



मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम (सुरक्षित शनिवार)



शिक्षकों/प्रशिक्षकों हेतु संदर्भ पुस्तिका



व्यास जी, भा.प्र.से. (से.नि.)
उपाध्यक्ष

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना - 800 001



का०: 0612-2522032
फैक्स: 0612-2532311
ई-मेल: vice_chairman@bsdma.org

—प्रस्तावना—

मानवीय मूल्यों की स्थापना, मानव सेवा के प्रति समर्पण एवं सर्वांगीण विकास ही शिक्षा के महत्वपूर्ण उद्देश्य हैं। स्कूली शिक्षा ही देश के जिम्मेदार नागरिकों के निर्माण की नींव है और सुरक्षित देश ही मूल्य आधारित शिक्षा के लिए वातावरण तैयार करता है। देश और समाज की सुरक्षा केवल असमाजिक तत्वों से करने की ही आवश्यकता नहीं होती अपितु ऐसी अनेक प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाएं हैं, जिनसे हमें अपने समाज, राज्य और देश को बचाने की आवश्यकता है। अतः शिक्षा और आपदाओं से सुरक्षा एक-दूसरे के पूरक हैं और एक-दूसरे के लिए उपयुक्त वातावरण तैयार करने में सहायक होते हैं।

बिहार जैसे बहु आपदा प्रवण राज्य में आपदाओं की चुनौतियाँ बहुत व्यापक हैं। हमारे राज्य में बाढ़, सुखाड़, भूकंप, चक्रवाती तूफान, अगलगी, सड़क दुर्घटना, वज्रपात, डूबना, नाव दुर्घटना सहित सभी प्रकार की प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाओं की प्रवणता अत्यधिक है। इसके साथ ही जलवायु परिवर्तन की प्रतिकूल परिस्थितियों से इन आपदाओं की आवृत्ति एवं तीव्रता में भी लगातार वृद्धि हो रही है, जो भविष्य में इनकी चुनौतियों की गंभीरता के बढ़ने का संकेत है।

आपदाओं में बच्चे, अति संवेदनशील होने के कारण, सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। साथ ही बच्चों को आपदाओं के प्रति सजग एवं जागरूक करके न केवल उनकी सुरक्षा सुनिश्चित की जा सकती है, अपितु उनके माध्यम से परिवार और समाज के एक बड़े हिस्से तक पहुँचा जा सकता है। ऐसे में हमें यह तय करना है कि हम बच्चों की शिक्षा में आपदा संबंधी जागरूकता और आपदा जोखिम न्यूनीकरण को किस प्रकार समाहित करें कि वे आपदाओं का सामना करने के लिए तैयार हो सकें और समाज तथा राज्य को आपदा मुक्त बनाने की दिशा में एक मजबूत कड़ी साबित हो सकें।

इन्हीं उद्देश्यों के साथ बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण शिक्षा विभाग के साथ मिलकर वर्ष 2015 से मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालय स्तर पर छात्र-छात्राओं, अध्यापकों और अभिभावकों के साथ आपदा जोखिम न्यूनीकरण पर केन्द्रित कार्यक्रम चला रहा है। इसके अन्तर्गत जुलाई के प्रथम पखवाड़े में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा पखवाड़ा (1-15 जुलाई) एवं विद्यालय सुरक्षा दिवस (4 जुलाई) के माध्यम से सघन कार्यक्रम चलाये जाते हैं। इस कार्यक्रम से प्राप्त अनुभवों एवं बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (2015-30) के अन्तर्गत संकल्पित "सुरक्षित शनिवार" (Safe Saturday) की अवधारणा को इस कार्यक्रम में समाहित कर इसे और अधिक नियमित व्यापक और प्रभावशाली बनाने की आवश्यकता महसूस की गयी है। घर से स्कूल, स्कूल में रहने के दौरान और स्कूल से वापस घर पहुँचने तक बच्चों की सुरक्षा की जिम्मेदारी विद्यालय, समाज एवं सरकार की है। आपदाओं से विद्यालय एवं बच्चों की सुरक्षा की गंभीरता को देखते हुए माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा भी इस संबंध में केन्द्र एवं राज्य सरकारों को निर्देशित किया गया है और इस संबंध में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA) द्वारा दिशा निर्देश भी जारी किये गये हैं।

उपरोक्त पृष्ठभूमि में अब तक संचालित मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम (MSSP) में "सुरक्षित शनिवार" की अवधारणा तथा माननीय उच्चतम न्यायालय के न्यायादेश एवं NDMA के दिशा निर्देशों को समाहित करते हुए बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा शिक्षा विभाग, बिहार सरकार एवं बिहार शिक्षा परियोजना परिषद के साथ समन्वय कर विद्यालय सुरक्षा का व्यापक कार्यक्रम तैयार किया गया है, जिसके अन्तर्गत प्रत्येक शनिवार को विद्यालय में जागरूकता एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से वर्ष के विभिन्न महीनों में प्रमुख रूप से आने वाली आपदाओं तथा अन्य प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाओं को केन्द्रित करते हुए उनके संबंध में "क्या करें- क्या न करें" की जानकारी प्रदान करते हुए बच्चों, अध्यापकों एवं अभिभावकों को किसी भी प्रकार की आपदाओं से निबटने के लिए तैयार किया जाएगा। साथ ही विद्यालय के संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक जोखिमों की पहचान कर विद्यालय आपदा प्रबंधन योजनाएं भी तैयार कर इन जोखिमों के न्यूनीकरण के उपाय तलाशे जाएंगे।

इस कार्यक्रम की सफलता की शुभकामनाओं के साथ "सुरक्षित विद्यालय-सुरक्षित बिहार" की अवधारणा को मूर्तरूप प्रदान करने के लिए सभी का सहयोग अपेक्षित है।


(व्यास जी)
उपाध्यक्ष

आर. के. महाजन, (भा.प्र.से.)

प्रधान सचिव

R. K. Mahajan, I.A.S.

Principal Secretary



बिहार सरकार

शिक्षा विभाग

विकास भवन, पटना - 800 015

GOVERNMENT OF BIHAR

Education Department

VIKAS BHAWAN, PATNA - 800 015

Tel. : 0612-2217016 (O), Fax : 0612-2235108

E-mail : secy-edn-bih@nic.in

शुभकामना संदेश

राज्य में घटित विभिन्न आपदा जनित घटनाओं का स्कूली बच्चों एवं उनके शिक्षण कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जैसे- आपदा के कारण विद्यालयों का बंद हो जाना या विद्यालयों में राहत केन्द्रों आदि का संचालित होना, विद्यालय जाने के रास्ते अवरूद्ध हो जाना, बच्चों का विद्यालय न आना, बच्चों का जीवन/स्वास्थ्य संकट में पड़ जाना आदि। बच्चे को अपने घर से विद्यालय एवं विद्यालय से घर लौटने के क्रम में विभिन्न आपदाओं से बच्चों के जीवन पर पड़ने वाले कुप्रभावों को कम करने एवं नियमित शिक्षण में आनेवाली बाधाओं को दूर करने की अत्यंत आवश्यकता है।

विद्यालय सुरक्षा की गंभीरता को देखते हुए राज्य में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों को निरंतर एवं अनवरत रूप से जागरूक एवं संवेदनशील बनाने के उद्देश्य से सुरक्षित शनिवार (Safe Saturday) का क्रियान्वित करने का निर्णय लिया गया है। इस कार्यक्रम के माध्यम से विद्यालयों में बच्चों के कौशल विकास एवं क्षमतावर्द्धन के साथ-साथ विभिन्न आपदाओं से बचाव के तरीकों का प्रदर्शन एवं उससे संबंधित नियमित अभ्यास कराया जाएगा। इस कार्यक्रम के तहत इस बात का विशेष ध्यान रखा जाएगा कि बच्चों को खेल-खेल में कैसे एक सुरक्षित समाज और उससे भी बढ़कर सुरक्षित बिहार बनाने की ओर प्रेरित किया जा सके।

इस कार्यक्रम के अन्तर्गत राज्य स्तर से जिला स्तर, प्रखण्ड स्तर एवं विद्यालय स्तर तक प्रशिक्षण आयोजित किये जायेंगे। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का लक्ष्य है कि राज्य के सभी विद्यालयों के कम से कम एक शिक्षक को आपदा जोखिम न्यूनीकरण के विभिन्न चरणों एवं किस तरह से विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम बच्चों के बीच संचालित किया जाएगा की विस्तृत जानकारी दी जा सके।

इस हेतु इस कार्यक्रम को एक अवधारणा पत्र तैयार किया गया है। तदनुसार शिक्षकों हेतु प्रशिक्षण माड्यूल एवं संदर्भ पुस्तिका विकसित की गई हैं जो इस कार्यक्रम के संचालन एवं प्रशिक्षण में मददगार साबित होगी।

शुभकामनाओं के साथ,

(आर. के. महाजन)

प्रधान सचिव

शिक्षा विभाग, बिहार सरकार

Sanjay Singh, I.A.S.
State Project Director



बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
शिक्षा भवन, राष्ट्रभाषा परिषद् परिसर,
सैदपुर, राजेन्द्रनगर, पटना-04

Bihar Education Project Council
Shiksha Bhawan, Rashtrabhasha Parishad Campus,
Saidpur, Rajendra Nagar, Patna-04

संदेश

बच्चों के समग्र विकास में शिक्षा एवं उससे जुड़े गैर-शिक्षण गुणात्मक क्रिया-कलापों का अहम् योगदान है। बच्चों को शिक्षा प्राप्त करने हेतु सुरक्षित वातावरण का होना अति आवश्यक है। बिहार जैसे बहु-आपदा प्रवण राज्य में विभिन्न आपदा जनित घटनाओं से प्रत्येक वर्ष विद्यालयों में शिक्षण कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बच्चों के लिए विद्यालय एक ऐसा स्थान है जहाँ वे सबसे ज्यादा समय व्यतीत करते हैं। आपदाओं के समय विद्यालय की अन्य गतिविधियों के साथ-साथ शिक्षण कार्य पूर्णतः अवरुद्ध हो जाता है, जिससे बच्चों का वैयक्तिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास बाधित हो जाता है।

इस परिपेक्ष्य में विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम अनिवार्य आवश्यक हो गया है। विद्यालय सुरक्षा की गंभीरता को देखते हुए राज्य में “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” प्रारंभ करने का निर्णय लिया गया था। “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” प्रत्येक वर्ष जुलाई माह के प्रथम पखवाड़े में राज्य के सभी विद्यालयों में आपदाओं से बचाव हेतु मॉकड्रिल एवं अन्य गतिविधियों के माध्यम से अबतक बच्चों को जागरूक एवं संवेदनशील बनाया जाता रहा है। इस कार्यक्रम को वर्ष में एक बार संचालित करने के स्थान पर निरंतरता प्रदान करने का निर्णय लिया गया है। अतएव राज्य के सभी प्रारंभिक एवं मध्य विद्यालयों में “सुरक्षित शनिवार” के माध्यम से बच्चों को आपदाओं से होनेवाली क्षति को कम करने के प्रति जागरूक करने की दिशा में यह एक अग्रेत्तर कार्रवाई है।

इस कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य के सभी सरकारी एवं निजी विद्यालयों के शिक्षकों के माध्यम से छात्र-छात्राओं को विभिन्न आपदाओं से बचाव के तरीकों संबंधी जानकारी हेतु शिक्षकों के लिए संदर्भ पुस्तिका तैयार की गई है। इस पुस्तिका के माध्यम से राज्य स्तर से लेकर विद्यालय स्तर तक के सभी हितभागियों को आपदाओं के कुप्रभाव को कम करने के उद्देश्य से प्रशिक्षित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” के अंतर्गत आयोजित होनेवाले “सुरक्षित शनिवार” कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन में भरपूर सहयोग हेतु बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् हमेशा तत्पर रहेगा।

(संजय सिंह)
राज्य परियोजना निदेशक



विषय-सूची

क्रम	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम – एक परिचय	1
2.	“मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” की रूपरेखा	8
3.	आपदा एवं आपदा प्रबंधन	13
4.	समावेशी आपदा जोखिम न्यूनीकरण	18
5.	विद्यालयों के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढीकरण	24
6.	विद्यालयों में “सुरक्षित शनिवार” कार्यक्रम का क्रियान्वयन	34
7.	फोकल शिक्षकों एवं बाल प्रेरकों के चयन, विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन, हजार्ड हंट एवं मैपिंग तथा विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण	41
8.	प्राकृतिक आपदाओं के संबंध में जानकारी	47
9.	पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन	59
10.	पेयजल, स्वच्छता एवं पोषण	62
11.	डायरिया की जानकारी	70
12.	निमोनिया से बचाव	72
13.	मस्तिष्क ज्वर (Accute Encephalitis Syndroms (AES)/ Japanese Encephalitis (JE) से बचाव	74
14.	सर्पदंश से बचाव	77
15.	मानव जनित आपदाओं के संबंध में जानकारी	80
16.	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	87
17.	सूचना एवं शैक्षिक संचार सामग्रियों (IEC) के उपयोग से संबंधित जानकारी	91
18.	मॉकड्रिल का फ्रेमवर्क	119
19.	मॉकड्रिल का आयोजन	123
20.	प्रशिक्षण उपरान्त मूल्यांकन	132

1. fo | ky; l j {kk dk; Øe & , d ifjp;

1.1 i "Bkfe&

बच्चों के समग्र विकास में शिक्षा एवं शिक्षा के सुरक्षित वातावरण की अहम भूमिका है। विभिन्न आपदा जनित घटनाओं का स्कूली बच्चों एवं उनके शिक्षण कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जैसे, आपदा के कारण विद्यालयों का बंद हो जाना या विद्यालयों में राहत केन्द्रों आदि का संचालित होना, विद्यालय जाने के रास्ते अवरुद्ध हो जाना, बच्चों का विद्यालय न आना, बच्चों का जीवन/स्वास्थ्य संकट में पड़ जाना आदि। बच्चों के लिए विद्यालय एक ऐसा स्थान है जहाँ वे सबसे ज्यादा समय व्यतीत करते हैं और शिक्षा ग्रहण करते हैं। बच्चे अपने घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में कई आपदाओं के जोखिमों का सामना भी करते हैं। आपदाओं के समय विद्यालय की अन्य गतिविधियाँ एवं शिक्षण कार्य अवरुद्ध हो जाने के कारण बच्चों का वैयक्तिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास बाधित हो जाता है। आपदाओं से बच्चों के घायल हो जाने एवं यहाँ तक कि मृत्यु तक की स्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। आपदाओं के कारण बच्चे कई प्रकार की बीमारियों से ग्रसित भी हो जाते हैं। इन स्थितियों में विद्यालय में बच्चों एवं शिक्षकों की उपस्थिति कम हो जाती है और धीरे-धीरे बच्चों के छाजन दर (ड्राप आउट) में वृद्धि होती जाती है।

उपरोक्त परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए विद्यालयों को आपदा से सुरक्षित बनाने एवं बच्चों को सुरक्षित रखने की नितांत आवश्यकता है। इस परिपेक्ष्य में विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम अनिवार्य आवश्यकता हो गया है। इस संदर्भ में माननीय मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की 7 वीं बैठक दिनांक 24.05.2013 में विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम को पूरे राज्य में संचालित करने का निर्णय लिया गया जिसका नामकरण be[; e=h fo | ky; l j {kk dk; Øe के रूप में किया गया है। उक्त कार्यक्रम के माध्यम से यह प्रयास किया जा रहा है कि विद्यालयों को आपदाओं से सुरक्षित बनाया जाए एवं बच्चों को निरापद रखा जाए। प्रयास यह भी है कि विभिन्न आपदाओं की रोकथाम एवं उनके कुप्रभावों को कम करने (Mitigation) के प्रति बच्चों, शिक्षकों और उनके माध्यम से समाज को जागरूक किया जाय ताकि अगली पीढ़ी आपदाओं को रोकने एवं उनसे निपटने में सक्षम हो सके। बिहार राज्य में सरकार द्वारा आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (वर्ष 2015-2030) स्वीकृत किया गया है, जिसमें विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम को प्रमुखता से समाहित किया गया है।

1.2 fo | ky; l j {kk dk; Øe dk vkfpr;

बिहार राज्य बहु आपदा प्रवण राज्य है, जो प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाओं से कमोवेश प्रतिवर्ष प्रभावित होता रहता है। राज्य के 38 जिलों में से 8 जिले भूकंप के सर्वाधिक खतरनाक जोन V तथा 24 जिले जोन IV तथा शेष 6 जिले जोन III में आते हैं। इस प्रकार पूरा बिहार भूकम्प प्रवण है। बाढ़ की संवेदनशीलता की दृष्टि से राज्य के 15 जिले अति बाढ़ प्रवण तथा 13 जिले बाढ़ प्रवण क्षेत्र में आते हैं। अगर गत वर्षों की बाढ़ के आँकड़ों का विश्लेषण किया जाये तो जमुई एवं बाँका को छोड़कर राज्य के सभी जिलों के कुछ न कुछ भाग बाढ़ से प्रभावित होते रहे हैं। वर्ष 2016 की बाढ़ में राज्य के 38 जिले में से 31 जिले बहुत ही गंभीर रूप से प्रभावित हुए थे। वे जिले भी बाढ़ प्रभावित हुए थे जिन्हें बाढ़ प्रवण नहीं माना जाता। राज्य का दक्षिणी भूभाग सुखाड़ प्रवण है। परंतु पिछले 10 वर्षों के आँकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि अल्प एवं अनियमित वर्षापात के कारण राज्य के बाढ़ प्रवण जिले भी सुखाड़ की चपेट में आ जाते हैं। सड़क दुर्घटना, वज्रपात, अगलगी, चक्रवाती तूफान, नाव दुर्घटना एवं डूबने से प्रतिवर्ष सैकड़ों मौतें हो रही हैं। जलवायु परिवर्तन के फलस्वरूप राज्य शीतलहर एवं लू से भी प्रभावित होता रहता है।

ऐसी विपरीत परिस्थितियों में सबसे ज्यादा प्रभावित होनेवाले बच्चे होते हैं, क्योंकि उनमें आपदाओं के प्रभाव को सहन करने की क्षमता वयस्कों जितनी नहीं होती। पूरे देश में घटित पिछली कुछ विनाशकारी घटनाओं पर

नजर डालने से पता चलता है कि असुरक्षित निर्माणों के ढह जाने, जानकारीयों के अभाव, पहले से तैयारी न होने एवं आत्मरक्षा के तरीकों की जानकारी न होने के कारण विद्यालयों एवं घरों में बच्चों की ही मौतें ज्यादा हुई हैं।

आपदाओं से बच्चों के कुप्रभावित होने का एक प्रमुख कारण यह भी है कि बच्चे किसी भी योजना निर्माण अथवा निर्णय का हिस्सा नहीं बनाये जाते, चाहे वह घर की कोई योजना हो या विद्यालय तथा सामुदायिक स्तर की कोई योजना हो। इस कारण उनकी क्षमतावृद्धि नहीं हो पाती है और वे बहुत सारी आपदासंघी क्षमतावृद्धि के लिए आवश्यक जानकारीयों से वंचित रहते हैं। बच्चों की क्षमतावृद्धि का सशक्त माध्यम विद्यालय है। बिहार में विभिन्न आपदाओं से प्रभावित होनेवाले जिलों की कुल आबादी का लगभग 48 प्रतिशत जनसंख्या, 18 साल से कम उम्र के बच्चों की है, अर्थात् लगभग आधी आबादी नई पौध की है। यदि बच्चे आपदाओं की रोकथाम, न्यूनीकरण, तैयारियों एवं रिस्पांस में सक्रिय रूप से जुड़ेंगे तो न केवल वे सुरक्षित रहेंगे अपितु उनके माध्यम से समाज एवं राज्य को सुरक्षित बनाने में सहायता मिलेगी।

1.3 cPpk d f'k{kk dk vfèkdj rFkk vkink tkf[ke U;uhdj.k ,o icèku

बच्चों के शिक्षा का अधिकार तथा आपदा जोखिम न्यूनीकरण एवं प्रबंधन हेतु अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय एवं राज्य के स्तर पर अनेक नीतियाँ, दिशा- निर्देश, अधिनियम पारित किये गये हैं जिनके आलोक में विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम को महत्वपूर्ण दिशा दी जा सकती है। इनमें प्रमुख प्रावधानों का वर्णन निम्नरूपेण किया जा रहा है—

1.3.1 cPpk d fy, fu%'kYd ,o vfuok;| f'k{kk dk vfèkdj vfèkfu;e] 2009

यह कानून 6 से 14 वर्ष के बीच की आयु के सभी बच्चों को युवित्संगत, गुण, समदृष्टि के सिद्धांतों पर आधारित और विभेदीकरण से रहित शिक्षा का अधिकार देता है। यह अधिकार बच्चों के लिए निःशुल्क एवं अनिवार्य रूप से नामांकन, उपस्थिति और प्रारंभिक शिक्षा की पूर्णता का अवसर प्रदान करता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह बच्चों के लिए भय, तनाव और चिंता से मुक्त शिक्षा के अधिकार की व्यवस्था करता है। इस अधिनियम में कई प्रावधान हैं, उदाहरण के तौर पर यह विद्यालयों में शारीरिक दंड, और निष्कासन का प्रतिरोध करता है। शिक्षा का अधिकार अधिनियम शिक्षकों के उत्तरदायित्व का भी निर्धारण करता है। शिक्षक को यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि बच्चे सीख रहे हैं और उन्हें सुरक्षित वातावरण में सीखने का अधिकार मिल रहा है अर्थात् असुरक्षित वातावरण से उपजे तनाव और चिंता से उनकी स्वतंत्रता भंग तो नहीं हो रही।

1.3.2 ákxk vkink tkf[ke U;uhdj.k Ýeodl %2005&2015%

वर्ष 2005 में, विश्व के सभी देशों ने आपदा जोखिम को कम करने के लिए कार्रवाई करने हेतु अपनी-अपनी प्रतिबद्धता जाहिर की और प्राकृतिक आपदाओं से होनेवाले खतरों की अतिसंवेदनशीलता को कम करने के लिए एक दिशा-निर्देश बनाया, जिसे ह्योगो फ्रेमवर्क फॉर एक्शन (HFA) कहा जाता है। ह्योगो फ्रेमवर्क ने राष्ट्रों और समुदायों के प्रयासों को और अधिक सुरक्षित (Resilient) करने में मदद की, जिससे विकास कार्यों से होने वाले फायदों को उन खतरों से बचाने हेतु ज्यादा सक्षम बनाया जा सका। लोगों की सहमति से यह निर्धारित किया गया कि सभी हितभागियों को मिलकर आपदा जोखिमों को कम करने की आवश्यकता है चाहे वो अलग-अलग देशों की सरकारें हों अथवा अंतर्राष्ट्रीय संस्थाएँ हों अथवा आपदा प्रबंधन विशेषज्ञ हों अथवा कोई और हो। ह्योगो फ्रेमवर्क फॉर

एक्शन के अंतर्गत कार्रवाई के लिए पाँच प्राथमिकताओं की रूपरेखा को निर्धारित किया गया। इसका लक्ष्य उस समय 2015 तक निर्धारित किया गया था।

प्राथमिकता 1 – सुनिश्चित करना है कि आपदा जोखिम में कमी लाना एक राष्ट्रीय और स्थानीय प्राथमिकता है जिसके क्रियान्वयन के लिए एक मजबूत संस्थागत संरचना होनी चाहिए।

प्राथमिकता 2 – आपदा जोखिमों की पहचान, मूल्यांकन एवं निगरानी तथा प्रारंभिक चेतावनी को बढ़ावा दिया जाय।

प्राथमिकता 3 – सभी स्तरों पर Safety एवं Resilience की संस्कृति का निर्माण करने के लिए ज्ञान, नवाचार और शिक्षा का उपयोग करें।

प्राथमिकता 4 – अंतर्निहित जोखिमों के कारकों को कम करें।

प्राथमिकता 5 – सभी स्तरों पर प्रभावी प्रतिक्रिया के लिए आपदा तैयारियों को मजबूत बनायें।

1.3.3 विनियम 2005

भारत में आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के लागू होने के बाद आपदा प्रबंधन का परिदृश्य (Paradigm) बदल गया है। अब आपदा प्रबंधन मात्र रिलीफ केन्द्रित नहीं रह गया है अपितु आपदाओं की रोकथाम (Prevention), शमन (Mitigation), तैयारी (Preparedness), रिस्पांस (Response), पुर्नस्थापन (Rehabilitation) एवं पुर्ननिर्माण (Reconstruction) आपदा प्रबंधन के महत्वपूर्ण घटक माने जा रहे हैं। शमन की अवधारणा भी बदल रही है एवं इसमें आपदा जोखिम न्यूनीकरण को प्रमुखता से शामिल किया गया है।

आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के अंतर्गत देश में राष्ट्रीय, राज्य एवं जिला स्तर पर आपदा प्रबंधन की संरचना की कल्पना की गयी है। राष्ट्रीय स्तर पर राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण का गठन किया गया जिसके अध्यक्ष माननीय प्रधानमंत्री होते हैं। राज्य स्तर पर राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण है जिसके अध्यक्ष माननीय मुख्यमंत्री होते हैं। जिला स्तर पर जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण होते हैं जिसके अध्यक्ष जिला पदाधिकारी और सह-अध्यक्ष, जिला पंचायत अध्यक्ष होते हैं।

अधिनियम में केन्द्र एवं राज्य सरकारों, स्थानीय निकायों तथा त्रि-स्तरीय प्राधिकरणों को आपदा प्रबंधन के सुपरिभाषित दायित्व सौंपे गये हैं।

अधिनियम में आपदा को परिभाषित कर उसमें प्राकृतिक आपदाओं, मानव जनित आपदाओं एवं पर्यावरण क्षरण जनित आपदाओं को समाहित किया गया है।

1.3.4 विनियम 2009

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति 2009 में आपदाओं की रोकथाम, शमन, तैयारी और रिस्पांस की संस्कृति के जरिये समग्र, बहु-आपदा केन्द्रित एवं प्रौद्योगिकी द्वारा संचालित रणनीति विकसित करके सुरक्षित एवं आपदा से निपटने में सक्षम भारत के निर्माण की परिकल्पना करती है। इसमें सिविल सोसाईटी को शामिल करके आपदा प्रबंधन के सभी पहलुओं में पारदर्शिता लाने एवं जबाबदेह बनाने का प्रावधान किया गया है। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति 2009 की प्रमुख बातें निम्न हैं—

- आपदा प्रबंधन के लिए रोकथाम, न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी के लिए एक समग्र और क्रियाशील दृष्टिकोण अपनाना।
- केन्द्र एवं राज्य सरकारों के प्रत्येक मंत्रालयों एवं विभागों को आपदा प्रबंधन हेतु संवेदित करना और पूर्व तैयारी से संबंधित विशिष्ट योजनाओं एवं पद्धतियों के लिए एक सुनिश्चित निधि की व्यवस्था करना।
- जहाँ बहुत सारी परियोजनाएँ पंक्ति में हैं वहाँ आपदा न्यूनीकरण से संबंधित परियोजनाओं को प्राथमिकता देना। पूर्व से चल रहे परियोजनाओं और योजनाओं में आपदा न्यूनीकरण के उपायों को समाहित करना।
- आपदा से संभावित खतरों वाले क्षेत्रों की प्रत्येक परियोजना में न्यूनीकरण के उपायों का समावेश करना एक आवश्यक विचारणीय विषय होगा। परियोजना रिपोर्ट में यह स्पष्ट वर्णित होना चाहिए कि यह परियोजना किस प्रकार आपदाओं के संवेदनशीलता व खतरों को कम करने के उपायों को समाहित करता है।
- राष्ट्रीय स्तर पर कॉरपोरेट सेक्टर, गैर सरकारी संगठनों एवं मीडिया के साथ घनिष्ठ संबंध स्थापित करते हुये आपदा की रोकथाम तथा संवेदनशीलता को कम करने का प्रयास करना।
- सुनियोजित एवं त्वरित कार्यवाही के लिए संस्थागत ढांचा या कमांड चेन का निर्माण तथा आपदा प्रबंधकों के लिए समुचित प्रशिक्षण की व्यवस्था करना।
- क्षमता निर्माण के उपायों के लिए कार्ययोजना एवं तैयारियों की संस्कृति प्रत्येक स्तर पर निर्मित करना।
- विशेष प्रकार की आपदाओं के प्रबंधन के लिए राज्य एवं जिला स्तर पर तथा केन्द्र सरकार से संबंधित विभागों में मानक संचालन कार्यप्रणाली और आपदा प्रबंधन कार्ययोजना का निर्माण करना।
- निर्माण प्रारूप (कंस्ट्रक्शन डिजाईन) उपयुक्त भारतीय मानकों की अपेक्षाओं के अनुसार करना।
- भूकंप जोन III, IV, और V में आने वाले जीवनदायी इमारतें (Lifeline Building) जैसे कि अस्पताल, रेलवे स्टेशन, एयरपोर्ट एवं उसके कंट्रोल टावर्स, अग्निशमन केन्द्र, बस स्टेशन, विद्यालय भवन, मुख्य प्रशासनिक भवन आदि का आकलन करके आवश्यकतानुसार उस संरचना का सुदृढीकरण करना।
- वर्तमान में सभी राज्यों में लागू रिलीफ नियमावली में संशोधन कर उन्हें आपदा प्रबंधन नियमावली के रूप में विकसित करना ताकि कार्ययोजना निर्माण पद्धति को संस्थागत करके न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी पर विशेष ध्यान दिया जा सके।
- आपदाओं के खतरों को स्थायी एवं प्रभावी रूप से कम करने के लिए सामुदायिक भागीदारी एवं जागरूकता निर्माण के लिए संवेदनशील आबादी के विभिन्न घटकों यथा महिलाओं और बच्चों पर विशेष ध्यान देना।

1.3.5 लम्बी अवधि तक [के यू; उह्दज.क ईथोड] य; , ओ ईकैफेडरक, ½

- सेंडई (जापान) में तीसरा विश्व आपदा जोखिम न्यूनीकरण सम्मेलन 2015 में आयोजित किया गया था। इस सम्मेलन में विश्व के 187 देशों ने मिलकर आपदा जोखिम न्यूनीकरण का 15 वर्षीय फ्रेमवर्क तैयार किया।
- इस सम्मेलन में आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए 7 (सात) लक्ष्य एवं 4 (चार) प्राथमिकताएँ तय की गईं।
- अवधि तक [के यू; उह्दज.क ग्र 7 ½ लक्ष्य य; fuEu iIdkj g&
 - वर्ष 2020 तक वैश्विक आपदा मृत्यु दर में काफी हद तक कमी लाना।
 - वर्ष 2030 तक आपदा से प्रभावित व्यक्तियों की संख्या में काफी हद तक कमी लाना।
 - वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद की तुलना में आपदाओं से होने वाली क्षति को वर्ष 2030 तक कम करना।
 - नाजुक आधारभूत संरचनाओं एवं बुनियादी सुविधाओं में आपदाओं से होने वाली क्षति को वर्ष 2030 तक काफी हद तक कमी लाना।
 - राष्ट्रीय एवं स्थानीय आपदा न्यूनीकरण रणनीति से युक्त देशों की संख्या में वृद्धि करना।
 - विकसित देशों को आपदा न्यूनीकरण के कार्यक्रमों में पर्याप्त एवं सतत् सहायता हेतु अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देना।
 - पूर्व चेतावनी तंत्र, आपदा जोखिम सूचनाओं एवं जोखिम मूल्यांकन की उपलब्धता तथा उन तक आम लोगों की पहुँच बढ़ाना।
- 4 ½ pkj ½ ईकैफेडरक, fuEuku l kj g&
 - आपदा जोखिम की समझ विकसित करना।
 - आपदा जोखिम प्रबंधन हेतु संस्थाओं का सुदृढीकरण।
 - आपदा जोखिम न्यूनीकरण में निवेश।
 - प्रभावी रिस्पांस के लिए पूर्व तैयारियों तथा “पूर्व से बेहतर” पुनर्वासन, पुनर्स्थापन एवं पुनर्निर्माण को बढ़ावा देना।

1.3.6 fcgkj अवधि तक [के यू; उह्दज.क जैकमै] 2015&2030

- सेंडई आपदा जोखिम न्यूनीकरण फ्रेमवर्क के परिप्रेक्ष्य में बिहार सरकार ने भी आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए 15 वर्षों का एक रोडमैप तैयार करने का निर्णय लिया।
- बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (2015–2030) में सभी संबंधित विभागों एवं एजेंसियों को आपदा जोखिम न्यूनीकरण के सुपरिभाषित दायित्व सौंपे गये हैं।
- इस रोडमैप के अर्न्तगत बिहार के आपदा प्रभावित जिलों को तीन श्रेणियों में रखा गया है—
 1. 1.1 और 1.2 श्रेणी के जिले सर्वाधिक आपदा प्रवण जिले हैं और ये भूकंप के जोन V में आते हैं तथा अत्यधिक बाढ़ प्रवण जिले हैं। श्रेणी 1.1 के जिले मध्यम श्रेणी के आपदा प्रवण जिले हैं और श्रेणी 1.2 के जिले सुखाड़ प्रवण जिले हैं।

- **वर्ष 2015-2030 के दौरान सुरक्षित ग्राम, नगर, अत्यावश्यक आधारभूत संरचनाएँ, बुनियादी सेवाएँ, आजीविका**
- **बिहार में आपदाओं से होनेवाली मौतों को वर्ष 2030 तक 75 प्रतिशत तक कम कर लिया जाएगा।**
- **बिहार में सड़क, रेल या नाव दुर्घटना में होनेवाली मौतों को वर्ष 2030 तक काफी हद तक कम कर लिया जाएगा।**
- **बिहार में आपदा से प्रभावित होने वालों की संख्या वर्ष 2030 तक 50 प्रतिशत तक कम कर लिया जाएगा।**
- **बिहार में आपदा से होने वाले नुकसान को वर्ष 2030 तक 50 प्रतिशत तक कम कर लिया जाएगा।**

1.3.7 **राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति (National School Safety Policy Guidelines - NDMA)**

इस मार्गदर्शिका का मुख्य उद्देश्य यह है कि सभी सरकारी एवं निजी विद्यालयों के बच्चों, शिक्षकों, विद्यालय समुदाय (बच्चे, शिक्षक एवं अभिभावक) तथा अन्य हितधारकों को प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाओं से उत्पन्न होनेवाले खतरों एवं उसके जोखिमों को कम करने में सक्षम किया जा सके। यह मार्गदर्शिका देश के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में अवस्थित सभी विद्यालयों के बच्चों को आपदाओं के कुप्रभाव से सुरक्षित (Resilient) बनाने की आवश्यकता पर बल देता है। इस मार्गदर्शिका के अनुरूप विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के क्रियान्वयन से यह सुनिश्चित होगा कि बच्चे किसी भी प्रकार की आपदाओं के जोखिम से सुरक्षित होंगे, जिससे शिक्षा के अधिकार कानून का भी अनुपालन हो सकेगा।

राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति के मुख्य बिंदु

- बच्चों को आपदाओं से सुरक्षित करने हेतु प्रभावी, समावेशी और समग्र उपाय किये जाएँ।
- बच्चों, शिक्षकों, अभिभावकों तथा अन्य हितधारकों खासकर राज्य स्तर से प्रखंड स्तर तक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत पदाधिकारियों की विद्यालय सुरक्षा एवं आपदा पूर्व तैयारियों के प्रति जागरूकता, क्षमता, कौशल एवं व्यवहारिक ज्ञान को बढ़ाया जाए।
- बच्चों को केंद्रित कर विद्यालय/स्थानीय स्तर पर समुदाय आधारित आपदा जोखिम न्यूनीकरण कार्ययोजना का सूत्रण एवं क्रियान्वयन।

- आपदाओं के जोखिमों को कम करने के विभिन्न उपायों को पाठ्य-पुस्तकों एवं पाठ्य चर्चा में समावेशित कर मुख्यधारा से जोड़ा जाए।
- विद्यालय सुरक्षा के विभिन्न आयामों को सरकारी कार्यक्रमों एवं विभिन्न प्रकार के बाल-सुरक्षा नीतियों से संबद्ध किया जाए।
- आपदा प्रबंधन से संबंधित नीतियों में वर्णित बाल-अधिकारों को प्रभावी तरीके से लागू करने हेतु जिला एवं राज्य स्तरीय संस्थाओं को सुदृढ़ करने के साथ-साथ आपस में समन्वय स्थापित कर विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम का क्रियान्वयन।

1.3.8 fo|ky; l j{kk l lcfèkr ekuuh; lokPp U;k;ky; e nk;j ;kfpdk l[;k 483@2004] vfouk'k egjk=k cuke ;fu;u vkQ bfm;k] d fnukd 14-08-2017 d Qly e Hkkjr ljdkj ,o jkT; ljdkjk dk fo|ky;k e cPpk dh l j{kk gr fuEu dkjokb;k lfuf'pr dju dk U;k;&fu.k; fn;k x;k g%

- देश के सभी बच्चों को सुरक्षित माहौल में शिक्षा दिया जाय।
- यह सुनिश्चित किया जाये कि बच्चों की सुरक्षा हेतु बनाये गये राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति, तथा मार्गदर्शिका के नियमों एवं विनियमों का सख्ती से अनुपालन हो।
- बच्चों की सुरक्षा से संबंधित प्रक्रियाओं और सावधानियों के लिए मैनुअल विकसित कर उसे अक्षरशः क्रियान्वित किया जाय।
- विभिन्न प्राकृतिक एवं मानव जनित आपदाओं से विद्यालयों की सुरक्षा के बावत उत्तरोत्तर कार्रवाई हेतु प्रबंधन योजना बनायी जाय जिसमें बच्चों, शिक्षकों, विद्यालय समुदाय के सदस्यों एवं अन्य हितभागियों की जिम्मेवारियाँ तय करने के साथ-साथ संचार व्यवस्था, प्रशिक्षण इत्यादि उल्लेखित हो।
- विद्यालयों के भवन निर्माण में राष्ट्रीय भवन निर्माण संहिता में प्रावधानित सुरक्षा मानदण्डों का पालन हो।

उपरोक्त परिपेक्ष्य एवं पृष्ठभूमि में राज्य के विद्यालयों में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण एवं शिक्षा विभाग / बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् द्वारा विद्यालय सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रम किये जा रहे हैं। यूनिसेफ द्वारा भी राज्य के 6 जिलों में विद्यालय सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रम किए जा रहे हैं। विद्यालय सुरक्षा की गंभीरता को देखते हुए ही राज्य में “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” प्रारंभ करने का निर्णय लिया गया था। “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” के अर्न्तगत मुख्यतः प्रत्येक वर्ष जुलाई माह के प्रथम पखवाड़े में राज्य के सभी विद्यालयों में आपदाओं से बचाव हेतु मॉकड्रिल एवं अन्य गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को जागरूक एवं संवेदनशील बनाया जाता है। बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप में राज्य के सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में “सुरक्षित शनिवार” के माध्यम से इस कार्यक्रम को वर्ष में एक बार संचालित करने के स्थान पर निरंतरता प्रदान करने का निर्णय लिया गया है।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण एवं शिक्षा विभाग / बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् एवं यूनिसेफ द्वारा संचालित विद्यालय सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रमों से प्राप्त सीखों एवं l jf{kr 'kfuokj} की अवधारणा को समेटते हुए l e[; e=h fo|ky; l j{kk dk; Øe} को विस्तारित करते हुए इसकी पूरी अवधारणा को नया कलेवर दिया जा रहा है। आगे के अध्यायों में इस कार्यक्रम के विस्तृत स्वरूप एवं नए कलेवर को रेखांकित किया गया है।

2. “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” की रूपरेखा

2-1 dk;Øe d y{; ,o mÍ';&

राज्य के सभी निजी एवं सरकारी विद्यालयों, राज्य सरकार के विभिन्न विभागों यथा समाज कल्याण विभाग, अल्पसंख्यक कल्याण विभाग एवं अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण विभाग द्वारा संचालित विद्यालयों, कस्तूरबा गौंधी आवासीय बालिका विद्यालय एवं संस्कृत शिक्षा बोर्ड से संबंधित विद्यालयों में “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” के अन्तर्गत विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की जाएंगी।

y{; %

इस कार्यक्रम का लक्ष्य b?kj l fo|ky; ,o fo|ky; l ?kj rd विभिन्न आपदाओं का बच्चों के जीवन पर पड़ने वाले कुप्रभावों को कम करना एवं नियमित शिक्षण में आनेवाली बाधाओं तथा इससे होने वाले नुकसान में काफी हद तक (Substantially) कमी लाना है।

mÍ'; %

- ◆ विद्यालय समुदाय (बच्चे, शिक्षक, अभिभावक) में आपदाओं के जोखिमों की पहचान एवं उनके कुप्रभावों को कम करने के उपायों की समझ एवं क्षमता विकसित करना।
- ◆ विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम को नियमित शिक्षण प्रक्रिया में समाहित कर बच्चों में आपदा प्रबंधन की संस्कृति विकसित करना।
- ◆ विद्यालय परिसर को आपदा जोखिमों (संरचनात्मक/गैर-संरचनात्मक) से सुरक्षित रखना।
- ◆ बच्चों के माध्यम से राज्य में आपदाओं से सुरक्षा (Resilience) की संस्कृति विकसित करना।
- ◆ विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम मूलतः गतिविधि उन्मुख (Activity Oriented) कार्यक्रम होगा। इस कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों को न केवल जोखिम न्यूनीकरण की प्रक्रिया में शामिल किया जाएगा बल्कि उन्हें एक जिम्मेवार नागरिक बनाने का प्रयास भी किया जाएगा। यह कार्यक्रम आपदाओं की रोकथाम विशेषकर आपदा पूर्व तैयारियों एवं आपदाओं के प्रभावों को कम करने पर केन्द्रित रहेगा।

2-2 dk;Øe d ?kVd %Components)

इस कार्यक्रम के तीन महत्वपूर्ण घटक होंगे—

- विद्यालयों का संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण
- समावेशी आपदा जोखिम न्यूनीकरण एवं
- सुरक्षित शनिवार के माध्यम से विद्यालय समुदाय का क्षमतावर्द्धन।

विद्यालय सुरक्षा के अन्तर्गत बहु-आपदीय जोखिमों से खतरे का संज्ञान लेना आवश्यक है ताकि विभिन्न आपदाओं से बचाव हेतु कारगर उपाय की जानकारी प्रदान कर बच्चे को सुरक्षित रखा जा सके। इसके अन्तर्गत न केवल प्राकृतिक आपदाओं से बचाव बल्कि मानव जनित आपदाओं से भी बचाव की जानकारी देना आवश्यक है। दूसरे शब्दों में cPpk dh l j{kk ?kj l fo|ky; ,o fo|ky; l iu% ?kj ykVu rd gkuk pkfg,A

विद्यालय सुरक्षा के संबंध में यह जरूरी है कि विद्यालय भवनों के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण का कार्य भी किया जाय।

विभिन्न आपदाओं से बच्चों की सुरक्षा के लिए विद्यालय समुदाय में समग्र रूप से प्रत्यक्ष दिखने वाले एवं संभावित खतरों, जो अचानक आते हैं अथवा धीरे-धीरे विकसित होते हैं, का विश्लेषण एवं उनके समुचित न्यूनीकरण की समझ एवं क्षमता होनी आवश्यक है। इस कार्यक्रम के उपरोक्त घटकों की विस्तृत विवेचना नीचे दी गयी है :

2-2-1 fo|ky;k dk ljpukRed ln<hdj.k& विद्यालय भवनों की संरचना के अन्तर्गत उस भवन के अपने वजन, भवन निर्माण में प्रयुक्त सामग्री एवं उसमें रहने वाले व्यक्तियों के वजन तथा आँधी एवं भूकम्पन संघात को वहन करने के लिए दो प्रकार की संरचना का डिजाईन एवं निर्माण किया जाता है—

- भार वाहक— सामान्यतः भारवाहक दीवार पर छत रखकर बनाये गये भवनों के नींव, पीलर, दीवार एवं बीम इसके संरचनात्मक अंग होते हैं।
- आर. सी. सी. फ्रेम संरचना— आर.सी.सी. फ्रेम संरचना वाले भवनों में छत ढालने के बाद कमरों की दीवारें बनायी जाती हैं, लेकिन वह संरचना का अंग नहीं होतीं। आर.सी.सी. फ्रेम संरचना वाले भवनों में नींव, पीलर, बीम एवं स्लैब संरचना के अंग होते हैं।
- पूर्व से निर्मित एवं नए निर्मित होने वाले दोनों तरह के विद्यालय भवनों का संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण बेहद जरूरी है। पूर्व निर्मित विद्यालय भवनों के सुरक्षित होने / न होने की जानकारी रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग (RVS) के माध्यम से प्राप्त कर आवश्यकतानुसार कम सुरक्षित भवनों को रेट्रोफिटिंग तकनीक अपनाकर सुदृढ़ किया जा सकता है।
- पूर्व से निर्मित भवनों को बाढ़ एवं चक्रवाती तूफान से सुरक्षित करने की आवश्यकता होगी।

d- io! l fufEkR fo|ky; Hkouk dk jfiM fo t|vy LØhfux %Rapid Visual Screening% ,o jVkfQfVx& विद्यालयों की संरचना के सुदृढ़ीकरण हेतु शिक्षा विभाग द्वारा पूर्व से निर्मित विद्यालय भवनों का चरणबद्ध रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग (Rapid Visual Screening) कराया जायगा। इस कार्य हेतु शिक्षा विभाग के अभियंताओं को भूकम्परोधी तकनीक से संबंधित प्रशिक्षण बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा दिया जाएगा ताकि वे निर्धारित मानकों के आधार पर विद्यालयों का रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग करा सकें। रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण करके प्रखंडवार प्राथमिकता के आधार पर अलग-अलग श्रेणियों में बाँटकर आवश्यकतानुसार विद्यालयों के संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण हेतु शिक्षा विभाग द्वारा रेट्रोफिटिंग कराया जाएगा। इस कार्य में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा तकनीकी सहयोग प्रदान किया जाएगा। आगे के अध्यायों में रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग के मानकों को रेखांकित किया गया है।

[k- पूर्व से निर्मित भवनों को भूकम्प के अलावा अन्य आपदाओं से सुरक्षित करने तथा दिव्यांग मित्रवत् बनाने के भी आवश्यक उपाय शिक्षा विभाग द्वारा करने होंगे।

x- u; fo|ky;k dk vkinkjkekR rduhd l fuek.k %

- बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोड मैप, 2015–2030 में राज्य सरकार का निर्णय है कि राज्य सरकार के विभागों द्वारा जो भी नया निर्माण होगा। वह आपदारोधी एवं दिव्यांग— मित्रवत् होगा।
- नये विद्यालय का निर्माण ऐसे स्थल पर होना चाहिए जहाँ आसन्न प्राकृतिक आपदाओं के खतरों से बचाव के पर्याप्त उपाय पूर्व से ही किये गये हों। साथ ही असुरक्षित स्थानों पर स्थित मौजूदा विद्यालयों को सुरक्षित स्थान पर स्थानांतरित करने की आवश्यकता होगी। यदि यह संभव न हो तो ऐसे विद्यालयों को संभावित आपदा जोखिमों एवं खतरों से बचाव हेतु कारगर उपाय करने होंगे।
- सभी नये विद्यालयों के निर्माण में क्षेत्र विशेष की आपदा जोखिमों को ध्यान में रखकर आपदारोधी मानकों को शामिल किया जाएगा।
- विद्यालय भवनों के संरचनात्मक मानकों के डिजाईन और घटकों जैसे— बरामदा, सीढ़ी, भवन के आसपास के क्षेत्र के निर्माण की गुणवत्ता अद्यतन राष्ट्रीय भवन निर्माण संहिता के अनुसार होना सुनिश्चित किया जाय।

