



കമ്മ്യൂണിറ്റി ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി (Community Awareness Programme)





ജൈവ അടിയന്തരാവസ്ഥ

ആമുഖം%

- ജൈവ എജൻറിന്റെ ആക്രമണത്തിന് ഇരയായ എല്ലാവരിലും അതിന്റേതായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടണമെന്നില്ല.
- ഒരു ജൈവ എജൻറിന്റെ ആക്രമണം ഉടൻ വ്യക്തമായി തോന്നണമെന്നില്ല, കാരണം ഇതിന് ഇൻക്യുബേഷൻ കാലയളവ് ഉണ്ടാകാം. ആ സമയത്ത് എജൻറിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ കാണപ്പെടില്ല.

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ:

- വലിയ തോതിൽ വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത മനുഷ്യരോഗങ്ങളും, മൃഗങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും അസാധാരണമായ രോഗാവസ്ഥയോ മരണങ്ങളോ.
- പല ജൈവ ആക്രമണങ്ങളിലും ആളുകൾക്ക് ഉടൻ അറിയാനാകില്ല അവർ ബാധിതരാണെന്ന് (അവർ സുരക്ഷിതരല്ലെന്ന്). ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അപകടകരമായ എജൻറുകളുടെ കാരണമായി ഉണ്ടാകുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുമ്പോഴാണ് ആദ്യ തെളിവ് ലഭിക്കുന്നത്.

ബന്ധം നിലനിർത്തുകയും ഭരണകൂടത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക:

- ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും സംഭരിച്ച് അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക, നശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അവ സ്ഥിരമായി മാറ്റുക.

- കുടുംബാംഗങ്ങളിലോ വളർത്തുമൃഗങ്ങളിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ആരോഗ്യ അധികാരികളെ അറിയിക്കുക.
- മലിനമായ ഭക്ഷണവും വിളകളും നശിപ്പിക്കാൻ അധികാരികളെ സഹായിക്കുക, ബാധിത മൃഗങ്ങളുടെ എണ്ണം വർധിക്കുന്നത് തടയുക.

സംക്രമണത്തിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്:

- നിങ്ങളുടെ പരിസരം (ഓഫീസ്, വീട്, മറ്റ് ഇടങ്ങൾ) വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക, ഇതുവഴി കീടങ്ങളുടെ വ്യാപനം തടയാം.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് മുൻപും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക / വ്യക്തിഗത ശുചിത്വവും ശരീര ശുചിത്വവും പാലിക്കുക.
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനോ കഴിക്കുന്നതിനോ മുൻപ് പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തിളപ്പിക്കുക; കഴിയുമെങ്കിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കുക.
- അനിഷ്ട സംഭവമുണ്ടാകുന്നതുവരെ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:
 - വാർത്തകൾ വഴിയുള്ള അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 - നല്ല ശുചിത്വ ശീലം അഭ്യസിക്കുക.

- സൂചനകളെയും ജൈവ ഏജന്റുകളുടെ ഉപയോഗ ലക്ഷണങ്ങളെയും കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ മാസ് മീഡിയ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങൾ രോഗബാധിതനാകുകയാണെങ്കിൽ പോകുവാനായി അടിയന്തര ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വെക്കുക.
- പല സാധാരണ രോഗങ്ങൾക്കും സാമ്യമുള്ള രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം; അതിനാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും ജൈവ അടിയന്തരാവസ്ഥയുടെ ഫലമാണെന്ന് കരുതരുത്.
- നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, മെഡിക്കൽ ഉപദേശം തേടുക.

സംക്രമണ സമയത്ത്:

- നിങ്ങൾ രോഗമുള്ള ആരുടെയെങ്കിലും സമ്പർക്കത്തിൽ വന്നതായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- ജൈവഏജന്റുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വന്നതായി സംശയിക്കുന്ന ഒരാളുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടി വരുകയാണെങ്കിൽ ശ്വസന സുരക്ഷ (മാസ്ക് മുതലായവ) ഉറപ്പാക്കുക.
- ആളുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക, നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അടിയന്തിര മുന്നറിയിപ്പുകളും അറിയുവാനായി പത്രം, ടി.വി, റേഡിയോ ഇത്യാദി സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിലോ വസ്ത്രങ്ങളിലോ മറ്റ് തുറന്ന ഭാഗങ്ങളിലോ സംശയകരമായ അണുബാധയുള്ള വസ്തുക്കൾ സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് ഉടൻ സോപ്പും ഇളംചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം കഴുകുക, ശുദ്ധവസ്ത്രം ധരിച്ച് മെഡിക്കൽ സഹായം തേടുക.
- ഇത്തരം അടിയന്തരാവസ്ഥ സംശയിക്കുന്ന വ്യാപന സമയത്ത് എല്ലാ ജനാലകളും വാതിലുകളും അടച്ചിടുക; ഫാൻ, എയർകണ്ടീഷണർ, കൂളർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ചികിത്സാ സഹായത്തിനായി വിളിക്കുക; ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എപ്പോഴും പാലിക്കുക

സംക്രമണത്തിന് ശേഷം:

- നിങ്ങൾക്ക് സംക്രമണവുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടായതായി എന്നു സംശയിക്കുന്നു എങ്കിൽ താഴെപ്പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ പാലിക്കുക
- സംശയിക്കുന്ന ജൈവ ഏജന്റിന്റെ വ്യാപനം ഉണ്ടായ സ്ഥലത്തെ ഉടൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, ആ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
- മൂക്കും വായും എന്തെങ്കിലും തുണി ഉപയോഗിച്ച് മറക്കുക. അതുവഴി വായു ഫിൽറ്റർ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും.

- ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുമായും പോലീസുമായും ഉടൻ ബന്ധപ്പെടുക.
- അവസരം ലഭിക്കുന്ന ഉടൻ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക, ശുദ്ധവസ്ത്രം ധരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ആരെങ്കിലും രോഗബാധിതനാണെങ്കിൽ, അധികൃതർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആശുപത്രിയിലോ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലോ ചികിത്സാ ഉപദേശം തേടുക.
- നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഫാക്ടറി/വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ജൈവ അടിയന്തരാവസ്ഥ ഉണ്ടായാൽ എടുക്കേണ്ട അവശ്യ സുരക്ഷാ നടപടികളും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും പറ്റി ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളുമായി ആലോചന നടത്തുക.





രാസായുധ അടിയന്തിരാവസ്ഥ

രാസായുധ അടിയന്തിരാവസ്ഥ%

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വ്യവസായ വികസനം ആരംഭിച്ചതിനുശേഷം രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പലമടങ്ങ് വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ ഏകദേശം മൂന്ന് ലക്ഷം രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗത്തിലുണ്ട്.

രാസ ഏജന്റുകൾ%

രാസ ഗുണങ്ങളാൽ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഹാനികരമായ സ്വാധീനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനും ചിലപ്പോൾ മാതൃകമാകാനും സാധ്യതയുള്ള രാസവസ്തുക്കളെയാണ് രാസ ഏജന്റുകൾ എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ക്ലോറിൻ ഗ്യാസ്, മീതൈൽ ഐസോസയനൈഡ്, സയനോജൻ ക്ലോറൈഡ്, സൾഫർ മസ്റ്റാർഡ് ഗ്യാസ് മുതലായവ ഉദാഹരണങ്ങൾ ആണ്.

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശന മാർഗങ്ങൾ%

- ✓ ത്വക്ക്
- ✓ കണ്ണുകൾ
- ✓ ശ്വാസം (ശ്വാസനം)
- ✓ വിഴുങ്ങൽ (ആന്തരഗ്രഹണം)
- ✓ ഇൻജക്ഷൻ

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ%

ബാധിത വ്യക്തിയിൽ താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുവരാം: ചുമ, ഛർദ്ദി, കണ്ണുനീർ നിർത്താതെ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുക, പൊള്ളൽ, ശ്വാസമെടുക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്, മറ്റ് ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ.

അധികൃതരെ അറിയിക്കുക കൂടാതെ സഹായം തേടുക%

- ✓ എവിടെയെങ്കിലും വാതക ചോർച്ചയോ അസാധാരണമായ ഗന്ധമോ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ ഉടൻ ദുരന്തനിവാരണ വിഭാഗത്തെ അറിയിക്കുക.
- ✓ കുടുംബത്തിലും അയൽവാസികളിലും രോഗബാധിതരുണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പിനെ വിവരം അറിയിക്കുക.
- ✓ ഭരണകൂടം സ്വീകരിക്കുന്ന നടപടികളിൽ സഹകരിക്കുകയും അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

രാസദുരന്തത്തിന് മുൻപുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്%

- ✓ ജനങ്ങളെ രാസാക്രമണം/ദുരന്തം/ അടിയന്തിരാവസ്ഥ എന്നിവയുടെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അവയിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാനുള്ള മാർഗങ്ങളും ഉപകരണങ്ങളും സംബന്ധിച്ചും ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ✓ വീടുകളുടെ ജനാലകളും വാതിലുകളും വിഷവാതകം ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാത്ത രീതിയിൽ അടയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ആവശ്യമായ സാമഗ്രികൾ തയ്യാറായി വയ്ക്കുക.

- ✓ ഫേസ് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക.
- ✓ Decontamination kit കൂടാതെ അവശ്യ മരുന്നുകൾ എന്നിവ തയ്യാറായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ✓ വീട്ടിൽ അടിയന്തിര സേവനങ്ങളുടെയും അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയുടെയും ഫോൺ നമ്പറുകൾ സൂക്ഷിക്കുക.

രാസാക്രമണം / അപകടം സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- ✓ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശരീരവും മുടി സൂക്ഷിക്കുക.
- ✓ മുഖത്ത് നനഞ്ഞ തുണി കെട്ടി അതു വഴി പതിയെ ശ്വസിക്കുക.
- ✓ കാറ്റ് വീശുന്ന ദിശയ്ക്ക് വിരുദ്ധമായി നീങ്ങുക.
- ✓ എല്ലാ വാതിലുകളും ജനാലകളും അടച്ചിടുകയും ഫാൻ, AC മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ തുറന്ന ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ✓ ത്വക്കിൽ ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മുള്ളാനി മണ്ണ് (മുൾതാനി മിട്ടി) അല്ലെങ്കിൽ മാവ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ✓ റേഡിയോ, ടെലിവിഷനിലൂടെ നൽകുന്ന ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ✓ തെറ്റായ അഭ്യൂഹങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും

അവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

രാസ ഏജൻറിന്റെ പ്രഭാവം കുറഞ്ഞതിനു ശേഷം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- ✓ രോഗികൾക്ക് പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകുക.
- ✓ രോഗികളെ എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.
- ✓ ശരീരത്തിലെ മലിനീകരണം (ഡീകണ്ടാമിനേഷൻ) നീക്കം ചെയ്യുക.
- ✓ ശുദ്ധമായ തുറന്ന വായു ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറുക.

ജൈവ/രാസ അടിയന്തിരാവസ്ഥകൾ നേരിടുന്നതിനായി സ്വതന്ത്രമായി അഭയശാലകൾ നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പാടില്ല?

- ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ വെച്ചു തുറന്ന ഭക്ഷണം / വെള്ളം / പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- അധികൃതർ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നതുവരെ അഭയശാലകളിൽ നിന്നും വീട്/ബേസ്/മെന്റുകളിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് വരരുത്.

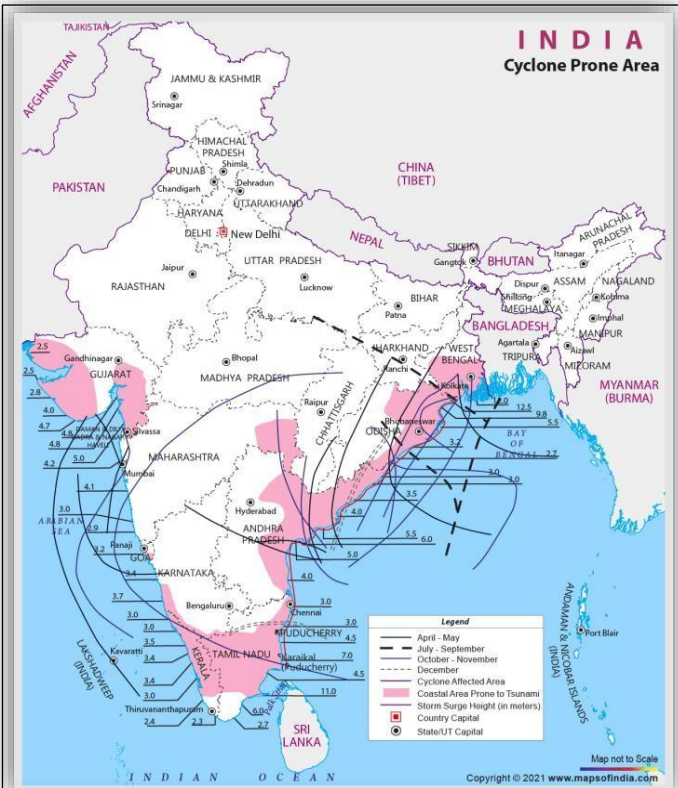
- പുറത്തു നിന്ന് വന്ന, കടലാസിൽ പൊതിഞ്ഞ ഭക്ഷണം, തുറന്ന വെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ആവശ്യമായ സുരക്ഷ ഇല്ലാതെ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.

എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കുക നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഏതു തരത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ / വ്യവസ്ഥകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നത് മനസ്സിലാക്കി അവിടെ ഒരു അപകടാവസ്ഥ ഉണ്ടായാൽ അതനുസരിച്ച് സുരക്ഷ പുനരധിവാസം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് അധികൃതരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും മുൻകരുതൽ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക.





ചുഴലിക്കാറ്റ്



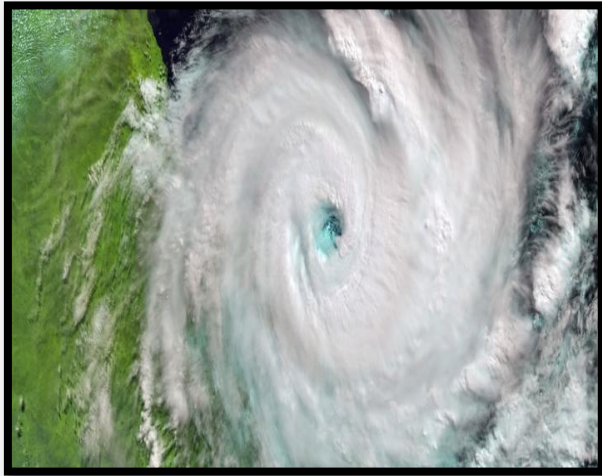
ചുഴലിക്കാറ്റ് സമയത്ത്

- ▶ ഗ്യാസ് വിതരണത്തിന്റെ സിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക
- ▶ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുള്ള തീ പൂർണ്ണമായും അണയ്ക്കുക.
- ▶ ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ വഴി പ്രധാന വാർത്തകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ▶ ചുഴലിക്കാറ്റിന് ശേഷം പുറത്തു ശാന്തത തോന്നിയാലും ഉടൻ പുറത്തേക്ക് പോകരുത്
- ▶ സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചു പാലിക്കുക; പുറത്തുപോകുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയശേഷം മാത്രമേ പോകാവൂ
- ▶ വാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വാഹനം നിർത്തി ഇടുക. എന്നാൽ സമുദ്രം, വൈദ്യുതി തൂണുകൾ, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.

