



सांगली, मिरज आणि कुपवाड शहर महानगरपालिका

आपत्ती व्यवस्थापन मार्गदर्शिका



प्रादेशिक आपत्ती व्यवस्थापन केंद्र,
सांगली.

कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीला
तोंड देण्यासाठी नेहमी सज्ज रहा.

हे करा व हे करू नका

अनुक्रमणिका

- सामान्य
- पूर
- आग
- वादळ, चक्रीवादळ
- बॉम्बस्फोट
- वीज चमकणे
- भूकंपापूर्वी
- भूकंप होत असताना
- भूकंपानंतर
- बचावाचे साहित्य
- प्रथमोपचार साहित्य
- महत्वाचे संपर्क दूरध्वनी



शांत रहा घाबरू नका

- शांतपणे विचार करा. सद्सद् विवेक बुधीचा उपयोग करा.
यामुळे आपत्कालीन परिस्थितीला तुम्ही योग्य प्रकारे सामोरे जाऊ शकाल.
- आणीबाणीच्या काळात कुठे भेटायचे याची वेळेवेळी चर्चा करा.

हे करा

- नैसर्गिक आणि मानवनिर्मित आपत्ती व इतर संकटे यांना तोंड देण्यासाठी तुमच्या मुलाबाळांना पती, पत्नी व इतर कुटुंबियांना माहिती द्या.
- तुम्ही स्वतःला व तुमच्या कुटुंबियांना वैयक्तिक सुरक्षिततेसाठी तुमच्या व्यस्त वेळेतील १टक्का वेळ देण्याची सवय विकसित करा.
- जिल्हा नियंत्रण कक्ष, स्थानिक पोलिस चौकी, पोलिस नियंत्रण कक्ष, रुग्णवाहिका सेवा, फॅमिली डॉक्टर आणि औषधाचे दुकान या सर्वांचे दूरध्वनी क्रमांक तुमच्याजवळ तयार ठेवा.
- बचावाचे साहित्य, प्रथमोपचार साहित्य आणि अद्यावत महत्वाचे संपर्क दूरध्वनी तुमच्या जवळ तयार ठेवा.
- आणिबाणीचे साहित्य तयार ठेवा. महत्वाची कागदपत्रे व मौल्यवान वस्तुंची यादी तयार ठेवा.
- तुमचे ओळखपत्र घरचा दूरध्वनी क्रमांक, पत्ता, वैयक्तिक कार्ड, इ. सतत स्वतःजवळ ठेवा.
- तसेच तुमचा रक्तगट आणि औषधांची अलर्जी याची नोंद तुमच्या वैयक्तिक कार्डवर असू द्या.
- आणिबाणीच्या काळात मुलांना शाळेतच राहण्यास सांगा.
- पूर्व सूचना मिळ्यास पुरेसा अन्नसाठा व पाणीसाठा तुमच्याजवळ असू द्या.
- कोणतीही संशयास्पद घटना किंवा वस्तू नजरेस आल्यास १०० या दूरध्वनीवर पोलिसांना कळवा. सांगणायाचे नांव पोलिसांकडून जाहीर केले जाणार नाही.
- आपत्तीकाळात आणि संकटकाळी मिळालेली माहिती जिल्हा नियंत्रण कक्ष, तालुका नियंत्रण कक्ष, राज्य नियंत्रण कक्ष यांच्याकडून तपासून घ्या.





- मदत आणि सुटकेच्या कार्यामध्ये संबंधित अधिकृत अधिकारी आणि समाजसेवी संस्थांना मदत करा.
- सामाजिक संघटना आणि मोहल्ला कमिटी यांच्या सभांमधून आपत्कालीन परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी सुसज्ज रहाण्यासाठी चर्चा करा.
- बहुमजली इमारतीमधून अशा परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी रंगीत तालीम करा.
- अग्निशामक साहित्य सतत वापरते ठेऊन त्याची वेळोवेळी तपासणी करा.
- अग्निनिर्वाहकाचा उपयोग करण्याचे यंत्र प्रत्येकाला माहिती असणे जरूरीचे आहे.
- चित्रपटगृह, रेल्वे, बस आणि सामाजिक ठिकाणच्या जागी आपली आसने तपासून घ्या.
- विमानतळ, रेल्वेरस्थानक, बसरस्थानक आणि सामाजिक ठिकाणी आढळणाऱ्या अनोळखी वाहनांबाबत पोलिसांना कळवा.
- आणिबाणीच्या काळात दूर कोठेही राहण्याची गरज पडल्यास प्रवाशाला जवळचा मित्र किंवा नातेवाईक यांचा पत्ता माहिती असणे जरूरीचे आहे तसेच कुटुंबियांना याबाबत माहिती हवी.
- तुमचे घर आणि मौल्यवान घरगुती साहित्य इ. चा विमा उतरवा.

हे करू नका.

