के रूप में आपके प्रतिपुष्टि (फीडबैक) के बिना पाठ्यक्रम को परिष्कृत और बेहतर बनाना संभव नहीं है। कृपया इस प्रश्नावली का उत्तर गुमनाम रूप से तथा यथासंभव सावधानीपूर्वक दें।

आपके बारे में जानकारी:

1. उम्र _____ 2. लिंग _____

3. शिक्षा:

- प्राथमिक माध्यमिक विश्वविद्यालय व्यावसायिक

4. पेशेवर आपदा प्रतिक्रिया का अनुभव:

- संचालन समन्वय प्रबंधन

5. पहले किए गए आपदा प्रबंधन से संबंधित पाठ्यक्रम

विशिष्ट पाठ्यक्रम इकाइयाँ (SPECIFIC COURSE UNITS)

इस अनुभाग में, हम आपसे इस प्रशिक्षण के दस (10) अनुभागों का मूल्यांकन करने का अनुरोध करते हैं।

यहाँ मुख्य ध्यान विषय-वस्तु और प्रशिक्षक पर है।

प्रत्येक पाठ का मूल्यांकन करने के लिए 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।

मूल्यांकन पैमाना (Rating Scale): 1 का अर्थ *बहुत खराब*, 3 का अर्थ *औसत* और 5 का अर्थ *उत्कृष्ट* है।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

अनुभाग/मॉड्यूल	मूल्यांकन		
	विषय-वस्तु	शिक्षक	टिप्पणियाँ
1. पाठ्यक्रम परिचय			
2. सामान्य खतरे और सामुदायिक प्रतिक्रिया समूह			
3. परिवार की सुरक्षा और प्रतिक्रिया की तैयारी तथा घटना कमान प्रणाली (ICS)			
4. बुनियादी जीवन समर्थन			
5. बुनियादी प्राथमिक उपचार और ट्रायेज			
6. मृत शरीर प्रबंधन			
7. अग्नि आपात स्थितियाँ			
8. बुनियादी खोज तकनीकें			
9. बुनियादी बचाव तकनीकें			
10. जल आपात स्थितियाँ			
11. अन्य आपात स्थितियाँ			
12. अंतिम व्यावहारिक अभ्यास			
13. पाठ्यक्रम समीक्षा			

एक या अधिक मॉड्यूलों की मजबूत एवं कमजोरियों पर सुझाव तथा अतिरिक्त टिप्पणियाँ दें (यदि यह स्थान पर्याप्त न हो तो पीछे का भाग उपयोग किया जा सकता है)।

पाठ्यक्रम घटक (COURSE COMPONENT) : इस अनुभाग में दिए गए पाठ्यक्रम घटकों का मूल्यांकन करें।

मूल्यांकन के लिए 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।

मूल्यांकन पैमाना (Rating Scale): 1 का अर्थ *बहुत खराब*, 3 का अर्थ *औसत* और 5 का अर्थ *उत्कृष्ट* है।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

समग्र पाठ्यक्रम मूल्यांकन

पाठ्यक्रम घटक	रेटिंग	टिप्पणियाँ	
		सकारात्मक	सुधार की आवश्यकता
पूर्व-कार्य			
प्रतिभागी आईडी / कार्यपुस्तिका			
पाठ क्रम			
समूह गतिविधियाँ			
पाठ्यक्रम पद्धति			
दृश्य सहायक सामग्री			
पाठ उद्देश्यों की प्राप्ति			
टीम के रूप में प्रशिक्षक			
अंतिम प्रस्तुति की व्यावहारिक			
उपयोगिता			
आपके कार्य से पाठ्यक्रम की प्रासंगिकता कक्षा सुविधाओं की गुणवत्ता			

समग्र पाठ्यक्रम मूल्यांकन (OVERALL COURSE EVALUATION)

सामान्य प्रश्न

1. पाठ्यक्रम के स्तर के बारे में आपकी क्या राय है?

- बहुत उन्नत उपयुक्त बहुत बुनियादी

क्यों? _____

2. पाठ्यक्रम की अवधि के बारे में आपकी क्या राय है?

- बहुत छोटा उपयुक्त बहुत अधिक

क्यों? _____

1. क्या इस पाठ्यक्रम ने आपकी व्यक्तिगत अपेक्षाओं को पूरा किया?

- हाँ नहीं

यदि नहीं, तो क्यों? _____

4. सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए, आप इस पाठ्यक्रम को समग्र रूप से कैसे आँकेंगे? मूल्यांकन के लिए 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें। 1 का अर्थ बहुत खराब, 3 का अर्थ औसत और 5 का अर्थ उत्कृष्ट है।

मूल्यांकन पैमाना

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
-----------------------	------------------	-----------------	-------------------	----------------------

CADRE प्रशिक्षण के मज़बूत और कमज़ोर बिंदुओं पर सुझाव और अतिरिक्त टिप्पणियाँ:

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 1 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक: _____

इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। कृपया प्रत्येक पाठ के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपका मूल्यांकन पाठ्यक्रम को बेहतर बनाने में अत्यंत मूल्यवान है। कृपया रेटिंग नीचे दिए गए पैमाने का उपयोग करके दें।

	1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या: 1		पाठ का नाम पाठ्यक्रम परिचय		
	प्रशिक्षक का नाम				
पाठ्यक्रम घटकों के मूल्यांकन के लिए 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें। कृपया अपना चयन X के माध्यम से अंकित करें।	पाठ मूल्यांकन (1 से 5)				
	विषय-वस्तु		प्रशिक्षक		पद्धति
	कार्यपुस्तिका		अंतःक्रिया		
अपनी चयन को X से चिह्नित करें	प्रशिक्षण स्तर				
	<input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत	
	अवधि				
<input type="checkbox"/> बहुत कम		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत लंबी		
उपयोगिता					
क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था?					
<input type="checkbox"/> हाँ			<input type="checkbox"/> नहीं		
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ मूल्यांकन उपरोक्त सभी को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: __ (1 से 5)				
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन				

आपकी मदद के लिए धन्यवाद। आपकी राय मूल्यवान है। कृपया इस पूर्ण (Complete) किए गए फॉर्म को प्रशिक्षक को सौंपें।
एनडीआरएफ आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

02

सामान्य खतरों और सामुदायिक प्रतिक्रिया समूह समय - 02 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर, आप सक्षम होंगे

1. जोखिम (Hazard) तथा आपदा (Disaster) की परिभाषा बताना।
2. जोखिमों के विभिन्न वर्गीकरण तथा उनके संभावित परिणामों की पहचान करना।
3. पूर्व चेतावनी प्रणाली (Early Warning System – EWS) की परिभाषा बताना।
4. समुदाय प्रतिक्रिया कर्मी (Community Responder) क्या होता है, यह बताना।
5. समुदाय प्रतिक्रिया कर्मी की भूमिकाएँ, दायित्व, कार्यक्षेत्र तथा सीमाओं की पहचान करना।
6. CADRE दल (Squad) के घटकों की पहचान करना।
7. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment – PPE) में सम्मिलित वस्तुओं की सूची बताना।

अनुशंसित अवधि:

45 मिनट

पद्धति (Methods)

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान पद्धति
प्रदर्शन (डेमोस्ट्रेशन)

सामग्री:

- PWB
- IG
- फ़्लिप चार्ट
- दृश्य सहायक सामग्री
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

► PPT 2-1
से 2-3

1

परिचय

a. खतरा (Hazard)

खतरा एक खतरनाक घटना, पदार्थ, मानवीय गतिविधि या स्थिति है, जो जीवन की हानि, चोट या अन्य स्वास्थ्य प्रभाव, संपत्ति की क्षति, आजीविका और सेवाओं की हानि, सामाजिक तथा आर्थिक अव्यवस्था या पर्यावरणीय क्षति का कारण बन सकती है।

b. आपदा (Disaster)

आपदा कोई एकल घटना नहीं है; इसके अनेक कारण और परिणाम हो सकते हैं, और इसलिए प्रत्येक आपदा विशिष्ट (Unique) होती है।

आपदा एक अचानक घटित होने वाली, विनाशकारी घटना है, जो किसी समुदाय या समाज के सामान्य कार्य-प्रणाली को बाधित करती है और ऐसे मानवीय, भौतिक तथा आर्थिक नुकसान उत्पन्न करती है जो समुदाय या समाज की अपनी संसाधनों से निपटने की क्षमता से बाहर होते हैं।

i. आपदा = खतरे और समुदाय के बीच अंतःक्रिया, तथा ऐसी स्थिति जो समुदाय की क्षमता से परे होती है।

ii. आपदा के संभावित प्रभाव:

- समुदाय में मौजूद खतरे
- समुदाय की असुरक्षाएँ
- समुदाय की आपदा-तैयारी
- आपदा-तैयारी खतरे या उसके प्रभाव को प्रभावित कर सकती है

■ आपदा के बारे में याद रखने के सबसे महत्वपूर्ण पहलू

- आपदाएँ समुदाय के सामान्य कार्य-प्रणाली को बाधित करती हैं।
- आपदाएँ समुदाय की स्वयं की सामना करने की क्षमता से परे होती हैं।
- समुदाय के सामान्य कार्य में लौटने के लिए बाहरी सहायता की आवश्यकता होती है।

प्रशिक्षकों हेतु
सुझाई गई
गतिविधि

► PPT 2-4

► PPT 2-5

► PPT 2-6
प्रतिभागियों से
उनके संबंधित
क्षेत्रों में सामान्य
खतरों के बारे में
पूछें।

सामान्य खतरें

PPT 2-7

2.1 प्राकृतिक

प्राकृतिक प्रक्रिया या घटना, जो जीवन की हानि, चोट या अन्य स्वास्थ्य प्रभाव, संपत्ति की क्षति, आजीविका और सेवाओं की हानि, सामाजिक एवं आर्थिक अव्यवस्था या पर्यावरणीय क्षति का कारण बन सकती है।

टिप्पणी:

प्राकृतिक खतरे सभी खतरों का एक उप-समूह हैं। यह शब्द उन वास्तविक खतरनाक घटनाओं के वर्णन के लिए प्रयुक्त होता है, साथ ही उन सुप्त (latent) खतरनाक परिस्थितियों के लिए भी जो भविष्य में घटनाओं को जन्म दे सकती हैं। प्राकृतिक खतरों को उनकी परिमाण या तीव्रता, आरंभ की गति, अवधि तथा प्रभाव के क्षेत्र के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, भूकंप अचानक घटित होते हैं और अपेक्षाकृत छोटे क्षेत्र को प्रभावित करते हैं, जबकि सूखा धीरे-धीरे विकसित होता है और व्यापक क्षेत्रों को प्रभावित कर सकता है। कुछ मामलों में, खतरे एक-दूसरे से संबंधित भी हो सकते हैं, जैसे चक्रवात से उत्पन्न तूफानी ज्वार (स्टॉर्म सर्ज) या भूकंप से उत्पन्न सुनामी।

उदाहरण:

बाढ़, सूखा, भूकंप, सुनामी, भूस्खलन, चक्रवात/टाइफून/टॉर्नेडो, आंधी-तूफान/आकाशीय बिजली, GLOF (हिमानी झील फटना), आदि।

2.2 जैविक

जैविक मूल की कोई प्रक्रिया या घटना अथवा जैविक वाहकों (Biological Vectors) द्वारा संचरित स्थिति, जिसमें रोगजनक सूक्ष्मजीवों, विषाक्त पदार्थों तथा जैव-सक्रिय तत्वों के संपर्क में आना शामिल है, जो जीवन की हानि, चोट, बीमारी या अन्य स्वास्थ्य प्रभाव, संपत्ति की क्षति, आजीविका और सेवाओं की हानि, सामाजिक एवं आर्थिक अव्यवस्था अथवा पर्यावरणीय क्षति का कारण बन सकते हैं।

टिप्पणी:

जैविक जोखिमों के उदाहरणों में महामारी जनित रोगों का प्रकोप, पौधों या पशुओं में संक्रामक रोग, कीट अथवा अन्य पशु जनित उपद्रव और संक्रमण शामिल हैं।

उदाहरण:

COVID-19, एन्थ्रक्स (Anthrax), विभिन्न रोग प्रकोप (Outbreaks), H1N1, H5N1, डेंगू, प्लेग आदि।

- ▶ HSN-1: एवियन फ्लू (Avian Flu)
- ▶ H1N1: स्वाइन फ्लू
- ▶ COVID-19
- ▶ भोपाल गैस त्रासदी (Bhopal Gas Tragedy): 4 दिसंबर 1984 को विश्व की सबसे भीषण औद्योगिक आपदाओं में से एक। यह यूनियन कार्बाइड इंडिया लिमिटेड (UCIL) के भोपाल स्थित कारखाने में मिथाइल आइसोसाइनेट (MIC) गैस के रिसाव के कारण हुई।

सामान्य खतरे (Common Hazards)

2.3 प्रौद्योगिकीय (Technological)

प्रौद्योगिकीय खतरा उन तकनीकी या औद्योगिक परिस्थितियों से उत्पन्न होता है, जिनमें खतरनाक परिस्थितियाँ, खतरनाक प्रक्रियाएँ अवसंरचनात्मक विफलताएँ या विशिष्ट मानवीय गतिविधियाँ शामिल होती हैं जो जीवन की हानि चोट या अन्य स्वास्थ्य प्रभाव संपत्ति की क्षति आजीविका और सेवाओं की हानि, सामाजिक एवं आर्थिक अव्यवस्था या पर्यावरणीय क्षति का कारण बन सकती हैं।

टिप्पणी:

प्रौद्योगिकीय खतरों के उदाहरणों में औद्योगिक प्रदूषण परमाणु विकिरण विषाक्त अपशिष्ट खतरनाक पदार्थों का परिवहन, कारखाना विस्फोट, आग तथा रासायनिक रिसाव शामिल हैं। प्रौद्योगिकीय खतरे प्राकृतिक आपदा की प्रत्यक्ष परिणति के रूप में भी उत्पन्न हो सकते हैं।

उदाहरण:

आग, रासायनिक रिसाव, प्रयोगशाला या भंडारण विस्फोट, परिवहन दुर्घटनाएँ।

रासायनिक आपदा

रासायनिक आपदा एक ऐसी प्रमुख औद्योगिक दुर्घटना है, जिसमें अनियंत्रित रूप से खतरनाक रसायनों का उत्सर्जन या रिसाव होता है। इससे मानव स्वास्थ्य को गंभीर क्षति, पर्यावरणीय क्षति तथा मृत्यु, चोट या अन्य स्वास्थ्य प्रभावों जैसे गंभीर परिणाम हो सकते हैं। रासायनिक आपदाओं के उदाहरणों में आग, विस्फोट, रिसाव तथा विषाक्तता शामिल हैं।

रासायनिक खतरों के चार प्रकार होते हैं

- | | | | |
|---|---------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | ज्वलनशीलता (Flammability) | 2 | संक्षारक (Corrosively) |
| 3 | विषाक्तता (Toxicity) | 4 | प्रतिक्रियाशीलता (Reactivity) |

2.4 नागरिक-राजनीतिक खतरें

नागरिक अशांति जनसंख्या के भीतर समूहों या व्यक्तियों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है, जो महसूस करते हैं कि उनके साथ अन्याय हुआ है या उन्हें असमान व्यवहार का सामना करना पड़ा है, चाहे वह सामाजिक, कानूनी या राजनीतिक व्यवस्था में हो। जब इससे समुदाय में व्यवधान उत्पन्न होता है, तो सार्वजनिक सुरक्षा बनाए रखने के लिए हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

टिप्पणी (Comment)

नागरिक अशांति अनेक प्रकार की कार्रवाइयों और घटनाओं को समाहित करती है, किंतु यह केवल दंगे या उपद्रव तक सीमित नहीं होती। इसमें सविनय अवज्ञा, प्रदर्शन, दंगे, कारागार दंगे या विद्रोह शामिल हो सकते हैं, जो क्रांति की ओर ले जा सकते हैं। इसके कारण नस्लीय तनाव, धार्मिक संघर्ष, बेरोज़गारी, आर्थिक अस्थिरता, या अत्यधिक जल, भोजन या ईंधन की कमी जैसी चरम स्थितियाँ हो सकती हैं; अथवा अलोकप्रिय राजनीतिक कार्रवाइयाँ, जैसे वियतनाम युद्ध।



राजस्थान हरियाणा और महाराष्ट्र में आरक्षण आंदोलन

संवाद को सुगम बनाना

सांप्रदायिक दंगे : सांप्रदायिक दंगे ऐसे प्रकार की अव्यवस्थाएँ हैं जिन्हें समूहों के बीच प्रत्यक्ष संघर्षों के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। सांप्रदायिक दंगे आर्थिक और राजनीतिक शक्ति समूहों के वितरण पर दबाव डालते हैं।

उदाहरण:— दंगा जनसभा

2

सामान्य खतरें (जारी)

2.5 खतरों के प्रकार और उनके परिणाम

2.5.1 बाढ़

जल प्रदूषण, रोग जैसे लेप्टोस्पायरोसिस, डायरिया, पेचिश] डूबने के कारण मृत्यु



► PPT 2-8

2.5.2 भूकंप

अवसंरचना का टूटना, मृत्यु अधिक तीव्रता के भूकंप पूरे क्षेत्र को प्रभावित कर सकते हैं भारी मानवीय क्षति (2001), मृत शरीर, आजीविका अन्य द्वितीयक खतरे (भूस्खलन, बाँध टूटना, द्रवीकरण)



► PPT 2-9

2.5.3 सुनामी

मृत शरीर, जल और भोजन की कमी आजीविका और अवसंरचनाओं को क्षति जीवन का व्यवधान (उदा. 2004 की हिंद महासागर सुनामी)



► PPT 2-10

2.5.4 भूमिस्खलन

अवसंरचना का टूटना, मृत्यु और आजीविका की हानि जनसंख्या का विस्थापन (उदा. 2014 में मालेगांव भूस्खलन)



► PPT 2-11

2.5.5 महामारी

स्वास्थ्य, व्यक्तियों, परिवारों पर प्रभाव; आजीविकाएँ प्रभावित होना; शिक्षा में व्यवधान (उदा. गुजरात प्लेग)।



PPT 2-12

2.5.6 आतंकवाद

जनसंख्या का विस्थापन, मृत्यु, शिक्षा में व्यवधान, क्षेत्र की असुरक्षा, आजीविकाएँ प्रभावित होना (उदा. 2008 का मुंबई हमला)।



► PPT 2-13

2.5.7. ज्वालामुखी विस्फोट

जनसंख्या का विस्थापन, शिक्षा में व्यवधान, आजीविकाओं में बाधा, जीवन और मृत्यु की हानि (उदा. 2014 में बैरन द्वीप)।



► PPT 2-14

2.5.8.

सड़क यातायात दुर्घटनाएँ (Road Traffic Accidents – RTA)

सड़क यातायात दुर्घटनाएँ (RTA): इन्हें रोड ट्रैफिक इंजरीज़ (Road Traffic Injuries) के रूप में भी जाना जाता है। मोटर वाहन टक्कर, ऑटोमोबाइल दुर्घटना तथा कुछ देशों में सड़क यातायात टक्कर—ये सभी सड़क यातायात दुर्घटनाओं के अंतर्गत आते हैं। सड़क यातायात दुर्घटना वह घटना है जो किसी सार्वजनिक सड़क या राजमार्ग पर होती है और जिसमें एक या अधिक व्यक्ति घायल होते हैं, जबकि कोई अन्य व्यक्ति या वाहन भी सम्मिलित हो सकता है।

भारतीय परिदृश्य:

भारत में विश्व के सबसे बड़े सड़क नेटवर्कों में से एक है, जिसकी कुल लंबाई लगभग 3.314 मिलियन किलोमीटर है, जिसमें राष्ट्रीय राजमार्ग, एक्सप्रेसवे और राज्य राजमार्ग आदि शामिल हैं। सड़कों के माध्यम से लगभग 65 प्रतिशत माल परिवहन और 86.7 प्रतिशत यात्री यातायात वहन किया जाता है।



Annexure - I

मामलों की संख्या, घायल व्यक्तियों की संख्या और मृतकों की संख्या

S NO	YEAR	CASES		DIED
1	2018	445514		152780
2	2019	437396	439262	154732
3	2020	364796	335050	133201
4	2021	403116	371884	155622
5	2022	446768	423158	171100

स्रोत: भारत में आकस्मिक मृत्यु और आत्महत्याएँ राज्य/केंद्र शासित प्रदेशों द्वारा प्रदान किया गया डेटा

2018–2022 के दौरान सड़क दुर्घटनाओं में मामलों, घायलों और मृतकों की संख्या

Annexure - II

S.No	Causes	2018			2019			2020			2021			2022		
		Cases	Injured	Died	Cases	Injured	Died	Cases	Injured	Died	Cases	Injured	Died	Cases	Injured	Died
1	Dangerous/Over-taking/Careless/etc.	109695	100458	41653	112519	106555	42557	86268	77067	35219	103629	91893	42853	110440	100901	45161
2	Over speeding	264158	274997	84346	260898	271581	86241	215159	209736	75333	240828	228274	87050	279674	271661	100726
3	Driving under influence of drug/alcohol	8750	8342	3272	7366	6675	2972	7996	6974	3026	7718	7235	2935	7130	6320	2961
4	Physical fatigue of Drivers	1865	2099	812	2749	2445	1075	2011	1929	830	2057	1696	962	1802	1818	919
5	Defect in Mechanical condition of Motor Vehicle	4556	4492	2127	4134	4111	2045	4768	4660	1887	4306	3782	2022	3093	2855	1752
6	Animal Crossing	3193	3489	1396	3540	3205	1480	4261	3762	1969	3554	3023	1828	3342	2360	1936
7	Weather condition	10923	10145	4506	11303	10815	4953	8664	7393	4336	11110	9752	5405	9973	8870	5194
8	Lack of road infrastructure	3401	3515	1237	2361	2125	1312	2248	1981	1035	2443	2007	1129	1593	1487	757
9	Vehicles Parking at road shoulders	3691	3253	1196	2935	2529	1289	2504	2548	1043	2771	2269	1333	3893	4150	1559
11	Causes not known	7914	7366	2987	7803	8088	2805	6708	5839	2629	5577	4790	2745	5694	4710	2465
12	Other Causes	27368	28362	9248	21788	21133	8003	14209	13161	5894	19123	17163	7360	20134	18026	7670
13	Total	445514	446518	152780	437396	439262	154732	354796	335050	133201	403116	371884	155622	446768	423158	171100

स्रोत: भारत में आकस्मिक मृत्यु और आत्महत्याएँ राज्य/केंद्र शासित प्रदेशों द्वारा प्रदान किया गया डेटा

3

प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली (EWS)

प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली (EWS) उन क्षमताओं के समुच्चय को संदर्भित करती है, जो समय पर और अर्थपूर्ण चेतावनी जानकारी उत्पन्न, प्रसारित तथा संप्रेषित करने के लिए आवश्यक होती हैं, ताकि व्यक्ति, समुदाय और संगठन खतरों के प्रति तैयारी कर सकें और उचित रूप से प्रतिक्रिया दे सकें।

प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली (EWS) उन सभी कारकों की श्रृंखला को सम्मिलित करती है जो प्रभावी प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं। प्रभावी प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली (EWS) में जोखिम विश्लेषण, जोखिमों की निगरानी, खतरों का पूर्वानुमान, संचार या सूचना का प्रसार तथा चेतावनियाँ शामिल होती हैं; साथ ही स्थानीय क्षमताओं और प्रतिक्रिया को भी सम्मिलित किया जाता है। चेतावनी के "अंत-से-अंत" (end-to-end) अर्थ को समझने पर यह स्पष्ट होता है कि चेतावनी प्रणालियों को समुदाय की प्रतिक्रिया को मजबूत करने के लिए डिज़ाइन किया जाना चाहिए।

नोट: सत्र के दौरान देश के संदर्भ में बुनियादी जानकारी और सीमाएँ प्रदान की जाएँगी।

4

सामुदायिक प्रतिक्रिया संगठन

4.1 सामुदायिक प्रतिक्रिया देने वाले की परिभाषा

सामुदायिक प्रतिक्रिया देने वाला वह प्रथम प्रत्युत्तरकर्ता (First Responder) होता है, जो सामान्यतः (लेकिन हमेशा नहीं) स्थानीय क्षेत्र में रहता है और जिसे इस क्षमता में बुनियादी प्रशिक्षण प्राप्त होता है। इसमें प्राथमिक उपचार (Basic First Aid), बुनियादी खोज एवं बचाव तकनीकें (Basic Search and Rescue Techniques), बुनियादी अग्निशमन कौशल एवं बुनियादी आपदा प्रबंधन कौशल शामिल होते हैं। नागरिक रक्षा (Civil Defence) स्वयंसेवक, नेहरू युवा केंद्र संगठन (NYKS) स्वयंसेवक, आपदा मित्र, सिविल वॉलंटियर आदि।

4.2 भूमिकाएँ, ज़िम्मेदारियाँ और सीमाएँ

- जब किसी समुदाय में आपदा या आपात स्थिति उत्पन्न होती है और **पेशेवर प्रशिक्षित प्रत्युत्तरकर्ता** तुरंत उपलब्ध नहीं होते, तब सामुदायिक प्रत्युत्तरकर्ता निम्नलिखित कार्य करते हैं:
- अपने घरों या कार्यस्थलों में प्रारंभिक जीवन-रक्षा कार्य करना।
- घायल व्यक्तियों की संख्या कम करना, उपयोगिताओं (जैसे गैस) को बंद करना, आग को दबाना, पीड़ितों को शांत करना और उनकी सहायता करना।
- सतही रूप से घायल व्यक्तियों को निकालना।
- घायल व्यक्तियों को उपचार प्रदान करना।
- कार्य-प्रणाली के दौरान कमांड पोस्ट, स्टेजिंग क्षेत्र और चिकित्सा उपचार क्षेत्रों की स्थापना करना।
- संचालन के उद्देश्यों, खतरे की जानकारी तथा उपलब्ध संसाधनों के संबंध में सूचना एकत्र करना और विकसित करना।
- प्रत्युत्तरकर्ताओं के बीच संचार स्थापित करना और बनाए रखना।
- आवश्यकता अनुसार पेशेवर प्रत्युत्तरकर्ताओं और सहायता एजेंसियों के साथ समन्वय करना।

► भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (IMD), स्वचालित मौसम केंद्र (AWS), वर्षा मापन केंद्र (Rain Gauge), चक्रवात, बाढ़, आदि।

PPT 2-15

नोट: इस विषय पर विशेष बल दें।

नोट: नियंत्रण का विस्तार (Span of Control) समझाएँ।

नोट: नियंत्रण का उपयुक्त विस्तार (प्रबंधन और नियंत्रण का दायरा) –

सामान्यतः प्रति पर्यवेक्षक 3-7 व्यक्ति, जिसमें 5 को सर्वोत्तम माना जाता है।

4

सामुदायिक प्रतिक्रिया संगठन (जारी)

अन्य भूमिकाएँ (Other Roles)

- समुदाय की भागीदारी
- **नागरिक कार्रवाई** (Civic Action)
- सार्वजनिक सुरक्षा एजेंसियों की सहायक भूमिकाएँ

सीमाएँ (Limitations)

चूँकि सामुदायिक प्रत्युत्तरकर्ता सीमित विशिष्ट कौशलों में प्रशिक्षित होते हैं (जैसे सिविल डिफेंस, नेहरू युवा केंद्र संगठन (NYKS) के स्वयंसेवक, आपदा मित्र, सिविल वॉलंटियर आदि), इसलिए उनके कुछ सीमित अधिकार और विशिष्ट सीमाएँ होती हैं।

देखभाल का दायरा (Scope of Care)

कार्यवाही उनकी प्रशिक्षण सीमा तक ही सीमित होती है और वे केवल कानूनी रूप से अनुमत दायरे में ही घायल व्यक्ति की देखभाल कर सकते हैं।

4.3 CADRE दल के घटकों की पहचान (Identify Components of a CADRE Squad)

4.3.1 टीम लीडर (Team Leader)

- दल का सुरक्षा अधिकारी (बचाव कार्यों में स्वयं हाथ नहीं लगाता/सीधे भाग नहीं लेता)
- टीम द्वारा की गई गतिविधियों और कार्यों का रिकॉर्ड रखता है
- सदस्यों को कार्य सौंपता है
- पेशेवर प्रत्युत्तरकर्ताओं के साथ संवाद और समन्वय करता है

4.3.2 पाँच सदस्य (5 Members)

- टीम लीडर से प्राप्त कार्य निर्देशों का पालन करते हैं
- उपलब्ध उपकरणों का सुरक्षित रूप से उपयोग करते हैं
- कार्य की प्रगति के बारे में टीम लीडर को अद्यतन जानकारी देते हैं
- आवश्यकता पड़ने पर टीम लीडर से संसाधनों का अनुरोध करते हैं

4.4 आपदा प्रबंधन चक्र (Disaster Management Cycle)

आपदा प्रबंधन चक्र वह ढाँचा है, जो आपदा, आपातकालीन घटनाओं और तैयारी के चरणों को परिभाषित करता है। यह एक सतत, एकीकृत प्रक्रिया है, जो आपदाओं के प्रभाव को न्यूनतम करने, आपदा के दौरान प्रभावी प्रतिक्रिया देने तथा पश्चात् पुनर्प्राप्ति का समर्थन करने पर केंद्रित होती है।

आपदा प्रबंधन चक्र के चरण (Stages of DM Cycle):

- I. तैयारी (Preparedness)
- II. प्रतिक्रिया (Response)
- III. पुनर्प्राप्ति (Recovery)
- IV. शमन (Mitigation)



सामुदायिक प्रतिक्रिया संगठन

4.4 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण Personal Protective Equipment (PPE)

► PPT 2-16

न्यूनतम उपकरण:



(1) हेलमेट या हार्ड हैट

– गिरते हुए मलबे और तेज/नुकीली वस्तुओं से सिर की सुरक्षा के लिए।

(2) गॉगल्स या आँखों की सुरक्षा के अन्य साधन

– धूल, मलबे और तेज/नुकीली वस्तुओं से आँखों की सुरक्षा के लिए।

(3) कार्य दस्ताने (Working gloves)

– हाथों को कटने और घिसने (abrasions) से बचाने के लिए।

(4) डस्ट मास्क (Dust mask)

– नाक और श्वसन तंत्र को धूल और धुँएँ से बचाने के लिए।

(5) सेफ्टी पहचान बनियान (Safety identification vest)

– चमकीला नारंगी, परावर्तक टेप के साथ)

– उन टीम सदस्यों की पहचान के लिए जिन्हें प्रशिक्षण प्राप्त है और जिन्हें विशिष्ट ज़िम्मेदारियाँ सौंपी गई हैं।

(6) टॉर्च (Flashlight)

– संकुचित/सीमित स्थानों और रात्रि संचालन के दौरान प्रकाश के लिए।

(7) अतिरिक्त कपड़े और टोपी (Extra clothing and a hat)

– शरीर को कटने, घिसने, धूप से जलने और शाम की ठंड से बचाने के लिए।

(8) मजबूत और आरामदायक जूते या बूट्स (Sturdy and comfortable shoes or boots)

– पैरों को कटने, घिसने और मोच से बचाने के लिए।

– ऊँची एड़ी (हाई हील) और सैंडल असुरक्षित होते हैं।

आपदा आपातकालीन किट तैयार रखें

▶ चर्चा किए गए विषयों से संबंधित किसी भी स्पष्टीकरण या पूछताछ के बारे में प्रतिभागियों से पूछें।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

▶ उद्देश्यों की समीक्षा करें।

▶ प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र (Lesson Evaluation Form) भरने के लिए कहें।

▶ प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 3 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ **PPT 2-17**
से 2-18

▶ पाठ उद्देश्यों की समीक्षा

समापन

पाठ मूल्यांकन

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 2 – मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक _____

इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। कृपया प्रत्येक पाठ के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके द्वारा दिया गया मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी है। कृपया नीचे दिए गए पैमाने के अनुसार रेटिंग दें।

मूल्यांकन पैमाना

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम			
पाठ्यक्रम घटकों के मूल्यांकन के लिए 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ मूल्यांकन (1 से 5)			
	विषय-वस्तु	प्रशिक्षक	पद्धति	
	कार्यपुस्तिका	अंतःक्रिया		
कृपया अपना चयन X के माध्यम से अंकित करें।	प्रशिक्षण स्तर			
	<input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत	
	अवधि			
<input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत लंबा		
	उपयोगिता	क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था?		
		<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं	
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ मूल्यांकन	उपरोक्त सभी को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: _____		
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपकी सहायता के लिए धन्यवाद। आपका योगदान मूल्यवान है। कृपया यह भरा हुआ प्रपत्र प्रशिक्षक को सौंपें।

03

परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित करना तथा प्रतिक्रिया की तैयारी और घटना कमांड प्रणाली / घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (ICS / IRS) समय – 02 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे:

- परिवार की तैयारी (**Family Preparedness**) का वर्णन करना।
- परिवार आपदा योजना (**Family Disaster Plan**) बनाने के चरणों की सूची देना।
- आपदा किट को एकत्रित करने में महत्वपूर्ण वस्तुओं की सूची बनाना (आपातकालीन गो-बैग का प्रदर्शन)।
- परिचालन सुरक्षा और प्रतिक्रिया की तैयारी का वर्णन करना।
- संचालन के 5 चरणों (**5 Phases of Operation**) की पहचान करना।
- संचालन चरण (**Operation Phase**) के चरणों की सूची देना।
- घटना (**Incident**) को परिभाषित करना।
- घटना कमांड प्रणाली (**Incident Command System – ICS**) को परिभाषित करना।
- घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (**Incident Response System – IRS**) को परिभाषित करना।

► PPT 3-1
से 3-2

अनुशंसित अवधि (**Suggested Duration**):

व्याख्यान: 45 मिनट

सामग्री (**Materials**):

- पीडब्ल्यूबी (**PWB**)
- आईजी (**IG**)
- दृश्य सहायक
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

गतिविधियाँ (**Activities**):

किट बॉक्स (गो-बैग) का स्थिर प्रदर्शन

समूह चर्चा द्वारा अभ्यास

विधियाँ (**Methods**):

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान

विधि प्रदर्शन

समूह अभ्यास

1

परिवार की तैयारी

हम पारिवारिक तैयारी क्यों करते हैं? इन प्रश्नों के उत्तर समुदाय में होने वाली विभिन्न घटनाओं और उनके प्रभावों पर निर्भर हो सकते हैं। यदि हम पहले से यह समझ लें कि समुदाय में क्या हो सकता है, तो हम हर उस घटना के लिए बेहतर रूप से तैयार रहेंगे जो घटित हो सकती है। स्वयं से यह प्रश्न पूछकर—“यदि ऐसा हो जाए तो?”—आप किसी भी संभावित खतरे के लिए अधिक अच्छी तरह तैयार हो सकेंगे।

2

पारिवारिक आपदा योजना बनाने के महत्वपूर्ण चरण



2.1 सबसे पहले सबसे महत्वपूर्ण काम (First Things First)

अपने स्थानीय आपातकालीन या आपदा प्रबंधन कार्यालय से संपर्क करें, जैसे—जिला आपदा प्रबंधन कार्यालय, स्थानीय सिविल डिफेंस कार्यालय, अग्निशमन विभाग, स्थानीय रेड क्रॉस, सामाजिक सेवा कार्यालय

निम्नलिखित जानकारी प्राप्त करें:

- 2.1.1 आपके समुदाय में सामान्यतः कौन-सी आपदाएँ या आपात स्थितियाँ होती हैं।
- 2.1.2 आपको चेतावनी कैसे दी जाएगी।
- 2.1.3 प्रत्येक आपदा के लिए कैसे तैयारी करनी है।

नोट*

खतरा, असुरक्षा और क्षमता (Hazard Vulnerability Risk and Capacity – HVRC) विश्लेषण देश के लिए पहले से ही आपदा विशेषज्ञों द्वारा किया जा चुका है। विभिन्न प्रकार की आपदाओं के मानचित्र और अन्य जानकारी राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA) और संबंधित राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (SDMA) की आधिकारिक वेबसाइटों पर उपलब्ध है। इसके अतिरिक्त, राज्य स्तर के आपदा हितधारक नियमित रूप से निःशुल्क सामुदायिक क्षमता निर्माण प्रशिक्षण आयोजित करते हैं, जैसे—NYKS स्वयंसेवक, आपदा मित्र स्वयंसेवक आदि।

सुझाए गए
प्रशिक्षकों
की
गतिविधि

► PPT 3-3

पारिवारिक आपदा योजना बनाने के महत्वपूर्ण चरण (जारी)

2.2 अपने परिवार से बात करें और रणनीतियों पर चर्चा करें

2.2.1 घटित हो सकने वाली आपदाओं के प्रकारों पर चर्चा करें।

- आपदा के लिए कैसे तैयारी करें और कैसे प्रतिक्रिया दें, यह समझाएँ।
- निकासी (Evacuation) के दौरान क्या करना है, इस पर चर्चा करें।

2.2.2 यह अभ्यास करें कि आपदा के दौरान क्या करना है।

- यह दिखाएँ कि पानी, गैस और बिजली कब और कैसे बंद करनी है।
- अपने घर के लिए धुआँ-संवेदक (Smoke Alarm) स्थापित करें, विशेष रूप से शयनकक्षों में हर महीने उनका परीक्षण करें और साल में दो बार बैटरियाँ बदलें।

2.3 यदि आपदा में परिवार अलग हो जाए तो संपर्क में कैसे रहें, इसकी योजना बनाएँ (Plan How Your Family Will Stay in Contact If Separated by Disaster)

2.3.1 दो मिलने के स्थान निर्धारित करें:

- एक स्थान अपने घर से सुरक्षित दूरी पर, आग लगने की स्थिति में।
- एक स्थान पड़ोस के बाहर, यदि आप अपने घर लौट न सकें।

2.3.2 आपात स्थिति में "चेक-इन संपर्क" के रूप में किसी बाहरी (राज्य के बाहर) मित्र या रिश्तेदार को चुनें।

- हर फोन में आपातकालीन टेलीफोन नंबर दर्ज करें।
- आपातकालीन संपर्क नंबरों को नियमित रूप से अद्यतन रखें।

बुनियादी जीवन-रक्षा किट (Basic Survival Kit)



आप और आपका परिवार आपदा के लिए आवश्यक बुनियादी जरूरतों की तैयारी करके सामना कर सकते हैं। एक बुनियादी जीवन-रक्षा किट तैयार करने का तरीका यह है कि घर की आपूर्ति को धीरे-धीरे एकत्र किया जाए। यदि आपने पहले से आवश्यक वस्तुएँ इकट्ठा कर ली हैं, तो आपका और आपके परिवार का कम से कम तीन दिनों तक आत्मनिर्भर रहना संभव होगा।

3.1 अपनी किट तैयार करें (To Prepare Your Kit)

3.1.1 अपनी पारिवारिक आपदा आपूर्ति किट की समीक्षा करें।

3.1.2 जिन वस्तुओं की उपयोग-आयु समाप्त हो गई है, उन्हें हटा दें।

3.1.3 आपातकालीन निकासी के समय आवश्यक वस्तुओं को एक ऐसे कंटेनर में रखें जिसे आसानी से उठाकर ले जाया जा सके।

► PPT 3-4

► PPT 3-5

नोट (Instructor's Activity):

आपदा तैयारी किट दिखाएँ।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों से

उनके पास मौजूद किट

के बारे में पूछ

सकता/सकती है और

उनसे उनकी किट के

बिंदु सूचीबद्ध करने के

लिए कह सकता/सकती

है।

3

बुनियादी जीवन-रक्षा किट (जारी) – Basic Survival Kit (Cont.)**3.2 पानी**

सामान्य रूप से प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम दो लीटर (2 ltr) पानी पीने की आवश्यकता होती है। पानी को प्लास्टिक कंटेनरों में संग्रहित करें, जैसे सॉफ्ट ड्रिंक की बोतलें या खनिज पानी की बोतलें। उन कंटेनरों का उपयोग न करें जो टूट सकते हैं या रिस सकते हैं, जैसे दूध के कार्टन या काँच की बोतलें। गर्म वातावरण में, या जब व्यक्ति बीमार हों, गर्भवती महिलाएँ हों, नर्सिंग माताएँ हों, तथा जहाँ चिकित्सा आवश्यकताएँ हों, वहाँ पानी की आवश्यकता अधिक होती है।

- प्रति व्यक्ति प्रतिदिन कुल 1 गैलन पानी रखें (2 लीटर पीने के लिए, 2 लीटर भोजन की तैयारी/स्वच्छता के लिए)।
- प्रत्येक व्यक्ति के लिए अपने घर में कम से कम 3 दिनों की जल-आपूर्ति रखें।

नोट:

2 लीटर पानी लगभग 8 सामान्य आकार के गिलास के बराबर होता है।

यदि आपको पानी की गुणवत्ता के बारे में कोई शंका हो, तो पीने से पहले उसे शुद्ध करें। आप पानी को 1 मिनट तक उबालकर या व्यावसायिक शुद्धिकरण टैबलेट का उपयोग करके शुद्ध कर सकते हैं।

आप बिना सुगंध वाला घरेलू ब्लीच (जिसमें 5–25% सोडियम हाइपोक्लोराइट) का उपयोग करके पानी को शुद्ध कर सकते हैं। क्लोरीन का उपयोग करते समय नीचे दी गई तालिका को मार्गदर्शक के रूप में अपनाएँ।

ब्लीच से पानी शुद्ध करने के अनुपात

(ब्लीच से पानी शुद्ध करने के लिए: पानी की मात्रा और मिलाया गया ब्लीच)

पानी की मात्रा	मिलाया गया ब्लीच
x1 1 लीटर(1000ml)	 x4 4 ड्रॉप्स

नोट:

ब्लीच मिलाने के बाद पानी के कंटेनर को अच्छी तरह हिलाएँ या चलाएँ और पीने से पहले उसे 30 मिनट तक स्थिर रहने दें।

► जोर दें
यह उबालना पानी को कीटाणुरहित करने का सबसे सुरक्षित और व्यावहारिक तरीका है।

बुनियादी जीवन-रक्षा किट (जारी) – Basic Survival Kit (Cont.)

3.3 भोजन

कम से कम 3 दिनों के लिए नष्ट न होने वाला भोजन संग्रहित करें। ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिन्हें रेफ्रिजरेशन, तैयारी या पकाने की आवश्यकता न हो, या बहुत कम पानी की आवश्यकता हो। ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन करें जो सघन (कॉम्पैक्ट) और हल्के हों। इनमें शामिल हैं:

- खाने के लिए तैयार भोजन, फल और सब्जियाँ (सूखे रूप में)
- डिब्बाबंद जूस, दूध, सूप (पाउडर रूप में), भंडारित/उपचारित पानी
- मुख्य खाद्य पदार्थ जैसे चावल, पास्ता, सूखा भोजन या चना, मक्का, जौ
- उच्च-ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ: मूंगफली का मक्खन, जेली, क्रेकर्स, ग्रेनोला बार, ट्रेल मिक्स
- शिशुओं, बुजुर्गों या विशेष आहार वाले व्यक्तियों के लिए खाद्य पदार्थ
- आरामदायक खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, हार्ड कैंडी, मीठे अनाज, लॉलीपॉप, इंस्टेंट कॉफी, चाय बैग

3.4 रसोई सामग्री (Kitchen Items)

- हाथ से चलने वाला कैन ओपनर
- कागज़ी प्लेटें, कप और प्लास्टिक के बर्तन
- बहुउद्देश्यीय चाकू
- पीने के पानी को शुद्ध करने के लिए घरेलू तरल ब्लीच
- चीनी, नमक, काली मिर्च
- एल्युमिनियम फॉयल और प्लास्टिक रैप
- भोजन और पेय पकाने के लिए ईंधन सहित पोर्टेबल स्टोव या कैन ओपनर

3.5 कपड़े और बिस्तर (Clothing and Bedding)

- प्रत्येक व्यक्ति के लिए कपड़ों और जूतों का एक पूरा सेट शामिल करें।
- मजबूत जूते या कार्य बूट
- रेन गियर
- कंबल या स्लीपिंग बैग
- टोपी और दस्ताने
- थर्मल अंतर्वस्त्र
- धूप का चश्मा

3.6 घरेलू दस्तावेज़ और संपर्क नंबर (Household Documents and Contact Numbers)

- व्यक्तिगत पहचान पत्र, नकद, बच्चों की देखभाल शुल्क, या ट्रैवलर्स चेक, तथा क्रेडिट कार्ड
- दस्तावेज़ों की प्रतियाँ सुरक्षित रखें: जन्म प्रमाणपत्र, विवाह प्रमाणपत्र, ड्राइविंग लाइसेंस, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, आधार कार्ड, पासपोर्ट, वसीयत, संपत्ति के कागज़, घरेलू सामान, टीकाकरण अभिलेख, बैंक और क्रेडिट कार्ड खाता नंबर, शेयर और बांड
- इन सभी को जलरोधी कंटेनर में सुरक्षित रखें
- आपातकालीन संपर्क सूची और फ़ोन नंबर
- उन स्थानों के नक्शे जहाँ आप मिल सकते हैं
- कार और घर की चाबियों का एक अतिरिक्त सेट

बुनियादी सर्वाइवल किट (जारी)

3.7 विशेष वस्तुएँ

विशेष आवश्यकताओं वाले परिवार के सदस्यों के लिए—जैसे शिशु, वृद्ध, या दिव्यांग व्यक्ति।

3.8 शिशु के लिए (For Baby)

- फॉर्मूला / पाउडर दूध (दस्त रोग की रोकथाम हेतु)
- डायपर
- फीडिंग बोतलें
- दवाइयाँ

3.9 विशेष आवश्यकताओं वाले वयस्कों के लिए (जहाँ लागू हो)

- हृदय और उच्च रक्तचाप की दवाइयाँ
- इंसुलिन
- प्रिस्क्रिप्शन दवाइयाँ
- नकली दाँत (डेंचर) संबंधी आवश्यकताएँ
- कॉन्टैक्ट लेंस और उनकी आपूर्ति
- अतिरिक्त चश्मा
- मनोरंजन सामग्री—खेल और पुस्तकें
- महत्वपूर्ण पारिवारिक दस्तावेज़—इन्हें जलरोधक, पोर्टेबल कंटेनर में रखें:
- बीमा पॉलिसियाँ, अनुबंध, विलेख, स्टॉक्स और बॉन्ड
- पासपोर्ट, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, टीकाकरण अभिलेख
- बैंक खाता नंबर
- क्रेडिट कार्ड खाता नंबर और कंपनियाँ
- मूल्यवान घरेलू वस्तुओं की सूची
- महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर

नोट: वर्तमान COVID परिदृश्य को देखते हुए, द्रव-प्रतिरोधी फेस मास्क और हाथ के दस्ताने भी संग्रहित किए जाने चाहिए।

WHO के दिशा-निर्देशों के अनुसार, निम्नलिखित पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है:

- हाथों की स्वच्छता और श्वसन शिष्टाचार
- शारीरिक दूरी
- मास्क का उपयोग (जहाँ सार्वजनिक एकीकरण हो)
- पर्यावरणीय सफाई और वेंटिलेशन
- लक्षण वाले सभी व्यक्तियों के पृथक्करण (**Isolation**) की प्रक्रियाओं का पालन

4

परिचालन सुरक्षा और प्रतिक्रिया की तैयारी

4.1 व्यक्तिगत सुरक्षा

- व्यक्तिगत स्वच्छता
- पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण)
- शारीरिक फिटनेस

4.2 परिचालन सुरक्षा

सीटी संकेत (Whistle Signals)

सुरक्षा अधिकारी कार्य क्षेत्र में निम्नलिखित संकेत प्रणाली का उपयोग करते हुए सीटी के माध्यम से चेतावनी और अलार्म संकेत देगा:

- **एक लंबा संकेत:** सभी कार्य रोक दें और निर्देशों के लिए सुनें।

- **एक लंबा, एक छोटा संकेत:** कार्य जारी रखें।

- **तीन छोटे संकेत:** अलार्म संकेत, क्षेत्र को तुरंत खाली करें और पहले से निर्धारित सुरक्षित क्षेत्र में जाएँ।

परिचालन सुरक्षा और प्रतिक्रिया की तैयारी (जारी)

4.3 संचालन के 5 चरण

4.3.1 तैयारी चरण

- प्रशिक्षण
- टीम सदस्यों और संभावित दस्ते के **leaders** का चयन
- पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण)
- समुदाय की आपदा योजना का ज्ञान
- परिवहन की व्यवस्थाएँ

4.3.2 सक्रियण और तैनाती चरण

- आवश्यकता होने पर परिवहन के लिए अनुरोध
- टीम सदस्यों को सूचना देना
- प्रतिक्रिया किट, प्राथमिक उपचार किट सहित जंप किट लोड करना
- आपदा या आपात स्थिति से संबंधित जानकारी प्राप्त करना
 - प्रकार, स्थान, स्थलाकृति, तीव्रता/प्रभावित क्षेत्र
 - प्रभावित व्यक्तियों और अवसंरचना की संख्या मौसम की स्थिति और पहुँच मार्ग
- टीम सदस्यों को संक्षिप्त निर्देश देना

► PPT 3-6

4.3.3 ऑपरेशन चरण

- स्थल को सुरक्षित करना (जोखिम न्यूनीकरण)
- प्रारंभिक आकलन (दृश्य का त्वरित मूल्यांकन)
- बहु-हानि की स्थिति में **TRIAGE** करने हेतु खोज एवं निर्णय करना
- गंभीर संरचनात्मक क्षति की स्थिति में फँसे पीड़ितों तक पहुँच बनाना (यदि संरचना की अखंडता संदिग्ध हो, तो इसे "असुरक्षित" माना जाए)
- पीड़ित को यथासंभव स्थिर करना
- बाहर निकालना, उपचार क्षेत्र में स्थानांतरण करना तथा देखभाल और सांत्वना प्रदान करना

► PPT 3-11

•

4.3.4 निष्क्रियकरण और तैनाती-समापन चरण

- यह सुनिश्चित करना कि आगे किसी संचालन की आवश्यकता नहीं है
- कर्मियों और बुनियादी उपकरणों का लेखा-जोखा करना
- आवश्यकता होने पर परिवहन की व्यवस्था करना

► PPT 3-12

4.3.5 ऑपरेशन के बाद का चरण

- सभी लॉग और अभिलेख सुरक्षित रखना
- टीम डी-ब्रिफिंग (समुदाय चर्चा, सीखे गए पाठ की प्रक्रिया)

5

घटना की परिभाषा

परिभाषा

प्राकृतिक घटना या मानवीय गतिविधि के कारण उत्पन्न वह घटना, जिसमें जीवन की हानि को रोकने या चोट तथा क्षति को सीमित करने के लिए आपातकालीन सेवाओं के हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

घटना की रिपोर्ट करते समय, उत्तरदाता को निम्नलिखित कारकों पर विचार करना चाहिए:

- दिन का समय (यातायात, विशेष कार्यक्रम, धार्मिक आयोजन, बाजार दिवस)
- दिन का समय/घंटा (घर का समय, कार्यालय समय, स्कूल समय, भीड़ का समय)
- मौसम (वर्षा, आँधी-तूफान, शुष्क आदि)
- भू-आकृति (टोपोग्राफी) (पर्वत, वन, घुमावदार सड़कें)
- पहुंच मार्ग (राजमार्ग, क्रॉसिंग, पुल, ऊँचाई, भूमि धँसना)
- अन्य (खतरनाक पदार्थ, विद्युत, सामाजिक अशांति, राजनीतिक दंगे)

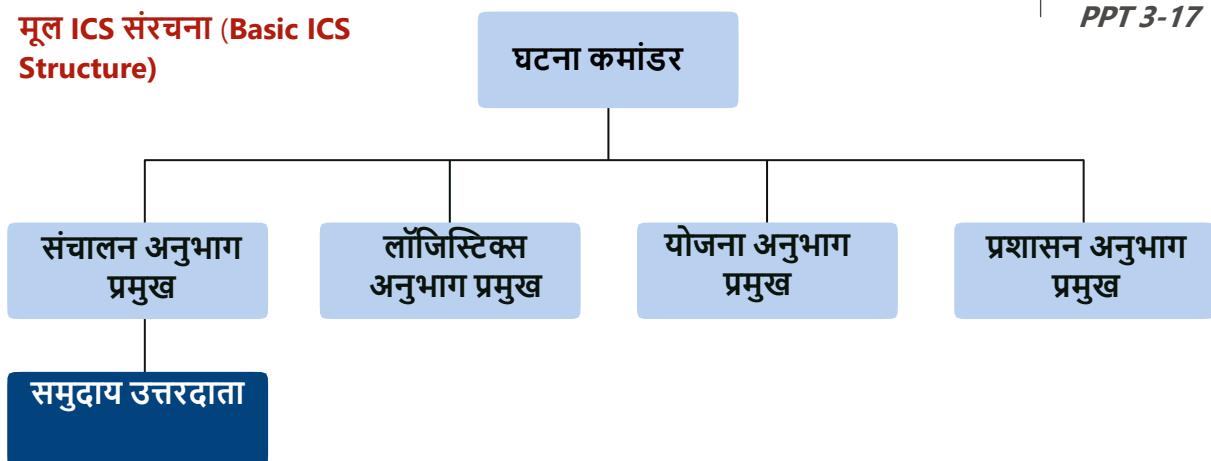
6

घटना कमांड प्रणाली (Incident Command System – ICS)