ചുഴലിക്കാറ്റിന് ശേഷം:

- ▶ ഗ്യാസ് ചോർച്ചയുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിച്ച് ഉറപ്പാക്കുക.
- ▶ വൈദ്യുതോപകരണങ്ങൾ ഉടൻ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത്.
- ▶ പരിക്കേറ്റവരെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക.
- ▶ പരിക്കേറ്റവർക്ക് പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകുകയും ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. പൊലീസ്, അഗ്നിശമന സേന തുടങ്ങിയ അധികാരികളുടെ സഹായം തേടുക.
- ▶ വ്യാജവാർത്തകളും അഭ്യൂഹങ്ങളും പ്രചരിപ്പിക്കരുത്.

ചുഴലിക്കാറ്റ് ഒരു വൻ വായു വ്യവസ്ഥയാണ്. ഇത് കുറഞ്ഞ മർദ്ദമുള്ള കേന്ദ്രത്തെ ചുറ്റി ഭ്രമണം ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ശക്തമായ കാറ്റും മോശം കാലാവസ്ഥയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് സമുദ്രത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്ന് ചൂടും ഈർപ്പവും ഉള്ള വായു മുകളിലേക്ക് ഉയർന്ന് ചുറ്റിത്തിരിയുന്ന ഒരു വായു വ്യവസ്ഥയായി രൂപപ്പെടുന്ന ഒരു തരത്തിലുള്ള കൊടുങ്കാറ്റാണ്



ലക്ഷണങ്ങൾ:

- ✓ ശക്തമായ കൊടുങ്കാറ്റും കാറ്റടിയും
- ✓ അതിശക്തമായ മഴ: ഇത് വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനും കാരണമാകാം
- ✓ വലിയ തോതിലുള്ള ഉയർന്ന തിരമാലകൾ

ചുഴലിക്കാറ്റിന് മുമ്പ്:

- ✓ റേഡിയോയും ടിവിയും വഴി കാലാവസ്ഥാ വാർത്തകൾ കേൾക്കുക. ചുഴലിക്കാറ്റ് സംബന്ധിച്ച വിവരം ലഭിച്ചാൽ സമീപവാസികളെയും അറിയിക്കുക.
- ✓ മുൻകൂട്ടി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം അല്ലെങ്കിൽ ഉറപ്പുള്ള കെട്ടിടം കണ്ടെത്തി വയ്ക്കുക. സുരക്ഷിതമായ വഴികളും നിശ്ചയിക്കുക.
- ✓ വീട്ടിലെ അത്യാവശ്യ രേഖകളും വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും ഒരിടത്ത് സൂക്ഷിച്ച് അടിയന്തിര കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
- ✓ മതിയായ അളവിൽ ഭക്ഷണവും കുടിവെള്ളവും സംഭരിക്കുക
- ✓ മൃഗങ്ങളെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ പാർപ്പിക്കുക
- ✓ താമസസ്ഥലം സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ✓ വീടിന്റെ ജനലുകൾ വാതിലുകൾ, മേൽക്കൂര എന്നിവ ശക്തമാക്കി ദുരന്ത പ്രതിരോധം ഉറപ്പാക്കുക.

അടിയന്തിര കിറ്റ് %

- First Aid Box
- കുടിവെള്ളം
- ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ
- വസ്ത്രങ്ങൾ
- പോളിത്തീൻ കവർ
- കിടക്കവിരി / ബ്ലാങ്കറ്റ്
- വീട്ടിലെ അത്യാവശ്യ രേഖകൾ

ചുഴലിക്കാറ്റ് സമയത്ത് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ✓ പരിഭ്രാന്തരാകരുത്
- ✓ ജനലുകളിൽ പേപ്പർ ഒട്ടിക്കുക, ചില്ലുകൾ പൊട്ടിയാൽ നാശം കുറയാൻ ഇത് സഹായകമാകും.
- ✓ കുടിവെള്ളം, ഭക്ഷണം, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ പോളിത്തീൻ അല്ലെങ്കിൽ വാട്ടർപ്രൂഫ് ബാഗിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- ✓ സുരക്ഷയ്ക്കായി ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക
- ✓ സമുദ്രത്തിനടുത്തേക്ക് പോകരുത്.
- ✓ കുടുംബത്തോടൊപ്പം മുൻകൂട്ടി സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയ ഉറപ്പുള്ള കെട്ടിടത്തിലേക്ക് മാറുക.
- ✓ വൈദ്യുതി സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക



ചുഴലിക്കാറ്റ്

ചുഴലിക്കാറ്റ് എന്നത് കുറഞ്ഞ മർദ്ദമുള്ള ഒരു കേന്ദ്രത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റി ഭ്രമണം ചെയ്യുന്ന ഒരു വൻ വായു സംവിധാനമാണ്. ഇതിന്റെ ഫലമായി ശക്തമായ കാറ്റും അപകടകരമായ കാലാവസ്ഥയും ഉണ്ടാകുന്നു. സമുദ്രത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നുള്ള ചൂടും ഊർപ്പമുള്ള വായു ഉയർന്ന് ഭ്രമണം ചെയ്ത് ഒരു വായു സംവിധാനമായി രൂപപ്പെടുന്നതാണ് ചുഴലിക്കാറ്റ്



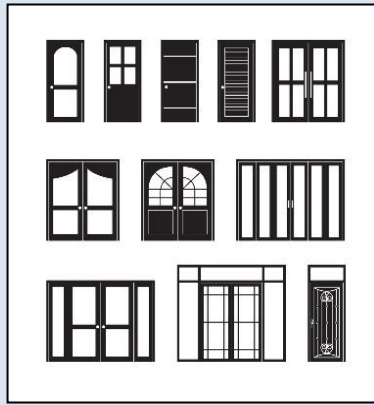
ലക്ഷണങ്ങൾ :

- ശക്തമായ കാറ്റും കൊടുകാറ്റും
- അത്യധികമായ മഴ: ഇത് വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് കാരണമാകാം
- അതിവേഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന കാറ്റിന്റെ ശക്തമായ പ്രവാഹങ്ങൾ: ഇവയെ കൊടുകാറ്റ് തിരമാലകൾ എന്നും വിളിക്കുന്നു



ചുഴലിക്കാറ്റ് വരുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്:

- റേഡിയോയും ടെലിവിഷനും വഴി കാലാവസ്ഥാ സംബന്ധമായ അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ചുഴലിക്കാറ്റിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരം ലഭിച്ചാൽ സമീപവാസികളെയും അറിയിക്കുക
- മുൻകൂട്ടി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലമോ ഉറപ്പുള്ള കെട്ടിടമോ കണ്ടെത്തി അവിടെ എത്താനുള്ള സുരക്ഷിത മാർഗം നിശ്ചയിക്കുക
- വീട്ടിൽ ആവശ്യമായ പ്രധാന രേഖകൾ ഒരുമിച്ച് സൂക്ഷിച്ച് അടിയന്തര കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക
- മതിയായ ഭക്ഷണവും കുടിവെള്ളവും സംഭരിച്ച് വയ്ക്കുക
- പ്രധാന മരുന്നുകളും ആവശ്യമായ സാമഗ്രികളും എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക
- വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക. അവയെ കെട്ടിയിടരുത്
- നിങ്ങളുടെ വീടും പരിസരവും സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ജനാലകൾ വാതിലുകൾ മേൽക്കൂര മുതലായവ ശക്തിപ്പെടുത്തി ദുരന്ത പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കുക.



ചുഴലിക്കാറ്റ് സമയത്ത് എന്ത് ചെയ്യണം:

- ശാന്തത പാലിക്കുക, പരിഭ്രമിക്കരുത്
- ജനാലകളും വാതിലുകളും അടച്ച് വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയുക
- ജനാലകളിലെ ഗ്ലാസിന് കട്ടിയുള്ള പേപ്പർ അല്ലെങ്കിൽ ടേപ്പ് ഒട്ടിക്കുക. തന്മൂലം ജനൽ ചില്ലുകൾ പൊട്ടിയാലും അപകടം ഒഴിവാക്കാനാകും.
- കുടിവെള്ളം, ഭക്ഷണം, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ വാട്ടർപ്രൂഫ് ബാഗിലോ പോളിത്തീനിലോ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക.
- അടിയന്തര ദുരന്ത നിവാരണ കിറ്റ് എപ്പോഴും തയ്യാറായി വയ്ക്കുക
- സുരക്ഷിതവും കട്ടിയുള്ളതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക
- കടലിലേക്കോ കടൽത്തീരത്തേക്കോ ഉള്ള യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം സുരക്ഷിതവും ഉറപ്പുള്ളതുമായ കെട്ടിടത്തിലേക്ക് മാറുക
- വൈദ്യുതി വിതരണം പൂർണ്ണമായി ഓഫ് ചെയ്യുക
- ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറിന്റെ വാൽവ് അടയ്ക്കുക
- തുറന്നുവെച്ച സ്ഥലത്ത് തീ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ അണയ്ക്കുക
- ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ അല്ലെങ്കിൽ ട്രാൻസിസ്റ്റർ വഴി സർക്കാർ അറിയിപ്പുകൾ സമയാസമയം കേൾക്കുക



ചുഴലിക്കാറ്റിന് ശേഷം എന്ത് ചെയ്യണം:

- തീപിടുത്തം ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ അണയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഗ്യാസ് ചോർച്ചയുണ്ടെങ്കിൽ ഗ്യാസ് വിതരണം ഉടൻ നിർത്തുക
- വൈദ്യുതി സംവിധാനം പൂർണ്ണമായി സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതുവരെ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്
- കാണാതായതോ പരിക്കേറ്റതോ ആയ ആളുകളെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക
- പരിക്കേറ്റവർക്കു പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക
- പോലീസ്, സൈന്യം, ദുരന്തനിവാരണ സേന, രക്ഷാപ്രവർത്തന ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവരോട് സഹകരിക്കുക
- യാതൊരു തരത്തിലുള്ള വ്യാജവാർത്തകളും പ്രചരിപ്പിക്കരുത് അവയിൽ വിശ്വസിക്കരുത്.



കുടുംബ അടിയന്തര ദുരന്ത കിറ്റ്



എന്തെങ്കിലും ദുരന്തത്തിന് ശേഷം പ്രാദേശിക ഭരണകൂടവും രക്ഷാസംഘങ്ങളും സംഭവസ്ഥലത്ത് ഉടൻ എത്തിച്ചേരും. എന്നാൽ എല്ലാവരിലേക്കും സഹായം എത്തിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ എടുക്കാം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ദുരന്ത സാഹചര്യം നേരിടാൻ തയ്യാറാണോ?



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന വസ്തുക്കൾ
 വെള്ളം, ഭക്ഷണം, പ്രാഥമിക ചികിത്സാ കിറ്റ്, വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയും മറ്റ് അടിയന്തര സാമഗ്രികളും വീട്ടിൽ നിർബന്ധമായും സൂക്ഷിക്കണം. ദുരന്തസമയത്ത് എളുപ്പത്തിൽ എടുത്തുപയോഗിക്കാനാകുന്ന സ്ഥലത്തായിരിക്കണം ഇവ

1 പ്രാഥമിക ചികിത്സാ കിറ്റ് - അടിയന്തര ചികിത്സയ്ക്ക് താഴെപ്പറയുന്ന വസ്തുക്കൾ നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തുക:

- റോൾ ബാൻഡേജ്
- കോട്ടൺ കത്തികൾ
- ചെറിയ കത്തികൾ
- ആന്റിസെപ്റ്റിക് ദ്രാവകം (ഉദാ: ഡിറ്റോൾ, സാപ്ലോൺ)
- ആന്റിസെപ്റ്റിക് ക്രീം (ഉദാ: സോഫ്രാമൈസിൻ, നിയോസ്പോറിൻ)
- ഓറൽ റിഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ (ORS) കത്തി/കത്രിക
- ചെറിയതും വലുതുമായ ബാൻഡേജുകൾ (മരമോ ലോഹമോ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച സ്പിന്റർ രൂപത്തിൽ)
- വേദനശമന ഗുളികകൾ (ഉദാ: പാരസിറ്റമോൾ)
- ആവശ്യമായ വ്യക്തിഗത മരുന്നുകൾ
- ക്ലോറിൻ ഗുളികകൾ (കുടിവെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ)



2 വെള്ളം : കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും വൃത്തിയുള്ളതും മൂടിയതുമായ ബോട്ടിലുകളിലോ കണ്ടെയ്നറുകളിലോ സൂക്ഷിക്കുക. ഓരോ ബോട്ടിലിലോ കണ്ടെയ്നറിലോ വെള്ളം നിറച്ച തീയതിയും വീണ്ടും നിറയ്ക്കേണ്ട തീയതിയും വ്യക്തമായി കുറിക്കുക. നാല് മാസത്തിലൊരിക്കൽ പഴയ വെള്ളം മാറ്റി പുതിയത് നിറയ്ക്കുക.



3- ഭക്ഷണം : കുറഞ്ഞ പാചകസാധ്യതയും കൂടുതൽ സംഭരണ ശേഷിയും ഉള്ള ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അവ ലഘുവായതും പോഷകസമൃദ്ധവുമായതും ദീർഘകാലം സൂക്ഷിക്കാവുന്നതും എളുപ്പത്തിൽ കഴിക്കാവുന്നതുമായിരിക്കണം
 ഉദാഹരണം:
 • ബിസ്കറ്റ്
 • ഭക്ഷണ പാക്കറ്റുകൾ
 • പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്
 • ഊർജ്ജ പാനീയങ്ങൾ (ഉദാ: ഗ്ലൂക്കോസ്)
 • ഇൻസ്റ്റന്റ് കാപ്പി, ടീ ബാഗുകൾ



4- ഉപകരണങ്ങളും മറ്റ് സാമഗ്രികളും :
 • ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ് ഉപേക്ഷിക്കാവുന്ന പ്ലേറ്റുകളും സ്പൂണുകളും
 • ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ
 • അധിക ബാറ്ററികളോടുകൂടിയ ടോർച്ച്
 • ബഹുപ്രയോജന കത്തി (multi-functional knife)
 • തിപ്പെട്ടിയും മെഴുകുതിരികളും (അഥവാ ലൈറ്റർ)
 • സോപ്പ്, ഡിറ്റർജന്റ്
 • സൂചിയും നൂലും
 • വിസിൾ
 • പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ്
 • പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗുകൾ
 • പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ



5 വസ്ത്രങ്ങളും ചെരുപ്പുകളും :

- ഓരോ വ്യക്തിക്കും കുറഞ്ഞത് ഒരു സെറ്റ് വസ്ത്രങ്ങളും ചെരുപ്പുകളും
- കമ്പിളിയും ബെഡ്ഷീറ്റും
- ഉറപ്പുള്ള ക്യാൻവാസ് ചെരുപ്പുകൾ (waterproof ആയാൽ കൂടുതൽ നല്ലത്)
- മഴക്കാവചം (പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ്, raincoat, കുട മുതലായവ)



6 ശിശുക്കൾക്കായി പ്രത്യേക സാമഗ്രികൾ :

- പാൽപ്പൊടി (ഇൻഫന്റ് ഫോർമുല)
- ഡയപ്പർ (നപ്കിൻ)
- ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ (ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച സ്ഥിരം മരുന്നുകൾ)



7 മുതിർന്നവർക്കും രോഗികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള പ്രത്യേക സാമഗ്രികൾ :

- ഹൃദ്രോഗവും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും ഉള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ
- പ്രമേഹരോഗികൾക്കുള്ള ഇൻസുലിൻ ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ
- കണ്ണടകൾ



8- പ്രധാന കുടുംബ രേഖകൾ

- (എല്ലാ രേഖകളും വാട്ടർപ്രൂഫ് ഫോളഡറിലോ ഫയലിലോ സൂക്ഷിക്കുക)
- ബാങ്ക് ഇൻഷുറൻസ് പോളിസി നിക്ഷേപം, സ്റ്റോക്ക്-ബോണ്ട് മുതലായ രേഖകൾ
 - തിരിച്ചറിയൽ രേഖകൾ: വോട്ടർ ഐഡി, റേഷൻ കാർഡ്, പാസ്പോർട്ട്
 - ബാങ്ക് സംബന്ധിച്ച രേഖകൾ (പാസ്ബുക്ക്, എടിഎം കാർഡ് മുതലായവ)
 - വിദ്യാഭ്യാസവും മറ്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും: ജനന-വിവാഹ-മരണ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ
 - അടിയന്തര ടെലിഫോൺ നമ്പറുകളുടെ പട്ടിക (കുടുംബാംഗങ്ങൾ, പ്രാദേശിക ഭരണകൂടം, ആശുപത്രി പോലീസ് മുതലായവ)



ഓർമ്മിക്കുക :

- കിറ്റ് വീട്ടിലെ എളുപ്പത്തിൽ എത്തിച്ചേരാവുന്ന സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക, കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും അറിയുന്ന സ്ഥലത്തു സൂക്ഷിക്കുക
- സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കുറഞ്ഞത് നാല് മാസത്തിലൊരിക്കൽ പുതുക്കുക (മാറ്റുക).
- വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ കിറ്റിലെ സാമഗ്രികളും കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യകതകളും പരിശോധിച്ച് ആവശ്യത്തിന് പുതുക്കുക.
- എല്ലാ വസ്തുക്കളും പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിൽ നന്നായി പാക്ക് ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുക.



വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

ഭുരന്തനിവാരണം

ഭുരന്തനിവാരണം എന്നത് ഭുരന്തങ്ങളെ ക്രമബദ്ധമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വിശകലനം ചെയ്യുകയും ചെയ്ത് തയ്യാറെടുപ്പ് പ്രതീകരണം പുനരധിവാസം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കുന്ന ഒരു പ്രായോഗിക ശാസ്ത്രമാണ്.



വെള്ളപ്പൊക്ക നിയന്ത്രണം:

വെള്ളപ്പൊക്കം നിരവധി സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു ഭുരന്തമാണ്. കൂടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ആളുകളെ രക്ഷിക്കുകയും അവർക്കാവശ്യമായ സഹായ സാമഗ്രികളും ചികിത്സയും എത്തിക്കുകയും ചെയ്യാൻ വലിയ തോതിൽ ബോട്ടുകൾ, കപ്പലുകൾ, റാഫ്റ്റുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള ജലവാഹനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഇവ പലപ്പോഴും എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകാറില്ല.

- ടിൻ റാഫ്റ്റ് ടിൻ അല്ലെങ്കിൽ ബാരൽ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് സുരക്ഷിത സ്ഥലത്തെത്താൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- നാല് ചക്ര റാഫ്റ്റ് നാല് ചക്രങ്ങളും പാളികളും ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് എത്താൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- മുള റാഫ്റ്റ് മുളകൾ കെട്ടിച്ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് രക്ഷപ്പെടാൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.
- ബാരൽ റാഫ്റ്റ് ഒന്നോ രണ്ടോ ബാരലുകൾ ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് രക്ഷപ്പെടാൻ ഇത് സഹായകരമാണ്.
- വാഴത്തണ്ട് റാഫ്റ്റ് വാഴയുടെ തണ്ടുകൾ ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് ഒഴുകി സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്താൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- മരം/തടി റാഫ്റ്റ് മരക്കഷ്ണങ്ങളോ തടി കഷ്ണങ്ങളോ ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിലൂടെ വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്താം.
- വെള്ളബോട്ടിൽ റാഫ്റ്റ് വെള്ളത്തിന്റെ കുപ്പികൾ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് ഒഴുകി സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്താം.
- താൽക്കാലിക ലൈഫ് ജാക്കറ്റ് പഴയ വസ്ത്രങ്ങളും താൽക്കാലിക സാമഗ്രികളും ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന ജാക്കറ്റാണ്. ഇത് ധരിച്ചാൽ വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് ഒഴുകി സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്താൻ കഴിയും.
- ലൈഫ് ജാക്കറ്റ് ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ താൽക്കാലികമായി പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളോ ശൂന്യ കണ്ടെയ്നറുകളോ ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്തും പിന്നിലും കെട്ടിയാൽ വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് ഒഴുകി സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്താൻ കഴിയും.



വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ%

- വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിക്ക് അടുത്തുപോകരുത്
- മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ കയറോ മരക്കഷ്ണമോ മറ്റേതെങ്കിലും സഹായ ഉപകരണമോ നൽകി പിടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- സ്വയം സുരക്ഷിതനാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയ ശേഷമേ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ
- ബാധിതന്റെ വായും ശ്വാസനാളവും തടസ്സപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- ആവശ്യമായാൽ കൃത്രിമ ശ്വാസം (Artificial Respiration) നൽകുക
- ബാധിതനെ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ (സഹായിക്കുന്ന നിലയിൽ) കിടത്തുക നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുക
- ബാധിതനെ ചൂടോടെ സൂക്ഷിക്കുക
- കഴിയുന്നത്ര വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ക്രമീകരണം നടത്തുക.



ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ :

മനുഷ്യർ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തികളെ രക്ഷിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ രക്ഷാ മാർഗങ്ങളെയാണ് ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്.

11 ഡ്രൈ റെസ്ക്യൂ :

- എത്തിച്ചേരൽ രീതി (Reach Method) - രക്ഷകനു ഏറ്റവും സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമായ മാർഗമാണ്. അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആദ്യം ഇതിന് മുൻഗണന നൽകണം. നിലത്ത് കിടന്ന് ശരീരം സ്ഥിരതയോടെ നിലനിർത്തി കയറോ വടിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയിലേക്ക് എത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- വലിച്ചെടുക്കൽ രീതി (Pull Method) - രക്ഷകൻ വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങാതെ, കയറോ വടിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ കരയിലേക്ക് വലിച്ചെത്തിക്കുന്ന രീതിയാണ്.
- എറിയുന്ന രീതി (Throw Method) - ലൈഫ് ബോയി കൂപ്പി തണിർ ബോട്ടിൽ തുടങ്ങിയ പൊങ്ങുന്ന വസ്തുക്കൾ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയിലേക്കെറിഞ്ഞ് രക്ഷപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയാണ്. ഇത് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ മാർഗമായി കണക്കാക്കുന്നു.
- പിടിച്ചു കൊണ്ടുള്ള രീതി (Tow Method) - ലൈഫ് ബോയിയോ മറ്റ് പൊങ്ങുന്ന ഉപകരണങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച് മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ പിടിച്ചു കൊണ്ടു കരയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്ന രീതി.



2- വെറ്റ് റെസ്ക്യൂ

- ❖ കോണ്ടാക്ട് രീതി ¼Contact Method½
- ❖ മണിക്കൈ പിടിച്ച് വലിക്കുന്ന രീതി ¼Wrist Tow½
- ❖ പിന്തുണ നൽകി വലിക്കുന്ന രീതി ¼Support Tow½
- ❖ കൈയിൽ പിടിച്ച് വലിക്കുന്ന രീതി ¼Arm Tow½
- ❖ തല പിടിച്ച് വലിക്കുന്ന രീതി ¼Head Tow½
- ❖ ഉറപ്പുള്ള പിടിയോടെ വലിക്കുന്ന രീതി ¼Vice Grip Tow½



CPR (കാർഡിയോ പൾമണറി റീസസിറ്റേഷൻ) എന്താണ്?

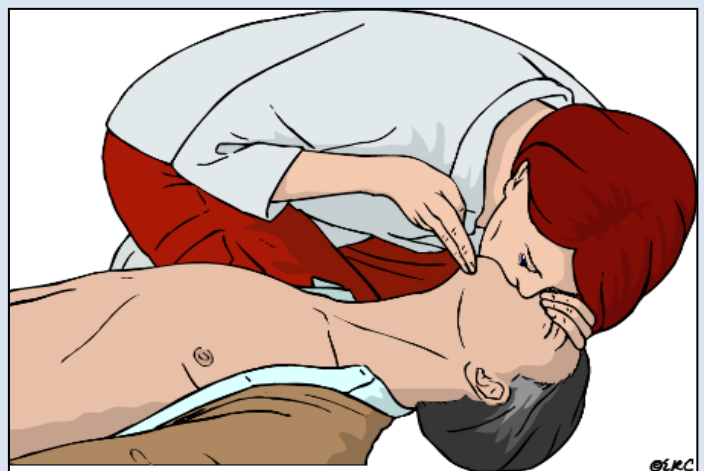
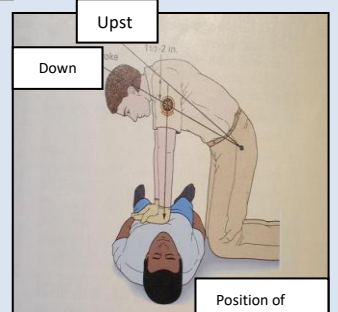
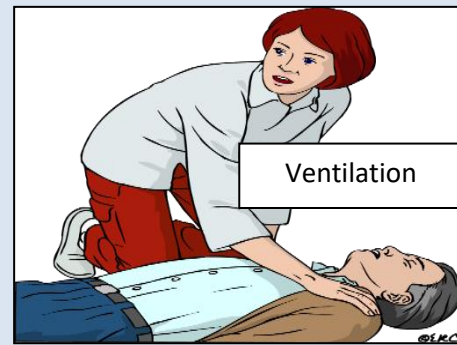
- CPR ഒരു അടിയന്തര ജീവൻ രക്ഷാ നടപടിയാണ്. ഒരാളുടെ ശ്വാസവും ഹൃദയമിടിപ്പും അപ്രതീക്ഷിതമായി നിൽക്കുമ്പോൾ ഇത് നൽകുന്നു.
- ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം ഹൃദയത്തേക്കും തലച്ചോറിലേക്കും ഓക്സിജൻ സമൃദ്ധമായ രക്തം എത്തിക്കുകയാണ്.

CPR എങ്ങനെ നൽകാം? (For adults)

1. പരിശോധിക്കുക :
 - വ്യക്തിയെ മുദുവായി കുലുക്കി വിളിക്കുക – “നിങ്ങൾ ഓകെ ആണോ?”
 - ശ്വാസവും നാഡിയും പരിശോധിക്കുക (പരമാവധി 10 സെക്കന്റ്).
2. സഹായത്തിനായി വിളിക്കുക :
 - 112 അല്ലെങ്കിൽ സമീപത്തെ അടിയന്തര നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക.
 - ലഭ്യമെങ്കിൽ AED (Automated External Defibrillator) കൊണ്ടുവരാൻ ആരോടുകിലും പറയുക.
3. നെഞ്ചിൽ അമർത്തൽ (Chest Compressions) :
 - വ്യക്തിയെ കഠിനവും സമതലവുമായ ഉപരിതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.
 - നിങ്ങളുടെ രണ്ടു കൈകളുടെയും കൈപ്പത്തികൾ ആ വ്യക്തിയുടെ നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് (സ്റ്റേർനം) വയ്ക്കുക.
 - മിനിറ്റിൽ 100-120 തവണ അമർത്തുക (ആഴം ഏകദേശം 5 സെ.മീ.).
 - ഓരോ അമർത്തലിനും ശേഷം നെഞ്ച് പൂർണ്ണമായി ഉയരാൻ അനുവദിക്കുക.
 - 30 അമർത്തൽ തുടരുക.
4. വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകൽ (പരിശീലനം ലഭിച്ചവർ മാത്രം) :
 - തല പിന്നിലേക്ക് അല്പം വളച്ച് താടി ഉയർത്തുക.
 - അവരുടെ മൂക്ക് വിരലുകൾ കൊണ്ട് അടച്ച് പിടിച്ചു 2 തവണ ശ്വാസം വായിലൂടെ നൽകുക.
 - 30 അമർത്തൽ : 2 കൃത്രിമ ശ്വാസം (30:2) എന്ന അനുപാതത്തിൽ തുടരുക.
5. CPR തുടരേണ്ട സമയം :
 - വിദഗ്ധ സഹായം എത്തുന്നതുവരെ.
 - വ്യക്തിക്ക് ബോധം വരുന്നതുവരെ.
 - നിങ്ങൾക്കു അതിയായ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്നതുവരെ.

CPR എങ്ങനെ നൽകാം? (കുട്ടികൾക്കായി)

1. പരിശോധിക്കുക :
 - കുട്ടിയെ മുദുവായി കുലുക്കി വിളിക്കുക – “നിങ്ങൾ ഓകെ ആണോ?”
 - ശ്വാസവും നാഡിയും പരിശോധിക്കുക (പരമാവധി 10 സെക്കന്റ്).
2. സഹായം വിളിക്കുക :
 - 112 അല്ലെങ്കിൽ സമീപത്തെ അടിയന്തര നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക.
 - ലഭ്യമെങ്കിൽ AED (Automated External Defibrillator) കൊണ്ടുവരാൻ പറയുക.
3. നെഞ്ചിൽ അമർത്തൽ (Chest Compressions) :
 - കുട്ടിയെ കഠിനവും സമതലവുമായ ഉപരിതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.



- കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു കൈയോ രണ്ട് കൈകളോ ഉപയോഗിക്കുക.
- മിനിറ്റിൽ 100-120 തവണ അമർത്തുക (ആഴം നെഞ്ചിന്റെ ഏകദേശം 1/3).
- ഓരോ അമർത്തലിനും ശേഷം നെഞ്ച് പൂർണ്ണമായി ഉയരാൻ അനുവദിക്കുക.
- 4. വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകൽ (പരിശീലനം നേടിയവർ മാത്രം):
- തല പിന്നിലേക്ക് ചെരിച്ച് താടി ഉയർത്തുക.
- മൂക്ക് അടച്ച് 2 തവണ വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകുക.
- ഓരോ 30 അമർത്തലിന് ശേഷം 2 ശ്വാസം നൽകുക (30:2 അനുപാതം).

5. CPR തുടരേണ്ട സമയം:

- വിദഗ്ധ സഹായം എത്തുന്നതുവരെ.
- വ്യക്തിക്ക് ബോധം വരുന്നതുവരെ.
- നിങ്ങൾക്ക് അതിയായ ക്ഷീണം തോന്നുകയോ അപകടം അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നവരെ.

