



# समुदाय जागृति कार्यक्रम





## જૈવિક કટોકટી

### પરિચય :

જૈવિક એજન્ટ દ્વારા હુમલો કરાયેલ કોઈપણ વ્યક્તિમાં લક્ષણો દેખાય તે જરૂરી નથી.

જૈવિક એજન્ટ દ્વારા હુમલો તાત્કાલિક સ્પષ્ટ ન પણ થાય કારણ કે એક ઈન્ક્યુબેસનની અવધિ હોય છે, જે દરમિયાન એજન્ટની આડઅસરો જોવા મળતી નથી.

### સામાન્ય લક્ષણો :

- મોટી સંખ્યામાં અસ્પષ્ટ માનવી બીમાર અને પશુ અને પક્ષીઓની અસ્પષ્ટીકૃત મૃત્યુ.
- કેટલાક જૈવિક હુમલાઓમાં, લોકોને તરત જ ખબર ન પડે કે તેઓ પ્રભાવિત થયા છે (સુરક્ષિત નથી). આવી પરિસ્થિતિઓમાં, પ્રથમ પુરાવો ત્યારે હોઈ શકે છે જ્યારે, સુરક્ષિત એજન્ટો દ્વારા થતી બિમારીના લક્ષણો જોવા મળે.

### સંપર્કમાં રહો અને વહીવટને મદદ કરો :

- પૂરતો ખોરાક અને પાણીને ઢાંકણ નીચે સંગ્રહિત કરો અને તે બગડે તે પહેલા તેને નિયમિત પણે બદલો.

- પરિવાર કે પાડોશમાં બીમારીના કોઈ પણ કેસની જાણ આરોગ્ય અધિકારીઓને કરો.
- સંક્રમણગ્રસ્ત ખોરાક, પાકોના સ્ટોકનો નાશ કરવામાં અને અસરગ્રસ્ત પશુધનને મોટી સંખ્યામાં બનતા અટકાવવામાં અધિકારીઓને મદદ કરવી.

### સંક્રમણ પૂર્વ તૈયારીઓ :

- જંતુઓનો ફેલાવો થતાં અટકાવવા માટે, તમારા આંગણા(ઓફિસ, ઘર અને અન્ય આસપાસના વિસ્તાર)ને સાફ રાખો.
- ખાતા કે પીતા પહેલા સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા/ માનક મૂળભૂત સ્વચ્છતા અને શરીરની સ્વચ્છતાના પગલાં વગેરેનું પાલન કરો.
- જમવાનું રાંધતા / જમતા પહેલા શાકભાજી /ફળોને સારી રીતે ધોઈ લો.
- પાણીને પીતા પહેલા ઉકાળો, શક્ય હોય તો પાણીને ક્લોરિન યુક્ત કરીને વાપરો.
- કોઈ ખાસ ઘટના બને ત્યાં સુધી તમે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો, જેમ કે સમાચાર વિશે માહિતગાર રહેવું અને સારી સ્વચ્છતાનું પાલન કરવું.

- ચિહ્નો અને જૈવિક એજન્ટના ઉપયોગના વક્ષણો વિશે વધુ માહિતી માટે માસ મીડિયાનો ઉપયોગ કરો
- જો તમે બીમાર પડો છો તો તાત્કાલિક ચિકિત્સાલય જેવી જગ્યાઓ પર નિશાન કરી ને રાખો.
- ઘણી સામાન્ય બિમારીઓના સમાન વક્ષણો હોય છે. એવું ન સમજો કે આમાંથી કોઈ પણ બિમારી જાહેર જૈવિક તાત્કાલિકનું પરિણામ છે.
- જો તમે અનિશ્ચિત હોવ તો તબીબી સલાહ લો.

#### **સંક્રમણ દરમિયાન:**

- જો તમને લાગે કે તમે કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા છો તો સાવચેતી રાખો.
- જો તમે જૈવિક એજન્ટના સંપર્કમાં આવ્યા હોવાની શંકા હોય તેવા વ્યક્તિનો સંપર્ક કરવા માંગો છો તો શ્વસન સુરક્ષા હોવી મહત્વપૂર્ણ છે.
- વ્યક્તિથી અંતર રાખો અને સીધો સંપર્ક ટાળો.
- માહિતી માટે સમાચાર પત્રો વાંચો ટીવી જુઓ રેડિયો સાંભળો અને સત્તાવાર નિર્દેશો અને તાત્કાલિક ચેતવણી પ્રણાલી પર ધ્યાન આપો અને સલાહ મુજબ કાર્ય કરો.
- જો તમારી ત્વચા અથવા કપડાં અને અન્ય પહેરવા યોગ્ય વસ્તુઓ દૃશ્યમાન સંભવિત ચેપી પદાર્થના સંપર્કમાં આવે છે તો તેને દૂર કરો અને તરત જ સાબુ અને નવશેકા

પાણીથી પોતાને ધોઈ લો સ્વચ્છ કપડાં પહેરો અને ચિકિત્સાલયની સહાય લો.

- આવી તાત્કાલિક પરિસ્થિતિ ના શંકાસ્પદ ફેલાવા દરમિયાન બધી બારીઓ દરવાજા બંધ કરો અને પંખા અને એર કંડિશનર/ફૂલરનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- ચિકિત્સાલયની સહાય માટે કોલ કરો અને હંમેશા આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો.

#### **સંક્રમણ પછી:**

- જો તમને શંકા હોય કે તમે કોઈ સંક્રમણના સંપર્કમાં આવ્યા છો તો નીચેની સાવચેતીઓનું પાલન કરો:
- તાત્કાલિક અસરથી તે વિસ્તારને ઓળખો જ્યાં શંકાસ્પદ જૈવિક એજન્ટનો ફેલાવો છે તથા તે સ્થાનથી દૂર જાઓ.
- તમારા નાક અને મોંને કપડાના સ્તરોથી ઢાંકો જે હવાને ફિલ્ટર કરી શકે.
- આપત્તિ વ્યવસ્થાપન અને પોલીસનો સંપર્ક કરો.
- તક મળતા જ સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરી સારી રીતે સ્નાન કરો અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરો.
- જો તમારા પરિવારનો સભ્ય બીમાર થઈ જાય છે. તો અધિકારીઓ દ્વારા જણાવવામાં આવેલી હોસ્પિટલમાં ચિકિત્સક ની સલાહ લો.

- હંમેશા યાદ રાખો કે તમારી આસપાસ કયાપ્રકારના કારખાના/ ઉદ્યોગોસ્થિત છે. તદનુસાર સુરક્ષા પ્રભાવી/નિવારક કાર્યો માટે પ્રાધિકરણ સાથે પરામર્શ કરો જો કોઈ તાત્કાલિક સ્થિતિ હોય.





## रासायनिक आपत्ति

### रासायनिक आपत्ति :

आपदा देशमां औधोगिक विकासनी शरूआत साथे रासायनिक पदार्थ नो उपयोग अनेक गणो वधी गयो छे. वर्तमानमां लगभग 3 लाख रासायनिक अजन्टोनो उपयोग करवामां आवी रह्यो छे.

### रासायनिक पदार्थ :

आ अेवा रसायणो छे जे तेमना रासायनिक गुणधर्मो अने मानव शरीर पर हानिकारक प्रभावोना आधारे घातक होछे शके छे. उदाहरण तरीके क्लोरिन गेस, मिथाईल, आईसो सायनाईड, सायनोजन क्लोराईड, सल्फर मस्टर्ड गेस वगैरे.

### मानव शरीरमां प्रवेशना मार्गो:

- ❖ त्वया
- ❖ नेत्र (आंभो)
- ❖ श्वास (श्वास लेवो)
- ❖ निगणवुं (अंतर्ग्रहण)
- ❖ एन्जेक्शन

### सामान्य लक्षणो:

प्रभावित व्यक्तिमां प्रांसी, उलटी, आंभोमां आंसु, त्वयामां बलतरा, श्वास लेवामां मुश्केली, अने अन्य स्वास्थ्य संबंधी प्रतिकूल प्रभाव देजाय छे.

### संवाद करो अने प्रशासननी मदद करो:

- ✓ जो क्यांय गेस लीक थाय अथवा अजुब गंध अनुभवाय तो तरत ज आपत्ति व्यवस्थापनने सूचित करो.
- ✓ परिवार तथा पडोशमां बीमार लोकनी सूचना स्वास्थ्य विभागने आपो.
- ✓ प्रशासन द्वारा कराई रहेवा कार्यमां सहयोग करो अने तेमना निर्देशोनुं पालन करो.

### रासायनिक दुर्घटना पडेवानी तैयारी:

- ✓ लोकने रासायनिक डुमवा / घटना/ आपत्ति पतरायो विशे अने आत्म-सुरक्षा माटे अपनाववाना जरूरी तरीकायो अने साधनो विशे पज्ञा जागृत करो
- ✓ घरनी बारीयो अने दरवाजा सील करवा माटे सामग्री राखो.
- ✓ ड्रेस मास्क राखो.
- ✓ डिंकटेमिनेशन कीट अने हवायो तैयार राखो.
- ✓ घरमां एमरजन्सी सेवायो अने होस्पिटल वगैरेना फोन नंबर राखो.

### रासायनिक डुमवा/घटना पछी शुं करवुं:

- ✓ तमारा आप्पा शरीरने ढांकी राखो.

- ✓ ચહેરા પર ભીનું કપડું રાખો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ લો.
- ✓ હવાની વિરુદ્ધ દિશામાં જાઓ.
- ✓ બારી, દરવાજા, બારીઓ અને પંખા, કુલર વગેરે બંધ રાખો.
- ✓ ખુલ્લા ભોજન અને પીણાંનું સેવન ન કરો.
- ✓ જો ત્વચા પર ખંજવાળ આવતી હોય તો મુલતાની માટી અથવા લોટનો ઉપયોગ કરો.
- ✓ રેડિયો અને ટેલિવિઝન પર આપવામાં આવેલી માહિતી સાંભળો.
- ✓ ન તો અફવાઓ ફેલાવો અને ન તો તેના પર ધ્યાન આપો.

### રાસાયણિક પદાર્થ ની અસર ઓછી કર્યા પછી શું કરવું: %

- ✓ પીડિતો ને પ્રાથમિક સારવાર આપો.
- ✓ અધિકારીઓ દ્વારા સૂચના ન મળે ત્યાં સુધી આશ્રયસ્થાનો/બેઝમેન્ટમાંથી બહાર ન નીકળો.
- ✓ ઘાયલોને જલદીથી જલદી હોસ્પિટલ મોકલો.
- ✓ આખા શરીરને જંતુમુક્ત કરો.
- ✓ ખુલ્લી હવામાં નીકળો.

સમુદાય વિકિરણ, જૈવિક અને રાસાયણિક આપત્તિ માટે પોતાના સ્તરે આશ્રયસ્થાનોનું નિર્માણ પણ કરી શકે છે.

### શું ન કરવું:

- પ્રભાવિત ક્ષેત્રમાં વિના કારણ ભોજન/પાણી/પીણાં વગેરેનું સેવન ન કરો.
- અધિકારીઓ દ્વારા નિર્દેશ આપવામાં આવે ત્યાં સુધી આશ્રયસ્થાનો /બેઝમેન્ટમાંથી બહાર ન નીકળો.
- બહારથી આવેલો લોટ, કાગળમાં લપેટાયેલા ખાદ્ય પદાર્થો, ખુલ્લા પાણીનો ઉપયોગ ન કરો.
- ખુલ્લા મેદાનમાં વિના સુરક્ષા ન જાઓ.

હંમેશા ધ્યાન રાખો કે તમારી આસપાસ કયા પ્રકારના કારખાના/ઉદ્યોગો સ્થિત છે

ત્યારપછી સુરક્ષા આપવા /નિવારણ કામો માટે સત્તાધિકારીની સલાહ લો. જો કોઈ ઈમરજન્સી હોય તો





## ચક્રવાત



## ચક્રવાત દરમિયાન

- ❖ ગેસ સપ્લાયની સ્વીચ બંધ કરો.
- ❖ ખુલ્લી આગ બંધ કરો.
- ❖ બેટરીથી ચાલતા રેડિયો પર જરૂરી સમાચાર સાંભળતા રહો.
- ❖ જો ચક્રવાત પછી બહાર શાંતિ છવાઈ જાય, તો ઉતાવળમાં બહાર ન નીકળો.
- ❖ બહાર નીકળવું હજી સુરક્ષિત છે કે કેમ તે અંગે સરકારી આદેશોની રાહ જુઓ.
- ❖ જો તમે કારમાં મુસાફરી કરી રહ્યા હોવ તો કાર રોકી દો, પરંતુ સમુદ્ર, વીજળીના થાંભલા અને પાણીના ભંડારથી દૂર રહો.

## ચક્રવાત પછી:

- ❖ ગેસ લીકેજ બંધ કરો.
- ❖ વીજળીના ઉપકરણો ન ચલાવો.
- ❖ જરૂરી અને મૂત્ત લોકોની શોધ કરો.
- ❖ જરૂરિયાતમંદ લોકોને પ્રાથમિક સારવાર આપો અને જલ્દી હોસ્પિટલ પહોંચાડો. પોલીસ અને અર્ધલશ્કરી દળોને મદદ કરો.
- ❖ ખોટી અફવાઓ ન ફેલાવો.

ચક્રવાત એક વિશાળ વાયુ પ્રણાલી છે જે એક નીચા દબાણવાળા કેન્દ્રની આસપાસ ફરે છે. જેના કારણે તેજ પવનો અને ખરાબ હવામાન થાય છે. આ એક પ્રકારનું તોફાન છે જે સમુદ્રની સપાટી પરથી ગરમ, ભેજવાળી હવા ઉપર ઉઠવાથી અને ફરતી હવાની એક પ્રણાલી બનવાથી થાય છે.