- अफवा पसरवू नका.
- कोणत्याही संकटाबद्दल कोणालाही दोष देऊ नका.
- अशा परिस्थितीत सामाजिक द्वेष पसरवू नका.
- अत्यावश्यक असल्याशिवाय अशा संकटांमध्ये दूरध्वनीचा वापर करू नका.
- अत्यावश्यक असल्याशिवाय अशा संकटांमध्ये तुमची वाहने चालवू नका.
एखाद्या वस्तूभोवती गर्दी करू नका.
- प्रवाशांनी गाडीमध्ये किंवा बसमध्ये अनोळखी व्यक्तीकडून कोणत्याही प्रकारचे पार्सल स्विकारू नये.





महापूर

- महापूराची सूचना मिळताच कोरडे अन्नपदार्थ लहान, लहान खाद्य आणि पिण्याचे पाणी घेऊन सुरक्षित ठिकाणी किंवा उंच जागेवर जा.
- मौल्यवान घरगुती वस्तु किंवा कागदपत्रे इ. प्लॅस्टिक पिशवीत घालून छपराला बांधावे किंवा सुरक्षित जागी ठेवावे.
- अद्यावत बातम्यांसाठी रेडिओ ऐका.
- पिके व घरगुती वस्तुंचा विमा उतरावा.
- विद्युत उपकरणे बंद ठेवा.
- उकळलेले किंवा निर्जतुक पाणी प्या व अन्न झाकून ठेवा.
- सापांपासून सावध रहा.
- भोवतालचा परिसर स्वच्छ व आरोग्यदायी ठेवा.

हे करू नका.

- माहित नसलेल्या पावसाच्या ठिकाणी जाऊ नका.
- शिळे व सुके अन्न शक्यतो खाऊ नका.





आग

- घरी कामाच्या ठिकाणी आणि उपहारगृहांमधून सुटकेचा मार्ग माहित करून घ्या.
- सुटकेचा मार्ग अडथळारहित ठेवा.
- आग लागताच १०१ नंबरवर दूरध्वनी करून अग्निशामक दलाला ताबडतोब बोलावून घ्या.
- आगीच्या ठिकाणी थांबू नका त्याएवजी सुटकेच्या मार्गाने रांगत जा.
- चेहयावर ओले कापड किंवा रुमाल ठेवा.
- जुरापासून स्वतःला दूर ठेवा.
- स्वयंपाकघरात विशेष काळजी घ्या.
- झोपताना गॅस रेग्युलेटर बंद ठेवा.
- दर सहा महिन्यांनी गॅसची रबरी नळी बदला.
- स्टोव, मेणबत्या यांसारखे ज्वालाग्राही पदार्थ गॅसपासून दूर ठेवा.
- विजेच्या उपकरणांचा वापर करताना विद्युत प्रवाह मोजण्याचे परिमाण तपासून घ्या व योग्य त्या सॉकेटचा वापर करा.



ચીરાં

વાદળ, ચક્રીવાદળ

- સમુદ્રાત જાણ્યાચે ધાડસ કરુ નકા .
- મૌલ્યવાન વસ્તુ સુરક્ષિત ઠિકાણી ઠેવા .
- ઘર વ ઘરાતીલ વસ્તુંચા વિમા ઉત્તરાવા .
- પુરેસે ખાદ્ય પદાર્થ વ પિણ્યાચે પાણી બરોબર ઘેઝન ગુરાંના સુરક્ષિત ઠિકાણી હલવા .
- ચક્રીવાદળાબાત સવિસ્તર આણિ અદ્યાવત બાતમ્યા કિંવા સૂચના ઐકણ્યાસાઠી રેડિઓચા વાપર કરા .
- સૂચના મિળતાચ કોરડે અન્નપદાર્થ, પિણ્યાચે પાણી આણિ ઇંધન સુરક્ષિત ઠિકણી સાઠવૂ ઠેવા .
- અધિકૃત સૂચના મિળતાચ જવળચ્યા ચક્રીવાદળ નિર્વાયામધ્યે કિંવા કોણત્યાહી સુરક્ષિત ઠિકણી જા .
- ચક્રીવાદળાચ્યા કાલાત બાહેર પડૂ નકા .
- કાચેચ્યા ખિડક્યા કિંવા દરવાજે યાંચ્યાજવળ થાંબૂ નકા આણિ કાર્ડબોર્ડ કિંવા કાપડાંની ત્યા ઝાકૂન ઠેવા મ્હણજે ફુટલેલ્યા કાચાંપાસૂન તુમ્હાલા ઇજા હોણાર નાહી .



बॉम्बस्फोट सुरक्षिततेच्या उपाययोजना

हे करू नका.

- कोणत्याही आकर्षक संशयित व बेवारशी वस्तुला हात लावू नका.
- घाबरू नका आणि अफवा पसरवू नका.
- एकदाच स्फोट होईल असे गृहीत धरू नका.
- कोणतीही वायर, सुतळ किंवा नळी लावू नका.
- कोणतेही बंद पाकिट उघडू नका.
- संशयित पाकिट किंवा पार्सलच्या जवळ धातूची वस्तू नेऊ नका.

