



సామాజిక అవగాహన కార్యక్రమం





జీవసంబంధమైన అత్యవసర

పరిస్థితి

పరిచయం :

జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ దాడికి గురైన వ్యక్తిలో తప్పనిసరిగా లక్షణాలు కనిపించాలని లేదు. జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ దాడి వెంటనే స్పష్టంగా తెలియకపోవచ్చు. ఇందుకు కారణం, ఆ ఏజెంట్ కు ఒక నిర్దిష్ట ఇన్క్యూబేషన్ కాలం ఉండటం. ఈ కాలంలో ఆ ఏజెంట్ ప్రభావ లక్షణాలు బయటపడవు.

సాధారణ లక్షణాలు :

- పెద్ద సంఖ్యలో మనుషులు అనారోగ్యానికి గురవడం, అలాగే జంతువులు, పక్షుల్లో అకస్మాత్తుగా మరణాలు సంభవించడం.
- అనేక జీవసంబంధమైన దాడుల్లో బాధితులకు వెంటనే తాము ప్రభావితమయ్యామనే విషయం తెలియదు (అనుమానం రాదు). అలాంటి పరిస్థితుల్లో, దాగి ఉన్న జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ వల్ల కలిగే వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడినప్పుడే మొదటి ఆధారం లభిస్తుంది.

సంప్రదింపులు కొనసాగించండి మరియు

పరిపాలనకు సహకరించండి :

- తగినంత ఆహారం, నీటిని సురక్షితంగా నిల్వ చేసి, పాడయ్యేలోపు వాటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చాలి.

- కుటుంబం లేదా పరిసరాల్లో వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే ఆరోగ్య అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలి.
- ఆహారం, పంటలలో కలుషితమై ఉన్న నిల్వలను నాశనం చేయడంలో అధికారులకు సహకరించాలి. ప్రభావిత పశువుల సంఖ్య పెరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి.

సంక్రమణకు ముందు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- పరిసరాలను (కార్యాలయం, ఇల్లు తదితరాలను) శుభ్రంగా ఉంచాలి. దీనివల్ల క్రిమికీటకాలు వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించవచ్చు.
- భోజనం చేయడానికి లేదా నీరు తాగడానికి ముందు సబ్బుతో చేతులు కడగాలి. వ్యక్తిగత శుభ్రతను పాటించాలి.
- ఆహారం వండే ముందు, తినే ముందు కూరగాయలు, పండ్లను బాగా కడగాలి.
- తాగునీటిని మరిగించి తాగాలి. సాధ్యమైతే క్లోరిన్ తో శుద్ధి చేయాలి.
- ఎటువంటి ప్రత్యేక ఘటన జరగని సమయంలో కూడా వార్తలపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం, మంచి శుభ్రత అలవాట్లను నిత్యం పాటించడం అవసరం.

- సంకేతాలు మరియు జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ల వినియోగానికి సంబంధించిన లక్షణాలపై మరింత సమాచారం కోసం మాస్ మీడియాను అనుసరించాలి.
- మీరు అనారోగ్యానికి గురైతే, అత్యవసర వైద్య కేంద్రాలను ముందుగానే గుర్తించి ఉంచాలి.
- కొన్ని సాధారణ వ్యాధులకు పోలిన లక్షణాలు ఉండవచ్చు. అందుకే వాటన్నింటినీ జీవసంబంధమైన అత్యవసర పరిస్థితిగా భావించాల్సిన అవసరం లేదు.
- సందేహం ఉంటే తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

సంక్రమణ సమయంలో :

- మీరు ఎవరి సంపర్కంలోకి వచ్చామని అనిపిస్తే అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ సంపర్కంలోకి వచ్చినట్టు అనుమానం ఉన్న వ్యక్తిని కలవాల్సి వస్తే శ్వాసకోశ రక్షణ చాలా ముఖ్యం.
- బాధితుల నుంచి భౌతిక దూరం పాటించాలి, ప్రత్యక్ష సంపర్కాన్ని నివారించాలి.
- వార్తాపత్రికలు చదవాలి, టీవీ చూడాలి, రేడియో వినాలి. అధికారిక ఆదేశాలు, అత్యవసర హెచ్చరిక వ్యవస్థలపై దృష్టి పెట్టి, వాటి ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి.

- మీ చర్మం లేదా దుస్తులు లేదా ఇతర ధరించగలిగే వస్తువులు కనిపించే, అంటువ్యాధి కలిగించే పదార్థాలతో సంబంధంలోకి వస్తే, వాటిని తీసివేసి వెంటనే సబ్బు మరియు గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, శుభ్రమైన బట్టలు ధరించండి మరియు వైద్య సహాయం తీసుకోండి
- అత్యవసర పరిస్థితి వ్యాప్తి చెందుతుందని అనుమానం వచ్చినప్పుడు అన్ని కిటికీలు మరియు తలుపులు మూసివేయండి మరియు ఫ్యాన్లు మరియు ఎయిర్ కండిషనర్లు/కూలర్లను ఉపయోగించకుండా ఉండండి.
- వైద్య సహాయం కోసం ఎప్పుడూ ఆరోగ్య శాఖ ఇచ్చే సూచనలు మరియు సలహాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

సంక్రమణ అనంతరం :

- మీరు సంక్రమణకు గురయ్యారని అనుమానం ఉంటే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి-
- అనుమానిత జీవసంబంధమైన ఏజెంట్ ఉన్న ప్రాంతాన్ని వెంటనే గుర్తించి, ఆ ప్రాంతం నుండి దూరంగా వెళ్ళండి.
- గాలిని ఫిల్టర్ చేయగల వస్త్ర పొరలతో మీ ముక్కు మరియు నోటిని కప్పండి.

- విపత్తు నిర్వహణ విభాగం మరియు పోలీసులతో సంప్రదించండి.
- అవకాశం లభించిన వెంటనే సబ్బు, నీటితో బాగా స్నానం చేసి, శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించాలి.
- కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా అనారోగ్యం వస్తే, అధికారుల సూచనల మేరకు పేర్కొన్న ఆసుపత్రిలో వైద్య సలహా తీసుకోండి.

మీకు సమీపంలో ఏ రకమైన కర్మాగారం/పరిశ్రమ ఉందో ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి, తదనుగుణంగా ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితి ఉంటే భద్రతా చర్యలు/నివారణ చర్యల కోసం అధికారులను సంప్రదించండి.





రసాయనిక అత్యవసర పరిస్థితి

రసాయనిక అత్యవసర పరిస్థితి:

మన దేశంలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి రసాయనిక ఏజెంట్ల వినియోగం అనేక రెట్లు పెరిగింది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 3 లక్షల రసాయనిక ఏజెంట్లు వినియోగంలో ఉన్నట్లు అంచనా.

రసాయనిక ఏజెంట్లు:

ఇవి వాటి రసాయన లక్షణాలు మరియు మానవ శరీరంపై హానికరమైన ప్రభావాల కారణంగా ప్రాణాంతకం కాగల రసాయనాలు ఉదాహరణకు - క్లోరిన్ వాయువు, మిథైల్ ఐసోసైనేట్, సయనోజెన్ క్లోరైడ్, సల్ఫర్ మిస్టర్డ్ వాయువు మొదలైనవి.

మానవ శరీరంలో ప్రవేశించే మార్గాలు:

- ✓ చర్మం ద్వారా
- ✓ కళ్ల ద్వారా
- ✓ శ్వాస ద్వారా (పీల్చడం)
- ✓ మింగడం ద్వారా (ఆహారం/నీరు)
- ✓ ఇంజక్షన్ ద్వారా

సాధారణ లక్షణాలు :

రసాయనిక ప్రభావానికి గురైన వ్యక్తుల్లో దగ్గు, వాంతులు, కళ్లలో మంట, చర్మం మండటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కనిపించవచ్చు.

ప్రభుత్వాని సంప్రదించండి ప్రభుత్వానికి సహకరించండి :

✓ ఎక్కడైనా వాయు లీకేజీ లేదా అసహజ వాసన అనిపిస్తే వెంటనే విపత్తు నిర్వహణ విభాగానికి సమాచారం ఇవ్వండి.

✓ కుటుంబం లేదా పరిసరాల్లో అనారోగ్యానికి గురైన వ్యక్తుల వివరాలను ఆరోగ్య శాఖకు తెలియజేయండి.

✓ పరిపాలన చేపడుతున్న సహాయక చర్యల్లో సహకరించి, అధికారుల సూచనలను కచ్చితంగా పాటించండి.

రసాయనిక ప్రమాదానికి ముందు తీసుకోవాల్సిన సిద్ధత:

✓ రసాయనిక దాడులు / ప్రమాదాలు / అత్యవసర పరిస్థితుల వల్ల కలిగే ప్రమాదాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి. స్వీయ భద్రత కోసం అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు, అవసరమైన సాధనాలపై ముందుగానే సమాచారాన్ని సేకరించాలి.

✓ ఇంటి కిటికీలు, తలుపులు గాలి చొరబడకుండా మూసేందుకు అవసరమైన సామగ్రిని సిద్ధంగా ఉంచాలి.

- ✓ ముఖానికి మాస్క్ ధరించండి
- ✓ క్రిమిసంహారక కిట్లు మరియు మందులను సిద్ధంగా ఉంచండి
- ✓ ఇంట్లో అత్యవసర సేవలు మరియు ఆసుపత్రుల ఫోన్ నంబర్లను ఉంచండి.

రసాయనిక దాడి / ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత తీసుకోవాల్సిన చర్యలు:

- ✓ మీ శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పుకునేలా రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.
- ✓ ముఖంపై తడి గుడ్డ ఉంచుకుని, మెల్లగా శ్వాస తీసుకోవాలి.
- ✓ గాలి వీచే దిశకు విరుద్ధంగా కదలాలి.
- ✓ అన్ని తలుపులు, కిటికీలు, ఫ్యాన్లు, కూలర్లు మొదలైనవన్నీ మూసివేయాలి.
- ✓ తెరిచి ఉంచిన ఆహారం, పానీయాలను సేవించకూడదు.
- ✓ చర్మంపై దురద ఉంటే ముల్తానీ మట్టి లేదా పిండి (ఆటా) ఉపయోగించాలి.
- ✓ రేడియో, టెలివిజన్ ద్వారా ప్రసారమయ్యే అధికారిక సమాచారం వినాలి.
- ✓ వదంతులు ప్రచారం చేయకూడదు, వాటిపై దృష్టి పెట్టకూడదు.

రసాయనిక ఏజెంట్ ప్రభావాన్ని తగ్గించిన తరువాత ఏమి చేయాలి:

- ✓ గాయపడిన వారికి తక్షణ ప్రథమ చికిత్స అందించాలి.
- ✓ బాధితులను వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలించాలి.
- ✓ మొత్తం శరీరాన్ని క్రిమిరహితం (డీకన్టామినేషన్) చేయాలి.
- ✓ స్వచ్ఛమైన గాలిలోకి వెళ్లాలి.

సమాజ స్థాయిలో రేడియేషన్, బయోలాజికల్ మరియు రసాయనిక అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం స్వంతంగా ఆశ్రయ కేంద్రాలు నిర్మించుకోవచ్చు.

చేయకూడని పనులు:

- ప్రభావిత ప్రాంతంలో తెరిచిఉన్న ఆహారం, నీరు, పానీయాలు సేవించకూడదు.
- అధికారులు సూచనలు ఇచ్చే వరకు ఆశ్రయ కేంద్రాలు/బేస్ మెంట్ల నుంచి బయటకు రాకూడదు.
- బస్టాలలోని పిండి, కాగితంలో చుట్టిన తినుబండారాలు, తెరిచి ఉంచిన నీటిని ఉపయోగించకూడదు.
- సరైన భద్రత లేకుండా బహిరంగ ప్రదేశాల్లోకి వెళ్లకూడదు.

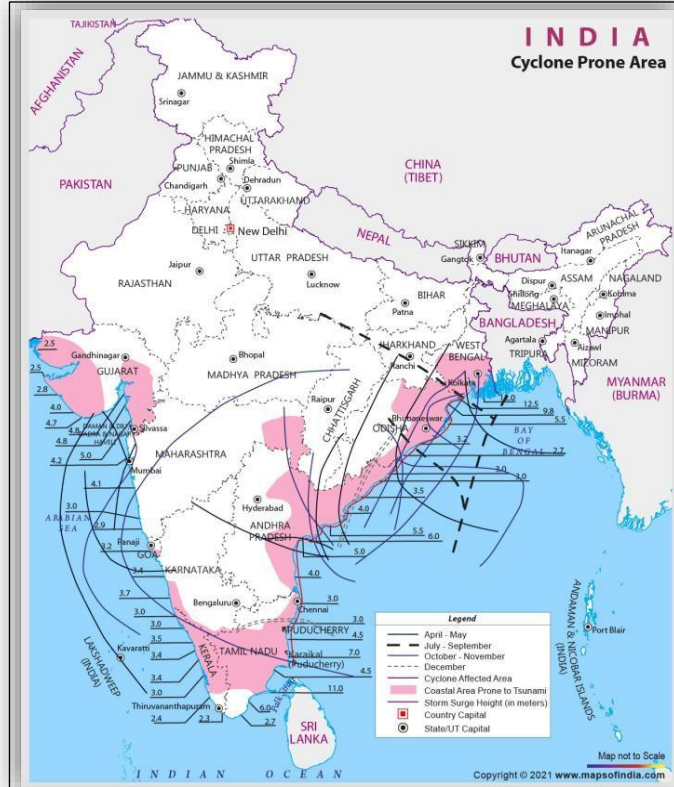
ముఖ్య గమనిక : మీ చుట్టుపక్కల ఉన్న కర్మాగారాలు / పరిశ్రమల స్వభావాన్ని

గుర్తుంచుకోని, ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడితే తగిన భద్రతా, నివారణ చర్యల కోసం సంబంధిత అధికారులతో సంప్రదించాలి.