### લક્ષણો:

- ❖ તેજ તોફાન અને આંધી.
- ❖ વધારે વરસાદ, જે પૂરનું કારણ બની શકે છે.
- ❖ વધારે માત્રામાં તોફાની લહેરો.

### ચક્રવાત પહેલાં:

- રેડિયો અને ટીવી પર હવામાન સંબંધિત સમાચાર સાંભળતા રહો તથા ચક્રવાતના સમાચાર મળતા જ આસપાસના લોકોને પણ જાણકારી આપો.
- પહેલેથી સુરક્ષિત સ્થાન અથવા પાકું મકાન શોધી રાખો તથા સુરક્ષિત રસ્તાઓનો પણ ચુનાવ કરી રાખો.
- ઘરમાં જરૂરી કાગળિયાતો અને કીમતી સામાનનો એક જગ્યાએ આપાતકાલીન કીટ બનાવી રાખો.
- ભરપૂર માત્રામાં ભોજન અને પાણીની વ્યવસ્થા સુનિશ્ચિત કરો.
- જાનવરોને સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે રહેવાની જગ્યા સુરક્ષિત છે.
- તમારા ઘરની બારી, દરવાજા અને છત વગેરેને મજબૂત અને આપદા રહિત બનાવો.

### આપાતકાલીન કીટ:

- ફર્સ્ટ એડ બોક્સ.
- પીવાનું પાણી.
- ખાવાનો સામાન.
- કપડાં.
- પોલિથીન.
- બિસ્તર
- ઘરના જરૂરી કાગળિયા.

### ચક્રવાત દરમિયાન શું કરવું:

- ઉત્તેજિત ન થાઓ.
- બારી પર કાગળ ચોંટાડી દો જેથી તૂટીને નુકસાન ન પહોંચે.
- પીવાનું પાણી, ભોજન તથા કપડાં એક પોલિથીન અથવા વોટરપૂફ થેલીમાં રાખો.
- સુરક્ષા માટે ગરમ કપડાં પહેરો.
- સમુદ્ર તરફ ન જાઓ.
- તમારા પરિવાર સાથે સુરક્ષિત પાકા મકાનમાં ચાલ્યા જાઓ, જે પહેલેથી જ સુનિશ્ચિત છે.
- વીજળીના સ્વીચ બંધ કરી દો.



## ચક્રવાત

ચક્રવાત એ એક વિશાળ હવા પ્રણાલી છે જે ઓછા દબાણવાળા કેન્દ્રની આસપાસ ફરે છે, જેના કારણે તીવ્ર પવન અને ગંભીર હવામાન સર્જાય છે. તે એક પ્રકારનું તોફાન છે જે સમુદ્રની સપાટી પરથી ઉછળતી ગરમ, ભેજવાળી હવા અને ફરતા પવાનોની પ્રણાલી બનાવવાને કારણે થાય છે.



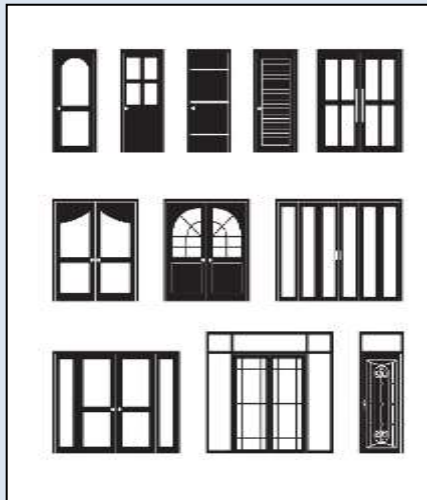
### લક્ષણો :

- જોરદાર તોફાન અને આંધી.
- અતિશય વરસાદ, જે પૂરનું કારણ બની શકે છે.
- ઝડપી ગતિના તોફાની પ્રવાહો, જેને તોફાની મોજા(લહેર) પણ કહેવામાં આવે છે.



### ચક્રવાત પહેલાની તૈયારીઓ :

- રેડિયો અને ટેલિવિઝન પર હવામાન સંબંધિત સમાચાર સાંભળતા રહો. ચક્રવાત વિશે માહિતી મળતાં જ નજીકના લોકોને તેની જાણ કરો.
- સલામત સ્થળ અથવા કાયમી મકાન અગાઉથી ઓળખી કાઢો અને ત્યાં પહોંચવા માટે સલામત માર્ગ પણ નક્કી કરો.
- જરૂરી દસ્તાવેજો એકત્રિત કરીને ઘરે ઇમરજન્સી કીટ તૈયાર રાખો.
- ખોરાક અને પીવાના પાણીની પૂરતી વ્યવસ્થા કરો.
- મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો અને આવશ્યક વસ્તુઓને સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો.
- પાલતુ પ્રાણીઓને બંધ કે બાંધીને ન રાખો.
- ખાતરી કરો કે તમારું ઘર અને રહેવાની જગ્યા સુરક્ષિત છે.
- તમારા ઘરની બારીઓ, દરવાજા, છત વગેરેને મજબૂત અને આપદા-પ્રતિરોધક બનાવો.



## ચક્રવાત દરમિયાન શું કરવું:

- શાંત રહો, ગભરાશો નહીં.
- બારીઓ અને દરવાજા બરાબર બંધ કરો અને ઘરની અંદર જ રહો.
- બારીના કાચ તૂટે તો ઈજા ન થાય તે માટે બારીના કાચ પર જાડા કાગળ અથવા ટેપ ચોટાડી દો.
- પીવાનું પાણી, ખોરાક અને કપડાં વોટરપૂફ બેગ અથવા પોલીથીનમાં સુરક્ષિત રાખો.
- ઈમરજન્સી કીટ હંમેશા તૈયાર રાખો.
- સલામતી માટે ગરમ કપડાં પહેરો.
- દરિયા તરફ બિલકુલ પણ ન જાવ.
- તમારા પરિવાર સાથે એક સુરક્ષિત અને પાક્કા મકાનમાં જતાં રહો, જેને તમે પહેલાથી જ ઓળખી રાખેલ છે.
- વીજળીની તમામ સ્વીચો બંધ કરી દો.
- ગેસ સપ્લાયનો નોબ(વાલ્વ) બંધ કરી દો.
- ખુલ્લી આગ તાત્કાલિક બુઝાવી દો.
- બેટરીથી સંચાલિત રેડિયો કે ટ્રાન્ઝિસ્ટર દ્વારા સમયાંતરે સરકારી માહિતી સાંભળતા રહો.



## ચક્રવાત પછી શું કરવું:

- આગ લાગે તો તેને તાત્કાલિક બંધ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- ગેસ લીકેજના કિસ્સામાં, તાત્કાલિક ગેસનો સપ્લાય બંધ કરો.
- જ્યાં સુધી વીજળી વ્યવસ્થા સંપૂર્ણપણે સુરક્ષિત ન થાય ત્યાં સુધી વીજળીને લગતા ઉપકરણો ચલાવશો નહીં.
- ગુમ થયેલા અથવા ઘાયલ વ્યક્તિઓની શોધ કરો.
- ઘાયલોને પ્રાથમિક સારવાર આપો અને જો જરૂરી હોય તો તેમને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ જાઓ.
- રાહત કાર્યમાં જોડાયેલા પોલીસ, અર્ધલશ્કરી દળો અને અધિકારીઓને મદદ કરો.
- કોઈપણ પ્રકારની ખોટી અફવાઓ ફેલાવશો નહીં અને તેના પર વિશ્વાસ કરશો નહીં.



# પારિવારિક આપત્તિ કીટ



કોઈ આપત્તિ પછી સ્થાનિક વહીવટ અને રાહતકર્મીઓ ઘટનાસ્થળે ચોક્કસ પહોંચશે. પણ એ જરૂરી નથી કે તેઓ બધા અસરગ્રસ્તો સુધી તરત પહોંચી શકે. મદદ મળવામાં થોડા કલાકો લાગી શકે છે અથવા ક્યારેક ઘણા દિવસો પણ લાગી જાય છે.

એવામાં, શું તમારો પરિવાર ત્યાં સુધીની કટોકટીનો સામનો કરવા માટે તૈયાર છે,



તમારે તમારા ઘરમાં છ મૂળભૂત વસ્તુઓ રાખવી જોઈએ: પાણી, ખોરાક, પ્રાથમિક સારવાર કીટ, કપડાં અને પથારી, સાધનો અને અન્ય આપતકાલીન પુરવઠો અને તે વસ્તુઓ રાખો જેને તમે સ્થળાંતર દરમિયાન સરળતાથી લઈ જઈ શકો:

**પ્રાથમિક સારવાર કીટ:** તાત્કાલિક સારવાર માટે નીચેની સામગ્રી અવશ્ય રાખો:

- રોલર પટ્ટીઓ.
- કપાસ (કપાસનું પેકેટ).
- નાની કાતર.
- એન્ટિસેપ્ટિક સોલ્યુશન (જેમ કે ડેટોલ, સેવલોન).
- એન્ટિસેપ્ટિક ક્રીમ (જેમ કે સોફાગાયસિન, નિયોગાયસિન).
- ઓરલ રિહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન (ORS).
- ત્રિકોણાકાર પટ્ટી.
- નાની અને મોટી પટ્ટીઓ (વાંસ અથવા લાકડાની બનેલી સ્પ્લિટ તરીકે).
- પીડા નિવારક ગોળીઓ (જેમ કે પેરાસિટામોલ).
- જરૂરી વ્યક્તિગત દવાઓ.
- ક્લોરિનની ગોળીઓ (પીવાના પાણીને શુદ્ધ કરવા માટે).



૨. પાણી: પીવાના પાણીને હંમેશાં સાફ અને ઢાંકણવાળી બોટલો અથવા કન્ટેનરમાં સંગ્રહિત કરો. દરેક બોટલ અથવા કન્ટેનર પર પાણી ભરવાની અથવા ફરીથી ભરવાની તારીખ સ્પષ્ટ રીતે અંકિત કરો. દર ચાર મહિને જૂનું પાણી કાઢીને તાજું પાણી ભરો, જેથી તે પીવા યોગ્ય રહે.



૩. ભોજન: એવા ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી કરો જેમને વધુ જાળવણી અથવા રેફ્રિજરેશનની જરૂર ન હોય. આ વસ્તુઓ હલકી, પોષણયુક્ત, લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તેવી અને સરળતાથી લઈ જઈ શકાય તેવી હોવી જોઈએ. ઉદાહરણ:



- બિસ્કિટ,
- નમકીન.
- ખાવા માટે તૈયાર ભોજનના પેકેટ.
- સૂકા ખાદ્ય પદાર્થો, જેમ કે: મગફળી, સૂકા મેવા, ચણા, સત્તુ, મુરમુરા (મમરા) વગેરે.
- ખાંડ, મીઠું.
- ઊર્જા પીણાં જેમ કે ઝુકોઝ.ઇન્સ્ટન્ટ કોફી, ટી બેગ્સ.



૪. ઉપકરણ અને પુરવઠો:






- ડિસ્પોઝેબલ પ્લેટો અને ચમચી.
- બેટરી સંચાલિત રેડિયો.
- વધારાની બેટરી સહિત ટોર્ચ.
- ઉપયોગિતા ચાકુ (મલ્ટી ફંક્શનલ નાઇફ).
- મીણબત્તીઓ અને માચીસ (અથવા લાઇટર).
- સાબુ, પ્રવાહી ડિટર્જન્ટ.
- દોરો અને સોય.
- સીટી.
- પ્લાસ્ટિક શીટ.



૫. કપડાં અને પગરખાં:

- દરેક વ્યક્તિ દીઠ ઓછામાં ઓછા ૧ સેટ કપડાં અને પગરખાં.
- ધાબળા અને બેડશીટ.
- મજબૂત કેનવાસના પગરખાં (વોટરપ્રૂફ હોય તો વધુ સાફું).



<ul style="list-style-type: none"> <li>પાણી પલ્લો (પ્લાસ્ટિક શીટ / રેઈનકોટ) અને છત્રી.</li> </ul>	
<p>૬ . શિશુઓ માટે વિશેષ સામગ્રી:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>દૂધ પાવડર (ઈન્ફન્ટ ફોર્મ્યુલા).</li> <li>ડાયપર (નેપી).</li> <li>આવશ્યક દવાઓ (ડોક્ટર દ્વારા નિર્ધારિત નિયમિત દવાઓ).</li> </ul>	 
<p>૭ . પુખ્ત વયના લોકો / પ્રૌઢ માટે વિશેષ સામગ્રી :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>હૃદય રોગ તથા ઉચ્ચ રક્તચાપ માટે આવશ્યક દવાઓ.</li> <li>મધુમેહના દર્દીઓ માટે ઇન્સ્યુલિનના ઇન્જેક્શન.</li> <li>આંખો માટે ચશ્મા.</li> </ul>	
<p>૮ . મહત્વપૂર્ણ પારિવારિક દસ્તાવેજો (તમામ રેકોર્ડ વોટરપૂફ ફોલ્ડર અથવા ફાઇલમાં રાખો)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>વસિયત, વીમા પોલિસી, કરાર, કાર્યપત્ર, સ્ટોક-બોન્ડ વગેરે.</li> <li>ઓળખ-પત્ર જેમ કે: મતદાર ઓળખ પત્ર, રાશન કાર્ડ, પાસપોર્ટ.</li> <li>બેંક સંબંધિત દસ્તાવેજો (પાસબુક, એટીએમ કાર્ડ, ખાતાની માહિતી વગેરે).</li> <li>શૈક્ષણિક અને અન્ય પ્રમાણ પત્રો જેમ કે: જન્મ, લગ્ન અને મૃત્યુ પ્રમાણ પત્ર.</li> <li>આપત્તિજનક ટેલિફોન નંબરોની સૂચિ (પરિવાર,સ્થાનિક પ્રશાસન,હોસ્પિટલ, પોલીસ વગેરે).</li> </ul>	
<p>યાદ રાખો:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>કિટને ઘરના કોઈ સુલભ અને સુરક્ષિત સ્થાન પર રાખો અને સુનિશ્ચિત કરો કે પરિવારના તમામ સભ્યોને તેની જાણકારી હોય.</li> <li>સંગ્રહિત ભોજન અને પાણીને ઓછામાં ઓછા દર 4 મહિને નવીનીકૃત (બદલો) કરો.</li> <li>વર્ષમાં એકવાર કિટની સામગ્રી અને પરિવારની આવશ્યકતાઓની સમીક્ષા કરો.</li> <li>બધી સામગ્રીને પ્લાસ્ટિક બેગમાં સારી રીતે પેક કરીને રાખો જેથી તે સૂકી અને સુરક્ષિત રહે.</li> </ul>	

## પૂર માં બચાવ ના તરીકા

### આપદા પ્રબંધન

એક વ્યવહારિક વિજ્ઞાન છે. જે આપત્તિ સમયે વ્યવસ્થિત અવલોકન અને વિશ્લેષણ દ્વારા રોકથામ તૈયારી આપાતકાલીન પ્રતિક્રિયા અને પુનઃપ્રાપ્તિ થી સંબંધિત ઉપાયો ને બહેતર બનાવવા નું કાર્ય કરે છે.