- विद्यालय भवन का निर्माण आर.सी.सी. छत के साथ ईट/पत्थर की दीवार के साथ गुणवत्तापूर्ण किया जाय।
- अतिरिक्त वर्ग-कक्ष के निर्माण या भवन के क्षैतिज या उर्ध्व विस्तार के लिए मौजूदा संरचनाओं से मजबूती के साथ संबंध कर डिजाइन किया जाय। विशेष कर प्लान इरेगुलरिटी तथा varied irregularity न होने दी जाए। इससे भूकम्पीय बलों के प्रभाव में कमी आती है।
- विद्यालय भवनों के संरचनात्मक मानकों का डिजाइन बच्चों की सुरक्षा एवं शैक्षणिक आवश्यकता के अनुकूल किया जाय।
- नए विद्यालय भवन दिव्यांग – मित्रवत् (Disabled Friendly) होने चाहिए।

2-2-2 **fo | ky ; k dk xj & ljpukRed ln <hdj.k** भवनों के गैर- संरचनात्मक भाग के अन्तर्गत भवन की सीढ़ी, भवन के बाहर निकले छज्जे, पतली दीवार, दीवार एवं छत का प्लस्टर, दरवाजे एवं खिड़कियाँ, दीवार या छत से लगे बिजली के तार, बल्ब एवं पंखे, वातानुकूलन डक्ट एवं पाईप, दीवारों एवं छतों से लटकती वस्तुएँ, फर्नीचर, आलमारी, उपकरण एवं भवनों के अन्दर उपयोगी अन्य भारी वस्तुएँ आती हैं। विद्यालय भवनों के गैर- संरचनात्मक भाग से संबंधित चेकलिस्ट आगे के अध्यायों में उल्लेखित हैं।

xj & ljpukRed Hkx d dkj.k lHkkfor [krjk dk fuEu rjhd l de fd ; k tk l drk g &

- भारवाहक वस्तुओं, यथा, आलमारी, ब्लैक बोर्ड, फोटोफ्रेम, कैलेंडर, फर्नीचर इत्यादि के साथ-साथ वैसी सभी सामग्रियाँ, जिससे बच्चों एवं शिक्षकों को चोट या नुकसान हो सकता है, को दीवारों या फर्श से मजबूती के साथ अन्तः स्थापित (Embedded) करना चाहिए।
- बिजली उपकरणों एवं बिजली के ढीले तारों को तुरंत ठीक कराया जाना चाहिए।
- विद्यालय की सीढ़ियों और रैंप सहित गलियारों और निकासी मार्गों सहित खुले क्षेत्रों को बाधाओं से मुक्त रखा जाना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में हानिकारक जानवरों यथा- सर्प या अन्य जहरीले कीटों से बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए अनुपयोगी टूटे-फूटे भवनों, अप्रयुक्त संरचनाओं एवं मलबे आदि को अविलंब हटाया जाना चाहिए।
- विद्यालय में बच्चों के आने के समय एवं जाने के समय बाहर के यातायात व्यवस्था को सुचारु रूप से नियंत्रित करना चाहिए।
- आग लगने की घटनाओं की रोकथाम एवं बचाव संबंधी व्यवस्था होनी चाहिए।
- गैर- संरचनात्मक अवयवों को दीवार से बाँधकर रखने हेतु प्रशिक्षित अभियंताओं से सुझाव लेना।

2-2-3 **leko'kh vkink tkf[ke U;uhdj.k**

2.2.3.1 शिक्षा विभाग द्वारा विद्यालयों के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण के फलस्वरूप बच्चे शिक्षण के दौरान आपदाओं से निरापद रह सकते हैं। परंतु कोई आवश्यक नहीं कि सभी विद्यालयों में यह कार्य तुरंत सम्पन्न हो जाए। अतएव आवश्यक होगा कि बच्चों में अपने विद्यालय के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक कमियों की पहचान करने एवं उनका निराकरण, जहाँ तक संभव हो, अपने स्तर से करने की क्षमता विकसित की जाए। यदि शिक्षा विभाग द्वारा कमियों के निराकरण में देरी हो तो बच्चे विद्यालय की "आपदा प्रबंधन योजना" में आवश्यक उपाय का समावेश कर किसी भी आपदा के आसन्न खतरे से स्वयं को बचाने में सक्षम हो सकते हैं। अतएव इस कार्यक्रम में बच्चों की क्षमता का विकास किया जाएगा ताकि वे (क) अपने विद्यालय की संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक कमियों की पहचान कर सकें, (ख) कमियों की पहचान कर यथासंभव उनका निराकरण कर सकें, (ग) जिन कमियों को शिक्षा विभाग द्वारा ही दूर किया जा

सकता है। उन्हें दूर करने हेतु “बाल संसद” में विमर्श कर विद्यालय प्रशासन के माध्यम से विभाग का ध्यान आकृष्ट कर सकें, एवं (घ) “विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना” का सूत्रण, अद्यतनीकरण एवं कार्यान्वयन करने में सक्षम हो सकें।

2.2.3.2 कहावत है कि “child is father of the man” अर्थात् बच्चे बड़ों को भी सीखा सकते हैं। परंतु केवल वही बच्चे बड़ों को सीखा सकते हैं जो विद्यालय में अथवा अपने जीवन के खटटे-मीठे अनुभवों से सीख हासिल करते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि बच्चे अपने माता-पिता एवं परिवार की परिधि के बाहर सबसे पहले अपने दोस्तों एवं अपने विद्यालय के संपर्क में आते हैं। बच्चों में नयी बातें सीखने की स्वाभाविक ललक एवं इच्छा होती है, अतएव वे विद्यालय में जो शिक्षा ग्रहण करते हैं वह उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास का महत्वपूर्ण कारक होती है। अतएव आपदा जोखिम न्यूनीकरण संबंधी ज्ञान यदि उन्हें पाठ्य-पुस्तकों एवं पाठ्य चर्चा के माध्यम से दी जाए तो वह ज्ञान न केवल उनके जीवन पर्यन्त काम आएगा अपितु वे उस ज्ञान को अपने परिवार, दोस्तों एवं समुदाय के साथ साझा कर सकते हैं। अतएव समावेशी आपदा प्रबंधन जोखिम न्यूनीकरण के लिए आवश्यक होगा कि पाठ्य-पुस्तकों में यथासंभव आपदा जोखिम न्यूनीकरण की अवधारणा को रोचक ढंग से शामिल किया जाए। साथ ही पाठ्य चर्चा में बिहार की बहु आपदा प्रवणता एवं मौसम विशेष से जुड़ी आपदाओं से बचाव की तकनीकों को शामिल किया जाए। समय-समय पर मॉकड्रिल के माध्यम से बच्चों को आपदाओं से बचाव की तकनीकों से लैस किया जा सकता है।

2.2.3.3 प्रत्येक वर्ष जुलाई के प्रथम पखवारे में राज्य के सभी विद्यालयों में **fo|ky; l|j{kk i[kokMk** एवं 4 जुलाई को **fo|ky; l|j{kk fnoI** मनाया जाएगा जिसमें इससे संबंधित विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ संचालित की जाएगी।

2-3 fo|ky;k e p|jfk 'kfuokjß (Safe Saturday) dk fØ;kUo;u – बिहार सरकार द्वारा स्वीकृत आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (वर्ष 2015–2030) में इसकी चर्चा की गई है। सुरक्षित शनिवार का अर्थ यह है कि प्रत्येक शनिवार को पढ़ाई के अंतिम घंटे अथवा चेतना सत्र में बच्चे विविध गतिविधियों के माध्यम से आपदा जोखिम न्यूनीकरण के उपाय सीखेंगे। इसमें विद्यालयों में बच्चों के कौशल विकास एवं क्षमता वर्द्धन पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाएगा। साथ-साथ विभिन्न आपदाओं से बचाव के तरीकों का प्रदर्शन एवं उससे संबंधित नियमित अभ्यास कराया जाएगा। इस कार्यक्रम के तहत इस बात का विशेष ध्यान रखा जाएगा कि बच्चों को खेल-खेल में कैसे एक सुरक्षित समाज और उससे भी बढ़कर सुरक्षित बिहार बनाने की ओर प्रेरित किया जा सके।

d- p|jfk 'kfuokjß (Safe Saturday) dh voèkkj.kk

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत अबतक बच्चों की सुरक्षा के प्रति अभिभावकों, शिक्षकों एवं विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों को कुछ हद तक जागरूक करने की दिशा में एक सकारात्मक पहल हुई है। परन्तु यह भी रेखांकित करने योग्य है कि यह कार्यक्रम Event Based कार्यक्रम के रूप में पिछले दो वर्षों से चलाया जा रहा है। Event Based कार्यक्रमों की एक सीमा होती है। Event घटित होने के पूर्व उसकी तैयारी की जाती है एवं Event घटित हो जाने के बाद अगले Event की प्रतीक्षा होने लगती है। जोखिम न्यूनीकरण की सफलता के लिए आवश्यक है कि जोखिमों की पहचान, उनकी समझ एवं उनसे निपटने की रणनीति हमारे दैनन्दिन व्यवहार का हिस्सा बन जाये। इसके लिए जोखिम न्यूनीकरण के कार्यक्रम को Event based की सीमा से बाहर निकालकर निरंतरता प्रदान करने की आवश्यकता होगी। इसी संदर्भ में बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015–2030 में “सुरक्षित शनिवार” (Safe Saturday) की अवधारणा विकसित की गई।

[k- ɒlɪf{kr 'kfuokjɒ (Safe Saturday) dh :i jɪ[kk

बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015–2030 में शिक्षा विभाग को यह दायित्व सौंपा गया है कि वह “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” को निरंतरता प्रदान करते हुए उसे वर्ष में मात्र एक बार आयोजित करने की अपेक्षा इसे विस्तारित कर प्रत्येक शनिवार को विद्यालयों में आयोजित करें। इस कार्य में शिक्षा विभाग को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा तकनीकी अनुसमर्थन प्रदान किया जाएगा। “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” की निरंतरता एवं विस्तार से बच्चों में जोखिमों की पहचान, उनकी समझ एवं उनसे निपटने की क्षमता का विकास होगा तथा उनके व्यवहार में दीर्घकालीन परिवर्तन आएगा। बच्चों का विद्यालय में ही सुरक्षित रहना पर्याप्त नहीं है, अपितु उन्हें ɒ?kj l fo|ky ; ,o fo|ky ; l ?kj r dɒ (Home to School and School to Home) सुरक्षित रखने की कोशिश करनी होगी। रोडमैप में “सुरक्षित बिहार” की संकल्पना की गई है। सुरक्षित बिहार के निर्माण की शर्त है कि बिहार के हर नागरिक में आपदाओं के जोखिम की पहचान, उनकी समझ एवं निपटने की क्षमता का विकास हो सके। बच्चे भविष्य के नागरिक होते हैं। अतएव यदि बच्चों के अंदर ऐसी क्षमता स्कूली जीवन में विकसित होती है, तो वे बचपन से लेकर वृद्धावस्था पर्यन्त आपदाओं से सुरक्षित बने रह सकते हैं जिससे हमें सुरक्षित बिहार के निर्माण में सहायता मिलेगी। साथ ही बच्चे स्कूल में सीखे कौशल अपने घर-परिवार के साथ भी बाँट सकते हैं। ऐसा होने से उनके घर-परिवार के सदस्यों में भी आपदाओं से निपटने की समझ विकसित हो सकती है।

X- ɒlɪf{kr 'kfuokjɒ (Safe Saturday) dɪ vrɪxɪr fo|ky ; Lrj ij fuɛu dk;ɪ fd;ɪ tk,x&

- ◆ विद्यालय में किसी एक शिक्षक को फोकल शिक्षक के रूप में चिन्हित कर प्रशिक्षित किया जाएगा।
- ◆ विद्यालय में बच्चों के संगठन जैसे मीना मंच, बाल-संसद आदि की सक्रिय भागीदारी से विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति बनाया जाएगा।
- ◆ विद्यालय में बच्चों को जोखिमों को पहचानने (हजार्ड हंट) का कौशल विकसित कराया जाएगा।
- ◆ जोखिमों की पहचान (हजार्ड हंट) करने के उपरांत विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना तैयार करायी जाएगी।
- ◆ विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के संबंध में चर्चा एवं चिन्हित खतरे तथा जोखिमों के कुप्रभाव को कम करने के उपायों की चर्चा विद्यालय शिक्षा समिति की बैठक में की जाएगी।
- ◆ विद्यालय के बच्चों के शिक्षकों अभिभावकों, एवं विद्यालय प्रबंधन समिति/विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों का उन्मुखीकरण किया जाएगा।
- ◆ विद्यालय के प्रत्येक वर्ग से बाल प्रेरक का चयन कर उन्हें प्रशिक्षित किया जाएगा।
- ◆ बाल प्रेरकों द्वारा lɪf{kr 'kfuokj dh okf"kd l k.j.kh के अनुसार फोकल शिक्षक की सहायता से निर्धारित गतिविधियाँ प्रत्येक शनिवार को क्रियान्वित की जाएंगी।
- ◆ बच्चों को दिये गये ज्ञान एवं कौशल का निरंतर अभ्यास कराया जाएगा।

3. आपदा एवं आपदा प्रबंधन

vkink d| ckj| e| lkekU; tkudkj|

आपदा एक ऐसी प्राकृतिक अथवा मानव जनित घटना है, जिसके कारण समाज का सामान्य जीवन अचानक बाधित हो जाता है तथा जान-माल की अत्यधिक क्षति होती है। आपदाओं में लोगों की जान चली जाती है और लोग तबाह होते हैं। यह हमारे जीवन, आजीविका, घर-मकान, सामाजिक व्यवस्था तथा सबसे बढ़कर विकास को बुरी तरह प्रभावित करती है।

सभी आपदाएं अचानक नहीं आतीं, अपितु कतिपय आपदाएं धीमी गति से भी प्रभाव डालता हैं। सूखा जैसी आपदा में ऐसी ही स्थिति होती है जिसके कारण आजीविका बचाने की लोगों की क्षमता कम हो जाती है। अक्सर, लोग जब तक इसके प्रभाव को महसूस करते हैं, तब तक काफी देर हो चुकी होती है।

भूकंप, तूफान, वज्रपात, अगलगी एवं सड़क दुर्घटना जैसी अचानक आने वाली आपदाएं बगैर किसी चेतावनी के कहर बरपा जाती है। ऐसी स्थिति में जान-माल की व्यापक क्षति होती है।

vkink icèku l| l|cfèkr 'kCnkoyh

vkink %

आपदा प्राकृतिक या मानव जनित कारणों से घटित घटना है, जो समाज के सामान्य जीवन को अचानक बाधित कर देती है तथा उससे जान-माल की क्षति होती है।

tkf[ke %

जोखिम प्राकृतिक या मानवजनित खतरों एवं नाजुक स्थितियों के मिलने से संभावित हानिकारक परिणाम या संभावित क्षति (मौत, चोट, संपत्ति, आजीविका को नुकसान, आर्थिक कार्यकलापों में व्यवधान या पर्यावरण से क्षति) की संभावना को कहते हैं।

[krjk %

खतरा को नुकसान पहुंचाने वाली एक भौतिक घटना, परिघटना या मानवीय गतिविधि के रूप में परिभाषित किया गया है, जो मौत या आघात, संपत्ति के नुकसान, सामाजिक एवं आर्थिक व्यवधान या पर्यावरण के नुकसान का कारण बन सकती है।

खतरा सिर्फ उसी हालत में आपदा बनता है, जब समुदाय की क्षमता इतनी कमजोर और नाजुक हो जाती है कि वह खतरों की प्रबलता का मुकाबला नहीं कर पाती। एक ही तरह का या समान प्रबलता का खतरा समुदाय पर उसकी नाजुकता स्थिति के हिसाब से अलग-अलग तरह का प्रभाव डालता है।

{kerk %

जोखिम के स्तर या आपदा के प्रभावों को कम करने में मदद कर सकने लायक समुदाय, समाज या संगठन के पास उपलब्ध सभी शक्तियों, क्षमता एवं संसाधनों के योग को क्षमता कहते हैं।

uk t|drk@lonu'khyrk %

नाजुकता शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक एवं पर्यावरणीय कारकों से उत्पन्न स्थिति का सम्मिलित रूप है, जो खतरों के प्रभाव के प्रति समुदाय की संवेदनशीलता को बढ़ाती है।

दल LVMh

vkink] tkf[ke] [krj] ukt|drk] {kerk ,o io: r|;kjh dh igpku

ß, d rijkd uktoku fcuk ykbQ tldV igu mQukb| unh ikj dju d Øe e
rit èkkjk e cg x; k vkj ikuh dh rit èkkjk e cu Hkoj e iM tku d dkj.k
pDdjnkj ikuh u ml vñj [khp fy; k ft l l Mcdj mldh ekr gk xbAb यहाँ
खतरा बहती हुई उफनाई नदी का पानी है, लाईफ जैकेट का ना पहने होना नाजुकता है,
तैरना क्षमता है, तेज धारा में बनने वाले भंवर के द्वारा युवक को अंदर खींचकर डुबा देना
जोखिम है और नौजवान की मौत होना आपदा है। गौर करें – यहाँ खतरे की प्रकृति में हम
कुछ परिवर्तन नहीं कर सकते, तैरने की क्षमता से युक्त नौजवान आपदा से सिर्फ इसलिए
प्रभावित हुआ क्योंकि उसने अपनी नाजुकता को कम नहीं किया अर्थात्, लाईफ जैकेट नहीं
पहना जिसके चलते तैराक होने के बावजूद वह नाजुक था और जोखिम के गिरफ्त में आ
गया। जोखिम का प्रभाव हमेशा नाजुक और गैर क्षमता युक्त चीजों पर पड़ता है। निष्कर्षतः
आपदा जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम में संकट के जोखिमों को पहचानकर उससे संबंधित
नाजुकता को घटाना और क्षमता को बढ़ाना ही कार्ययोजना होता है।

tkf[ke X ukt|drk@{kerk ¾ vkink dk tkf[keA

vkinkvk dk oxh|dj.k nk idkj l fd;k x; k g%&

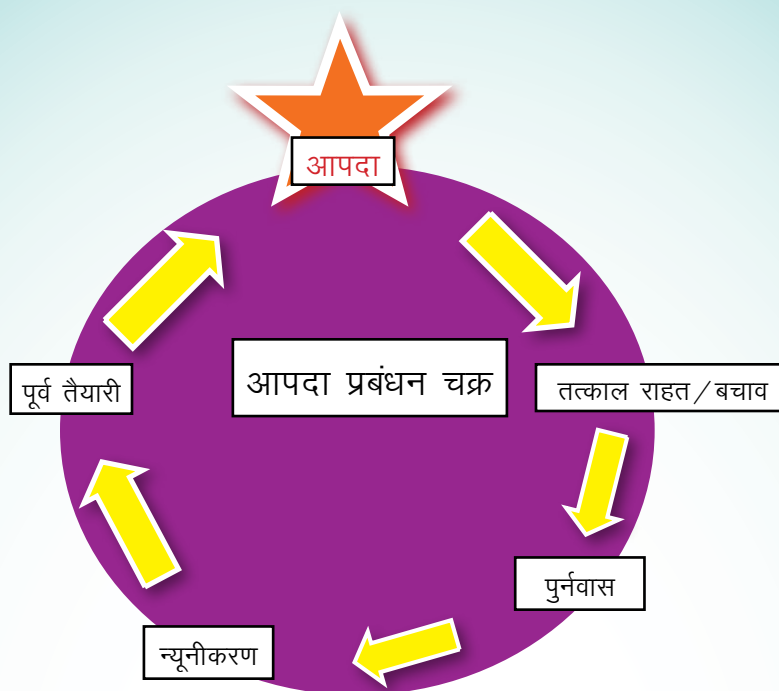
प्राकृतिक आपदा	चक्रवाती तूफान/ऑंधी/बाढ़/लू/गर्म हवा/शीतलहर/सुखाड/भूकंप/ ठनका /वज्रपात/अगलगी आदि।
मानव जनित आपदा	सड़क/रेल दुर्घटना/नाव दुर्घटना/महामारी/भगदड़/ जलवायु परिवर्तन/ रासायनिक/जैविक/नाभिकीय एवं औद्योगिक दुर्घटना आदि।

vkink çcèku dk vFk

आपदा प्रबंधन सभी स्तरों पर आपदाओं के खतरे से होने वाली क्षति को कम करने के साथ-साथ संभावित
क्षति न होने देने के उद्देश्य से की गई कार्रवाई है। आपदा का प्रबंधन इस प्रकार हो कि आपदा पीड़ितों को
ससमय उपयुक्त सहायता पहुंच जाये और त्वरित गति के साथ प्रभावी तरीके से आपदा के विभिन्न तरह के
प्रभावों से लोगों को निजात दिलाया जाए।

vkink çcèku pØ

आपदाओं के प्रभाव को कम करने हेतु आपदा प्रबंधन चक्र के अनुसार निर्धारित गतिविधियों को किया जाना
आवश्यक है। सरकारी तंत्र, निजी क्षेत्र के लोग, सिविल सोसाइटी तथा समुदाय को आपदा प्रबंधन चक्र के
अनुसार निरन्तर कार्य करने की आवश्यकता है तभी आपदाओं से निपटने और इसके प्रभाव को कम किया जा
सकता है। आपदा प्रबंधन चक्र निम्नरूपेण है—



rRdky jkgr@cpko

तत्काल राहत/बचाव का कार्य आपदा आने के तुरंत बाद का समय होता है। आपदा से प्रभावित लोगों के लिए अस्थायी शरणस्थली, पेयजल, भोजन एवं स्वास्थ्य सेवा की जरूरतों को पूरा करने की कार्रवाई की जाती है।

i|uokl

आपदा पीड़ितों को सामान्य हालत में लौटने में मदद करने वाली कार्रवाई जैसे आवास, अनुदान, इलाज की सुविधा, मकानों की मरम्मत आदि मुहैया कराया जाना शामिल होता है।

U;uhdj.k

आपदा से होने वाले जोखिमों के प्रबंधन, संकट को टालने तथा इसके कुप्रभावों से बचने के लिए तैयारी का उन्नत उपाय किया जाता है।

ioi r|;kjh

पूर्व तैयारी का मतलब आपदाओं का प्रभावी जवाब सुनिश्चित करने के लिए पहले से की गई कार्रवाई एवं उपाय है। इसमें समय पर पूर्व चेतावनी तथा अस्थायी रूप से लोगों को सुरक्षित रखने के साथ-साथ उनके संपत्ति को भी बचाने का इंतजाम करना होता है। पूर्व तैयारी के क्रम में मॉकड्रिल जैसी गतिविधियाँ भी शामिल है।

fcgkj dh cg&vkink io.krk dk fo|ky;k ij vlj

- बिहार देश के सर्वाधिक बहु-आपदा प्रभावित राज्यों में से एक है। बाढ़, सूखा, भूकंप, लू, शीतलहर, आँधी/चक्रवाती तूफान, अगलगी, सड़क दुर्घटनाएं, नाव दुर्घटना, ठनका/वज्रपात इत्यादि आपदाओं के विभिन्न रूप राज्य में विद्यमान है।

- प्राकृतिक आपदाओं को हम रोक नहीं सकते, परंतु हम इन आपदाओं के जोखिम और इसके प्रचंड परिणामों को बेहतर आपदा प्रबंधन के द्वारा कम कर सकते हैं। इसके अंतर्गत आने वाली आपदाएं निम्नवत हैं –
 - नदियों तालाबों में डूबने की घटनाएं
 - प्राकृतिक आपदाओं में बाढ़ सबसे आम और लगभग हर साल आने वाली आपदा है।
 - बिहार में 15 जिले अति बाढ़ प्रवण एवं 13 जिले बाढ़ प्रवण हैं।
 - हमारे राज्य के सभी जिले भूकंप प्रवण हैं जिनमें 8 जिले पूर्णतः सर्वाधिक खतरनाक जोन V के अंतर्गत तथा 24 जिले जोन IV के अंतर्गत एवं शेष 6 जिले सिस्मिक जोन III में आते हैं।
 - हमारे राज्य में आंधी-पानी के साथ ठनका गिरने की काफी घटनाएं हो रही हैं।
 - वर्षा काल में लंबे समय तक अल्प वर्षापात एवं जल चक्र के असंतुलन की वजह से सुखाड़ की स्थिति उत्पन्न होती रहती है।
 - यहाँ पर ठंड में शीत लहर एवं गर्मी के महीनों में लू का प्रकोप बना रहता है।
- प्राकृतिक आपदाओं के अलावा मानव जनित आपदाएं जिनसे आपार जन-धन की हानि होती है लेकिन हम इन्हें रोक सकते हैं, अगर हम थोड़ी सावधानी बरतें। ये आपदाएं निम्नलिखित हैं :-
 - सड़क दुर्घटनाओं में प्रतिवर्ष राज्य में लगभग पाँच हजार बहुमूल्य जानें जाती हैं। सड़क सुरक्षा उपायों एवं मोटर वाहन अधिनियम के प्रभावी इस्तेमाल से इसे रोका जा सकता है।
 - दशहरा के मेलों, छठ पूजा इत्यादि में भगदड़ की घटनाओं के फलस्वरूप लोगों की जाने जा रही है। जिसे नियंत्रित किया जा सकता है।
 - गर्मी के दिनों में अगलगी की भयंकर घटनाएं बड़े पैमाने पर हो रही हैं। सजगता से हम इसे रोक सकते हैं।
 - वर्षा काल में उफनायी नदियों में नाव डूबने की दुर्घटना में बहुमूल्य जिन्दगियाँ समाप्त हो जाती हैं।
 - उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा और बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों/बच्चों/बूढ़ों एवं महिलाओं की मृत्यु डूबने के कारण हो रही है। सावधानी बरतकर हम इसे रोक सकते हैं।
- देश तथा राज्य में घटित कतिपय आपदाओं से विद्यालयों तथा बच्चों को हुए नुकसान की विवरणी निम्नरूपेण है-
 - वर्ष 2008 में कोसी नदी से आयी बाढ़ के दौरान सहरसा, सुपौल, मधेपुरा, पूर्णिया एवं अररिया जिले के 7,480 विद्यालय प्रभावित हुए जिसमें क्रमशः 173 विद्यालय पूर्णतः तथा 481 विद्यालय आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त हुए। इस राष्ट्रीय आपदा में लगभग 450 बच्चों की मृत्यु भी हुई थी।
 - वर्ष 2013 में सारण जिले के मशरक प्रखंड के प्राथमिक विद्यालय, गण्डामन में बिषाक्त मध्याह्न भोजन खाने से 23 बच्चों की मृत्यु हो गई थी।
 - वर्ष 2015 में नेपाल में आये भूकंप से नेपाल के विभिन्न विद्यालयों के लगभग 3000 वर्ग कक्ष पूर्णतः ध्वस्त हो गये थे।
 - वर्ष 2016 में गंगा में आयी बाढ़ के कारण 03 मध्य विद्यालय पानी के तेजधार में विलुप्त हो गये। उपरोक्त उल्लेखित आपदाओं के अलावे देश के अलग-अलग हिस्सों में कई आपदायें आयीं जिसमें विशेषकर विद्यालय के बच्चे एवं शिक्षकों की मृत्यु हुई।

- वर्ष 2017 में आयी बाढ़ के दौरान राज्य के 22 जिलों के 17645 विद्यालय प्रभावित हुए जिसमें क्रमशः लगभग 2773 विद्यालय पूर्णतः क्षतिग्रस्त हुए। बाढ़ रूपी इस आपदा में लगभग 355 बच्चों की मृत्यु भी हुई।
- इसी संदर्भ में देश के अलग-अलग हिस्से में विभिन्न आपदाओं से हुए नुकसान की कुछ विवरणी निम्नरूपेण है –
 - वर्ष 1995 में मंडी दाववाली, जिला-सिरसा, हरियाणा में अगलगी से 400 लोगों (अधिकांशतः बच्चों) की मृत्यु हुई।
 - वर्ष 1988 में भूकंप से बिहार के दरभंगा जिले का एक मदरसा विद्यालय पूर्णतः क्षतिग्रस्त हो गया।
 - वर्ष 2001 में गुजरात के अंजार शहर में आयी भूकंप के कारण 400 बच्चों की मृत्यु हुई।
 - वर्ष 2004 में अगलगी के कारण तमिलनाडु के कुंभाकोणम में 90 बच्चों की मृत्यु हुई।
 - वर्ष 2005 में केरल में नाव दुर्घटना में 15 बच्चों एवं 03 शिक्षकों की मृत्यु हुई।

अतएव विभिन्न आपदाओं से होनेवाले क्षति को कम करने हेतु आपदा प्रबंधन एवं आपदा जोखिम न्यूनीकरण के उपायों के द्वारा बच्चों, शिक्षकों और उनके माध्यम से समाज को जागरूक करने की आवश्यकता है।

बच्चे अपने घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में कई आपदाओं के जोखिमों के मूल्यांकन करने के संदर्भ में “हजार्ड हंट” (जोखिमों की पहचान) के सत्र में विस्तृत से बताया जाएगा।

4. समावेशी आपदा जोखिम न्यूनीकरण

शिक्षा विभाग द्वारा विद्यालयों के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण के फलस्वरूप बच्चे शिक्षण के दौरान आपदाओं से निरापद रह सकते हैं। परंतु कोई आवश्यक नहीं कि सभी विद्यालयों में यह कार्य तुरंत सम्पन्न हो जाए। अतएव आवश्यक होगा कि बच्चों में अपने विद्यालय के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक कमियों की पहचान करने एवं उनका निराकरण, जहाँतक संभव हो, अपने स्तर से करने की क्षमता विकसित की जाए। यदि शिक्षा विभाग द्वारा कमियों के निराकरण में देरी हो तो बच्चे विद्यालय की "आपदा प्रबंधन योजना" में आवश्यक उपाय का समावेश कर किसी भी आपदा के आसन्न खतरे से स्वयं को बचाने में सक्षम हो सकते हैं। अतएव इस कार्यक्रम में बच्चों की क्षमता का विकास किया जाएगा ताकि वे (क) अपने विद्यालय की संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक कमियों की पहचान कर सकें, (ख) कमियों की पहचान कर यथासंभव उनका निराकरण कर सकें, (ग) जिन कमियों को शिक्षा विभाग द्वारा ही दूर किया जा सकता है। उन्हें दूर करने हेतु "बाल संसद" में विमर्श कर विद्यालय प्रशासन के माध्यम से विभाग का ध्यान आकृष्ट कर सकें, एवं (घ) "विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना" का सूत्रण, अद्यतनीकरण एवं कार्यान्वयन करने में सक्षम हो सकें।

कहावत है कि "child is father of the man" अर्थात् बच्चे बड़ों को भी सीखा सकते हैं। परंतु केवल वही बच्चे बड़ों को सीखा सकते हैं जो विद्यालय में अथवा अपने जीवन के खट्टे-मीठे अनुभवों से सीख हासिल करते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि बच्चे अपने माता-पिता एवं परिवार की परिधि के बाहर सबसे पहले अपने दोस्तों एवं अपने विद्यालय के संपर्क में आते हैं। बच्चों में नयी बातें सीखने की स्वाभाविक ललक एवं इच्छा होती है, अतएव वे विद्यालय में जो शिक्षा ग्रहण करते हैं वह उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास का महत्वपूर्ण कारक होती है। अतएव आपदा जोखिम न्यूनीकरण संबंधी ज्ञान यदि उन्हें पाठ्य-पुस्तकों एवं पाठ्य चर्चा के माध्यम से दी जाए तो वह ज्ञान न केवल उनके जीवन पर्यन्त काम आएगा अपितु वे उस ज्ञान को अपने परिवार, दोस्तों एवं समुदाय के साथ साझा कर सकते हैं। अतएव समावेशी आपदा प्रबंधन जोखिम न्यूनीकरण के लिए आवश्यक होगा कि पाठ्य-पुस्तकों में यथासंभव आपदा जोखिम न्यूनीकरण की अवधारणा को रोचक ढंग से शामिल किया जाए। साथ ही पाठ्य चर्चा में बिहार की बहु आपदा प्रवणता एवं मौसम विशेष से जुड़ी आपदाओं से बचाव की तकनीकों को शामिल किया जाए। समय-समय पर मॉकड्रिल के माध्यम से बच्चों को आपदाओं से बचाव की तकनीकों से लैस किया जा सकता है।

ikB;&iLrdk ei vkink icèku lcfèkr fo"r;k; dk leko'ku

प्रगतिशील समाज के लिए यह जरूरी है कि हर बच्चा समाज के लिए उपयोगी नागरिक बन सकें। वह अपनी सुरक्षा भी करें एवं अपने परिवार तथा समाज के लिए भी उपयोगी कार्य कर सकें। इसी उद्देश्य से विद्यालय शिक्षा के दौरान पाठ्य-पुस्तकों के माध्यम से वर्ग कक्ष में विभिन्न सामाजिक तथा प्राकृतिक विषयों से संबंधित मुद्दों पर चर्चा की जाती है।

किसी विषय की जानकारी उस विषय से संबंधित विभिन्न पहलुओं को देखने, जानने, समझने तथा उसके प्रयोग करने की कुशलता को प्रभावित करती है। जानकारी के अभाव में विषम परिस्थिति का सामना करना मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी तो साधारण कारण भी दुर्घटना का रूप ले लेती है। विषय से संबंधित पूर्व जानकारी से आत्म विश्वास बना रहता है और व्यक्ति धैर्य पूर्वक मुश्किलों में अपने आपको बचाते हुए दूसरों की भी मदद कर पाता है।

इस नेक उद्देश्य की प्राप्ति के लिए आये दिन होनेवाली आपदाओं के आधार पर अपर प्राईमरी स्तर के पाठ्य-पुस्तकों में से वैसे विन्दुओं का समावेश किया गया है जिनके प्रति बच्चों को सतर्क कर उनके इर्द-गिर्द होनेवाली संभावित घटनाओं को रोका जा सके एवं उसकी तीव्रता को कम किया जा सके।

जरूरत इस बात की है कि वर्ग कक्ष में इन मुद्दों पर चर्चा के दौरान शिक्षक अथवा शिक्षिका द्वारा आस-पास के माहौल में पड़ने वाले नाजुक बिन्दुओं की पहचान कराये तथा यह बताये कि उससे संबंधित किस-किस प्रकार की मुश्किलें क्यों आती हैं और इन मुश्किलों से बचने का क्या उपाय है।

अधिकांशतः हम उपदेशात्मक रवैये के साथ बच्चे को अमुक-अमुक कार्य करने से रोकते हैं जिसे बच्चा मानने से इनकार करता है। किसी कार्य को यदि हम तार्किक तरीके से मुश्किलों के कारण की चर्चा के साथ समझायेगें तो बच्चे अधिक उत्साहित होकर कार्य करेंगे।

बच्चे उत्साही होते हैं, मेहनती होते हैं, मुश्किल कार्य को खेल-खेल में पूरा करना उनका शौक होता है। मुश्किलों से बचने के लिए क्या करना उपयोगी है और क्या-क्या नहीं करना चाहिए जैसे बिन्दुओं के प्रति बच्चों को सचेत करने के उद्देश्य से वर्ग कक्ष में विषयगत जानकारी के साथ-साथ चर्चा करने की जरूरत है।

इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए विभिन्न प्रकार की आपदाओं के साथ पाठों को जोड़ते हुए एक सूची बनाई गई है ताकि उन पाठों को पढ़ाने के समय उससे संबंधित आपदा प्रबंधन के लिए बच्चों को तैयार किया जा सके। उदाहरणस्वरूप, वर्षा की कविता पढ़ाने के समय हम उन्हें उस पाठ के कठिन शब्दों के अर्थ, वर्तनी, उच्चारण, कवि के उद्देश्य, प्राकृतिक सुन्दरता, कागज का नाव बनाना, नाव का पानी में तैरना इत्यादि की जानकारी देने के साथ-साथ यह भी बताये कि वर्षा की मस्ती लेने के समय गड्ढे के पानी के पास नहीं जायें अन्यथा डूब सकते हैं, गंदे पानी में हाथ जाने के बाद हाथ की सफाई पर विशेष ध्यान दें, गर्म एवं ताजा भोजन करें, गीले हाथों से बिजली के स्वीच को नहीं पकड़ें, आँधी आने पर ऊँचे पेड़ के नीचे खड़े नहीं हों, बिजली कड़कने पर घर के बाहर न जायें एवं पतंग नहीं उड़ायें।

आपदा के समय घबरायें नहीं बल्कि धैर्य से उसका सामना करें, नहीं तो आपदा आपको, आपके मित्र को, आपके परिवार को एवं पूरे समाज को तबाह कर सकता है। आपकी थोड़ी सी सावधानी समाज के लिए हितकारी है। आपदा के समय सहयोग करें एवं सहयोग लें। सहभागिता से मुश्किल कार्य भी आसान हो जाते हैं। इस तरह के विचार वर्ग कक्ष में दिया जाना चाहिए।

पाठ्य – पुस्तकों से आपदा एवं आपदा प्रबंधन के बिन्दुओं की पहचान

oxl	fo"l;	ikB dk uke	vkink ,o vkink ic/ku lc/kh fcUn	i"B li[;k
2	अंकुर "हिन्दी"	हाँ जी हाँ, ना जीना	स्वच्छता	42
2	अंकुर "हिन्दी"	निशा की चिट्ठी	सर्पदंश	71
2	अंकुर "हिन्दी"	बहुत हुआ	मौसमी सावधानियाँ बरतना	18
2	पर्यावरण कार्य पुस्तिका	हमारा शरीर	व्यक्तिगत स्वच्छता	31-37
2	पर्यावरण कार्य पुस्तिका	शरीर की साफ-सफाई	व्यक्तिगत स्वच्छता	38-42
3	पर्यावरण और हम	चाचा की शादी	घर में काफी भीड़ है, बारात के कारण भीड़ की संभावना	4
3	पर्यावरण और हम	हमारा परिवार	भोजन, स्वास्थ्य, स्वच्छता	6
3	पर्यावरण और हम	जीव-जन्तुओं की दुनिया	सांप का काटना	11-14
3	पर्यावरण और हम	तरह-तरह के भोजन	भोजन, स्वास्थ्य, स्वच्छता	38
3	पर्यावरण और हम	तरह-तरह के भोजन	तंबाकू सेवन से होने वाले हानि	39
3	पर्यावरण और हम	कुछ कच्चा कुछ पक्का	पोषण, स्वच्छता, सहभागिता	41
3	पर्यावरण और हम	पकायेंगे-खायेंगे	आग लगने की संभावना	47

3	पर्यावरण और हम	घर को जानें	विभिन्न प्रकार के घर और आपदाओं से जोखिम	46
3	पर्यावरण और हम	दिवाली की तैयारी	दीपावली में बरती जाने वाली सावधानियाँ, अगलगी, पटाखें से जलना	53
3	पर्यावरण और हम	स्कूल के आस-पास	घर से विद्यालय एवं विद्यालय पहुँचने के बीच जोखिम	65
3	पर्यावरण और हम	पानी	बाढ़ से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी जानकारीयों, जल स्वच्छता, जाँच एवं निवारण	69
3	पर्यावरण और हम	दानापुर से गौरा तक	यात्रा के दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ	77
3	पर्यावरण और हम	कपड़े तरह-तरह के	मौसम के प्रतिकूल प्रभाव से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी जानकारीयों	90
3	पर्यावरण और हम	तेरी- मेरी उछल कूद	खेल और चोट, स्वच्छता	94
3	पर्यावरण और हम	कोशिश करके देख लें	जोखिम	99
3	पर्यावरण और हम	आओ खेलें मिट्टी से	स्वच्छता संबंधी जानकारीयों	104
3	हिन्दी	बब्बन बंदर	पेड़ों पर चढ़ना एवं उछल-कूद से होने वाली दुर्घटनाओं से संबंधित चर्चा	13
3	हिन्दी	खूब मजे हैं मौसम के	मौसम के प्रभाव से होने वाली बिमारियाँ	18
3	हिन्दी	कौवा और सांप	सांप का काटना	37
3	हिन्दी	राजगीर	मलमास मेला में बहुत भीड़ होने से भगदड़ की संभावना	55
3	हिन्दी	दीप जले	दीपों से अगलगी एवं पटाखों से जलने की संभावना	60
3	हिन्दी	गंगा नदी	जल प्रदूषण, बारिश आँधी से होने वाली परेशानियाँ	90
3	हिन्दी	खेल-खेल में	खेल-खेल में होने वाली दुर्घटनाएँ	91
3	अंग्रेजी	This is the way	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	1
3	अंग्रेजी	I can dance	दुर्घटना	50
3	अंग्रेजी	Now the road will be fine	सड़क सुरक्षा	69
3	अंग्रेजी	Murliis Mango Tree	पर्यावरण संरक्षण	7
3	अंग्रेजी	Up Side down	स्वास्थ्य	32
3	अंग्रेजी	Unity is Strength	आपदाओं का न्यूनीकरण	56
4	हिन्दी	बिल्ली का पंजा	अगलगी	11-13
4	हिन्दी	हमारा आहार	भोजन में सावधानी	34
4	हिन्दी	साहसी बच्चा	स्कूल के रास्ते में गड़ढ़े में गिरना	65-66
4	अंग्रेजी	The boy who cried wolf	Beware of wild animals	37-38
4	अंग्रेजी	The quarrel	Can be hurt or injured	47-48
4	अंग्रेजी	Our festivals Dipawali	Beware to crackers of fire	62

4	अंग्रेजी	Dust & Flies	Consuming fresh food	110
4	पर्यावरण और हम	आसपास की सफाई	कूड़े-कचरे एवं गंदगी से बचाव की जानकारी	72
4	पर्यावरण और हम	मीठा-मीठा शहद	मधुमक्खी के काटने से सचेत करना	75
4	पर्यावरण और हम	ककोलत से कन्याकुमारी	ककोलत में आने वाली बाढ़ की जानकारी तथा कन्याकुमारी भ्रमण में बरती जाने वाली सावधानियाँ	93-95
4	पर्यावरण और हम	तरह-तरह के घर	कच्चे घरों के गिरने से होने वाली परेशानियाँ	106
4	पर्यावरण और हम	अजय जब गाँव लौटें	खुले में शौच से फैलनेवाली बिमारियाँ, यात्रा में सहायक साधनों का सुरक्षित उपयोग	112-116
4	पर्यावरण और हम	आसपास की खोज-खबर	आपदा पीड़ित व्यक्तियों को प्रोत्साहन	125
4	पर्यावरण और हम	चिड़िया घर की सैर	भ्रमण के दौरान सावधानियाँ	127
4	पर्यावरण और हम	बंटी का सफर	नदी में नाव की सवारी करने के दौरान सावधानियाँ	135
5	हिन्दी	टिपटिपवा	बारिश से होने वाली परेशानियाँ	5
5	हिन्दी	ननकू	बाढ़ से होनेवाली कठिनाई एवं बचाव	47
5	हिन्दी	ममता की मूर्ति	लाचार एवं असाध्य रोगों से ग्रस्त लोगों की सेवा	
5	हिन्दी	आया बादल	बारिश का अनुमान लगाना	
5	हिन्दी	चिट्ठी आई है	व्रत-त्योहार में भीड़-भाड़ से होने वाली परेशानियाँ	
5	पर्यावरण विज्ञान	पटना से नाथुला तक	जलवायु परिवर्तन	
5	पर्यावरण विज्ञान	खेल	सुरक्षा एवं बचाव	
5	पर्यावरण विज्ञान	सॉस की जंग मलेरिया के संग	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	
5	पर्यावरण विज्ञान	मान गये लोहा	दिव्यांगों की सुरक्षा	
5	पर्यावरण विज्ञान	पानी और हम	बाढ़ -आँधी	
5	पर्यावरण विज्ञान	हमारा जंगल	जलवायु परिवर्तन	
5	पर्यावरण विज्ञान	लकी जब बीमार पड़ा	मलेरिया रोग	
6	भूगोल	हमारा राज्य बिहार	जलवायु और मौसम	70-72
6	किसलय	हॉकी का जादूगर	सिर फटना, चोट लगना, खून निकलना	14-18
6	किसलय	मंत्र	सर्पदंश और चिकित्सक अंधविश्वास	34-41
6	अमृता	शश सिंह कथा	कुआँ में गिरना	45-49
6	अमृता	जलमेव जीवनम्	जल का महत्व, अकाल, बाढ़ इत्यादि	50-54
6	अमृता	खेल क्षेत्रम्	सिर फटना, चोट लगना	55-60
6	अमृता	गंगा नदी	बाढ़	66-71
6	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन -1	शहरी जीवन यापन के स्वरूप	सड़क दुर्घटना-बच्चों से ठसाठस भरा ऑटो	27

6	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन -1	स्थानीय सरकार आयात कालीन कार्य	आग बुझाना, बाढ़ रोकने का प्रयास	73
6	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन -1	सड़क सुरक्षा उपाय	सड़क दुर्घटना से बचाव संबंधी जानकारी	77
6	पर्यावरण विज्ञान	योजना में क्या-क्या आता है	कुपोषण, आपदा का कारण और निवारण	20
6	पर्यावरण विज्ञान	सजीवों में अनुमूलन	तालाब और झील में जाना-डूबने की संभावना	127
6	पर्यावरण विज्ञान	प्रकाश, बल्ब जलाओं जगमग	विज्ञान संबंधी प्रयोगों में सावधानियाँ	147-167
6	पर्यावरण विज्ञान	जल	जल के स्रोतों की साफ-सफाई, बाढ़, सूखा	181
6	पर्यावरण विज्ञान	वायु	वायु प्रदूषण से बचाव	186
6	पर्यावरण विज्ञान	ठोस कचरा प्रबंधन	ठोस कचरा प्रबंधन	190
6	अंग्रेजी	Rikki Tikki Tawi	जंगली जानवरों से बचाव	199
7	भूगोल	पृथ्वी के अंदर तॉक-झॉक	खदान की घटना, पृथ्वी की आंतरिक संरचना, भूकंप	1
7	भूगोल	चट्टान एवं खनिज	घर से विद्यालय आने के समय ध्यान देने लायक बातें, ज्वालामुखी, भूकंप	6
7	भूगोल	आंतरिक बल एवं उससे बनने वाली भू-आकृतियाँ	भूकंप एवं भूकंप जोन	
7	भूगोल	वायुमंडल एवं इसका संघटन	वायुमंडल से संबंधित, जलवायु परिवर्तन	
7	भूगोल	बिन पानी सब सून	सूखा, जल प्रदूषण, जल संरक्षण, नाव डूबने की घटना	
7	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	लोकतंत्र में समानता	समाजिक व्यवस्था, बाल विवाह, विद्यालय व्यवस्था	1
7	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	शिक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में सरकार की भूमिका	बच्चों का स्वास्थ्य	23
7	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	समाज में लिंग भेद	बालक एवं बालिकाओं में सामाजिक भेदभाव, स्वास्थ्य, बाल विवाह	31
7	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	समानता के लिए महिला संघर्ष	स्वास्थ्य, बाल विवाह	
7	हिन्दी	सड़क सुरक्षा उपाय	सड़क सुरक्षा उपाय	112
7	हिन्दी	दानी पेड़	मौसम एवं जलवायु	12
7	हिन्दी	वर्षा बहार	हवा, ओधी और तूफान	34
7	हिन्दी	ऐसे-ऐसे	विद्यालय जाने का डर, बच्चे की मानसिक स्थिति	58
7	हिन्दी	बूढ़ी पृथ्वी का दुख	जल स्वच्छता एवं साफ-सफाई	66
7	हिन्दी	विभिन्न तरह के पोस्टर		75
7	विज्ञान	जल और जंगल	जल एवं पर्यावरण	1
7	विज्ञान	जन्तुओं का पोषण	स्वास्थ्य संबंधी जानकारी	19