CPR എങ്ങനെ നൽകാം? (ശിശുക്കൾക്കായി)

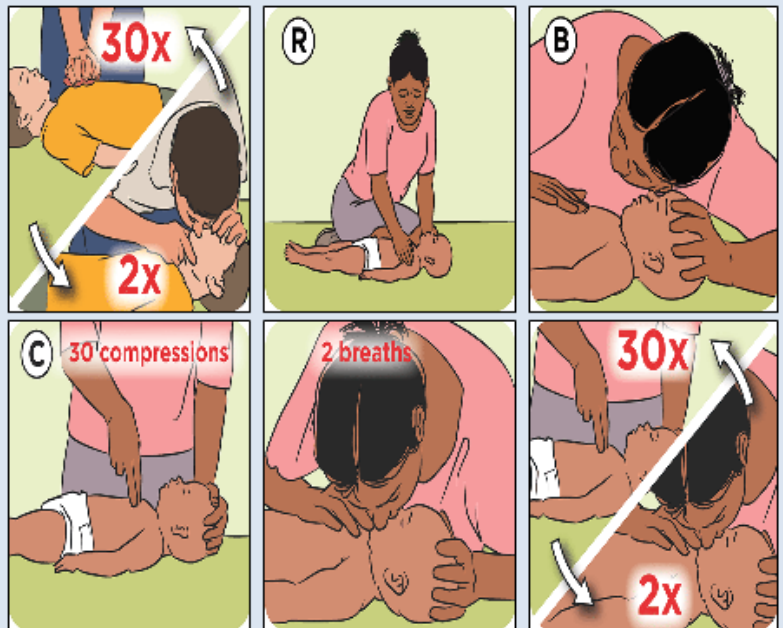
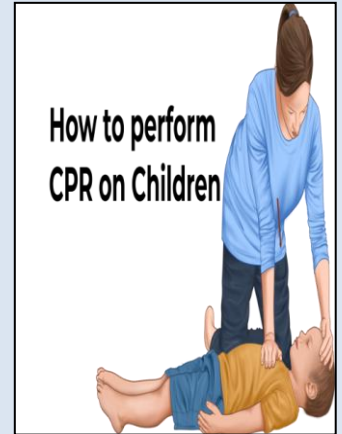
1. പരിശോധിക്കുക :
 - ശിശുവിനെ മൃദുവായി കുലുക്കി വിളിക്കുക - “നീ ഓകെ ആണോ?”
 - ശ്വാസവും ഹൃദയമിടിപ്പും പരിശോധിക്കുക (പരമാവധി 10 സെക്കന്റ്).
2. സഹായം വിളിക്കുക :
 - 112 അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള അടിയന്തര നമ്പരിലേക്ക് വിളിക്കുക.
 - ലഭ്യമെങ്കിൽ AED (Automated External Defibrillator) കൊണ്ടുവരാൻ പറയുക.
3. നെഞ്ചിൽ അമർത്തൽ (Chest Compressions) :
 - ശിശുവിനെ കഠിനവും സമതലവുമായ ഉപരിതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.
 - ഒരു കൈയിലെ രണ്ട് വിരലുകൾ നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് വയ്ക്കുക.
 - മിനിറ്റിൽ 100-120 തവണ അമർത്തുക (ആഴം ഏകദേശം 3-4 സെ.മീ.).
 - ഓരോ അമർത്തലിനും ശേഷം നെഞ്ച് പൂർണ്ണമായി ഉയരാൻ അനുവദിക്കുക.

4. വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകൽ (പരിശീലനം ഉണ്ടായാൽ):

- തല പിന്നിലേക്ക് അല്പം ചെരിച്ച് താടി ഉയർത്തുക.
- ശിശുവിന്റെ വായും മൂക്കും ഒരുമിച്ച് മൂടി 2 മൃദുവായ ശ്വാസം നൽകുക.
- 30 അമർത്തൽ : 2 ശ്വാസം (30:2) എന്ന അനുപാതത്തിൽ തുടരുക.

5. CPR തുടരേണ്ട സമയം:

- വിദഗ്ധ സഹായം എത്തുന്നതുവരെ.
- ശിശുവിന് ബോധം വരുന്നതുവരെ.
- നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുകയോ അപകടം അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നവരെ.



CPR है C-A-B

जितना आसान

छाती का दबाव
पीड़ित की छाती पर तेजी से दबाव डालें

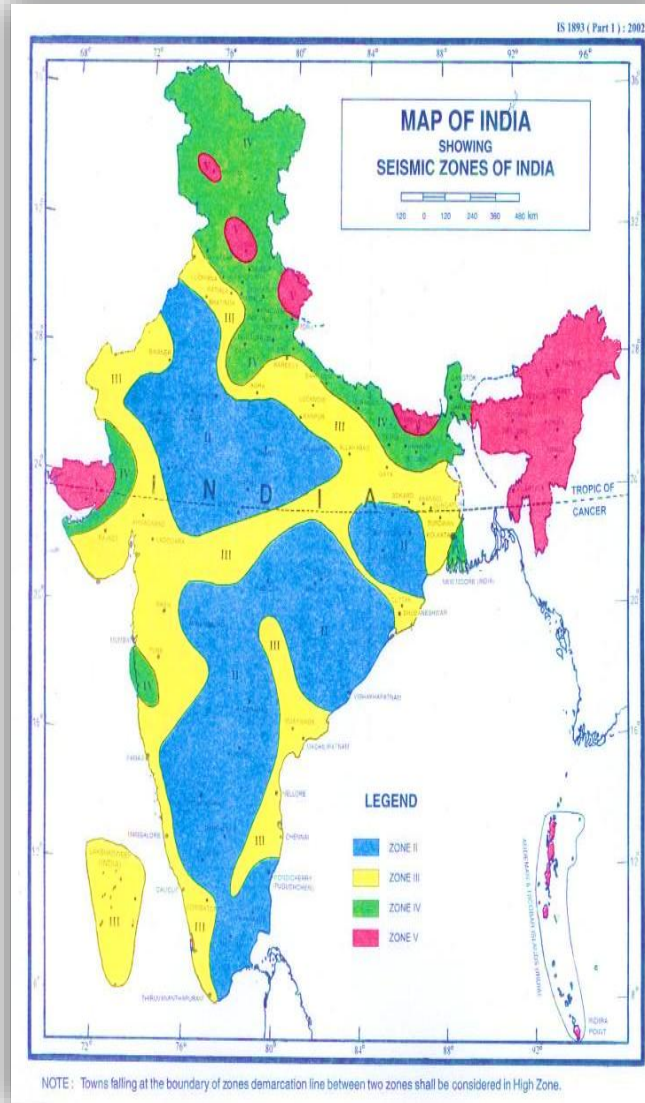
श्वास नली को खुला करना- पीड़ित के जबड़े को उठाये लेकिन गर्दन को ना घुमाये

साँस लेना
अपने मुँह से उसके मुँह को साँस देना

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



ഭൂകമ്പം



ഭൂകമ്പത്തിന് ശേഷം :

- ▶ ഭയപ്പെടുരുത്, ശാന്തത പാലിക്കുക, അഭ്യൂഹങ്ങൾ കേൾക്കരുത്, അവ പറഞ്ഞുകയും ചെയ്യരുത്.
- ▶ ആദ്യ ഭൂകമ്പത്തിന് ശേഷം വീണ്ടും ഭൂകമ്പം (after shock) ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ തയ്യാറായി ഇരിക്കുക.
- ▶ പരിക്കേറ്റവരെയും കൂടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നവരെയും സഹായിക്കുക; ആവശ്യമായാൽ അവർക്ക് പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകുക.
- ▶ നവജാത ശിശുക്കൾ, സ്ത്രീകൾ, മുതിർന്നവർ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ എന്നിവരെ പ്രത്യേകമായി സഹായിക്കുക.
- ▶ കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
- ▶ തീപിടിത്തം ഒഴിവാക്കുക, തീപ്പെട്ടിയും ലൈറ്റും ഉപയോഗിക്കരുത്, ടോർച്ച് ലൈറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ തകർന്നതോ വീഴാനിടയുള്ള കെട്ടിടങ്ങളെ അടയാളപ്പെടുത്തി, അതിനടുത്തേക്ക് പോകരുത്, മറ്റുള്ളവരെയും പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ▶ റേഡിയോ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കുക, പുതിയ അടിയന്തര വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
- ▶ ഔദ്യോഗികമായി "ഇപ്പോൾ അപകടമില്ല" എന്ന പ്രഖ്യാപനം വരുന്നതുവരെ വീടുകളിൽ പ്രവേശിക്കരുത്.
- ▶ ടെലിഫോൺ അടിയന്തര സേവനങ്ങൾക്കായി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.
- ▶ വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക; കേടുപാട് ഉണ്ടെന്ന് തോന്നിയാൽ മെയിൻ ഫ്യൂസ് ഓഫ് ചെയ്യുക.
- ▶ പൗരസുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക.

ഭൂകമ്പം എന്താണ് :

- ഭൂമി പല പ്ലേറ്റുകൾ ചേർന്നാണ് രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഭൗഗോള കാരണങ്ങളാൽ ഭൂമിയുടെ അകത്തുള്ള പ്ലേറ്റുകൾ തമ്മിൽ ഘർഷണമുണ്ടാകുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കമ്പന തരംഗങ്ങൾ ഒരേ സമയം എല്ലാ ദിശകളിലേക്കും പടരുന്നു. അപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശക്തമായ കുലുക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഭൂമിയുടെ കാമ്പനം ഭൂകമ്പം എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.
- ഭൂകമ്പം മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കാൻ കഴിയില്ല.
- ഭൂകമ്പത്തിന്റെ പ്രഭാവം മൂലം ജീവനും സ്വത്തിനും നാശനഷ്ടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു

ഭൂകമ്പത്തിന് മുൻപുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് :

- ▶ സമയത്ത് തന്നെ സ്വന്തം സുരക്ഷയ്ക്കായി ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം , കൂടാതെ താഴെപ്പറയുന്ന സുരക്ഷാ നടപടികൾ പരിഗണിക്കണം :
- ▶ ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ (വെള്ളത്തിന്റെ ബോട്ടിൽ, ഉണക്ക ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, ശർക്കര/ഗുഡ്, കടല, മാവ്, പ്രാഥമിക ചികിത്സാ സാമഗ്രികൾ, ടോർച്ച് ലൈറ്റ്, റേഡിയോ, ബാറ്ററി മുതലായവ) എന്നിവ വീട്ടിൽ എപ്പോഴും തയ്യാറായി സൂക്ഷിക്കുകയും ഒരു ബാഗിൽ വെച്ച് ഒരുക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.

- കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും ആവശ്യസമയത്ത് വൈദ്യുതിയും ഗ്യാസ് കണക്ഷനും എങ്ങനെ ഓഫ് ചെയ്യണം എന്ന് പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- വീട്ടിൽ ഭൂകമ്പ സമയത്ത് നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതരാക്കാൻ കഴിയുന്ന സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സൂക്ഷിക്കുക.
- നഗരത്തിന് പുറത്തുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ദുവിനെയോ സുഹൃതിനെയോ അപകടസമയത്ത് വിവരം അറിയിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച് വയ്ക്കുക.
- ഭൂകമ്പം മൂലം കുറഞ്ഞ നാശനഷ്ടം മാത്രമേ സംഭവിക്കൂ എന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ വീട് നിർമ്മിക്കുകയോ ക്രമീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വിള്ളലുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ അറ്റകുറ്റപ്പണി നടത്തിക്കുക.
- വീടിന്റെ മേൽക്കൂരയിലെ വെള്ളത്തിന്റെ ടാങ്ക് അത് താഴേക്ക് വീഴാതിരിക്കാനായി ഉറപ്പായും ശക്തമായും ഘടിപ്പിച്ച് വയ്ക്കുക
- വീട്ടിലെ എമർജൻസി എക്സിറ്റ് (emergency exit) ശുചിത്വത്തോടെ തുറന്ന നിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- ഭൂകമ്പ സമയത്ത് വേഗത്തിലും എളുപ്പത്തിലും പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനായി ഭൂകമ്പത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുക.

ഭൂകമ്പ സമയത്ത് :

a) നിങ്ങൾ വീട്ടിനകത്താണെങ്കിൽ :

- ഭയപ്പെടരുത്, ശാന്തത പാലിക്കുക, വീടിനകത്ത് തന്നെ തുടരുക.
- ഒരു മേശയുടെയോ ഉറപ്പുള്ള

- വീട്ടിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഫർണിച്ചർ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ, മുട്ടുകുത്തി ഉറപ്പുള്ള ഒരു ഭിത്തിയോട് ചേർന്ന് നിലത്തിരിക്കുക; കൈകൾ നിലത്ത് വച്ച് തല സംരക്ഷിക്കുക
 - വാതിലുകൾക്കരികിൽ നിൽക്കരുത്, ശക്തമായ കുലുക്കത്തിൽ വാതിൽ തകരുകയും നിങ്ങൾക്ക് പരിക്കേൽക്കുകയും ചെയ്യാം.
 - ജനാലകൾ, ഗ്ലാസ് ഷീറ്റുകൾ, ഭാരമേറിയ അലമാരകൾ, ഷോക്കേസുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
 - നിങ്ങൾ മൺവീട്ടിൽ ആണെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ ആ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് പോകുക.
 - എലിവേറ്റർ / ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്, പടികൾ ഉപയോഗിച്ച് താഴേക്ക് ഇറങ്ങുക.
- b) നിങ്ങൾ പുറത്താണെങ്കിൽ :**
- ❖ കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്ന്, ലൈറ്റ് പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്ന്, വൈദ്യുതി വയറുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
 - ❖ നഗ്നമായ വൈദ്യുതി വയറുകൾ വീണുകിടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ നിൽക്കരുത്.
 - ❖ വലിയ മരങ്ങളുടെ അടിയിൽ നിൽക്കരുത്.
 - ❖ നാശം സംഭവിച്ച കെട്ടിടങ്ങളിൽ കയറാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- c) നിങ്ങൾ വാഹനത്തിലാണെങ്കിൽ :**
- തുറന്നതും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക, കെട്ടിടങ്ങൾ, മരങ്ങൾ, വൈദ്യുതി വയറുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക, വാഹനം നിർത്തി അതിനകത്ത് തന്നെ ഇരിക്കുക.
 - കമ്പം പൂർണ്ണമായി അവസാനിക്കുന്നതു വരെ ജാഗ്രത പാലിക്കുക.

അഗ്നി സുരക്ഷാ പരിശീലനം നടത്തുക, നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ സംരക്ഷിക്കുക



പൊതുവായ അഗ്നി സുരക്ഷയും രക്ഷാ മാർഗങ്ങളും :

- തീപിടിത്തം സംഭവിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. രക്ഷപ്പെടാനുള്ള എല്ലാ വഴികളും ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു ഫ്ലോർ പ്ലാൻ തയ്യാറാക്കുക
- ആ പദ്ധതിയിൽ തീപിടിത്ത സമയത്ത് രക്ഷപ്പെടുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളായി പടികൾ, ഇടവഴികൾ, ജനാലകൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള പ്രധാന വിവരങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ജനാലകളും വാതിലുകളും എളുപ്പത്തിൽ തുറക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ തീപിടിത്ത സമയത്തെ സുരക്ഷിത രക്ഷാമാർഗം നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒത്തുചേരുന്നതിനായി വീടിന് പുറത്തുള്ള ഒരു സുരക്ഷിത സംഗമസ്ഥലം മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിയുക.. കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം നടത്തുക. ഓരോ കിടപ്പുമുറിയിലും എപ്പോഴും ഒരു ബെല്ലും ഒരു ടോർച്ച് ലൈറ്റും സൂക്ഷിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കിടപ്പുമുറിയിലെ വാതിൽ അടച്ച നിലയിൽ തന്നെ ഉറങ്ങുക. ഇതുവഴി അപകടകരമായ ചൂടും പുകയും കിടപ്പുമുറിയിൽ പുറത്തുതന്നെ നിലനിൽക്കും, അതുവഴി സുരക്ഷിതമായി പുറത്തേക്ക് കടക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കും.
- എല്ലാവർക്കും കുടുംബത്തിൽ അടിയന്തര അലാറം മുഴക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗം മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കുക - ഉദാഹരണത്തിന്, നിലവിളിക്കുക, ഭിത്തികളിൽ അടിക്കുക, വിസിൽ മുഴക്കുക മുതലായവ. "തീ! തീ! തീ!" എന്ന് വിളിച്ചുപറയാനുള്ള പരിശീലനവും നടത്തുക.
- സമയം അത്യന്തം വിലപ്പെട്ടതാണ്. വസ്ത്രം ധരിക്കൽ, വീട്ടുമുറ്റങ്ങളെ പിടിക്കുക, വിലയേറിയ വസ്തുക്കൾ തേടൽ എന്നിവയിൽ സമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്, ഉടൻ തന്നെ പുറത്തേക്ക് കടക്കുക



തയ്യാറായി ഇരിക്കുക - മുൻകൂട്ടി പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക :

- നിങ്ങളുടെ വീട്, സ്കൂൾ, സ്ഥാപനം അല്ലെങ്കിൽ ഓഫീസ് എന്നിവയ്ക്കായി ഒരു പദ്ധതി (EXIT PLAN) തയ്യാറാക്കുക
- യഥാർത്ഥ തീപിടിത്ത സാഹചര്യം വന്നാൽ തീയിൽ നിന്ന് ഉയരുന്ന പുകയുടെ അളവ് കൂടുതലായതിനാൽ കാഴ്ചയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ കണ്ണുകൾ കെട്ടി കെട്ടിടം സുരക്ഷിതമായി ഒഴിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം നടത്തുക.
- യഥാർത്ഥ തീപിടിത്ത സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ തീയിൽ നിന്ന് ഉയരുന്ന പുകയുടെ അളവ് കൂടുതലായതിനാൽ കാഴ്ചയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ കണ്ണുകൾ കെട്ടി കെട്ടിടം സുരക്ഷിതമായി ഒഴിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം നടത്തണം.
- വാതിൽ തുറക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, കൈയുടെ പിന്നിലെ ഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് അത് പരിശോധിക്കുക. വാതിൽ ചൂടാണെങ്കിൽ മറ്റൊരു വഴി ഉപയോഗിച്ച് പുറത്തേക്ക് കടക്കുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് തീപിടിച്ചാൽ അത് അണക്കുന്നതിനായി നിർത്തുക - വീഴുക - ഉറുളുക (Stop, Drop, Roll) എന്ന രീതിയുടെ പരിശീലനം നടത്തുക
- എല്ലാ തന്ത്രപ്രധാന സ്ഥലങ്ങളിലും അനുയോജ്യമായ അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും അവ പ്രവർത്തനക്ഷമമായ നിലയിൽ ഉണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക



അഗ്നി സുരക്ഷയ്ക്കുള്ള അധിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ :

- പുകയും ജാലകളും സമയബന്ധിതമായി കണ്ടെത്തുന്നതിനായി സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടറുകൾ സ്ഥാപിക്കുക. മാസംതോറും കുറഞ്ഞത് ഒരിക്കൽ സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടറുകൾ പരിശോധിക്കുകയും, വർഷത്തിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരിക്കൽ ബാറ്ററികൾ മാറ്റുകയും വേണം. സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടറുകൾ വായുവിൽ അസാധാരണമായ അളവിലുള്ള പുകയെ യോ അദ്യശ്യമായ ജലവനവാതകങ്ങളെയോ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- തീപിടിത്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടിയന്തരാവസ്ഥയ്ക്ക് ശേഷം, അനുയോജ്യമായിടങ്ങളിൽ പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകണം. ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റവരെ ഉടൻ തന്നെ വിദഗ്ധ മെഡിക്കൽ സഹായത്തിനായി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കണം.
- നാശം സംഭവിച്ച കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്ന് എല്ലായ്പ്പോഴും അകലം പാലിക്കുക. അഗ്നിശമന ഉദ്യോഗസ്ഥർ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് അറിയിക്കുന്നതുവരെ അവിടേക്ക് തിരികെ മടങ്ങരുത്.
- പോർട്ടബിൾ സ്പേസ് ഹീറ്ററുകൾ കത്താൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് അടി ദൂരത്തിൽ വെക്കണം. വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് പോകുമ്പോഴും ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഹീറ്ററുകൾ ഒരിക്കലും പ്രവർത്തനത്തിലാക്കി വിടരുത്. കുട്ടികളെയും വീട്ടുമൃഗങ്ങളെയും എല്ലായ്പ്പോഴും ഹീറ്ററുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിപ്പിക്കുക.
- കിടക്കയിലോ ഉറങ്ങുന്നതിനിടയിലോ ഒരിക്കലും പുകവലിക്കരുത്. അശ്രദ്ധമായി എറിഞ്ഞ സിഗരറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ബീഡി തീപിടിത്തം മൂലമുള്ള മരണങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ്.
- അടുക്കള പ്രദേശം ജലനക്ഷമമായ വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ചുരുങ്ങിയതോ ചേർന്നതോ ആയ കൈയറ്റങ്ങളുള്ള വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക. പാത്രങ്ങളുടെ കൈപ്പിടികൾ അകത്തേക്ക് തിരിച്ച് വെക്കുക, അതുവഴി അവ മറിഞ്ഞു വീഴുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. എണ്ണ തീപിടിച്ചാൽ, ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മുടി വെച്ച് തീ അണക്കുക, തുടർന്ന് ബർണർ ഓഫ് ചെയ്യുക. മാച്ച് സ്റ്റിക്കുകളും ലൈറ്റുകളും കുട്ടികളുടെ കൈകളിൽ അപകടകരമാണ്. അവ കുട്ടികൾക്ക് എത്തിപ്പെടാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ, കഴിയുമെങ്കിൽ പുട്ടിയിട്ടിടങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക. മാച്ച് ലൈറ്റും ഉപകരണങ്ങളാണെന്നും അവ വയസ്സുകാർ മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടവയാണെന്നും കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക.
- ഏതെങ്കിലും ഉപകരണത്തിൽ നിന്ന് പുക പുറപ്പെടുകയോ അസാധാരണമായ മണം വരുകയോ ചെയ്താൽ, അത് ഉടൻ തന്നെ മാറ്റി അറ്റകുറ്റപ്പണി നടത്തിക്കുക. പൊട്ടിയതോ പഴകിയതോ ആയ വൈദ്യുതി വയറുകൾ മാറ്റുകയും, എക്സ്പ്ലോഷൻ വയറുകളിൽ അമിതഭാരം ഏൽപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- വയറുകൾ കാർപെറ്റുകൾക്കടിയിൽ കൊണ്ടുപോകരുത്. ഫ്യൂസ് ബോക്സിൽ അനാവശ്യമായി ഇടപെടരുത്; തെറ്റായ വലുപ്പത്തിലുള്ള ഫ്യൂസുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. പൊള്ളലേറ്റാൽ, 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുക്കി വയ്ക്കുക. പൊള്ളലാൽ പുളപ്പുകളോ ഗുരുതരമായ മുറിവുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.
- ഹാലജൻ ലൈറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവ ജലനക്ഷമമായ വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും താഴ്ന്ന മേൽക്കൂരയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം പാലിച്ച് സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് പോകുമ്പോൾ അവ ഒരിക്കലും ഓണാക്കി വിട്ട് പോകരുത്.
- കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് - Directorate General, Civil Defence (Fire Services), Government of India, Ministry of Home Affairs

ഇമെയിൽ : mhafire@googlegroups.com വഴി ബന്ധപ്പെടുക.

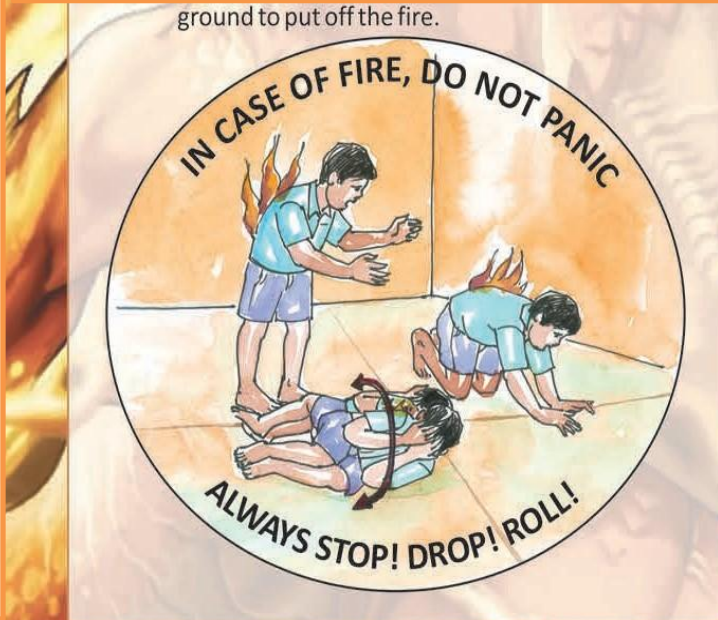


പൊതുവായ അഗ്നി സുരക്ഷയും രക്ഷാ

- സ്കൂളിനായി ഒരു അഗ്നി അടിയന്തര പദ്ധതി (Fire Emergency Plan) തയ്യാറാക്കുകയും എല്ലാവർക്കും അതിനെക്കുറിച്ച് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്കൂൾ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്തുന്നതിനായി കെട്ടിട നിർമ്മാണ ചട്ടങ്ങൾ എപ്പോഴും പാലിക്കുക.
- അടിയന്തരാവസ്ഥയിൽ ഫയർ അലാർം (Fire Alarm) സജ്ജമാക്കുക. (അലാർം സിസ്റ്റം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം നടത്തുക). തീപ്പിടിത്തമുണ്ടായാൽ എല്ലാവർക്കും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക.
- സാധാരണ സമയങ്ങളിൽ കണ്ണുകൾ അടച്ച് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വഴിയിലൂടെ നടക്കാനുള്ള പരിശീലനം നടത്തുക.
- രക്ഷപ്പെടുന്നതിനും പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതിനുമുള്ള വഴികൾ എല്ലായ്പ്പോഴും തടസ്സങ്ങളില്ലാതെ ശുചിത്വത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുക.
- Store room & working area മാലിന്യങ്ങളില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- കഫേറ്റീരിയയിലെ ജീവനക്കാർ അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതൽ ജാഗ്രത പാലിക്കണം.
- ഏതൊരു അടിയന്തരാവസ്ഥയ്ക്കും വേണ്ടി പ്രാഥമിക ചികിത്സാ കിറ്റ് (First aid kit) എപ്പോഴും തയ്യാറായി സൂക്ഷിക്കുക. അവ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ഥലത്ത് വെക്കുക.
- ക്രോസിംഗ്, ഗ്യാസ് സിലിണ്ടർ മുതലായ ജ്വലനക്ഷമമായ വസ്തുക്കൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കൈവശം എത്താത്തവിധം സൂക്ഷിക്കുക.
- തീപ്പിടിത്തം സംഭവിച്ചാൽ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഉടൻ ഓഫ് ചെയ്ത് പുറത്തെടുക്കുക.
- സാധാരണ സമയങ്ങളിൽ പഴകിയ വയറുകളും കേടായ വൈദ്യുതി ഫിറ്റിംഗുകളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിശോധിക്കുക.
- ഏതെങ്കിലും അപകടകരമായ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഇലക്ട്രിഷ്യനെ അറിയിക്കുക.
- അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമായ നിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും അവ ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലനം നേടുകയും ചെയ്യുക.
- വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അഗ്നി സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുക.
- ഓടാതെ ശാന്ത പാലിച്ച് ക്ലാസ് മുറികളിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് കടക്കുക.

തീപ്പിടിത്തം സംഭവിച്ചാൽ :

- നിങ്ങളുടെയും നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടേയും സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക - ശാന്ത പാലിക്കുക, ഭയപ്പെടരുത്.
- അലാർം മുഴക്കി എല്ലാവർക്കും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക.
- അടുത്തതോ അടിയന്തരമായതോ ആയ രക്ഷപ്പെടൽ മാർഗ്ഗം (Emergency Escape Route) ഉപയോഗിക്കുക.
- പുറത്ത് കടക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പിന്നിലുള്ള എല്ലാ വാതിലുകളും ജനാലകളും അടച്ചുതീർക്കുക.
- പടികൾ ഉപയോഗിക്കുക; ലിഫ്റ്റ് ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ഒരിക്കലും നിൽക്കരുത്; എപ്പോഴും നിലത്തോട് ചേർന്ന് താഴ്ന്ന നിലയിൽ നീങ്ങുകയും മുഖം മൂടി സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ച് രക്ഷാപ്രവർത്തക സംഘത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുക.



ആർക്കെങ്കിലും തീപ്പിടിപ്പിച്ചാൽ :

- “നിർത്തുക - വീഴുക - ഉരുളുക” (Stop, Drop, Roll) എന്ന രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക. തീ അണക്കുന്നതിനായി നിലത്ത് ഉരുളുക.
- ഏതെങ്കിലും അഗ്നി അടിയന്തരാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം, അഗ്നിശമന സേവനങ്ങളെ ഉടൻ 101 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. ഇത് ഒരു സൗജന്യ സേവനമാണ്. താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:
- അഗ്നിശമന വകുപ്പിനെ വിവരം അറിയിക്കുമ്പോൾ ശാന്ത പാലിക്കുക.
- വിളിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ പേര് കൂടാതെ സംഭവ സ്ഥലത്തിന്റെ ശരിയായ വിലാസം അറിയിക്കുക.
- ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഫോൺ നമ്പർ നൽകുക.
- അടിയന്തരാവസ്ഥയുടെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുക- തീയുടെ തരവും ഉത്ഭവ സ്ഥലവും (type of fire and its point of origin)
- ചുറ്റുമുള്ള പ്രധാന സ്ഥലങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുക.
- സംഭവസ്ഥലത്തെത്താൻ ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയതും എളുപ്പവുമായ മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുക, ഇതുവഴി അഗ്നിശമന സേനയ്ക്ക് വേഗത്തിലും ഫലപ്രദമായും പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായമാകും.
- എല്ലാ അടിയന്തര സഹായ നമ്പറുകളും പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും, എല്ലാ നിലകളിലും തന്ത്രപ്രധാന സ്ഥലങ്ങളിലും ഒഴിപ്പിക്കൽ മാപ്പുകൾ (Emergency Escape Route) സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- എല്ലായ്പ്പോഴും സ്വയം, സുഹൃത്തുക്കൾ, സ്കൂൾ എന്നിവയുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക



വെള്ളപ്പൊക്ക
രക്ഷാപ്രവർത്തന
സാങ്കേതികവിദ്യ



Wade Method

ഇതിൽ രക്ഷാപ്രവർത്തകൻ വെള്ളത്തിൽ സ്വയം മുങ്ങാതെ കഴിയുന്നത്ര അകലത്തിൽ വരെ വെള്ളത്തിലേക്ക് പോകുകയും, അടുത്തതായി എത്തി മരം, കയർ മുതലായവയുടെ സഹായത്തോടെ മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ കരയിലേക്ക് എത്തിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

1) Dry Rescue

a) Reach Method :

ഇത് ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും സുരക്ഷിതവുമായ രീതിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ നെഞ്ചിന്റെ ബലം ഉപയോഗിച്ച് മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയോട് കഴിയുന്നത്ര അടുത്തേക്ക് എത്തി മരം അല്ലെങ്കിൽ കയർ ഉപയോഗിച്ച് രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തുന്നു.

b) Throw Method:

മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാൻ ഈ രീതിയിൽ ലൈഫ് ബോയ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതുവഴി മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിക്ക് അവ എളുപ്പത്തിൽ പിടിച്ച് നീന്തി കരയിലേക്ക് എത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

2) Wet Rescue

- ✓ സ്പർശത്തിലൂടെ രക്ഷപ്പെടുത്തൽ
- ✓ കൈകൾ പിടിച്ച് വലിക്കൽ
- ✓ വെയിസ്റ്റ് ഗ്രിപ്പ് രീതിയിലൂടെ വലിക്കൽ
- ✓ തല പിടിച്ച് വലിക്കൽ
- ✓ തോളുകൾ പിടിച്ച് വലിക്കൽ

രക്ഷാപ്രവർത്തനത്തിനിടയിൽ മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്ന വ്യക്തിയുടെ ശ്വാസനം പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നത് അത്യന്തം ആവശ്യമാണ്

പ്രളയം ഗുരുതരമായ പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിക്കുകയും സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രളയത്തിൽ കുടുങ്ങിയ ആളുകളെ രക്ഷിക്കാനും, അവരിലേക്കു ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ചികിത്സാ സാമഗ്രികളും എത്തിക്കാനും വലിയ തോതിൽ വള്ളങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരുന്നു. വള്ളങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, പ്രാദേശികതലത്തിൽ ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് താൽക്കാലിക റാഫ്റ്റുകൾ നിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്

1- Tin Raft:- ഇത് ടിൻ ഷീറ്റുകളും മൂളയും ഉപയോഗിച്ച് ആവശ്യാനുസരണം നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രളയകാലത്ത് സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും.