### પૂર પ્રબંધન:-

પૂર ની આપત્તિ ઘણી જટિલ સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન કરે છે. ફસાયેલા લોકો ને બચાવવા તથા આવશ્યક ખાદ્ય સામગ્રી અને ચિકિત્સા સહાયતા પહોંચાડવા માટે મોટી સંખ્યા માં નાવ, ડોંગી અને લોન્ચ જેવા જહાયાનો ની આવશ્યકતા હોય છે, જે અવારનવાર આસાની થી ઉપલબ્ધ નથી હોતા.

- **ટિન રાફ્ટ:-** આ રાફ્ટ ટિન અને વાંસ થી બનાવવામાં આવે છે. આનો ઉપયોગ પૂર દરમિયાન સુરક્ષિત સ્થાન સુધી પહોંચવા માટે કરવામાં આવે છે.
- **ચારપાઈ રાફ્ટ:-** આ રાફ્ટ ચારપાઈ અને તાડપત્રી થી બનાવવામાં આવે છે, જેનો ઉપયોગ પૂર દરમિયાન સુરક્ષિત સ્થાન સુધી પહોંચવા માટે કરવામાં આવે છે.
- **બામ્બુ રાફ્ટ :-** આ રાફ્ટ વાંસ ને દોરડા થી બાંધીને તૈયાર કરવામાં આવે છે, જેનાથી પૂર દરમિયાન બચાવ કરી શકાય છે.
- **બેરેલ રાફ્ટ:-** આ રાફ્ટ એક કે બે બેરેલ ને વાંસ થી બાંધીને બનાવવામાં આવે છે જેનાથી પૂર દરમિયાન બચાવ કરી શકાય છે.
- **બનાના ટ્રી રાફ્ટ -** આ રાફ્ટ કેળાના ઝાડના થડમાંથી બનાવવામાં આવે છે, જેથી પૂર દરમિયાન બચીને સુરક્ષિત સ્થળે જઈ શકાય છે.



- ટ્યુબ રાફ્ટ - આ રાફ્ટ ટ્યુબમાં હવા ભરીને બનાવવામાં આવે છે, જેની મદદથી બચીને સુરક્ષિત સ્થળે પહોંચી શકાય છે.
- વોટર બોટલ રાફ્ટ - આ રાફ્ટ પાણીની બોટલોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, જેથી એક વ્યક્તિ પૂર દરમિયાન તરીને સુરક્ષિત સ્થળે જઈ શકે છે.
- થર્મોકોલ લાઈફ જેકેટ :- આ જેકેટ કપડાં અને થર્મોકોલમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે, જેથી એક વ્યક્તિ પૂર દરમિયાન તરીને સુરક્ષિત સ્થળે પહોંચી શકે છે.
- આ ઉપરાંત જો જેકેટ ઉપલબ્ધ ન હોય તો થર્મોકોલની સીટને શરીરની આગળ અને પાછળ બાંધીને પણ પૂર દરમિયાન તરીને સુરક્ષિત સ્થળે પહોંચી શકાય છે.



પાણીમાં ડૂબેલા વ્યક્તિને મદદ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો:

- પાણીમાં ડૂબેલા વ્યક્તિની ખૂબ નજીક ન જાઓ.
- ડૂબતા વ્યક્તિને દોરડું, લાકડી વગેરે પકડાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો તરવામાં પ્રશિક્ષિત હોવ તો જ ડૂબતા વ્યક્તિને તરીને બચાવવા જાઓ.
- પીડિતના મોં અને શ્વાસનળીને અવરોધિત ન થવા દો.
- પીડિતને જરૂરિયાત મુજબ કૃત્રિમ શ્વાસ આપો.
- પીડિતને રિકવરી પોઝિશન (સહારા આપવાની સ્થિતિ) માં રાખો.
- ભીના કપડાં કાઢી નાખો.
- પીડિતને ગરમ રાખો.
- જલદીથી જલદી હોસ્પિટલ પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા કરો.



## જીવન રક્ષક ઉપાયો:

જીવન રક્ષક ઉપાયો તે હોય છે જે મનુષ્ય દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાય છે જેથી ડૂબતા વ્યક્તિને બચાવી શકાય.

### 1-ડ્રાય રેસ્ક્યુ

- પહોંચ પદ્ધતિ:- આ બચાવકર્તા માટે સૌથી અસરકારક અને સુરક્ષિત ઉપાય છે, જેને કોઈપણ કટોકટીની સ્થિતિમાં પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ. સ્થિરતા જાળવી રાખવા માટે જમીન પર છાતીના બળ પર સૂઈ જાઓ અને ડૂબી રહેલા વ્યક્તિની નજીક પહોંચવાનો પ્રયાસ કરો. તમારી પહોંચ વધારવા માટે દોરડા અથવા લાકડીનો ઉપયોગ કરો.
- વેડ પદ્ધતિ:- આમાં બચાવકર્તા પાણીમાં ઉતરે છે, જ્યાં સુધી તે ડૂબી ન શકે અને નજીકથી નજીક પહોંચીને લાકડી, દોરડા વગેરેની મદદથી ડૂબી રહેલા વ્યક્તિને કિનારે લાવવામાં આવે છે.
- થ્રો પદ્ધતિ:- આ સૌથી પ્રભાવશાળી અને સુરક્ષિત રીત માનવામાં આવે છે. આમાં લાઈફબોય ફેંકીને પીડિતને બચાવવામાં આવે છે.
- રો પદ્ધતિ:- બચાવવા માટે લાઈફબોય વગેરેનો ઉપયોગ આ પ્રકારે કરવામાં આવે છે કે ડૂબતા વ્યક્તિને સરળતાથી પકડીને તરતા કિનારે પહોંચાડી શકાય.

### 2- વેટ રેસ્ક્યુ

- કોન્ટેક્ટ મેથડ (Contact Method)
- કાંડાથી પકડવું (Wrist Tow)
- સહારો આપતી ટો (Support Tow)
- બાંહથી પકડીને ટો (Arm Tow)
- માથાથી પકડીને ટો (Head Tow)
- મજબૂતી થી પકડવા વારી ટો (Vice grip Tow)



## CPR (કાર્ડિયો પલ્મોનરી રિસસિટેશન) શું છે?

• CPR એક કટોકટી પ્રક્રિયા છે જે ત્યારે આપવામાં આવે છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનો શ્વાસ અને હૃદયના ધબકારા અચાનક બંધ થઈ જાય. તેનો ઉદ્દેશ્ય હૃદય અને મગજ સુધી ઓક્સિજનયુક્ત રક્ત પહોંચાડવાનો છે.

### CPR કેવી રીતે આપવું?(પુખ્ત વયના માટે)

#### 1- તપાસ કરો:

- વ્યક્તિને હળવેથી હલાવો અને અવાજ કરો - "શું તમે ઠીક છો?"
- શ્વાસ અને ધબકારા તપાસો (10 સેકન્ડ સુધી).

#### 2- મદદ માટે બોલાવો:

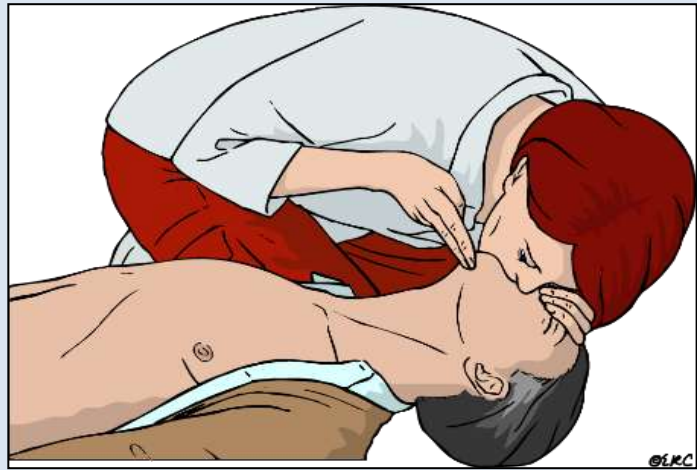
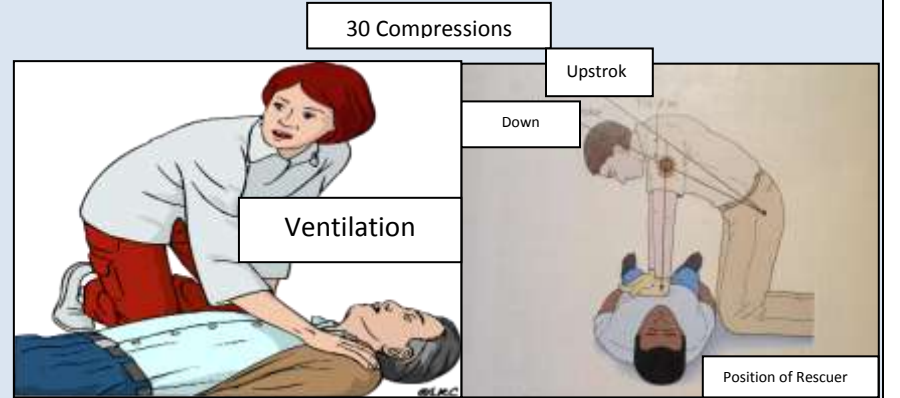
- 108 અથવા નજીકના કટોકટી નંબર પર કોલ કરો.
- કોઈને AED  $\frac{1}{2}$  Automated External Defibrillator  $\frac{1}{2}$  લાવવા કહો (જો ઉપલબ્ધ હોય તો).

#### 3 છાતી પર દબાણ આપો $\frac{1}{2}$ Chest Compressions $\frac{1}{2}$

- વ્યક્તિને પીઠના બળ પર સખત સપાટી પર સુવડાવો.
- બંને હાથની હથેળીઓને એકબીજા પર રાખીને છાતીની વચ્ચે મૂકો.
- પ્રતિ મિનિટ 100 થી 120 વખત દબાવો (લગભગ 5 સે.મી.ની ઊંડાઈ).
- દરેક દબાણ પછી છાતીને પાછી ઉપર આવવા દો.

#### 4- મોં દ્વારા શ્વાસ આપવો (જો તાલીમ લીધી હોય)

- માથું પાછળ નમાવો. દાઢી ઉપર કરો.
- નાક બંધ કરીને 2 વાર મોં થી શ્વાસ આપો.
- દર 30 દબાણ પછી 2 શ્વાસ આપો (30:2 ગુણોત્તર).
- જ્યાં સુધી CPR ચાલુ રાખો:



- જ્યાં સુધી વ્યાવસાયિક મદદ ન પહોંચે.
- જ્યાં સુધી વ્યક્તિ ભાનમાં ન આવે.
- તમે થાકી ન જાઓ અથવા ખતરો હોય.

CPR કેવી રીતે આપશો?(બાળક માટે)

1 તપાસ કરો:

- બાળકને હળવેથી હલાવો અને અવાજ લગાવો - "શું તમે ઠીક છો?"

શ્વાસ અને ધબકારા તપાસો (10 સેકન્ડ સુધી).

2- સહાયતા બોલાવો:

- 112 અથવા નજીકના કટોકટી નંબર પર કોલ કરો.

- કોઈને AED, (Automated External Defibrillator) લાવવા કહો (જો ઉપલબ્ધ હોય).

- છાતીને દબાવો (Chest Compressions):

- બાળકને પીઠના બળ પર સખત સપાટી પર સુવડાવો.

- એક હાથની હથેળીને છાતીની વચ્ચે રાખો.

- દર મિનિટે 100 થી 120 વખત દબાવો (ઊંડાઈ આશરે 4 સે.મી.).

- દરેક દબાણ પછી છાતીને પાછી ઉપર આવવા દો.

- મોં દ્વારા શ્વાસ આપવો (જો તાલીમ લીધી હોય તો):

- માથું પાછળ નમાવો, દાઢી ઉપર કરો.

- નાક બંધ કરીને 2 વાર મોં દ્વારા શ્વાસ આપો.

- દર 30 દબાણ પછી 2 શ્વાસ આપો (30:2 ગુણોત્તર).