7	विज्ञान	उष्मा	तापमान की जानकारी, ठंडा और गर्मी	39
7	विज्ञान	हवा, आँधी और तूफान	हवा, आँधी और तूफान	
7	विज्ञान	जलवायु और अनुकूलन	मौसम एवं जलवायु	1099
7	विज्ञान	गंदे जल का निपटान	जल एवं पर्यावरण, स्वच्छता एवं साफ-सफाई, गंदे जल का निपटान	120
7	विज्ञान	विद्युत धारा और इसके प्रभाव	विद्युत से धात	136
7	विज्ञान	रेशों से वस्त्र तक	ठंडा और गर्मी से नुकसान एवं बचाव	150
7	विज्ञान	जन्तुओं में खून परिसंचरण एवं उत्सर्जन	स्वास्थ्य संबंधी जानकारी	228
7	अंग्रेजी	Japan- The land of the Rising Sun	Case Study	51
7	अंग्रेजी	Running through the Rain	Rainy Season	104
8	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	खाद्य सुरक्षा	कुपोषण	78-87
8	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन	कानून की समझ	आपदा से संबंधित एक्ट	38-56
8	हिन्दी-किसलय	हुंडरू का जलप्रपात	बाढ़ एवं पर्यावरण, आदि	18-22
8	हिन्दी-किसलय	खेमा	बाल श्रम	70-74
8	हिन्दी-किसलय	हौसले की उड़ान	बालिका शिक्षा, रुढ़िवादिता के खिलाफ	78-79
8	हिन्दी-किसलय	चिकित्सा का चक्कर	स्वास्थ्य एवं साफ-सफाई	90-96
8	विज्ञान	दहन और ज्वाला	अगलगी	1
8	विज्ञान	तड़ित और भूकंप	ठनका, भूकंप	14
8	विज्ञान	विद्युत धारा	विद्युत स्पर्शाघात	131
8	विज्ञान	वायु और जल प्रदूषण	प्रदूषण	260
8	हमारी दुनिया	भूमि, मृदा एवं जल संचयन	भूमि, मृदा एवं जल संचयन	9-53
8	हमारी दुनिया	संसाधन	भूमि, मृदा एवं जल	115
8	विज्ञान	किशोरावस्था	बच्चों की देखभाल	
8	अतीत से वर्तमान	जातीय व्यवस्था की चुनौतियाँ	जातीयता	128
8	अतीत से वर्तमान	महिलाओं की स्थिति एवं सुधार	लिंग के आधार पर भेदभाव	
8	अंग्रेजी	Harvesting Rain	जल संरक्षण	155-56

5. विद्यालयों के संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक सुदृढीकरण

5-1 विद्यालय भवनों की संरचना के अन्तर्गत उस भवन के अपने वजन, भवन निर्माण में प्रयुक्त सामग्री एवं उसमें रहने वाले व्यक्तियों के वजन तथा आँधी एवं भूकम्पन संघात को वहन करने के लिए दो प्रकार की संरचना का डिजाइन एवं निर्माण किया जाता है—

- भार वाहक— सामान्यतः भारवाहक दीवार पर छत रखकर बनाये गये भवनों के नींव, पीलर, दीवार एवं बीम इसके संरचनात्मक अंग होते हैं।
- आर. सी. सी. फ्रेम संरचना— आर.सी.सी. फ्रेम संरचना वाले भवनों में छत ढालने के बाद कमरों की दीवारें बनायी जाती हैं, लेकिन दीवार संरचना का अंग नहीं होती। आर.सी.सी. फ्रेम संरचना वाले भवनों में नींव, पीलर, बीम एवं स्लैब संरचना के अंग होते हैं।
- पूर्व से निर्मित एवं नए निर्मित होने वाले दोनों तरह के विद्यालय भवनों की संरचना में सुदृढी होना बेहद जरूरी है। पूर्व निर्मित विद्यालय भवनों के सुरक्षित होने / न होने की जानकारी रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग के माध्यम से प्राप्त कर आवश्यकतानुसार कम सुरक्षित भवनों को रेट्रोफिटिंग तकनीक अपनाकर सुदृढ किया जा सकता है।
- पूर्व से निर्मित भवनों को बाढ़ एवं चक्रवाती तूफान से भी सुरक्षित करने की आवश्यकता होगी।

विद्यालयों की संरचना के सुदृढीकरण हेतु शिक्षा विभाग द्वारा पूर्व से निर्मित विद्यालय भवनों का चरणबद्ध रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग (Rapid Visual Screening) कराया जायेगा। इस कार्य हेतु शिक्षा विभाग के अभियंताओं को भूकम्परोधी तकनीक से संबंधित प्रशिक्षण बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा दिया जाएगा ताकि वे निर्धारित मानकों के आधार पर विद्यालयों का रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग करा सकें। रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण करके प्रखंडवार प्राथमिकता के आधार पर अलग-अलग श्रेणियों में बाँटकर आवश्यकतानुसार विद्यालयों के संरचनात्मक सुदृढीकरण हेतु शिक्षा विभाग द्वारा रेट्रोफिटिंग कराया जाएगा। इस कार्य में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा तकनीकी सहयोग प्रदान किया जाएगा।

विद्यालयों के संरचनात्मक सुदृढीकरण

क्र.सं.	संरचनात्मक सुदृढीकरण के लिए आवश्यक मानक	संरचनात्मक सुदृढीकरण के लिए आवश्यक मानक
1	मंजिलों की संख्या	अधिकतम चार मंजिल या कम
2	दीवार के ईंट का Compressive Strength	Compressive Strength $\geq 35 \text{ kg/cm}^2$
3	भारवाहक दीवार की मोटाई	कम से कम 230 मिलीमीटर
4	मशाला में सिमेंट-बालू का अनुपात	1 : 4 या 1 : 6
5	किसी भी कमरा के दीवार की लम्बाई	अधिकतम 8 मीटर
6	फर्श से छत तक दीवार की उँचाई	अधिकतम 3.45 मीटर
7	दरवाजों एवं खिड़कियों की चौड़ाई का योग तथा दीवारों की लम्बाई का अधिकतम अनुपात	एक मंजिले मकान में — 50 प्रतिशत दो मंजिले मकान में — 42 प्रतिशत तीन मंजिले मकान में— 33 प्रतिशत

8	दरवाजों एवं खिड़कियों के बीच दीवाल की चौड़ाई	दो ईट की लम्बाई से ज्यादा
9	दीवाल के कोने से दरवाजा या खिड़की की दूरी	एक ईट की लम्बाई से ज्यादा
10	पहले ही ढालकर तैयार किये गये आर.सी.सी. को तख्ता से जोड़कर छत बनाया गया है।	आर.सी.सी. या आर. बी. स्लैब से बना सपाट क्षैतिज छत अच्छा होता है।
11	लकड़ी के धरान के उपर ईट रखकर सपाट छत बना है।	
12	छत जैक आर्च से बना है।	
13	ढलान वाला छत घास-फूस से बना है।	
14	ढलान वाला छत कड़ी के उपर खपरैल से बना है।	
15	कुरसी स्तर पर आर.सी.सी.भूकम्परोधी बैंड	कुरसी 900 मि.मी. या उससे ऊँचा हो तो आवश्यक
16	लिंग्टेल स्तर पर आर.सी.सी.भूकम्परोधी बैंड	आवश्यक
17	खिड़कियों के सिल्ल स्तर पर आर.सी.सी. बैंड	भूकम्प फेज-V में आवश्यक
18	छत के निचले स्तर (ओलती) पर आर.सी.सी. छत बैंड	आवश्यक
19	दो तरफ ढलान वाले मकानों के त्रिभुजाकार छोर पर गोबल आर.सी.सी. बैंड	आवश्यक
20	कमरों के सभी कोनों पर दीवार में स्टील के खड़े छड़	ईट जोड़ाई पर आधारित सभी भवनों में आवश्यक
21	दरवाजों एवं खिड़कियों के दोनों तरफ कंक्रीट के अंदर खड़े छड़	2.0 मीटर से बड़े दरवाजों के दोनों तरफ आवश्यक

L=kr %& BSDMA ekxnf'kd

[k- पूर्व से निर्मित भवनों को भूकम्प के अलावा अन्य आपदाओं से सुरक्षित करने तथा दिव्यांग मित्रवत् बनाने के भी आवश्यक उपाय शिक्षा विभाग द्वारा करने होंगे।

x- u; fo |ky; k dk vkinkjkek rduhd l fuek.k %

- बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोड मैप, 2015-2030 में राज्य सरकार का निर्णय है कि राज्य सरकार के विभागों द्वारा जो भी नया निर्माण होगा। वह आपदारोधी एवं दिव्यांग- मित्रवत् होगा।
- नये विद्यालय का निर्माण ऐसे स्थल पर होना चाहिए जहाँ आसन्न प्राकृतिक आपदाओं के खतरों से बचाव के पर्याप्त उपाय पूर्व से ही किये गये हों। साथ ही असुरक्षित स्थानों पर स्थित मौजूदा विद्यालयों को सुरक्षित स्थान पर स्थानांतरित करने की आवश्यकता होगी। यदि यह संभव न हो तो ऐसे विद्यालयों को संभावित आपदा जोखिमों एवं खतरों से बचाव हेतु कारगर उपाय करने होंगे।
- सभी नये विद्यालयों के निर्माण में क्षेत्र विशेष की आपदा जोखिमों को ध्यान में रखकर आपदारोधी मानकों को शामिल किया जाएगा।

- विद्यालय भवनों के संरचनात्मक मानकों के डिजाईन और घटकों जैसे— बरामदा, सीढ़ी, भवन के आसपास के क्षेत्र के निर्माण की गुणवत्ता अद्यतन राष्ट्रीय भवन निर्माण संहिता के अनुसार कराना सुनिश्चित किया जाय।
- विद्यालय भवन का निर्माण आर.सी.सी. छत के साथ ईट/पत्थर की दीवार के साथ गुणवत्तापूर्ण किया जाय।
- अतिरिक्त वर्ग—कक्ष के निर्माण या भवन के क्षैतिज या उर्ध्व विस्तार के लिए मौजूदा संरचनाओं के साथ मजबूती से संबद्ध कर डिजाईन किया जाय। विशेष कर प्लान इरेगुलरिटी तथा Varied Irregularity न होने दी जाए। इससे भूकम्पीय बलों के प्रभाव में कमी आती है।
- विद्यालय भवनों के संरचनात्मक मानकों का डिजाईन बच्चों की सुरक्षा एवं शैक्षणिक आवश्यकता के अनुकूल किया जाय।
- नए विद्यालय भवन दिव्यांग – मित्रवत् (Disabled Friendly) होने चाहिए।

5-2 फोर्किंग, दीवार, पतली दीवार, दीवार एवं छत का प्लस्टर, दरवाजे एवं खिड़कियाँ, दीवार या छत से लगे बिजली के तार, बल्व एवं पंखे, वातानुकूलन डक्ट एवं पाईप, दीवारों एवं छतों से लटकती वस्तुएँ, फर्नीचर, आलमारी, उपकरण एवं भवनों के अन्दर उपयोगी अन्य भारी वस्तुएँ आती हैं। विद्यालय भवनों के गैर- संरचनात्मक भाग से संबंधित चेकलिस्ट निम्नरूपेण है—

Checklist for Non-Structural Elements in School

Sl. No	Potential hazard	Cheek if item is present	Does item need to be moved Anchored?	
	Architectural Outside		Yes	No
1	Wall Cladding			
2	Spalling of cracked Cement Plaster			
3	Broken Sun Shade			
	Furniture & Equipments			
4	Bookshelves			
5	Storage Cabinet			
6	Display Cupboard Almirah			
7	Filing Cabinets			
8	Laboratory Equipments			
9	Computer Equipments			
10	Black Boards			
11	Ceiling Fan			
12	Fire Extinguishers			
13	Storage Cabinets			
14	Sound Equipments			
15	Kitchen Equipment			
16	Computer/ Printer/ any machine			
17	Moveable wooden partition			

18	Standing Wooden Sinage			
	Ceiling and Overhead			
19	Light Fixtures			
20	Coolers			
21	Water Tank			
22	Flower Pots			
	Wall Mounted Items			
23	Shelves			
24	Picture frame			
25	Wall mounted cabinets			
26	Wall mounted gadgets			
27	Equipments, LCD TV			
28	Aqua Guard Wall Mounted			
	Any other items			

Source %& NDMA fo | ky ; l j {kk ekxinf'kdk

xij& l j pukRed Hkx d dkj.k l Hkfor [krjk dk fuEu rjhd l de fd;k tk l drk g&

- भारवाहक वस्तुओं यथा—आलमारी, ब्लैक बोर्ड, फोटोफ्रेम, कैलेन्डर, फर्नीचर इत्यादि के साथ—साथ वैसी सभी सामग्रियाँ, जिससे बच्चों एवं शिक्षकों को चोट या नुकसान हो सकता है, को दीवारों या फर्श से मजबूती के साथ अन्तः स्थापित (Embedded) करना चाहिए।
- बिजली उपकरणों एवं बिजली के ढीले तारों को तुरंत ठीक कराया जाना चाहिए।
- विद्यालय की सीढ़ियों और रैंप सहित गलियारों और निकासी मार्गों सहित खुले क्षेत्रों को बाधाओं से मुक्त रखा जाना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में हानिकारक जानवरों यथा— सर्प या अन्य जहरीले कीटों से बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए अनुपयोगी टूटे-फूटे भवनों, अप्रयुक्त संरचनाओं एवं मलबे आदि को अविलंब हटाया जाना चाहिए।
- विद्यालय में बच्चों के आने के समय एवं जाने के समय बाहर के यातायात व्यवस्था को सुचारु रूप से नियंत्रित करना चाहिए।
- आग लगने की घटनाओं की रोकथाम एवं बचाव संबंधी व्यवस्था होनी चाहिए।
- गैर— संरचनात्मक अवयवों को दीवार से बाँधकर रखने हेतु प्रशिक्षित अभियंताओं से सुझाव लेना चाहिए।



बिहार सरकार
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रयोग विभाग)
पंच भवन, डिग्रीव तार, पटना-1



विद्यालयों में संरचना एवं गैर संरचना जनित जोखिम न्यूनीकरण

संरचना जनित जोखिम

भवन संरचना स्थिरता प्रदान करता है।

भवन के संरचना अंगों को

1. भवन का वजन,
2. भवन के अंदर की सामग्री, एवं
3. भूकम्प एवं चक्रवाती तूफान के प्रभाव वहन करना पड़ता है।

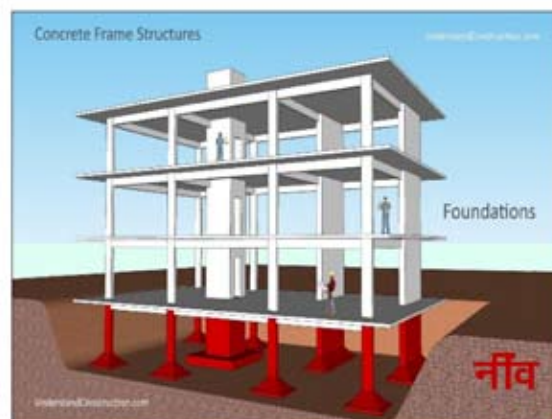
कमजोर संरचना घातक हो सकता है।

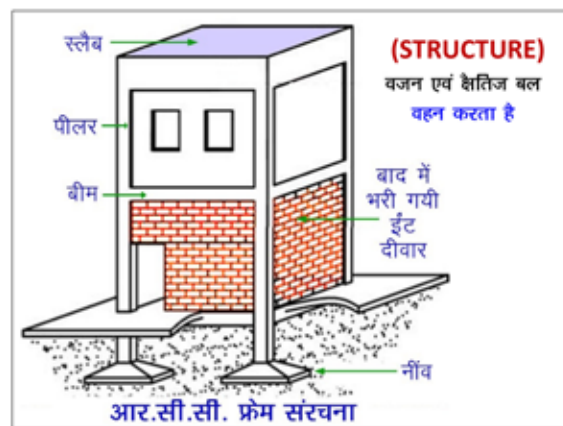
संरचना अंग

विभिन्न भवनों के संरचना अंगों में थोड़ी भिन्नता रहती है, परन्तु सामान्यतया भवन में निम्न संरचना अंग विद्यमान रहते हैं :

- नींव,
- पिलर,
- स्लैब,
- बीम, एवं
- भारवाहक दिवार

आर.सी.सी. फ्रेम के संरचना अंग





ईंट जोड़ाई भारवाहक दीवार के ऊपर
छत रखकर बनाये गये
भवन के संरचना अंग



ईंट पेडेस्टल नींव



पाइल नींव का औगर

संरचना के खड़े अंग



दिवार



बरामदा पिलर



बाँस के खूँटे



कंक्रीट का छत



स्टील बीम पर छत



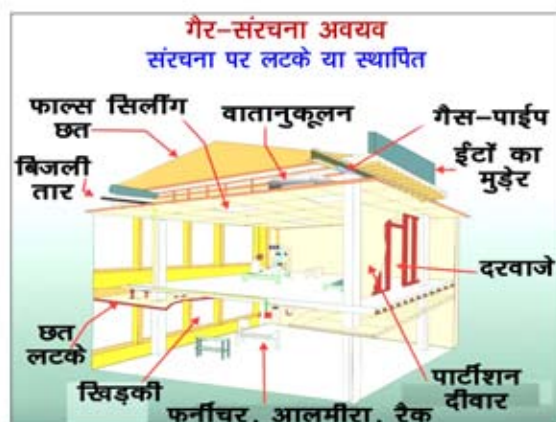
लकड़ी की कड़ी पर खपरैल



लकड़ी की कड़ी पर शीट

भवन के गैर-संरचना अंग

(NON-STRUCTURE ELEMENTS)



गैर-संरचना अंग



छज्जा



मुड़ेर



पार्टीशन



पार्टीशन

गैर-संरचना अंग



सीढ़ी



बालकोनी



चिमनी



पानी टंकी

भूकम्प के बाद भवनों में दरारों का मूल्यांकन

यह किस प्रकार का दरार या क्षति है?
अगर क्षति है तो हमें क्या करना चाहिए?

भारवाहक दिवार वाले भवनों में क्षति

G1 : संरचना क्षति : नहीं
गैर-संरचना क्षति : नगण्य

- कुछ दिवारों में महीन दरार
- कुछ प्लास्टर का गिरना



मरम्मत करें।
भवन सुरक्षित है।

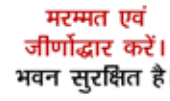
भारवाहक दिवार वाले भवनों में क्षति

G2 : संरचना क्षति : नगण्य

- कई दिवारों में महीन दरार

गैर-संरचना क्षति : सामान्य

- प्लास्टर के बड़े टुकड़ों का गिरना



मरम्मत एवं
जीर्णोद्धार करें।
भवन सुरक्षित है।

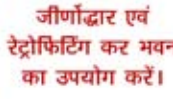
भारवाहक दिवार वाले भवनों में क्षति

G3 : संरचना क्षति : सामान्य

- कई पतले दरार, छत पर खपरैल का बिखरना

गैर-संरचना क्षति : सामान्य

- तिकोने/पार्टीशन दिवार या चिमनी का गिरना



जीर्णोद्धार एवं
रेट्रोफिटिंग कर भवन
का उपयोग करें।

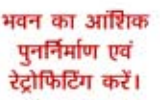
भारवाहक दिवार वाले भवनों में क्षति

G4 : संरचना क्षति : भारी

- दिवार में गैप; अंदर की दिवार का गिरना
- छत के कुछ हिस्से का ढहना

गैर-संरचना क्षति : बहुत भारी

- गैर-संरचनाओं का गिरना

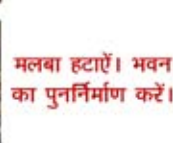


भवन का आंशिक
पुनर्निर्माण एवं
रेट्रोफिटिंग करें।

भारवाहक दिवार वाले भवनों में क्षति

G5 : संरचना क्षति : बहुत भारी

- कमोवेश पूरे मकान का ढह जाना



मलबा हटाएँ। भवन
का पुनर्निर्माण करें।

भूकम्प से पहले भवनों का मूल्यांकन
RAPID VISUAL SCREENING
 द्वारा
G1, G2, G3, G4 या G5 का पता
 करते हैं।

RAPID VISUAL SCREENING

- शीघ्रता से वर्तमान भवन का निरीक्षण
- भवन के रिकॉर्ड की जानकारी एकत्रित करना
- भवन किस भूकम्प जोन में है ?
 - क्षैतिज भूकम्परोधी मुख्य संरचना अंगों की पहचान
 - अनियमित आकार प्रकार की पहचान करना
 - कमजोर संरचनात्मक अंगों की पहचान करना
 - संरचनात्मक गणना की आवश्यकता नहीं
- ✓ भूकम्पीय क्षतिग्रस्तता का आकलन
- ✓ संभावित सुदृढीकरण का सुझाव

भवन के गैर-संरचना अंग से जोखिम



गैर-संरचना से क्षति



सीढ़ी गिर सकता है



बालकोनी टूट सकता है

गैर-संरचना से क्षति



पानी टंकी गिर सकता है



फाल्स सिलिंग गिर सकता है

भूकम्प में गैर-संरचना अंग के गिरने से :

- कुछ लोगों की मृत्यु
- कई या अधिकांश लोगों को चोटें
- बहुत ज्यादा आर्थिक क्षति, विनाश
- भवन सामग्रियों की क्षति

भारी भूकम्प में आधे लोग
 गैर-संरचना के गिरने से घायल हो जाते हैं।

भूकम्प में गैर-संरचना अवयवों के गिरने से होनेवाले नुकसान से बचाव

जहाँ पर गैर-संरचना अंग संरचना से जुड़ा है, वहाँ यदि दरार दिखाई पड़े तो तुरत अध्यापक को सूचित करें।

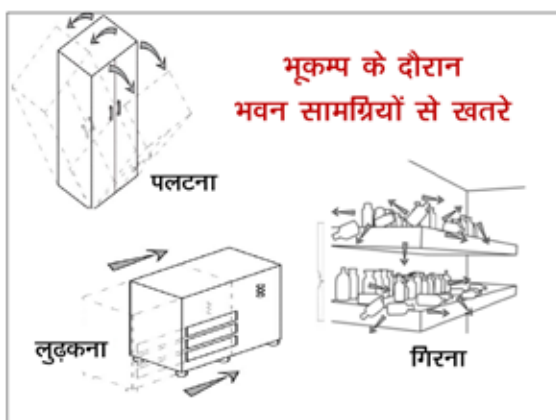
अध्यापक इंजीनियर से विमर्श करेंगे।

भवन सामग्री



भवन सामग्री

भूकम्प के दौरान
भवन सामग्रियों से खतरे



भूकम्प के दौरान
भवन सामग्रियों से खतरे

फोटो फ्रेम गिरने से चोट लग सकता है।





भूकम्प के दौरान
भवन सामग्रियों से
खतरे

आलमीरा गिरने से
दरवाजा बंद हो सकता
है; निकल नहीं सकते।



भूकम्प के दौरान
भवन सामग्रियों से
खतरे

आलमीरा गिरने से
चोट लग सकता है।



भूकम्प के दौरान भवन सामग्रियों से सुरक्षा

भवन सामग्रियों से सुरक्षा

अगर भूकम्प दोलन के समय अस्थिर हो
सकने वाले भवन सामग्री मौजूद हैं, तो,

- उन्हें संरचना के साथ मजबूती
से बाँधना होगा,

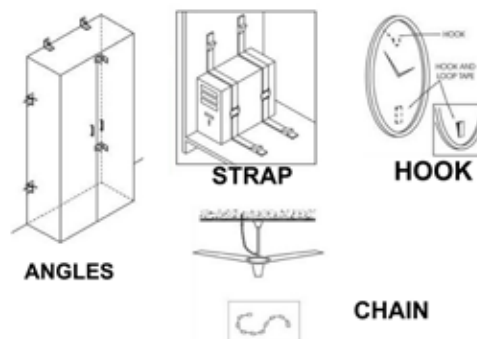
अथवा,

- उन्हें हटा देना चाहिए।

सामग्रियों की सुरक्षा एवं दुर्घटना से वचाव

- **bookcases, tall furniture** को दीवार या
पीलर से बाँधना
- **computers** को इसके आधार के साथ जकड़
देना
- **Cupboards** में मजबूत सिटकिनी
- भारी सामान / कॉच से बना सामान निचले खाने में
- **Pictures and Mirrors** पलंग या बैठकी से दूर
- **Overhead light fixtures** को बाँधना

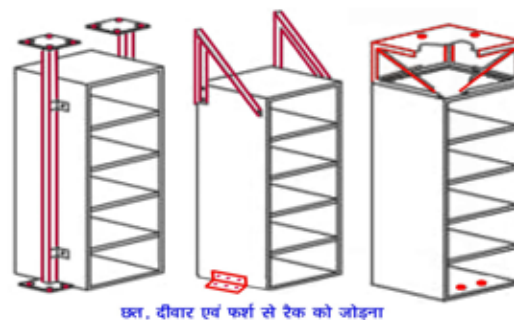
भवन संरचना के साथ बाँधने की सामग्री



भवन संरचना के साथ बाँधने की सामग्री



भवन संरचना के साथ बाँधने की सामग्री



भवन संरचना के साथ बाँधने की सामग्री



भवन संरचना के साथ बाँधने की सामग्री



अभ्यास

- छात्रों के छोटे ग्रुप बना लें। चारों तरफ देखें। छत, दीवार या फर्श से असम्बद्ध वस्तुओं पर ध्यान दें और विचार करें।
- भारी भूकम्प में लोगों के उपर क्या गिर सकता है, उनसे क्या टकरा सकता है, क्या पलट कर चोट पहुँचा सकता है, क्या घायल कर सकता है।
- प्रत्येक कमरे में तथा भवन के बाहरी हिस्सों में, इन खतरों को व्यवस्थित ढंग से पहचान कर लिस्ट तैयार करें।

6. विद्यालयों में “सुरक्षित शनिवार” कार्यक्रम का क्रियान्वयन

6-1 प्लजफ़क्र 'kfuokjß (Safe Saturday) dh voèkkj.kk

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत अबतक बच्चों की सुरक्षा के प्रति अभिभावकों, शिक्षकों एवं विद्यालय प्रबंधन समिति सदस्यों को कुछ हद तक जागरूक करने की दिशा में एक सकारात्मक पहल हुई है। परन्तु यह भी रेखांकित करने योग्य है कि यह कार्यक्रम Event Based कार्यक्रम के रूप में पिछले दो वर्षों से चलाया जा रहा है। Event Based कार्यक्रमों की एक सीमा होती है। Event घटित होने के पूर्व उसकी तैयारी की जाती है एवं Event घटित हो जाने के बाद अगले Event की प्रतीक्षा होने लगती है। जोखिम न्यूनीकरण की सफलता के लिए आवश्यक है कि जोखिमों की पहचान, उनकी समझ एवं उनसे निपटने की रणनीति हमारे दैनन्दिन व्यवहार का हिस्सा बन जाये। इसके लिए जोखिम न्यूनीकरण के कार्यक्रम को Event based की सीमा से बाहर निकालकर निरंतरता प्रदान करने की आवश्यकता होगी। इसी संदर्भ में बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015–2030 में “सुरक्षित शनिवार” (Safe Saturday) की अवधारणा विकसित की गई।

6-2 प्लजफ़क्र 'kfuokjß (Safe Saturday) dh : i j:kk

बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015–2030 में शिक्षा विभाग को यह दायित्व सौंपा गया है कि वह “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” को निरंतरता प्रदान करते हुए उसे वर्ष में मात्र एक बार आयोजित करने की अपेक्षा इसे विस्तारित कर प्रत्येक शनिवार को विद्यालयों में आयोजित करें। इस कार्य में शिक्षा विभाग को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा तकनीकी अनुसमर्थन प्रदान किया जाएगा। “मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम” की निरंतरता एवं विस्तार से बच्चों में जोखिमों की पहचान, उनकी समझ एवं उनसे निपटने की क्षमता का विकास होगा तथा उनके व्यवहार में दीर्घकालीन परिवर्तन आएगा। बच्चों का विद्यालय में ही सुरक्षित रहना पर्याप्त नहीं है, अपितु उन्हें p?kj l: fo|ky; ,o fo|ky; l: ?kj r dß (Home to School and School to Home) सुरक्षित रखने की कोशिश करनी होगी। रोडमैप में “सुरक्षित बिहार” की संकल्पना की गई है। सुरक्षित बिहार के निर्माण की शर्त है कि बिहार के हर नागरिक में आपदाओं के जोखिम की पहचान, उनकी समझ एवं निपटने की क्षमता का विकास हो सके। बच्चे भविष्य के नागरिक होते हैं। अतएव यदि बच्चों के अंदर ऐसी क्षमता स्कूली जीवन में विकसित होती है, तो वे बचपन से लेकर वृद्धावस्था पर्यन्त आपदाओं से सुरक्षित बने रह सकते हैं जिससे हमें सुरक्षित बिहार के निर्माण में सहायता मिलेगी। साथ ही बच्चे स्कूल में सीखे कौशल अपने घर-परिवार के साथ भी बाँट सकते हैं। ऐसा होने से उनके घर-परिवार के सदस्यों में भी आपदाओं से निपटने की समझ विकसित हो सकती है।

6-3 प्लजफ़क्र 'kfuokjß (Safe Saturday) d: v:rxr fo|ky; Lrj ij fuEu dk;| fd;| tk,xi&

- ◆ विद्यालय में किसी एक शिक्षक को फोकल शिक्षक के रूप में चिन्हित कर प्रशिक्षित किया जाएगा।
- ◆ विद्यालय में बच्चों के संगठन जैसे मीना मंच, बाल-संसद आदि की सक्रिय भागीदारी से विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति बनाया जाएगा।
- ◆ विद्यालय में बच्चों को जोखिमों को पहचानने (हजार्ड हंट) का कौशल विकसित कराया जाएगा।
- ◆ जोखिमों की पहचान (हजार्ड हंट) करने के उपरांत विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना तैयार करायी जाएगी।

- ♦ विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के संबंध में चर्चा एवं चिन्हित खतरे तथा जोखिमों के कुप्रभाव को कम करने के उपायों की चर्चा विद्यालय शिक्षा समिति की बैठक में की जाएगी।
- ♦ विद्यालय के बच्चों के शिक्षकों, अभिभावकों, एवं विद्यालय प्रबंधन समिति/विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों का उन्मुखीकरण किया जाएगा।
- ♦ विद्यालय के प्रत्येक वर्ग से बाल प्रेरक का चयन कर उन्हें प्रशिक्षित किया जाएगा।
- ♦ बाल प्रेरकों द्वारा **सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी** के अनुसार फोकल शिक्षक की सहायता से निर्धारित गतिविधियाँ प्रत्येक शनिवार को क्रियान्वित की जाएंगी।
- ♦ बच्चों को दिये गये ज्ञान एवं कौशल का निरंतर अभ्यास कराया जाएगा।

6-4 jkT; Lrj l fo|ky; Lrj rd dh if'k{k.k dk;|;ktuk&

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रशिक्षण कॉस्केड मोड के आधार पर आयोजित किया जाएगा। प्रशिक्षण कार्यक्रम का यह लक्ष्य होगा कि राज्य के सभी शिक्षकों का आपदा जोखिम न्यूनीकरण के विभिन्न मुद्दों के बारे में जानकारी हो जाए। अतएव इसके लिए यह आवश्यक है कि प्रशिक्षण कैलेंडर उसी लक्ष्य के अनुरूप तैयार किये जाए।

सभी प्रशिक्षण मॉड्यूल विकसित करने की जिम्मेदारी बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की होगी। राज्य स्तरीय प्रशिक्षण का आयोजन बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के द्वारा किया जाएगा। प्रशिक्षण मॉड्यूल का मुद्रण भी बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के द्वारा किया जाएगा एवं उसके वितरण की जिम्मेवारी शिक्षा विभाग/बिहार शिक्षा परियोजना की होगी। राज्य स्तरीय प्रशिक्षण एवं सामग्रियों पर होने वाला व्यय भी प्राधिकरण द्वारा वहन किया जाएगा।

इसी प्रकार जिला स्तरीय प्रशिक्षण जिला शिक्षा पदाधिकारी द्वारा जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण / जिला प्रशासन के साथ समन्वय कर आयोजित होगा। यह प्रशिक्षण सामान्यतया जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान (DIET) के सहयोग से होगा। जिला स्तर से लेकर विद्यालय स्तर तक के प्रशिक्षण पर होनेवाले व्यय राशि की व्यवस्था शिक्षा विभाग को करनी होगी। जिस जिले में जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान कार्यरत नहीं है वैसे जिले में जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण / जिला प्रशासन एवं जिला शिक्षा पदाधिकारी द्वारा स्थान चयनित कर प्रशिक्षण आयोजित कराये जाएंगे। राज्य स्तर से विद्यालय स्तर तक का प्रशिक्षण निम्न प्रकार से आयोजित किये जाएंगे—

jkT; Lrjh; if'k{k.k %vkoklh;½ vkofŸk % o"Ÿk e; ,dckj %tuojh l; eŸp@viŸy rd%			
if'k{k.k e; ifrHkkxh	if'k{k.k d; enn;	if'k{k.k vof/k	Lkk/kuloh @ if'k{k.d
10 प्रखंड से ज्यादा वाले जिले से 6 शिक्षक एवं 6 शिक्षिका, निजी विद्यालय से 2 शिक्षक/शिक्षिका, जिला अग्निशमन पदाधिकारी, सिविल डिफेंस कर्मी एवं जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के एक व्याख्याता एवं मदरसों के एक प्रतिभागी लिए जाएंगे अर्थात् कुल 18 प्रतिभागी। 10 प्रखंड से कम वाले जिले से 4 शिक्षक एवं 4 शिक्षिका, निजी विद्यालय से 2 शिक्षक/शिक्षिका, जिला अग्निशमन पदाधिकारी, सिविल डिफेंस कर्मी एवं जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के एक व्याख्याता एवं मदरसों के एक प्रतिभागी लिए जाएंगे अर्थात् कुल 14 प्रतिभागी। नोट— ऐसे प्रतिभागियों का चयन किया जाए जो पूर्व से प्रशिक्षक के रूप में कार्य का चुके हैं एवं प्रशिक्षण कार्य करने हेतु इच्छुक हैं। (40–50 प्रतिभागी प्रति बैच) इस प्रकार विभिन्न बैचों में राज्य स्तर पर जनवरी से मार्च माह तक आवासीय प्रशिक्षण आयोजित किया जायेगा।	—विद्यालय सुरक्षा एवं मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की जानकारी एवं संचालन प्रक्रिया —आपदा जोखिम न्यूनीकरण की जानकारी —बिहार के बहु आपदा प्रवणता पर विस्तृत चर्चा —पाठ्य—पुस्तक में आपदा से संबंधित पाठ की खोज एवं उस पर चर्चा —आपदा प्रबंधन योजना के निर्माण पर चर्चा —जोखिमों की पहचान एवं उससे निपटने पर चर्चा —आई0ई0सी0 सामग्रियों के उपयोग के बारे में जानकारी —सुरक्षित शनिवार के विषय—वस्तु एवं वार्षिक सारणी के अनुसार जानकारी, कौशल विकास एवं मॉकड्रिल	3 दिवसीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण	राज्य स्तर पर विशेषज्ञों का दल एवं पूर्व प्रशिक्षित एन0 डी0 आर0 एफ0, एस0 डी0 आर0 एफ0, एवं अग्निशमन सेवा के पदा0, बि0 रा0 आ0 प्र0 प्राधिकरण, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, यूनिसेफ तथा अन्य संस्थाओं के प्रतिनिधियों द्वारा।
प्रत्येक जिले के आपदा प्रबंधन के प्रभारी पदाधिकारी, डी0ई0ओ0, डी0पी0ओ0, निजी विद्यालयों के प्रतिनिधि, समाज कल्याण/अल्पसंख्यक कल्याण/अ.जा.एवं ज.जा. विभाग के जिला स्तरीय पदाधिकारी, मदरसा बोर्ड एवं संस्कृत बोर्ड के प्रतिनिधि, मीडिया संभाग के जिला समन्वयक, गृह रक्षा वाहिनी के जिला कमांडेंट तथा जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के प्राचार्य एवं एक व्याख्याता। (40 प्रतिभागी प्रति बैच) कुल 05 बैचों में राज्य स्तर पर उन्मुखीकरण कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा।	— कार्यक्रम का उद्देश्य — कार्यक्रम की रूप—रेखा — कार्यक्रम के क्रियान्वयन एवं संचालन प्रक्रिया पर विस्तृत चर्चा —सुरक्षित शनिवार के वार्षिक—सारणी के बारे में जानकारी —प्रत्येक स्तर पर प्रशिक्षणार्थियों के चयन प्रक्रिया पर चर्चा।	एक दिवसीय उन्मुखीकरण	—तथैव—
ft yk Lrjh; if'k{k.k %xj vkoklh;½			
सभी प्रखंड साधनसेवी, सभी प्रखंड से दो—दो संकुल समन्वयक, प्रत्येक प्रखंड से दो शिक्षक एवं दो शिक्षिका तथा जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के एक व्याख्याता। (40 प्रतिभागी प्रति बैच)	—विद्यालय सुरक्षा एवं मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की जानकारी एवं संचालन प्रक्रिया —आपदा जोखिम न्यूनीकरण की जानकारी —बिहार के बहु आपदा प्रवणता पर विस्तृत चर्चा —पाठ्य—पुस्तक में आपदा से संबंधित पाठ की खोज एवं उस पर चर्चा —आपदा प्रबंधन योजना के निर्माण पर चर्चा —जोखिमों की पहचान एवं उससे निपटने पर चर्चा —आई0ई0सी0 सामग्रियों के उपयोग के बारे में जानकारी —सुरक्षित शनिवार के विषय—वस्तु एवं वार्षिक सारणी के अनुसार जानकारी, कौशल विकास एवं मॉकड्रिल	3 दिवसीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण	राज्य स्तर पर प्रशिक्षित प्रशिक्षक

सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी, सभी अंचल अधिकारी एवं सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी	- कार्यक्रम का उद्देश्य - कार्यक्रम की रूप-रेखा - कार्यक्रम के क्रियान्वयन एवं संचालन प्रक्रिया पर विस्तृत चर्चा - सुरक्षित शनिवार के वार्षिक-सारणी के बारे में जानकारी - प्रत्येक स्तर पर प्रशिक्षणार्थियों के चयन प्रक्रिया पर चर्चा।	एक दिवसीय उन्मुखीकरण	जिले के आपदा प्रबंधन के प्रभारी पदाधिकारी, जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के प्राचार्य, डी० ई० ओ०, डी० पी० ओ०, मीडिया संभाग के जिला समन्वयक
i[kM Lrjh; if'k{k.k %xj vkoklh;%			
सभी संकुल समन्वयक, प्रत्येक संकुल से नामित शिक्षक (फोकल शिक्षक) प्रत्येक संकुल से दो शिक्षक एवं दो शिक्षिका। (प्रखंड शिक्षा पदा० एवं प्रखंड साधनसेवी अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे) (40 प्रतिभागी प्रति बैच)	- विद्यालय सुरक्षा एवं मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की जानकारी एवं संचालन प्रक्रिया - आपदा जोखिम न्यूनीकरण की जानकारी - बिहार के बहु आपदा प्रवणता पर विस्तृत चर्चा - पाठ्य-पुस्तक में आपदा से संबंधित पाठ की खोज एवं उस पर चर्चा - आपदा प्रबंधन योजना के निर्माण पर चर्चा - जोखिमों की पहचान एवं उससे निपटने पर चर्चा - आई०ई०सी० सामग्रियों के उपयोग के बारे में जानकारी - सुरक्षित शनिवार के विषय-वस्तु एवं वार्षिक सारणी के अनुसार जानकारी, कौशल विकास एवं मॉकड्रिल	3 दिवसीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण	जिला स्तर पर प्रशिक्षित प्रशिक्षक
ldy Lrjh; if'k{k.k %xj vkoklh;%			
प्रत्येक विद्यालय से बाल प्रेरक एवं बाल संसद के प्रधान मंत्री, बाल सुरक्षा मंत्री एवं उप मंत्री, मध्य विद्यालय के मीना मंच से एक मीना	- विद्यालय सुरक्षा एवं मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की जानकारी एवं संचालन प्रक्रिया - आपदा जोखिम न्यूनीकरण की जानकारी - बिहार के बहु आपदा प्रवणता पर विस्तृत चर्चा - पाठ्य-पुस्तक में आपदा से संबंधित पाठ की खोज एवं उस पर चर्चा - आपदा प्रबंधन योजना के निर्माण पर चर्चा - जोखिमों की पहचान एवं उससे निपटने पर चर्चा - आई०ई०सी० सामग्रियों के उपयोग के बारे में जानकारी - सुरक्षित शनिवार के विषय-वस्तु एवं वार्षिक सारणी के अनुसार जानकारी, कौशल विकास एवं मॉकड्रिल	3 दिवसीय प्रशिक्षण	प्रखंड स्तर पर प्रशिक्षित प्रशिक्षक
fo ky; Lrjh; mUe[khdj.k			
प्राचार्य, सभी शिक्षक, सभी बाल प्रेरक, सभी बाल संसद एवं मीना मंच सदस्य, अभिभावक एवं विद्यालय प्रबंधन समिति / विद्यालय शिक्षा समिति के सभी सदस्य नोट-यह प्रशिक्षण प्रधानाचार्य कार्यक्रम के प्रारंभ में ही कर लेंगे।	- कार्यक्रम का उद्देश्य - कार्यक्रम की रूप-रेखा - कार्यक्रम के क्रियान्वयन एवं संचालन प्रक्रिया - सुरक्षित शनिवार के वार्षिक-सारणी के बारे में जानकारी	एक दिवसीय उन्मुखीकरण	संकुल स्तर पर प्रशिक्षित फोकल शिक्षक एवं संकुल समन्वयक

Lkj{kr 'kfuokj dh okf"kl d & lkj.kh

[illegible]

7. फोकल शिक्षकों एवं बाल प्रेरकों के चयन, विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन, हजार्ड हंट एवं मैपिंग तथा विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण

7-1 Qkdy f'k{kdk ,o cky ijd k d p;u dh ifØ;k

विद्यालय स्तर पर प्रधानाध्यापक की देखरेख एवं संरक्षण में इस कार्यक्रम का संचालन किया जाएगा। प्रधानाध्यापक अपने विद्यालय में इस कार्यक्रम को सुचारु रूप से संचालित करने हेतु एक शिक्षक को फोकल शिक्षक के रूप में नामित कर उन्हें प्रशिक्षित करायेंगे। फोकल शिक्षक के कार्य दायित्व निम्नरूपेण होंगे—

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन और प्रशिक्षण करवाना।
- हजार्ड हंट तथा मैपिंग करवाना।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का निर्माण करवाना।
- बाल प्रेरकों का चयन कर उन्हें प्रशिक्षित करवाना।
- बाल प्रेरकों द्वारा **सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी** के अनुसार निर्धारित गतिविधियाँ प्रत्येक शनिवार को क्रियान्वित करवाना।
- बच्चों को दिये गये ज्ञान एवं कौशल का नियमित अभ्यास करवाना।

7-1-1 cky ijd k d p;u ifØ;k

- बाल प्रेरक के रूप में वैसे बच्चे का चयन किया जाये जिनका संवाद सम्प्रेषण अच्छा हो। बाल प्रेरकों का चयन बच्चों द्वारा ही किया जाएगा।
- बाल प्रेरक के रूप में प्राथमिक विद्यालयों में केवल चौथी एवं पाँचवीं कक्षा के 4–5 बच्चे को बाल प्रेरक के रूप में चयन किया जाये ताकि पाँचवीं कक्षा के चयनित बाल प्रेरक दूसरे विद्यालय के छठी वर्ग में चले जाने की स्थिति में चौथी वर्ग के बच्चे अगर शुरुआत से ही बाल प्रेरक के रूप में तैयार रहेगें तो एकाएक कक्षा बदलने से कार्य बाधित नहीं हो सकेगा। अतएव प्राथमिक विद्यालयों में चौथी वर्ग के बच्चे को भी बाल प्रेरक के रूप में तैयार किया जाय।
- इसी प्रकार अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में कक्षा 6, 7 एवं 8 के 3–3 बच्चे को बाल प्रेरक के रूप चयन किया जाय।
- बाल प्रेरक में बाल-संसद एवं मीना मंच के छात्र- छात्राओं को भी शामिल किया जा सकता है।
- बाल प्रेरक को विभिन्न विषयों जैसे— भूकंप, बाढ़, अगलगी, ठनका/वज्रपात, सड़क दुर्घटना, भगदड़, सुखाड़, सर्पदंश, जलवायु परिवर्तन, पेयजल, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता में व्यवहार परिवर्तन, डायरिया प्रबंधन, प्राथमिक उपचार, खोज एवं बचाव, स्वास्थ्य एवं पोषण इत्यादि पर प्रशिक्षित कराया जाये।
- विद्यालय के अन्य सभी बच्चे को विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी व कौशल विकास हेतु बाल प्रेरक के द्वारा पढ़ाने (पीयर-टू-पीयर एजुकेशन) की विधि का ही प्रयोग किया जाये।

- प्रत्येक प्रशिक्षित बाल प्रेरक को अलग-अलग कक्षा के बच्चों को प्रशिक्षित करने की जिम्मेवारी बाँट कर **सुरक्षित शनिवार के वार्षिक-सारणी** के अनुरूप प्रत्येक शनिवार को सीखाने हेतु प्रेरित किया जाए। जब ये बाल प्रेरक अन्य बच्चे को प्रशिक्षित कर रहे हों, तब उन्हें उत्साहित किया जाए और यथासंभव उन्हें सुझाव, सलाह भी दिया जाए।
- बाल प्रेरकों को नियमित रूप से प्रशिक्षित एवं उनके क्षमता को विकसित करने की आवश्यकता होगी।



7-2 fo |ky; vkink icèku lfefr xBu dh ifØ;k

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का कार्य विद्यालय के अंदर एवं बाहर तथा विद्यालय के पोषक क्षेत्र में चिन्हित सभी जोखिमों के कुप्रभावों का शमन करते हुए अपने विद्यालय के बच्चों एवं शिक्षकों हेतु विद्यालय को एक सुरक्षित स्थान के रूप में बनाये रखना है। अतः इस कार्य को मूर्तरूप देने के संदर्भ में विद्यालय समुदाय, बाल-संसद एवं मीना मंच के सदस्यों एवं विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों को मिलाकर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति गठित की जाएगी। गठन की प्रक्रिया निम्नरूपेण होगी—

