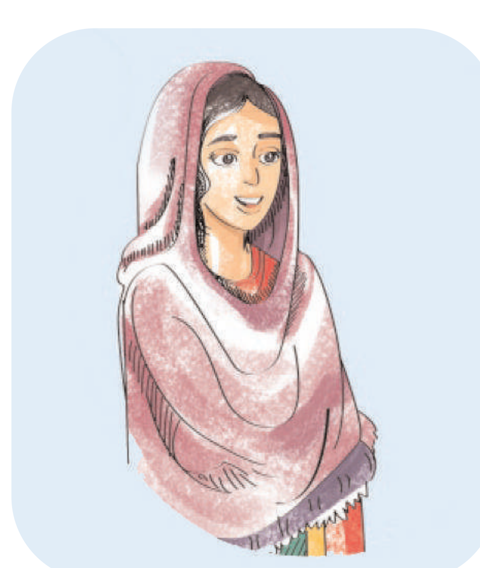
शीतलहर

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

घर से बाहर निकलने से पहले ऊनी एवं गर्म कपड़े पहनें।

पोषक आहार एवं गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें।



शीतदंश के लक्षणों जैसे शरीर के अंगो का सुन्न पड़ना, हाथों-पैरों पर सफेद या पीले रंग के दाग पर नजर रखें।

बुजुर्ग एवं बच्चों की ठीक से देखभाल करें।

पशुओं को गर्म स्थान पर रखें, उन्हें ठंड लगने पर पशु चिकित्सक की सलाह लें।

क्या न करें

शराब का सेवन न करें, यह शरीर के तापमान को घटाता है।

आग तापने के लिए प्लास्टिक, थैलियों, टायर का प्रयोग न करें।

हीटर, ब्लोवर, अंगीठी आदि का प्रयोग करते समय खिड़की दरवाजे पूरी तरह बंद न करें।

आग जलाते समय ज्वलनशील पदार्थ आसपास न रखें। बिस्तर के पास अलाव न जलाएं।

बासी या ठंडे भोजन का प्रयोग न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

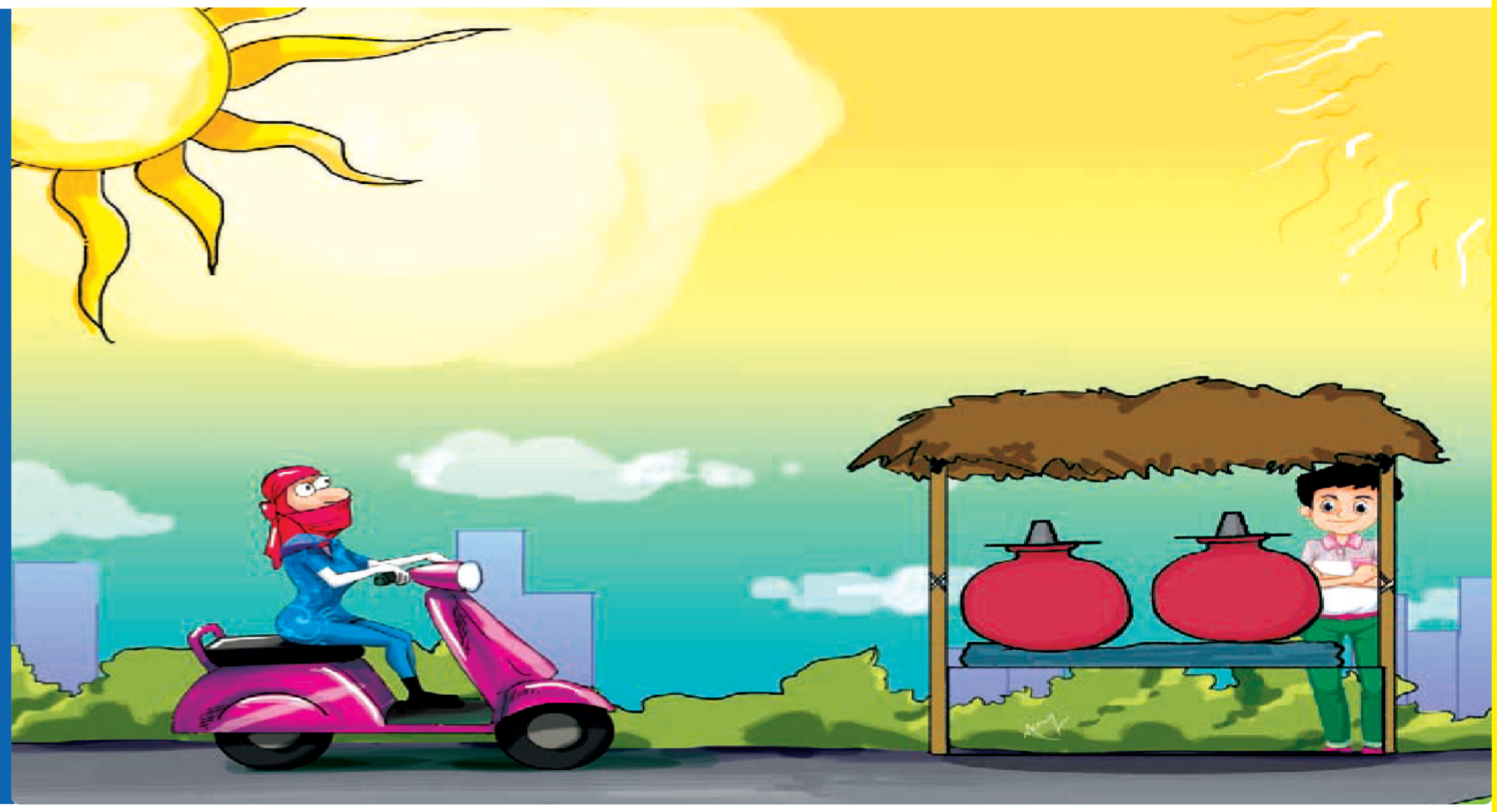
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