చక్రవాతం



చక్రవాతం సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :

- గ్యాస్ సరఫరా స్విచ్ వెంటనే మూసివేయాలి.
- బహిరంగ మంటలను ఆర్పేయండి.
- బ్యాటరీలో పనిచేసే రేడియో ద్వారా అత్యవసర వార్తలు వింటూ ఉండండి.
- చక్రవాతం తరువాత బయట వాతావరణం ప్రశాంతంగా కనిపించినా తొందరపడి బయటకు వెళ్లకూడదు.
- బయటకు వెళ్లడం సురక్షితమేనా అనే విషయంపై ప్రభుత్వ అధికారిక ఆదేశాల కోసం ఎదురు చూడాలి.
- వాహనంలో ప్రయాణిస్తున్నట్లయితే వెంటనే వాహనాన్ని ఆపాలి. అయితే సముద్ర తీరాలు, విద్యుత్ స్థంభాలు, నీటి నిల్వల ప్రాంతాల నుంచి దూరంగా ఉండండి

చక్రవాతం అనంతరం తీసుకోవాల్సిన చర్యలు :

- గ్యాస్ లీకేజీని ఆపివేయాలి.
- విద్యుత్ పరికరాలను వాడకండి
- అవసరమైన లేదా మృతులైన వ్యక్తుల కోసం శోధన చేపట్టాలి.
- అవసరమైన/గాయపడిన వారికి తక్షణ ప్రాథమిక వైద్యం అందించి, అవసరమైతే వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించాలి. పోలీస్, ఇతర అత్యవసర సేవా బలగాలకు సహకరించాలి.
- అసత్య వార్తలు, వదంతులు వ్యాప్తి చేయకుండా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి.

చక్రవాతం ఒక విశాలమైన వాయు వ్యవస్థ. ఇది ఒక తక్కువ ఒత్తిడి కేంద్రం చుట్టూ తిరుగుతూ, బలమైన గాలులు మరియు చెడు వాతావరణాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన తుఫాను. సముద్ర ఉపరితలం నుండి వేడి, తేమగల గాలి పైకి ఎగసి, తిరుగుతూ గాలుల వ్యవస్థగా మారినప్పుడు ఇది ఏర్పడుతుంది.



లక్షణాలు:

- ✓ తీవ్ర తుఫాను మరియు ఈదురుగాలి.
- ✓ భారీ వర్షాలు (వరదలకు కారణం కావచ్చు).
- ✓ అధిక పరిమాణంలో తుఫాను అలలు.

చక్రవాతం రాకముందు చేయాల్సినవి:

- ✓ రేడియో మరియు టెలివిజన్లో వాతావరణ వార్తలను వినండి మరియు తుఫాను గురించి సమాచారం అందిన వెంటనే సమీపంలోని ప్రజలకు తెలియజేయండి.
- ✓ ముందుగానే సురక్షితమైన స్థలాన్ని లేదా శాశ్వత భవనాన్ని గుర్తించండి మరియు అక్కడికి చేరుకోవడానికి సురక్షితమైన మార్గాన్ని కూడా ప్లాన్ చేయండి.
- ✓ ఇంట్లో అత్యవసర పత్రాలను సేకరించి అత్యవసర కిట్ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.
- ✓ ఆహారం మరియు త్రాగునీటిని తగినంతగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- ✓ పెంపుడు జంతువులను సురక్షిత ప్రదేశంలో వుంచండి లేదా కట్టి ఉంచండి.
- ✓ మీ ఇల్లు మరియు నివాస స్థలం సురక్షితంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.
- ✓ కిటికీలు, తలుపులు, పైకప్పులు మొదలైనవి బలంగా మరియు విపత్తు నిరోధకంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.

అత్యవసర కిట్:

- ఫస్ట్ఎయిడ్ బాక్స్
- త్రాగునీరు
- ఆహార పదార్థాలు
- బట్టలు
- పాలిథిన్ కవర్లు
- పడక బట్టలు
- ముఖ్యమైన పత్రాలు

చక్రవాతం సమయంలో చేయాల్సినవి :

- ✓ ఆందోళన చెందకండి, శాంతంగా ఉండండి
- ✓ కిటికీలు పగిలిపోకుండా మరియు నష్టం జరగకుండా ఉండటానికి వాటిపై కాగితాన్ని అతికించండి.
- ✓ త్రాగునీరు, ఆహారం మరియు బట్టలను జాగ్రత్తగా ఒక పాలిథిన్ లేదా వాటర్ పూప్ సంచితం ఉంచండి.
- ✓ భద్రత కోసం వెళ్లని దుస్తులు ధరించండి.
- ✓ సముద్రం వైపుకి అస్సలు వెళ్లకండి.
- ✓ కుటుంబంతో కలిసి ముందుగానే నిర్ధారించుకున్న సురక్షితమైన/దృఢమైన ఇంట్లోకి వెళ్ళిపోండి
- ✓ విద్యుత్ స్విచ్‌లు ఆఫ్ చేయండి.



చక్రవారతం

చక్రవారతం ఒక విశాలమైన వాయు వ్యవస్థ. ఇది ఒక తక్కువ ఒత్తిడి కేంద్రం చుట్టూ తిరుగుతూ, బలమైన గాలులు మరియు చెడు వాతావరణాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన తుఫాను. సముద్ర ఉపరితలం నుండి వేడి, తేమగల గాలి పైకి ఎగసి, తిరుగుతూ గాలుల వ్యవస్థగా మారినప్పుడు ఇది ఏర్పడుతుంది.



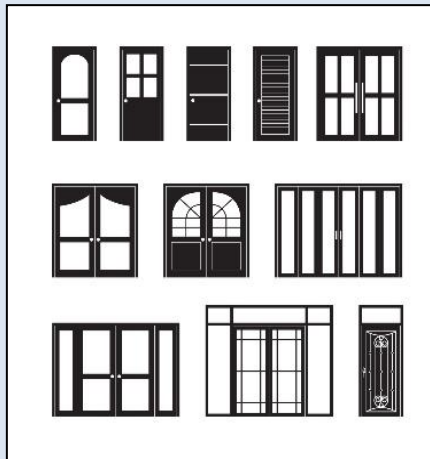
లక్షణాలు:-

- చాలా బలమైన గాలులు వీచడం.
- భారీ వర్షాలు పడటం.
- తీర ప్రాంతాల్లో సముద్రపు అలలు ఎగిసి పడటం (తుఫాను అలలు)



చక్రవారతం రాకముందు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- రేడియో, రేడియో మరియు టెలివిజన్లో వాతావరణ వార్తలను వినండి మరియు తుఫాను గురించి సమాచారం అందిన వెంటనే సమీపంలోని ప్రజలకు తెలియజేయండి.
- ముందుగానే సురక్షితమైన స్థలాన్ని లేదా శాశ్వత భవనాన్ని గుర్తించండి మరియు అక్కడికి చేరుకోవడానికి సురక్షితమైన మార్గాన్ని కూడా ప్లాన్ చేయండి.
- ఇంట్లో అత్యవసర పత్రాలను సేకరించి అత్యవసర కిట్ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.
- ఆహారం మరియు త్రాగునీటిని తగినంతగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- పెంపుడు జంతువులను సురక్షిత ప్రదేశంలో వుంచండి లేదా కట్టి ఉంచకండి.
- మీ ఇల్లు మరియు నివాస స్థలం సురక్షితంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.
- కిటికీలు, తలుపులు, పైకప్పులు మొదలైనవి బలంగా మరియు విపత్తు నిరోధకంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.



చక్రవారం సమయంలో చేయాల్సినవి:

- ఆందోళన చెందకండి, శాంతంగా ఉండండి
- కిటికీలు పగిలిపోకుండా మరియు నష్టం జరగకుండా ఉండటానికి వాటిపై కాగితాన్ని అతికించండి.
- తాగునీరు, ఆహారం మరియు బట్టలను జాగ్రత్తగా ఒక పాలిథిన్ లేదా వాటర్ పూప్ సంచీలో ఉంచండి.
- భద్రత కోసం వెచ్చని దుస్తులు ధరించండి.
- సముద్రం వైపుకి అస్సలు వెళ్లకండి.
- కుటుంబంతో కలిసి ముందుగానే నిర్ధారించుకున్న సురక్షితమైన/దృఢమైన ఇంట్లోకి వెళ్ళిపోండి
- విద్యుత్ స్విచ్‌లు ఆఫ్ చేయండి.
- గ్యాస్ సరఫరా వాల్వ్ మూసివేయండి.
- బహిరంగ మంటలన ఆర్పేయండి.
- బ్యాటరీతో పనిచేసే రేడియో లేదా ట్రాన్సిస్టర్ ద్వారా అత్యవసర వార్తలు వింటూఉండండి.



చక్రవారం తర్వాత ఏమి చేయాలి:

- అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు వెంటనే ఆర్పడానికి ప్రయత్నించండి..
- గ్యాస్ లీకేజీ జరిగితే గ్యాస్ సరఫరాను వెంటనే నిలిపివేయండి.
- విద్యుత్ వ్యవస్థ పూర్తిగా సురక్షితమని నిర్ధారించుకునే వరకు ఎలక్ట్రిక్ పరికరాలను ఉపయోగించవద్దు.
- కనిపించకుండా పోయిన లేదా గాయపడిన వ్యక్తుల గూర్చి వెతకండి.
- గాయపడిన వారికి ప్రాథమిక చికిత్స అందించండి మరియు అవసరమైతే వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించండి.
- పోలీసు, అర్ధస్థానిక దళాలు మరియు సహాయక చర్యల్లో పాల్గొంటున్న అధికారులకు సహకరించండి.
- ఎటువంటి తప్పుడు వదంతులను వ్యాప్తి చేయవద్దు మరియు వాటిని నమ్మవద్దు.



కుటుంబ విపత్తు కిట్



ఒక విపత్తు సంభవించిన తర్వాత స్థానిక పరిపాలన మరియు సహాయక సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి తప్పక చేరుకుంటారు. అయితే వారు అన్ని ప్రభావితమైన వద్దకు వెంటనే చేరుకుంటారనుకోలేం. సహాయం అందుకోవడానికి కొన్ని గంటలు పట్టవచ్చు లేదా కొన్నిసార్లు కొన్ని రోజులు కూడా ఆలస్యం కావచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో, ఆ సమయం వరకు మీ కుటుంబం అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉందా?



• ఇంట్లో మీరు మీ ఇంట్లో ఆరు ప్రాథమిక వస్తువులను ఉంచుకోవాలి: నీరు, ఆహారం, ప్రథమ చికిత్స, దుస్తులు మరియు పరుపులు, ఉపకరణాలు మరియు ఇతర అత్యవసర సామగ్రి, మరియు తరలింపు సమయంలో మీరు సులభంగా తీసుకెళ్లగల వస్తువులు

1. ప్రథమ చికిత్స కిట్ (First Aid Kit): అత్యవసర చికిత్స కోసం ఈ వస్తువులు తప్పక ఉండాలి:

- బ్యాండ్-ఏడ్, కాటన్ (ప్యాకెట్)
- చిన్న కత్తెర
- యాంటిసెప్టిక్ ద్రావణం (డెట్టాల్, సాఫ్టాన్ లాంటివి)
- యాంటిసెప్టిక్రీమ్ (సోఫ్రామైసిన్, నియోమైసిన్ లాంటివి)
- ORS ప్యాకెట్లు
- ట్రయాంగులర్ బ్యాండ్-ఏడ్
- చిన్న & పెద్ద పట్టీలు
- నొప్పి నివారించే మాత్రలు
- వ్యక్తిగత అవసరాల మందులు
- నీటిని శుభ్రం చేయడానికి క్లోరిన్ మాత్రలు



2. తాగునీరు:

నీటిని ఎప్పుడూ శుభ్రమైన, మూత ఉన్న డబ్బాల్లో ఉంచాలి. ఆ డబ్బాల్లో నీటిని నింపే లోదా తిరిగి నింపే స్థితి సృష్టించి తెలిసేలా ఉండాలి. తాగడానికి సురక్షితంగా ఉండేందుకు 4 నెలకు ఒకసారి పాత నీటిని తీసేసి కొత్త నీరు నింపాలి.

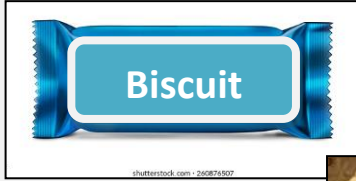


3. ఆహారం:

నిర్వహణ మరియు శీతలీకరణ అవసరం లేని ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. ఈ వస్తువులు తేలికైనవి, పోషకమైనవి, దీర్ఘకాలం మన్నికైనవి మరియు రవాణా చేయడానికి సులభంగా ఉండాలి

ఉదాహరణలు:

- బిస్కెట్లు, పిండిపదార్థాలు.
- తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న భోజన ప్యాకెట్లు.
- వేరు శెనగలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, శెనగలు, సెనగపిండి, మరమరాళ్ళు లాంటి పొడి ఆహారపదార్థాలు.
- చక్కెర, ఉప్పు.
- గ్లూకోజ్ వంటి శక్తి పానీయాలు
- ఇన్స్టంట్ కాఫీ, టీ బ్యాగులు.