2- Bed Rft:- ഇത് കട്ടിലും തർപ്പായയും ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രളയകാലത്ത് സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും.



3- Bamboo Raft:- ഇത് മൂളയെ കയറുകൊണ്ട് കെട്ടി താൽക്കാലികമായി നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രളയകാലത്ത് രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും



4- Barrel Raft:- ഇത് ഒന്നോ രണ്ടോ ഡ്രമ്മുകൾ (ബാരലുകൾ) മൂളയിൽ കെട്ടി നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ് ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രളയകാലത്ത് രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും



5- Banana Tree Raft :- ഇത് വാഴയുടെ തണ്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രളയകാലത്ത് രക്ഷപ്പെട്ട് സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും.



6-Tube Raft:- ഇത് ഒരു ട്യൂബ് വായുവോടെ നിറച്ച് നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും



7-Water Bottel Raft:- ഇത് വെള്ളക്കുപ്പികൾ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച ഒരു റാഫ്റ്റാണ്. ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ ഒരാൾക്ക് പ്രളയകാലത്ത് നീന്തി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകാൻ



8) Improvised Life Jacket :- ഇത് വസ്ത്രങ്ങളുടെ ജാക്കറ്റും തെർമോകോൾ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച ജാക്കറ്റാണ് ഇതിന്റെ സഹായത്തോടെ ഒരാൾക്ക് പ്രളയകാലത്ത് നീന്തി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകാൻ കഴിയും.

ജാക്കറ്റ് ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ തെർമോകോളിന്റെ ഷീറ്റ് ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തും പിന്നമ്പുറത്തും കെട്ടി പ്രളയകാലത്ത് നീന്തി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തെത്താനാവും

9) വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ :-

- ✓ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയോട് വളരെയധികം അടുത്തേക്ക് പോകരുത്
- ✓ മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിക്ക് കയർ മരം മുതലായവ പിടിക്കാൻ നൽകുക
- ✓ പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ നീന്തി മുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ
- ✓ പരിക്കേറ്റ വ്യക്തിയുടെ വായയും ശ്വാസനാളിയും തടസ്സമില്ലാത്തവിധം ശുദ്ധമാക്കുക
- ✓ നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റി നീക്കുക
- ✓ പരിക്കേറ്റ വ്യക്തിയെ ചൂടോടെ സൂക്ഷിക്കുക
- ✓ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാനുള്ള ക്രമീകരണം നടത്തുക

ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ:-
ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത് മനുഷ്യർ ഉപയോഗിക്കുന്ന അത്തരം ഉപാധികളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് അവയുടെ സഹായത്തോടെ മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.



പ്രളയ സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ



- പ്രളയ സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ:-
 പ്രളയത്തിന് ശേഷം എന്ത് ചെയ്യണം:- ഓർമ്മിക്കുക, നിങ്ങളുടെ വീട് പ്രളയത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രളയജലം കുറഞ്ഞതിന് ശേഷവും നിങ്ങൾക്ക് പല അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട് അതിനാൽ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക :
- വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങിവരാനുള്ള തീരുമാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരം നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക നേതൃത്വത്തിനും അയൽവാസികൾക്കും അറിയിക്കുക; അന്തിമ തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ചർച്ചയും ആലോചനയും നടത്തുക..
 - പല റോഡുകളും ഇനിയും തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കാം, ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ വെള്ളക്കെട്ട് നിലനിൽക്കാം. അതിനാൽ മുന്നറിയിപ്പ് ബോർഡുകൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തി സുരക്ഷിതമായ വഴികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
 - വാർത്താ പ്രക്ഷേപണങ്ങളിലൂടെ നിലവിലെ സാഹചര്യം തുടർച്ചയായി അറിഞ്ഞുകൊള്ളുക; വീണ്ടും പ്രളയം അല്ലെങ്കിൽ ആകസ്മിക പ്രളയം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടായേക്കാം.
 - പ്രളയം ബാധിച്ച പ്രദേശങ്ങളിൽ അനാവശ്യമായി സഞ്ചരിക്കരുത്; പ്രളയം മൂലം മൂർച്ഛിച്ചുള്ള വസ്തുക്കൾ കാരണം പരിക്കേൽക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
 - ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക
 - നദീതീരങ്ങൾ, മണ്ണിടിച്ചിൽ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ, അപകട സാധ്യതയുള്ള മേഖലകൾ, സുരക്ഷയ്ക്കായി ഒഴിഞ്ഞു പോകാൻ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
 - പ്രളയം ബാധിച്ച വീടുകൾ വിദഗ്ധർ പരിശോധിക്കുന്നതുവരെ, കുട്ടികളെ അവിടേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കരുത്.
 - പ്രളയ ഭീഷണി പൂർണ്ണമായി അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഭരണകൂടത്തോടും പ്രാദേശിക നേതാക്കളോടും സമൂഹത്തോടും ആശയവിനിമയം തുടരുക.

വെള്ളപ്പൊക്കം:-

നദീതടങ്ങളുടെയും ജലസംഗ്രഹണ മേഖലകളുടെയും പരിധിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കനത്തതോ ദീർഘകാലമോ ആയ മഴയുടെ ഫലമായി, നദികൾ, കനാലുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ ഒഴുക്ക് നിശ്ചിത സമയപരിധിക്കുള്ളിൽ വർധിക്കുകയോ, ജലനിരപ്പ് അതിന്റേ പരിധി കവിഞ്ഞ് പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രളയം.

➤ നദീതീരങ്ങളിലും സമുദ്രതീര പ്രദേശങ്ങളിലും താമസിക്കുന്നവർക്ക് പ്രളയ ഭീഷണി കൂടുതലായിരിക്കും

പ്രളയത്തിന്റേ കാരണങ്ങൾ:-

- മഞ്ഞുരുകലും കനത്ത മഴയും, കൂടാതെ നദികളുടെ യോജിച്ച ഡ്രെയിനേജ് സംവിധാനം ഇല്ലായ്മയും കാരണം പ്രളയം ഉണ്ടാകുന്നു.
- ഇന്ത്യയിൽ 40 മില്യൺ ഹെക്ടർ ഭൂമി പ്രളയം മൂലം ബാധിക്കപ്പെടുന്നു.
- അണക്കെട്ടുകൾ തകരുന്നതും ചുഴലിക്കാറ്റുകളും (Cyclone) പ്രളയത്തിന് കാരണമാകാം
- നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ അപര്യാപ്തമായ ജലനിക്ഷേപ/നീർവഹണ സംവിധാനങ്ങളുടെ (Water storage & Drainage system) അഭാവം പ്രളയത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു.

വീട് വിട്ടുപോകാൻ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ എന്ത് ചെയ്യണം :-

- സമൂഹം മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പ്രവർത്തന പദ്ധതിക്ക് അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും രേഖകളും മറ്റ് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങളും ഒന്നിച്ചു ശേഖരിച്ച് സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക.
- ഫർണിച്ചറുകളും മറ്റ് സ്വകാര്യ വസ്തുക്കളും പ്രളയം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ജലനിരപ്പിനേക്കാൾ മുകളിൽ വയ്ക്കുക
- അടുക്കള ഗ്യാസ്, വൈദ്യുതി, വെള്ളവിതരണം എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്യുക
- വീട്ടിലെ എല്ലാ വാതിലുകളും ജനാലകളും ഉറപ്പായി അടയ്ക്കുക. എല്ലാ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങളും പ്രളയ ജലനിരപ്പിന് മുകളിലുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക

- ഫ്രീഡ്ജും ഫ്രീസറും ശൂന്യമാക്കി വൈദ്യുതി കണക്ഷൻ വേർപ്പെടുത്തുക.
- വാതിലുകളിൽ പൂട്ടുകൾ ഇടുക.
- നിർദ്ദേശിച്ച സുരക്ഷിത ഒഴിപ്പിക്കൽ മാർഗം (സേഫ് evacuation route ഉപയോഗിച്ച് ഉയരുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക.
- അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ കൈവശം വയ്ക്കുക

അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ:-

- ❖ ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചെറിയ റേഡിയോ, ടോർച്ച്, അധിക ബാറ്ററികൾ.
- ❖ മെഴുകുതിരികളും വാട്ടർപ്രൂഫ് തീപ്പെട്ടികളും.
- ❖ കുടിവെള്ളവും ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളും
- ❖ ജലദോഷം, ചുമ, വയറിളക്കം, തലവേദന, ജരം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധാരണ മരുന്നുകൾ
- ❖ ദൃഢമായ ചെരുപ്പുകളും സാധ്യമെങ്കിൽ റബ്ബർ കൈയുറകളും.
- ❖ രേഖകൾ, വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ, വസ്തുക്കൾ എന്നിവ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ വാട്ടർപ്രൂഫ് ബാഗുകൾ.
- ❖ ശുദ്ധജലം ലഭ്യമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്ലാസ്റ്റിക് ബക്കറ്റോ കാനോ.
- ❖ അത്യാവശ്യ ബന്ധപ്പെടാനുള്ള ദൂരഭാഷ/ഫോൺ നമ്പറുകളും വിലാസങ്ങളും.

പ്രളയത്തിന് മുൻകൂർ തയ്യാറെടുപ്പ്:-

- ❖ പ്രളയസാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന സമൂഹങ്ങളോടൊപ്പം കുടുംബാംഗങ്ങളും പ്രളയത്തിന്റേ അപര പകടസാധ്യതകൾ അറിയുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ❖ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് മുമ്പ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രളയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളുടെ വിവരം കൈവശം വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ അതിശക്തമായ മഴയോ ദീർഘകാല മഴയോ ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രാദേശിക ഭരണകൂടവും വിവരമാധ്യമങ്ങളും പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേട്ട് അവ പാലിക്കുക.
- ❖ പ്രളയസുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആവശ്യമായ സാമഗ്രികൾ നിങ്ങളോടൊപ്പം സൂക്ഷിക്കുക.
- ❖ സമൂഹത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളോടൊപ്പം പ്രളയത്തെ തുടർന്ന് ഉണ്ടാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.

- ❖ സാധാരണ സാഹചര്യങ്ങളിൽ തന്നെ പ്രളയം ബാധിക്കാനിടയുള്ള പ്രദേശങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക
- ❖ പ്രളയസാഹചര്യത്തിൽ ഒഴിപ്പിക്കൽ നടത്തുന്നതിനായി മുൻകൂട്ടി വ്യക്തമായ ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നത് അനിവാര്യമാണ്. ഒഴിപ്പിക്കൽ ആവശ്യമാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

പ്രളയ സമയത്ത് എന്ത് ചെയ്യണം:-

- ❖ പ്രളയജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ❖ പുറത്തുനിന്ന് ലഭിച്ചതോ കേടായതോ ആയ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കരുത്. അതിൽ വളരുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികൾ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം.
- ❖ ചത്ത മൃഗങ്ങളുടെയോ പക്ഷികളുടെയോ മാംസം ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കരുത്; അവ രോഗം മൂലം മരിച്ചിരിക്കാം
- ❖ ശുദ്ധജലവിതരണം ലഭിക്കുന്നതുവരെ മഴവെള്ളം ശേഖരിച്ച് തിളപ്പിച്ച ശേഷം മാത്രമേ കുടിക്കാവൂ.
- ❖ കുട്ടികളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക; അവരെ വെള്ളത്തിൽ കളിക്കാനോ നീന്താനോ അനുവദിക്കരുത്.
- ❖ വിഷമുള്ള ജീവികൾ (പാമ്പ്, ചിലന്തി മുതലായവ) സംബന്ധിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക; ഉണങ്ങിയതും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ഥലങ്ങൾ തേടി അവ അടുത്തേക്കു വരാം
- ❖ നടന്ന് പോകേണ്ട സാഹചര്യമുണ്ടായാൽ വെള്ളത്തിലൂടെ നടക്കരുത്; സമീപമുള്ള ഉയർന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ അഭയം തേടുക.
- ❖ പ്രാദേശിക വാർത്താ പ്രക്ഷേപണങ്ങളുമായി ബന്ധത്തിൽ തുടരുകയും പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ പ്രളയജലത്തിൽ വാഹനം കുടുങ്ങിയാൽ വാഹനം ഉപേക്ഷിച്ച് ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് അഭയം തേടുക.
- ❖ പ്രളയഭീഷണി പൂർണ്ണമായി അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഭരണകൂടം, സമുദായ നേതൃത്വം, സമൂഹം എന്നിവരുമായി ആലോചനയും സഹകരണവും തുടരുക



Flash Flood അപ്രതീക്ഷിത പ്രളയം



പരിചയം:-

അപ്രതീക്ഷിത പ്രളയം (ഫ്ലാഷ് ഫ്ലഡ്) ശക്തമായ മഴ, മേഘവിസഫോടനം, അണക്കെട്ട് തകരുക, അല്ലെങ്കിൽ നദികളിലെ ജലനിരപ്പ് പെട്ടെന്ന് ഉയരുക എന്നിവ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

ഇത് വളരെ വേഗതയിൽ സംഭവിക്കുകയും ജീവനും സ്വത്തിനും ഗുരുതരമായ നാശനഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഓരോ നിമിഷവും ജാഗ്രതയും വേഗത്തിലുള്ള തീരുമാനങ്ങളും അത്യന്തം ആവശ്യമാണ്.

പൊതുവായ മുന്നറിയിപ്പുകൾ:-

- > തുടർച്ചയായോ അത്യധികമായോ മഴയ്ക്കുശേഷം നദികളിലും തോടുകളിലും ജലനിരപ്പ് വേഗത്തിൽ ഉയരുക.
- > ഭൂമിയിൽ വെള്ളം പെട്ടെന്ന് ശക്തമായി ഒഴുകിത്തുടങ്ങുക
- > തോടുകളുടെയോ പാലങ്ങളുടെയോ മുകളിലൂടെ വെള്ളം ഒഴുകുക
- > നദീതീര പ്രദേശങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഇടിഞ്ഞുവീഴുകയോ ഒഴുകിപ്പോകുകയോ ചെയ്യുക

അറിയിപ്പ് നൽകുകയും ഭരണകൂടത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക

- > പ്രളയ സാധ്യത ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ ഭരണകൂടത്തെയും പ്രാദേശിക ദുരന്തനിവാരണ സംഘത്തെയും അറിയിക്കുക.
- > അയൽവാസികൾക്കും സമൂഹത്തിനും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക
- > ഭരണകൂടം നൽകുന്ന ഒഴിപ്പിക്കൽ (Evacuation) നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക.

പ്രളയത്തിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്:-

- > വീട്ടിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട രേഖകൾ, പണം, അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ എന്നിവ സുരക്ഷിതമായ ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക
- > കുടിവെള്ളം, ഉണക്ക ഭക്ഷണം, ടോർച്ച്, റേഡിയോ, പ്രാഥമിക ചികിത്സാ സാമഗ്രികൾ എന്നിവയും മറ്റ് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കളും എപ്പോഴും തയ്യാറാക്കി വെക്കുക.
- > കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്കും സുരക്ഷിതമായ ഒഴിപ്പിക്കൽ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുക.
- > ഓടകൾ, ചാലുകൾ, ജലനിർഗമന മാർഗങ്ങൾ എന്നിവ ശുചിത്വമായി നിലനിർത്തുക.

> കന്നുകാലികളെയും വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയും ഉയർന്ന സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.