घटना कमांड प्रणाली समुदाय के उत्तरदाता के लिए सबसे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में से एक है, विशेषकर बहु-हानि वाली घटनाओं (MCI) में। MCI वह स्थिति है, जब घायलों की संख्या उपलब्ध समुदाय संसाधनों और उन्हें प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की क्षमता से अधिक हो जाती है। Incident Command System (ICS) वह ढाँचा है जो प्रतिक्रिया को व्यवस्थित रूप से समन्वित करने में सहायता करता है। स्थानीय आपातकालीन प्रतिक्रिया योजनाओं में पहले से निर्धारित निर्देशों का एक सेट होता है, जो समुदाय की विभिन्न एजेंसियों को एक विशिष्ट आपात स्थिति में सहायता प्रदान करता है।

परिभाषा: लोगों और संसाधनों के प्रबंधन हेतु एक लचीली प्रणाली।

मूल ICS संरचना (Basic ICS Structure)



► PPT 3-15

से PPT 3-16

► नियंत्रण की सीमा:
एक प्रबंधनीय अवधि नियंत्रण को इस रूप में परिभाषित किया गया है कि एक पर्यवेक्षक प्रभावी रूप से कितने व्यक्तियों का प्रबंधन कर सकता है।

In ICS, The span of control for any supervisor falls within a range 3-7 संसाधनों में से, 5 सबसे उपयुक्त है। यदि ये संख्याएँ बढ़ती या घटती हैं, घटना कमांडर को संगठनात्मक संरचना की फिर से जांच करनी चाहिए।

PPT 3-17

भारत में घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (Incident Response System – IRS)

7.1 भारत ने अतीत में आपदाओं का सफलतापूर्वक प्रबंधन किया है, फिर भी कुछ कमियाँ बनी हुई हैं जिन्हें दूर किया जाना आवश्यक है।

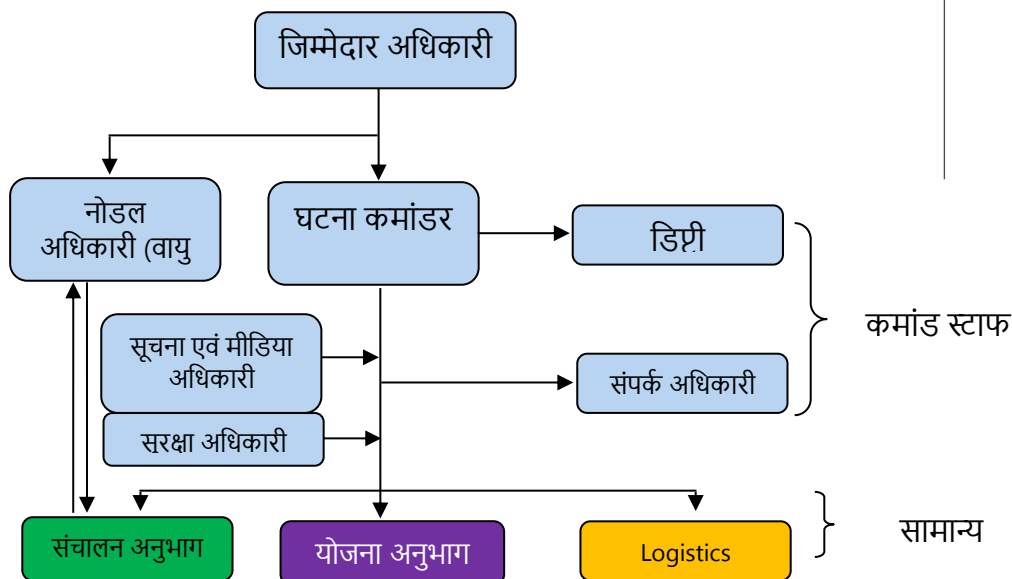
भारतीय प्रतिक्रिया प्रणाली में कुछ कमियों की पहचान और आपदा प्रबंधन की दिशा में आगे बढ़ने की आवश्यकता ने भारत सरकार (GoI) को ऐसे सर्वोत्तम तरीकों और मॉडलों पर विचार करने के लिए प्रेरित किया, जो अग्निशमन क्षेत्र में कैलिफ़ोर्निया जैसे देशों में अत्यंत व्यापक रूप से अपनाए जाते हैं। इस प्रणाली को देखते हुए, भारत ने घटना कमांड प्रणाली (Incident Command System – ICS) को अपनाने का निर्णय लिया।

2003 में, भारत सरकार ने **संयुक्त राज्य अमेरिका की अंतरराष्ट्रीय विकास एजेंसी (USAID)** के माध्यम से भारत में घटना कमांड प्रणाली (ICS) के संस्थानीकरण हेतु कदम उठाए। पिछले वर्षों में यह अनुभव किया गया कि प्रणाली को भारतीय परिदृश्य के अनुरूप स्थानीय (इंडिजिनाइज़) बनाना आवश्यक है, ताकि इसे भारतीय प्रशासनिक व्यवस्था और आपदा प्रबंधन अधिनियम (DM Act) की धाराओं से जोड़ा जा सके।

भारतीय परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए, भारत में ICS को घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (Incident Response System – IRS) के रूप में अपनाया गया।

► चित्र 1

IRS (Incident Response System) का संगठनात्मक चार्ट



स्रोत: <https://ndma.gov.in/enlirs-training/introduction.html> (21 नवंबर, 2019 को एक्सेस किया गया)

सुरक्षा पर चर्चा करें, जोर दें

PPT 3-18

भारत में घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (Incident Response System – IRS)

7.2 घटना प्रतिक्रिया प्रणाली (IRS) के सिद्धांत एवं विशेषताएँ

घटना प्रतिक्रिया प्रणाली एक प्रबंधन उपकरण है, जो घटना के दौरान लागू किया जाता है। यह किसी भी प्रकार की आपदा प्रतिक्रिया में—चाहे वह छोटी हो या बड़ी—लागू किया जा सकता है। IRS तदर्थ (एड-हॉक) उपायों के दायरे को कम करने का एक प्रभावी तंत्र है। यह सभी स्तरों पर संसाधनों को सम्मिलित करता है, जो प्रतिक्रिया के दौरान कई जटिलताओं का प्रबंधन करता है। यह एक समग्र टीम के रूप में कार्य करता है, जिसमें विभिन्न अनुभाग शामिल होते हैं और सभी उत्तरदाताओं को एक साझा उद्देश्य के लिए जोड़ा जाता है।

IRS विभिन्न विषयों और क्षेत्रों को एकीकृत करता है, ताकि उत्तरदाताओं को प्रशिक्षित किया जा सके और उनकी भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से परिभाषित की जा सकें। यदि IRS लागू हो और हितधारक प्रशिक्षित हों तथा अपनी भूमिकाओं से अवगत हों, तो यह प्रतिक्रिया चरण के दौरान उत्पन्न होने वाले भ्रम और अराजकता को काफी हद तक कम कर देता है। सभी को यह स्पष्ट होता है कि क्या किया जाना है, किसे रिपोर्ट करना है और कमांड में कौन है, आदि।

IRS एक लचीली प्रणाली है और इसमें सभी अनुभाग, शाखाएँ और इकाइयाँ एक साथ सक्रिय होना आवश्यक नहीं है। विभिन्न अनुभाग, शाखाएँ और इकाइयाँ आवश्यकता के अनुसार तथा जब आवश्यक हो, तभी सक्रिय की जाती हैं।

IRS संगठनात्मक संरचना के माध्यम से प्रतिक्रिया टीमों को मार्गदर्शन प्रदान करता है। भारत में, राज्य और जिला स्तर पर जिम्मेदार अधिकारी (RO) घटना प्रतिक्रिया प्रबंधन का समग्र दायित्व वहन करता है। घटना कमांडर (IC) उत्तरदाताओं का प्रबंधन करता है और जिम्मेदार अधिकारी (RO) को रिपोर्ट करता है, जो संपूर्ण घटना प्रतिक्रिया का पर्यवेक्षण करता है।

यह पाठ्यक्रम IRS का गहन विवरण प्रस्तुत नहीं करेगा; बल्कि इसका उद्देश्य उन स्थानों पर ध्यान केंद्रित करना है, जहाँ आपदाएँ घटित होने की संभावना अधिक होती है, वहाँ मौजूद टीमों को मार्गदर्शन प्रदान करना है।

अब प्रश्न यह है कि IRS में समुदाय उत्तरदाता की भूमिका कहाँ आती है?

स्रोत:

<https://ndma.gov.in/en/irs-training/introduction.html>
(21 नवंबर, 2019 को एक्सेस किया गया)

► आपके प्रशिक्षक आपको IRS का एक ढांचा समझाएँगे और यह स्पष्ट करेंगे कि टीम किस स्थान/भूमिका में आती है।

▶ प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों के संबंध में कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव।

▶ उद्देश्यों की समीक्षा।

▶ प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र (Lesson Evaluation Form) भरने का अनुरोध करें।

▶ प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 4 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ *PPT 3-19 to 3-20*

▶ पाठ उद्देश्यों की समीक्षा।

समापन।

▶ पाठ मूल्यांकन।

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 3 – मूल्यांकन

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। इस प्रपत्र की एक प्रति भरें, क्योंकि आपके उत्तर पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम			
उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: _	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें "	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
समग्र पाठ रेटिंग (1 से 5 तक):	कुल पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता हूँ: _____			
यदि आपको अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ एवं अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

04

समुदाय आधारित प्राथमिक उपचार

समय: व्याख्यान – 02 पीरियड | प्रायोगिक – 04 पीरियड | कुल – 06 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे:

1. BLS और CPR को परिभाषित करना।
2. वयस्कों में CPR का प्रदर्शन करना।
3. FBAO/घुटन (Choking) की परिभाषा देना तथा घुटन पीड़ितों में हैमलिच मैनुवर (Heimlich Maneuver) का प्रदर्शन करना।

अनुशंसित अवधि

सैद्धांतिक: 45 मिनट
प्रायोगिक: 30 मिनट

सामग्री:

PWB

IG

संदर्भ सामग्री

दृश्य सहायक

मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर

प्रोजेक्शन स्क्रीन

विधियाँ:

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान विधि
प्रदर्शन एवं प्रायोगिक

गतिविधियाँ:

प्रदर्शन

प्रायोगिक अभ्यास

► PPT 4-1
से 4-2

1

बुनियादी जीवन समर्थन (BLS)

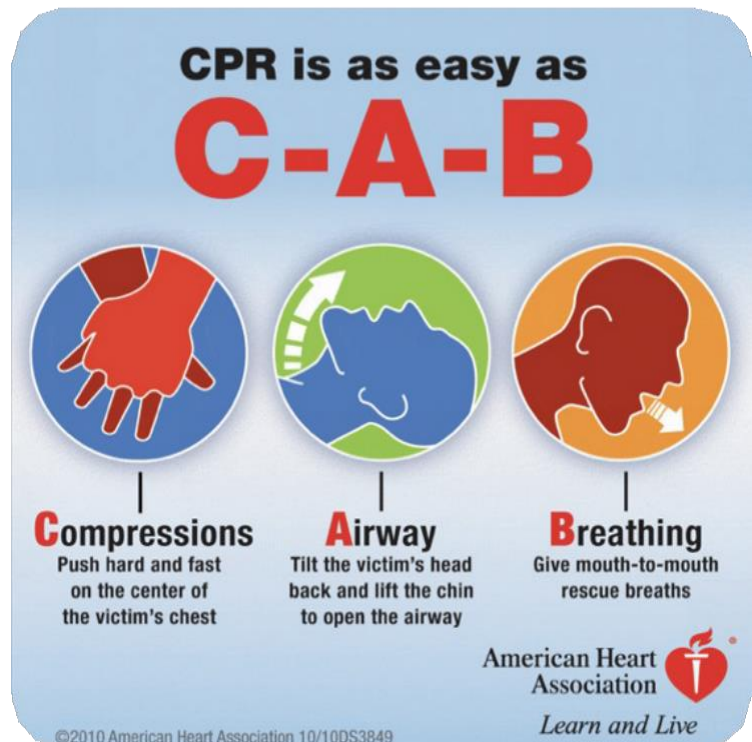
बुनियादी जीवन समर्थन (BLS) कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (CPR) का एक महत्वपूर्ण भाग है और इसे अक्सर गैर-अस्पतालिक हृदय देखभाल के रूप में भी जाना जाता है। हालांकि, सामान्य जनसंख्या में BLS कौशल अपेक्षाकृत कम पाए जाते हैं। कई प्रशिक्षण पहलें BLS के उपयोग में सुधार लाने के लिए की गई हैं, किंतु इनका प्रभाव सीमित रहा है।

इस स्थिति को ध्यान में रखते हुए, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और अंतरराष्ट्रीय पुनर्जीवन समिति (International Liaison Committee on Resuscitation) ने सामुदायिक स्तर के उत्तरदाताओं और समुदाय आधारित प्रथम प्रत्युत्तरकर्ता (Community First Responders) के लिए नए दिशा-निर्देश तैयार किए हैं, ताकि आपातकाल या आपदा की स्थिति में बुनियादी प्राथमिक उपचार प्रदान किया जा सके।

नया चरण यह है कि अब वायुमार्ग और श्वसन की जाँच से पहले छाती पर दबाव (Chest Compressions) दिए जाते हैं। ये नए दिशा-निर्देश वयस्कों, बच्चों और शिशुओं पर लागू होते हैं, नवजात शिशुओं को छोड़कर।

नया तरीका
C-A-B
C (Compressions) – छाती
पर दबाव
A (Airway) – वायुमार्ग
B (Breathing) – श्वसन

नोट: प्रारंभिक लाइफ सपोर्ट के अंतर्गत सामुदायिक उत्तरदाताओं को श्वास जाँच के लिए 'देखो, सुनो और महसूस करो' (Look, Listen and Feel) तकनीक नहीं अपनानी चाहिए। छाती पर दबाव देने से पहले कैरोटिड नाड़ी (Carotid Pulse) की जाँच करना अनिवार्य नहीं है। नवीनतम वैज्ञानिक प्रमाण दर्शाते हैं कि छाती पर दबाव प्रारंभ करने में देरी से रोगी की जीवित रहने की संभावना कम हो जाती है।



► PPT 4-3
से 4-4

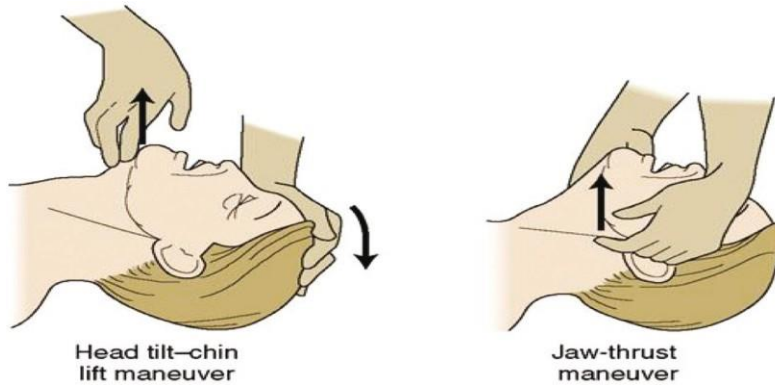
► पाठ 2 से
संबंधित
*समुदाय के
सामान्य
उत्तरदाता की
परिभाषा

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

2

CPR कैसे करें? (How to Perform CPR?)

- व्यक्ति की प्रतिक्रिया जाँचने का प्रयास करें। यदि प्रतिक्रिया न मिले, तो व्यक्ति को उसकी पीठ के बल लिटाएँ।
- आपातकालीन नंबर पर कॉल करें या किसी से ऐसा करने को कहें।
- छाती पर दबाव (**Chest Compressions**) शुरू करें। अपना हाथ पीड़ित की छाती के मध्य भाग पर रखें। दूसरे हाथ को पहले हाथ के ऊपर रखें, उँगलियाँ इंटरलॉक (एक-दूसरे में फँसी) हों।
- सीधे नीचे की ओर दबाव दें ताकि छाती वयस्कों में कम-से-कम 2 इंच और बच्चों व शिशुओं में कम-से-कम 1.5 इंच धँस जाए। एक मिनट में कम-से-कम 100 दबाव दें, भले ही थोड़ी थकान महसूस हो।
- यदि आप **CPR** में प्रशिक्षित हैं, तो हेड-टिल्ट-चिन-लिफ्ट तकनीक से **वायुमार्ग** खोल सकते हैं। **आघात (ट्रॉमा) पीड़ितों के मामले में 'जॉ-थ्रस्ट मैनुवर' विधि को प्राथमिकता दें।** [जॉ-थ्रस्ट मैनुवर विधि।](#)



- पीड़ित की नाक को चुटकी से बंद करें। मुँह-से-मुँह श्वसन दें, हवा को इस प्रकार दें कि सीने में स्पष्ट उठाव दिखे
- छाती पर दबाव और श्वसन जारी रखें—30 दबाव, 2 श्वसन—जब तक सहायता न पहुँच जाए।

(FYI) आपकी जानकारी के लिए

► **PPT 4-5**
से 4-6

5 चक्रों तक 30 दबाव और 2 श्वसन दें

दबाव की गहराई: 1.5–2 इंच

दबाव की दर: प्रति मिनट 100 दबाव

श्वसन: हर 5 सेकंड में 1 श्वास दें।

24 चक्र = 2 मिनट की रेस्क्यू ब्रीदिंग के बराबर।

हर 24वें चक्र के बाद पुनर्मूल्यांकन करें।

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

2

सीपीआर कैसे करें? (जारी)

नए दिशानिर्देश यह सुझाव देते हैं कि डूबने के मामलों को छोड़कर, प्रशिक्षक अप्रशिक्षित साधारण उत्तरदाताओं को यह निर्देश दें कि वे केवल छाती पर दबाव (Hands-Only CPR) प्रदान करें—विशेषकर उन वयस्कों के लिए जो अचेत हैं, सांस नहीं ले रहे हैं या सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहे हैं।

उच्च गुणवत्ता वाले CPR का महत्व अत्यधिक है। उच्च-गुणवत्ता CPR का अर्थ है—उचित दर और गहराई के साथ छाती पर दबाव देना, अत्यधिक वेंटिलेशन से बचना, तथा हस्तक्षेपों के बीच न्यूनतम विराम रखना। वायुमार्ग और श्वसन से पहले छाती पर दबाव देने पर विशेष बल दिया गया है, अर्थात् CAB (Compressions, Airway, Breathing)।

इस अनुशंसा का एक अपवाद उन मामलों में है, जहाँ पीड़ित श्वसन रुकावट (जैसे डूबना) से ग्रस्त माना जाता है।

► क्लोज़
WB

2.1 यहाँ शिशु, बच्चे और वयस्क के लिए एक तुलनात्मक तालिका है

► PPT 4-7

	संपीड़न वेंटिलेशन अनुपात	हाथ की स्थिति	कृत्रिम श्वसन	संपीड़न दर	संपीड़न की गहराई
शिशु	30:2	दो या तीन अंगुलियाँ छाती के केंद्र में (बस निम्न रेखा के नीचे)	1 श्वास हर 3 सेकंड में (40 सांसों के लिए 2 मिनट)	100 प्रति मिनट संकुचन	1.5 इंच या छाती के एक तिहाई से आधे गहराई
बच्चा	30:2	छाती के केंद्र में दो हाथ	1 सांस हर 3 सेकंड में (40 सांसों के लिए 2 मिनट)	100 प्रति मिनट संकुचन	लगभग 2 इंच या छाती की गहराई के एक तिहाई से आधे
व्यस्क	30:2	छाती के केंद्र में दो हाथ	1 सांस लेना every 5 सेकंड। (12 सांसों के लिए 2 मिनट)	100-120 प्रति मिनट संकुचन	कम से कम 2 इंच एक तिहाई से आधा छाती की गहराई

विदेशी वस्तु द्वारा वायुमार्ग अवरोध (Foreign Body Airway Obstruction – FBAO / Choking)

यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब भोजन, खिलौने, मोती, बीज आदि के कारण फेफड़ों तक जाने वाली श्वसन नलिकाएँ आंशिक या पूर्ण रूप से अवरुद्ध हो जाती हैं। यदि अवरोध को दूर नहीं किया जाता, तो बेहोशी (अचेतना) हो सकती है।

3.1 सचेत या अचेत (वयस्क) के लिए चरण

- 1) वायुमार्ग अवरोध की पुष्टि करें या पूछें—“क्या आपका गला घुट रहा है?”
- 2) खाँसने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 3) पूर्ण अवरोध के संकेतों का अवलोकन करें:
 - 3.1) चेहरा नीला पड़ना
 - 3.2) साँस की आवाज़ आना
 - 3.3) खाँस न पाना
 - 3.4) अंगूठा और उँगली से गले का संकेत देना—घुटन का सार्वभौमिक संकेत



- 4) हैमलिच मैनुवर तब तक करें जब तक रोगी बेहोश न हो जाए
- 5) यदि अचेतना हो जाए और नाड़ी/साँस न मिले, तो CPR प्रारंभ करें।

3.2 यदि शिशु (INFANT) में FBAO हो, तो निम्न चरण अपनाएँ

- 1 पहले अभिभावक/रिश्तेदार की सहमति लें।
- 2 चेतना के स्तर की जांच करें AVPU विधि (Alert, Verbal, Painful, Unresponsive)
- 3 कंधे की हड्डियों (स्कैपुला) के बीच 5 पीठ पर थपकी दें और 5 छाती पर दबाव दें (विदेशी वस्तु निकलने तक जारी रखें)।
- 4 यदि विदेशी वस्तु बाहर न निकले या शिशु अचेत हो जाए, तो CPR करें
- 5 स्थिति में सुधार के बाद, शिशु को यथाशीघ्र अस्पताल ले जाएँ।

हैमलिच उपाय और 7 बचावकर्ता CPR का प्रदर्शन करें।

► PPT 4-8
4-9

► शिक्षक
FBAO के बारे में समझाएंगे।

विदेशी वस्तु द्वारा वायुमार्ग अवरोध (FBAO/घुटन) – (जारी)

3.3 जीवन-घातक स्थितियों का उपचार

घुटन की स्थिति आपदा जैसी हो सकती है और पेशेवर उत्तरदाताओं को तैनात करने में समय लग सकता है। अग्निशमन विभागों को बड़े पैमाने की आग से निपटना पड़ सकता है, पैरामेडिक्स आपातकालीन कर्मियों की देखभाल में लगे हो सकते हैं, और पुलिस को किसी अन्य घटना के लिए बुलाया जा सकता है—या वे 24 से 72 घंटे तक उपलब्ध न हों। ऐसे में, यदि आप समुदाय उत्तरदाता के रूप में कार्य कर रहे हैं, तो आपके कौशल और ज्ञान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

इस कारण से, यदि आप हेड-टिल्ट-चिन-लिफ्ट विधि द्वारा श्वसन बहाल करने में सफल हो जाते हैं, तो यह आवश्यक है कि श्वसन और वायुमार्ग तब तक बनाए रखें जब तक पेशेवर सहायता उपलब्ध न हो जाए। श्वसन बहाल होने के बाद भी, वायुमार्ग को बनाए रखना आवश्यक है। इसके लिए एक विकल्प यह है कि किसी स्वयंसेवक या सहायक से पीड़ित का सिर उसी स्थिति में पकड़े रखने को कहा जाए। वायुमार्ग को खुला रखने के लिए पीड़ित के कंधों के नीचे मुलायम वस्तुएँ रखकर कंधों को हल्का ऊँचा किया जा सकता है, जिससे वायुमार्ग खुला बना रहे।

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक अभ्यास के लिए आवश्यक निर्देश दें।

मुख्य कक्षा कक्ष में लौटें और सीखी गई तकनीकों को पूरी कक्षा के साथ साझा करें।



टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

उद्देश्यों की समीक्षा करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र भरने का अनुरोध करें।

प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 5 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ PPT 4-10

▶ समापन

▶ उद्देश्यों की समीक्षा



CPR और FBAO/गला घुटना स्टेशन्स 1, 2, 3 और 4

प्रतिभागी का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: स्थल की सुरक्षा सुनिश्चित करें। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ जो दर्शाता है कि प्रतिभागी ने चरण को सफलतापूर्वक करने में कौन-सा प्रयास किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
2. कंधे थपथपाकर पीड़ित को जगाने का प्रयास करें। यदि पीड़ित नहीं जागता, तो सहायता के लिए पुकारें (EMS को कॉल करें) और पीड़ित को उसकी पीठ के बल लिटाएँ, फिर चरण 3 पर जाएँ।					
3. छाती पर दबाव (Chest Compressions) शुरू करें। अपना हाथ पीड़ित की छाती के मध्य भाग में रखें। दूसरे हाथ को पहले हाथ के ऊपर रखें और उँगलियाँ इंटरलॉक करें। कम-से-कम 5 सेमी (2 इंच) की गहराई तक दबाव दें। अगला दबाव देने से पहले छाती को पूरी तरह ऊपर आने दें। 100 दबाव प्रति मिनट की दर से छाती पर दबाव दें।					
4. यदि आप CPR में प्रशिक्षित हैं, तो छाती पर दबाव के पहले 5 चक्र पूरे करने के बाद हेड-टिल्ट-चिन-लिफ्ट विधि से वायुमार्ग खोलें।					
5. पीड़ित की नाक को चुटकी से बंद करें। सामान्य श्वास लें और पीड़ित के मुँह को अपने मुँह से ढककर हवा दें ताकि सीना ऊपर उठे। याद रखें—यदि पहली श्वास में सीना न उठे, तो सिर की स्थिति ठीक करें और फिर दूसरी श्वास दें।					
6. छाती पर दबाव और श्वास देना जारी रखें—30 दबाव, 2 श्वास—जब तक सहायता न पहुँच जाए।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

नोट: हाल के प्रमुख अध्ययनों और ले-रेस्पॉन्डर्स के लिए अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के दिशा-निर्देशों के अनुसार, छाती पर दबाव की सटीक गहराई प्राप्त करना कठिन हो सकता है। (संदर्भ: AHA 2005 Guidelines for Emergency Care and Education, पृष्ठ 48)

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 4 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं। मूल्यांकन हेतु नीचे दिए गए पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को [X] के साथ चिह्नित करें।	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग करें	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ:			
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

04 - भाग- 2

समुदाय आधारित प्राथमिक उपचार

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे:

1. प्राथमिक उपचार (**First Aid**) को परिभाषित करना।
2. प्रारंभिक आकलन (**Initial Assessment**) के चरणों की सूची बनाना।
3. इस पाठ में परिभाषित जांच हेतु फिजिकल परीक्षा (**Physical Exam**) का प्रदर्शन करना।
4. रक्तस्राव और शॉक को नियंत्रित करने के चरणों का प्रदर्शन करना।
5. मोड़ (स्प्रेन), खिंचाव (स्ट्रेन) और फ्रैक्चर में स्प्लिंट के उपयोग का प्रदर्शन करना।
6. रीढ़ की चोट (**Spinal Injury**) के लिए आपातकालीन और गैर-आपातकालीन मूवमेंट तथा बैकबोर्ड के उपयोग का प्रदर्शन करना।
7. ट्रायैज (**Triage**) को परिभाषित करना और उसका प्रदर्शन करना

नोट:

उपरोक्त उद्देश्यों के अनुसार अध्याय क्रम का पालन किया जाना चाहिए।

अनुशंसित अवधि

प्रदर्शन सहित: 1 घंटा

प्रायोगिक समय:

2 घंटे 45 मिनट

सामग्री:

- PWB
- IG
- संदर्भ सामग्री
- दृश्य सहायता
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

गतिविधियाँ:

प्रदर्शन,
प्रायोगिक अभ्यास

► PPT 5-1
से 5-3

एनडीआरएफ •आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

1

प्राथमिक उपचार का परिचय

1.1 प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचार किसी भी बीमार या घायल व्यक्ति को दी जाने वाली प्रारंभिक देखभाल है और इसका उद्देश्य केवल पेशेवर चिकित्सा उपचार के आने से पहले या उसके स्थान पर (सीमित नहीं) सहायता प्रदान करना होता है। इसमें सामान्यतः कुछ सरल चरणों और तकनीकों की श्रृंखला शामिल होती है, जो जीवन रक्षक हो सकती हैं, और जिन्हें कोई भी व्यक्ति न्यूनतम उपकरण के साथ करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।

किसी बीमार या घायल व्यक्ति के पास पहुँचने से पहले यहाँ वे चरण दिए गए हैं, जिनका आपको पालन करना चाहिए:

स्थल की सुरक्षा सुनिश्चित करें

– अपने नियंत्रण से बाहर की स्थितियों को सुधारने का प्रयास न करें।

1.2 प्रारंभिक आकलन

प्रारंभिक आकलन के चरण

1.2.1 सामान्य आकलन

जैसे ही आप संपर्क में आते हैं, यदि संभव हो तो मुख्य शिकायत (Chief Complaint) प्राप्त करें और व्यक्ति तथा घटना के पर्यावरणीय संदर्भ का त्वरित आकलन करें। (यह आकलन व्यक्ति की वास्तविक स्थिति को पूरी तरह निर्धारित नहीं करता, परंतु सही दिशा में शुरुआत करने में सहायता करता है।)

सुझाई गई प्रशिक्षक

- ▶ PPT 5-4
- ▶ पाठ 2 से संबंधित

*समुदाय लेय रिस्पॉन्डर की परिभाषा

रेड क्रॉस से प्राथमिक चिकित्सा की परिभाषा

- ▶ PPT 5-5

- ▶ PPT 5-6

प्राथमिक उपचार का परिचय

1.2.2 उत्तरदायित्व/प्रतिक्रियाशीलता

- पीड़ित के कंधों को हल्के से हिलाएँ और पुकारें—“क्या आप ठीक हैं?” यह कई कारणों से महत्वपूर्ण है; उदाहरण के लिए, इससे पीड़ित की मानसिक स्थिति का पता चलता है और यह वायुमार्ग साफ करने में सहायता कर सकता है, क्योंकि इससे उनकी गर्दन और सिर हिलते हैं।
- प्रतिक्रियाशीलता को वर्गीकृत करने के लिए सामान्यतः चार स्तर उपयोग में लाए जाते हैं। ये हैं—सतर्क (Alert), मौखिक (Verbal), दर्द-प्रेरित (Painful), और अप्रतिक्रियाशील (Unresponsive)। इसे A.V.P.U. कहा जाता है।

रोगी के कंधे को हिलाते समय स्थानीय संस्कृति या प्रोटोकॉल तथा रीढ़ की हड्डी में चोट के जोखिम को ध्यान में रखना चाहिए।

A= सतर्क (Alert)

जो व्यक्ति सतर्क होता है, वह अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहता है, अनुमान लगाता है और अपना नाम बता सकता है। सामान्यतः उसे व्यक्ति, स्थान और समय के प्रति प्रतिक्रियाशील माना जाता है।

V= मौखिक (Verbal)

ऐसा व्यक्ति जो केवल बोलने पर प्रतिक्रिया देता है। हम कहते हैं कि वह मौखिक उत्तेजना पर प्रतिक्रिया करता है।

P= दर्द-प्रेरित (Painful)

ऐसा व्यक्ति जो केवल दर्दजनक उत्तेजना पर प्रतिक्रिया देता है, जैसे उँगलियों को चुटकी लेना।

U= अप्रतिक्रियाशील (Unresponsive)

ऐसा व्यक्ति जो किसी भी प्रकार की उत्तेजना पर प्रतिक्रिया नहीं देता। न आँखें खोलता है, न मौखिक प्रतिक्रिया देता है, और न ही दर्द देने पर प्रतिक्रिया करता है (जैसे—स्टर्नम पर दबाव देना या आँखों के ऊपर भौंह क्षेत्र में दबाव देना)। ऐसा गहराई से अचेत व्यक्ति वायुमार्ग तथा अन्य सहायक देखभाल की आवश्यकता में होता है।

शिशुओं और बुजुर्गों में चेतना के स्तर का निर्धारण कठिन हो सकता है। चेतना के स्तर का आकलन करने हेतु तुरंत परिवेश और/या परिवार से जानकारी प्राप्त करें।

1.2.3 परिसंचरण का आकलन (Assess Circulation)

यह निर्धारित करने के लिए 10 सेकंड से अधिक समय न लें कि पीड़ित की नाड़ी पर्याप्त है या नहीं।

- **प्रतिक्रियाशील पीड़ित:** मौखिक रूप से प्रतिक्रियाशील वयस्कों में रेडियल नाड़ी जाँचें। शिशुओं में ब्रेकियल नाड़ी जाँचें। त्वचा का रंग और ताल/लय भी जाँचें।
- **अप्रतिक्रियाशील पीड़ित:** अप्रतिक्रियाशील वयस्क में कैरोटिड/फेमोरल नाड़ी जाँचें; शिशुओं में ब्रेकियल नाड़ी जाँचें।
- **गंभीर बाह्य रक्तस्राव को नियंत्रित करें:** जीवन-घातक स्थितियों की पहचान कर उनका उपचार करें। छोटे घावों को प्राथमिकता न दें।
- **यदि नाड़ी(Pulse) अनुपस्थित हो, तो तुरंत CPR प्रारंभ करें**

1

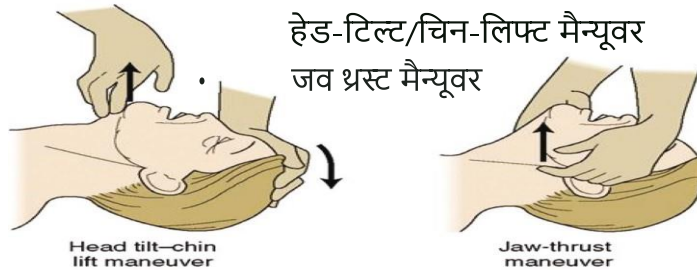
प्राथमिक उपचार का परिचय

1.2.4 पर्याप्त वायुमार्ग सुनिश्चित करें

-यह इस पर निर्भर करता है कि पीड़ित प्रतिक्रियाशील है या नहीं।

- **प्रतिक्रियाशील पीड़ित:** निर्धारित करें कि व्यक्ति स्पष्ट रूप से बोल पा रहा है या नहीं। गुराने जैसी आवाज़ें वायुमार्ग अवरोध का संकेत हो सकती हैं।
- **अप्रतिक्रियाशील पीड़ित:** आक्रामक वायुमार्ग प्रबंधन की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला है और व्यक्ति पर्याप्त रूप से श्वास ले रहा है।

वायुमार्ग खोलने के लिए सामान्यतः दो विधियाँ प्रयुक्त होती हैं:



- दोनों विधियाँ जीभ को—जो सबसे सामान्य अवरोध है—गले के पीछे से हटाकर फेफड़ों में हवा के प्रवाह को संभव बनाती हैं।
- **नोट:** जॉ-थ्रस्ट मैनुवर को ग्रीवा (सर्वाइकल) रीढ़ की चोट के संदेह की स्थिति में प्राथमिक विधि माना जाता है।

1.2.5 श्वसन की जाँच

-श्वास के लिए देखें, सुनें और महसूस करें (10 सेकंड से अधिक नहीं)।

पर्याप्त श्वसन की पहचान तीन कारकों से होती है

- छाती का पूर्ण उठना और गिरना
- श्वास में आसानी
- सामान्य श्वसन दर (वयस्कों में 12-20 प्रति मिनट)

-अपर्याप्त श्वसन के संकेत:

- अपर्याप्त उभार (**Insufficient rise**) और सीने का गिरना
- श्वसन प्रयास में वृद्धि
- सायनोसिस (त्वचा, होंठ या नाखूनों का नीला पड़ना)
- मानसिक स्थिति में परिवर्तन
- अपर्याप्त श्वसन दर
- वयस्कों में < 8 प्रति मिनट, बच्चों में < 10 प्रति मिनट, शिशुओं में < 20 प्रति मिनट

यदि वायुमार्ग में अवरोध उपस्थित हो, श्वसन अपर्याप्त हो या अनुपस्थित हो, तो तत्काल कार्रवाई करना अनिवार्य है।

1

प्राथमिक उपचार का परिचय

1.2.6 रोगी की स्थिति का अद्यतन

यदि अधिक संसाधन या इकाइयों की आवश्यकता हो, तो उनकी माँग करें।

- यदि रोगी को जीवन-घातक चोटें या बीमारियाँ हैं, तो तुरंत प्रतिक्रिया देने वाली इकाइयों को सूचित करें।
- यदि रोगी की स्थिति स्थिर है और केवल मामूली चोटें हैं, तो प्रतिक्रिया देने वाली इकाइयों को सलाह दें।
- प्रारंभिक आकलन पूर्ण किया जाना चाहिए और सभी जीवन-घातक स्थितियों का उपचार शारीरिक परीक्षण (Physical Exam) से पहले किया जाना चाहिए।

2

शारीरिक परीक्षण (Physical Exam)

सभी पीड़ितों की ट्रायेज और आवश्यकता अनुसार सहायता दिए जाने के बाद, समुदाय उत्तरदाता पीड़ित की स्थिति का सिर से पैर तक विस्तृत आकलन प्रारंभ करेंगे। इसके लिए पीड़ित को सिर से पैर तक निम्नलिखित बिंदुओं पर जाँचा जाता है:

2.1 स्मरण हेतु B P D O C (BPD OC) स्मरक (Mnemonic) का उपयोग करें

B – रक्तस्राव (Bleeding)

P – दर्द (Pain)

D – विकृति/कठोरता (Deformity/Rigidity)

O – खुले घाव (Open Wounds)

C – क्रेपिटस (Crepitus)

2.2 सिर-से-पैर आकलन के उद्देश्य

- चोटों की सीमा का निर्धारण करना।
- आवश्यक उपचार के प्रकार का निर्धारण करना।
- चोटों का दस्तावेज़ीकरण करना।

नोट: सिर-से-पैर आकलन करते समय सुरक्षा उपकरण (PPE) अवश्य पहनें।

2.3 सिर-से-पैर आकलन किया जाना चाहिए

- सभी पीड़ितों पर, यहाँ तक कि वे भी जो ठीक प्रतीत होते हैं।
टैग लगे प्रत्येक व्यक्ति पर।
- मौखिक रूप से (यदि रोगी बोलने में सक्षम हो)।
- हैंड्स-ऑन (प्रत्यक्ष जाँच) द्वारा।

जहाँ संभव हो, व्यक्ति से उसकी चोटों, दर्द, रक्तस्राव या अन्य लक्षणों के बारे में पूछें। यदि पीड़ित सचेत है, तो **CADRE** सदस्यों को आकलन करने से पहले सदैव अनुमति लेनी चाहिए। पीड़ित को उपचार से इंकार करने का अधिकार होता है।

► PPT 5-7

► पेट के लिए
कठोरता
की भी जाँच
करें

► PPT 5-8

2

शारीरिक परीक्षण

- 2.4 सिर-से-पैर आकलन को व्यवस्थित रूप से करें सिर से पैर तक क्रमबद्ध तरीके से शरीर के सभी भागों की जाँच करें, ताकि हड्डियों और मुलायम ऊतकों की चोटों में निरंतरता बनी रहे। जाँच का क्रम इस प्रकार है:

► PPT 5-9

1. सिर _____
2. गर्दन _____
3. कंधे _____
4. छाती _____
5. बाहें _____
6. पेट _____
7. पेल्विस _____
8. पैर _____
9. पीठ _____

हर बार आकलन को उसी क्रम और तरीके से पूरा करने से प्रक्रिया **तेज़ और अधिक सटीक** हो जाती है। सिर-से-पैर आकलन के दौरान, रक्तस्राव के लिए हाथों का उपयोग करें।

► PPT 5-10

किसी भी उपचार को प्रारंभ करने से पहले पूरा आकलन करें। साथ ही, यह मानकर चलें कि सभी अचेत पीड़ितों को **रीढ़ की चोट (Spinal Injury)** हो सकती है।

सिर-से-पैर आकलन करते समय, उत्तरदाताओं को ऐसे पीड़ित मिल सकते हैं जिन्हें सिर, गर्दन या रीढ़ की चोट लगी हो। समुदाय उत्तरदाताओं का मुख्य उद्देश्य यह है कि यदि सिर या रीढ़ की चोट का संदेह हो, तो सिर और रीढ़ की स्थिरता बनाए रखें, क्योंकि आगे का उपचार करते समय गति को न्यूनतम करना आवश्यक होता है।

2

शारीरिक परीक्षण

2.5 रीढ़ की चोट के सामान्य संकेत

- रीढ़ की चोट के संकेतों में प्रायः निम्नलिखित शामिल होते हैं:
- चेतना में अचानक परिवर्तन।
- शरीर के एक या अधिक भागों को हिलाने में असमर्थता।
- सिर, गर्दन या पीठ में तीव्र दर्द या दबाव।
- अंगों में झनझनाहट या सुन्नता।
- श्वसन में कठिनाई या देखने में समस्या।
- सिर या रीढ़ पर रक्तस्राव, नील पड़ना या विकृति।
- कान या नाक से रक्त या मस्तिष्कीय द्रव (सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड) का रिसाव।
- आँखों के चारों ओर नीला पड़ना (रैकून आईज़)।
- खुली पुतलियाँ।
- दौरा (Seizures)।
- मतली या उल्टी।

3

जीवन-घातक स्थितियों का उपचार

आपात स्थितियों और आपदाओं के दौरान, पेशेवर उत्तरदाताओं—जैसे **NDRF, SDRF, अग्निशमन एवं अन्य प्रशिक्षित कर्मी**—को प्राथमिकता वाले क्षेत्रों में भेजा जा सकता है या वे अन्य महत्वपूर्ण आपात स्थितियों में व्यस्त हो सकते हैं। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA), एसडीएमए, आदि द्वारा प्रशिक्षित कर्मियों की उपलब्धता सीमित होने के कारण, समुदाय को कई बार पहले 24 से 72 घंटे तक स्वयं ही गंभीर रूप से घायल लोगों की देखभाल करनी पड़ सकती है। इसी कारण, समुदाय उत्तरदाताओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

यदि हेड-टिल्ट-चिन-लिफ्ट विधि से पहली बार में श्वसन बहाल न हो, तो जॉ-थ्रस्ट विधि का उपयोग करते हुए पुनः प्रयास करें। यदि श्वसन बहाल हो जाए, तो अगले पीड़ित की ओर बढ़ें।

श्वसन बहाल होने के बाद, वायुमार्ग को बनाए रखना आवश्यक है। इसके लिए एक विकल्प यह है कि किसी स्वयंसेवक या घायल व्यक्ति से पीड़ित का सिर उसी स्थिति में पकड़े रखने को कहा जाए। वायुमार्ग को खुला रखने के लिए पीड़ित के कंधों के नीचे मुलायम वस्तुएँ रखकर कंधों को हल्का ऊँचा किया जा सकता है, जिससे वायुमार्ग खुला बना रहे।

PPT 5-11

बैटल्स साइन (Battle's Sign): खोपड़ी के आधार के फ्रैक्चर का संकेत; इससे गंभीर आघात का संदेह होता है।

रैकून आईज़ (Raccoon Eyes): खोपड़ी के आधार के फ्रैक्चर का संकेत।

जीवन-घातक स्थितियों का उपचार

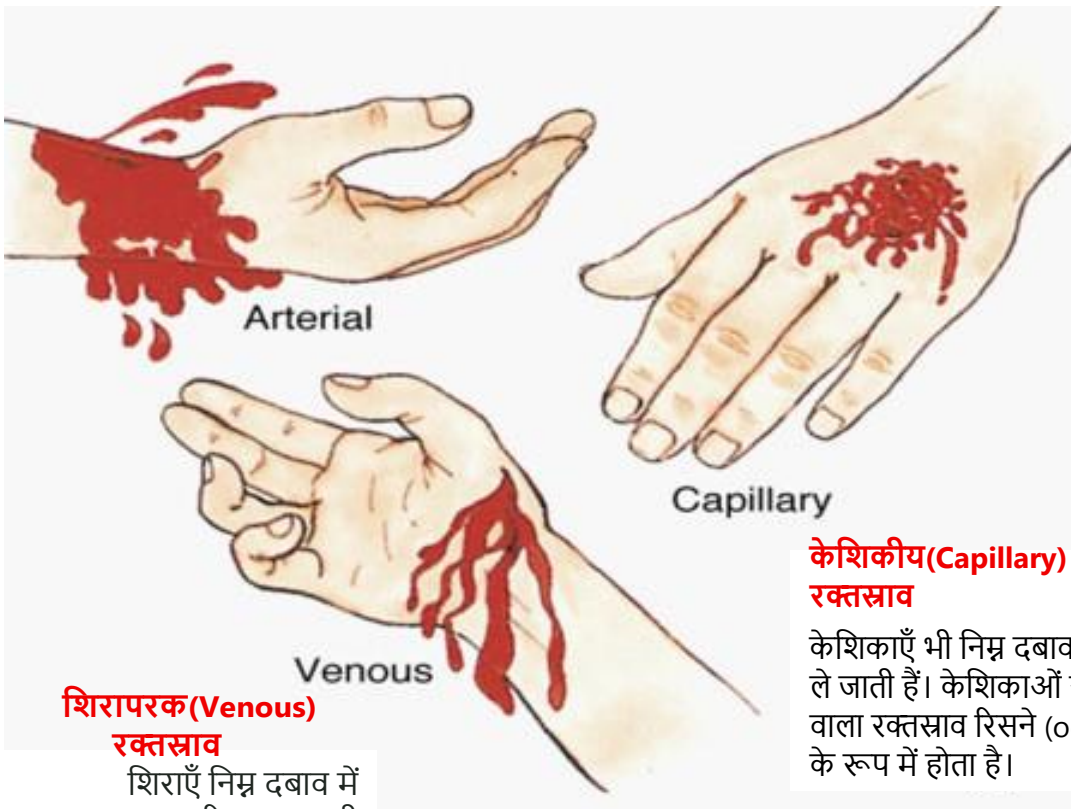
3.1 रक्तस्राव को नियंत्रित करना

अनियंत्रित रक्तस्राव प्रारंभ में कमजोरी उत्पन्न करता है। यदि रक्तस्राव को नियंत्रित नहीं किया गया, तो थोड़े ही समय में पीड़ित को शॉक हो सकता है और बाद में जीवन के लिए खतरा बन सकता है। थोड़ी मात्रा में रक्त की हानि भी मृत्यु का कारण बन सकती है।

रक्तस्राव के तीन प्रकार होते हैं, और सामान्यतः इन्हें रक्त के प्रवाह के आधार पर पहचाना जा सकता है:

धमनीय रक्तस्राव

धमनियाँ उच्च दबाव में रक्त का परिवहन करती हैं। धमनियों से होने वाला रक्तस्राव फुहार के रूप में निकलता हुआ होता है।



शिरापरक (Venous) रक्तस्राव

शिराएँ निम्न दबाव में रक्त का परिवहन करती हैं। शिरा से होने वाला रक्तस्राव लगातार बहने वाला होता है।

केशिकीय (Capillary) रक्तस्राव

केशिकाएँ भी निम्न दबाव में रक्त ले जाती हैं। केशिकाओं से होने वाला रक्तस्राव रिसने (oozing) के रूप में होता है।

जीवन-घातक स्थितियों का उपचार

3.2 रक्तस्राव को नियंत्रित करने के तीन मुख्य तरीके :

3.2.1 **प्रत्यक्ष दबाव (Direct Pressure)**

3.2.2 **ऊँचाई देना (Elevation)**

3.2.3 **दबाव बिंदु (Pressure Point)**

► PPT 5-13

3.2.1 प्रत्यक्ष दबाव (Direct Pressure)

- घाव पर साफ ड्रेसिंग रखें और मजबूती से दबाव डालें। यदि पहली ड्रेसिंग पूरी तरह भीग जाए, तो उसके ऊपर अतिरिक्त ड्रेसिंग लगाएँ।
- प्रेशर बैंडेज से घाव को कसकर बाँधकर ड्रेसिंग पर दबाव बनाए रखें।

► PPT 5-14



3.2.2 ऊँचाई देना (Elevation)

- घाव को हृदय के स्तर से ऊपर उठाएँ।

3.2.3 दबाव बिंदु (Pressure Points)

- ✓ रक्त के प्रवाह को रोकने के लिए घाव के निकटतम दबाव बिंदु पर दबाव डालें।
 - **बाहु धमनी (Brachial Point):** हाथ में रक्तस्राव के लिए।
 - **जाँघ धमनी (Femoral Point):** पैर में रक्तस्राव के लिए।

► PPT 5-15
से 5-16

- नोट: दबाव बिंदु उपयोग में कठिन हो सकते हैं; नए उत्तरदाताओं के लिए ऊँचाई देना अधिक सुरक्षित और व्यावहारिक है।

जीवन-घातक स्थितियों का उपचार

प्रत्यक्ष दबाव को ऊँचाई देने के साथ मिलाकर उपयोग करने से अधिकांश रक्तस्राव को नियंत्रित किया जा सकता है। प्रत्यक्ष दबाव द्वारा रक्तस्राव नियंत्रण की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।



चरण 1:

घाव पर साफ ड्रेसिंग रखें और मजबूती से दबाव डालते हुए प्रत्यक्ष दबाव लगाएँ।

चरण 2:

प्रेसर बैंडेज से घाव पर रखी ड्रेसिंग को कसकर बाँधकर दबाव बनाए रखें।

- प्रत्यक्ष दबाव और ऊँचाई देने से सामान्यतः 5 से 7 मिनट में रक्तस्राव रुक जाता है। ड्रेसिंग और प्रेशर बैंडेज का उपयोग करने से उत्तरदाता अगले पीड़ित की ओर बढ़ सकता है।
- प्रेशर बैंडेज को टाई (गाँठ) से बाँधना चाहिए, ताकि आवश्यकता पड़ने पर उसे ढीला कर घाव की जाँच की जा सके और फिर से कसकर बाँधा जा सके। यह प्रक्रिया संसाधनों की बचत करती है और समय भी बचाती है।
- ऊँचाई द्वारा नियंत्रण (Elevation): घाव को हृदय के स्तर से ऊपर उठाकर भी रक्तस्राव को नियंत्रित किया जा सकता है। ऊँचाई देना प्रत्यक्ष दबाव के साथ उपयोग करने पर अधिक प्रभावी होता है।
- दबाव बिंदु (Pressure Points): रक्तस्राव को रोकने के लिए कुछ दबाव बिंदुओं का भी उपयोग किया जा सकता है।

सबसे अधिक उपयोग में आने वाले दबाव बिंदु हैं:

- **बाहु धमनी बिंदु (Brachial Point):** हाथ में रक्तस्राव के लिए।
- **जांघ धमनी बिंदु (Femoral Point):** पैर में रक्तस्राव के लिए।
- महत्वपूर्ण सुझाव: जहाँ संभव हो, पीड़ितों को स्वयं सहायता करने के लिए प्रोत्साहित करें।

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

शॉक की पहचान और उपचार

शॉक एक विकार है, जो रक्त के अपर्याप्त परिसंचरण के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है। यदि शॉक का उपचार न किया जाए, तो इसका परिणाम निम्नलिखित की मृत्यु के रूप में हो सकता है:

- कोशिकाएँ (Cells)
- ऊतक (Tissues)
- संपूर्ण अंग (Entire organs)
- शरीर प्रारंभ में शॉक की भरपाई करने का प्रयास करता है और इसके लक्षणों को छिपा सकता है। इसलिए, रोगियों का शॉक के लिए लगातार मूल्यांकन करना और उपचार करना अत्यंत आवश्यक है।

4.1 शॉक के मुख्य संकेत, जिन्हें समुदाय उत्तरदाताओं को पहचानना चाहिए

- तेज़ और उथली श्वसन।
- कैपिलरी रिफिल समय 2 सेकंड से अधिक।
- आदेशों का पालन न कर पाना, जैसे—“मेरा हाथ दबाइए।”
- त्वचा के रंग में परिवर्तन।
- कैपिलरी रिफिल वह समय है, जिसमें दबाने के बाद त्वचा का रंग वापस आता है। इसे “ब्लैच टेस्ट” कहा जाता है।