4. పరికరాలు మరియు సామగ్రి:

- డిస్నోజబుల్ ఫ్లెట్లు మరియు గ్లాసులు.
- బ్యాటరీలతో నడిచే రేడియో.
- అదనపు బ్యాటరీలు గల టార్చ్ లైట్
- మల్టీపంక్షనల్ కత్తి
- అగ్గిపెట్టె / లైటర్ (లేదా లైటర్)
- ద్రవ డిటర్జెంట్
- మొబైల్ ఛార్జర్ / పవర్ బ్యాంక్
- పాత్రలు, చిన్న ప్లాప్
- సూది మరియు దారం
- ప్లాస్టిక్ షీట్



- ఫ్లాష్టిక్ కప్పు
- ఫ్లాష్టిక్ సంచులు



5. దుస్తులు మరియు చెప్పులు:

- ప్రతి వ్యక్తికి కనీసం ఒక జత దుస్తులు మరియు చెప్పులు ఉండాలి.
- దుప్పట్లు మరియు బెడ్షీట్లు.
- బలమైన కాన్వాస్ చెప్పులు (నీరు చొరబడనివి అయితే మరింత మంచిది).
- నీరు చొరబడని ఫ్లాష్టిక్ షీట్/ రేన్ కోట్ మరియు గొడుగు.



6. శిశువుల కోసం ప్రత్యేక సామగ్రి:

- పాలపొడి (ఇస్సెంట్ ఫార్మూలా).
- డైపర్లు (న్యూప్రీస్ట్లు).
- అవసరమైన మందులు (వైద్యుల సూచనల ప్రకారం నిర్దేశిత ఔషధాలు).



7. వృద్ధులు / రోగుల కోసం ప్రత్యేక సామగ్రి:

- గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి అవసరమైన మందులు.
- మధుమేహ రోగులకు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు.
- కళ్లకు అవసరమైన కళ్లద్రాలు.



8. ముఖ్యమైన కుటుంబ పత్రాలు (అన్ని వాటర్షూఫ్ ఫోల్డర్ లోడా ఫైల్లో ఉంచాలి):

- ఆస్తి పత్రాలు, బీమా పాలసీలు, ఒప్పందాలు, కార్యపత్రాలు, స్టాక్-బాండ్లు మొదలైనవి.
- ఓటరు గుర్తింపు కార్డు, రేషన్ కార్డు, పాస్పోర్టు వంటి గుర్తింపు పత్రాలు.
- బ్యాంకుకు సంబంధించిన పత్రాలు. (పాస్ బుక్, ATM cards, ఖాతా వివరాలు)
- జనన, వివాహ మరియు మరణ ధృవీకరణ లాంటి విద్యా మరియు ఇతర ధృవీకరణ పత్రాలు.
- అత్యవసర టెలిఫోన్ నంబర్ల జాబితా.



గుర్తుంచుకోండి:

- ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే మరియు సురక్షితమైన స్థలంలో కిట్ను ఉంచండి మరియు కుటుంబ సభ్యులందరికీ దాని గురించి తెలుసునని నిర్ధారించుకోండి.
- నిల్వ చేసిన ఆహారం మరియు నీటిని కనీసం ప్రతి 4 నెలలకు ఒకసారైనా మార్చాలి.
- సంవత్సరానికి ఒకసారైనా కిట్లోని వస్తువులను మరియు కుటుంబ అవసరాలను సమీక్షించండి.
- పొడిగా మరియు సురక్షితంగా ఉండేలా అన్ని వస్తువులను ఫ్లాష్టిక్ సంచులో సరిగా ప్యాక్ చేసి ఉంచండి.



వరదల్లో ప్రాణరక్షణ మార్గాలు

విపత్తు నిర్వహణ:

ఇది విపత్తుల క్రమబద్ధమైన పరిశీలన మరియు విశ్లేషణ ద్వారా నివారణ, సంసిద్ధత, అత్యవసర ప్రతిస్పందన మరియు పునరుద్ధరణకు సంబంధించిన చర్యలను మెరుగుపరచడానికి పని చేసే అనువర్తిత శాస్త్రం.



వరద నిర్వహణ:

వరదలు అనేక క్లిష్టమైన సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. చిక్కుకున్న ప్రజలను రక్షించడం, వారికి అవసరమైన ఆహారం, తాగునీరు, వైద్య సహాయం అందించాలంటే పెద్ద సంఖ్యలో పడవలు, రాప్టులు వంటి జలవాహనాల అవసరం ఏర్పడుతుంది. అయితే ఇవి ప్రతి సారి సులభంగా అందుబాటులో ఉండవు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో తాత్కాలికంగా తయారు చేసుకునే రక్షణ పద్ధతులు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

వరదల సమయంలో ఉపయోగించే తాత్కాలిక రక్షణ సాధనాలు

- **టీస్ రాఫ్ట్:** టీస్ పీట్లు మరియు వెదురుతో తయారు చేస్తారు. వరద సమయంలో సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేరుకోవడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
- **మంచం రాఫ్ట్:** మంచం మరియు టార్పాలిన్ సహాయంతో తయారు చేస్తారు. దీనిని వరద సమయం సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేరుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు.
- **బాంబూ రాఫ్ట్:** వెదురు కర్రలను తాడుతో కట్టి రాఫ్ట్గా తయారు చేస్తారు. దీని ద్వారా వరదల సమయంలో ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.
- **బ్యారల్ రాఫ్ట్:** ఒకటి లేదా రెండు బ్యారెల్లను వెదురు లేదా కట్టలతో బిగించి తయారు చేస్తారు. దీని ద్వారా వరదల సమయంలో ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.
- **అరటి చెట్టు రాఫ్ట్:** అరటి చెట్టు కాండంతో తయారు చేస్తారు. దీనిని ద్వారా వరద సమయంలో తప్పించుకొని సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేరుకోవచ్చు.
- **ట్యూబ్ రాఫ్ట్:** టైర్ ట్యూబ్ను గాలితో నింపి తయారు చేస్తారు. దీని సహాయంతో తప్పించుకొని సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేరుకోవచ్చు.
- **వాటర్ బాటిల్ రాఫ్ట్:** నీటి బాటిళ్లను కట్టి రాఫ్ట్గా తయారు చేస్తారు. దీని ద్వారా ఒక వ్యక్తి వరద సమయంలో ఈదుతూ సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరుకోవచ్చు.
- **థర్మాకోల్ లైఫ్ జాకెట్:** బట్టలు మరియు థర్మాకోల్ పీట్లతో తయారు చేస్తారు. దీని ద్వారా ఒక వ్యక్తి వరద సమయంలో ఈదుతూ సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరుకోగలడు.
- **లైఫ్ జాకెట్** అందుబాటులో లేకపోతే, థర్మాకోల్ పీట్లను శరీరం ముందు, వెనుక భాగాలకు కట్టి కూడా వరద సమయంలో ఈదుకుంటూ సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరుకోవచ్చు.



నీటిలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి సహాయం చేసే

సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- నీటిలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి అత్యంత దగ్గరగా వెళ్ళకండి.
- మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి తాడు, కర్ర, చెక్క ముక్కలు వంటి వస్తువులను పట్టించేందుకు ప్రయత్నించండి.
- శిక్షణ పొందినట్లైతేనే ఈత ద్వారా రక్షించడానికి ప్రయత్నించండి.
- బాధితుడి నేరు, ముక్కు, శ్వాసనాళంలో ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా చూసుకోవాలి.
- అవసరమైతే బాధితుడికి కృత్రిమ శ్వాస ఇవ్వాలి.
- బాధితుడిని రికవరీ పొజిషన్లో (పక్కకు తిప్పి పడుకోబెట్టే స్థితి) ఉంచండి.
- తడిచిన బట్టలను తొలగించండి.
- బాధితుడి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచండి.
- వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయండి.



జీవన రక్షణ చర్యలు:

మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని రక్షించడానికి మానవులు ఉపయోగించే చర్యలను జీవన రక్షణ/ప్రాణరక్షక చర్యలు అంటారు

1. డ్రై రెస్క్యూ (Dry Rescue):

- చేరుకునే విధానం: ఇది రక్షకుడికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సురక్షితమైన పద్ధతి. ఏ విపత్తు పరిస్థితిలోనైనా దీనికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. స్థిరత్యంకై మీ ఛాతీపై నేలపై పడుకుని, మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి దగ్గరగా వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. అందుకు కర్ర లేదా తాడు ఉపయోగించండి.

2. వెట్ రెస్క్యూ (Wet Rescue):

- వేడ్ విధానం (Wade Method): దీనిలో, రక్షించే వ్యక్తి నీటిలోకి మునిగిపోవడం వరకు మాత్రమే వెళ్లి, వీలైనంత దగ్గరగా చేరుకోవడం ద్వారా, మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని కర్ర, తాడు మొదలైన వాటి సహాయంతో ఒడ్డుకు తీసుకురావచ్చు.
- విసిరే విధానం (Throw Method): ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సురక్షితమైన విధానం. లైఫ్ బాయ్ లేదా తేలియాడే వస్తువులను విసిరి బాధితుడిని కాపాడుతారు.

• రో విధానం (Row Method):

- పడవ లేదా లైఫ్ బోయ్ సహాయంతో మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని సులభంగా పట్టుకుని, ఈదుకుంటూ ఒడ్డుకు తీసుకురావచ్చు.

3. వెట్ రెస్క్యూ (wet Rescue) విధానాలు:

- కాంటాక్ట్ విధానం (Contact Method)
- మణికట్టు పట్టుకుని లాగడం (Wrist Tow)
- సహాయం ఇస్తూ లాగడం (Support Tow)
- భుజాన్ని పట్టుకుని లాగడం (Arm Tow)
- తల పట్టుకుని లాగడం (Head Tow)
- బలమైన పట్టుతో లాగడం (Vice Grip Tow)



CPR (కార్డియో పల్మనరీ రిస్పిటేషన్) అంటే ఏమిటి?

• CPR అనేది ఒక అత్యవసర ప్రాణరక్షణ ప్రక్రియ. ఎవరైనా వ్యక్తికి అకస్మాత్తుగా శ్వాస ఆగిపోయినా లేదా గుండె కొట్టుకోవడం నిలిచిపోయినా ఈ విధానాన్ని చేస్తారు. దీని ప్రధాన ఉద్దేశ్యం మెదడుకు మరియు గుండెకు ఆక్సిజన్ తో కూడిన రక్త ప్రవాహాన్ని కొనసాగించడం.

CPR ఎలా చేయాలి? (వయోజనుల కోసం):

1. పరిశీలించండి:
 - వ్యక్తిని నెమ్మదిగా కదిలించి, గట్టిగా పిలవండి - "మీరు బాగున్నారా?"
 - శ్వాస మరియు హృదయ స్పందన ఉన్నాయా లేదా చూడండి (10 సెకన్ల వరకు).
2. సహాయం కోరండి:
 - వెంటనే 112 లేదా సమీప అత్యవసర నంబర్ కు కాల్ చేయండి.
 - అందుబాటులో ఉంటే, ఎవరినైనా AED (ఆటోమేటెడ్ ఎక్స్టర్నల్ డిఫిబ్రిలేటర్) తీసుకురమ్మని చెప్పండి.

3. ఛాతీని నొక్కండి (Chest Compressions):

- బాధితుడిని గట్టి ఉపరితలంపై, వెల్లకిలా పడుకోబెట్టండి
- రెండు అర చేతులను ఛాతీ మధ్యలో ఒకదానిపై ఒకటి ఉంచండి.
- నిమిషానికి 100-120 సార్లు నొక్కండి. (ఒత్తిడి ఇవ్వండి) (సుమారు 5 సెం.మీ లోతు వరకు)
- ప్రతి నొక్కు తర్వాత ఛాతీ పూర్తిగా పైకి రానివ్వాలి.

4. నోటితో శ్వాస ఇవ్వడం (శిక్షణ ఉంటే మాత్రమే):

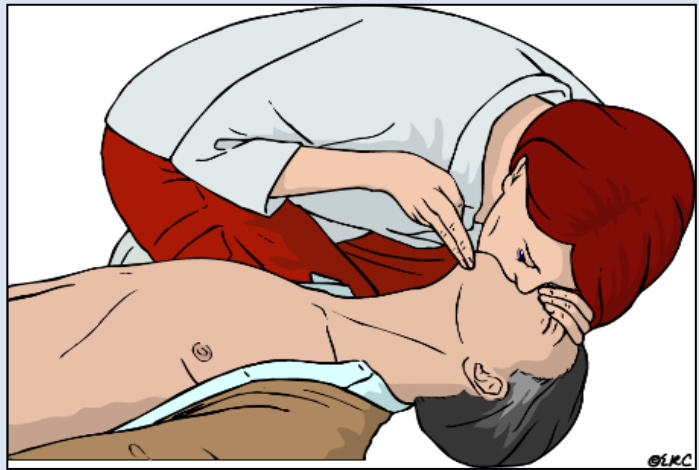
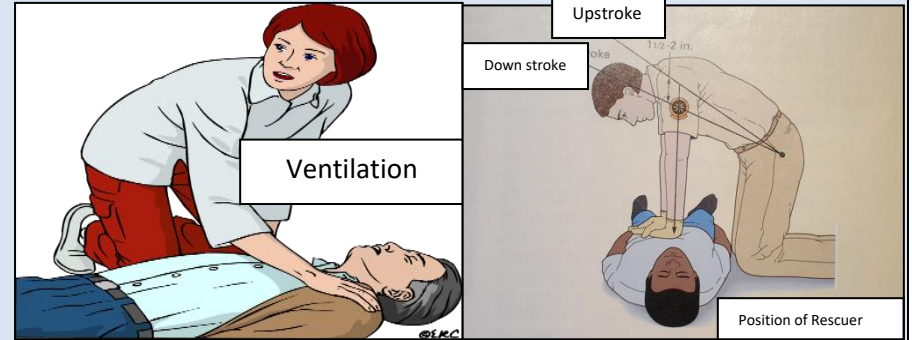
- తలను వెనక్కి వంచి, గడ్డంని పైకి ఎత్తండి.
- ముక్కు మూసి, 2 సార్లు నోటితో శ్వాస ఇవ్వండి.
- ప్రతి 30 నొక్కుల తర్వాత 2 శ్వాసలు ఇవ్వాలి (30:2 నిష్పత్తి).