हीट वेव (लू)

से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय



क्या करें

अधिक परिश्रम के मध्य विश्राम अवश्य करें।

धूप से बचने के लिए हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।

सफर में अपने साथ पानी हमेशा रखें। प्यास की इच्छा न होने पर भी पानी पीते रहें।

- शरीर अधिक गर्म लगने पर स्नान करें।
- ठंडक प्रदान करने वाले फल खायें तथा पेय पदार्थ पियें।
- कमरा/घर ठंडा रखें। खिड़की पर पन्नी, गत्ते इत्यादि लगाएं।

क्या न करें

अधिक धूप में बाहर न जाएं।

अधिक गर्मी में व्यायाम न करें।

शराब न पियें।

- सूखी पत्तियों को न जलाएं।
- बच्चों व पालतू जानवरों को धूप में एवं बंद वाहन में अकेला न छोड़ें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

अग्निकांड

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

- शांत रहें, घबराएं नहीं और भागें नहीं।
- अलार्म बजाएं व अपने परिसर में सभी को सचेत करें।
- निकटतम उपलब्ध निकास मार्गों का उपयोग करें।
- परिसर से बाहर निकलते समय सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर लें।
- सीढ़ियों का उपयोग करें।
- आग लगने की स्थिति में पीड़ित को कंबल में तब तक लपेटें, जब तक आग बुझ न जाए।

क्या न करें

- कभी भी आग में खड़े न हों, हमेशा धुएं के नीचे रेंगें और अपना मुंह ढक कर रखने की कोशिश करें।
- सीढ़ियों और गलियारों को अव्यवस्थित न करें क्योंकि ये आपके भागने के रास्ते हैं।
- आग लगने की स्थिति में कभी भी लिफ्ट का प्रयोग न करें।
- जले हुए स्थान पर चिपकने वाली पट्टी न लगाएं।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

नाव दुर्घटना

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

नौका चालक

क्या करें

- लाइफ जैकेट साथ रखें। सुरक्षा उपायों की जानकारी यात्रियों को प्रदान करें।
- नाव का नियमित रख-रखाव करें। तैरने वाले उपकरण साथ रखें।
- आपदा संकेत संबंधी उपकरण साथ रखें। मौसम संबंधी जानकारी लेते रहें।

क्या न करें

- नाव पर अधिक भार न होने दें। क्षमता से अधिक यात्री न बिठाएं।
- नाव में पशुओं के साथ यात्रियों को न बैठाएं।
- खराब मौसम अथवा तेज हवाओं में नाव का उपयोग न करें।

नौका यात्री

क्या करें

- नौका चालक के निर्देशों पर ध्यान दें।
- सभी नियमों का पालन करें।
- घाटों एवं नाव पर स्वच्छता का ध्यान रखें।

क्या न करें

- नाव पर चढ़ते/उतरते समय जल्दबाजी न करें।
- नाव पर झगड़ा/उपद्रव न करें। चालक का ध्यान न भटकाएं।
- नाव भरी होने की स्थिति में अपनी जगह बदलने का प्रयास न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

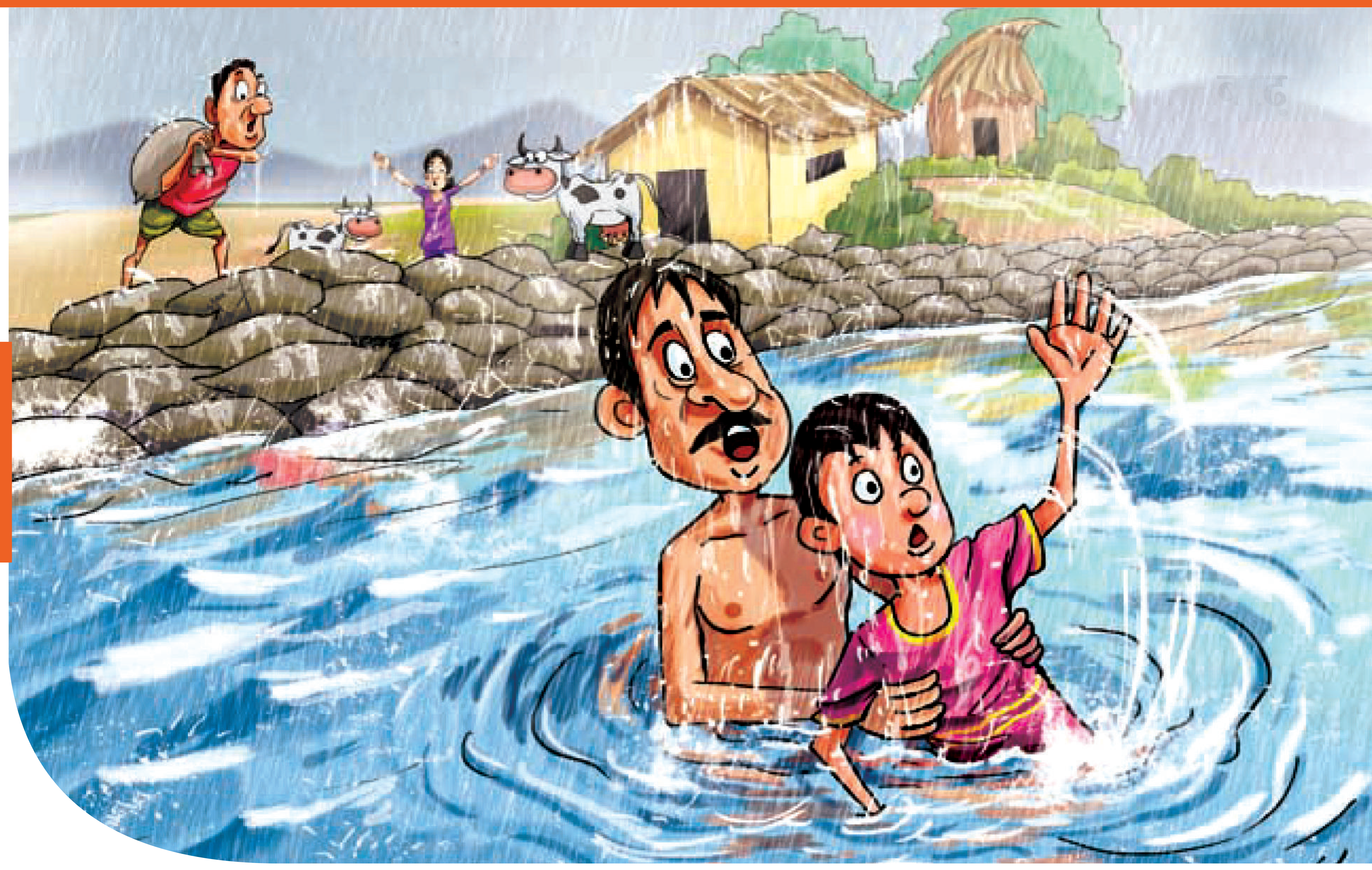
एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

उत्तर प्रदेश

बाढ़

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय



बाढ़ पूर्व तैयारियां

- ऊंचे स्थानों को पहले से चिन्हित करें। आवश्यकतानुसार खाद्य सामग्री जैसे बिस्कुट, लाई, भुना चना, गुड़, चूड़ा, नमक, चीनी व सत्तू इत्यादि एकत्र करें।
- जरूरी कागजात जैसे राशन कार्ड, पासबुक, आधार कार्ड को वॉटरप्रूफ बैग में रखें।
- क्लोरीन, ओ.आर.एस तथा आवश्यक दवाइयां प्राथमिक उपचार किट में रखें।
- सूखे अनाज व मवेशियों के चारे को किसी ऊंचे स्थान पर सुरक्षित रखें।
- बाढ़ की चेतावनी मिलते ही गर्भवती महिलाओं, बच्चों, वृद्ध, दिव्यांगजन एवं बीमार व्यक्तियों को तुरंत सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाएं।

क्या करें

- उबला हुआ या क्लोरीन युक्त पानी का उपयोग करें।
- बिजली का मुख्य स्विच व गैस रेगुलेटर को बंद रखें।

क्या न करें

- बाढ़ के संपर्क में आयी खाद्य सामग्रियों का सेवन न करें।
- डूबे हैंडपंप के पानी का उपयोग न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

सर्पदंश से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

- पीड़ित व्यक्ति को किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रिया न करने दें।
- व्यक्ति की घबराहट दूर करें। घबराहट से शरीर में जहर तेजी से फैलता है।
- मरीज के घाव से छेड़छाड़ न करें, उसे साबुन एवं पानी से धुलें।
- घाव के आस-पास से घड़ी, कड़ा, अंगूठी इत्यादि तुरन्त उतार दें।
- मरीज को अस्पताल लें जाएं, जल्द ही एन्टीवेनम दिया जाना चाहिए।

क्या न करें

- सांप के जहर को कभी भी चूसकर निकालने की कोशिश न करें।
- बिना चिकित्सीय सलाह किसी भी प्रकार की दवा मरीज को न दें।
- पीड़ित व्यक्ति के सर्पदंश वाले भाग पर किसी भी प्रकार का मलहम इत्यादि न लगाएं।
- सपेरे अथवा तांत्रिक के चक्कर में न पड़ें। सांप को मारने का प्रयास न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

उत्तर प्रदेश सरकार

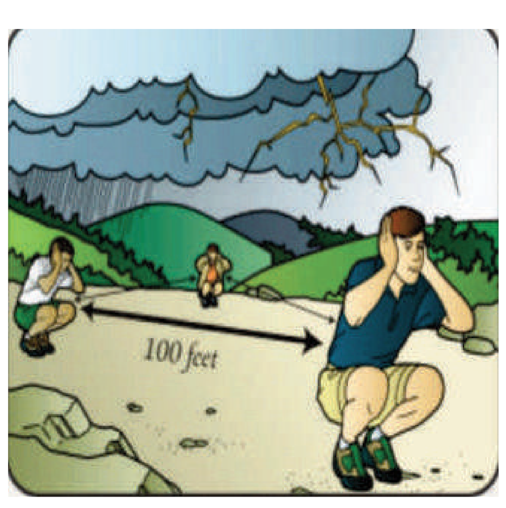
उ0प्र0 राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
उत्तर प्रदेश