- विद्यालय समुदाय; जिसमें विद्यालय के बच्चे, शिक्षक, अभिभावक एवं विद्यालय शिक्षा समिति के 3 मनोनीत सदस्य शामिल होंगे, के साथ बैठक कर कार्यक्रम के उद्देश्य, विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति की संरचना एवं रूपरेखा के बारे में विस्तार से चर्चा करायी जाए।
- समिति में बाल संसद के सभी मंत्री, फोकल शिक्षक, विद्यालय शिक्षा समिति के अध्यक्ष तथा अलग-अलग कक्षाओं के 2-3 बाल प्रेरक शामिल होंगे।
- बाल-संसद में अन्य मंत्रियों के अलावे एक बाल सुरक्षा मंत्री तथा उसके उप-मंत्री नामित किये जाएंगे। इन दोनों को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा।
- अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में मीना मंच की मीना और उप-मीना/सहायक मीना को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा। विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का आकार अधिकतम 12-13 सदस्यों का होगा।
- प्रधानाध्यापक द्वारा विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति सदस्यों को उनके कार्यदायित्व के बारे में बताया जाये तथा माह में एकबार बैठक करने की तिथि भी निर्धारित कर लिया जाये। समिति के बैठक हेतु एजेण्डा भी बनाये जा सकते हैं, जैसे— बैठक की तिथि के पूर्व किये गये कार्यों की समीक्षा, योजना के अनुसार संपादित गतिविधियाँ एवं लंबित कार्यों को अलग-अलग सूचीबद्ध करना, अगले माह की कार्ययोजना पर चर्चा एवं उसके क्रियान्वयन हेतु जिम्मेवारी तय करना तथा इसके अनुश्रवण एवं निगरानी के तरीके पर चर्चा इत्यादि।
- इसी प्रकार निजी विद्यालयों में विद्यालय प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।
- मदरसा बोर्ड द्वारा संचालित विद्यालयों में मदरसा विद्यालय प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।

7-3 fo|ky; d vrxr rFkk mLke; vklkl d {k=k e tkf[kek dh igpku dju dh ifØ;k & gtm gV

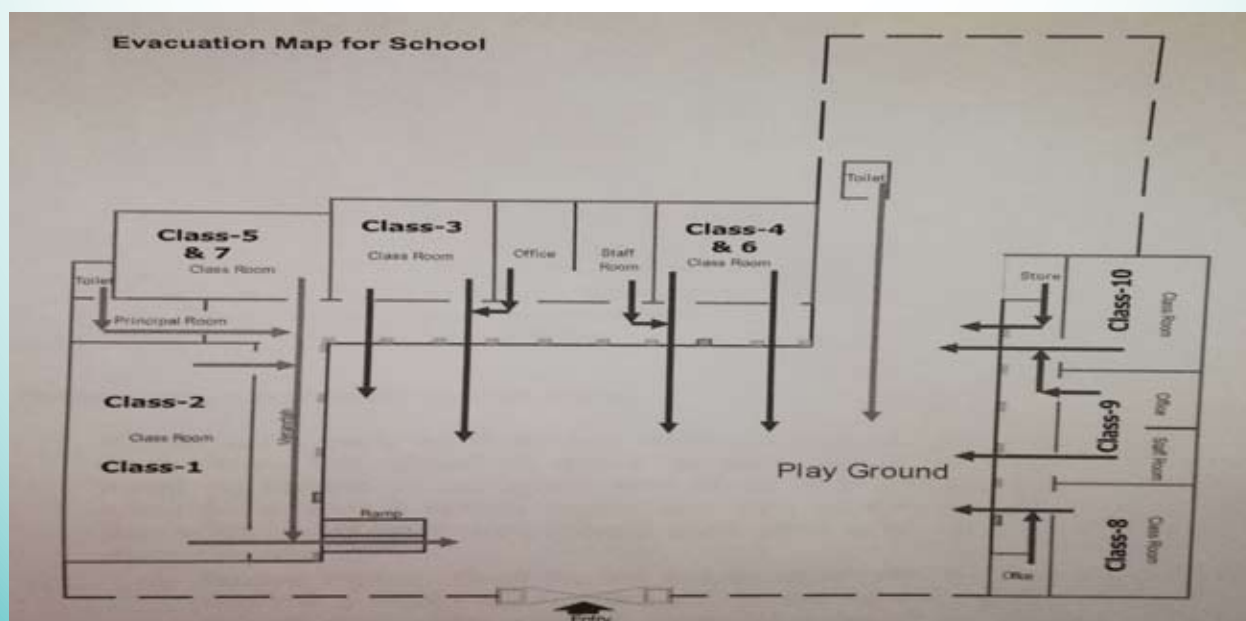
विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं अन्य बच्चे मिलकर “हजार्ड हंट” प्रक्रिया के द्वारा विद्यालय परिसर के अंदर एवं विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों के साथ-साथ घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में उन सभी जोखिमों व खतरों की पहचान करें जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के नुकसान एवं क्षति होने की संभावना है।

- विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम में हंट या जोखिम का आकलन करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अतएव इस प्रक्रिया को पूरी गंभीरता और सक्रियता के साथ करने की आवश्यकता है। “हजार्ड हंट” करने की प्रक्रिया निम्नरूपेण है—
 - विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं बच्चों को प्रधानाध्यापक एक जगह एकत्रित करेंगे।
 - वे उन्हें “हजार्ड हंट”/जोखिम आकलन के महत्व के साथ-साथ यह भी बतायें कि इस प्रक्रिया के द्वारा वे उन सभी प्रकार के जोखिमों की पहचान करें, जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के खतरे या नुकसान होने की संभावना है, चाहे वह नुकसान तुरंत हो या भविष्य में घटित होने की संभावना हो।
 - उन्हें यह भी बताये कि वे उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बिमारियाँ उत्पन्न हो सकती है या फिर वो खतरे जिससे कभी-कभी जान भी जा सकती है। “हजार्ड हंट” के दौरान संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।
 - अब “हजार्ड हंट” प्रक्रिया में शामिल होनेवाले ठीक हैं। बच्चों का 4-6 समूह बनायें (समूह बनाते समय यह ध्यान रखें कि किसी समूह में 10 से ज्यादा बच्चे न हो, भले ही इसके लिए समूहों की संख्या बढ़ानी क्यों न पड़े)।
 - सभी बच्चे अपने-अपने समूह में विद्यालय के अंदर एवं बाहर भ्रमण कर उन सभी खतरों को नोट करते जायें, जिनसे किसी प्रकार के नुकसान होने की संभावना हो या वो सभी वस्तुएँ या चीजें जो नुकसानदेह हों या जिनसे डर लगता हो और जिनको सामूहिक प्रयास से ठीक किया जा सकता हो।
 - “हजार्ड हंट” प्रक्रिया के लिए बच्चों को आवश्यकतानुसार 30 से 45 मिनट का समय दें और समूहों को खतरे की पहचान करने लिए भेजा जाये। प्रत्येक समूहों के द्वारा किये जाने वाले कार्य पर दूर से नजर रखें, इससे बच्चों की भावनाओं और उनके कार्य करने की गंभीरता को समझने में आसानी होगी जो विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करने के समय काफी उपयोगी साबित होगी।
 - अब प्रत्येक समूह को पहचान किये गये जोखिमों एवं खतरों का प्रस्तुतीकरण करने को कहा जाये और उपस्थित सभी के साथ चर्चा करके चिन्हित जोखिमों व खतरों को अलग-अलग सेक्टर के हिसाब से सूचीबद्ध करायें। हजार्ड हंट के लिए चेकलिस्ट निम्न प्रकार है—

IDVj	LFkku@ t kf[ke ;Dr vi'k dk uke	Tkkf[keki dh l Hkkouk@ rho'rk		
		mPp	eè; e	de
पेयजल एवं परिसर स्वच्छता संबंधी जोखिम				
स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी जोखिम				
जीवन रक्षा कौशल के अभाव संबंधी जोखिम				
भवन की संरचनात्मक तथा गैर-संरचनात्मक एवं उसके मजबूती संबंधी जोखिम				
विद्यालय परिसर संबंधी जोखिम				
घर से विद्यालय आने के मार्ग में पड़ने वाले जोखिम				
मध्याह्न भोजन एवं किचन शेड से संबंधित जोखिम				
अन्यान्य				



7-3-1 boD;p'o'ku efix



7-4 fo |ky; vkink icèku ;ktuk cuku dk rjhdk

- जोखिम व खतरों की पहचान हो जाने के उपरांत नामित फोकल शिक्षक एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना तैयार कराया जाये। विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निम्न प्रकार से तैयार की जा सकती है :-
 - विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना एक महत्वपूर्ण दस्जावेज है जिसमें पहचान किये गये जोखिमों एवं खतरों को कम करने या उस खतरे को समाप्त करने हेतु विभिन्न प्रकार के सुझाव अंकित होते हैं और उसके लिए की जानेवाली आवश्यक कार्रवाई के साथ ही साथ विभिन्न हितभागियों के लिए उसे क्रियान्वित करने की समय-सीमा का निर्धारण भी होता है।
 - जोखिमों को सेक्टर/विषयवार सूची के अनुसार एक-एक कर उसके समाधान के उपायों के उपर चर्चा करके निम्न प्रपत्र का उपयोग कर सकते हैं -

Øe l0	fPkfUgr ennk@ leL;k	vk t dh fLFkfr	lekkku dk fodYi	;ktuk fØ;kUo;u gr xfrfokè;k	ftEeokjh	Lke;kofèk
1	2	3	4	5	6	7

- मुद्दों के उपर चर्चा करके जोखिम को बढ़ाने वाले चिन्हित मुद्दों या समस्याओं को कॉलम 2 में लिखें और तीसरे कॉलम में उसके बारे में आज की स्थिति अंकित करें।
- मुद्दा के अनुसार विषयवार चिन्हित जोखिमों को कम करने के लिए समाधान के विकल्पों पर चर्चा कर चौथे कॉलम में लिखें। विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना में निम्न योजनाएँ होनी चाहिए-
 - अल्प अवधि में किये जाने वाले संरचनात्मक तथा गैर-संरचनात्मक कार्य
 - लंबी अवधि में किये जाने वाले संरचनात्मक तथा गैर-संरचनात्मक कार्य
 - बच्चों एवं शिक्षकों को प्रशिक्षित करने की योजना
 - जागरूकता एवं कौशल विकास की योजना
 - मॉकड्रील व नियमित अभ्यास की योजना।



- विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना में चिन्हित जोखिमों को कम करने हेतु कारगर उपाय, उसे क्रियान्वित करने की जिम्मेदारियाँ तथा समय-सीमा निर्धारित कराया जाये।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, ग्राम पंचायत व अभिभावकों के समक्ष इस योजना के प्रस्तुतीकरण के उपरांत विद्यालय विकास योजना में शामिल कराया जाये।

7-4-1 igpku fd; x; tkf[kek ,o [krjk dk de dju fy, dkjxj mik; djukA

- विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना में जोखिमों एवं खतरों को कम करने के कई समाधानों को संपादित करने हेतु राशि की आवश्यकता पड़ सकती है। अतएव यह आवश्यक होगा कि लागत राशि को प्राप्त करने हेतु स्थानीय स्तर पर चलाये जा रहे विभिन्न योजनाओं यथा—मनरेगा, सर्व शिक्षा अभियान, पिछड़ा क्षेत्र विकास निधि, स्थानीय विधायक एवं सांसद फंड इत्यादि के प्रभारी पदाधिकारियों से संपर्क किया जा सकता है।
- समाधानों से संबंधित गतिविधियों को क्रियान्वित करने हेतु विभिन्न स्तर के जिम्मेवार संस्थानों, पदाधिकारियों एवं जनप्रतिनिधियों से अलग-अलग संपर्क किया जा सकता है, जैसे— पंचायत स्तर पर वार्ड सदस्य एवं मुखिया, प्रखंड स्तर पर प्रखण्ड विकास पदाधिकारी एवं प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी तथा जिला स्तर पर जिला पदाधिकारी, जिला शिक्षा पदाधिकारी तथा जिला कार्यक्रम पदाधिकारी, सर्व शिक्षा अभियान इत्यादि।
- संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण से संबंधित कार्य के लिए प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी तथा जिला स्तर पर, जिला शिक्षा पदाधिकारी तथा जिला कार्यक्रम पदाधिकारी, सर्व शिक्षा अभियान को बाल संसद से प्रस्ताव पारित कर प्रस्ताव दिया जा सकता है।
- विद्यालय स्तरीय कई कार्य स्थानीय समुदाय, अभिभावक, विद्यालय के प्रधानाध्यक एवं शिक्षकों के सहयोग से तुरंत प्रारंभ किया जा सकता है।



7-4-2 tkudkjh@Kku ,o dk'ky gr {kerk of} dju dh ifØ;k

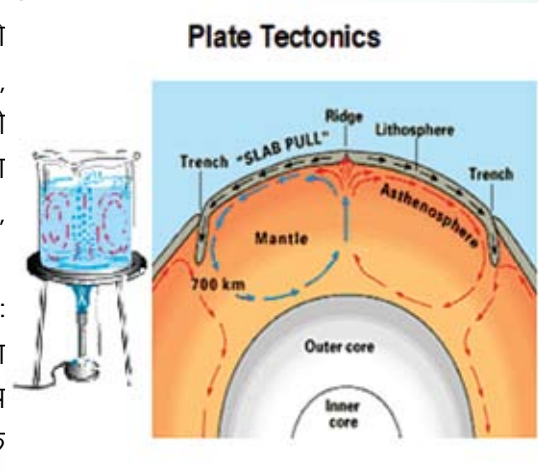
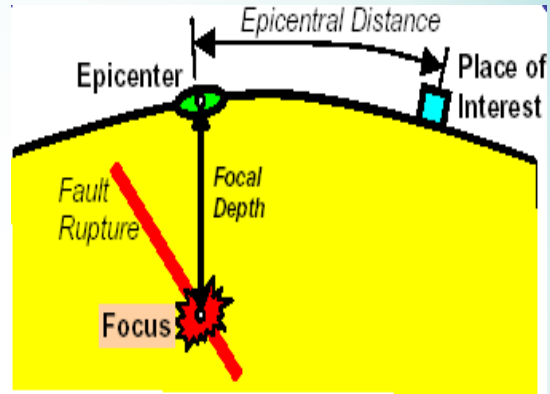
- बच्चों में विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी व कौशल विकास हेतु नियमित रूप विभिन्न गतिविधियों यथा, गीत—संगीत, चित्रकारी, क्विज, वाद—विवाद, खेल, निबंध, प्रभात फेरी, स्लोगन लेखन, नुक्कड़ नाटक, रोल प्ले इत्यादि कार्य कराया जाए।

8. प्राकृतिक आपदाओं के संबंध में जानकारी

8-1 भूकंप

भूकंप की परिभाषा और तथ्यांक

- **उद्गम** & पृथ्वी के ऊपरी भाग का वह बिंदु है, जहां से भूकंप प्रारंभ होता है।
- **फॉल्ट**— वह टुकड़ा है जिसके साथ भूकंप के दौरान प्लेट का विस्थापन शुरू होता है। यह विस्थापन एक इंच से लेकर भीषण भूकंप में दस गज तक होता है।
- **नाभी केन्द्र— (Epicenter)** पृथ्वी के तल पर वह बिंदु है जो सीधे फोकस के ऊपर है। इसी बिंदु से भूकंप शुरू होता है। नाभी केन्द्र के बाहर कंपन तरंगें वृत्ताकार में बढ़ती हैं।
- **ऊर्जा** भूकंप के दौरान निकली ऊर्जा की मात्रा है। इसे रिक्टर स्केल में व्यक्त किया जाता है। रिक्टर स्केल में एक अंक की वृद्धि का मतलब दस गुना अधिक ऊर्जा निकलना होता है।
- **प्रभाव** किसी खास स्थान में भूकंप के प्रभाव को दर्शाता है। भूकंप का परिमाण एक हो सकता है, लेकिन तीव्रता अलग-अलग कई तरह की हो सकती है। नाभी केन्द्र के नजदीक वाले जगह में तीव्रता अधिक होती है और नाभीकेन्द्र से दूरी जितनी बढ़ेगी, तीव्रता कम होती जाएगी।
- **पुनः आयात** भूकंप है जहाँ मुख्य रूप से भूकंप आया हो। यह कम परिमाण का होता है। यह मुख्य भूकंप के बाद आता है और यह झटका कुछ सप्ताह तक जारी रहता है।



भूकंप का बिहार में प्रभाव

बिहार औसत से लेकर उच्च भूकंपीय खतरा वाले जोन III, IV और V में पड़ता है। अररिया, दरभंगा, मधुबनी, सीतामढ़ी और सुपौल जैसे जिले जोन V में हैं जहाँ जान-माल की क्षति होने की सबसे अधिक संभावना होती है। दक्षिण-पश्चिमी जिले औरंगाबाद, भोजपुर, बक्सर, गया, जहानाबाद, कैमुर, नवादा और रोहतास जोन III में हैं। राजधानी पटना समेत बिहार के बाकी सारे जिले जोन IV में हैं।



fcgkj ,o: vklikl d: {k=k e: Hkd: dk bfrgkl

Year	Place Affected	Magnitude
1920	Bihar- U.P Border	5.5
1934	India - Nepal Border	8.4
1962	Bihar - Nepal Border	6.0
1988	Bihar - Nepal Border	6.8
2011	Sikkim - Nepal Border	5.7
2015	Bihar- Nepal, Kathmandu	7.8
2015	Bihar Nepal Border	4.7

Hkd: dk cHko

भूकंप में सबसे अधिक लोगों की मौत संरचनात्मक संरचनाओं/मकानों के ध्वस्त होने से होती है। इसी प्रकार मकानों में अव्यवस्थित रूप से रखे भारी सामानों के गिरने से लोग घायल होते हैं। अस्पताल, अग्निशमन स्टेशनों, बिजली एवं जलापूर्ति जैसी आपात सेवाएं बाधित होने से अक्सर आग लगने की घटनाएं एवं उससे बीमारियाँ भी बढ़ती है। भूकंप अक्सर भू-स्खलन पैदा करता है जिसके कारण सुरक्षा बांध टूट सकते हैं और आकस्मिक बाढ़ आ सकती है। भूकंप से होने वाले बड़े पैमाने की क्षति को बुनियादी जानकारी से कम किया जा सकता है।

ljpkRed ,o: xj&ljpkRed t kf[ke

भूकंप के दौरान होने वाली बहुत सारी जानमाल की क्षति जैसे, घरों के दरवाजों, खिड़की, आलमारी, कैबिनेट एवं टेलीविजन जैसे गैर-संरचनात्मक सामानों के कारण होती है, जबकि ऐसी क्षति से बहुत हद तक बचा जा सकता है। इस प्रकार के सामान रास्तों में रखे रहते हैं जिनके कारण निकास द्वार बन्द हो जाते हैं जिस कारण अक्सर स्कूलों में बच्चे फंस जाते हैं। राहत एवं बचाव कार्य भी इसके कारण बाधित होता है।



संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक संबंधी जोखिमों के बारे में प्रशिक्षण के पिछले सत्र में विस्तृत जानकारी दी गयी है।

HkdEi lj{kk d: fy; D;k dji\ D;k u dji \

Hkd: l: cpko dh r;:kj & भूकंप अचानक, तीव्र गति से बिना किसी चेतावनी के आता है। संभावित खतरे की पहले से पहचान करने एवं इसके लिए उपाय करने की योजना बनाना, गंभीर रूप से घायल होने और मौत के खतरे को बहुत हद तक कम कर सकता है।

- विद्यालय भवन निर्माण के दौरान स्थानीय भूकंपीय भवन मानक का अनुपालन करें।
- छत एवं नींव में प्लास्टर के गहरे दरारों को ठीक करें।
- बाहर की तरफ खुलने वाला दरवाजा लगाएं।
- दीवार, छत एवं गैर-संरचनात्मक समाग्रियों के गिरने वाले खतरों से सचेत रहें।
- बिजली के सामानों को यथासंभव ऊपर में रख दें, बड़े एवं वजनी सामानों को नीचे की आलमारी में रखें एवं टूटने वाले सामानों को नीचे रखें। कैबिनेट को चिटकनी लगाकर बंद कर दें। तस्वीर या शीशा जैसे वजनी सामानों को जहाँ पर बच्चों के क्लास चलते हैं अथवा शिक्षक बैठते हैं उन स्थानों से दूर टांगें।



- भूकंप के दौरान इंतजार करने के लिए घर/विद्यालय के अंदर और बाहर, दोनों जगह सुरक्षित स्थानों की पहचान कर रखें।
- फ्लैशलाइट, बैटरी संचालित रेडियो, अतिरिक्त बैटरी, दवा, सूखा भोजन तथा पानी एवं महत्वपूर्ण कागजातों समेत एक इमरजेंसी किट अपने पास रखें।
- आपात् संवाद की योजना बनायें तथा भूकंप के दौरान विद्यालय परिवार के सदस्यों को एक दूसरे से बिछुड़ जाने की स्थिति में मिलने के लिए कोई जगह तय करें।

Hkdi d nkjku

- भूकम्प कोई पूर्व संकेत नहीं देता है। कभी-कभी कुछ समय ही आपको किसी सुरक्षित जगह पर पहुँचने की मोहलत मिलता है। इस समय मुख्य विद्युत आपूर्ति को बन्द कर दिया जाए।
- शिक्षक अपने छात्र- छात्राओं को घबराने नहीं दें। उन्हें विद्यालय भवन से निकालने में सहयोग करें।
- बाहर निकल कर ऐसे सुरक्षित खुले जगह पर जाएँ जहाँ पर पेड़, बिजली के पोल, मोबाईल टावर इत्यादि न हो।
- अपनी आवाजाही को कुछ कदम दूर नजदीक के सुरक्षित स्थान तक सीमित रखें। अगर आप विद्यालय/घर के अंदर हैं तो जबतक कंपन बंद नहीं हो जाता और आप आश्वस्त नहीं हो जाते कि बाहर निकलना सुरक्षित है, तब तक घर के अंदर ही रहें।



fo|ky; vFkok ?kj d vnj g rk %

- फर्श की ओर झुक जाएँ, किसी मजबूत टेबल या कोई और फर्नीचर के नीचे छुप जाएँ और जब तक कंपन बंद ना हो जाए उसे पकड़ कर वहीं बने रहें। अगर आपके आसपास टेबल या डेस्क नहीं हो तो अपने चेहरे और सिर को अपनी बांहों से ढक लें और कमरे के अंदर किसी कोने में दुबक कर बैठ जाएँ। कंपन शांत होने के उपरांत पंक्तिबद्ध होकर खुले मैदान में चले जायें।
- शीशे की खिड़की, बाहर के दरवाजे, और दीवार या बिजली से जुड़े उपकरणों या फर्नीचर जैसे सामानों, जिसे गिरने का डर हो, उससे दूर रहें।
- अगर दरवाजे का चौखट आपके नजदीक हो और आप उसकी मजबूती को लेकर आश्वस्त हों, तो चौखट के पास शरण लें।
- जबतक कंपन बंद नहीं हो जाता और बाहर निकलना सुरक्षित नहीं हो जाता, तबतक अंदर ही रहें। शोध से पता चलता है कि अधिकांश लोग घर के अंदर एक जगह से दूसरी जगह जाने या घर से बाहर निकलने की कोशिश में घायल होते हैं। इलिवेटर (बिजली से चालित सीढ़ी) अथवा लिफ्ट का इस्तेमाल नहीं करें।
- यदि कम्प्यूटर रूम अथवा लैब में है तो तुरन्त बिजली का मेन स्वीच बन्द कर बाहर चले जाये।

vxj ckj g rk %

- जहाँ हैं, वहीं बने रहें। मकानों, स्ट्रीटलाइट या बिजली के तार से दूर चले जाएँ।
- अगर चलते हुये वाहन में हैं तो, यथासंभव जल्द से जल्द रुक जाएँ एवं वाहन में बैठे रहें। किसी मकान, पेड़, रास्ता पार करने वाली जगह या बिजली के तार के नजदीक या उसके नीचे रुकने से बचें।

वर्षा के दौरान, धूल का

- माचिस नहीं जलाएं।
- धूल के पास नहीं जाएं या उसे फेंके नहीं। अपना मुंह रुमाल या किसी कपड़े से ढक लें।
- किसी पाइप या दीवार को थपथपाएं ताकि बचावकर्ता आपको खोज सकें। अगर बिगुल उपलब्ध हो तो उसका इस्तेमाल करें। सिर्फ अंतिम हथियार के रूप में चिल्लाएं, क्योंकि इससे सांस के जरिए धूल का खतरनाक मात्रा आपके शरीर के अंदर जा सकता है।

भूकंप के दौरान

- पश्चात्पूर्वी आघात (झटकों) की उम्मीद करें। ये मूल भूकंप से कम भयावह होते हैं लेकिन कमजोर हो चुके संरचनाओं को आसानी से अतिरिक्त नुकसान पहुँचा सकते हैं। ये भूकंप के कुछ घंटे के बाद, एक दिन, हफ्ता या महीनों बाद भी आ सकते हैं।
- अद्यतन आपात सूचनाओं के लिए बैटरी चालित रेडियो या टीवी सुनें।
- कैबिनेटों (आलमारियों) को सावधानीपूर्वक खोलें। आलमारी से गिर सकने वाले सामानों के प्रति सचेत रहें।
- क्षतिग्रस्त इलाकों से दूर रहें, बशर्ते आपसे विशेष सहायता का अनुरोध नहीं किया गया हो। घर/विद्यालय में उसी स्थिति में ही लौटें जब अधिकारी ऐसा करना सुरक्षित बता रहे हों।

8.2 बाढ़

बिहार भारत के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त राज्यों में से एक है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण हैं, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं। राज्य की कुल आबादी के लगभग 76 प्रतिशत लोग बाढ़ प्रवण क्षेत्र में रहते हैं। नेपाल से सटा बिहार का मैदानी इलाका कोसी, महानंदा, गंडक, बूढ़ी गंडक, कमला बलान, बागमती, अधवारा समूह की नदियों का क्षेत्र है, जो बाढ़ से सर्वाधिक प्रभावित होता है। गंगा नदी बिहार में बक्सर से कटिहार तक गुजरती है, जिसके किनारे बसे 12 जिले अक्सर बाढ़ से प्रभावित होते हैं एवं सोन, पुनपुन तथा फल्गु नदी में भी समय-समय पर बाढ़ आती है। अन्य छोटी-छोटी नदियाँ भी बिहार को प्रभावित करती हैं। इस प्रकार बिहार के कुल भौगोलिक क्षेत्रफल का लगभग 73 प्रतिशत हिस्सा (94,160 वर्ग किलोमीटर में से 68, 800 वर्ग किलोमीटर) बाढ़ से प्रभावित वाला क्षेत्र है।



कभी-कभी अतिवृष्टि के उपरान्त नदियों में पानी के अत्यधिक बहाव एवं उससे प्रभावित आबादी के लिए उत्पन्न स्थिति को वे झेलने में असक्षम हो जाते हैं तथा असहज महसूस करते हैं।

कक< di idkj

vkdfled ck<

आकस्मिक बाढ़ तेजी से बढ़ते एवं बहते पानी का लहर है। ऐसी स्थिति अत्यधिक वर्षा या बांध के टूटने के कारण आती है। आकस्मिक बाढ़ सामान्यतः बगैर किसी चेतावनी के आती है और कुछ ही समय में भीषण रूप धारण कर लेती है।

rVorli ck<

तटवर्ती बाढ़ उष्णकटिबंधीय चक्रवात का परिणाम है। तेज लहर, भारी वर्षा, तूफानी उफान या सुनामी के कारण समुद्र का पानी समतल जमीन या रिहायशी इलाके में प्रवेश कर जाती है। इस तरह के बाढ़ वाले इलाके के समतल क्षेत्रों में बने घरों के जलनिकासी के रास्ते को संकीर्ण कर देते हैं, जिसके कारण बाढ़ की भयावहता बढ़ जाती है।

unh dk ck<

बाढ़ का सर्वाधिक सामान्य रूप नदी का बाढ़ है। नदी का वास्तविक बहाव जब पानी रखने की क्षमता से अधिक बढ़ जाता है तब नदी से पानी उत्प्लावित होकर किनारे से बहने लगती है जिससे आसपास का इलाका बाढ़ग्रस्त हो जाता है। नदियों से बाढ़ के पानी का बहाव धीमी होती है जो अक्सर उस क्षेत्र के मौसम पर निर्भर होती है।



'kgjh ck<

मैदानी और जंगली क्षेत्र जब सड़क और कंक्रीट के रूप में तब्दील हो जाते हैं, तब वर्षा के पानी को समाहित करने की क्षमता उस क्षेत्र के जमीन में घट जाती है। पानी को समाहित करने के मामले में प्राकृतिक इलाकों की तुलना में शहरी इलाकों की क्षमता 2-6 गुना कम है। शहरी जीवन एवं अर्थव्यवस्था को ठप करते हुए शहरी बाढ़ सड़कों को तेज गति से बहती नदी के जैसा परिवर्तित कर सकती है।



fcgkj ei dīN o"kk ei ck< l g, udlku fuEu: i.k g&

o"kk	lcfèkr ufn;k@ çHkkfor bykd	{kfr dk ifjek.k
2004	बागमती, बूढी गंडक, कमला बलान एवं भूतही बलान तथा अधवारा	मरने वाले लोगों की संख्या : 885 फसल की बर्बादी : 52,205.64 लाख रुपए सार्वजनिक संपत्ति की क्षति : 103,049.64 लाख रुपए
2008	नेपाल के कुसहा गांव के निकट 18 अगस्त, 2008 को पूर्वी कोसी प्रवाह (एफलक्स) तटबंध में दरार बिहार के सुपौल, मधेपुरा, अररिया, सहरसा, कटिहार एवं पूर्णिया जिले प्रभावित	कोसी की धारा बदल गई जिसके कारण बहुत अधिक लोग खतरे में पड़ गए मरने वाले लोगों की संख्या : 530 प्रभावित लोगों की संख्या : 3,000,000 प्रभावित गांव : 998
2016	गंगा नदी	प्रभावित जिला- 12 प्रभावित गाँव. 2179 प्रभावित जनसंख्या. 41.70 लाख मरने वाले लोगों की संख्या : 114
2017	Heavy rainfall in catchments areas of Kosi, Bagmati, Gandak, Burhi Gandak, Kamla Balan and Bhutahi Balan and Adhwara rivers.	Total District- 22 Total Villages- 8419 Population Affected- 171.72 Lakhs Animal Deaths- 373 Human Causalties- 609

स्त्रोत— आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार

ck< l j{kk d fy; D;k dj \ D;k u dj \

- अगर आपका घर बाढ़ प्रभावित क्षेत्र में हो तो मकान सीमेंट कंक्रीट आदि से मजबूत बनवाएं। बाढ़ के पानी से मिट्टी के घर सबसे जल्दी बह जाते हैं।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रयस्थली के बारे में जानकारी हो।
- आपातकालीन किट हमेशा अपने पास रखें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।
- पालीथीन बैग या वाटरप्रूफ बैग आदि रखें जिसमें कपड़े, महंगे सामान, जरूरी दस्तावेज, छाता, चीनी, नमक अपने पास हमेशा रखें।
- मजबूत रस्सी एवं एक लम्बी लाठी (सांप वगैरह भगाने के लिए) हमेशा साथ रखें।

- चेतावनी व सुझाव के लिए रेडियो सुनें या टी वी देखें और स्थानीय अधिकारियों की चेतावनियों पर ध्यान रखें । अफवाह पर ध्यान न दें और न ही घबराएँ ।
- बाढ़ से पहले कृषि में उपयुक्त होने वाले समान और पालतू जानवरों को उँची सुरक्षित जगह पर ले जायें ।
- बाढ़ के दौरान खाना ढक कर रखें । हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पियें ।
- चाय, चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और ORS व अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें ।
- बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री बांटने में मदद करें ।
- सबसे पहले गर्म कपड़े, जरूरी दवाएँ, कीमती वस्तुएं, निजी कागज आदि को वॉटर प्रूफ बैग में डाल कर उन्हें आपातकालीन बॉक्स में अपने साथ रख लें ।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी न हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश न करें ।
- ऐसा कोई भी खाद्य पदार्थ का सेवन न करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो ।
- नल के पानी को उबालकर तब तक पियें जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा हैलोजेन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध न करा दी गई हो ।
- बच्चों को बाढ़ के पानी के पास खेलने से रोकें ।

Chk< d nkjku rRdky cpko gr LFkkuh; miyCèk l l kèkuk l tpxkM rduhd

- ◆ मटका का बेड़ा
- ◆ खाट का बेड़ा
- ◆ ड्रम से निर्मित बेड़ा
- ◆ केला के थम्म से बना बेड़ा
- ◆ पानी के खाली बोतल का बेड़ा
- ◆ थर्मोकोल का बेड़ा



Matka Rafts



Coat Rafts



Drum Rafts



Bamboo Rafts (Banana Raft also prepared using this mehod)



Cocunut Rafts



Tharmocol Rafts



Rafts Materials



Raft Materials

8.3 अगलगी

गर्मी के दिनों में जब पछुआ हवा तेजी से चलती है तो हमारे गांवों में अगलगी की घटनाएं बड़े पैमाने पर होती हैं। हमारे घर, खेत, खलिहान एवं जान-माल को अगलगी से भारी क्षति पहुंचती है।

वर्षा ि कर्ण गरी मीक; %

- विद्यालय तक आने-जाने का रास्ता सुगम हो। यदि विद्यालय भवन तक जाने वाले रास्ते पर अतिक्रमण हो तो उसे हटा दिया जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि दमकल की गाड़ियाँ विद्यालय भवन तक आसानी से पहुँच सकें।
- विद्यालय के आसपास जोखिम वाला उद्योग, दुकान या गोदाम न हो।
- अग्निशमन विभाग को निर्देश दिया जाये कि विद्यालय में सुरक्षा मानकों की नियमित जाँच करें।
- विद्यालय के शिक्षक एन0डी0आर0एफ0/एस0डी0आर0एफ0 अथवा अग्निशमन विभाग द्वारा प्रशिक्षित हो।
- विद्यालय भवन के अन्दर रसोई घर नहीं होना चाहिये।
- विद्यालय के प्रत्येक तल पर 10 मी0 के अन्दर एक अग्निशमन यंत्र होना चाहिये।
- सीढ़ियाँ सकरी नहीं होनी चाहिये। हर तल पर उतरने के लिये 150 बच्चों के मध्य में एक सीढ़ी होनी चाहिये।
- सीढ़ी की चौड़ाई कम से कम 5 गुणा 3 फीट होना चाहिये। प्रत्येक सीढ़ी पर रेलिंग होना चाहिये।
- रसोई घर यदि फूस का हो तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप अवश्य कर दें।
- रसोई घर की छत उँची रखी जाये।
- आग बुझाने के लिए बालू अथवा मिट्टी बोरे में भरकर तथा दो बाल्टी पानी अवश्य रखें।
- दीपक (दीया), लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगहों पर न रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय पर मरम्मत करा लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए मवेशी घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम एवं निगरानी अवश्य करते रहें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाये कनात अथवा टेण्ट के नीचे से बिजली के तार को न ले जायें।
- जहाँ पर सामूहिक भोजन इत्यादि का कार्य हो रहा हो, वहाँ पर दो से तीन ड्रम पानी अवश्य रखा जाये। भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय नहीं किया जाये।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी एवं सिगरेट पीकर इधर-उधर ना फेंकें।
- दीपावली में पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।
- खाना बनाते समय ढीले-ढाले और पॉलिस्टर के कपड़े पहनकर खाना ना बनायें, हमेशा सूती कपड़ा पहन कर ही खाना बनायें।
- जहाँ तक संभव हो खाना शाम ढलने से पहले बना लें।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर न चलें।
- ग्रामीण क्षेत्रों में हरा गेहूँ, खेसारी, छिमी भी बच्चे लाकर भूतते हैं। ऐसे में आग लगने से बचने के लिए उनपर निगरानी रखें।
- आग लगने पर समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- फायर बिग्रेड 101 एवं प्रशासन को तुरंत सूचित करें एवं उन्हें सहयोग करें।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें जमीन पर लेटकर बुझाने का प्रयास करें।



8.4 चक्रवाती तूफान/तेज आंधी

गर्मी के मौसम में कमोवेश राज्य के सभी जिलों में चक्रवाती तूफान आते हैं। राज्य के पूर्वोत्तर जिलों में वर्ष 2010 एवं 2015 में चक्रवाती तूफान के कारण जन-जीवन प्रभावित हुआ था तथा जन-धन की भारी क्षति हुई थी। चक्रवाती तूफान के अलावा गर्मी के मौसम में राज्य के कमोवेश सभी जिलों में आंधी की घटनाओं के चलते जन-धन की भी क्षति होती है।

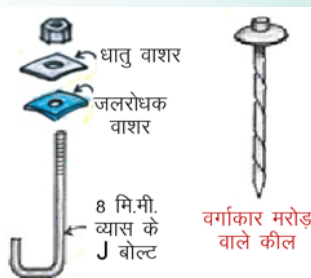
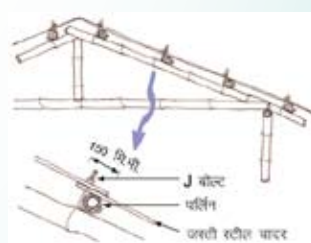
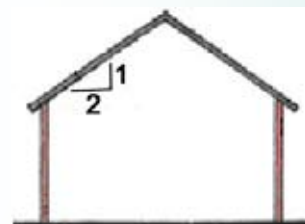
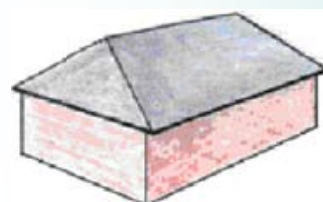


पठकरh rQku@rt vkèkh l cpu d mik;%&

1. जब तक आंधी तूफान शांत न हो जाय, तब तक घर से बाहर न निकलें।
2. आवास में ऊपरी तलों की अपेक्षा भूतल पर रहें।
3. रेडियो और टीवी पर मौसम के साफ होने का संदेश प्रसारित होने का इंतजार करें।
4. पुराने और क्षतिग्रस्त भवनों और पेड़ों के नजदीक आश्रय लेने से बचें।
5. बिजली और टेलीफोन के खंभों के नीचे न खड़े हों। खंभों के गिरने से शारीरिक क्षति हो सकती है।
6. घर से बाहर होने पर किसी छतदार मकान में आश्रय लें।

पठकरh rQku ;k vkèkh l cpko gr<kynkj Nr dk fuek.k&

- वायु गति के प्रभाव से बचने के लिये, एक या दो तरफ ढाल के बदले, चारों तरफ ढलान वाली छत बनाना चाहिए। वर्षा से दीवारों के बचाव हेतु चारों तरफ छत 18 ईंच तक लटका सकते हैं। लटके हुए कड़ी के अंतिम पर्लिन को दीवार के साथ कसकर बाँधना चाहिए।
- वायु चूषण के कारण छत को ऊपर उठने के प्रभाव को कम करने के लिए, छत की ढाल 2:1 (2 पड़े : 1 खड़े) अपनाएँ।
- स्टील चादर वाली छतों की संरचना ढाँचे में बाँस की मुख्य कड़ी 600 मि.मी. से अधिक दूरी पर नहीं रखी जाये। खपरैल छतों में यह 300 मि.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। खपरैल छतों में तार (GI wire) से तिरछा बन्धनी लगाएँ।
- छत के जस्ती स्टील चादर (GI sheet) को, अलकतरा वाशर एवं लोहे के वाशर के साथ, J बोल्ट के सहारे या पेंच के सहारे, छत की कड़ी (पर्लिन) से जकड़ दें।
- जहाँ आंधी का प्रकोप ज्यादा हो तो U बोल्ट लगायें। यदि टोपीदार कील का उपयोग करना हो तो, वे इतने लम्बे हों कि कड़ी की दूसरी तरफ कील पार कराकर मोड़ा जा सके। इन कीलों अथवा J बोल्टों की परस्पर दूरी 18 ईंच से ज्यादा नहीं होना चाहिए। छत के निचले भाग के उपर स्टील की बल्ली लगाकर, J बोल्ट के सहारे सबसे निचले पर्लिन के साथ बाँध सकते हैं।



वाशर के साथ J बोल्ट

ukV %& gYdh lkexh l cuh Nr tk nhokj d lkFk ln<rk ioid u t[Mh gk] ok mM ldrh gA

8.5 ठनका/वज्रपात

बिहार राज्य में आँधी- पानी के साथ ठनका (वज्रपात) गिरने की काफी घटनाएं होती हैं। ठनका लगने से कई लोगों के मरने एवं घायल होने की भी सूचना होती है। सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय ठनका गिरने की घटनाएं होती हैं। वर्ष 2016 एवं 2017 में मानसून के आगमन के समय बड़े पैमाने पर ठनका गिरने की घटनाएं हुई हैं, जिसमें राज्य भर के क्रमशः 60 एवं 154 लोगों की मृत्यु हुई थी। ठनका गिरने से जन-धन को होने वाली हानि से बचाव के दृष्टिकोण से यह आवश्यक है कि ठनका से बचने के लिए थोड़ी सावधानी बरतें। इससे बचने हेतु निम्न सुझाव पर अमल करना चाहिए –

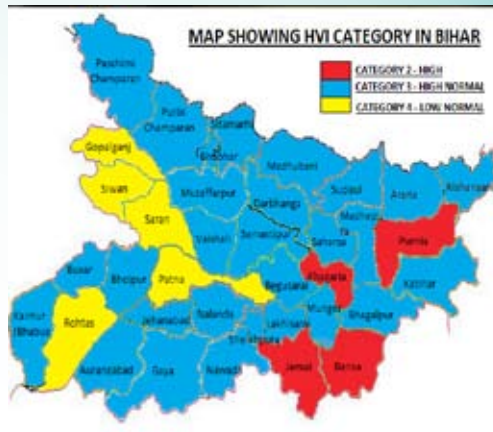
वकेतुक द्क ओतिकर बुद्धक ल चको द मिक;

- यदि आप खुले में हों तो शीघ्रातिशीघ्र किसी पक्के मकान में ही आश्रय लें।
- उँचे वृक्ष आसमानी बिजली को आकर्षित करते हैं उनके नीचे न खड़े रहें।
- इसी प्रकार उँचे इमारत वाले क्षेत्रों में आश्रय नहीं लें।
- सफर के दौरान अपने वाहन में ही बने रहें।
- खिड़कियाँ, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- ऐसी वस्तुएँ जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- बिजली से संचालित उपकरणों से दूर रहें, टेलीफोन/मोबाइल का उपयोग न करें।
- तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
- समूह में न खड़े हों बल्कि अलग-अलग खड़े रहें। दो लोगों के बीच की दूरी कम-से-कम 15 फीट हो।
- बाहर रहने पर धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग न करें। बाईक, बिजली या टेलीफोन का खंभा, तार की बाड़, मशीन आदि से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे एवं सुरक्षित स्थान पर चले जाए।
- जहां हैं वहीं रहें, हो सके तो पैरों के नीचे सूखी चीजें जैसे- लकड़ी, प्लास्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
- दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रख कर अपने सिर को जमीन के तरफ यथा संभव झुका लें तथा सिर को जमीन से न सटाएं।
- जमीन पर कदापि न लेटें।
- अगर खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो नीचे के स्थलों को चुने।
- ठनका के मामले में मृत्यु का तत्कालिक कारण हृदयाघात है। अगर जरूरी हो तो “कार्डियोपलमोनियरी रेसिसयेसन्- संजीवन क्रिया, प्राथमिक चिकित्सा” (CPR) प्रारंभ कर दें। लेकिन यह सुनिश्चित कर लें कि पीड़ित की नाड़ी एवं श्वास चल रही हो।
- आसमानी बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वास देनी चाहिए एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।



8.6 लू / गर्म हवाएँ

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (हीट वेव) कहा जाता है। इस समय में तापमान औसत उच्च तापमान से अधिक हो जाता है। ऐसी स्थिति तेजी से बढ़ रही हैं। पिछले 25 वर्षों में पूरी दुनिया का तापमान औसतन 1 डिग्री फॉरेनहाइट यानी 0.7 डिग्री सेल्सियस बढ़ा है। तापमान में बढ़ोतरी का मुख्य कारण शहरीकरण बताया जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। अधिक गर्मी से शरीर में पानी की कमी हो जाती है और यहां तक कि कभी-कभी मौत भी हो जाती है। तापमान बढ़ने के साथ मरने वालों की संख्या कई गुना बढ़ सकती है।



Source- Indian Institute of Public Health
Gandhinagar, Gujarat

यु ली कपु द मिक्; %&

- दोपहर में आराम करें, यथासंभव घर में रहें एवं कठिन कामों से बचें।
- हल्का और हल्के रंग का कपड़ा पहने, जो सूर्य की गर्मी को दूर करता हो।
- नियमित रूप से हमेशा भरपूर पानी पीयें। प्यास नहीं लगने पर भी पानी पीएं। ठंडा रखने के लिए आपके शरीर को पानी की जरूरत होती है।
- हल्का खाना खाएं, लेकिन बार-बार खाएं।
- गर्मी के मौसम में मौसम विभाग से समन्वय बनाकर क्षेत्र के मौसम के बारे में पूर्व सूचना प्राप्त किया जाये। प्राप्त सूचनाओं को विद्यालयों को भी उपलब्ध करायें।
- अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाये।
- यह सुनिश्चित किया जाये कि प्रत्येक विद्यालय में पीने का पानी प्रचूर मात्रा में उपलब्ध हो।
- विद्यालयों में ओ0आर0एस0 पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दिया जा सके।
- गर्मी के दिनों में पेड़ों के नीचे पढ़ाई न हो। यह सुनिश्चित किया जाये कि पढ़ाई कमरे में ही चलायें। यदि विद्यालय में कमरों की कमी हो तो अस्थायी कमरों का निर्माण किया जाये।
- विद्यालय के बन्द होने का समय ऐसा हो कि बच्चे 12 बजे तक घर पहुँच जायें।
- बच्चों को जानकारी दी जाये कि वह घर से सिर पर टोपी, गमछा या छाता लेकर अवश्य आयें।
- लू से बचाव के दिशा-निर्देश से संबंधित पोस्टर विद्यालय के सूचना पट्ट पर लगाया जायें।
- तेज घूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग न लें।
- ताजा पका हुआ भोजन करें, वासी भोजन का सेवन कदापि न करें।

यु यखु इज ड;क द्ज; %&

- लू का लक्षण तेज बुखार एवं लगातार उल्टी होता है।
- तौलिया/गमछा भिगों कर सिर पर रखें और चेहरा पोछकर चलें।
- लू लगने पर आम का पन्ना पीएं।
- पीड़ित को तुरंत अस्पताल में भर्ती करायें तथा चिकित्सक की सलाह लें।



8.7 शीतलहर

राज्य में ठंड के मौसम में सामान्यतः दिसम्बर माह के अंतिम सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीत लहर का प्रकोप रहता है। सामान्यतः यदि तापमान 7 डिग्री से० से कम हो जाए तो इसे शीत लहर की स्थिति माना जाता है। शीतलहर से बच्चे और वृद्ध के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

'khr ygj ;k B< yxu ij 0;fDr e: fuEu y{k.k mRiUu gkr: g: %&

- शरीर का ठंडा होना एवं अंगों का सुन्न पड़ना।
- अत्यधिक कंपकंपी या ठिठुरन होना।
- बार-बार जी मिचलाना या उल्टी का होना।
- कभी-कभी अर्द्धबेहोशी की स्थिति अथवा बेहोश होना।