► PPT 5-17

4.2 शॉक के उपचार की प्रक्रियाएँ

(1) पीड़ित को पीठ के बल लिटाएँ। पैरों को हृदय के स्तर से 6–10 इंच ऊपर उठाएँ।

► चित्र 2-45

शरीर का तापमान बनाए रखें



► PPT 5-18

- (2) वायुमार्ग खुला रखें।
- (3) दृश्यमान रक्तस्राव को नियंत्रित करें।
- (4) शरीर का तापमान बनाए रखें, अर्थात् आवश्यकता होने पर पीड़ित को कंबल से ढकें।
- (5) अनावश्यक या अत्यधिक हिलाने-डुलाने से बचें, जब तक कि उत्तरदाता या पीड़ित तत्काल खतरे में न हों।

5

घाव की देखभाल

यह अनुभाग संक्रमण को नियंत्रित करने के लिए घाव की सफाई और पट्टी बाँधने पर केंद्रित है।

► PPT 5-19

घावों के उपचार के उद्देश्य

1. रक्तस्राव को नियंत्रित करना
2. द्वितीयक संक्रमण को रोकना

► PPT 5-20

इस अनुभाग का मुख्य उद्देश्य घावों की सफाई और पट्टी बाँधना है, जिससे संक्रमण को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

- घावों को पानी से धोकर साफ किया जाना चाहिए, फिर हल्के साबुन और पानी के घोल से फ्लश करें, और उसके बाद पुनः पानी से धोएँ।
- घाव को रगड़ना नहीं चाहिए। आपदा की स्थिति में घाव को रगड़ना उपयोगी नहीं होता।
- जब घाव अच्छी तरह साफ हो जाए, तो उसे साफ रखने और रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए ड्रेसिंग और बैंडेज लगाएँ।

ड्रेसिंग और बैंडेज के बीच अंतर यह है कि:

- ड्रेसिंग सीधे घाव पर लगाई जाती है।
- बैंडेज ड्रेसिंग को स्थिर रखने के लिए बाँधी जाती है।

6

अंग-विच्छेदन

अंग-विच्छेदन (किसी अंग या शरीर के अन्य भाग का आघातजन्य रूप से कट जाना) के मुख्य उपचार उद्देश्य हैं:

- रक्तस्राव को नियंत्रित करना
- शॉक का उपचार करना

► PPT 5-21

जब शरीर का कटा हुआ भाग मिल जाए, तो समुदाय उत्तरदाताओं को चाहिए कि:

- कटे हुए भाग को लपेटकर, साफ सामग्री में रखें और प्लास्टिक बैग में सुरक्षित रखें।
- कटे हुए भाग को ठंडा रखें।
- कटे हुए भाग को पीड़ित के साथ रखें।

7

शरीर में घुसी हुई नुकली वस्तुएँ

आपदा के दौरान उड़ते हुए मलबे के कारण कुछ पीड़ितों के शरीर में विदेशी वस्तुएँ घुसी हुई मिल सकती हैं।

जब किसी पीड़ित के शरीर में कोई विदेशी वस्तु धँसी हो, तो आपको चाहिए कि:

- घुसी हुई वस्तु को स्थिर (इममोबिलाइज़) रखें।
- वस्तु को हटाने या निकालने का प्रयास न करें, जब तक कि वह वायुमार्ग को अवरुद्ध न कर रही हो।

8

फ्रैक्चर का स्थिरीकरण

फ्रैक्चर, डिसलोकेशन, मोच और खिंचाव का उपचार

संदिग्ध फ्रैक्चर, मोच या खिंचाव का उपचार करते समय उद्देश्य यह होता है कि जोड़ों और अंगों को तुरंत स्थिर किया जाए, ताकि आगे की चोट से बचा जा सके।

चूँकि फ्रैक्चर, मोच और खिंचाव में अंतर करना कठिन हो सकता है, इसलिए प्रथम उत्तरदाताओं को हर ऐसी चोट को फ्रैक्चर मानकर उपचार करना चाहिए।

8.1 फ्रैक्चर

फ्रैक्चर का अर्थ है हड्डी का पूरी तरह टूट जाना, चिप लगना या दरार पड़ जाना। फ्रैक्चर के कई प्रकार होते हैं:



1) A बंद फ्रैक्चर (Closed Fracture): इसमें त्वचा की निरंतरता में कोई बाधा नहीं होती, अर्थात हड्डी त्वचा को नहीं भेदती। बंद फ्रैक्चर का प्राथमिक उपचार प्रायः स्प्लिंट लगाने से किया जाता है। है।

► PPT 5-22

2) खुला फ्रैक्चर (Open Fracture): इसमें टूटी हुई हड्डी त्वचा को भेदकर बाहर आ जाती है। इसके लिए स्प्लिंट लगाने से पहले घाव की देखभाल आवश्यक होती है। हड्डियों को पुनः सीधा करने (री-अलाइन) या स्प्लिंट लगाने का प्रयास न करें।

► PPT 5-23



खुले फ्रैक्चर अधिक खतरनाक होते हैं, क्योंकि इनमें अत्यधिक रक्तस्राव और संक्रमण का खतरा अधिक होता है। इसलिए इन्हें अधिक प्राथमिकता के साथ जाँचना और उपचार करना चाहिए।

फ्रैक्चर का स्थिरीकरण (जारी)

खुले फ्रैक्चर का उपचार करते समय:

- बाहर निकली हुई हड्डी के सिरो को वापस अंदर धकेलने का प्रयास न करें।
- घाव को धोने (इरिगेशन) का प्रयास न करें।

आपको चाहिए कि::

- घाव को स्वच्छ, निष्फल (स्टेराइल) ड्रेसिंग से ढकें और आवश्यकता होने पर ड्रेसिंग को मजबूत करें।
- फ्रैक्चर को ठीक से स्प्लिंट करें—न तो बहुत कसकर और न ही बहुत ढीला।
- एक मास्क 4" × 4" ड्रेसिंग का उपयोग कर हड्डी के सिरे को ढकें और रक्तस्राव रोकें।
- विस्थापित (Displaced) फ्रैक्चर को हड्डी के टुकड़ों के विस्थापन की डिग्री से वर्णित किया जाता है। यदि अंग टेढ़ा दिखाई दे, तो वह विस्थापित फ्रैक्चर है।
- गैर-विस्थापित (Non-displaced) फ्रैक्चर की पहचान करना कठिन होता है, क्योंकि इनके मुख्य संकेत सूजन और दर्द होते हैं।
- किसी भी संदिग्ध फ्रैक्चर को तब तक फ्रैक्चर मानकर उपचार करें, जब तक पेशेवर चिकित्सा उपलब्ध न हो जाए।

► चर्चा करें
प्रतिभागियों,
स्थानीय/पारंपरिक
क प्रथाएँ।

डिसलोकेशन

डिसलोकेशन आपात स्थितियों में पाई जाने वाली एक सामान्य चोट है। डिसलोकेशन वह स्थिति है, जिसमें जोड़ में हड्डियाँ अपनी सामान्य स्थिति से अलग हो जाती हैं। इसके संकेत फ्रैक्चर के समान हो सकते हैं; अतः संदिग्ध डिसलोकेशन का उपचार भी फ्रैक्चर की तरह ही किया जाना चाहिए।

- संदिग्ध डिसलोकेशन को सीधा करने (री-अलाइन) या पुनः स्थापित करने का प्रयास न करें।
- जोड़ को स्थिर (इममोबिलाइज़) करें, जब तक पेशेवर सहायता उपलब्ध न हो जाए।
- डिसलोकेशन का उपचार फ्रैक्चर की तरह ही करें।

मोच और खिंचाव

मोच (Sprain) में जोड़ पर स्थित लिगामेंट्स का खिंचाव या फटना शामिल होता है और यह सामान्यतः जोड़ को उसकी सामान्य सीमा से अधिक मोड़ने या खींचने के कारण होती है।

मोच को आंशिक डिसलोकेशन माना जाता है, हालाँकि चोट के बाद हड्डी अपनी जगह पर वापस आ जाती है।

मोच के सबसे सामान्य संकेत हैं:

- चोट के स्थान पर कोमलता।
- सूजन और/या नील पड़ना।
- जोड़ के उपयोग में कमी या असमर्थता।

मोच के संकेत गैर-विस्थापित फ्रैक्चर के समान होते हैं। इसलिए, चोट को हिलाने का प्रयास न करें, बल्कि स्थिरीकरण और ऊँचाई देना प्राथमिक उपचार होना चाहिए।

खिंचाव (Strain) में मांसपेशियों या टेंडन्स का खिंचाव और/या फटना शामिल होता है। खिंचाव प्रायः गर्दन, पीठ, जांघ या पिंडली की मांसपेशियों में होता है। कुछ मामलों में खिंचाव को मोच या फ्रैक्चर से अलग पहचानना कठिन हो सकता है।

यदि यह निश्चित न हो कि चोट खिंचाव है, मोच है या फ्रैक्चर—तो इसे फ्रैक्चर मानकर उपचार करें।

► PPT 5-24

► प्रतिभागियों के साथ स्प्लिंटिंग के लिए स्थानीय संसाधनों के बारे में चर्चा करें।

स्प्लिंटिंग

स्प्लिंटिंग चोट को स्थिर (इममोबिलाइज़) करने की सबसे सामान्य प्रक्रिया है। कार्डबोर्ड सामग्री का उपयोग कर अस्थायी "मेक-शिफ्ट" स्प्लिंट बनाया जा सकता है।
उपयोग में आने वाली सामग्री:

- मुलायम सामग्री: तौलिये, कंबल, तकिए—जिन्हें बैंडेज सामग्री या मुलायम कपड़े से बाँधा जा सकता है।
- कठोर सामग्री: लकड़ी, धातु की पट्टी, मोड़ी हुई पत्रिका या अखबार, या अन्य कठोर वस्तुएँ।

एनाटॉमिकल स्प्लिंट्स भी बनाए जा सकते हैं—जैसे कि घायल हड्डी को शरीर के पास के किसी भाग से बाँध देना। आपात स्थिति में उँगलियों और पैर की उँगलियों के लिए एनाटॉमिकल स्प्लिंट प्रायः उपयोगी होते हैं। बड़ी स्प्लिंटिंग (एक स्वस्थ अंग को घायल अंग से बाँधना) भी किया जा सकता है।)।

कंबल से स्प्लिंटिंग:

पीड़ित को कंबल में लपेटकर, कंबल को जांघ के मध्य से पैरों तक अंतराल पर बाँधकर स्थिर किया जाता है।

► PPT 5-25

स्प्लिंटिंग (जारी)

11.1 स्प्लिंटिंग के सिद्धांत

- 1) चोट को स्थिर करें—चोट के स्थान के ऊपर और नीचे के क्षेत्रों, जिनमें जोड़ भी शामिल हों, को सहारा दें।
- 2) यदि संभव हो, तो चोट को उसी स्थिति में स्प्लिंट करें, जिस स्थिति में वह मिली हो।
- 3) हड्डियों या जोड़ों को पुनः सीधा (री-अलाइन) करने का प्रयास न करें।
- 4) स्प्लिंट लगाने के बाद उचित परिसंचरण (गर्मी, संवेदना और रंग) की जाँच करें।

नोट: इस प्रकार की चोट में सूजन होगी। सूजन के दौरान तंग कपड़े, जूते और आभूषणों को हटा देना चाहिए, ताकि ये वस्तुएँ रक्त प्रवाह को बाधित न करें।

यदि पीड़ित को आघात (Trauma) हुआ प्रतीत होता है (जैसे—गिरी हुई इमारत के नीचे दबना, दुर्घटना आदि), तो पीठ, गर्दन या रीढ़ की चोट का संदेह करें।

यदि पीड़ित में गर्दन या रीढ़ की चोट के संकेत दिखें, तो रीढ़ को स्थिर रखें। सिर-से-पैर आकलन करते समय रीढ़ को सीधी स्थिति में बनाए रखें। अत्यधिक आपात स्थिति में, आदर्श उपकरण उपलब्ध न होने पर समुदाय उत्तरदाताओं को तात्कालिक उपाय (improvise) करने पड़ सकते हैं।

तात्कालिक स्थिरीकरण

- बैकबोर्ड के रूप में उपयोग हेतु सामग्री खोजें—जैसे दरवाज़ा, लोहे का बोर्ड, या कोई कठोर सपाट सामग्री।
- सिर को स्थिर करने के लिए तौलिये, ड्रेपर या सैंडबैग का उपयोग करें—इन्हें सिर के दोनों ओर कसकर रखें।

उठाना और स्थानांतरित करना

आपातकालीन स्थानांतरण

जब पीड़ित को तत्काल खतरा हो—जैसे आग, विस्फोट, चोट, अस्थिर ढांचा या गिरता हुआ मलबा—तो उसे तुरंत हटाना आवश्यक होता है।

आपातकालीन स्पाइनल ड्रैग के तरीके:

- शर्ट खींचना
- ब्लैकट ड्रैग
- पिगी-बैक कैरी
- एक-व्यक्ति क्रच कैरी
- क्रैडल कैरी
- फायरफाइटर कैरी

गैर-आपातकालीन स्थानांतरण

जब पीड़ित को तत्काल खतरा न हो, तो उसे अधिक सावधानी से स्थानांतरित किया जाना चाहिए।

उपयोगी तकनीकें:

- अत्यधिक कठिन परिस्थितियाँ सीधा उठा कर ले जाना
- कंबल/चादर से स्ट्रेचर बनाना
- कंबल/चादर से पोल (डंडे) बनाकर ले जाना

► PPT 5-26

► प्रशिक्षक द्वारा तात्कालिक स्प्लिंटिंग तकनीकों का प्रदर्शन

► पीड़ित को सुपाइन स्थिति से उठाने का प्रदर्शन

► तात्कालिक और पोल/ब्लैकट स्ट्रेचर तकनीकें .

13

ट्रायेज

ट्रायेज वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा घायलों को उनके उपचार की प्राथमिकता के आधार पर छाँटा जाता है। त्वरित या तत्काल चिकित्सा उपचार की आवश्यकता वाले लोगों के लिए पेशेवर उत्तरदाता TRIAGE का उपयोग करते हैं; वहीं समुदाय उत्तरदाता घायलों या बीमार लोगों को छाँटने के लिए अपनी एक विशिष्ट विधि C-QRST का उपयोग करते हैं।

14

C-QRST

14.1 सामुदायिक-त्वरित प्रतिक्रिया छाँटाई तकनीक

C-QRST एक सामुदायिक दृष्टिकोण है, जिसके माध्यम से आपातकाल या आपदा के दौरान घायलों/बीमारों की छाँटाई की जाती है। यह घटनास्थल पर प्रारंभिक ट्रायेज के रूप में किया जाता है, ताकि पेशेवर उत्तरदाता के पहुँचने पर वे उसी अनुसार

► PPT 5-27
से 5-37

14.2 सामुदायिक त्वरित प्रतिक्रिया छाँटाई तकनीक के चरण

- 1) स्थल की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- 2) व्यक्तिगत सुरक्षा और PPE का उचित उपयोग सुनिश्चित करें।
- 3) निर्देश दें—चल सकने वाले सभी घायलों को बुलाएँ।
- 4) उन्हें निर्धारित सुरक्षित क्षेत्र में ले जाएँ और शीघ्रता से उन्हें GREEN (हरा) टैग दें।
- 5) अप्रतिक्रियाशील पीड़ितों के लिए व्यवस्थित टैगिंग करें।
- 6) टैगों की संख्या एकत्र करें और दर्ज करें।
- 7) टीम लीडर सारी जानकारी इकट्ठा करता है।

ताकत :

1. किसी विशेष मानक (Benchmark) की आवश्यकता नहीं।
2. केवल समुदाय उत्तरदाताओं के लिए डिज़ाइन किया गया।
3. तेज़ और उपयोग में आसान।
4. विशेष टैग की आवश्यकता नहीं।

कमज़ोरियाँ:

1. पुनः छाँटाई (**Re-sorting**) की आवश्यकता।
2. मृत व्यक्तियों की पहचान नहीं।



- ▶ प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं। चर्चा किए गए विषय

- ▶ प्रशिक्षक के प्रदर्शन के लिए निर्धारित स्थान पर जाएं।

- ▶ प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक अभ्यास के लिए आवश्यक निर्देश दें।

- ▶ प्रत्येक समूह को अभ्यास करने के लिए 10 मिनट दें।

- ▶ मुख्य कक्षा कक्ष में वापस जाएँ और सीखी गई महत्वपूर्ण तकनीकों को पूरी कक्षा के साथ साझा करें।

- ▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

- ▶ उद्देश्यों की समीक्षा करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र भरने का अनुरोध करें।

- ▶ प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 6 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ **PPT 5-38**
to5-39

- ▶ प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक स्टेशन स्थान और समूह असाइनमेंट के बारे में जानकारी दें और उन्हें भेजें।

समापन

- ▶ उद्देश्यों की समीक्षा



रोगी आकलन स्टेशन 1

प्रतिभागी का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: इस स्टेशन में प्रतिभागी यह बताते हुए ज़ोर से बोलेगा/बोलेगी कि वह क्या कर रहा/रही है, साथ ही प्रत्येक निम्नलिखित प्रक्रिया का प्रदर्शन करेगा/करेगी। उस प्रयास के सामने दिए गए बॉक्स में निशान लगाएँ जिसमें प्रतिभागी चरणों को सफलतापूर्वक पूरा कर पाया/पाई।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				उत्तीर्ण /अनुत्तीर्ण
	1	2	3	4	
1. दृश्य की व्यवस्था (सुरक्षित या असुरक्षित)।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करना और PPE का सही उपयोग।					
3. स्वयं की पहचान बताना (पीड़ित, परिवार या उपस्थित लोगों से)।					
4. प्रारंभिक मूल्यांकन के सभी चरण करना: <ul style="list-style-type: none"> चेतना की स्थिति वायुमार्ग खुला बनाए रखना श्वसन का मूल्यांकन नाड़ी की जाँच कैरोटिड नाड़ी और गंभीर रक्तस्राव की जाँच 					
5. शारीरिक परीक्षण के सभी चरण करना: <ul style="list-style-type: none"> साक्षात्कार सिर, आँखें, मुँह, नाक का निरीक्षण व स्पर्श गर्दन का निरीक्षण व स्पर्श वक्ष (छाती) का निरीक्षण व स्पर्श उदर (पेट) का निरीक्षण व स्पर्श श्रोणि (पेल्विस) का निरीक्षण व स्पर्श निचले अंगों का निरीक्षण व स्पर्श ऊपरी अंगों का निरीक्षण व स्पर्शघुमा 					
आवश्यकता होने पर रोगी का इतिहास प्राप्त करना					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____



रक्तस्राव नियंत्रण स्टेशन 1

प्रतिभागी का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान कराएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)।					
4. रक्तस्राव को नियंत्रित करें और घाव पर पट्टी बाँधें: <ul style="list-style-type: none"> दस्ताने पहने हाथ से घायल अंग को ढकें प्रत्यक्ष दबाव और दाबयुक्त ड्रेसिंग लगाएँ ऊँचाई दें आवश्यकता होने पर दबाव बिंदु लागू करें 					
5. आवश्यक होने पर रोगी का इतिहास प्राप्त करें।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन:

उत्कृष्ट

सफल

सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

फ्रैक्चर का स्थिरीकरण (ऊपरी अंग) स्टेशन 2

प्रतिभागी का नाम _____ दिनांक: _____

निर्देश: इस स्टेशन पर प्रतिभागी यह बताएगा/बताएगी कि वह क्या कर रहा/रही है, संभावित निष्कर्षों का उल्लेख करते हुए, और नीचे दी गई प्रत्येक प्रक्रिया का प्रदर्शन करेगा/करेगी। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान कराएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)।					
4. फ्रैक्चर या डिसलोकेशन (ऊपरी अंग) को स्प्लिंट करें: <ul style="list-style-type: none"> • पैडिंग और तात्कालिक (मेक-शिफ्ट) स्प्लिंट से स्थिर करें • आवश्यकता होने पर स्लिंग और स्वाथ (Sling & Swathe) लगाएँ • स्प्लिंट की कसावट जाँचें; गर्माहट या कैपिलरी रिफिल जाँचें 					
5. आवश्यक होने पर रोगी का इतिहास प्राप्त करें।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता है।

प्रशिक्षक: _____

फ्रैक्चर का स्थिरीकरण (निचला अंग) स्टेशन 3

प्रतिभागियों का नाम _____ दिनांक: _____
निर्देश: इस स्टेशन पर प्रतिभागी यह बताएगा/बताएगी कि वह क्या कर रहा/रही है, संभावित निष्कर्षों का उल्लेख करते हुए, और नीचे दी गई प्रत्येक प्रक्रिया का प्रदर्शन करेगा/करेगी। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान कराएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)।					
4. फ्रैक्चर या डिसलोकेशन (निचला अंग) को स्प्लिंट करें: <ul style="list-style-type: none"> पैडिंग और तात्कालिक (मेक-शिफ्ट) स्प्लिंट का उपयोग कर स्थिर करें आवश्यकता होने पर तकियों से सहारा दें कठोर स्प्लिंट अंदर और बाहर दोनों ओर रखें स्प्लिंट को सुरक्षित करें स्प्लिंट की कसावट जाँचें; गर्माहट या कैपिलरी रिफिल जाँचें 					
5. आवश्यक होने पर रोगी का इतिहास प्राप्त करें।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

रोगियों को उठाना और स्थानांतरित करना स्टेशन 4

प्रतिभागियों का नाम _____ दिनांक: _____

निर्देश: उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान कराएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)।					
4. आपातकालीन स्थानांतरण करें <ul style="list-style-type: none"> • शर्ट ड्रैग • ब्लैकट ड्रैग • पिगी-बैक कैरी • एक-व्यक्ति क्रच कैरी • क्रेडल कैरी • फायरफाइटर कैरी 					
5. गैर-आपातकालीन स्थानांतरण करें (Non-emergency Moves): <ul style="list-style-type: none"> • अत्यधिक/एक्सट्रीम लिफ्ट • प्रत्यक्ष ग्राउंड लिफ्ट 					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

एनडीआरएफ .आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)



सामुदायिक-त्वरित प्रतिक्रिया छँटाई तकनीक (C-QRST) स्टेशन 1, 2, 3 और 4

प्रतिभागी का नाम _____

दिनांक: _____

निर्देश: इस स्टेशन पर प्रतिभागियों को 6 सदस्यों की टीम में समूहित किया जाएगा। वास्तविक टैगिंग से पहले सभी प्रारंभिक चरण पूरे किए जाने चाहिए। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरण को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें (टीम जाँच)।					
3. सहायता के लिए पुकारें और चल सकने वाले घायलों को बुलाएँ।					
4. चल सकने वाले घायलों को निर्धारित हरे क्षेत्र (GREEN area) में ले जाएँ और यथाशीघ्र टैग करें।					
5. अन्य घायलों को टैग सौंपें और शेष के लिए व्यवस्थित टैगिंग करें; टैगों की संख्या एकत्र कर दर्ज करें।					
6. टीम लीडर सभी जानकारी संकलित करता है।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

काडर पाठ 4 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।

कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

	1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:		पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम				
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)				
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक		विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता			
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें "	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं				
समग्र पाठ रेटिंग (1 से 5 तक):	कुल पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ:				
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन				

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

05

मृत शरीर प्रबंधन

समय: व्याख्यान – 02 पीरियड | प्रायोगिक – 03 पीरियड | कुल – 05 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे :

- मृत देहों के प्रबंधन से जुड़े सामान्य परिणामों/प्रभावों की सूची बनाना।
- मृत देहों के निपटान की विधियों का वर्णन करना।
- मृत देह प्रबंधन में समुदाय उत्तरदाताओं की जिम्मेदारियों का वर्णन करना।
- मृत देहों के प्रबंधन में विचार किए जाने वाले कारकों की सूची बनाना।
- फोटोग्राफी के माध्यम से मृत देहों की सही पहचान का प्रदर्शन करना।
- मृत देहों के भंडारण की विधि का वर्णन करना।
- पहचान, टैगिंग और अभिलेख-रखरखाव का प्रदर्शन करना।

► PPT 6-1
से 6-3

अनुशंसित अवधि:

सैद्धांतिक: 45 मिनट

समय: 30 मिनट

विधियाँ:

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान विधि

प्रायोगिक

सामग्री:

PWB

IG

संदर्भ सामग्री

दृश्य सहायता

मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर

प्रोजेक्शन स्क्रीन

संदर्भ पुस्तक-PAHO DBM

मृत देह प्रबंधन से संबंधित प्रपत्र

1

मृत देह प्रबंधन का परिचय

आपदा प्रतिक्रिया के सबसे चुनौतीपूर्ण पहलुओं में से एक मृत देहों का प्रबंधन है। मृत देहें स्वयं में स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा नहीं करतीं, न ही वे महामारी का कारण बनती हैं। फिर भी, अचानक होने वाली आपदाओं में मृतकों की संख्या बहुत अधिक हो सकती है। परिणामस्वरूप, मृत देहों के तत्काल प्रबंधन की जिम्मेदारी अक्सर उन स्थानीय संगठनों और समुदायों पर आ जाती है, जिनके पास विशेष प्रशिक्षण नहीं होता। मृत देहों का प्रबंधन करने का मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी अत्यंत महत्वपूर्ण है और इसका असर उत्तरदाताओं तथा जीवित बचे परिवारजनों दोनों पर पड़ता है। इसके अतिरिक्त, मृत देहों की पहचान और संरक्षण से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण मुद्दे होते हैं, जिनका कानूनी महत्व भी होता है—जैसे बीमा दावे, विरासत, तथा यह कानूनी और चिकित्सीय प्रमाण कि व्यक्ति वास्तव में मृत है।

यह पाठ आपदाओं और आपात स्थितियों में मृत देहों की सुरक्षित पहचान से संबंधित विषयों को प्रस्तुत करेगा तथा यह बताएगा कि स्थानीय संगठन और समुदाय इस अत्यंत कठिन कार्य में किस प्रकार भूमिका निभाते हैं।

2

मृत देहों की पहचान (Identification of Dead Bodies)

मृत देह की पहचान, मृत व्यक्ति से प्राप्त जानकारी—जैसे शारीरिक विशेषताएँ, कपड़े आदि—को उन व्यक्तियों की जानकारी से मिलान करके की जाती है, जो उस व्यक्ति को जानते हों। मोबाइल फोन से ली गई तस्वीरें कभी-कभी पहचान में सहायता कर सकती हैं।

हालाँकि, जैसे-जैसे मृत देहों का अपघटन (Decomposition) होता है, पहचान के अवसर कम होते जाते हैं। केवल दृश्य पहचान या मोबाइल कैमरे से ली गई तस्वीरें कपड़ों या मृत देहों में परिवर्तन के कारण त्रुटिपूर्ण हो सकती हैं। इसलिए, जहाँ भी संभव हो, पहचान की प्रक्रिया को फॉरेंसिक पहचान विधियों से पूरक किया जाना चाहिए और बाद के चरणों में उपयोग के लिए सभी विवरणों को सावधानीपूर्वक दर्ज किया जाना चाहिए। इससे फॉरेंसिक विशेषज्ञों द्वारा भविष्य में की जाने वाली पहचान की सफलता की संभावना बढ़ती है।

सुझाए गए
प्रशिक्षकों
की
गतिविधि

प्रक्रियाएँ (Processes)

- ▶ प्रत्येक शव या शव के अंग को क्रमिक एवं विशिष्ट संदर्भ संख्या (Unique Reference Number) प्रदान करें।
- ▶ इस विशिष्ट संदर्भ संख्या को जलरोधक लेबल (Waterproof Label) पर लिखें तथा उसे सुरक्षित रूप से शव या शव के अंग पर संलग्न करें।
- ▶ यही संख्या शव या शव के अंग के कंटेनर/बैग पर भी अंकित करें।
- ▶ फोटोग्राफी अनिवार्य है।

PLACE + RECOVERY TEAM/PERSON + BODY COUNT

Cuttack 03 NDRF Bn - A TEAM - 001

- सभी फोटोग्राफों में विशिष्ट संदर्भ संख्या स्पष्ट रूप से दिखाई देनी चाहिए।
- यदि उपलब्ध हो तो डिजिटल कैमरों का उपयोग करें, जिससे भंडारण/रिकॉर्ड रखना आसान हो।
- फोटो लेने से पहले शव को इतना साफ करें कि चेहरे की पहचान योग्य विशेषताएँ तथा कपड़े स्पष्ट दिखाई दें।
- फोटो में शव की पूरी लंबाई (सामने से दृश्य) शामिल होनी चाहिए। पूरा चेहरा स्पष्ट रूप से दिखाई देना चाहिए।
- कोई भी स्पष्ट पहचान योग्य विशेषताएँ (Distinguishing Features) शामिल करें।
- परिस्थितियाँ अनुमति दें तो शरीर के ऊपरी और निचले भाग के फोटो भी लें।
- सभी कपड़े, व्यक्तिगत वस्तुएँ और विशिष्ट पहचान चिह्न दर्ज करें।

PPT 6-4
to 6-6

प्रशिक्षक मृत देह के फोटोग्राफी प्रदर्शन के लिए चित्र ले सकता/सकती है और प्रस्तुति में उपयोग हेतु फोटो को क्रॉप कर सकता/सकती है।)

दृश्य पहचान हेतु न्यूनतम फोटोग्राफ आवश्यकताएँ

(1) पूरा चेहरा (2) पूरा शरीर (3) ऊपरी शरीर (4) निचला शरीर



- निम्नलिखित रिकॉर्ड करें:
 - लिंग
 - अनुमानित आयु सीमा
 - व्यक्तिगत पहचान चिह्न
 - स्पष्ट /विशिष्ट निशान
 - जाति
 - ऊँचाई
 - बालों का रंग और लंबाई
 - आँखों का रंग
- ▶ द्वितीयक वस्तुएँ (कपड़े/सामान) को उसी विशिष्ट संदर्भ संख्या के साथ लेबल करें और मृत देह या शरीर के भाग के साथ संग्रहीत करें।

4

मृत देहों के प्रबंधन में समुदाय उत्तरदाताओं पर प्रभाव

संक्रमण और मृत शरीर

- सामान्यतः लोग चोट, डूबने, या आग से मरते हैं—बीमारियों से नहीं।
- मृत्यु के समय, मृत व्यक्ति में आमतौर पर महामारी फैलाने वाले संक्रमण (जैसे प्लेग, हैज़ा, टायफॉइड, **HIV**, या आंत्र संबंधी रोग) होने की संभावना कम होती है।
- कुछ पीड़ितों में दीर्घकालिक संक्रमण हो सकते हैं (जैसे हेपेटाइटिस या **HIV**), टीबी, या दस्त संबंधी रोग।
- अधिकांश संक्रामक सूक्ष्मजीव मृत देह में **48** घंटे से अधिक जीवित नहीं रहते।
- एक अपवाद **HIV** है, जो मृत्यु के बाद **6** दिनों तक पाया गया है।

► **PPT 6-7**
से **6-8**

5

विधियाँ और प्रक्रियाएँ

- मृत देहों को बॉडी बैग में रखा जाना चाहिए। प्लास्टिक शीट, कफ़न (श्राउड), या बेड शीट भी अस्थायी विकल्प के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं।
- प्रत्येक मृत देह को अलग-अलग व्यक्ति के रूप में संभालें। किसी भी मृत देह को किसी अन्य से मिलाने (मैच करने) का प्रयास न करें।
- जिस स्थान पर मृत देह मिली हो, उसकी तिथि और स्थान की पहचान/रिकॉर्ड करें।
- आभूषण, व्यक्तिगत सामान और दस्तावेज़ मृत देह से न हटाएँ। इन्हें केवल पहचान प्रक्रिया के दौरान ही हटाया जाना चाहिए।
- मृत देहों के परिवहन के लिए एम्बुलेंस का उपयोग न करें।
- इसके बजाय, सुरक्षित स्थानांतरण के लिए स्थानीय प्राधिकरण के साथ समन्वय करें।

संक्रामक रोगों के जोखिम से निपटने में सुरक्षा उपाय (COVID-19 विशेष)

- मृत देहों के प्रबंधन और अवशेषों के निपटान से संबंधित राष्ट्रीय और स्थानीय दिशानिर्देशों की पुष्टि करें और उनका पालन करें।

स्थानांतरण:

- मृत देह को प्लास्टिक बैग में लपेटें और यथाशीघ्र शवगृह (**Mortuary**) में स्थानांतरित करें।
- मृत देह के आवागमन और हैंडलिंग को न्यूनतम रखें।
- यह सुनिश्चित करें कि मृत देह से निकलने वाले शारीरिक द्रव (**Body Fluids**) को नियंत्रित/संयमित किया गया है।

जल्दबाज़ी में निपटान से बचें

- मृतक की गरिमा, उनकी सांस्कृतिक और धार्मिक परंपराएँ, तथा परिवार की इच्छाएँ—इन सभी का सम्मान किया जाना चाहिए।

शारीरिक दूरी

लोगों के बीच कम-से-कम 1 मीटर की दूरी का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए। यदि संभव हो, तो मृत देह को संभालते समय मेडिकल मास्क पहनें। यदि मृत देह को छूना पड़े, तो दस्ताने पहनें और उसके बाद मानक सावधानियों का पालन करें।

NOTE:

मृत देह रिकवरी टीमों को सुरक्षात्मक उपकरण (PPE)—जैसे मोटे दस्ताने और बॉडी कवर—पहनने चाहिए और मृत देहों को संभालने के बाद हाथों को साबुन और पानी से धोना चाहिए।

► PPT 6-9

COVID-19, टेटनस (Tetanus)

टीकाकरण न किए गए कर्मियों में यह एक विशेष समस्या हो सकती है।

यदि स्वच्छ जल उपलब्ध न हो, तो भंडारण हेतु साफ कंटेनर का उपयोग करें। गंदे अपशिष्ट की अधिक मात्रा के कारण क्रॉस-कंटैमिनेशन से दस्त रोग हो सकता है।

अस्थायी भूमिगत दफ़न उपयुक्त है। अस्थायी कब्रें सतह से नीचे होनी चाहिए, जिससे प्राकृतिक प्रशीतन (**Natural Refrigeration**) मिल सके।

PPE



7

मृत देहों के प्रबंधन में समुदाय उत्तरदाताओं की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ

प्रभावी स्थानीय समन्वय

- मृत देहों के प्रबंधन के लिए पूर्ण अधिकार वाले एजेंसी और स्थानीय समन्वयक की पहचान करें
- (जैसे—पुलिस प्रमुख, सैन्य कमांडर या स्थानीय मेयर)।
- मेडिकल और अस्पताल निदेशकों को समन्वयक के रूप में नियुक्त करना हतोत्साहित किया जाना चाहिए, क्योंकि वे आपदा-पूर्व योजना के बजाय चिकित्सा सेवाओं में व्यस्त रहते हैं।

8

मृत देहों के प्रबंधन में विशेष विचार

धर्म और संस्कृति

सभी धर्मों और संस्कृतियों के परिजनों की यह प्रबल इच्छा होती है कि मृत देहों की पहचान की जाए। धार्मिक नेताओं और समुदाय के नेताओं से सलाह और सहायता लेकर समझ, स्वीकार्यता तथा मृत देहों की पहचान, पुनर्प्राप्ति और प्रबंधन में सहयोग बढ़ाया जाना चाहिए।

मृत देहों का असम्मानजनक हैंडलिंग और निपटान परिजनों को और अधिक आघात पहुँचा सकता है तथा टाला जाना चाहिए। मृत देहों के प्रबंधन से जुड़ी सभी गतिविधियों में गरिमा, सम्मान और संवेदनशीलता—विशेषकर धार्मिक और सांस्कृतिक संवेदनशीलताओं—का हर समय ध्यान रखा जाना चाहिए।

मनोसामाजिक (Psychosocial)

यह पहलू मृत देहों की देखभाल, संस्कृति और संदर्भ से जुड़ा होना चाहिए तथा स्थानीय सामना करने की प्रणालियों (coping mechanisms) का उपयोग करना चाहिए। रेड क्रॉस/रेड क्रिसेंट सोसाइटीज़, एनजीओ, आस्था-आधारित संगठन, स्थानीय पुनर्प्राप्ति समितियाँ और अन्य संवेदनशील समूह समुदायों में सहायता कर सकते हैं। जहाँ संभव हो, परिवार-उन्मुख दृष्टिकोण अपनाते हुए समुदायों और परिवारों की सहायता की व्यवस्था की जानी चाहिए। मनोवैज्ञानिक और सामाजिक सेवाएँ, जैसे शोक-प्रक्रिया (grief processing) और मृत्यु प्रमाणपत्र जारी करना, प्रभावित समुदाय में विचारित रूप से उपलब्ध और प्रचारित की जानी चाहिए।

► Discuss about स्थानीय प्रथाएँ और राष्ट्रीय दिशानिर्देश (जैसे/ NOMA दिशानिर्देश मृत शरीर प्रबंधन के लिए)

राष्ट्रीय/स्थानीय कानून

मृत देहों के उचित निपटान से संबंधित राष्ट्रीय और स्थानीय कानूनों का हमेशा पालन किया जाना चाहिए।

9

मूल दिशा-निर्देश

- कम संख्या में मृत देहों के लिए व्यक्तिगत दफ़न का उपयोग करें।
- अधिक संख्या होने पर खाई (**Trench**) दफ़न का उपयोग करें।
- दफ़न की गहराई **1.5** मीटर हो और यह पीने के पानी के स्रोतों से कम-से-कम **200** मीटर दूर हो।
- मृत देहों के बीच **0.4** मीटर की दूरी रखें।
- मृत देहों को **एक ही परत** में रखें (एक-दूसरे के ऊपर नहीं)।
- प्रत्येक मृत देह को स्पष्ट रूप से चिह्नित करें और भूमि पर उनकी स्थिति को चिह्नित करें।

10

अनुशासित दूरी: कब्रों से पीने के पानी के कुएँ

मृत देहों की संख्या	पीने के पानी के कुएँ से दूरी
4 या कम	200m
5 से 60	250m
60 या अधिक	350 m
100 m ² पर 120 शव या अधिक	350 m

11

मीडिया प्रबंधन और संचार

अच्छा सार्वजनिक संचार पीड़ितों की सफल पुनर्प्राप्ति और पहचान प्रक्रिया में योगदान देता है।

- मीडिया-लायज़न अधिकारी (Media-Liaison Officer) को स्थानीय और राष्ट्रीय स्तर—दोनों पर नियुक्त किया जाना चाहिए।
- मीडिया संपर्क कार्यालय स्थापित करें।
- सक्रिय सहयोग करें।

सूचना प्रबंधन

- पीड़ितों और उनके परिजनों की गोपनीयता का सम्मान करना आवश्यक है।
- पत्रकारों को फोटो, व्यक्तिगत रिकॉर्ड या पीड़ितों के नामों तक प्रत्यक्ष पहुँच नहीं दी जानी चाहिए।
- आपदा के तुरंत बाद यह तय किया जाना चाहिए कि पीड़ितों की संख्या के बारे में जानकारी प्रदान की जाएगी या नहीं।

▶ प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक अभ्यास के लिए आवश्यक निर्देश दें।

▶ प्रत्येक समूह को अभ्यास करने के लिए 10 मिनट दें।

▶ मुख्य कक्षा में वापस जाएँ और सीखी गई महत्वपूर्ण तकनीकों को पूरी कक्षा के साथ साझा करें।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

उद्देश्यों की समीक्षा करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र भरने का अनुरोध करें।

प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 7 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक स्टेशन स्थान और समूह असाइनमेंट के बारे में संक्षेप में जानकारी दें और उन्हें भेजें।

▶ समापन

▶ उद्देश्यों की समीक्षा



मृत देह प्रबंधन स्टेशन 1, 2, 3 और 4

प्रतिभागी का नाम _____ दिनांक: _____

निर्देश: इस स्टेशन पर प्रतिभागी यह बताएगा/बताएगी कि वह क्या कर रहा/रही है या क्या करने वाला/वाली है, संभावित निष्कर्षों को बताते हुए, और नीचे दी गई प्रत्येक प्रक्रिया का प्रदर्शन करेगा/करेगी। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान कराएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)।					
4. मृत शरीर प्रबंधन <ul style="list-style-type: none"> • शरीर के भागों के पास झंडे/चिह्न लगाना • दिशा निर्धारण और माप • शरीर के भागों पर टैग लगाना • पूरे शरीर की तस्वीरें लेना—छाती से चेहरा, छाती से श्रोणि, कमर से निचले अंग, तथा सभी सामान और दृश्य पहचान चिह्नों सहित • अभिलेख रखना (रिकॉर्ड-कीपिंग) • अलग किए गए भागों के लिए समान प्रक्रिया • लपेटना और पैकिंग • हस्तांतरण (हैंडओवर) 					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

काडर पाठ 5

मूल्यांकन

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।
कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम:			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
समग्र पाठ रेटिंग (1 से 5 तक)	कुल पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: _			
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ एवं अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

06

अग्नि आपात स्थितियाँ

समय: व्याख्यान – 02 पीरियड | प्रायोगिक – 03 पीरियड | कुल – 05 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे:

- अग्नि (**Fire**) की परिभाषा बताना।
- अग्नि के तत्वों की सूची बनाना।
- अग्नि के वर्गों (**Classes of Fire**) की पहचान करना।
- अग्निशामक (**Fire Extinguisher**) का उपयोग करने की विधियों का वर्णन करना।
- पोर्टेबल अग्निशामक के विभिन्न भागों के नाम बताना।
- अग्निशामक के उपयोग का प्रदर्शन करना।
- बकेट ब्रिगेड (**Bucket Brigade**) के उपयोग का प्रदर्शन करना।
- अग्नि सुरक्षा के कुछ उपायों का प्रदर्शन करना।

► PPT 7-1
से 7-3

अनुशंसित अवधि :

व्याख्यान: 45 मिनट

प्रायोगिक: 1 घंटा

सामग्री:

PWB

FC IG

संदर्भ सामग्री (आग सुरक्षा तकनीक और प्रक्रियाएँ, आग रोकने के उपाय)

दृश्य सहायता

मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर

प्रोजेक्शन स्क्रीन

गतिविधियाँ:

प्रायोगिक व्यायाम (बकेट ब्रिगेड एवं अग्निशामक संचालन द्वारा आग बुझाना)

विधियाँ:

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान विधि प्रदर्शन एवं प्रायोगिक

1

आग सुरक्षा का परिचय

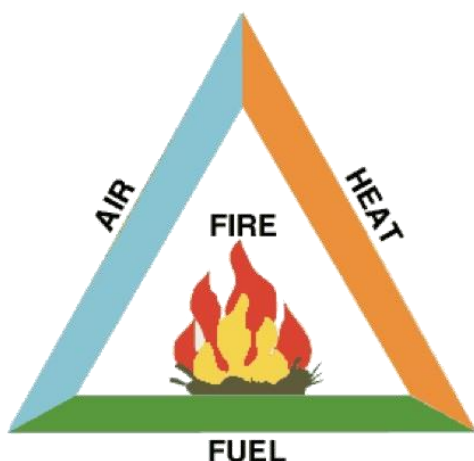
1.1 अग्नि की परिभाषा

- अग्नि वह दहन (Combustion) या जलने की प्रक्रिया है, जिसमें तेज प्रकाश, ऊष्मा और धुआँ उत्पन्न होता है। ऊष्मा, ऑक्सीजन और ईंधन अग्नि के तीन आवश्यक घटक हैं; ये मिलकर अग्नि त्रिकोण (Fire Triangle) बनाते हैं।
- दहन का सक्रिय सिद्धांत ऊष्मा और प्रकाश के उत्सर्जन द्वारा परिलक्षित होता है।
- यह एक तीव्र, स्व-समर्थित ऑक्सीकरण प्रक्रिया है, जिसके साथ विभिन्न तीव्रता की ऊष्मा और प्रकाश का उत्सर्जन होता है।
- ज्वाला (Flame) अग्नि का दृश्य भाग होती है, जो दीप्तिमान (चमकती हुई) गर्म गैसों से मिलकर बनी होती है।

1.2 आग के तत्व (आग का त्रिकोण)

1.2.1 आग का त्रिकोण

कई वर्षों तक, अग्नि के घटकों को समझने के लिए अग्नि त्रिकोण (ऑक्सीजन, ईंधन और ऊष्मा) का उपयोग किया जाता रहा है।



ईंधन _____

ऊष्मा _____

वायु (ऑक्सीजन) _____

सुझाए गए
प्रशिक्षकों
की
गतिविधि

► PPT 7-4

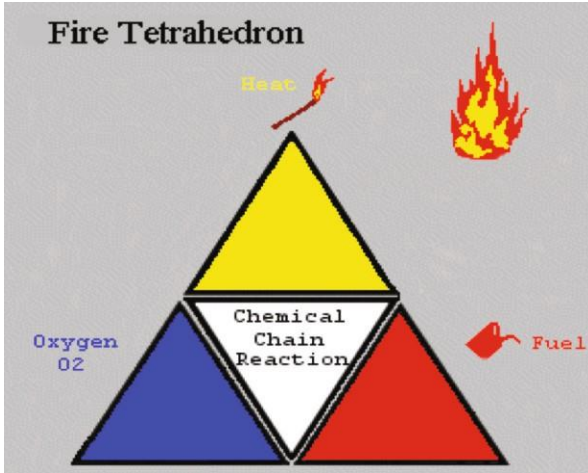
► PPT 7-5

1

आग सुरक्षा का परिचय

1.2.1 आग टेट्राहेड्रल

► PPT7-6



टेट्राहेड्रॉन को एक प्रिज्म के रूप में वर्णित किया जाता है, जिसके चार चेहरे होते हैं। अग्नि के उत्पन्न होने के लिए चार घटक आवश्यक होते हैं—ऊष्मा, ईंधन, ऑक्सीजन और रासायनिक श्रृंखला अभिक्रिया (Chemical Chain Reaction)।

इनमें से किसी एक भी आवश्यक घटक को हटाने पर अग्नि बुझ जाती है।

www.firesafe.org.uk

2

आग के वर्ग

► PPT 7-7

आग वर्गों की तुलना

अमेरिकी	यूरोपीय/ ऑस्ट्रेलियाई / एशियाई	ईंधन/ गर्मी स्रोत	नमूने
क्लास ए	क्लास ए	साधारण दहनशील पदार्थ	ठोस, जैविक सामग्री जैसे लकड़ी, कपड़ा, रबर, या कुछ प्लास्टिक
क्लास बी	क्लास बी	ज्वलनशील तरल पदार्थ	पेट्रोल, या गैस
	क्लास C	ज्वलनशील गैसों	प्राकृतिक गैस
क्लास C	क्लास E	इलेक्ट्रिकल उपकरण	शॉर्ट-सर्किटिंग मशीनरी या ओवरलोडेड इलेक्ट्रिकल केबल्स
क्लास D	क्लास D	ज्वलनशील धातुएं	सोडियम, टाइटेनियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, स्टील, यूरेनियम, लिथियम, प्लूटोनियम, और कैल्शियम। मैग्नीशियम
क्लास K	क्लास F	खाना पकाने का तेल या वसा	व्यावसायिक रसोई में उपयोग किए जाने वाले बड़े फ्रायर में खाना पकाने का तेल

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

3

दहन का उत्पाद

- 3.1 ऊष्मा
- 3.2 प्रकाश
- 3.3 धुआँ
- 3.4 कार्बन / राख
- 3.5 विषैली गैसें

4

आग बुझाने का सिद्धांत

अग्नि को दहन प्रक्रिया के एक या अधिक आवश्यक घटकों को सीमित या बाधित करके बुझाया जाता है (अग्नि टेट्राहेड्रॉन के अनुसार)।

अग्नि को निम्नलिखित तरीकों से बुझाया जा सकता है:

- 5.1 तापमान में कमी (ठंडा करना)

उदाहरण: पानी का उपयोग

- 5.2 ईंधन को हटाना (भुखमरी)

उदाहरण: स्रोत (LPG) के वाल्व को बंद करना

- 5.3 ऑक्सीजन को हटाना (दम घोंटना)

उदाहरण: आग को गीले कंबल से ढकना

- 5.4 स्व-निरंतर रासायनिक श्रृंखला अभिक्रिया को रोकना

आग बुझाने वाले यंत्र का उपयोग

5

अग्निशामन माध्यम

- पानी _____
- रेत _____
- गीले कपड़े _____
- CO₂ _____
- ड्राई केमिकल _____
- अन्य _____

► अधिक उदाहरण दें। कक्षा में प्रदर्शन उपयोगी होगा।

फोम (AFFF – Aqueous Film Forming Foam)

हैलन (Halon): एक गैस जो दहन की रासायनिक श्रृंखला अभिक्रिया को रोकती है।

एनडीआरएफ .आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

पोर्टेबल अग्निशामक

1.1 अग्निशामक

अग्निशामक एक सक्रिय रक्षा उपकरण है, जिसका उपयोग आपात स्थितियों में छोटी आग को बुझाने या नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। यह नियंत्रण से बाहर या फैल चुकी आग के लिए उपयोग हेतु नहीं है, क्योंकि ऐसी आग के लिए फायर ब्रिगेड की विशेषज्ञता आवश्यक होती है। आम तौर पर, अग्निशामक एक हाथ से पकड़े जाने वाला बेलनाकार दबाव-पात्र होता है, जिसमें अग्निशामन माध्यम भरा होता है और जिसे आग बुझाने के लिए छोड़ा (डिस्चार्ज) जाता है।

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें
अन्य बुझाने वाले एजेंटों के बारे में जैसे हरी पत्तियाँ।

6.2 अग्निशामक के भाग

- हैंडल और ऑपरेशन लीवर
- सुरक्षा पिन (Safety Pin)
- नली (Hose)
- नोज़ल (Nozzle)
- नली क्लिप (Hose Clip)
- प्रेशर गेज (Pressure Gauge)
- सिलिंडर (Cylinder)
- निरीक्षण टैग (Inspection Tag)
- लेबल (Label)



PPT 7-8

पोर्टेबल अग्निशामक (जारी)

6.3 अग्निशामक के प्रकार

स्टोर्ड प्रेशर (Stored Pressure): इसमें प्रोपेलेंट (दाब बनाने वाली गैस) उसी कक्ष में संग्रहीत होती है, जिसमें अग्निशामन माध्यम भरा होता है।

कार्ट्रिज Cartridge -संचालित अग्निशामकों में प्रोपेलेंट एक अलग कार्ट्रिज में होता है, जिसे सक्रिय करने पर छेदा जाता है, जिससे प्रोपेलेंट बाहर निकलकर अग्निशामन माध्यम को बाहर निकालता है।



6.4 अग्निशामक का उपयोग कैसे करें

P

Pull the Pin

A

Aim the nozzle

S

Squeeze the lever

S

Sweep



► PPT 7-9

से 7-10

7

बकेट ब्रिगेड

यह अग्निशमन की एक विधि है, जिसमें लोग पानी के स्रोत से आग के स्थान तक एक पंक्ति बनाते हैं और बाल्टियाँ एक-दूसरे को पास करते हुए आग बुझाते हैं।



► PPT 7-11

8

अग्निशमन सुरक्षा तकनीकें और प्रक्रियाएँ

जब आपके भवन के अंदर आग लग जाए, तो आपको तुरंत बाहर निकलना चाहिए। क्योंकि धुआँ आग की तुलना में अधिक तेजी से फैलता है, इसलिए बाहर निकलना आपकी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। आपको कैसे पता चलेगा कि यह कैसे करना है? आपके पास पहले से योजना होनी चाहिए।

- **यहाँ कुछ बातें हैं जो मदद कर सकती हैं:** घर में आग से बचाव अभ्यास (Fire Drill) की योजना बनाएं और उसका अभ्यास करें। यह आपके परिवार को सुरक्षित रूप से जल्दी बाहर निकलने में मदद करेगा। विभिन्न रास्तों (Escape Routes) के बारे में बात करना न भूलें, जिनका उपयोग आप बाहर निकलने के लिए कर सकते हैं।

1.1 आग के दौरान आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

- आग बुझाने वाले यंत्र (**Fire Extinguisher**) का उपयोग छोटी आग को बुझाने के लिए करें।
- आप रेत या बिजली से संबंधित न होने वाले रासायनिक आग के लिए पानी का भी उपयोग कर सकते हैं।
- ऐसी आग को बुझाने की कोशिश न करें जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते।
- यदि आग बहुत बड़ी हो, तो आग बुझाने का प्रयास न करें—भवन तुरंत खाली करें।
- यह सोचकर समय न गँवाएँ कि आप आग बुझा सकते हैं।
- बाहर निकलने के बाद आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।
- यदि आपके पास मोबाइल फोन हो, तो बाहर सुरक्षित स्थान से कॉल करें।
- यदि आपकी कपड़ों में आग लग जाए, तो रुकें (**Stop**), झुकें/लेटें (**Drop**), और लुढ़कें (**Roll**)।
- दूसरे शब्दों में—रुकें, ज़मीन पर लेटें, और तब तक लुढ़कें जब तक आग बुझ न जाए।
- यदि पानी उपलब्ध हो, तो हाथों का उपयोग करके आग बुझाने में मदद करें।
- यदि आपके घर में धुआँ हो, तो नाक और मुँह को कपड़े से ढकें और ज़मीन के पास रहते हुए बाहर निकलें।
- क्योंकि धुआँ ऊपर की ओर उठता है और साँस लेना कठिन बना देता है।
- इसलिए, घुटनों और हाथों के बल रेंगते हुए भवन से बाहर निकलें।

► PPT 7-12

► रोकने का डेमो,
drop and roll (Dry)

अग्निशमन सुरक्षा तकनीकें और प्रक्रियाएँ (जारी)

यदि आप ऐसे कमरे में हैं जहाँ दरवाज़ा बंद है और आग लग जाती है, तो निम्नलिखित सुझावों का पालन करें:

- दरवाज़ा न खोलें यदि दरवाज़ा गर्म हो, दरारों से धुआँ निकल रहा हो, या दरवाज़े के नीचे/डोरनॉब पर गर्मी महसूस हो। इसका अर्थ है कि आग क़रीब है।
- यदि आप फँस गए हों (जैसे—कमरे, डक्ट टेप, गीले तौलिये, या कपड़ों से दरारें बंद करें) और शांत रहें। सहायता के लिए कॉल करें और बताएं कि आप कहाँ हैं।
- आप खिड़की में कोई चमकीला रंग का कपड़ा भी लटका सकते हैं, ताकि दलकर्मियों को दिखाई दे। यदि दरवाज़ा ठंडा महसूस हो और कमरे में धुआँ न आ रहा हो, तो दरवाज़ा धीरे-धीरे खोलें।
- भवन को जल्दी छोड़ें। यदि आपकी रसोई में तेल/चर्बी के कारण आग लग जाए, तो उस पर बेकिंग सोडा या नमक डालें, या ढक्कन रखकर आग को ढक दें। यदि आग कढ़ाही या बर्तन में हो, तो पानी का उपयोग न करें। तेल की आग पर पानी बिल्कुल न डालें।

अग्नि सुरक्षा के लिए कीवर्ड

- C** सचेत रोकथाम (Conscious Prevention)
- A** जागरूकता (Awareness)
- D** आग की पहचान (Detection of Fire)
- R** प्रतिक्रिया (Reponse or Reaction)
- E** निकासी (Evacuation)

PPT 7-13

► व्यावहारिक
व्यायाम के
लिए आगे बढ़ें

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक अभ्यास के लिए आवश्यक निर्देश दें।

मुख्य कक्षा कक्ष में वापस जाएँ और सीखी गई महत्वपूर्ण तकनीकों को पूरी कक्षा के साथ साझा करें।

टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

उद्देश्यों की समीक्षा करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र भरने का अनुरोध करें।

प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ 8 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ **PPT 7-14**
से 7-15

▶
समापन

▶
उद्देश्यों की समीक्षा

▶
पाठ मूल्यांकन

अग्नि आपात स्थितियाँ स्टेशन 1 और 2

प्रतिभागी का नाम _____ दिनांक: _____

निर्देश: प्रतिभागियों को 6 सदस्यों की टीम में विभाजित किया जाएगा। कुल 4 स्टेशन होंगे, जिनमें केवल एक कौशल-जाँच सूची का उपयोग किया जाएगा। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अग्निशामक का उपयोग करें: <ul style="list-style-type: none"> • P - पिन खींचें (Pull the pin) • A - आग के आधार पर नोज़ल लक्ष्य करें (Aim at the base of fire) • S- ट्रिगर/लीवर दबाएँ (squeeze the trigger) • S - झाड़ू की तरह चलाएँ (Sweeping motion) 					
4. बकेट ब्रिगेड: <ul style="list-style-type: none"> ▪ बाल्टियों/सदस्यों का उचित वितरण ▪ आग बुझाने के लिए पानी के फैलाव को न्यूनतम करना 					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

LESSON 6
**आपदा प्रतिक्रिया हेतु
 सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)**

**CADRE पाठ 6
 मूल्यांकन**

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं। कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
-----------------------	------------------	-----------------	-------------------	----------------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक समग्र पाठ रेटिंग	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ : _____			
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

07

मूल खोज तकनीकें

समय-व्याख्यान 01 अवधि, प्रायोगिक-03 पीड। कुल-4 पीड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ के पूर्ण होने पर, आप सक्षम होंगे:

1. मूल खोज (Basic Search) की परिभाषा बताना।
2. संरचना (Structure) में खोज करने की सबसे सामान्य तकनीकों का वर्णन
3. प्रायोगिक अभ्यास में खोज तकनीकों का प्रदर्शन करना।

सुझाई गई अवधि:

व्याख्यान: 45 मिनट

प्रायोगिक: 45 मिनट

सामग्री:

- PWB
- FC
- IG
- संदर्भ सामग्री
- दृश्य सहायता
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन
- स्प्रे पेंट

गतिविधियाँ:

प्रायोगिक अभ्यास

विधियाँ:

अंतःक्रियात्मक व्याख्यान विधि
प्रदर्शन एवं प्रायोगिक

► PPT 8-1
से 8-2

1

सामुदायिक खोज एवं बचाव (CSAR)

यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसे किसी भवन में प्रारंभिक खोज और बचाव प्रदान करने या घायलों का पता लगाने, अथवा हल्के रूप से क्षतिग्रस्त भवनों से लोगों को सुरक्षित बाहर निकालने के लिए बनाया गया है।

1.1 समुदाय खोज और बचाव (CSAR) तीन अलग-अलग ऑपरेशनों में शामिल है:

- **साइज़-अप (Size-up):** स्थिति का आकलन करना और कार्य योजना (Action Plan) निर्धारित करना।
- **खोज (Search):** पीड़ितों का पता लगाना और उनके स्थान का दस्तावेज़ीकरण करना।
- **बचाव (Rescue):** सतही (Surface) पीड़ितों को निकालने के लिए आवश्यक प्रक्रियाएँ और विधियाँ अपनाना।

1.2 समुदाय खोज और बचाव (CSAR) ऑपरेशनों के लक्ष्य हैं:

- कम-से-कम समय में अधिकतम लोगों को बचाना।
- हल्के रूप से फँसे हुए पीड़ितों का सुरक्षित रूप से बचाव करना।

यह पाठ सामुदायिक खोज एवं बचाव (CSAR) संचालन के घटकों—साइज़-अप, खोज और बचाव—तथा उन सुरक्षित विधियों और तकनीकों पर केंद्रित है, जिनका उपयोग बचावकर्ता पीड़ितों का पता लगाने और उन्हें सुरक्षित रूप से निकालने के लिए कर सकते हैं।

सुझाए गए
प्रशिक्षकों
की
गतिविधि

दृश्य आकलन (Scene Size-up) — 9-बिंदु मॉडल का उपयोग

चरण 1: तथ्यों का संकलन

समय

- क्या दिन या सप्ताह का समय खोज एवं बचाव प्रयासों को प्रभावित करता है? कैसे?