5. ఎప్పటివరకు CPR కొనసాగించాలి:

- వైద్య సిబ్బంది వచ్చే వరకు
- బాధితుడు స్పృహలోకి వచ్చే వరకు
- మీరు అలసిపోవడం లేదా ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడేవరకు.

CPR ఎలా చేయాలి? (పిల్లలకు)

1. పరిశీలించండి:
 - పిల్లవాడిని మెల్లగా కుదపండి మరియు ఇలా అడగండి- "నువ్వు బాగున్నావా?"
 - శ్వాస, గుండె చప్పుడుని పరిశీలించండి (10 సెకన్ల వరకు).
2. సహాయం కోరండి:
 - 112 లేదా అత్యవసర నంబర్ కు కాల్ చేయండి.
 - AED అందుబాటులో ఉంటే తీసుకురమ్మని చెప్పండి.
3. ఛాతీ నొక్కడం: (chest compressions)
 - గట్టి ఉపరితలంపై, పిల్లవాడిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టండి



- ఒక చేతి అరచేతిని చాతీ మధ్యలో పెట్టండి.
- నిమిషానికి 100 నుంచి 120 సార్లు చాతీపై ఒత్తిడి ఇవ్వాలి (లోతు సుమారు 4 సెం.మీ.).
- ప్రతి ఒత్తిడి తర్వాత చాతీ పూర్తిగా పైకి రావడానికి అవకాశం ఇవ్వండి.

4. నోటితో శ్వాస ఇవ్వడం (శిక్షణ తీసుకుని ఉంటే మాత్రమే):

- తలని వెనక్కి వంచి, దవడను పైకి ఎత్తండి.
- ముక్కును మూసి, నోటితో 2 సార్లు శ్వాస ఇవ్వండి.
- ప్రతి 30 ఒత్తిళ్లకు 2 శ్వాసలు ఇవ్వాలి (30:2 నిష్పత్తి).

5. CPR ఎప్పుడు వరకు కొనసాగించాలి:

- వైద్య సహాయం చేరేవరకు.
- పిల్లవాడు/బాధితుడు స్పృహలోకి వచ్చేవరకు.
- మీరు బాగా అలసిపోయే లేదా ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడేవరకు.

పిల్లల కోసం CPR ఎలా చేయాలి?

1. తనిఖీ చేయండి:

- పిల్లవాడిని మెల్లగా కుదిపి, ఇలా అడగండి- “నువ్వు బాగున్నావా?”
- శ్వాస, హృదయ స్పందనను 10 సెకన్ల వరకు పరిశీలించండి.

2. సహాయం కొరకై అడగండి:

- 112 లేదా సమీప అత్యవసర నంబర్ కు కాల్ చేయండి.
- అందుబాటులో ఉంటే AED (ఆటోమేటిడ్ ఎక్స్టర్నల్ డిఫిబ్రిలేటర్) తీసుకురమ్మని చెప్పండి.

3. చాతీని ఒత్తిడి (Chest Compressions):

- గట్టి ఉపరితలంపై, పిల్లవాడిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టండి
- ఒక చేతి యొక్క రెండు వేళ్లను చాతీ మధ్యలో పెట్టండి.
- నిమిషానికి 100-120 సార్లు ఒత్తిడి ఇవ్వండి (లోతు 3-4 సెం.మీ.).
- ప్రతి ఒత్తిడి తర్వాత చాతీ పైకి రానివ్వాలి.

4. నోటితో శ్వాస (శిక్షణ ఉంటే):

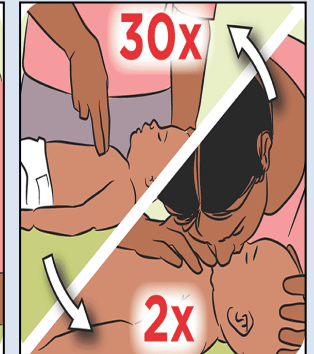
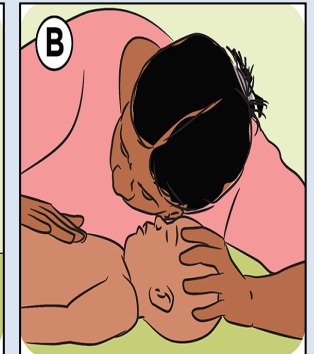
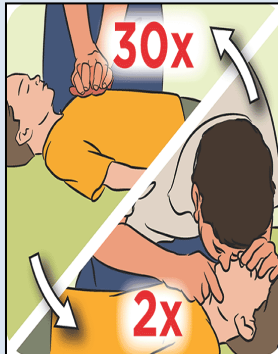
- తల వెనక్కి వంచి, గడ్డాన్ని పైకి ఎత్తండి.
- నోరు-ముక్కుతో మెల్లగా 2 శ్వాసలు ఇవ్వండి.
- ప్రతి 30 ఒత్తిళ్లకు 2 శ్వాసలు ఇవ్వాలి (30:2 నిష్పత్తి).

5. CPR ఎప్పుడు వరకు కొనసాగించాలి:

- వైద్య సహాయం చేరేవరకు.
- పిల్లవాడు స్పృహలోకి వచ్చే వరకు.
- మీరు బాగా అలసిపోయే లేదా ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడే వరకు



How to perform CPR on Children



CPR है C-A-B
जितना आसान



छाती का दबाव
पीड़ित की छाती पर तेजी से दबाव डालें

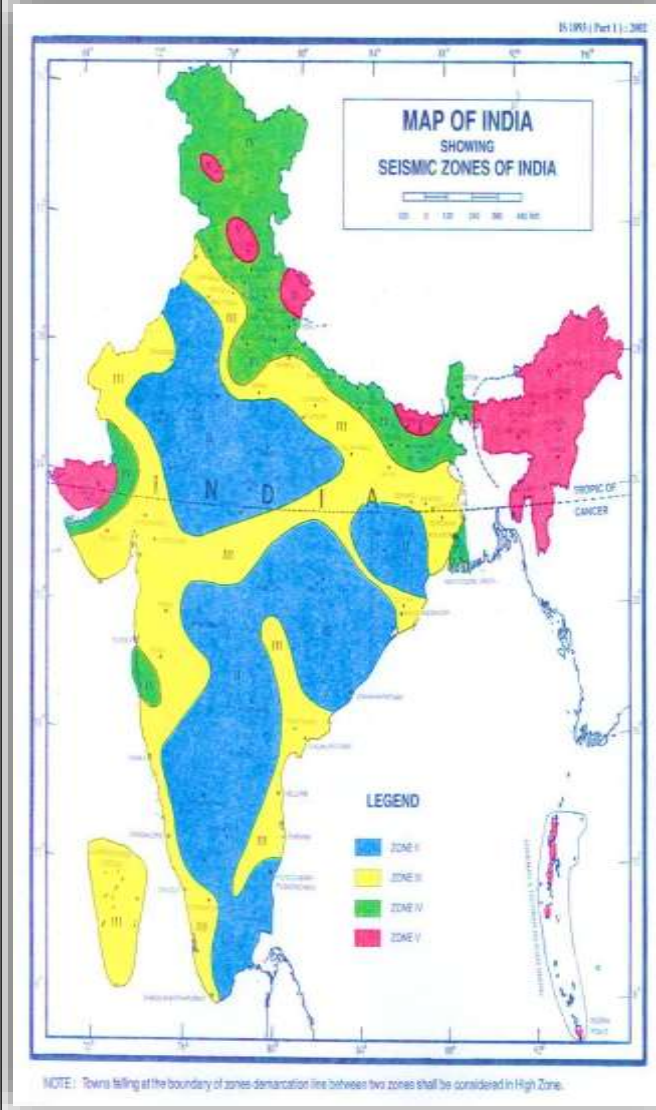
श्वास नली को खुला करना- पीड़ित के जबड़े को उठाये लेकिन गर्दन को ना घुमाये

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



భూకంపం



భూకంపం తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:-

- భయపడకండి, శాంతంగా ఉండండి. వదంతులు వినవద్దు, వదంతులు ప్రచారం చేయవద్దు.
- మొదటి కంపనం తర్వాత అనంతర ప్రకంపనలు (Aftershocks) వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకు సిద్ధంగా ఉండండి.
- గాయపడిన వారికి, చిక్కుకుపోయిన వారికి సహాయం చేయండి. అవసరమైన వారికి ప్రథమ చికిత్స అందించండి.
- చిన్న పిల్లలు, మహిళలు, వృద్ధులు, వికలాంగులకు సహాయం అందించండి.
- దెబ్బతిన్న భవనాలకు దూరంగా ఉండండి.
- అగ్నిప్రమాదాల నుంచి జాగ్రత్త. అగ్గిపెట్టెలు, కోవ్వోల్టలను ఉపయోగించవద్దు. అవసరమైతే టార్ప్ లైట్స్ వాడండి.
- కూలిపోయిన లేదా కూలే ప్రమాదంలో ఉన్న భవనాలను గుర్తించండి. వాటి దగ్గరకు వెళ్లవద్దు, ఇతరులను కూడా వెళ్లనివ్వవద్దు.
- రేడియో / అధికారిక ప్రకటనలు వినండి. తాజా విషయాలను సమాచారంతో అప్రమత్తంగా ఉండండి.
- అధికారికంగా “ఇప్పుడే ప్రమాదం లేదు” అని ప్రకటించిన తర్వాతే ఇంట్లోకి వెళ్లండి.
- టెలిఫోన్ ను కేవలం అత్యవసర సేవల కోసం మాత్రమే ఉపయోగించండి.
- విద్యుత్ ఉపకరణాలను తనిఖీ చేయండి, దెబ్బతిన్నట్లు ఏదైనా అనుమానం ఉంటే, ప్రధాన ప్యూజ్ ను తీసివేయండి.
- పౌర భద్రతా జాగ్రత్తలను పాటించండి.

భూకంపం అంటే ఏమిటి ?

- భూమి ఉపరితలం అనేక ప్లేట్లతో ఏర్పడి ఉంటుంది. భౌగోళిక కారణాల వల్ల ఈ ప్లేట్ల మధ్య ఘర్షణ లేదా విరుగుడు జరిగి, ఉత్పన్నమయ్యే కంపన తరంగాలు అన్ని దిశలలో వ్యాపించినప్పుడు భూమి తీవ్రంగా కంపిస్తుంది. దీనినే భూకంపం అంటారు.
- భూకంపాన్ని ముందుగా అంచనా వేయడం సాధ్యం కాదు.
- భూకంప ప్రభావంతో ప్రాణ నష్టం, ఆస్తి నష్టం జరుగుతుంది.

భూకంపానికి ముందస్తు సిద్ధత:

- మీరు సకాలంలో మీ కోసం భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలి మరియు ఈ క్రింది భద్రతా చర్యలను పరిగణించాలి.
- అవసరమైన సామగ్రి (తాగునీటి సీసాలు, పొడి ఆహారం, గుడ్లు, శనగలు, చక్కెర, ప్రథమ చికిత్స సామగ్రి, టార్ప్ లైట్, రేడియో, బ్యాటరీలు మొదలైనవి) ఇంట్లో ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంచి ఒక సంచీలో పెట్టాలి.

- కుటుంబ సభ్యులందరికీ అత్యవసర సమయంలో విద్యుత్, గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఎలా నిలిపివేయాలో నేర్పాలి.
- భూకంపం సమయంలో మిమ్మల్ని రక్షించగల మీ ఇంట్లో సురక్షిత ప్రదేశాలను గుర్తించండి.
- అత్యవసర సమయంలో మీకు సహాయం చేయడానికి మీ నగరం వెలుపల ఉన్న బంధువు లేదా స్నేహితుడు అందుబాటులో ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి
- భూకంపం వల్ల నష్టం తక్కువగా ఉండేలా ఇల్లుని నిర్మించుకోవాలి.
- ఇంట్లో పగుళ్లు ఉంటే వాటిని మరమ్మత్తు చేయించండి.
- పైకప్పుపై ఉన్న నీటి ట్యాంకును దృఢంగా బిగించి ఉంచాలి, కింద పడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.
- ఇంట్లో అత్యవసర నిష్క్రమణ మార్గాలను నిర్ధారించుకోని, అడ్డంకులు లేకుండా ఉంచాలి.
- భూకంపం సమయంలో చర్య తీసుకోవడాన్ని సులభతరం చేయడానికి భూకంప మనుగడ విధానాలను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయండి.

భూకంపం సమయంలో :

క) మీరు ఇంట్లో ఉంటే :

- భయపడవద్దు, శాంతంగా ఉండి ఇంటి లోపల్ ఉండండి.
- బలమైన టేబుల్ లేదా ఫర్నిచర్ కింద ఆశ్రయం తీసుకుని, దాని కాళ్లను గట్టిగా పట్టుకోండి.

- ఇంట్లో గట్టి ఫర్నిచర్ లేకపోతే, బలమైన గోడకు ఆనుకుని నేలపై కూర్చోని, చేతులతో తలను కప్పుకోండి.
- తలుపుల దగ్గర నిలబడకండి, బలమైన కుదుపుతో తలుపులు విరిగి మిమ్మల్ని గాయపరిచే ప్రమాదం ఉంది.
- కిటికీలు, గాజు అద్దాలు, అల్మారాలు, పోకేస్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండండి.
- మీరు మట్టి ఇంట్లో నివసిస్తుంటే, వెంటనే ఆ ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లిపోండి.
- ఎలివేటర్/లిఫ్ట్ ఉపయోగించవద్దు. మెట్ల గుండా కిందకు దిగండి.

(ఖ) మీరు బయట ఉంటే :

- ❖ భవనాలు, లైటు స్తంభాలు, విద్యుత్ తీగల నుంచి దూరంగా ఉండండి.
- ❖ విద్యుత్ తీగలు పడిపోయిన ప్రదేశాలకు దగ్గరగా వెళ్లవద్దు.
- ❖ పెద్ద చెట్ల కింద నిలబడవద్దు.
- ❖ దెబ్బతిన్న భవనాల్లోకి వెళ్లే ప్రయత్నం చేయవద్దు.