'khr ygj ;k B< l: cpko d: mik; %&

- शीतलहर के समय शिक्षा विभाग को यह व्यवस्था करना चाहिए कि विद्यालय में पठन-पाठन का संचालन सुबह के सत्र में न हो। यह भी सुनिश्चित करें कि जिन दिनों से शीतलहरी अथवा ठंड की स्थिति अधिक खतरनाक होने वाली है उन दिनों में विद्यालयों को बन्द करने का निर्देश जारी करें।
- विद्यालय को बन्द करने संबंधी निर्देश के बारे में समाचार पत्रों, रेडियो अथवा स्थानीय टी0वी0 चैनलों के माध्यम से अवश्य प्रसारित किया जाये।
- विद्यालय के किसी बच्चे की तबीयत खराब होने पर तत्काल अभिभावक को सूचना दिया जाये।
- विद्यालय यह सुनिश्चित करे की छात्र मफलर, स्वेटर एवं गर्म कपड़े पहनकर आये।
- लंच के समय बच्चे को बाहर बहुत समय तक खेलने की अनुमति न दें।
- बच्चों को पीने के लिये पानी की व्यवस्था कराई जाये।
- अधिक ठंड के समय विद्यालय के कमरे में अंगीठी अथवा कोयला जलाकर न छोड़े, क्योंकि कार्बन मोनो आक्साइड प्राणघातक हो सकती है।
- अनावश्यक घर से बाहर न जाएं और यथासम्भव घर के अंदर सुरक्षित रहें (विशेषकर वृद्ध एवं बच्चे)।
- यदि घर से बाहर जाना आवश्यक हो तो समुचित ऊनी एवं गर्म कपड़े पहन कर ही निकलें। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैर को भी उपयुक्त गर्म कपड़े से ढक लें।
- शरीर में उष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिए पौष्टिक आहार एवं गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें।
- हीटर, ब्लोअर आदि का प्रयोग करने के बाद स्विच ऑफ करना न भूलें, अन्यथा यह जानलेवा हो सकता है।
- राज्य सरकार शीतलहर के समय रात्रि में सार्वजनिक स्थानों पर अलाव की व्यवस्था करती है, जिसका लाभ उठाकर इसके प्रभाव से बचा जा सकता है।
- राज्य सरकार द्वारा शहरी क्षेत्रों में बेघरों के लिए रैन-बसेरों का प्रबंध किया जाता है, जहाँ कंबल/बिस्तर आदि उपलब्ध रहते हैं। इन सुविधाओं का प्रयोग करें।
- उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह के मरीज तथा हृदय रोगी चिकित्सक की सलाह जरूर लेते रहें तथा सामान्यतः धूप होने पर ही घर से बाहर निकलें।
- विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सा परामर्श लें। एम्बुलेन्स की सहायता लेने हेतु दूरभाष संख्या -102 ;k 108 पर सम्पर्क करें।



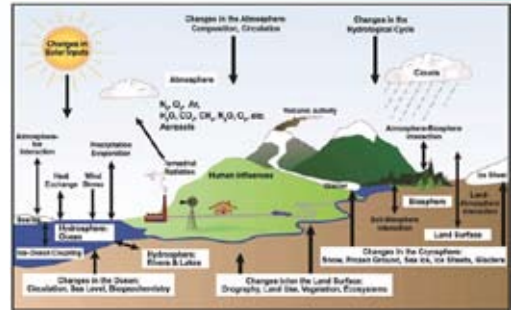
9. पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन

पृथ्वी का औसत तापमान अभी लगभग 15 डिग्री सेल्सियस है, हालाँकि भूगर्भीय प्रमाण बताते हैं कि पूर्व में ये बहुत अधिक या कम रहा है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में जलवायु में अचानक तेजी से बदलाव हो रहा है।

मौसम की अपनी खासियत होती है, लेकिन अब इसका ढंग बदल रहा है। गर्मियां लंबी होती जा रही हैं, और सर्दियाँ पूरी दुनिया में छोटी हो रही हैं। यही जलवायु परिवर्तन है।

iFoh dh tyok;| lccèkh i.kkyyh

जलवायु परिवर्तन के मुख्य कारण के संदर्भ में अक्सर लोगों के जुबां पर होता है ग्रीन हाउस इफेक्ट। इस इफेक्ट में पृथ्वी का वातावरण जिस तरह की कुछ उर्जा को ग्रहण करता है, उसे ग्रीन हाउस इफेक्ट कहते हैं। पृथ्वी के चारों ओर ग्रीन हाउस गैसों की एक परत होती है। इन गैसों में कार्बन डाइऑक्साइड, मिथेन, नाइट्रस ऑक्साइड आदि शामिल हैं।



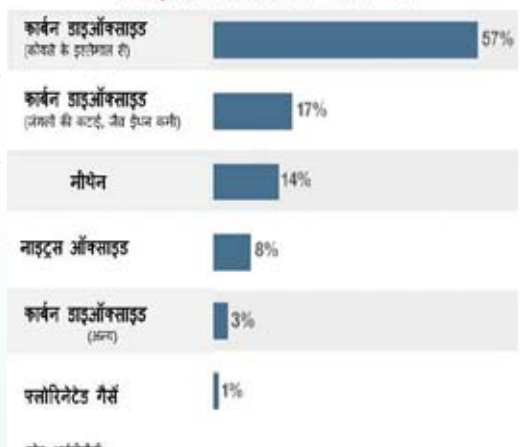
ये परत सूर्य की अधिकतर उर्जा को सोख लेती है और फिर इसे पृथ्वी की सतह तक पहुँचाती है, उसके कारण पृथ्वी की सतह गर्म रहती है। अगर ये सतह नहीं होती तो धरती 30 डिग्री सेल्सियस ज्यादा ठंडा होती। मतलब साफ है कि अगर ग्रीन हाउस गैसों नहीं होती तो पृथ्वी पर तो जीवन ही नहीं होती।

वैज्ञानिकों का मानना है कि हमलोग उद्योगों और कृषि के जरिए जो गैसों वातावरण में छोड़ रहे हैं, उसमें ग्रीन हाउस गैसों की परत मोटी होती जा रही है। ये परत अधिक उर्जा सोख रही है और धरती का तापमान बढ़ा रही है। इसे आमतौर पर ग्लोबल वार्मिंग या जलवायु परिवर्तन कहा जाता है।

tyok;| ifjorlu d dkj.k

जलवायु परिवर्तन की गति में वृद्धि के पीछे मानव जनित कारण अधिक हैं। मानव जनित क्रिया-कलापों में जहां एक तरफ उद्योगों, ऊर्जा उत्पादन व वाहन संचालन के लिए जीवाश्म ईंधनों जैसे कोयला और पेट्रोलियम का प्रयोग बहुत बड़ी मात्रा में बढ़ा है, वहीं दूसरी तरफ बेतहाशा बढ़ती हुई जनसंख्या की आवास एवं कृषिगत जरूरतों को पूरा करने के लिए वनों का व्यापक कटान भी हुआ है। इस प्रकार मानवीय क्रिया-कलापों ने एक तरफ तो वायुमण्डल में गैसों की बड़ी मात्रा में उत्सर्जन हुआ, वहीं दूसरी तरफ इन गैसों को अवशोषित करने वाले संसाधनों की भी कमी हुई। नतीजतन वातावरण में पहले से ही मौजूद गैसों का एक घना आवरण बन गया, जिसके कारण सूर्य की गर्मी पृथ्वी तक तो आती है, परन्तु पृथ्वी की उष्मा बाहर नहीं निकल पाती है, जिससे पृथ्वी का तापमान दिनों-दिन बढ़ती जा रही है।

ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन: कितनी मात्रा



tyok; ifjor'u dk iHkko

- ♦ जलवायु परिवर्तन का सीधा प्रभाव खेती पर पड़ता है, क्योंकि तापमान, वर्षा आदि में बदलाव से मिट्टी की क्षमता, कीटाणु और इससे फैलनेवाली बिमारियां अपने सामान्य तरीके से बढ़ रही हैं।
- ♦ गर्म मौसम होने के कारण वर्षा चक्र प्रभावित होता है।
- ♦ समुद्र के जलस्तर में वृद्धि हो रहा है।
- ♦ स्वास्थ्य पर सीधा असर हो रहा है।
- ♦ जंगल एवं वन्य जीवन पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है।

fo|ky; d; 0; oLFkk ij tyok; ifjor'u dk Hkkrf'd iHkko

- बाढ़, अगलगी आदि के कारण विद्यालय भवन या तो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं अथवा पूरी तरह कमजोर हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में बहुत बार बच्चे व अध्यापक पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।
- विद्यालय के अन्दर जाने वाले रास्तों पर पानी जमा हो जाता है, जिससे बहुत बार छोटे बच्चे विद्यालय के अन्दर नहीं जा पाते या फिसल कर गिर जाते हैं।
- बच्चों के बैठने वाली बेंच एवं दरियां खराब हो कर नष्ट हो जाती हैं।
- सुखाड़ या अत्यधिक गर्मी पड़ने की दशा में विद्यालय के नल के पानी सूख जाने से बच्चों को पेयजल की कठिनाई होती है।
- बाढ़ जैसी आपदा की स्थिति में वहां का विद्यालय भवन समुदाय के लिए मुख्य शरणालय के तौर पर होता है। ऐसी दशा में अगर विद्यालय भवन ही क्षतिग्रस्त हो जाए या बाढ़ के प्रभाव क्षेत्र में आ जाए तो समुदाय के सामने बड़ा संकट उत्पन्न हो जाता है।



'k{kf.kd iHkko

- आपदा के दौरान विद्यालय में बच्चों की उपस्थिति कम हो जाती है।
- आपदाग्रस्त क्षेत्रों में अत्यधिक नाजुक विद्यालयों पर से लोगों का विश्वास कम हो जाता है और उन विद्यालय में लोग अपने बच्चों को नहीं भेजना चाहते।
- बाढ़, अगलगी आदि आपदाओं के दौरान सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव यह पड़ता है कि विद्यालयों से शैक्षणिक दस्तावेज जैसे— बच्चों से सम्बन्धित विवरण, उपस्थिति पंजिका, मिड डे मील पंजिका आदि या तो बाढ़ में बह जाते हैं, गल जाते हैं या अगलगी में जल जाते हैं।



Xyky okfelx jkdu d mik;

- वैज्ञानिकों और पर्यावरणविदों का कहना है कि ग्लोबल वार्मिंग में कमी के लिए खतरनाक गैसों का उत्सर्जन रोकना होगा। इसके लिए फ्रिज, एयर कंडिशनर और दूसरे कूलिंग मशीनों का इस्तेमाल कम करना होगा।
- औद्योगिक ईकाइयों की चिमनियों से निकलने वाले धुआँ हानिकारक है जिससे निकलने वाला कार्बन डाइऑक्साइड गर्मी बढ़ाता है। इन ईकाईओं में प्रदूषण रोकने के उपाय करने होंगे।
- वाहनों में से निकलने वाले धुएँ का प्रभाव कम करने के लिए पर्यावरण मानकों का सख्ती से पालन करना होगा। उद्योगों और खासकर रासायनिक ईकाईओं से निकलने वाले कचरे को फिर से उपयोग में लाने लायक बनाने की कोशिश करनी होगी और प्राथमिकता के आधार पर पेड़ों की कटाई रोकनी होगी और जंगलों के संरक्षण पर बल देना होगा।
- अक्षय उर्जा के उपायों पर ध्यान देना होगा यानी अगर कोयले से बनने वाली बिजली के बदले पवन उर्जा, सौर उर्जा और पनबिजली पर ध्यान दिया जाये तो वातावरण को गर्म करने वाली गैसों पर नियंत्रण पाया जा सकता है उसके साथ ही जंगलों में आग लगाने पर रोक लगानी होगी।
- प्रत्येक घरों एवं विद्यालयों में वर्षा जल-संग्रहण की व्यवस्था करनी होगी।
- विद्यालय तक जाने वाले रास्तों का उच्चीकरण करना होगा।
- विद्यालय के चारों तरफ छायादार वृक्ष लगाना होगा।
- पर्यावरण के प्रति बच्चों को संवेदित करने की दृष्टि से विविध प्रकार की गतिविधियां यथा छोटे बच्चों को चित्रों के माध्यम से आपदा की स्थितियों के बारे में जागरूक करना होगा।
- बच्चों के बीच आपदा के सन्दर्भ में जागरूकता प्रसार हेतु कार्य योजना बनाना व समय-समय पर पोस्टर प्रदर्शनी, पेंटिंग प्रतियोगिता इत्यादि का आयोजन करना होगा।



10. पेयजल, स्वच्छता एवं पोषण

10-1 i;ty dh v'k)rk l; gkuoky; [krj; ,o bld; mik; d; ckj; e; tkudkjh

- विद्यालय में बच्चों को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से पेयजल भंडारण हेतु ढक्कन युक्त बाल्टी एवं पानी निकालने के लिए टिसनी एवं ग्लास की व्यवस्था कक्षा के सामने करायी जाये।
- विद्यालय परिसर में कार्यरत चापाकलों के इर्द-गिर्द जमने वाले गंदे पानी की समुचित निकासी एवं चापाकलों के चारों तरफ साफ-सुथरा रखा जाये।
- पेयजल गुणवत्ता की नियमित जाँच लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण प्रमंडल के लैब से करायी जाये।
- पेयजल प्रदूषित करनेवाले विभिन्न कारकों एवं दूषित जल के सेवन से होनेवाली बिमारियों के बारे जानकारी दिया जाये।
- पेयजल से संबंधित सामान्य सावधानियाँ
 - पेयजल किसी सुरक्षित जल स्रोत से लेना चाहिए।
 - पेयजल स्रोत जमीन से ऊँची जगह पर हो और पक्के तरीके से चबूतरा बना हो।
 - पानी के बहाव के लिए पक्की नाली की व्यवस्था हो जिससे पानी एक जगह एकत्रित न हो। गंदे पानी का निस्तारण सोखता गड्ढे बनाकर किया जाए।
 - स्रोत के आसपास की जगह को पक्के तरीके से ऊँचा रखना चाहिए ताकि गंदे पानी का प्रवेश न हो सके।
 - चापाकल को चारों तरफ से घेर कर रखना चाहिए ताकि मल युक्त पानी से संपर्क न हो तथा जानवर के पहुँच से भी दूर रहे।

• vkink d; nkjku i;ty dk mckydj 'k) dju dh ifØ;k

t :jh pht%

- उबालने के लिय बर्तन
- आग
- मिट्टी का मटका या कोई धुला हुआ साफ बर्तन
- सूती कपड़ा
- धागा



cuku dh cfØ;k%

- उबालने वाले बर्तन में पानी भर लें।
- बर्तन को आग पर रखें और पानी को उबलने दें।
- उबले हुए पानी को ठंडा होने दें।
- मिट्टी के मटके के मुँह पर कपड़ा बाँध दें (कपड़े को 4 बार लपेटें ताकि कई परतें बन जाये)
- कपड़े को धागे से कस कर बाँध दें।
- अब उबले हुए पानी को मिट्टी के मटके में डालें।

;kn j[ku okyh ckr%

- पानी को हमेशा ढक कर रखें।
- यदि कपड़ा पुनः उपयोग करते हैं, तो हर बार एक ही पक्ष का उपयोग करें।

- हमेशा उबला हुआ पानी और बिना उबला हुआ पानी अलग- अलग रखें।
- इस्तेमाल के बाद कपड़े को ठीक से धो लें और आखिरी बार उबले हुए पानी से धो ले।
- धोने के बाद कपड़े को धूप में सूखा लें
- कपड़े को साबुन से ही धोएँ
- छेद होने या फटने पर तुरंत कपड़ा बदल दें।

LFkkuh; Lrj ij ty 'k)hdj.k d rjhd

मिट्टी के मटके में रेत द्वारा धीमी गति से पानी छानने की प्रक्रिया

t : jh lkefx;k

- मिट्टी के मटके में नीचे की तरफ 10-12 छेद करें।
- दुसरी मिट्टी की मटकी जिसमें नल लगा हुआ हो।
- कंकड़ (6-22 मिली मीटर माप), मोटी रेत (2-4 मिली मीटर माप), बारीक रेत (0.7-1 मिली मीटर माप)

cuku dh cfØ;k

- सबसे पहले इस सामग्री को पानी से अच्छी तरह से धो लें ताकि इसमें मिली हुई मिट्टी इत्यादि निकल जाएँ।
- मिट्टी के मटकों को एक दूसरे पर रखें।
- ऊपर वाले मटके में 5 सेंटीमीटर कंकड़, 5 सेंटीमीटर मोटी रेत और 10 सेंटीमीटर बारीक रेत डालें।
- फिर ऊपर से पानी डालना शुरू करें। जैसे ही पानी अलग अलग परतों से गुजरेगा वह छनकर शुद्ध होता जायेगा।
- नीचे वाले मटके के नल से साफ पानी निकाला जा सके।

;kn j[ku okyh ckr

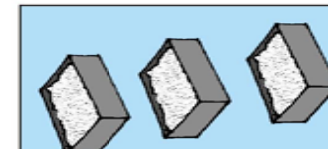
- कंकड़ और रेत को बदल दें। जब पानी की गति धीमी हो जाये (कंकड़ और रेत हर दो से तीन महीने में बदलना चाहिए)।
- यह एक उचित जल शुद्धीकरण तकनीक है।
- प्रयोग करने में आसान होता है।
- जल जनित बीमारियों के खिलाफ बहुत प्रभावी है।

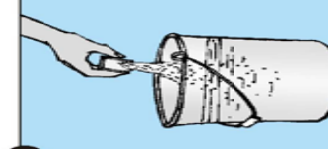
ck< d: nkjku i; ty 'k)hdj.k d: rjhd

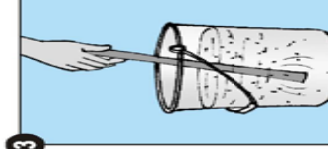
बाढ़ की चपेट में आए कुएँ के पानी को साफ करने के लिए क्लीरिंग पाउडर का उपयोग

पानी को शुद्ध करने के लिए हैलोजन गोली का उपयोग

बाढ़ की चपेट में आए चापाकल के पानी को साफ करने के लिए क्लीरिंग पाउडर का उपयोग

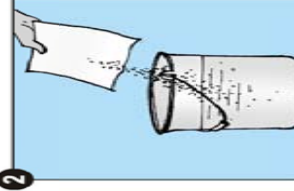
- 

गोबर को तीन दिवस भर
क्लीरिंग पाउडर लें।
- 

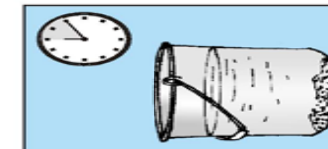
इसे पानी से भरें प्लास्टिक या
मिट्टी के बर्तन में डालें।
- 

अच्छी तरह मिला लें।

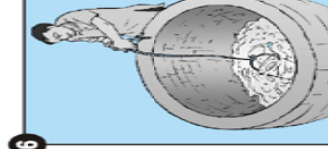
- 

हैलोजन की एक गोली के अच्छी तरह
घुल जाए।
- 

घुल के प्लास्टिक की बाल्टी या मिट्टी के
बर्तन में रखें पानी में डालें। एक गोली
15 लीटर पानी को साफ करता है।

- 

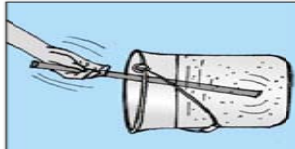
यस मिनट तक मिश्रण के लिए छोड़ दें।
(इससे घुल और मिलाई के जाएंगे)
- 

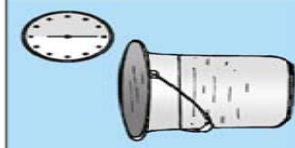
बिना घुल घुल घुल घुल घुल के पानी
को छोड़कर ऊपर के पानी को
दूसरी बाल्टी में डालें।
- 

इस कुएँ में बाल्टी के चारों ओर
से ऊपर डुलाई लावा बाल्टी से
कुएँ के पूरे पानी को छिड़का दें।
तीन से चार घंटे बाद ही उस कुएँ
के पानी को पीएँ।

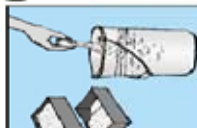
X घण्टा के बर्तन में क्लीरिंग पाउडर का घोल न बनाएं। यह हानिकारक है।

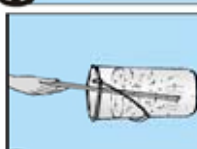
- X घण्टा के बर्तन में रखें पानी में गोली न डालें। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- X हैलोजन गोली को खुली हवा में न छोड़ें, इससे इसका असर कम हो जाता है।
- X हैलोजन की गोली को बायो की युक्ति से दूर रखें।
- X यह गोली कानों के लिए नहीं है।

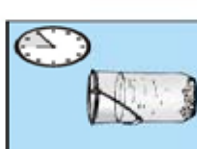
- 

इसे अच्छी तरह मिला दें।
- 

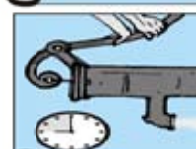
इसे अगले छह छह घंटे छोड़ दें
और फिर पीएँ।

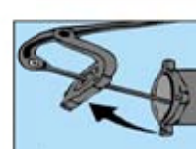
- 

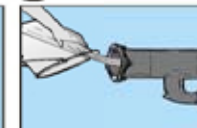
गोबर को दो दिवस भर
क्लीरिंग पाउडर लें।
- 

अच्छी तरह मिला लें।
- 

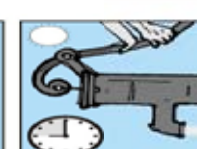
यस मिनट तक मिश्रण के लिए छोड़ दें।
(इससे घुल और मिलाई के जाएंगे)
- 

बिना घुल घुल घुल घुल घुल के पानी
को छोड़कर ऊपर के पानी को
दूसरी बाल्टी में डालें।
- 

लगातार 15 मिनट तक मिलाई करते
रहें।
- 

बापाकल के लिए काँटा लें।
- 

क्लीरिंग पाउडर का घोल बापाकल
के ऊपर डालें।
- 

बापाकल को काँटा कर दें और
रहें।
- 

अगली घण्टा लगभग 15 मिनट
बापाकल चलाकर पानी साफ करें। फिर
पानी पीने के लिए इस्तेमाल करें।

X घण्टा के बर्तन में क्लीरिंग पाउडर का घोल न बनाएं। यह हानिकारक है।



10-2 LoPNrk ,o lkQ&lQkbl d lnhkl e t kudkj

एक स्वच्छ विद्यालय की परिकल्पना करना तभी संभव है जबतक विद्यालय के प्रधानाध्यापक, शिक्षकगण, बच्चे, बाल संसद, अभिभावकगण तथा आसपास बसे समुदाय के लोग दृढ संकल्पित न हों। विद्यालय के बच्चे, बाल संसद के सदस्यों एवं विद्यालय के शिक्षकों एवं बच्चे के अभिभावक स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति उदासीन होते हैं। स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जानकारी एवं अपने व्यवहार में परिवर्तन लाकर ही विभिन्न बिमारियों से बचा जा सकता है। स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति बच्चे काफी संवेदनशील होते हैं, वे विद्यालय में जो सीखते हैं उसे परिवार एवं समाज में उस संदेश को पहुँचाने की कोशिश करते हैं। इस संदर्भ में विद्यालय स्तरीय निम्न गतिविधियाँ किये जा सकते हैं—

0;fDrxr LoPNrk

- प्रत्येक दिन दाँत साफ करना चाहिए।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ-साथ बालों को कंधी से झाड़ना चाहिए।
- हाथ हमेशा साफ रखना चाहिए एवं नाखून कटा होना चाहिए।
- कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।

प्रार्थना सभा में बच्चों के व्यक्तिगत स्वच्छता की जाँच किया जाये एवं आवश्यकतानुसार सुधार हेतु सुझाव एवं सलाह भी दिये जायें। प्रार्थना सभा में स्वच्छता संदेश या अन्य बातों की जानकारी दिया जाये। विद्यालय में कंधी, नेलकटर, साबुन, आईना की व्यवस्था रखी जाये एवं आवश्यकतानुसार उसका उपयोग कराकर बच्चों के आदत में बदलाव लाने हेतु प्रेरित किया जाये।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं घर तथा आसपास की सफाई



शौचालय का प्रयोग



नियमित रूप से नाखून काटना



रोज नहाना



घर एवं आसपास की सफाई



कचरा डालने के लिए गड़दे का प्रयोग



चापाकल के आसपास की सफाई



LoPN ifj lj

- विद्यालय परिसर को नियमित स्वच्छ रूप से रखने का अभ्यास कराया जाये।
- विद्यालय को नियमित स्वच्छ रूप से रखने के उद्देश्य से डंडे वाला झाड़ू, बाल्टी, साबुन डस्टबीन, एवं सफाई का समान यथा-ब्लीचिंग पाउडर की व्यवस्था की जाये।
- विद्यालय के आलमारी, दरवाजे, खिड़कियाँ, लाइब्रेरी एवं कक्षाओं को नियमित रूप से स्वच्छ रखने का अभ्यास कराया जाये।
- विद्यालय में एकत्रित कचरे को गड्ढे में डालकर सुरक्षित निपटान करने का अभ्यास कराया जाये।

LoPN 'kkpkky ;

- विद्यालयों में निर्मित शौचालयों को नियमित रूप से साफ-सुथरा रखा जाये।
- यदि विद्यालय में शौचालय निर्माणाधीन है तो निर्माण अविलंब पूर्ण कराया जाये।
- यदि विद्यालय में शौचालय नहीं है तो शौचालय हेतु शिक्षकों एवं बच्चों के सहयोग से स्थल चयन कराकर जिला स्तरीय सर्व शिक्षा कार्यालय को माँग प्रेषित किया जाये।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौच मुक्त करने हेतु बच्चों को प्रेरित किया जाये।
- विद्यालय में शौचालय है तो बच्चों द्वारा इसका नियमित उपयोग एवं रखरखाव सुनिश्चित कराया जाये।
- शौचालय में शौच करने से फायदे-
 - खुले में शौच से रोकता है जिससे हमारे आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखता है।
 - शौचालय से बच्चे व महिलायें अपने को सुरक्षित महसूस करते हैं। बूढ़े व विकलांग को भी सुविधा होती है।
 - बच्चे के शौच को सुरक्षित निपटान करने में सुविधा होती है।
 - स्वच्छ वातावरण एवं स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता का प्रसार होता है।

LoPN gkFk

विद्यालयों में हाथ धोने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में साबुन या सर्फ का धोल एवं पानी की व्यवस्था की जाये एवं बच्चों में मध्याह्न भोजन के पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने का नियमित रूप से आदत विकसित करने का अभ्यास कराया जाये।

- अच्छी तरह से हाथ धोने के तरीके निम्न प्रकार हैं-
 - दोनों हाथों पर पानी भिंगोकर साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़े।
 - उंगलियों के बीच को भी अच्छी तरह से रगड़े।
 - साबुन को नाखूनों पर लगायें एवं तलहथ्थी पर सभी नाखूनों को एक जगह रखकर रगड़े।
 - हाथों के बीच के भाग को भी अच्छी तरह से एक दूसरे के साथ रगड़े और अंत में पानी से हाथ धो लें।



शौच के बाद और भोजन करने से पहले साबुन से हाथ अवश्य धोयें। यह हमें स्वस्थ रखने का सबसे सरल और सही उपाय है।

LoPN fdpu ,o eè;kà Hkk t u

- किचन शेड एवं सामग्री भंडार गृह को नियमित रूप से साफ-सुथरा रखा जाये।
- वर्षाकाल में भोज्य सामग्री भंडार गृह के इर्द-गिर्द जलजमाव नहीं होने दिया जाय साथ ही भोजन बनाने में प्रदूषित जल का उपयोग न करने दिया जाये।
- मध्याह्न भोजन तैयार करने से पूर्व रसोईया को नियमित रूप से अपना हाथ, पैर एवं मुँह साबुन से साफ करने हेतु निदेशित किया जाये।
- रसोईया को साफ-सुथरा ढंग से मध्याह्न भोजन तैयार करने हेतु निदेशित किया जाये।
- बच्चों को भोजन परोसने के पूर्व भोजन करने के स्थान एवं आसपास की गंदगी को नियमित रूप से साफ रखना सुनिश्चित कराया जाये।
- भोजन परोसने के पूर्व खाना खाने वाले बर्तन, गिलास आदि को नियमित रूप से साफ रखने का अभ्यास कराया जाये।

cPpk d Lo; dh lQ&lQkb

- बच्चों में स्वयं की साफ-सफाई का अभ्यास कराया जाये।
- बालिकाओं में मासिक धर्म से संबंधित स्वयं की साफ-सफाई के बारे में महिला शिक्षिका द्वारा जानकारी दी जाये।
- शौच या मल द्वारा संक्रमण के विभिन्न मार्ग हैं—
 - खुले में शौच करने से
 - मल का पानी में मिलने से
 - गन्दे हाथों से
 - मक्खी, मच्छर एवं जानवरों से
 - मल युक्त पानी के इस्तेमाल से
 - खुला खाना खाने से



cPpk d LokLF; l lcfèkr

निमोनिया, सर्दी-खाँसी / जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, चेचक जैसे छोटे-मोटे बिमारियों से अपने आप को सुरक्षित रखने हेतु खुले में शौच बन्द करना होगा। अपने आसपास के क्षेत्रों को भी साफ-सुथरा रखना होगा। अतः अपने विद्यालय में स्वास्थ्य परीक्षण हेतु स्थानीय आशा कार्यकर्ता एवं ए0एन0एम0 की मदद से माह में एकबार हेल्थ कैंप का आयोजन कराने हेतु शिक्षकों को कहें।

खुले में शौच करने एवं गंदे परिवेश में रहने से खतरनाक रोग फैलता है। इससे होने वाली बिमारियाँ निम्न प्रकार के हैं—

- | | |
|--------------|----------------------------|
| • डायरिया | • पीलिया |
| • टायफाइड | • कॉलरा |
| • हेपेटाइटिस | • सर्दी-खाँसी |
| • डेंगू | • पोलियो |
| • निमोनिया | • आँख एवं त्वचा का संक्रमण |
| • मलेरिया | • एसकैरिस |
| • हुकवर्म | |

10.3 बच्चों में पोषण के संदर्भ में जानकारी

पोषक तत्वों को ग्रहण कर मानव शरीर के विकास में उपयोग करना पोषण कहलाता है। पोषक तत्वों से हमारे शरीर को उर्जा प्राप्त होती है जो शरीर को कोई कार्य करने में मदद करती है।

स्वस्थ तन और स्वस्थ मन जैसी कहावत का मतलब तभी सकारात्मक होगा जब हमारे शरीर का सही विकास होगा। शरीर के संपूर्ण विकास के लिए संतुलित भोजन करने की आवश्यकता है। संतुलित भोजन के लिए प्रत्येक दिन शरीर की जरूरत के हिसाब से कैलोरी, विटामिन, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट लेना जरूरी होता है। पोषक तत्वों के अभाव में शरीर कमजोर होने लगता है और अलग-अलग बीमारियों से ग्रसित होने की संभावना बढ़ जाती है।



प्रत्येक दिन एक सामान्य व्यक्ति को 2000 कैलोरी उर्जा की आवश्यकता होती है, हॉलांकि कैलोरी की मात्रा उम्र, जेंडर और शारीरिक मेहनत पर निर्भर करता है। विकसित होने वाले बच्चे को ज्यादा मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है। कैलोरी की मात्रा एवं उसकी आवश्यकता निम्न प्रकार है—

व्यक्ति	60	2875	60	20
व्यस्क पुरुष	60	2875	60	20
व्यस्क महिला	50	2225	50	20
13—15 वर्ष लड़का	47—48	2450	70	22
13—15 वर्ष लड़की	46—47	2060	55	22

कुपोषण के संकेत

- शरीर में जल्दी थकान का होना एवं कमजोरी महसूस करना
- चक्कर आना
- प्रतिरोधक क्षमता का कम होना
- त्वचा शुष्क एवं स्केल युक्त हो जाना
- मसूढ़े में सूजन एवं खून का बहना
- दांत का झड़ना
- उम्र और शरीर की लम्बाई के सापेक्ष कम वजन होना

जो बच्चे कुपोषण के शिकार होते हैं, वे शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से कमजोर होते हैं। अगर बच्चे बचपन से ही कुपोषण के शिकार हो जाए तो उनकी यह कमी जीवन भर उनके साथ रहती है। ऐसे में बच्चे जीवन में हर तरह से पिछड़ जाते हैं। ऐसे बच्चों में एकाग्रता की भी कमी होती है। अधिकांश बच्चों में विटामिन ए तथा आयोडीन की कमी देखने को मिलता है। अतः कुपोषण को दूर करने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है—

- बच्चे आहार में पौष्टिक भोजन करें।
- जंक फूड का प्रयोग ना करें।
- संतुलित भोजन ही लेने का प्रयास करें।
- भोजन में दाल का सेवन ज्यादा करें।
- हरे पत्तेदार सब्जियाँ को खाने में प्राथमिकता दें।
- कुपोषित बच्चे को डॉक्टरी इलाज करायें।
- विद्यालयों में नियमित हेल्थ कैंप आयोजित करें।
- बच्चे का समय-समय पर टीकाकरण करायें।
- मध्याह्न भोजन में मेनू चार्ट के हिसाब से भोजन उपलब्ध करायें।
- विद्यालय में वजन मापने वाली मशीन रखें और उम्र तथा शरीर की लम्बाई के सापेक्ष वजन चार्ट दीवारों पर प्रदर्शित करें।

me vkj 'kjhj dh yEckb! d lki{k otu pkV

i : "k		efgyk	
शरीर की लम्बाई	वजन (कि० ग्रा०)	शरीर की लम्बाई	वजन (कि० ग्रा०)
4 फीट 6 इंच	28–35	4 फीट 6 इंच	28–35
4 फीट 7 इंच	30–39	4 फीट 7 इंच	30–37
4 फीट 8 इंच	33–40	4 फीट 8 इंच	32–40
4 फीट 9 इंच	35–44	4 फीट 9 इंच	35–42
4 फीट 10 इंच	38–46	4 फीट 10 इंच	36–45
4 फीट 11 इंच	40–50	4 फीट 11 इंच	39–47
5 फीट	43–53	5 फीट	40–50
5 फीट 1 इंच	45–55	5 फीट 1 इंच	43–52
5 फीट 2 इंच	48–59	5 फीट 2 इंच	45–55
5 फीट 3 इंच	50–61	5 फीट 3 इंच	47–57
5 फीट 4 इंच	53–65	5 फीट 4 इंच	49–60
5 फीट 5 इंच	55–68	5 फीट 5 इंच	51–62
5 फीट 6 इंच	58–70	5 फीट 6 इंच	53–65
5 फीट 7 इंच	60–74	5 फीट 7 इंच	55–67
5 फीट 8 इंच	63–76	5 फीट 8 इंच	57–70
5 फीट 9 इंच	65–80	5 फीट 9 इंच	59–72
5 फीट 10 इंच	67–83	5 फीट 10 इंच	61–75
5 फीट 11 इंच	70–85	5 फीट 11 इंच	63–77
6 फीट	72–89	6 फीट	65–80

11 डायरिया की जानकारी

11-1 Mk;fj;k dh tkudkj

गंदगी से महामारी के रूप में डायरिया फैलने की संभावना होती है। अगर किसी व्यक्ति को बार-बार पतला पानी की तरह पैखाना हो और इसके साथ पेट दर्द, बुखार व उल्टी भी हो तो उसे डायरिया या दस्त कहते हैं। डायरिया के कारण बार-बार शौच होने से शरीर के जरूरी तत्व जैसे- नमक, मिनरल इत्यादि भी निचोड़ कर निकल जाता है, जिससे शरीर काफी कमजोर हो जाता है। ऐसे समय पर शरीर में पानी को वापस लाना आवश्यक हो जाता है।

अक्सर दस्त गंदे पानी के प्रयोग से ही होता है। अगर हम प्रदूषित नल, नदी, तालाब या कुआँ के पानी का प्रयोग करते हैं जिसके आसपास खुले में शौच होता हो तो हम खतरे के दायरे में होते हैं। ऐसे पानी का प्रयोग अगर हाथ धोने, नहाने, पीने या खाना बनाने में करें तो दस्त होने की पूरी संभावना होती है। हमारे आसपास गंदगी भी हो तो हमें दस्त हो सकता है। बच्चे के शौच को साफ करने के बाद अगर हम अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से न धोयें तो भी दस्त के शिकार हो सकते हैं।

nLr@Mk;fj;k d y{k.k

- बार-बार पानी जैसा पैखाना होना
- अधिक कमजोरी होना
- सुखा मुँह व सूखी त्वचा का होना
- आँखों के नीचे काला पड़ना
- चक्कर आना

Mk;fj;k dk bykt

डायरिया के इलाज का सबसे सरल उपाय है कि ओ0आर0एस0 घोल का सेवन करें। ओ0आर0एस0 पैकेट स्वास्थ्य केन्द्र एवं मेडिकल स्टोर में मिलता है। इसे घर में भी बनाया जा सकता है। घरेलू भाषा में हम इसे नमक-चीनी का घोल भी कहते हैं। यह घोल शरीर में पानी के साथ-साथ जरूरी पौष्टिक तत्वों की भी पूर्ति करता है।

vk0vkj0,l0 cuku d rjhd

t :jh ph t

- साफ बर्तन
- साफ पानी (एक लीटर)
- चीनी (6 चुटकी)
- नमक (आधी चुटकी)

cuku dh cf0;k

- पानी को साफ बर्तन में डाल दे।
- उस में 6 चुटकी चीनी मिलाएँ।
- फिर उस घोल में आधी चुटकी नमक मिलाएँ।
- घोल में चीनी को पुरी तरह से मिला लें।



;kn j[ku okyh ckr

- ओ0आर0एस0 का घोल बनाने से पहले हाथों को साबुन से धोयें।
- घोल में नमक की मात्रा का ध्यान रखें। मात्रा अधिक होने के कारण बच्चा घोल पीने से मना कर सकता है तथा बच्चे को बेहोशी और ऐंठन भी हो सकती है।
- नमक की मात्रा कम होने पर पुर्नजलीकरण प्रभावशाली नहीं हो पाता है।
- दस्त जब तक रुक ना जाएँ, तब तक बच्चे को कम से कम प्रतिदिन एक लीटर ओ0आर0एस0 का घोल पिलाएँ।
- ओ0आर0एस0 धीरे-धीरे चम्मच से पिलाएँ।
- यदि बच्चा उल्टी कर देता है तो दस मिनट तक रुक-रुक कर दा. बारा ओ0आर0एस0 का घोल पिलाएँ।
- ओ0आर0एस0 के घोल को ठंडी जगह पर ही रखें।
- उतना ही ओ0आर0एस0 का घोल बनाएँ जितना बच्चा एक दिन में पी सके।
- दस्त रुकने तक अधिक-से-अधिक पानी एवं पीली दाल का पानी इत्यादि पिलाते रहें।

डायरिया (दस्त रोग)

- बार-बार पानी जैसे पतले पैखाना होने को दस्त कहते हैं।
- बाढ़ के दौरान दूषित पानी एवं गंदगी से दस्त होने का खतरा बढ़ जाता है। छोटे बच्चे के लिए यह जानलेवा हो सकता है।

दस्त होन के कारण



दूषित पानी



दूषित खाना



खुले में शौच

दस्त से कैसे बचें



छः माह तक बच्चे को केवल माँ का दूध दें, पानी भी नहीं



व्यक्तिगत साफ सफाई रखें

ओ. आर. एस. का इस्तेमाल



साफ बर्तन में 1 लीटर पानी उबालें और ठंडा कर लें



ठंडे पानी में ओ. आर. एस. पाउडर का पूरा पैकेट डालें अच्छी तरह मिला लें



साफ बर्तन से ओ. आर. एस. घोल पिलाएँ

- हर दस्त के बाद दो वर्ष से छोटे बच्चे को चौथाई से आधा कप एवं दो वर्ष से बड़े बच्चे को आधा से एक कप घोल पिलाएं।
- बना हुआ घोल ढक कर रखें एवं 24 घंटे के अन्दर ही इस्तेमाल करें।

12 निमोनिया से बचाव

मानसून अपने साथ कई तरह की गंभीर बिमारियां लाती हैं जिसमें निमोनिया (Pneumonia) जैसे गंभीर बिमारी भी प्रमुख हैं। वैसे तो यह बिमारी किसी भी आयु वर्ग के लोगो को अपने चपेट में ले सकती हैं लेकिन इस रोग से बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं। हाल में वर्ल्ड हैल्थ आर्गनाइजेशन (WHO) द्वारा किये गए रिसर्च से पता चला कि भारत में हर घंटे निमोनिया से 45 बच्चों की मौत होती है। यानी करीब हर मिनट हमारे देश में एक बच्चा निमोनिया की भेंट चढ़ जाता है। इसलिए समय रहते निमोनिया का इलाज बहुत जरूरी है।

Pneumonia एक संक्रमण है जो कि बैक्टीरिया, वायरस और कवक से फैलता है। जिसमें फेफड़ों में हवा रहने के लिए बनी छोटी थैलीनुमा संरचनाओं में सूजन के साथ तरल पदार्थ या पीप इकट्ठा हो जाता है, जिससे बलगम युक्त खाँसी, बुखार, ठिठुरन और साँस लेने में कठिनाई होने लगती है।

यह बीमारी आमतौर पर सर्दियों और बसंत के मौसम में होती है, और अक्सर सर्दी-जुकाम होने के बाद शुरू होती है। बड़े लोगो की तुलना में बच्चों में यह समस्या ज्यादा पाई जाती है क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवाओं की तुलना में कम होती है। स्वस्थ व्यक्तियों में, निमोनिया साधारण बीमारी की तरह होता है और 2 से 3 सप्ताहों में ठीक हो जाता है। जबकि वृद्ध व्यक्तियों और अन्य रोगों से ग्रस्त लोगों में, रोग ठीक होने में 6 से 8 सप्ताह या अधिक लग सकते हैं।

fuekfuf;k d; dkj.k

निमोनिया बैक्टीरिया, वायरस और फंगस की वजह से होते हैं, इसके अतिरिक्त कुछ रसायनों और फेफड़े में लगी चोट के कारण भी निमोनिया होता है।

बैक्टीरिया से संबंधित निमोनिया का प्रमुख कारण स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया (Streptococcus pneumonia) नाम का एक बैक्टीरिया होता है। जो की हमारे फेफड़ों को इन्फेक्टेड करके हमारी श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है, इसके अलावा और कई बैक्टीरिया-हीमोफीलस इन्फ्यूएंजा, क्लैमाइडोफिला निमोनिया, मिकोप्लाज्मा निमोनिया, स्टैफिलोकोकस ऑरियसय मोराक्सेला कैटराहैलिसय लैगियोनेला न्यूमोफेला और ग्राम-निगेटिव बासिलिस् आदि शामिल है। फ्लू वायरस की वजह से भी हमें निमोनिया हो सकता है। इसके अलावा अन्य वायरस-राइनोवायरस, कोरोनावायरस, इन्फ्यूएंजा वायरस, रेस्पिरेटरी सिन्साइटियल वायरस (आरएसवी), एडीनोवायरस और पैराइन्फ्यूएंजा शामिल है।

बैक्टीरिया से होने वाला निमोनिया दो से चार सप्ताह में ठीक हो सकता है, जबकि वायरस से होने वाले निमोनिया को ठीक होने में अधिक समय लग जाता है।

fuekfuf;k dk y{k.k

निमोनिया के अधिकतर रोगियों में शुरुआत सर्दी और फ्लू के लक्षणों से होती है और बाद में तेज बुखार, ठिठुरन, और बलगम के साथ खाँसी (नाक से पानी आना) आदि हो जाते हैं। अन्य लक्षण निम्न प्रकार होते हैं—

- फेफड़ों से निकला भूरा या हरा बलगम जो खाँसी से बाहर निकलता है।
- तेज गति से साँस चलना और साँस लेने में कठिनाई।
- दस्त, सिरदर्द, माँसपेशियों और जोड़ों में दर्द।
- थकावट और अत्यंत कमजोरी लगना।

- असमंजस और प्रलाप की स्थिति।
- मतली और उल्टी।
- छाती में दर्द जो गहरी साँस लेने पर बढ़ जाये (प्लूरिटिक पेन)।
- तेज हृदयगति और रात में पसीना आना।

fuekfu;k l tM t k p vkj ij h{k.k

रोग का निर्धारण रोगी के चिकित्सीय इतिहास और लक्षणों का शारीरिक परीक्षण, जिसमें स्टेथोस्कोप की सहायता से साँस को सुना जाता है और निम्न विधि के द्वारा भी किया जाता है –

- छाती का एक्स-रे और सीटी-स्केन।
- रक्त परीक्षण।
- बलगम की जाँच।
- ब्रोंकोस्कोपी और थोरासेंटेसिस

fuekfu;k e lko/kkuh vkj ijgt

- बच्चे के स्वस्थ रहने और उसके निमोनिया होने की संभावनाओं को कम करने के लिए सबसे जरूरी है कि उसका संपूर्ण टीकाकरण न्यूमोकोकल और मेनिंगोकोकल टीके, एच.आई.बी., डिप्थीरिया और काली खांसी के टीके, निमोनिया पैदा करने वाली सभी बीमारियों से बचाव के लिए बहुत जरूरी हैं।
- खांसते हुए अपने मुँह और नाक को ढक लें। जिससे की इसके बैक्टीरिया और वायरस न फैले।
- शुद्ध छना हुआ पानी को ही पीने में उपयोग लाये।
- लहसुन, अदरक, मिर्च, और प्याज फेफड़ों और श्वसन तंत्र के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं और इसलिए नियमित रूप से लिए जाने चाहिये।
- दूध और डेरी उत्पाद से दूर रहे, क्योंकि ये शरीर में म्यूकस बढ़ाने में सबसे अधिक योगदान करते हैं।
- ठंडी चीजों से दूर रहे और ऐसे पदार्थों से भी दूर रहे जिनमें कृत्रिम पदार्थ, जैसे कि परिरक्षक, रंग, स्वाद और यौगिक डाले गए हों।
- अपनी छाती के मुकाबले सिर को नीचे करते हुए लेटें। यह फेफड़ों से बलगम निकालने में सहायक होता है।
- गर्म, नम हवा में श्वास लेना चिपचिपे बलगम को निकालने में उपयोगी होता है, इसके लिए ह्यूमिडिफायर में गर्म पानी भरें और इसके गर्म धुएं में साँस लें।
- धूम्रपान त्यागें क्योंकि यह फेफड़ों को क्षति करता है जिससे संक्रमण की स्थिति और बिगड़ सकती है।
- व्यायाम और योग निमोनिया के उपचार में काफी कारगर है। जिसमे अर्द्ध चक्रासन और धनुषासन प्रमुख योग आसान हैं।

13 मस्तिष्क ज्वर (Accute Encephalitis Syndroms (AES)/ Japanese Encephalitis (JE) से बचाव

जैसा कि आप अवगत है, मस्तिष्क ज्वर एक वायरल बीमारी है जो मच्छरों के काटने से होता है। अत्यधिक गर्मी एवं नमी के मौसम में यह बीमारी फैलती है। अमूमन अप्रैल से दिसम्बर माह के प्रथम सप्ताह तक इस बीमारी के मरीज पाये जाते हैं। इस बीमारी में 1 से 15 वर्ष के बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं। इस बीमारी की पहचान, लक्षण में क्या करना चाहिए, एवं क्या नहीं करना चाहिए की जानकारी के माध्यम से इस बीमारी से ग्रसित बच्चों की जान बचा सकते हैं।

मस्तिष्क ज्वर के मरीजों की पहचान एवं इसके लक्षण-

- ☐ तेज बुखार आना एवं लगातार बुखार का बने रहना।
- ☐ शरीर में चमकी होना।
- ☐ दाँत पर दाँत बैठना।
- ☐ पूरे शरीर या किसी खास अंग में ऐंठन होना।
- ☐ बच्चे का सुस्त होना।
- ☐ बच्चे का बेहोश होना।
- ☐ चिउटी काटने पर शरीर में कोई हरकत नहीं होना।

मस्तिष्क ज्वर के बच्चों की पहचान होने पर क्या करना चाहिए-

- ☐ तेज बुखार होने पर पूरे शरीर को ताजे पानी से पोछें एवं पंखा से हवा करें ताकि बुखार 100°F से कम हो सके।
- ☐ पारासिटामोल की गोली अथवा सीरप मरीज को उम्र के हिसाब से देना चाहिए, जैसे एक साल के बच्चे के लिए ¼ गोली अथवा एक चम्मच सीरप, छः साल के बच्चे के लिए ½ गोली अथवा दो चम्मच सीरप, 15 साल के बच्चे के लिए 1 पूरी गोली अथवा 4 चम्मच सीरप देनी चाहिए।
- ☐ यदि बच्चा बेहोश नहीं है तब साफ पानी में ओ.आर.एस. का घोल बनाकर पिलायें।
- ☐ बेहोशी/मिर्गी की अवस्था में बच्चे को हवादार स्थान पर रखें।
- ☐ बच्चे के शरीर से कपड़े हटा लें एवं छायादार जगह में उसे लिटायें एवं गर्दन सीधा रखें।

चमकी आने की स्थिति में :-

- ☐ मरीज को करवट या पेट के बल लिटायें।
- ☐ शरीर के कपड़े ढीले कर दें।
- ☐ खुले में लिटायें।
- ☐ मुँह में कुछ न डालें।
- ☐ इंजेक्शन डायजीपाम (कम्पोज) पैखाने (मलद्वार) के रास्ते दें। (सिरिज से सुई निकाल लें)। (डोज 0.5 मि.ग्रा./कि.ग्रा.)