5- જ્યાં સુધી CPR ચાલુ રાખો:

- જ્યાં સુધી વ્યાવસાયિક મદદ ન પહોંચે.
- જ્યાં સુધી બાળક ભાનમાં ન આવે.
- તમે થાકી ન જાઓ અથવા જોખમ હોય.



How to perform CPR on Children



CPR है C-A-B  
जितना आसान



छाती का दबाना पीड़ित की छाती पर लेणी से दबाव डालें



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

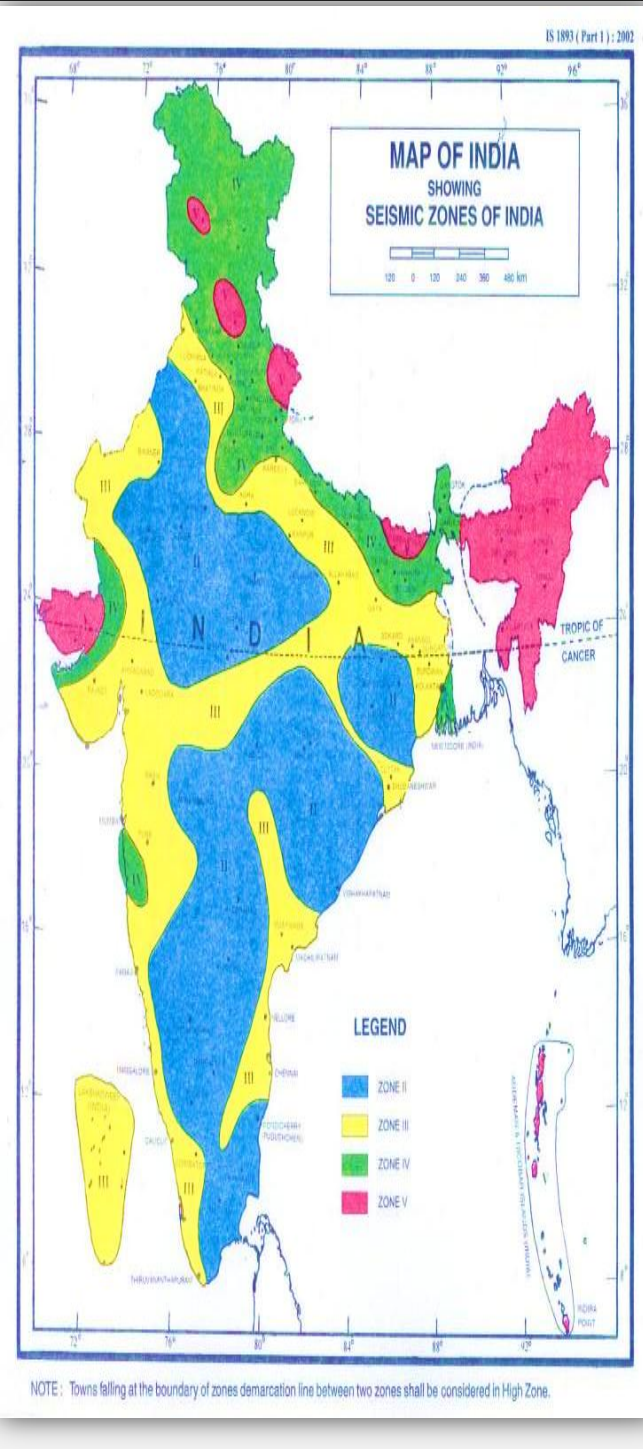


साँस लेना अपने मुँह से उसके मुँह को साँस देना

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



## ભૂકંપ



## ભૂકંપ પછી:

- ગભરાશો નહીં, શાંતિ જાળવી રાખો અને અફવાઓ સાંભળશો કે ફેલાવશો નહીં.
- પહેલા કંપન પછી બીજા કંપન માટે તૈયાર રહો.
- ધાયલ અને ફસાયેલા લોકોને મદદ કરો. જરૂરિયાતમંદોને પ્રાથમિક સારવાર આપો.
- નવજાત શિશુઓ, મહિલાઓ, વૃદ્ધો અને અપંગ વ્યક્તિઓને મદદ કરો.
- ક્ષતિગ્રસ્ત ઇમારતોથી દૂર રહો.
- આગથી બચો, મીણબત્તીઓ અને ફાનસનો ઉપયોગ ન કરો, ટોચનો ઉપયોગ કરો.
- ધરાશાયી થતી ઇમારતને ઓળખો અને તેની નજીક ન જાઓ અથવા બીજા કોઈને પણ તેની નજીક ન જવા દો.
- રેડિયો સાંભળતા રહો જેથી નવીનતમ માહિતીથી વાકેફ રહી શકાય.
- પોતાના ઘરે ત્યારે જ જાઓ, જ્યારે સત્તાવાર રીતે જાહેરાત કરવામાં આવે કે હવે કોઈ ખતરો નથી.
- ટેલિફોનનો ઉપયોગ ફક્ત આપત્કાલિન સેવાઓ માટે જ કરો.
- વીજળીને લગતા ઉપકરણોને તપાસો, જો કોઈ નુકસાનની આશંકા હોય તો મુખ્ય ફ્યુઝને બહાર કરો. .
- નાગરિક સુરક્ષા સંબંધિત સાવચેતીઓ અનુસરો.

## ભૂકંપ શું છે?

- જમીનની સપાટી ઘણી પ્લેટોથી બનેલી છે. જ્યારે ભૌગોલિક કારણોસર જમીનની અંદર પ્લેટોના ઘર્ષણ અને તૂટવાથી ઉત્પન્ન થતા કંપન-તરંગો એકસાથે તમામ દિશાઓમાં ફેલાય છે, ત્યારે જોરદાર ધુજારી અથવા જમીનનું કંપન થાય છે, જેને ભૂકંપ કહેવાય છે.
- ભૂકંપની આગાહી થતી નથી.
- ભૂકંપની અસરને કારણે જાન-માલનું નુકસાન થાય છે.

## ભૂકંપ પહેલાંની તૈયારી :

- સમયસર તમારા માટે સુરક્ષા ઉપાયો કરી લેવા જોઈએ, તથા નીચેના સુરક્ષા ઉપાયો પર વિચાર કરો:
  - જરૂરી સામાન (પાણીની બોટલ, સૂકો રાશન, ગોળ, ચણા, ચુરો, પ્રાથમિક સારવાર સામગ્રી, ટોર્ચ લાઈટ, રેડિયો અને બેટરી, વગેરે) હંમેશા તમારા ઘરમાં તૈયાર રાખો અને શેલામાં ભરી રાખો.

- પરિવારના તમામ સભ્યોને શીખવો કે જરૂરતના સમયે વીજળી અને ગેસના કનેક્શનને કેવી રીતે કાપી શકાય.
- ઘરમાં એવી સુરક્ષિત જગ્યા નક્કી કરીને રાખો કે જે ભૂકંપ દરમિયાન તમને સુરક્ષા આપી શકે.
- તમારા શહેર કે શહેરની બહાર એવા સંબંધી કે મિત્રને સુનિશ્ચિત કરીને રાખો કે જેમને આપત્તી સમયે સૂચિત કરી શકાય.
- તમારું ઘર એવી રીતે બનાવો કે ભૂકંપથી ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય.
- જો તમારા ઘરમાં તિરાડો હોય તો તેની મરામત કરાવો.
- તમારા મકાનની છત ઉપર પાણીની ટાંકી મજબૂત અને ફિક્સ કરીને રાખો જેથી તે નીચે ન પડી જાય.
- ઘરમાં આપત્તી રસ્તાને સુનિશ્ચિત અને સાફ કરીને રાખો.
- ભૂકંપથી બચવાની પ્રક્રિયાનો નિરંતર અભ્યાસ કરતા રહો, જેથી ભૂકંપ દરમિયાન કાર્યવાહી કરવામાં સરળતા રહે.

## ભૂકંપ દરમિયાન:

### ક) જો અંદર છો તો:

- ગભરાશો નહીં, શાંતિ રાખો અને અંદર જ રહો.
- કોઈ ટેબલ અથવા મજબૂત ફર્નિચરની નીચે આશરો લો અને તે ફર્નિચરના પગને મજબૂતીથી પકડી રાખો.

- જો ઘરમાં એવું કોઈ ફર્નિચર ન હોય તો ઘૂંટણિયે પડીને મજબૂત દીવાલ સાથે ફ્લોર પર બેસી જાઓ અને તમારા હાથ ફ્લોર પર રાખી લો.
- દરવાજા પાસે ઊભા ન રહો, તેજ આંચકાથી દરવાજો તૂટી શકે છે અને તમને ઘાયલ કરી શકે છે.
- બારી, કાંચના શીશા, ભારે કબાટ અને શો-કેસથી દૂર રહો.
- જો તમે કોઈ કાચા મકાનમાં છો તો તરત તે મકાનમાંથી બહાર નીકળી જાઓ.
- એલિવેટર અથવા લિફ્ટનો પ્રયોગ ન કરો, સીડીથી નીચે ઉતરો.

### ખ) જો બહાર છો તો:

- ઇમારતોથી, લાઈટના થાંભલાઓ અને વીજળીના તારોથી દૂર રહો.
- એવી જગ્યાએ ન રહો જ્યાં વીજળીના ખુલ્લા તાર પડેલ હોય.
- મોટા વૃક્ષ નીચે ન ઊભા રહો.
- ક્ષતિગ્રસ્ત ઇમારતમાં જવાનો પ્રયાસ ના કરો.

### ગ) જો કારમાં છો તો:

- કોઈ ખુલ્લી અને સાફ જગ્યાએ જાવ, ઇમારતો, વૃક્ષો અને વીજળીના તારોથી દૂર રહો અને કારમાં જ રહો અને ડ્રાઇવિંગ બંધ કરી કારમાં જ રહો.
- ભૂકંપ બંધ થાય ત્યાં સુધી સાવધાની રાખો.

## અગ્નિ સુરક્ષાનો અભ્યાસ કરો અને તમારા સમુદાયની રક્ષા કરો.



### સામાન્ય અગ્નિ સુરક્ષા અને સંરક્ષણ યુક્તિઓ:

- નિશ્ચિત કરો કે તમારા પરિવારના તમામ સભ્યોને ખબર હોય કે કટોકટીની સ્થિતિમાં શું કરવું. બહાર નીકળવાના તમામ રસ્તાઓનો એક પ્લાન બનાવો.
- યોજનામાં સીડીઓ, કોરિડોર અને બારીઓ જેવી મહત્વપૂર્ણ વિગતો શામેલ હોવી જોઈએ, જેનો ઉપયોગ બહાર નીકળવાના માર્ગ તરીકે કરી શકાય.
- સુનિશ્ચિત કરો કે બારીઓ અને દરવાજા સરળતાથી ખુલી શકે. સુનિશ્ચિત કરો કે કટોકટીની સ્થિતિ માટે બહાર નીકળવાનો એક સુરક્ષિત રસ્તો છે.
- કટોકટીની સ્થિતિમાં તમારા પરિવારના સભ્યોને એકત્ર થવા માટે તમારા ઘરની બહાર એક સુરક્ષિત બેઠક સ્થાન પસંદ કરો.
- તમારા બેડરૂમના દરવાજા હંમેશા બંધ કરીને સૂઈ જાઓ. આ જીવલેણ ગરમી અને ધુમાડાને બેડરૂમની બહાર રાખશે અને તમને બહાર નીકળવા માટે વધુ સમય મળશે.
- તમારા પરિવારના બાળકોને ચેતવણી આપવાનો અભ્યાસ કરો. દરેક બેડરૂમમાં હંમેશા એક ઘંટડી અને એક ટોચ રાખો.
- બધા માટે પરિવારમાં કોલ ચેતવણી આપવાની કોઈ રીત શોધો, જેમ કે બૂમો પાડવી, દિવાલો પર પછાડવું, સીટી વગાડવી વગેરે. આગ, આગ, આગ બૂમો પાડવાનો અભ્યાસ કરો.
- સમય ખૂબ કિંમતી છે. કપડાં પહેરવા, પાલતુ પ્રાણીઓ અથવા કિંમતી સામાન શોધવામાં સમય બગાડો નહીં અને નીકળી જાઓ.

### તૈયાર રહો - પહેલાથી યોજના બનાવો:

- તમારા ઘર, શાળા, સંસ્થા અથવા કાર્યાલય માટે એક સ્થળાંતર યોજના બનાવો.
- નિયમિતપણે આંખો પર પટ્ટી બાંધીને ઇમારત ખાલી કરવાનો અભ્યાસ કરો. વાસ્તવિક આગ લાગવાની સ્થિતિમાં, આગથી ઉત્પન્ન થતા ધુમાડાની માત્રાને જોઈ શકાતી નથી.
- બહાર નીકળતી વખતે જમીન સાથે થોડું નીચે રહેવાનો અભ્યાસ કરો. આગ લાગવાની દુર્ઘટનાના સમયે હંમેશા નીચે રહો, કારણ કે ધુમાડા માટે પૂરતો ઓક્સિજન હોઈ શકે છે.
- દરવાજા ખોલતા પહેલા તેમને તમારા હાથના પાછળના ભાગથી તપાસો. જો દરવાજો ગરમ હોય, તો બીજા રસ્તેથી બહાર નીકળી જાઓ.
- કપડાંમાં લાગેલી આગને ઓલવવા માટે "રોકો, પડો અને ગબડો" પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તમામ વ્યૂહાત્મક સ્થળો પર યોગ્ય અગ્નિશામક યંત્રો રાખવામાં આવ્યા છે અને તે કાર્યકારી સ્થિતિમાં છે.

