



समुदाय जागरूकता कार्यक्रम





जैविक आपातकाल

परिचय:

जैविक एजेंट ने बाधित व्यक्तिमध्ये लक्षणे दिसने आवश्यक नाही. जैविक हल्ला लगेच दिसून येत नाही. कारण याचा इनक्युबेशन अवधि अधिक असल्याने जैविक एजेंट चे दुष्प्रभाव लगेच दिसून येत नाहीत

सामान्य लक्षण:

- मोठ्या संख्येने लोक आजारी पडतात आणि पशु पक्ष्यांचे मृत्यु होतात. ज्याचे कारण स्पष्ट नसते.
- काही जैविक हल्ल्यात लोकांना ते बाधित झाल्याचे त्वरित समजत नाही. अशा परिस्थितीत पहिली नोंद जैविक एजेंट मुळे होत असलेल्या रोगांची लक्षणे दिसून येतात.

प्रशासनच्या सम्पर्कात रहा व सहकार्य करा:

- पुरेसे अन्न व पानी सुरक्षित झाकून ठेवा. तसेच त्याला नियमितपणे बदलत रहा.
- परिवारात / शेजारी असलेल्या आजारी व्यक्तींच्या सूचना आरोग्य अधिकारींना द्या
- संक्रमित धान्य साठा व पीके नष्ट करण्यासाठी सहकार्य करा. पशुधन बाधित होण्याचे प्रमाण वाढणे थांबवा.

साथ पसरण्या आधिची तयारी :

- आपला परिसर (कार्यालय, घर आणि अन्य परिसर) स्वच्छ ठेवा. असे केल्यास रोगाणूंच्या प्रसाराला आळा बसेल .
- जेवनापूर्वी हात साबन व पाण्याने स्वच्छ करावे /प्राथमिक स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन करा.
- अन्न व पाले –भाज्या शिजविण्या आधी धुवून घ्या.
- उकळलेले किंवा शक्य झाल्यास क्लोरीन युक्त पानी पिण्यास वापरा.
- प्रशासनाकडून माहिती मिळेपर्यंत निरंतर जैविक घटक (**Biological Agent**) वापरासंबंधी सावधगिरी: बाळगा. स्वच्छता ठेवा.
- जैविक घटकांचा वापर, त्यांची लक्षणे व परिणाम याबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी मास मिडियाचा वापर करा.
- आपण आजारी पडल्यास जवळच्या आपत्कालीन वैद्यकीय केंद्रांची माहिती आधीच करून ठेवा.

- अनेक सामान्य आजारांची लक्षणे सारखी असू शकतात त्यामुळे लगेचच हे जैविक आपत्कालीन परिस्थितीचेच परिणाम आहेत असा निष्कर्ष काढू नका.
- आपल्याला शंका असल्यास वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्या-

संसर्गाच्या काळात घ्यावयाची काळजी:

- आपला संसर्गित व्यक्तीशी संपर्क आल्याचा संशय असल्यास अधिक सतर्कता बाळगा.
- जैविक घटकांच्या संपर्कात आल्याची शंका असल्यास आणि कोणाशी संपर्क साधणे आवश्यक असल्यास श्वसन संरक्षण (मास्क इ.) अत्यंत महत्त्वाचे आहे.
- लोकांपासून योग्य अंतर ठेवा आणि थेट संपर्क टाळा.
- वृत्तपत्रे वाचा, दूरदर्शन पहा, रेडिओ ऐका, तसेच अधिकृत सूचना व आपत्कालीन सुचनांकडे लक्ष द्या आणि त्यानुसार कृती करा.
- जर तुमची त्वचा, कपडे किंवा इतर घालण्यायोग्य वस्तू एखाद्या दृश्यमान संशयित संसर्गजन्य पदार्थांच्या संपर्कात आल्या असतील तर त्या त्वरित काढून टाका.

- साबण आणि कोमट पाण्याने स्वतःला नीट धुवा. स्वच्छ कपडे घाला आणि वैद्यकीय मदत घ्या.
- अशा आपत्कालीन परिस्थितीत संशयित प्रसाराच्या काळात सर्व खिडक्या व दरवाजे बंद ठेवा आणि पंखे तसेच एअर कंडिशनर/कूलरचा वापर टाळा.
- वैद्यकीय मदतीसाठी कॉल करा आणि नेहमी आरोग्य विभागाने दिलेल्या सूचनांचे पालन करा.

संसर्गानंतर:

- जर तुम्हाला शंका असेल की तुम्ही कोणत्यातरी संसर्गाच्या संपर्कात आला आहात. तर खालील काळजीच्या उपाययोजना करा.
- तात्काळ त्या परिसराची ओळख करा जिथे संशयित जैविक घटकांचा प्रसार झाला आहे आणि त्या ठिकाणापासून लांब रहा.
- नाक आणि तोंड अनेक थरांच्या कापडाने झाका. जेणेकरून हवा गाळण्यास (फिल्टर करण्यास) मदत होईल.

- आपत्ती व्यवस्थापन विभाग आणि पोलिसांशी संपर्क साधा.
- संधी मिळताच साबण व पाण्याचा वापर करून नीट आंघोळ करा आणि स्वच्छ कपडे घाला.
- जर तुमच्या कुटुंबातील कोणताही सदस्य आजारी पडला, तर अधिकारी यांनी सांगितलेल्या रुग्णालयात वैद्यकीय सल्ला घ्या.

नेहमी लक्षात ठेवा की तुमच्या आजूबाजूला कोणत्या प्रकारचे कारखाने किंवा उद्योग आहेत. त्यानुसार सुरक्षा उपाययोजना किंवा प्रतिबंधक कारवाईसाठी संबंधित प्राधिकरणाशी सल्लामसलत करा.





रासायनिक आपातकाळ

रासायनिक आपातकाळ :

आपल्या देशात औद्योगिक विकासाच्या सुरुवातीसोबत रासायनिक एजंट्सचा वापर अनेक पटींनी वाढला आहे. सध्या सुमारे ३ लाख रासायनिक एजंट्सचा वापर केला जात आहे.

रासायनिक एजंट्स म्हणजे काय ?

हि अशी रसायने असतात की जी त्यांच्या रासायनिक गुणधर्मांमुळे आणि मानवी शरीरावर होणाऱ्या हानिकारक परिणामांमुळे घातक ठरू शकतात. उदाहरणार्थ क्लोरीन वायू, मिथाइल आयसोसायनाइड, सायनोजन क्लोराइड, सल्फर मस्टर्ड इत्यादी.

मानवी शरीरात प्रवेश करण्याचे मार्ग :

- त्वचेच्या माध्यमातून
- डोळ्यांद्वारे
- श्वसनाद्वारे
- मुखाद्वारे
- इंजेक्शनद्वारे

सामान्य लक्षणे :

- प्रभावित व्यक्तीमध्ये खोकला, उलटी, डोळ्यांतून पाणी येणे, त्वचेची जळजळ, श्वास घेण्यास त्रास होणे तसेच इतर आरोग्याशी संबंधित प्रतिकूल परिणाम दिसून येतात.

माहिती द्या आणि प्रशासनाची मदत करा :

- ✓ जर कुठे गॅसची गळती किंवा विचित्र वास जाणवत असेल, तर त्वरित आपत्ती व्यवस्थापन विभागाला कळवा.
- ✓ कुटुंबात किंवा शेजारच्या परिसरात आजारी लोकांची माहिती आरोग्य विभागाला द्या.
- ✓ प्रशासनाकडून करण्यात येत असलेल्या कामांमध्ये सहकार्य करा आणि त्यांच्या सूचनांचे पालन करा.

रासायनिक अपघात होण्यापूर्वीची तयारी :

- ✓ लोकांना रासायनिक हल्ले/अपघात/ आपत्कालीन परिस्थितीतील धोक्यांविषयी तसेच त्यापासून संरक्षणासाठी ठरवलेल्या उपाय योजना व साधनांची माहिती आधीच द्या.
- ✓ घरातील खिडक्या व दरवाजे सील करण्याचे साहित्य जवळ ठेवा.
- ✓ फेस मास्क जवळ ठेवा.
- ✓ निर्दूषण किट आणि औषधे तयार ठेवा.
- ✓ घरात आपत्कालीन सेवा, रुग्णालय इत्यादींचे फोन नंबर उपलब्ध ठेवा.

- अनेक सामान्य आजारांची लक्षणे सारखी असू शकतात त्यामुळे लगेचच हे जैविक आपत्कालीन परिस्थितीचेच परिणाम आहेत असे समजू नका.
- आपल्याला शंका असल्यास वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्या.

संसर्गाच्या काळात घ्यावयाची काळजी

- आपला संसर्गित व्यक्तीशी संपर्क आल्याचा संशय असल्यास अधिक सतर्कता बाळगा.
- जैविक घटकांच्या संपर्कात आल्याची शंका असल्यास आणि कोणाशी संपर्क साधणे आवश्यक असल्यास श्वसन संरक्षण (मास्क इ.) अत्यंत महत्त्वाचे आहे.
- लोकांपासून योग्य अंतर ठेवा आणि थेट संपर्क टाळा.
- वृत्तपत्रे वाचा, दूरदर्शन पहा, रेडिओ ऐका, तसेच अधिकृत सूचना व आपत्कालीन सूचनेकडे लक्ष द्या आणि त्यानुसार कृती करा.
- जर तुमची त्वचा, कपडे किंवा इतर घालण्यायोग्य वस्तू एखाद्या दृष्टीस आलेल्या वा संशयित संसर्गजन्य पदार्थाच्या संपर्कात आल्यास तर त्या त्वरित काढून टाका.

रासायनिक हल्ला/अपघात झाल्यानंतर काय करावे :

- ✓ संपूर्ण शरीर झाकून ठेवा. तोंड आणि नाकावर ओला कपडा ठेवा आणि हळूहळू श्वास घ्या.
- ✓ हवेच्या विरुद्ध दिशेने जा.
- ✓ सर्व दरवाजे, खिडक्या तसेच पंखे, कूलर इत्यादी बंद ठेवा.
- ✓ उघडे अन्नपदार्थ व पेयांचे सेवन करू नका.
- ✓ त्वचेवर खाज येत असल्यास मुलतानी माती किंवा पीठ लावा.
- ✓ रेडिओ व दूरदर्शनवर दिली जाणारी माहिती ऐका.
- ✓ अफवा पसरवू नका आणि त्यांच्याकडे लक्षही देऊ नका.

रासायनिक एजंटचा प्रभाव कमी झाल्यानंतर काय करावे :

- ✓ जखमींना प्राथमिक उपचार द्या.
- ✓ जखमींना शक्य तितक्या लवकर रुग्णालयात पाठवा.
- ✓ संपूर्ण शरीराचे निर्जंतुकीकरण करा. मोकळ्या हवेत जा. समुदाय पातळीवर किरणोत्सर्गीय, जैविक व रासायनिक आपत्कालीन परिस्थितीसाठी आपल्या स्तरावर आश्रयस्थाने (शेल्टर) तयार करता येऊ शकतात.

