

# बाढ़

## सुरक्षा सुझाव :-

- घर को सभी सदस्य को नजदीकी सुरक्षित आश्रय का पता हो ।
- अगर आपको घर बाढ़ प्रभावित क्षेत्र हो तो मकान मजबूती से सीमेंट आदि से बनवाएं । मिट्टी के घर सबसे जल्दी ढह जाते हैं । आप ऐसा घर बनवा सकते हैं जिसकी दिवारें लोकल ईटों से उस ऊँचाई तक बना हो जहाँ तक बाढ़ आती है ।
- आपातकालीन बॉक्स हमेशा अपने पास रखें -
  - ➔ एक छोटी रेडियो टॉर्च, बैटरी
  - ➔ पानी, सूखा भोज्य पदार्थ(चूड़ा, मूडी, गुड़, बिस्कुट, आदि) किरासनतेल, मोमबत्ती और माचिस आदि हमेशा स्टॉक कर रखें ।
  - ➔ पालीथीन बैग या वाटरप्रूफ बैग आदि रखें जिसमें कपड़ें मंहगे सामान छाता, चीनी, नमक, और लकड़ी (सांप वैगर भगाने के लिए)
  - ➔ प्राथमिक उपचार बॉक्स मान्युअल और मजबूत रस्सी अपने पास हमेशा रखें ।

## जब बाढ़ आने कि चेतावनी सुनें :-

- रेडियो या टीवी देखे चेतावनी व सुझाव के लिए ।
- ध्यान रखें स्थानीय अधिकारी की चेतावनीयों पर ।
- अपवाह पर ध्यान ना दें और घबराएँ ना ।
- सूखे भोज्य पदार्थ, कपड़े, पेयजल तैयार रखें ।
- बैलगाड़ी, कृषि उपयुक्त सामान या मशीन और पालतु जानवर को ऊँची सुरक्षित जगह पर लें जाए ।
- यह सोच कर तय कर लें कि कौन सा सामान आप फेंक सकते हैं अगर बाढ़ आ गई । आपातकालिन बॉक्स को चेक करें ।

## बाढ़ के दौरान :-

- उबला हुआ पानी पीएँ ।
- खाना ढ़क कर रखें । ज्यादा खाना ना खाएँ । हल्का भोजन करें ।
- कच्चा चाय चावल का पानी नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और अपने नजदीकी स्वस्थय केंद्र को संपर्क करें ORs व अन्य उपचार के लिए ।
- बच्चों को भूखा ना रहने दें ।
- ब्लिचिंग पांवडर आदि से घर के आस पास साफ रखें ।
- अधिकारी/वाटालिंयन की साहाय्य सामाग्री बांटने में मदद करें।

## अगर जगह खाली करनी हो तो :-

- सबसे पहले गर्म कपड़े जरूरी दवाएँ किमती वस्तु, निजी कागज आदि को वाटर प्रुफ बैग में डाल दें और आपातकालीन बाक्स के साथ रखें ।
- स्थानीय स्वयंसेवक (अगर हो तो) को सूचित करें आप जहाँ जा रहें हैं । फर्नीचर, कपड़े, किमती चीजों को पलंग के ऊपर रखें सबसे ऊपर बिजली के सामानो को रखें ।
- मेन पॉवर बंद कर दें ।
- चाहे आप रहे या कही सुरक्षित जगह पर जाए, पर लैटरिन में बालू से भरी बोरियाँ डालें और नाली या किसी भी प्रकार के छेद को कपड़े से बंद कर दें ताकि पानी वापस ना आएँ ।
- घर में ताला लगाएं और बताए हुए सुरक्षित रास्ते का ही उपयोग करें ।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें ।

## अगर बाढ़ के दौरान आप घर पर ही रूके हों या वापस लौटे हो तो :-

- रेडियो द्वारा ताजा जानकारी व सुझाव लेते रहें ।
- बच्चों को बाढ़ का पानी के पास या पानी में ना खेलने दें ।
- बाढ़ का पानी में जाने से बचें ।
- अगर पार करना आवश्यक हो तो जरूरी कपड़े व जूते पहने गहराई व बहाव लकड़ी की सहायता से जाँचे ।
- बिजली वाली वस्तुओं का इस्तेमाल ना करें जब तक कि उसे जांचा ना गया हो, हो सकता है उसमे बाढ़ का पानी चला गया हो ।
- वैसा कोई भी भोज्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हों ।
- नल का पानी को उबालकर तब तक पीएँ जब तक कि जल विभाग उसे सुरक्षित ना घोषित कर दें । गाँव में चापाकल का पानी जमा करें और हैलोजेन की गोलियां पानी में डाले पीने के पहले ।
- सांप से बचकर रहें ।