(గ) మీరు వాహనంలో ఉంటే :

- ఓపెన్ మరియు సురక్షిత ప్రదేశంలో వాహనం ఆపి, భవనాలు, చెట్లు, విద్యుత్ తీగల నుంచి దూరంగా వాహనంలోనే కూర్చోండి.
- భూకంపం పూర్తిగా ఆగే వరకు అప్రమత్తంగా ఉండండి.



సాధారణ అగ్ని భద్రత మరియు రక్షణ చిట్కాలు/సూచనలు:

- అగ్ని ప్రమాదం జరిగితే ఏమి చేయాలో మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ ముందే తెలుసునని నిర్ధారించుకోండి. తప్పించుకొని వెళ్లే మార్గాలపై ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళిక తయారు చేసుకోండి
- ప్రణాళికలో మెట్లు, తలుపులు, కిటికీలు వంటి ముఖ్యమైన వివరాలు ఉండాలి. ఇవి అగ్ని ప్రమాదంలో బయటకు వెళ్లే మార్గాలుగా ఉపయోగపడతాయి.
- తలుపులు, కిటికీలు సులభంగా తెరుచుకునేలా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోండి. మీ ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకునే సరైన మార్గం ఉండాలి.
- అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కుటుంబ సభ్యులు కలుసుకునే ఒక సురక్షిత స్థలాన్ని ఇంటి బయట ముందే నిర్ణయించండి.
- కుటుంబ సభ్యులను రక్షించుకునే సాధన చేయించండి. ప్రతి బెడ్రూమ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గంట (అలారం) మరియు ఒక టార్చ్ ఉంచండి.
- పడుకునే మీ బెడ్ రూమ్ తలుపును ఎల్లప్పుడూ మూసి ఉంచి నిద్రించండి, తద్వారా ప్రాణాంతకమైన వేడి మరియు పొగ బెడ్ రూమ్ నుండి బయటకు వస్తాయి మరియు మీరు బయటకు రావడానికి ఎక్కువ

సిద్ధంగా ఉండండి - ముందే ప్రణాళిక తయారు చేసుకోండి:

- ఇల్లు, పాఠశాల, సంఘం లేదా కార్యాలయానికి ఒక తప్పించుకునే (పలాయన) ప్రణాళిక రూపొందించండి.
- తరచుగా కళ్లకు గంటలు కట్టుకుని భవనాన్ని ఖాళీ చేయడం ప్రాక్టీస్ చేయండి. అసలైన అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు, అగ్ని ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన పొగ లేదా వాయువుని చూడడం కష్టమవుతుంది.
- దారి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు, నెలకు దగ్గరగా వంగి ఉండేలా సాధన చేయండి. అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ నెలకు దగ్గరకి ఉండండి, ఎందుకంటే పొగ లేదా వాయువు యొక్క ఒక్క శ్వాస కూడా ప్రాణాపాయం కావచ్చు.
- తలుపు తెరవడానికి ముందు చేతి వెనుక భాగంలో తలుపును తాకి చూడండి. తలుపు వేడిగా ఉంటే వేరే మార్గం గుండా బయటకి వెళ్ళండి.
- బట్టలకి అంటుకున్న మంటలను ఆర్పడానికి - ఆగండి, నేలపై పడండి, దొర్లండి- లను అభ్యసించండి.

అగ్ని భద్రత కోసం అదనపు సూచనలు :

- పొగ మరియు మంటలను రెండింటినీ గుర్తించడానికి స్మోక్ డిటెక్టర్లు అమర్చండి. నెలకు ఒకసారి వాటిని పరీక్షించండి. సంవత్సరానికి కనీసం ఒకసారి బ్యాటరీలు మార్చండి. ఇవి పొగ లేదా ప్రమాదకర వాయువులను ముందే పసిగడతాయి. అగ్ని ప్రమాదాన్ని బట్టి, తగిన చోట ప్రథమ చికిత్స అందించండి. తీవ్రంగా గాయపడిన వ్యక్తులు వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.
- ప్రభావిత భవనాలకు దూరంగా ఉండండి, అవి సురక్షితమని అగ్నిమాపక శాఖ చెప్పిన తర్వాతే తిరిగి లోపలికి వెళ్ళండి.
- పోర్ట్ లు మరియు స్ప్రే హీటర్లు వంటి వాటిని ముందే వస్తువుల నుండి కనీసం 3 అడుగుల దూరంలో ఉండండి. బయటకు వెళ్లేటప్పుడు లేదా నిద్రపోయేటప్పుడు హీటర్లను ఆన్ చేసి ఉంచకండి.. పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులను ఎల్లప్పుడూ హీటర్లకు దూరంగా ఉంచండి.
- పడక మీద లేదా పడుకునేటప్పుడు ఎప్పుడూ ధూమపానం చేయవద్దు. జాగ్రత్తలేకుండా పారవేసిన సిగరెట్లు/బీడిలు అగ్ని ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం.
- వంట చేసే స్థానానికి ముందే పదార్థాలను దూరంగా ఉంచండి. వంట చేసేటప్పుడు పొట్టి లేదా టైట్ స్ట్రీప్స్ ధరించండి. కాలిన గాయాలను నివారించడానికి మీ పాత్రల హ్యాండ్ గ్లౌస్ లోపలికి తిప్పండి. గ్రీజు మంటల్లో చిక్కుకుంటే, జాగ్రత్తగా పాన్ పై మూతను ఉంచి మంటను ఆర్పివేసి, ఆపై బర్నర్ ను ఆపివేయండి.
- పిల్లల చేతుల్లో అగ్గిపెట్టెలు మరియు లైట్లు ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. వాటిని అందుబాటులో లేకుండా ఉంచండి, ముఖ్యంగా లాక్ చేయబడిన ప్రదేశంలో ఉంచండి. అగ్గిపెట్టెలు మరియు లైట్లు ఉపకరణాలని మరియు పెద్దలు మాత్రమే ఉపయోగించాలని పిల్లలకు నేర్పండి.
- ఒకవేల ఏదైనా ఉపకరణం పొగ వస్తుంటే అసాధారణ వాసన వెదజల్లుతుంటే, వెంటనే దాన్ని అన్ ప్లగ్ చేసి మరమ్మతులు చేయించండి. విరిగిన లేదా అరిగిపోయిన విద్యుత్ తీగలను మార్చండి మరియు ఎక్స్ టెన్షన్ తీగలను ఓవర్ లోడ్ చేయకుండా ఉండండి. వాటిని కార్పెట్ల కింద నేట్లకూడదు. ఫ్యూజ్ బాక్స్ లను ఎప్పుడూ ట్యాంపర్ చేయవద్దు లేదా తప్పుడు ఆకారంలో ఫ్యూజ్ ని ఉపయోగించవద్దు. ఎవరికైనా కాలితే, వెంటనే 10 నుండి 15 నిమిషాల వరకు కాలిన గాయాన్ని చల్లటి నీటిలో ఉంచండి. కాలిన తర్వాత బొబ్బలు లేదా గాయాలు ఉంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- మరిన్ని వివరాలకు, దయచేసి భారత ప్రభుత్వం, హోం మంత్రిత్వ శాఖ, ఛైరెక్టరేట్ జనరల్ సివిల్ డిఫెన్స్ (ఫైర్ వింగ్) ని సంప్రదించండి, ఈమెయిల్: mhafire@googlegroups.com.



సాధారణ అగ్ని భద్రత మరియు

రక్షణ సూచనలు

- పాఠశాల కోసం ఒక అగ్ని అత్యవసర ప్రణాళికను సిద్ధం చేయండి మరియు ప్రతి ఒక్కరికీ దాని గురించి తెలుసునని నిర్ధారించుకోండి.
- పాఠశాల సురక్షితంగా ఉండాలంటే ఎప్పుడూ భవన నిర్మాణ నిబంధనలను పాటించాలి.
- అత్యవసర పరిస్థితిలో పైర అలారం ఏర్పాటు చేయండి (మాన్యువల్ అలారం సిస్టమ్ ఉపయోగించడం నేర్చుకోవాలి) మరియు అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అందరినీ అప్రమత్తం చేయండి.
- సాధారణ సమయంలో కళ్ళు మూసుకుని కూడా బయటకు వెళ్లే దారిలో నడవడం అభ్యసించండి.
- ఏదైనా అడ్డంకులు తలెత్తకుండా ఉండటానికి మీ తప్పించుకునే మార్గాలను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా/స్పష్టంగా ఉంచండి.
- భాండాగారము మరియు పని ప్రదేశాలను చెత్త లేకుండా ఉంచాలి. కేఫటీరియా సిబ్బంది, వంట గదిలో పని చేసే సమయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితి కోసం ఎప్పుడూ ప్రాథమిక చికిత్స పెట్టె సిద్ధంగా ఉంచాలి. ప్రాథమిక చికిత్స పెట్టెను సులభంగా అందుబాటులో ఉండే చోట ఉంచాలి.
- కిరోసీన్, గ్యాస్ సిలిండర్లు వంటి మండే పదార్థాలను విద్యార్థుల చేతికి అందకుండా దూరంగా ఉంచాలి.
- అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు విద్యుత్ పరికరాలను వెంటనే బయటకు తీసివేయండి/ఆపివేయండి.
- సాధారణ సమయాల్లో పాత వైరింగ్ మరియు విరిగిన ఎలక్ట్రికల్ ఫిట్టింగ్లపై శ్రద్ధ వహించండి.
- ఏదైనా ప్రమాదకర పరిస్థితి ఉంటే వెంటనే మీ ఎలక్ట్రిషియన్ కు సమాచారం ఇవ్వండి.

- అగ్ని మాపక యంత్రాలను పనిచేసే స్థితిలో ఉంచండి మరియు వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి.
- అగ్ని భద్రతా నియమాలను విద్యార్థులకు బోధించండి.

అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు :

- మీమల్ని మరియు మీ స్నేహితుల భద్రతను చూసుకోండి - ప్రశాంతంగా ఉండండి, భయపడకండి.
- అలారం మోగించండి మరియు అందరినీ అప్రమత్తం చేయండి.
- దగ్గరలో ఉన్న లేదా అత్యవసర నిష్క్రమణ మార్గాన్ని ఉపయోగించండి.
- బయటకు వెళ్ళా అన్ని తలుపులు, కిటికీలు మూసివేయండి.
- మెట్లని ఉపయోగించండి, లిఫ్ట్ ని ఉపయోగించకండి.
- ఎప్పుడూ నిలబడకండి; నేలపై వంగి/పడుకుని ముందుకు వెళ్ళండి మరియు ముఖాన్ని కప్పుకోండి.
- గట్టిగా కేకలు వేసి రక్షణ దళాల దృష్టిని ఆకర్షించండి.



ఎవరికైనా మంటలు అంటుకుంటే :

- వెంటనే ఆగండి, నేలపై పడండి, దొర్లండి. అగ్నిని ఆర్పడానికి నేలపై దొర్లండి.
- ఏదైనా అగ్ని ప్రమాదం జరిగితే వెంటనే అగ్నిమాపక సేవలకు 101 నంబర్ కు కాల్ చేయండి. ఇది ఉచితం. కాల్ చేసే సమయంలో ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోండి:
- అగ్నిమాపక శాఖకు సమాచారం ఇస్తున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండండి.
- కాల్ చేస్తున్న వ్యక్తికి పేరు మరియు సరైన చిరునామా చెప్పండి.
- సంప్రదించడానికి ఫోన్ నంబర్ ఇవ్వండి.
- ప్రమాదం ఏ విధమైందో వివరించండి - అగ్ని ఎలా ఉంది, ఎక్కడ నుంచి మొదలైంది చెప్పండి.
- చుట్టూపక్కల ఉన్న ప్రదేశాల గురించి సమాచారం ఇవ్వండి.
- సంఘటన స్థలానికి చేరుకునేందుకు అత్యంత దగ్గరి, సులభమైన మార్గాన్ని వివరించండి. దీని వల్ల అగ్నిమాపక సిబ్బంది త్వరగా వచ్చి పనిని సమర్థంగా చేయగలుగుతారు.
- అన్ని అత్యవసర సహాయ నంబర్లను ప్రదర్శించండి. అలాగే అన్ని అంతస్తులు మరియు ముఖ్యమైన ప్రదేశాల్లో బయటకు వెళ్లే మార్గ పటాలను ఉంచండి.
- ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని, మీ స్నేహితులను మరియు మీ పాఠశాలను సురక్షితంగా ఉంచుకోండి.



వరద విపత్తు సహాయక చర్యలు



వేడ్ మెథడ్ :-

దీనిలో, రక్షించే వ్యక్తి నీటిలోకి మునిగిపోవడం వరకు మాత్రమే వెళ్లి, వీలైనంత దగ్గరగా చేరుకోవడం ద్వారా, మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని కర్ర, తాడు మొదలైన వాటి సహాయంతో ఒడ్డుకు తీసుకురావచ్చు.

1) డ్రై రెస్క్యూ :-

క) చేరుకునే విధానం :- ఇది రక్షించే వారికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సురక్షితమైన పద్ధతి. ఇందులో ఛాతి నేలకు తాకేలా పడుకొని, మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి వీలైనంత దగ్గరికి చేరి రక్షితారు. ఇందులో కర్ర లేదా తాడుని ఉపయోగిస్తారు.

ఖ) త్రో/విసిరే విధానం :- ఈ పద్ధతిలో, మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని సులభంగా పట్టుకుని ఈదుకుంటూ ఒడ్డుకు చేరుకునే విధంగా లైఫ్ బాయ్ ను ఉపయోగించి నీటిలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని కాపాడతారు.