हे करा

- पोलिसांना कळवा.
- स्फोट न होण्यासाठी संशयाच्या वस्तुच्या चारही बाजूनी वाळुच्या पिशव्यांनी झाकून टाका.
- गाडी किंवा वाहन पार्किंग करताना व्यवस्थित बंद करा.
- सुरक्षिततेसाठी बाहेर जाताना वैयक्तिक मालमत्ता बरोबर घ्या आणि गॅस बंद करा.
- संशयाच्या वस्तु दरवाजे व खिडक्यांपासून दूर खोलीच्या एका कोपयात ठेवा.
- परिस्थिती नुसार सुरक्षिततेसाठी पोलिस बॉम्ब नष्ट करणारे श्वानांचे पथक बोलवा.





बॉम्बस्फोट सुरक्षिततेच्या उपाययोजना

महत्वाचे मुद्दे

- पाकिटाला स्पर्श करू नका.
- हाताना उघडू नका किंवा भोक पाडू नका.
- पाण्यात बुडवू नका.
- वर दिसणारा मार्क स्विकारू नका.
- तुमचे ते काम नसेल तर उघडु नका.
- लोकांना सुरक्षित ठिकाणी हलवा.
- ५० मी. अंतरापर्यंत रेडिओ वापरू नका.
- सर्व दारे व खिळक्या उघडी टाका.
- घटनास्थळी पोलिसांना बोलवा.
- कमीत कमी १०० मीटरचे अंतर ठेवा.
- प्राप्त परिस्थितीत काहीही बदल करू नका.





वीज पडली असता सुरक्षिततेसाठी दिलेल्या सूचना

- घरात रहा गडगडाट ऐकल्यावर घराबाहेर जरुरी शिवाय जाऊ नका.
- विजनिर्मिती करणाया साधनांपासून दूर रहा यामध्ये गॅस, चुली, स्टोव, धातूच्या नळ्या, दूरध्वनी, वितरक व सिंक यांचा समावेश होतो.
- विद्युत उपकरणांचा वापर करू नका उदा. हेअर ड्रायर, इलेक्ट्रीक टूथब्रश, रेझार. जर वीज घराला स्पर्शून गेली तर तुम्हाला धक्का बसू शकतो.
- वादळ चालू असताना दूरध्वनीचा वापर करू नका. बाहेर असलेल्या दूरध्वनीच्या केबलवर वीजेचा धक्का बसू शकतो.
- प्रवासात असाल तर स्वतःच्या वाहनांत थांबा. वाहनामध्ये तुम्हाला वीजेपासून उत्तम संरक्षण मिळते.
- बाहेर धातूच्या वस्तू वापरू नका. उदा. गळ, गोल्फ भ्रमण.
- पाण्यातून बाहेर पडा यामध्ये लहान होऱ्यांचा समावेश होतो.
- घराबाहेर असाल तर विजेपासून निवारा शोधा. निवायासाठी इमारती उत्तम पण इमारती उपलब्ध नसतील तर तर संरक्षणासाठी गुहा, खड्डे, खोल दरी, चांगली झाडे, सुरक्षिततेसाठी चांगली नाहीत. उंच झाडे वीजेला खेचून घेतात.
- जर निवारा मिळत नसेल तर उंच वस्तूजवळ जायचे टाळा जर एखादे झाड जवळपास असेल तर मोकळ्या जागेत गुढग्यात वाकून खाली बसा.
- विजेचा धक्का जाणवेल तेव्हा ताबडतोब जमिनीवर झोपा.





भूकंपापूर्वी

- भूकंप तज्ज महाराष्ट्रात कोठेही भूकंप होण्याची शक्यता नाकारू शकत नाहीत.
- जेव्हा भूकंप होतो तेव्हा तुम्ही इमारतीत असाल तर तुम्हाला पहिली मिळणारी सूचना म्हणजे तुम्हाला सर्वत्र हालल्यासारखे जाणवते. तसेच नंतर मोठा आवाज अचानक ऐकू येतो. तुम्हाला संपूर्ण हादरल्यासारखे वाटेल.
- ही भितीदायक स्थिती काही सेकंद असेल.
- कदाचित ती पुढे चालू राहील.
- फुटण्याया काचा व सभोवतालच्या खाली पडण्याया वस्तू यांमुळे तुम्हाला इजा होऊ शकते.
- भूकंपानंतरच्या पुढील परिणामांची तयारी ठेवा.

भूकंप आपण थांबवू शकत नाही, पण...