निर्माण का प्रकार

- कौन-सा/कौन-से प्रकार की संरचनाएँ शामिल हैं?
- किस प्रकार का निर्माण शामिल है?

आबादी/उपस्थिति

- क्या संरचनाएँ आबाद/व्यस्त हैं? यदि हाँ, तो वहाँ सामान्यतः कितने लोग रहते/मौजूद रहते हैं?
- क्या कोई विशेष विचारणीय समूह हैं (जैसे बच्चे, बुजुर्ग)? क्या विशेष परिस्थितियाँ/कारक हैं?

मौसम

- क्या मौसम की परिस्थितियाँ आपकी सुरक्षा को प्रभावित करेंगी? यदि हाँ, तो किस प्रकार आपकी सुरक्षा प्रभावित होगी?
- क्या मौसम खोज एवं बचाव स्थिति को प्रभावित करेगा? यदि हाँ, तो खोज एवं बचाव कैसे प्रभावित होंगे?

खतरे

- क्या कोई खतरनाक पदार्थ शामिल हैं? यदि हाँ, तो कौन-से खतरनाक पदार्थ?
- क्या अन्य प्रकार के खतरे भी शामिल होने की संभावना है? यदि हाँ, तो कौन-से अन्य खतरे?

चरण 2: क्षति का आकलन करें और संचार करें

- भवन की संरचनात्मक मजबूती (Integrity) जाँचें। क्या क्षति टीम की क्षमता से अधिक है?
- यदि हाँ, तो कौन-सी विशेष आवश्यकताएँ या योग्यताएँ चाहिए? क्या सामान्य संचार माध्यम कार्य कर रहे हैं?

चरण 3: संभावनाओं पर विचार करें

- जीवन-घातक खतरे (Life Hazards): क्या संभावित जीवन-घातक खतरे मौजूद हैं? यदि हाँ, तो वे कौन-से हैं?

अतिरिक्त क्षति

- क्या आगे और आपदा गतिविधि का बड़ा जोखिम या संभावना है जो व्यक्तिगत सुरक्षा को प्रभावित कर सकती है? यदि हाँ, तो ज्ञात जोखिम क्या हैं?

फ्रेम्ड (Framed) या अनफ्रेम्ड (Unframed)

हल्की सामग्री, कंक्रीट, भारी मेसनरी, प्री-फैब्रिकेटेड

आवासीय,, वाणिज्यिक , औद्योगिक , शिक्षण संस्थान

दृश्य आकलन (Scene Size-up) — 9-बिंदु मॉडल का उपयोग (जारी)

चरण 4: अपनी स्थिति का आकलन करें

- खोज और बचाव का प्रयास करने के लिए कौन-से संसाधन उपलब्ध हैं?
- कौन-सा उपकरण उपलब्ध है?

याद रखें: प्रत्येक चरण अगले चरण की आधारशिला (Building Block) होता है।

कदम 5: प्राथमिकताएँ निर्धारित करें

- क्या सामुदायिक उत्तरदाताओं द्वारा खोज और बचाव सुरक्षित रूप से किया जा सकता है?
यदि नहीं, तो खोज और बचाव का प्रयास न करें।
- क्या इस समय अन्य अधिक तात्कालिक आवश्यकताएँ मौजूद हैं?
यदि हाँ, तो उनकी सूची बनाएँ।

संरचनात्मक ट्रायेज में कारक (Factors in Structural Triage)

संरचनात्मक ट्रायेज करते समय अधिकतम जानकारी एकत्र करना आवश्यक है। निम्नलिखित कारकों पर विचार करें:

- आबादी का प्रकार (**Occupancy type**)
- संरचना का प्रकार (**Type of structure**)
- संरचना के ढहने की स्थिति (**Condition of collapse**)
- ढहने की गहराई और समय (**Depth and time of collapse**)
- पूर्व-बुद्धि / सूचना (**Prior intelligence**)
- संसाधनों की उपलब्धता (**Availability of resources**)
- यूटिलिटी शट-ऑफ का स्थान (**Location of utility shut-offs**)
- खतरनाक पदार्थों की संभावित उपस्थिति (**Possible presence of hazardous materials**)

चरण 6: निर्णय लें

उपलब्ध संसाधनों को इस प्रकार तैनात करें कि अच्छा परिणाम प्राप्त हो, साथ ही पर्याप्त सुरक्षा मार्जिन बनाए रखा जाए।

चरण 7: कार्य-योजना विकसित करें

यह निर्धारित करें कि कर्मियों और अन्य संसाधनों को कैसे तैनात किया जाना चाहिए।

चरण 8: कार्रवाई करें

योजनाओं को क्रियान्वित करें।

चरण 9: प्रगति का मूल्यांकन करें

स्थिति का निरंतर पुनर्मूल्यांकन करें ताकि निम्नलिखित में होने वाले परिवर्तनों की पहचान हो सके:

- समस्या का दायरा
- सुरक्षा जोखिम
- संसाधनों की उपलब्धता

आवश्यकतानुसार रणनीतियों में समायोजन करें।

सं
रचनात्मक
प्राथमिक
ता
समझाएं

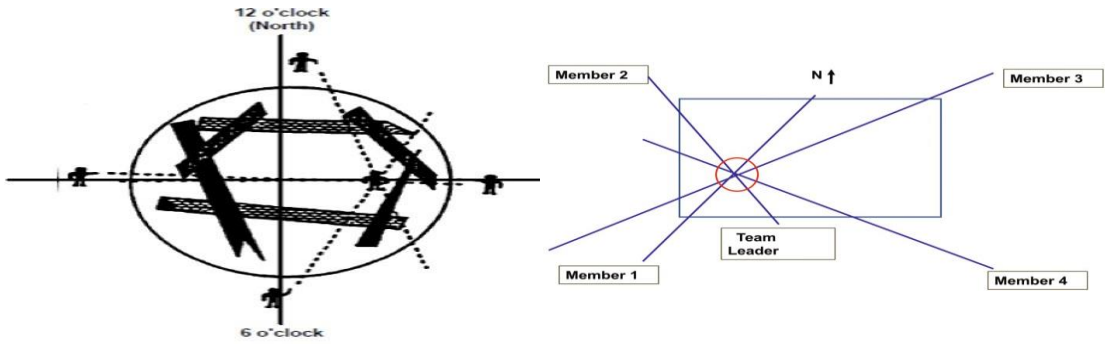
खोज और पता लगाना (Search and Locate)

दृश्य आकलन पूरा होने के बाद, अगला चरण लापता और फँसे हुए घायलों का पता लगाना होता है। अब आपकी टीम के पास खोज को सुरक्षित रूप से करने के लिए पर्याप्त नेता और जानकारी होती है।

अनुभव से पता चला है कि अनुभवी खोज एवं बचाव कर्मियों ने निम्नलिखित खोज विधियों को प्रभावी पाया है।

3.1 पुकार आधारित खोज विधि

खोज टीम का नेता मौन (शांति) की पुकार लगाएगा और सभी को रुकने और ध्यान देने के लिए कहेगा। टीम के क्षेत्र के चारों ओर क्रॉस पैटर्न में सदस्य तैनात किए जाते हैं, जिनके बीच की दूरी लगभग 8–16 मीटर होती है, और वे खोज क्षेत्र के जितना संभव हो सके उतना सुरक्षित स्थानों में खड़े होते हैं।

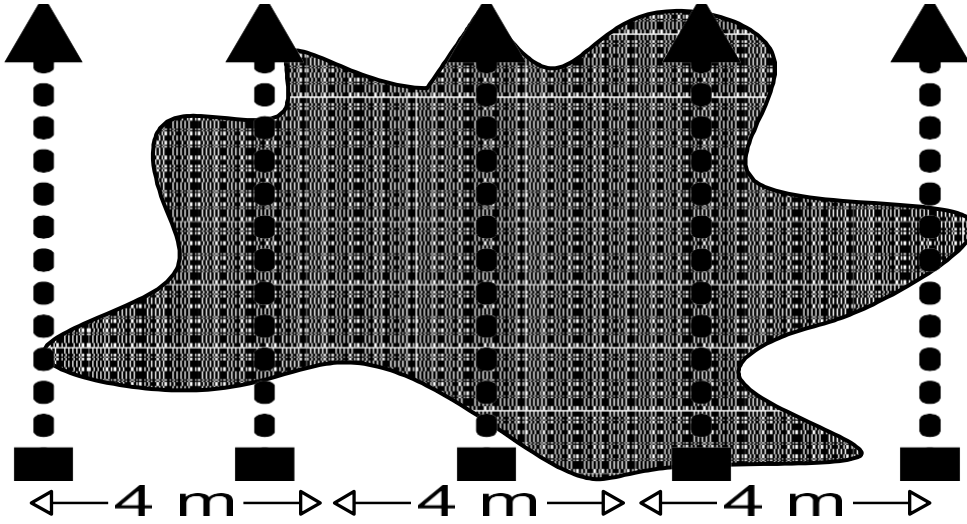


- 3.1.1 टीम लीडर प्रत्येक टीम सदस्य से खोज क्षेत्र का एक खुरदरा/सरल स्केच बनाने को कहता है, ताकि खोजकर्ताओं की स्थिति को 12-घड़ी संदर्भ (12 o'clock reference) के अनुसार दर्शाया जा सके।
- 3.1.2 टीम लीडर प्रत्येक सदस्य से संरचना की मजबूती (Structural Integrity) की जाँच करने और किसी भी निष्कर्ष को वापस रिपोर्ट करने को कहता है।
- 3.1.3 लगभग 4–5 मिनट के बाद, संरचना की सुरक्षित अवस्था के आधार पर खोज को आगे बढ़ाने का निर्णय लिया जाता है।
- 3.1.4 घड़ी की दिशा (Clockwise) में आगे बढ़ते हुए खोज शुरू करें और संभावित फँसे हुए व्यक्तियों के लिए जोर से पुकारें—जैसे, “यदि कोई सुन सकता है, तो शोर करें” या “शोर करें”।
- 3.1.5 सभी खोजकर्ता सुनते हैं और संकेत देते हैं कि किसी संभावित प्रतिक्रिया की दिशा कहाँ से आ रही है, और तुरंत खोज टीम लीडर को सूचित करते हैं। इसके बाद आवश्यकतानुसार खोज को दोहराया जाता है।
- 3.1.6 यदि कोई पीड़ित प्रतिक्रिया देता है, तो उसे और स्पष्ट निर्देश दें—जैसे, “हम आपको सुन पा रहे हैं”—और उससे जवाब देने के लिए कहें, लेकिन चिल्लाने के बजाय किसी कठोर वस्तु से ठोकने को कहें।

खोज और पता लगाना (जारी)

3.2 लाइन सर्च

लाइन सर्च, पुकार आधारित खोज (Hailing Search) का एक रूपांतर है। इस परिदृश्य में बचावकर्ता एक सीध में आगे बढ़ते हैं, लेकिन आउट ऑफ सिंक रहते हैं—अर्थात् कुछ सदस्य दूसरों से पहले सुन सकते हैं या नहीं सुन सकते। बचावकर्ता एक निर्धारित क्रम में पुकार लगाते, सुनते और आगे बढ़ते हैं। इस विधि से पूरी संरचना को एक व्यापक ग्रिड-पैटर्न खोज में कवर किया जाता है। इस रूपांतर में केवल टीम लीडर ही खोज के रूप को निर्धारित करता है।



► लाइन सर्च विधि की प्रक्रिया पर संक्षेप में चर्चा कीजिए।

आंतरिक स्थानों के लिए भौतिक खोज पैटर्न

1. एकाधिक कक्ष

1.1 प्रवेश (Enter): दाएँ मुड़ें और दाएँ रहें — दीवार के संपर्क में बने रहें।

1.2 निकास (Exit): बाएँ मुड़ें और बाएँ रहें — दीवार के संपर्क में बने रहें।

नीचे / ऊपर (Bottom / Up): ऊपर / नीचे (Top / Down)

1.3 नीचे/ऊपर: ऊपर/नीचे

अंतरराष्ट्रीय खोज एवं बचाव सलाहकार समूह (INSARAG) मार्किंग और सिग्नलिंग प्रक्रिया

4.1 INSARAG की परिभाषा

INSARAG एक वैश्विक नेटवर्क है, जिसमें शहरी खोज एवं बचाव (Urban Search and Rescue – USAR) से जुड़े देश और संगठन संयुक्त राष्ट्र (UN) के अंतर्गत आते हैं। INSARAG का उद्देश्य USAR टीमों के लिए दिशानिर्देश और मानक स्थापित करना है तथा INSARAG गाइडलाइंस के आधार पर अंतरराष्ट्रीय समन्वय को बढ़ावा देना है।

International Search and Rescue Advisory Group (INSARAG) की स्थापना 1991 में की गई थी। इसकी स्थापना विशेष अंतरराष्ट्रीय USAR टीमों के उन प्रयासों के बाद हुई, जो 1985 के आर्मेनिया भूकंप के दौरान सक्रिय थीं। INSARAG सचिवालय संयुक्त राष्ट्र में स्थित है और यह संयुक्त राष्ट्र मानवीय कार्यों के समन्वय कार्यालय (UNOCHA) के अंतर्गत कार्य करता है।

4.2 INSARAG मार्किंग प्रक्रिया

INSARAG की मार्किंग प्रक्रिया एक सरल लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण उपकरण है, जिसे किसी भी खोज एवं बचाव (SAR) अभियान में आसानी से समझा जा सकता है। यह प्रक्रिया USAR अभियानों के दौरान प्रभावी ढंग से कार्य करती है। जहाँ भी खोज एवं बचाव कार्य के दौरान संकेतों (Signals) का उपयोग किया जाता है, वहाँ इस प्रणाली का उपयोग करना बेहतर होता है, क्योंकि इससे बचावकर्ताओं के बीच स्पष्ट समझ बनती है और यह भी सुनिश्चित होता है कि एक ही क्षेत्र में बार-बार खोज न की जाए, जहाँ पहले से ही अन्य बचावकर्ताओं द्वारा कार्य किया जा चुका हो।

INSARAG मार्किंग प्रणाली के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, यह प्रक्रिया हमेशा निम्नलिखित तीन सिद्धांतों (Hypotheses) का पालन करती है:

4.2.1 कार्यस्थल मार्किंग

4.2.2 पीड़ित मार्किंग

4.2.3 त्वरित क्लियरेंस मार्किंग

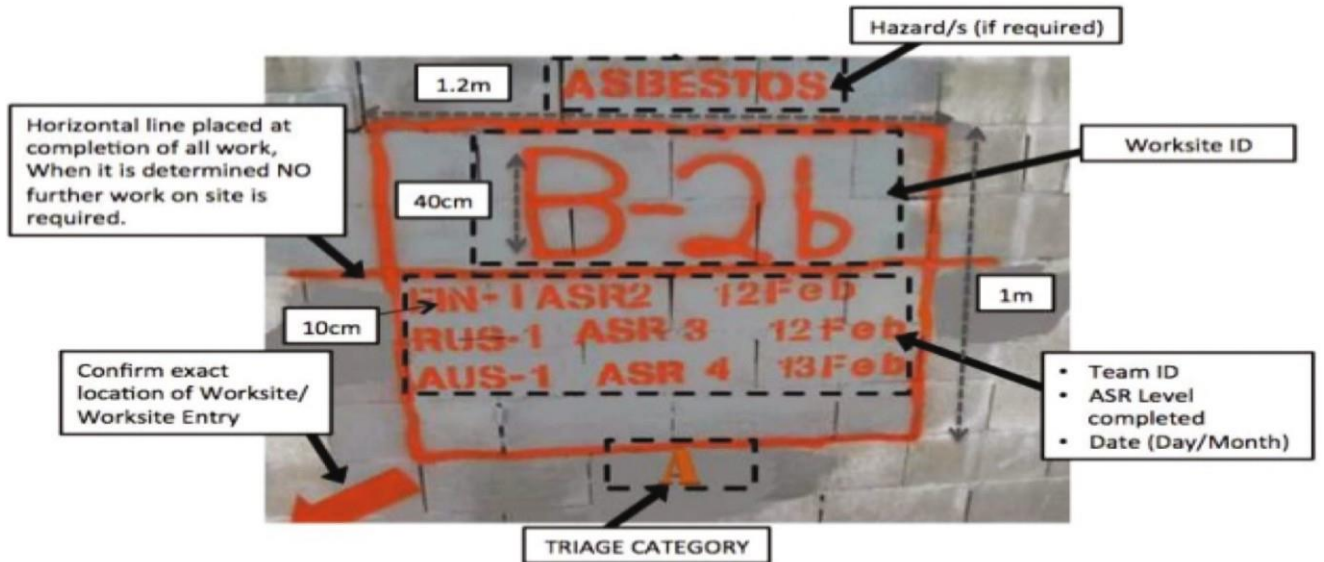
INSARAG मार्किंग के ये सिद्धांत खोज एवं बचाव कार्यों में सही प्रक्रिया अपनाने तथा पीड़ितों की खोज के साथ समन्वय स्थापित करने में सहायक होते हैं।

4.2 INSARAG मार्किंग प्रक्रिया (जारी)

4.2.1 कार्यस्थल मार्किंग:

कार्यस्थल मार्किंग का उद्देश्य विशिष्ट रूप से पहचान करना तथा संभावित जीवन-रक्षा (Rescue) स्थलों की पहचान करना है। यह समन्वय प्रणालियों के लिए आवश्यक है और USAR टीमों को ढही हुई संरचनाओं का मूल्यांकन करने में सहायता करती है। यह प्रणाली सरल, समझने में आसान और लागू करने में सहज है, जिससे कार्यस्थलों को आसानी से पहचाना और मूल्यांकित किया जा सकता है।

समुदाय के सदस्य स्थानीय प्रोटोकॉल के अनुसार इन मार्किंग्स का उपयोग कर भी सकते हैं या नहीं भी कर सकते।



4.2 INSARAG मार्किंग प्रक्रिया

4.2.2 पीड़ित मार्किंग:

पीड़ित मार्किंग का उपयोग संभावित या ज्ञात हताहतों (जीवित या मृत) की पहचान के लिए किया जाता है, जिनका स्थान बचावकर्ताओं को तुरंत स्पष्ट नहीं होता, जैसे—मलबे के नीचे दबे हुए पीड़ित।





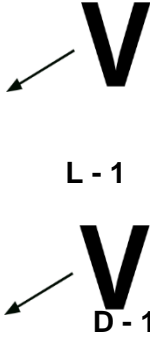
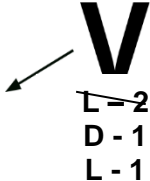
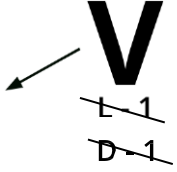
सभी मार्किंग्स स्पष्ट रूप से दिखाई देने वाली होनी चाहिए, जिनमें उच्च कंट्रास्ट, टिकाऊ, और फ्लोरोसेंट रंग का उपयोग किया जाए।

विधियाँ:

पीड़ित मार्किंग लागू करते समय निम्नलिखित विधियों का उपयोग किया जाना चाहिए:

- जब टीमों (जैसे, खोज टीमों) लंबे समय तक स्थल पर नहीं रुक रही हों, ताकि आगे आने वाली टीमों जानकारी समझ सकें।
- उन घटनाओं में जहाँ एकाधिक हताहत हों या जहाँ विभिन्न कार्रवाइयों के बीच भ्रम की संभावना हो।
- मार्किंग वास्तविक हताहत के स्थान के जितना संभव हो उतना निकट की जानी चाहिए।
- उपयोग की जाने वाली सामग्री टीम द्वारा निर्धारित की जाएगी, जैसे—स्प्रे पेंट, बिल्डर का क्रेयॉन, चॉक, जलरोधी कार्ड आदि।
- मार्किंग का आकार लगभग 50 सेमी होना चाहिए।
- रंग पृष्ठभूमि के विपरीत और अत्यधिक स्पष्ट होना चाहिए।
- यह मार्किंग तब उपयोग के लिए नहीं है जब बचाव कार्य पूर्ण हो चुका हो।
- यदि किसी संरचना के सामने वर्कसाइट आईडी लागू की गई हो, तो पीड़ित मार्किंग नहीं की जानी चाहिए, जब तक यह पुष्टि न हो जाए कि इसी संरचना में हताहत स्थित हैं।


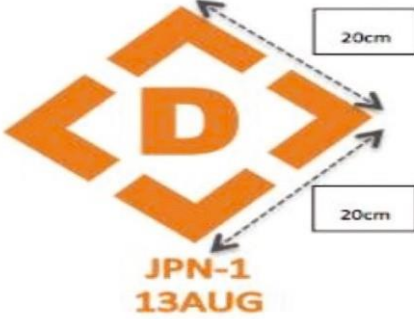
प्रगतिशील उदाहरणों के माध्यम से समझी जाने वाली 6 प्रमुख विधियाँ

विवरण	उदाहरण	
बड़े "V" चिन्ह का उपयोग संभावित सभी पीड़ितों (जीवित या मृत) के स्थान को दर्शाने के लिए किया जाता है।		<ul style="list-style-type: none"> ▶ CADRE उत्तरदाता इन मार्किंग्स को बिस्तृत खोज कार्यों के लिए उपयोग कर सकते हैं।
बड़े "V" चिन्ह का उपयोग संभावित सभी पीड़ितों (जीवित या मृत) के स्थान को दर्शाने के लिए किया जाता है।		<ul style="list-style-type: none"> ▶ हालांकि, यदि उन्हें पहले से खोज के लिए चिन्हित करना आवश्यक न हो, या यदि कोई मार्किंग सामग्री उपलब्ध न हो, तो वे इनका उपयोग न भी करें।
<p>V के नीचे लिखावट (DV/DL):</p> <p>L – पुष्टि किए गए जीवित पीड़ित को दर्शाता है, इसके बाद संख्या (जैसे L-2) उस स्थान पर जीवित पीड़ितों की संख्या बताती है।</p> <p>D – पुष्टि किए गए मृत पीड़ित को दर्शाता है, इसके बाद संख्या (जैसे D-3) उस स्थान पर मृत पीड़ितों की संख्या बताती है।</p>		
जब किसी स्थान से पीड़ितों को निकाल लिया जाता है, तो मार्किंग को काट (cross out) दिया जाता है और आवश्यकता होने पर अपडेट किया जाता है (जैसे L-2 को काटकर L-1 दर्शाना, यदि केवल एक जीवित पीड़ित शेष हो)।		
जब सभी जीवित (L) और/या मृत (D) पीड़ितों की मार्किंग काट दी जाती है, तो इसका अर्थ है कि सभी ज्ञात पीड़ितों को निकाल लिया गया है।		

4.2 INSARAG मार्किंग प्रक्रिया (जारी)

4.2.3 त्वरित क्लियरेंस मार्किंग

वर्कसाइट आईडी प्रणाली का उपयोग वहाँ किया जाता है, जहाँ संभावित जीवित बचाव संभव न हो, या जहाँ बचाव की आवश्यकता न हो, अथवा जहाँ मार्किंग की आवश्यकता सामान्यतः नहीं होती। यह प्रणाली टीमों को तेज़ी से आगे बढ़ने, अवसरों को अधिकतम करने, और समन्वय को सरल बनाने में मदद करती है। हालाँकि, जहाँ टीमों पहले से कोई जीवित पीड़ित नहीं या केवल मृतक स्थापित कर चुकी हों, वहाँ वर्कसाइट मार्किंग एक उपयोगी उपकरण साबित हो सकती है। रिकॉर्ड रखने हेतु एक क्लियरेंस मार्क छोड़ने से दोहराव से बचाव होता है और अन्य लाभ मिलते हैं।

CLEAR	DECEASE ONLY
	
<p>ASR स्तर 5 खोज पूर्ण के समकक्ष। यह दर्शाता है कि संरचना/क्षेत्र सभी जीवित और मृत पीड़ितों से मुक्त (CLEAR) है।</p>	<p>DECEASE ONLY (केवल मृतक)</p> <p>यह दर्शाता है कि खोज पूरी हो चुकी है और केवल मृतक हताहत शेष/मिले हैं।</p> <p>नोट: जब मृतक को हटा दिया जाए और/या आवश्यकता हो, तो मूल चिन्ह के पास RCM (Rapid Clearance Mark) लगाया जाए।</p>

4.3

ASAR स्तर – आकलन, खोज और बचाव स्तर :

- पाँच परिचालन स्तर संभावित **USAR (Urban Search and Rescue)** से संबंधित कार्यों को परिभाषित करने में सहायता करते हैं। यह याद रखना चाहिए कि ये स्तर हमेशा अंतरराष्ट्रीय **USAR** टीमों द्वारा ही नहीं किए जाते; अक्सर **LEMA (Local Emergency Management Authority)** के संसाधन भी कुछ पहलुओं को पूरा कर सकते हैं।
- स्तरों को आवश्यकता अनुसार संयुक्त या स्वतंत्र रूप से भी किया जा सकता है यह आवश्यक नहीं है कि सभी स्तर एक ही समय पर किए जाएँ।
- यह भी आवश्यक नहीं है कि एक ही टीम सभी स्तरों को पूरा करे।

LEVEL-1: Wide Area Assessment

LEVEL-2: Sector Assessment/ Worksite Triage Assessment

LEVEL - 3: Rapid Search and Rescue

LEVEL -4: Full Search and Rescue

LEVEL -5: Total Coverage Search and Recovery

TEAM IDENTIFICATION

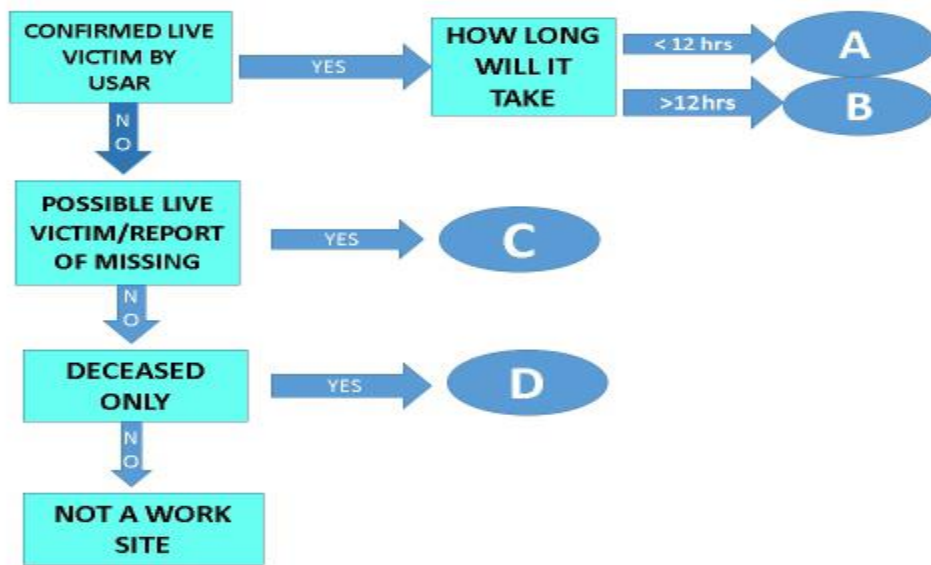
USAR team ID system

Country	Team Name	Team ID
Australia	Queensland USAR	AUS-1
Germany	THW SEEBA Team	GER-1
USA	Los Angeles Country USAR Team	USA-2
Germany	Ulf' USAR Stars	GER-10

- 3-अक्षरों का कोड, जो गृह देश (IOC) को दर्शाता है।
- इसके बाद संख्या, ताकि एक ही देश की विभिन्न टीमों में अंतर किया जा सके।
- वर्गीकृत (Classified) टीमों को 01-09 की संख्या दी जाती है।
- अवर्गीकृत (Non-classified) टीमों को 10-99 की संख्या दी जाती है।

ट्रायेज की प्राथमिकता के लिए विचार

- पुष्ट जीवित पीड़ित (Confirmed Live Victims) : इसका अर्थ है कि मूल्यांकन टीम को यह जानकारी है कि ध्वस्त संरचना (Collapsed Structure) में लोग जीवित हैं।
- समय कारक (Time Factor): निकासी (Evacuation) में लगने वाला अनुमानित समय।
- संभावित जीवित पीड़ित (Possible Live Victims): इसका अर्थ है कि लोग लापता हैं, लेकिन मूल्यांकन टीम को यह ज्ञात नहीं है कि वे जीवित हैं या संरचना के अंदर ही हैं।
- केवल मृतक (Deceased Only): यहाँ कोई जीवित पीड़ित नहीं हैं, लेकिन स्थानीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (LEMA) शवों की बरामदगी के लिए टीम भेजना चाह सकता है।



TRIAGE CATEGORIES A - D

ट्राइएज श्रेणियाँ	पीड़ितों की स्थिति	परिचालन की अवधि
A	पुष्टि किए गए जीवित पीड़ित	12 घंटे से कम
B	पुष्टि किए गए जीवित पीड़ित	12 घंटे से अधिक
C	संभावित जीवित पीड़ित	मूल्यांकन नहीं किया गया
D	केवल मृत	मूल्यांकन नहीं किया गया

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

5

सिग्नलिंग

आपदा स्थल पर सुरक्षित संचालन के लिए प्रभावी आपातकालीन सिग्नलिंग अत्यंत आवश्यक है। एक सार्वभौमिक रूप से समझी जाने वाली आपातकालीन सिग्नलिंग प्रणाली यह सुनिश्चित करती है कि सभी कर्मी एक कार्यस्थल पर संकेतों के प्रति कब और कैसे प्रतिक्रिया देनी है, यह जानते हों। इससे बचावकर्ताओं और पीड़ितों दोनों के लिए सुरक्षित एवं प्रभावी संचालन संभव होता है।

एयर हॉर्न या अन्य उपयुक्त उच्च-ध्वनि उपकरणों का उपयोग निम्नलिखित संकेतों को प्रसारित करने के लिए किया जाना चाहिए:

1. निकासी Evacuate

छोटे संकेत (**Short signals**): 1 सेकंड के संकेत, बार-बार दिए जाएँ (जब तक क्षेत्र खाली न हो जाए)।

2. संचालन बंद करें

1 लंबा संकेत: 3 सेकंड की अवधि।

3. संचालन पुनः प्रारंभ करें

1 लंबा संकेत + 1 छोटा संकेत

6

सामान्य क्षेत्र मार्किंग

कुछ परिस्थितियों में समन्वय और नियंत्रण में सहायता के लिए सामान्य क्षेत्र मार्किंग लागू करना आवश्यक होगा। यह मार्किंग केवल आवश्यक जानकारी तक सीमित होनी चाहिए और यथासंभव संक्षिप्त रखी जानी चाहिए।

सामान्य क्षेत्र मार्किंग के लिए स्प्रे पेंट, बिल्डर का क्रेयॉन, स्टिकर, जलरोधी कार्ड आदि का उपयोग किया जा सकता है, जैसा कि टीम द्वारा निर्धारित किया जाए। उपयोग किया गया रंग पृष्ठभूमि के विपरीत और स्पष्ट रूप से दिखाई देने वाला होना चाहिए।

इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- पता या भौतिक स्थान
- लैंडमार्क या कोड नाम (जैसे—शुगर फैक्ट्री बिल्डिंग 1)
- निर्दिष्ट क्षेत्र या कार्यस्थल, जिन्हें अलग-अलग पहचानने की आवश्यकता हो
- (वर्कसाइट मार्किंग देखें)

6

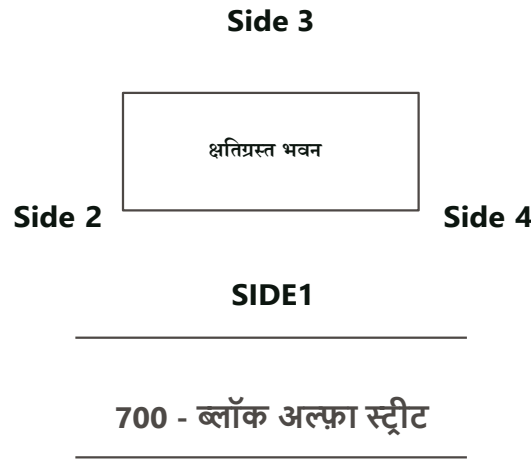
सामान्य क्षेत्र मार्किंग (जारी)

6.1 संरचनात्मक अभिविन्यास

इसमें बाहरी (Exterior) और आंतरिक (Interior) पहचान शामिल होती है।

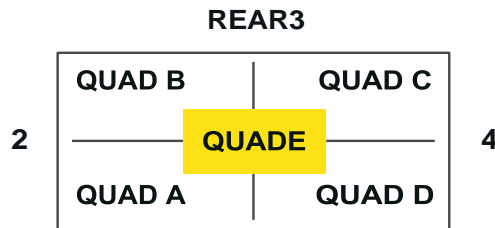
6.1.1 बाहरी पहचान

संरचना का सड़क वाला हिस्सा (FRONT) को SIDE 1 के रूप में परिभाषित किया जाएगा। संरचना के अन्य पक्षों को घड़ी की दिशा (Clockwise) में क्रमांकित किया जाएगा (ग्राफ़िक देखें)।



आंतरिक पहचान

संरचना के भीतर को चार भागों (QUADRANTS) में विभाजित किया जाएगा। क्वार्टर को वर्णमाला (Alphabetical) क्रम में पहचाना जाएगा। SIDE 1 (FRONT) से शुरू करते हुए घड़ी की दिशा में नामांकन होगा। बहु-मंज़िला इमारतों, लिफ्टों, सीढ़ियों आदि के लिए भी यही नियम लागू होंगे (ग्राफ़िक देखें)।



6.1.2 विभिन्न मंज़िलों की पहचान

Third Floor
Second Floor
First Floor
Ground Floor
Basement 1
Basement 2

बहु-मंज़िला संरचनाओं में प्रत्येक मंज़िल की स्पष्ट पहचान होनी चाहिए। यदि कोई मंज़िल जमीन के स्तर से नीचे है, तो ग्राउंड-लेवल फ़्लोर को ग्राउंड फ़्लोर कहा जाएगा। नीचे की मंज़िलों को क्रमशः नामांकित किया जाएगा: Basement 1, Basement 2, आदि। ऊपर की मंज़िलों को क्रमशः नामांकित किया जाएगा First Floor, Second Floor, Third Floor, आदि।

सीढ़ियों, शाफ़्ट्स और पहुँच मार्गों की पहचान करते समय स्थायी मार्किंग की जानी चाहिए। भवन के बाहर से देखे जाने पर फ़्लोर की संख्या स्पष्ट रूप से दर्शाई जानी चाहिए (संदर्भ के लिए चित्र देखें)।

7

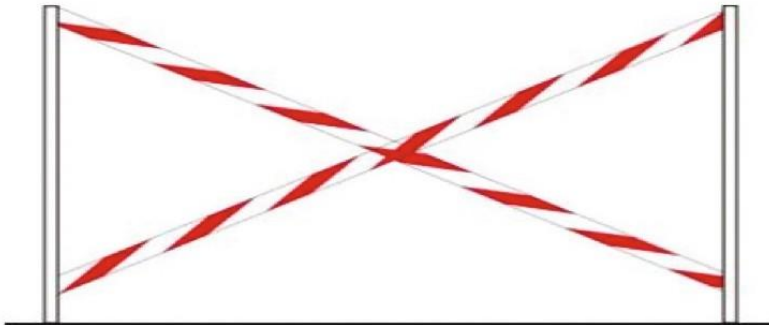
कॉर्डन मार्किंग

कॉर्डन मार्किंग का उपयोग संचालनात्मक कार्य क्षेत्रों तथा खतरनाक क्षेत्रों की पहचान के लिए किया जाता है, ताकि प्रवेश को सीमित किया जा सके और खतरों के बारे में चेतावनी दी जा सके।

संचालन कार्य क्षेत्र



खतरे का क्षेत्र



खोज विधियाँ

प्रतिभागी का नाम _____

दिनांक: _____

निर्देश: उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. अपनी पहचान बताएँ (पीड़ित, परिवार या दर्शकों को)					
4. जानकारी एकत्र करें और उसका विश्लेषण करें, जैसे—भवन की योजना, भवन क्षेत्र आदि।।					
5. संरचना का एक रेखाचित्र (स्केच) स्केच फ़ॉर्म पर बनाएँ।					
6. परिस्थिति के अनुसार सर्वोत्तम खोज विधि का चयन करें।					
7. उचित/सुरक्षित रूप से भौतिक खोज करें, खतरों को ध्यान में रखते हुए					
8. पीड़ित के स्थान की पुष्टि करें और सुरक्षा उपायों का पालन करें।					
9. पीड़ित मार्किंग को साइट स्केच पर उचित स्थान पर जोड़ें।					
10. परिणामों का विश्लेषण करें और अपनी योजना का पुनर्मूल्यांकन करें।					
11. पीड़ित प्रबंधन प्रारंभ करें।					
12. उपलब्ध साधनों का उपयोग कर पीड़ित के स्थान की पुष्टि करें।					
13. टीम के रूप में कार्य करें, उचित कार्य-वितरण (Task Distribution) के साथ।					

टिप्पणियाँ _____

समग्र प्रदर्शन

उत्कृष्ट

सफल

सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

आपदा प्रतिक्रिया हेतू सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 7 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं। कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम:			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत छोटा	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेट करें	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ:			
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ एवं अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

08

मूल बचाव तकनीकें

समय- व्याख्यान 01 पीरियड, व्यावहारिक-03 पीरियड कुल-4 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ को पूरा करने के बाद, आप सक्षम होंगे:

1. बचाव तकनीकों की परिभाषा बताना।
2. संरचना के भीतर बचाव की सबसे सामान्य तकनीकों का वर्णन करना।
3. प्रायोगिक अभ्यास में भार उठाने और स्थिर करने की तकनीकों का प्रदर्शन करना।

► PPT 9-1
से 9-2

सुझाई गई अवधि:

व्याख्यान: 30 मिनट

प्रायोगिक: 1 घंटा

सामग्री:

- पीडब्ल्यूबी (PWB)
- एफसी (FC)
- आईजी (IG)
- संदर्भ सामग्री
- दृश्य सहायक
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- क्रिब्स
- लीवर
- स्लैब/भारी लोड

गतिविधियाँ:

प्रायोगिक
अभ्यास (भार
उठाना एवं
वस्तुओं को स्थिर करना)

बचाव कार्य का संचालन

1.1 भारी वस्तुओं को उठाना

आप ऐसी परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं जहाँ मलबे (Debris) को हटाकर पीड़ितों को मुक्त करना आवश्यक हो। ऐसी स्थितियों में सामुदायिक बचावकर्मियों (Community Rescuers) को मलबे को हिलाने और स्थिर करने के लिए लीवरेज (Leveraging) तथा क्रिबिंग (Cribbing) जैसी तकनीकों पर विचार करना चाहिए, ताकि बचाव कार्य पूरा होने तक मलबा सुरक्षित रूप से नियंत्रित रहे।

भार उठाने की विधियाँ

चर्चा में उन अन्य तरीकों को भी शामिल करें जो समुदाय में आसानी से उपलब्ध हो सकते हैं, जैसे हाइड्रोलिक जैक, स्कू जैक (बॉटल, एलीगेटर), कम-अलॉन्ग (Come-along) आदि।

1.2 लीवर के उपयोग

- उस भार को उठाने या हिलाने के लिए जो हाथ से उठाने के लिए बहुत भारी हो।
- खींचना (Hauling)
- उठाना (Raising)

लीवर के तीन घटक:

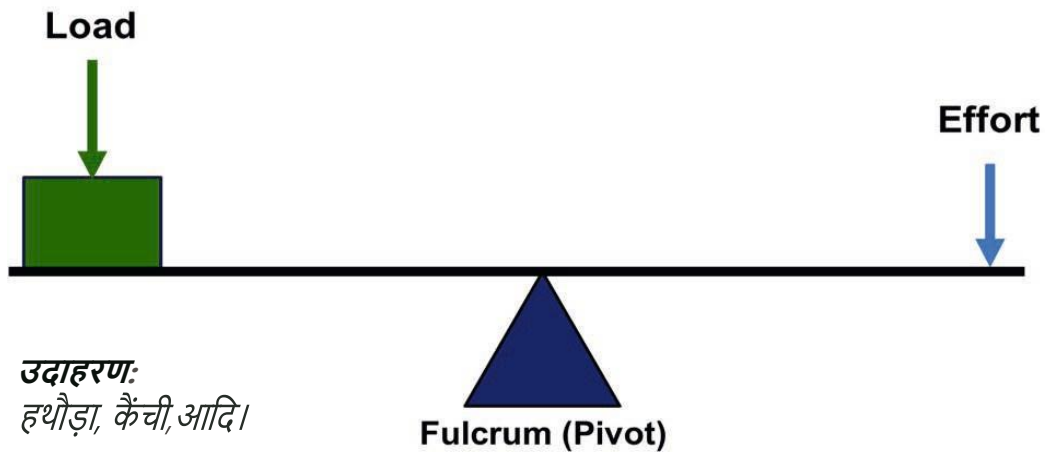
फुलक्रम

भार

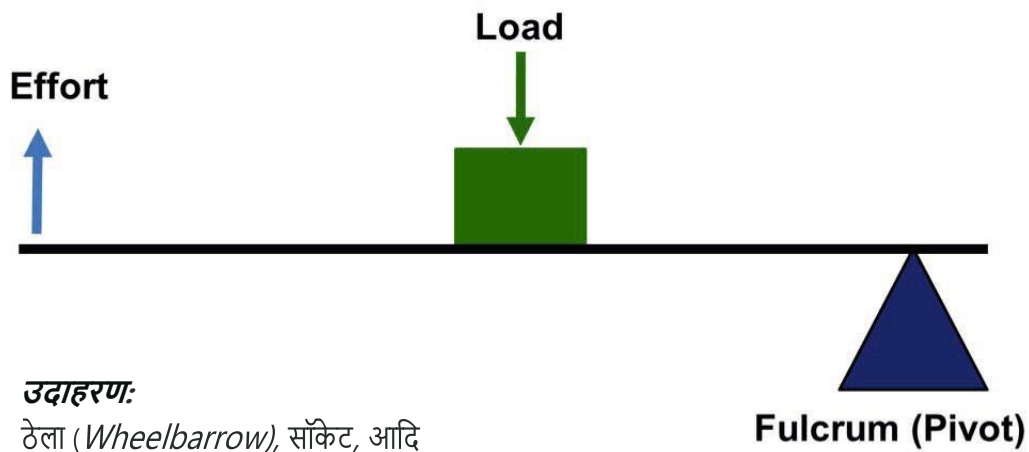
बल:

सुझाए गए
प्रशिक्षकों
की गतिविधि

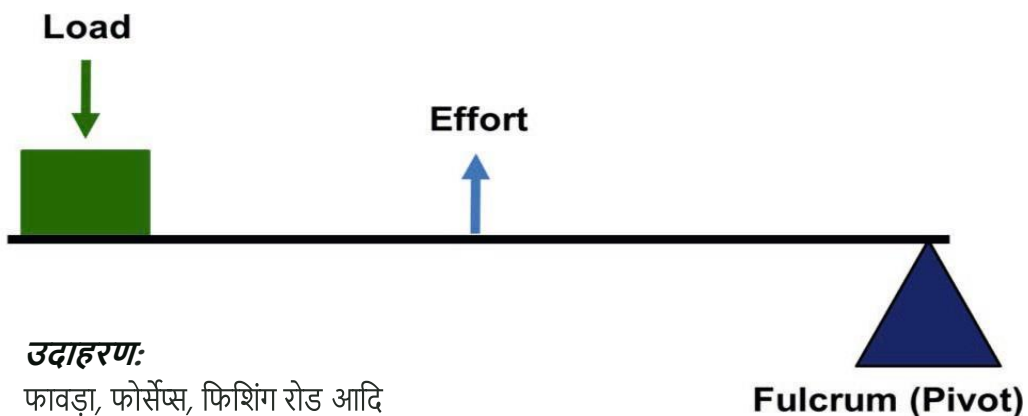
प्रथम श्रेणी का लीवर



द्वितीय श्रेणी का लीवर



तृतीय श्रेणी का लीवर ► PPT 9-5



1

बचाव कार्य का संचालन (जारी)

1.3 भार उठाने या स्थानांतरित करने से पहले

भार उठाने या स्थानांतरित करने से पहले निम्नलिखित कारकों की जाँच करें:

- भार का वजन (Weight of the load)
- भार के हिलने पर होने वाले परिणाम (क्या हो सकता है?)
- भार को उठाने या स्थानांतरित करने की विधि का चयन

1.4 लीवरेज : लीवरेज का अर्थ है—जिस वस्तु को उठाना या हिलाना है, उसके नीचे लीवर को फुलक्रम (स्थिर आधार) के साथ स्थापित करना। जब लीवर को फुलक्रम के ऊपर नीचे की ओर दबाया जाता है, तो लीवर का दूसरा सिरा वस्तु को ऊपर उठाता है।

2

क्रिब

क्रिब (Crib) एक लकड़ी का ढाँचा होता है, जिसका उपयोग सहारा देने या मजबूती प्रदान करने के लिए किया जाता है।

क्रिबिंग के प्रकार

- बॉक्स क्रिबिंग
- प्लेटफॉर्म क्रिबिंग

2.1 बॉक्स क्रिबिंग

लकड़ी के टुकड़ों को वैकल्पिक क्रम में जमाकर एक स्थिर आयताकार ढाँचा बनाया जाता है।



2.2 प्लेटफॉर्म क्रिबिंग

लीवरेज और क्रिबिंग का उपयोग साथ-साथ किया जाता है—वस्तु को बारी-बारी से उठाकर उसके नीचे क्रिबिंग सामग्री रखी जाती है, ताकि वस्तु स्थिर रहे। सुरक्षा सर्वोपरि है।

लीवरेज और क्रिबिंग धीरे-धीरे करनी चाहिए, ताकि भार को सुरक्षित रूप से संभाला जा सके। कभी-कभी भार को एक से अधिक दिशाओं (जैसे आगे और पीछे) से स्थिर करने के लिए लीवरेज और क्रिबिंग को एक से अधिक स्थानों पर करना आवश्यक हो सकता है।