### અગ્નિ સુરક્ષા માટે વધારાના સૂચનો:

- ધુમાડા અને જ્વાળાઓ, બંનેને શોધવા માટે સ્મોક ડિટેક્ટર લગાવો. મહિનામાં એકવાર સ્મોક ડિટેક્ટરની તપાસ કરો અને વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એકવાર બેટરી બદલો. ધુમાડો ડિટેક્ટર હવામાં અસામાન્ય માત્રામાં ધુમાડો અથવા અદ્રશ્ય દહન વાયુઓ શોધે છે.
- આગ લાગવાની આપાત સ્થિતિ પછી, જ્યાં યોગ્ય હોય, પ્રાથમિક સારવાર પ્રદાન કરો. ગંભીર રીતે ઘાયલ લોકોને તરત જ વ્યાવસાયિક તબીબી સહાય લેવી જોઈએ.
- ક્ષતિગ્રસ્ત ઇમારતોથી હંમેશા દૂર રહો. ફક્ત ત્યારે જ પાછા ફરો જ્યારે અગ્નિશમન અધિકારી તેને સુરક્ષિત જણાવે.
- પોર્ટેબલ અને સ્પેસ હીટરને સળગી શકે તેવી કોઈપણ વસ્તુથી ઓછામાં ઓછા ૩ ફૂટ દૂર રાખો. ઘરેથી બહાર જતી વખતે કે સૂતી વખતે હીટર ક્યારેય પણ ચાલુ ન છોડો. બાળકો અને પાલતુ પ્રાણીઓને હંમેશા હીટરથી દૂર રાખો.
- પથારી પર કે સૂતી વખતે ક્યારેય પણ ધૂમ્રપાન ન કરો. બેદરકારીથી ફેંકાયેલી સિગારેટ/બીડી વિશ્વમાં આગથી થતા મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે.
- રસોઈ કરવાના ક્ષેત્રને જ્વલનશીલ પદાર્થોથી દૂર રાખો અને રસોઈ કરતી વખતે નાની અથવા યુસ્ત બાંય (sleeve) પહેરો. તમારા વાસણોના હેન્ડલ અંદરની તરફ વાળો જેથી તે સળગે નહીં-ચૂલો લટકી ન જાય. જો ગ્રીસ આગ પકડી લે, તો સાવચેતીથી ઢાંકણને તવા પર સરકાવો અને આગ બુઝાવી દો, પછી બર્નર બંધ કરી દો.
- માચિસ અને લાઇટર બાળકોના હાથમાં ખતરનાક હોઈ શકે છે. તેને એવી જગ્યાએ રાખો જ્યાં બાળકો ન પહોંચી શકે, વધુ સાફ રહેશે કે કોઈ બંધ જગ્યાએ રાખો. બાળકોને શીખવો કે માચિસ અને લાઇટર ઉપકરણો છે અને તેનો ઉપયોગ માત્ર વડીલોએ જ કરવો જોઈએ.
- જો કોઈ ઉપકરણમાંથી ધુમાડો નીકળી રહ્યો હોય અથવા તેમાં અસામાન્ય ગંધ આવી રહી હોય તો તેને તરત જ હટાવી દો અને તેની મરામત કરાવો. તૂટેલા અથવા ઘસાયેલા વિદ્યુત તારોને બદલો અને એક્સ્ટેન્શન તારો પર વધુ ભાર ન નાખો. તેને કાર્પેટ નીચે ન ચલાવવા જોઈએ. ફ્યુઝ બોક્સ સાથે ક્યારેય પણ છેડછાડ ન કરો અથવા ખોટા કદના ફ્યુઝનો ઉપયોગ ન કરો. જો કોઈ વ્યક્તિ બળી જાય, તો ધાને તરત જ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણી નીચે રાખો. જો બળવા પર ફોલ્લા કે ઘા હોય, તો તરત ડોક્ટરની સલાહ લો.
- હેલોજન લાઇટો હોય, તો સુનિશ્ચિત કરો કે તે જ્વલનશીલ પદાર્થો અને નીચી છતવાળા ક્ષેત્રોથી દૂર હોય. ઘર કે ઓફિસથી બહાર નીકળતી વખતે તેને ક્યારેય પણ ચાલુ ન છોડો.
- વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને મહાનિર્દેશાલય નાગરિક સુરક્ષા (અગ્નિશમન પ્રકોષ્ઠ), ભારત સરકાર, ગૃહ મંત્રાલય, ઈમેલ: mhafire@googlegroups.com પર સંપર્ક સાધો.

રાષ્ટ્રીય આપદા મોચન બલ



## સામાન્ય અગ્નિ સુરક્ષા અને સંરક્ષણ ટિપ્સ

- શાળા માટે અગ્નિ આપતકાલીન યોજના વિકસાવો અને ખાતરી કરો કે દરેક જણ તેને જાણે છે.
- તમારી શાળાને સુરક્ષિત રાખવા માટે હંમેશા બિલ્ડિંગ કોડનું પાલન કરો.
- આપતકાલીન ની સ્થિતિમાં ફાયર એલાર્મ સેટ કરો (મેન્યુઅલ એલાર્મિંગ સિસ્ટમનો અભ્યાસ કરો) અને આગ લાગવાની સ્થિતિમાં દરેકને ચેતવણી આપો.
- સામાન્ય સમયમાં તમારી આંખો બંધ કરીને તમારા ભાગી જવાના માર્ગ પર ચાલવાનો અભ્યાસ કરો.
- હંમેશા કોઈપણ અવરોધો ટાળવા માટે તમારા ભાગી જવાના/બહાર નીકળવાના રસ્તાઓ સાફ રાખો.
- સ્ટોરેજ અને કાર્યક્ષેત્રને કચરા મુક્ત રાખો. કેફેટરિયાના કર્મચારીઓએ રસોડામાં કામ કરતી વખતે વધારાની સાવચેતી રાખવી જોઈએ.
- કોઈપણ આપતકાલીન માટે હંમેશા ફર્સ્ટ એઇડ કીટ તૈયાર રાખો. ફર્સ્ટ એઇડ બોક્સને સુલભ જગ્યાએ રાખો.
- કેરોસીન, ગેસ સિલિન્ડર વગેરે જેવા જ્વલનશીલ પદાર્થોને વિદ્યાર્થીઓની પહોંચથી દૂર રાખો.
- આગ લાગવાની સ્થિતિમાં, ઇલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણોને તરત જ અનપ્લગ કરો.
- સામાન્ય સમયમાં જૂના વાયરિંગ અને તૂટેલી ઇલેક્ટ્રિકલ ફિટિંગ પર ધ્યાન આપો.
- કોઈપણ જોખમી પરિસ્થિતિની જાણ તમારા ઇલેક્ટ્રિશિયનને કરો.
- અગ્નિશામક ઉપકરણોને કાર્યકારી સ્થિતિમાં રાખો અને તેનો ઉપયોગ કરવાનું શીખો.
- વિદ્યાર્થીઓને અગ્નિ સુરક્ષાના નિયમો શીખવો.

- ગભરાયા વિના વર્ગખંડોમાંથી બહાર નીકળો અને શાંત રહો.

### આગ લાગવાની સ્થિતિમાં:

- પોતાની અને તમારા મિત્રોની સુરક્ષા કરો - શાંત રહો, ગભરાશો નહીં.
- એલાર્મ વગાડો અને બધાને સચેત કરો.
- નજીકના અથવા આપતકાલીન રસ્તાનો ઉપયોગ કરો.
- તમારી પાછળના બધા દરવાજા અને બારીઓ બંધ કરો.
- સીડીનો ઉપયોગ કરો, લિફ્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- ક્યારેય ઊભા ન રહો, પરંતુ હંમેશા જમીન પર નીચેની તરફ સરકો અને તમારો ચહેરો ઢાંકો.
- મોટો અવાજ કરીને બચાવ ટુકડીનું ધ્યાન આકર્ષિત કરો.



### જો કોઈને આગ લાગી જાય:

- હંમેશા ઊભા રહો, નીચે પડો અને ગબડો. આગ ઓલવવા માટે જમીન પર લોટો.
- કોઈપણ અગ્નિ કટોકટી માટે, અગ્નિશમન સેવાઓને તરત જ 101 નંબર પર કોલ કરો, જે નિ:શુલ્ક છે, અને નીચેની બાબતોને યાદ રાખો:
- અગ્નિશમન વિભાગને ઘટનાની સૂચના આપતી વખતે શાંત રહો.
- કોલ કરનારનું નામ અને સાચું સરનામું જણાવો.
- સંપર્ક નંબર આપો.
- કટોકટીના પ્રકાર વિશે માહિતી પ્રદાન કરો - આગની પ્રકૃતિ અને તેનો સ્ત્રોત.
- આસપાસના સ્થળો વિશે માહિતી પ્રદાન કરો.
- ઘટનાસ્થળ સુધી પહોંચવા માટે સૌથી ટૂંકા અને સૌથી સરળ માર્ગની માહિતી પ્રદાન કરો, જેથી અગ્નિશમન સેવાઓને ત્યાં પહોંચવામાં અને પોતાનું કાર્ય કુશળતાપૂર્વક અને અસરકારક રીતે પૂર્ણ કરવામાં મદદ મળશે.
- તમામ કટોકટી સહાય કાર્યોના નંબર પ્રદર્શિત કરો તથા તમામ માળ અને વ્યૂહાત્મક સ્થાનો પર નિકાસી નકશા લગાવો.
- હંમેશા પોતાને, તમારા મિત્રોને અને તમારી શાળાને સુરક્ષિત રાખો.



પૂર આપત્તિ રાહત કાર્યવાહી



## વેડ મેથડ :-

આમાં બચાવ કરનાર પાણીમાં ત્યાં સુધી જાય છે જ્યાં સુધી તે ડૂબી ન શકે અને શક્ય એટલું નજીક પહોંચીને લાકડી, દોરડા વગેરેની મદદથી ડૂબતા વ્યક્તિને કિનારે લાવી શકાય છે.

## 1½ ડ્રાય રેસ્ક્યુ:-

કઝ રીચ મેથડ : આ સૌથી અસરકારક અને સુરક્ષિત રીત માનવામાં આવે છે, જેમાં છાતીના બળ પર ડૂબતા વ્યક્તિ તરફ શક્ય એટલું નજીક પહોંચીને બચાવ કરવામાં આવે છે. આમાં લાકડી કે દોરડાનો ઉપયોગ થાય છે.

ખઝ થ્રો મેથડ %& આ મેથડમાં ડૂબતા વ્યક્તિને બચાવવા માટે લાઈફબોય વગેરેનો ઉપયોગ એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે ડૂબતો વ્યક્તિ તેને સરળતાથી પકડીને તરીને કિનારે પહોંચી શકે.

## 2) વેટ રેસ્ક્યુ :

- ✓ સંપર્ક દ્વારા બચાવ.
- ✓ હાથોથી પકડીને ખેંચવું.
- ✓ વાઈસ ગ્રિપ ટો.
- ✓ માથું પકડીને ખેંચવું.
- ✓ હડપચી પકડીને ખેંચવું.
- ✓ બચાવ દરમિયાન એ જરૂરી છે કે ડૂબતા વ્યક્તિના શ્વાસને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં આવે.

પૂર ભયંકર સંકટ લાવે છે અને જટિલ સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. પૂર માં ફસાયેલા લોકો ને બચાવવા માટે અને તેમના સુધી ખાદ્ય સામગ્રી અને તબીબી સામગ્રી પહોંચાડવા માટે વધુ સંખ્યા માં હોડીઓ ની જરૂર પડે છે. જો હોડીઓ ન મળે તો સ્થાનિક સ્તર પર ઉપલબ્ધ સાધનો થી ઇમ્પ્રુવાઇઝ્ડ રાફ્ટ બનાવી શકાય છે.

1) ટીન રાફ્ટ-આ ટીન અને બમ્બ થી જરૂરિયાત મુજબ બનાવાયેલ રાફ્ટ છે, આનાથી પૂર દરમિયાન સુરક્ષિત તજગ્યાએ પહોંચી શકાય છે.



2) ખાટલો નો રાફ્ટ :- આ ખાટલો અને તિરપાલ થી બનાવાયેલ રાફ્ટ છે જેથી પૂર દરમિયાન સુરક્ષિત જગ્યાએ પહોંચી શકાય છે. આ ખાટલો રાફ્ટ સુરક્ષિત છે.



3) બમ્બુ રાફ્ટ :- આ બમ્બુ ને દોરડા અને તાર થી બાંધી ને બનાવાયેલ રાફ્ટ છે, જેથી પૂર દરમિયાન બચી શકાય છે.



4) બેરલ રાફ્ટ :- આ એક કે બે બેરલને વાંસ વડે બાંધીને બનાવવામાં આવેલો રાફ્ટ છે, જેનાથી પૂર દરમિયાન બચી શકાય છે.



5) બનાના ટ્રી રાફ્ટ :- આ કેળાના ઝાડના થડમાંથી બનાવવામાં આવેલો રાફ્ટ છે, જેનાથી પૂર દરમિયાન બચીને સુરક્ષિત સ્થાને પહોંચી શકાય છે.



6) ટ્યુબ રાફ્ટ :- આ એક ટ્યુબને હવા ભરીને બનાવવામાં આવેલો રાફ્ટ છે, જેની મદદથી સુરક્ષિત સ્થાન સુધી પહોંચી શકાય છે.



7) વોટર બોટલ રાફ્ટ :- આ પાણી ની બોટલોમાંથી બનાવેલ રાફ્ટ છે, જેનાથી એક વ્યક્તિ પૂર દરમિયાન તરીને સુરક્ષિત જગ્યાએ જઈ શકે છે.