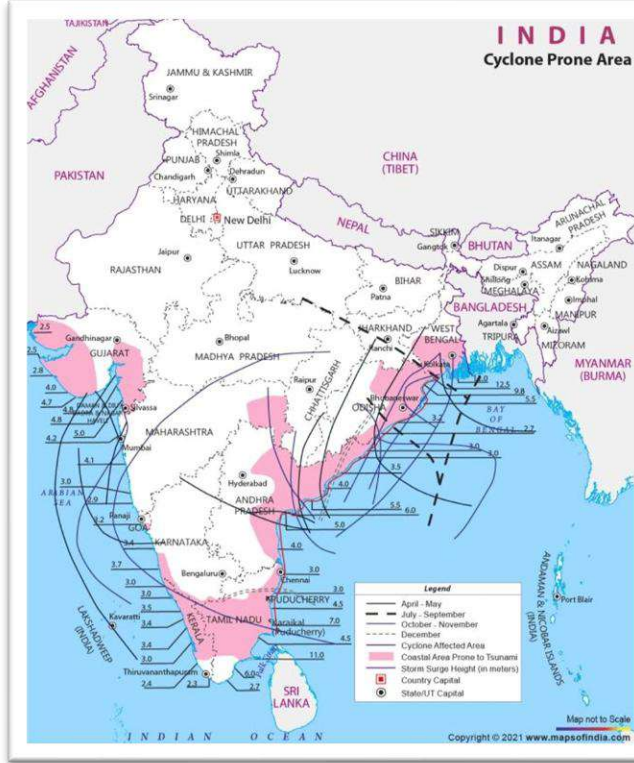
कार्य करू नये :

- ✓ प्रभावित क्षेत्रातील उघडे अन्न, पाणी व पेयांचे सेवन करू नका.
- ✓ सक्षम अधिकारी यांच्या कडून सूचना मिळेपर्यंत आश्रयस्थाने किंवा बेसमेंटमधून बाहेर पडू नका.
- ✓ पोत्यांमधील पीठ, कागदात गुंडाळलेले अन्नपदार्थ किंवा उघडे पाणी वापरू नका.
- ✓ सुरक्षेशिवाय मोकळ्या मैदानात जाऊ नका.
- ✓ कोणतीही आपत्कालीन परिस्थिती उद्भवल्यास, नेहमी लक्षात ठेवा की आपल्या आजूबाजूला कोणत्या प्रकारचे कारखाने किंवा उद्योग आहेत. त्यानुसार सुरक्षितता व प्रतिबंधात्मक उपायांसाठी संबंधित प्राधिकरणाशी सल्लामसलत करा.





चक्रवात



चक्रीवादळाच्या दरम्यान

- गॅस पुरवठ्याचा स्विच बंद करा.
- उघड्या वरची आग विझवा.
- बॅटरीचलित रेडिओवरून आवश्यक बातम्या ऐकत राहा.
- चक्रीवादळानंतर बाहेर शांतता वाटली तरी घाईघाईने बाहेर पडू नका.
- बाहेर जाणे सुरक्षित आहे की नाही यासाठी सरकारी सूचनांची वाट पहा.
- वाहन चालवत असाल तर वाहन थांबवा.
- समुद्र, वीजखांब तसेच पाण्याच्या साठ्यांपासून दूर राहा.

चक्रीवादळानंतर

- गॅस गळती असल्यास बंद करा.
- वीज उपकरणे वापरू नका.
- गरजू व मृत व्यक्तींचा शोध घ्या.
- गरजू लोकांना प्राथमिक उपचार द्या व तातडीने रुग्णालयात पोहोचवा. पोलीस व अर्धसैनिक दलांची मदत घ्या.
- खोट्या अफवा पसरवू नका.

चक्रीवादळ ही एक विशाल वायुप्रणाली आहे जी कमी दाबाच्या केंद्राभोवती फिरत राहते. यामुळे वेगवान वारे आणि खराब हवामान निर्माण होते. हे एक प्रकारचे वादळ आहे, जे समुद्राच्या पृष्ठभागावरून उष्ण व आर्द्र हवा वर उठते आणि फिरत्या वायुची एक प्रणाली तयार होते, त्यामुळे चक्रीवादळ निर्माण होते.



लक्षणे

- तीव्र वादळ व जोरदार वारे.
- मुसळधार पाऊस, ज्यामुळे पूर येऊ शकतो.
- मोठ्या प्रमाणात उसळत्या वादळी समुद्री लाटा.

चक्रीवादळापूर्वी

- रेडिओ व टी.व्ही.वर हवामानासंबंधी बातम्या ऐकत रहा आणि चक्रीवादळाची सूचना मिळताच आजूबाजूच्या लोकांनाही माहिती द्या.
- आधीच सुरक्षित ठिकाण किंवा पक्की इमारत शोधून ठेवा तसेच सुरक्षित मार्ग निश्चित करा.
- घरातील महत्त्वाची कागदपत्रे व मौल्यवान वस्तू एका ठिकाणी ठेवून आपत्कालीन किट तयार ठेवा.
- पुरेशा प्रमाणात अन्न व पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करा.
- जनावरांना सुरक्षित ठिकाणी ठेवा.
- निवासस्थान सुरक्षित आहे याची खात्री करा.

आपत्कालीन किट

- प्रथमोपचार पेटी
- पिण्याचे पाणी
- अन्न सामग्री
- कपडे
- प्लास्टिक / पॉलीथिन
- चादर / ब्लॅकेट
- घरातील महत्त्वाची कागदपत्रे

चक्रीवादळाच्या दरम्यान काय करावे ?

- घाबरू नका व शांत राहा.
- खिडक्यांवर कागद, पृष्ठ किंवा टेप लावा, जेणेकरून काच फुटून नुकसान होणार नाही.
- पिण्याचे पाणी, अन्न व कपडे पॉलीथिन किंवा जलरोधक पिशवीत ठेवा.
- सुरक्षिततेसाठी जाड व उबदार कपडे परिधान करा.
- समुद्राच्या दिशेने जाऊ नका.
- कुटुंबासह आधीच निश्चित केलेल्या सुरक्षित पक्क्या इमारतीत रहा.
- विजेचे स्विच बंद ठेवा.
- घराच्या खिडक्या, दरवाजे व छत इत्यादींचे मजबूतीकरण करून सुरक्षित ठेवा.



चक्रीवादळ

चक्रीवादळ ही एक विशाल वायुप्रणाली असते जी कमी दाबाच्या केंद्राभोवती वेगाने फिरते यामुळे तीव्र वारे, मुसळधार पाऊस आणि खराब हवामान निर्माण होते. हे समुद्राच्या पृष्ठभागावरून उष्ण व दमट हवा वर चढून फिरू लागल्याने तयार होणाऱ्या वादळाचा एक प्रकार आहे.



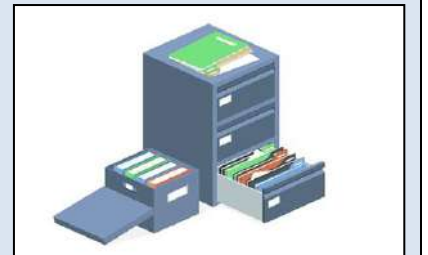
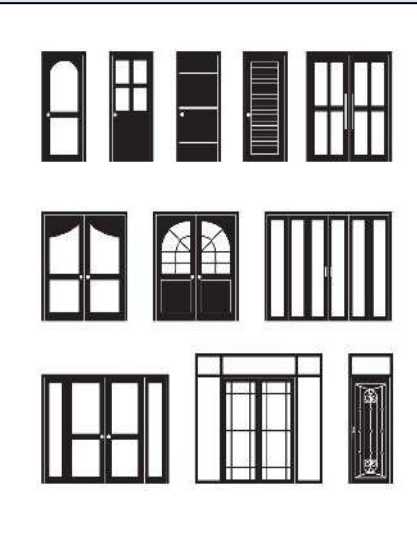
चक्रीवादळाची लक्षणे :

- तीव्र वादळ व जोरदार वारे
- अतिवृष्टी ज्यामुळे पूर येऊ शकतो
- प्रचंड वेगाच्या वायूच्या लाटा ज्यांना वादळी लाटा असेही म्हणतात



चक्रीवादळ येण्यापूर्वीची तयारी :

- रेडिओ व दूरदर्शनवरून हवामान विषयक बातम्या ऐकत राहा आणि चक्रीवादळाची सूचना मिळताच आजूबाजूच्या लोकांना कळवा.
- आधीच एखादे सुरक्षित ठिकाण किंवा पक्के घर निश्चित करा आणि तिथे जाण्याचा सुरक्षित मार्ग ठरवा.
- घरातील आवश्यक कागदपत्रे एकत्र करून आपत्कालीन किट तयार ठेवा.
- अन्न व पिण्याच्या पाण्याची पुरेशी व्यवस्था ठेवा.
- महत्त्वाची कागदपत्रे व साहित्य सुरक्षित ठिकाणी ठेवा.
- पाळीव प्राणी सुरक्षित ठिकाणी ठेवा त्यांना मोकळे सोडू नका.
- घर छप्पर दरवाजे व खिडक्या मजबूत व आपत्तीरोधक आहेत याची खात्री करा.



चक्रीवादळाच्या वेळी काय करावे :

- शांत रहा, घाबरू नका.
- खिडक्या व दरवाजे घट्ट बंद करून घराच्या आतच रहा.
- काचा फुटल्यास इजा होऊ नये म्हणून काचांवर जाड कागद किंवा टेप लावा.
- पिण्याचे पाणी, अन्न व कपडे जलरोधक पिशव्यांत ठेवा.
- आपत्कालीन किट जवळ ठेवा.
- उबदार कपडे वापरा.
- समुद्राकडे जाऊ नका.
- आधी ठरवलेल्या सुरक्षित पक्क्या इमारतीत कुटुंबासह जा.
- वीजपुरवठ्याचे सर्व स्विच बंद करा.
- गॅस सिलिंडरचा नॉब बंद करा.
- उघडी आग त्वरित विझवा.
- बॅटरीवर चालणार्या रेडिओद्वारे सरकारी सूचना ऐकत राहा.



चक्रीवादळानंतर काय करावे :

- आग लागल्यास ती त्वरित आटोक्यात आणण्याचा प्रयत्न करा.
- गॅस गळती आढळल्यास गॅस पुरवठा त्वरित बंद करा.
- वीज व्यवस्था पूर्णपणे सुरक्षित होईपर्यंत विद्युत उपकरणे वापरू नका.
- बेपत्ता किंवा जखमी व्यक्तींचा शोध घ्या.
- जखमींना प्राथमिक उपचार द्या व गरज असल्यास रुग्णालयात दाखल करा.
- पोलीस अर्धसैनिक दल व मदतकार्य करणाऱ्यांना सहकार्य करा.
- अफवा पसरवू नका व त्यांवर विश्वास ठेवू नका.



पारिवारिक आपदा किट



कौटुंबिक आपत्ती किट :

आपत्तीच्या वेळी मदत पोहोचण्यास उशीर होऊ शकतो. त्यामुळे प्रत्येक कुटुंबाने किमान काही दिवस पुरेल असे जिवनावेक साहित्य घरात ठेवणे आवश्यक आहे.



तुमच्या घरात खालील ६ मूलभूत वस्तू असणे आवश्यक आहे आपत्तीच्या वेळी स्थलांतर करावे लागल्यास या वस्तू सहजपणे सोबत नेता येतील अशा प्रकारे ठेवाव्यात

1) प्राथमिक उपचार किट :

तात्काळ उपचारासाठी खालील साहित्य आवर्जून ठेवा :-

- रोल पट्ट्या
- कापूस (निर्जंतुक कापसाचा पॅकेट)
- छोटी कात्री
- ॲंटीसेप्टिक द्रावण (उदा. डिटॉल, सेव्हलॉन)
- ॲंटीसेप्टिक मलम (उदा. सोफ्रामायसिन, निओमायसिन)
- ओरल रिहायडेशन सोल्युशन (ORS)
- त्रिकोणी पट्टी
- लहान व मोठ्या पट्ट्या (बांबू किंवा लाकडापासून बनवलेल्या स्प्लंटच्या स्वरूपात)
- वेदनाशामक गोळ्या (उदा. पॅरासिटामॉल)
- आवश्यक वैयक्तिक औषधे
- पिण्याचे पाणी शुद्ध करण्यासाठी क्लोरीन गोळ्या



2) पाणी

- पिण्याचे पाणी नेहमी स्वच्छ व झाकण असलेल्या बाटल्यांमध्ये किंवा कंटेनरमध्ये साठवावे.
- प्रत्येक बाटली किंवा कंटेनरवर पाणी भरलेली किंवा पुन्हा भरलेली तारीख स्पष्टपणे लिहावी.
- दर चार महिन्यांनी जुने पाणी काढून टाकून त्याऐवजी ताजे पाणी भरावे, जेणेकरून ते पिण्यास सुरक्षित व योग्य राहिल.

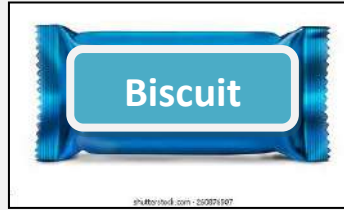


3) अन्न

- अशा अन्नपदार्थांची निवड करावी ज्यांना जास्त काळ साठवणूक किंवा शीतकरणाची गरज नसते.
- अन्न हलके पौष्टिक दीर्घकाळ टिकणारे आणि सहज वाहून नेता येण्यासारखे असावे.