► PPT 9-6

► PPT 9-7

क्रिब(Crib) (जारी)

2.3 सुरक्षा प्रक्रियाएँ:

- हमेशा उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) पहनें।
- लिफ्ट-इन और क्रिब-इन सिद्धांत का पालन करें।
- आधार (Base) की चौड़ाई से तीन गुना ऊँचाई से अधिक क्रिबिंग न बनाएं।

जब आप पीड़ित को सुरक्षित रूप से निकाल लें, तो वस्तु को नीचे उतारने के लिए लीवरेज और क्रिबिंग प्रक्रिया को उल्टे क्रम में अपनाएँ।

► व्याख्या करें
और जोर दें
□ ईंच
उठाएं, क्रिब और
ईंच □

परिचालन प्रक्रियाएँ

3.1 बडी सिस्टम

कम से कम दो व्यक्तियों की टीम में काम करें और साथ-साथ रहें।

3.2 सुरक्षा अधिकारी

यदि संभव हो, तो प्रत्येक टीम में एक सुरक्षा अधिकारी नियुक्त किया जाना चाहिए। सीमित कर्मियों के कारण यह हमेशा संभव नहीं हो पाता। दो-व्यक्ति टीमों में, जो बचाव कार्य में सक्रिय रूप से शामिल हों, सदस्य बारी-बारी से सुरक्षा अधिकारी की भूमिका निभा सकते हैं। सुरक्षा अधिकारी को असुरक्षित परिस्थितियों में बचाव कार्य रोकने का अधिकार होना चाहिए।

3.3 संचार

- 3.3.1 रेडियो या अन्य संचार साधन सुरक्षित समन्वय और नियंत्रण के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।
- 3.3.2 जहाँ रेडियो उपलब्ध न हों, वहाँ रनर (संदेशवाहक) का उपयोग किया जा सकता है।
- 3.3.3 यदि आप रेडियो कॉल कर रहे हों और उत्तर न मिले, तो हार न मानें।

3.4 फँसे होने के संकेत

- 3.4.1 बचावकर्ताओं के लिए एक पूर्व-निर्धारित संकेत तय करें, ताकि यदि वे फँस जाँएँ तो उसका उपयोग कर सकें।
- 3.4.2 सीटी (Whistle) की ध्वनि और संरचना के ठोस हिस्से पर कठोर वस्तु से प्रहार करना—दोनों ध्वनियाँ सुनाई देनी चाहिए।
- 3.4.3 एक सामान्य अंतरराष्ट्रीय संकेत है लगातार तीन बार प्रहार:
- 3.4.4 प्रहार – प्रहार – प्रहार – विराम — यह फँसे हुए बचावकर्ताओं या पीड़ितों के लिए सुझाया गया संकेत है।

परिचालन प्रक्रियाएँ (जारी)

3.5 निकासी संकेत

जब संरचना के भीतर खतरनाक परिस्थितियाँ हों, तो एक पहले से तय किया गया तेज़ और पहचानने योग्य संकेत तुरंत बजाया जाएगा।

- (1) सीटी, मेगाफ़ोन या बुलहॉर्न आदि का उपयोग।
- (2) पेशेवर बचावकर्ताओं द्वारा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्य संकेत निम्नलिखित हैं:

- **निकासी (Evacuate):** 3 छोटे संकेत
- **कार्य रोकें / मौन बनाए रखें (Stop work / Maintain silence):** 1 लंबा संकेत
- **कार्य पुनः प्रारंभ करें (Resume Operations):** 1 लंबा + 1 छोटा संकेत

जब एक ही क्षेत्र में कई बचाव कार्य चल रहे हों, तो प्रत्येक टीम या संरचना के लिए अपना अलग निकासी संकेत होना चाहिए।

► प्रदर्शित करें

3.6 आपदा स्थलों के आसपास सुरक्षा खतरे

3.6.1 संरचनाओं के ढहने के बाद के द्वितीयक खतरे

- (1) दरकी हुई या झुकी हुई इमारतें, दीवारें, यूटिलिटी पोल, फायर एस्केप।
- (2) हिलता हुआ मलबा और भवन की सामग्री।

3.6.2 ऊपरी स्तर के खतरे

- (1) क्षतिग्रस्त जुड़ाव बिंदु, जो इस प्रकार के भार को सहने के लिए डिज़ाइन नहीं किए गए हों, जैसे संरचना के किनारे पर लगे संकेत।
- (2) असुरक्षित भवन सामग्री, जैसे फ़ाइल कैबिनेट, बाथटब, रेफ्रिजरेटर आदि।
- (3) नीचे लटकते तार, जैसे विद्युत, फ़ोन, टेलीविजन केबल आदि।
 - › विद्युताघात (Electrocution), फिसलने, फँसने का जोखिम।
 - दाएँ-बाएँ, नीचे या अंदर से जोखिम।
- (4) भारी उठाने वाले निर्माण उपकरण,
 - › जैसे क्रेन, बैकहो, उठाने वाली भारी वस्तुएँ आदि।
- (5) फ़र्श और छतों पर अव्यवस्थित बचाव उपकरण,
 - बचावकर्ताओं के ऊपर अनावश्यक भार और गतिविधि बढ़ाते हैं।

परिचालन प्रक्रियाएँ (जारी)

3.6.3 ज़मीन-स्तर के खतरे

- (1) नुकीली वस्तुएँ जैसे काँच, कीलें, री-बार (सरिया) और टूटा हुआ कंक्रीट।
- (2) फिसलन भरी और असमान सतहें।
- (3) सतही पानी
 - › सक्रिय विद्युत लाइनों से संपर्क होने पर विद्युताघात
 - › डूबने (Drowning) का खतरा।
- (4) दूषित वातावरण
 - › रासायनिक भंडारण, गैरेज, बेसमेंट क्षेत्रों में।
 - › ज्वलनशील, विषैले या ऑक्सीजन की कमी वाले वातावरण।
 - ›

3.6.4 भूमिगत/नीचे-स्तर के खतरे

- (1) सीमित स्थान
 - › बेसमेंट या तहखाने/भंडारण क्षेत्र।
 - › ज्वलनशील, विषैले या ऑक्सीजन की कमी वाले वातावरण।
- (2) बाढ़ग्रस्त क्षेत्र
 - › चलने या कार्य करने की सतह का समाप्त हो जाना।
 - विद्युताघात। (Electrocution)।
 - डूबने का खतरा।
 -

3.6.5 बुनियादी खतरनाक सामग्री सुरक्षा

- (1) घरेलू खतरनाक सामग्री, रसोई क्षेत्र:
 - › अमोनिया, ब्लीच, कास्टिक ओवन और ड्रेन क्लीनर।
 लॉन्ड्री क्षेत्र:
 - › अमोनिया, ब्लीच, स्पॉट रिमूवर—कैबिनेट्स और वॉशिंग मशीन के पास।
 गैरेज क्षेत्र:
 - पेट्रोल, पेंट थिनर, कीटनाशक, कास्टिक पेंट रिमूवर, प्रेशरयुक्त कैन, शेल्फ़ और फ़र्श पर।
- (2) अस्पताल और प्रयोगशालाएँ
 - › ज्वलनशील गैसों, ज्वलनशील द्रव, विषैले पदार्थ, रेडियोधर्मी आइसोटोप, और जैविक खतरे।
- (3) स्कूल, स्थानीय रिटेल व्यवसाय:
 - › सिंक के नीचे और अलमारियों में रखी स्वीकृत व अस्वीकृत वस्तुएँ।

परिचालन प्रक्रियाएँ (जारी)

3.6.6 संक्रामक रोग सुरक्षा

- (1) यदि रोगी की मृत्यु या चोट किसी रोग के कारण नहीं हुई है, तो चोट या मृत्यु से संक्रामक रोग फैलने की संभावना नहीं होती।
- (2) सभी परिस्थितियों में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का समान प्रकार उपयोग करें:
 - हेलमेट: सिर को कटने और खरोंच से बचाने के लिए।
 - गॉगल्स: शरीर के द्रवों के आँखों से संपर्क को रोकने के लिए।
 - डस्ट मास्क: शरीर के द्रवों को श्वसन मार्ग से संपर्क में आने से रोकने के लिए।
 - लेटेक्स दस्ताने: हाथों को शरीर के द्रवों से बचाने के लिए। लेटेक्स दस्ताने: हाथों को शरीर के द्रवों से बचाने के लिए।
- (3) यदि शरीर के द्रवों से संपर्क हुआ हो, तो जितनी जल्दी संभव हो साबुन और पानी से धोएँ और कीटाणुनाशक (Disinfectant) का उपयोग करें।
- (4) शरीर के द्रवों के संपर्क में आए कपड़ों को हटाएँ या साबुन और पानी से धोएँ।
- (5) हेहेपेटाइटिस B और टेटनस के विरुद्ध टीकाकरण अद्यतन रखा जाना चाहिए।
- (6) संरचनात्मक ढहने वाली आपदा के बाद जल शुद्धिकरण और स्वच्छता प्रक्रियाएँ अपनाएँ बिना दूषित पानी और टूटे सीवेज सिस्टम से गंभीर बीमारियाँ फैल सकती हैं।
 - स्कूलों में शौचालयों की स्वच्छता तथा मानव अपशिष्ट का निपटान, उसकी विधि, स्थान, उपयोग और भंडारण पर सावधानीपूर्वक विचार किया जाना चाहिए।

संरचनात्मक ढहाव के चार प्रकार

4.1 चोट (Injured, Not Trapped)

- चोटें सामान्यतः गिरते हुए मलबे के कारण पीड़ित पर लगती हैं या पीड़ित को जमीन से टकराती हैं। इसे सतही पीड़ित (Surface Victims) भी कहा जाता है।
- बचाव के लिए पीड़ित को सुरक्षित स्थान पर ले जाना और घावों का उपचार आवश्यक होता है।
- यह स्थिति सामान्यतः लगभग 50% पीड़ितों में पाई जाती है।

► ढहने के प्रकार और रिक्त स्थानों पर चर्चा करें। केवल संक्षिप्त।

4.2 गैर-संरचनात्मक फँसाव

- भवन अब भी मूल भवन जैसा दिखाई देता है। इसे लाइट रेस्क्यू (Light Rescue) भी कहा जाता है।
- भवन की सामग्री जैसे फ़ाइल कैबिनेट, किताबों की अलमारियाँ, रेफ़्रिजरेटर, तथा मलबे के छोटे टुकड़े पीड़ितों को फँसा लेते हैं।
- पीड़ित को मुक्त करने के लिए सामान्यतः हाथ के औज़ारों का उपयोग कर मलबे के छोटे टुकड़े हटाए जाते हैं और पीड़ित का स्थान व उपचार किया जाता है।
- यह स्थिति सामान्यतः लगभग 30% पीड़ितों में पाई जाती है।

4.3 शून्य-स्थान गैर-संरचनात्मक फँसाव

- भवन अब भी मूल भवन जैसा दिखाई दे सकता है; आंशिक या पूर्ण ढहाव हुआ हो सकता है। यह एक अत्यंत खतरनाक और जोखिमपूर्ण स्थिति है।
- पीड़ित भवन की सामग्री (जैसे फ़ाइल कैबिनेट, किताबों की अलमारियाँ, छोटे मलबे) द्वारा फँसे रहते हैं, लेकिन ढही हुई संरचनाओं के भीतर बने शून्य-स्थानों (Void Spaces) में होते हैं।
- बचाव के लिए संरचना को सुरक्षित करना, पीड़ित को निकालने हेतु सावधानीपूर्वक उठाना, पीड़ित को सुरक्षित स्थान पर ले जाना और घावों का उपचार आवश्यक होता है।
- इस श्रेणी में बचाव सामान्यतः लगभग 4 घंटे लेता है। यह स्थिति सामान्यतः लगभग 15% पीड़ितों में पाई जाती है।

4.4 संरचनात्मक रूप से फँसे (Entombed)

- भवन अब मूल भवन जैसा नहीं दिखता। आंशिक या पूर्ण ढहाव हुआ होता है। यह एक अत्यंत खतरनाक स्थिति है।
- पीड़ित दीवारों, फर्शों और छतों जैसे संरचनात्मक घटकों द्वारा फँसे हुए हैं।
- पीड़ित संरचनात्मक घटकों जैसे दीवारें, फ़र्श और छत के नीचे फँसे होते हैं। बचाव के लिए संरचना को सुरक्षित करना, संरचनात्मक घटकों को काटना, उन्हें पीड़ित से दूर हटाना, पीड़ित को सुरक्षित स्थान पर ले जाना और घावों का उपचार आवश्यक होता है।
- एंटाॅम्ब्ड पीड़ितों के बचाव में सामान्यतः 4 घंटे से अधिक समय लगता है; औसत समय लगभग 8 घंटे होता है।
- यह स्थिति सामान्यतः लगभग 5% पीड़ितों में पाई जाती है।

नोट: कम से कम 80% घायलों और फँसे हुए पीड़ितों का बचाव घटना के पहले 24 घंटों के भीतर किया जाता है।

► प्रायोगिक अभ्यास की ओर बढ़ें



भार उठाना और स्थिर करना स्टेशन 1

प्रतिभागियों का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				उत्तीर्ण /अनुत्तीर्ण
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. टीम को कार्य सौंपें।					
4. भार उठाने की योजना बनाएँ और उसके परिणामों की पहचान करें।					
5. उठाने के सभी चरणों का पालन करें: <ul style="list-style-type: none"> • आवश्यकता होने पर उचित सहारा/बिंदु स्थापित करें। • सभी क्रिब्स लगाएँ और निम्न नियम का पालन करें: उठाएँ 1 इंच, • क्रिब 1 इंच। 					
6. भार को स्थिर करें।					
7. उसी नियमों का पालन करते हुए स्लैब/भार को नीचे उतारें।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन : उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____



रोगी को बैकबोर्ड पर उठाना स्टेशन 2

प्रतिभागियों का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				उत्तीर्ण /अनुत्तीर्ण
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. टीम को कार्य सौंपें।					
4. बैठे हुए मरीज पर गर्दन का कॉलर लगाएँ।					
5. सीधे लेटे (Supine) रोगी पर सर्वाइकल कॉलर लगाएँ।					
6. सीधे लेटी स्थिति से रोगी को बैकबोर्ड पर रखें।					
7. औधी (Prone) स्थिति से रोगी को बैकबोर्ड पर रखें।					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन : उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 8 – मूल्यांकन (Evaluation)

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।
कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम:			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (रेट 1 से 5)			
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें "	निर्देशन स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ रेटिंग (1 से 5 तक): उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता हूँ: _____			
यदि आपको अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता है, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

09

जल आपात स्थितियाँ

समय- व्याख्यान -02 पीरियड, व्यावहारिक- 05 पीरियड कुल- 7 पीरियड

पाठ उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर, आप सक्षम होंगे:

1. जल से संबंधित सबसे सामान्य आपात स्थितियों और उनके कारणों की सूची बनाना।
2. जल-खतरों के प्रकारों की सूची बनाना और उनका वर्णन करना।
3. जोड़ने और सुरक्षित बाँधने (Joining and Securing) के लिए 6 प्रकार की गाँठों (Knots) का प्रदर्शन करना।
4. एक्सटेंशन असिस्ट के 2 प्रकार दिखाने में
5. उथले पानी में चलने (Wading) की विधि का प्रदर्शन करना।

► PPT 10-1
से 10-3

सुझाई गई अवधि:

व्याख्यान: 45 मिनट
प्रायोगिक: 2 घंटे

सामग्री:

- PWB
- IG
- दृश्य सहायता
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

गतिविधियाँ:

प्रायोगिक अभ्यास (45 मिनट):
फ्लोटेशन डिवाइस का उपयोग
फेंकना और रस्सी बाँधना (Throw and Tow)
गाँठें (Knots)
उथले पानी में चलना (Wading)

परिचय

डूबना केवल झील, नदी या स्विमिंग पूल में ही नहीं होता। डूबने की घटना किसी भी प्रकार के पानी में हो सकती है—चाहे वह सबसे बड़ा महासागर हो या सबसे छोटा गड्ढा (पानी भरा छोटा स्थान)।

1

सामान्य जल आपात स्थितियाँ

- लगभग डूबना _____
- उथले पानी में डाइविंग _____
- पानी के ऊपर चलना/तैरना _____
- हाइपोथर्मिया _____
- सॉफ्ट टिशू की चोट _____
- इलेक्ट्रोक्यूशन _____
- बाढ़/जलभराव के समय जानवर जैसे साँप अपने बिलों से बाहर आ जाते हैं

सुझाए गए प्रशिक्षकों की गतिविधि

► PPT 10-4

► PPT 10-5

► जल निकायों के चारों ओर होने वाली आपात स्थितियों के उदाहरण दें

थाईलैंड बाढ़ के दौरान इलेक्ट्रोक्यूशन और जानवरों के काटने के कई मामले थे।

2

कारण

- भारी वर्षा – बाढ़, आकस्मिक बाढ़ (फ्लैश फ्लड) आदि।।
- बांध विफलता – 2 जुलाई 2019 को भारत के महाराष्ट्र राज्य के रत्नागिरी जिले में स्थित तिवारे बांध भारी वर्षा के बाद टूट गया। इस विफलता के कारण डाउनस्ट्रीम स्थित गांवों में बाढ़ आ गई। कम से कम 19 लोगों की मृत्यु हुई और 4 लोग लापता हो गए
- तेज़ जलधाराएँ (डूबने की घटनाएँ)।
- दुर्घटनाएँ – तैराकी, नदी राफ्टिंग, नदियों या झीलों के पास ट्रेकिंग/पैदल भ्रमण।
- नौका दुर्घटनाएँ या नाव का पलटना – राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के अनुसार 2001 से 2015 के बीच नाव दुर्घटनाओं में हजारों लोगों की जान गई है।
- घरों में जीवित विद्युत संपर्क – जलमग्न (पानी से भरे) घर।

► PPT

► व्याख्या करें प्रभाव।

PPT 10-7

3

जल संबंधी खतरे

- कम ऊँचाई वाले बाँधों का हाइड्रोलिक्स: बाँध के स्पिलवे से गुजरते समय भँवरदार जल गति।
- धारा : नदी में गिरे पेड़, झाड़ियाँ या नदी तट की वनस्पति मलबे के अवरोध और पानी के नीचे फँसाव का कारण बन सकती हैं।
- तैरता मलबा: पेड़ की शाखाएँ, लकड़ियाँ, कचरा—पीड़ितों को स्थिर वस्तुओं से टकराकर फँसा सकते हैं।
- पैर फंसना: पत्थरों या नालियों में पैर फँस जाना।
- स्थिर वस्तुएँ: इमारतें, पेड़, बिजली के खंभे, टेलीफोन एक्सेस बॉक्स।
- दलदली/नरम तली: पानी के नीचे बचावकर्मियों के लिए संभावित खतरा।
- दूषित जल: स्पिलवे से बहता पानी, कारखानों का अपशिष्ट, बाढ़ का पानी—लेप्टोस्पायरोसिस, अमीबायसिस जैसे रोगों का खतरा।
- हाइपोथर्मिया: लंबे समय तक पानी में डूबे रहने से शरीर की गर्मी का गंभीर नुकसान।
- निर्जलीकरण : विशेषकर समुद्र में होने पर, खारे पानी की नमक मात्रा के कारण।

जीवित रहना

4.1 फ्लोटिंग

- 4.1.1 खुले पानी - पीछे, जेलीफिश, डेडमैन का तैरना
 4.1.2 तेज पानी - सामने पैरों के साथ बैठने की स्थिति
 4.1.3 बाढ़ का पानी - पैरों को आगे की ओर करके बैठने की स्थिति



4.2 व्यक्तिगत तैराकी उपकरण और अस्थायी तैराकी उपकरण

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 4.2.1 जीवन जैकेट | 4.2.9 बांस का जार राफ्ट |
| 4.2.2 लाइफ बॉय | 4.2.10 खाली बोतल बेल्ट |
| 4.2.3 पानी का कंटेनर | 4.2.11 संशोधित बांस राफ्ट |
| 4.2.4 टायर आंतरिक ट्यूब | 4.2.12 स्थिर बांस राफ्ट |
| 4.2.5 स्टायरोपोर / स्टायरोफोम बॉक्स | 4.2.13 बांस की सीढ़ी |
| 4.2.6 सर्फ़बोर्ड | 4.2.14 बैरल बेड़ा |
| 4.2.7 तैरता हुआ लकड़ी/लकड़ी | 4.2.15 बांस का बंडल |
| 4.2.8 केला लॉग आदि। | 4.2.16 नारियल की तैरती हुई नाव |



खाली बोतल बेल्ट



बांस की सीढ़ी



नारियल राफ्ट



बैरल राफ्ट



बांस का जार राफ्ट



जीवन जैकेट

► PPT

- खुले पानी और तेज/बाढ़ के पानी के बीच के अंतर पर चर्चा करें।

चर्चा करें उपायों पर चर्चा करें के लिए जीवित रहने के लिए लंबे समय तक डूबने और बहते पानी द्वारा बह जाने पर चर्चा करें।

समझाएं कि रक्षा तैराकी स्थिति में पैर पहले क्यों होते हैं

PPT 10-9

सर्फ़बोर्ड

- -हालांकि इसे खेल के लिए एक तैरते हुए उपकरण के रूप में डिज़ाइन किया गया है, यह बचाव या जीवित रहने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है।

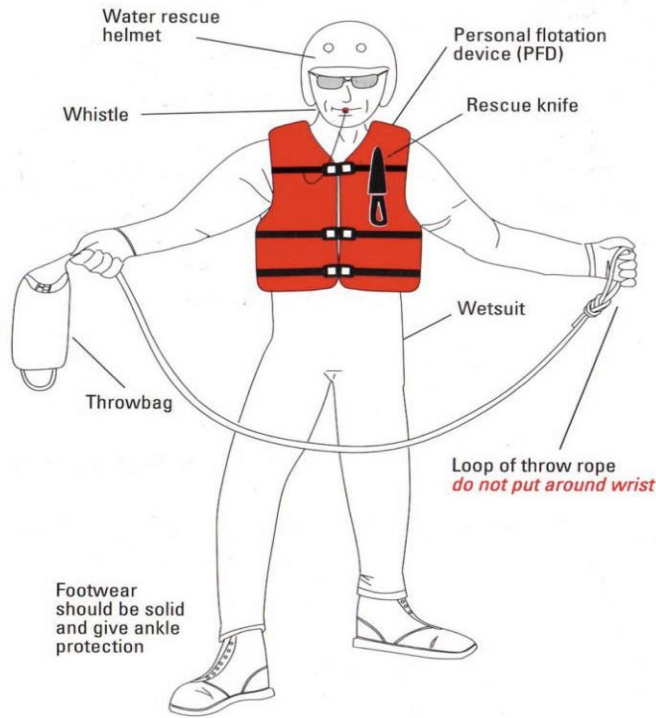
तैरता हुआ लकड़ी/लकड़ी

-यह एक जीवित रहने का तैरता हुआ उपकरण हो सकता है लेकिन यह खतरनाक है यदि यह बहुत बड़ा है कि यह किसी व्यक्ति को कुचल या दबा सकता है यदि यह किसी स्थिर चीज़ पर गिरता है।

प्रतिभागियों से अन्य अस्थायी तैरने वाले उपकरण के लिए पूछें

5

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण



► रस्सी का लूप हाथ या कलाई के चारों ओर न बाँधें। थ्रो बैग फेंकते समय, रस्सी को बहुत कसकर पकड़ें—झटका काफ़ी तेज़ हो सकता है।

5

संकेत

एक सीटी (-)

= रुकें, देखें, मेरी ओर देखें और निर्देश सुनें।

दो सीटी (L -)

= सहमत संकेत के अनुसार कार्य शुरू करें या सीटी बजाने वाले की दिशा में बढ़ें।

तीन सीटी (-, -, -)

= संकट/आपात स्थिति— मदद चाहिए (दोहराते रहें)।

► पाठ 3 से संबंधित

6.1 हाथ के संकेत

एक हाथ ऊपर:

= मुझे मदद चाहिए

एक हाथ सिर के ऊपर:

मैं ठीक हूँ।



एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा

7.1 रस्सियों और गांठों का मूल ज्ञान

रस्सी एक सामान्य सामग्री है जिसका उपयोग कई स्थानों पर किया जाता है। इसका उपयोग उपकरणों को सुरक्षित करने तथा लोगों की सुरक्षा के लिए किया जा सकता है। रस्सियों और गांठों का सही उपयोग जीवनरक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है। ।



वर्किंग एंड _____

लूप _____

बाइट _____

कॉयल _____

7.1.2 उपयोग में आने वाली मूल गांठें

▶ रस्सियों को जोड़ना (जोड़ना)



स्कायर नॉट / रीफ नॉट



फ़िगर ऑफ़ एट बेंड



शीट बेंड

प्रशिक्षकों को चाहिए कि वे विभिन्न प्रकार की गांठों को बनाकर दिखाएँ और उनके भागों को समझाएँ।

▶ PPT 10-10

सही प्रकार की रस्सी का चयन ऊँचाई पर उठाने या सुरक्षित पकड़ के लिए किया जा सकता है।

PPT 10-11

▶ दो रस्सियों को जोड़ने के लिए उपयोग की जाती है। सुरक्षा हेतु इसे ठीक से कसकर बाँधना आवश्यक है।

▶ रस्सियों को जोड़ने के लिए अधिक सुरक्षित गांठ।

▶ भिन्न व्यास (अलग मोटाई) की रस्सियों को जोड़ने के लिए उपयोग की जाती है।

► रस्सियों को एंकर (सुरक्षित) करना



क्लोव हिच



बोवलाइन (Bowline)



बॉडी बोवलाइन / डबल बोवलाइन

क्लोव हिच (Clove Hitch)

भार लगने पर कस जाती है।

एक ऐसी गांठ जो पर्वतारोहियों और बचावकर्मियों के लिए सहायक रस्सी को सुरक्षित करने में उपयोग होती है।

► PPT 10-12

7.2 जल-आधारित बचाव के चरण

डूबते व्यक्ति को बचाने का प्रयास स्वयं बचावकर्ता के लिए भी खतरनाक हो सकता है। घबराया हुआ, डूबता व्यक्ति अक्सर बचावकर्ता को पकड़ लेता है और सतह पर चढ़ने की कोशिश करता है, जिससे दोनों की जान को खतरा हो सकता है। बिना उचित प्रशिक्षण के कभी भी सीधे डूबते व्यक्ति का बचाव न करें।

- डूबते या संकटग्रस्त तैराक की सहायता के लिए पहले ये कदम अपनाएँ: सबसे पहले दूर से सहायता (Reach/Throw) का प्रयास करें।
- फ्लोटेशन उपकरण का उपयोग करें।
- बचाव उपकरण पास रखें और उनके उपयोग की जानकारी रखें।

सहायता के लिए आगे बढ़ते समय या रस्सी फेंकते समय याद रखें: जो भी करें, मदद करते हुए खुद अगला शिकार न बनें।

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा (जारी)

7.3 डूबते व्यक्ति की सहायता

- 1) रुकें और सोचें। कभी भी जल्दबाज़ी में कार्रवाई न करें। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि खुद पीड़ित न बनें।
- 2) यदि एक से अधिक बचावकर्मी उपलब्ध हों, तो किसी को तुरंत याद दिलाएँ। याद रखें, सुनिश्चित करें कि आपातकालीन डिस्पैचर को भी इसकी जानकारी हो।
- 3) यदि पीड़ित होश में है, तो उससे बात करें और उसे शांत रहने के लिए कहें। यदि वह कठोर या खुरदरी वस्तु पकड़ सके—जैसे डंडा, पेड़ की शाखा या लकड़ी का हैंडल—तो यह एक अच्छा विकल्प है।
- 4) यदि कुछ भी पहुँच में न हो, तो रस्सी फेंकें और पीड़ित को पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। लाइफ़-प्रिज़र्वर (Life Preserver) या उससे जुड़ी रस्सी भी बहुत अच्छा विकल्प है।
- 5) यदि पीड़ित बहुत दूर हो या ऐसा लगे कि वह मदद पाने से पहले ही डूब सकता है, तो प्रशिक्षित बचावकर्मियों को बुलाएँ। यदि पर्याप्त लोग उपलब्ध हों, तो कई लोग हाथों में हाथ डालकर मानव शृंखला (Human Chain) बनाकर पीड़ित तक पहुँचने का प्रयास कर सकते हैं, लेकिन केवल प्रशिक्षित व्यक्ति ही तैरकर जाएँ।
 - बचावकर्मी की कमर के चारों ओर रस्सी बाँधें और उसे पीड़ित की ओर बढ़ने दें। पीड़ित तक रस्सी, डंडा या कोई अन्य वस्तु पहुँचाएँ। कभी भी सीधे डूबते व्यक्ति को पकड़कर न बचाएँ।
 - यदि पीड़ित को नाव तक या किनारे तक लाया जा सके, तो बचावकर्मी लाइफ़ जैकेट पहने और पीड़ित को किनारे तक लाएँ।
- 6) जब पीड़ित को पानी से बाहर निकाल लिया जाए, तो प्राथमिक उपचार करें—यदि वह साँस नहीं ले रहा है तो CPR करें। पीड़ित को कंबल से ढकें और हाइपोथर्मिया के लक्षणों पर नज़र रखें।
- 7) जब पीड़ित को पानी से बाहर निकाल लिया जाए, तो प्राथमिक उपचार करें—यदि वह साँस नहीं ले रहा है तो **CPR** करें। पीड़ित को कंबल से ढकें और हाइपोथर्मिया के लक्षणों पर नज़र रखें।

महत्वपूर्ण सुझाव:

- 1) डूबने के सभी मामलों में चिकित्सकीय देखभाल आवश्यक है। पानी फेफड़ों में चला जाता है, भले ही पीड़ित बाद में बेहतर महसूस करे।
- 2) कपड़े और जूते पहनकर तैरने से बचें, विशेषकर तेज़ बहाव वाले पानी में।
- 3) यदि पानी में बेहोश पीड़ित बिना किसी गवाह के पाया जाए, तो हमेशा यह मानें कि गर्दन की चोट हो सकती है।

► PPT 10-13

► एक लोकप्रिय गाँठ उच्च गुणवत्ता वाले CPR (पर्याप्त दर और गहराई बिना अत्यधिक वेंटिलेट किए) के महत्व पर जोर दिया गया।

हस्तक्षेपों का क्रम सभी आयु समूहों के लिए बदल दिया गया, नवजात शिशुओं को छोड़कर, वायुमार्ग, श्वास, छाती के संकुचन (ABC) से लेकर छाती के संकुचन, वायुमार्ग, श्वास (CAB) तक।

इस सिफारिश का एक अपवाद उन लोगों के लिए

7

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा (जारी)

7.4 एक्सटेंशन असिस्ट

- 1) रीच (REACH): यह बचाव का सबसे आसान और सबसे उपयुक्त तरीका है। इसमें संकट में पड़े व्यक्ति तक हाथ या किसी वस्तु को बढ़ाकर सहायता दी जाती है।



► PPT 10-14

रीच के लिए उपयोग की जाने वाली वस्तुएँ:

- डंडा (**Pole**)
- पैडल (**Paddle**)
- पेड़ की शाखा (**Tree Branch**)

प्रक्रिया (**Procedure**):

- ज़मीन पर लेट जाएँ, ताकि आप खुद पानी में खिंच न जाएँ।
- जहाँ तक संभव हो, हाथ या वस्तु को आगे बढ़ाएँ।
- पीड़ित का ध्यान आकर्षित करने के लिए आवाज़ दें/चिल्लाएँ।

अन्य बचाव विकल्प (**Other Rescue Options**):

- फ्लोटेशन डिवाइस को रस्सी से बाँधकर, नदी के दोनों किनारों या बाढ़ग्रस्त सड़क के दोनों ओर खड़े बचावकर्मियों द्वारा उपयोग करना।

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा (जारी)

- 2) फेंको और खींचो (**THROW and TOW**) यदि पीड़ित इतनी दूरी पर हो कि हाथ बढ़ाकर पहुँचना संभव न हो, तो सहायता प्रदान करने के लिए फेंको और खींचो (Throw and Tow) तकनीक का उपयोग किया जा सकता है।



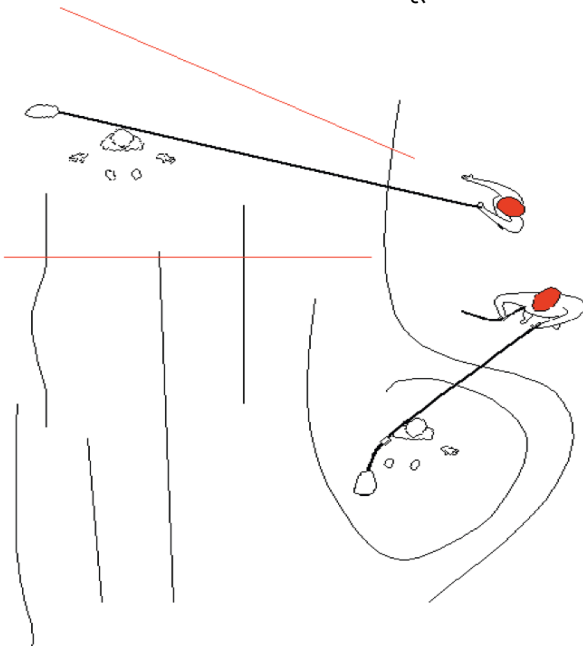
- ▶ PPT 10-15
- ▶ PPT 10-16

- ▶ एडी (**Eddy**) वह स्थान है जहाँ तेज़ बहते पानी के पीछे अपेक्षाकृत शांत घुमावदार प्रवाह बनता है।

प्रक्रिया (Procedure):

- फेंकने के लिए उपयुक्त स्थान चुनें ताकि आप थ्रो बैग का सही उपयोग कर सकें।
- पीड़ित से संपर्क बनाए रखें (आवाज़ देकर)।
- रस्सी को पीड़ित के सिर के ऊपर या थोड़ा आगे की ओर फेंकें।
- जब पीड़ित निशाने पर हो, तो मजबूत पकड़ बनाए रखें।
- सावधानी से पीड़ित को किनारे या सुरक्षित स्थान की ओर खींचें।
- यदि आवश्यक हो, तो दूसरी बार फेंकने के लिए तैयार रहें।

- ▶ PPT 10-17



महत्वपूर्ण निर्देश (**Remember**

Always):

पहले **REACH**, फिर **THROW**, और केवल प्रशिक्षण व उचित उपकरण के साथ ही **GO** करें।

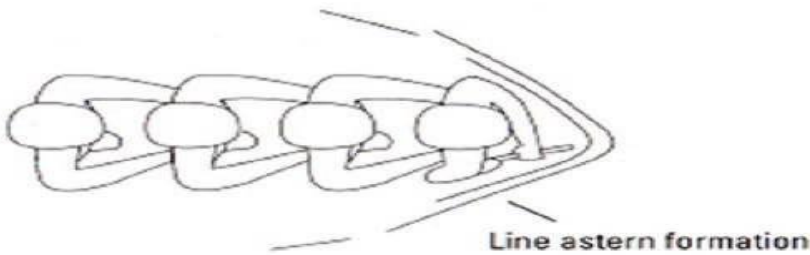
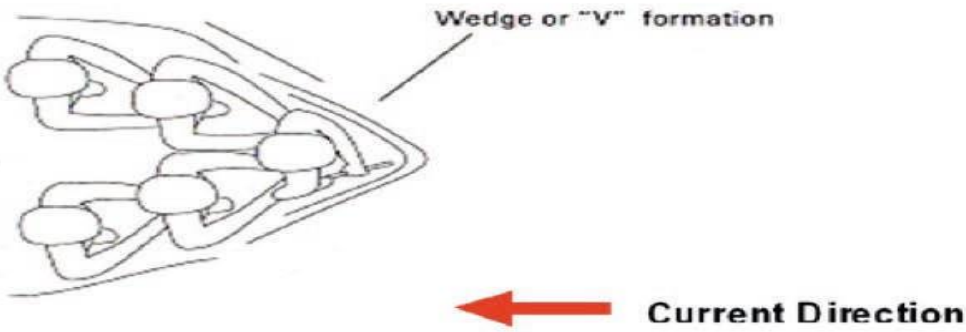
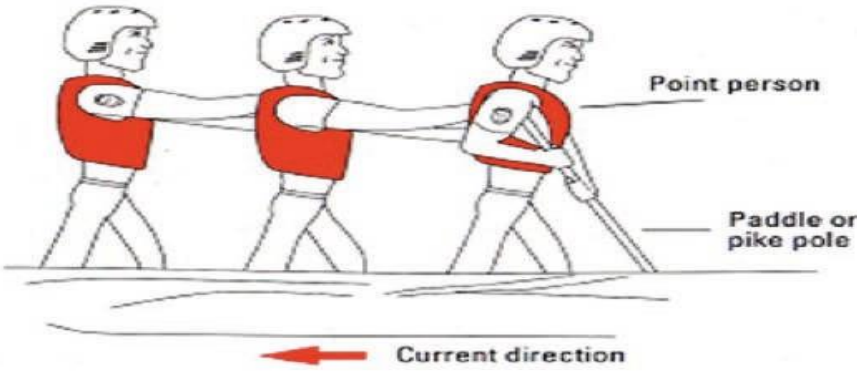
एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

7

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा (जारी)

3) उथले पानी में पार करना

- घुटने से अधिक गहरे पानी में प्रवेश न करें।
- धारा की ओर मुख करके अपनी संरचना बनाए रखें।
- आगे वाले व्यक्ति को सहारा दें।
- पैर रखने से पहले ठोस आधार सुनिश्चित करें।
- जल्दबाज़ी न करें।
- बहाव से पैर उखड़ने से पहले कार्रवाई रोकें और वापस लौट आएं।
- यदि तेज़ धारा में बह जाएँ, तो तुरंत रक्षात्मक तैराकी स्थिति (**Defensive Swimming Position**) अपनाएँ।



► PPT 10-18

► यदि किसी धारा को तीन फीट से अधिक गहराई में पार करना आवश्यक हो, तो निम्न सावधानियाँ अपनाएँ।

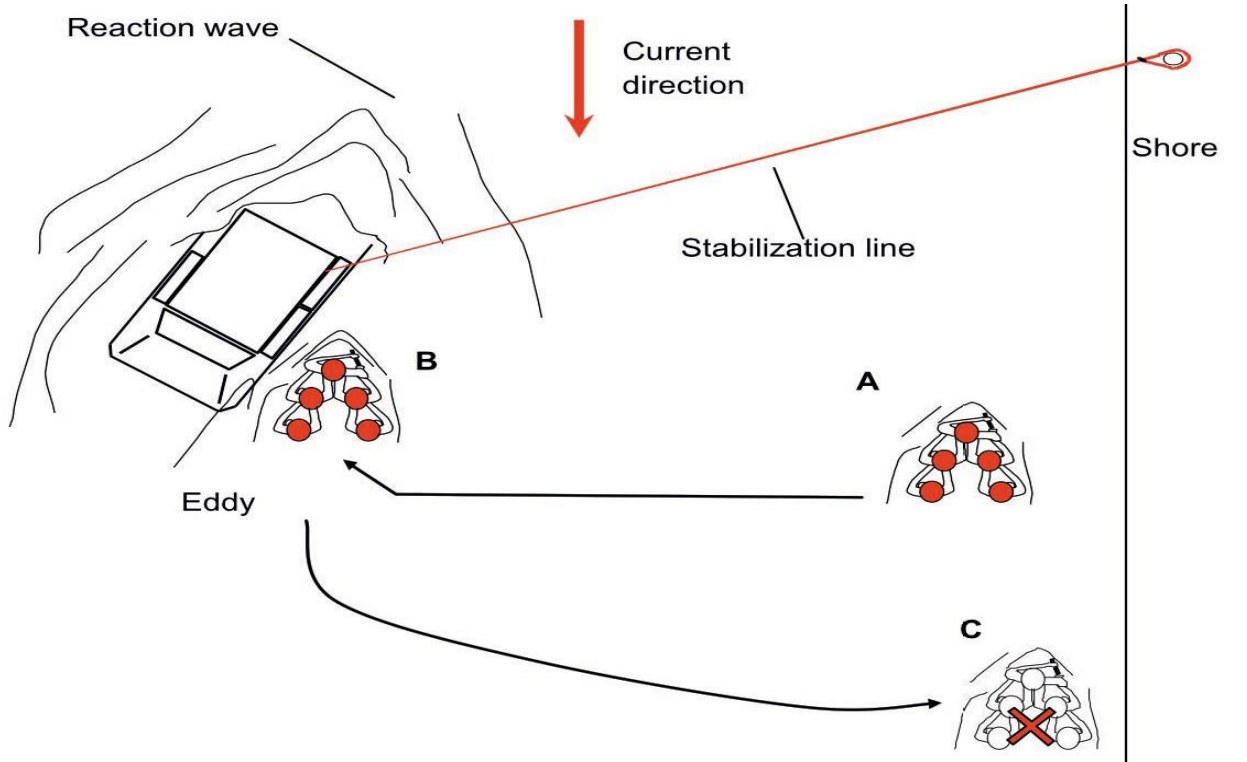
7

जल आपात स्थितियों में जीवनरक्षा (जारी)

- 4) उथले बाढ़ग्रस्त पानी को पार करना
 - घुटनों से ऊपर पानी में प्रवेश न करें।
 - तैरते हुए मलबे पर लगातार नज़र रखें।
 - बैक-अप योजना के रूप में डाउनस्ट्रीम बैग थ्रोअर रखें।
 - स्थिरीकरण रेखा (Stabilization Line) के भीतर रहते हुए नदी/पानी को पार करें, यदि संभव हो।
 - स्थिरीकरण रेखा का पालन न करने पर प्रतिक्रिया तरंग (Reaction Wave) का सामना करना पड़ सकता है।
 - PFD (व्यक्तिगत फ्लोटेशन डिवाइस) और हेलमेट पहनें।
 - संरचना को धारा की ओर सीधा रखें (चित्र A)।
 - अस्थिरता या नियंत्रण खोने से पहले तुरंत प्रयास रोकें।
 - प्रतिक्रिया तरंग से बचने के लिए स्थिर/शांत पानी की ओर जाएँ।
 - वाहन की अस्थिरता पर नज़र रखें।
 - यदि वाहन अलग हो जाए, तो एडी (Eddy) की ओर जाकर रुकें (चित्र B)।
 - प्रत्येक पीड़ित पर PFD और हेलमेट सही ढंग से पहनाएँ।
 - व "V" संरचना के पीछे सुरक्षित किनारे की ओर सहायता करें।
 - **किनारे की ओर आड़े (बगल की दिशा में) सुरक्षित स्थान तक बढ़ें।"**
 - अतिरिक्त पीड़ितों के लिए प्रक्रिया दोहराएँ।

► यदि वाहन से निकालने (Evacuation) की आवश्यकता हो, तो पीड़ितों को सही ढंग से फ्लोटिंग वॉक (Floating Walk) कराएँ और पेशेवर बचावकर्मियों के पहुँचने की प्रतीक्षा करें।

► बचाव प्रयासों के दौरान वाहन के अस्थिर होने और तेज़ धारा से पीड़ित के बह जाने का जोखिम रहता है।



एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

प्रतिभागियों को उनके प्रायोगिक अभ्यास के लिए आवश्यक निर्देश दें।

मुख्य कक्षा कक्ष में वापस जाएँ और पूरी कक्षा के साथ सीखी गई तकनीकों पर चर्चा करें।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

▶ उद्देश्यों की समीक्षा करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र भरने का अनुरोध करें।

प्रतिभागियों का धन्यवाद करें और पाठ¹¹ के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ प्रायोगिक अभ्यास की ओर बढ़ें

▶ **PPT 10-19**
10-20

▶ पाठ के उद्देश्यों की समीक्षा करें

▶ समापन

▶ पाठ मूल्यांकन



जल आपात स्थितियाँ स्टेशन 1, 2, 3 और 4

प्रतिभागी का नाम: _____ दिनांक: _____

निर्देश: प्रतिभागियों को 6-सदस्यीय टीमों में विभाजित किया जाएगा। कुल 4 स्टेशन होंगे, जिनमें केवल एक जाँच-सूची का उपयोग किया जाएगा। उस बॉक्स पर ✓ लगाएँ, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागी ने किस प्रयास में चरणों को सफलतापूर्वक पूरा किया।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
1. दृश्य का त्वरित आकलन (Scene Size-up): सुरक्षित है या नहीं।					
2. व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करें और PPE का सही उपयोग करें।					
3. फ्लोटेशन उपकरण: <ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत फ्लोटेशन उपकरण दान/प्रदान (Donning) करना। तात्कालिक (इम्प्रोवाइज़्ड) फ्लोटेशन उपकरण बनाना और उसका उपयोग करके एक सिम्युलेटेड डूबते व्यक्ति का बचाव करना। 					
4. गाँठें (Knots): जल-बचाव के लिए मूल गाँठें बनाना— <ul style="list-style-type: none"> स्क्वायर नॉट (Square Knot) फ़िगर ऑफ़ एट बेंड (Figure of Eight Bend) शीट बेंड (Sheet Bend) क्लोव हिच (Clove Hitch) बोवलाइन (Bowline) बॉडी बोवलाइन / डबल बोवलाइन (Body Bowline / Double Bowline) 					
5. उथले पानी में पार करना (वैकल्पिक): <ul style="list-style-type: none"> वेज (Wedge) लाइन एस्टर्न (Line Astern) रक्षात्मक तैराकी स्थिति (Defensive Swimming Position) 					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन: उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

LESSON 9
**आपदा प्रतिक्रिया हेतु
 सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)**

**पाठ 9 –
 मूल्यांकन**

पाठ्यक्रम का स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक सत्र के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।
 कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

	1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:		पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम				
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)				
	विषयवस्तु	प्रशिक्षक		विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता			
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी		<input type="checkbox"/> उपयुक्त		<input type="checkbox"/> अत्यधिक उन्नत
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम		<input type="checkbox"/> उपयुक्त		<input type="checkbox"/> बहुत अधिक
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं				
1 से 5 तक रेट करें	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: _				
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ एवं अवलोकन				

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया इस भरे हुए प्रपत्र को प्रशिक्षक को सौंप दें।

10

अन्य आपात स्थितियाँ

समय-व्याख्यान 03 पीरियड, कुल-3 पीरियड .

पाठ उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर, आप सक्षम होंगे:

1. काटने और डंक लगने (Bites and Stings) के लक्षणों की सूची बनाना, तथा अस्पताल-पूर्व उपचार के चरणों का वर्णन करना।
2. विषाक्तता (Poisoning) के संकेत और लक्षणों की सूची बनाना, तथा अस्पताल-पूर्व उपचार के चरणों का वर्णन करना।
3. हीट क्रैम्प्स, हीट एक्सहॉशन और हीट स्ट्रोक के संकेत और लक्षणों की सूची बनाना, तथा प्रत्येक के उपचार चरणों का वर्णन करना।
4. तीव्र पर्वतीय बीमारी (Acute Mountain Sickness – AMS) के संकेत और लक्षणों की सूची बनाना तथा AMS के उपचार के तरीकों का वर्णन करना।

► PPT 11-1
से 11-3

सुझाई गई अवधि:

व्याख्यान: 2 घंटे

विधि:

इंटरएक्टिव व्याख्यान विधि

सामग्री:

पीडब्ल्यूबी
आईजी
संदर्भ सामग्री
दृश्य सहायक
मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
प्रोजेक्शन स्क्रीन

1

काटना और डंक लगना

1.1 साँप का काटना

ये कुछ क्षेत्रों में काफ़ी सामान्य हैं। इनके संकेत और लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। यदि रोगी को शीघ्र और उपयुक्त उपचार न मिले, तो मृत्यु भी हो सकती है।

सभी साँप के काटने को विषैले मानकर उपचार करें।

1.1.1 विषैले साँप के काटने के विशिष्ट संकेत और लक्षण:

- जब विष शरीर में प्रवेश कर जाता है:
- अत्यधिक नींद आना या साँस लेने में कठिनाई।
- हाथ-पैरों में सूजन और सुन्नता।
- उँगलियों और पैरों में कठोरता या ऐंठन।
- काटने के बाद अचानक बेहोशी (वेसोवैगल शॉक) या हृदय की गति बहुत धीमी हो जाना।
- अन्य लक्षणों में अत्यधिक आंतरिक रक्तस्राव शामिल हो सकता है, जो कई प्रकार के भ्रामक लक्षण पैदा कर सकता है।
- गलत प्राथमिक उपचार: कसे हुए पट्टे (टाइट बैंडेज) या टॉर्निकेट लगाने से दर्द, सूजन, रक्तसंचार में रुकावट, यहाँ तक कि ऊतक नष्ट होना (नेक्रोसिस) और अंग का नुकसान भी हो सकता है।

पारंपरिक उपचार:

मुँह से ली गई हर्बल/जड़ी-बूटी आधारित औषधियाँ उल्टी का कारण बन सकती हैं। तेल या तरल पदार्थों को जबरन श्वसन मार्ग में पहुँचाने से एस्पिरेशन निमोनिया (Aspiration Pneumonia) तथा ब्रॉकोस्पाज़्म (Bronchospasm) हो सकता है। इसी प्रकार, आँखों में उत्तेजक पौधों के रस डालने से नेत्रश्लेष्मलाशोथ (Conjunctivitis) हो सकता है।

सुझाए गए प्रशिक्षकों की गतिविधि

प्रतिभागियों से पहचानने के लिए कहीं स्थानीय विषैले साँप।

► PPT 11-4
से 11-6

काटना और डंक लगना (जारी)

1.1.2 विषैले साँप के काटने के संकेत और लक्षण

- जब विष शरीर में प्रवेश कर जाता है, तो स्थानीय संकेत काटे गए स्थान पर दिखाई देते हैं:
 - दांत के निशान
 - कोबरा और उसके समान प्रजातियों में स्थानीय दर्द
 - स्थानीय रक्तस्राव
 - नीलापन
 - लिम्फ नोड्स का बढ़ना
 - फफोले
 - स्थानीय संक्रमण, फोड़ा बनना
 - ऊतक नष्ट होना (Necrosis)
- **अस्पताल-पूर्व उपचार (Pre-hospital Treatment)**
प्राथमिक उपचार काटने के तुरंत बाद किया जाना चाहिए, इससे पहले कि पीड़ित को अस्पताल या डिस्पेंसरी ले जाया जाए। यदि पीड़ित होश में है, तो वह स्वयं भी प्राथमिक उपचार कर सकता/सकती है।
 - 1) उचित BSI सावधानियों को अपनाएं।
 - 2) दृश्य की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
 - 3) प्राथमिक सर्वेक्षण करें और सुनिश्चित करें कि श्वसन पर्याप्त है।
 - 4) काटे गए स्थान को साबुन और पानी से साफ करें।
 - 5) काटे गए अंग से अंगूठियाँ, कंगन, घड़ी, तंग कपड़े और अन्य संकुचन करने वाली वस्तुएँ हटा दें।
 - 6) काटे गए अंग को हृदय के स्तर पर या उससे नीचे स्थिर रखें।
 - 7) स्थानीय प्रोटोकॉल के अनुसार दबाव बैंडेज (Pressure Bandage) लगाएँ (सही लगाने पर विशेष जोर दें)।
 - 8) पीड़ित को शांत रखें, उसके महत्वपूर्ण संकेतों (Vital Signs) की निगरानी करें और उसे हिलने-डुलने से रोकें।
 - 9) काटे गए अंग को न हिलाएँ।
- **क्या न करें?**
 - साँप को मारने या पकड़ने की कोशिश न करें।
 - साँप के काटने के बाद पहले से मरे हुए साँप को संभालने की कोशिश न करें। घावों में हस्तक्षेप न करें।
 - मुँह से विष चूसने की कोशिश न करें।
- ऐसे प्राथमिक उपचार जो सस्ते और सुरक्षित हैं
 - काटे गए अंग पर कसकर रस्सी बाँधना (टॉर्निकेट)।
 - काटे गए अंग को काटना या चीरा लगाना।
 - घाव से विष निकालने की कोशिश करना।
 - काले पत्थर (Black Stone) का उपयोग।
 - जड़ी-बूटियाँ, रसायन या स्थानीय मलहम लगाना।
 - कसकर धमनियों पर टॉर्निकेट लगाना (सभी प्रकार के आर्टिरियल टॉर्निकेट निषिद्ध हैं)।

► PPT 11-7
to 11-8

► उदाहरण: साँप की त्वचा का पैटर्न लें
एक तस्वीर लें यदि आप आसानी से पहचान सकते हैं किस प्रकार का साँप है

► पूर्व-हॉस्पिटल उपचार का प्रदर्शन

► साँप के काटने का किट विशेष रूप से तैयार किया गया है, यह सुनिश्चित नहीं करता कि आप सभी विष निकाल लेंगे।

► प्रतिभागी से पूछें कि वे साँप के काटने के स्थानीय उपचार के बारे में अपना अनुभव साझा करें।

काटना और डंक लगाना (जारी)

1.2 पशु और कीट के काटने/डंक

पशु और कीट के काटने को प्रायः छेदने वाले घाव (Puncture Wound) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। यद्यपि अधिकांश काटने तत्काल जानलेवा नहीं होते, फिर भी उनका तुरंत उपचार किया जाना चाहिए।

पशु के काटने और डंक इसलिए खतरनाक होते हैं क्योंकि: उनमें रेबीज़ या विष हो सकता है। वे छेदने वाले घाव होते हैं, जिससे संक्रमण का जोखिम रहता है।

उदाहरण: साँप, कुत्ता, बिल्ली, मकड़ी, बिच्छू, मधुमक्खी आदि के काटने/डंक। चूँकि समुदाय के उत्तरदाताओं को यह तय करने की आवश्यकता नहीं है कि काटना घातक है या नहीं, इसलिए तुरंत उचित घाव देखभाल करें और पीड़ित को अस्पताल भेजें।

1.2.1 क्या करें (What to do – Animal Bite)

- 1) पशु को पकड़ने या छेड़ने की कोशिश न करें।
- 2) घाव को मुँह से चूसने की कोशिश न करें।
- 3) काटे गए स्थान को साबुन और पानी से साफ करें और बैंडेज करें।
- 4) तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

► क्या करें (What to do – Bee Sting)

- 1) मधुमक्खी के डंक को तुरंत हटा दें, क्योंकि उसमें विष त्वचा में प्रवेश कर रहा होता है।
- 2) प्लास्टिक कार्ड से धीरे-धीरे खुरचकर डंक निकालें। डंक को निचोड़ने से बचें, इससे अधिक विष निकल सकता है। डंक वाले स्थान पर बर्फ या ठंडी पट्टी रखें।
- 3) काटे/डंके वाले अंग को स्थिर रखें और ठंडी पट्टी लगाएँ।
- 4) यदि पीड़ित को साँस लेने में कठिनाई, बेहोशी, लाल चकत्ते, या आँखों/होंठों/जीभ/गले में सूजन हो, तो—

इलाज के लिए तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

► एंटी-रेबिज़,
एंटी-टेटनस और
संक्रमण के लिए
उपचार

संक्रमण या साँस
लेने में कठिनाई के
संकेतों की प्रतीक्षा
न करें।

पीड़ित को तुरंत
अस्पताल पहुँचाएँ।

विषाक्त पदार्थ



परिभाषा

कोई भी पदार्थ जो शरीर की संरचना या कार्य को नुकसान पहुँचा सकता है या मृत्यु का कारण बन सकता है, उसे विष (Poison) कहते हैं।

लोग किसी विष की समान मात्रा से अलग-अलग तरह से प्रभावित हो सकते हैं। कुछ लोगों में किसी विशेष विष के प्रति सहिष्णुता (Tolerance) विकसित हो सकती है; हालाँकि, बहुत कम मात्रा भी घातक हो सकती है।

विष शरीर में चार तरीकों से प्रवेश कर सकता है:

- ग्रहण (Ingestion)
- श्वसन (Inhalation)
- अवशोषण (Absorption)
- इंजेक्शन (Injection)

2.1 विषाक्तता के कारण

▶ आत्महत्या का प्रयास

- जान लेने के उद्देश्य से जानबूझकर विष का सेवन करना।

• आकस्मिक विषाक्तता

- दूषित भोजन या पानी का सेवन (जैसे—विष मिले होने पर)।
- बच्चों और बुजुर्गों द्वारा गलती से विषैले पदार्थों का सेवन।

2.2 दृश्य का आकलन

हमेशा दृश्य का आकलन करें—सुरक्षा पहले। खुद को, अपनी टीम को और दूसरों को सुरक्षित रखें। सार्वभौमिक सावधानियाँ (Universal Precautions) अपनाएँ। पीड़ित को यथासंभव शीघ्र और सुरक्षित तरीके से दृश्य से हटाएँ।

प्रारंभिक आकलन करें और पीड़ित का इतिहास (History) प्राप्त करें। विषाक्तता के संकेत और लक्षण विष के प्रकार पर निर्भर करते हैं।

2.2.1 विषाक्तता के सामान्य संकेत और लक्षण

- मतली और/या उल्टी
- सिरदर्द
- पेट दर्द
- मानसिक स्थिति में परिवर्तन या कोमा
- दौरे (Seizures)
- तेज़ या धीमी हृदय गति
- रक्तचाप में परिवर्तन (उच्च या निम्न)
- पुतलियों का फैलना या सिकुड़ना
- साँस लेने में तकलीफ़
- चोट के संकेत (रंग बदलना, जलन, इंजेक्शन के निशान, सूजन)
- दस्त

PPT 11-9

▶ PPT 11-10

▶ PPT 11-11
से 11-12

विषाक्त पदार्थ (जारी)

2.2.2 विषाक्तता के लिए अस्पताल-पूर्व उपचार

- ▶ विषाक्तता के मामलों में कुछ प्रश्न होते हैं, जिनके उत्तर जानना आवश्यक है:
 - 1) संभावित विष क्या है?
 - 2) विष शरीर में कैसे प्रवेश किया?
 - 3) घटना कब हुई?
 - 4) अब तक क्या किया जा चुका है?