- 6 माह से 1 साल — 1 मिली/पैखाने (मलद्वार) के रास्ते
 1 से 3 साल — 1–1.5 मिली/पैखाने (मलद्वार) के रास्ते
 3 से 7 साल — 1.5–2.5 मिली/पैखाने (मलद्वार) के रास्ते।

मरीज को नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजने के क्रम में निम्न सावधानी बरतें।

- ☐ यदि बुखार तेज हो तो पानी से बदन पोंछें।
- ☐ यदि IV लाइन लग सके तो IV Fluid लगा कर भेजें।
- ☐ उल्टी होने की दशा में IV Fluid नार्मल सेलाइन (मात्रा 1 किलोग्राम वजन के लिये 20 मिली) एक घण्टे में लगायें उसके बाद IV Fluid आइसोलाइट पी लगाकर भेजें। (मात्रा 15 किलोग्राम वजन के लिये 10–12 बूँद प्रति मिनट)।
- ☐ झटके आने की दशा में मरीज को पेट के बल लिटाकर या करवट करके भेजें।
- ☐ अपने डाक्टर या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के डाक्टर से सम्पर्क कर आवश्यक निर्देश प्राप्त करें।
- ☐ बेहोश/विक्षिप्त/झटके की अवस्था में बच्चे के मुँह में दवा, पानी, जूस, दूध या भोजन नहीं डालें।
- ☐ अविलंब बच्चे को नजदीक के प्राथमिक स्वा. केन्द्र/रेफरल अस्पताल अनुमंडलीय अस्पताल/ सदर अस्पताल/मेडिकल कॉलेज के शिशु रोग विभाग में इलाज हेतु ले जायें। इसके लिए 102 एम्बुलेंस सेवा का उपयोग करें।

मस्तिष्क ज्वर के मरीजों की पहचान होने पर क्या नहीं करना चाहिए—

- ☐ बच्चे को कम्बल या गर्म कपड़ों में न लपेटें।
- ☐ बच्चे का नाक बंद नहीं करना चाहिए।
- ☐ बेहोशी/मिर्गी की अवस्था में बच्चे के मुँह से कुछ भी नहीं देना चाहिए।
- ☐ बच्चे का गर्दन झुका हुआ नहीं रखना चाहिए।
- ☐ चूंकि यह दैविक प्रकोप नहीं है बल्कि अत्यधिक गर्मी एवं नमी के कारण होने वाली बीमारी है अतः बच्चे के इलाज में ओझा-गुणी में समय नष्ट नहीं करना चाहिए।

मस्तिष्क ज्वर से बचाव हेतु उपाय एवं सावधानियाँ—

- ☐ बिस्तर पर मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।
- ☐ परिवार के रहने वाले कमरों में मच्छर भगाने वाली अगरबत्ती, मच्छरदानी या दूसरी दवाइयाँ का उपयोग करना चाहिए।
- ☐ पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़ें पहले ताकि मच्छरों के काटने वाली बीमारियों से बचा जा सके।
- ☐ गर्मी के दिनों में बच्चों को सूती कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए।
- ☐ जमे हुए पानी में किरासन तेल की कुछ बूँदें डाल देनी चाहिए अथवा उसमें मिट्टी भर देना चाहिए ताकि मच्छरों का प्रजनन रोका जा सके।

- ☐ उगी झाड़ियों को साफ कर घर के आस-पास सफाई रखनी चाहिए।
- ☐ जलीय पक्षी जैसे-सारस, बगुला, बत्तख इत्यादि के माध्यम से भी मस्तिष्क ज्वर फैलता है। अतः वर्षा के दिनों में धान के खेतों में जमे हुए पानी में, पोखर/तालाबों के नजदीक अपने बच्चों को नहीं भेजना चाहिए।
- ☐ बगीचे में गिरे हुए जूठे फलों को बच्चों को नहीं खाने देना चाहिए।
- ☐ गर्मी के दिनों में बच्चों को ORS का घोल पिलाना चाहिए यदि ORS का घोल नहीं मिले तो नींबू पानी अवश्य पिलाना चाहिए।
- ☐ मस्तिष्क ज्वर होने पर प्रभावित गाँवों एवं इसके सटे हुए गाँवों में फॉगिंग कराने हेतु प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी से संपर्क स्थापित करना चाहिए।
- ☐ मस्तिष्क ज्वर के मरीज इलाज के बाद यदि अपंग पाए जाएँ तो अविलम्ब इसकी सूचना प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी को दी जाए।
- ☐ बीमारी का शुरु से पता चल जाने से और उपचार जल्दी शुरु हो जाने से रोगी की जान बचाई जा सकती है।
- ☐ ए.एन.एम. आशा एवं आंगनबाड़ी सेविकाओं को चाहिए की इस बीमारी के बारे में आम जनता को जागरूक करें।
- ☐ विशेष परिस्थिति में निःशुल्क चिकित्सा हेतु प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में बच्चों को भेजना चाहिए।

14. सर्पदंश से बचाव

सर्पदंश की अज्ञानता से इसके दंश से मृत्यु दर में निरंतर बढ़ोत्तरी हो रही है। भारत में लगभग 300 प्रकार के सांप पाये जाते हैं। पूरे देश में प्रत्येक वर्ष लगभग 46000 व्यक्तियों की मृत्यु सर्पदंश प्रबंधन की जानकारी के अभाव में होती है। भारत में सर्पदंश से होने वाली मृत्यु में 15 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषैले सांप के काटने से होता है, जबकि 85 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषहीन सांप के काटने से होती है। इस प्रकार सर्पदंश प्रबंधन की जानकारी लोगों को होना आवश्यक है।



भारत में पाँच सबसे अधिक जहरीले सर्प निम्न प्रकार के होते हैं—

- ☐ बिहार में विषैले सर्प के रूप में नाग और करैत सबसे ज्यादा पाये जाते हैं।
- ☐ महाराष्ट्र एवं राजस्थान में वाइपर सांप सबसे ज्यादा पाये जाते हैं।
- ☐ सर्पदंश की घटना केरल, महाराष्ट्र, तमिलनाडू, उड़ीसा और असम राज्यों में अन्य राज्यों की अपेक्षा अधिक होते हैं।
- ☐ प्रायः सोये हुए व्यक्ति को विछावन पर करैत द्वारा सर्पदंश की घटना होती है। करैत सांप सबसे जहरीला होता है।

विषहीन सर्प निम्न प्रकार के होते हैं—



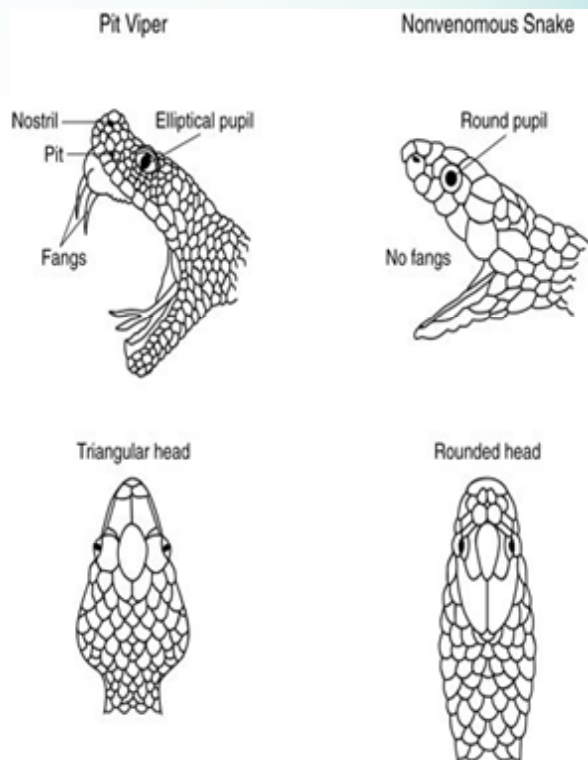
विषैले सर्प के काटने की पहचान (जहरीले सांप के दाँत एवं काटने के निशान)





fo"ky: vkj fo"kg hu l i l e i v r j

बनावट	जहरीले सांप	विषहीन सांप
सिर	त्रिकोण	गोलाकार
सिर के शल्क	छोटा	बड़ा
बेली स्केल	फैला हुआ	छोटा पुरी चौड़ाई तक नहीं फैलता
फेंग - दाँत	उपस्थित	अनुपस्थित
पुतलियाँ	इलिप्टिकल	गोलाकार
एनल प्लेट	एक लाइन वाली प्लेट	दो लाइन वाली प्लेट
साँप के आँख एवं नथुनों के बीच छेद	पिट वाइपर में उपस्थित	अनुपस्थित
ब्राइट का निशान	दंश का निशान	छोटे दाँतो का निशान



t g j h y: l k i d d k V u d y { k . k



- ☐ हेमोटोनिक वेनम
- ☐ काटे गये जगह पर दर्द
- ☐ नींद आना
- ☐ सांस लेने में परेशानी
- ☐ नेक्रोसिस— शरीर के कोशिकाओं की मृत्यु
- ☐ मुँह से झाग
- ☐ निगलने में परेशानी

- ☐ हेमोटोनिक वेनम
- ☐ काटे गये जगह पर दर्द
- ☐ नींद आना
- ☐ सांस लेने में परेशानी
- ☐ निगलने में परेशानी
- ☐ जी मिचलाना
- ☐ पेट में अत्यधिक दर्द

- ☐ उत्तक को नष्ट करने वाला जहर
- ☐ जलन एवं दर्द
- ☐ पसली एवं कमर के हड्डी के बीच काफी दर्द
- ☐ ब्रेन हेमरेज
- ☐ काटे गये स्थान पर जलन
- ☐ नेक्रोसिस— शरीर के कोशिकाओं की मृत्यु

Link to cpko

- ☐ भय एवं चिन्ता न करें। सभी साँप जहरीले नहीं होते।
- ☐ सभी जहरीले साँपों के पास हर समय पूरा जहर नहीं होता अगर पूरा जहर हो तो भी वो सर्प मरने के समान डोज हमेशा प्रवेश नहीं करा पाता है।
- ☐ साँप के काटने के उपरान्त काटने के निशान की जांच करें। (नोट—विषहीन साँप के काटने से भी घाव के आसपास सूजन और खुजलाहट होती है)
- ☐ साँप के काटने की गंभीरता के अनुसार (इंजेक्शन) लगवाया जाय
- ☐ जाँच करें कि जहरीले या विषहीन साँप ने काटा है

D;k dji

- ☐ काटे गये जगह को साबुन के पानी से धोएँ।
- ☐ दांत के निशान की जांच करें कही जहरीले सर्प के काटने का दो दंतक का निशान तो नहीं है।
- ☐ काटे हुए अंग को हृदय के लेवल से नीचे रखें।
- ☐ सर्पदंश वाले अंग को फिक्स करें।
- ☐ बैंडेज द्वारा घाव पर और उसके ऊपर लगायें।
- ☐ घायल व्यक्ति को सांत्वना दें, घबराहट से हृदयगति तेज चलने से रक्त संरचना तेज हो जाएगा और जहर सारे शरीर में जल्द फैल जायेगा।
- ☐ तुरंत अस्पताल ले जाएँ
- ☐ यदि जहरीले सर्प ने काटा है तो एंटी वेनम का इंजेक्शन डॉक्टर से लगवाएं।

D;k u dji

- ☐ बर्फ अथवा अन्य गर्म पदार्थ का इस्तेमाल काटे गये स्थान पर न करें।
- ☐ अप्रशिक्षित व्यक्ति से टुर्निकेट न बंधवायें। इससे संबंधित अंग में रक्त प्रवाह पूरी तरह रुक सकता है एवं संबंधित अंग की क्षति हो सकती है।
- ☐ काटे गये स्थल पर चीरा न लगाए। यह आगे नुकसान पहुँचाता है।
- ☐ घायल को चलने से रोकें।
- ☐ नींद आने की कोई दवा नहीं दें।
- ☐ मुंह से कटे हुए स्थान को न चुसें।
- ☐ मंत्र या तांत्रिक के झांसें में न आयें।

15. मानव जनित आपदाओं के संबंध में जानकारी

15-1 Mcu l gku okyh ?kVukvk d l nHk e t kudkj (Drowning)

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिन्दगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें :-

D;k u dj %&

- खतरनाक घाटों के किनारों पर न जायें और न ही बच्चों को जाने दें।

D;k dj %&

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/उंचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गांव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस-पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

Mc g, 0;fDr dk ikuh l fudkydj rRdky ikFkfed mipkj fuEu iudkj dj%&

(क) सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।

(ख) नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।

(ग) नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है कि नहीं।

(घ) नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुँह से मुँह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3-4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।



iV l Mc 0;fDr d iV l
ikuh fudyu dk rjhdK

- (ड) प्रभावित व्यक्ति खांसने/बोलने/सांस ले सकने की स्थिति में हैं तो उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- (च) यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- (छ) उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाये गये व्यक्ति को नजदीकी डॉक्टर अथवा प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जायें।
- (ज) डॉक्टर या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाने के लिए स्थानीय स्तर पर जो भी साधन उपलब्ध हो उसका प्रयोग करें या 108@102 पर फोन कर एम्बुलेंस बुला लें।
- (झ) डूबे हुए व्यक्ति के पेट के बल सुलाएँ तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा जैसा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे-धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- (ट) डूबे हुए व्यक्ति को पुनः उठाकर पीठ के सहारे सुलाएँ तथा आराम करने दें।
- (ढ) मूर्छा या बेहोशी आने पर पुनः सांस देने व छाती में दबाव देने की प्रक्रिया शुरू करें।
- (ड) उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गये व्यक्ति को अविलम्ब नजदीकी डॉक्टर अथवा प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाएँ।

15-2 uko n?kVuk d l c/k e t kudkjh

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों में नाव डूबने की दुर्घटना में बहुमूल्य जिंदगियाँ चली जाती है। जिन्हें रोका जा सकता है, अगर हम नाव दुर्घटना से बचने के उपाय कर लें।

uko n?kVuk l cpw d mik,%&



जिस नाव पर लदान क्षमता दर्शाते हुए सफेद पट्टी का निशान एवं पंजीकरण संख्या अंकित हो उसी नाव से यात्रा करें।

- नाव चलने के पहले देख लें कि लदान क्षमता दर्शाने वाला सफेद पट्टी का निशान डूबा तो नहीं है। अगर डूबा है तो तुरंत उतर जायें।



- किसी भी स्थिति में ओवर लोडेड नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें।
- जर्जर/टूटी-फूटी नाव पर सवारी न करें। यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाइफ जैकेट, लाइफ बॉय के साथ प्राथमिक बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें।
- नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे व उतरते-चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकती है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएँ और नाविक के उपर किसी तरह का दबाव न डालें।

ukfod ,o uko ekfydk d fy, l ykg %&

- जब तेज हवा/खराब मौसम/आंधी/बारिश हो रही हो तो नाविक या नाव मालिक नाव का संचालन न करें।
- जिस नाव पर 15 से 30 लोगों की सवारी बैठती हो तो उस नाव पर दो नाविक होना अनिवार्य हैं तथा 30 से उपर बैठाने वाली बड़ी नाव पर तीन नाविक का होना अनिवार्य है।
- बीमार व्यक्तियों/गर्भवती माता को नाव पर चढ़ाने में प्राथमिकता दें।
- किसी यात्री को किसी भी दशा में नाव संचालन न करने दें।
- नाव पर किसी तरह का नशा सेवन करने से यात्रियों को रोकें।
- जिस नाव में जानवर ढोया जा रहा हो तो उस नाव में जानवर के मालिक के अलावा अन्य सवारी न बैठाएँ।
- किसी भी तरह की नाव, चाहे उस पर सवारी ढोयी जा रहा हो अथवा जानवर या सामान, सभी नाव पर लदान क्षमता का निशान लगाना अनिवार्य है।
- नाव पर ऐसा कोई भी सामान या खतरनाक सामग्री, साँप आदि नहीं ढोया जाएगा जिससे अन्य यात्रियों को किसी प्रकार का खतरा उत्पन्न होता हो।
- नाव से पानी निकालने/उलीचने के लिए नाव में आवश्यक बर्तन रखें तथा लाइफ जैकेट/बांस, हवा भरी ट्यूब इत्यादि को उचित स्थान पर रखें।
- रात में नाव का परिचालन न करें। यदि अति आवश्यक हो तो सक्षम प्राधिकार की अनुमति प्राप्त कर विशेष रोशनी के साथ ही नाव का चालन करें।
- मानसून के मौसम में सूर्योदय के पूर्व एवं शाम 5:30 बजे शाम के बाद नाव का परिचालन न करें।

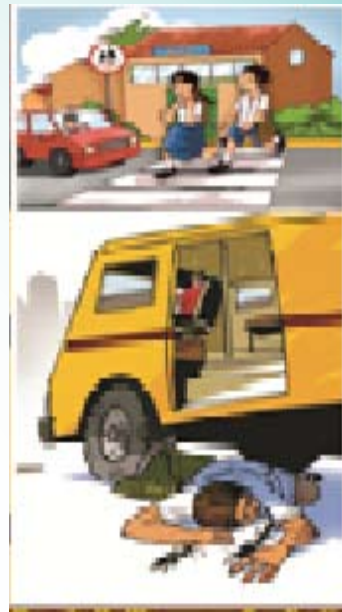
15-3 1Md @ j y n?kVuk d l c/k e t kudkj h

बिहार में सड़क दुर्घटनाएं काफी भारी संख्या में होती हैं। नई-नई सड़कों के निर्माण एवं गाड़ियों की बढ़ती संख्या से भी दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं क्योंकि ऐसा देखा गया है कि हम सुरक्षा के नियमों का पालन नहीं करते और थोड़ी सावधानी बरतकर एवं सजग होकर हम निम्नलिखित नियमों का पालन कर इन दुर्घटनाओं को रोक सकते हैं :-

- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बायें फिर दायें देख कर ही पार करें।
- जेब्रा लाइन से ही सड़क पार करें।
- सड़क पर चलते समय या सड़क पार करते समय कान में इयरफोन लगा कर न चलें।
- वाहन हमेशा सड़क के बायीं ओर और निर्धारित गति सीमा में चलायें।
- दुपहिया वाहन चालक और उनके पीछे बैठने वाली सवारी हमेशा हेलमेट पहन कर चलें।
- कार या अन्य चार पहिया वाहन या उससे बड़े वाहन चालक एवं यात्री हमेशा सीट बेल्ट बांध कर गाड़ी चलायें।
- नशे की हालत में गाड़ी कभी न चलायें।
- ट्रैफिक के नियमों और संकेतों का पालन करें।
- गाड़ी दाये और बायें मुड़ते समय, गाड़ी रोकते समय और गाड़ी धीमी करते समय संकेतक (Indicator) अवश्य दें।
- किसी सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति को तुरंत प्राथमिक उपचार दें और उसे तुरंत किसी नजदीकी चिकित्सालय में ले जायें। नये कानून के अनुसार घायल का इलाज सबसे पहले करें इसमें पुलिस की प्रतीक्षा करने की कोई कानूनी बाध्यता नहीं है।
- वाहन सवार एवं पैदल यात्री एम्बुलेंस के जाने के लिए रास्ता छोड़ दें।
- किसी भी गाड़ी से उतरते समय गाड़ी को किनारे कर के हमेशा बायीं तरफ से ही उतरे।
- दरवाजा खोलते समय सावधानी बरतें।
- सड़क के बायें चलें एवं सभी सड़क चिन्हों का अनुपालन करें।
- सड़क का चौराहा/तिराहा आने के पूर्व वाहन की गति धीमी कर लें एवं उसे पार करने के पूर्व दाहिने और बायें देखें एवं सावधानी बरतें।
- गाड़ी चलाते समय सेल्फी न लें इससे दुर्घटना हो सकती है।
- गंतव्य की दूरी एवं ट्रैफिक के हिसाब से समय लेकर चलें ताकि कभी भी जरूरत से अधिक गति में वाहन चलाने की आवश्यकता न पड़े।
- गाड़ी चलाते समय शांत दिमाग से एवं धैर्यपूर्वक चलायें।
- रेल फाटक पार करते समय रेलवे लाईन के दोनों ओर देख कर ही ध्यान से पार करें।

fo|ky; }kjk cPpk d vkokxeu gr pyk; tk jg clk ;k fdlh vU; okguk dk lj{kk ekudk d fglkc l ge'kk n:lr j[kuk pkfg, A lMd lj{kk rFkk Ldy clk ;k vU; okguk gr lj{kk fun'k fuEu idkj g&

- विद्यालय में चलाये जा रहे बस, वैन, टेम्पो का रजिस्ट्रेशन डी0टी0ओ0 ऑफिस में अवश्य करा लिया जाए।
- जिला प्रशासन यह सुनिश्चित करें कि बस, वैन, टेम्पो आदि के सुरक्षात्मक उपायों के बारे में डी0टी0ओ0 द्वारा जाँच करके समय-2 रिपोर्ट उपलब्ध करायी जाए।
- यह सुनिश्चित किया जाय कि विद्यालय के वाहन संचालन में न्याय निर्णयों का पालन करें।
- स्कूल बसों के स्टॉप निर्धारित किये जायें और इसका सख्ती से अनुपालन हो।
- बस के रुकने पर पार्किंग लाइट जलती रखें।
- चालक एवं सहायक अपने ड्रेस में हो तथा उनके लिये फ्लोरोसेण्ट कलर के ड्रेस निर्धारित किये जायें।
- स्कूल बसों पर blko/kku cPp gß का स्लोगन फ्लोरोसेण्ट कलर में लिखा हो।
- स्कूल के बसों का रंग गहरा पीला होना चाहिये।
- विद्यालय वाहन का ड्राइवर प्रशिक्षित हो। उसे वाहन चलाने का कम-से-कम पाँच वर्ष का अनुभव हो।
- विद्यालय वाहन में सीट से अधिक बच्चों को न बैठाया जाये।
- विद्यालय वाहन के आगे एवं पीछे विद्यालय का नाम एवं मो0नं0/टेलीफोन नं0 अवश्य लिखा हो।
- विद्यालय में प्रत्येक वर्ष "सड़क सुरक्षा दिवस" या "सड़क सुरक्षा सप्ताह" का आयोजन कराया जाय जिसमें सुरक्षा से संबंधित स्लोगन, लेख, पेंटिंग आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन हो।
- उपरोक्त बातों की जानकारी विद्यालय प्रशासन द्वारा अभिभावकों तक प्रसारित होनी चाहिए। स्कूल की डायरी एवं दीवारों पर भी उक्त निर्देश लिखे होने चाहिए।
- छोटे बच्चों को व्यस्त सड़कों पर साइकिल न चलाने दें।
- उन विद्यालयों के गेट हमेशा बन्द रखें, जो मुख्य सड़क पर खुलते हैं।
- विद्यालयों के गेट के पास स्पीड ब्रेकर अवश्य बनवायें।
- दो पहिया वाहन में यात्रा कर रहे बच्चों को यात्रा के समय सोने न दें।
- बच्चों की उम्र 18 वर्ष से अधिक हो जाए, तभी लाइसेंस बनवाकर उन्हें वाहन चलाने की अनुमति दें।
- दो पहिया वाहन पर सवार होते समय बच्चों को हेलमेट पहनाना सुनिश्चित करें। हेलमेट को अच्छी तरह बाँधें। यह भी सुनिश्चित करें कि हेलमेट अच्छी गुणवत्ता वाला हो।



- वाहन चलाते समय मोबाईल का उपयोग न करें।
- कई वार होर्डिंग और विज्ञापनों के कारण ट्रैफिक लाईट नहीं दिखाई देती है, अतः सावधानी बरतें।
- बच्चों को बतायें कि सड़क पार करते समय रुककर, सड़क के दोनों तरफ देखें एवं सावधानी से सड़क पार करें।
- बच्चों को सड़क के किनारे फुटबॉल, क्रिकेट इत्यादि खेलने से रोकें।
- बच्चे सड़क के किनारे यदि किसी मैदान में खेल रहे हों तो सावधानी बरतने की सलाह दें।
- छोटे बच्चे अभिभावकों को दूर से देखते ही दौड़ पड़ते हैं। इसलिये हमेशा पहले से ही बस स्टॉप अथवा विद्यालय गेट पर मौजूद रहें।
- यदि आप सड़क के किनारे बच्चों के साथ जा रहे हैं तो हमेशा बच्चों का हाथ अच्छी तरह से पकड़े रहें। बच्चे को सड़क की तरफ न रखें।

15-4 HkxnM d lnhk ei tkudkj

बिहार में दशहरा, छठ, श्रावणी मेला, मुहर्रम में ताजिया निकलने के दौरान, प्रकाश पर्व तथा अन्य कोई असंगठित समारोह एवं सम्मेलन के अवसर पर बहुत भीड़ होती है जिसमें भगदड़ जैसी घटना होने की संभावना प्रबल होती है। ऐसी दुर्घटना में ज्यादातर मरने वाले बच्चे एवं महिलाएं होते हैं। अतः इन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है।

HkhM&HkhM oky LFkkuk ei /;ku j[k ; l>ko %

- भीड़-भाड़ वाले स्थानों जैसे धार्मिक पूजा स्थल, मेले, उत्सवों आदि में सावधान रहें व अनुशासित तरीके से चलें।
- बेवजह शोर न मचायें, अफवाहें न फैलायें और साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने से रोकें।
- यदि संभव हो तो बच्चों, बुजुर्गों व विकलांगों को अधिक भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर न ले जाएं।
- जल्दबाजी न करें। यदि आपसे आगे चलने वाला कोई बच्चा/महिलाएँ/वृद्ध व्यक्ति गिर जाय तो उसकी सहायता करें।



HkxnM dh fLFkfr ei /;ku j[k ; l>ko :

- भगदड़ मचने की स्थिति में संयम व धैर्य बनाए रखें व यदि संभव हो तो भगदड़ वाले मार्ग से हट जायें।
- स्थिति सामान्य होने पर घायल व्यक्तियों को रास्ते से उठाकर पास के सुरक्षित स्थान पर ले जाकर उनकी सहायता करें।
- घायलों के इर्द-गिर्द भीड़ न इकट्ठी होने दें व हवा आने दें, क्योंकि भगदड़ में अधिकतर लोग दम घुटने से बेहोश हो जाते हैं।
- पुलिस व राहत कर्मियों को उनके कार्य में सहयोग करें।

15-5 बिजली के प्रतीक चिन्ह के बारे में जानकारी रखें। इस प्रतीक चिन्ह के पास नहीं जायें और न ही इसे छूयें।

बिजली के प्रतीक चिन्ह के बारे में जानकारी रखें। इस प्रतीक चिन्ह के पास नहीं जायें और न ही इसे छूयें।

- टुटी या गिरी हुई तारों के नजदीक नहीं जाना चाहिए। इसकी सूचना तुरंत बिजली विभाग को दें।
- बरसात के दिनों में भिगी हुई पोल या खंभे, स्टेक, अर्थिंग इत्यादि को नहीं छूयें।
- बिजली की टुटी हुई तार अगर पानी में गिरी हो तो पानी के संपर्क में नहीं जायें। तुरंत संबंधित व्यक्ति को खबर करें।



- करंट लगे व्यक्ति को नहीं छूना चाहिए। इससे आपको भी करंट लग सकता है। तुरंत स्वीच बंद कर दें एवं करंट वाले तार को सूखी लकड़ी के डंडे से अलग करें।
- यदि बिजली से आग लग गई हो तो उसे पानी से नहीं बुझाना चाहिए।
- करंट से पीड़ित व्यक्ति को कंबल से ढककर रखना चाहिए।
- बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वास देनी चाहिए एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- अगर जरूरी हो तो बिजली से घायल व्यक्ति की प्राथमिक चिकित्सा (CPR) प्रारंभ कर दें। लेकिन यह सुनिश्चित कर लें कि पीड़ित की नाड़ी एवं श्वास चल रही हो।
- करंट से जलने पर उस भाग को ठंडे पानी में डुबाकर रखें।



16. बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी

बच्चों के साथ यौन शोषण, तस्करी, बाल श्रम और हानिकारक प्रथाओं जैसे— जननांग का काटकर हटाने, बाल-विवाह, दुर्यवहार, मारपीट एवं सामाजिक, आर्थिक व मानसिक शोषण को रोकने एवं प्रथाओं का विरोध करना बाल संरक्षण कहलाता है। अतएव यह आवश्यक है कि विद्यालय में बच्चों को बाल शोषण से बचाव के संदर्भ में जानकारी दी जाए।

कानून 6 से 14 वर्ष के बीच की आयु के सभी बच्चों को युक्तिसंगत, गुण, समदृष्टि के सिद्धांतों पर आधारित और विभेदीकरण से रहित शिक्षा का अधिकार देता है। यह अधिकार बच्चों के लिए निःशुल्क एवं अनिवार्य रूप से नामांकन, उपस्थिति और प्रारंभिक शिक्षा की पूर्णता का अवसर प्रदान करता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह बच्चों के लिए भय, तनाव और चिंता से मुक्त शिक्षा के अधिकार की व्यवस्था करता है। इस अधिनियम में कई प्रावधान हैं, उदाहरण के तौर पर यह विद्यालयों में शारीरिक दंड, और निष्कासन का प्रतिरोध करता है। शिक्षा का अधिकार अधिनियम शिक्षकों के उत्तरदायित्व का भी निर्धारण करता है। शिक्षक को यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि बच्चे सीख रहे हैं और उन्हें सुरक्षित वातावरण में सीखने का अधिकार मिल रहा है अर्थात् असुरक्षित वातावरण से उपजे तनाव और चिंता से उनकी स्वतंत्रता भंग तो नहीं हो रही।

कमली फोकग लः लः/क्र देयह धः वःकिःरह & ,द दःलः LVMh

मेरा नाम कमली और उम्र 16 वर्ष है। वैसे नाम में क्या रखा है, लेकिन यहाँ नाम बताना जरूरी है क्योंकि आप अपनों के बीच परिवार में मुझ जैसी और कमली को ढूँढ़ पाएं। आज मेरी आपबीती मुल्क की लाखों कमली की तरफ से आपको प्रेषित है।

कमली ने कहा— “बापू मैं अपने क्लास में फर्स्ट की हूँ।”

बापू बोले— “अरे वाह, मुझे भरोसा था तू ही फर्स्ट करेगी”।

कमली बोली — बड़का बाजार पर जो मिडिल स्कूल है, अब मैं उसमें पढ़ूँगी। किताबों के लिए एक बैग और अच्छा वाला चप्पल खरीद दीजिए।

बापू टोकते हुए बोले— बेटी अब पढ़ाई छोड़। काम लायक तो पढ़ ही ली। तेरे लिए एक अच्छा लड़का ढूँढ़ लिया हूँ। वह दिल्ली में काम करता है। शादी की बात पक्की हो गई है।

बापू की बात सुनते मुझे सांप सूँघ गया। सच कहूँ तो माँ भी परेशान थी। उसने बापू को समझाने की कोशिश की, लेकिन हर बार बापू अच्छे रिश्ते और जवाबदेही का वास्ता दे माँ को चुप करा देते। बापू के आगे किसी की नहीं चली और मेरी शादी हो गई। जहाँ मेरी सहेलियाँ नये विद्यालय की नई कक्षाओं में गई वहीं मैं ससुराल के चौखट पर परिवार के दायित्वों का निर्वहन करने में लग गई। जिसके लिए न तो मैं मानसिक रूप से तैयार थी और न ही शारीरिक रूप से पति, सास, ननद के तानों और शादी की शालगिरह के पूर्व ही मैं माँ बनने वाली थी। इसलिए हमेशा अस्वस्थ रहती। जैसे-तैसे समय पूरा हुआ और मैं अस्पताल में भर्ती हुई। डाक्टरों ने तो साफ कह दिया कि बच्चा और जच्चा दोनों खतरे में हैं, उन्होंने कहा कि सोलह वर्ष की उम्र गर्भधारण करने के लिए उपयुक्त नहीं है।

मेरी माँ और बापू भी अस्पताल पहुँचें। काफी परेशानी के बाद मैंने एक बच्चे को जन्म दिया लेकिन दुर्भाग्य ने यहाँ भी पीछा नहीं छोड़ा। कुछ दिन के बाद यह पता चला कि बच्चा मानसिक रूप से अस्वस्थ है। डाक्टर कहते हैं कि मैंने अपरिपक्व उम्र में गर्भधारण किया है। आज मेरा बेटा 3 वर्षों का है परन्तु दुनिया से बेखबर; न चल पाता है न ही बोल पाता है। आखिर इसका दोषी कौन है ? मेरे माँ— पिता, मेरे पति, मेरे सास—ससुर, समाज, व्यवस्था या स्वयं मैं ?

tc&tc deyh vYi mei ei C;kgk tk,xh] ,lh gh lrrku ink gkxhA ge 'kjhj vkj
eu l nj ek l D;k vi{kk dj l dr g? D;k ;g gekj lekt d fy, fd lh vkink
l de g ?

cky 'kk" k.k rFkk cPpk l NMNkM

D;k dj ?

- सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श को पहचानें।
- अपने माता—पिता या अभिभावक के साथ रहें।
- आपके पास खेलकूद के लिए समय होना चाहिए।
- सतर्क रहें और यदि मानव तस्करी का कोई मामला आता है तो उसके विषय में अपने मित्रों, अध्यापकों या अभिभावक को बतायें।
- पढ़ना बच्चों का अधिकार है, किसी के कहने या जोर डालने पर पढ़ाई ना छोड़ें।
- आपको अपने विचार व्यक्त करने का पूर्ण अधिकार है।
- विद्यालय में अपने साथियों द्वारा डराना व धमकाना स्वीकार ना करें, यदि कोई ऐसा करता है तो अपने शिक्षकों को इस विषय में सूचित करें।
- कोई शारीरिक या मानसिक उत्पीड़न करे तो उसकी शिकायत शिक्षकों के अलावे बाल संसद एवं मीना मंच के सदस्यों से करें और अपने परिवार के लोगों से भी बोलें।
- यदि आपके किसी साथी के साथ भी ऐसा होता हो तो उसकी मदद करें।
- जब आप अपने दोस्तों से बात करें तब अपने शब्दों का सही चुनाव करें।
- अपने साथियों को न डराएँ और न धमकाएँ, हमेशा मित्रवत् व्यवहार रखें।
- अगर आप के साथ कुछ गलत हो रहा हो तो तुरंत सहायता के लिए pkbYM gYiykbu u0 1098 पर संपर्क करें
- यदि आप अपने किसी मित्र को मुसीबत में देखें तो तुरंत बाल शोषण होने की सूचना स्थानीय पुलिस को दें।

D;k u dj ?

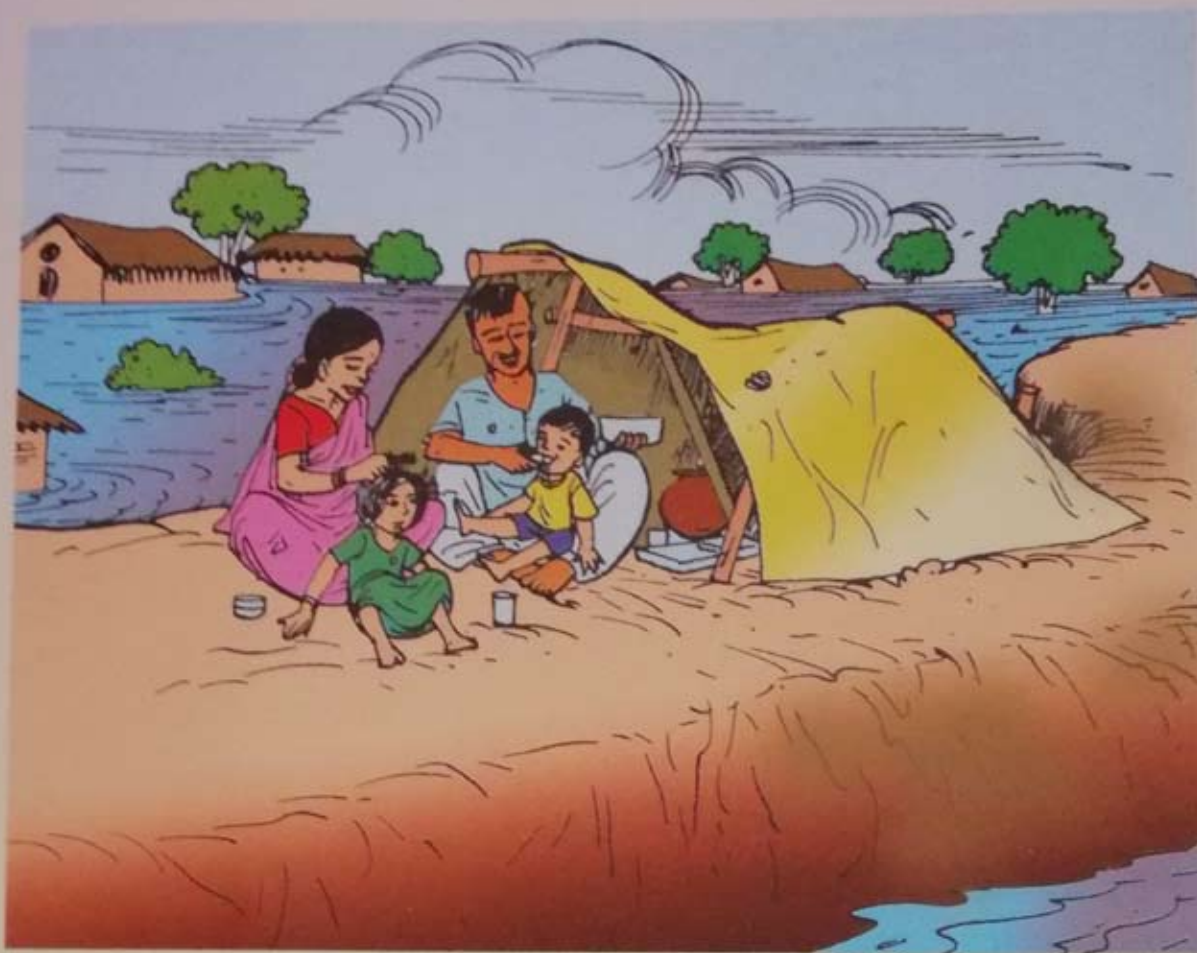
- किसी प्रकार का शोषण या उत्पीड़न सहन ना करें।
- अपरिचित लोगों से बात न करें।
- अपरिचित लोगों द्वारा दी गई चीजें न खायें, उसमें मूर्छित करने वाले पदार्थ हो सकते हैं।
- अश्लील कृत्यों व पुस्तकें न देखें न पढ़ें।

- किसी को बिना आवश्यकता के स्पर्श ना करें।
- ऐसे किसी भी रवैये, गलत व्यवहार एवं गलत धारणा का समर्थन न करें जो बाल शोषण को उचित ठहराता हो।
- किसी भी प्रकार के मौखिक या लिखित शोषण को अनदेखा न करें।
- सोशल मिडिया पर अपनी तस्वीर न पोस्ट करें। सोशल मिडिया का उपयोग संभलकर करें।
- अपने मित्रों के साथ न मारपीट करें न ही चोट पहुँचायें।
- अन्य छात्रों को कुछ गलत न सिखायें।
- अपने साथियों की भावनात्मक एवं चिकित्सा संबंधी आवश्यकताओं की उपेक्षा नहीं करें, इसकी सूचना तुरंत अपने अध्यापक को दें।
- यदि आप अपने किसी मित्र को मुसीबत में देखें तो तुरंत बाल शोषण होने की सूचना स्थानीय पुलिस को दें।

बच्चों को जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित होने के लिए सुरक्षित वातावरण अत्यावश्यक है।

- शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव बच्चों के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।
- अच्छे स्पर्श और बुरे स्पर्श के बीच अंतर को समझें। अपने आप पर विश्वास रखें।
- यदि आप किसी के साथ असुरक्षित महसूस करें तो बड़ों को सूचित करने का प्रयास करें और यथाशीघ्र वहाँ से भाग जायें।
- याद रखें आपके पास खुद को और दूसरे को बचाने की क्षमता है।





- इस विपदा की स्थिति में बच्चों को अकेला न छोड़ें, साथ रहने से दुर्घटना एवं उनके बिछड़ने की संभावना कम हो जाती है।
- ऐसे लोगों से सावधान रहें जो बच्चों को बहला फुसला कर ले जाकर बेचने या मजदूरी कराने की मंशा से गाँव में आते हों।
- बाढ़ के दौरान बच्चों को अधिक प्यार और सुरक्षा की जरूरत है, जिससे वे इस कठिन परिस्थिति में सुरक्षित महसूस कर सकें।

17. सूचना एवं शैक्षिक संचार सामग्री (IEC) सामग्रियों के उपयोग से संबंधित जानकारी

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के तहत आयोजित होनेवाले सुरक्षित शनिवार के वार्षिक-सारणी के विषय-वस्तु पर आधारित आई0ई0सी0 सामग्री विकसित किया जाएगा। जिसका उपयोग प्रत्येक शनिवार को वार्षिक-सारणी के अनुसार निर्धारित विषयों के बारे में बच्चों को जानकारी, कौशल विकास, अभ्यास एवं उनके व्यवहार में बदलाव लाने के उद्देश्य से किया जाएगा। आई0ई0सी0 सामग्रियाँ विद्यालय में ही सुरक्षित रखा जाएगा।

आई0ई0सी0 सामग्रियों का मुद्रण बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के द्वारा किया जाएगा एवं उसके वितरण की जिम्मेवारी बिहार शिक्षा परियोजना की होगी। प्राईमरी विद्यालयों के लिए सभी आई0ई0सी0 सामग्रियों का एक सेट एवं अपर प्राईमरी विद्यालयों के लिए दो-दो सेट के हिसाब से मुद्रण कराकर राज्य स्तर से प्रखंड संसाधन केन्द्र में भेजा जाएगा। प्रखंड संसाधन केन्द्र तक इसे पहुँचाने की जिम्मेवारी शिक्षा विभाग/बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् की होगी। प्रखंड संसाधन केन्द्र से प्रत्येक विद्यालय के फोकल शिक्षक या विद्यालय के अन्य शिक्षक द्वारा प्रधानाध्यापक को हस्तगत कराया जाएगा। आई0ई0सी0 सामग्रियों के विषय-वस्तु निम्न प्रकार हैं

- बाढ़, सूखा, अगलगी, शीतलहर, लू (गरम हवाओं का चलना), वज्रपात (ठनका गिरना), आँधी/चक्रवाती तूफान।
- भूकंप, सड़क दुर्घटना, पानी में डूबना, नाव दुर्घटना, भगदड़।
- स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ
- स्वच्छता संबंधी।
- बाल सुरक्षा संबंधी।
- जलवायु परिवर्तन।
- "n l dk ne" – Preventive Health / रोगों की रोकथाम संबंधी जानकारी

92

17.2 भूकंप से निपटने के लिए IEC लेख



यदि आप घर/इमारत के अन्दर हैं :

- झुकें, कवर करें और पकड़ें – किसी मेज या मजबूत फर्नीचर के नीचे झुकें, एक हाथ से सिर को कवर करें और दूसरे हाथ से फर्नीचर को पकड़ें।
- मार्ग में खड़े न हो।
- खिड़कियों, आईनों, किताबों की अलमारियों और अन्य असुरक्षित भारी वस्तुओं से दूर रहें।
- बाहर की तरफ न भागें।

यदि आप घर के बाहर हैं :

- खुले मैदान की ओर दौड़ें।
- मकान, ऊँची दीवार, विद्युत तार आदि जैसी संरचनाओं से दूर भागे जो गिर सकते हैं।
- यदि आप किसी ऊँचे मकान के नजदीक या संकीर्ण सड़क पर हों तो पोर्च/ओसारा या चौखट के नीचे आश्रय लें ताकि गिरते मलबे से बच सकें।



यदि आप स्टेडियम, पण्डाल, सभागार में हैं :

- बाहर की तरफ न भागें। अपनी जगह पर रहते हुए अपने सिर को हाथ से ढक लें। झटके रुक जाने तक धैर्य बनाये रखें। तत्पश्चात् व्यवस्थित रूप से बाहर निकलें।
- बच्चों, बूढ़ों एवं विकलांगों को पहले बाहर निकलने दें।
- भगदड़ न मचाये।

भूकम्प के झटके रुक जाने के बाद :

- यदि आप स्वयं घायल हैं तो पहले अपना उपचार कराएँ और यदि आप सुरक्षित हैं तो दूसरों की मदद करें।
- अपना धैर्य और संयम बनाए रखें एवं प्रभावित व्यक्तियों की मदद करें।
- अगर कहीं आग लगी हो तो तुरन्त अग्निशमन सेवा (101) एवं पुलिस नियंत्रण कक्ष (100) के सूचित करें।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY



भूकम्प सुरक्षा सप्ताह 15-21 जनवरी

भूकम्प से पहले



घर को सुदृढ़ कर
भूकम्परोधी बनाएँ।



भारी एवं शीशे का सामान
निचले खाने में रखें



अलमारी को क्लैम्प से,
दीवार में जकड़ दें।



बचाव एवं प्राथमिक
उपचार का प्रशिक्षण लें।



झुको-डको-पकड़ो का नियमित अभ्यास करें।



आवश्यक सामान के साथ
सुरक्षा किट तैयार रखें।



अपने आस-पास सुरक्षित
स्थलों की पहचान कर लें।



बाहर जाने वाले रास्तों
को बाधामुक्त रखें

भूकम्प के समय



हड़बड़ाकर
मत भागें।



कमरे के अंदरूनी कोने के पास रहें।



मजबूत टेबल या पलंग
के नीचे छिप जाएँ।



गिरने वाले चीजों से दूर रहें।



सिर को बचाएँ।



यदि गाड़ी चला रहे हों, तो

सड़क के किनारे रुकें,
पुल पर न चढ़ें।



अपनी जगह पर शांत रहें,
झटका रुकने पर, क्रम से बाहर निकलें।



पुलिस	100
अग्निशमन	101
एम्बुलेंस	102, 108
राज्य आपदा नियंत्रण कक्ष, पटना	0612-2217302
	0612-2217304
	0612.2217305

भूकम्प का झटका रुकने पर



गैस सिलिंडर बन्द करें।



मेन स्विच ऑफ करें।



घर से बाहर निकलें।



लिफ्ट का उपयोग न करें।
सीढ़ी से उतरें।



गिरने वाली चीजों से
सिर को बचाएँ।



बिजली पोल, विज्ञापन
बोर्ड, पेड़ से दूर रहें।



खुले मैदान में आ जाएँ,
घायलों की सहायता करें।



अकवाहों पर ध्यान न दें
सरकार एवं प्रशासन से प्राप्त
सूचनाओं का पालन करें



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना- 800 001, Tel. : +91 (612) 2522032, Fax. : +91 (612) 2532311
visit us : www.bsdma.org; e-mail : info@bsdma.org

आपदा नहीं हो भारी यदि पूरी हो तैयारी ॥



सभी ने सहित है कि अभियानों को सफल बनाने के लिए सभी को बिहार सरकार के साथ मिलकर काम करना होगा।

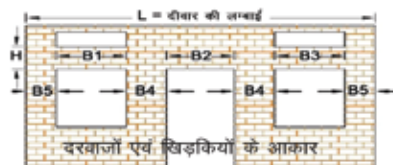
भूकम्प सुरक्षा सप्ताह 15-21 जनवरी

घर सुरक्षित-आप सुरक्षित

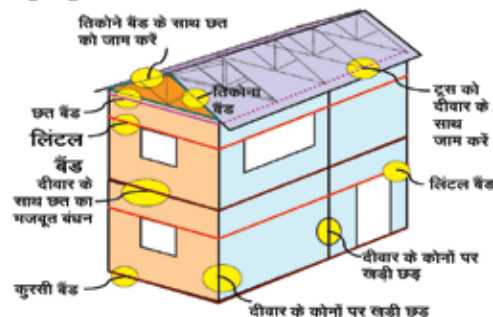
क्या आप जानते हैं कि बिहार के अधिकांश भाग भूकंपीय जोन IV-V में आते हैं?