उदाहरणे –

- बिस्कटे नमकीन.
- तयार अन्नाचे पॅकेट.
- सुक्या अन्नपदार्थांमध्ये उदा. शेंगदाणे, सुकामेवा, चणे, सत्तू, मुरमुरे (मुरी) इत्यादी.
- साखर, मीठ.
- ऊर्जा पेय जसे की ग्लुकोज.
- इन्स्टंट कॉफी टी-बॅग.



4) उपकरणे व आपत्कालीन साहित्य

- डिस्पोजेबल प्लेट्स व चमचे.
- बॅटरीवर चालणारा रेडिओ.
- अतिरिक्त बॅटऱ्यांसह टॉर्च.
- उपयोगी चाकू (मल्टी-फंक्शनल नाइफ).
- मेणबत्त्या व काडेपेटी (किंवा लायटर).
- साबण व द्रव डिटर्जंट.
- दोरी व सुई.
- शिडी.
- प्लास्टिक शीट.
- प्लास्टिक मग.
- प्लास्टिक पीट





5) कपडे आणि पादत्राणे

- प्रत्येक व्यक्तीसाठी किमान एक जोड कपडे व चप्पल/बूट.
- ब्लॅकेट/बेडशीट.
- मजबूत कॅनव्हासचे बूट (जलरोधक असतील तर अधिक चांगले).
- रेनकोट/प्लास्टिक शीट आणि छत्री, घोंगडे.



6) शिशुंसाठी विशेष साहित्य

- दूध पावडर.
- डायपर (नॅपी).
- आवश्यक औषधे (डॉक्टरांनी सांगितलेली नियमित औषधे).



7) वृद्ध/प्रौढ व्यक्तींसाठी विशेष साहित्य

- हृदयरोग व उच्च रक्तदाबासाठी आवश्यक औषधे.
- मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी इन्सुलिन इंजेक्शन.
- डोळ्यांसाठी चष्मा.



8) महत्त्वाची कौटुंबिक कागदपत्रे

(सर्व कागदपत्रे जलरोधक फोल्डर किंवा फाईलमध्ये ठेवावीत)

- वारस पत्र, विमा पॉलिसी, करारपत्रे, मालकी कागदपत्रे, शेअर/बाँड इत्यादी.
- ओळखपत्रे जसे की, मतदार ओळखपत्र, रेशन कार्ड, पासपोर्ट.
- बँक संबंधित कागदपत्रे-पासबुक, एटीएम कार्ड, खात्याची माहिती इत्यादी.
- शैक्षणिक व इतर प्रमाणपत्रे-जन्म, विवाह व मृत्यू प्रमाणपत्र.
- आपत्कालीन दूरध्वनी क्रमांकांची यादी- कुटुंबीय, स्थानिक प्रशासन, रुग्णालय, पोलीस इत्यादी.



लक्षात ठेवा

- आपत्कालीन किट घरातील सहज मिळेल अशा सुलभ व सुरक्षित ठिकाणी ठेवा, तसेच कुटुंबातील सर्व सदस्यांना त्याबाबत माहिती असल्याची खात्री करा.
- साठवलेले अन्न व पाणी किमान दर ४ महिन्यांनी नूतनीकरण (बदल) करा.
- दरवर्षी एकदा किटमधील साहित्य व कुटुंबाच्या गरजांची तपासणी करा आणि गरजेनुसार त्यात बदल/अद्ययावत करा.
- सर्व साहित्य प्लास्टिक पिशवीत नीट पॅक करून ठेवा, जेणेकरून ते कोरडे राहिल व सुरक्षित राहिल.



बाढ में बचाव के तरीके

आपत्ती व्यवस्थापन

आपत्ती व्यवस्थापन हे एक व्यावहारिक विज्ञान आहे. आपत्तीचे व्यवस्थित निरीक्षण व विश्लेषण करून

- प्रतिबंध.
- पूर्वतयारी.
- आपत्कालीन प्रतिसाद.
- तसेच आपत्तीनंतरची पुनर्बांधणी व पुनर्प्राप्ती भी संबंधित उपाय योजनांचे कार्य करतात.



पूर व्यवस्थापन

- पूर ही एक आपत्ती असून ती अनेक गंभीर व गुतागुतीच्या समस्या निर्माण करते.
- पूरग्रस्त भागात अडकलेल्या लोकांना वाचवण्यासाठी तसेच अन्नसामग्री व वैद्यकीय मदत पोहोचविण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर नौका, डोंगी व लाँचसारख्या जलवाहनांची गरज भासते. मात्र ही साधने अनेकदा सहज उपलब्ध नसतात.



पूराच्या वेळी वापरता येणारी तात्पुरती तरंगणारी साधने

- **टिन राफ्ट**— टिन व बांबूपासून तयार केलेले राफ्ट. पूराच्या वेळी सुरक्षित ठिकाणी पोहोचण्यासाठी वापरले जातात.
- **बाजेचा राफ्ट**— चारपाई व त्रिपाल वापरून तयार केलेले राफ्ट. पूराच्या वेळी सुरक्षित स्थळी जाण्यास उपयुक्त.
- **बांबू राफ्ट**— बांबू एकमेकांना दोरीने बांधून तयार केलेले राफ्ट, ज्याच्या मदतीने पूरातून बचाव करता येतो.
- **बॅरल राफ्ट**— एक किंवा दोन बॅरल बांबूला बांधून तयार केलेले राफ्ट, पूराच्या वेळी सुरक्षिततेसाठी वापरले जाते.
- **केळीच्या झाडाचा बुंधा (Banana Tree Raft)**— केळीच्या झाडाच्या खोडापासून बनवलेले राफ्ट, ज्यामुळे पूराच्या वेळी सुरक्षित ठिकाणी पोहोचता येते.
- **ट्यूब राफ्ट**— हवेने भरलेली ट्यूब वापरून तयार केलेले राफ्ट, ज्याच्या सहाय्याने तरंगत सुरक्षित ठिकाणी जाता येते.
- **पाण्याच्या बाटल्यांचे राफ्ट**— पाण्याच्या बाटल्यांपासून बनवलेले राफ्ट, ज्यामुळे एक व्यक्ती पूराच्या वेळी तरंगत सुरक्षित ठिकाणी जाऊ शकते.
- **थर्माकोल लाईफ जॅकेट**— कापड व थर्माकोलपासून तयार केलेले लाईफ जॅकेट, ज्यामुळे पूराच्या वेळी पोहत सुरक्षित ठिकाणी पोहोचता येते. लाईफ जॅकेट उपलब्ध नसेल, तर थर्माकोलची शीट शरीराच्या पुढील व मागील बाजूस बांधून पूराच्या वेळी तरंगत सुरक्षित ठिकाणी पोहोचता येऊ शकते.



पाण्यात बुडणार्या व्यक्तीस मदत करताना घ्यावयाची काळजी :-

- पाण्यात बुडत्या व्यक्तीच्या अतिशय जवळ जाऊ नये.
- बुडत असलेल्या व्यक्तीस दोरी, काठी किंवा लाकूड पकडण्याचा प्रयत्न करावा.
- पोहोण्यात प्रशिक्षित असाल तरच बुडत्या व्यक्तीस पोहत जाऊन वाचवावे.
- पीडित व्यक्तीचे तोंड व श्वसनमार्गात अडथळा येणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- आवश्यकतेनुसार पीडिताला कृत्रिम श्वास द्यावा.
- पीडित व्यक्तीस रिकव्हरी पोजिशनमध्ये (आधार देणार्या स्थितीत) ठेवावे.
- ओले कपडे काढून टाकावेत.
- पीडित व्यक्तीस उबदार ठेवावे.
- शक्य तितक्या लवकर रुग्णालयात पोहोचवण्याची व्यवस्था करावी.



जीवन रक्षक उपाय :-

जीवन रक्षक उपाय म्हणजे असे उपाय, जे मानवाकडून वापरले जातात जेणेकरून पाण्यात बुडालेल्या व्यक्तीला सुरक्षितरीत्या वाचवता येईल.

1) ड्राय रेस्क्यू

ड्राय रेस्क्यू म्हणजे पाण्यात न उतरता केलेला बचाव. हे सर्वात सुरक्षित आणि प्रभावी मानले जाते.

क) रिच पद्धत

- हा बचावकर्त्यासाठी सर्वात सुरक्षित व प्राथमिक उपाय आहे.
- जमिनीवर किंवा काठावर स्थिर स्थितीत (छातीच्या बळावर आडवे झोपून) राहावे.
- बुडत्या व्यक्तीकडे हात, काठी बांबू, दोरी, चादर किंवा कपडे पोहोचवावेत.
- स्वतः पाण्यात ओढले जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.

ख) वेड पद्धत

- या पद्धतीत बचावकर्ता फक्त गुडघे/कबरेपर्यंत पाण्यात उतरतो.
- जिथे पाणी खोल नाही आणि सुरक्षित आहे तिथेच वापरावी.
- काठी, दोरी, लाकूड यांच्या साहाय्याने पीडिताला काठावर आणावे.
- पाणी वाहते असल्यास किंवा खोल असल्यास ही पद्धत वापरू नये.

ग) थ्रो पद्धत

- ही पद्धत अतिशय प्रभावी आणि सुरक्षित मानली जाते.
- बुडत्या व्यक्तीकडे फेकता येणारी तरंगणारी वस्तू फेकावी, जसे की:-
 - लाईफबॉय/लाईफ रिंग.
 - प्लास्टिक कॅन, प्लास्टिक बाटली (झाकण लावलेली).
 - थर्माकोल, रिकामी ड्रम, ट्यूब.
 - दोरीला बांधलेली तरंगणारी वस्तू
- वस्तू पीडिताच्या थोड्या पुढे फेकावी, जेणेकरून तो ती पकडू शकेल.



घ) रो पद्धत

- या पद्धतीत लाईफबॉय फेकून पीडिताला वाचवले जाते.
- थ्रो पद्धत- लाईफबॉय किंवा तत्सम साधन अशा प्रकारे वापरले जाते की बुडणाऱ्या व्यक्तीस ते सहज पकडता येईल आणि तरंगत काठापर्यंत ओढता येईल.

2) वेट रेस्क्यू :

- कॉन्टॅक्ट पद्धत
- मनगट पकडून टो करणे
- सहारा देणारा टो
- हात पकडून टो
- डोके पकडून टो
- घट्ट पकडून टो

• CPR (कार्डिओ-पल्मोनरी रीससिटेशन) म्हणजे काय?

- CPR ही एक आपत्कालीन प्रक्रिया आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचा श्वास आणि हृदयाची धडधड अचानक थांबते, तेव्हा CPR दिला जातो.
- याचा उद्देश हृदय आणि मेंदूपर्यंत ऑक्सिजनयुक्त रक्त पोहोचवणे हा आहे.

CPR कसा द्यावा (प्रौढांसाठी) :

1) तपासणी करा:

- व्यक्तीला हलकेच हलवा आणि मोठ्याने विचारा, "तुम्ही ठीक आहात का?"
- श्वास आणि धडधड तपासा (10 सेकंदांपर्यंत).

2) मदत बोलवा:

- 112 किंवा जवळच्या आपत्कालीन क्रमांकावर कॉल करा.
- उपलब्ध असल्यास कोणाला (ऑटोमेटेड एक्स्टर्नल डिफिब्रिलेटर) आणायला सांगा.

3) छातीवर दाब द्या (Chest Compressions):

- व्यक्तीला पाठीवर कठीण पृष्ठभागावर झोपवा.
- दोन्ही हातांच्या तळहातांना एकावर एक ठेवून छातीच्या मध्यभागी ठेवा.
- दर मिनिटाला 100 ते 120 वेळा दाब द्या (सुमारे 5 से.मी. खोलीपर्यंत).
- प्रत्येक दाबानंतर छाती पूर्णपणे वर येऊ द्या.

4) तोंडातून श्वास द्या (प्रशिक्षण घेतले असल्यास):

- डोके थोडे मागे झुकवा, हनुवटी वर उचला.
- नाक बंद करून 2 वेळा तोंडातून श्वास द्या.
- दर 30 दाबानंतर 2 श्वास द्या (30/2 प्रमाण).

5) जोपर्यंत उच्च वैद्यकीय मदत येत नाही किंवा व्यक्तीला शुद्ध येत नाही किंवा तुम्ही खूप थकता किंवा धोका निर्माण होत नाही तोपर्यंत CPR चालू ठेवा.

CPR कसा द्यावा (मुलांसाठी):

1) तपासणी करा:

- ✓ मुलाला हलकेच हलवा आणि मोठ्याने विचारा "तू ठीक आहेस का?"
- ✓ श्वास आणि हृदयाची धडधड तपासा (90 सेकंदांपर्यंत).

2) मदत बोलवा:

- ✓ 112 किंवा जवळच्या आपत्कालीन क्रमांकावर कॉल करा.
- ✓ उपलब्ध असल्यास कोणाला (ऑटोमेटेड एक्स्टर्नल डिफिब्रिलेटर) आणायला सांगा.

3) छातीवर दाब द्या (Chest Compressions):

- ✓ मुलाला पाठीवर कठीण पृष्ठभागावर झोपवा.
- ✓ एका हाताच्या तळहाताने छातीच्या मध्यभागी दाब द्या.
- ✓ दर मिनिटाला 100 ते 120 वेळा दाब द्या (सुमारे 4 से.मी. खोलीपर्यंत).
- ✓ प्रत्येक दाबानंतर छाती पूर्णपणे वर येऊ द्या.

4) तोंडातून श्वास द्या (प्रशिक्षण घेतले असल्यास):

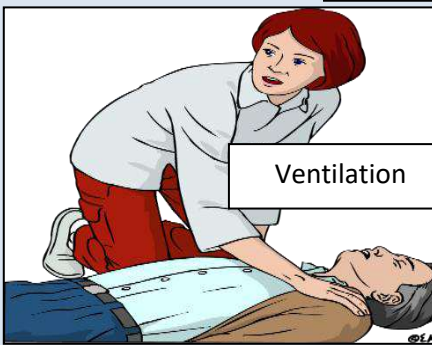
- ✓ डोके थोडे मागे झुकवा, हनुवटी वर उचला.
- ✓ नाक बंद करून 2 वेळा तोंडातून श्वास द्या.
- ✓ दर 30 दाबानंतर 2 श्वास द्या (30/2 प्रमाण).

5) CPR सुरू ठेवा, जोपर्यंत:

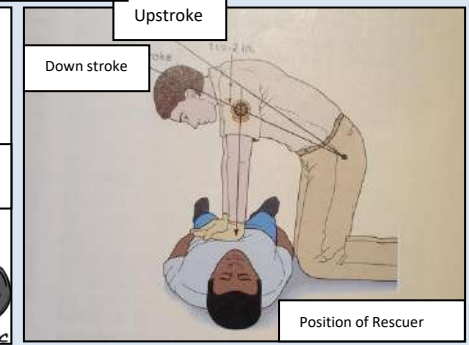
- ✓ वैद्यकीय मदत येत नाही.
- ✓ मुलाला शुद्ध येत नाही.
- ✓ तुम्ही खूप थकता किंवा धोका निर्माण होत नाही.



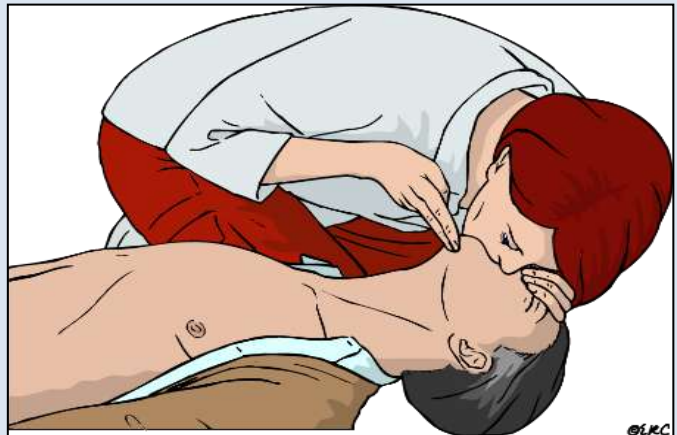
30 Compressions



Ventilation



Position of Rescuer



CPR कशी द्यावी (अर्भकांसाठी / शिशुसाठी):

1) तपासणी करा:

- अर्भकाला हलकेच स्पर्श करा आणि आवाज देऊन प्रतिसाद तपासा "बाळ ठीक आहे का?"
- श्वास आणि हृदयाची धडधड तपासा (10 सेकंदांपर्यंत).

2) मदत बोलवा:

- 112 किंवा जवळच्या आपत्कालीन क्रमांकावर कॉल करा.
- उपलब्ध असल्यास कोणाला (ऑटोमेटेड एक्स्टर्नल डिफिब्रिलेटर) आणायला सांगा.

3) छातीवर दाब द्या (Chest Compressions):

- अर्भकाला पाठीवर कठीण पृष्ठभागावर झोपवा.
- एका हाताच्या दोन बोटांनी छातीच्या मध्यभागी दाब द्या.
- दर मिनिटाला 100 ते 120 वेळा दाब द्या (सुमारे 3-4 से.मी. खोलीपर्यंत).
- प्रत्येक दाबानंतर छाती पूर्णपणे वर येऊ द्या.

4) श्वास द्या (प्रशिक्षण घेतले असल्यास):

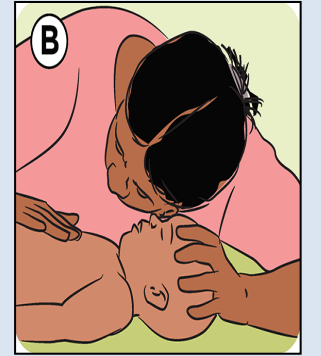
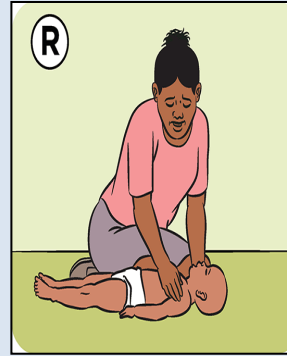
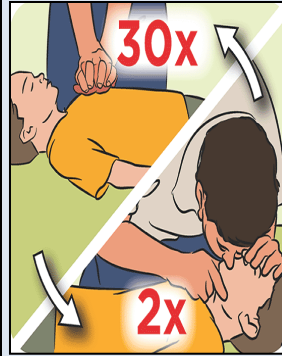
- डोके थोडे मागे झुकवा, हनुवटी वर उचला.
- तोंड आणि नाक दोन्ही झाकून 2 हलके श्वास द्या.
- दर 30 दाबानंतर 2 श्वास द्या (30:2 प्रमाण).

5) CPR सुरु ठेवा, जोपर्यंत:

- व्यावसायिक मदत येत नाही.
- अर्भकाला शुद्ध येत नाही.
- तुम्ही खूप थकता किंवा धोका निर्माण होत नाही .



How to perform CPR on Children



सीपीआर तितकेच सोपे आहे

C - A - B



पीडिताच्या छातीच्या मध्यभागी जोरात दाब देणे.



श्वसनमार्ग उघडण्यासाठी हनुवटी उचलून भवसनमार्गातील बाधा दुर करणे.

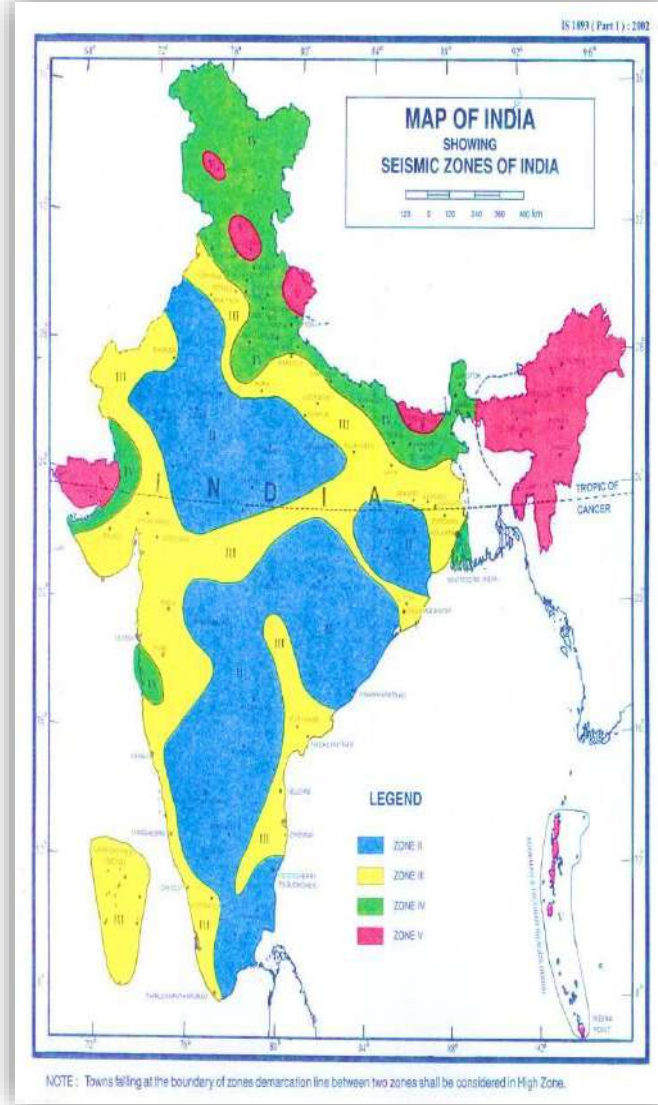


पीडिताला तोंडाला तोंड लावून कृत्रिम श्वास देणे

छातीत लवकर दाब दिल्यास रक्तप्रवाहात असलेला ऑक्सिजन लगेचच प्रसारित होऊ शकतो. तसेच बंद पडलेले हृदय पुन्हा लवकर सुरु होते आणि वायुवीजनात होणारा विलंब कमी होतो.



भूकंप



भूकंप झाल्यानंतर काय करावे:

- शांत राहा आणि अफवा ऐकू नका तसेच अफवा पसरवू नका.
- पहिल्या धक्क्यानंतर येऊ घातलेल्या धक्क्यांसाठी तयार रहा.
- जखमी व अडकलेल्या लोकांना मदत करा.
- ज्यांना गरज आहे त्यांना प्राथमिक उपचार द्या.
- नवजात बाळे, महिला, ज्येष्ठ नागरिक व अपंग व्यक्तींना मदत करा.
- नुकसान झालेल्या इमारतीपासून दूर रहा.
- आगीपासून सावध रहा
- मेणबत्त्या व कंदील वापरू नका, टॉर्चचा वापर करा.
- कोसळण्याच्या धोक्यात असलेल्या इमारती ओळखा व त्यांच्या जवळ जाऊ नका तसेच इतरांनाही जाऊ देऊ नका.
- रेडिओ ऐकत राहा, जेणेकरून नवीन आपत्कालीन माहितीसंबंधी माहिती मिळत राहील.
- अधिकृतरीत्या धोका संपल्याची घोषणा झाल्यानंतरच घरात प्रवेश करा.
- दूरध्वनीचा वापर फक्त आपत्कालीन सेवांसाठीच करा.
- वीज उपकरणांची तपासणी करा, नुकसान झाल्याची शक्यता असल्यास मुख्य पयूज बंद करा.
- नागरी संरक्षणासंबंधी दिलेल्या सर्व सूचनांचे पालन करा.

भूकंप म्हणजे काय?

- पृथ्वीचा पृष्ठभाग अनेक प्लेट्सपासून बनलेला आहे. भूगर्भातील भौगोलिक कारणांमुळे या प्लेट्स एकमेकांवर घर्षण होणे किंवा तुटणे यामुळे निर्माण होणाऱ्या कंपलहरी एकाच वेळी सर्व दिशांनी पसरतात. त्यामुळे जमिनीत तीव्र थरथर किंवा कंपन होते यालाच भूकंप म्हणतात.
- भूकंपाचे अचूक पूर्वानुमान करता येत नाही.
- भूकंपाच्या परिणामामुळे जीवित व मालमत्तेची मोठी हानी होते.

भूकंपापूर्वीची तयारी

- कुटुंबातील सर्व सदस्यांना आपत्कालीन परिस्थितीत वीज व गॅसचे कनेक्शन कसे बंद करायचे हे शिकवा
- घरात असे सुरक्षित ठिकाण निश्चित करा जे भूकंपाच्या वेळी संरक्षण देऊ शकेल.
- आपल्या शहराबाहेरील एखादा नातेवाईक किंवा मित्र निश्चित ठेवा.
- ज्यांना आपत्कालीन काळात संपर्क साधता येईल. घराची रचना अशी करून घ्या की भूकंपामुळे कमीत कमी नुकसान होईल.
- घरात भेगा असतील तर त्यांची दुरुस्ती करून घ्या.
- छतावरील पाण्याची टाकी मजबूत व व्यवस्थित बसवून ठेवा, जेणेकरून ती खाली पडणार नाही

- घरातील आपत्कालीन बाहेर पडण्याचे मार्ग मोकळे व स्वच्छ ठेवा.
- भूकंपापासून बचाव करण्याच्या प्रक्रियेचा नियमित सराव करा. जेणेकरून प्रत्यक्ष भूकंपाच्या वेळी योग्य कृती करता येईल.

भूकंपाच्या वेळी

क) जर घरात असाल तर

- घाबरू नका, शांत राहा आणि घरातच रहा.
- मजबूत टेबल किंवा फर्निचरखाली आसरा घ्या व त्याचे पाय घट्ट पकडून ठेवा.
- वेळ मिळाल्यास स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी आवश्यक उपाययोजना करा.
- खालील आवश्यक साहित्य नेहमी घरात तयार ठेवा व पिशवीत भरून ठेवा
- पाण्याच्या बाटल्या
- सुकामेवा / कोरडे अन्न (गूळ, चणे, पीठ इ.)
- प्राथमिक उपचार साहित्य, टॉर्च, रेडिओ व अतिरिक्त बॅटरी.
- घरात फर्निचर नसेल तर गुडघ्यावर बसून मजबूत भिंतीलगत जमिनीवर रहा व हातांनी डोके झाका.

- दरवाज्याजवळ उभे राहू नका, जोरदार धक्क्याने दरवाजा तुटून जखम होऊ शकते.
- खिडक्या, काचेचे तुकडे, जड कपाटे व शोकेसपासून दूर रहा.
- जर कच्च्या (कमकुवत) घरात असाल तर तात्काळ बाहेर पडा.
- लिफटचा वापर करू नका, जिऱ्याने खाली उतरा

ख) जर बाहेर असाल तर :

- इमारती, स्ट्रीटलाइटचे खांब व वीज तारांपासून दूर रहा.
- ज्या ठिकाणी उघड्या वीजतारा पडलेल्या असतील तिथे थांबू नका.
- मोठ्या झाडाखाली उभे राहू नका.
- नुकसान झालेल्या इमारतीत प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करू नका.

ग) जर वाहनात असाल तर :

- मोकळ्या व सुरक्षित ठिकाणी वाहन थांबवा. इमारती, झाडे व वीज तारांपासून दूर रहा आणि वाहनातच बसून राहा.
- भूकंप थांबेपर्यंत सावधगिरी बाळगा.

अग्नि सुरक्षेचा अभ्यास करा आणि आपल्या समुदायाची रक्षा करा।



FIRE

**"Fire is Fire.....
Friend or Foe, We Decide."**



- **सामान्य अग्नि सुरक्षा व संरक्षण उपाय-** आपल्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांना आग लागल्यास काय करायचे याची माहिती आहे याची खात्री करा. सर्व सुटकेच्या मार्गाचा (escape route) एक मजला-नकाशा (फ्लोअर प्लॅन) तयार करा. या योजनेत जिने, गॅलरी व खिडक्या यांसारखे महत्त्वाचे तपशील समाविष्ट असावेत, जे आग लागल्यास बाहेर पडण्यासाठी वापरता येतील. खिडक्या व दरवाजे सहज उघडता येतील याची खात्री करा. प्रत्येक परिस्थितीत आगपासून वाचण्यासाठी सुरक्षित मार्ग उपलब्ध आहे याची खात्री ठेवा. आपत्कालीन परिस्थितीत कुटुंबातील सदस्य एकत्र येण्यासाठी घराबाहेर एखादे सुरक्षित ठिकाण निश्चित करा. कुटुंबातील इतर सदस्यांना सतर्क करण्याचा सराव करा. प्रत्येक बेडरूममध्ये नेहमी एक घंटा व एक टॉर्च ठेवा. झोपताना बेडरूमचा दरवाजा बंद ठेवा. यामुळे प्राणघातक उष्णता व धूर बाहेरच राहतो आणि बाहेर पडण्यासाठी अधिक वेळ मिळतो. कुटुंबासाठी अलार्म देण्याची एक पद्धत ठरवा वृ उदा. ओरडणे, भिंतीवर ठोके देणे, शिष्टी वाजवणे इ. "आग! आग! आग!" असे ओरडण्याचा सराव करा. वेळ अत्यंत मौल्यवान आहे. कपडे घालणे, पाळीव प्राणी किंवा मौल्यवान वस्तू शोधण्यात वेळ घालव नका. त्वरित बाहेर पडा-

• तयार रहा, आधीच योजना करा

- घर शाळा संस्था किंवा कार्यालयासाठी अग्नि सुरक्षा/बाहेर पडण्याची योजना तयार करा.
- नियमितपणे डोळ्यांवर पट्टी बांधून (धूर असल्याची परिस्थिती गृहीत धरून) इमारत रिकामी करण्याचा सराव करा. प्रत्यक्ष आगीत धुरामुळे दिसणे कठीण होते.
- बाहेर पडताना जमिनीच्या जवळ राहण्याचा सराव करा. आग लागल्यास नेहमी खाली रहा, कारण धूर व विषारी वायूंचा एक श्वासही जीवघेणा ठरू शकतो.
- दरवाजा उघडण्यापूर्वी हाताच्या मागील बाजूने त्याची उष्णता तपासा. दरवाजा गरम असल्यास दुसऱ्या मार्गाने बाहेर पडा.
- कपड्यांना आग लागल्यास "थांबा, पडा, लोळा" या पद्धतीचा सराव करा.
- सर्व आवश्यक ठिकाणी योग्य अग्निशामक यंत्रे उपलब्ध आहेत व ती कार्यरत स्थितीत आहेत याची खात्री करा

• अग्नि सुरक्षेसाठी अतिरिक्त सूचना

- धूर व ज्वाळा ओळखण्यासाठी स्मोक डिटेक्टर बसवा. महिन्यातून एकदा त्याची तपासणी करा व वर्षातून किमान एकदा बॅटरी बदला.
- आग लागल्यानंतर, योग्य असल्यास प्राथमिक उपचार द्या. गंभीर जखमींना त्वरित वैद्यकीय मदत करा.
- नुकसान झालेल्या इमारतीपासून दूर रहा. अग्निशमन अधिकार्यांनी सुरक्षित घोषित केल्यानंतरच परत जा. • पोर्टेबल व स्पेस हीटर ज्वलनशील वस्तूपासून किमान ३ फूट दूर ठेवा. घराबाहेर जाताना किंवा झोपताना हीटर चालू ठेवू नका. झोपताना किंवा अंधरुणावर धूम्रपान कधीही करू नका. निष्काळजीपणे टाकलेली सिगारेट/बिडी ही आगीचे मोठे कारण असते. स्वयंपाकघर ज्वलनशील पदार्थापासून स्वच्छ ठेवा. स्वयंपाक करताना घट्ट किंवा छोटी बाह्यांची वस्त्रे घाला. भांड्यांची हॅडल्स आतल्या बाजूला ठेवा. • तेलाला आग लागल्यास झाकण ठेवून आग विझवा व नंतर गॅस बंद करा. माचिस व लायटर्स मुलांच्या अवाक्याबाहेर, शक्यतो बंद कपाटात ठेवा. मुलांना समजावून सांगा की हे साधने आहेत, खेळणी नाहीत. • कोणत्याही उपकरणातून धूर किंवा विचित्र वास येत असल्यास ते त्वरित बंद करा व दुरुस्ती करून घ्या. तुटलेल्या किंवा झिजलेल्या वीजतारा बदला. • फ्यूज बॉक्सशी छेडछाड करू नका व चुकीच्या आकाराचा फ्यूज वापरू नका. भाजल्यास जखम त्वरित १०/१५ मिनिटे थंड पाण्याखाली धुवा. फोड किंवा गंभीर जखम असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. • हॅलोजन दिवे ज्वलनशील वस्तूपासून व कमी उंचीच्या छतापासून दूर ठेवा. घर/ऑफिस सोडताना ते चालू ठेवू नका.

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल



सामान्य अग्निसुरक्षा आणि संरक्षण सूचना

- शाळांसाठी अग्निसुरक्षा आपत्कालीन योजना तयार करा व सर्वाना तिची माहिती द्या.
- इमारत बांधकाम नियमांचे पालन करून शाळा सुरक्षित ठेवा.
- आपत्कालीन वेळी फायर अलार्म वापरा व सर्वाना सतर्क करा.
- नेहमी बाहेर पडण्याचे मार्ग स्वच्छ व मोकळे ठेवा.
- साठवण व कार्यक्षेत्र कचऱ्यापासून मुक्त ठेवा.
- कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीसाठी प्रथमोपचार पेटी सहज उपलब्ध ठेवा.
- केरोसीन, गॅस सिलिंडर व इतर ज्वलनशील पदार्थ मुलांच्या आवाक्याबाहेर ठेवा.
- आग लागल्यास वीज उपकरणे त्वरित बंद करा.
- अग्निशामक यंत्रे कार्यरत स्थितीत ठेवा व त्यांचा वापर शिकून घ्या.
- विद्यार्थ्यांना अग्निसुरक्षा नियम शिकवा.
- घाबरू नका, शांतपणे इमारतीबाहेर पडा.

आग लागल्यास काय करावे

- स्वतःची व इतरांची सुरक्षा करा
- शांत रहा घाबरू नका.
- अलार्म वाजवा व सर्वाना सतर्क करा.
- जवळच्या आपत्कालीन बाहेर पडण्याच्या मार्गाचा वापर करा.
- मागील सर्व दरवाजे व खिडक्या बंद करा.
- जिऱ्याचा वापर करा, लिफ्ट वापरू नका.
- उभे राहू नका, जमिनीच्या जवळ रहा व चेहरा ओल्या रूमालाने झाका.
- मोठ्याने आवाज करून बचाव पथकाचे लक्ष वेधून घ्या.



एखाद्याला आग लागल्यास

- थांबा/खाली पडा/जमिनीवर लोळून आग विझवा.
- कोणत्याही अग्नि आपत्कालीन परिस्थितीत त्वरित अग्निशमन सेवेच्या 101 क्रमांकावर (मोफत सेवा कॉल करा).
- कॉल करताना शांत राहा.
- आपले नाव व अचूक पत्ता सांगा.
- संपर्क क्रमांक द्या.
- आगीचा प्रकार, स्वरूप व स्रोत याची माहिती द्या.
- आजूबाजूच्या परिसराची माहिती द्या.
- घटनास्थळी पोहोचण्यासाठी सर्वात सोपा व जवळचा मार्ग सांगा, जेणेकरून अग्निशमन सेवा प्रभावीपणे काम करू शकेल
- नेहमी स्वतःला, आपल्या कुटुंबाला व आपल्या शाळेला सुरक्षित ठेवा.



पूरस्थिती नियोजन



वेड रेस्क्यू पद्धत :-

या पद्धतीत बचाव करणारी व्यक्तीकडून स्वतः बुडणार नाही याची खात्री करून शक्य तितक्या जवळ जाऊन लाकूड, दोरी इत्यादींच्या मदतीने बुडणार्या व्यक्तीला किनार्यावर आणले जाते.

1) ड्राय रेस्क्यू :-

क) रीच पद्धत :-

ही सर्वात प्रभावी आणि सुरक्षित पद्धत मानली जाते. यात बचाव करणारी व्यक्ती बुडत्या व्यक्तीकडे शक्य तितकी जवळ जाते. परंतु स्वतः सुरक्षित अंतर राखते आणि लाकूड काठी किंवा दोरीच्या साहाय्याने त्या व्यक्तीला पकडून काढावर ओढते.

ख) थ्रो पद्धत :-

या पद्धतीत बुडणार्या व्यक्तीला वाचवण्यासाठी लाइफबॉय, तरंगणारी वस्तू इत्यादी फेकली जाते जेणेकरून ती व्यक्ती ती पकडू शकेल आणि तिला ओढत सुरक्षितपणे काढावर आणता येऊ शकते.

2) वेट रेस्क्यू :-

- थेट संपर्क करून बचाव करणे.
- हातांनी पकडून ओढणे.
- वाइज ग्रिप टो.
- डोके पकडून ओढणे.
- हनुवटी पकडून ओढणे.

बचाव करताना हे अत्यंत आवश्यक आहे की बुडणार्या व्यक्तीचा श्वास पुन्हा सुरू केला जावा.

पूर ही एक गंभीर आपत्ती असून ती अनेक गुंतागुंतीच्या समस्या निर्माण करते. पूरग्रस्त लोकांचे प्राण वाचवण्यासाठी तसेच त्यांच्यापर्यंत अन्नसामग्री व वैद्यकीय मदत पोहोचवण्यासाठी मोठ्या संख्येने नौकांची गरज भासते. जर नौका उपलब्ध नसतील, तर स्थानिक पातळीवर उपलब्ध साधनांचा वापर करून तात्पुरत्या (इम्प्रोव्हाइज्ड) तराफ्यांची निर्मिती करता येते.

1) टिन तराफा :-

टिन व बांबू यांच्या साहाय्याने गरजेनुसार तयार केलेला तराफा. याच्या मदतीने पूरस्थितीत सुरक्षित ठिकाणी जाता येते.



2) बाजेचा राफ्ट :-

चारपाई व ताडपत्री (त्रिपाल) वापरून तयार केलेला तराफा. पूरकाळात सुरक्षित ठिकाणी पोहोचण्यासाठी उपयोगी.



3) बांबू तराफा :-

बांबू एकमेकांना दोरीने बांधून तात्पुरता तयार केलेला तराफा. पूरकाळात बचावासाठी वापरता येतो.



4) बैरल राफ्ट :-

एक किंवा दोन बैरल्स बांबूच्या साहाय्याने बांधून तयार केलेला तराफा. पूरकाळात सुरक्षिततेसाठी उपयोगी.



5) केळीच्या खोडाचा तराफा:-

केळीच्या झाडाच्या खोडांपासून तयार केलेला तराफा. याच्या मदतीने पूरकाळात सुरक्षित ठिकाणी पोहोचता येते



6) ट्यूब राफ्ट :-

हवा भरलेल्या ट्यूबचा वापर करून तयार केलेला तराफा. सुरक्षित ठिकाणी जाण्यास मदत करतो.



7) पाण्याच्या बाटल्यांचा तराफा :-

पाण्याच्या रिक्ाम्या बाटल्यांपासून तयार केलेला तराफा. याच्या मदतीने एखादी व्यक्ती पूरकाळात पोहत सुरक्षित ठिकाणी जाऊ शकते.



8) इम्प्रोवाईज लाइफ जॅकेट :-

कापडाची जॅकेट किंवा थर्माकोलपासून बनवलेली जॅकेट. यामुळे व्यक्ती पूरच्या पाण्यात पोहत सुरक्षित ठिकाणी जाऊ शकतो.

जॅकेट उपलब्ध नसल्यास थर्माकोलची शीट शरीराच्या पुढील व मागील बाजूस बांधूनसुद्धा पूरकाळात सुरक्षित ठिकाणी पोहोचता येते.

9) पाण्यात बुडणाऱ्या व्यक्तीस मदत करताना लक्षात ठेवावयाच्या बाबी :-

- ✓ पाण्यात बुडणाऱ्या व्यक्तीच्या खूप जवळ जाऊ नका.
- ✓ बुडणाऱ्या व्यक्तीला दोरी, काठी इत्यादी पकडण्यासाठी द्या.
- ✓ योग्य प्रशिक्षण असल्यासच पोहत जाऊन बुडणाऱ्या व्यक्तीला वाचवा.
- ✓ बाधित व्यक्तीच्या तोंड व श्वासनलिकेतील अडथळे दूर करा.
- ✓ ओले कपडे काढून टाका.
- ✓ बाधित व्यक्तीला उबदार ठेवा.
- ✓ रुग्णालयात पाठवण्याची व्यवस्था करा.

जीवन रक्षक उपाय :-

जीवन रक्षक उपाय म्हणजे मानवाने स्वतःच्या मदतीने वापरायच्या त्या पद्धती ज्यांच्या साहाय्याने बुडणाऱ्या व्यक्तीचे प्राण वाचवता येतात.



पूर सुरक्षा उपाय



पूर सुरक्षेचे उपाय:

पूर ओसरल्यानंतर काय करावे:-

लक्षात ठेवा, तुमचे घर पूरामुळे प्रभावित झालेले असू शकते. पूराचे पाणी ओसरल्यानंतरही अनेक धोके संभवतात, त्यामुळे खालील बाबी लक्षात ठेवा,

- घरी परत जाण्याचा निर्णय घेण्यापूर्वी स्थानिक प्रशासन व शेजारी यांच्याशी चर्चा करा आणि त्यांच्या सूचना घ्या.
- काही रस्ते अजूनही बंद असू शकतात किंवा अनेक ठिकाणी पाणी साचलेले असू शकते. चेतावणी सुचक फलक समजून घेऊनच मार्गाची निवड करा.
- बातम्या व अधिकृत सूचनांद्वारे स्थितीची माहिती घेत रहा. पुन्हा पूर किंवा अचानक पूर येण्याची शक्यता असू शकते.
- पूरग्रस्त भागात अनावश्यक फिरणे टाळा, धारदार किंवा धोकादायक वस्तूंमुळे इजा होऊ शकते.
- झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा.
- नदीकाठ, भूस्खलन प्रवण क्षेत्रे व सुरक्षिततेच्या दृष्टीने रिकामी करण्यात आलेल्या भागांपासून दूर राहा.
- मोठ्यांनी तपासणी करेपर्यंत लहान मुलांना पूरग्रस्त घरांत प्रवेश करू देऊ नका.
- पूराचा धोका पूर्णपणे संपेपर्यंत प्रशासन, स्थानिक नेतृत्व व समाजाशी सतत संपर्कात रहा आणि त्यांच्याशी विचार विमर्श करत रहा.

पूर म्हणजे काय:

- जलसंधारण क्षेत्रात जोरदार किंवा दीर्घकाळ पडलेल्या पावसामुळे नदी,नाले किंवा इतर जलस्रोतांतील पाण्याची पातळी वाढून पाणी काढाबाहेर जाणे म्हणजे पूर.
- नदीकाठ व समुद्रकाठा लगतच्या रहिवासी लोकांसाठी पूराचा धोका अधिक असतो.

पूर येण्याची कारणे:

- बर्फ वितळणे अतिवृष्टी आणि अपुरा निचरा व्यवस्था.
- भारतात सुमारे 40 दशलक्ष हेक्टर जमीन पूरप्रवण आहे.
- धरण फुटणे किंवा चक्रीवादळांमुळेही पूर येऊ शकतो.
- शहरी भागात अपुर्ण जलनिकासीमुळे पूरस्थिती निर्माण होते.

घर सोडण्याचा सल्ला दिल्यास काय करावे:

- समुदायाने आधी उरवलेल्या आपत्ती व्यवस्थापन योजनेनुसार कृती करा.
- मौल्यवान वस्तू, कागदपत्रे व महत्त्वाच्या वस्तू सुरक्षित ठिकाणी ठेवा.
- फर्निचर व वैयक्तिक वस्तू संभाव्य पाण्याच्या पातळीपेक्षा उंच ठेवा.
- स्वयंपाक घरातील गॅसवीज व पाण्याचा पुरवठा बंद करा.
- घरातील सर्व दरवाजे व खिडक्या घट्ट बंद करा.
- विद्युत उपकरणे संभाव्य पाण्याच्या पातळीपेक्षा उंच ठिकाणी ठेवा.

- फ्रिज व डीप फ्रीझर रिकामे करून वीज जोडणी काढा.
- दरवाजांना कुलूप लावा.
- सुचवलेल्या सुरक्षित मार्गाने उंच ठिकाणी जा.
- आपत्कालीन साहित्य सोबत ठेवा.

आपत्कालीन साहित्य:

- बॅटरीवर चालणारा रेडिओ, टॉर्च व अतिरिक्त बॅटरी.
- मेणबत्त्या व जलरोधक आगपेटी.
- पिण्याचे पाणी व कोरडे अन्न
- सर्दी, खोकला, अतिसार, डोकेदुखी व तापासाठी आवश्यक औषधे.
- मजबूत जोडे व शक्य असल्यास रबरचे हातमोजे.
- कागदपत्रे, मौल्यवान वस्तू व कपडे ठेवण्यासाठी जलरोधक पिशवी.
- स्वच्छ पाणी न मिळाल्यास प्लास्टिकची बाटली किंवा कॅन
- आपत्कालीन संपर्क क्रमांक व पत्ते.

पूर येण्यापूर्वीची तयारी:

- ❖ पूरप्रवण भागातील रहिवासी कुटुंबीयांना पूराच्या धोक्यांची माहिती आहे याची खात्री करा.
- ❖ आपल्या भागातील मागील पूरांची माहिती गोळा करा व उंच सुरक्षित ठिकाणे ओळखा.
- ❖ अतिवृष्टीच्या वेळी प्रशासन व माध्यमांकडून मिळालेल्या सूचनांकडे लक्ष द्या व त्यांचे पालन करा.

- ❖ पूर सुरक्षेसाठी आवश्यक साहित्य जवळ ठेवा.
- ❖ समुदायातील इतर सदस्यांशी पूरस्थितीबाबत चर्चा करा.
- ❖ सामान्य परिस्थितीतही पूरप्रवण क्षेत्रे ओळखा.
- ❖ पूर आल्यास स्थलांतरासाठी आधीच ठरलेली योजना असावी आणि प्रत्येक कुटुंबीयाची जबाबदारी निश्चित केलेली असावी.

पूर दरम्यान काय करावे:

- पूरपाण्याच्या संपर्कात आलेले अन्न वापरू नका.
- बाहेरून आणलेले किंवा खराब झालेले अन्न खाऊ नका, त्यामुळे आजार होऊ शकतात.
- मृत प्राणी किंवा पक्ष्यांचे मांस खाऊ नका. ते आजारामुळे मेलेले असू शकतात.
- स्वच्छ पाणी उपलब्ध होईपर्यंत पावसाचे पाणी साठवून उकळून प्या.
- मुलांवर लक्ष ठेवा त्यांना पाण्यात खेळू देऊ नका किंवा पोहू देऊ नका.
- साप, विंचू इत्यादी विषारी जीवांपासून सावध रहा, ते सुरक्षित जागेच्या शोधात जवळ येऊ शकतात.
- पायी असताना कधीही वाहत्या पाण्यातून जाऊ नका जवळच्या उंच ठिकाणी आश्रय घ्या.
- स्थानिक बातम्या व अधिकृत सूचनांचे पालन करा.
- वाहन पाण्यात अडकल्यास वाहन सोडून उंच ठिकाणी जा.
- पूराचा धोका संपेपर्यंत प्रशासन, सामुदायिक नेतृत्व व समाजाशी सतत संपर्कात राहा व त्यांचा सल्ला घ्या.



• अचानक येणारा पूर (Flash Flood)



परिचय

• अचानक येणारा पूर (फ्लॅश फ्लड) :

- हा मुसळधार पाऊस, ढगफुटी, धरण फुटणे किंवा नद्यांतील पाण्याची पातळी अचानक वाढल्यामुळे होतो.
- असा पूर अतिशय वेगाने येतो आणि जीवित व मालमत्तेचे मोठे नुकसान करतो.
- अशा परिस्थितीत प्रत्येक मिनिट सतर्क राहणे आणि त्वरित निर्णय घेणे अत्यंत आवश्यक असते.

• सामान्य इशारे :

- सतत किंवा अतिवृष्टी झाल्यानंतर नद्या/नाल्यांतील पाण्याची पातळी झपाट्याने वाढणे.
- जमिनीवर पाण्याचा अचानक वेगवान प्रवाह सुरु होणे.
- नाले किंवा पुलांवरून पाणी वाहू लागणे.
- नदीकाठचा परिसर अचानक खचणे किंवा वाहून जाणे.
- माहिती द्या आणि प्रशासनाची मदत करा :
- पूर येण्याची शक्यता लक्षात येताच त्वरित प्रशासन व स्थानिक आपत्ती व्यवस्थापन पथकाला कळवा.
- शेजारी व समुदायाला सतर्कतेचा इशारा द्या.
- प्रशासनाने दिलेल्या स्थलांतर आदेशांचे काटेकोर पालन करा.

• पूर येण्यापूर्वीची तयारी :

- घरातील महत्त्वाची कागदपत्रे, पैसे व आवश्यक वस्तू सुरक्षित आणि उंच ठिकाणी ठेवा.
- पिण्याचे पाणी, सुके अन्न, टॉर्च, रेडिओ, प्राथमिक उपचार साहित्य व आवश्यक वस्तू नेहमी तयार ठेवा.

- कुटुंबातील सदस्य व मुलांना सुरक्षित स्थलांतर मार्गाची माहिती द्या.
- नाल्या व पाण्याच्या निचरा मार्गाची स्वच्छता ठेवा.
- पाळीव प्राणी व जनावरांना उंच व सुरक्षित ठिकाणी नेण्याची योजना तयार ठेवा.

• पूराच्या दरम्यान :

- त्वरित उंच व सुरक्षित ठिकाणी जा.
- वेगाने वाहणारे पाणी ओलांडण्याचा प्रयत्न करू नका.
- पूल, नाले व नदीकाठापासून दूर रहा.
- विजेचे खांब व तुटलेल्या तारांपासून दूर रहा.
- वाहन चालवत पूरग्रस्त भागात जाणे टाळा.
- रेडिओ/मोबाईलद्वारे प्रशासनाकडून दिलेल्या सूचनांकडे लक्ष ठेवा.

• पूर ओसरल्यानंतर :

- प्रशासनाने परिसर सुरक्षित घोषित करेपर्यंत प्रभावित भागात परत जाऊ नका.
- पाण्याच्या संपर्कात आलेले अन्न व पिण्याचे पाणी वापरू नका.
- फक्त उकळलेले किंवा शुद्ध पाणीच प्या.
- चिखल किंवा कचरा साफ करताना हातमोजे व बूट वापरा.
- आजारी किंवा जखमी व्यक्तींना त्वरित वैद्यकीय मदत मिळवून द्या व मदत पथकाला कळवा.

• नेहमी लक्षात ठेवा :

- पावसाळ्यात नेहमी सतर्क रहा आणि हवामान विभागाच्या सूचनांकडे लक्ष द्या.
- सखल भागात व नदीकाठी रात्री थांबणे टाळा.
- अफवांपासून दूर रहा आणि केवळ अधिकृत प्रशासनाच्या सर्व सूचनांचे पालन करा.



हिमनदी तलाव उद्रेक पूर (GLOF)



परिचय:-

हिमालयीन प्रदेशांमध्ये हिमनद्यांवर (ग्लेशियरवर) तयार झालेल्या तलावांचे बंधारे फुटल्यामुळे अचानक भीषण पूर येतो. यालाच हिमनदी तलाव उद्रेक पूर असे म्हणतात.

हा पूर अचानक येतो आणि गावे, शेतजमीन, रस्ते, पूल, तसेच मानवी जीवनाचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान करतो.

सामान्य इशारे :

- तलाव किंवा नदीच्या पाण्याच्या पातळीत अचानक वाढ होणे.
- तलावाच्या आजूबाजूला भेगा पडणे किंवा पाण्याची गळती दिसून येणे.
- प्रवाहात चिखल, दगड किंवा लाकडांचे तुकडे असामान्य प्रमाणात वाहून येणे.
- वरच्या भागातून मोठा आवाज (गडगडाट) ऐकू येणे.

माहिती द्या आणि प्रशासनाची मदत करा :

- तलाव किंवा नदीच्या पातळीत काही असामान्य बदल दिसल्यास त्वरित प्रशासनाला कळवा.
- ग्रामवासीयानां/जन समुदायाला तात्काळ सतर्कतेचा इशारा द्या.
- प्रशासन किंवा आपत्ती व्यवस्थापन पथकाने दिलेल्या सूचना व स्थलांतर आदेशांचे पालन करा.

GLOF होण्यापूर्वीची तयारी :

- नेहमी सुरक्षित, उंच ठिकाणे आणि स्थलांतर मार्गांची माहिती ठेवा.
- कुटुंबासोबत आपत्कालीन योजना तयार करा आणि तिचा सराव करा.
- पाणी, सुके अन्न, टॉर्च, रेडिओ, प्राथमिक उपचार साहित्य व महत्त्वाची कागदपत्रे इत्यादी आपत्कालीन किट तयार ठेवा. नदीकाठी किंवा सखल भागात घर बांधणे टाळा.
- गाव किंवा जन समुदायात इशारा प्रणाली (सायरन/ घंटा/संदेश व्यवस्था) कार्यरत ठेवा.

GLOF दरम्यान :

- त्वरित उंच आणि सुरक्षित ठिकाणी जा.
- नदी, नाले व पुलांच्या जवळ अजिबात थांबू नका.
- प्रशासन किंवा सुरक्षा दलाने सांगितलेल्या मार्गानेच स्थलांतर करा.
- मुले, वृद्ध आणि जनावरे यांना सुरक्षित ठिकाणी घेऊन जा.
- मोबाईल किंवा रेडिओवर अधिकृत सूचना व इशारे ऐकत रहा.
- अनेक सामान्य आजारांसारखी लक्षणे दिसू शकतात याचा अर्थ जैविक आपत्कालीन स्थिती आहे असे समजू नका. शंका असल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या.

GLOF नंतर :

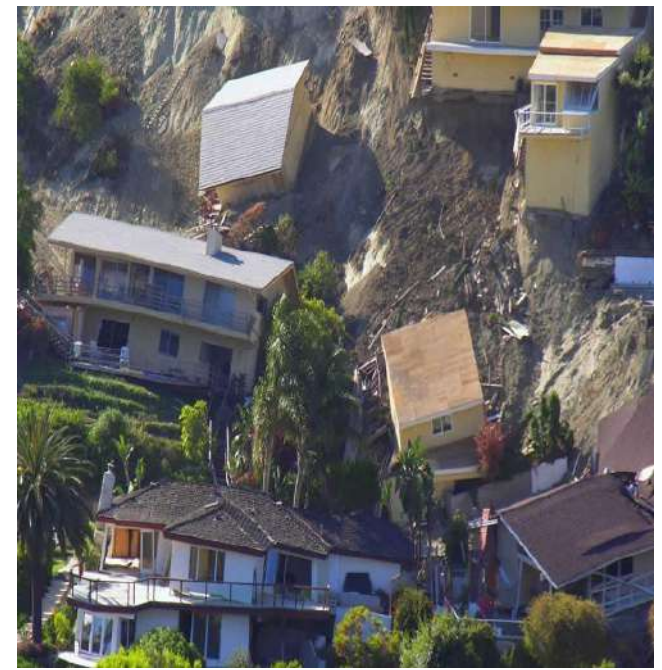
- प्रशासनाने परिसर सुरक्षित घोषित केल्यावरच प्रभावित भागात परत जा.
- पुराचे पाणी दूषित असू शकते, त्यामुळे उकळलेले किंवा शुद्ध केलेले पाणीच प्या.
- उघडे पडलेले अन्न व पाणी वापरू नका.
- वीजेच्या तारा पडलेल्या असल्यास त्यांच्यापासून दूर रहा व वीज विभागाला कळवा.
- अडकलेल्या किंवा जखमी लोकांची माहिती त्वरित मदत पथकाला द्या.

नेहमी लक्षात ठेवा :

- हिमनद्या व तलाव असलेल्या भागात नेहमी सतर्क रहा.सखल भागात व नदीकाठी रात्री थांबणे टाळा. शांतता राखा, अफवांकडे लक्ष देऊ नका आणि केवळ प्रशासनाच्या अधिकृत सूचनांचेच पालन करा.



भूस्खलन



भूस्खलन म्हणजे काय :-

डोंगर उतारांवरील खडक, माती, दगड, चिखल इत्यादी स्वतःच्या वजनमुळे घसरून मोठ्या प्रमाणावर खाली कोसळणे यास सामान्यतः भूस्खलन म्हणतात.

भूस्खलनाची कारणे :-

1. बर्फ साचल्यामुळे उतारांची उंची वाढते व उतारावरची बर्फ धरून ठेवण्याची क्षमता कमी होते.
2. भूकंप व स्फोट भूस्खलनास कारणीभूत ठरू शकतात.
3. वृक्षतोड, पाण्याचा प्रवाह, नद्या व हिमनद्यांमुळे होणारी जमिनीची धूप तसेच खाणकाम यामुळे उतार अधिक तीव्र होतात.
4. कमजोर व सैल माती असलेली जमीन.
5. तीव्र उतार असलेल्या पर्वतीय भागात रेल्वे लाईन, रस्ते व घरे बांधण्यासाठी होणारे खनन.

भूस्खलनाचे परिणाम :-

- जीवित व मालमत्तेची हानी.
- पायाभूत सुविधांचे नुकसान, रस्ते, पाणीपुरवठा लाईन, वीज लाईन, टेलिफोन लाईन इत्यादींचे नुकसान.
- शेती व वनसंपत्तीच्या उत्पादनात घट.
- रस्त्यांवर बाधा आल्याने आवश्यक वस्तूंच्या पुरवठ्यात अडथळे निर्माण होतात.

भूस्खलनापूर्वी सुरक्षिततेचे उपाय :-

- ✓ भूस्खलनास धोका असलेल्या उतारांची ओळख करून अस्थिरता कमी करण्यासाठी किंवा थांबवण्यासाठी उपाययोजना कराव्यात.
- ✓ त्या भागाचा भूस्खलनाचा इतिहास पाहून संवेदनशील वसाहतींचे नियोजन व नियंत्रण करावे. वनरोपण पुन्हा सुरू करावे.
- ✓ डोंगराळ रस्त्यांवर सतत सावध राहावे व तीव्र उतारांवर भेगा आढळल्यास नोंद घ्यावी.
- ✓ तीव्र उतार असलेल्या पर्वतांच्या पायथ्याशी, ड्रेनेज जवळ, नैसर्गिक धूप होणार्या दरींमध्ये घर बांधू नये.
- ✓ तीव्र उतारांवर संरक्षण भिंती बांधाव्यात.
- ✓ भूस्खलनाची शक्यता असलेल्या भागात वनरोपण वाढवावे.
- ✓ मलब्याच्या प्रवाहाची दिशा वळवण्यासाठी संरक्षण भिंतीचे बांधकाम करावे.

भूस्खलनाच्या वेळी सुरक्षिततेचे उपाय :-

- ✓ दीर्घकाळ मुसळधार पावसानंतर किंवा ओलसर हवामानात अत्यंत सावध राहावे.
- ✓ कोणत्याही प्रकारचे असामान्य आवाज ऐकू आल्यास सतर्क व्हावे, हे मलबा वाहणे, झाडे तुटणे किंवा खडक एकमेकांवर आदळण्याचे आवाज असू शकतात.
- ✓ पाण्याच्या प्रवाहात अचानक वाढ-घट किंवा स्वच्छ पाण्यात बदल दिसल्यास सावध व्हावे.

- ✓ रस्त्याच्या कडेला वाहत्या नदीत मलबा, तुटलेला मलबा, चिखल व दगड दिसल्यास धोका ओळखावा.