2.2.3 सार्वभौमिक सावधानियाँ अपनाएँ और दृश्य को सुरक्षित करें आवश्यकतानुसार विशेष व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का उपयोग करें।

- 1) एयरवे (वायुमार्ग) को खुला रखें। स्थानीय प्रोटोकॉल के अनुसार ऑक्सीजन दें।
- 2) आवश्यकता होने पर श्वसन सहायता प्रदान करें।
- 3) श्वसन द्वारा हुए विषाक्त मामलों में मुँह से मुँह वेंटिलेशन न करें।
- 4) यदि आवश्यक हो, BVM (बैग-वाल्व-मास्क) का उपयोग करें।
- 5) हृदय-फुफुसीय पुनर्जीवन (CPR) करें।
- 6) यदि उपलब्ध हो, तो स्थानीय ज़हर नियंत्रण केंद्र को कॉल करें।
- 7) यदि संभव हो, विष को निष्क्रिय करें या हटाएँ।
- 8) विष के स्रोत से रोगी को दूर ले जाएँ, विशेषकर श्वसन या अवशोषण द्वारा हुई विषाक्तता में।

2.2.4 अवशोषित विषाक्तता (Absorbed Poisons) के लिए

- 1) रोगी के कपड़े उतार दें।
- 2) विषाक्त क्षेत्र को साबुन और पानी से धोएँ, फिर सूखे कपड़े से पोंछें।
- 3) आपातकालीन सेवाएँ (EMS) आने तक प्रभावित क्षेत्र को प्रचुर मात्रा में पानी से धोते रहें।
- 4) संदिग्ध स्रोत, कंटेनर, लेबल या अन्य साक्ष्य की पहचान करें और उन्हें अस्पताल साथ ले जाएँ।
- 5) शॉक का उपचार करें।
- 6) रोगी की निरंतर निगरानी करें।
- 7) रोगी को तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ।

▶ ऑक्सीजन देना और BVM का उपयोग करना CADRE पाठ्यक्रम में नहीं सिखाया गया है, हालाँकि यदि उत्तरदाता जानता है और संसाधन उपलब्ध है, तो इसे आवश्यकता के अनुसार लागू करना बेहतर है।

▶ संक्षेप में चर्चा करें

ईएमएस के बारे में

गर्मी के संपर्क में आना

अत्यधिक गर्मी के संपर्क में आने से शरीर में बहुत अधिक ऊष्मा उत्पन्न हो सकती है, जिससे शरीर का तापमान असामान्य रूप से बढ़ जाता है, जिसे हाइपरथर्मिया (Hyperthermia) कहते हैं।

अत्यधिक गर्मी के कारण होने वाली तीन सामान्य आपात स्थितियाँ हैं:

- हीट क्रैम्प्स (Heat Cramps),
- हीट एक्सहॉशन (Heat Exhaustion),
- हीट स्ट्रोक (Heat Stroke)

3.1 हीट क्रैम्प्स

हीट क्रैम्प्स तब होते हैं जब अत्यधिक पसीना आने से शरीर में नमक और खनिजों की अधिक मात्रा में कमी हो जाती है।

3.1.1 हीट क्रैम्प्स के संकेत और लक्षण

- गंभीर मांसपेशियों में ऐंठन, सामान्यतः पैरों और पेट में
- थकावट
- मतली
- अत्यधिक पसीना आना

3.1.2 हीट क्रैम्प्स के लिए अस्पताल-पूर्व उपचार

- 1) रोगी को ठंडी जगह पर ले जाएँ।
- 2) पानी पिलाएँ। मांसपेशियों की ऐंठन धीरे-धीरे कम होनी चाहिए।

मांसपेशियों की ऐंठन के दौरान रोगी को नमक देने के बजाय पानी पिलाते रहें, क्योंकि शरीर नमक को स्वयं संतुलित कर लेता है। व्यावसायिक ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ORS) भी दिया जा सकता है।

► PPT 11-13

3.2 हीट एक्सहॉशन

हीट एक्सहॉशन तब हो सकता है जब कोई व्यक्ति कमजोर शारीरिक स्थिति में हो या बहुत गर्म वातावरण में शारीरिक गतिविधि कर रहा हो, जिससे शरीर की कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

3.2.1 हीट एक्सहॉशन के संकेत और लक्षण

- तेज़ और उथली साँसें
- कमजोर नाड़ी
- ठंडी, चिपचिपी त्वचा और श्लेष्म झिल्लियाँ, अत्यधिक पसीने के साथ
- कमजोरी
- चक्कर आना, कभी-कभी बेहोशी

3.2.2 हीट एक्सहॉशन के लिए अस्पताल-पूर्व उपचार

- 1) रोगी को ठंडी जगह पर आराम के लिए ले जाएँ।
- 2) आवश्यक होने पर कपड़े ढीले करें या हटा दें, ताकि शरीर ठंडा हो सके।
- 3) रोगी को सीधा लिटाएँ और पैर 20–30 सेमी ऊँचे रखें।
- 4) ऑक्सीजन दें, यदि उपलब्ध हो।
- 5) यदि रोगी होश में है, तो पानी पिलाएँ।

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

गर्मी के संपर्क में आना (जारी)

3.3 हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक एक अत्यंत गंभीर और जीवन-घातक स्थिति है। शरीर अत्यधिक गर्म हो जाता है और कई मामलों में रोगी का पसीना आना बंद हो जाता है। यदि समय पर उपचार न किया जाए, तो मस्तिष्क कोशिकाएँ मर सकती हैं।

3.3.1 संकेत और लक्षण

- गहरी और तेज़ साँसें
- तेज़, मज़बूत नाड़ी, जो बाद में तेज़ लेकिन कमजोर हो सकती है
- गर्म और लाल त्वचा
- फैली हुई पुतलियाँ (**Dilated pupils**)
- बेहोशी दौरें (**Convulsions**) या मांसपेशियों में झटके

► PPT 11-15

3.3.2 हीट स्ट्रोक के लिए अस्पताल-पूर्व उपचार

सार्वभौमिक सावधानियाँ अपनाएँ, दृश्य की सुरक्षा सुनिश्चित करें, और यदि उपलब्ध हो तो EMS को सूचित करें।

- 1) रोगी को जितनी जल्दी संभव हो ठंडा करें। उसे गर्मी के स्रोत से दूर ले जाएँ। अतिरिक्त कपड़े हटाएँ और त्वचा/चादरों पर ठंडा पानी डालें। इससे शरीर का कोर तापमान कम होगा और मस्तिष्क कोशिकाएँ क्षति से बचेंगी।
- 2) बर्फ की थैलियाँ बगल के नीचे, घुटनों के पीछे, टखनों पर और गर्दन के दोनों ओर रखें।
- 3) यदि संभव हो, तो बड़े कंटेनर या बाथटब में ठंडे पानी में डुबोकर (गर्दन तक) रोगी को ठंडा करें। गर्दन को ठंडा रखने पर विशेष ध्यान दें।

गर्मी संबंधी आपात स्थितियों का तुलनात्मक चार्ट

	हीट क्रैम्प्स	हीट एक्सहॉशन	हीट स्ट्रोक
तापमान	सामान्य	सामान्य	बहुत अधिक
मांसपेशियों मांसपेशियों में ऐंठन	हाँ	नहीं	नहीं
बीमार	हाँ	हाँ	हाँ
श्वसन	भिन्न-भिन्न(Varies)	तेज़ और उथला गहरा	प्रारंभ में तेज़; बाद में उथला
नाड़ी	भिन्न-भिन्न(Varies)	कमजोर	तेज और मजबूत
त्वचा	कोई परिवर्तन नहीं	ठंडी, ठंडी, चिपचिपी और पीली	सूखी और गरम
बेहोशी	बहुत कम	कभी-कभी	अक्सर



4.1 धिक ऊँचाई से होने वाली बीमारी: तीव्र पर्वतीय बीमारी

जैसे-जैसे ऊँचाई बढ़ती है, वायुमंडलीय दबाव और ऑक्सीजन की उपलब्धता घटती जाती है। यह मानव शरीर विज्ञान को प्रभावित करता है। हालांकि, शरीर में ऊँचाई के प्रभावों के प्रति अनुकूलन (Acclimatization) की क्षमता होती है। मनुष्यों और जानवरों में ऊँचाई के दुष्प्रभाव अलग-अलग होते हैं। मवेशियों में इसे ब्रिस्कट रोग (Brisket Disease) कहा जाता है। मनुष्यों में इसे हाई एल्टीट्यूड सिकनेस (High Altitude Sickness) या एक्यूट माउंटेन सिकनेस (AMS) कहा जाता है।

पहाड़ और ऊँचे पठार पृथ्वी की सतह का लगभग एक-चौथाई भाग घेरते हैं और दुनिया भर में 300 मिलियन से अधिक लोग ऐसे क्षेत्रों में रहते हैं, जिनमें से कम से कम 50% लोग 2400 मीटर से अधिक ऊँचाई पर रहते हैं। इन क्षेत्रों में आने-जाने वाले लोग—जैसे ट्रेकर्स, पर्वतारोही, स्कीयर और पर्वत यात्री—अक्सर प्रभावित होते हैं।

4.2 बैरोमेट्रिक दबाव और ऊँचाई

वायुमंडलीय दबाव समुद्र तल पर सबसे अधिक होता है और ऊँचाई बढ़ने के साथ घटता जाता है। जैसे-जैसे ऊँचाई बढ़ती है, वायुमंडल की ऊपरी परतों का भार कम होता जाता है। इससे गैसों कम घनी हो जाती हैं, अर्थात् हवा में ऑक्सीजन के अणु कम हो जाते हैं। यही कारण है कि अधिक ऊँचाई पर बैरोमेट्रिक दबाव कम होता है।

यदि कोई व्यक्ति ऊँचाई के लक्षणों और संकेतों की जाँच किए बिना लगातार ऊपर चढ़ता रहता है, तो उसकी स्थिति गंभीर हो सकती है। AMS के लक्षण, अवधि और गंभीरता इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति कितनी तेज़ी से ऊँचाई पर चढ़ता है और क्या वह कोई दवा ले रहा है। “हील-टू-टो” चलने की सलाह दी जाती है। यदि आपको AMS के लक्षणों के बारे में संदेह हो, तो रुकें और नीचे उतरें (GO DOWN)।

4.3 हल्का AMS

► संकेत और लक्षण

निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हो सकते हैं:

- सिरदर्द, जो झुकने या लेटने पर बढ़ सकता है और हल्की दर्दनिवारक दवाओं से कम हो सकता है
- चक्कर आना, हल्कापन महसूस होना
- मतली और/या उल्टी
- भूख न लगना
- थकान, अत्यधिक कमजोरी
- चिड़चिड़ापन
- नींद में बाधा

बच्चे अपने साथ हो रही परेशानी व्यक्त नहीं कर पाते। उनमें रोना, खाने में रुचि न लेना या भूख कम लगना ही गंभीर बीमारी—जैसे AMS—के विकसित होने के एकमात्र संकेत हो सकते हैं।

तीव्र पर्वतीय बीमारी (AMS) – जारी

▶ अस्पताल-पूर्व उपचार (Pre-hospital treatment of Mild AMS):

विशेष रूप से रात में, पीड़ित पर लगातार नज़र रखें।

- 1) विश्राम करें (हल्का व्यायाम सहायक हो सकता है): हल्के/मध्यम लक्षण आमतौर पर 2–3 दिनों में कम हो जाते हैं।
- 2) पर्याप्त तरल सेवन सुनिश्चित करें। मूत्र साफ़ और मात्रा में पर्याप्त होना चाहिए।
- 3) ऑक्सीजन 1 लीटर/मिनट दें, विशेषकर रात में।
- 4) एसीटाज़ोलामाइड (Acetazolamide) दें, यदि उपलब्ध हो, तो 1–2 घंटे तक, या जब तक लक्षण कम न हो जाएँ।
- 5) गंभीर AMS, HAPE (High Altitude Pulmonary Edema) और HACE (High Altitude Cerebral Edema) के संकेतों के लिए जाँच करें।
- 6) यदि विश्राम के बाद भी लक्षण बढ़ते जाएँ, ठहराव (stay) से सुधार न हो, या गंभीर AMS के संकेत दिखें, तो तुरंत नीचे उतरें (descend immediately)।
- 7) नोट: यहाँ HAPE और HACE का विवरण नहीं दिया गया है।

▶ HAPE और HACE के बारे में विवरण न दें

आकाशीय बिजली ⚡

आकाशीय बिजली तूफ़ान के दौरान आकाश में दिखाई देने वाली तेज़ प्रकाश चमक है, जिसके बाद सामान्यतः गर्जन होती है।

आकाशीय बिजली को वायुमंडल में विद्युत आवेश के निर्वहन से उत्पन्न प्रकाश चमक के रूप में परिभाषित किया जाता है। बिजली का उदाहरण वह प्रकाश चमक है जो गर्जन सुनाई देने से पहले दिखाई देती है।

5.1 सुरक्षा सावधानियाँ (Safety Precautions):

- गरज-चमक होने पर घर के अंदर रहें।
- अपने शरीर को जितना संभव हो छोटा रखें और ज़मीन से संपर्क कम करें।
- भीड़ से बचें।
- खुले स्थानों, कंक्रीट फ़र्श, ऊँचे पेड़ों और धातु संरचनाओं से दूर रहें।
- इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों (सभी प्रकार) और पानी से दूर रहें।
- टेलीफ़ोन का उपयोग न करें।
- खुले स्थानों में खड़े वाहनों, वाहनों के पास या खुले स्थानों में न रुकें।

5.2 आकाशीय बिजली से चोट पर अस्पताल-पूर्व उपचार

- EMS को सक्रिय करें।
- यदि लगातार बिजली गिरने का जोखिम हो, तो खतरा टलने तक प्रतीक्षा करें।
- यदि पीड़ित बेहोश है, तो CPR शुरू करें।
- आवश्यकता होने पर शॉक का उपचार करें।

आकाशीय बिजली - (जारी)

5.3 आकाशीय बिजली से सुरक्षा हेतु NDMA दिशानिर्देश | लाइटनिंग शील्ड्स

लाइटनिंग अरेस्टर (Lightning Arrestors) और अर्थिंग का सही ढंग से इंस्टॉलेशन प्रत्येक भवन में आवश्यक है। लाइटनिंग शील्ड्स संरचनात्मक सुरक्षा के लिए सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले उपाय हैं। लाइटनिंग शील्ड एक धातु की रॉड होती है, जो भवन या लाइटनिंग कंडक्टर के सबसे ऊँचे स्थान पर लगाई जाती है। यह कंडक्टर धातु की पट्टी या केबल द्वारा ग्राउंडिंग से जुड़ा होता है, जिससे बिजली का विद्युत आवेश सुरक्षित रूप से जमीन में प्रवाहित हो जाता है।

लाइटनिंग शील्ड्स अपनी प्रभावशीलता के लिए जाने जाते हैं। हालाँकि, ये व्यक्तिगत संरचनाओं या किसी क्षेत्र में संरचनाओं के समूह की सुरक्षा के लिए पर्याप्त नहीं होते।

5.4 तूफ़ान और आकाशीय बिजली से पहले, दौरान और बाद की कार्यवाही

5.4.1 तूफ़ान और आकाशीय बिजली से पहले की तैयारी हेतु निम्नलिखित करें:

- 1) मौसम की निगरानी करें और बिजली गिरने की संभावना दर्शाने वाले संकेतों पर ध्यान दें।
- 2) आपातकालीन किट तैयार रखें और परिवार के सदस्यों से संवाद बनाए रखें।
- 3) सूखी या सड़ी हुई शाखाएँ हटाएँ, जो तूफ़ान के दौरान गिर सकती हैं।
- 4) आउटडोर गतिविधियों को स्थगित करें।
- 5) 30/30 लाइटनिंग सुरक्षा नियम याद रखें घर के अंदर जाएँ यदि आप बिजली की चमक देखने के 30 सेकंड के भीतर गरज सुनते हैं। आखिरी गरज सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर ही रहें।
- 6) कंडक्टिव वस्तुओं से दूर रहें, जो बिजली के झटके का कारण बन सकती हैं।
- 7) धातु की वस्तुओं के पास न जाएँ। हालाँकि बिजली गिरने से आपको सीधा नुकसान न भी पहुँचे, फिर भी धातु की संरचनाओं के पास रहने से खतरा रहता है।
- 8) लाइटनिंग के समय घर के अंदर शरण लें। हालाँकि, लकड़ी के घर पूर्ण सुरक्षा नहीं देते, लेकिन ईट/कंक्रीट की संरचनाएँ बेहतर सुरक्षा प्रदान करती हैं।
- 9) उपकरण और अन्य विद्युत वस्तुएँ अनप्लग करें, जैसे कंप्यूटर और एयर कंडीशनर। बिजली के झटकों (पावर सर्ज) से गंभीर क्षति हो सकती है।
- 10) खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद करें। यदि शटर उपलब्ध हों, तो उन्हें बंद करें। खुले खिड़कियों से दूर रहें, और पर्दों के पीछे शरण न लें।
- 11) तूफ़ान से पहले सभी विद्युत उपकरण बंद कर दें।

आकाशीय बिजली - (जारी)

5.4.2 ओलावृष्टि से पहले/दौरान

- 1) किसान बागानों (orchards) में फसलों की सुरक्षा के लिए हेल नेट (ओलावृष्टि जाल) का उपयोग करें।
- 2) केले की फसलों, युवा फलदार पौधों तथा सब्जियों जैसी फसलों को गिरने/क्षति से बचाने हेतु सहारा प्रदान करें।
- 3) कटाई की गई उपज को सुरक्षित स्थान पर रखें।
- 4) पशुधन/पशुओं को आश्रय या गोदाम में रखें।

5.4.3 तूफ़ान और आकाशीय बिजली के दौरान

यदि आपके क्षेत्र में तूफ़ान और आकाशीय बिजली हो रही हो, तो आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

- 1) स्थानीय अधिकारियों द्वारा रेडियो/टीवी पर दिए गए अपडेट्स का पालन करें।
- 2) मोबाइल फोन सहित किसी भी उपकरण से बचें, जिनमें वायरलेस फ़ोन भी शामिल हैं—सिवाय आपातकालीन कॉल के।
- 3) किसी भी विद्युत उपकरण या तारों को न छुएँ।
- 4) प्लंबिंग फिटिंग्स से संपर्क से बचें—हाथ न धोएँ, स्नान/शॉवर न लें, बर्तन न धोएँ और कपड़े न धोएँ; क्योंकि प्लंबिंग और बाथरूम फिटिंग्स विद्युत का संचार कर सकती हैं।
- 5) खिड़कियों और दरवाज़ों से दूर रहें, तथा बरामदों (पोर्च) से दूर रहें।
- 6) कंक्रीट की दीवारों से न टिकें और न ही कंक्रीट फ़र्श पर लेटें।
- 7) खुले क्षेत्रों में अकेले खड़े पेड़, टावर या खंभों से बचें।
- 8) पहाड़ों/ऊँचाई वाले क्षेत्रों से बचें, खेतों से बाहर रहें; नाव या पानी में न रहें।
- 9) किसी आश्रय या मज़बूत इमारत में शरण लें। अलग-थलग शेड्स या छोटे ढाँचों से बचें।
- 10) किसी भी धातु वस्तु से संपर्क न करें—ट्रैक्टर, कृषि उपकरण, मोटरसाइकिलें, गोल्फ कार्ट्स और साइकिलें।
- 11) यदि आप वाहन में हैं, तो वाहन में ही रहें और आपातकालीन फ़्लैशर्स चालू करें, जब तक कि तूफ़ान समाप्त न हो जाए। वाहन के अंदर रहते हुए धातु या ऐसी सतहों को न छुएँ जो बाहर तक विद्युत का संचार करती हों।

5.4.4 यदि आकाशीय बिजली किसी व्यक्ति पर गिरे

यदि किसी व्यक्ति पर आकाशीय बिजली गिरती है या आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जिस पर बिजली गिरी हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता के लिए कॉल करें। पीड़ित को सहायता देने का प्रयास करते समय निम्नलिखित करें:

- 1) **श्वसन (Breathing):** यदि श्वास रुक गई हो, तो मुँह-से-मुँह श्वसन (माउथ-टू-माउथ रेससिटेशन) तुरंत शुरू करें।
- 2) **हृदय गति (Heartbeat):** यदि हृदय की धड़कन बंद हो गई हो, तो हृदय-फेफड़ा पुनर्जीवन (CPR) शुरू करें।
- 3) **नाड़ी (Pulse):** यदि पीड़ित सांस ले रहा हो और नाड़ी महसूस हो रही हो, तो संभावित चोटों की जाँच करें। उस स्थान की जाँच करें जहाँ से बिजली शरीर में प्रवेश की और जहाँ से बाहर निकली। साथ ही तंत्रिका तंत्र को हुए नुकसान, हड्डियों के फ्रैक्चर, तथा सुनने और देखने की क्षमता में कमी के लक्षणों की जाँच करें।

4) PHT (Pre-Hospital Treatment) के चरणों का पालन करें।

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या चर्चा किए गए विषयों से संबंधित कोई स्पष्टीकरण या प्रश्न हैं।

▶ टिप्पणियाँ और सुझाव आमंत्रित करें।

उद्देश्यों की पुनरावृत्ति (Review objectives) करें।

प्रतिभागियों से पाठ मूल्यांकन प्रपत्र (Lesson Evaluation Form) भरवाएँ।

▶ प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और पाठ 12 के लिए अगले प्रशिक्षक का परिचय कराएँ।

▶ PPT 11-17 से 11-18

▶ पाठ के उद्देश्यों की समीक्षा करें

"" समापन

▶ पाठ मूल्यांकन

आपदा प्रतिक्रिया हेतु सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 10 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस फ़ॉर्म पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक पाठ के अंत में इस फ़ॉर्म की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम को बेहतर बनाने में अत्यंत सहायक हैं। नीचे दिए गए रेटिंग बॉक्स का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:		पाठ का नाम:	
	प्रशिक्षक का नाम			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	सामग्री	प्रशिक्षक	पद्धति	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें "	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत छोटा		<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: __			
(यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो शीट के पीछे का उपयोग करें।)	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपकी सहायता के लिए धन्यवाद। आपका इनपुट मूल्यवान है। कृपया यह भरा हुआ फ़ॉर्म प्रशिक्षक को सौंप दें।

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शक

पाठ

11

विभिन्न प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदाओं में क्या करें और क्या न करें

(Do's & Don'ts)

समय-व्याख्यान 03 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर आप सक्षम होंगे:

1. आपदा से पहले विभिन्न आपदाओं से संबंधित एहतियाती/सावधानी उपायों को समझना।
2. आपदा के दौरान विभिन्न आपदाओं के लिए आवश्यक सावधानी उपायों को जानना।
3. आपदा के बाद विभिन्न आपदाओं के लिए अपनाए जाने वाले सावधानी उपायों को जानना।

सुझावित अवधि:

समय: 120 मिनट

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

क्या करें और क्या न करें - हिमस्खलन

पहले (Before):

- ▶ बर्फ से ढके पहाड़ों की ओर जाने से पहले मौसम की जानकारी पर नज़र रखें।

दौरान (During):

- स्नो मोबाइल का इंजन बंद कर दें।
- बर्फ की सतह पर बने रहने की कोशिश करें। इससे आपके जीवित रहने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है।
- मशीनरी, उपकरण या भारी वस्तुओं को स्वयं से दूर धकेलें ताकि चोट से बचा जा सके।
- चट्टानों या पेड़ों के पास शरण लें और उन्हें कसकर पकड़ें।
- यदि संभव हो तो नीचे की ओर झुककर (क्राउच) मुँह को हिमस्खलन से दूर रखते हुए खड़े हों।
- मुँह और नाक को कपड़े से ढकें, ताकि घुटन से बचा जा सके।
- हवा का खाली स्थान (एयर पॉकेट) बनाने की कोशिश करें।
- हिमस्खलन के मार्ग से बाहर निकलने का प्रयास करें—साइड की ओर बढ़ें।
- सतह की ओर तैरने जैसी गति में जाने की कोशिश करें; इससे बचावकर्मियों को आपका पता लगाने में मदद मिल सकती है।
- यदि आप हिमस्खलन के साथ नीचे की ओर खिसकने लगें, तो तैरने की गति बनाए रखें।



बाद में (After):

- जैसे ही हिमस्खलन रुक जाए, तुरंत खुदाई शुरू करें, क्योंकि देरी से बर्फ जम सकती है।
- जहाँ अन्य टीम सदस्यों को आखिरी बार देखा गया था, उस स्थान को कपड़े, डंडे आदि से चिह्नित करें।
- धूम्रपान न करें और लाइटर या माचिस का उपयोग न करें, क्योंकि इससे ऑक्सीजन की खपत होती है।
- यदि उपलब्ध हो, तो दो-तरफ़ा रेडियो चालू रखें।

प्रभावित व्यक्ति की देखभाल

- सबसे पहले प्रभावित व्यक्ति का सिर मुक्त करें।
- उसके मुँह और नाक से बर्फ व पानी हटाएँ।
- गीले कपड़े उतारें और प्रभावित व्यक्ति के शरीर को सुखाएँ।
- प्रभावित व्यक्ति को सूखे कपड़े, कंबल आदि में लपेटें।
- आवश्यकता होने पर सीपीआर (हृदय-फेफड़ा पुनर्जीवन) दें और हृदय मालिश करें।
- तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

हिमस्खलन (Avalanche)

- 25 से 45 डिग्री के बीच की खड़ी ढलानें सबसे अधिक जोखिमपूर्ण होती हैं।
- उत्तल (चम्मच-आकार) ढलानें सबसे खतरनाक होती हैं, विशेषकर दिसंबर से जनवरी के अंत के बीच।
- उत्तर-मुखी ढलानें मध्य सर्दियों में हिमस्खलन की अधिक संभावना रखती हैं।
- दक्षिण-मुखी ढलानें गर्म तापमान या धूप वाले वसंत दिनों में अधिक संवेदनशील होती हैं।
- चिकनी, घास-युक्त ढलानें चट्टानों, पेड़ों और भारी वनस्पति वाली ढलानों की तुलना में अधिक खतरनाक होती हैं, क्योंकि नई बर्फ चिकनी घास पर आसानी से फिसलती है।
- तेज़ी से जमी हुई नई बर्फ एक अच्छा संकेत नहीं है, क्योंकि ढीली और सूखी बर्फ आसानी से खिसक जाती है।
- ढीली, नीचे की परत सघन (कॉम्पैक्ट) बर्फ की तुलना में अधिक खतरनाक होती है।
- कम तापमान बर्फ की अस्थिरता की अवधि बढ़ाता है, जबकि अचानक तापमान बढ़ने से गीली बर्फ के हिमस्खलन हो सकते हैं।



---XXX---

क्या करें और क्या न करें जैविक आपात स्थितियाँ

पहले (Before):

- प्रकोप (Outbreak) से संबंधित आधिकारिक समाचारों के लिए टीवी देखें, रेडियो सुनें या इंटरनेट पर जानकारी प्राप्त करें।
- अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें और अपने परिसर को साफ़ रखें।
- रात के समय मच्छर जाल/मच्छर भगाने वाले साधनों (रिपेलेंट्स) का उपयोग करें।
- पीने से पहले पानी उबालें।
- यदि संभव हो, तो पानी में क्लोरीन मिलाएँ।
- सब्जियों/फलों को खाने से पहले अच्छी तरह धोएँ।
- कीटनाशकों का उपयोग करें और वाहकों (वेक्टर—जैसे मच्छर, मक्खी) को नियंत्रित करें।
- दूषित खाद्य पदार्थों को न खाएँ और न ही उन्हें संग्रहित करें।
- परिवार/पड़ोस में असामान्य या संदिग्ध लक्षणों के साथ बीमारी की सूचना तुरंत अधिकारियों को दें।
- यदि आप बीमार हैं, तो चिकित्सकीय सलाह लें और नियमित रूप से निर्धारित दवाओं का पर्याप्त भंडार रखें।



दौरान (During):

- प्रभावित व्यक्ति से दूरी बनाए रखें और सीधे संपर्क से बचें।
- भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों से बचें।
- सुरक्षा के लिए रेस्पिरेटरी मास्क का उपयोग करें।

बाद में (After):

- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें और अधिकारियों को दूषित वस्तुओं (जैसे खाद्य सामग्री, मुर्गीपालन उत्पाद, फसलें, वाहक आदि) के निपटान में सहायता करें—यदि ऐसा करने की सलाह दी जाए।
- सुनिश्चित करें कि आवश्यक सभी टीकाकरण कराए गए हों और सभी आवश्यक सावधानियाँ अपनाई गई हों।

क्या करें और क्या न करें रासायनिक आपात स्थितियाँ

व्यक्तियों के लिए

पहले (Before):

- रसायनों को आपस में न मिलाएँ, यहाँ तक कि सामान्य घरेलू उत्पादों को भी नहीं। कुछ संयोजन, जैसे अमोनिया और ब्लीच, विषैली गैसों बना सकते हैं।
- रासायनिक उत्पादों को सही तरीके से संग्रहित करें।
- गैर-खाद्य रसायनों को उनके मूल कंटेनरों में कसकर बंद करके रखें, ताकि उनकी पहचान आसानी से हो सके।
- अनुपयोगी रसायनों का उचित निपटान करें। अनुचित निपटान स्थानीय जल आपूर्ति को दूषित कर सकता है।
- पहचाने गए खतरनाक क्षेत्रों में धूम्रपान न करें और न ही आग जलाएँ।
- जहाँ संभव हो, खतरनाक रसायनों का प्रसंस्करण करने वाले उद्योगों के पास रहने से बचें।
- आपातकालीन संपर्क नंबर अपने पास रखें, विशेषकर नज़दीकी खतरनाक उद्योगों के।
- सरकार/स्वैच्छिक संगठनों/औद्योगिक इकाइयों द्वारा आयोजित आपदा तैयारी (डिज़ास्टर प्रिपेयर्डनेस) कार्यक्रमों में भाग लें।
- सुरक्षित आश्रयों की पहचान करें तथा सुरक्षित और आसान पहुँच वाले मार्गों को जानें।
- परिवार आपदा प्रबंधन योजना तैयार करें।
- सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ एक आपातकालीन किट तैयार रखें।



दौरान (During):

- घबराएँ नहीं। निर्धारित निकासी मार्ग से तुरंत बाहर निकलें।
- निकासी के समय अपने चेहरे पर गीला कपड़ा रखें।
- यदि आप निकासी करने में असमर्थ हों, तो सभी दरवाज़े और खिड़कियाँ कसकर बंद कर दें।
- सुरक्षित स्थान पर पहुँचते ही आपातकालीन सेवाओं (पुलिस, अस्पताल आदि) को सूचित करें।
- अफवाहें न फैलाएँ, न ही उन पर विश्वास करें।

बाद में (After):

- खुले/असुरक्षित भोजन या पानी का सेवन न करें।
- सुरक्षित स्थान/शेल्टर पर पहुँचने के बाद साफ़ कपड़े पहनें और हाथ अच्छी तरह धोएँ।

समुदाय (Community):

- पूरे पड़ोस को रासायनिक खतरों और उनसे निपटने के लिए आवश्यक प्राथमिक उपचार के बारे में जागरूक करें।
- टीवी देखें, रेडियो सुनें और इंटरनेट पर आधिकारिक समाचार व घोषणाएँ प्राप्त करें।
- सरकारी अधिकारियों को सटीक जानकारी प्रदान करें।
- उपस्थित खतरे से निपटने के लिए आवश्यक सुरक्षात्मक उपकरणों की सही आवश्यकता के बारे में अधिकारियों को सूचित करें।



क्या करें और क्या न करें शीत लहर

पहले (Before):

- पर्याप्त सर्दियों के कपड़े रखें। कई परतों में कपड़े पहनना भी उपयोगी है।
- आपातकालीन सामग्री पहले से तैयार रखें।

दौरान (During):

- जितना संभव हो घर के अंदर रहें और ठंडी हवा के संपर्क को कम करने के लिए यात्रा सीमित करें।
- यदि कपड़े गीले हो जाएँ, तो शरीर की गर्मी के नुकसान से बचने के लिए तुरंत सूखे कपड़े पहनें।
- दस्तानों की बजाय मिट्टन्स (बिना उँगलियों वाले दस्ताने) पहनें, क्योंकि वे अधिक गर्मी और इन्सुलेशन प्रदान करते हैं।
- रेडियो सुनें, टीवी देखें, अखबार पढ़ें—मौसम अपडेट के लिए।
- नियमित रूप से गरम पेय लें।
- शराब का सेवन न करें, क्योंकि यह शरीर का तापमान कम कर देती है।
- बुजुर्गों और बच्चों का विशेष ध्यान रखें।
- पर्याप्त पानी की पाइपों की सुरक्षा करें, ताकि वे जम न जाएँ।
- फ्रॉस्टबाइट (शीतदंश) के लक्षणों पर नज़र रखें—जैसे सुन्नता, उँगलियों/पैरों/कानों/नाक के सिरे पर सफ़ेद या पीला पड़ना।
- फ्रॉस्टबाइट वाले हिस्से की मालिश न करें, इससे नुकसान बढ़ सकता है।
- फ्रॉस्टबाइट से प्रभावित हिस्से को गुनगुने (गरम नहीं) पानी में रखें—पानी का तापमान इतना हो कि शरीर के अप्रभावित हिस्सों को आरामदायक लगे।



कंपकंपी (शिवरिंग) को नज़रअंदाज़ न करें। यह शरीर से गर्मी के निकलने का एक महत्वपूर्ण प्रारंभिक संकेत है और तुरंत घर के अंदर लौटने का संकेत देता है।

हाइपोथर्मिया की स्थिति में (In Case of Hypothermia):

- व्यक्ति को किसी गर्म स्थान पर ले जाएँ और उसके कपड़े बदलें।
- त्वचा से त्वचा के संपर्क द्वारा शरीर को गर्म करें; कई परतों में कंबल, कपड़े, तौलिये या चादरें ओढ़ाएँ।
- गुनगुने पेय शरीर का तापमान बढ़ाने में मदद करते हैं। शराब न दें।
- यदि स्थिति बिगड़ती जाए, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।



क्या करें और क्या न करें चक्रवात

व्यक्तियों के लिए

पहले (Before):

- अफवाहों पर ध्यान न दें, शांत रहें और घबराएँ नहीं।
- मोबाइल फ़ोन चार्ज रखें ताकि आपातकालीन संचार किया जा सके।
- मौसम संबंधी अपडेट के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें और अख़बार पढ़ें।
- दस्तावेज़ों और क़ीमती वस्तुओं को जलरोधी कंटेनरों में सुरक्षित रखें।
- यदि संभव हो, तो खाली कमरे में रहें; चलने-फिरने योग्य वस्तुओं को सुरक्षित रूप से बाँध/स्थिर करें।
- आपातकालीन किट तैयार रखें जिसमें सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामान हों।
- घर को सुरक्षित करें, विशेषकर छत को मज़बूती से बाँधें; ढीली वस्तुएँ (जैसे पानी की टंकियाँ, सोलर पैनल) अच्छी तरह कसकर लगाएँ ताकि वे ढीली न पड़ें।
- तूफ़ानी लहर/ज्वार (Storm Surge)/ज्वारीय बाढ़ की चेतावनी मिलने पर अपने निकटतम सुरक्षित ऊँचे स्थान/शेल्टर की जानकारी रखें।
- कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त रेडी-टू-ईट भोजन और पानी का भंडारण करें।
- अपने समुदाय के लिए रेत की बोरियाँ/सैंडबैग जैसी सामग्री तैयार रखें।
- स्थानीय प्रशासन की अनुमति से पशुओं/पशुधन को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- दरवाज़े और खिड़कियाँ अच्छी तरह बंद करें।
- सरकारी अधिकारियों के निर्देश मिलने पर तुरंत सुरक्षित स्थानों पर निकासी करें।



दौरान (During)

A) यदि घर के अंदर हों

- मुख्य विद्युत आपूर्ति बंद करें, सभी विद्युत उपकरणों के प्लग निकाल दें और गैस कनेक्शन बंद करें।
- दरवाज़े और खिड़कियाँ बंद रखें।
- स्थानीय अधिकारियों की सलाह का पालन करें; चक्रवात शुरू होने से पहले ही सुरक्षित शेल्टर पहुँचें।
- केवल आधिकारिक चेतावनियों के लिए रेडियो सुनें।
- उबला हुआ/क्लोरीन मिला पानी पिँ।
- यदि इमारत के ढहने का खतरा हो, तो गद्दों, कालीनों या कंबलों से स्वयं को सुरक्षित रखें, या मज़बूत मेज़/बेंच के नीचे बैठें, अथवा ठोस फिटिंग (जैसे पानी की टंकी/स्तंभ) को मज़बूती से पकड़ें।

B) यदि बाहर हों (If Outdoors):

- क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।
- जितनी जल्दी हो सके सुरक्षित आश्रय लें।
- पेड़ों और तारों से दूर रहें।
- "शांत अवधि (Eye)" से सावधान रहें। यदि हवा थम जाए, तो यह न मानें कि चक्रवात समाप्त हो गया है; तेज़ हवाएँ विपरीत दिशा से फिर शुरू हो सकती हैं।
आधिकारिक घोषणा का इंतज़ार करें।



C) बाद में (After):

- उबला हुआ/क्लोरीन मिला पानी पिएँ।
- बाढ़ का पानी न पिएँ, चाहे सलाह दी गई हो।
- वापस जाने की आधिकारिक अनुमति मिलने तक क्षेत्र में न लौटें।
- टूटी हुई विद्युत लाइनों, ढीले तारों और अन्य तीखे/खुले सामान से सावधान रहें।
- क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।
- क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें; पहले किसी इलेक्ट्रीशियन से जाँच कराएँ।

मछुआरों के लिए (Fishermen should):

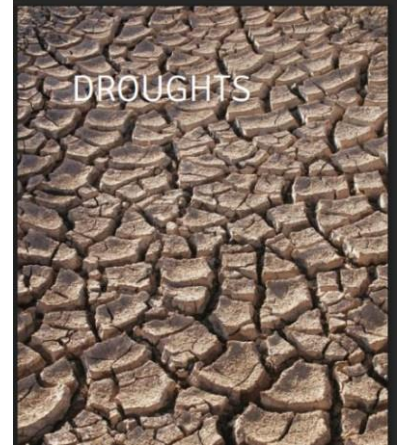
- अफवाहों पर ध्यान न दें, शांत रहें और घबराएँ नहीं।
- मोबाइल फ़ोन चार्ज रखें ताकि आपातकालीन संचार (SMS सहित) किया जा सके।
- सुरक्षा के लिए रेडियो को महत्वपूर्ण नंबरों पर ट्यून रखें।
- मौसम अपडेट के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें और अख़बार पढ़ें।
- नावों/राफ़्ट्स को सुरक्षित स्थान पर बाँधकर रखें।
- समुद्र में न जाएँ।

क्या करें और क्या न करें

सूखा

क्या करे

- रेडियो सुनें, टीवी देखें और अख़बार पढ़ें—चेतावनियों, अपडेट्स और निर्देशों के लिए।
- वर्षा जल संचयन का अभ्यास करें।
- शुष्क मौसम से पहले स्थानीय जल निकायों की मरम्मत और पुनर्जीवन करें।
- सूखा-प्रतिरोधी/कम पानी वाली फसल किस्में और पौधे अपनाएँ।
- सूखा-सहिष्णु घास, झाड़ियाँ और पेड़ लगाएँ ताकि मिट्टी की नमी सुरक्षित रहे।
- भूजल स्तर बढ़ाने में मदद के लिए गहरे गड्ढे/रिचार्ज पिट बनाएँ।
- सिंचाई के लिए स्प्रेकलर/ड्रिप (ड्रिप इरिगेशन) पद्धति अपनाएँ; शुष्क अवधि में फसलों की सिंचाई कुशलता से करें।
- फसल आपातकालीन (कंटिन्जेंसी) और पूरक योजनाएँ तैयार करें और उनका उपयोग करें।
- जल संरक्षण कार्यक्रमों में भाग लें।
- सजावटी पौधों के लिए प्रयुक्त पानी को कम करें।
- नहाने के लिए शॉवर की बजाय बाल्टी का उपयोग करें।
- कपड़े धोने के पानी का उपयोग बागवानी/पौधों की सिंचाई में करें।
- शौचालयों का निर्माण इस प्रकार करें कि फ्लशिंग के लिए कम पानी लगे।
- टैंकों, नलों और नलिकाओं की नियमित जाँच करें ताकि रिसाव रोका जा सके।
- जहाँ संभव हो पानी का पुनः उपयोग करें।
- जल संरक्षण के तरीकों को अपनी जीवनशैली में अपनाएँ; राज्य और स्थानीय जल प्रतिबंधों का पालन करें, भले ही आपके पास निजी कुआँ हो (सूखे में भूजल स्तर भी प्रभावित होता है)।



क्या न करें

- पानी बर्बाद न करें।
- पेड़ और जंगल न काटें।
- छतों आदि पर एकत्रित वर्षा जल को व्यर्थ न जाने दें।
- पारंपरिक जल स्रोतों—जैसे तालाब, एकाडक्ट, कुएँ, टैंक आदि—के साथ छेड़छाड़ न करें।

- अधिक पानी की आवश्यकता वाली बीज/फसलें उपयोग न करें; सुबह के समय फसलों की सिंचाई न करें।
- दाँत साफ़ करते समय, शेविंग करते समय, बर्तन धोते समय, कपड़े धोते समय बहते पानी का उपयोग न करें।
- घरेलू कार्यों के लिए हाथ में पकड़ी जाने वाली पाइप/होस का उपयोग करने से बचें।

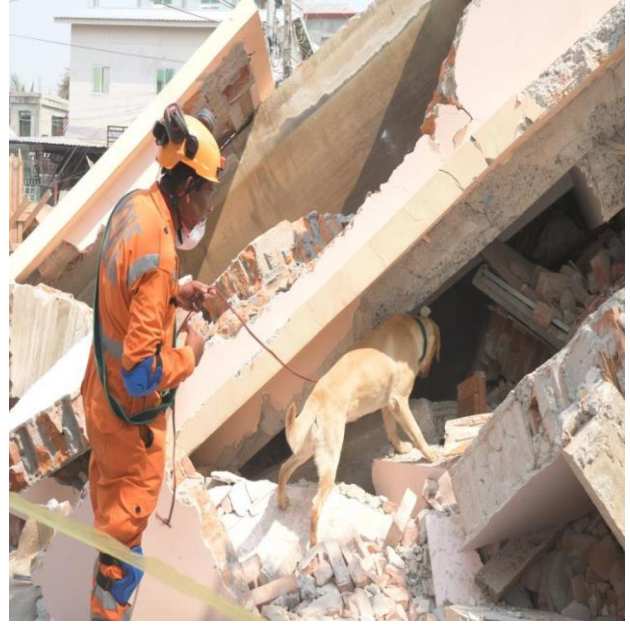


क्या करें और क्या न करें भूकंप

व्यक्तियों के लिए

पहले

- घर को भूकंप-रोधी बनाने के लिए संरचनात्मक इंजीनियर से परामर्श लें।
- अपने क्षेत्र का भूकंपीय ज़ोन जानें और आवश्यकता अनुसार घर में संरचनात्मक परिवर्तन कराएँ।
- भविष्य के संदर्भ के लिए घर की डिज़ाइन और लेआउट ड्रॉइंग्स सुरक्षित रखें।
- दीवारों और छतों में गहरी दरारों की मरम्मत करें।
- भारी/बड़े वस्तुओं को निचली शेल्फ़ पर रखें। बिजली के उपकरणों को मजबूत सहारा दें।
- सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ एक आपातकालीन किट तैयार करें।
- परिवार के लिए आपातकालीन संचार और निकासी योजना विकसित करें। “ड्रॉप-कवर-होल्ड” तकनीक सीखें।
- जहाँ तक संभव हो, बाढ़-मैदानों और भरे हुए क्षेत्रों में निर्माण से बचें।
- भूकंप जोखिम के बारे में स्वयं और अपने परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें।



दौरान

- शांत रहें। घबराएँ नहीं। यदि आप घर के अंदर हैं तो अंदर ही रहें, यदि बाहर हैं तो बाहर ही रहें।
- माचिस, मोमबत्ती या किसी भी प्रकार की आग न जलाएँ। टूटी हुई गैस लाइनों से आग लग सकती है और अक्सर वे दिखाई नहीं देतीं।
- यदि आप कार में हैं, तो कार रोकें और भूकंप रुकने तक अंदर ही रहें।
- मेज़ के नीचे झुकें, एक हाथ से सिर को ढकें और मेज़ को पकड़े रखें जब तक झटके समाप्त न हों।
- शीशों और खिड़कियों से दूर रहें। जब तक झटके चल रहे हों, इमारत से बाहर न निकलें।
- जैसे ही झटके रुकें, बाहर निकलें, लेकिन लिफ्ट का उपयोग न करें।
- बाहर होने पर इमारतों, पेड़ों, दीवारों और बिजली की लाइनों से दूर रहें।
- वाहन में हों तो खुले स्थान पर किनारे लगाएँ और अंदर ही रहें, पुलों/फ्लाईओवर पर न रुकें।
- यदि आप संरचनात्मक रूप से सुरक्षित इमारत में हैं, तो झटके रुकने तक अंदर ही रहें।
- कोने में खड़े होकर या मज़बूत मेज़/बिस्तर के नीचे रहकर स्वयं को सुरक्षित रखें, शीशों और खिड़कियों से दूर रहें।
- यदि निकास पास में हो, तो यथाशीघ्र इमारत छोड़ दें।
- यदि आप पुरानी या कमज़ोर संरचना के अंदर हैं, तो सबसे तेज़ और सुरक्षित रास्ते से बाहर निकलें।

बाद में

- क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश न करें।
- यदि मलबे में फँसे हों:
 - माचिस न जलाएँ।
 - मुँह को कपड़े से ढकें।
 - पाइप या दीवार पर थपथपाएँ।
 - सीटी बजाएँ।
 - चिल्लाएँ नहीं—अंतिम उपाय के रूप में ही चिल्लाएँ। इससे आपकी ऊर्जा बचाने में मदद मिलेगी।

- सीढ़ियों का उपयोग करें; लिफ्ट या एलेवेटर का उपयोग न करें।
- सावधानी से चलें और अपने आसपास अस्थिर वस्तुओं व अन्य खतरों की जाँच करें। अपनी चोटों की जाँच करें।
- भूकंप के बाद के झटकों (Aftershocks) की संभावना रहती है, विशेषकर बड़े भूकंप के बाद।
- ज़मीन के हिलना बंद होने के बाद भी सुनामी और भूस्खलन हो सकते हैं।
- अफवाहें न फैलाएँ और न ही उन पर विश्वास करें।
- यदि घर खाली करना पड़े, तो कहाँ जा रहे हैं—इसकी सूचना/संदेश छोड़कर जाएँ।



- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों में वाहन न चलाएँ, क्योंकि बचाव कार्यों के लिए सड़कों की आवश्यकता होती है।
- पुलों/फ्लाईओवरों को पार करने का प्रयास न करें, क्योंकि वे क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।
- सामुदायिक अभ्यास करें।
- ड्रॉप-कवर-होल्ड अभ्यास नियमित रूप से करें।
- सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग ठीक से चिह्नित हों और अग्निशमन उपकरण कार्यरत हों, विशेषकर ऊँची इमारतों में।

क्या करें और क्या न करें आग

तैयारी (Preparedness):