- घराचे कमीत कमी नुकसान होण्याची योग्य ती काळजी घेऊ शकतो.
- कमीत कमी ७२ तास तुम्ही आणि तुमच्या कुटुंबियांनी मदतीशिवाय तग धरण्याची तयारी ठेवा. अशा परिस्थितीत तुमची कौटुंबिक तयारी महत्वाची आहे. भूकंप चालू असताना आणि नंतर तुम्ही काय करावे याची तयारी व सराव करायला हवा.
- तुमच्या गरजांचे नियोजन करा. तुमचे सुरक्षिततेचे उपाय लिहून काढा व कार्यान्वित करा.
- तुमच्या घरातील सुरक्षित व धोक्याच्या जागा जाणून घ्या.
- सुरक्षित ठिकाणे : टेबल किंवा डेस्कच्या खाली खोल्यांचे कोपरे किंवा कमानी व्हरांडा.
- धोकादायक ठिकाणे : खिडक्या व आरश्यांच्या जवळ, कोणत्याही पडण्याया वस्तूखाली, स्वयंपाकघर जिथे स्टोव्ह, फ्रिज किंवा कपाटातील वस्तू धडाधड खाली पडण्याची शक्यता असते. दरवाजे भूकंपामुळे अंगावर पडण्याची शक्यता असते.





भूकंपापूर्वी

- कुटुंबातील सदस्यांना अग्निनिर्वाहक वारण्याचे प्रशिक्षण द्या.
- सुरक्षिततेसाठी बाहेर जाण्याचे नियोजन व सराव.
- भूकंपाबाबत मुलांना सांगा. घरात असतील, शाळेत असतील तर काय करावे.
- राहण्यासाठी पर्यायी जागा शोधा.
- कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीकडे संपर्क दूरध्वनी व पत्ता असू द्या.
- तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींना आणीबाणीच्या काळात अधिकृत व्यक्तीकडून मार्गदर्शन, रेडीओ व दूरध्वनीवरील बातम्या व सूचना यांची मदत घ्यायला सांगा.
- कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीला गॅस, वीज व पाणी यांची कनेक्शन बंद करता येणे आवश्यक आहे. गॅस गळती असल्याशिवाय किंवा आग सल्ल्याशिवाय गॅस सिलेंडर बंद करू नका. गॅस बंद असेल तर पुन्हा तंत्रज्ञाच्या मदती शिवाय तो सुरु करू नका.
- आणीबाणीची तरतूद व साठा कोठे आहे याची यादी तुमच्याजवळ असणे जरूरी आहे. आणीबाणीला तोंड देण्यासाठीचे नियोजन शेजायांबरोबर करा.





भूकंप होत असताना

- घरी असाल तर तेथेच रहा. स्वयंपाक घारतून बाहेर या उभे राहण्यासाठी दिवाणखान्यात, कोपयात, कमानीच्या खाली, इ. सुरक्षित जागा आहेत. जड, टेबल, डेर्स्क किंवा लाकडी सामान ज्याच्याखाली तुम्ही राहू शकाल आणि पकडू शकाल अशा ठिकाणी थांबा. डोकं व चेहरा याची काळजी घ्या. दरवाज्याच्या मार्गात दरवाजा तुमच्यावर पडण्याची शक्यता संभवते. खिडकीजवळ उभे राहू नका.
- जर घराबाहेर मोकळ्या जागी असाल तर इमारती, वायर तुमच्या अंगावर पडणार नाहित हे लक्षात घ्या व थांबा.
- इमारतीचा उंच भाग कोसळण्याची शक्यता असलेल्या ठिकाणी बाहेर जाऊ नका.
- लिफ्ट उद्घाहक टाळा. लिफ्टमधून लवकरात, लवकर बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करा.
- तुम्ही जर गर्दीच्या ठिकाणी असाल तर चेंगरले जाणार नाही याची दक्षता घ्या. शॉपिंग सेंटरमध्ये असाल तर जवळच्या दुकानात जा परंतु खिडक्यापासून शेल्फपासून आणि अवजड गोट्ठीपासून दूर रहा.
- भूकंपाचे धक्के थांबेपर्यंत सुरक्षित जागी उभे रहा.
- भूकंपानंतरचे अपेक्षित धक्के नंतर होण्याची शक्यता आहे. एकानंतर अनेक धक्के वसण्याची शक्यता गृहीत धरा.
- शांत राहण्याचा प्रयत्न करा आणि इतरांना मदत करा.





भूकंपानंतर

- भूकंपाचा धक्का थांबल्यानंतर आग, इमारती कोसळणे, प्लॅस्टर पडणे, इ. धोके असतात. अशावेळी शांत रहा. तुम्हाला ७२ तास स्वतःवर अवलंबून रहायचे आहे हे लक्षात ठेवा. घराचे नुकसान व होणारी पडज्जळ याची नीट पहाणी करा.
- स्वतःला आणि जवळच्या इतरांना दुखापत झाली असल्यास तपासा आणि झटकन व काळजीपूर्वक प्रथमोपचार करा.
- जर तुम्ही सुरक्षिततेसाठी बाहेर जात असाल तर आणीबाणीत उपयुक्त ठरणाया वस्तूंचा संच बरोबर घ्या.
- उपयुक्ततेसाठी विजेरीचा उपयोग करा. त्या बिघडल्याशिवाय बंद करू नका. गॅस गळत असेल तर वास येईल. आगकाढी पेटवू नका किंवा विजेचे दिवे लावू नका.
- काचेचे तुकडे, पडले असतील किंवा डेब्री पसरली असेल तर जाड बूट घालून फिरा.
- स्वतःच्या कुटुंबाकडे लक्ष द्या व शोजायांचा तपास घ्या. भूकंपानंतरची पहिली मदत तुम्हाला तुमच्या कुटुंबियांकडून, मित्रांकडून मिळेल.
- घाबरलेल्या प्राण्यांना सहानुभूती दाखवा.
- जर गटारीची मोडतोड झाली असेल तर संडासातील नळ, फ्लश वापरू नका.
- चोरांपासून तुमचे घर सुरक्षित ठेवा.
- आणीबाणीच्या काळात दिलेल्या सुचना ऐका. रेडीओ ऐका. बातम्या ऐका.
- डोंगराळ प्रदेशातील पॉवर लाईन्सपासून १० मीटर दूर रहा.
- उंच उसळणाया लाटांपासून सुरक्षित राहण्यासाठी समुद्र किनारी जाण्याचे टाळा.





जिवंत राहण्यासाठी आवश्यक वस्तूंची पेटी

- ५ लिटर पाण्याचा कॅन
- ४ - ५ बिस्किटचे पुडे किंवा दीर्घकाळ टिकेल असे सुके अन्न
- तुमच्या राहण्याच्या मजल्यापासून ते तळमजल्यापर्यंत लांब दोरखंड
- छोटी शिव्ही व छोटा रेडीओ
- स्क्रु ड्रायव्हर, हातोडी, पक्कड
- नाते व रक्तगट लिहून ठेवलेला कुटुंबियांचा ग्रुप फोटो
- दैनंदिन औषधे, स्वतंत्र प्रथमोपचार पेटी
- आगपेटी, मेणबत्ती, विजेरी व चार पेन्सिल विजेया.
- जवळचे नातेवाईक यांचे दूरध्वनी क्रमांक व पत्ते.
- संबंधित कार्यालय शाळा, कॉलेज, इ. ठिकाणचे दूरध्वनी क्रमांक
- मौल्यवान वस्तूंची यादी
- जीवनविमा, बँकेचा लॉकर, खाते, क्रेडीट कार्ड नंबर व इतर महत्वाची कागदपत्रक
- वरील सर्व गोष्टी सहज नेता येतील अशा धातूच्या पेटीत ठेवा.
- वापरलेल्या वस्तू पुन्हा पेटीत ठेवा.





प्रथमोपचार पेटी

- ५ सेमी व १० सेमी चे निर्जतुक केलेले जाळीदार कापडाचे तुकडे (गॉज)
- ५ आणि ८ सेमी रुंदीचे निर्जतुक केलेले जाळीदार कापडाचे बँडेज.
- अंसेसिव्ह बँडेज, चिकट मलमपट्टी
- निर्जतुक केलेले कापसाचे द्रवशोषक बंडल
- चिकटपट्टी
- माईल्ड अँटीसेप्टीक सोल्युशन, रोग प्रतिबंधक द्रावण.
- कात्री, सेफ्टी पिन्स, चिमटा
- पेट्रोलियम जेली, लुब्रिकंट जेली
- बँडेज तयार करण्यासाठी १ मीटर कापडाचा स्वच्छ इस्त्री केलेला तुकडा
- टंग डिस्पेंसर, जीभ दाबणारा चिमटा
- एअर वे
- लाकडाची पट्टी
- थर्मामीटर, तापमापक
- रबरी नळी व सैल अंगरखा
- रबर शीट
- विजेरी व ४ बॅटरीज
- दैनंदीप वापरातील औषधे
- तुम्हाला किंवा तुमच्या कुटुंबियांना अलजी असणाया औषधांची यादी
- कुटुंबातील व्यक्तींचे नांव व रक्तगट असलेली यादी व ग्रुप फोटो
- नातेवाईकांचे महत्वाचे संपर्क दूरध्वनी व पत्ते यांची यादी
- फॅमिली डॉक्टरचा दूरध्वनी व पत्ता
- औषध विक्रेत्याचा दूरध्वनी नंबर





महत्वाचे दूरध्वनी क्रमांक

- महानगरपालिका नियंत्रण कक्ष
 - पोलिस नियंत्रण कक्ष
 - अग्निशामक दल
 - वैद्यकीय मदत
 - ज्येष्ठ नागरीक
 - मंत्रालय नियंत्रण कक्ष
 - मदत व पुनर्वसन खाते
 - रेल्वे मदत कक्ष
 - महानगरपालिका नागरी तक्रार निवारण
 - गॅस गळतीसाठी त्वरीत सेवा
 - जवळचा दवाखाना
 - फॅमिली डॉक्टर
 - औषध विक्रेता
 - चोविस तास चालू असणारे औषध दुकान
 - घर
 - कार्यालय
 - शाळा, महाविद्यालय
 - शेजारी
 - नातेवाईक
 - आणिबाणीत संपर्क साधण्याचा दूरध्वनी क्रमांक
 - घरचा पत्ता
 - सर्व कुटुंबियांचे दुरध्वनी क्रमांक
- कृपया ही माहिती जवळच्या प्रीय व्यक्तींना, नातेवाईकांना, शेजायांना कळवा.





जैविक युध्द झाल्यास हे करा.

- स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घ्या. वाढलेली नखे नेहमी कापा. साबण आणि पाण्याने हात व पाय स्वच्छ ठेवा. जेवणाआधी व नंतर पाण्याने तोंड स्वच्छ करा.
- रोगजंतुनाशकात भाज्या स्वच्छ करून नंतरच त्या शिजवा.
- घरात किंवा शेजारी कोणीही आजारी पडल्यास लगेच आरोग्य केंद्रात उपचार करून घ्या.
- कर्मचायांना व अधिकायांना दूषित खाद्यपदार्थ साठा, अन्न, गुरे-ढोरे इ. चा नाश करण्यास मदत करा.
- आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवा.
- जंतुनाशकाची फवारणी करा व जंतुंचा नाश करा.
- रात्री झोपताना मच्छरदाण्यांचा वापर करा.
- अंघोळीसाठी व स्वच्छता राखण्यासाठी मुबलक पाण्याचा साठा करा.

जैविक हल्ला झाल्यानंतर हे करू नका.

- जमिनीवर झोपलेले असताना उघडे अन्न, पाणी, इ. घेऊ नका.
- निवायबाहेर सूचना मिळेपर्यंत जाऊ नका.
- पडझड झालेल्या भागातून जात असताना धूळ उडवू नका, झाडाझुडपांना व इतर वस्तूना स्पर्श करू नका.
- आपद्ग्रस्त भागात धुम्रपान करू नका, अन्न व पाणी घेऊ नका.
- रफोट झाल्यानंतर, पहिल्या २४ तासांत व्यवस्थित श्वासोच्छवासांच्या साधनांशिवाय फिरु नका.
- आपद्ग्रस्त भागातून आलेल्यांना तुमच्या निवायात प्रवेश देऊ नका.





रासायनिक युद्ध झाल्यास हे करा.

- घाबरू नका, शांत रहा.
- नभोवाणीवर बातम्या व वेळोवेळी देण्यात येणाया सूचना ऐका व त्यांचे पालन करा. सदर सूचना शेजायांना, वयस्करांना व अपंगांना सांगा.
- इमारतीत किंवा घरात असाल तर तेथेच थांबा, दरवाजे, खिडक्या, वातानुकूलन यंत्र व झारोके बंद करा, बाहेरुन आत येणाया हवेचे सर्व मार्ग बंद करा.
- आपण बाहेर असाल तर आपल्या तोंडाचे व कानांचे ओल्या कपड्याच्या सहाय्याने किंवा संरक्षक मुखवटा वापरून संरक्षण करा. लगेच जवळच्या इमारतींचा आश्रय घ्या व अधिकृत सूचना मिळेपर्यंत बाहेर पढू नका.
- नागरी संरक्षण, अग्निशमन दल, पोलिस व इतर महत्वाच्या सेवा देणाया संस्थांच्या सूचना ऐका.
- घरात व इमारतत साठा केलेल्या हवाबंद डब्यातील अन्नपदार्थांचे सेवन करा. बंद बाटलीतील किंवा डब्यातले पाणी सेवन करा. नळातील पाणी वापरण्याआधी सूचनांचा वापर करा.



जैविक युद्ध झाल्यास हे करू नका.

- उघड्यावरील पदार्थ, अन्न व पाणी यांचे सेवन करू नका.
- तळधराच्या / आश्रयाच्या ठिकाणबाहेर अधिकृत सूचना मिळेपर्यंत फिरू नका.
- दूषित भागात असताना कुठल्याही वस्तूवरील धूळ झटकू नका किंवा स्वच्छ करू नका.
- जमिनीवर वाकू नका, बसू नका.
- उघड्या, अनवाणी पायांनी चालू नका.





अणुशस्त्र हल्ल्याच्या वेळेला हे करा.

- मोकळ्या जागेत असल्यास लगेच जमिनीवर पडून रहा.
- डोळ्यांचे व उघड्या त्वचेचे संरक्षण करा. हाताची घडी करून हाताचा पंजा डोळ्यावर ठेवल्यावर हाताच्या बोटांनी कानाचे संरक्षण करा व कानाचा पडदा फाटणार नाही याची काळजी घ्या.
- तसेच पडून रहा, हवा कमी होण्याची व दगडांची पडझड थांबायची वाट बघा.
- दार, खिडक्यांपासून लांब रहा व दार खिडक्यांच्या फुटणाऱ्या काचांपासून बचाव करा.

अणुशस्त्र हल्ल्याच्यानंतर हे करा.

- आवरणाखाली माती, दगड पडायचे थांबेपर्यंत पडून रहा.
- शांत रहा, जळालेल्या जखमा, रेडिएशन उघडा पडल्यामुळे निर्माण झालेला झगमगाट यांच्यामुळे घबराट निर्माण होऊ शकते.
- स्फोटामुळे निर्माण झालेली परिस्थिती व जोरदार वारे, स्फोट झाल्यावर व जळल्यावर १ ते २ मिनीटे टिकतात. कापणे, खोक पडणे या नेहमीच्याच गोष्टी होतात. झगमगाट तात्पुरत्या स्वरूपाचा असतो व दृष्टी काही सेकंदातच व्यवस्थित होते.
- स्फोटांच्या लाटांमध्ये कमकुवत इमारती, झाडे पडण्याची शक्यता गृहीत धरून त्यापासून लांब राहण्याची काळजी घेणे कारण ती केव्हाही पडू शकतात.
- आग पसरण्याअगोदरच विझवा.

अणूशस्त्र हल्ला होण्याअगोदर हे करा.

- आपल्या घरात जमिनीखाली घरातील, परिवारातील सदस्य व्यवस्थित सुखरूप राहू शकतील अशी जागा शेधा किंवा बांधून घ्या.
- अशी जागा नसल्यास घरासमोर, मोकळ्या जागेत युध्दाच्या प्रसंगी बांधतात तसे खंदक तयार करा व त्याचा उपयोग करा.
- घरात पाणी व टिकणाऱ्या अन्नधान्याचा साठा करा व ते खराब झाले की लगेच बदला. मेणवत्त्या व विजेरीची व्यवस्था करा.
- घरात कुठलीही ज्वालाग्रही वस्तू ठेऊ नका.
- बातम्या व वेळोवेळी मिळणाऱ्या सूचनांचे पालन करा.
- तुमच्या घराजवळील सामाजिक संस्था, सरकारी संस्था व पोलिसांच्या संपर्कात रहा.





हवाई हल्ल्यात मदतकार्य करताना खालील गोष्टी करा.

- शांत रहा, मदतकार्य सुरु करण्याआधी व्यवस्थित टेहाळणी करा.
- पाययांजवळ असल्यास मिंतीजवळ जाऊन उभे रहा.
- लोखंडी पत्र्याच्या मदतीने पडझड थांबवा, त्यामुळे लोक जखमी होणार नाहीत.
- जखमीचे नाक तोंडातील माती काढून स्वच्छ करा, त्यामुळे श्वासोच्छवास व्यवस्थित चालू राहील.

हवाई हल्ल्यात मदत कार्य करताना खालील गोष्टी करू नका.

- घाबरून जाऊ नका.
- पडझड झालेल्या भागातील लाकडे काढू नका. त्यामुळे आणखी पडझड होऊन जखमी होण्याची शक्यता आहे.
- लोंबकळत्या वायरला हात लावू नका.
- दगड मातीच्या ढिगायावरून किंवा नुकसान झालेल्या जागेवर रांगत जावू नका.

जिवाणू अस्त्रांपासून बचाव करण्यासाठी घ्यावयाची काळजी

- जिवाणूंचा प्रसार झाल्याचे कळल्यावर घरातच रहा.
- दरवाजे, खिडक्या बंद करून, पंखे व वातानुकूलीत यंत्र सुरु करा.
- गॅस मास्कचा वापर करा, आपल्यामध्ये व जिवाणूमध्ये अडथळा निर्माण करा.
- पाणी उकळून प्या. पालेभाज्या, अन्न खाताना काळजी घ्या. शिळे अन्न खाऊ नका.

आणिवक अस्त्रांपासून बचाव करण्यासाठी घ्यावयाची काळजी

- प्रकाश आणि अतिउष्णता यांपासून शरीराचा बचाव करण्यासाठी हलके कपडे किंवा झाडाच्या फांद्यांचा उपयोग करा.
- बॉम्बरफोट किंवा भूकंप झाल्यास अगोदरच सोसायटी किंवा घरात मजबूत व सुरक्षित जागा शोधून ठेवा. ती जागा शक्यतो जमिनीखाली असावी.
- रेडीएशन (क्ष-किरण) पासून बचाव करण्यासाठी ४ ते ५ फूट खोल खंदकाचा आधार घ्या.
- त्यामुळे प्रखर प्रकाश व अतिउष्णतेपासून बचाव होईल.





आपत्कालीन परिस्थितीत बचाव करण्यासाठीच्या उपाययोजना

- आपल्या घरातील मुलांना व इतर सदस्यांना नैसर्गिक व मानवनिर्मित संकटांची ओळख करून घ्या. आपणाला त्याची माहिती नसेल तर नागरी संरक्षक दल, गृहरक्षक दल, पोलिस व महानगरपालिका नियंत्रण कक्षांशी त्वरीत संपर्क साधा.
- कोणत्याही नैसर्गिक अथवा मानवनिर्मित आपत्तीचा सामना करण्यासाठी रथानिक पोलिस ठाणे, पोलिस नियंत्रण कक्ष, अग्नीशमन दल, दूरदर्शन, आकाशवाणी, रुग्णवाहिका सेवा व जवळच्या औषधांच्या दुकानाचा दूरध्वनी स्वतःजवळ ठेवा.
- आपल्या घरात इमर्जन्सी किट तयार ठेवा व त्यात जरुरीचे सामान, महत्वाच्या वस्तुंची यादी, महत्वाची औषधे व आणीबाणीत लागणारे साहित्य ठेवा.
- कोणत्याही प्रकारची संशयास्पद घटना घडल्यास पोलिसांना तात्काळ १०० या दूरध्वनी क्रमांकावर कळवा.
- कोणत्याही विध्वंसक घटनेच्या वेळी पोलिस, नागरी संरक्षक दल, गृहरक्षक दल, पोलिस व महानगरपालिका नियंत्रण कक्षांशी त्वरीत संपर्क साधा व सहकार्य करा.
- अफवांपासून दूर रहा.
- आपल्या इमारतीचा पाणीपुरवठा व विजपुरवठा वेळोवेळी तपासून घ्या.
- आगीपासून बचाव करण्यासाठी सामुदायिक कवायती करा.





भूकंपाचा आवेग ओसरल्यावर घ्यावयाची काळजी

- भूकंपानंतर लगेचच गॅसची शोगडी पेटवू नये. प्रथम गॅस सिलिंडर व शोगडी व्यवस्थित आहे का ते पहावे व मगच गॅस पेटवावा.
- अनेकदा गॅस सिलिंडरवर दगड पडून त्याच्या रेग्युलेटरमधून गॅस बाहेर येऊ लागतो. सिलिंडरमधून गॅस गळू लागून थोडा जरी वास येत असेल तर सर्व दारे व खिडक्या उघडया टाकून बाहेर पडावे.
- भूकंपानंतर अनेकदा घरातील इलेक्ट्रिकच्या वायरमधून धूर येताना दिसतो. अशावेळी इलेक्ट्रिक मीटरजवळ असलेले मेन स्वीच ताबडतोब बंद करावे.
- पाणीपुरवठा करणारे पाईप भूकंपामुळे फूटतात व सारा भाग जलमय होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे तात्काळ वस्तू तेथून हालवाव्यात.
- भूकंप झाल्यानंतर काही वेळाने रेडिओ सुरु करून त्यावर प्रसारित होण्याया बातम्या व विशेष सूचना ऐकाव्यात.
- अफवांवर विश्वास ठेऊ नका.
- ज्या घरांना फार मोठे तडे गेले आहे, त्या घरात शक्यतोवर राहू नये. मुख्य धक्क्यानंतर जे धक्के बसतात त्या धक्क्यांत त्या घरांच्या भिंती किंवा संपूर्ण घर कोसळण्याची शक्यता असते.





भूकंप काळात लोकांनी कसे वागावे ?

- भूकंप प्रतिरोधक घरबांधणी नसेल अशा लोकांनी भूकंप होतोय असे वाटले की त्वरीत घराबाहेर पडण्याचा प्रयत्न करावा. भूकंपात उंच इमारतींना शक्यतो धोका नसतो. तरीही तेथील लोकांनी दरवाजाच्या चौकटीखाली अथवा तुळईखाली यावे.
- अनेकदा भूकंपाच्या धक्क्याने घराचे दार घट्ट बसते व ते चटकन उघडता येत नाही. अशावेळी टेबलाखाली, पलंगाखाली किंवा किमान दाराच्या उंबरठच्याजवळ घेऊन उभे रहावे.
- भूकंपानंतर लगेच दिवा, काडीपेटी लावू नये. कारण भूकंपाच्या धक्क्याने गॅस गळती होण्याची शक्यता असते.
- भूकंप काळात घरातून बाहेर पडताना शक्यतो दोन भिंतींच्या मधून म्हणजे बोळातून जाण्याचा प्रयत्न करू नये.
- बाहेर पडतांना शक्य झाल्यास चादर, उशी किंवा रिकामे पोते अथवा कपड्यांची घडी डोक्यावर घ्यावी म्हणजे डोक्याला मार लागणार नाही.
- भूकंपाच्या वेळी आपण घराबाहेर असाल तर शक्यतो घराच्या भिंतीपासून दूर रहावे.
- आपण उभे आहात तेथे वरच्या बाजूस विजेच्या तारा बांधल्या असतील तर तेथून तात्काळ बाजूला व्हावे.
- भूकंपानंतर घरात शिरताना डोक्यावर निदान फेटा गुळाळावा. शिरस्त्राण (हेल्मेट) जवळ असेल तर त्याचा उपयोग करावा. नाहीतर डोक्यावर बारीक फळी घेऊन घरात प्रवेश करावा.
- मोटारीतून प्रवास करतांना भूकंपाचा धक्का जाणवला तर मोटार तात्काळ थांबवावी.
- भूकंपाचा धक्का बसत असताना तुम्ही उघडत्या माळावर किंवा रानात असाल तर सर्वात सुरक्षित आहात याची खात्री बाळगावी.