2) వెట్ రెస్క్యూ :-

- ✓ కాంటాక్ట్ విధానం/రక్షించే వారిని పట్టుకోవడం
- ✓ చేతులను పట్టుకుని లాగడం
- ✓ వైస్ గ్రిప్ టో
- ✓ తల పట్టుకుని లాగడం
- ✓ దవడ పట్టుకొని లాగడం

రక్షణ సమయంలో మునుగుతున్న వ్యక్తి శ్వాసను తిరిగి పొందేలా చేయడం చాలా అవసరం.

వరదలు తీవ్రమైన సంక్షోభాన్ని తెస్తాయి మరియు క్షిప్రమైన సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. వరదలో చిక్కుకున్న ప్రజలను రక్షించడానికి, వారికి ఆహార పదార్థాలు మరియు వైద్య సామగ్రిని చేరవేయడానికి ఎక్కువ సంఖ్యలో పడవలు అవసరం అవుతాయి. పడవలు అందుబాటులో లేకపోతే, స్థానికంగా లభ్యమయ్యే సాధనాలతో తాత్కాలిక రాష్ట్రాలు తయారు చేయవచ్చు.

1) టీన్ రాఫ్ట్ :- ఇది టీన్ మరియు వెదురు తో అవసరానికి అనుగుణంగా తయారు చేసిన రాఫ్ట్. దీని ద్వారా వరద సమయంలో సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.



2) మంచం రాఫ్ట్:- ఇది మంచం మరియు టార్పాలిన్ తో తయారు చేసిన రాఫ్ట్. దీని ద్వారా వరద సమయంలో సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.



3) బాంబూ రాఫ్ట్ :- వెదురు కర్రలను తాడుతో కట్టి రాఫ్ట్గా తయారు చేస్తారు. వరదల సమయంలో ప్రాణాలను కాపాడడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



4) బ్యారెల్ (డ్రమ్) రాఫ్ట్ :- ఒకటి లేదా రెండు బ్యారెల్లను వెదురు లేదా కట్టలతో బిగించి తయారు చేస్తారు. ఇది వరదల్లో తేలుతూ రక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది.



5) బనానా ట్రీ రాఫ్ట్ (అరటి చెట్టు రాఫ్ట్) :- ఇది అరటి చెట్టు కాండంతో తయారు చేసిన రాఫ్ట్. దీని ద్వారా వరద సమయంలో సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.



6) ట్యూబ్ రాఫ్ట్ :- టైర్ ట్యూబ్‌ను గాలితో నింపి తయారు చేస్తారు. దీనిపై సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.



7) వాటర్ బాటిల్ రాఫ్ట్ :-

ఇది నీటి సీసాలతో తయారు చేసిన రాఫ్ట్. దీని ద్వారా ఒక వ్యక్తి వరద సమయంలో ఈదుతూ సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.



8) ఇంప్రోవైజ్డ్ లైఫ్ జాకెట్ :- ఇది బట్టలు మరియు థర్మాకోల్ తో తయారు చేసిన జాకెట్. దీని ద్వారా ఒక వ్యక్తి వరద సమయంలో ఈదుతూ సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.

అదనంగా, జాకెట్ అందుబాటులో లేకపోతే, థర్మాకోల్ పీట్‌ను శరీరంలోని ముందు మరియు వెనుక భాగాలకు కట్టి కూడా వరద సమయంలో ఈదుతూ సురక్షితమైన ప్రదేశానికి చేరుకోవచ్చు.

9) నీటిలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి సహాయం చేసే సమయంలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు :-

- ✓ నీటిలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి అత్యంత దగ్గరగా వెళ్లకండి.
- ✓ మునిగిపోతున్న వ్యక్తికి తాడు, కర్ర వంటివి పట్టుకోవడానికి ఇవ్వండి.
- ✓ శిక్షణ పొందినట్లైతేనే ఈత ద్వారా రక్షించడానికి ప్రయత్నించండి
- ✓ బాధితుడి నోరు, ముక్కు, శ్వాసనాళంలో ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ✓ తడిచిన బట్టలను తొలగించండి.
- ✓ బాధితుడి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచాలి.
- ✓ వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయాలి.

జీవన రక్షణ చర్యలు :-

జీవన రక్షణ చర్యలు అనేవి, మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని కాపాడడానికి మనుషులు ఉపయోగించే చర్యలు.



వరద భద్రతా చర్యలు



వరద రక్షణ చర్యలు:

గుర్తుంచుకోండి, మీ ఇల్లు వరదల వల్ల ప్రభావితమై వరదలు తగ్గుముఖం పట్టిన తర్వాత కూడా, మీరు ఇంకా అనేక ప్రమాదాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంటుంది, కాబట్టి ఈ క్రింది వాటిని గుర్తుంచుకోండి

- ▶ ఇంటికి తిరిగి వెళ్లే నిర్ణయం గురుంచి మీ స్థానిక నాయకత్వం మరియు పొరుగువారికి తెలియచేయండి. తుది నిర్ణయం తీసుకునే ముందు సరిగా ఆలోచించండి .
 - ▶ కొన్ని రహదారులు ఇంకా దెబ్బతిన్నవిగా ఉండవచ్చు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో నీరు నిలిచిపోయి ఉండొచ్చు. కాబట్టి ప్రయాణ సమయంలో హెచ్చరిక సంకేతాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని జాగ్రత్తగా మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి.
 - ▶ వార్తా ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా తాజా పరిస్థితులపై ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. మళ్ళీ వరదలు లేదా ఆకస్మిక వరదల ప్రమాదం ఉండవచ్చు.
 - ▶ వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో అనవసరంగా తిరగరాదు. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాలలో ప్రయాణించవద్దు, ఎందుకంటే వరద నీటిలోని పదునైన వస్తువుల వల్ల మీకు గాయాలు కావచ్చు.
 - ▶ నిద్రపోయే సమయంలో తప్పనిసరిగా దోమతెర (మస్కిట్ నెట్) ఉపయోగించాలి.
 - ▶ నదీ తీరాలు, భూస్థలనం జరిగే ప్రాంతాలు, ప్రమాదకర ప్రాంతాలు మరియు భద్రతా కారణాలతో ఖాళీ చేయించిన ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి.
 - ▶ వరద ప్రభావిత ఇళ్లను పెద్దలు పూర్తిగా తనిఖీ చేసే వరకు పిల్లలను ఆ ఇళ్లలోకి అనుమతించకూడదు.
 - ▶ వరద ప్రమాదం పూర్తిగా ముగిసే వరకు పరిపాలన, స్థానిక నాయకత్వం మరియు సమాజంతో సమన్వయం కొనసాగించాలి.
- గుర్తుంచుకోండి, మీ ఇల్లు వరదల వల్ల ప్రభావితమై వరదలు తగ్గుముఖం పట్టిన తర్వాత కూడా, మీరు ఇంకా అనేక ప్రమాదాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంటుంది, కాబట్టి ఈ క్రింది వాటిని గుర్తుంచుకోండి

వరద:-

జలధార యొక్క జలసేకరణ ప్రాంతంలో భారీగా లేదా దీర్ఘకాలం పాటు కురిసే వర్షం కారణంగా నదులు, వాగులు లేదా ఇతర జలప్రవాహాలలో నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో జరిగే పెరుగుదల లేదా ఆ జలప్రవాహాల పరిమితిని మించి నీరు బయటకు రావడం వలన ఏర్పడే పరిస్థితిని వరద అంటారు. నదీ తీర ప్రాంతాలు మరియు సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో నివసించే వారికి వరదల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వరదలకు కారణాలు :-

- ▶ మంచు కరుగుదల, భారీ వర్షపాతం మరియు నదుల్లో సరైన డ్రైయినేజీ వ్యవస్థ లేకపోవడం.
- ▶ భారత్‌లో సుమారు 40 మిలియన్ హెక్టార్ల భూమి వరదల వల్ల ప్రభావితమవుతోంది.
- ▶ ఆనకట్టలు తెగిపోవడం, తుపానుల వల్ల కూడా వరదలు సంభవించవచ్చు.
- ▶ పట్టణ ప్రాంతాల్లో సరైన మురుగునీటి పారుదల వ్యవస్థ లేకపోవడం వరదలకు దారితీస్తుంది.

ఇల్లు ఖాళీ చేయమని సూచిస్తే ఏమి చేయాలి :-

- ▶ సముదాయం ద్వారా ముందుగానే రూపొందించిన కార్యాచరణ ప్రణాళిక ప్రకారం వ్యవహరించాలి.
- ▶ విలువైన వస్తువులు, ముఖ్యమైన పత్రాలు ఇతర అవసరమైన వస్తువులను ఒకచోట సురక్షితంగా ఉంచాలి.
- ▶ ఫర్నిచర్ మరియు ఇతర వ్యక్తిగత వస్తువులను వరద అంచనా మట్టానికంటే ఎక్కువ ఎత్తులో ఉంచండి.
- ▶ వంట గ్యాస్, విద్యుత్ మరియు నీటి సరఫరాను నిలిపివేయండి.
- ▶ ఇంటి తలుపులు, కిటికీలను బలంగా మూసివేయండి.
- ▶ అన్ని విద్యుత్ పరికరాలను వరద అంచనా మట్టానికంటే ఎక్కువ ఎత్తులో సురక్షిత ప్రదేశంలో ఉంచాలి.

- ▶ రిప్రిజిరేటర్ మరియు ప్రీజర్‌ను ఖాళీ చేసి, విద్యుత్ కనెక్షన్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయండి.
- ▶ తలుపులపై తాళాలు వేయాలి.
- ▶ సిఫార్సు చేయబడిన సురక్షిత తరలింపు మార్గాన్ని ఉపయోగించి ఎత్తైన ప్రదేశానికి వెళ్లండి.
- ▶ అత్యవసర అవసరమైన వస్తువులను వెంట తీసుకెళ్లండి.

అత్యవసర వస్తువులు :

- ❖ బ్యాటరీతో పనిచేసే చిన్న రేడియో, టార్చ్ మరియు అదనపు బ్యాటరీలు.
- ❖ కొవ్వొత్తులు మరియు జలనిరోధిత అగ్గిపెట్టెలు
- ❖ మొబైల్ ఫోన్ మరియు ఛార్జర్.
- ❖ తాగునీరు మరియు పోడి ఆహార పదార్థాలు.
- ❖ జ్వరం, విరేచనాలు, దగ్గు వంటి వ్యాధులకు అవసరమైన మందులు.
- ❖ దృఢమైన బూట్లు మరియు వీల్డెత్ రబ్బరు చేతి తొడుగులు.
- ❖ ముఖ్యమైన పత్రాలు, విలువైన వస్తువులు, దుస్తులు ఉంచేందుకు వాటర్‌ప్రాఫ్ సంచి.
- ❖ శుభ్రమైన నీరు లభించనప్పుడు ఉపయోగించేందుకు ఫ్లాస్టిక్ బాటిళ్లు లేదా డబ్బాలు.
- ❖ అత్యవసర సంప్రదింపు నంబర్లు మరియు చిరునామాలు.

వరదకు ముందస్తు సిద్ధత :

- ❖ వరద ముప్పు ప్రాంతాల్లో నివసించే సముదాయంతో పాటు వారి కుటుంబ సభ్యులు కూడా వరద ప్రమాదం గురించి తెలుసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి
- ❖ మీ ప్రాంతంలో గతంలో వచ్చిన వరదల వివరాలు సమాచారం సేకరించండి మరియు ఎత్తైన ప్రాంతాల గురించి తెలుసుకోండి.
- ❖ భారీ లేదా దీర్ఘకాలిక వర్షపాతం సంభవించినప్పుడు, స్థానిక పరిపాలన మరియు మీడియా ప్రసారం చేసే హెచ్చరికలను జాగ్రత్తగా వినండి మరియు వాటిని అనుసరించండి
- ❖ వరద భద్రతకు అవసరమైన సామగ్రిని ముందుగానే సిద్ధంగా ఉంచాలి.
- ❖ వరదల సంభావ్య పరిస్థితిని ఇతర సమాజ సభ్యులతో చర్చించండి

- ❖ సాధారణ పరిస్థితుల్లో వరదల ప్రభావం ఉండే ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించాలి.
- ❖ ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు సరైన ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. తరలింపు సందర్భంలో, ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి ముందుగా నిర్ణయించిన బాధ్యతలు మరియు సూచనలు ఉండటం చాలా అవసరం.

వరద సమయంలో ఏమి చేయాలి :

- ▶ వరద నీటిని తాకిన ఆహార పదార్థాలను ఉపయోగించరాదు.
- ▶ బయటి ప్రాంతాల నుండి లభించే చెడిపోయిన ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండండి. దీని నుండి అభివృద్ధి చెందుతున్న సూక్ష్మజీవులు మీకు హాని కలిగిస్తాయి.
- ▶ చనిపోయిన జంతువులు లేదా పక్షుల మాంసాన్ని ఆహారంగా ఉపయోగించవద్దు, ఎందుకంటే ఈ జంతువులు లేదా పక్షులు ఏదైనా వ్యాధి కారణంగా చనిపోయి ఉండవచ్చు.
- ▶ శుభ్రమైన నీరు దొరికే వరకు వర్షపు నీటిని సేకరించి మరిగించి త్రాగండి.
- ▶ పిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి, వారిని లోతైన నీటిలో ఆడటం లేదా ఈత కొట్టనివ్వద్దు.
- ▶ పాములు, తేళ్లు మొదలైన విష జీవుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి. అవి పోడి మరియు సురక్షితమైన ప్రదేశం వెతుక్కుంటూ మీ దగ్గరికి రావచ్చు.
- ▶ మీరు కాలినడకన వెళుతుంటే, ఎప్పుడూ నీటిలోకి వెళ్లకండి మరియు సమీపంలోని ఎత్తైన ప్రదేశంలో ఆశ్రయం పొందండి.
- ▶ స్థానిక వార్తా ప్రసారాలను గమనిస్తూ ఉండండి మరియు ప్రసారం అయ్యే ఏవైనా హెచ్చరికలు మరియు సలహాలను అనుసరించండి.
- ▶ వరద నీటిలో చిక్కుకుంటే, మీ వాహనాన్ని వదిలి ఎత్తైన ప్రదేశంలో ఆశ్రయం పొందండి.
- ▶ వరద ముప్పు ముగిసే వరకు పరిపాలన సంఘం నాయకులు మరియు సంఘంతో చర్చలు కొనసాగించండి. కొనసాగించాలి.