भूस्खलनाचा धोका जाणवल्यास काय करावे? :-

- पोलीस नियंत्रण कक्ष किंवा 100 वर फोन करावा.
- आजूबाजूच्या लोकांना संभाव्य धोक्याची माहिती द्यावी, जेणेकरून जीव वाचवता येतील.
- मलब्याच्या प्रवाहाच्या मार्गातील वसाहती खाली करणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे.
- मलब्याच्या प्रवाहाच्या मार्गातून बाहेर जाणे शक्य नसेल, तर सुरक्षित आसरा घ्यावा व डोके संरक्षित ठेवावे.

भूस्खलनानंतर सुरक्षिततेचे उपाय :-

- भूस्खलनग्रस्त भागात जाऊ नये.
- भूस्खलनानंतर पूरग्रस्त क्षेत्राकडे विशेष लक्ष द्यावे.
- भूस्खलन क्षेत्रात प्रवेश करताना जखमी व अडकलेल्या लोकांकडे लक्ष द्यावे.
- विशेष मदतीची गरज असलेल्या व्यक्तींना मदत करावी, जसे की लहान मुले, वृद्ध व दिव्यांग.
- उद्ध्वस्त भागाची पुनर्रचना करून भविष्यातील पूर व भूस्खलनापासून संरक्षण करावे.

उष्माघात (हीट स्ट्रोक) टाळण्यासाठी साध्या खबरदारीच्या उपायांनी स्वतःचे संरक्षण करा.

उष्माघात धोकादायक ठरू शकतो. त्याचे परिणाम कमी करण्यासाठी, गंभीर आजारांपासून व थकव्यापासून बचाव करण्यासाठी खालील खबरदारी घ्या :-

सुरक्षा उपाय

- शक्य तितके तीव्र उन्हात बाहेर जाणे टाळा विशेषतः दुपारच्या वेळेत. तहान लागली नसली तरी वारंवार भरपूर पाणी पीत रहा. प्रवास करताना नेहमी पिण्याचे पाणी सोबत ठेवा.
- उन्हात बाहेर जाताना हलक्या रंगाचे, सैल कपडे घाला, सनग्लासेस वापरा, डोके टोपी किंवा टॉवेलने झाका आणि नेहमी बूट किंवा सँडल घाला.
- बाहेरील तापमान जास्त असताना तीव्र उन्हात कष्टाची कामे टाळा.
- बाहेर काम करणे आवश्यक असल्यास ओले कपडे किंवा छत्रीचा वापर करा.
- हलके अन्न घ्या आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असलेली फळे खा जसे की टरबूज, काकडी इत्यादी.
- मांस व अंडी यांसारखे जास्त प्रथिनयुक्त पदार्थ टाळा कारण ते शरीराचे तापमान वाढवतात.
- लिंबूपाणी, ताक आणि फळांचे रस यांसारखी घरची पेये प्या.
- मुलांना आणि पाळीव प्राण्यांना कधीही बंद वाहनात एकटे सोडू नका.
- प्राण्यांना सावलीत ठेवा आणि त्यांना पुरेसे पाणी पाजत राहा.
- घर थंड ठेवा पडदे, शटर किंवा सनशेड वापरा. योग्य वायुवीजनासाठी रात्री खिडक्या उघडा.
- स्थानिक हवामान अंदाज एका आणि अचानक तापमान बदलांबाबत सतर्क रहा.
- आजारपण किंवा बेशुद्धीची लक्षणे दिसल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



उष्माघात झाल्यास तात्काळ काय करावे

- व्यक्तीला घरात किंवा थंड सावलीच्या ठिकाणी घेऊन जा आणि पाय थोडे उंच करून झोपवा.
- शरीर ओल्या कपड्यांनी पुसा किंवा त्वचेवर थंड पाण्याचा शिडकावा करा. शरीरात ओलावा राखण्यासाठी ओआरएस, लिंबूपाणी, मीठ-साखरेचे पाणी किंवा फळांचा रस द्या.
- व्यक्ती पूर्ण शुद्धीवर येईपर्यंत तिला काहीही खायला-प्यायला देऊ नका.
- एका तासाच्या आत लक्षणांमध्ये सुधारणा न झाल्यास व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य केंद्रात त्वरित घेऊन जा.



ठंडीची लाट (सुरक्षा उपाय)



- शक्य तितके घरातच रहा.
- हवामानासंबंधी अद्ययावत माहितीसाठी स्थानिक रेडिओ ऐका.
- शरीर उबदार ठेवण्यासाठी संतुलित आहार घ्या आणि निर्जलीकरण टाळण्यासाठी मद्यरहित पेये प्या.
- जाड कपड्यांचा एकच थर घालण्याऐवजी हलके, उबदार कपड्यांचे अनेक थर परिधान करा. बाहेरील कपडे घट्ट विणलेले व जलरोधक असावेत.
- कोरडे रहा. शरीराची उष्णता कमी होऊ नये म्हणून ओले कपडे वारंवार बदला.
- विषारी धुरापासून बचाव करण्यासाठी केरोसीन, हीटर किंवा कोळशाचा ओव्हन वापरताना घरात पुरेसी हवा येण्याची व्यवस्था असावी.
- जर घरात हीटिंगची सुविधा उपलब्ध नसेल तर प्रशासनाने हीटिंगची सोय केलेल्या सार्वजनिक ठिकाणी जा.
- डोके झाका, कारण शरीरातील बहुतेक उष्णता डोक्यावाटे निघून जाते तसेच फुफ्फुसांच्या सुरक्षेसाठी तोंड झाका.
- अतीकाम टाळा. जास्त काम केल्यास हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका वाढू शकतो.



सर्पदंश आणि बचाव

सामान्यतः "साप" हे नाव ऐकताच भीती वाटते. मात्र हेही सत्य आहे की मानव प्राचीन काळापासून सापांसोबत सहअस्तित्वात आहे. त्यामुळे सापांविषयी काही अंधश्रद्धा व गैरसमज आहेत. प्रत्यक्षात साप हा माणसाचा शत्रू नसून तो स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठीच चावा घेतो. साप उष्णता व पावसाळ्यात अधिक सक्रिय असतो. शहरांच्या तुलनेत गावांमध्ये सापदंशाच्या घटना अधिक आढळतात. सर्वसाधारणपणे साप दोन गटांत विभागले जातात.

- कोब्रा गट – यांचे विष मज्जासंस्थेवर परिणाम करते.
- वायपर गट – यांचे विष रक्ताभिसरणावर परिणाम करते.

(1) विषारी सापांचे प्रकार :-

- रॅटल साप
- कोरल साप
- तांबडा (कॉपरहेड) साप
- वॉटर मोकॅसिन
- वृक्ष वायपर
- रसेल वायपर

विषारी साप चावल्यावर दिसणारी लक्षणे :-

- चाव्यानंतर काही वेळात चावलेल्या ठिकाणी सूज येतेय कधी कधी फोडही पडतात.
- मळमळ व उलटी होणे.
- बहुतेक वेळा दोन किंवा तीन दातांचे ठसे दिसतात.
- चावलेल्या भागातून फिकट पिवळसर रंगाचा स्त्राव येणे.
- रुग्ण बराच वेळ डोळे व तोंड उघडे ठेवू शकत नाही.
- काही वेळानंतर रुग्ण बसूही शकत नाही.
- हळूहळू श्वास घेण्यास त्रास होतो.
- ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे श्वसनात अडथळा येतो, ओठ, तोंड निळसर पडते आणि शेवटी श्वसन बंद पडल्याने मृत्यू होऊ शकतो.

सापदंश झाल्यानंतर काय करावे आणि काय करू नये :-

काय करावे:-

- ✓ सापाकडून पुन्हा चावा घेण्याचा धोका टाळण्यासाठी बाधित व्यक्तीला तात्काळ सुरक्षित ठिकाणी घेऊन जा.
- शक्य असल्यास सापाच्या जातीबाबत माहिती लक्षात ठेवा.
- ✓ बाधित व्यक्तीला धीर द्या व शांत ठेवा.
- ✓ बाधित भागावरील घट्ट कपडे, अंगठी, घड्याळ इत्यादी काढून टाका.
- ✓ जखम साबण-पाण्याने स्वच्छ धुवा.
- ✓ सापाने चावा घेतलेला अवयव थोडा उंच ठेवून स्थिर ठेवा.
- ✓ बाधित व्यक्तीला अनावश्यक शारीरिक हालचाल करू देऊ नका.
- ✓ बाधित व्यक्तीला पिण्यासाठी कोणतेही द्रव देऊ नका.

सामान्यतः साप माणसांना इजा करत नाहीत साप शेतकरी व शेती यांच्यासाठी उपयुक्त ठरतात कारण ते पिकांना नुकसान करणारे कीटक-मुंग्या, टोळ, लहान पक्ष्यांची अंडी तसेच उंदीर खातात. माणसांना इजा करत नाहीत.

काही विषहीन व विषारी सापंची नावे खालील प्रमाणे आहेत :-

2) विषहीन सर्प :-

एनाकोंडा



बोआ



गार्टर सर्प



साप चावल्यास काय करावे:-

- ✓ साप चावलेल्या व्यक्तीला धीर द्या, आत्मविश्वास वाढवा आणि समजावून सांगा की साप चावल्याने माणूस लगेच मरत नाही. वातावरण शांत ठेवा. जणू काही विशेष घडलेले नाही असे वाटेल याची काळजी घ्या.
- ✓ चावलेली जागा त्वरित पाहा. पायावर चावा घेतला असेल तर गुडघ्याच्या वर, हातावर चावा घेतला असेल तर कोपराच्या वर रबरची पट्टी किंवा मऊ दोरी बांधा. दोरी इतकी घट्ट बांधा की त्यात पेन्सिल सहज फिरू शकेल. दर 15ते 20 मिनिटांनी ही पट्टी 1ते 2 मिनिटांसाठी सैल करावी, जेणेकरून रक्ताभिसरण सुरू राहील.
- ✓ रुग्णाला सिगारेट, पाणी,दारू, चहा इत्यादी काहीही देऊ नका. चावलेली जागा साबण-पाण्याने स्वच्छ धुवा. गरम शेक देऊ नका.
- ✓ रुग्णाला उलटी होत असल्यास त्याला डाव्या बाजूला झोपवा, जेणेकरून उलटी श्वासनलिकेत जाण्याचा धोका टळेल.
- ✓ तात्काळ रुग्णालयात नेण्याची व्यवस्था करा आणि अँटी-व्हेनम इंजेक्शन द्या.

साप चावण्यापासून बचाव करण्याचे उपाय :-

- ✓ घरदार व परिसर स्वच्छ ठेवा.
- ✓ अंधारात अडचणीच्या जागेत हात टाकू नका, तेथे सर्पदंशाची संभावना असते.
- ✓ जमिनीवर झोपू नका, झोपताना मच्छरदानीचा वापर करा.

काय करू नये :-

- ✓ बाधित व्यक्तीला घाबरवू नका आणि हालचाल करू देऊ नका.
- ✓ सर्पदंशाच्या ठिकाणी कापणे, चिरणे किंवा जखम करू नका.
- ✓ साप पकडण्याचा प्रयत्न करू नका.
- ✓ बाधित व्यक्तीला कोणतेही नशेचे पदार्थ देऊ नका.
- ✓ शौचासाठी जंगल-झुडपात जाऊ नका.
- ✓ घरात उंदीर होऊ नयेत यासाठी उंदीर मारण्याचे औषध वापरा. कारण उंदरांमुळे साप घरात येण्याची शक्यता वाढते.
- ✓ मातीच्या घरात बिळे असल्यास गॅमॅक्सिन टाकून ती बंद करा.
- ✓ शयन कक्षाजवळ कोंबड्यांचे दाणे किंवा घरटी करू नका आणि अंधारात कोंबड्यांच्या दाण्यात किंवा घरट्यात हात घालू नका.
- ✓ घराभोवती "स्नेक बाईट ट्रेच" खोदून त्यात फिनाइल, ब्लीचिंग पावडर किंवा गॅमॅक्सिनची फवारणी करा.
- ✓ बूट-चप्पल झटकूनच वापरा.
- ✓ बाधित व्यक्तीला झोपू देऊ नका.
- ✓ बाधित व्यक्तीला उबदार ठेवा.
- ✓ बाधित व्यक्तीला तात्काळ रुग्णालयात पोहोचवण्याची व्यवस्था करा.