भूकम्प से लोग नहीं मरते, भूकम्प में कमजोर भवनों के ढहने से मृत्यु होती है। भूकम्प से होने वाली हानि को कम करने के लिए भवनों को भूकम्परोधी बनवाये एवं वर्तमान भवनों को भूकम्प की दृष्टि से सुदृढ़ करें।

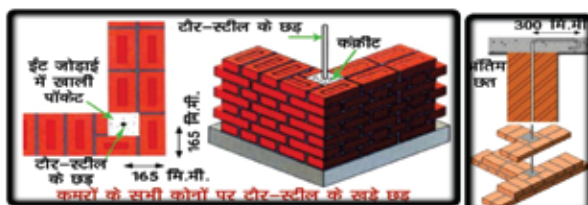
भूकम्परोधी भवन का निर्माण: लोग भूकम्प से नहीं मरते, कमजोर मकानों के ढहने से मरते हैं। भारवाहक दीवार के ऊपर छत रखकर लोग मकान बनाते हैं। ऐसे मकानों के भूकम्परोधी निर्माण हेतु कुछ प्रमुख सुझाव नीचे दिए गये हैं।



सभी कमरों के किसी भी दीवार में, $B1+B2+B3$ एक मंजिले मकान में, L के 50 % से कम दो मंजिले मकान में, L के 42 % से कम तीन मंजिले मकान में, L के 33 % से कम $B4$, दो ईंट की लम्बाई से ज्यादा रखें। $B5$, एक ईंट की लम्बाई से ज्यादा रखें। H , 450 मिलीमीटर से ज्यादा रखें।



भारवाहक दीवार वाले भवनों में भूकम्परोधी आर.सी.सी. बैंड एवं खड़ी छड़



ईंट जोड़ाई में दीवार के सभी कोनों पर पॉकेट बनाएँ, पॉकेट में छड़ सड़ा करें, छड़ नीव से छत तक जाएगी। एक मंजिल मकान में 12 मिमी. का एक छड़, दो या तीन मंजिल मकान में 16 मिमी. का एक छड़ लगाएँ।



दीवारों के जोड़ पर, बैंड में छड़ बाँधने का सही तरीका उपर दिखाया गया है। भूकम्प जोन V में 5 मीटर तक लम्बे दीवार में, 8 मिमी. का 3 छड़ बिछाएँ। चूड़ी अथवा झुमका 150 मिमी. की दूरी पर लगाएँ।

नींव : भवन सदा ठोस मिट्टी परत पर आधारित होना चाहिए।

भवन निर्माण सामग्री : साफ और ताजा



मिट्टी में 20 मिमी. से 6 मिमी. तक सभी साइज मिला रहना चाहिए।



बालू में मोटे दाने से लेकर महीन दाने तक मिला रहना चाहिए।



पोलीथीन बिछाकर बालू एवं मिट्टी को उसपर रखें और पोलीथीन से ढक दें।



ठीक से पका ईंट एक ही आकार प्रकार का होना चाहिए।



सिमेंट ताजा होना चाहिए।

ईंट जोड़कर दीवार बनाना



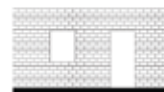
सिमेंट में पानी मिलाने के एक घंटे के अंदर मसाला का उपयोग कर लेना अनिवार्य है।



ईंट को जोड़ने से पहले, छः घंटे तक साफ पानी में डुबाकर रखें।



ईंटों के बीच 10 से 12 मि. मी. का गैप रखें। ईंटों के बीच पूरा-पूरा मसाला भरें।

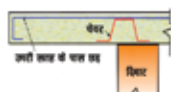


125 मिमी. (5 ईंच) मोटा दीवार कमजोर होता है, मत बनाएं।



अगले 10 दिनों तक दीवार को पानी से भिगाकर रखें।

कंक्रीट बनाना एवं ढ़लाई



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना- 800 001, Tel. : +91 (612) 2522032, Fax. : +91 (612) 2532311
visit us : www.bsma.org; e-mail : info@bsma.org

आपदा नहीं हो भारी यदि पूरी हो तैयारी॥



कार्ड में से प्रत्येक है कि इस विज्ञापन को अवश्यता के पक्षान्तरण के तहत घर आसपास सभी छह छह मिटर उपर से लवरी।

17-3 vxyxh l: cpko l: c/kh IEC l: kexh

आग से सुरक्षा के उपाय

आग बहुत तेजी से फैलती है और आग से मृत्यु हो सकती है



सुदनी सुरक्षित हैं और यकीनी सुरक्षित हैं

आग संबंधी आपदा के लिए दुर्लभ 101 डायल करें

आग का सामना करने के लिए वैचार रहे

1. आपदा के समय घर से बाहर निकलने की योजना पहले से तैयार रखें और परिवार की सभी सदस्यों को इसकी जानकारी दें।
2. अग्निके बंद कर के बाहर जाने के रास्ते पर निकलने का निर्धारित अभ्यास करें। बाहर निकलने का रास्ता हमेशा खाली रखें।
3. मोबाइल एम्बुलेंस कार्ड्स पर फ़ोन नम्बर या होने दें। ज्वलनशील सामग्रियों को अग्निरोधी डिब्बों में बंद रखें/ख़ास संरक्षित करें।

आग से होने वाले छद्मों को योद्धी की सावधानी से टाला जा सकता है

1. रस्ते पर से कारों को दूर करके सड़क साफ़ रखें।
2. इलेक्ट्रिक के बाद गैस के सिलिंडर को तुल्य बंद करने का नियम बना लें।
3. इलेक्ट्रिक के बाद बिजली के उपकरणों को बंद कर दें तथा जंग को नियंत्रित करने से निवारण करें। घर के पुर्नने जालों, टूटी फिटिंग आदि को बिजली बिस्वी को रिपेयर कर दुरुस्त करवाएं। बिजली के तारों पर जकड़न से बचाव लेते न डालें। बिस्वी के एक ही पॉइंट पर ज्यादा भार न डालें।
3. हीटर को कपड़ों, पट्टों एवं अन्य ज्वलनशील पदार्थों से दूर रखें।
4. बच्चों को आग से बचने की सावधानियाँ बताएं। मिट्टी का तेल, गैस सिलिंडर जैसे ज्वलनशील पदार्थ एवं हीटर, आपत्तन, हेयर ड्रायर जैसे बिजली के उपकरणों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
5. अपने घरों, विद्यालयों एवं कार्यालयों में अग्निशमक यंत्रों को चार्ज्ड इन्वॉल्वमेंट में रखें और इन्वॉल्वमेंट करवा लें।

आग लगे के बाद क्या करें

1. खड़े ना रहें। मुँह को ढँककर जमीन पर लेट जाएँ और रेंगते हुए चले।
2. शरीर के कपड़ों में आग लगने पर कभी दौड़ें नहीं बल्कि जमीन पर लेट कर कार-बार चलें, ताकि आग बुझ जाये।



विद्यार्थी राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, शिक्षा विभाग)

डिप्टी सचिव, १०१ गेट, एनएच-४००, १०१, १०१ (६१३) २३३३३३, फ़ोन: +९१ (६१३) २३३३३३
वेबसाइट: www.apdr.gov.in

आपदा नगी ही भारी घड़ी घूरी हो तेवारी

आग

याद रखें

- जलती हुई सिगरेट इधर उधर न फेंकें
- जलती हुई मोमबत्ती व धूपबत्ती को ऐसी सतह पर रखें जो आग न पकड़ सके।

आग लगने पर अगर आप घर से बाहर निकल रहे हों:

- घर से बाहर आने के लिए बालकनी का प्रयोग न करें। ऊपर की मंजिल पर रहे लोग नीचे उतरने के लिए लिफ्ट का नहीं बल्कि सिर्फ सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- आपातकालीन सेवा, 101 को तत्काल संपर्क करें। अगर अग्निशमन यंत्र चलाना आता हो तो जल्द प्रयोग करें।
- अगर कपड़ों में आग लगी हो तो दौड़ें नहीं, बल्कि जमीन पर लेट जाएँ और लुढ़कें।
- शरीर पर आग लगने पर आग बुझाने के लिए हमेशा सूती कंबल (दुलाई, मोटी चादर) का प्रयोग करें।

आग लगने पर अगर आप बिल्डिंग के अन्दर फंसे हों:

- सावधान एवं शांत रहें, भगदड़ न मचाएं।
- अपने और आग के बीच में सारे दरवाजा बंद कर दें। दरवाजों के गैप को भरने के लिए डक्ट टेप का प्रयोग करें या फिर उसमें तौलिये, पुराने सूती कपड़े या चादर दूँस दें।
- यदि संभव हो तो ऊपर और नीचे की खिड़कियाँ खोल दें ताकि धुआँ बाहर निकल सके और ताजी हवा भीतर आ सके।
- अगर संभव हो तो अपने और आग के बीच में सारे दरवाजे बंद करते हुए निचली मंजिलों की ओर ही चले तथा अपने मुँह और नाक को गीले रुमाल से ढक लें।
- बच्चे और अन्य असाहय लोगों को पहले हटाएं।



रुको
लेटो
कपड़ों को



विद्यार्थी राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, शिक्षा विभाग)

डिप्टी सचिव, १०१ गेट, एनएच-४००, १०१, १०१ (६१३) २३३३३३, फ़ोन: +९१ (६१३) २३३३३३
वेबसाइट: www.apdr.gov.in

आपदा नगी ही भारी घड़ी घूरी हो तेवारी



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY



अगलगी

राज्य में भीषण गर्मी पड़ रही है। पछुआ हवा भी चल रही है। ऐसे में गांवों में अगलगी की घटनाएँ हो रही हैं। आग से हमारे घर, खेत, खलिहान एवं जान-माल की क्षति हो रही है। हम सब अगलगी को मिलकर रोक सकते हैं अगर हम थोड़ी सी सावधानी बरतें।

अतएव अगलगी से बचाव हेतु जनसाधारण को निम्नानुसार सलाह दी जा रही है:-

अगलगी से बचाव हेतु उपाय :-

- दिन का खाना 9 बजे सुबह से पूर्व तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बना लें।
- कटनी के बाद खेत में छोड़े डंटलों में आग नहीं लगावें।
- हवन आदि का काम सुबह निपटा लें।
- भोजन बनाने के बाद चूल्हे की आग पूरी तरह से बुझा दें।
- रसोई घर यदि फूस का हो तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप अवश्य कर दें।
- रसोईघर की छत उँची रखी जाये।
- आग बुझाने के लिए बालू अथवा मिट्टी बोरों में भरकर तथा दो बाल्टी पानी अवश्य रखें।
- दीपक (दीया), लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगहों पर न रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय पर मरम्मत करा लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए मवेशी घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम एवं निगरानी अवश्य करते रहें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाये गए कनात अथवा टेण्ट के नीचे से बिजली के तारों को न ले जायें।
- बिजली के लूज तारों से निकली चिनगारी भी आग लगने का कारण बन जाती है। अतएव जहाँ कहीं लूज तार दिखे उसकी सूचना बिना देर किये उर्जा विभाग/संबंधित बिजली कंपनी के अभियंताओं को दिया जाए।



बिहार सरकार द्वारा जनहित में जारी

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, वंग भवन, डेडी रोड, पटना 800001. फ़ोन : +91(612) 2522032, फैक्स : +91(612) 2522311. Visit us : www.bsdma.org : e-mail : info@bsdma.org
अन्य उपयोगी फ़ोन नंबर, राज्य आपदाप्रतिक्रिया संकलन केंद्र (SEOC-612-2217301-305) आपदा प्रबंधन विभाग-0612-2215600

17-4 iV[kk l t yu l cpko l c/kh IEC l kexh

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

क्या करें

- घटाखे हमेशा दूर से जलाएं।
- घटाखे को शरीर से दूर रखाकर जलाएं।
- घटाखे जलाने समय बच्चों पर नजर रखें।
- जले हुए घटाखों को पानी की बाल्टी में डाल दें।
- बच्चे घर के बड़ी के गार्डन में ही घटाखे जलाएं।
- अग्नि में कुछ मिट्टी घट आँखों को पानी से धोएं, अन्यथा चिकित्सक को दिखाएं।

क्या न करें

- घटाखे को हाथ में रखा कर न जलाएं।
- घर के अंदर घटाखे न जलाएं।
- घटाखे जलाने समय टीले या सिमेंटिक कपड़े न पहनें।
- हवा में उड़ने वाले घटाखों को जलाने से परहेज करें।
- जले या न जले सके (Misfired) घटाखे को पुन जलाने का प्रयास न करें।
- यदि अग्नि में कुछ कण गिर जायें तो जमावट वाली निवारण के प्रयास न करें।

प्राथमिक उपचार

- सर्वप्रथम घायल व जले हुए व्यक्ति को अग्नि वाले स्थान से हटावें।
- जले हुए भाग पर ठंडा पानी डालें।
- जले हुए भाग पर राख, मिट्टी, चूआँदर, बट्टर, नीच तथा कोई अन्य पदार्थ न डालें।
- जले हुए भाग को तुरंत सूखी कपड़ी से ढक दिया जाए।
- प्राथमिक उपचार के बाद या अधिक जल जाने की स्थिति में चिकित्सक को नजदीकी अस्पताल में दिखाएं।

बड़ी आग की स्थिति में फ़ायर ब्रिगेड को संपर्क करें : 101

जानहित में जारी

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
बिहीन भवन, चैंस भवन, कैबी रोड, पटना-800 001, फ़ोन : +91 (812) 2522032, फैक्स : +91 (812) 2532318, Visit us : www.bhdma.org, e-mail : info@bhdma.org
अपव उपयोगी फ़ोन नंबर, राज्य आपदा प्रबंधन सेवाएँ (NDRF-0612-221301-309) आपदा प्रबंधन विभाग-0612-2215600

17-5 vk/kh @pØokrh rQku l cpko l c/kh IEC l kexh

चक्रवाती तूफान

गर्मी के मौसम में कमोवेश राज्य के सभी जिलों में चक्रवाती तूफान आते हैं। राज्य के पूर्वोत्तर जिलों में वर्ष 2010 एवं 2015 में चक्रवाती तूफान के कारण जन-जीवन प्रभावित हुआ या तथा जन-धन की भारी क्षति हुई थी। चक्रवाती तूफान के आलावा गर्मी के मौसम में राज्य के कमोवेश सभी जिलों में ओंधी की घटनाओं के चलते जन-धन की भी क्षति होती है।

चक्रवाती तूफान/तेज ओंधी से बचने के उपाय:-

- जब तक ओंधी तूफान शांत न हो जाय, तब तक घर से बाहर न निकलें।
- आवास में ऊपरी तलों की अपेक्षा भूतल पर रहें।
- पेड़ों के नीचे न रहें।
- बाहर निकलने से पहले आश्वस्त हों कि ओंधी तूफान थम गया है।
- रेडियो और टी.वी. पर मौसम के साफ होने का संदेश प्रसारित होने का इंतजार करें।
- पुराने और क्षतिग्रस्त भवनों और पेड़ों के नजदीक आश्रय लेने से बचें।
- विजली और टेलीफोन के खंभों के नीचे न खड़े हों। खंभों के गिरने से शारीरिक क्षति हो सकती है।
- घर से बाहर होने पर किसी छतदार स्थान में आश्रय लें।

चक्रवाती तूफान या ओंधी से बचाव हेतु द्वाल्प्रदार छत का निर्माण:-

- वायु गति के प्रभाव से बचने के लिये, एक या दो तरफ ढाल के बदले, चारों तरफ ढलाने वाली छत बनाना चाहिए। वर्षों से दीवारों के बचाव हेतु चारों तरफ छत 18 ईंच तक लटका सकते हैं। लटकते हुए कड़ी के अंतिम पर्सिन को दीवार के साथ कसकर बाँधना चाहिए।
- वायु घूर्णन के कारण छत को ऊपर उठने के प्रभाव को कम करने के लिए, छत की ढाल 2:1 (2 पड़े : 1 खड़े) अपनाएँ।
- स्टील चादर वाली छतों की संरचना ढाँचे में बाँस की मुख्य कड़ी 600 मि.मी. से अधिक दूरी पर नहीं रखी जाये। खपरैल छतों में यह 300 मि.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। खपरैल छतों में तार (GI wire) से तिरछा बन्धनी लगाएँ।
- छत के जरूरी स्टील चादर (GI sheet) को, अलकतरा वाशर एवं लोहे के वाशर के साथ, J बोल्ट के सहारे या पेंच के सहारे, छत की कड़ी (पर्सिन) से जकड़ दें।
- जहाँ ओंधी का प्रकोप ज्यादा हो तो U बोल्ट लगायें। यदि टोपीदार कील का उपयोग करना हो तो, ये इतने लम्बे हों कि कड़ी की दूसरी तरफ कील पार करकर मोड़ा जा सके। इन कीलों अथवा J बोल्टों की परस्पर दूरी 18 ईंच से ज्यादा नहीं होना चाहिए। छत के निचले भाग के उपर स्टील की बल्ली लगाकर, J बोल्ट के सहारे सबसे निचले पर्सिन के साथ बाँध सकते हैं।

नोट :- इतनी खाली से बनी छत जो दीवार के साथ जुड़कर पतल न जुड़ी हो, वो खत नाकली है।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

17-6 1Md n?kVuk l: cpko lc/kh IEC lkexh

स्कूली बच्चों के लिए सड़क सुरक्षा के उपाय

बच्चों को सिखायें कि जब वे स्कूल बस में चढ़ें तो

- जल्दबाजी न करें, बस के रुकने का इंतजार करें।
- एक कतार में ररकर बस में प्रवेश करें।
- रेलिंग पकड़कर बस में प्रवेश करें।
- देख लें कि आपका बैग या कपड़े आदि कहीं भी न फरें।

बस में यात्रा करते हुए

- सीट पर सुरक्षित ढंग से बैठें और चेहरा सामने रखें।
- अपने शरीर का कोई भी अंग बस से बाहर न निकालें।
- पायदान पर यात्रा न करें।
- बस का गलियारा खाली रखें।
- शोरमाुल न करें और ड्राइवर का ध्यान न बटाएं।
- ड्राइवर और कंडक्टर के निर्देशों का पालन करें।

बस से उतरते समय

- जल्दबाजी न करें, बस के रुकने का इंतजार करें।
- रेलिंग का उपयोग करते हुए बस से उतरें।
- बस के अगले दरवाजे से बाहर निकलें।




बस सुरक्षित और निर्धारित स्थान पर ही रुकी करें।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(Bihar State Disaster Management Authority)
पुलिस स्टेशन रोड, बिहार नगर
फ़ोन नं. 2222932, 2222933, 2222934
e-mail: bsdma@biodma.org
Join us on Facebook: BiharApda Mitras: http://www.facebook.com/group/biharapdamitras

सड़क सुरक्षा के उपाय

बिहार में सड़क दुर्घटनाओं की संख्या में काफी बढ़ोतरी हुई है। गल्टी-गल्टी गल्टी के निर्माण, वाहनों की बढ़ती संख्या, बेतुलीय ट्रन से वाहनों के परिवहन तथा सड़क सुरक्षा के नियमों को अरुंधती करने के कारण इन दुर्घटनाओं में बढ़ोतरी हुई है। टोपिया वाहन सवार द्वारा हेलमेट का उपयोग न करने तथा वाहन के टेल लाइट में खले के टोपिंग, सेल्फी लेने का प्रथाक भी वाहनसे संबंधित हो सा है। कई खतरनाक विनियमों इन सड़क दुर्घटनाओं में कात के भाग में ला जात है। इसलिए इन्हें भिन्नकर टोक सखी हैं अगर सा मोदी हो सखानी सखी।

सड़क सुरक्षा के विभिन्न उपायों को अपनाकर हम अपने और अरुओं की जिंदगी बचा सखते हैं :

- सड़क पार करते समय हमसा टोप और बाएं देख कर पार करें।
- सड़क पर चलते समय या सड़क पार करते समय सन में दायरनेम लगा कर न चलें।
- जोडा लइर से ही सड़क पार करें, जहाँ Road Divider हो वहाँ से सड़क पार न करें।
- वाहन हमसा सड़क के बायीं ओर और निर्धारित गति रीम में चलें।
- दुर्घटना वाहन वाक और रुकने पीछे दैने वाली समारी हमसा हेलेमेट पान कर चलें।
- कार वा सन वा पहिरा बहन वा रुकते बड़े वाहन वाक एवं वात्री हमसा पीट ब्रेक बां कर गाडी रखायें।
- नवी बी हात में गाडी न सखायें।
- ट्रीम्व के निर्माण और संकेतों का पालन करें।
- टोप वा बायें मुझे समय, गाडी सेबो समय और गाडी रीम लले समय सखते (Traffic Rules) अपनायें।



होल्डी लेना मतलबी खती हो सखी है!

STAYSAFE

STAYSAFE

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(Bihar State Disaster Management Authority)
पुलिस स्टेशन रोड, बिहार नगर
फ़ोन नं. 2222932, 2222933, 2222934
e-mail: bsdma@biodma.org
Join us on Facebook: BiharApda Mitras: http://www.facebook.com/group/biharapdamitras

सड़क सुरक्षा (संस्कृत)

बच्चों, वृद्धों एवं निःशक्तों को सड़क पार करने में मदद करें।

- यदि कोई बच्चा, वृद्ध अथवा निःशक्त व्यक्ति सड़क पार कर रहा हो तो वाहन की गति धीमी अथवा रोक कर उन्हें सड़क पार करने दें।

याद रखें

सड़क पर पहला अधिकार पैदल यात्रियों का है।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(राज्य स्तर पर विपदा, बिहार सरकार)
टेलीफोन नं. 2262 2262, 2262 2262, 2262 2262
वेबसाइट : www.bihar.gov.in

Join us on Facebook (Bihar Apda Mitra) - <https://www.facebook.com/groups/biharapdamitra/>

बिहार सरकार

सड़क सुरक्षा (संस्कृत)

सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति का पहले एक घंटे में किया गया उपचार जिन्दगी बचाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, उसे तुरंत निकट के अस्पताल पहुँचाएं।

सड़क सुरक्षा के संबंध में सर्वोच्च न्यायालय का निर्णय

- माननीय सर्वोच्च न्यायालय के निर्णयानुसार दुर्घटना के मामले में पीड़ित व्यक्ति के उपचार में पुलिस की प्रतीक्षा करने की कोई कानूनी बाधकता नहीं है।
- पीड़ित व्यक्ति को सर्वप्रथम चिकित्सीय सहायता प्राप्त करने का अधिकार है। इसलिए उसकी सहायता करना अथवा अविलंब उपचार में भारतीय दंड संहिता, दंड प्रक्रिया संहिता या मोटर वाहन अधिनियम का कोई प्रावधान बाधक नहीं है।

एम्बुलेंस सेवा के लिए 108 या 102 पर संपर्क करें।



आइए हम मिलकर
उन सुरक्षा में भागीदार बनें।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(राज्य स्तर पर विपदा, बिहार सरकार)
टेलीफोन नं. 2262 2262, 2262 2262, 2262 2262
वेबसाइट : www.bihar.gov.in

Join us on Facebook (Bihar Apda Mitra) - <https://www.facebook.com/groups/biharapdamitra/>

बिहार सरकार

[illegible]

[illegible][illegible]

ठनका (बज्रपात) अथवा आसमानी बिजली गिरने से बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय से संबंधित सलाह (Advisory)

हमारे राज्य में आँधी-पानी के साथ ठनका (बज्रपात) गिरने की काफी घटनाएँ हो रही हैं। ठनका लगने से कई लोगों के मरने एवं घायल होने की सूचना है। सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय ठनका गिरने की घटनाएँ होती हैं। हमारे राज्य में मानसून का आगमन हो गया है एवं अब तक ठनका गिरने से 150 लोगों की मृत्यु हो चुकी है। आने वाले समय में ठनका की संभावना बनी हुई है। अतएव यह आवश्यक है कि हम ठनका से बचने के लिए योड़ी सावधानी बरतें।

ठनका गिरने से जन-धन को होने वाली हानि से बचाव के दृष्टिकोण से आम जन को सलाह दी जाती है कि:

आसमान में बिजली के चमकने/गरजने/कड़कने के समय

- ❖ यदि आप खुले में हैं तो शीघ्रतिशीघ्र किसी पक्के मकान में शरण लें।
- ❖ परंतु उँचे वृक्ष के नीचे कदापि शरण नहीं लें।
- ❖ इसी प्रकार उँचे इमारत वाले क्षेत्रों में शरण नहीं लें।
- ❖ साथ ही बिजली एवं टेलीफोन के खम्भों के नीचे कदापि शरण नहीं लें, क्योंकि उँचे वृक्ष, उँची इमारतें एवं टेलीफोन/बिजली के खम्भे आसमानी बिजली को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।
- ❖ यदि आप सफर में हैं तो अपने वाहन में बने रहें।
- ❖ यदि घर में हैं तो पानी का नल, फ्रिज, टेलीफोन आदि को न छूएँ।
- ❖ बिजली से संभावित उपकरणों से दूर रहें तथा उन्हें बंद कर दें।
- ❖ खिड़कियाँ, दरवाजे, बरामदें एवं छत से दूर रहें।
- ❖ पैदल जा रहे हों तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग न करें।
- ❖ ऐसी वस्तुएँ जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- ❖ तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
- ❖ तैराकी कर रहे लोग, मछुआरे आदि अतिरिक्त पानी से बाहर निकल जाएँ।
- ❖ गिरे खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर या तालाब में कार्य कर रहे व्यक्ति तुरंत सूखे एवं सुरक्षित स्थान पर चले जाएँ।
- ❖ धातु से बने कृषि यंत्र-डंडा आदि से अपने को दूर कर दें।
- ❖ यदि आप खेत खलिहान में काम कर रहे हों तो तथा किसी सुरक्षित स्थान की शरण न ले पायें हों तो -

- (क) जहाँ हैं वहीं रहें, हो सके तो पैरों के नीचे सूखी चीजें जैसे-लकड़ी, प्लास्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
- (ख) दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रख कर अपने सिर को जमीन के तर्फ यथा संभव झुका लें तथा सिर को जमीन से न सटाएँ।
- (ग) जमीन पर कदापि न लेटें।
- ❖ खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो नीचे के स्थलों को चुनें। एक साथ कई आदमी इन्हें न हों। दो लोगों के बीच की दूरी कम-से-कम 15 फीट हो।
- ❖ समूह में न खड़े हों बल्कि अलग-अलग खड़े रहें।
- ❖ यदि आप जंगल में हों तो बौने एवं घने पेड़ों के शरण में चले जायें।
- ❖ ठनका के मामलों में मृत्यु का तत्कालिक कारण हृदयाघात है। अगर जरूरी हो तो "संजीवन क्रिया, प्राथमिक चिकित्सा" (Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)) प्रारंभ करें।
- ❖ "संजीवन क्रिया, प्राथमिक चिकित्सा" (Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)) देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रभावित व्यक्ति के शरीर से विद्युत का प्रवाह न हो रहा हो।
- ❖ यह सुनिश्चित कर लें कि पीड़ित की नाड़ी एवं श्वास चल रही हो।
- ❖ आसमानी बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वास देनी चाहिए एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना-800 001, फोन : 0612-2522032, फैक्स : 0612-252311
visit us : www.bsdma.org; e-mail : info@bsdma.org

www.bsdma.org

शीत लहर / ठंड से बचाव हेतु सलाह (ADVISORY)

राज्य में ठंड के मौसम में सामान्यतया दिसम्बर माह के अंतिम सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीत लहर का प्रकोप रहता है। सामान्यतया यदि तापमान 7 डिग्री से0 से कम हो जाय तो इसे शीत लहर की स्थिति माना जाता है। शीत लहर से मानव एवं पशुओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अतएव शीत लहर से बचाव हेतु जन साधारण को निम्नानुसार सलाह दी जा रही है।

शीत लहर या ठंड लगने पर व्यक्ति में निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं :-

1. शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना।
2. अत्यधिक कपकपी या ठिठुरन।
3. बार-बार जी मिचलाना या जल्दी होना।
4. अर्द्धबेहोशी की स्थिति अथवा बेहोश होना।

शीत लहर या ठंड से बचाव के उपाय :- क्या करें :-

1. अनावश्यक घर से बाहर न जाएं और यथासम्भव घर के अंदर सुरक्षित रहें (विशेषकर वृद्ध एवं बच्चे)।
2. यदि घर से बाहर जाना आवश्यक हो तो समुचित ऊनी एवं गर्म कपड़े पहन कर ही निकलें। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैर को भी उपयुक्त गर्म कपड़े से ढक लें।
3. समाचार पत्र/रेडियो/टेलीविजन के माध्यम से मौसम की जानकारी लेते रहें।
4. शरीर में उष्मा के प्रवाह को बनाये रखने के लिए पौष्टिक आहार एवं गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें।
5. बन्द कमरों में जलती हुई लालटेन, दीया एवं कोयले की अंगीठी का प्रयोग करते समय धुएँ के निकास का उचित प्रबंध करें। प्रयोग के बाद इन्हें अच्छी तरह से बुझा दें।
6. हीटर, ब्लोअर आदि का प्रयोग करने के बाद स्विच ऑफ करना न भूलें अन्यथा यह जानलेवा हो सकता है।

7. राज्य सरकार शीत लहर के समय रात्रि में सार्वजनिक स्थानों पर अलाव की व्यवस्था करती है, जिसका लाभ उठाकर शीतलहर से बचा जा सकता है।
8. राज्य सरकार द्वारा शहरी क्षेत्रों में बेघरों के लिए सैन-बसेरों का प्रबंध किया जाता है, जहाँ कंबल/बिस्तर आदि उपलब्ध रहते हैं। इन सुविधाओं का प्रयोग करें।
9. उच्च स्वतचाप एवं मधुमेह के मरीज तथा हृदय रोगी चिकित्सक की सलाह जरूर लेते रहें तथा सामान्यतया धूप होने पर ही घर से बाहर निकलें।
10. विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सा परामर्श लें।

एम्बुलेंस की सहायता लेने हेतु दूरभाष संख्या-102 या 108 पर सम्पर्क करें।

11. पशुओं के बथान गर्म रखने की समुचित व्यवस्था करें। पशुओं को ठंड लगने पर पशु अस्पताल/पशु चिकित्सक की सलाह लें।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)



डिजीटल तार सेवा केंद्र, डीडी, पटना - 800001. फोन : +91(612) 2522032, फैक्स : +91(612) 2522311, Visit us : www.bsDMA.org : e-mail : info@bsDMA.org अन्य उपयोगी फोन नंबर, राज्य आपदाकालीन संचालन केंद्र (SEOC-612-2217301-305) आपदा प्रबंधन विभाग- 0612-2215400

17-10 y ¼xe| gok% l| cpko l|c/kh IEC lkexh

गर्म हवाएं/लू

राज्य में भीषण गर्मी पड़ रही है। पश्चिम से आने वाली गर्म हवाओं ने राज्य के तापमान को 40 डिग्री सेल्सियस के पार कर दिया है। तेज धूप और लू के थपेड़ों से लोग परेशान हैं और इसका प्रतिकूल प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है जो कभी-कभी तो जानलेवा भी साबित हो सकता है। इस संबंध में नीचे दिये गये उपायों का पालन कर के गर्म हवाओं/लू के बुरे प्रभावों से बचा जा सकता है।



गर्म हवाएं/लू से सुरक्षा के उपाय

- जहाँ तक संभव हो कड़ी धूप में बाहर न निकलें।
- जितनी बार हो सके पानी पीयें, बार-बार पानी पीयें। सफर में अपने साथ पीने का पानी हमेशा रखें।
- जब भी बाहर धूप में जायें यथा संभव हल्के रंग के, ढीले ढाले एवं सूती कपड़े पहने। धूप के चश्मा का इस्तेमाल करें। गमछे या टोपी से अपने सिर को ढकें व हमेशा जूता या चप्पल पहनें।
- अधिक तापमान में बहुत अधिक शारीरिक श्रम न करें।
- हल्का भोजन करें, अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे- तरबूज, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, संतरा आदि का अधिकधिक का सेवन करें। ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे - मांस, अंडा व सूखे मेवे जो शारीरिक ताप को बढ़ाते हैं, सेवन न करें।
- घर में बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, नमक-चीनी का घोल, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि का नियमित सेवन करें।
- अपने दैनिक भोजन में कच्चा प्याज, सत्तू, पुदीना, सौंफ तथा खस को भी शामिल करें।
- चाय, काफी जैसे- गर्म पेय तथा जर्दा तंबाकू आदि मादक पदार्थों का सेवन न करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला न छोड़ें।
- जानवरों को छाँव में रखें एवं उन्हें भी खूब पानी पीने को दें।
- रात में घर में ताजी और ठंडी हवा आने की व्यवस्था रखें।
- स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान और आगामी तापमान में परिवर्तन के बारे में विभिन्न विश्वसनीय सूत्रों से लगातार जानकारीयां लेते रहें।
- अगर तबीयत ठीक न लगे या चक्कर आये तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

दिलीप राय, एच.एस.डी., पद-800001, पिन-0612-252032, बिहार, 0612-2523211
Visit us : www.bsdrma.org; e-mail : info@bsdrma.org

Join us on Facebook (Bihar Aapda Mitra) - <http://www.facebook.com/groups/biharaapdamitra>

लू लगने पर क्या करें

- लू लगे व्यक्ति को छाँव में लिटा दें अगर उनके शरीर पर तंग कपड़े हो तो उन्हें ढीला कर दें अथवा हटा दें।
- ठंडे गीले कपड़े से शरीर पोछें या ठंडे पानी से नहलायें।
- शरीर के तापमान को कम करने के लिए कूलर, पंखें आदि का प्रयोग करें।
- गर्दन, पेट एवं सिर पर बार-बार गीला तथा ठंडा कपड़ा रखें।
- व्यक्ति को ओ2आर0एस0/नीबू - पानी नमक चीनी का घोल, छाछ या शर्बत पीने को दें, जो शरीर में जल की मात्रा को बढ़ा सके।
- यदि व्यक्ति पानी की उल्टियां करें या बेहोश हो तो उसे कुछ भी खाने-पीने न दें।
- लू लगे व्यक्ति की हालत में एक घंटे तक सुधार न हो तो उसे तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायें।



शरीर के तापमान को कम करने के लिए कूलर, पंखें आदि का प्रयोग करें

व्यक्ति को छायादार स्थान पर लिटा दें एवं उसके कपड़ों को ढीला कर दें



नदियों/तालाबों/गड्डों में डूबने की बढ़ती घटनाओं को रोकने हेतु जिला प्रशासन एवं राज्य की जनता को जरूरी सलाह:



देश और राज्य में मानसून का आगमन हो गया है। मानसून की बारिश के कारण नदियाँ उफाना गयी हैं। देखा जा रहा है कि उफानीय नदियों/तालाबों/गड्डों में स्नान करने एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान बच्चों/किशोर/किशोरियों एवं अन्य व्यक्तियों की मृत्यु डूबने के कारण हो रही है। कई घरों के विराग बुझ गये हैं। यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिन्दगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें -

- खतरनाक घाटों/तालाबों/गड्डों के किनारे न स्वयं जायें न ही बच्चों को जाने दें।
- बच्चों को पुल/तालाबों/गड्डों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोके।
- बच्चों को पुल/पुलिया/उंचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोके।
- यदि बहुत ही आवश्यक हो तो ही नदी के किनारे जायें, परंतु नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- यदि तैरना जानते हों तभी नदियों/तालाबों/घाटों के किनारे जाएं।
- डूबते हुए व्यक्ति को धोती, साड़ी रस्सी या बांस की सहायता से बचायें तथा तैरना नहीं जानते हों तो पानी में न जाएं और सहायता के लिए पुकारें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस-पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें, कि किस कारण से इस तरह की घटना हुई और ऐसा क्या किया जाए कि, इस तरह की घटना फिर कभी न हो।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल कर तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें

- 1 सबसे पहले देख लें कि डूबे हुए व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा तो नहीं है, यदि है तो उसे निकालें।
- 2 नाक व मुँह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की साँस चल रही है कि नहीं।
- 3 नब्ज की जाँच करने के लिए गले के किनारे के हिस्सों में उँगलियों से धुकर जानकारी प्राप्त करें कि नब्ज चल रही है कि नहीं।
- 4 नब्ज व साँस का नहीं पता चलने पर डूबे हुए व्यक्ति के मुँह से मुँह लगाकर दो बार भरपूर साँस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3-4 बार दुहराएँ। ऐसा करने से घड़कन वापस आ सकती है व साँस चलना शुरू हो सकती है।
- 5 यदि डूबा हुआ व्यक्ति खाँस/बोल/साँस ले सकने कि स्थिति में है तो उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 6 देख लें कि डूबे हुए व्यक्ति का पेट यदि फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः नीचे दी गई विधि से पेट से पानी निकालने कि प्रक्रिया शुरू करें।
- 7 डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएँ तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा घड़ा जैसा बर्तन जो भी उपलब्ध हो सके लगा दें, अन्यथा चित्र के अनुसार किसी स्वस्थ व्यक्ति को पहले पेट के बल सुलाएँ तथा उसके ऊपर डूबे हुए व्यक्ति को इस तरह सुलाएँ कि उसका पेट नीचे सोये हुए व्यक्ति की पीठ पर पड़े। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे-धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- 8 डूबे हुए व्यक्ति को पुनः उठाकर पीठ के सहारे सुलाएँ तथा आराम करने दें।
- 9 मूर्छा या बेहोशी आने पर पुनः साँस देने व छाती में दबाव देने की प्रक्रिया शुरू करें।
- 10 उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलम्ब नजदीकी डॉक्टर अथवा प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाएँ।
- 11 डॉक्टर या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाने के लिए स्थानीय स्तर पर जो भी साधन उपलब्ध हो उसका प्रयोग करें या 108/102 पर फोन कर एम्बुलेन्स बुला लें।

जनहित में जारी



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना- 800 001, Tel. : +91 (612) 2522032, Fax. : +91 (612) 2532311
Visit us : www.bsdrma.org; e-mail : info@bsdrma.org

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

जिला प्रशासन को सलाह
खतरनाक घाटों की पहचान कर उनपर
खतरनाक/बेताकनी का साईन बोर्ड लगाया जाए

17-12 Ukko n?kVuk l; cpko l;c/kh IEC l kexh



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)



मकर संक्रांति 2017 के पावन अवसर पर पटना जिले में गंगा नदी में दुर्भाग्यपूर्ण नाव दुर्घटना हुई है जिसमें कई बहुमूल्य जिन्दगियाँ काल कबलित हो गयीं। कई घरों के चिराग बुझ गये हैं। यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। हम नाव दुर्घटनाओं को भविष्य में घटित होने से रोक सकते हैं, अगर हम हर स्तर पर सावधानी बरतें।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय : रुकिए! सोचिए!

नाव की सवारी करने वाले कृपया ध्यान दें :

- जिस नाव पर पंजीकरण संख्या अंकित हो उसी नाव से यात्रा करें।
- जिस नाव पर लदान क्षमता दर्शाते हुए सफेद पट्टी का निशान लगा हो उसी नाव से यात्रा करें।
- किसी भी स्थिति में ओवर लोडिंग नाव पर न बैठें।
- नाव चलने के पहले देख लें कि लदान क्षमता दर्शाने वाली सफेद पट्टी का निशान कूड़ा हो नहीं है। अगर कूड़ा है तो तुरन्त उतर जायें।
- तेज हवा / खराब मौसम / अंधी-धुंधल एवं बारिश में नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर डोया जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें।
- जर्जर / टूटी-फूटी नाव पर सवारी न करें। यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ बॉय, के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्ते आदि ठीक तरीके से रखे हों उसी नाव से यात्रा करें।
- नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठें व उतरते-चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दीबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दबाव न डालें।



नाविक एवं नाव मालिक कृपया ध्यान दें :

- तेज हवा / खराब मौसम / अंधी-धुंधल एवं बारिश में नाव का संचालन न करें।
- जिस नाव पर 15 से 30 लोगों तक सवारी बैठती हो तो उस नाव पर 2 नाविक होना अनिवार्य हैं तथा 30 से ऊपर बैठने वाली बड़ी नाव पर 3 नाविकों का होना अनिवार्य है।
- बीमार व्यक्ति / गर्भवती महिलाओं को नाव पर चढ़ाने में प्राथमिकता दें।
- किसी यात्री को किसी भी दशा में नाव संचालन न करने दें।
- नाव पर किसी तरह का नशा सेवन करने से यात्रियों को रोके।
- जिस नाव में जानवर डोया जा रहा हो तो उस नाव में जानवर के मालिक के अलावा अन्य सवारी ना बैठाएँ।
- किसी भी तरह की नाव, चाहे उस पर सवारी डोयी जा रही हो अथवा जानवर या सामान, सभी नाव का पंजीकरण कराना एवं उसपर लदान क्षमता का निशान लगाना अनिवार्य है।
- नाव पर ऐसा कोई भी सामान या खतरनाक सामग्री, सौंप आदि नहीं डोया जाएगा जिससे अन्य यात्रियों को किसी प्रकार का खतरा उत्पन्न होता हो।
- नाव से पानी निकालने / उलीचने के लिए नाव में आवश्यक बर्तन रखें।
- रात में नाव का परिचालन न करें। यदि आवश्यक हो तो सक्षम प्राधिकार की अनुमति प्राप्त कर विशेष रोशनी के साथ परिचालन करें।
- सूर्योदय के पूर्व एवं 5.30 बजे शाम के बाद नाव का परिचालन न करें।

ज़िला प्रशासन कृपया ध्यान दें :

- बिना निबंधन के कोई भी नाव चाहे वह किसी भी उद्देश्य के लिए प्रयोग की जा रही हो, उसका परिचालन गैर कानूनी है। बगैर निबंधन के नाव का परिचालन नहीं होने दें।
- नाव में ओवर लोडिंग न होने दें।
- नावों में अलग से डीजल इंजन / मशीन बिना सक्षम प्राधिकार के अनुमति के नहीं लगाया जा सकता है। इसे सुनिश्चित किया जाए।
- घाटों पर प्रशिक्षित तैराकों, मोठा खोरों एवं नजदीकी पुलिस थाना एवं जिला प्रशासन के प्रमुख पदाधिकारियों का फोन नंबर अवश्य प्रदर्शित कराया जाए।
- सुनिश्चित किया जाए कि नावों पर लदान क्षमता तथा सफेद पट्टी का निशान हर हाल में अंकित रहे ताकि यात्री समझ सकें कि नाव में कितने लोगों के बैठने की क्षमता है।
- नाव संचालन के संबंध में बिहार बंगाल नौ-घाट अधिनियम, 1885 के अखंड आदर्श नियमावली, 2011 के प्राधान्यों का अनुपालन सुनिश्चित कराया जाए।
- सूर्योदय के पूर्व एवं 5.30 बजे शाम के बाद नाव के परिचालन पर रोक लगा दी जाए।
- नजदीकी पुलिस थाना, मोठाखोरी एवं प्रशिक्षित का नम्बर घाटों पर अवश्य अंकित कराया जाए।

नाव की दुर्घटना रोकने के लिए हम सभी को साझे रूप से जिम्मेवारी लेनी होगी। थोड़ा व्यवहार परिवर्तन एवं थोड़ी सजगता से नाव दुर्घटना में मौतों को रोका जा सकता है।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

ग्रामिण सल, पंच मकर, बेसी रोड, पटना-800 001, Tel. : +91 (612) 2522032, Fax. : +91 (612) 2522311

संघर्ष करें : आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार फोन नं०. 0612 - 2215600 राज्य आपदा संचालन केन्द्र, बिहार फोन नं०. 0612 - 2217301, 2217302, 2217303, 2217304, 2217305

17-13 t yok;| ifjorlu

क्या आप जानते हैं?
एक टपकता हुआ नल एक वर्ष में लगभग 7570 लीटर तक पानी की बर्बादी कर सकता है।

जल है तो है। कल है।

जल जीवन का आधार है, जल की बर्बाद न करो।
जल संक्षण में अपनी भागीदारी दें।
थर्तों, पानी, पेड़ बचावों सोस सनी सस्य पर आये।
वर्षा जल को संक्षित कर प्रयोग में लायें।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार

अपने पर्यावरण की रक्षा करें।

ओजोन परत को बचायें, पृथ्वी और स्वयं की रक्षा करें।

ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जक जैसे-डीओडोरेट, फ्रिज, ए.सी. का उपयोग यथा संभव कम करें।
खेतों में जैविक खाद का प्रयोग करें।
कम दूरी को यात्रा के लिए सार्वजनिक वाहन एवं साइकिल का उपयोग करें।

स्वच्छ जलवायु स्वस्थ पर्यावरण की निशानी है, संभाल के रखो वह फोहर अगर पृथ्वी बचानी है।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार

जलवायु परिवर्तन (Climate Change)

डिब्बा बंद पानी का उपयोग न करें।

पारंपरिक बल्ब की जगह सी.एफ.एल/एल.ई.डी बल्ब का उपयोग करें।

प्रींट कम करें। की आदत बना दें, आवश्यकता पड़ने पर ही प्रिंट करें।

काम होने के बाद कंप्यूटर की बंद कर दें।

एक पेड़ अक्षय्य सगरो।

गाड़ी के टायरों में पर्याप्त हवा रखें।

कपड़ों को धूप में सुखायें।

खाली कमरे के बल्ब को बंद कर दें एवं सोने के समय बल्ब को बुझा का सोयें।

पुस्तक उपयोग होने वाले क्षणों का उपयोग करें।

घरलू उत्पादों को खरीदें।

रिचार्जबल बैटरी का उपयोग करें।

आइये हम कार्बन फुटप्रिंट को कम करें।

जलवायु परिवर्तन से पृथ्वी पर धूल ही धूल, खो देंगे हम तितली और फूल अधिक से अधिक वृक्ष लगाएं। एक अकेला पेड़ कई किलो कार्बन डायऑक्साइड सोखता है। सी.एफ.एल./एल.ई.डी. बल्बों का इस्तेमाल करने पर साल में करीब 70 किलो कार्बन डायऑक्साइड बचाया जा सकता है।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

एक अनुमान के मुताबिक
लगभग 137 पेड़-पौधे एवं जीव जन्तु
प्रति छिन वनों के काटे जाने के
कारण विरुद्ध हो रहे हैं।



जलवायु परिवर्तन से निगड़ना पर्यावरण ध्या, जल-जल-जल को सुरक्षा, जो संकल्प हमारा
वृक्षारोपण को प्रोत्साहित करें। हरी-भरी धरती के अस्तित्व में अपना योगदान दें।



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार

द्वितीय तल, पत भवन, बेसी रोड, पटना-800001, फोन: +91(612)2522032, फ़ैक्स: +91(612)2532311 | Visit us: www.bardma.org, Email: info@bardma.org



वायु प्रदूषण से होने वाले नुकसान से संबंधित सलाह (Advisory)

जाड़े के मौसम में वायुमंडल के निचले परत में छोटे पदार्थ एवं कार्बन संचित होने के कारण वायु अपने नैसर्गिक गुणों के विपरीत, प्रदूषित होकर, मानव स्वास्थ्य एवं पर्यावरण को कुप्रभावित करता है। बिहार की राजधानी पटना सहित नगरीय क्षेत्रों में वायु प्रदूषण की स्थिति गंभीर होती जा रही है। वायु प्रदूषण को कम करने हेतु उपाय :-

क्या करें ✓

- ✓ घरेलू उपयोग हेतु यथासंभव निर्धूम चूल्हा, सोलर कुकर, एलपीजी गैस वाहन विलगी से चलने वाले उपकरणों का उपयोग करें।
- ✓ अपने वाहनों की ट्यूनिंग सही रखें ताकि वाहन उत्सर्जन से प्रदूषण की समस्या न हो। अपनी कार से निकलने वाली गैस का प्रदूषण स्तर हर तीन महीने के अंतराल पर जाँच करवायें और उसे सही रखें।
- ✓ निजी वाहनों के उपयोग के बदले वाहन पूलिंग/सार्वजनिक वाहनों का उपयोग करें।
- ✓ डीजल एवं पेट्रोल चालित टेम्पू के स्थान पर ई.-रिक्शा की सवारी को प्रोत्साहित करें।
- ✓ अधिक से अधिक साइकिल का इस्तेमाल करें।
- ✓ औद्योगिक इकाई अपने उत्सर्जन को मानक के अनुकूल बनाए रखें।
- ✓ वृक्षारोपण को बढ़ावा दें एवं अपने घरों के आस-पास पेड़-पौधों की देखभाल ठीक से करें।
- ✓ बाहर के मुकाबले घरों में प्रदूषण का प्रभाव कम होता है इसलिए जब वातावरण में प्रदूषण अधिक हो तो घरों के अंदर चले जाएँ।

**विकास ऐसा हो जो आफत से बचाए,
विकास ऐसा न हो जो आफत बन जाए।**

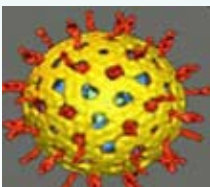
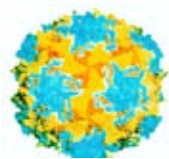
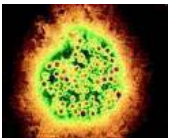
संबंधित विभाग/नगर निकाय/नगर निगम/उद्यान प्रशासन क्या करें ✓

- ✓ नगरीय क्षेत्र के सड़कों की सफाई पानी छिड़काव से किया जाए।
- ✓ सड़कों, पुलों आदि के निर्माण अथवा मरम्मत के दौरान पानी का नियमित छिड़काव सुनिश्चित किया जाय।
- ✓ पार्कों में झाड़ू लगाने से पूर्व पानी का छिड़काव करें।
- ✗ घुँए से वायु प्रदूषण बढ़ता है अतएव जीवाश्म ईंधनों यथा-कोयला, गोबर के उपले, लकड़ी आदि को जलावन में उपयोग न करें।
- ✗ ठोस कचरों, टॉयर, जैविक अपशिष्ट, बागवानी से जनित अपशिष्ट आदि को खुले में न जलाएँ।
- ✗ निर्माण सामग्री यथा-बालू, गिट्टी, मिट्टी का परिवहन ढक कर किया जाए तथा इनका सड़क पर भंडारण नहीं किया जाय।
- ✗ जब जरूरत न हो तो बिजली का इस्तेमाल न करें।
- ✗ अपने बगीचे में सूखी पत्तियाँ हो तो उन्हें न जलाएँ।
- ✗ फसलों के अवशेष/डंठल/दूँठ/भूसा को न जलायें ऐसा करने से वायु प्रदूषण फैलता है एवं फेफड़ों और दिल की बीमारी आदि का खतरा पैदा होता है।
- ✗ वेवजह हार्न न बजाएँ।

17-14 LoPNrk ,o l kQ&lQkbl l c/kh IEC lkexh

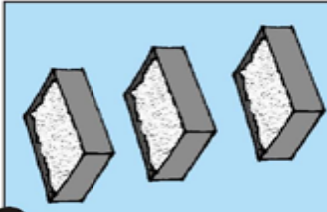


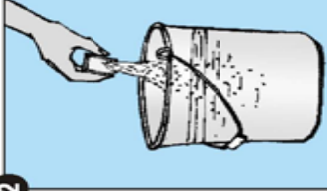
खुले में शौच करने एवं गंदे परिवेश में रहने से खतरनाक रोग फैलता है। इससे होने वाली बिमारियाँ निम्न प्रकार के हैं—

Bacterial Diseases		Bacterial Diseases		Parasitic Diseases	
Bacterial Diarrhoea (Bacillary Dysentery)		Viral Diarrhoea (Rotavirus)		Bilharzia (Schistosomiasis)	
Typhoid		Polio		Parasitic Diarrhoea - Giardia	
Cholera		Viral Hepatitis - Hepatitis A		Cysticercosis	
		Viral Hepatitis (Hepatitis E)		Amoebiasis	
				Ascariasis	
				Hookworms	

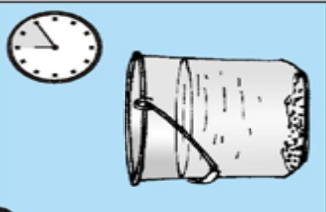
17-15 ii; t y dh v 'k) rk gVku l ic/kh IEC l kexh

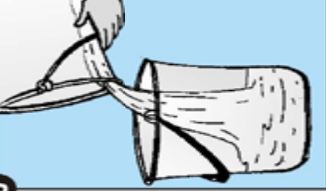
बाढ़ की चपेट में आए कुएँ के पानी को साफ करने के लिए ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग

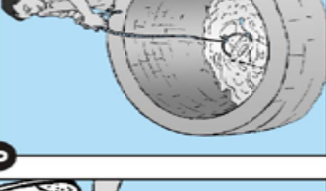
- 

माफिया की तीन डिबिया भर ब्लीचिंग पाउडर लें।
- 

इसे पानी से भरे प्लास्टिक या मिट्टी के बर्तन में डालें।
- 

अच्छी तरह मिला लें।
- 

दस मिनट तक फिराने के लिए छोड़ दें। (इससे घुना और फैल नीचे बैठ जाएगा)
- 

फिराए हुए घुने एवं नीचे के पानी को छोड़कर ऊपर के पानी को दूसरी बाल्टी में डालें।
- 

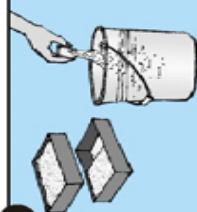
इसे कुएँ में बाल्टी के सहारे नीचे जाकर डुबाएँ तथा बाल्टी से कुएँ के घुने पानी को हिलकोर दें। तीन से चार घंटे बाद ही उस कुएँ के पानी को पीएँ।

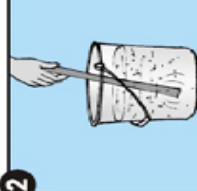
X घाव के बर्तन में ब्लीचिंग पाउडर का घोल न बनाएँ। यह हानिकारक है।

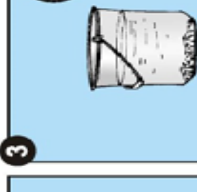


unicef

बाढ़ की चपेट में आए चापाकल के पानी को साफ करने के लिए ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग

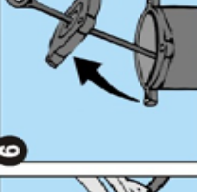
- 

माफिया की डेढ़ डिबिया भर ब्लीचिंग पाउडर पानी से भरे प्लास्टिक या मिट्टी के बर्तन में डालें।
- 

अच्छी तरह मिला लें।
- 

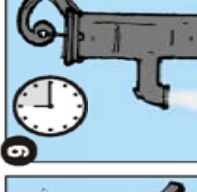
दस मिनट तक फिराने के लिए छोड़ दें। (इससे घुना और फैल नीचे बैठ जाएगा)
- 

फिराए हुए घुने एवं नीचे के पानी को छोड़कर ऊपर के पानी को दूसरी बाल्टी में डालें।
- 

लगातार 15 मिनट चापाकल चलाकर पानी बहा दें।
- 

चापाकल के हैंड को खोल दें।
- 

ब्लीचिंग पाउडर का घोल चापाकल के अन्दर डाल दें।
- 

चापाकल को अब बंद कर दें और रात भर छोड़ दें।
- 

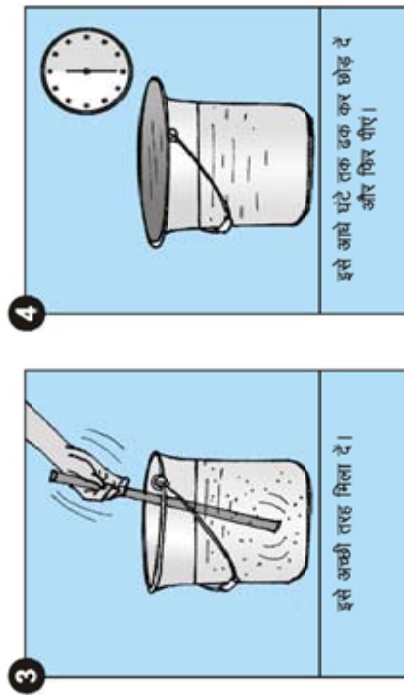
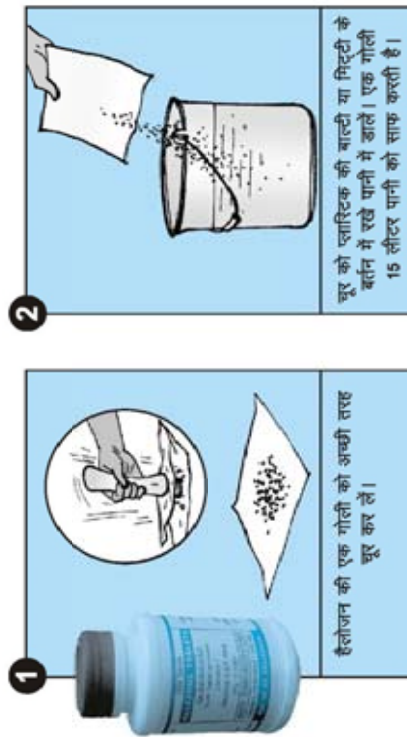
अगली सुबह लगभग 15 मिनट चापाकल चलाकर पानी बहा दें। फिर पानी पीने के लिए इस्तेमाल करें।

X घाव के बर्तन में ब्लीचिंग पाउडर का घोल न बनाएँ। यह हानिकारक है।



unicef

पानी को शुद्ध करने के लिए हैलोजन गोली का उपयोग



- X घातु के बर्तन में रखे पानी में गोली न डालें। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- X हैलोजन गोली को खुली हवा में न छोड़ें, इससे इसका असर कम हो जाता है।
- X हैलोजन की गोली को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- X यह गोली खाने के लिए नहीं है।



unicef

डायरिया (दस्त रोग)

- बार-बार पानी जैसे पतले पैखाने होने को दस्त कहते हैं।
- बाढ़ के दौरान दूषित पानी एवं गंदगी से दस्त होने का खतरा बढ़ जाता है। छोटे बच्चों के लिए यह जानलेवा हो सकता है।
- दस्त होने पर शरीर में पानी व नमक की कमी हो जाती है। इसे रोकने के लिए बच्चों को पीने की चीजें अधिक मात्रा में दें जैसे छाछ, नीम्बू पानी, माड़, ओ.आर.एस. घोल।
- यदि बच्चा माँ का दूध पीता हो तो स्तनपान कराते रहें। यदि बच्चा ऊपरी आहार ले रहा हो तो उसे भी जारी रखें। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी।
- हर दस्त के बाद दो वर्ष से छोटे बच्चे को चौथाई से आधा कप एवं दो वर्ष से बड़े बच्चे को आधे से एक कप घोल पिलाएं। बना हुआ घोल ढक कर रखें एवं 24 घंटे के अन्दर ही इस्तेमाल करें।

ओ.आर.एस. घोल बनाने का तरीका



पीने के पानी का रखरखाव

साफ सफाई के अभाव में शुद्ध पानी भी दूषित हो सकता है। पानी की शुद्धता को बरकरार रखने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है।



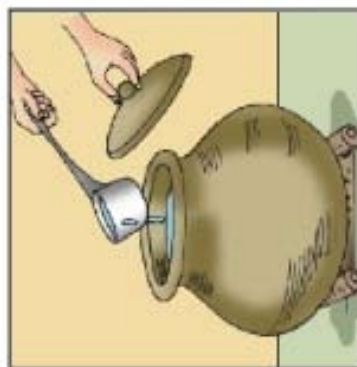
पीने का पानी गहरे चापाकल से भरें और ढक कर लाएं।



चापाकल के आस-पास गंदगी और पानी न जमने दें।



पीने के पानी को साफ बर्तन में ढककर रखें।



पानी निकालने के लिए ढंकी वाले ढब्बू का इस्तेमाल करें।

हाथ धोने के लिए साबुन का इस्तेमाल

हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोने से हम बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं।



साबुन से हाथ धोएं



शौच के बाद



खाना पकाने से पहले



कूड़ा या जानवरों को घूने के बाद



खाने से पहले



बच्चों का मल साफ करने के बाद



बच्चों को खिलाने से पहले

हाथ धोने का सही तरीका



हाथों को पानी से मीला करना



साबुन लगाना



20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ना



नाखून के मेल और अँगुलियों के गसों को साफ करना



बहते हुए पानी से हाथों को धोना



साफ तौलिए से हाथ पोंछना

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं घर तथा आसपास की सफाई



शौचालय का प्रयोग



नियमित रूप से नाखून काटना



रोज नहाना



घर एवं आसपास की सफाई



कचरा डालने के लिए गड़दे का प्रयोग



बापाकल के आसपास की सफाई

17-16 Ckk y 'kk" k l: l j {kk l c/kh IEC l kexh

बाल शोषण से सुरक्षा



शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव बच्चों के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

अच्छे स्पर्श और बुरे स्पर्श के बीच के अंतर समझें। अपने आप में विश्वास रखें।

यदि आप किसी के साथ असुरक्षित महसूस करें तो बड़ों को सूचित करने का प्रयास करें और यथाशीघ्र भाग लें।

बच्चों को जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित होने के लिए सुरक्षित वातावरण अत्यावश्यक है।



याद रखें आपके पास खुद को और दूसरे बच्चों को बचाने की क्षमता है।

अपनी सुरक्षा अपने हाथ में है



17-17 n l dk ne LoLFk jgix ge!



दस का दम स्वस्थ रहेंगे हम!

- 1 लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12वीं तक एवं शादी 18 के बाद ही
- 2 गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जाँच
- 3 जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत और
छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध, ऊपरी खाना छः महीने के बाद
- 4 बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर बिना चूके
- 5 बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/बच्चों के बीच तीन साल का अन्तर
- 6 बच्चों के दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. और ज़िंक का प्रयोग
- 7 कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जियाँ,
फल और देसी आहार
- 8 खाने और खेलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से
हाथ धोना
- 9 शौच सिर्फ शौचालय में, गंदे पानी एवं कूड़े कचरे का
सही जगह पर निपटान, मच्छरों से बचाव
- 10 नियमित योग व्यायाम, स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज

18. मॉकड्रिल का फ्रेमवर्क

विद्यालय में किसी तरह की आपात स्थिति आने पर सबसे पहले छात्र और शिक्षक हरकत में आते हैं। विद्यालय में बाहरी मदद पहुंचने में समय लग सकता है। ऐसे में इन आपदा की स्थितियों के दौरान की जाने वाली कार्रवाइयों के बारे में छात्रों एवं शिक्षकों के पास आवश्यक कौशल एवं जानकारी का होना जरूरी है। ऐसे समय पर किए गए इस तरह के हस्तक्षेप से क्षति एवं मरने वालों की संख्या कम की जा सकती है।

fo|ky; ei ekd Mhy & ,d ifjp;

वर्तमान परिवेश में यह जरूरी है कि प्रत्येक विद्यालय में आपदा प्रबंधन योजना तैयार किया जाए तथा निश्चित समयान्तराल पर इसका रिहर्सल भी किया जाए ताकि विद्यालय के प्रत्येक छात्र व अध्यापक इससे भली-भांति अवगत रहे। साथ ही, विद्यालय स्तर पर आपातकालीन किट को तैयार करके रखा जाए जिसकी मदद आपदा के दौरान लिया जा सके।

fo|ky; ei ekdMhy dk egRo

- किसी आपदा के दौरान विद्यालय के अध्यापक व छात्र को उचित कार्यवाही करने का ज्ञान होता है, ताकि इससे नुकसान कम-से-कम हो।
- मॉकड्रिल एक ऐसा माध्यम है जिससे छात्रों व अध्यापकों में आपदा के दौरान उचित कार्यवाही हेतु साहस व विश्वास पैदा होता है।
- विद्यालय के शिक्षकों व छात्रों को जीवन बचाव से सम्बंधित तकनीक की जानकारी होता है।
- विद्यालय द्वारा तैयार किये गये 'fo|ky; vkink ic/ku ;ktuk' की वास्तविकता का पता चलता है ताकि इसके कमियों को भविष्य में सुधारा जा सके।

[kk t ,o rRdky cpko d rjhd]

खोज एवं तत्काल बचाव की प्रक्रिया आपदा पीड़ितों, जो मलबे में दबे हो सकते हैं या अकेले पड़ गए हो सकते हैं, को तलाशने एवं उन्हें सुरक्षित जगह पर ले आने की प्रक्रिया है। बाढ़ की कहर के बाद तलाशी एवं बचाव में आम तौर पर बढ़ रहे पानी में फंसे हुए बाढ़ पीड़ितों को तलाशने एवं उन्हें सुरक्षित स्थान पर ले आने या जब तक उन्हें वहां से निकाल नहीं लिया जाता या वे अपने घर नहीं चले जाते, तब तक उन्हें भोजन एवं प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना शामिल है। इस प्रकार अगलगी, भू-स्खलन एवं भूकंप की स्थिति में बचाव एवं राहत में ध्वस्त मकानों या मलबे में फंसे या घायल लोगों को भी निकालना शामिल है। cpko d rjhd fuEu : i.k g&

,d cpkodrk }kjk ?kk; y 0; fDr
dk mBku dh fof/k

cpkodrk dh l[;k % ,d

उपयोग: मुख्यतः बेहोश या घायल व्यक्तियों के लिए इस्तेमाल किया जाता है।



1h<h 1: [khpu dh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : एक

उपयोग: जब पीड़ित को सीढ़ी से खींचने की जरूरत हो और पीड़ित का वजन बचावकर्ता के वजन से ज्यादा हो, तो इस विधि का इस्तेमाल होता है।



nk gkFkk ij cBku okyh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : दो

उपयोग : जब पीड़ित होश में हो, लेकिन चलने में असमर्थ हो तो इस विधि का इस्तेमाल होता है।



Qk;j eu }kjk dU/k d ek;/e l y t ku okyh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : एक

उपयोग : जब पीड़ित बेहोश हो एवं पीड़ित का वजन बचावकर्ता के वजन से ज्यादा हो, तो इस विधि का इस्तेमाल होता है।



rhu gkFkk ij cBku okyh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : दो

उपयोग : जब घायल व्यक्ति के चोटिल हुये पैर की सहायता के लिए बचावकर्ता को किसी एक और व्यक्ति की जरूरत होती है।



pkj gkFkk e cBku okyh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : दो

उपयोग: जब घायल होश में हो और अपनी बांहों की मदद से खुद को सहारा देने में सक्षम हो तो इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है।



ihB ij yknu dh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : एक

उपयोग: जब घायल होश में हो लेकिन खुद लंबी दूरी तक चलने में सक्षम नहीं हो तो इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है।



d|lh dh lgk;rk l; ?kk;y 0;fDr dk y; tknu dh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : दो

उपयोग: शारीरिक रूप से अशक्त पीड़ित को ले जाने के लिए इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है। इसका इस्तेमाल वृद्ध लोगों के लिए भी होता है।



ekuo c|lk[kh dh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : एक

उपयोग: जिस व्यक्ति का एक पैर घायल हो जाता है, उसे ले जाने के लिए इस विधि का इस्तेमाल होता है।



cgk'k 0;fDr dk lgk;rk nu okyh fof/k

बचावकर्ता की संख्या : दो

उपयोग: बेहोश पीड़ित या जिस पीड़ित के पेट में चोट होता है, उसे ले जाने के लिए इस विधि का इस्तेमाल होता है।



LIFTING AND MOVING OF VICTIM (घायल व्यक्ति को उठाना एवं ले जाना)

आपदा के बाद घायलों को एक जगह से दूसरे जगह तक ले जाने के सही एवं सुरक्षित तरीके

1. एक व्यक्ति के द्वारा उठाकर ले जाने का तरीका



2. दो व्यक्तियों के द्वारा उठाकर ले जाने का तरीका



3. तीन व्यक्तियों के द्वारा उठाकर ले जाने का तरीका



4. घरेलू सामानों (कम्बल, चादर, टीशर्ट, लकड़ी या पाईप) की मदद से स्ट्रेचर बनाना

19. मॉकड्रिल का आयोजन

19-1 Hkdi ,o vxyxh & ekdfMy

pj.k&1 % vyke

पूर्व निर्धारित समय पर 01 मिनट तक भूकंप आने की चेतावनी दें। इसके लिए पूर्व निर्धारित एलार्म/सायरन होना चाहिए जो समस्त विद्यालय कर्मियों एवं छात्रों को पता हो।



pj.k&2 d- HkdeI % >[dk] <dk] idMk ¼ Md] doj] gkYM ½ dh dk;okgh_



इस चरण में कार्यालय/विद्यालय कक्ष में प्रत्युत्तर स्वरूप छात्रों द्वारा झुकना, बेंच/कुर्सी/टेबल आदि में कवर कर लेना एवं उसे मजबूती से पकड़ना इत्यादि शामिल है।

pj.k&2 [k- vxyxh % :dk] yVki] y<dk ¼ LVki] Mkmui] jky ½ dh dk;okgh



pj.k&3 % boDo'ku



- भूकम्प के वार्निंग एलार्म/सायरन के बन्द होने के बाद अध्यापकों के सहयोग से छात्रों को क्लास रूम से बाहर शान्तिपूर्ण तरीके से निकाला जायेगा।
- तत्पश्चात् विद्यालय कर्मि द्वारा बिल्डिंग के डैमेज होने की स्थिति की जाँच की जायेगी। यदि विद्यालय परिसर का कोई कमरा ध्वस्त होता है और उसमें छात्र फँसे हो तो तुरन्त प्रधानाचार्य द्वारा इसकी सूचना पुलिस/स्थानीय प्रशासन को दिया जाये और राहत व बचाव की मांग की जाये।

pj.k&4 % , lEcyh



सम्पूर्ण स्कूल स्टॉफ एवं छात्रों को पूर्व निर्धारित एसेम्बली प्वाइंट पर इकट्ठा किया जायेगा।

pj.k&5 % Ldy d [kk t ,o cpko Vhe }kjk dk; lokgh



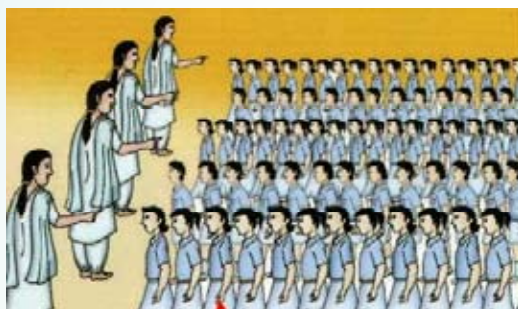
इस चरण में स्कूल द्वारा गठित खोज एवं बचाव टीम अपना कार्य करेगी।

प्राथमिक चिकित्सा उपचारक टीम घायलों को अस्पताल पूर्व चिकित्सा प्रदान करेगी।



विद्यालय द्वारा गठित प्रथम चिकित्सा उपचारक टीम घायलों को अस्पताल पूर्व चिकित्सा प्रदान करेगी।

सूचीबद्ध छात्रों की उपस्थिति पंजिका के अनुसार संख्या मिलान की जायेगी।



इस क्रम में एसेम्बली प्वाइंट पर इकठ्ठा हुये छात्रों की उपस्थिति पंजिका के अनुसार संख्या मिलान की जायेगी एवं किसी के गायब होने की अवस्था में इसकी सूचना खोज एवं बचाव टीम को दी जायेगी।

पूर्व निर्धारित कार्मिकों के द्वारा मुल्यांकन किया जायेगा एवं इस दौरान आई समस्याओं को अवगत कराया जायेगा ताकि भविष्य में इस प्रकार के मॉकड्रील में इसे ठीक किया जा सके।

पूर्व निर्धारित कार्मिकों के द्वारा मुल्यांकन किया जायेगा एवं इस दौरान आई समस्याओं को अवगत कराया जायेगा ताकि भविष्य में इस प्रकार के मॉकड्रील में इसे ठीक किया जा सके।

ड्रील शुरू करने से पहले विभिन्न स्थलों पर पर्यवेक्षक नियुक्त किये जायेंगे।

- ड्रील शुरू करने से पहले विभिन्न स्थलों पर पर्यवेक्षक नियुक्त किये जायेंगे।
- एक मिनट तक मुकर्रर एलार्म/सायरन बजाया जायेगा जो कि प्राकृतिक आपदा के रूप में भूकंप को जाहिर करेगा।
- वार्निंग एलार्म/सायरन के दौरान समस्त कर्मी/शिक्षक एवं विद्यार्थी झुको, ढको, पकड़ो (Mddoj ,o gkYM) का कार्य करेंगे।
- जैसे ही वार्निंग सिग्नल बन्द होगा, तैनात अधिकारी/शिक्षक भवन की क्षति को चेक करेंगे एवं एसेम्बली प्वाइंट की तरफ जाने की स्थिति पर फैसला लेंगे।
- क्लास टीचर, लीडर, प्रधान कर्मी सबसे अन्त में भवन को छोड़ेंगे।

- कार्यालय/विद्यालय में बना टास्क फोर्स भवन खाली करते समय दिशा निर्देश देते रहेंगे।
- घायल को भूमिका करने वाले छात्र अन्दर क्लास रूम में सुरक्षित जगह पर रहेंगे।
- शिक्षक यह सुनिश्चित करेंगे कि सभी छात्र बाहर आ गये हैं।
- संख्या गिनती के बाद टास्क फोर्स विभिन्न कार्य करें।

ekdMhy 1: fu"d"k

विभिन्न प्रकार के आपदाओं के संदर्भ में स्कूलों में आयोजित किये जाने वाले मॉकड्रील वास्तव में 'विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना' का एक परीक्षण है। आपातकालीन स्थिति के दौरान विद्यालय परिसर में अपनाये जाने वाले सुरक्षात्मक उपायों को और बेहतर बनाने के लिए यह एक अत्यन्त ही महत्वपूर्ण तरीका है ताकि आपदा के वास्तविक घटना के दौरान क्षति को कम किया जा सके। साथ ही मॉकड्रील आपदा के दौरान राहत व बचाव कार्य से जुड़े राहत कर्मियों को एक साझा मंच प्रदान करता है जिससे उनके आत्म-विश्वास को बढ़ावा मिलता है एवं उनकी व्यावसायिक कार्यकुशलता एवं उपलब्ध संसाधनों का सही मूल्यांकन होता है।

19-2 ikFkfed mipkj ,o 1h0ih0vkj0 dju d rjhd

आपातस्थिति में पर्याप्त देखभाल नहीं होने के कारण अक्सर जख्म बढ़ जाता है। बुरी तरह कटे हुए या जले हुए पीड़ित का इलाज अगर सही तरीके से हो तो उसे मरने और उसके अंगों को अलग किए जाने से बचाया जा सकता है। आपदा के बाद की स्थिति में सही प्राथमिक उपचार मरने वालों की संख्या को कम करने में मदद करता है।

किसी दुर्घटना के शिकार व्यक्ति या अचानक बीमार पड़े व्यक्ति के लिए चिकित्सकीय सहायता लेने के पहले उसका तत्काल किया गया इलाज प्राथमिक उपचार है। प्राथमिक उपचार आपातस्थिति में उपलब्ध सामग्रियों से दी गई मदद तक सीमित है। इस बात को समझना चाहिए कि घायल का फिर से ड्रेसिंग करना और उसका आगे का इलाज प्राथमिक उपचार के दायरे से बाहर है।

çkFkfed mipkj dk fl)kUr

1. प्राथमिक उपचार करने वाला व्यक्ति चोट का विवरण एवं प्रकृति जानने के लिए पीड़ित की जांच करता है। यह प्राथमिक उपचार के तहत रोग का पता करने वाला हिस्सा है।
2. वास्तव में प्राथमिक उपचारकर्ता को जो उचित लगता है उसके अनुसार वह प्राथमिक उपचार करता है। यह प्राथमिक उपचार का इलाज वाला हिस्सा है।
3. प्राथमिक उपचारकर्ता घायल व्यक्ति का इलाज सुयोग्य डाक्टर से कराने की व्यवस्था करता है या उसे नजदीक के किसी अस्पताल में ले जाता है। इस काम को आमतौर पर निपटान कहा जाता है।

çkFkfed mipkj dk mli';

1. मरने से बचाना
2. स्थिति बिगड़ने नहीं देना
3. स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना

egRoi.k ldr

चेतनावस्था का स्तर, आंख की पुतली, त्वचा एवं श्वास महत्वपूर्ण संकेतक हैं। यह सारा संकेत यह जानने का महत्वपूर्ण आधार है कि अस्थायी मेडिकल सहायता का संबंधित व्यक्ति पर किस तरह का असर पड़ रहा है। आप अस्थायी मेडिकल सहायता देने के दौरान इन सबकी जांच बराबर करते रहें और उसे रिकार्ड करें।

prukoLFkk dLrj ,o vk[k dh iryh dh tkp

- घायल व्यक्ति के चेतनावस्था के स्तर का आकलन करें।
- रोशनी का सामना होने पर पुतली संतुलित तरीके से सिकुड़ती है या नहीं इसे नोट करें।
- पुतलियां समान आकार की होती हैं, लेकिन इनके धीमी गति से हिलने का मतलब है कि मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी है। सुई की नोक की तरह छोटी और आकार में समान पुतली दवाओं के नशे का संकेत दे सकती हैं।

ukMh] Ropk ,o 'olu dh eki

- घायल व्यक्ति की नाड़ी की गति, लय एवं शक्ति का पता करें।
- घायल व्यक्ति के आंख की पलक के ऊपरी एवं भीतरी त्वचा को देखें एवं उसके रंग को नोट करें।
- गति, लय एवं शक्ति के आकलन के लिए घायल व्यक्ति के श्वसन का आकलन करें।
- गरम एवं सूखी त्वचा या गरम एवं पसीनायुक्त त्वचा, दोनों ही बुखार या हृदय से जुड़ी बीमारी का संकेतक हो सकता है।
- नीले रंग की त्वचा आक्सीजन की कमी का संकेतक हो सकता है। इसलिए अगर आपको ऐसा दिखता है तो घायल व्यक्ति की श्वास की जांच करें। इन सारे कामों को जल्दी से और बगैर हड़बड़ी के करें।
- अगर श्वास रुक गई हो तो कृत्रिम श्वसन दें।
- रक्तरिसाव को रोकें, और इस पर नजर रखें या घायल व्यक्ति को यथाशीघ्र वहां से हटाकर सदमें का इलाज करायें।
- घायल को ढाढस बंधाएं एवं उसके आसपास लोगों की भीड़ नहीं जमा होने दें, क्योंकि ताजी हवा का होना जरूरी है। अंततः यथासंभव जल्द से जल्द घायल को अस्पताल ले जाने या उसकी चिकित्सा की व्यवस्था करें।

lkekU; 'oklxfr nj

- ♦ 0 दिन से एक साल का नवजात शिशु : 25— 50 श्वसन प्रति मिनट
- ♦ 1 से 8 साल का बच्चा: 15—30 श्वसन प्रति मिनट
- ♦ आठ से अधिक उम्र का व्यक्ति: 12—20 श्वसन प्रति मिनट

ukMh /kMdu dh xfr

- ♦ नवजात शिशु: 120— 1550 पल्स प्रति मिनट
- ♦ बच्चा: 80—150 पल्स प्रति मिनट
- ♦ वयस्क: 60—80 पल्स प्रति मिनट

Vk, t ¼ vkink d; le; ?kk; yk d; bykt dk ojhrk fu/kkjk ½

ट्राएज फ्रेंच शब्द है, जिसका अर्थ " छंटाई " करना होता है। एक साथ कई रोगी होने की स्थिति में इलाज का वरीयता क्रम तय करने के लिए इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है। सबसे आसान रूप में ट्राएज का इस्तेमाल यह तय करने के लिए किया जाता है कि दो घायलों में किसका इलाज पहले होगा या फिर इसी तरह तय करने के लिए कि किस तरह की चोट का इलाज पहले किया जाएगा। यह विधि रोगी, इलाज, वरीयता एवं चोट की गंभीरता के अनुसार चार आवश्यक वर्गीकरण पर आधारित है। इसके तहत निर्णय लेने के क्रम में कभी-कभी जटिल प्राथमिकीकरण करना पड़ता है एवं इलाज की योजना बनानी पड़ती है। प्राथमिकता प्रदर्शित करने के लिए अलग- अलग रंग की पट्टी का इस्तेमाल किया जाता है।

0;fDrxr ljk d; lk/ku

çkFkfed mipkj Vhe dk ge'kk fuEufyf[kr ljk lk/ku dk bLreky djuk pkfg,&

- मास्क
- लेटेक्स ग्लोव्स
- आंख की सुरक्षा
- एप्रन या गाउन (शरीर से सुरक्षा के लिए)

çkFkfed mipkj fdV



tyu d; ekey e çkFkfed mipkj &

जलने के पहली और दूसरी डिग्री के लिए सबसे पहले हम जले हुए भाग की गंभीरता को जाँच लेंगे।

1. प्रथम डिग्री का जला हुआ सिर्फ त्वचा की ऊपरी परत को प्रभावित करता है। इस में त्वचा सूखी रहती है।
2. द्वितीय डिग्री का जला हुआ त्वचा के अन्दर फैल जाता है और अक्सर सफेद छाले भी हो जाते हैं। इसमें त्वचा गीली रहेगी।
3. तीसरे और चौथे डिग्री के जलने से आस पास का मांस भी प्रभावित होता है। तीसरी डिग्री के जलने से त्वचा गीली रहेगी और रक्त के छाले भी हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर कि सलाह लें।
4. चौथर डिग्री बेहद गंभीर होती है और इसमे जला हुआ भाग काला हो जाता है। ऐसी परिस्थिति में घायल व्यक्ति को तुरंत अस्पताल पहुँचाए।

प्रथम डिग्री
का जला

द्वितीय डिग्री
का जला

तृतीय डिग्री
का जला



igyh vkj nljh fMxh tyi gku di ekeyi ei çkFkfed mipkj &

1. जलने के तुरंत बाद जले हुए भाग को ठंडे पानी के नीचे रखें। यह प्रक्रिया तब तक करें जब तक जलन कम नहीं हो जाती।
2. एलोविरा के पौधे की बड़ी से बड़ी पत्ती का चयन करें। पत्ती के सबसे बड़े हिस्से को तोड़ कर उसके अन्दर के जेल को निचोड़ें। इस जेल को जले हुए भाग पर रगड़ें। इस जेल को जले हुए हिस्से पर दिन में दो से तीन बार लगाएँ।
3. ध्यान रखें कि एलोविरा जेल लगाने के बाद जले हुए हिस्से को ना ढके।

vLirky io! fpfdRlk if'k{k.k



BLOOD CONTROL (रक्तश्राव का नियंत्रण)

किसी दुर्घटना के कारण शरीर के किसी अंग से रक्तश्राव (Bleeding) को रोकने के तरीकें

1. Direct Pressure

सीधा दबाव डालकर



2. Elevation चोट वाले

भाग को उँचा उठाकर



3. Pressure Point

रक्त धमनियों पर दबाव डालकर



4. Tourniquet

रक्तबंध का प्रयोग कर



SPLINTING (खपच्ची बाँधना)

खपच्ची निम्न चीजों की सहायता से बना सकते हैं—

1. पुस्तक या गत्ते की मदद से।
2. लकड़ी की सहायता से।
3. स्केल की मदद से।



CARDIO PULMONARY RESUSCITATION (CPR) हृदय गति को पुनर्जीवित करना

CPR



हृदय गति रुकने के लगभग 8 मिनट बाद व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।
हृदय गति के रुकने के 8 मिनट के अन्दर छाती के उपर 30 बार दबाव एवं 2 बार कृत्रिम श्वास देने की प्रक्रिया को CPR कहते हैं।

हृदय गति को पहचानने का तरीका

1. नब्ब के संवरण को जाँचना।
2. मुँह के द्वारा श्वास नली को देखना।
3. श्वास का पता लगाना (देखकर, सुनकर एवं महसूस कर - LLF Method)



CPR देने का तरीका

1. रोगी को समतल एवं मजबूत सतह पर लेटा दें।
2. छाती के उपर के कपड़े को हटा दें।
3. दोनों निपल के मध्य भाग वाले स्थान पर एक हाथ के उपर दूसरे हाथ को जकड़कर 30 बार 5 से.मी. तक दबायें।
4. रोगी के मुँह के उपर रुमाल या साफ कपड़े को रखकर दो बार श्वास दें।
5. 30 बार दबाव एवं 2 बार श्वास देने की प्रक्रिया को 20 सेकेण्ड में पूरा करें और यह कार्यवाही तब तक करते रहें जब तक कि हृदय गति पुनर्जीवित न हो जाये।
6. साथ ही अच्छे डाक्टर से भी संपर्क करें।

xykiêh cuku dî fy, t :jh ph t

1. साफ सूती धोती
2. साफ सूती कपड़े की पट्टियाँ

çfØ;k

1. घायल हिस्से को साफ सूती कपड़े की पट्टियों से ढक दें।
2. धोती को त्रिकोण बनाने के लिए मोड़ें।
3. धोती का एक कोना जखमी हाथ के नीचे से निकाल कर जिस कंधे पर चोट ना लगी हो उसके ऊपर से लपेटें।
4. दूसरा कोना जखमी हाथ के ऊपर से दूसरे कंधे पर लपेटें।
5. धोती के दोनों कोनों को गले के पीछे बाँधें।



20. प्रशिक्षण उपरान्त मूल्यांकन

1- vkink ic/ku l D;k le>r g \ ¼60 'kCnk e fy[k½

mŸkj -----

2- fo|ky; lj{kk dk;Øe d dku&dku l ?kVd g \ d'i;k fy[k &

mŸkj - -----

3- fcgkj e dy vkcknh e cPpk dh l[;k yxHkx fdruk ifr'kr g \

mŸkj - -----

4- cPpk d fy, fu%'kYd ,o vfuok; f'k{kk dk vf/kdkj vf/kfu;e fd l o"kl
ikfjr gvk Fkk \

mŸkj -----

5- fcgkj jkT; vkink ic/ku ikf/kdj.k d p;jeu dku gkr g \

mŸkj - - -----

6- fcgkj vkink t kf[ke U;uhdj.k jkMei fdru o"kl d fy, cUkk g \

mŸkj -----

7- fcgkj vkink t kf[ke U;uhdj.k jkMei d fØ;kUo;u ei ikp LrHk dku&dku
l g' \ d'i;k fy[k &

8- t kf[kek dh igpku dju dh ifØ;k dk D;k dgr g' \

mYkj -----

9- fo|ky; lj{kk fnol fd l frfFk dk euk;k tkrk g' \

mYkj -----

10- fo|ky; lj{kk i[kokjk fd l frfFk l fd l frfFk dk euk;k tkrk g' \

mYkj -----

11- if'k{k.k d nkjku fdu&fdu fo"k;k l lcf/kr ekdfMy dj;k x;k \
d'i;k fy[k&

mYkj -----

12- c>k rk t ku

बूझो तो जानें

7

परिचया विधि

देखें आप आपदाओं के विषय में कितना जानते हैं।

प्रत्येक सवाल के चार विकल्प दिए गए हैं। सही उत्तर पर चिह्नित लगाएँ।

Q1. विश्वभर 3, 140 को किस भारतीय शहर में कीटाणुनाशक से अवातक नेत्र के विकसित करने का प्रयास कई लोग करते हैं ?

- ☐ शोपान ☐ कोलकाता ☐ अहमदाबाद ☐ अजमेर

Q2. शूकर का पता लगाने व विकसित करने के लिए किस उपकरण का प्रयोग किया जाता है ?

- ☐ सीलोग्राफ ☐ बैरोमीटर ☐ एनीमोमीटर ☐ डेक्लीमिटर

Q3. पूरे विश्व में कौन-सी प्राकृतिक आपदा के कारण सर्वाधिक जान-माल का नुकसान होता है ?

- ☐ बाढ़ ☐ भूकंप ☐ सूखना ☐ सुनामी

Q4. इतने से कौन-सा शब्द ऊर्जा का स्रोत नहीं है ?

- ☐ सूर्य ☐ हवा ☐ पानी ☐ कोयला



31

Q5. हवा के सतह पर होने वाले सौर तापमान का मापन किससे होता है ?

- ☐ तापमापी ☐ अल्ट्रासाउंड ☐ थर्मिस्टर ☐ इन्फ्रारेड के मापन का यंत्र

Q6. हवा की चट्टान को किस प्रकार के पदार्थों का प्रयोग किया जाता है ?

- ☐ लिग्नाइट ☐ कोयला ☐ गंधक ☐ गंधक का तेल

Q7. भारत में कौन-सा प्रदेश सबसे अधिक प्रदूषित है ?

- ☐ राजस्थान ☐ गुजरात ☐ महाराष्ट्र ☐ उत्तर प्रदेश



Q8. विश्व के देशों में किस देश में सबसे अधिक पर्यावरण संरक्षण होता है ?

- ☐ ब्राजील ☐ कनाडा ☐ स्वीडन ☐ फिनलैंड



Q9. पृथ्वी में कितने क्षेत्रों में जल है ?

- ☐ 10% ☐ 20% ☐ 30% ☐ 40%

Q10. पृथ्वी में कौन-सा देश सबसे अधिक जल संकट से निपट रहा है ?

- ☐ जर्मनी ☐ कनाडा ☐ इंग्लैंड ☐ फ्रांस

32

Q11 मिट्टी, पत्थर तथा मलबे की अचानक अथवा धीरे से होने वाली गति को क्या कहते हैं ?

☐ भूकंप ☐ सुनामी ☐ भूस्खलन ☐ ज्वालामुखी

Q12 बाढ़ के कारण होने वाला एक सकारात्मक परिणाम क्या है?

☐ उपयोगी तलछट फैलना ☐ तापमान का कम होना

☐ महामारी की आशंका ☐ रुचिकर प्रकृति की छवि

Q13  इनमें से कौन-कौन-सा पर्यावरण के लिए हानिकारक नहीं है?

☐ प्लास्टिक बैग का उपयोग ☐ पेड़ लगाना

☐ कूड़ा-करकट फैलाना ☐ कानून का अधिक उपयोग

Q14 इनमें से आपदा के लिए हमें किस प्रकार तैयार रहना चाहिए ?

☐ आपदा प्रबंध योजना तैयार करना ☐ मौक़ ड्रिल का अभ्यास करना

☐ आपदाओं के विषय में जागरूकता ☐ सारे

Q15 एमरजेंसी किट में इनमें से कौन-सा अवश्य होता चाहिए ?

☐ बर्तन ☐ टॉर्च एवं माचिस

☐ पुराने कपड़े ☐ ताश के पत्ते



Q16 इनमें से क्या सुनामी की उत्पत्ति कर सकता है ?

☐ भूकंप ☐ ज्वालामुखी ☐ भूस्खलन ☐ सारे

Q17 दुनिया भर में चक्रवात को किस-किस नाम से जाना जाता है ?

☐ टायफून ☐ हरीकेन ☐ कोलों १ तथा २ ☐ टोश्वाडो

Q18  इनमें से क्या चक्रवात तथा बवंडर के लिए सच है ?

☐ चक्रवात कई दिनों तक चलता है जबकि बवंडर कुछ मिनटों तक

☐ चक्रवात का फैलाव बवंडर से अधिक है

☐ चक्रवात को साफ़री-सिम्पलन स्केल से नापा जाता है जबकि बवंडर को फुजीता स्केल से नापा जाता है

☐ सारे

Q19 दुर्घटना के पश्चात हवाई जहाज़ में अौकड़े को संचित करने वाले उपकरण को क्या कहते हैं ?

☐ ब्लैक बॉक्स ☐ ओरेंज बॉक्स ☐ केबल बॉक्स ☐ काकपिट

Q20 भारत में एक मात्र सक्रिय ज्वालामुखी कहाँ पाया जाता है ?

☐ गोवा ☐ सिक्किम ☐ मणिपुर ☐ अंडमान द्वीप समूह



8

उलट-पलट

पकिया विधि

आपदा घटने पर आप क्या करेंगे? आपदा को रोकने के लिए आप क्या कर सकते हैं? क्या आप जानते हैं?

नीचे विभिन्न प्रकार की आपदाएँ दी गई हैं। इन आपदाओं को इस दौरान होने वाली बातों से जोड़ें। सही आपदा लिखकर खाली स्थान भरें।

भूकंप चक्रवात
सड़क दुर्घटना जंगल की आग
बाढ़ सुनामी
जलवायु परिवर्तन आग दुर्घटना

17

1)



समुद्र तट से दूर किसी ऊँचे स्थान पर जायें

2)



पेड़ लगाएँ

3)



आपातकालीन आश्रय की ओर बढ़ें

4)



रुकें, गिरें, लुढ़कें

5)



हमेशा जेबरा क्रॉसिंग का इस्तेमाल करें

6)



बिजली के तार से दूर रहें

7)



जलती हुई माचिस की तीली कभी न फेंकें

8)



झुकें, ढकें, पकड़ें

उत्तर सही नहीं दिए गए हैं।

18



बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

शिक्षा विभाग/बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, पटना

यूनिसेफ, पटना

मुद्रण-फरवरी 2018, संख्या : 1,50,000 प्रतियाँ