అకస్మాత్తుగా వచ్చే వరద (Flash Flood)



పరిచయం :-

- అకస్మాత్తుగా వచ్చే వరద (Flash Flood) అనేది భారీ వర్షాలు, మేఘు విస్ఫోటనం, డ్యాం పగలడం లేదా నదుల్లో నీటి మట్టం ఒక్కసారిగా పెరగడం వల్ల సంభవిస్తుంది.

- ఇది చాల వేగంగా వచ్చి ప్రవహించి ప్రాణాలు] ఆస్తులకు తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.
- ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతి నిమిషం అప్రమత్తత మరియు త్వరిత నిర్ణయాలు అత్యంత అవసరం.

సాధారణ సంకేతాలు:-

- నిరంతరంగా లేదా అతివృష్టి తర్వాత నదులు/కాలువల్లో నీటి మట్టం వేగంగా పెరగడం.
- భూమి మీద అకస్మాత్తుగా నీరు వేగంగా ప్రవహించడం.
- కాలువలు లేదా వంతెనల మీదుగా నీరు ప్రవహించడం.
- నది తీరాలు అకస్మాత్తుగా విరిగిపోవడం లేదా మునిగిపోవడం.

సమాచారం ఇవ్వండి మరియు ప్రభుత్వానికి సహాయం చేయండి :

- వరద సంభవించే అవకాశం కనిపించిన వెంటనే ప్రభుత్వానికి, స్థానిక విపత్తు నిర్వహణ బృందాలకు సమాచారం ఇవ్వండి.
- పొరుగువారికి మరియు సమాజ సభ్యులను హెచ్చరించండి.
- ప్రభుత్వం ద్వారా జారీచేయబడిన నిష్క్రమణ/ తరలింపు చేయింపు (Evacuation) ఆదేశాలను పాటించండి.

వరదకు ముందు సిద్ధత :

- ఇంటి ముఖ్యమైన పత్రాలు, డబ్బు మరియు అవసరమైన వస్తువులను సురక్షితమైన ఎత్తైన ప్రదేశంలో ఉంచండి.
- తాగునీరు, పొడి ఆహారం, టార్ప్, రేడియో, ప్రాథమిక చికిత్స సామగ్రి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంచండి.
- కుటుంబ సభ్యులు మరియు పిల్లలకు సురక్షిత తరలింపు మార్గాలపై ముందుగానే అవగాహన కల్పించండి.
- కాలువలు మరియు నీటి పారుదల మార్గాలు శుభ్రంగా ఉంచండి.
- పశువులు మరియు పెంపుడు జంతువులను ఎత్తైన ప్రాంతాలకు తరలించే ఏర్పాట్లు ముందుగానే చేసుకోవాలి.

వరద సమయంలో ఏమి చేయాలి :

- వెంటనే ఎత్తైన, సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్ళండి.
- ప్రవహిస్తున్న నీటిని దాటి ప్రయత్నం చేయకండి.
- వంతెనలు, కాలువలు మరియు నది తీరాల నుంచి దూరంగా ఉండండి.
- విద్యుత్ స్తంభాలు, పడిపోయిన తీగల నుంచి దూరంగా ఉండండి.
- వాహనాలు నడుపుతూ వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లోకి వెళ్ళకండి.
- రేడియో/మొబైల్ ద్వారా పరిపాలనా/ప్రభుత్వ సమాచారాన్ని వింటుండండి.

వరద అనంతరం :

- అధికారులు సురక్షితమని ప్రకటించే వరకు ప్రభావిత ప్రాంతాలకు తిరిగి వెళ్ళకూడదు.
- వరద నీటిని తాకిన ఆహారం మరియు తాగునీటిని ఉపయోగించకండి.
- మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటి మాత్రమే తాగండి.
- చెత్తాచెదారం లేదా బురదను తొలగించేటప్పుడు చేతి తొడుగులు మరియు బూట్లు ధరించండి.
- గాయపడిన లేదా అనారోగ్యానికి గురైన వారికి వెంటనే వైద్య సహాయం అందించండి మరియు సహాయక బృందాలకు సమాచారం అందించండి.

ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి :

- వర్షాకాలంలో ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి మరియు వాతావరణ శాఖ జారీ చేసే హెచ్చరికలను శ్రద్ధగ వినండి.
- తక్కువ లోతట్టు ప్రాంతాలలో మరియు నది ఒడ్డున రాత్రి బస చేయడాన్ని నివారించండి.
- వదంతులను నమ్మకండి - అధికారిక సూచనలను మాత్రమే పాటించండి.



మంచు పర్వతాల సరస్సు గండి పడటం వలన వచ్చే వరద (GLOF)



పరిచయం :-

హిమాలయ ప్రాంతాల్లో హిమనదాలపై ఏర్పడిన సరస్సులు కొన్నిసార్లు అకస్మాత్తుగా తెగిపోతాయి. అలా తెగిపోవడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే భారీ వరదలు సంభవిస్తాయి.

ఈ రకమైన వరదలను మంచు పర్వతాల సరస్సు గండి పడటం వలన వచ్చే వరద అంటారు.

ఇవి చాలా వేగంగా వచ్చి గ్రామాలు, ఇళ్లు, రహదారులు, వంతెనలు మరియు మానవ జీవనంపై తీవ్రమైన నష్టం కలిగిస్తాయి.

సాధారణ సంకేతాలు

- సరస్సు లేదా నదిలో నీటి మట్టం అకస్మాత్తుగా పెరగడం.
- సరస్సు చుట్టూ చీలికలు లేదా నీరు కారుతున్నట్లు కనిపించడం.
- వరద నీటిలో మట్టి, రాళ్లు, కలప వంటి పదార్థాలు అసాధారణంగా ఎక్కువగా రావడం.
- పై భాగాల నుంచి పెద్ద శబ్దాలు (పిడుగులాంటి / గర్జనల వంటి శబ్దాలు) వినిపించడం.

సమాచారం ఇవ్వండి - పరిపాలన సహాయం పొందండి :-

- సరస్సు లేదా నదిలో నీటి మట్టంలో అసాధారణ మార్పులు గమనిస్తే వెంటనే పరిపాలనకు సమాచారం ఇవ్వాలి.
- గ్రామం / సముదాయానికి తక్షణమే హెచ్చరికలు అందించాలి.
- పరిపాలన / విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలు జారీ చేసే సూచనలు మరియు ఖాళీ చేయింపు (Evacuation) ఆదేశాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి

GLOF కు ముందు సిద్ధత: -

- ఎప్పుడూ సురక్షిత ఎత్తైన ప్రదేశాలు మరియు తరలింపు మార్గాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి.
- కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అత్యవసర ప్రణాళిక రూపొందించి, దాని సాధన చేయాలి.
- తాగునీరు, పొడి ఆహారం, టార్ప్, రేడియో, ప్రాథమిక చికిత్స సామగ్రి మరియు అవసరమైన మందులతో కూడిన అత్యవసర కిట్ సిద్ధంగా ఉండాలి.
- నదీ తీరాలు మరియు లోతట్టు ప్రాంతాల్లో ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని నివారించాలి.
- గ్రామం / సముదాయంలో హెచ్చరిక వ్యవస్థలు (సైరన్ / గంట / సందేశాలు) సక్రియంగా ఉండాలి.

GLOF సమయంలో: -

- వెంటనే ఎత్తైన, సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిపోవాలి.
- నదులు, కాలువలు, వంతెనల దగ్గర అసలు నిలబడకూడదు.
- పరిపాలన / భద్రతా బలగాలు సూచించిన మార్గాల ద్వారానే తరలించాలి.
- పిల్లలు, వృద్ధులు మరియు పశువులను ముందుగా సురక్షిత ప్రదేశాలకు తరలించాలి.
- మొబైల్ / రేడియో ద్వారా అధికారిక సమాచారం మరియు హెచ్చరికలను వినాలి.
- సాధారణ వ్యాధుల్లా కనిపించే లక్షణాలు ఉన్నా, అవి ప్రాణాంతక సంక్రమణల సూచనలు కావచ్చు - సందేహం ఉంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

GLOF అనంతరం :-

- పరిపాలన సురక్షితమని ప్రకటించిన తర్వాతే ప్రభావిత ప్రాంతాలకు తిరిగి వెళ్లాలి.
- వరద నీరు కలిసిన నీరు మలినంగా ఉండే అవకాశం ఉంది- కాబట్టి మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటినే తాగాలి.
- మృతి చెందిన లేదా గాయపడిన వారి సమాచారాన్ని వెంటనే సహాయక బృందాలకు తెలియజేయాలి.

ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి:-

- హిమానీనదం మరియు సరస్సు ప్రాంతాలలో ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండండి.
- లోతట్టు ప్రాంతాలు మరియు నది ఒడ్డున రాత్రిపూట బస చేయకండి.
- ప్రశాంతంగా ఉండండి, పుకార్లను పట్టించుకోకండి మరియు పరిపాలన సూచనలను మాత్రమే పాటించండి.



కొండచరియలు

విరిగిపడటం



కొండచరియలు విరిగిపడుట అంటే ఏమిటి ?

కొండలు ప్రధానంగా తమ స్వంత బరువు కారణంగా కూలిపోవడం, రాళ్లు మరియు మట్టి మొదలైనవి పెద్ద మొత్తంలో దిగువ/లోయ వైపు జారిపోవడాన్ని సాధారణంగా కొండచరియలు విరిగిపడుట/భూస్కలనం అంటారు.

కొండచరియలు విరిగిపడుటానికి కారణాలు :-

క) మంచు పేరుకుపోవడం వల్ల వాలు ఎత్తు పెరిగి, వాలు యొక్క ధారణ సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం.

ఖ) భూకంపాలు మరియు పేలుళ్లు భూస్కలనాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.

గ) అడవుల నరికివేత, నీటి ప్రవాహాలు, నదులు మరియు హిమనదాల ద్వారా జరిగే అపకాయం, అలాగే గనుల తవ్వకాల వల్ల వాలులు బలహీనపడతాయి

ఘ) సడలిన నేల.

జ) ఎక్కువ వంకలున్న కొండలపై రైల్వే లైన్లు, రహదారులు, మరియు ఇళ్ల నిర్మాణం కోసం చేసే కోత.

కొండచరియలు విరిగిపడుట ప్రభావాలు

- ప్రాణ మరియు ఆస్తి నష్టం.
- మౌలిక సదుపాయాలైన రహదారి, నీటి సైప్ లైన్, విద్యుత్ లైన్, టెలిఫోన్ లైన్ మొదలైనవి దెబ్బతినడం.
- వ్యవసాయం మరియు అటవీ ఉత్పాదకతలో తగ్గుదల, రహదారులపై అడ్డంకులు ఏర్పడటం వలన అవసరమైన వస్తువుల సరఫరాలో లోపం కలగడం.

కొండచరియలు విరిగిపడుటానికి ముందు

తీసుకోవాల్సిన భద్రతా చర్యలు:-

- భూస్కలనానికి గురయ్యే కొండచరియలను గుర్తించి, అస్థిరతను తగ్గించే లేదా నివారించే చర్యలు చేపట్టాలి.
- ప్రాంతానికి సంబంధించిన భూస్కలన చరిత్రను పరిశీలించి, సున్నితమైన నివాస ప్రాంతాల ప్రణాళిక మరియు నియంత్రణ చేయాలి. వనరక్షణను తిరిగి ప్రారంభించాలి.
- పర్వత రహదారులపై ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండి, రహదారి యొక్క ఎక్కువ వాలులపై ఏర్పడే చీలికలను గమనించాలి.
- ఎక్కువ వాలున్న కొండల దగ్గర (కింద), డ్రైనేజ్ దగ్గర, సహజ అపకాయ లోయల దగ్గర ఇళ్లు నిర్మించకూడదు.
- ఎక్కువ వాలున్న చోట ఎంబాంక్ మెంట్ నిర్మించాలి. భూస్కలనం సంభవించే ప్రాంతాలలో వనరక్షణను ప్రోత్సహించాలి.
- శిథిలాలు / అవశేషాల ప్రవాహ దిశను మల్లించడానికి గోడను నిర్మించాలి.

కొండచరియలు విరిగిపడే సమయం లో తీసుకోవాల్సిన

భద్రతా చర్యలు:-

- సుదీర్ఘమైన భారీ వర్షం మరియు తడి వాతావరణం తర్వాత తీవ్రమైన మరియు కుండపోత వర్షం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి.
- ఏవైనా అసాధారణ శబ్దాలు వినిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అవి మట్టి ప్రవాహం, చెట్లు విరగడం లేదా రాళ్లు ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొనడం వల్ల వచ్చే శబ్దాలు కావచ్చు.
- నీటి ప్రవాహంలో అకస్మాత్తుగా మార్పులు, అలాగే స్వచ్ఛమైన నీరు మురికిగా మారడం గమనిస్తే అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

- రోడ్డు పక్కన ప్రవహించే నదిలో శిథిలాలు, విరిగిన సామాను, బురద మరియు రాళ్లు కనిపిస్తే అప్రమత్తమవ్వాలి

భూస్కలన ప్రమాదం జరుగుతుందని

అనిపించినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

- వెంటనే పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్ లేదా 100 నంబర్ కి కాల్ చేయాలి.
- చుట్టుపక్కల ఉన్న ప్రజలకు సంభావ్య ప్రమాదం గురించి తెలియజేయాలి, తద్వారా ప్రాణాలను రక్షించవచ్చు.
- శిథిలాల ప్రవాహ మార్గంలో ఉన్న గ్రామాలను ఖాళీ చేయడం ఉత్తమమైన చర్య.
- శిథిలాల ప్రవాహ మార్గం నుండి బయటకు వెళ్లడం సాధ్యం కాకపోతే, వీలైనంత పోసిషన్ ఏర్పరచుకుని తలను రక్షించుకోవాలి.