പ്രളയത്തിനിടയിൽ:-

- > ഉടൻ തന്നെ ഉയർന്നതും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക
- > ശക്തമായി ഒഴുകുന്ന വെള്ളം കടക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- > പാലങ്ങൾ, തോടുകൾ, നദീതീരങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.
- > വൈദ്യുതി തൂണുകളിലും വീണുകിടക്കുന്ന വയറുകളിലും നിന്ന് അകലെ നിൽക്കുക.
- > വാഹനം ഓടിച്ച് പ്രളയബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുക.
- > റേഡിയോ / മൊബൈൽ വഴി ഭരണകൂടം നൽകുന്ന അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കുക.

പ്രളയത്തിന് ശേഷം:-

- > ഭരണകൂടം സുരക്ഷിതമാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതുവരെ പ്രളയബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങരുത്.
- > വെള്ളവുമായി സമ്പർക്കത്തിലായ ഭക്ഷണവും കുടിവെള്ളവും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- > തിളപ്പിച്ചതോ ശുദ്ധമായതോ ആയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- > മാലിന്യങ്ങളോ ചെളിയോ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ കൈയുറകളും ചെറുപ്പുകളും ധരിക്കുക.
- > രോഗബാധിതരായോ പരിക്കേറ്റോ ഉള്ളവർക്കു ഉടൻ ചികിത്സ നൽകുകയും രക്ഷാസേനയെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക

- > മഴക്കാലത്ത് എല്ലായ്പ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുകയും കാലാവസ്ഥാ വകുപ്പിന്റെ മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക
- > താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും നദീതീരങ്ങളിലും രാത്രിയിൽ താമസിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- > അഭ്യൂഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി, ഭരണകൂടം നൽകുന്ന ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം പാലിക്കുക.



ശ്ലേഷ്യൽ തടാക സ്മോസം വെള്ളപ്പൊക്കംവെള്ള



നിർവചനം:-

ഹിമാലയ പ്രദേശങ്ങളിൽ ഹിമാനികളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന തടാകങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പൊളിഞ്ഞ് അപ്രതീക്ഷിതവും അതിവശതവുമായ പ്രളയങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇതിനെ തന്നെയാണ് **Glacial Lake Outburst Flood - (GLOF)** എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഇത് അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉണ്ടാകുകയും ഗ്രാമങ്ങൾ കൃഷിയിടങ്ങൾ റോഡുകൾ പാലങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും മനുഷ്യ ജീവിതത്തിനും വലിയ നാശനഷ്ടം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

സാധാരണ സൂചനകൾ

- തടാകത്തിലോ നദിയിലോ ജലനിരപ്പ് പെട്ടെന്ന് ഉയരുന്നത്
- തടാകത്തിന്റെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ വിള്ളലുകൾ കാണപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം ചോർന്നിറങ്ങുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുക
- ജലപ്രവാഹത്തിൽ ചെളി, കല്ലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മരക്കഷണങ്ങൾ അസാധാരണമായി കൂടുതലായി ഒഴുകിവരുക
- മുകളിലെ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ശക്തമായ ശബ്ദം (ഗർജ്ജനം / ഇടിമുഴക്കം പോലുള്ള ശബ്ദം) കേൾക്കുക

ആശയവിനിമയം നടത്തുക ഭരണകൂടത്തിന്റെ സഹായം തേടുക

- തടാകത്തിലോ നദിയിലോ ജലനിരപ്പിൽ അസാധാരണമായ മാറ്റം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ ഭരണകൂടത്തെ അറിയിക്കുക
- ഗ്രാമത്തെയും / സമൂഹത്തെയും ഉടൻ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക
- ഭരണകൂടവും ദുരന്തനിവാരണ സംഘവും പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും ഒഴിപ്പിക്കൽ ഉത്തരവുകളും കൃത്യമായി പാലിക്കുക

GLOF ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

- എപ്പോഴും സുരക്ഷിതമായ ഉയർന്ന സ്ഥലങ്ങളെയും ഒഴിപ്പിക്കൽ മാർഗങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരം കൈവശം വെക്കുക
- കുടുംബത്തോടൊപ്പം അടിയന്തര പദ്ധതി തയ്യാറാക്കി അതിന്റെ അഭ്യാസം നടത്തുക
- അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ (വെള്ളം, ഉണക്ക ഭക്ഷണം, ടോർച്ച്, റേഡിയോ, പ്രാഥമിക ചികിത്സാ സാമഗ്രികൾ, പ്രധാന രേഖകൾ) ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഒരു കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വെക്കുക
- നദീതീരങ്ങളിലോ താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലോ വീടുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ഗ്രാമം/സമൂഹത്തിൽ മുന്നറിയിപ്പ് സംവിധാനം (സൈറൻ) സജീവമായി നിലനിർത്തുക.

GLOF നടക്കുന്നതിനിടെ

- ഉടൻ തന്നെ ഉയർന്നതും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറുക
- നദികൾ, ചാലുകൾ, പാലങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സമീപത്ത് ഒരിക്കലും നിൽക്കരുത്.

- ഭരണകൂടവും രക്ഷാസേനകളും നിർദ്ദേശിച്ച വഴികളിലൂടെ മാത്രമേ ഒഴിപ്പിക്കൽ (evacuation) നടത്താവൂ.
- കുട്ടികളെയും വയോധികരെയും കന്നുകാലികളെയും സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുക
- മൊബൈൽ / റേഡിയോ വഴി ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പുകളും മുന്നറിയിപ്പുകളും ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കുക
- പല സാധാരണ രോഗങ്ങളുടേതിന് സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം; അതിനാൽ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും രോഗം ജൈവ അടിയന്തരാവസ്ഥയായി (biological emergency) പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ ഫലമാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്.
- നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, വൈദ്യോപദേശം തേടുക

GLOF കഴിഞ്ഞ ശേഷം

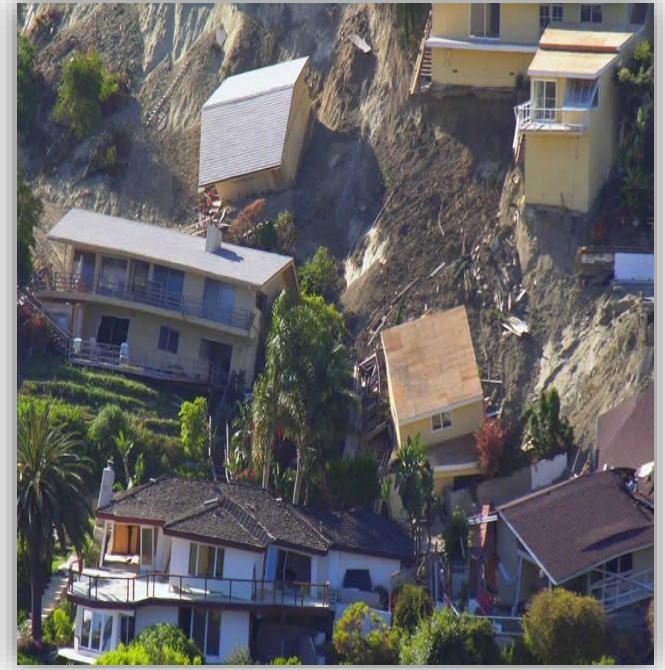
- ഭരണകൂടം സുരക്ഷിതമാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ച ശേഷം മാത്രമേ ബാധിത പ്രദേശത്തേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകാവൂ.
- പ്രളയജലം മലിനമോ അഴുക്കുള്ളതോ ആയിരിക്കാം; അതിനാൽ വെള്ളം തിളപ്പിച്ചോ ശുദ്ധീകരിച്ചോ മാത്രമേ കുടിക്കാവൂ
- തുറന്നിടങ്ങളിൽ കിടന്ന ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- വൈദ്യുതി ലൈനുകൾ വീണുകിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അവയിൽ നിന്ന് അകലെയിരിക്കുക, കൂടാതെ വൈദ്യുതി വകുപ്പിനെ ഉടൻ അറിയിക്കുക
- പെട്ടുപോയതോ പരിക്കേറ്റതോ ആയ ആളുകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം ഉടൻ അറിയിക്കുക.

എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക

- ശ്ലേഷ്യർകളും തടാകങ്ങളും ഉള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ എപ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുക
- താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും നദീതീരങ്ങളിലും രാത്രി താമസിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ശാന്ത നിലനിർത്തുക, അഭ്യൂഹങ്ങൾക്കു ചെവികൊടുക്കരുത്, ഭരണകൂടത്തിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രമേ പാലിക്കൂ



മണ്ണിടിച്ചിൽ



ഉരുൾപൊട്ടൽ എന്താണ്?

കുന്നുകൾ/ചരിവുകൾ പ്രധാനമായും സ്വന്തം ഭാരത്തിന്റെ കാരണത്താൽ താഴേക്ക് ഇടിഞ്ഞു വീഴുക, പാറകൾ, മണ്ണ് മുതലായവ ചേർന്ന് രൂപപ്പെട്ട ചരിവുകൾ വലിയ തോതിൽ താഴേക്ക് സ്ഖലിക്കുക എന്നിവയെ സാധാരണയായി Landslide എന്ന് വിളിക്കുന്നു

ഉരുൾപൊട്ടൽ ഉണ്ടാവാൻ കാരണങ്ങൾ :-

a) മണ്ണ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന്റെ ഫലമായി ചരിവുകളുടെ ഉയരം വർദ്ധിക്കുകയും അതിനാൽ ചരിവിന്റെ ധാരണശേഷി കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.
 b) 1/2 ഭൂകമ്പങ്ങളും സ്പോടനങ്ങളും ഭൂസംഭവനത്തിന് തുടക്കമാകാം, c) 1/2 വനനശീകരണം, ജലധാരകൾ, നദികൾ, ഹിമാനികൾ എന്നിവ മൂലമുള്ള ക്ഷയം (erosion), ഖനനം എന്നിവ കാരണം ചരിവ് കൂടുതൽ അസ്ഥിരമാകുന്നു, d) 1/2 ഇളകിയ/ദുർബലമായ മണ്ണ്, e) 1/2 കുത്തനെയുള്ള മലകളിൽ റെയിൽവേ ലൈൻ, റോഡുകൾ, കെട്ടിടങ്ങൾ എന്നിവ നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി നടത്തുന്ന മണ്ണ് മുറിക്കൽ/വെട്ടിക്കൽ.

ഉരുൾപൊട്ടലിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ :-

- > മനുഷ്യജീവനും സ്വത്തിനും നാശം.
- > അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ -- റോഡുകൾ, ജലവിതരണ പൈപ്പുകൾ, വൈദ്യുതി ലൈനുകൾ, ടെലിഫോൺ ലൈനുകൾ മുതലായവയുടെ നാശം.
- > കൃഷിയുടെയും വനങ്ങളുടെയും ഉൽപ്പാദനക്ഷമത കുറയുക. റോഡുകളിൽ തടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ആവശ്യമായ സാധനങ്ങളുടെ വിതരണം തടസ്സപ്പെടുക.

ഉരുൾപൊട്ടലിന് മുമ്പുള്ള സുരക്ഷാ നടപടികൾ

- > ഉരുൾപൊട്ടൽ സാധ്യതയുള്ള അപകടകരമായ ചരിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനോ തടയുന്നതിനോ വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക
- > പ്രദേശത്തിന്റെ ഉരുൾപൊട്ടൽ സംബന്ധിച്ച മുൻചരിത്രം പരിശോധിച്ച്, അത്യന്തം സങ്കേതനാശം സാധ്യതയുള്ള വാസസ്ഥലങ്ങളുടെ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കലും നിയന്ത്രണവും നടത്തുക. വനവൽകരണം (വനം പുനഃസ്ഥാപിക്കൽ) വീണ്ടും ആരംഭിക്കുക
- > മലനിരകളിലൂടെ പോകുന്ന റോഡുകളിൽ എപ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുക, റോഡിന്റെ കുത്തനെയുള്ള ചരിവുകളിൽ വിള്ളലുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- > കുത്തനെയുള്ള മലഞ്ചരിവുകളുടെ സമീപത്തും (പ്രത്യേകിച്ച് താഴ്വര ഭാഗങ്ങളിൽ) ഡ്രെയിനേജിനോട് ചേർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും, സ്വാഭാവികമായി ക്ഷയിക്കുന്ന താഴ്വരകളിലും വീടുകൾ പണിയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- > കുത്തനെയുള്ള ചരിവുകളിൽ എമ്പാകമെന്റുകൾ (തടയണങ്ങൾ) നിർമ്മിക്കുക. ഉരുൾപൊട്ടൽ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ വനവൽകരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- > ചെളി/മണ്ണിന്റെ പ്രവാഹദിശ മാറ്റുന്നതിനായി സംരക്ഷണ മതിലുകൾ നിർമ്മിക്കുക

ഉരുൾപൊട്ടൽ സമയത്തെ സുരക്ഷാ നടപടികൾ :

- > ദീർഘകാലമായി തുടരുന്ന കനത്ത മഴയ്ക്കും ഊർപ്പമുള്ള കാലാവസ്ഥയ്ക്കും ശേഷം പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ശക്തമായ മഴയെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- > ഏതെങ്കിലും അസാധാരണ ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടാൽ ശ്രദ്ധിക്കുക - അവ ചെളി ഒഴുകുന്നതിന്റെ, മരങ്ങൾ ഒടിയുന്നതിന്റെ, അല്ലെങ്കിൽ പാറകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിയിടിക്കുന്നതിന്റെ ശബ്ദമായിരിക്കാം
- > വെള്ളത്തിന്റെ ഒഴുക്കിൽ പെട്ടെന്ന് ഉയർച്ച-താഴ്ചകൾ കാണുകയോ തെളിഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ നിറമാറ്റം സംഭവിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ ജാഗ്രത പാലിക്കുക

- > റോഡിന്റെ അരികിലൂടെ ഒഴുകുന്ന നദിയിൽ ചെളി, തകർന്ന വസ്തുക്കൾ, മണ്ണ്, പാറകൾ എന്നിവ കാണുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ ജാഗ്രത പാലിക്കുക

ഉരുൾപൊട്ടൽ അപകടസാധ്യത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യണം :

- > പോലീസ് നിയന്ത്രണ കേന്ദ്രത്തിലേക്കോ 100 എന്ന നമ്പറിലേക്കോ ഉടൻ വിളിക്കുക.
- > സാധ്യതയുള്ള അപകടത്തെക്കുറിച്ച് സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ആളുകളെ ഉടൻ അറിയിക്കുക, അങ്ങനെ അവർ മുൻകരുതൽ സ്വീകരിച്ച് സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറി ജീവൻ രക്ഷിക്കാനാകും
- > ചെളി/മണ്ണ് ഒഴുകിവരുന്ന വഴിയിലുള്ള വാസസ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല നടപടി
- > ചെളി ഒഴുകുന്ന പാതയിൽ നിന്ന് മാറിപ്പോകാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ, കഴിയുന്നത്ര ചെറിയ സുരക്ഷിത സ്ഥാനം തേടി തല സംരക്ഷിക്കുക.

