

DISASTER MAANGEMENT

THE NEED TO BE PREPARED AT ALL TIMES

आपदा से निपटने के लिये आपको अपनी और अपने समुदाय की रक्षा स्वयं करनी है।

भूकम्प आने पर

सबसे पहले आप अपने आप को गिरती हुई चीजों से बचाएँ : भूकम्प के झटके महसूस होने ही जैसे कनीचरों एवं जैबों पर बिना घड़ो के रखी हुई वस्तुओं से दूर हट जायें और किसी मजबूत मेज या पलंग के नीचे छिपकर एक हाथ से अपने सिर को ढीक लें तथा दूसरे से मेज या पलंग को मजबूती से पकड़ लें।

बेहतर होगा कि आप अपने कमरों को, खासकर के विकास दरवाजों को सुरक्षा-समीक्षा कराकर रहें। घरकम से बाहर निकलने का रास्ता आपको पता होना चाहिए और वह रास्ता सब प्रकार के अवरोध से मुक्त होना चाहिए।

कनीचर को आप सरल उपायों द्वारा तानने से रोक सकते हैं।

सुरक्षा के उपाय

अपने घर के मजबूती को जांच कराकर।

- अपने घर का विशेष करण। यदि आवश्यक हो तो उसका सुदुतीकरण कराएँ। सबसे निर्माण अधिपता एवं वास्तुविद से परामर्श लेकर यह तय करें कि आपका घर संपूर्णतः भूकम्प को आसानी से सह सकता है।
- कमरों में पर्याप्ततः कम कनीचर रखें। साथ-साथ के एक-दूसरे के उपाय न रखें। परिवार के सभी सदस्यों के साथ विकास दर्जा को चर्चा करें तथा बाहर निकलने का पूर्वप्रयत्न करें।

पाँच मिनट खाद

आपकी सुरक्षा का सबसे बड़ा काम तो पहले यह सुनिश्चित कर लें कि कमरों के सभी उपकरण तैयार हैं कि होटर, डेब, टी.वी. मीस बूझा और बंद हैं। दो मिनट तो कमरों का चेक मिथि बंद कर दें।


आप बुझाने के लिए आपको पास ही उपकरण होने :-

- भूकम्प का झटका महसूस करते ही
- भूकम्प के पहले तैयार झटके सजने के बाद
- आप अपने के फौरन खाद

ध्यान रहे कि आप अच्छी तरह से बुझा जाए

तैयारी के उपाय

आपदा पूर्वोन्मुख में निर्वाचित रूप में भाग लें ताकि आपदाकाल में आप आप को बुझा सकें।



दस मिनट खाद

आप बुझाने के बाद यह जाँच लें कि आपका घर सुरक्षित है। अपने सुरक्षा तय कर लेने के बाद अपने परिवारों को भी बतारें करें।

तैयारी के उपाय

आपदा की तैयारी के संबंध में निर्वाचित रूप से अपने परिवार में बात करें। आपका के समय के लिए घर के सदस्यों के बीच काम बँट लें। आपदाकाल में कठों रास्ता तैयार है और कैसे एक-दूसरे से सम्पर्क साधना है आदि तय कर लें।



आप बुझाने की जिम्मेदारी

आपदाकाल में उपलब्ध चीजों तथा आवश्यकताएँ जाँचें

अपने आप की जेबों के टुकड़ों तथा सामने के जूहन होने से बचाएँ, पूरे व ध्यान रखें

बिना बन्द की उपकरणों को तैयार न रखें।

बिना बन्द की उपकरणों को तैयार न रखें।

बिना बन्द की उपकरणों को तैयार न रखें।

भूकम्प से अपनी एवं अपने समुदाय की सुरक्षा सुनिश्चित करने के दस नियम

आपदा हेल्पलाइन (24 घंटे) शि:शुल्क

1077



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें।

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (उत्तर पश्चिम) कार्यालय जिलाधीश (उत्तर पश्चिम)

जिलाधीश (राजम), राधाकृति (जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण) कार्यालय, कज्जबन्ना, दिल्ली-110081

फोन : 011-25951182, 25953786 फैक्स : 011-25951142

ई-मेल : ddmanorthwest@gmail.com, eocnorthwest@gmail.com

वेबसाइट : <http://iddma.delhigovt.nic.in>

आपदा के लिए तैयार समुदाय ही सुरक्षित समुदाय है।

भूकम्प से बचने के लिये इन दस नियमों को याद रखें।

घबराएँ नहीं, धैर्य से काम लें

पहला नियम : अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा

भूकम्प का पहला बड़ा झटका लगभग एक मिनट तक रहता है। उस दौरान अपने सिर को गिरती हुई चीजों से बचाने के लिये किसी मजबूत फर्नीचर जैसे कि पलंग, मेज इत्यादि के नीचे छुप जाएँ, एक हाथ से सिर को ढकें और दूसरे हाथ से फर्नीचर को पकड़ें।



दूसरा नियम : भूकम्प के झटके महसूस होते ही रसोई गैस व बिजली के उपकरण बन्द कर दें और यदि आग लग जाए तो उसे तुरन्त बुझाएँ।

आग बुझाने में आपको सतर्कता किसी बड़ी आपदा को टाल सकती है। रसोई गैस के सिलिण्डर को हर बार उपयोग के पश्चात् और रात में सोने से पहले बंद करने का नियम बना लें।



तीसरा नियम : भूकम्प के दौरान तुरन्त घर से बाहर ना भागें।

भूकम्प महसूस होते ही बाहर भागना खतरनाक है। अपने आसपास ऊपर से गिरती हुई वस्तुओं का सतर्कता से मुआयना करें और संयम से काम लें।



चौथा नियम : दरवाजे खोल दें ताकि भूकम्प के झटके रुकने के बाद आप आसानी से बाहर निकल सकें।

तीव्र भूकम्प के कारण खासकर सीमेंट कंज्रीट के सकारों के दरवाजे जाप हो सकते हैं और आप कमरे में बन्द हो सकते हैं। इससे बचने के लिये भूकम्प के झटके महसूस होते ही जल्दी से दरवाजा खोलें ताकि बाहर जाने का रास्ता बना रहे।



पांचवा नियम : भूकम्प के समय यदि आप बाहर खड़े हो तो अपने सिर को गिरती हुई खतरनाक चीजों से बचाएँ एवं उनसे दूर रहें।

टूट कर गिरने वाले प्लास्टर, ईट पत्थर, बिड़की के टूटे हुए काँच के टुकड़े, पेड़, बिजली के खम्भे, तार इत्यादि से दूर रहें। किसी सुरक्षित मकान, खुली जगह या पार्क में आश्रय लें।



छठा नियम : यदि आप किसी सार्वजनिक स्थल जैसे कि सिनेमा घर, बाजार, हॉल आदि में हैं तो वहाँ के सुरक्षा कर्मचारियों के दिशा निर्देशों का पालन करें।

भोड़भाड़ वाली जगहों पर कुछ लोग घबरा कर भगदड़ मचा सकते हैं। भगदड़ से बचें, पचराये नहीं और संयम बनाये रखें।



सातवा नियम : यदि आप किसी वाहन में हैं तो, सड़क की बाईं ओर अपने वाहन को रोककर गाड़ी से बाहर निकल जाएँ तथा एम्बुलेंस व अग्नि-शामक वाहन को जाने के लिये रास्ता छोड़ दें।

केवल अपनी सुविधा और सुरक्षा ध्यान में रखकर वाहन चलाने से ट्रेफिक व्यवस्था और बिगड़ सकती है। वाहन चलाने समय कार में लगे रेडियो को सुनें और तदनुसार कार्य करें।



आठवाँ नियम : सुरक्षित स्थल पर जाने के लिये वाहन को बजाएँ पैदल जाएँ एवं केवल जरूरत की चीजों साथ रखें।

सुरक्षित स्थल पर जाने के लिये, पैदल हो निकलें। रास्तों पर ज्यादा गाड़ियाँ चलने से ट्रेफिक जाम हो सकते हैं जिससे बचाव और राहत कार्यों में परेशानी हो सकती है। निकलते समय जरूरत की चीजें ही साथ लें।



नौवाँ नियम : अफवाहों पर ध्यान ना दें। सही जानकारी प्राप्त करें और उसके अनुसार कार्य करें।

सही जानकारी रेडियो, टेलीविजन, अखबार अथवा अपने पास के पुलिस स्टेशन, नगर निगम या अग्निशमन कार्यालय से प्राप्त करें।



दसवाँ नियम : आपदा के लिये हमेशा तैयार रहें।

आपदा की पूर्व तैयारी द्वारा आप स्वयं की, अपने परिवार की एवं समुदाय की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं। किसी भी आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिये, अपने परिवार की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित वस्तुएं हमेशा तैयार रखें :-



1. पीने का पानी
2. खाद्य सामग्री एवं बच्चों के लिये पाउडर दूध
3. प्राथमिक उपचार सामग्री एवं अन्य आवश्यक दवाईयाँ
4. पॉकेट ट्रांजिस्टर, फ्लैश टॉर्च, बैटरियाँ
5. रुपये व अन्य कीमती वस्तुएँ, स्वास्थ्य बीमा सम्बंधी व अन्य जमा कागजात, प्रमुख टेलीफोन नम्बर इत्यादि

Your

Family Disaster Supplies Kit

Disasters can happen anytime and anywhere and when disaster strikes, you may not have enough time to respond.

In terms of probable damage scenario, earthquake is the worst natural disaster Delhi can have. Delhi lies in Seismic Zone IV and can have earthquakes of Intensity VIII. Ahmedabad, where many lives were lost in 2001, is in a 'safer' Zone III.



Photo Courtesy: IITK

Many parts of Delhi were flooded in 1978. Most of us will remember the floods that paralysed Mumbai in 2005. Gas leaks, Fire or chemical spill of hazardous material also could mean instant evacuation for your family.



Disasters could cut off basic services like water, transport, telephone, power etc.

After a disaster, local administration and relief workers will be on the scene, but they cannot reach everyone immediately. You could get help in hours, or it may take days. Would your family be prepared to cope with the emergency until help arrives?



Your family will cope best by preparing for disaster *before* it strikes. The key to surviving any disaster situation is planning and preparation. Develop and discuss disaster plans with household members. One way to prepare is by assembling a Disaster Supplies Kit. Once disaster hits, you will not have time to shop or search for supplies. But if you have gathered supplies in advance, your family can endure an evacuation or home confinement.



To prepare your Kit.....

- Review the checklist in this brochure.
- Gather the supplies that are listed. You may need them if your family is confined at home.
- Place the supplies you would most likely need for an evacuation in an easy-to-carry container.

Supplies

There are six basics you should stock in your home: water, food, first aid supplies, clothing and bedding, tools and emergency supplies and Keep the items that you will need during an evacuation in an easy-to-carry bag.



FIRST AID KIT

Assemble a First Aid Kit for your home. A first aid kit should include the following or any other useful material,

- Roller bandages of different sizes
- A pack of cotton
- Small scissors
- Antiseptic solution (e.g. Dettol, Savlon)
- Antiseptic cream (e.g. Soframycin, Neomycin)
- Oral re-hydration solution (ORS)
- Triangular bandages
- Gauze pieces -small and large
- Sterilized dressing Small and large splints made up of wood or bamboo sticks.
- Pain-killer tablets (e.g. Paracetamol, Ibuprofen)
- Prescribed medicines

WATER

Store drinking water in unbreakable bottles and containers preferably with handles as per your minimum daily requirements. A normally active person needs to drink at least two litres of water each day. Children, nursing mothers and ill people will need more water. On each bottle record the date it was filled/refilled. **Refill every four months.**

FOOD

Store non-perishable food items that will not require much maintenance or refrigeration. Select items that are compact and lightweight. Examples are

- Biscuits, wafers, *namkeens* etc that do not need refrigeration.
- Ready to eat food packets that do not require cooking/instant food.
- Dry foods like peanuts, dry fruits, *chana*, *moori*, *satu* etc
- Sugar, Salt, Pepper etc
- Energy drinks like Glucose, Glucon-D etc
- If you have a member in family with special needs (a kid, lactating mother, ill or elderly) then store for the person's need
- Instant coffee, tea bags etc.

Have children create their personal pack.

Have them include things like their favorite toys, books or any other item. These familiar things will help keep them comfortable during an emergency.



TOOLS and SUPPLIES

- Disposable plates, spoons or paper cups
- List of Emergency phone numbers
- Battery operated radio and extra batteries
- Torch and extra batteries
- Disinfectant, Chlorine / Halogen Tablets
- Utility knife
- Candles and Match boxes
- Soap, liquid detergent
- Thread and needles
- Medicine dropper
- Whistle
- Plastic sheets
- Feminine supplies
- Personal hygiene items
- Plastic bags, small ropes for tying or rubber band (for personal sanitation uses)
- Plastic mug



REMEMBER....

- To store the Kit in an accessible place and make sure that all family members know about it
- Keep all items in a plastic bag
- Change your stored water supply every six months so that it stays fresh
- Rotate stored food and water at least every 3 months
- Rethink your kit and family needs once a year
- Ask your doctor about the medicines that should be stored

CLOTHING and BEDDING

Include at least one change of Clothing and Footwear per person.

- Blankets, bed sheets or sleeping bags
- Canvas Shoes
- Rain coat / umbrella

SPECIAL ITEMS

Remember family members with special needs, such as infants and elderly or disabled persons.

For Baby

- Powdered milk
- Diapers
- Medications

For Adults

- Heart and High Blood Pressure medicines
- Insulin
- Denture needs
- Eye Glasses or Contact Lenses (which so ever you use)

Important Family Documents

Keep all records in Waterproofable bag

- Will, Insurance Policy, contracts, deeds, stocks bonds
- Election I-Card, Ration Card, Passport
- Bank Account No and Credit Card no
- Degree certificates, birth/death certificates, Marriage Certificate

Create a Family Disaster Plan

Get started now

Contact your local Emergency operations Centre

- Find out which disasters are most likely to happen in your community. Ask how you would be warned.
- Find out how to prepare for all disasters Meet with your family

Meet with your family

- Discuss the types of disasters that could occur. Explain how to prepare and Respond.
- Discuss what to do if advised to evacuate.
- Practice what you have discussed.

Plan how your family will stay in contact if separated by disaster.

- Pick two meeting places:
 - 1) A location a safe distance from your home in case of fire.
 - 2) A place outside your neighbourhood in case you can't return home.
- Choose an out-of-state friend as a "check-in contact" for everyone to call.

Complete These steps

- Post emergency telephone numbers near every phone.
- Show responsible family members how and when to shut off water, gas and electricity at main switches.

- Contact your local fire department to learn about home fire hazards.

- Learn first aid and CPR. Contact your local Red Cross, St. John's Ambulance Brigade or Civil Defence chapter for information and training.


Meet with your neighbours.

Plan how community could work together after a disaster. Know your "neighbours' Skills (medical, technical) Consider how you could help the ones with special needs, such as elderly or disabled persons.9


Remember to practice and maintain your plan

Disaster strike without warning, so be prepared

Your
Family Disaster Supplies Kit



**A PREPARED COMMUNITY
IS A SAFE COMMUNITY**



DISTRICT DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY
Office of the District Magistrate, District North-West
Kanjhawala, Delhi-110081
Contact us : 25953785, 25953785, 25953786
• SDM Rohini : 25953528
• SDM Saraswati Vihar : 27303000
• SDM Kanjhawala : 25951140