8) ઇમ્પ્રુવાઇઝ્ડ લાઇફ જેકેટ :- આ કપડાંની જેકેટ અને થર્મોકોલથી બનેલી જેકેટ છે, જેથી એક વ્યક્તિ તરીને પૂર દરમિયાન સુરક્ષિત જગ્યાએ જઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત જેકેટ ન હોય તો થર્મોકોલની સીટને શરીરના આગળ અને પાછળના ભાગે બાંધીને પણ પૂર દરમિયાન તરીને સુરક્ષિત જગ્યાએ પહોંચી શકાય છે.

9) પાણીમાં ડૂબતા વ્યક્તિને મદદ કરતી વખતે ધ્યાન રાખવાની બાબતો:-

- ✓ પાણીમાં ડૂબી રહેલા વ્યક્તિની વધારે નજીક ન જાઓ.
- ✓ ડૂબતા વ્યક્તિને દોરડું, લાકડી વગેરે પકડવા આપો.
- ✓ તાલીમબદ્ધ હોવ તો જ તરીને ડૂબતા વ્યક્તિને બચાવો.
- ✓ પીડિત વ્યક્તિના મોં અને શ્વાસનળીનો અવરોધ મુક્ત કરો.
- ✓ ભીના કપડાં કાઢી નાખો.
- ✓ પીડિતને ગરમ રાખો.
- ✓ હોસ્પિટલ મોકલવાની વ્યવસ્થા કરો,

**જીવન રક્ષક ઉપાય :-**

જીવન રક્ષક ઉપાયો તે છે જે માનવ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાય છે, જેનાથી ડૂબતા વ્યક્તિને બચાવી શકાય છે.



## પૂર સંરક્ષણ પગલાં



## પૂર સંરક્ષણ પગલાં:

**પૂર પછી શું કરવું:** યાદ રાખો, તમારા ઘરને પૂરથી અસર થઈ છે. પૂરના પાણી ઓસરી ગયા પછી પણ, તમારે ઘણા જોખમોથી વાકેફ રહેવાની જરૂર છે, તેથી નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખો:

- તમારા પાછા ફરવાના નિર્ણય વિશેની સૂચના તમારા સ્થાનિક નેતૃત્વ અને પડોશીઓને જાણ કરો અને અંતિમ નિર્ણય લેતા પહેલા તેની ચર્ચા-વિચારણા કરો.
- ઘણા રસ્તાઓ હજુ પણ બંધ હોઈ શકે છે અને ઘણી જગ્યાએ પાણી ભરાયેલ હોવાની સમસ્યા હોઈ છે. તેથી ચેતવણી ચિહ્નોને ધ્યાનમાં રાખીને રસ્તાનો ઉપયોગ કરો.
- સમાચાર પ્રસારણ દ્વારા નવીનતમ પરિસ્થિતિથી પોતાને અપડેટ રાખો. ફરીથી પૂર અથવા અચાનક પૂરની આવવાની શક્યતા હોઈ શકે છે.
- પૂરગ્રસ્ત વિસ્તારોની મુલાકાત ન લો, પૂરને કારણે તમને તીક્ષ્ણ વસ્તુઓથી ઇજાઓ થઈ શકે છે.
- સૂતી વખતે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરો.
- નદી કિનારા, ભૂસ્ખલન થવાની સંભાવના ધરાવતા વિસ્તારો અને સલામતીના કારણોસર ખાલી કરાવવામાં આવેલા વિસ્તારોથી દૂર રહો.
- પુખ્ત વયના લોકો દ્વારા તપાસ ન થાય ત્યાં સુધી બાળકોને પૂરગ્રસ્ત ઘરોમાં પ્રવેશવા દેશો નહીં.
- પૂરનો ભય ટળી ન જાય ત્યાં સુધી વહીવટીતંત્રે સમુદાયના નેતૃત્વ અને સમાજ સાથે ચર્ચાઓ ચાલુ રાખવી જોઈએ.

## પૂર:-

પાણીના સંગ્રહિત વિસ્તારમાં ભારે અથવા લાંબા સમય સુધી વરસાદને કારણે અથવા આ પાણીના પ્રવાહની મર્યાદાની બહાર વહેતા પાણીને કારણે ચોક્કસ સમયગાળામાં નદીઓ, નાળાઓ અથવા અન્ય જળાશયોના પ્રવાહમાં વધારો થવાને કારણે ઉદભવતી પરિસ્થિતિને પૂર કહેવામાં આવે છે.

નદી કિનારા અને દરિયાકાંઠાના રહેવાસીઓ માટે પૂરનું જોખમ ઊંચું રહે છે.

## પૂરના કારણો:-

- બરફનું પિઘળવું, ભારે વરસાદ અને નદીનું યોગ્ય ડ્રેનેજ સિસ્ટમનો અભાવ હોવાને કારણે પૂર બને છે.
- ભારતમાં 40 મિલિયન હેક્ટર જમીન પુરથી પ્રભાવિત થાય છે.
- પૂર ડેમ તૂટવા અને ચક્રવાતને કારણે પણ આવી શકે છે.
- શહેરી વિસ્તારોમાં પૂરતી ડ્રેનેજ વ્યવસ્થાના અભાવે પૂરની સમસ્યા થાય છે.

## જો ઘર છોડવાની સલાહ આપવામાં આવે તો શું કરવું:-

- સમુદાય દ્વારા અગાઉથી તૈયાર કરાયેલ કાર્ય યોજના મુજબ કાર્ય કરો
- તમારી કિંમતી વસ્તુઓ, રેકોર્ડ અને અન્ય સામાન સંગ્રહિત કરી સુરક્ષિત જગ્યાએ ભેગા કરી રાખો.
- ઈર્નિચર અને અન્ય અંગત સામાનને પૂર સંભવિત સ્તરથી ઉપર રાખો.
- રસોઈ ગેસ, વીજળી અને પાણીનો પુરવઠો બંધ કરી દો.
- ઘરના બધા દરવાજા અને બારીઓ ચુસ્તપણે બંધ કરો.
- બધા વીજળીથી સંચાલિત સાધનોને અપેક્ષિત પૂરના સ્તરથી ઉપર સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો.

- રેફ્રિજરેટર, ફીઝર ખાલી કરો અને વીજળીનું કનેક્શન કાપી નાખો.
- દરવાજા પર તાળું લગાવો.
- બહાર નીકળવા માટે ભલામણ કરેલ સુરક્ષિત રસ્તાનો ઉપયોગ કરીને ઊંચી જગ્યાએ જાઓ.
- આપત્કાલિન વસ્તુઓ સાથે રાખો.

## આપત્કાલિન વસ્તુઓ :

- બેટરીથી ચાલતા નાના રેડિયો અને ટોચ અને બેટરીઓ.
- મીણબત્તીઓ અને વોટરપૂફ લેમ્પ.
- પીવાનું પાણી અને ખોરાક સામગ્રી.
- શરદી, ખાંસી, મરડો, માથાનો દુખાવો અને તાવ માટે સામાન્ય દવાઓ.
- મજબૂત પગરખાં અને શક્ય હોય તો રબરના મોજા.
- દસ્તાવેજો, કિંમતી વસ્તુઓ અને કપડાં સુરક્ષિત રાખવા માટે વોટરપૂફ થેલો.
- આપત્કાલિન સંપર્ક ટેલિફોન નંબરો અને સરનામાં.

## પૂર પહેલાની તૈયારી:

- ખાતરી કરો કે પૂરગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં રહેતા સમુદાયો તેમજ પરિવારના સભ્યો પૂરના જોખમોથી જાણકાર છે.
- તમારા વિસ્તારમાં અગાઉ આવેલા પૂર વિશે માહિતી ભેગી કરો અને ઊંચા સ્થળો વીશે જાણકારી રાખો.
- ભારે અથવા લાંબા સમય સુધી વરસાદ પડે તો, સ્થાનિક અધિકારીઓ અને મીડિયા દ્વારા પ્રસારિત થતી ચેતવણીઓને ધ્યાનથી સાંભળો અને તેનું પાલન કરો.
- સમુદાય કે અન્ય સભ્યો સાથે સંભવિત પૂરથી ઉત્પન્ન થવાની પરિસ્થિતિ કે વિષય અંગે ચર્ચા કરો.

- સામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં પૂરથી પ્રભાવિત થઈ શકે તેવા વિસ્તારોને ઓળખો અને ચિહ્નિત કરો.
- પૂરની સ્થિતિમાં, નીકળવા માટે પૂર્વ-નિર્ધારિત યોજના હોવી જરૂરી છે. જ્યારે બહાર નીકળવાની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે પરિવારના દરેક સભ્ય પાસે પૂર્વ-નિર્ધારિત જવાબદારીઓ અને સૂચનાઓ હોવી જોઈએ.

## પૂર દરમિયાન શું કરવું:

- પૂરના પાણીના સંપર્કમાં આવેલા ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન ન કરો.
- બહારના વિસ્તારોથી મેળવેલ બગડેલો ખોરાકનો ઉપયોગ ન કરશો. જેમાં વિકસેલ સુક્ષ્મસજીવો તમને બીમાર કરી શકે છે.
- મૃત પામેલ પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓના માંસનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે ન કરવો, શક્ય છે કે આ પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ કોઈ રોગને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હોય.
- સ્વચ્છ પાણીનો પુરવઠો ઉપલબ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી વરસાદી પાણી એકત્રિત કરી તેને ઉકાળી અને પીવો.
- બાળકોને દેખરેખ હેઠળ રાખો, તેમને પાણીમાં રમવા કે તરવા ના દો.
- ઝેરી જીવો સાપ, વીંછી વગેરેથી સાવધ રહો. તેઓ સૂકી અને સલામત જગ્યાની શોધમાં તમારી નજીક આવી શકે છે.
- પગપાળા ચાલતી વખતે ક્યારેય પાણીમાં ન ચાલો અને નજીક ઊંચી જગ્યાએ આશ્રય લેવો.
- સ્થાનિક સમાચાર પ્રસારણ પર નજર રાખો અને પ્રસારિત થતી ચેતવણીઓ અને સૂચનાઓનું પાલન કરો.
- જો પૂરના પાણીમાં ફસાઈ ગયા હોય, તો તમારું વાહન છોડી દો અને ઊંચા સ્થળે આશ્રય લો.
- પૂરનો ખતરો તળે ત્યાં સુધી વહીવટીતંત્રે સમુદાયના નેતૃત્વ અને સમાજ સાથે ચર્ચાઓ વિચાર વિમર્શ કરતાં રહો.



## આચનક આવેલ પૂર (Flash Flood)

(Flash)



પરિચય:-

અચાનક આવેલ પૂર (Flash Flood) ભારે વરસાદ, વાદળ ફાટવા, બંધ તૂટવા અથવા નદીઓમાં પાણીના સ્તરમાં અચાનક વધારો થવાને કારણે અચાનક પૂર આવે છે.

- તે ખૂબ જ ઝડપથી આવે છે અને જાનમાલને ગંભીર નુકશાન પહોંચાડે છે.
- આવી પરિસ્થિતિઓમાં, દરેક મિનિટે સતર્કતા અને ઝડપી નિર્ણય લેવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

સામાન્ય સંકેતો:

- સતત કે ભારે વરસાદ પછી નદીઓ/નાળાઓમાં પાણીના સ્તરમાં ઝડપી વધારો થવો.
- જમીન પર અચાનક પાણીનો જોરદાર પ્રવાહ.
- નાળા કે પુલ ઉપરથી પાણી વહેતું હોવું.
- નદી કિનારાના વિસ્તારમાં અચાનક ભંગાણ અથવા ધોવાણ થવું.

વાતચીત કરો અને વહીવટી તંત્રને મદદ કરો:

- પૂરની શક્યતા જણાય કે તરત જ વહીવટીતંત્ર અને સ્થાનિક આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ટીમને જાણ કરો.
- પડોશીઓ અને સમુદાયને ચેતવણી આપો.
- વહીવટી તંત્ર દ્વારા આપવામાં આવેલા સ્થળાંતર (Evacuation) આદેશોનું પાલન કરો.

પૂર પહેલાની તૈયારી :

- ઘરના મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો, પૈસા અને આવશ્યક વસ્તુઓને સુરક્ષિત અને ઊંચી જગ્યાએ રાખો.
- પીવાનું પાણી, સૂકો ખોરાક, ટોચ, રેડિયો, પ્રાથમિક સારવારનો પુરવઠો અને આવશ્યક વસ્તુઓ સાથે હંમેશા તૈયાર રહો.
- પરિવાર અને બાળકોને સલામત સ્થળાંતર માર્ગો વિશે જણાવો.

- નાળા અને ડ્રેનેજનો રસ્તો સાફ રાખો.
- પશુધન અને પાલતુ પ્રાણીઓને ઊંચી જમીન પર ખસેડવાની યોજના બનાવો.

પૂર દરમિયાન :

- તાત્કાલિક ઊંચી અને સુરક્ષિત જગ્યાએ જાઓ.
- ઝડપથી વહેતા પાણીને પાર કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.
- પુલ, નાળા અને નદી કિનારાથી દૂર રહો.
- વીજળીના તાર અને તૂટેલા વાયરોથી દૂર રહો.
- પૂરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં વાહન ચલાવશો નહીં.
- રેડિયો/મોબાઇલ દ્વારા વહીવટીતંત્રથી મળેલ માહિતી સાંભળતા રહો.

પૂર પછી:

- જ્યાં સુધી અધિકારી દ્વારા તેને સુરક્ષિત જાહેર ન કરે ત્યાં સુધી અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં પાછા ન ફરો.
- પાણીના સંપર્કમાં આવેલો ખોરાક કે પીવાનું પાણી ન ખાઓ.
- ફક્ત ઉકાળેલું કે શુદ્ધ કરેલું પાણી પીવો.
- કાટમાળ કે કાંપ દૂર કરતી વખતે મોજા અને જૂતા પહેરો.
- વહીવટીતંત્ર દ્વારા આપવામાં આવેલા સ્થળાંતર આદેશોનું પાલન કરો.
- બીમાર અને ઘાયલ વ્યક્તિઓને તાત્કાલિક તબીબી સહાય પૂરી પાડો અને રાહત ટીમને જાણ કરો.

હંમેશા યાદ રાખો:

- વરસાદની ઋતુમાં હંમેશા સાવધાન રહો અને હવામાન વિભાગની ચેતવણીઓ પર ધ્યાન આપો.
- નીચાણવાળા વિસ્તારોમાં અને નદી કિનારે રાત રોકાવાનું ટાળો.
- અફવાઓથી દૂર રહો અને ફક્ત વહીવટી સૂચનાઓનું પાલન કરો.



## હિમનદી તળાવ ફાટવાથી પૂર (GLOF)



### પરિચય:-

- હિમાલયના પ્રદેશોમાં, હિમનદીઓ પર બનેલા તળાવો ક્યારેક ફાટી જાય છે અને અચાનક મોટા પૂરનું કારણ બને છે.

- આને ગ્લેશિયલ લેક આઉટબ્રસ્ટ ફ્લોડ (GLOF) કહેવામાં આવે છે.
- તે અચાનક આવે છે અને ગામડાઓ, ખેતરો, રસ્તાઓ, પુલો અને જાહેર જીવનને ભારે નુકસાન પહોંચાડે છે.

### સામાન્ય સંકેતો:

- તળાવ કે નદીના પાણીના સ્તરમાં અચાનક વધારો થવો.
- તળાવની આસપાસ તિરાડો અથવા પાણીનું લિકેજ દેખાવું.
- પ્રવાહમાં અસામાન્ય માત્રામાં કાંપ, પથ્થરો અથવા લકડાઓ પાણીના પ્રવાહમાં વહેવા.
- ઉપરથી મોટો અવાજ (ગડગડાહટ/ગર્જના) સાંભળાવી.

### વાતચીત કરો અને વહીવટી તંત્રને મદદ કરો:

- જો તળાવ કે નદીના પાણીના સ્તરમાં કોઈ અસામાન્યતા જોવા મળે તો તાત્કાલિક વહીવટીતંત્રને જાણ કરો.
- ગામ/સમુદાયને તાત્કાલિક ચેતવણી આપો.
- વહીવટ/આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ટીમ દ્વારા જારી કરાયેલી સૂચનાઓ અને સ્થળાંતરના આદેશોનું પાલન કરો.

### GLOF પહેલાં તૈયારી:

- હંમેશા સલામત ઊંચા સ્થળો અને બહાર નીકળી જવાના રસ્તાઓ વિષે જાણકારી રાખો.
- પરિવાર સાથે મળીને આપત્કાલિન યોજના બનાવો અને તેનો અભ્યાસ કરો.
- આવશ્યક વસ્તુઓ (પાણી, તાજો ખોરાક, ટોચ, રેડિયો, પ્રાથમિક સારવાર, જરૂરી દસ્તાવેજો) ની એક કીટ તૈયાર રાખો.
- નદી કિનારે કે નીચાણવાળા વિસ્તારોમાં ઘરો બનાવવાનું ટાળો.

- ગામ/સમુદાયમાં ચેતવણી પ્રણાલી (સાધરન/ઘંટ/સંદેશા) સક્રિય રાખો.

### ગ્લોફ દરમિયાન:

- તાત્કાલિક ઊંચી અને સુરક્ષિત જગ્યાએ ખસેડો.
- નદીઓ, નાળાઓ અને પુલો પાસે ક્યારે પણ ન રોકાઓ.
- વહીવટીતંત્ર/સુરક્ષા દળો દ્વારા દર્શાવેલ રસ્તાથી જ સ્થળાંતર કરો.
- બાળકો, વૃદ્ધો અને પશુઓને સલામત સ્થળે લઈ જાઓ.
- મોબાઇલ/રેડિયો પર સત્તાવાર માહિતી અને ચેતવણીઓ સાંભળતા રહો.
- ઘણા સામાન્ય રોગોમાં સમાન લક્ષણો હોય છે, એવું ન માનો કે આમાંના કોઈપણ રોગો જાહેર કરાયેલ જૈવિક કટોકટીનું પરિણામ છે.
- જો તમને ખાતરી ન હોય તો તબીબી સલાહ લો.

### ગ્લોફ પછી:

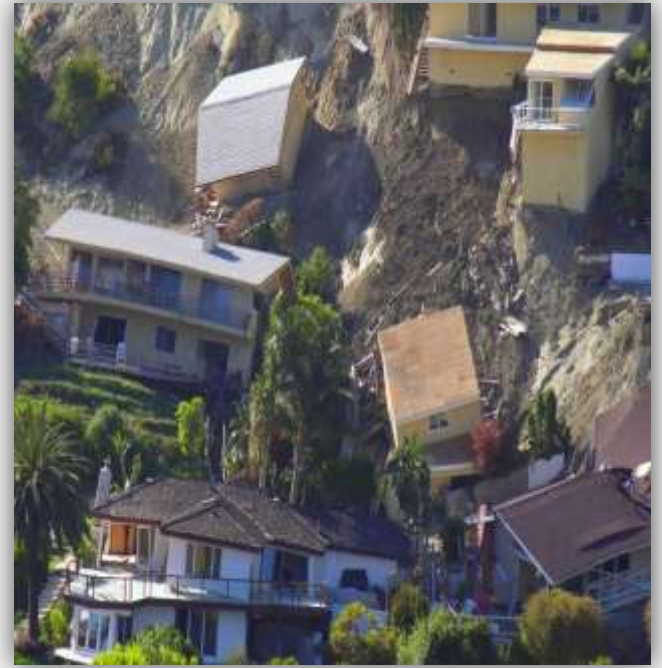
- જ્યારે વહીવટીતંત્ર તેને સુરક્ષિત જાહેર કરે ત્યારે જ અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં પાછા ફરો.
- પૂરનું પાણી ગંદુ કે દૂષિત હોઈ શકે છે, તેથી પાણી ઉકાળીને કે શુદ્ધ કર્યા પછી જ પીવો.
- ખુલ્લામાં પડેલા ખોરાક અને પાણીનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- જો વીજળીના તાર તૂટી ગયા હોય, તો તેનાથી દૂર રહો અને વીજળી વિભાગને જાણ કરો.
- ફસાયેલા કે ઘાયલ લોકો વિશે તાત્કાલિક બચાવ ટીમને જાણ કરો.

### હંમેશા યાદ રાખો:

- હિમનદીઓ અને તળાવો ધરાવતા વિસ્તારોમાં હંમેશા સાવધ રહો
- નીચાણવાળા વિસ્તારો અને નદી કિનારાઓમાં રાત્રિ રોકાણ ટાળો.
- શાંતિ જાળવો, અફવાઓ પર ધ્યાન ન આપો અને ફક્ત વહીવટીતંત્રની સૂચનાઓનું પાલન કરો.



भूस्खलन



### ભૂસ્ખલન શું છે:

ઢોલાવ મુખ્યત્વે પોતાના વજનને કારણે પોતાના વજનને કારણે પડવું, ખડકો અને માટી વગેરેથી બનેલા ઢોળાવનું મોટા પાયે નીચે તરફ વિસ્થાપન, સામાન્ય રીતે ભૂસ્ખલન કહેવામાં આવે છે.

### ભૂસ્ખલનના કારણો:-

- ક) બરફના સંચયને કારણે ઢોળાવની ઊંચાઈ વધવાથી ઢોળાવની વજન ક્ષમતા ઘટે છે.
- ખ) ભૂકંપ અને વિસ્ફોટો ભૂસ્ખલનનું કારણ બની શકે છે.
- ગ) જંગલોને કાપવા, નાળાઓ, નદીઓ અને હિમનદીઓ દ્વારા ધોવાણ અને ખાણકામને કારણે ઢાળ વધે છે.
- ઘ) ઢીલી જમીન.
- ચ) ઢાળવાળી ટેકરીઓની રેલ્વે લાઇન, રસ્તા અને ઘરોના બાંધકામ માટે કાપણી કરવી.

### ભૂસ્ખલનની અસરો:-

- જાહેર નાણાંનો બગાડ.
- રસ્તા, પાણીની લાઇનો, વીજળી લાઇનો, ટેલિફોન લાઇનો વગેરે જેવી માળખાકીય સુવિધાઓનો વિનાશ.
- કૃષિ અને વન ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો. રસ્તાઓ અવરોધિત થવાને કારણે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓનો પુરવઠો ઓછો થાય છે.

### ભૂસ્ખલન પહેલાં સલામતીનાં પગલાં:

- ભૂસ્ખલન માટે જોખમી ઢોળાવો ઓળખો અને અસંતુલન ઘટાડવા અથવા અટકાવવા માટે પગલાં લો.
- વિસ્તારના ભૂસ્ખલનના ઇતિહાસની તપાસ કરો. સંવેદનશીલ વસાહતોનું આયોજન અને નિયમન કરો. વનીકરણને ફરી શરૂ કરો.
- ડુંગરાળ રસ્તાઓ પર હંમેશા સાવધ રહો અને ઢાળવાળા ઢોળાવ પર તિરાડોની નોંધ લો.
- ઢાળવાળી ટેકરીઓ, ડ્રેનેજ, કુદરતી હવામાન ખીણો વગેરેની નજીક (નીચે) ઘરો ન બનાવો.
- ઢાળવાળા ઢોળાવ પર પાળા બાંધો. ભૂસ્ખલન-સંભવિત વિસ્તારોમાં વનીકરણને પ્રોત્સાહન આપો.
- કાટમાળના પ્રવાહને વાળવા માટે દિવાલ બનાવો.

### ભૂસ્ખલન વખતે સલામતીના પગલાં:

- લાંબા સમય સુધી ભારે વરસાદ અને ભીના હવામાન પછી ભારે અને મુશળધાર વરસાદ માટે સાવધ રહો.
- કાટમાળ વહેવા, ઝાડ પડવા અથવા ખડકો એકબીજા સાથે અથડાવા જેવા અસામાન્ય અવાજો સાંભળો.
- જો તમને પાણીના પ્રવાહમાં અચાનક વધઘટ અને સ્વચ્છ પાણીમાં ફેરફાર દેખાય તો સાવધ રહો.

- જો તમને રસ્તા પર વહેતી નદીમાં કાટમાળ, તૂટેલી વસ્તુઓ, કાદવ અને ખડકો દેખાય, તો સાવધાન રહો.

### જો તમને ભૂસ્ખલનનો ભય લાગે તો શું કરવું?

- પોલીસ કંટ્રોલ રૂમને ફોન કરો અથવા 100 ડાયલ કરો. > નજીકના લોકો માટે સંભવિત જોખમ પ્રત્યે સતર્ક રહો.
- અમને તેના વિશે કહો જેથી જીવન બચાવી શકાય.
- કાટમાળના પ્રવાહના માર્ગમાં આવતી વસાહતોને ખાલી કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉકેલ છે.
- જો કાટમાળના પ્રવાહના માર્ગમાંથી બહાર નીકળવું શક્ય ન હોય, તો શક્ય તેટલી નીચી સ્થિતિ લો અને તમારા માથાને સુરક્ષિત રાખો.

### ભૂસ્ખલન પછી સલામતીના પગલાં:

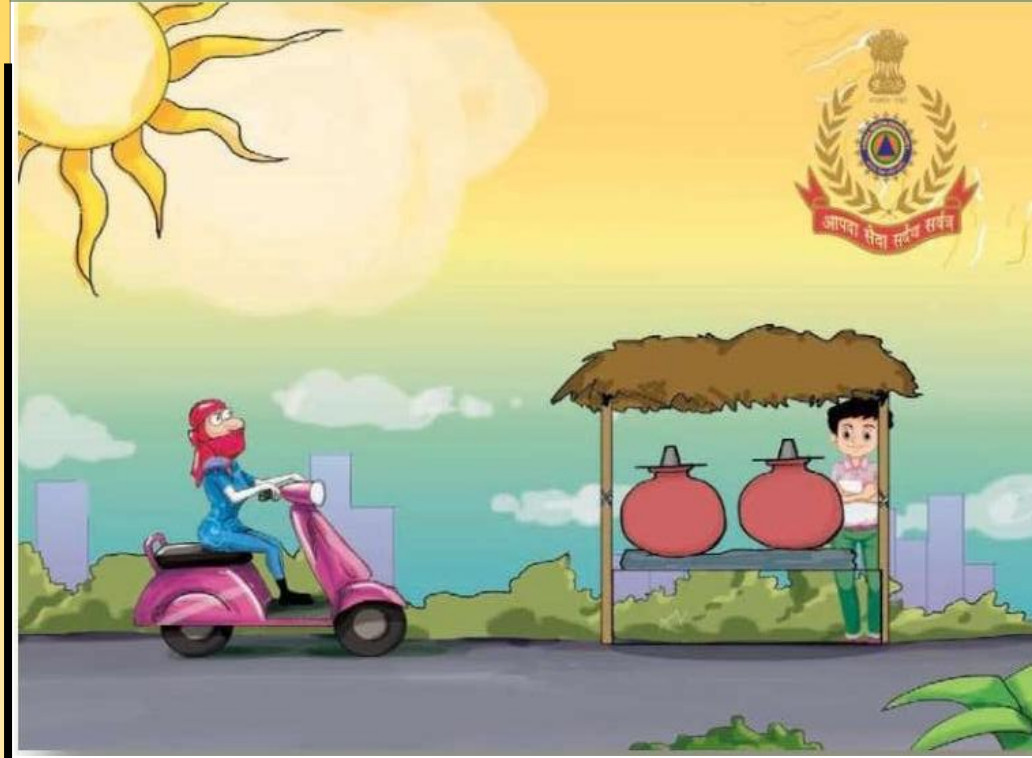
- ભૂસ્ખલન થવાની સંભાવના ધરાવતા વિસ્તારોમાં ન જાવ.
- ભૂસ્ખલન પછી પૂરગ્રસ્ત વિસ્તારોની સંભાળ રાખો.
- ભૂસ્ખલન વિસ્તારમાં પ્રવેશ્યા વિના ધાયલ અને ધાયલ લોકોની સંભાળ રાખો.
- ખાસ સહાયની જરૂર હોય તેવા લોકોને મદદ કરો દા.ત.બાળકો, વૃદ્ધો અને અપંગો.
- અચાનક પૂર અને ભવિષ્યમાં ભૂસ્ખલનથી બચાવવા માટે વિનાશ પામેલા વિસ્તારનું પુનર્વસન કરો.