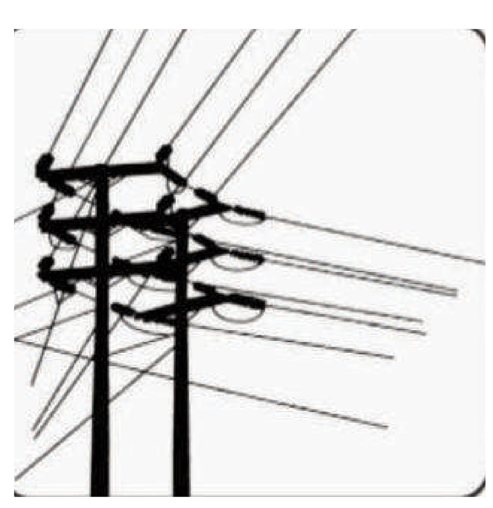
वज्रपात

(आकाशीय बिजली)
बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

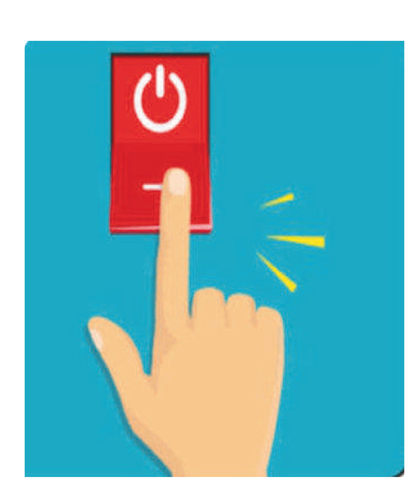
- पक्की छत के नीचे शरण लें।
- यात्रा के दौरान वाहन में ही रहें।
- खिड़कियां, दरवाजे एवं बरामदों से दूर रहें।
- बिजली के उपकरणों या तार के संपर्क में आने से बचें।
- तालाब और जलाशयों से दूर रहें। यदि आप खेत-खलिहान में हैं तो पैरों के नीचे लकड़ी, प्लॉस्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।





क्या न करें

- पेड़ के नीचे न खड़े हों।
- दीवार के सहारे टेक न लगाएं।
- बिजली एवं टेलीफोन के खंभों के नीचे शरण न लें।
- नल, फ्रिज व टेलीफोन आदि को न छुएं।
- धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें।



वज्रपात की पूर्व चेतावनी के लिए **Damini/Sachet App** डाउनलोड करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

आंधी-तूफान/ चक्रवात

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

पूर्व तैयारियां

- घर/भवनों/इमारतों के दरवाजे, खिड़कियां, छत और दीवारों की मरम्मत करें।
- घर के बाहर या छत पर रखी वस्तुएं उड़ सकती हैं, उन्हें बांधकर रखें।
- कमजोर हो चुके पेड़ों की शाखाएं जो गिर सकती हैं, उन्हें हटा दें।
- मौसम की अद्यतन जानकारी और चेतावनियों के लिए रेडियो, टीवी एवं समाचार पत्रों व अन्य संचार माध्यमों से जानकारी लेते रहें।
- आपातकालीन किट, खाद्य सामग्री, दवाइयां, टॉर्च एवं बैटरी आदि तैयार रखें।

क्या करें

- सभी विद्युत उपकरणों को बन्द रखें।
- यात्रा कर रहें हैं, तो सुरक्षित स्थान देखकर रुक जाएं।
- टिन की छतों, होर्डिंग्स, क्षतिग्रस्त मकान, पेड़, मोबाइल टॉवर एवं बिजली के खंभों से दूर रहें।

क्या न करें

- धारदार अथवा नुकीली वस्तुओं को ढीला अथवा खुले में न रखें।
- धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें। पेड़ के नीचे शरण न लें।
- घर से बाहर जाने की आधिकारिक सूचना न मिलने तक बाहर न निकलें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112

डूबने से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

- उफनाई हुई नदी, नहर, नाले, तालाब आदि में न जाएं एवं अपने स्वजनों को भी जाने से रोकें।
- बच्चों को पुलिया, ऊंचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- अति आवश्यक हो तो ही पानी में उतरें व गहराई का ध्यान रखें।
- भली प्रकार तैरना जानते हों तभी पानी में उतरें/स्नान करें।
- कोशिश करें किसी नदी या जल निकाय में सामूहिक रूप से स्नान करने जाते समय साथ में 10-15 मीटर लंबी रस्सी या धोती/साड़ी अवश्य रखें।

क्या न करें

- नदियों, नहरों, जलाशयों या अन्य जल निकायों के पास लिखी हुयी चेतावनी की अवहेलना न करें।
- छोटे बच्चों को घाटों, जल निकायों के समीप न जाने दें।
- किसी के उकसावे में आकार पानी में छलांग न लगायें।
- नदियों या अन्य जल निकायों के घाटों पर रीति-रिवाजों, संस्कारों का निर्वहन करते समय असावधानी न बरतें।
- तैरते या पानी में स्नान करते समय स्टंट न करें या सेल्फी आदि न लें, ऐसा करना जानलेवा हो सकता है।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com
राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070
एंबुलेंस 108
पुलिस 100/112

अतिवृष्टि

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

बाढ़ पूर्व तैयारियां

- ऊंचे स्थानों को पहले से चिन्हित करें। आवश्यकतानुसार खाद्य सामग्री जैसे बिस्कुट, लाई, भुना चना, गुड़, चूड़ा, नमक, चीनी व सत्तू इत्यादि एकत्र करें।
- जरूरी कागजात जैसे राशन कार्ड, पासबुक, आधार कार्ड को वॉटरप्रूफ बैग में रखें।
- क्लोरीन, ओ.आर.एस तथा आवश्यक दवाइयां प्राथमिक उपचार किट में रखें।
- सूखे अनाज व मवेशियों के चारे को किसी ऊंचे स्थान पर सुरक्षित रखें।
- तेज बारिश की चेतावनी मिलते ही गर्भवती महिलाओं, बच्चों, वृद्ध, दिव्यांगजन एवं बीमार व्यक्तियों को तुरंत सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाएं।

क्या करें

- उबला हुआ या क्लोरीन युक्त पानी का उपयोग करें।
- बिजली का मुख्य स्विच व गैस रेगुलेटर को बंद रखें।

क्या न करें

- बाढ़ के संपर्क में आयी खाद्य सामग्रियों का सेवन न करें।
- डूबे हैंडपंप के पानी का उपयोग न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070 | एंबुलेंस 108 | पुलिस 100/112

मानव - वन्य जीव द्वन्द

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

क्या करें

- खेतों एवं जंगलों में जाते समय हरे अथवा हल्के भूरे रंग के कपड़े पहनें।
- खेत में किसी जंगली जानवर को देखते ही नजदीकी वन सुरक्षा अधिकारी को सूचित करें।
- यदि जंगली जानवर आपके पास से गुजर रहे हों तो स्थिर खड़े रहें।
- रात्रि के समय खेतों एवं जंगलों में जाते समय समूह में चलें। टार्च और मशाल साथ रखें।
- जंगल में पर्यटन के समय सुरक्षा कर्मियों के निर्देशों का पालन करें।

क्या न करें

- जंगली जानवर देखकर भागे नहीं और न ही शोर करें। इससे जानवर आक्रमण कर सकता है।
- जंगली जानवरों के निकट न जाएं और न ही खाना खिलाने का प्रयास करें।
- खेतों एवं जंगलों में तेज ध्वनि में संगीत आदि न बजाएं।
- खेतों एवं जंगलों में भोजन न पकाएं और न ही अधिक गंध वाली सामग्री साथ रखें। गंध से जानवर आकर्षित हो सकते हैं।
- बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों को अकेले खेतों-जंगलों में न जाने दें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Email:-upsdma@gmail.com

राहत आपदा कंट्रोल रूम 1070

एंबुलेंस 108

पुलिस 100/112