

बाढ़

सुरक्षा सुझाव :-

- घर के सभी सदस्य को नजदीकी सुरक्षित आश्रय का पता हो ।
- अगर आपका घर बाढ़ प्रभावित क्षेत्र में हो तो मकान मजबूती से बनवाएं । मिट्टी के घर सबसे जल्दी ढह जाते हैं । आप ऐसा घर बनवा सकते हैं जिसकी दीवारें ईंटों से उस ऊँचाई तक बना हो जहाँ तक बाढ़ का पानी ना आ सके ।
- आपातकालीन बॉक्स हमेशा अपने पास रखें -
 - एक रेडियो, टॉर्च और बैटरी आदि ।
 - पानी, सूखा भोज्य पदार्थ (चूड़ा, मूड़ी, गुड़, बिस्कुट, आदि) किरासन तेल, मोमबती और माचिस आदि हमेशा जमा कर रखें ।
 - पॉलीथीन वॉटरप्रूफ बैग आदि रखें जिसमें कपड़े, मंहगे सामान छाता, चीनी, नमक, और डंडा (सांप वगैरह भगाने के लिए)
 - प्राथमिक उपचार बॉक्स और मजबूत रस्सी अपने पास हमेशा रखें ।

जब बाढ़ आने कि चेतावनी सुनें :-

- रेडियो या टीवी देखें चेतावनी व सुझाव के लिए ।
- ध्यान रखें स्थानीय अधिकारी की चेतावनियों पर ।
- अपवाह पर ध्यान ना दें और घबराएँ ना ।
- सूखे भोज्य पदार्थ, कपड़े, पेयजल तैयार रखें ।
- बैलगाड़ी, कृषि उपयुक्त सामान या मशीन और पालतू जानवर को ऊँची सुरक्षित जगह पर लें जाए ।
- अगर बाढ़ आ गई तो यह सोच लें कि कौन सा आवश्यक सामान आप अपने साथ रखे । आपातकालीन बॉक्स को चेक करें ।

बाढ़ के दौरान :-

- उबला हुआ पानी पिएँ ।
- खाना ढक कर रखें | ज्यादा खाना ना खाएं | हल्का भोजन करें |
- कच्चा चाय, चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें, ओ० आर० एस० का घोल व अन्य उपचार के लिए ।
- बच्चों को भूखा ना रहने दें ।
- ब्लिचिंग पाउडर से घर के आस पास को साफ रखें ।
- अधिकारी/स्वयंसेवको की सहायता से सामाग्री बांटने में मदद करें ।

अगर जगह खाली करनी हो तो :-

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

अगर बाढ़ के दौरान आप घर पर ही रुके हों या वापस लौटे हों तो :-

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