# હીટસ્ટ્રોક: સરળ સાવચેતીઓથી પોતાને સુરક્ષિત રાખો

હીટસ્ટ્રોક ખતરનાક હોઈ શકે છે. તેની અસરો ઘટાડવા, ગંભીર બીમારીથી બચવા અને થાક ટાળવા માટે, નીચેની સાવચેતીઓ વાપરો:

## સલામતી ઉપકરણ :

- શક્ય હોય ત્યાં સુધી તીવ્ર સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો, ખાસ કરીને ભીડના સમયે. તરસ ન લાગે તો પણ વારંવાર પુષ્કળ પાણી પીઓ. મુસાફરી કરતી વખતે હંમેશા પીવાનું પાણી સાથે રાખો.
- તડકામાં બહાર નીકળતી વખતે, હળવા રંગના અને ઢીલા કપડાં પહેરો, રક્ષણાત્મક ચશ્મા પહેરો, ટોપી અથવા ટુવાલથી તમારા માથાને ઢાંકો અને હંમેશા જૂતા અથવા સેન્ડલ પહેરો.
- જ્યારે બહારનું તાપમાન વધારે હોય, ત્યારે તડકામાં સખત કામ કરવાનું ટાળો.
- જો તમારે બહાર કામ કરવું પડે તો ભીના કપડાં અથવા છત્રીનો ઉપયોગ કરો.
- તરબૂચ, કાકડી અને ખાટાં ફળો જેવા હળવા ખોરાક અને પાણીનું પ્રમાણ વધુ હોય તેવા ફળો ખાઓ.
- માંસ અને બદામ જેવા ઉચ્ચ પ્રોટીન ખોરાક ટાળો, જે ચયાપચયની ગરમીમાં વધારો કરે છે.
- લીંબુ પાણી, છાશ અને જ્યુસ જેવા ઘરે બનાવેલા પીણાં પીઓ. પાર્ક કરેલા વાહનોમાં ક્યારેય બાળકો કે પાલતુ પ્રાણીઓને એકલા ન છોડો.
- પ્રાણીઓને છાયામાં રાખો અને તેમને પૂરતું પાણી આપો.
- તમારા ઘરને ઠંડુ રાખો, પડદા, શટર અથવા સનશેડ વગેરેનો ઉપયોગ કરો.
- રાત્રે પૂરતી હવાની અવરજવર જાળવવા માટે બારીઓ ખોલો. સ્થાનિક હવામાન આગાહીઓ સાંભળો અને તાપમાનમાં અસમાન ફેરફારોથી વાકેફ રહો.
- બીમારી અને બેભાનતાના કિસ્સામાં, ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો / તાત્કાલિક તબીબી સહાય મેળવો.



## હીટસ્ટ્રોકના કિસ્સામાં શું કરવું:

- વ્યક્તિને ઘરની અંદર અથવા ઠંડી/છાંયડીવાળી જગ્યાએ લઈ જાઓ, અને તેમને પગ થોડા ઊંચા રાખીને સૂવા દો.
- ભીના કપડાથી શરીર સાફ કરો અથવા ત્વચા પર ઠંડુ પાણી છાંટો. શરીરને ભેજયુક્ત બનાવવા માટે વ્યક્તિને ORS/લીંબુ પાણી આપો. મીઠું-ખાંડનું દ્રાવણ અથવા રસ આપો.
- જ્યાં સુધી તે વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે ભાનમાં ન આવે ત્યાં સુધી તેને કંઈપણ ખાવા કે પીવા માટે ન આપો.
- જો એક કલાકમાં લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય, તો વ્યક્તિને નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ જાઓ.

## કોલ્ડ વેવ (સુરક્ષા ઉપાય)

## શીત લહેર (સુરક્ષાના પગલાં)



● જિતના સંભવ હો સકે ઘર પર રહેં ।

- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરે રહો.
- હવામાન અપડેટ્સ માટે સ્થાનિક રેડિયો સ્ટેશનો સાંભળો.
- તમારા શરીરને ગરમ રાખવા માટે સંતુલિત આહાર લો અને ડિહાઈડ્રેશન ટાળવા માટે આલ્કોહોલિક પીણાં પીઓ.
- ભારે કપડાંનો એક જ સ્તર પહેરવાને બદલે, હળવા, ગરમ કપડાંના અનેક સ્તરો પહેરો. બાહ્ય વસ્ત્રો યુસ્ત રીતે વણાયેલા અને વોટરપ્રૂફ હોવા જોઈએ.
- શુષ્ક રહો. શરીરની ગરમીનું નુકસાન અટકાવવા માટે વારંવાર ભીના કપડાં બદલો.
- ઝેરી ધુમાડા શ્વાસમાં ન લેવા માટે કેરોસીન, હીટર અથવા કોલસાના ઓવનનો ઉપયોગ કરતી વખતે યોગ્ય વેન્ટિલેશન જાળવો.
- જો ગરમી ઉપલબ્ધ ન હોય, તો જાહેર સ્થળે જાઓ જ્યાં વહીવટ દ્વારા ગરમી પૂરી પાડવામાં આવે છે.
- તમારા માથાને ઢાંકો, કારણ કે શરીરની મોટાભાગની ગરમી તમારા માથાના ઉપરના ભાગમાંથી નીકળી જાય છે. અને તમારા ફેફસાંને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારા મોંને ઢાંકો.
- વધારે પડતું કામ કરવાનું ટાળો. વધારે પડતું કામ કરવાથી હાર્ટ એટેક આવી શકે છે.



## સર્પદંશ અને નિવારણ

આ ઉપરાંત, એ પણ સાચું છે કે પ્રાચીન કાળથી માણસો સાપ સાથે રહે છે, તેથી સાપમાં શ્રદ્ધા તેમજ ગેરમાન્યતાઓ પણ છે અને એ વાત સાચી બની રહી છે કે સાપ માણસનો મિત્ર છે, દુશ્મન નથી, સાપ એક ડરપોક પ્રાણી છે, તે માણસોને ત્યારે જ કરડે છે જ્યારે તે પોતાને બચાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. ઉનાળા અને વરસાદની ઋતુમાં સાપ વધુ ફરે છે, શહેરોની સરખામણીમાં ગામડાઓમાં સાપ કરડવાના બનાવો વધુ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે, બે પ્રકારના સાપ હોય છે.

- કોબ્રા ગુપ : તેનું ઝેર ચેતાતંત્રને અસર કરે છે.
- વાઈપર ગુપ : તેનું ઝેર લોહીને અસર કરે છે.

### (2) ઝેરી સાપ :-

- રેટલ સાપ.
- કોરલ સાપ.
- તાંબાનો સાપ.
- પાણી મોકેસિન.
- વૃક્ષ વાઈપર.
- રસેલ વાઈપર.

### ઝેરી સાપના કરડવાથી ડંખના લક્ષણો શું છે?

ડંખ માર્યાના થોડા સમય પછી, ડંખવાળી જગ્યા પર સોજો આવી જાય છે અને ક્યારેક ફોલ્લા પણ દેખાય છે.

- ઊંઘ આવવી અને ઉલ્ટી થાય છે.
- મોટે ભાગે બે કે ત્રણ દાંતના નિશાન જોવા મળે છે.
- અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાંથી આછા પીળા રંગનો રસ નીકળે છે.
- દર્દી લાંબા સમય સુધી આંખો અને મોં ખોલી શકતો નથી.
- ડંખ માર્યા પછી થોડા સમય માટે, દર્દી બેસી શકતો નથી.
- ધીમે ધીમે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવા લાગે છે.
- ઓક્સિજનના અભાવે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે અને ચહેરો વાદળી થઈ જાય છે અને અંતે વ્યક્તિ શ્વાસ લેવામાં અવરોધને કારણે મૃત્યુ પામે છે.

### સાપ કરડ્યા પછી શું કરવું અને શું ન કરવું:

#### શું કરવું :-

- સાપ ફરીથી કરડવાના જોખમને ઘટાડવા માટે ભોગ બનનારને નજીકના સલામત સ્થળે લઈ જાઓ.
- શક્ય હોય તો, સાપની પ્રજાતિ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો.
- પીડિતને પ્રોત્સાહિત કરો.
- પીડિતાના કપડાં કાઢો, વીંટી કાઢો અને ઘડિયાળ પહેરાવો.
- ઘા સાબુવાળા પાણીથી ધોઈ લો.
- સાપે કરડેલા શરીરના ભાગને ઊંચો રાખો.
- પીડિતને કોઈપણ શારીરિક કાર્ય કરવા દેશો નહીં.
- પીડિતને પીવા માટે કોઈ પ્રવાહી ન આપો.

સાપ સામાન્ય રીતે લોકોને નુકસાન પહોંચાડતા નથી. તેઓ ખેડૂતો માટે ફાયદાકારક છે કારણ કે તેઓ જંતુઓ, તીડ, નાના પક્ષીઓના ઈંડા અને પાકને નુકસાન પહોંચાડતા ઉંદરો ખાય છે.

કેટલાક બિન-ઝેરી અને ઝેરી સાપના નામ નીચે આપેલા છે:

### (૧) બિન-ઝેરી સાપ:-

એનાકોનડા



બોઆ



ગાર્ડર સાપ



### સાપ કરડવાના કિસ્સામાં શું પગલાં લેવા જોઈએ ?

- સાપ કરડેલી વ્યક્તિને સાંત્વના આપો જેથી તેની હિંમત વધે અને તેને કહો કે કોઈ વ્યક્તિ સાપ કરડવાથી મૃત્યુ પામતો નથી અને એવું વાતાવરણ બનાવો કે જાણે કંઈ થયું જ નથી.
- ડંખવાળી જગ્યાનું તાત્કાલિક નિરીક્ષણ કરો. જો તે પગ પર હોય, તો તેને ઘૂંટણની ઉપર બાંધો અથવા, જો તે હાથ પર હોય, તો તેને કોણીની ઉપર રબર બેન્ડ અથવા નરમ દોરડાથી બાંધો. દોરડાને એવી રીતે બાંધો કે પેન્સિલ આરામથી ફરે. 15-20 મિનિટ પછી, લોહીનો પ્રવાહ જાળવી રાખવા માટે એક કે બે મિનિટ માટે ટુર્નીકેટ ઢીલું કરો.
- દર્દીને સિગારેટ, પાણી, દારૂ, ચા વગેરે ન આપો, અસરગ્રસ્ત વિસ્તારને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો, ગરમ કોમ્પ્રેસ ન લગાવો.
- જો દર્દીને ઉલટી થાય, તો તેને મોઢું રાખીને સૂવાડાવવું જોઈએ જેથી ઉલટી થવાને કારણે શ્વાસનળીમાં કંઈ ફસાઈ ન જાય.
- તેને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની અને ઝેર સામે રસી અપાવવાની વ્યવસ્થા કરો.

### સાપ કરડવાથી બચવા માટેના પગલાં:

- શક્ય તેટલું તમારા ઘરને સ્વચ્છ રાખો.
- સાપ કરડવાની શક્યતા હોય તેવી જગ્યાએ અંધારામાં હાથ ન રાખો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી, જમીન પર સૂશો નહીં. જો તમે સૂતા હો, તો ચોક્કસપણે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરો.

### શું ન કરવું :-

- પીડિતને ઉશ્કેરશો નહીં કે તેને ફરવા દેશો નહીં.
- સાપ કરડવાના સ્થળે કોઈપણ પ્રકારના ઘા ન કરો.
- સાપને પકડવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.
- પીડિતને કોઈપણ નશીલા પદાર્થ ન આપો.
- શૌચક્રિયા માટે જંગલમાં જવાનું ટાળો.
- ઉંદરોને તમારા ઘરમાં પ્રવેશતા અટકાવવા માટે તેમને મારી નાખો. ઉંદરોના કારણે ઘરમાં સાપ ધૂસવાની શક્યતા હોવાથી આ દવાનો ઉપયોગ કરો.
- જો માટીના ઘરમાં કાણું હોય, તો ગેમેક્સીન નાખીને કાણું બંધ કરો.
- બેડરૂમની નજીક મરઘીઓનો પક્ષીસંગ્રહાલય/માળો ન બનાવો અને અંધારામાં મરઘીઓના પક્ષીસંગ્રહાલયમાં હાથ ન નાખો.
- ઘરની આસપાસ સાપ ના આવે તે માટે ખાડા ખોદો અને ફિનાઇલ, બ્લીચિંગ અને ગેમેક્સીનનો છંટકાવ કરો.
- પગરખાં/બુટ વગેરે હલાવીને પહેરો.
- અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને સૂવા ન દો.
- પીડિત વ્યક્તિને ગરમ રાખો.
- ધાયલ વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં મોકલવાની વ્યવસ્થા કરો.