కొండచరియలు విరిగిపడిన తర్వాత తీసుకోవాల్సిన

భద్రతా చర్యలు:-

- కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లవద్దు
- కొండచరియలు విరిగిపడిన తర్వాత వరదలున్న ప్రాంతాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి.
- కొండచరియలు విరిగిపడిన ప్రాంతంలోకి ప్రవేశించకుండానే గాయపడినవారిని మరియు బాధితులను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.
- ప్రత్యేక సహాయం అవసరమైనవారికి (పిల్లలు, వృద్ధులు, వికలాంగులు) సహాయం చేయాలి.
- ధ్వంసమైన ప్రాంతాన్ని ప్లాప్ ఫ్లడ్ మరియు భవిష్యత్తులో జరిగే భూస్కలనాలనుండి కాపాడడానికి పునరుద్ధరించాలి.

వడగాలి: సాధారణ జాగ్రత్తలతో మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోండి

వడదెబ్బ ప్రమాదకరం ప్రమాదకరం కావచ్చు. దాని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, తీవ్రమైన అనారోగ్యాల నుంచి మరియు అలసట నుండి రక్షించుకోవడానికి క్రింది జాగ్రత్తలు పాటించండి.

భద్రతా సూచనలు:-

- వీలైనంత వరకు తీవ్రమైన ఎండలో బయటకు వెళ్లకుండా ఉండండి, ముఖ్యంగా రద్దీ వేళల్లో. దాహం లేకపోయినా తరచుగా నీరు తాగండి. బయటకి/ప్రయాణానికి వెళ్లేటప్పుడు నీటిని తప్పనిసరిగా వెంట తీసుకెళ్లండి.
- ఎండలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు లేత రంగు, వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి. రక్షణాత్మక కళ్లజోడు (సన్ గ్లాస్) పెట్టుకోండి. తలపై టోపీ లేదా తువ్వలు కప్పుకోండి. ఎప్పుడూ చెప్పులు లేదా సాండల్స్ ధరించండి.
- బయట ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, తీవ్రమైన ఎండలో కఠినమైన పనులు చేయకండి.
- బయట పని చేయాల్సి వస్తే తడి దుస్తులు లేదా గొడుగుని ఉపయోగించండి.
- తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోండి. నీరు ఎక్కువగా ఉండే పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, కీరా లాంటి పండ్లని ఎక్కువగా తినండి.
- జీవక్రియ రేటును పెంచే మాంసం మరియు గింజలు వంటి అధిక ప్రోటీన్ ఆహారాలను నివారించండి
- నిమ్మరసం, మజ్జిగ మరియు జ్యూస్ వంటి ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాలు త్రాగండి.
- పిల్లలను లేదా పెంపుడు జంతువులను ఎప్పటికీ ఆగిఉన్న వాహనాల్లో ఒంటరిగా వదిలేయకండి.
- జంతువులను నీడలో ఉంచి, తగినంత నీరు ఇవ్వండి.
- ఇంటిని చల్లగా ఉంచండి. తెరలు, షటర్లు లేదా సన్ షేడ్స్ ఉపయోగించండి. తగినంత గాలి ప్రసరణ కోసం రాత్రివేళ కిటికీలు తెరవండి.
- స్థానిక వాతావరణ సూచనలను వినండి. ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తు మార్పులపై అప్రమత్తంగా ఉండండి.
- అనారోగ్యం లేదా అపస్మార స్థితిలో వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించండి / తక్షణ వైద్య సహాయం పొందండి.



వడదెబ్బ తాకినప్పుడు ఏమి చేయాలి:-

- బాధితుణ్ణి ఇంట్లోకి లేదా చల్లని/నీడ ఉన్న ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లండి. కాళ్లు కొంచెం పైకి ఎత్తి పడుకోబెట్టండి.
- శరీరాన్ని తడి గుడ్డతో తుడవండి లేదా చల్లని నీటిని చల్లండి. చర్మానికి తేమగా ఉంచేందుకు ORS / నిమ్మరసం / ఉప్పు-చక్కెర ద్రావణం లేదా జ్యూస్ ఇవ్వండి.
- బాధితుడు పూర్తిగా స్పృహలోకి వచ్చేవరకు ఏ ఆహారం లేదా పానీయం ఇవ్వకండి.
- ఒక గంటలోపు లక్షణాలు మెరుగుపడకుంటే వెంటనే సమీప ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకెళ్లండి.

చలి గాలులు (భద్రతా చర్యలు)



- వీలైనంత వరకు ఇంట్లోనే ఉండండి.
 - వాతావరణ సమాచారం కోసం స్థానిక రేడియో/టీవీ వార్తలను వినండి.
 - మీ శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి ఆల్కహాల్ లేని పానీయాలు త్రాగండి.
- ఒక పొర బరువైన దుస్తులను ధరించే బదులు, అనేక పొరల తేలికైన, వెచ్చని దుస్తులను ధరించండి. బాహ్య దుస్తులు బిగుతుగా ఉండి, జలనిరోధకంగా ఉండాలి.
- తడిగా ఉండకండి. శరీరంలో వేడి తగ్గకుండా ఉండటానికి తడి దుస్తులను తరచుగా మార్చండి.
 - కిరోసిన్, హీటర్లు లేదా బొగ్గు ఓవెన్లను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు విషపూరిత పొగలను పీల్చకుండా ఉండటానికి సరైన వెంటిలేషన్ ఉండేలా చూసుకోండి.
 - ఇంటిని వేడి సదుపాయం లేకపోతే, ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన పబ్లిక్ షెల్టర్లు లేదా వేడి కేంద్రాలకు వెళ్లండి.
 - తలని కప్పుకోండి ఎందుకంటే శరీరంలోని ఎక్కువ వేడి తల ద్వారా పోతుంది మరియు చలిగాలి నుంచి ఊపిరితిత్తులను కాపాడేందుకు నోటిని కూడా కప్పి ఉంచండి .
 - అతిగా పని చేయకండి. ఎక్కువ పని చేయడం వలన గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పాము కాటు



పాముకాటు మరియు రక్షణ

సాధారణంగా పాము అనే పేరు వినగానే భయం కలుగుతుంది. కానీ దీనికి తోడు ఒక నిజం ఏమిటంటే, మనిషి ఆదికాలం నుండి సర్పాలతో కలిసి జీవిస్తున్నాడు. అందువల్ల పాముల పట్ల భక్తి కూడా ఉంది, అలాగే కొన్ని తప్పు అభిప్రాయాలు కూడా ఉన్నాయి. నిజానికి పాము మనిషికి శత్రువు కాదు, స్నేహితుడు. పాము ఒక భయపడే జీవి, అది తనను రక్షించుకోవలసిన పరిస్థితిలోనే మనిషిని కరిస్తుంది. పాము వేసవి మరియు వర్షాకాలంలో ఎక్కువ కదలిక చేస్తుంది. పట్టణాలలో పోలిస్ట్రో గ్రామాలలో పాము కాటు సంఘటనలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. సాధారణంగా రెండు రకాల పాములు ఉంటాయి.

- కోబ్రా గ్రూప్ - దీని విషం నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది.
- వైపర్ గ్రూప్ - దీని విషం రక్తంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

విషపూరిత సర్పాలు :-

- రాటిల్ పాము
- కోరల్ పాము
- త్రాచు పాము
- వాటర్ మెక్సికన్
- పిట్ వైపర్
- రస్సెల్ వైపర్

విషపూరిత పాము కాటు వల్ల కనిపించే లక్షణాలు :-

కాటు వేసిన చోట కొద్దిసేపటికి వాపు వస్తుంది, కొన్నిసార్లు పుండ్లు కూడా పడతాయి.

- నిద్ర లేదా వాంతులు వస్తాయి.
- సాధారణంగా రెండు లేదా మూడు పళ్ళ గుర్తులు కనిపిస్తాయి.
- ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి లేత పసుపు రంగు ద్రవం బయటకు వస్తుంది
- బాధితుడు ఎక్కువసేపు కళ్ళు, నోరు తెరవలేడు.
- కరిచిన కొంతసమయం తర్వాత బాధితుడు కూర్చోలేడు
- క్రమంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది..
- ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది మరియు ముఖం నీలం రంగులోకి మారుతుంది. చివరికి, శ్వాసకోశ వైఫల్యం కారణంగా వ్యక్తి మరణిస్తాడు.

పాము కాటు తర్వాత చేయవలసినవి -

చేయకూడనివి:-

- పాము మళ్ళీ కాటు వేయకుండా ఉండేందుకు బాధితుడిని దగ్గరలోని సురక్షితమైన ప్రదేశానికి తరలించాలి.
- సాధ్యమైతే, పాము జాతి గురించి సమాచారం సేకరించాలి.
- బాధితుడికి ధైర్యం చెప్పాలి.
- బాధితుడి బట్టలు, ఉంగరం, గడియారం తీసేయాలి.
- గాయాన్ని సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చేయాలి.
- పాము కాటుకి గురైన శరీర భాగాన్ని కొంచెం ఎత్తుగా ఉంచాలి.
- బాధితుడు శారీరక శ్రమ చేయకుండా చూడాలి..
- బాధితుడికి తాగడానికి ఎలాంటి ద్రవాలు ఇవ్వకూడదు.

సాధారణంగా పాములు మనుషులకు హాని చేయవు. ఇవి రైతులకు ఉపయోగకరమైనవి, ఎందుకంటే పంటలకు హాని చేసే పురుగులు, మిడతలు, చిన్న పక్షుల గుడ్లు మరియు ఎలుకలను తింటాయి.

కొన్ని విషరహిత మరియు విషపూరిత పాముల పేర్లు:-

(1) విషరహిత పాములు:-

అనకొండ



బోవా



గార్డర్ స్నెక్



పాము కరిస్ట్ ఏమి చేయాలి:-

- బాధితుడికి ధైర్యం చెప్పి, పాముకాటు వల్ల మనిషి చనిపోవడాని చెప్పి, ఏమీ జరగలేదన్న వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.
- వెంటనే కాటు వేసిన చోటుని పరిశీలించాలి. కాలికి కాటేసి ఉంటే మోకాలి పైభాగంలో, చేతికి కాటేసి ఉంటే మోచేతి పైభాగంలో రబ్బరు పట్టి లేదా మృదువైన తాడు కట్టాలి.
- కట్టు ఈ విధంగా ఉండాలి: అందులో ఒక పెన్సిల్ సులభంగా తిరగగలిగేలా ఉండాలి. ప్రతి 15-20 నిమిషాలకు ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాల పాటు తాడు సడలించాలి, తద్వారా రక్తప్రసరణ కొనసాగుతుంది.
- బాధితుడికి సిగరెట్, నీరు, మద్యం, టీ, కాఫీ లాంటివి ఇవ్వకూడదు, కాటు ప్రాంతాన్ని సబ్బు నీటితో కడగాలి. వేడి పెట్టకూడదు.
- బాధితుడు వాంతి చేస్తే, అతన్ని బోర్లా పడుకోబెట్టాలి, తద్వారా వాంతి కారణంగా శ్వాసనాళంలో ఏదైనా ఇరుక్కుపోకుండా ఉంటుంది.
- వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లి యాంటీ-వెనమ్ ఇంజక్షన్ వేయించాలి.

పాముకాటు నివారణ చర్యలు:-

- సాధ్యమైనంత వరకు ఇల్లు, ఆవరణ శుభ్రంగా ఉంచండి.
- చీకటిలో పాము ఉండే అవకాశం ఉన్న చోట చేతులు పెట్టకూడదు.
- సాధ్యమైనంత వరకు నేలపై నిద్రించకూడదు. నిద్రించాల్సి వస్తే తప్పనిసరిగా దోమతెరని ఉపయోగించాలి.

పాము కరిచినప్పుడు ఏమి చేయకూడదు :-

- బాధితుడిని ఉద్దేశపరచకూడదు, అలాగే నడవడం-తిరగడం చేయనివ్వకూడదు.
- పాముకాటేసిన చోట ఎలాంటి గాయం/ కోతలు చేయకూడదు.
- పామును పట్టుకునే ప్రయత్నం చేయకూడదు.
- బాధితుడికి ఎలాంటి మత్తు పదార్థాలు ఇవ్వకూడదు.
- అడవులు, పొదల్లో మల విసర్జనకు వెళ్లకూడదు.
- ఇంట్లో ఎలుకలు లేకుండా ఎలుకల మందు వాడాలి, ఎందుకంటే ఎలుకల వల్ల పాములు ఇళ్లలోకి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
- మట్టితో చేసిన ఇళ్లలో పుట్ట/రంద్రాలు ఉంటే వాటిలో గేమెక్సిన్ వేసి మూసివేయాలి.
- పడకగదికి దగ్గరగా కోడి గూడు/గూళ్లు పెట్టకూడదు, అలాగే చీకటిలో కోడి గూడు లేదా గూళ్లలో చేతులు పెట్టకూడదు.
- ఇంటి చుట్టూ స్పృక్ బైట్ ట్రైవ్ తవ్వి, పినెల్, బ్లీచింగ్, గేమెక్సిన్ చల్లాలి
- బూట్లు మొదలైనవి దులిపి ధరించాలి.
- బాధితుడిని నిద్రపోనీయకూడదు.
- బాధితుడిని వెచ్చగా ఉంచండి
- బాధితుడిని ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయాలి.