



# समुदायिक जागृति कार्यक्रम





## ಜೈವಿಕ ವಿಪತ್ತು

### ಪರಿಚಯ:

ಜೈವಿಕ ಏಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ದಾಳಿಗೊಳಗಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ.

ಜೈವಿಕ ಏಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ದಾಳಿಯ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರದಿರಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಏಜೆಂಟ್‌ನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರದ ಇನ್ಯುಬೇಷನ್ (Incubation) ಕಾಲಾವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ.

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಮಾನವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ದಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರಿಗೆ ತಾವು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಕ್ಷಣವೇ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು (ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿಲ್ಲ). ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂರಕ್ಷಿತ ಏಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೊದಲ ದೃಢೀಕರಣ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

**ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ:**

- ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಹಾಳಾಗುವ ಮೊದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ಕುಟುಂಬ/ನೆರಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.
- ಆಹಾರ, ಬೆಳೆಗಳ ಸೋಂಕಿತ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

### ಸೋಂಕಿನ ಮೊದಲು ತಯಾರಿ:

- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಆವರಣವನ್ನು (ಕಚೇರಿ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು) ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ/ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮೂಲಭೂತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆ/ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ತರಕಾರಿಗಳು/ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನೀಕರಿಸಿ.
- ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ನೀವು ಎಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಘಟನೆ ನಡೆದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಉದಾ- ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರೋದು.

- ಜೈವಿಕ ಏಜೆಂಟ್ ಬಳಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಈ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳು ಘೋಷಿತ ಜೈವಿಕ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

### ಸೋಂಕಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

- ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
- ಜೈವಿಕ ಏಜೆಂಟ್‌ಗೆ ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಟಿವಿ ನೋಡಿ, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧರಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುವ, ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹರಡುವ ಶಂಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳು, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣಗಳು/ಕೂಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸಿ.

### ಸೋಂಕಿನ ನಂತರ:

ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಅನುಮಾನಿಸಿದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:

- ಶಂಕಿತ ಜೈವಿಕ ಏಜೆಂಟ್ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಿರಿ.
- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪದರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.

- ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು/ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ, ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಪರವಾಗಿ/ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





## रासಾಯनिक तुर्तुफ परिस्तिती

### रासಾಯनिक तुर्तुफ परिस्तिती:

नम्मे दैशदल्लि क्यगारिका अभिव्यद्विद्यु ह्योद्विदन्ते, रासಾಯनिक ँजेन्ट्गळ बळके हलवु पळु ह्येञ्जागिदे. प्रसुत, सुमारु 3 लक्ख रासಾಯनिक ँजेन्ट्गळु बळकेयल्लिवे.

### रासಾಯनिक ँजेन्ट्गळ:

ए रासಾಯनिकगळु. रासಾಯनिक गुण लक्खणगळ कारणद्विद मानवन दैहद मेलै हानिकारक परिणामु बिरबहुदु. लुदाहरणेगे, क्लोरिन अनील, मीधैल् ँसोस्येन्येड, स्येनोजेन् क्लोर्येड, सल्फर मसुडर अनील, इत्यादि.

### मानव दैहके प्रवेशिसुव मार्गगळु:

- चर्म.
- कणु.
- लुसिराट .
- नुंगुवुदु (सेवन).
- इन्जेक्शन.

### सामान्य गुणलक्खणगळु:

बाधित व्यक्तियु केम्मु, वांति, कणुगळल्लि नीरु, चर्मद किरकिरि, लुसिराटद त्ठोदर मत्तु इतर प्रतिकूल आरोग्य परिणामगळनु कानुत्तवे.

### संवाद मारि मत्तु आडलितके सहाय मारि:

- ✓ नीवु यावुदो अनील सोरिके अधवा विचित्त वासन्यनु गमनिसिदर, तक्खण विपत्तु निर्वहणेगे तिलिसि.
- ✓ निम्मे कुठुंब मत्तु नरेहोर्येल्लि अनारोग्य पीडितर बगे आरोग्य इलाखेगे तिलिसि.
- ✓ आडलित मण्डलियु माडुव कलसदल्लि सहकरिसि मत्तु अवर सुचनेगळनु अनुसरिसि.

### रासಾಯनिक अप्प्रातद मोदलु सिद्धतेगळु:

- ✓ रासಾಯनिक दालि/फैटेने/तुर्तुफ परिस्तितीय अपायगळ बगे मत्तु अदर सुरक्खतेगागि अलवडिसिकोळ्बेकाद विधानगळु मत्तु विधानगळ बगे सार्वजनिकरिगे तिलिसि.
- ✓ मनैयु किलकिगळु मत्तु बागिलुगळनु मुञ्जलु वसुगळनु इरिसि.

- ✓ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಕಿಟ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ.
- ✓ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.

**ರಾಸಾಯನಿಕ ದಾಳಿ/ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ✓ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ✓ ಗಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ.
- ✓ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಕಿಟಕಿಗಳು, ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳು, ಕೂಲರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ.
- ✓ ತೆರೆದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ✓ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✓ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ.
- ✓ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ.

**ರಾಸಾಯನಿಕ ಏಜೆಂಟ್ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಆದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

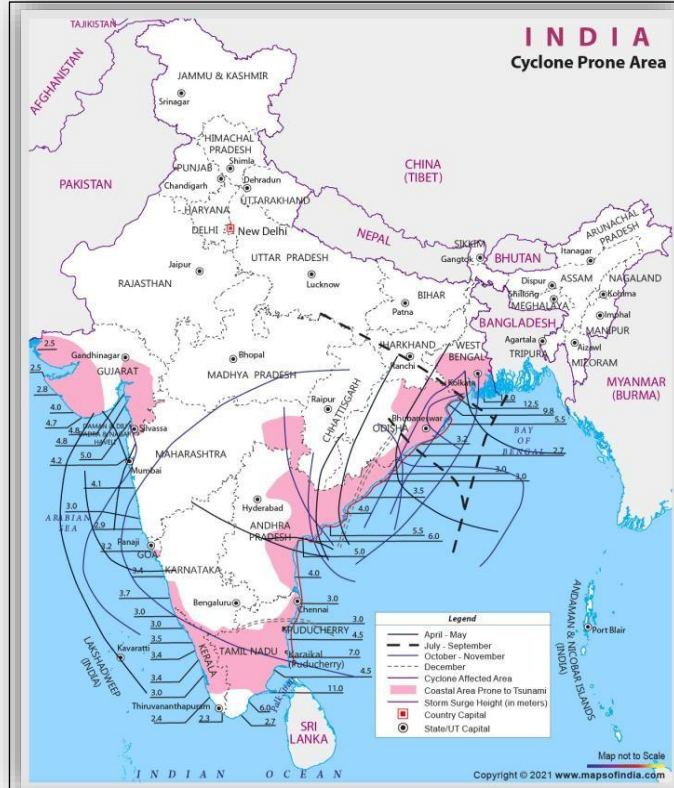
- ✓ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.
- ✓ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.
- ✓ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ✓ ತೆರೆದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ.
- ✓ ಸಮುದಾಯಗಳು ವಿಕಿರಣ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಶ್ರಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

**ಏನು ಮಾಡಬಾರದು:**

- ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ/ನೀರು/ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೂಚಿಸುವವರೆಗೆ ಆಶ್ರಯ/ನೆಲಮಾಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಹೊರಗಿಂದ ಬಂದ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತೆರೆದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಣಗಿಸದೆ ತೆರೆದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು/ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸುರಕ್ಷತಾ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆ/ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





# ಚಂಡಮಾರುತ



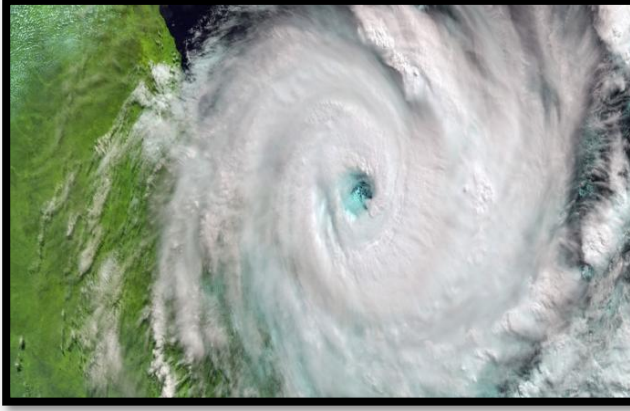
## ಚಂಡಮಾರುತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

- ಅನಿಲ (ಗ್ಯಾಸ್) ಪೂರೈಕೆಯ ಸ್ವಿಚ್ ನ್ನು ಬಂದ ಮಾಡಿ.
- ತೆರೆದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಂದ ಮಾಡಿ.
- ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಚಂಡಮಾರುತದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಆತುರಪಡ ಬೇಡಿ.
- ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಎಂದು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ.
- ನೀವು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆದರೆ ಸಮುದ್ರ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಜಲಮೂಲಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

## ಚಂಡಮಾರುತದ ನಂತರ:

- ಅನಿಲ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ.
- ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಜನರನ್ನು ಹುಡುಕಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಪೊಲೀಸ್ ಮತ್ತು ಅರೆಸೈನಿಕ ಪಡೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ.

ಚಂಡಮಾರುತವು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುವ ದೊಡ್ಡ ವಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಬಲವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲ್ಮೈಯಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಗಾಳಿಯು ಮೇಲೇರಿ ತಿರುಗುವ ಮಾರುತಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ.



### ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಬಲವಾದ ಬಿರುಗಾಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತಗಳು.
- ಅಧಿಕ ಮಳೆ ಇದು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಂಡಮಾರುತದ ಉಲ್ಪಾಣಗಳು.

### ಚಂಡಮಾರುತದ ಮೊದಲು:

- ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರಿ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತದ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಆರಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳ ತುರ್ತು ಕಿಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳು ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮತ್ತು ಛಾವಣಿಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಪತ್ತು ನಿರೋಧಕವಾಗಿಸಿ.

### ತುರ್ತು ಕಿಟ್:

- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಬಟ್ಟೆ
- ಪಾಲಿಥಿನ್
- ಹಾಸಿಗೆಗಳು
- ಪ್ರಮುಖ ಮನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳು

### ಚಂಡಮಾರುತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು

### ಮಾಡಬೇಕು:

- ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಿ
- ಕಿಟಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಗದವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅದು ಮುರಿದರು ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಥಿಲೀನ್ ಅಥವಾ ಜಲನಿರೋಧಕ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಸಮುದ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮೊದಲೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.



## ಚಂಡಮಾರುತ

ಚಂಡಮಾರುತವು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುವ ದೊಡ್ಡ ವಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬಲವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲ್ಮೈಯಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಗಾಳಿಯು ಮೇಲೇರಿ ತಿರುಗುವ ಮಾರುತಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ.



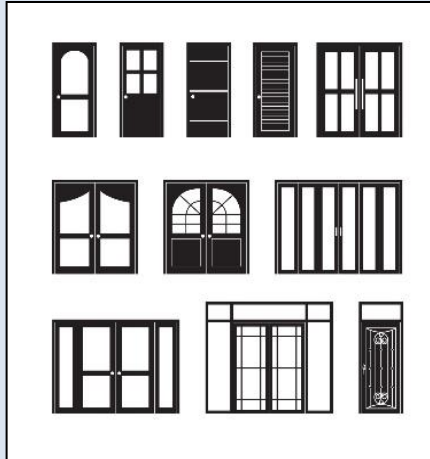
### ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಬಲವಾದ ಬಿರುಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತ.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಳೆ ಇದು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ವೇಗದ ಬಿರುಗಾಳಿ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಚಂಡಮಾರುತದ ಉಲ್ಪಣಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



### ಚಂಡಮಾರುತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು:

- ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರಿ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ, ಹತ್ತಿರದ ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತುರ್ತು ಕಿಟ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ.
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ವಾಸಸ್ಥಳಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳು, ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಛಾವಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಪತ್ತು ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ.



**ಚಂಡಮಾರುತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ಶಾಂತವಾಗಿರಿ, ಭಯಪಡಬೇಡಿ.
- ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಿ.
- ಗಾಜು ಒಡೆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಜುಗಳ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಟೇಪ್ ಅಂಟಿಸಿ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಜಲನಿರೋಧಕ ಚೀಲಗಳು ಅಥವಾ ಪಾಲಿಥೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ತುರ್ತು ಕಿಟ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ.
- ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಸಮುದ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ (ಪಕ್ಕಾ ಮನೆ) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಅನಿಲ (ಗ್ಯಾಸ್) ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಂದಿಸಿ.
- ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಟ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಿ.



**ಚಂಡಮಾರುತದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ನಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಅನಿಲ(ಗ್ಯಾಸ್) ಸೋರಿಕೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ಅನಿಲ(ಗ್ಯಾಸ್) ಸರಬರಾಜನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುವವರೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಕಾಣೆಯಾದ ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿ.
- ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪೊಲೀಸರು, ಅರೆಸೈನಿಕ ಪಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.



**ಕುಟುಂಬ ವಿಪತ್ತು ಕಿಟ್**



ವಿಪತ್ತಿನ ನಂತರ, ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಪೀಡಿತ ಜನರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಸಹಾಯ ತಲುಪಲು ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ?



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ನೀರು, ಆಹಾರ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ, ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ತುರ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾಂತರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

**1- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್: ತಕ್ಷಣದ**

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ:

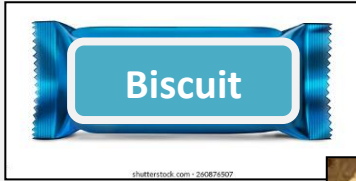
- ರೋಲರ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು
- ಹತ್ತಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್.
- ಸಣ್ಣ ಕತ್ತರಿ.
- ನಂಜುನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣ (ಉದಾ. ಡೆಟಾಲ್, ಸಾವ್ಲಾನ್).
- ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಕ್ರೋಮ(ಉದಾ. ಸೋಫ್ರಾಮೈಸಿನ್, ನಿಯೋಮೈಸಿನ್).
- ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ತುಂಬುವ ಕುಡಿಯುವ ದ್ರಾವಣ (ORS).
- ತ್ರಿಕೋನ ಪಟ್ಟಿ.
- ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು (ಬಿದಿರು ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸ್ಪಿಂಟ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ).
- ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು (ಉದಾ. ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್).
- ಅಗತ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಔಷಧಿಗಳು.
- ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು)



**2- ನೀರು:** ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ, ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬಾಟಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಅಥವಾ ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಹಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು, ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಜಾ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ.



**3- ಆಹಾರ:** ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕು, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದಾದಂತಿರಬೇಕು.










- ಉದಾಹರಣೆಗಳು :-
- ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ತಿಂಡಿ.
  - ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾದ ಊಟದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು.
  - ಒಣ ಆಹಾರಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಪಫ್ಲೆ ರೈಸ್ (ಚುರುಮುರಿ), ಇತ್ಯಾದಿ.
  - ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು.
  - ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳು.
  - ತ್ವರಿತ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗಳು.

**4- ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳು:-**

- ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ತಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು.
- ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ರೇಡಿಯೋ.
- ಬಿಡಿ ಬ್ಯಾಟರಿಯೊಂದಿಗೆ ಟಾರ್ಚ್.
- ಚಾಕು (ಯುಟಿಲಿಟಿ ನೈಫ್)
- ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳು .
- ಸೋಪ್, ದ್ರವ ಮಾರ್ಜಕ(Detergent).
- ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ದಾರ.
- ಶಿಲ್ಕು.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಗ್.</li> <li>• ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು.</li> </ul>	
<p><b>5- ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೂಟುಗಳು:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಜೋಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೂಟುಗಳು.</li> <li>• ಕಂಬಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು.</li> <li>• ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಬೂಟುಗಳು (ಜಲನಿರೋಧಕ).</li> <li>• ಮಳೆಯಂಗಿ(ರೇನ್‌ಕೋಟ್/ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ) ಮತ್ತು ಧತ್ತಿ.</li> </ul>	
<p><b>6- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ.</li> <li>• ಡೈಪರ್‌ಗಳು.</li> <li>• ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು (ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳು).</li> </ul>	 
<p><b>7- ವಯಸ್ಸು/ಪ್ರೌಢ ವಿಶೇಷ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಗಳು.</li> <li>• ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.</li> <li>• ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ.</li> </ul>	
<p><b>8- ಪ್ರಮುಖ ಕುಟುಂಬ ದಾಖಲೆಗಳು (ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಜಲನಿರೋಧಕ ಫೋಲ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಫೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ವಿಲ್‌ಗಳು, ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿಗಳು, ಒಪ್ಪಂದಗಳು, ಡೀಡೀಗಳು, ಸ್ಟಾಕ್-ಬಾಂಡ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.</li> <li>• ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳು: ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಪಡಿತರ ಚೀಟಿ, ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್.</li> <li>• ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಂಬಂಧಿತ ದಾಖಲೆಗಳು (ಪಾಸ್‌ಬುಕ್, ಎಟಿಎಂ ಕಾರ್ಡ್, ಖಾತೆ ವಿವರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).</li> <li>• ಜನನ, ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳಂತಹ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳು.</li> <li>• ತುರ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ (ಕುಟುಂಬ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಪೊಲೀಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ).</li> </ul>	
<p><b>ನೆನಪಿಡಿ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಕಿಟ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.</li> <li>• ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನವೀಕರಿಸಿ (ಬದಲಾಯಿಸಿ)</li> <li>• ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಿಟ್ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನವೀಕರಿಸಿ.</li> <li>• ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅವು ಒಣಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.</li> </ul>	

## ಪ್ರವಾಹ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು

### ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಇದು ಅನ್ವಯಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ, ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



### ಪ್ರವಾಹ ನಿರ್ವಹಣೆ:-

ಪ್ರವಾಹ ವಿಕೋಪಗಳು ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡಲು ದೋಣಿಗಳು, ತೆಪ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಂಚ್‌ಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- **ತಗಡಿನ ತೆಪ್ಪಗಳು:** ಈ ತೆಪ್ಪಗಳನ್ನು ತಗಡು ಮತ್ತು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಮಂಚದ ರಾಫ್ಟ್:** ಈ ರಾಫ್ಟ್ ಮಂಚದ ಮತ್ತು ಟಾರ್ಪಾಲಿನ್ ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದನ್ನು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಬಿದಿರಿನ ತೆಪ್ಪಗಳು:** ಬಿದಿರನ್ನು ಹಗ್ಗಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- **ಬ್ಯಾರೆಲ್ ರಾಫ್ಟ್:** ಈ ರಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- **ಬಾಳೆ ಮರದ ತೆಪ್ಪ:** ಈ ತೆಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಳೆ ಮರದ ಕಾಂಡದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.
- **ಟ್ಯೂಬ್ ತೆಪ್ಪ:** ಈ ರಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.
- **ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ತೆಪ್ಪ:** ಈ ರಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈಜಬಹುದು.
- **ಧರ್ಮೋಕ್ರೋಲ್ ತೆಪ್ಪ:** ಲೈಫ್ ಜಾಕೆಟ್ ಈ ಜಾಕೆಟ್ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮೋಕ್ರೋಲ್ ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈಜಬಹುದು.
- ಇದಲ್ಲದೆ, ಜಾಕೆಟ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮೋಕ್ರೋಲ್ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈಜಬಹುದು.



**ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು:**

- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಗ್ಗ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ನೀವು ಈಜು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಈಜಬೇಕು.
- ಸಂತ್ರಸ್ತರು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಚೇತರಿಕೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ.
- ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.



**ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು :**

- ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ.

**1. ಡೈವಿಂಗ್ ವಿಧಾನ:**

- **ತಲುಪುವ ವಿಧಾನ:** ಇದು ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸಿ.



- **ವೇಡ್ ವಿಧಾನ:** ಇದರಲ್ಲಿ, ರಕ್ಷಕನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ, ಮರ, ಹಗ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಡಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಫ್ಲೋ ವಿಧಾನ:** ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಜೀವರಕ್ಷಕ ಬಾಯ್ ಎಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ಷಣಾ ಕಚ್ಚಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಈಜುವ ಮೂಲಕ ದಡಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಫ್‌ಬಾಯ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



**2. ತೂಕದ ಪಾರುಗಾಣಿಕಾ**

- ಸಂಪರ್ಕ ವಿಧಾನ (Contact Method)
- ಮಣಿಕಟ್ಟು ಎಳೆತ (Wrist Tow)
- ಬೆಂಬಲ ಎಳೆತ (Support Tow)
- ತೋಳಿನ ಎಳೆತ (Arm Tow)
- ತಲೆ ಎಳೆತ (Head Tow)
- ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಎಳೆತ (Vice Grip Tow)

**CPR (ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ) ಎಂದರೇನು ?**

\* CPR ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತಾಗ ನಡೆಸುವ ತುರ್ತು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

**ಸಿಪಿಆರ್ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? (ವಯಸ್ಕರಿಗೆ)**

**1. ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:**

- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕೂಗಿ.
- ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ (10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ).

**2. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ:**

- 112 ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ತುರ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ಯಾರನ್ನಾದರೂ AED (ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಶಾಶ್ವತ ಡಿಫಿಬ್ರಿಲೇಟರ್) (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ತರಲು ಹೇಳಿ.

**3. ಎದೆಯ ಒತ್ತಡ (Chest Compressions)**

- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇರಿಸಿ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 120 ಬಾರಿ ಒತ್ತಿರಿ (ಆಳ ಸುಮಾರು 5 ಸೆಂ.ಮೀ.).
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒತ್ತುವ ನಂತರ ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಏರಲು ಬಿಡಿ.

**4. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರು ನೀಡುವುದು (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ):**

- ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರು ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ 30 ಎದೆಯ ಒತ್ತಡದ ನಂತರ 2 ಉಸಿರನ್ನು ನೀಡಿ (30:2 ಅನುಪಾತ)

**5. CPR ಅನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ:**

- ವ್ಯತಿಪರ ಸಹಾಯ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ನೀವು ಸುಸ್ತಾಗಬಾರದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.

**CPR ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? (ಮಗುವಿಗೆ)**

**1. ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:**

- ಮಗುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕರೆಯಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ (10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ).

**2. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ:**

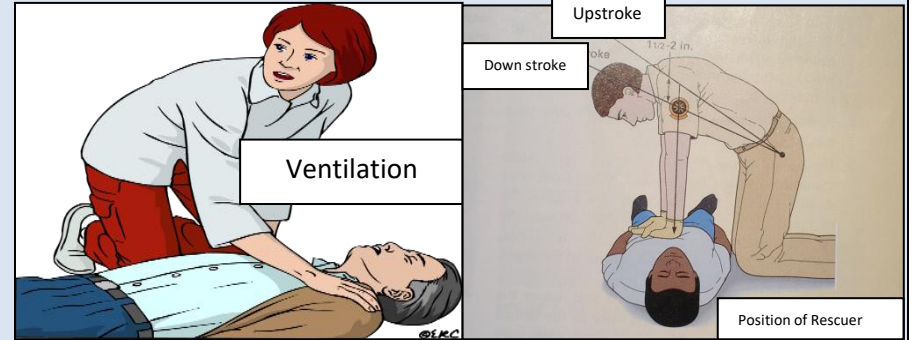
- 112 ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ತುರ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ಯಾರನ್ನಾದರೂ AED (Automated External Defibrillator) (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ತರಲು ಹೇಳಿ.

**3. ಎದೆಯ ಒತ್ತಡ (Chest Compressions):**

ಮಗುವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ



30 Compressions

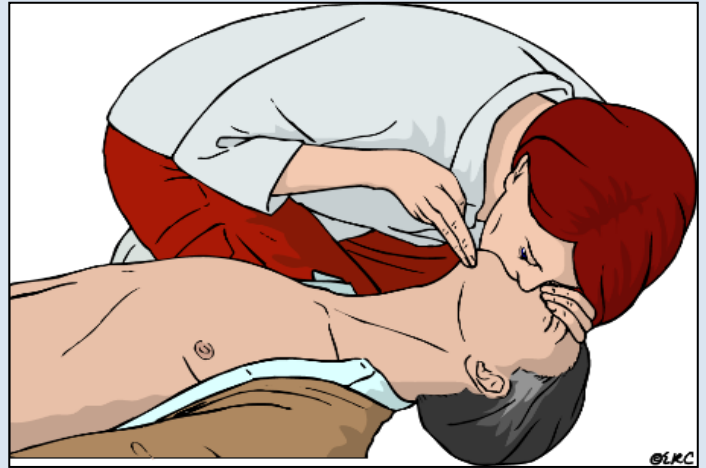


Ventilation

Upstroke

Down stroke

Position of Rescuer



© ILC

ಮಲಗಿಸಿ.

- ಒಂದು ಕೈಯ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 120 ಬಾರಿ ಒತ್ತಿರಿ (ಆಳ ಸುಮಾರು 4 ಸೆಂ.ಮೀ.).
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒತ್ತುವ ನಂತರ ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಏರಲು ಬಿಡಿ.

4. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರು ನೀಡುವುದು (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ) :

- ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತಿ.
- ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರು ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ 30 ಎದೆಯ ಒತ್ತುಡದ ನಂತರ 2 ಉಸಿರನ್ನು ನೀಡಿ (30:2 ಅನುಪಾತ)

5. CPR ಅನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ:

- ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ನೀವು ಸುಸ್ತಾಗಬಾರದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.

CPR ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? (ಶಿಶುವಿಗೆ)

1. ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:

- ಶಿಶುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, "ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕರೆಯಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ (10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ).

2. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ:

- 112 ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ತುರ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ಯಾರನ್ನಾದರೂ AED (ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಶಾಶ್ವತ ಡಿಫಿಬ್ರಿಲ್ಲೇಟರ್) (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ತರಲು ಹೇಳಿ.

3. ಎದೆಯ ಒತ್ತುಡ:

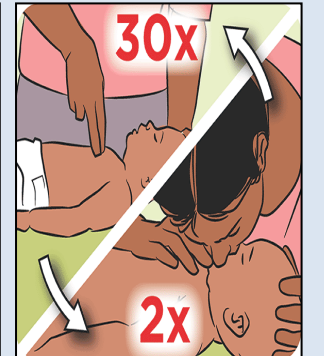
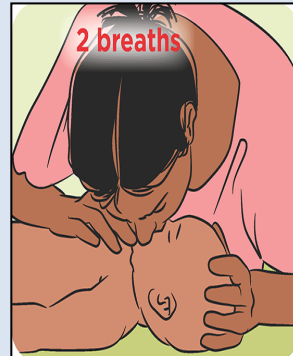
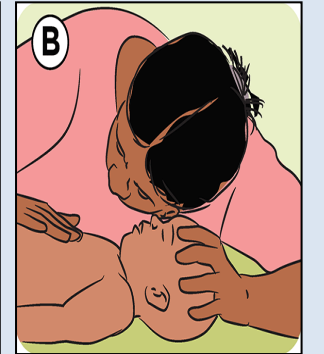
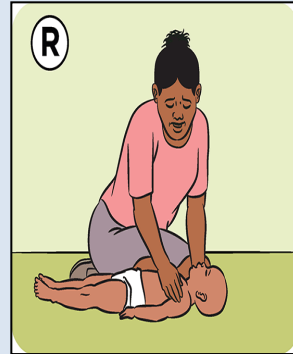
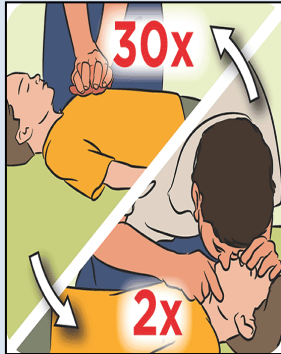
- ಶಿಶುವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಒಂದು ಕೈಯ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 120 ಬಾರಿ ಒತ್ತಿರಿ (ಆಳ ಸುಮಾರು 3-4 ಸೆಂ.ಮೀ.).
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒತ್ತುವ ನಂತರ ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಏರಲು ಬಿಡಿ.

4. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರು ನೀಡುವುದು (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ) :

- ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತಿ.
- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಸಿರು ನೀಡಿ.
- ಪ್ರತಿ 30 ಎದೆಯ ಒತ್ತುಡದ ನಂತರ 2 ಉಸಿರನ್ನು ನೀಡಿ (30:2 ಅನುಪಾತ)

5. CPR ಅನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ:

- ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವವರೆಗೆ.
- ನೀವು ಸುಸ್ತಾಗಬಾರದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.