ഉരുൾപൊട്ടലിന് ശേഷം സ്വീകരിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ നടപടികൾ :

- > ഉരുൾപൊട്ടൽ വീണ്ടും സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.
- > ഉരുൾപൊട്ടലിന് ശേഷം പ്രളയബാധിത പ്രദേശങ്ങളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- > ഉരുൾപൊട്ടൽ പ്രദേശത്ത് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ പരിക്കേറ്റവരെയും കുടുങ്ങിയവരെയും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- > കുട്ടികൾ, വയോധികർ, വൈകല്യമുള്ളവർ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമായ ആളുകളെ സഹായിക്കുക
- > നാശം സംഭവിച്ച പ്രദേശങ്ങൾ പ്ലാഷ് പ്രളയവും ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ഉരുൾപൊട്ടലുകളും ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി പുനഃസംഘടിപ്പിക്കുകയും സുരക്ഷിതമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഹീറ്റ് സ്ട്രോക്ക് (അതായത് സൂര്യാഘാതം) അപകടകരമാകാം. ഇതിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടുന്നതിനും, തളർച്ച ഒഴിവാക്കുന്നതിനും താഴെ പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക

സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- സാധ്യമാണെങ്കിൽ, കടുത്ത വെയിലത്ത് പുറത്തിറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് തിരക്കേറിയ സമയങ്ങളിൽ. ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിൽ പോലും ഇടയ്ക്കിടെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ എപ്പോഴും കുടിവെള്ളം കൈവശം കരുതുക
- നടക്കുന്നപ്പോൾ പുറംവസ്ത്രം, ഹാറ്റ്/ക്യാപ് ധരിക്കുക, സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, മറ്റ് ആളുകൾക്ക് ദുരവ്യാപ്തിയുണ്ടാക്കുക.
- തീവ്രമായ കാറ്റോ മഴയോ വന്നാൽ, ഉടൻ തന്നെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക.
- അപകടം സംഭവിച്ചാൽ, ഉടൻ തന്നെ ഹെൽത്ത് സെന്റർ/അനുയോജ്യമായ സഹായ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുക.
- റോഡിൽ നിന്നും കടന്ന് പോകുമ്പോൾ, വാഹനം അടുത്ത് വരുമ്പോൾ സുരക്ഷിത ദൂരത്തിൽ നിൽക്കുക.
- ഒരേ സമയം ഒറ്റപ്പെട്ട ആളുകളെ പോലും ഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപപ്പെടുത്തി ശ്രദ്ധിക്കുക, അതിന് കൃത്യമായ നിയന്ത്രണം ഉറപ്പാക്കുക.
- ഉയർന്ന പ്രദേശത്ത്, മരങ്ങൾ, പൊന്തുകൾ എന്നിവയുടെ ചുറ്റും ശ്രദ്ധിക്കുക, അപകട സാധ്യത ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് അകലെയായി നിൽക്കുക.
- കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിശദമായി വിശദീകരിക്കുക
- കുട്ടികളെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടു പോകരുത്, മുൻകൈ എടുത്ത് നിരീക്ഷിക്കുക.
- മൃഗങ്ങളെ തണലത്ത് നിർത്തുകയും അവയ്ക്ക് കുടിക്കാൻ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ വീട് തണുപ്പായി സൂക്ഷിക്കുക; കർട്ടനുകൾ, ഷട്ടറുകൾ, സൺഷെയ്ഡുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. വായുസഞ്ചാരത്തിനായി രാത്രികാലങ്ങളിൽ ജനലുകൾ തുറന്നിടുക.
- പ്രാദേശിക കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, താപനിലയിലുണ്ടാകുന്ന പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- അസുഖമോ ബോധക്ഷയമോ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണുകയോ അടിയന്തര വൈദ്യസഹായം തേടുകയോ ചെയ്യുക.



സൂര്യാഘാത സൂര്യാഘാത സമയത്ത് എന്ത് ചെയ്യണം?

- ✓ വ്യക്തിയെ വീടിനുള്ളിലേക്കോ തണുത്ത/തണുത്ത ഉള്ള സ്ഥലത്തേക്കോ കൊണ്ടുപോയി, കാലുകൾ അല്പം ഉയർത്തി കിടത്തുക
- ✓ നനഞ്ഞ തുണി ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം തുടയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചർമ്മത്തിൽ തണുത്ത വെള്ളം തളിക്കുക. ശരീരത്തിന് ജലാംശം നൽകാൻ ORS/നാരങ്ങാവെള്ളം/ഉപ്പ്-പഞ്ചസാര ലായനി അല്ലെങ്കിൽ ജ്യൂസ് നൽകുക.
- ✓ പൂർണ്ണ ബോധം വരുന്നതുവരെ ഒരാൾക്ക് ഒന്നും കഴിക്കാനോ കുടിക്കാനോ കൊടുക്കരുത്
- ✓ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിയെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക

COLD WAVE

¼സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ½



- ✓ കഴിയുന്നത്ര വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുകകാലാവസ്ഥ അപ്ഡേറ്റുകൾക്കായി പ്രാദേശിക റേഡിയോ സ്റ്റേഷനുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ✓ ശരീരത്തെ ഊഷ്മളമായി നിലനിർത്താൻ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ മദ്യം അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക.
- ✓ ഒരു പാളി കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനു പകരം, പല പാളികളായി ഇളം ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. പുറം വസ്ത്രങ്ങൾ നന്നായി നെയ്തതും വെള്ളം കടക്കാത്തതുമായിരിക്കണം
- ✓ ശരീരം വരണ്ടതായിരിക്കുക. ശരീരത്തിലെ ചൂട് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയാൻ നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക
- ✓ മണ്ണണ്ണ, ഹീറ്ററുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കൽക്കരി ഓവനുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വിഷ പുക ശ്വസിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശരിയായ വായുസഞ്ചാരം നിലനിർത്തുക
- ✓ ചൂടാക്കൽ സൗകര്യം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, ഭരണകൂടം ചൂടാക്കൽ സൗകര്യം നൽകുന്ന ഒരു പൊതു സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക
- ✓ ശരീരത്തിലെ ചൂടിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും തലയുടെ മുകളിലൂടെ പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതിനാൽ തല മൂടുക, ശ്വാസകോശത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ വായ മൂടുക
- ✓ അമിതമായി ജോലി ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അമിതമായി ജോലി ചെയ്യുന്നത് ഹൃദയാഘാതത്തിന് കാരണമാകും





ബൈറ്റ് ബൈറ്റ്

സാധാരണയായി പാമ്പ് എന്ന പേര് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഭയം അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിന് പുറമെ ഒരു സത്യം കൂടി ഉണ്ട് - മനുഷ്യൻ പ്രാചീനകാലം മുതൽ തന്നെ പാമ്പുകളോടൊപ്പം ജീവിച്ചുവരുന്നു. അതിനാൽ പാമ്പുകളെക്കുറിച്ച് വിശ്വാസങ്ങളും തെറ്റായ ധാരണകളും നിലനിൽക്കുന്നു.

യാഥാർത്ഥ്യം ഇതാണ് - പാമ്പ് മനുഷ്യന്റെ ശത്രുവല്ല, സുഹൃത്താണ്. പാമ്പ് സ്വഭാവത്തിൽ ഭീരുവായ ഒരു ജീവിയാണ്; സ്വയം രക്ഷിക്കേണ്ട സാഹചര്യം വന്നാൽ മാത്രമേ അത് കടിക്കൂ. ചൂടുകാലത്തും മഴക്കാലത്തും പാമ്പുകൾ കൂടുതൽ സജീവമാകുന്നു. നഗരങ്ങളേക്കാൾ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലാണ് പാമ്പുകടിയേറ്റ സംഭവങ്ങൾ കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നത്. സാധാരണയായി രണ്ട് തരത്തിലുള്ള പാമ്പുകളാണ് കാണപ്പെടുന്നത്.

1. കൊബ്ര (Cobra) വിഭാഗം - ഇവയുടെ വിഷം നാഡീപ്രണാളിയെ (നാഡീവ്യൂഹം) ബാധിക്കുന്നു.
2. വൈപ്പർ (Viper) വിഭാഗം - ഇവയുടെ വിഷം രക്തത്തെ ബാധിക്കുന്നു

(2) വിഷമുള്ള പാമ്പുകൾ :

- റാറ്റിൽസ്നേക്ക്
- പവിഴപ്പുറ്റ്
- കോപ്പർഹെഡ്
- വാട്ടർ മൊക്കാസിൻ
- ട്രീ വൈപ്പർ
- റസ്സൽസ് വൈപ്പർ

വിഷമുള്ള പാമ്പ് കടിച്ചാൽ

കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ:-

കടിയേറ്റതിന് കുറച്ച് സമയം കഴിഞ്ഞാൽ, കടിയേറ്റ സ്ഥലത്ത് വീക്കം ഉണ്ടാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ പൊട്ടുകൾ /പൊള്ളകൾ പോലും രൂപപ്പെടാം.

- Nausea & ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകുന്നു
- സാധാരണയായി രണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ മൂന്ന് പല്ലുകളുടെ അടയാളങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു
- ബാധിതമായ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് അല്പം മഞ്ഞനിറമുള്ള ദ്രാവകം പുറത്തുവരാം
- രോഗിക്ക് ദീർഘസമയം കണ്ണുകളും വായും തുറക്കാൻ കഴിയാതെ വരാം.
- കടിയേറ്റതിന് കുറച്ച് സമയം കഴിഞ്ഞാൽ രോഗിക്ക് ഇരിക്കാനാവാതെ വരും.
- ക്രമേണ ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- ഓക്സിജൻ കുറവിന്റെ കാരണം ശ്വാസനത്തിൽ കടുത്ത ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുകയും വായ നീലനിറത്തിലാകുകയും ചെയ്യുന്നു; അവസാനം ശ്വാസന തടസ്സം മൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

പാമ്പുകടിയേറ്റ ശേഷം എന്ത് ചെയ്യണം എന്ത് ചെയ്യരുത് :-

എന്ത് ചെയ്യണം (Dos) :-

- പാമ്പ് വീണ്ടും കടിക്കാനുള്ള അപകടസാധ്യത ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി, ബാധിതമായ വ്യക്തിയെ അടുത്തുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക.
- സാധ്യമെങ്കിൽ, പാമ്പിന്റെ ഇനം (വിഷമുള്ളതോ അല്ലയോ) സംബന്ധിച്ച വിവരം ശേഖരിക്കുക.
- ബാധിതനെ ആശ്വസിപ്പിച്ച് ധൈര്യം നൽകുക.
- ബാധിതൻ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന കെട്ടിയ വസ്തുക്കൾ (വള, മോതിരം, watch മുതലായവ) നീക്കം ചെയ്യുക.
- കടിയേറ്റ ഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുക
- പാമ്പ് കടിച്ച ശരീരഭാഗം അല്പം ഉയർത്തി വയ്ക്കുക.
- ബാധിതനെ അനാവശ്യമായ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ബാധിതന് കുടിക്കാൻ യാതൊരു ദ്രാവകങ്ങളും നൽകാതിരിക്കുക.

സാധാരണയായി പാമ്പുകൾ മനുഷ്യർക്കു ഹാനി ചെയ്യാറില്ല. കർഷകർക്ക് ഇവ വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്, കാരണം കൃഷിക്ക് നാശം വരുത്തുന്ന കീടങ്ങൾ, ചെറുജീവികൾ, വെട്ടുക്കിളികൾ, ചെറിയ പക്ഷികളുടെ മുട്ടകൾ, എലികൾ എന്നിവയെ പാമ്പുകൾ ഭക്ഷണമാക്കുന്നു. ചില വിഷമില്ലാത്തതും വിഷമുള്ളതുമായ പാമ്പുകളുടെ പേരുകൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു:-

(1) വിഷമില്ലാത്ത പാമ്പുകൾ :

അനാക്കോണ്ട



ബോവ (Boa)



ഗാർട്ടർ പാമ്പ് (Garter Snake)



പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ എന്ത് നടപടി സ്വീകരിക്കണം?

- പാമ്പുകടിയേറ്റ വ്യക്തിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക, ഡൈറ്റ് നൽകുക. “പാമ്പുകടിയ്ക്കാൽ മനുഷ്യൻ മരിക്കണമെന്നില്ല” എന്ന് പറഞ്ഞു ഭയം കുറയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക.
- കടിയേറ്റ സ്ഥലം ഉടൻ പരിശോധിക്കുക. കാൽ ഭാഗത്താണ് കടിയേറ്റതെങ്കിൽ മുട്ടിനുമുകളിൽ കൈയിലാണ് കടിയേറ്റതെങ്കിൽ കോണിടുമുകളിൽ റബ്ബർ പട്ട, അല്ലെങ്കിൽ മുദുവായ കയർ ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടുക. കെട്ട് അത്ര കർശനമാകരുത് - അതിലൂടെ ഒരു പെൻസിൽ സാവധാനം കറക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലാകണം. 15-20 മിനിറ്റിൽ ഒരിക്കൽ 1-2 മിനിറ്റ് കെട്ട് അല്പം ഇളക്കിവിടണം, രക്തപ്രവാഹം നിലനിൽക്കാൻ.
- രോഗിക്ക് സിഗരറ്റ്, വെള്ളം, മദ്യം, ചായ മുതലായവ കൊടുക്കരുത്. കടിയേറ്റ ഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. ചൂട് കൊടുക്കരുത്.
- രോഗി ചരദ്ദിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസനാളത്തിൽ ഒന്നും കൂടുങ്ങാതിരിക്കാനായി വശത്തേക്ക് തിരിച്ച് കിടത്തണം.
- ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ക്രമീകരണം നടത്തുക, Anti-Venom കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകാൻ നടപടി സ്വീകരിക്കുക.

പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ ഒഴിവാക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- കഴിയുന്നത്ര വീട്ടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക
- ഇരുട്ടിൽ പാമ്പ് കടിയേറ്റേക്കാവുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ കൈ വെക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- കഴിയുന്നത്ര നിലത്ത് കിടന്ന് ഉറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക; നിർബന്ധമായാൽ ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക.

ചെയ്യരുതാത്തത് (Don'ts) :-

- ബാധിതനായ വ്യക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കരുത്; നടക്കാനോ ഓടാനോ അനുവദിക്കരുത്
- പാമ്പുകടിയേറ്റ സ്ഥലത്ത് ഏതുതരം മുറിവുകളോ മുറിച്ചുതുറക്കലോ ചെയ്യരുത്.
- പാമ്പിനെ പിടിക്കാനോ കൊല്ലാനോ ശ്രമിക്കരുത്.
- ബാധിതനായ വ്യക്തിക്ക് മദ്യമോ മറ്റ് മയക്കുമരുന്നുകളോ നൽകരുത്.
- മലമൂത്രവിസർജനം ചെയ്യുന്നതിനായി കാടുകളിലേക്കോ കുറ്റിക്കാടുകളിലേക്കോ പോകാതിരിക്കുക.
- വീട്ടിൽ എലി മുതലായവ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എലിവിഷം ഉപയോഗിക്കുക; കാരണം എലികൾ ഉള്ളിടങ്ങളിൽ പാമ്പുകൾ കയറിവരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- മണ്ണുകൊണ്ടുള്ള വീടുകളിൽ കുഴികൾ കണ്ടാൽ കീടനാശിനി ഒഴിച്ച് അവ അടച്ചിടുക.
- കിടപ്പുമുറിയുടെ സമീപത്ത് കോഴിവളർത്തൽ കൂട്ടുകളോ കൂടുകളോ ഉണ്ടാക്കരുത്; ഇരുട്ടിൽ കോഴിക്കൂട്ടുകളിലും കൂടുകളിലും കൈ ഇടരുത്
- വീടിന്റെ ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശത്ത് പാമ്പുകടിയേറ്റ അപകടം കുറയ്ക്കാൻ ചാലുകൾ കുഴിച്ച് ഫിനൈൽ, സ്റ്റീച്ചിംഗ് പൗഡർ, കീടനാശിനി എന്നിവ തളിക്കുക
- ചെറുപ്പങ്ങളും വസ്ത്രങ്ങളും ധരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നന്നായി അടിച്ചുലക്കി പരിശോധിക്കുക.
- ബാധിതനായ വ്യക്തിയെ ഉറങ്ങാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ബാധിതനായ വ്യക്തിയെ അതിയായി ചൂടാക്കരുത്.
- ബാധിതനായ വ്യക്തിയെ ഏത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുക.