

## बाढ़ से बचाव के उपाय

### क्या करें

- ❖ अगर आपका घर बाढ़ प्रभावित क्षेत्र में है तो मकान मजबूती से सीमेंट आदि से बनवाएं |
- ❖ खाना ढ़क कर रखें, ज्यादा खाना न खाएँ एवं हल्का भोजन करें |
- ❖ चाय या चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें |
- ❖ घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय का पता हो |
- ❖ आपातकालीन बॉक्स हमेशा अपने पास रखें - एक छोटी रेडियो टॉर्च, बैटरी, पानी, सूखा भोज्य पदार्थ, मिट्टीतेल, मोमबत्ती और माचिस आदि हमेशा स्टॉक कर रखें |
- ❖ पालीथीन बैग या वाटरपूफ बैग रखें, जिसमें कपड़े, मंहगे सामान, छाता, चीनी, नमक, आदि हों।
- ❖ अगर जगह खाली करनी जरूरी हो तो सबसे पहले गर्म कपड़े, दवाई, कीमती वस्तु, निजी कागज आदि को वाटरपूफ बैग में डाल दें और आपातकालीन बॉक्स के साथ रखें |
- ❖ बैलगाड़ी, कृषि उपयुक्त सामान या मशीन और पालतू जानवरों को ऊँची सुरक्षित जगह पर ले जाए |
- ❖ बाढ़ के दौरान उबला हुआ या क्लोरीन के टेबलेट से साफ किया हुआ पानी पीएँ |
- ❖ बाढ़ के दौरान अगर नदी पार करना जरूरी हो तो पानी की गहराई व बहाव को लकड़ी की सहायता से जांचें |

### क्या न करें

- ❖ बच्चों को बाढ़ के पानी के पास या पानी में न खेलने दें |
- ❖ बिजली वाली वस्तुओं का इस्तेमाल ना करें जब तक कि उसे जांचा न गया हो, हो सकता है उसमें बाढ़ का पानी चला गया हो |
- ❖ वैसे कोई भी भोज्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो |
- ❖ अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें |
- ❖ अफवाह पर ध्यान ना दे और घबराएं नहीं |



### Bihar State Disaster Management Authority

2nd Floor, Pant Bhavan, Bailey Road,

Patna Bihar-800001

Phone No: 0612-2522032, 2522284,

Fax: 0612-2532311

Website: [www.bsDMA.org](http://www.bsDMA.org)

## अग्नि दुर्घटना से बचाव के उपाय

### क्या करें

- ❖ दमकल विभाग का नम्बर, पुलिस व अन्य आपातकालीन सेवा व अन्य सभी आवश्यक नम्बर टेलीफोन के पास चिपका कर रखें |
- ❖ खाना बनाते समय अपने बालों को बाँध कर रखें |
- ❖ ध्यान रखें कि खाना पकाना खत्म होने के तुरन्त बाद ही स्विच बंद कर दें |
- ❖ ध्यान रखें कि चूल्हे के पास की खिड़की में लगे पर्दे पीछे की तरफ कस कर बंधे हों, पर्दा न उड़े |
- ❖ जमीन के नजदीक रहें ताकि धुँआ ज्यादा प्रभावित न करे |
- ❖ खिड़की के बाहर कोई चादर या तौलिया लटका दें ताकि बाहर लोगों को पता चल सके कि आप वहाँ हैं और आपको मदद चाहिये |

### क्या न करें

- ❖ खाना बनाते समय ढीले-ढाले और सिन्थेटिक कपड़े न पहनें |
- ❖ तौलिया या बर्तन साफ करने वाले कपड़ों को स्टोव के आस - पास न रखें |
- ❖ स्टोव या गैस के ऊपर तख्ता या शेल्फ पर कोई सामान ना रखें वरना छोटे बच्चे सामान निकालते वक्त चूल्हे पर गिर सकते हैं और आग लग सकती है |
- ❖ स्प्रे कैन या ज्वलनशील सामग्री वाला डिब्बा स्टोव के पास कतई ना रखें |
- ❖ तैलीय पदार्थ से लगी आग पर पानी ना डालें सिर्फ बेकिंग सोडा, नामक डालें या उसे ढक दें |
- ❖ अग्नि दुर्घटना के दौरान कभी भी लिफ्ट का प्रयोग न करें |

## भूकम्प से बचाव के उपाय

### क्या करें

- ❖ भवन निर्माण प्रशिक्षित अभियंता की सलाह से करायें |
- ❖ आश्वस्त हों कि आपका मकान सुरक्षित है, यदि नहीं तो दक्ष अभियन्ता के सुझावों से रेट्रोफिटिंग द्वारा उसे भूकम्प रोधी बनाए |
- ❖ इन वस्तुओं को हमेशा आसानी से मिलने वाली जगह पर रखें- पानी की बोतल, टॉच, बैटरी से चलने वाला रेडियो, सूखा भोज्य पदार्थ रोजमर्रा की दवाईयां आदि |
- ❖ भूकम्प के दौरान मजबूत चौकी या पलंग के नीचे, दरवाजे के बीचों बीच या कोने में खड़े हों |
- ❖ भूकम्प के दौरान अगर आप किसी प्रेक्षागृह, छविगृह या सभागार में हो तो अन्दर ही रुकें, दोनों हाथों से सिर को ढक लें तथा भूमि कंपन शान्त होने पर कतारबद्ध हो कर बाहर निकलें |
- ❖ भूकम्प के दौरान अगर आप घर से बाहर हो या वाहन चला रहे हो तो वाहन सड़क के किनारे रोक दें तथा विज्ञापन बोर्डिंग, खंभा आदि के नीचे खड़े न हों |

### क्या न करें

- ❖ घबराहट में इधर- उधर न भागें |
- ❖ भूकम्प के दौरान दरवाजे के रास्ते में खड़े न हों |
- ❖ टूट कर गिरने वाली दीवारों, बिजली की तारों, मलबों, टुकड़ों तथा पेड़ों के पास न जाए |
- ❖ क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश न करें और न ही रहें | अगर आप गगनचुंबी इमारत में हों तो लिफ्ट का प्रयोग न करें |
- ❖ संचार प्रणाली, आपदा प्रबन्धन विभाग, अग्निशामन सेवा तथा पुलिस से सही सूचना प्राप्त करें किसी गलत अफवाह पर ध्यान न दें |