**CPR है C-A-B**

**जितना आसान**

छाती का दबावना पीड़ित की छाती पर तेजी से दबाव डालें

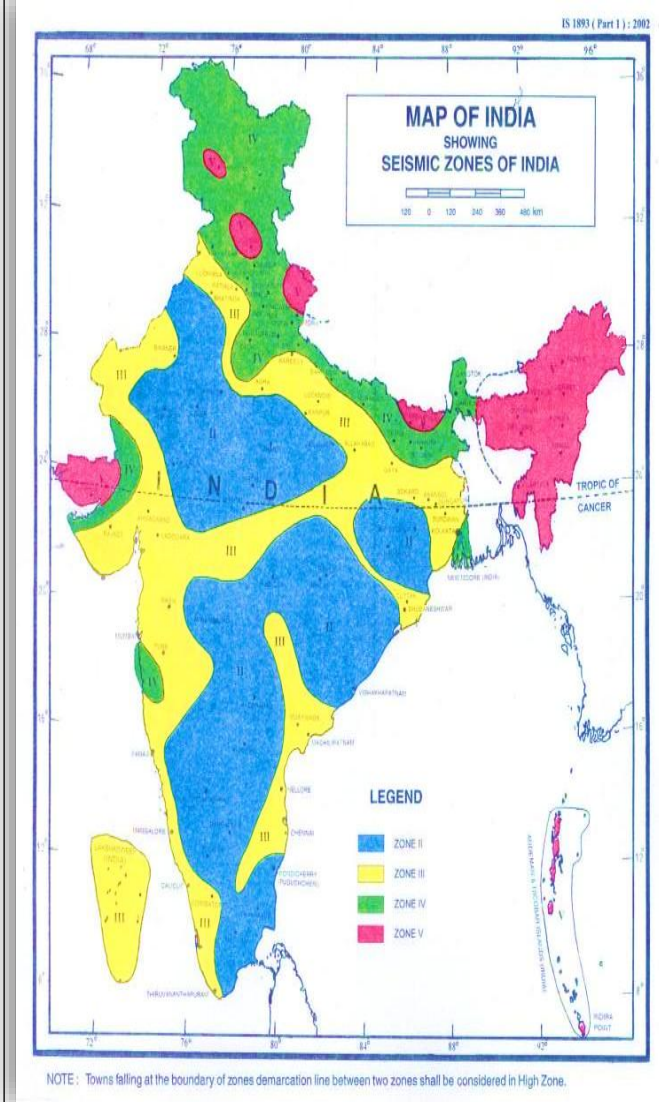
स्वास नली को खुला करना- पीड़ित के जबड़े को उठाये लेकिन गर्दन को ना घुमाये

साँस लेना अपने मुँह से उसके मुँह को साँस देना

**अनुक्रम बदलकर, छाती पर दबाव डालने का काम जल्दी शुरू की जाती है, वेंटिलेशन में विलंब न्यूनतम होना चाहिए**



# ಭೂಕಂಪ



## ಭೂಕಂಪದ ನಂತರ:

- ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವದಂತಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಹರಡಬೇಡಿ.
- ಮೊದಲನೆಯ ಕಂಪನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಎರಡನೇ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.
- ಗಾಯಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಟರ್ನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ಟಾರ್ಚ್ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಇತ್ತೀಚಿನ ರೇಡಿಯೋವನ್ನು ಆಲಿಸಿ.
- ಈಗ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ.
- ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೂರವಾಣಿ ಬಳಸಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಹಾನಿಯ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ಮುಖ್ಯ ಪುರೈಸೆ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ನಾಗರಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

## ಭೂಕಂಪ ಎಂದರೇನು?

- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಅನೇಕ ಫಲಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಫಲಕಗಳ ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಒಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕಂಪನ ಅಲೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದಾಗ, ಭೂಮಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಭೂಕಂಪ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭೂಕಂಪಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಭೂಕಂಪದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಜೀವ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

## ಭೂಕಂಪದ ಮುನ್ನ ತಯಾರಿ:

- ನೀವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು:
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ನೀರಿನ ಬಾಟಲೆ, ಒಣ ಪಡಿತರ ಬೆಲ್ಲ, ಕಡಲೆ, ಮರದ ಪುಡಿ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಟಾರ್ಚ್ ಲೈಟ್, ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಟರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ಅನಿಲ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.
- ಭೂಕಂಪದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ನಗರದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಭೂಕಂಪದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಹಾನಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ.
- ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಅನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಛಾವಣಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ನಿರ್ಗಮನ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ಭೂಕಂಪದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಭೂಕಂಪ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

## ಭೂಕಂಪದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

### ಅ) ಒಳಗೆ ಇದ್ದರೆ:

- ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಇರಿ.
- ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಕೆಳಗೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದು ಆ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬಲವಾದ ಗೋಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ಬಾಗಿಲುಗಳ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ, ಬಲವಾದ ಹೊಡೆತವು ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುರಿದು ನಿಮಗೆ ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಕಿಟಕಿಗಳು, ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳು, ಭಾರವಾದ ಕಪಾಟುಗಳು ಮತ್ತು ಶೋ ಕೇಸ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ನೀವು ಮಣ್ಣಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ.
- ಲಿಫ್ಟ್ ಅಥವಾ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸಬೇಡಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ.

### ಬಿ) ಹೊರಗೆ ಇದ್ದರೆ:

- ಕಟ್ಟಡಗಳು, ದೀಪದ ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಬರಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಡಿ.
- ದೊಡ್ಡ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ.
- ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

### ಸಿ) ವಾಹನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ:

- ತೆರೆದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಕಟ್ಟಡಗಳು, ಮರಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಮತ್ತು ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಇರಿ.
- ಭೂಕಂಪ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.

# ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ



## ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ನೆಲದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.
- ಯೋಜನೆಯು ಬೆಂಕಿಯ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೂ ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಭೆ ನಡೆಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ. ಇದು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಮಾರಕ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬರಲು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಲಾರಾಂ ಬಾರಿಸಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿರುಚುವುದು, ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಡಿಯುವುದು, ಶಿಲ್ಕು ಹೊಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. "ಬೆಂಕಿ, ಬೆಂಕಿ, ಬೆಂಕಿ!" ಎಂದು ಕೂಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಸಮಯ ಅಮೂಲ್ಯ. ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ!

## ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ - ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಜವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಾಗಿ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ನೋಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.
- ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವಾಗ ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂಕಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಡಿದರೂ ಸಹ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.
- ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಬಾಗಿಲು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದಾರಿಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿ.
- ಬಟ್ಟೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಲು ಸ್ಪಾಟ್, ಡ್ರಾಪ್ ಮತ್ತು ರೋಲ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆಯೆ ಮತ್ತು ಅವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಜ್ವಾಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹೊಗೆ ಪತ್ತೆಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಗೆ ಪತ್ತೆಕಾರಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಹೊಗೆ ಪತ್ತೆಕಾರಕಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಅದ್ಭುತ ದಹನ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರ, ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಕಡೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ. ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವಿರಿ. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಪೋರ್ಟಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೇಸ್ ಹೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗುವಾಗ ಎಂದಿಗೂ ಹೀಟರ್ ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.
- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಿಸಾಡುವ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳು/ಬೀಡಿಗಳು ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಬೆಂಕಿಯ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಗ್ರೇಸ್ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಫ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸ್ಪ್ರೇಡ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ನಂದಿಸಿ, ನಂತರ ಬರ್ನರ್ ಅನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಟರ್‌ಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಟ್ಟುಕದಂತೆ ದೂರವಿಡಿ, ಮೇಲಾಗಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಟರ್‌ಗಳು ಉಪಕರಣಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಕರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.
- ಒಂದು ಉಪಕರಣವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆನ್‌ಫ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಮುರಿದ ಅಥವಾ ಸವೆದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ಗಳ ಕೆಳಗೆ ಓಡಿಸಬಾರದು. ಫ್ಯೂಸ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಗಾತ್ರದ ಫ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನ ಕೆಳಗೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಹ್ಯಾಂಪ್‌ಲೆನ್ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಸುಡುವ ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಛಾವಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಆನ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ನಾಗರಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ (ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ), ಗೃಹ ಸಚಿವಾಲಯ, ಇಮೇಲ್: mhafire@googlegroups.com ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಪಡೆ



## ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಸಲಹೆಗಳು

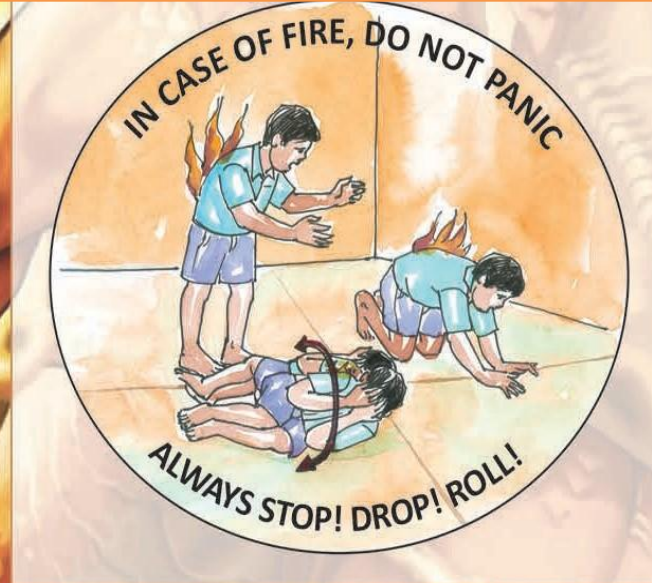
- ಭಯಪಡದೆ ತರಗತಿಗಳಿಂದ ಹೊರನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರಿ.

### ಬೆಂಕಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ:

- ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಭಯಪಡಬೇಡಿ. - ಶಾಂತ.
- ಅಲಾರಾಂ ಸದ್ದು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿ.
- ಹತ್ತಿರದ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ನಿರ್ಗಮನವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತೆವಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ.

### ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ:

- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೀಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಉರುಳಿಸಿ. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು 101 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಇದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ:
- ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳಕ್ಕೆ ಘಟನೆಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ.
- ಕರೆ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ ನೀಡಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲ - ಬೆಂಕಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಘಟನಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಇದು ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಸೇವೆಗಳು ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ತುರ್ತು ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



- ಶಾಲೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಟ್ಟಡ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ (ಹಸ್ತಚಾಲಿತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ) ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ಅಡತಡೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಪ್ಪವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಶೇಖರಣಾ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕಸದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡಿ. ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಫೆಟೇರಿಯಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದ ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.
- ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆವರಣದಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಲಿಯ ವೈರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮುರಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್‌ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.
- ಅಗ್ನಿಶಾಮಕಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.



**ಪ್ರವಾಹ ವಿಪತ್ತು ಪರಿಹಾರ  
ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ**



**ವೈಡ್ (ಪ್ರವಾಹ) ರಕ್ಷಣೆ :-**

ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ದೋಣಿ ತಲುಪಲಾಗದ ಸ್ಥಳದವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಮರದ ದಂಡ, ಹಗ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಡದತ್ತ ತರಬಹುದು.

**1) ಡ್ರೈ ರೆಸೂಯ್ಸ್ :-**

**(ಕ) ರಿಚ್ ವಿಧಾನ-** ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕರು ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇರವಾಗಿ ಹೊರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಮೀಪದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆ (ಮರದ ತುಂಡು) ಅಥವಾ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**(ಕ) ಥ್ರೋ ವಿಧಾನ :-** ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಲೈಫ್ ಬಾಯ್ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆದುಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಈಜಿಕೊಂಡು ದಡ ಸೇರುತ್ತಾನೆ

**2) ಟಚ್ ರೆಸೂಯ್ಸ್ :-**

- ✓ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಣೆ
- ✓ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುವುದು
- ✓ ವಾಯ್ಸ್ ಗ್ರೀಪ್ ಟೂ
- ✓ ತಲೆ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುವುದು
- ✓ ಗದ್ದೆ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುವುದು

**ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ**

ಪ್ರವಾಹಗಳು ಅಪಾರ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೋಣಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ದೋಣಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸುಧಾರಿತ ತೆಪ್ಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

**1) ತಗಡಿನ ತೆಪ್ಪು:** ಇದನ್ನು ತಗಡ ಮತ್ತು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



**2) ತಗಡಿನ ತೆಪ್ಪು:** ಇದನ್ನು ತಗಡ ಮತ್ತು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



### 3) ಬಿದಿರಿನ ತೆಪ್ಪು :-

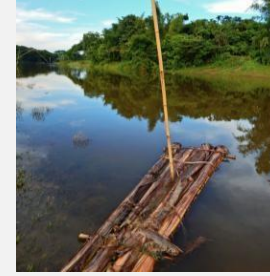
ಇದನ್ನು ಬಿದಿರನ್ನು ಹಗ್ಗದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೆಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



**4) ಬ್ಯಾರೆಲ್ ರಾಫ್ಟ್ :-** ಇದು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿದಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ತೆಪ್ಪು.



**5) ಬಾಳೆ ಮರದ ತೆಪ್ಪು :-** ಇದು ಬಾಳೆ ಮರದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತೆಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.



**6) ಟ್ಯೂಬ್ ರಾಫ್ಟ್ :-** ಇದು ಟ್ಯೂಬ್ ರಾಫ್ಟ್ ಆಗಿದೆ. ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೆಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.



### 7) ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ರಾಫ್ಟ್ :-

ಇದು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ತೆಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಬಹುದು.



**8) ಸುಧಾರಿತ ಲೈಫ್ ಜಾಕೆಟ್ :-** ಇದು ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮೋಕೋಲ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜಾಕೆಟ್ ಆಗಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದವರೆಗೆ ಈಜಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಜಾಕೆಟ್ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮೋಕೋಲ್ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

### 9) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು:-

- ✓ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ✓ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹಗ್ಗ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ✓ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈಜಬಹುದು.
- ✓ ಬಲಿಪಶುವಿನ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ.
- ✓ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ✓ ಬಲಿಪಶುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ.
- ✓ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

### ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು:-

ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಮಾನವರು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ.



## ಪ್ರವಾಹ ರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮಗಳು



## ಪ್ರವಾಹ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು:

**ಪ್ರವಾಹದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:** ನೆನಪಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರವೂ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಯಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ನೀವು ಮರಳುವ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಹಲವು ರಸ್ತೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮತ್ತೆ ಪ್ರವಾಹ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವಾಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಸಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಬಳಸಿ.
- ನದಿ ದಂಡೆಗಳು, ಭೂಕುಸಿತ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ವಯಸ್ಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವವರೆಗೆ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಪ್ರವಾಹದ ಬೆದರಿಕೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಆಡಳಿತ, ಸಮುದಾಯದ ನಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರವಾಹ :-**

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಜಲಾನಯನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಳೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನದಿಗಳು, ಹೊಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಈ ಜಲಮೂಲಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೀರು ಹೊರಹರಿವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವಾಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನದಿ ತೀರ ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಹದ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರವಾಹದ ಕಾರಣಗಳು :-**

ಹಿಮ ಕರಗುವಿಕೆ, ಭಾರೀ ಮಳೆ ಮತ್ತು ನದಿಯ ಸರಿಯಾದ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೊರತೆಯು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಭಾರತದಲ್ಲಿ 40 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ.
- ಅಣೆಕಟ್ಟು ಒಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತದಿಂದಲೂ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ಸಮುದಾಯವು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರವಾಹ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರವಾಹ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

- ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್, ಫ್ರೀಜರ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬೀಗಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ
- ತುರ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ

**ತುರ್ತು ವಸ್ತುಗಳು:**

- ❖ ಸಣ್ಣ ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಟಾರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಟರಿ.
- ❖ ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಲನಿರೋಧಕ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳು.
- ❖ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
- ❖ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು.
- ❖ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರಬ್ಬರ್ ಕೈಗವಸುಗಳು.
- ❖ ದಾಖಲೆಗಳು, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಜಲನಿರೋಧಕ ಚೀಲ.
- ❖ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಿ.
- ❖ ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕಗಳ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸಗಳು.

**ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಮುನ್ನು ಸಿದ್ಧತೆ:**

- ❖ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರವಾಹದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರವಾಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿ.
- ❖ ಭಾರೀ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಳೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ❖ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರವಾಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ❖ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ❖ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ❖ ಪ್ರವಾಹದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದಾಗ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

**ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ಪ್ರವಾಹದ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಹಾಳಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಡಿ, ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
- ಮಳೆನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಅಥವಾ ಈಜಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಹಾವುಗಳು, ಚೇಳುಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ, ಅವು ಒಣ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು.
- ನೀವು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಂದಿಗೂ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹೋಗಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಸಾರಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ನೀವು ಪ್ರವಾಹದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ವಾಹನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರವಾಹ ಬೆದರಿಕೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಆಡಳಿತ, ಸಮುದಾಯ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



## ಫ್ಲಾಷ್ ಫ್ಲಡ್ (Flash Flood)



### ಪರಿಚಯ:-

ಭಾರೀ ಮಳೆ, ಮೇಘಸ್ಪೋಟ, ಅಣೆಕಟ್ಟು ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ನದಿಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ದಿಢೀರ್ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- ಇದು ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಜೀವ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

- ನಿರಂತರ ಅಥವಾ ಭಾರೀ ಮಳೆಯ ನಂತರ ನದಿಗಳು/ಹೊಳೆಗಳ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಏರಿಕೆ.
- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೀರಿನ ರಭಸ.
- ಚರಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೇತುವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುವ ನೀರು.
- ನದಿ ದಂಡೆಯ ಹಠಾತ್ ಒಡತ ಅಥವಾ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿಕೆ.

### ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ:

- ಪ್ರವಾಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ತಕ್ಷಣ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ನೆರೆಹೊರೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಆಡಳಿತವು ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

### ಪ್ರವಾಹ ಸಿದ್ಧತೆ:

- ಮನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು, ಹಣ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಒಣ ಆಹಾರ, ಟಾರ್ಚ್, ರೇಡಿಯೋ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ.

### ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

- ತಕ್ಷಣವೇ ಎತ್ತರದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ.
- ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಸೇತುವೆಗಳು, ಚರಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ನದಿ ದಂಡೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಉರುಳಿಬಿದ್ದ ತಂತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಪ್ರವಾಹ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಬೇಡಿ.
- ರೇಡಿಯೋ/ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ.

### ಪ್ರವಾಹದ ನಂತರ:

- ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವವರೆಗೆ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಡಿ.
- ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಭಗ್ನಾವಶೇಷ ಅಥವಾ ಹೂಳು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಕೈಗವಸುಗಳು ಮತ್ತು ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರು ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.

### ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ:

- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
- ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನದಿ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ತಂಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ವದಂತಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ.



## ಗ್ಲೋಶಿಯಲ್ ಸರೋವರದ ಸ್ಪೋಟದ ಪ್ರವಾಹ (GLOF)



### ಪರಿಚಯ:-

ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿಮನದಿಗಳ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸರೋವರಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಡೆದು ಹಠಾತ್ ಭಾರಿ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಗ್ಲೋಶಿಯಲ್ ಲೇಕ್ ಔಟ್‌ಬ್ರಸ್ಟ್ ಫ್ಲಡ್ (GLOF) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಂದು ಹಳ್ಳಿಗಳು, ಹೊಲಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು, ಸೇತುವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಭಾರಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

- ಸರೋವರ ಅಥವಾ ನದಿಯ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಏರಿಕೆ.
- ಸರೋವರದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿರುಕುಗಳು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಸೋರಿಕೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೂಳು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಮರದ ಹರಿವು.
- ಮೇಲಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದ (ಘರ್ಜನೆ) ಕೇಳುತ್ತಿದೆ.
- ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
- ಸರೋವರ ಅಥವಾ ನದಿಯ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ತಕ್ಷಣ ಗ್ರಾಮ/ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಆಡಳಿತ/ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂಡವು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

### GLOF ಮೊದಲು ತಯಾರಿ:

- ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ (ನೀರು, ಒಣ ಆಹಾರ, ಟಾರ್ಚ್, ರೇಡಿಯೋ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು) ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ.
- ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಗ್ರಾಮ/ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಸೈರನ್/ಗಂಟೆ/ಸಂದೇಶ) ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

### GLOF ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

- ತಕ್ಷಣವೇ ಎತ್ತರದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ.
- ನದಿಗಳು, ಚರಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೇತುವೆಗಳ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ.
- ಆಡಳಿತ/ಭದ್ರತಾ ಪಡೆಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ.
- ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದನಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- ಮೊಬೈಲ್/ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ.
- ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಘೋಷಿತ ಜೈವಿಕ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

### GLOF ನಂತರ:

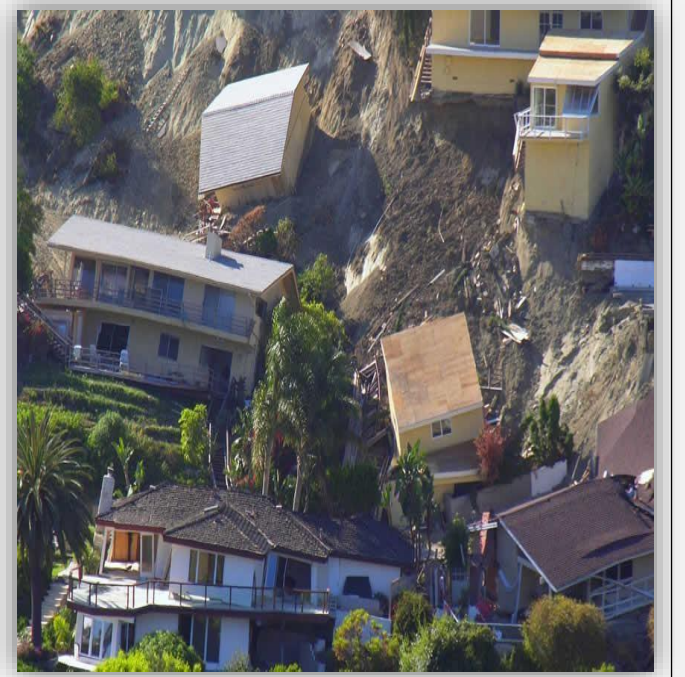
- ಆಡಳಿತವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಕೊಳಕಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ತೆರೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಂಡ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿ.

### ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ

- ಹಿಮನದಿ ಮತ್ತು ಸರೋವರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
- ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನದಿ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ತಂಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ವದಂತಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ.



# ಭೂಕುಸಿತ



## ಭೂಕುಸಿತ ಎಂದರೇನು

ಇಳಿಜಾರುಗಳ ಕುಸಿತವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ, ಬಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಇಳಿಜಾರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಜಾರುವ ಅಥವಾ ಕುಸಿಯುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ

## ಭೂಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:-

A) ಹಿಮದ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಳಿಜಾರುಗಳ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಇಳಿಜಾರಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

B) ಭೂಕಂಪಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪೋಟಗಳು ಭೂಕುಸಿತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

C) ಅರಣ್ಯನಾಶ, ಹೊಳೆಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಮನದಿಗಳಿಂದ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಗಣಿಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಇಳಿಜಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

D) ಸಡಿಲವಾದ ನೆಲ.

E) ರೈಲು ಮಾರ್ಗಗಳು, ರಸ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿದಾದ ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು.

## ಭೂಕುಸಿತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:-

- ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜೀವ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿ ಹಾನಿ.
- ರಸ್ತೆಗಳು, ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮಾರ್ಗಗಳು, ದೂರವಾಣಿ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳ ನಾಶ.
- ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ರಸ್ತೆ ತಡೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಭೂಕುಸಿತ ಪೂರ್ವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಭೂಕುಸಿತದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಇಳಿಜಾರುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಭೂಕುಸಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ಅರಣ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಿ.
- ಬೆಟ್ಟದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯ ಕಡಿದಾದ ಇಳಿಜಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಕಡಿದಾದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಬಳಿ, ಒಳಚರಂಡಿ ಬಳಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹವಾಮಾನ ಕಣಿವೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಳಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಡಿ.
- ಕಡಿದಾದ ಇಳಿಜಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಡ್ಡುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಭೂಕುಸಿತ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ಕಸದ ಹರಿವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ.

## ಭೂಕುಸಿತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭಾರೀ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಆದ್ರ್ವ ವಾತಾವರಣದ ನಂತರ ತೀವ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.
- ಶಿಲಾಖಂಡರಾಶಿಗಳ ಹರಿವು, ಬೀಳುವ ಮರಗಳು ಅಥವಾ ಬಂಡೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ.
- ನೀರಿನ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿನ ಹಠಾತ್ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.

- ರಸ್ತೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹರಿಯುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಭಗ್ನಾವಶೇಷಗಳು, ಮುರಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.

## ಭೂಕುಸಿತದ ಅಪಾಯ ಅನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಪೊಲೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ 100 ಅನ್ನು ಡಯಲ್ ಮಾಡಿ.
- ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಶಿಲಾಖಂಡರಾಶಿಗಳ ಹರಿವಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.
- ಶಿಲಾಖಂಡರಾಶಿಗಳ ಹರಿವಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಸಿಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಭೂಕುಸಿತದ ನಂತರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಭೂಕುಸಿತ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಭೂಕುಸಿತದ ನಂತರ ಪುನರಾವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ.
- ಭೂಕುಸಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ಗಾಯಗೊಂಡವರು ಮತ್ತು ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರಂತಹ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಮತ್ತಷ್ಟು ಭೂಕುಸಿತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾಶವಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪುನರ್ವಸತಿ ಮಾಡಿ.

# “ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ”

ಹೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಉಷ್ಣಾಘಾತ) ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

## ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಜೊತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹಗುರ ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಟೋಪಿ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಪ್ಪಲಿ/ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಧರಿಸಿ.
- ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
- ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿಂಬೆ ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಸಿ, ಮುಂತಾದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



## ಹೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಉಷ್ಣಾಘಾತ) ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ತಂಪಾದ/ನೆರಳಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಇಡಿ.
- ದೇಹವನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೂಗಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸಲು ORS / ನಿಂಬೆ ನೀರು / ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ನೀಡಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.

# ಚಳಿಗಾಳಿ (ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು)”



- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.
- ಹವಾಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿ ಇಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀರಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಭಾರವಾದ ಒಂದೇ ಬಟ್ಟೆಯ ಬದಲು, ಹಗುರವಾದ ಬಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಹಲವಾರು ಪದರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಹೊರಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹಾಗೆಯೂ ಜಲರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಇರಲಿ.
- ದೇಹ ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ , ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ವಿಷಕಾರಿ ಹೊಗೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿರೋಸಿನ್ ಹೀಟರ್ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉರಿಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ (ವೆಂಟಿಲೇಷನ್) ಇರಲಿ.
- ಹೀಟಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



## ಹಾವು ಕಡಿತ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹಾವಿನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯರು ಹಾವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಹಾವು ಮನುಷ್ಯರ ಸ್ನೇಹಿತ, ಶತ್ರುವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈಗ ನಿಜವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾವು ಅಂಜುಬುರುಕ ಜೀವಿ, ಅದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ, ನಗರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಡಿತದ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎರಡು ರೀತಿಯ ಹಾವುಗಳಿವೆ.

**ಕೋಬ್ರಾ ಗುಂಪು** - ಇದರ ವಿಷವು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

**ವೈಪರ್ ಗುಂಪು**- ಇದರ ವಿಷವು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

## (2) ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವುಗಳು:

- ರೈಟಲ್ ಹಾವು.
- ಕೋರಲ್ (ಹವಳದ) ಹಾವು.
- ತಾಮ್ರದ ಹಾವು.
- ವಾಟರ್ ಮೊಕಾಸಿನ.
- ಟ್ರೀ ವೈಪರ್.
- ರಸ್ಸೆಲ್ ವೈಪರ್.

## ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವು ಕಡಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವವು.

- ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರದೇಶವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ರಸ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
- ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

## ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು:

### ಏನು ಮಾಡಬೇಕು :-

- ಹಾವು ಮತ್ತೆ ಕಚ್ಚುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹಾವಿನ ಜಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಮಾಡಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಟ್ಟೆ, ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ಗಾಯವನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಯಾವುದೇ ದ್ರವವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

ಹಾವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಕೀಟಗಳು, ಮಿಡತೆಗಳು, ಸಣ್ಣ ಪಕ್ಷಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

### (1) ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಹಾವು:-

#### ಅನಕೊಂಡ



#### ಬೋವಾ



#### ಗಾರ್ಟರ್ ಹಾವು



### ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು :-

- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಹಾವು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.
- ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ ಅದು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ,, ಮೊಣಕೈಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಆರಾಮವಾಗಿ ತಿರುಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಟೂರ್ನಿಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- ರೋಗಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್, ನೀರು, ಮದ್ಯ, ಚಹಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಬಿಸಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ.
- ರೋಗಿಯು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ವಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
- ಅವನನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ವಿಷದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

### ಹಾವು ಕಡಿತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ಹಾವು ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕತ್ತಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ

### ಏನು ಮಾಡಬಾರದು :-

- ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅವನು ತಿರುಗಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹಾವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಇಲಿಗಳು ಹಾವುಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇಲಿ ವಿಷವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮಣ್ಣಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿದ್ದರೆ, ಗ್ಯಾಮೆಕ್ಸೀನ್ ಸುರಿಯುವ ಮೂಲಕ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಬಳಿ ಕೋಳಿ ಗೂಡು/ಗೂಡು ಕಟ್ಟಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾವು ಕಡಿತದ ಸ್ನೇಕ್ ಬೈಟ್ ಟ್ರೆಂಚನ್ನು ಅಗದು ಫಿನಾಯಿಲ್, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಮೆಕ್ಸೀನ್ ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಧರಿಸಿ.
- ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ.
- ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.