- आवासीय और कार्यालय परिसरों के लिए प्रतिक्रिया योजना तैयार करें और उसका अभ्यास करें।
- नियमित रूप से निकासी अभ्यास (एवैक्यूएशन ड्रिल) करें और फायर रेस्क्यू ड्रिल (जैसे स्टॉप, ड्रॉप और रोल) का अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि निवासी/आगंतुकों को समय-समय पर विभिन्न आपात स्थितियों के लिए प्रशिक्षित किया जाए और प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण दिया जाए।
- यह सुनिश्चित करें कि धुआँ अलार्म इमारतों में लगे हों और सक्रिय/कार्यरत हों।
- जहाँ संभव हो, आवासीय भवनों और कार्यालय परिसरों को "नो स्मोकिंग ज़ोन" बनाएं; यदि संभव न हो तो अलग धूम्रपान क्षेत्र निर्धारित करें।
- निकास मार्गों से परिचित रहें।
- निकास मार्गों/सीढ़ियों को अवरोध-मुक्त रखें। समय-समय पर जाँच करें कि कहीं कोई रुकावट तो नहीं।
- सुनिश्चित करें कि आपातकालीन वाहनों की आसान पहुँच और आवाजाही के लिए भवनों के आसपास पर्याप्त खुली जगह और चौड़ी सड़कें हों।
- सुनिश्चित करें कि निकास मार्ग स्पष्ट रूप से चिह्नित हों और अग्निशमन उपकरण ठीक से काम कर रहे हों—आवासीय क्षेत्रों और कार्यालय परिसरों दोनों में।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके घर और कार्यालय परिसरों में प्राथमिक उपचार किट उपलब्ध हो।
- अग्नि सुरक्षा नियमों का पालन करें।
- घर को बिना देखरेख के आग पर न छोड़ें।
- पुराने अखबार या ज्वलनशील सामग्री घर में इकट्ठा न होने दें।
- सूखा कचरा, पत्तियाँ या सूखी वनस्पति न जलाएँ। हमेशा नगरपालिका के उपयुक्त माध्यमों से कचरे का निपटान करें।



घर में ज्वलनशील तरल पदार्थ (जैसे पेट्रोल, केरोसिन आदि) न रखें।

- माचिस और लाइटर हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर और बंद करके रखें।
- कागज, कपड़े और ज्वलनशील तरल पदार्थ को हीटर, चूल्हे या खुले चूल्हे के पास न रखें।
- एलपीजी गैस चूल्हा ऊँचे प्लेटफॉर्म पर रखें, फर्श पर न रखें।
- खाना बनाने के बाद गैस सिलेंडर का वाल्व और चूल्हे का नॉब बंद कर दें।
- जली हुई माचिस, सिगरेट के टुकड़े आदि कूड़ेदान में न फेंकें।
- तेल के दीये, अगरबत्ती या मोमबत्ती लकड़ी के फर्श पर या ज्वलनशील चीजों के पास न रखें।
- खाना बनाते समय ढीले, लहराते और सिंथेटिक कपड़े न पहनें।
- आग के ऊपर या पास रखी किसी भी चीज़ को हाथ से पकड़ने की कोशिश न करें।
- अपने घर/स्थान की बिजली की आवश्यकता का सही आकलन करें और सुनिश्चित करें कि बिजली सप्लाई उसी के अनुसार हो, ताकि ओवरलोड से गर्मी न बढ़े।
- मानक विद्युत उपकरण, स्विच और फ्यूज का उपयोग करें, ताकि शॉर्ट सर्किट से आग न लगे।
- शॉर्ट सर्किट से बचाव के लिए पर्याप्त अर्थ-लीकेज सर्किट ब्रेकर (ELCB) जरूर लगवाएँ।
- ढीले बिजली के कनेक्शन की नियमित जाँच करें। बिजली के तार/केबल कारपेट के नीचे या भीड़-भाड़ वाली जगहों में न बिछाएँ।
- उपयोग के बाद सभी बिजली के उपकरण बंद करें और प्लग सॉकेट से निकाल दें।
- लंबे समय के लिए घर से बाहर जाते समय मेन स्विच बंद कर दें।
- एक ही सॉकेट में बहुत सारे बिजली के उपकरण न लगाएँ।
- रोज़मर्रा के उपयोग वाले स्थानों के पास बड़े बिजली के इंस्टॉलेशन न हों, यह सुनिश्चित करें।

आग लगने की स्थिति में:

- तुरंत अलार्म बजाएँ और फायर ब्रिगेड को सूचना दें।
- घबराएँ नहीं, शांत रहें।
- सभी बिजली के उपकरणों के प्लग निकाल दें।
- उपलब्ध साधनों से आग बुझाने की कोशिश करें।
- दरवाजे और अन्य खुली जगहें बंद कर दें। धुएँ को फैलने से रोकने के लिए दरवाजे के नीचे गीला कपड़ा रखें। सांस लेते समय मुँह ढकने के लिए गीला कपड़ा इस्तेमाल करें।
- यदि आग नियंत्रण से बाहर हो जाए, तो तुरंत बाहर निकलें।
- अपने सामान के लिए वापस न जाएँ।
- आग से जलने की चोट होने पर जले हुए हिस्से पर पानी डालें।

यदि आप आग में फँस गए हों

- यदि आपके स्थान पर धुआँ भर जाए, तो फ़र्श के पास रहें।
- दरवाज़ा खोलने से पहले दरवाज़े और हैंडल के ऊपरी हिस्से पर हाथ की पीठ से गर्मी जाँचें। यदि गर्म लगे, तो दरवाज़ा न खोलें।
यदि दरवाज़े से निकलना संभव न हो, तो खिड़की का उपयोग करें। लेकिन यदि खिड़की से कूदना जोखिम भरा हो, तो ध्यान आकर्षित करने के लिए चिल्लाएँ या संकेत दें।
- यदि आप कमरे से बाहर निकल सकें, तो दरवाज़ा अपने पीछे बंद कर दें—इससे आग की गति धीमी होगी। झुककर/रेंगते हुए चलें।
- यदि कपड़ों में आग लग जाए, तो ज़मीन पर लेट जाएँ और लुढ़कें (Drop, Roll) ताकि आग बुझ सके। अगर आपके आस-पास धुआँ फैल रहा हो तो फ़र्श के करीब रहें।



यदि आपको फायर अलार्म सुनाई दे :

- निकटतम उपलब्ध निकास से परिसर तुरंत खाली करें।
- अपने पीछे सभी दरवाज़े और खिड़कियाँ बंद करें।
- लिफ्ट का उपयोग न करें, सीढ़ियों का उपयोग करें।
- आग बुझाने वाली सेवा के पहुँचने पर उनकी सहायता करें ताकि वे आपकी सहायता कर सकें।
- फायर इंजनों को रास्ता दें, ताकि वे जल्दी पहुँच सकें।
- अपने वाहन फायर हाइड्रेंट्स/भूमिगत स्थिर जल टैंकों के पास न खड़े करें।
- पानी के स्रोतों—जैसे ट्यूबवेल, तालाब, स्थिर टैंक आदि—तक फायर ब्रिगेड का मार्गदर्शन करें।

क्या करें और क्या न करें

बाढ़

पहले

- अफवाहों पर ध्यान न दें, शांत रहें, घबराएँ नहीं।
- आपातकालीन संचार के लिए मोबाइल फ़ोन चार्ज रखें, SMS का उपयोग करें।
- मौसम अपडेट के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें और अख़बार पढ़ें।
- पशुओं/पालतू जानवरों को सुरक्षित रखें।
- सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ आपातकालीन किट तैयार करें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज़ और कीमती सामान को जलरोधी बैग में रखें।
- निकटतम शेल्टर/उठे हुए पक्के स्थान तक के सुरक्षित मार्ग जानें।
- सरकारी अधिकारियों के निर्देश मिलने पर तुरंत सुरक्षित स्थानों पर निकासी करें।
- कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त रेडी-टू-ईट भोजन और पानी का भंडारण करें।
- फ्लैश-फ्लड (अचानक बाढ़) संभावित क्षेत्रों—जैसे नहरें, नाले/धाराएँ—के प्रति सतर्क रहें।



दौरान

- बाढ़ के पानी में प्रवेश न करें। यदि जाना आवश्यक हो, तो उपयुक्त जूते/फुटवियर पहनें।
- सीवेज लाइनों, नालियों, ड्रेनों और कलवर्ट्स से दूर रहें।
- बिजली के खंभों और गिरी हुई विद्युत लाइनों से दूर रहें, ताकि करंट लगने से बचा जा सके।
- खुले नालों या मैनहोल को दृश्य संकेतों (लाल झंडे या बैरिकेड्स) से चिह्नित करें।
- बाढ़ के पानी में न पैदल चलें और न वाहन चलाएँ।
- याद रखें, तेज़ बहता पानी केवल दो फीट की गहराई में भी बड़ी गाड़ियों को बहा सकता है।
- ताज़ा पका हुआ या सूखा भोजन करें। भोजन को ढककर रखें।
- उबला हुआ/क्लोरीन मिला पानी पिएँ।
- कीटाणुनाशकों का उपयोग करें ताकि आसपास का वातावरण साफ़ रहे।

बाद में (After):

- बच्चों को बाढ़ के पानी में या उसके पास खेलने न दें।
- क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें, पहले उनकी जाँच कराएँ।
- निर्देश मिलने पर मुख्य स्विच से सभी यूटिलिटीज बंद करें और प्लग निकाल दें—गीले होने पर विद्युत उपकरणों को न छुएँ।
- टूटे हुए बिजली के खंभों और तारों, तथा नुकीली वस्तुओं और मलबे से सावधान रहें।
- बाढ़ के पानी में पड़ा भोजन न खाएँ।
- मलेरिया से बचाव के लिए मच्छरदानी का उपयोग करें।
- साँपों से सावधान रहें, क्योंकि बाढ़ के दौरान साँप काटने की घटनाएँ आम होती हैं।
- यदि पानी की लाइनें/सीवेज पाइप क्षतिग्रस्त हों, तो नल का पानी उपयोग न करें।
- स्वास्थ्य विभाग की सलाह मिलने तक नल का पानी न पिएँ, जब तक यह सुरक्षित घोषित न हो जाए।

यदि आपको निकासी (Evacuation) करनी पड़े:

- फर्नीचर और उपकरणों को बिस्तारों और मेज़ों के ऊपर रखें।
- रेत की बोरियाँ (सैंडबैग) टॉयलेट सीट में रखें और सभी नालियों/ड्रेनों को ढक दें, ताकि सीवेज का बैकफ्लो न हो।
- बिजली और गैस कनेक्शन बंद कर दें।
- ऊँचे स्थान/सुरक्षित आश्रय की ओर जाएँ।
- आपातकालीन किट, प्राथमिक उपचार बॉक्स, कीमती सामान और महत्वपूर्ण दस्तावेज अपने साथ ले जाएँ।
- गहरे या अज्ञात पानी में प्रवेश न करें, पानी की गहराई जाँचने के लिए छड़ी/डंडे का उपयोग करें।
- केवल तब ही घर लौटें, जब अधिकारी ऐसा करने के लिए कहें।
- परिवार के साथ एक संचार (कम्युनिकेशन) योजना बनाएँ।
- जो भी सामान गीला हो गया हो, उसे अच्छी तरह साफ़ और कीटाणुरहित (डिसइन्फेक्ट) करें।



क्या करें और क्या न करें वन अग्नि

रोकथाम और तैयारी:

- जिला अग्निशमन विभाग और स्थानीय वन प्राधिकरण के आपातकालीन संपर्क नंबर हमेशा अपने पास रखें।
- अनियंत्रित आग की स्थिति में तुरंत स्थानीय वन प्राधिकरण को सूचित करें।
- वन क्षेत्रों के आसपास कभी भी आग को बिना निगरानी के न छोड़ें।
- छोटी आग को पानी डालकर और राख/अंगारों को हिलाकर पूरी तरह ठंडा होने तक पूरी तरह बुझा दें।
- लालटेन, चूल्हे और हीटर का उपयोग करते समय सावधानी बरतें। ईंधन भरने से पहले सुनिश्चित करें कि आग और हीटिंग उपकरण ठंडे हों।
- ज्वलनशील तरल पदार्थों के छलकने से बचें और उन्हें उपकरणों से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें।
- सिगरेट, माचिस और धूम्रपान सामग्री को वन क्षेत्रों में बिना बुझाए न फेंकें।
- टूँठ (stubble), नगरपालिका कचरा या अन्य कचरा वन क्षेत्र के पास न जलाएँ।
- सूखा कचरा या खेतों का अवशेष वन क्षेत्रों के निकट न जलाएँ।
- निकासी (Evacuation) मार्गों की जानकारी रखें और आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें।
- निकासी अभ्यास (Drills) नियमित रूप से करें और मिलने के सुरक्षित स्थान तय करें।



वन अग्नि की स्थिति में निकासी:

- स्थानीय प्राधिकरणों के निर्देशों के अनुसार तुरंत निकासी करें।
- उड़ती हुई चिंगारियों और राख से सुरक्षा के लिए सावधानियाँ अपनाएँ।
- पशुओं को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ ताकि उनकी सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।

घर छोड़ने से पहले:

- सभी ज्वलनशील वस्तुएँ (लकड़ी/ईंधन, आँगन का कचरा, खाना पकाने का तेल और ईंधन आदि) घर के आसपास से हटा दें।
- सभी खिड़कियाँ, वेंट्स और दरवाज़े बंद करें ताकि हवा का बहाव (ड्राफ्ट) न बने।
- बड़े बर्तनों में पानी भरकर आग के फैलाव को सीमित करने हेतु तैयार रखें, यह आपात स्थिति में सहायक हो सकता है।
- घर के पास की झाड़ियाँ और बाड़ियाँ काट दें ताकि आग को अलग रखा जा सके।
- नालियाँ (गटर) और छत के खुले स्थान पत्तों से साफ करें।
- घर की छत, दीवारों तथा पास के पेड़ों/झाड़ियों पर पानी का छिड़काव करें ताकि वे नम रहें।
- शटर, ब्लाइंड्स या अन्य गैर-ज्वलनशील खिड़की कवरेज बंद करें ताकि विकिरणीय ऊष्मा कम हो।
- आधिकारिक घोषणाओं के लिए रेडियो चालू रखें।

यदि खुले क्षेत्र में वनाग्नि (Forest Fire) में फँस जाएँ:

- आग से आगे निकलने की कोशिश न करें। इसके बजाय किसी स्थिर जल-स्रोत (जैसे तालाब या नदी) को खोजें और वहाँ रहें जब तक आग गुजर न जाए।
- यदि पास में पानी न हो, तो कम ऊँचाई वाले, साफ-सुथरे क्षेत्र (जहाँ वनस्पति कम हो) में जाएँ, जमीन पर लेट जाएँ और गीले कपड़ों/कंबल/मिट्टी से शरीर ढक लें जब तक आग गुजर न जाए।
- गीले कपड़े से साँस लें, जहाँ संभव हो, ताकि धुआँ कम अंदर जाए।
- कम ईंधन (वनस्पति) वाले क्षेत्र में आश्रय लें ताकि आग की तीव्रता कम हो।

यदि घर में ही वनाग्नि के दौरान फँस जाएँ:

- शांत रहें। जैसे-जैसे आग का मोर्चा पास आए, घर के भीतर सुरक्षित स्थान पर रहें। संभव है कि आग घर के पास से गुजर जाए और घर को पूरी तरह नुकसान न पहुँचे।
- यदि बंद दरवाज़ा छूने पर गर्म लगे, तो उसे न खोलें, क्योंकि दूसरी ओर आग हो सकती है।

यदि वनाग्नि के दौरान वाहन में फँस जाएँ:

- अपने वाहन में ही रहें। पैदल चलकर वनाग्नि से आगे निकलने की कोशिश करना अधिक खतरनाक है।
- खिड़कियाँ और वेंटिलेशन बंद रखें।
- हेडलाइट्स जलाकर धीरे-धीरे वाहन चलाएँ।
- अन्य वाहनों और पैदल चल रहे लोगों पर सावधानीपूर्वक नज़र रखें।



घने धुँएँ में वाहन न चलाएँ। यदि आग दिखाई न दे, तो जोखिम न लें।

यदि वाहन रोकना पड़े

- पेड़ों और झाड़ियों से यथासंभव दूर वाहन खड़ा करें।
- लाइट्स जलाकर रखें और इंजन बंद कर दें।
- वाहन के फर्श पर रहें।
- अपने शरीर को किसी भी गैर-ज्वलनशील वस्तु से ढक लें।
- घबराएँ नहीं यदि धुआँ और चिंगारियाँ वाहन में प्रवेश करें—ईंधन टैंक विस्फोट नहीं करता।

क्या करें और क्या न करें

ल

सभी के लिए आवश्यक सावधानियाँ

- स्थानीय मौसम समाचारों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, या अखबार पढ़ें, अथवा मौसम संबंधी मोबाइल ऐप डाउनलोड करें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, भले ही प्यास न लगी हो। मिर्गी, हृदय रोग, किडनी रोग वाले व्यक्ति, तरल-प्रतिबंधित आहार पर रहने वाले लोग, या जिनको मूत्र रुकने की समस्या है, वे तरल सेवन बढ़ाने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें।
- ORS (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, छाछ, नींबू पानी, नारियल पानी का सेवन करें, ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।
- हल्के वजन के, हल्के रंग के, ढीले और सूती कपड़े पहनें।
- यदि बाहर जाना हो तो सिर ढकें, टोपी या छाता साथ रखें। आँखों की सुरक्षा के लिए सनग्लास और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन का उपयोग करें।
- प्राथमिक उपचार (First Aid) का प्रशिक्षण प्राप्त करें।
- बुजुर्गों, बच्चों, बीमार या अधिक वजन वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें, क्योंकि उन्हें अत्यधिक गर्मी से अधिक खतरा होता है।
- अधिक से अधिक पेड़ लगाएँ।



नियोक्ताओं और कामगारों के लिए

- कार्यस्थल पर ठंडा पेयजल उपलब्ध कराएँ।
- आराम के लिए छायादार स्थान, साफ पानी, छाछ, फर्स्ट-एड किट, तथा आइस पैक और ORS सभी कर्मचारियों के लिए उपलब्ध कराएँ।
- कामगारों को सीधी धूप से बचाने के लिए विशेष सावधानी बरतें।

- दिन के ठंडे समय में भारी/कठिन कार्यों का समय निर्धारित करें।
- बाहरी गतिविधियों के लिए काम के अंतराल (ब्रेक) की आवृत्ति और अवधि बढ़ाएँ।
- उच्च तापमान वाले क्षेत्रों में नए कामगारों को हल्का काम और कम अवधि का कार्य दें।
- गर्भवती महिलाओं और किसी चिकित्सीय समस्या वाले कामगारों को अतिरिक्त ध्यान दिया जाए।
- कामगारों को लू (हीट वेव) अलर्ट के बारे में सूचित करें।

अन्य सावधानियाँ

- यथासंभव घर के भीतर रहें।
- पारंपरिक उपाय जैसे प्याज़ का सलाद, नमक और जीरा के साथ कच्चा आम लू से बचाव में सहायक हो सकते हैं।
- बच्चों या पालतू जानवरों को कभी भी बंद वाहन में अकेला न छोड़ें।
- पंखे का उपयोग करें, गीले कपड़े पहनें, और ठंडे पानी से स्नान करें।
- घर या कार्यालय आने वाले फेरीवालों और डिलीवरी कर्मियों को पानी उपलब्ध कराएँ।
- सार्वजनिक परिवहन और कार-पूलिंग का उपयोग करें; इससे वैश्विक तापमान (ग्लोबल वार्मिंग) कम करने में मदद मिलती है।
- सूखी पत्तियाँ, कृषि अवशेष और कचरा न जलाएँ।
- पानी का संरक्षण करें; वर्षा जल संचयन (रेनवॉटर हार्वेस्टिंग) अपनाएँ।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों का उपयोग करें और स्वच्छ ईंधन व वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों को अपनाएँ।
- यदि चक्कर आएँ या अस्वस्थ महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें या किसी से तुरंत डॉक्टर के पास ले जाने को कहें।



ठंडा घर बनाए रखने के लिए

- छत की तकनीक के लिए सोलर रिफ्लेक्टिव सफ़ेद पेंट का उपयोग करें, एयर-लाइट क्रॉस वेंटिलेशन और कम-लागत शीतलन हेतु थर्मोकॉल इन्सुलेशन अपनाएँ। आप छत पर घास-फूस, भूसा या वनस्पति भी लगा सकते हैं।
- बाहर की ओर एल्युमिनियम फ़ॉयल से ढँके कार्डबोर्ड जैसे अस्थायी खिड़की रिफ्लेक्टर लगाएँ।
- घर को ठंडा रखें—गहरे रंग के पर्दे, टिंटेड काँच/शटर का उपयोग करें और रात में खिड़कियाँ खोलें। निचली मंज़िलों पर रहने का प्रयास करें।
- ग्रीन रूफ़, हरी दीवारें और इनडोर पौधे भवन को प्राकृतिक रूप से ठंडा करते हैं, जिससे एयर-कंडीशनिंग की आवश्यकता कम होती है और अपशिष्ट ऊष्मा निकलती है।
- एसी का तापमान 24 डिग्री या उससे अधिक पर रखें। इससे बिजली की खपत कम होगी और स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।



नया घर बनाते समय:

- सामान्य दीवारों के बजाय कैविटी वॉल तकनीक अपनाएँ।
- मोटी दीवारें बनाएँ—ये आंतरिक भागों को ठंडा रखती हैं।
- जालीदार दीवारें और बड़े खुले स्थान (ओपनिंग्स) बनाएँ—इनसे हवा का अधिकतम प्रवाह होता है और गर्मी बाहर निकलती है।
- दीवारों पर लेप के लिए चूना या मिट्टी जैसे प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग करें।
- जहाँ संभव हो, काँच (ग्लास) से बचें।
- निर्माण से पहले भवन तकनीक विशेषज्ञ से परामर्श लें।

पशुओं के लिए

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए भरपूर साफ़ व ठंडा पानी उपलब्ध कराएँ।
- करने योग्य (Do's): सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच उनसे काम न करवाएँ।
- छत को भूसे से ढँके, सफ़ेद पेंट करें या गोबर-मिट्टी का लेप करें ताकि तापमान कम हो।
- शेड में पंखे, वॉटर स्प्रे और फ़ॉगर्स का उपयोग करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान पशुओं पर पानी का छिड़काव करें और उन्हें ठंडा करने हेतु जलाशय/पानी वाले स्थान तक ले जाएँ।
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-फैट बायपास सप्लीमेंट, खनिज मिश्रण और नमक दें। चराई ठंडे समय (सुबह/शाम) में कराएँ।

न करने योग्य

- धूप में बाहर जाने से बचें, विशेषकर दोपहर 12:00 बजे से 3:00 बजे तक।
- दोपहर में बाहर अधिक श्रमसाध्य गतिविधियों से बचें।
- नंगे पाँव बाहर न जाएँ।
- चरम गर्मी के समय खाना पकाने से बचें; यदि आवश्यक हो तो पर्याप्त वेंटिलेशन हेतु दरवाज़े-खिड़कियाँ खुली रखें।
- शराब, चाय, कॉफ़ी, कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स से बचें, क्योंकि ये शरीर को निर्जलित करती हैं।
- अधिक प्रोटीन, नमकीन, मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें। बासी भोजन न खाएँ।
- बच्चों या पालतू जानवरों को पार्क किए हुए वाहनों में न छोड़ें।
- इनकैंडेसेंट बल्बों का उपयोग न करें, क्योंकि ये अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते हैं; कंप्यूटर/उपकरण भी कम उपयोग करें।

सनस्ट्रोक (लू) से प्रभावित व्यक्ति के उपचार के सुझाव:

- पीड़ित के सिर पर गीला कपड़ा/तौलिया रखें।
- पीड़ित को पानी या नींबू शरबत/तोरणी/ओआरएस जैसे तरल दें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।
- पीड़ित को तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र ले जाएँ।
- यदि लगातार तेज़ शरीर का तापमान, धड़कता सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, मतली या भ्रम के लक्षण हों, तो तुरंत एम्बुलेंस बुलाएँ।

करने योग्य और न करने योग्य औद्योगिक दुर्घटना

औद्योगिक दुर्घटना की स्थिति में सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है। नीचे प्राथमिक उपचार, रिपोर्टिंग, जांच तथा जोखिम आकलन के लिए प्रमुख बिंदु दिए गए हैं। साथ ही, घटना के दौरान और बाद में स्पष्ट संवाद बनाए रखना तथा अफ़वाहों से बचना भी जरूरी है।

करने योग्य बातें

- **सुरक्षा को प्राथमिकता दें:** तुरंत किसी भी तात्कालिक खतरे को नियंत्रित करें और सभी संबंधित व्यक्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- **प्राथमिक उपचार प्रदान करें:** घायल व्यक्तियों को आवश्यक प्राथमिक उपचार दें और आवश्यकता होने पर पेशेवर चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें।
- **घटना की रिपोर्ट करें:** घटना का पूरा दस्तावेज़ीकरण करें, जिसमें विवरण, तिथि, समय, स्थान और संबंधित व्यक्ति शामिल हों। रिपोर्ट को उपयुक्त प्राधिकरणों (जैसे पर्यवेक्षक, सुरक्षा कर्मि आदि) को सौंपें।
- **निर्धारित प्रक्रियाओं का पालन करें:** स्थल की आपातकालीन प्रतिक्रिया योजना और सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करें।
- **घटनास्थल का दस्तावेज़ीकरण करें:** घटना स्थल को छेड़छाड़ से पहले फ़ोटो या वीडियो के माध्यम से रिकॉर्ड करें, यदि ऐसा करना सुरक्षित हो।
- **स्पष्ट और सटीक जानकारी साझा करें:** संबंधित पक्षों को सही जानकारी दें और अफ़वाहों के प्रसार से बचें।
- आवश्यक होने पर पेशेवर सहायता लें: आपातकालीन सेवाओं या अन्य संबंधित प्राधिकरणों से संपर्क करें।



न करने योग्य

- **खाली हाथों से रसायनों को न छुएँ:** यदि रसायन शामिल हों, तो नंगे हाथों से सीधे संपर्क से बचें।
- **अनावश्यक रूप से घायल व्यक्तियों को न हिलाएँ:** जब तक क्षेत्र सुरक्षित न हो, घायल को अनावश्यक रूप से न हटाएँ।
- **आपातकालीन निकास मार्ग अवरुद्ध न करें:** सुरक्षित निकासी के लिए सभी रास्तों को खुला रखें।
- **घबराएँ नहीं और अफ़वाहें न फैलाएँ:** शांत रहें और गलत या अपुष्ट जानकारी के प्रसार से बचें।

- **जाँच में हस्तक्षेप न करें:** प्राधिकरणों को बिना किसी बाधा के अपनी जाँच करने दें।
- **सुरक्षा स्थितियों की अनदेखी न करें:** संभावित खतरों या असुरक्षित परिस्थितियों को तुरंत संबोधित करें।
- **शॉर्टकट न अपनाएँ:** स्थापित सुरक्षा प्रक्रियाओं का हमेशा पालन करें, भले ही इसमें अधिक समय लगे।
- **क्षतिग्रस्त या खराब उपकरणों का उपयोग न करें:** सुनिश्चित करें कि सभी उपकरण अच्छी कार्यशील स्थिति में हों और उनका उचित रखरखाव किया गया हो।
- **बिना अनुमति और प्रशिक्षण के सीमित/संकीर्ण स्थानों (Confined Spaces) में प्रवेश न करें:** ऐसे स्थानों में विशिष्ट खतरे हो सकते हैं; इसलिए सही प्रक्रियाओं का पालन अत्यंत आवश्यक है।
- **सुरक्षा प्रोटोकॉल की अनदेखी न करें:** सभी स्थापित सुरक्षा प्रक्रियाओं और दिशानिर्देशों का कड़ाई से पालन करें।



करने योग्य और न करने योग्य भूमिस्खलन

पहले

- अधिक से अधिक पेड़/वनस्पति लगाएँ, क्योंकि यह मिट्टी को एक-दूसरे से बाँधकर रखती है।
- रेडियो सुनें / टीवी देखें / समाचार-पत्र पढ़ें ताकि किसी भी चेतावनी की जानकारी मिलती रहे।
- नालियों (ड्रेनेज) को साफ रखें, पानी के निकास खुले रखें।
- प्राकृतिक जल-निकासी व्यवस्था में कोई बदलाव न करें। खड़ी ढलानों पर मलबा, कचरा या भराव सामग्री न डालें।
- किसी भी चेतावनी संकेत पर नज़र रखें, जैसे—इमारतों का धँसना, दीवारों या ज़मीन में दरारें, कीचड़ भरा पानी या असामान्य जल प्रवाह।
- खड़ी ढलानों और जल-निकासी मार्गों पर निर्माण न करें।
- भोजन, पानी, टॉर्च, बैटरी और दवाइयों जैसी आपातकालीन सामग्री तैयार रखें।
- आवश्यक पहचान दस्तावेज़ों के साथ "आपदा किट" तैयार रखें।



दौरान

- अफवाहों पर ध्यान न दें। शांत रहें, घबराएँ नहीं।
- अपने साथियों के साथ एकजुट रहें।
- भूस्खलन का मलबा आमतौर पर ऊपर से नीचे की ओर आता है, इसलिए घाटियों और निचले क्षेत्रों से दूर रहें।
- असामान्य संकेतों पर ध्यान दें, जैसे— पेड़ों का हिलना, ज़मीन में दरारें, गड़गड़ाहट या तेज़ आवाज़ें।
- भूस्खलन के मार्ग से या नीचे की दिशा से तुरंत दूर हटें।
- निकटतम तहसील / ज़िला मुख्यालय / आपदा प्रबंधन हेल्पलाइन को तुरंत सूचना दें।

बाद में

- ढीली सामग्री और बिजली के तारों को न छुएँ और न ही उन पर चलें।
- भूस्खलन के मार्ग से और निचले (डाउनस्ट्रीम) क्षेत्रों से तुरंत दूर चले जाएँ।
- घायल और फँसे हुए लोगों की जाँच करें।
- प्राथमिक उपचार दिए बिना घायल व्यक्ति को न हिलाएँ, जब तक कि कोई तात्कालिक खतरा न हो।



- नदियों, झरनों, कुओं आदि से सीधे दूषित पानी न पीएँ।
- निकटतम सार्वजनिक आश्रय स्थल (पब्लिक शेल्टर) का पता लगाएँ।
- भूस्खलन क्षेत्र से दूर रहें, क्योंकि अतिरिक्त भूस्खलन का खतरा हो सकता है।
- क्षतिग्रस्त भूमि की मरम्मत/पुनर्स्थापन (री-प्लानिंग) यथाशीघ्र करें। बाढ़ के बाद भू-आवरण के नुकसान से कटाव हो सकता है।
- आपातकालीन कर्मियों और विशेषज्ञों द्वारा क्षेत्र को सुरक्षित घोषित किए जाने तक वहाँ से दूर रहें।

क्या करें और क्या न करें बिजली गिरना

पहले

- यदि आकाश में अंधेरा छा रहा हो, गरज/तड़ित हो रही हो, गर्दन के पीछे बाल खड़े हो रहे हों या झुनझुनी महसूस हो रही हो, तो समझें कि बिजली गिरने की आशंका निकट है।
- ऐसे पेड़ों को काट दें या समय रहते हटाएँ जो गिरकर आपके घर के लिए खतरा बन सकते हैं।
- एक महत्वपूर्ण सुरक्षा नियम 30-30 नियम है: यदि बिजली दिखने के बाद 30 सेकंड के भीतर गड़गड़ाहट सुनाई दे, तो तुरंत सुरक्षित स्थान पर जाएँ। गड़गड़ाहट की आखिरी आवाज़ के बाद कम से कम 30 मिनट तक बाहर की गतिविधियाँ बंद रखें।
- बिजली के उपकरणों को नुकसान से बचाने के लिए उचित अर्थिंग (Earthing) सुनिश्चित करें।
- अपने घर, उपकरणों और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस की सुरक्षा हेतु सर्ज प्रोटेक्टर, लाइटनिंग रॉड और लाइटनिंग प्रोटेक्शन सिस्टम लगाने पर विचार करें।



दौरान (During):

(A) घर के अंदर (Indoors):

- तूफान आने से पहले सभी विद्युत उपकरणों के प्लग निकाल दें। टेलीफोन, विद्युत उपकरण, चार्जर आदि का उपयोग न करें।
- खिड़कियों, दरवाज़ों और बरामदों से दूर रहें।
- पाइपलाइन और धातु की पाइपों को न छुएँ। पानी का उपयोग न करें।

(B) घर के बाहर (Outdoors):

- यदि संभव हो तो घर/इमारत के भीतर चले जाएँ। कमजोर संरचनाओं से दूर रहें।
- खुले आकाश के नीचे फँस जाएँ तो झुककर बैठ जाएँ (क्राउच करें)। न लेटें और न ही हाथ ज़मीन पर रखें।
- पेड़ों के नीचे या पास शरण न लें। लोगों से दूरी बनाए रखें; एक-दूसरे से चिपककर न खड़े हों।
- यदि बाहर हों तो कार या किसी ढकी हुई गाड़ी के अंदर शरण लें।
- बिजली गिरने के दौरान कार/बस जैसी ढकी हुई धातु की गाड़ी के अंदर रहना अपेक्षाकृत सुरक्षित होता है।
- धातु की वस्तुओं से दूर रहें; बिजली/टेलीफोन लाइनों के पास न जाएँ।

- पानी से तुरंत बाहर निकल जाएँ — स्विमिंग पूल, झीलें, नदियाँ और पानी पर मौजूद छोटी नावें छोड़ दें।
- पहाड़ी चोटियों (हिलटॉप), खुले मैदानों और समुद्र तटों से दूर रहें।

बाद में

- गिरे हुए बिजली के तारों और टूटे हुए पेड़ों से सावधान रहें। किसी भी घटना की तुरंत सूचना संबंधित अधिकारियों को दें।
- प्रभावित व्यक्ति को आवश्यक प्राथमिक उपचार दें।
- आवश्यकता होने पर **CPR** (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) करें।
- तुरंत चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें।



क्या करें और क्या न करें न्यूक्लियर रेडियोलॉजिकल आपात स्थितियाँ

पहले

- नाभिकीय विकिरण से जुड़े खतरों के बारे में जानकारी प्राप्त करें।
- बच्चों, परिवार, मित्रों और पड़ोसियों के साथ नाभिकीय विकिरण सुरक्षा पर चर्चा करें।
- आपातकालीन संपर्क नंबर हमेशा अपने पास रखें।

दौरान

- घर के अंदर चले जाएँ। दरवाज़े और खिड़कियाँ बंद करें। घर के अंदर ही रहें।
- रेडियो/टीवी चालू करें और स्थानीय प्रशासन द्वारा दी जाने वाली सार्वजनिक घोषणाओं पर ध्यान दें।
- भोजन, पानी और अन्य उपभोग्य वस्तुओं को ढक कर रखें। केवल सुरक्षित और ढकी हुई वस्तुओं का ही सेवन करें।
- यदि आप खुले स्थान में हों, तो गीले कपड़े से चेहरा और शरीर ढकें। घर पहुँचने पर स्नान करें और साफ कपड़े पहनें। हटाए गए जूते और कपड़ों को पॉलीथीन बैग में पैक कर जाँच के लिए रखें।
- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें।
- लंबे समय तक प्रदूषण की स्थिति में, दूषित पानी से दूध देने वाले पशुओं (डेयरी/दूध देने वाले जानवरों) को पानी पिलाने से बचने का प्रयास करें।



न करें

- घबराएँ नहीं।
- अफवाहें न फैलाएँ और न ही उन पर विश्वास करें।
- जब तक अत्यंत आवश्यक न हो, बाहर न जाएँ।
- खुले कुओं/तालाबों का पानी, खुले में उगी फसलें, सब्जियाँ या दूध का उपयोग न करें।

क्या करें और क्या न करें स्मॉग / वायु प्रदूषण

- यथासंभव घर के अंदर रहें। बाहर तभी निकलें जब धूप तेज़ और चमकीली हो। हृदय व फेफड़ों की समस्या वाले बच्चों और बुजुर्गों को यथासंभव घर के अंदर रहने की सलाह दी जाती है।
- बाहर निकलते समय N95 या N99 मास्क का उपयोग करें।
- एयर प्यूरीफायर का उपयोग करें। यदि सांस लेने में कठिनाई हो, तो घर पर ही रहें—यह अल्पकालिक राहत दे सकता है।
- विटामिन C, मैग्नीशियम और ओमेगा फैटी एसिड से भरपूर आहार का नियमित सेवन करें—यह रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।
- पर्याप्त पानी पिँ, क्योंकि यह शरीर से विषाक्त तत्वों (toxins) को बाहर निकालने में मदद करता है।
- मुख्य सड़कों का उपयोग न करें। छोटी गलियों में चलते समय प्रदूषण अपेक्षाकृत कम होता है।
- कठोर/जोरदार गतिविधियों से बचें, क्योंकि इससे अधिक मात्रा में प्रदूषक श्वसन के माध्यम से अंदर जा सकते हैं।
- यदि व्यायाम करना हो, तो घर के अंदर करें, बाहर करना हो तो शाम के समय करें। सुबह-सुबह या देर शाम बाहरी गतिविधियों से बचें।
- घरों और कार्यालयों में वायु शुद्ध करने वाले पौधे रखें, जैसे—तुलसी, मनी प्लांट, एलोवेरा, आइवी और स्पाइडर प्लांट—ये इनडोर प्रदूषण को कम करने में सहायक होते हैं।
- वैकल्पिक परिवहन साधनों का उपयोग करें—दोस्तों/सहकर्मियों के साथ कार-पूल करें।
- यदि सांस लेने में गंभीर कठिनाई, तेज़ खाँसी या अन्य तीव्र लक्षण हों, तो निकटतम अस्पताल के डॉक्टर या आपातकालीन विभाग से तुरंत संपर्क करें।
- धूम्रपान से बचें।



- कूड़ा-कचरा न जलाएँ। सुनिश्चित करें कि आपके पड़ोस में भी कोई ऐसा न करे।
- इनडोर वायु प्रदूषण से बचने के लिए, रसोई में चिमनी और बाथरूम में एग्ज़ॉस्ट फैन का उपयोग करें। यह सुनिश्चित करें कि हवा का उचित पुनःसंचलन (री-सर्कुलेशन) हो।
- ऊर्जा का दक्षतापूर्वक उपयोग करें। गर्मियों में एयर कंडीशनर का प्रयोग केवल तब करें जब अत्यंत आवश्यक हो।
- सड़क किनारे या अपने घर की चारदीवारी के आसपास पेड़ लगाएँ, ताकि सड़क यातायात से उत्पन्न प्रदूषित हवा को कम किया जा सके।
- उदाहरण के लिए— अशोक, गिंको बिलोबा, ओक, विभिन्न लिंडेन प्रजातियाँ तथा एल्म जैसे बड़े, चौड़ी पत्तियों वाले पेड़ वायु शोधन में सहायक होते हैं।



क्या करें और क्या न करें आंधी-तूफ़ान

पहले

- सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ आपातकालीन किट तैयार रखें।
- अपने घर को सुरक्षित करें; आवश्यक मरम्मत कराएँ; ढीली छत की चादरें न छोड़ें।
- बाहर रखी ऐसी ढीली वस्तुएँ सुरक्षित करें जो उड़कर नुकसान पहुँचा सकती हों।
- सड़े/टूटे पेड़ों की शाखाएँ हटा दें जो गिरकर चोट या क्षति पहुँचा सकती हैं।
- टीवी देखें या रेडियो सुनें, तथा मौसम की चेतावनियाँ और अपडेट पढ़ें। स्थानीय मौसम अपडेट और चेतावनियों पर नज़र रखें।



दौरान

- जहाँ संभव हो घर के अंदर रहें; बरामदों में रुकने से बचें।
- सभी विद्युत उपकरणों के प्लग निकाल दें। अपडेट के लिए बैटरी-चलित रेडियो का उपयोग करें।
- प्लम्बिंग और धातु के पाइप को न छुएँ; बहते पानी का उपयोग न करें।
- छतों/धातु की चादरों वाले ढाँचों से दूर रहें।
- यदि बाहर हों तो आश्रय न मिले तो वाहन (कार/कवर किए वाहन) के अंदर ही रहें।
- धातु की वस्तुओं और बिजली/टेलीफोन लाइनों से दूर रहें।
- पानी से बाहर निकलें—स्विमिंग पूल, झीलें, छोटे नाव/जलाशय—और तुरंत सुरक्षित स्थान पर जाएँ।

- याद रखें, रबर के तले वाले जूते और रबर के टायर बिजली (तड़ित) से सुरक्षा नहीं देते।
- आँखों को रगड़ने से बचें, ताकि इस मौसम में होने वाले संक्रमण से बचा जा सके।
- नाक के भीतर थोड़ी मात्रा में पेट्रोलियम जेली लगाएँ, ताकि श्लेष्म झिल्ली (म्यूकस मेम्ब्रेन) के सूखने से बचाव हो सके।

बाद में

- तूफ़ान से क्षतिग्रस्त क्षेत्रों से दूर रहें।



- स्थानीय रेडियो/टीवी चैनलों को सुनें/देखें और मौसम तथा यातायात अपडेट संबंधी निर्देशों का पालन करें।
- बच्चों, महिलाओं, बुजुर्गों और दिव्यांग व्यक्तियों की सहायता करें।
- गिरे हुए बिजली के तार देखकर तुरंत नज़दीकी तहसील/जिला मुख्यालय/आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को सूचित करें।
- परिवार के सभी सदस्यों के लिए सुरक्षित स्थान निर्धारित करें।
- घर के अंदर या आसपास पशुओं के लिए सुरक्षित स्थान तय करें, ताकि वे तेज़ तूफ़ान में सुरक्षित रह सकें।
- पशुओं को पानी, तालाब या नदी से दूर रखें।
- पशुओं को पेड़ों के नीचे न बाँधें।
- अपने पशुओं पर नज़र रखें और उन्हें अपने प्रत्यक्ष नियंत्रण में रखें।

क्या करें और क्या न करें

सुनामी

पहले

- भारतीय मानक ब्यूरो (BIS) कोड्स के अनुसार घर/भवन का निर्माण करें।
- अपने तथा अपने परिवार को सुनामी के जोखिम के बारे में जागरूक करें।
- आपातकालीन किट तैयार करें और परिवारिक संचार योजना बनाएं।
- अपने क्षेत्र की जानकारी रखें—अपने घर/सड़क की समुद्र तल से ऊँचाई, तथा तटरेखा या अन्य उच्च-जोखिम वाले जल स्रोतों से दूरी जानें।
- यदि आप स्थानीय निवासी या पर्यटक हैं, तो स्थानीय सुनामी निकासी प्रोटोकॉल से परिचित रहें।
- यदि आप भूकंप महसूस करते हैं और तटीय क्षेत्र में हैं, तो तुरंत रेडियो सुनें कि कहीं सुनामी चेतावनी तो नहीं है।
- चेतावनी प्रणालियों और आपदा योजनाओं को जानें, जिनमें पहचाने गए मार्गों से निकासी शामिल हो।
- सबसे ऊँची ज़मीन और सुरक्षित स्थान पहचानें तथा वहाँ पहुँचने का सबसे तेज़ रास्ता जानें।
- जानें कि स्कूल या निकासी योजनाएँ आपको किसी सुरक्षित स्थान पर जाने के लिए कह सकती हैं। यह भी ध्यान रखें कि सुनामी या चेतावनी के दौरान टेलीफोन लाइनें जाम हो सकती हैं।
- नालियों में प्लास्टिक कचरा, प्लास्टिक बैग और बोटलें न डालें।



- मौसम अपडेट के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें या समाचार पढ़ें।
- जीवित रहने की तैयारी (Survival) के लिए सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ आपातकालीन किट तैयार रखें।
- अपने दस्तावेज़ और कीमती सामान को जलरोधक थैलियों में सुरक्षित रखें।
- बाढ़ के पानी में प्रवेश न करें।
- अफवाहें न फैलाएँ, न ही उन पर विश्वास करें।

दौरान

- शांत रहें, घबराएँ नहीं।
- सरकारी अधिकारियों द्वारा निर्देशित सुरक्षित स्थानों पर तुरंत निकासी करें।
- तुरंत ऊँचे स्थान की ओर जाएँ।
- समुद्र तट से दूर रहें।
- अपना सामान साथ न ले जाएँ।
- जिन लोगों को विशेष सहायता की आवश्यकता हो—शिशु, बुजुर्ग, दिव्यांग या कार्यात्मक आवश्यकताओं वाले व्यक्ति—उनकी सहायता करें।
- यदि आप पानी में हों, तो किसी मजबूत वस्तु (जैसे बेड़ा/पेड़ का तना आदि) को पकड़ लें।
- यदि आप नाव में हों, तो लहरों की दिशा की ओर मुँह रखें और किनारे की ओर न जाएँ।



बाद में

- केवल तब ही घर लौटें जब अधिकारी सुरक्षित होने की सूचना दें।
- आपदा-प्रभावित क्षेत्रों से दूर रहें।
- पानी में तैरते मलबे से सावधान रहें।
- घायलों की जाँच करें और आवश्यकता अनुसार प्राथमिक उपचार दें।
- यदि किसी को बचाने की आवश्यकता हो, तो उचित उपकरणों वाले पेशेवरों को बुलाएँ।

- विशेष सहायता की आवश्यकता वाले लोगों की मदद करें — शिशु, बुजुर्ग, तथा पहुँच और कार्यात्मक आवश्यकताओं वाले व्यक्ति।
- नवीनतम जानकारी के लिए रेडियो या टेलीविज़न सुनें/देखें।
- दीवारों में दरारें या ढहने की संभावना हो सकती है क्योंकि सुनामी का पानी नुकसान पहुँचा सकता है — सतर्क रहें।
- इमारतों/घरों में दोबारा प्रवेश करते समय सावधानी बरतें।
- चोट से बचने के लिए सुरक्षात्मक कपड़े पहनें और सावधानी रखें।
- खुले कंटेनरों से खाना-पीना न करें।
- यदि घर खाली करना पड़े, तो कहाँ जा रहे हैं यह बताते हुए संदेश छोड़ें।
- अफवाहें न फैलाएँ और न ही उन पर विश्वास करें।
- सुरक्षा सुनिश्चित करें — बिजली और गैस कनेक्शन बंद करें; गैस रिसाव के लिए सतर्क रहें।
- तेज़ी से प्रतिक्रिया करें: निचले इलाकों से निकासी करें और ऊँचे स्थानों पर जाएँ।
- बीमार व्यक्तियों की सहायता करें।
- उबला/क्लोरीनयुक्त पानी पिएँ।
- अपने कदम संभालकर रखें — सीवर लाइन, नालियाँ, गटर, तेज़ वस्तुएँ और मलबे से दूर रहें।
- बिजली के खंभों और गिरे हुए तारों से दूर रहें ताकि करंट से बचा जा सके।
- बहते पानी में पैदल न चलें।
- बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों से वाहन न चलाएँ।
- ऐसा भोजन न खाएँ जो बाढ़ के पानी के संपर्क में आया हो।
- क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।
- गीले फर्श, विशेषकर कंक्रीट पर खड़े होकर विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।



क्या करें और क्या न करें

शहरी बाढ़

पहले

- नालियाँ साफ रखें — कचरा,
- प्लास्टिक बैग और प्लास्टिक बोटलें नालियों में न डालें।
- उच्च ज्वार और भारी वर्षा एक साथ होने पर सतर्क रहें।
- सूचित रहें — रेडियो सुनें, टीवी देखें या मौसम अपडेट और बाढ़ चेतावनियाँ पढ़ें।
- तैयारी ही सुरक्षा है — सुरक्षा और जीवन-रक्षा के आवश्यक सामानों के साथ आपातकालीन किट तैयार रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज़ और कीमती सामान जलरोधक थैलियों में रखें।
- बाढ़ के पानी में प्रवेश न करें।
- अफवाहें न फैलाएँ और न ही उन पर विश्वास करें।



दौरान

- **सुरक्षा सुनिश्चित करें** — बिजली और गैस कनेक्शन बंद करें; गैस रिसाव के प्रति सतर्क रहें।
- **तेज़ी से प्रतिक्रिया करें** — निचले/जलभराव वाले क्षेत्रों से निकासी करें और ऊँचे स्थानों पर जाएँ।
- **बीमार व्यक्तियों की सहायता करें** — उबला/क्लोरीनयुक्त पानी पिलाएँ।
- **अपने कदम संभालकर रखें** — सीवर लाइन, नालियाँ, गटर, तेज़ वस्तुएँ और मलबे से दूर रहें।
- **बिजली का करंट लगने से बचें** - बिजली के खंभों और गिरे हुए तारों से दूर रहें ताकि करंट से बचा जा सके।
- बहते पानी में पैदल न चलें।
- बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में वाहन न चलाएँ।
- ऐसा भोजन न खाएँ जो बाढ़ के पानी के संपर्क में आया हो।
- क्षतिग्रस्त विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।
- गीले फर्श, विशेषकर कंक्रीट पर खड़े होकर विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।

--XX--

12

अंतिम व्यावहारिक अभ्यास

समय: व्याख्यान – 01 पीरियड, प्रायोगिक – 04 पीरियड, कुल – 5 पीरियड

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ की समाप्ति पर, आप सक्षम होंगे:

1. आपातकाल से पहले, दौरान और बाद में समुदाय प्रतिक्रिया टीम के एक परिवार के सदस्य की संचालन क्रम (ऑपरेशनल सीक्वेंस) से स्वयं को परिचित करना।
2. जानकारी एकत्र करना तथा कार्य योजना तैयार करना ताकि संभावित फँसे हुए पीड़ितों को खोजा और सुरक्षित स्थान पर पहुँचाया जा सके।
3. C-QRST का संचालन करना, निकासी (Evacuation) कराना तथा किसी आपात स्थिति या आपदा के समय पीड़ितों को सुरक्षित रूप से परिवहन करना।

► PPT 12-1
से 12-2

अनुशंसित अवधि :

ब्रीफिंग: 45 मिनट
अभ्यास: 2 घंटे

सामग्री:

पीडब्लूबी
आईजी
संदर्भ सामग्री
दृश्य सहायक सामग्री
मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
प्रोजेक्शन स्क्रीन

गतिविधियाँ:

चरण 1: परिवार की कुशल-क्षेम (Well-being), प्रतिक्रिया टीम की तैयारी और संगठन (15 मिनट — टेबल-टॉप अभ्यास)

चरण 2: सीन साइज-अप और खोज (30 मिनट)

चरण 3: C-QRST, CSAR, घटना प्रबंधन (डेथ सहित) तथा पेशेवर प्रतिक्रिया कर्मियों के साथ समन्वय (45 मिनट)

1

उद्देश्य

CADRE पाठ्यक्रम में सीखी गई जानकारी, तकनीकों और कौशलों का प्रदर्शन करना— ताकि आवश्यक चरणों को अपनाकर आपात स्थिति में अपने और अपने परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके; आपदा स्थल पर पहुँचते समय अन्य लोगों की सहायता की जा सके; तथा सामुदायिक खोज एवं बचाव (Community Search and Rescue) का संचालन कर अनुकरणीय आपदा परिदृश्य में दिखाई देने वाले या सतही पीड़ितों को सुरक्षित रूप से निकालकर बचाया जा सके।

2

प्रदर्शन उद्देश्य

CADRE पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर आपकी टीम निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होगी:

- 2.1 स्वयं, अपने परिवार तथा परिवार के अन्य सदस्यों की सुरक्षा सुनिश्चित करना।
- 2.2 जानकारी प्राप्त करना और सहायता का अनुरोध करना।
- 2.3 बचाव कार्य हेतु संगठन और कार्य-योजना बनाना।
- 2.4 आवश्यक लॉजिस्टिक आवश्यकताओं का चयन करना।
- 2.5 स्थल पर सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया देना, स्थिति का आकलन करना और रिपोर्ट करना।
- 2.6 स्थल को सुरक्षित करना और आवश्यक संसाधनों का अनुरोध करना।
- 2.7 प्रभावित व्यक्तियों तक सुरक्षित पहुँच बनाना, स्थिति का मूल्यांकन करना तथा उचित देखभाल प्रदान करना।
- 2.8 उपयुक्त Triage के अनुसार फँसे हुए व्यक्ति का संचालन/निकासी करना।
- 2.9 परिवहन हेतु पैकेजिंग और तैयारी करना।
- 2.10 घटना से संबंधित सभी प्रासंगिक जानकारी एकत्र करना।
- 2.11 आवश्यकता पड़ने पर पेशेवर प्रतिक्रिया कर्मियों की सहायता करना।
- 2.12 प्रतिक्रिया के बाद सामुदायिक चर्चा (Debrief/Discussion) करना।
- 2.13 अगली आपात स्थिति के लिए तैयारी करना।

अंतिम व्यावहारिक अभ्यास को तीन चरणों में विभाजित किया जाएगा।

एनडीआरएफ • प्रशिक्षक का मार्गदर्शिका

3

उपकरण, साधन और आपूर्तियाँ

प्रदर्शन उद्देश्यों को पूरा करने के लिए, प्रत्येक कार्य समूह को दिए गए परिदृश्यों के अनुसार निम्नलिखित उपकरण और आपूर्तियाँ उपलब्ध कराई जाएँगी।

3.1 चरण I

- एलसीडी प्रोजेक्टर
- आपदा से संबंधित चित्रों के साथ पावर पॉइंट प्रस्तुति
- फ्लिप चार्ट और फ्लिप चार्ट स्टैंड
- टीम द्वारा हल की जाने वाली टेबल-टॉप अभ्यास प्रश्नावली

3.2 चरण II

- एक (1) मेगाफोन
- फ्लिप चार्ट
- स्थायी मार्कर
- सीन्स टेप
- पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण)

3.3 चरण 111

- पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण)
- CSAR के लिए उपकरण (प्राइ बार आदि)
- क्रिब्स
- 4 अग्निशामक (Fire Extinguishers)
- टॉमा किट
- रिबन 18 इंच लंबाई (हरे – 30 पीस, लाल – 30 पीस)
- 2 इंच मार्किंग टेप
- स्प्लिंट्स
- बाल्टियाँ
- कंक्रीट स्लैब – 2 (150 सेमी × 150 सेमी × 15 सेमी)
- डमी (Dummy)
- पेशेवर प्रतिक्रिया कर्मियों के लिए एंबुलेंस

आपको अपने पूर्ण व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का उपयोग करना अनिवार्य है। इस चरण को पूरा करने के लिए कुल **1 घंटा 30** मिनट आवंटित हैं। प्रक्रियाओं और इस पाठ्यक्रम के अनुसार अंतिम व्यावहारिक अभ्यास मैदानी स्थान पर तीन अनुकरणीय परिदृश्यों के साथ आयोजित किया जाएगा।

प्रक्रिया जाँच-सूचियाँ

सभी चरणों के लिए कुल समय सीमा: 1 घंटा 30 मिनट
प्रशिक्षकों की कुल संख्या: 4 प्रशिक्षक, 4 सहायक

4.1 चरण I:

अपने कल्याण और परिवार के सदस्यों की सुरक्षा

समय सीमा: 15 मिनट

(चरण I की शुरुआत से पहले एक सक्रियण कॉल होगी।)

प्रशिक्षकों की संख्या: 1 मुख्य प्रशिक्षक, 1 सहायक

क्रम:

- 4.1.1 अपने परिवार के सदस्यों और परिवारजनों की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- 4.1.2 घर का आकलन करें और उपयोगिताएँ (बिजली, गैस आदि) बंद करें; निकासी (evacuation) करनी है या नहीं, इसका निर्णय लें।
- 4.1.3 आवश्यक सुरक्षा सावधानियाँ अपनाएँ।
- 4.1.4 क्षेत्र सुरक्षित घोषित होने पर टीम में शामिल हों और टीम की गिनती (accounting) हेतु निर्धारित क्षेत्र में आगे बढ़ें।

4.2 चरण II:

दृश्य मूल्यांकन और खोज

समय सीमा: 30 मिनट

प्रशिक्षकों की संख्या: 1 मुख्य प्रशिक्षक, 2 सहायक

क्रम:

- 4.2.1 पड़ोसियों, टीम सदस्यों और पहचान किए गए क्षेत्र की जानकारी प्राप्त करें।
- 4.2.2 प्राथमिकताएँ निर्धारित करें और उन क्षेत्रों का चयन करें जहाँ पीड़ित मिलने की संभावना अधिक हो।
- 4.2.3 खोज (search) करने की योजना विकसित करें।
- 4.2.4 टीम सदस्यों को उपयुक्त कार्य सौंपें।
- 4.2.5 भवन का पूर्ण निरीक्षण करें (यदि संभव हो तो 360 डिग्री)।
- 4.2.6 खोज और बचाव (Search and Rescue) करें तथा यदि संभव हो तो पीड़ित को निकालें।
- 4.2.7 सभी संभावित पहुँच बिंदुओं (access points) का पता लगाएँ।
- 4.2.8 विभिन्न खोज विधियों के संभावित उपयोग पर विचार करें।
- 4.2.9 न्यूनतम त्रुटि की संभावना के साथ संभावित फँसे हुए पीड़ित का पता लगाएँ।

► नोट:

यह महत्वपूर्ण है कि प्रशिक्षक उपयुक्त चित्रों का उपयोग करें, जो PPT प्रस्तुति में दिए गए चित्रों का स्थान ले सकें।

► PPT 12-3 1 वां जानकारी

► PPT 12-4 2 एनडी जानकारी

► PPT 12-5 जन परिदृश्य

► PPT 12-6

► PPT 12-7 से 12-9

► PPT 12-10 से 12-11

► PPT 12-12

प्रक्रिया जाँच-सूचियाँ (जारी)

4.3 चरण III:

C-QRST, CSAR, मृतकों का प्रबंधन, पेशेवर प्रत्युत्तरकर्ताओं के साथ समन्वय

समय सीमा: 45 मिनट

प्रशिक्षकों की संख्या: 4 मुख्य प्रशिक्षक, 4 सहायक प्रशिक्षक

क्रम:

- 4.3.1 आवश्यकता अनुसार C-QRS (Community Quick Response System) का संचालन करें।
- 4.3.2 पीड़ितों को निर्धारित उपचार क्षेत्र में निकासी (Evacuate) करें।
- 4.3.3 मृतकों का निष्पक्ष/सम्मानजनक ढंग से प्रबंधन करें।
- 4.3.4 रोगी को हटाने के लिए कंक्रीट स्लैब उठाएँ।
- 4.3.5 रोगी को स्थानांतरित करने से पहले उचित उपचार करें।
- 4.3.6 रोगी को स्थिर (stabilize) करें और स्थिरीकरण (immobilize) करें। स्ट्रेचर/बैकबोर्ड के स्थान पर उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करें।
- 4.3.7 रोगी को सही ढंग से बाहर निकालें और उसकी स्थिति की निगरानी करें।
- 4.3.8 पूरे ऑपरेशन के दौरान सुरक्षा बनाए रखें।
- 4.3.9 टीम के रूप में कार्य करें; उचित रोटेशन और कार्य-वितरण सुनिश्चित करें।
- 4.3.10 पेशेवर प्रत्युत्तरकर्ताओं (Professional Response Team) के साथ समन्वय करें।
- 4.3.11 पाठ्यक्रम में सीखी गई गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत करें।

नोट:

प्रत्येक क्रम के लिए उपयुक्त समय-पालन का प्रशिक्षकों द्वारा सख्ती से पालन किया जाना चाहिए, ताकि प्रतिभागियों द्वारा किए जा रहे प्रत्येक कार्य का सही मूल्यांकन हो सके।

इस पाठ के मुख्य प्रशिक्षक को स्पष्ट रूप से प्रत्येक प्रशिक्षक के दायित्व निर्धारित करने चाहिए, ताकि यह स्पष्ट समझ हो कि विभिन्न गतिविधियाँ कैसे संचालित की जा रही हैं।

किसी प्रशिक्षक को सुरक्षा एवं सेफ्टी अधिकारी के रूप में नामित किया जाएगा, जो इस गतिविधि के दौरान प्रतिभागियों, प्रशिक्षकों, अतिथियों और पर्यवेक्षकों की समग्र सुरक्षा की निगरानी करेगा।

परिदृश्य #1: भूकंप

आपका परिवार और पड़ोसी आपकी नींद में ज़ोरदार कंपन से जाग जाते हैं।

11:45 बजे रात लटकी हुई वस्तुएँ झूलती हैं। खाने की प्लेटें, गिलास, खिड़कियाँ और दरवाज़े हिलते हैं। लकड़ी से बने भवनों के फ़र्श और दीवारों में दरारें पड़ जाती हैं।

पहली सूचना

आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या होगी?

01:00 बजे सुबह आप ज़मीन की हलचल फिर से महसूस करते हैं। लटकी हुई वस्तुएँ ज़ोर से झूलती हैं। खाने के दौरान रखे बर्तन और पेय गिर जाते हैं, कुछ टूट जाते हैं। मूर्तियाँ और सजावटी सामान गिर जाते हैं। हल्के झटके कुछ और मिनटों तक जारी रहते हैं। भूकंप के केंद्र (एपिसेंटर) से दूर स्थित घरों में भी लोगों को झटके महसूस होते हैं। आपके पड़ोसी घबराए हुए बाहर निकल आते हैं। कई छोटे झटकों के बाद कंपन रुक जाता है और आपके पड़ोसी अपने-अपने घरों में लौट जाते हैं।

दूसरी सूचना

कक्षा में प्रस्तुत किया जाना है।

आप समाचारों से सुनते हैं कि सुबह 8:02 बजे एक और भूकंप आया।

तीसरा सूचना केंद्र 11:45 बजे रात के झटके के केंद्र _____ के पास था। कई इमारतें और आवास 1:00 बजे रात के झटके के दौरान ढहने की सूचना मिली है

सामान्य परिदृश्य

इस स्थिति में आप अपने परिवार को कैसे तैयार करेंगे?

आप अपने पड़ोसियों की मदद के लिए क्या करेंगे?

नोट:

वास्तविक
व्यक्तियों, स्थानों,
संस्थानों, संगठनों
आदि के नामों का
उपयोग करने से
बचें जब आप
अपना परिदृश्य
विकसित कर रहे
हों

परिदृश्य #2: सुनामी

11:00 बजे रात
पहला सूचना

बिना किसी चेतावनी के, बड़े समुद्री तरंगों (सुनामी) की एक श्रृंखला आपके शहर से टकराती है। लगभग 23:00 बजे आपका परिवार और पड़ोसी आपकी नींद में तेज़ शोर से जाग जाते हैं। ज़मीन के स्तर पर तेज़ी से पानी बहता हुआ आता है, पेड़ों को उखाड़ देता है और छोटे लकड़ी के घरों को गिरा देता है।

तेज़ धारा के साथ वाहन बह जाते हैं और पानी की ऊँचाई 10 फीट से भी अधिक हो जाती है।

आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या होगी?

01:00 बजे रात
दूसरी सूचना

चारों ओर देखने पर आप कई शवों को पानी पर तैरते हुए देखते हैं और वाहन या तो तैर रहे हैं या पलटे हुए हैं। लोगों की चीखें और रोने की आवाज़ें सुनाई देती हैं। आप देखते हैं कि पानी का स्तर घटने लगा है।

तीसरा सूचना
सामान्य परिदृश्य

कक्षा में प्रस्तुत किया जाना है।

*आप समाचारों से सुनते हैं कि 20–30 मिनट के भीतर एक और बड़ा झटका/लहर आ सकती है। इस सुनामी ने एक बड़ा क्षेत्र प्रभावित किया है, लगभग 15 शहरों और लगभग 100 किलोमीटर के तटीय क्षेत्र को नुकसान पहुँचा है।

करीब 06:00 बजे, जलस्तर फिर से घट जाता है और कई और लोग घायल होने व डूबने की खबरें सामने आती हैं। आपके पड़ोस में कई घर पूरी तरह नष्ट हो चुके हैं।

इस स्थिति में आप अपने परिवार को कैसे तैयार करेंगे?

आप अपने पड़ोसियों की मदद के लिए क्या करेंगे?

परिदृश्य #3: चक्रवात

11:45 बजे रात
पहला
नोटिफिकेशन

आपने समाचारों में सुना कि एक **चक्रवात** आपके क्षेत्र की ओर बढ़ रहा है। यह 180 किमी/घंटा की गति तक की तेज़ हवाएँ लाने वाला है। विद्युत कंपनियाँ शहर में बिजली आपूर्ति जल्द ही बंद कर देंगी।

आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या होगी?

01:00 बजे रात
दूसरी सूचना

अब आप तेज़ बारिश के साथ तेज़ हवाओं का अनुभव कर रहे हैं। दृश्यता बहुत कम हो गई है। आप देखते हैं कि मलबा आपके घर की दीवारों से टकरा रहा है। बिजली आपूर्ति बंद हो गई है और चारों ओर अंधेरा छा गया है, जिससे स्थिति और भी भयावह लग रही है।

तीसरा सूचना

सामान्य
परिदृश्य

कक्षा में प्रस्तुत किया जाना है।

*समाचारों में बताया जाता है कि सुपर टाइफून चक्रवात लगभग 01:00 बजे तट से टकराया और सुबह 07:00 बजे तक क्षेत्र को तबाह करता रहा। अब तक लगभग 185 किमी/घंटा की निरंतर हवाओं के साथ भीषण तबाही की पुष्टि हुई है।

इस स्थिति में आप अपने परिवार को कैसे तैयार करेंगे?

आप अपने पड़ोसियों की मदद के लिए क्या करेंगे?



अंतिम प्रायोगिक अभ्यास स्टेशन 1, 2, और 3

समूह का नाम: _____

दिनांक: _____

निर्देश: इस स्टेशन में प्रतिभागी यह जोर से बताएगा/बताएगी कि वह क्या कर रहा/रही है, संभावित निष्कर्ष बताएगा/बताएगी, साथ ही निम्नलिखित प्रक्रियाओं में से प्रत्येक का प्रदर्शन करेगा/करेगी। उस बॉक्स पर निशान लगाएँ जो यह दर्शाता है कि किस प्रयास में प्रतिभागी चरणों को सफलतापूर्वक पूरा कर पाया/पाई।

प्रदर्शन उद्देश्य	प्रयास				P/F
	1	2	3	4	
चरण 1 <ul style="list-style-type: none"> परिवार के सदस्यों को सुरक्षित करना यह निर्धारित करना कि घर खाली किया जाए या परिवार घर पर ही रहे प्रतिक्रिया के लिए एक योजना बनाना पूर्व-निर्धारित सुरक्षित क्षेत्र की ओर बढ़ना 					
चरण 2 <ul style="list-style-type: none"> स्थल पर सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया देना स्थिति का मूल्यांकन करना और पेशेवर प्रतिक्रिया दल को रिपोर्ट करना स्थल को सुरक्षित करना और आवश्यक सहायता का अनुरोध करना खोज करना और पीड़ित के संभावित स्थान की पहचान करना 					
चरण 3 <ul style="list-style-type: none"> आवश्यकता होने पर C-QRST का संचालन करना पीड़ितों को निर्धारित क्षेत्र में स्थानांतरित करना घायल पीड़ितों को उचित उपचार देना पीड़ितों को उपयुक्त तकनीक का उपयोग करते हुए सुरक्षित रूप से निकालना खतरों को कम करना सीखे गए तरीकों का उपयोग करते हुए भारी वस्तुओं को उठाना बचावकर्मियों के साथ समन्वय करना अन्य गतिविधियाँ 					

टिप्पणियाँ: _____

समग्र प्रदर्शन:

 उत्कृष्ट सफल सुधार की आवश्यकता

प्रशिक्षक: _____

आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 12 मूल्यांकन

कोर्स स्थान: _____ दिनांक: _____

इस फॉर्म पर अपना नाम न लिखें। कृपया हर पाठ के अंत में इस फॉर्म की एक प्रति भरें। आपकी समीक्षाएँ पाठ्यक्रम में सुधार के लिए बहुत मूल्यवान हैं। कृपया नीचे दिए गए रेटिंग का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
----------------	-----------	----------	------------	---------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:	पाठ का नाम:		
	प्रशिक्षक का नाम:			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	सामग्री	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	संवाद		
अपनी चयन को एक <input type="checkbox"/> <" के साथ चिह्नित करें।	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत छोटा	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत लंबा	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग	समग्र पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता हूँ: _			
यदि आपको अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता है, तो कृपया शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपकी मदद के लिए धन्यवाद। आपकी प्रतिक्रिया मूल्यवान है। कृपया इस पूर्ण फॉर्म को प्रशिक्षक को सौंपें।

13

पाठ्यक्रम समीक्षा

पाठ के उद्देश्य

इस सत्र के पूरा होने पर, आप सक्षम होंगे कि:

1. प्रतिभागियों द्वारा फ़ाइनल में दर्ज किए गए प्रश्नों के उत्तर दें और मुद्दों का समाधान करें।
2. पूरे पाठ्यक्रम के दौरान प्रदर्शित और अभ्यास की गई सबसे महत्वपूर्ण व्यावहारिक प्रक्रियाओं की समीक्षा करें।

सुझाई गई अवधि:

व्याख्यान: 45 मिनट

गतिविधियाँ:

समीक्षा
प्रश्नोत्तर सत्र

सामग्री:

- पीडब्लूबी
- एफसी
- आईजी
- संदर्भ सामग्री
- दृश्य सहायक सामग्री
- मल्टीमीडिया प्रोजेक्टर
- प्रोजेक्शन स्क्रीन

► PPT 13-1
से 13-2

1

परिचय

प्रतिभागियों को उनकी सहभागिता और सीखने की इच्छा के लिए धन्यवाद दें। यह पूरे प्रशिक्षक समूह के लिए अत्यंत सुखद अनुभव रहा।

कक्षा को सभी प्रतिभागियों की सहभागिता से लाभ मिला और उच्च स्तर का अधिगम प्राप्त हुआ।

विशेष रूप से अंतिम व्यावहारिक अभ्यास के दौरान, प्रतिभागियों ने अपने व्यावहारिक स्टेशनों पर मिल-जुलकर कार्य किया—इसके लिए उन्हें बधाई दें।

सुझाए गए
प्रशिक्षकों की
गतिविधि

2

विकास

सभी पाठों से संबंधित किसी भी प्रश्न का उत्तर दें और समस्याओं का समाधान करें। प्रशिक्षक, पाठों में विशेष प्रशिक्षकों की सहायता से उत्तर देंगे।

पाठ्यक्रम समन्वयक (Course Coordinator) सभी प्रश्नों के लिए संचालक (Moderator) के रूप में कार्य करेंगे।

यदि कोई शेष प्रश्न या मुद्दे हों, तो उनकी समीक्षा करें।

पाठों की पुनरावृत्ति (Lesson-wise Review):

पाठ 1: पाठ्यक्रम परिचय

पाठ 2: सामान्य खतरे और सामुदायिक प्रतिक्रिया समूह

पाठ 3: परिवार की सुरक्षा और घटना प्रतिक्रिया के लिए तैयारी कमांड सिस्टम (Incident Response System – IRS)

पाठ 4: बुनियादी जीवन सहायता

पाठ 5: बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा और ट्राइएज

पाठ 6: मृत शरीर प्रबंधन

पाठ 7: अग्नि आपात स्थितियाँ

पाठ 8: बुनियादी खोज तकनीकें

पाठ 9: बुनियादी बचाव तकनीकें

पाठ 10: जल आपात स्थितियाँ

पाठ 11: अन्य आपात स्थितियाँ

पाठ 12: अंतिम व्यावहारिक अभ्यास

पाठ 13: पाठ्यक्रम समीक्षा

प्रतिभागियों को स्मरण कराएँ कि वे पाठ संख्या 1-10 से 1-13 में दिए गए पाठ्यक्रम मूल्यांकन प्रपत्र भरकर जमा करें।

3

समापन (Closing)

“इस समीक्षा में पाठ्यक्रम के दौरान पढ़ाए गए सभी पाठों को सम्मिलित किया गया है।

आप सभी का धन्यवाद एवं बधाई।”

► PPT 3-3
से 3-14

आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

CADRE पाठ 13 मूल्यांकन

पाठ्यक्रम स्थान: _____ दिनांक: _____

कृपया इस प्रपत्र पर अपना नाम न लिखें। प्रत्येक पाठ के अंत में इस प्रपत्र की एक प्रति भरें। आपके मूल्यांकन पाठ्यक्रम में सुधार के लिए अत्यंत मूल्यवान हैं। कृपया नीचे दिए गए रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

1 बहुत खराब	2 खराब	3 औसत	4 अच्छा	5 उत्कृष्ट
-----------------------	------------------	-----------------	-------------------	----------------------

कृपया आवश्यक जानकारी भरें।	पाठ संख्या:		पाठ का नाम:	
	प्रशिक्षकों का नाम			
विभिन्न पाठ घटकों को रेट करने के लिए ऊपर वर्णित 1 से 5 के पैमाने का उपयोग करें।	पाठ रेटिंग (1 से 5)			
	विषय-वस्तु	प्रशिक्षक	विधि	
	कार्यपुस्तिका	सहभागिता		
अपनी चयन को X के साथ चिह्नित करें	निर्देश स्तर <input type="checkbox"/> बहुत बुनियादी	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत उन्नत	
	अवधि <input type="checkbox"/> बहुत कम	<input type="checkbox"/> उपयुक्त	<input type="checkbox"/> बहुत अधिक	
	उपयोगिता क्या यह पाठ आपके लिए उपयोगी था? <input type="checkbox"/> हाँ <input type="checkbox"/> नहीं			
1 से 5 तक रेटिंग	कुल पाठ रेटिंग उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, मैं इस पाठ को रेट करता/करती हूँ: _____			
यदि अतिरिक्त स्थान की आवश्यकता हो, तो शीट के पीछे का उपयोग करें।	टिप्पणियाँ और अवलोकन			

आपकी सहायता के लिए धन्यवाद। आपका सुझाव अत्यंत मूल्यवान है। कृपया भरा हुआ यह प्रपत्र प्रशिक्षक को सौंप दें।

शब्दावली

A

Accident (दुर्घटना): एक अप्रत्याशित और अवांछनीय घटना, विशेष रूप से ऐसी घटना जिससे नुकसान या हानि होती है।

Agitated (उत्तेजित): हिंसा या अचानक बल प्रयोग के साथ हिलना-डुलना।

Anchoring (एंकरिंग / स्थिरीकरण): सहारा देने या मजबूती के लिए किसी वस्तु को स्थिर रूप से जोड़ना।

Anthrax (एन्थ्रैक्स): एक संक्रामक, प्रायः घातक रोग, जो मवेशियों, भेड़ों तथा अन्य स्तनधारियों को प्रभावित करता है।

Assist (सहायता करना): सहायता करने की क्रिया।
मदद।

Assistance (सहायता): सहायता प्रदान करने की क्रिया।

Atmosphere (वायुमंडल): किसी विशेष स्थान की वायु या जलवायु।

Awareness (जागरूकता): जानकारी होना या समझ
प्राचीन शब्द : सतर्कता।

B

Baking Soda (बेकिंग सोडा):

सफेद क्रिस्टलीय यौगिक NaHCO_3 , जिसका स्वाद हल्का क्षारीय और नमकीन होता है। इसका उपयोग बेकिंग एजेंट, अग्निशामक, खनिज जल, औषधि, और अग्निशामकों में किया जाता है। इसे सोडियम बाइकार्बोनेट भी कहते हैं।

Bandage (पट्टी):

एक चिकित्सा उपकरण, जिसका उपयोग शरीर के किसी भाग को ढकने या सहारा देने के लिए किया जाता है।

Benchmarks (मानक):

मानदंड, मापदंड।

Bight (बाइट): 1. रस्सी में बना हुआ एक फंदा (लूप)।

2. मोड़ी हुई या ढीली रस्सी का मध्य या ढीला भाग।

BLS – Basic Life Support (मूल जीवन समर्थन): बुनियादी चिकित्सा देखभाल का स्तर, जिसका उपयोग जीवन-घातक स्थितियों में रोगियों के लिए किया जाता है। यह तब तक जीवन बनाए रखने के लिए दिया जाता है जब तक उन्नत चिकित्सा सहायता उपलब्ध न हो। इसमें प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा किया गया सीपीआर (CPR), मूल श्वसन सहायता तथा प्राथमिक चिकित्सा शामिल होती है।

Body : एक प्रकार की गांठ। **बो-लाइन (Bowline) या बो-लाइन डबल (Bowline Double)** के बजाय उपयोग की जाती है। यह रस्सी में फंदा बनाने के लिए प्रयुक्त होती है।

Bowline (बो-लाइन): एक प्राचीन लेकिन सरल गांठ, जिसका उपयोग रस्सी के सिरे पर स्थिर फंदा बनाने के लिए किया जाता है। यह शीट बेंड के समान होती है, परंतु इसमें फंदा रस्सी में ही बनता है।

Bowline (फिक्स्ड लूप गांठ): एक ऐसी गांठ जो रस्सी के बीच में स्थायी फंदा बनाती है। यह कई उपयोगों में बहुत विश्वसनीय मानी जाती है, विशेषकर भार उठाने या बचाव कार्यों में।

Brusing / Bruising (नील / चोट का निशान): एक प्रकार की अपेक्षाकृत हल्की चोट, जिसमें ऊतक के भीतर रक्तस्राव के कारण नीला या काला निशान बन जाता है।

आघात (टॉमा) के कारण केशिकाएँ क्षतिग्रस्त हो सकती हैं, जिससे आसपास के ऊतकों में रक्त रिसने लगता है और आंतरिक रक्तस्राव (internal bleeding) होता है।

C

Capillary Refill: वे बहुत सूक्ष्म रक्त नलिकाएँ जिनमें रक्त प्रवाहित होता है। हाथ या उंगली पर दबाव डालकर और छोड़कर केशिकीय भराव समय (capillary refill) मापा जा सकता है। दबाव छोड़ने पर त्वचा का रंग सामान्यतः 2 सेकंड से कम समय में लौट आना चाहिए।

Capsized Boat : नाव या जहाज़ का उलट जाना।

Cardiac Arrest : हृदय की प्रक्रिया का रुक जाना; जैसे **Cardiac Arrest**—हृदय की मांसपेशियों का संकुचन बंद हो जाना, जिससे हृदय प्रभावी रूप से रक्त पंप नहीं कर पाता।

Cartridge (कार्ट्रिज): एक एयर कार्ट्रिज एक दबावयुक्त कंटेनर होता है, जिसमें अग्निशामक यंत्र का रसायन भरा होता है और आग बुझाने के लिए गैस/एजेंट बाहर निकलता है।

CERT - Community Emergency Response Team (सामुदायिक आपातकालीन प्रतिक्रिया दल): आपदा या आपात स्थिति में समुदाय की सहायता के लिए प्रशिक्षित स्वयंसेवकों का समूह

Choking (दम घुटना): पर्यावरण से फेफड़ों तक हवा के प्रवाह में रुकावट। यह आंशिक या पूर्ण हो सकता है—आंशिक में कुछ हवा अंदर जाती है, पूर्ण में हवा का प्रवाह पूरी तरह रुक जाता है।

Cholera (हैजा): एक तीव्र संक्रामक रोग, जिसमें अत्यधिक पानी जैसा दस्त, उल्टी, पेट में ऐंठन आदि होते हैं।

Clove Hitch (क्लोव हिच):

एक सरल, जल्दी बाँधी जाने वाली गाँठ। यह किसी वस्तु के चारों ओर रस्सी को अस्थायी रूप से बाँधने के लिए उपयोगी है। यह क्रॉसिंग इफेक्ट प्रदान करती है और बाइंडिंग नॉट के रूप में प्रयुक्त होती है। यह स्थायी गाँठ नहीं मानी जाती।

CO₂ - Carbon Dioxide (कार्बन डाइऑक्साइड):

एक रंगहीन गैस, जो कार्बन के ऑक्सीकरण से बनती है। यह तापमान और दबाव पर निर्भर करती है और पृथ्वी के वायुमंडल में स्वाभाविक रूप से पाई जाती है।

Coil (कुंडली):

कठोर या लचीली सामग्री से बना घुमावदार रूप, जिसे आमतौर पर रस्सी को गोल-गोल लपेटकर बनाया जाता है।

Combustion (दहन):

ईंधन और ऑक्सीकारक के बीच होने वाली रासायनिक अभिक्रिया की प्रक्रिया, जिससे ऊष्मा निकलती है और लौ उत्पन्न हो सकती है।

Conduction (चालन):

ऊष्मा या विद्युत का संचरण। विद्युत चालन में ऐसे पदार्थ होते हैं जिनमें चलायमान आवेशित कण (इलेक्ट्रॉन्स) होते हैं, जैसे—तांबा या एल्युमिनियम।

Convection (संवहन)

ऊष्मा के स्थानांतरण की एक प्रमुख विधि, जिसमें पदार्थ (द्रव या गैस) के प्रवाह या धाराओं के माध्यम से ऊष्मा आगे बढ़ती है।

COVID-19 (कोविड-19):

SARS-CoV-2 नामक नए कोरोना वायरस से होने वाला रोग। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 11 फरवरी 2020 को इस बीमारी को आधिकारिक रूप से COVID-19 नाम दिया।

CPR – Cardiopulmonary Resuscitation

(हृदय-फेफड़ा पुनर्जीवन): एक आपातकालीन प्रक्रिया जो हृदय रुकने, श्वसन रुकने या दोनों स्थितियों में की जाती है। यह अस्पताल तथा अस्पताल-पूर्व (pre-hospital) दोनों परिस्थितियों में किया जाता है।

Cribs (क्रिब्स): विभिन्न आकारों के चौकोर लकड़ी के टुकड़ों, स्टील या कंक्रीट ब्लॉकों से बने कार्य ढांचे, जो वस्तुओं को उठाने, सहारा देने या स्थिर करने के लिए प्रयोग होते हैं। इन्हें समकोण पर रखकर स्थिर आधार बनाया जाता है।

Current (धारा): जल धारा: पानी का प्रवाह, जैसे नदी या समुद्र की धारा।

विद्युत धारा: इलेक्ट्रॉनों का प्रवाह। धारा का मापन एम्पियर (Ampere) में किया जाता है।

Cylinder (सिलेंडर): एक दबावयुक्त पात्र, जिसका उपयोग उच्च दबाव पर गैसों को संग्रहित करने के लिए किया जाता है।

D

Dam (बांध): ऐसी संरचना जो पानी या भूमिगत धाराओं को रोकती/नियंत्रित करती है। सामान्यतः बांधों का मुख्य उद्देश्य पानी को रोकना होता है, जबकि अन्य संरचनाएँ (जैसे तटबंध/डाइक) भी इसी उद्देश्य के लिए उपयोग होती हैं। जलविद्युत (Hydropower) और पम्पड-स्टोरेज जलविद्युत संयंत्रों में बांधों का उपयोग लाखों उपभोक्ताओं को स्वच्छ बिजली उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है।

Distress (संकट): Search and Rescue (खोज एवं बचाव) सेवाओं में प्रयुक्त शब्द, जो गंभीर या प्रतिकूल स्थिति/हालात को दर्शाता है।

Draperies (परदे): कपड़े के परदे जिन्हें कभी-कभी ड्रेप कहा जाता है। स्नानघर में पानी को बाहर फैलने से रोकने के लिए शॉवर कर्टन के रूप में उपयोग होते हैं। आपात स्थितियों में भी इनका उपयोग किया जा सकता है।

Dressing (ड्रेसिंग): घाव पर लगाया जाने वाला प्राथमिक उपचार साधन, जो घाव को ढकता है, भरने में सहायता करता है और आगे होने वाली क्षति से बचाता है। इसे आमतौर पर पट्टी (bandage) से बांधा जाता है।

Drowning (डूबना): द्रव (आमतौर पर पानी) के फेफड़ों में प्रवेश करने से होने वाला दम घुटना (asphyxia), जिससे ऑक्सीजन की कमी (hypoxia) होती है और मस्तिष्क व हृदय की मांसपेशियों को क्षति पहुँच सकती है।

Dry Chemical – ABC या Multi-Purpose

Dry Chemical (सूखा रासायनिक

अग्निशामक): एक प्रकार का अग्निशामक रसायन, जिसमें सामान्यतः द्रवीकृत और सिलिका-लेपित अमोनियम फॉस्फेट पाउडर होता है। ABC ड्राई केमिकल का उपयोग कई प्रकार की आग बुझाने में किया जाता है।

एनडीआरएफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

मोनो अमोनियम फॉस्फेट और अमोनियम सल्फेट, पूर्व सक्रिय है।

Duct Tape (डक्ट टेप): एक बहुत मजबूत, दबाव-संवेदनशील टेप जिसमें कपड़े का जाल होता है और आमतौर पर सिल्वर/काला रंग का होता है। यह विभिन्न कार्यों में उपयोग होता है और मूल रूप से 1942 में वाटरप्रूफ सीलिंग टेप के रूप में विकसित किया गया था।

E

Earthquake (भूकंप): भूमि के अचानक और तीव्र कंपन को भूकंप कहते हैं, जो पृथ्वी की सतह के नीचे चट्टानों/भू-पर्पटी की हलचल के कारण होता है।

Electrical Transformer (विद्युत ट्रांसफॉर्मर): एक ऐसा उपकरण जो विद्युत ऊर्जा को एक सर्किट से दूसरे सर्किट में स्थानांतरित करता है, आमतौर पर इंडक्टिवली कपल्ड कंडक्टरों के माध्यम से। यह वोल्टेज को बढ़ाने या घटाने के लिए उपयोग होता है।

Epidemic (महामारी/संक्रामक रोग का प्रकोप):

किसी समुदाय में संक्रामक रोग का अत्यधिक और असामान्य रूप से फैलना।

Equilibrium (संतुलन): वह अवस्था जब सभी बल या प्रभाव संतुलित हों।

(रस्सी/गांठ के संदर्भ में) फिगर-एट बेंड या डबल फिगर-एट बेंड एक ऐसी गांठ होती है जो लगभग समान आकार की दो रस्सियों को जोड़ने के लिए उपयोग की जाती है।

Evacuation (निकासी): खतरे की वास्तविक या संभावित स्थिति से लोगों को सुरक्षित स्थान पर ले जाने की प्रक्रिया।

F

Figure of Eight / Figure Eight Bend (फिगर-एट गांठ): एक प्रकार की गांठ जो मजबूत और सुरक्षित मानी जाती है। डबल फिगर-एट बेंड का उपयोग लगभग समान मोटाई की दो रस्सियों को जोड़ने के लिए किया जाता है।

Fire Drill (फायर ड्रिल): आग लगने की स्थिति में सुरक्षित निकासी (**evacuation**) का अभ्यास। इसमें आमतौर पर अलार्म बजाना और निर्धारित निकास मार्गों से बाहर निकलने का अभ्यास शामिल होता है।

Fire Extinguisher (अग्निशामक यंत्र): एक उपकरण जिसका उपयोग छोटी आग को बुझाने या नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। यह आग पर उपयुक्त अग्निशामक पदार्थ छोड़कर काम करता है।

Fire Tetrahedron (फायर टेट्राहेड्रॉन): आग के चार आवश्यक तत्वों का मॉडल: ईंधन (Fuel) ऊष्मा (Heat) ऑक्सीजन (Oxygen)

रासायनिक श्रृंखला अभिक्रिया (Chemical Chain Reaction) इनमें से किसी एक को हटाने पर आग बुझ जाती है।

Flammable (ज्वलनशील): ऐसा पदार्थ जो आसानी से आग पकड़ ले या जल उठे, जिससे दहन (combustion) हो।

Flashover (फ्लैशओवर): ज्वलनशील सामग्री का लगभग एक साथ प्रज्वलन। किसी बंद स्थान में मौजूद सभी दहनशील पदार्थ तब जल उठते हैं जब तापमान इतना बढ़ जाता है कि वे अपनी स्वतः प्रज्वलन तापमान (auto-ignition temperature) तक पहुँच जाते हैं।

Flood (बाढ़): बाढ़ तब होती है जब किसी जलस्रोत जैसे नदी या जलनिकाय से पानी बाहर निकलकर आसपास के क्षेत्रों में भर जाता है, या जब भारी वर्षा के कारण निचले क्षेत्रों में पानी जमा हो जाता है।

Flood (अचानक बाढ़/जलभराव): जब पानी की अत्यधिक मात्रा अचानक भूमि क्षेत्र को ढक लेती है।

Foam (फोम): फोम की सबसे सामान्य परिभाषा यह है कि यह एक झागदार पदार्थ है, जिसमें तरल या ठोस में गैस के बुलबुले होते हैं। फोम का उपयोग आग बुझाने में किया जाता है क्योंकि यह दहनशील पदार्थ की सतह को ढककर ऑक्सीजन की आपूर्ति रोक देता है।

Fulcrum (आधार/टेक):

किसी लीवर (उत्तोलक) का वह स्थिर बिंदु जिसके चारों ओर वह घूमता है; जैसे—हिंज, स्विवेल, पिवट।

G

Grid (ग्रिड): एक सामान्य प्रकार का अटैचमेंट/व्यवस्था, जिसे अलग-अलग नामों से जाना जाता है, जैसे square grid graph।

H

Hailing (हेलिंग): किसी को बुलाने या संकेत देने की प्रक्रिया।

Halons (हैलॉन): हैलोएल्केन्स का व्यापक रूप से व्यावसायिक और परिणामस्वरूप सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला समूह। ये

यौगिक अग्निशामकों, रेफ्रिजरेटर्स, प्रोपेलेंट्स, सॉल्वेंट्स और फार्मास्यूटिकल्स में उपयोग होते हैं।

HazMat (हैज़मैट): खतरनाक पदार्थ

(Hazardous Materials)। ये ठोस, तरल या गैस हो सकते हैं जो लोगों, अन्य जीवों, संपत्ति या पर्यावरण को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

Heat cramps (हीट क्रैम्प्स): हीट क्रैम्प्स हीट से संबंधित बीमारी हैं। ये दर्दनाक मांसपेशियों के ऐंठन होते हैं और अत्यधिक पसीना आने तथा अधिक तापमान में व्यायाम/काम करने से होते हैं।

Heat exhaustion (हीट एक्सॉशन):

यह स्थिति तब होती है जब अत्यधिक पसीने से शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाती है। यह लंबे समय तक गर्मी में रहने और तरल व नमक की पर्याप्त पूर्ति न होने पर होती है। यदि समय पर उपचार न मिले तो यह हीट स्ट्रोक में बदल सकती है।

Heat stroke (हीट स्ट्रोक): हीट स्ट्रोक एक गंभीर चिकित्सीय आपात स्थिति है। यह तब होता है जब शरीर का तापमान अत्यधिक बढ़ जाता है और शरीर का ताप-नियंत्रण तंत्र विफल हो जाता है। इसमें पसीना आना बंद हो सकता है और यह जानलेवा हो सकता है।

Heimlich Maneuver (हैमलिच मैनुवर):

एक आपातकालीन तकनीक जिसका उपयोग दम घुट रहे व्यक्ति के पेट पर दबाव डालकर श्वासनली में फंसी वस्तु को बाहर निकालने के लिए किया जाता है। इससे फेफड़ों में दबाव बनता है और अवरोध बाहर निकल सकता है।

एफ • आपदा प्रतिक्रिया के लिए सामुदायिक कार्रवाई (CADRE)

Hypothermia (हाइपोथर्मिया): हाइपोथर्मिया वह स्थिति है जिसमें शरीर का केंद्रीय तापमान सामान्य चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) के लिए आवश्यक स्तर से नीचे गिर जाता है और शरीर की क्रियाएँ बाधित हो जाती हैं। यह सामान्यतः तब होता है जब शरीर का तापमान 35.5°C (95°F) से कम हो जाता है।

I

Induction (इंडक्शन): विद्युत-चुंबकीय प्रेरण वह प्रक्रिया है जिसमें किसी बदलते हुए चुंबकीय क्षेत्र द्वारा किसी चालक में विद्युत वोल्टेज उत्पन्न होता है, या किसी स्थिर चुंबकीय क्षेत्र में चालक की गति के कारण वोल्टेज उत्पन्न होता है।

Incident Command System (ICS) – घटना कमांड प्रणाली: ICS एक मानकीकृत, पदानुक्रमित संरचना है जो विभिन्न एजेंसियों को—चाहे वे सरकारी हों या गैर-सरकारी—एकीकृत करती है ताकि वे बिना अधिकार क्षेत्र से समझौता किए प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया दे सकें। यह स्थानीय कमांड अथॉरिटी के अंतर्गत कार्य करती है।

Incident Response System (IRS) – घटना प्रतिक्रिया प्रणाली: IRS को भारत सरकार द्वारा NDMA (2010) के अंतर्गत विकसित किया गया। यह प्रतिक्रिया उपायों को सुव्यवस्थित करता है और प्रतिक्रिया के विभिन्न स्तरों पर कार्यों का एकीकरण सुनिश्चित करता है। यह ICS की अवधारणाओं पर आधारित है और NDMA Act, 2005 के अंतर्गत प्रशासनिक संरचना के साथ DM अधिनियम का अनुपालन करता है।

INSARAG (इंटरनेशनल सर्च एंड रेस्क्यू एडवाइजरी ग्रुप): INSARAG की स्थापना 1991 में हुई। यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त USAR (Urban Search and Rescue) टीमों की पहल से विकसित हुआ, जो 1988 के आर्मेनिया भूकंप के बाद शुरू हुई। INSARAG का उद्देश्य संयुक्त राष्ट्र (UN) के मानवीय समन्वय ढांचे के अंतर्गत समूहों के बीच दोहराव से बचना और प्रभावी समन्वय सुनिश्चित करना है।

Inhibition (निरोध): किसी रासायनिक अभिक्रिया की दर को रोकना या कम करना।

J

Joints (जॉइंट्स/संधियाँ): जॉइंट वह स्थान है जहाँ दो या अधिक हड्डियाँ मिलती हैं। ये गति प्रदान करते हैं और संरचनात्मक व कार्यात्मक रूप से वर्गीकृत किए जाते हैं।

L

Landslide (भूस्खलन): ढलान से बड़ी मात्रा में मिट्टी, चट्टान या मलबे का अचानक नीचे की ओर खिसकना। यह चट्टानों और मिट्टी के द्रव्यमानों की गति के कारण होता है।

Level of consciousness (चेतना का स्तर): सामान्य से अलग सतर्कता या जागरूकता का माप। चेतना का स्तर किसी व्यक्ति की जागरूकता और पर्यावरण के प्रति प्रतिक्रिया देने की क्षमता को दर्शाता है।

Lever (लीवर): लीवर एक कठोर वस्तु होती है, जिसका उपयोग किसी उपयुक्त आधार (फुलकर्म/धुरी) के चारों ओर बल लगाकर किसी वस्तु को उठाने, हिलाने या मोड़ने के लिए किया जाता है।

Ligaments (लिगामेंट्स): वे ऊतक (टिशू) जो हड्डियों को अन्य हड्डियों से जोड़ते हैं।

M

Mitigate (निवारण/शमन): जोखिमों से निपटने और उन्हें कम करने की प्रक्रिया या अनुशासन।

N

Natural Phenomenon (प्राकृतिक परिघटना):

भौतिक संसार में होने वाली कोई गैर-कृत्रिम घटना, जो पर्यावरण, जीवन तथा मानव स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है (जैसे बैक्टीरिया, वायरस, प्राकृतिक आपदाएँ आदि)। प्राकृतिक परिघटनाओं में ज्वालामुखी विस्फोट, मौसम, भूकंप, अधिकांश प्राकृतिक घटनाएँ शामिल हैं। कुछ प्राकृतिक परिघटनाएँ जैसे वर्षा अपेक्षाकृत कम हानिकारक होती हैं। प्राकृतिक परिघटनाओं में, सीमित नहीं बल्कि शामिल हैं: मौसम संबंधी घटनाएँ (जैसे तूफान, बिजली गिरना) जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक आपदाएँ भूगर्भीय घटनाएँ (जैसे भूकंप, ज्वालामुखी गतिविधि)

Nausea and Vomiting (मतली और उल्टी): ऊब/घबराहट की अनुभूति, जिसमें उल्टी करने की इच्छा होती है।

NFPA (नेशनल फायर प्रोटेक्शन एसोसिएशन): यह एक अमेरिकी राष्ट्रीय संस्था है जो अग्नि-सुरक्षा, प्रशिक्षण और उपकरणों से संबंधित मानकों को विकसित और बनाए रखती है।

ये मानक आग बुझाने के दौरान दमकल कर्मियों द्वारा उपयोग किए जाने वाले उत्पादों से जुड़े होते हैं।

O

Oxidation (ऑक्सीकरण): वह जमाव या परत जो धातु की सतह पर ऑक्साइड के रूप में बनती है।

P

Pale (पीला): रक्त संचार की कमी के कारण त्वचा का पीला पड़ जाना। फीका रंग बीमारी का संकेत हो सकता है, विशेषकर शॉक की स्थिति में।

Personal Flotation Device (PFD) / व्यक्तिगत तैरन उपकरण: इसे लाइफ जैकेट, लाइफ प्रिज़र्वर, माए वेस्ट, लाइफ वेस्ट, लाइफ सेवर, कॉर्क जैकेट आदि भी कहा जाता है। यह ऐसा उपकरण है जिसे व्यक्ति पहनता है ताकि बेहोशी की स्थिति में भी वह पानी में तैरता रह सके—या तो मुँह ऊपर की ओर रखते हुए (एयरवे को सतह से दूर रखते हुए) या पानी की सतह पर/उसके ऊपर।

Plague (प्लेग): एक महामारी जो उच्च मृत्यु दर का कारण बनती है।

Political Riots (राजनीतिक दंगे): राजनीतिक विचारधाराओं को व्यक्त करने या उनका विरोध करने वाले समूहों द्वारा की जाने वाली हिंसक गतिविधियाँ। इसमें दंगे, सामाजिक अशांति, दमनात्मक उपाय, नियंत्रण आदि शामिल हो सकते हैं।

Poison (विष): ऐसा पदार्थ, प्राकृतिक या कृत्रिम, जो जीवित ऊतकों को क्षति पहुँचाता है और शरीर पर हानिकारक प्रभाव डालता है—चाहे वह निगला जाए, साँस के साथ अंदर जाए, अवशोषित हो या त्वचा के माध्यम से शरीर में प्रवेश करे।

Postmortem (पोस्टमार्टम): मृत्यु के बाद शरीर की जाँच से संबंधित।

R

Radiation (विकिरण):

वह प्रक्रिया जिसमें ऊर्जा तरंगों या कणों के रूप में माध्यम या अंतरिक्ष से होकर निकलती है और अंततः किसी अन्य वस्तु द्वारा अवशोषित हो जाती है।

Rafts (राफ्ट):

एक या अधिक उछाल (फ्लोटिंग) साधनों से बने प्लेटफॉर्म, जो जल में तैरने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

Recovery Position (रिकवरी पोज़िशन):

जिसे लेटरल रिकम्बेंट पोज़िशन भी कहा जाता है। यह बेहोश लेकिन साँस ले रहे व्यक्ति को सुरक्षित स्थिति में रखने के लिए प्रयोग होती है, ताकि वायुमार्ग खुला रहे। इसे प्राथमिक उपचार में सीपीआर के साथ अक्सर सिखाया जाता है।

S

Seizures (दौरे):

इनका बाहरी प्रभाव नाटकीय हो सकता है—जैसे मांसपेशियों में तेज ऐंठन, अनियंत्रित गतिविधियाँ—और कभी-कभी चेतना का क्षणिक या पूर्ण नुकसान भी हो सकता है।

Sheet Bend (शीट बेंड):

जिसे बेकट बेंड या वीवर्स हिच भी कहा जाता है। यह ऐसी गाँठ है जिसका उपयोग अलग-अलग मोटाई या कठोरता वाली रस्सियों को सुरक्षित रूप से जोड़ने के लिए किया जाता है।

Shock (शॉक):

जिसे आमतौर पर सिर्फ "शॉक" कहा जाता है—यह एक गंभीर, जीवन-घातक चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें ऊतकों में रक्त प्रवाह (टिश्यू परफ्यूजन) कम हो जाता है, परिणामस्वरूप कोशिकीय चयापचय आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो पातीं।

Smother (दम घोंटना):

यांत्रिक अवरोध द्वारा हवा के प्रवाह को रोकना—अक्सर किसी व्यक्ति के मुँह और नाक को हाथ, तकिया या प्लास्टिक बैग से ढक देने पर।

Soft Tissue Injury (कोमल ऊतक की चोट):

शरीर के कोमल ऊतकों की क्षति। इनमें मांसपेशियाँ, उपकला (एपिथीलियल), पेशीय (मस्क्युलर), तंत्रिकीय और संयोजी ऊतक शामिल होते हैं।

Square Knot / Reef Knot (स्क्वेयर नॉट / रीफ नॉट):

एक साधारण बाँधने की गाँठ, जो किसी वस्तु को बाँधने या सुरक्षित करने के लिए प्रयोग होती है। इसे दो रस्सियों के सिरों को जोड़ने के लिए भी उपयोग किया जाता है। यह फिसलती नहीं है और भार पड़ने पर स्थिर रहती है।

Styrofoam / Styrofoam Box (स्टायरोफोम / स्टायरोफोम बॉक्स):

विस्तारित प्लास्टिक से बना एक पदार्थ/डिब्बा, जिसका उपयोग पैकिंग और इन्सुलेशन में किया जाता है।

Swelling (सूजन):

ऊतकों में अतिरिक्त तरल के जमा होने से अंगों का फूल जाना।

T

Tenderness (कोमलता/दर्द):

स्पर्श करने पर महसूस होने वाला दर्द या असहजता।

Tendons (टेंडन/कण्डरा):

एक मजबूत पट्टीदार (रेशेदार) संयोजी ऊतक, जो सामान्यतः मांसपेशी को हड्डी से जोड़ता है और जोड़ों की स्थिरता में सहायता करता है।

Topography (स्थलाकृति/भू-आकृति):

भूमि की सतह के स्वरूपों—जैसे पहाड़, घाटियाँ, ढाल आदि—का वर्णन; विशेष रूप से मानचित्रों में इनका निरूपण।

Tree Stumps (पेड़ों के टूठ):

कटे हुए पेड़ों का शेष निचला भाग जो जमीन में रह जाता है। टूठ वृक्ष की प्रजाति की पहचान में सहायक हो सकते हैं।

TRIAGE (ट्रायेज):

रोगियों/घायलों की स्थिति की गंभीरता के आधार पर प्राथमिकता तय करने की प्रक्रिया।

Tsunami (सुनामी):

समुद्र में उत्पन्न लंबी तरंगों की श्रृंखला, जो सामान्यतः समुद्र-तल में भूकंप, ज्वालामुखी विस्फोट या भूस्खलन के कारण बनती है। खुली समुद्री जल में ये तरंगें कम ऊँचाई और अधिक गति से चलती हैं, लेकिन तट के पास पहुँचने पर इनकी ऊँचाई बढ़ जाती है और ये तटीय क्षेत्रों में व्यापक विनाश कर सकती हैं।

Turbulent Waters (अशांत जल):

जल का अशांत या उथल-पुथल भरा प्रवाह, जो विभिन्न पैमानों पर बनता है और अत्यंत खतरनाक हो सकता है।

Typhoid (टाइफॉयड):

एक संक्रामक, अक्सर घातक रोग, जो सामान्यतः गर्मियों में अधिक पाया जाता है। इसके लक्षणों में आंतों की सूजन और अल्सर शामिल होते हैं। यह साल्मोनेला टाइफी जीवाणु से होता है, जो प्रायः दूषित भोजन या पानी से शरीर में प्रवेश करता है।

V

Venom (विष):

कुछ जानवरों (जैसे साँप, बिच्छू) द्वारा उत्पन्न विषैला पदार्थ, जो काटने या डंक मारने से शरीर में प्रवेश करता है और इसके विभिन्न हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं।

Volcanic Eruption (ज्वालामुखी विस्फोट):

पृथ्वी की सतह के नीचे जमा अत्यधिक दाब के कारण लावा, राख, चट्टानों के टुकड़े और गैसों का अचानक बाहर निकलना। यह आसपास के क्षेत्रों में गंभीर क्षति पहुँचा सकता है।

W

Wedge (वेज/कील):

किसी वस्तु को अपनी जगह पर थामे रखने, अटकाने या फँसाने के लिए प्रयुक्त उपकरण।

ग्रंथ सूची

1. पीईईआर(PEER) कैडर प्रशिक्षक मार्गदर्शिका (2021) एडीपीसी और एनडीआरएफ द्वारा तैयार।
2. एनडीएमए(NDMA) की विभिन्न प्राकृतिक एवं मानवनिर्मित आपदाओं के लिए क्या करें और क्या न करें (Dos and Don'ts)।
3. एनसीआरबी(NCRB) का सड़क दुर्घटनाओं से संबंधित डेटा।
4. गूगल फ़ोटो।
5. एनडीआरएफ(NDRF) इकाइयों के प्रशिक्षण फ़ोटो।



कम्युनिटी एक्शन फ़ॉर डिज़ास्टर रिस्पॉन्स (CADRE) समुदाय के प्रथम प्रतिक्रियाकर्ताओं (Community First Responders) को आपदाओं और आपात स्थितियों में सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया देने हेतु आवश्यक बुनियादी ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

