

## मूलभूत आपातकालीन आपूर्ति किट में शामिल किये जाने वाले सामानों की सूची:

- पीने और साफ-सफाई के लिये प्रति व्यक्ति के लिये एकगैलन पानी
- भोजन, खराब न होने वाले भोजन की कम से कम तीन दिनों की आपूर्ति
- बैटरी से चलने वाला रेडियो और अतिरिक्त बैटरियाँ
- टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियाँ
- प्राथमिक चिकित्सा किट
- मदद के लिये संकेत देने के लिये सीटी
- संदूषित हवा को छानने के लिये धूल का मास्क और
- नमी वाले छोटे तौलिये
- सुविधाओं को बंद करने के लिए रेंच और प्लास
- भोजन के लिए हस्तचालित डब्बा खोलने का यंत्र (यदि किट में डब्बाबंद भोजन हो तो)
- आश्रय वाली जगह के लिये प्लास्टिक की चादर और नली वाला टेप
- कचरे के थैले और व्यक्तिगत स्वच्छता के लिये प्लास्टिक टाईज
- वषिष्ट पारिवारिक आवश्यकतायें, जैसे पर्चे वाली दैनिक दवायें, शिशुओं का फॉर्मूला या डायपर्स, और महत्वपूर्ण पारिवारिक दस्तावेज

इस सामान्य जानकारी वाले फ्रेमवर्क को नागरिक तैयारी के बारे में सीखने की प्रक्रिया की शुरुआत करने के लिये तैयार किया गया है। सबसे ताजा जानकारी और संस्तुतियों के लिये ऑनलाइन [www.ready.gov](http://www.ready.gov) पर जायें।



US Department of Homeland Security,  
Washington, DC 20528

FEMA R-3 / Catalog No. 09077-1



तैयारी करने में समझदारी है।  
अब तैयार हो जायें।



Homeland  
Security

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

# तैयारी करने में समझदारी है।

इस बात की संभावना कि आप और आपका परिवार घर में लगने वाली आग में बच सकते हैं, जितना कार्यशील धूम्र संसूचक (smoke detector) और बाहर निकलने की योजना निर्भर करती है, उतना ही एक सुप्रशिक्षित अग्निषमन विभाग पर निर्भर करती है। यही बात किसी आतंकवादी हमले में या अन्य किसी आपातकालीन स्थिति में बचने पर भी लागू होती है। हमारे पास अपने उपकरण और योजना होनी चाहिये, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपदा के वक्त हम कहाँ हैं। कार्यशील धूम्र संसूचक की ही तरह अप्रत्याषित चीजों के लिये तैयारी करने में समझदारी है।

## अब तैयार हो जायें।

# 1 आपात आपूर्ति की किट हासिल करना

अपने पास उपलब्ध चीज को कम से कम तीन दिनों या उससे भी अधिक के लिये उपलब्ध कराने के लिये और उसे उपयोग में लाने के लिये तैयार रहें। जहाँ ऐसी कई चीजें हैं जो आपको आराम दे सकती हैं, पर पहले ताजे पानी, भोजन और स्वच्छ हवा के बारे में सोचें।

दो तरह की किट पर विचार करें। एक किट में आप वह सारा सामान रखें जिसकी जरूरत आपको अपनी रहने की जगह और अपनी देखभाल खुद करने पर पड़ेगी। दूसरी किट हल्के वजन वाली, कम आकार की होनी चाहिए जिसे आप अपने साथ ले जा सकें यदि आपको अपना घर छोड़ना पड़ता है।

आपको पीने और सफाई के लिए प्रति व्यक्ति प्रति दिन एक गैलन पानी की आवश्यकता होगी। किट में कम से कम तीन दिनों के लिये खराब न होने वाले भोजन, जिसको भंडारित करना और तैयार करना आसान हो, जैसे कि प्रोटीन बार्स, मेवे या डिब्बाबंद भोजन शामिल कर लें। यदि आप ठंडे मौसम में रहते हैं तो परिवार के हर सदस्य के लिये गरम कपड़े और स्लीपिंग बैग्स को शामिल कर लें।

कुछ संभावित आतंकवादी हमले हवा में बहुत महीन “बेकार” कण छोड़ सकते हैं। इनमें से अनेक पदार्थ आपको केवल तभी हानि पहुंचा सकते हैं जब वे आपके शरीर के अंदर चले जायें, अतः अपने शरीर और संदूषण के बीच अवरोध बनाने का प्रयास करें। अपने परिवार के हर सदस्य के मुंह और नाक को ढकने के लिये कुछ न कुछ रखने में समझदारी है, जैसे कि सूती टी-शर्ट की दो-तीन तहें, रुमाल या तौलिये या फिल्टर वाले मास्क, जो हार्डवेयर स्टोर में उपलब्ध रहते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि मास्क या अन्य कोई चीज आपके चेहरे को ठीक से ढक ले जिससे कि आपके सांस लेने के लिये अधिकांश हवा मास्क में से होकर आये न कि उसके चारों ओर से। बच्चों के लिये फिट करने के लिये आप जो कुछ कर सकते हों, वह करें।

इसके साथ ही, पाईप वाले टैप और भारी वजन वाले कचरे के थैलों या प्लास्टिक की चादरों को शामिल कर लें जिनका उपयोग खिड़कियों और दरवाजों को अपने और बाहर के किसी संभावित संदूषण के बीच अवरोध पैदा करने हेतु सील करने के लिये किया जा सकता है।

# 2 योजना बनाना

यह तय करने के लिए आपात स्थिति में आप क्या करेंगे।

पहले से योजना बना लें कि आपातकालीन स्थिति में आप क्या करेंगे। स्थिति का आकलन करने के लिये तैयार रहें। सामान्य समझदारी का उपयोग करें और अपने व अपने प्रियजनों के बचाव के लिये आपके हाथ में जो कुछ भी हो उसका उपयोग करने के लिये तैयार रहें।

**पारिवारिक संपर्क योजना बनाना।** संभव है कि आपदा आने पर, आपका परिवार एकसाथ न हो, इसलिए योजना बनाएं कि आप एक-दूसरे से किस तरह संपर्क करेंगे और देखें कि अलग-अलग स्थितियों में आप क्या करेंगे। ऐसी योजना बनाने पर विचार करें, जिसमें परिवार का प्रत्येक सदस्य आपात स्थिति होने पर एक ही दोस्त या संबंधी को फोन, या ईमेल करे। लंबी दूरी का फोन करने की बजाए घरों के बीच फोन करना ज्यादा आसान हो सकता है, इसलिए प्रभावित जगह के अतिरिक्त, घर से बाहर का आपका संपर्क व्यक्ति, अलग-अलग हो चुके परिवार के सदस्यों के बीच संवाद कायम करने की बेहतर स्थिति में हो सकता है। सुनिश्चित करें कि हर व्यक्ति फोन नंबर जानता हों और उसके पास आपातकालीन संपर्क करने के लिये सिक्के या पूर्व भुगतान वाला फोन कार्ड हो। आपको संपर्क करने में दिक्कत हो सकती है, या फोन सिस्टम भी खराब हो सकता है, लेकिन धैर्य बनाए रखें। पारिवारिक संपर्क योजना बनाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए [प्लमकलणहवअ](#) पर जाएं।

आपकी परिस्थितियों और हमले की प्रकृति पर निर्भर करते हुए, कोई घटना होने के बाद पहला महत्वपूर्ण निर्णय होता है कि आप रुकेंगे या उस जगह को छोड़ेंगे। यह निर्णय तत्कालिक खतरा है। यथा उपलब्ध आधिकारिक निर्देशों के लिये टेलीविजन देखें और रेडियो सुनें।

**घरण लेने के लिये योजना बनायें।** ऐसी भी परिस्थितियां हो सकती हैं जब बने बाहर की संभावित रूप से संदूषित हवा के मध्य अवरोध पैदा करना, जिसे घरण प्रक्रिया कहा जाता है तथा कमरे को सील करना जीवित बने रहने का प्रण हो सकता है। यदि आपको हवा में काफी मात्रा में मलबा दिखलाई पड़ता है या स्थानीय अधिकारी हैं कि बाहर की हवा बुरी तरह से संदूषित है तां आपको घरण लेने और कमरे को सील करने की आवश्यकता हो सकती है। खिड़कियों, दरवाजों और हवा के निर्गमों को सील करने के लिये पहले से कटी हुयी प्लास्टिक की चादरों के बारे में विचार करें। प्रत्येक टुकड़ा आपके द्वारा वांछित ढंकी जाने वाली जगह से कई इंच बड़ा होना चाहिये, जिससे कि आप इसे दीवार पर चपटा करके लगा सकें। हर टुकड़े पर इसके फिट होने वाली जगह का लेबल लगायें।

इस स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए उपलब्ध जानकारी का उपयोग करें। यदि आपको हवा में बड़ी मात्रा में अवशिष्ट चीजें दिखाई दें, या यदि स्थानीय अधिकारी कहें कि वायु बुरी तरह प्रदूषित है, तो संभव है कि आप इस तरह की कार्रवाई करना चाहें। तुरंत अपने परिवार और पालतू पशुओं को अंदर ले आयें, दरवाजों को बंद कर लें, और खिड़कियों, हवा के निर्गमों और आग की जगह के डैपर्स को बंद कर दें। वातानुकूलन प्रणाली, संपीडित हवा को गर्म करने की प्रणाली, एक्जॉस्ट पंखों और कपड़े सुखाने वाली प्रणाली को तुरंत बंद कर दें। अपनी आपातकालीन आपूर्ति को लें और निर्धारित कमरे में चले जायें। सभी खिड़कियों, दरवाजों और हवा के निर्गमों को सील कर दें। यह समझ लें कि कमरे को सील करना एक अस्थायी उपाय है जो आपके और बाहर की संदूषित हवा के मध्य अवरोध पैदा करता है। टी.वी. देखें, रेडियो सुनें या निर्देशों के लिये इंटरनेट देखें।

**दूर जाने की योजना बनायें।** पहले से ही योजना बनायें कि आप अपने परिवार को इकट्ठा करेंगे और आप कहाँ जायेंगे। विभिन्न दिशाओं में अनेक गंतव्यों को चुनें

जिससे कि आपातकाल में आपके पास विकल्प मौजूद रहें। यदि आपके पास कार हो तो इसमें हर समय आधा टैंक गैस रखें। वैकल्पिक रास्तों और परिवहन के साधनों से परिचित रहें जो आपके क्षेत्र से बाहर जाते हों। यदि आपके पास कार न हो तो योजना बनायें कि आप कैसे जायेंगे। अपनी आपातकालीन आपूर्ति किट को ले लें, बर्तों आपको भरोसा हो कि संदूषित नहीं हुयी है और अपने पीछे के दरवाजे को बंद कर लें। यदि आपसे खाली करने के लिये कहा जाता है तो अपने पालतू पशुओं को साथ ले लें, लेकिन यह ध्यान रखें कि यदि आप किसी सार्वजनिक स्थान पर जा रहे हैं तो वहां पालतू पशुओं को अंदर आने की अनुमति नहीं होगी। यदि आपको भरोसा है कि बाहर की हवा संदूषित है तो अपनी गाड़ी की खिड़कियों और दरवाजों को बंद करके यात्रा करें। निर्देशों के लिये रेडियो सुनें।

**स्कूल और कार्यस्थल की आपातकालीन योजनाओं के बारे में जानकारी करें।** उन जगहों के बारे में विचार करें जहां आपका परिवार अधिकांश समय गुजारता है : स्कूल, कार्यस्थल या कोई ऐसी जगह जहां आपका परिवार अक्सर जात हो। अपने बच्चों के स्कूल और अपने नियोक्ता से आपातकालीन योजनाओं के बारे में बात करें। पता लगायें कि आपातकाल के दौरान वे परिवारों से कैसे संपर्क करेंगे। यदि आप नियोक्ता हैं तो सुनिश्चित करें कि आपके पास आपातकालीन तैयारी योजना हो। अपने कर्मचारियों के साथ इसका अभ्यास और इसकी समीक्षा करें। किसी आपातकालीन स्थिति में सामुदायिक रूप से काम करने में समझदारी है। अपने पड़ोसियों से बात करें कि आप साथ काम कैसे कर सकते हैं।

# 3 जानकारी रखें

जो कुछ हो सकता है उसके बारे में।

कुछ चीजें जो आप अप्रत्याषित घटनाओं के लिये कर सकते हैं, जैसे एक आपातकालीन आपूर्ति किट को तैयार करना और पारिवारिक संचार योजना बनाना, प्राकृतिक और मानव निर्मित आपातकालों के लिये एक समान हैं। हालांकि संभावित आतंकवादी हमले, जैसे कि जैविक, रासायनिक, विस्फोट, नाभिकीय और विकिरण आपके द्वारा लिये जाने वाले निर्णयों और आपके द्वारा की जाने वाली कार्रवाईयों को प्रभावित करते हैं। इन विषिष्ट खतरों के बारे में जानने की पुरुआत करके आप अपने आप को आपातकालों में कार्रवाई करने के लिये तैयार कर रहे हैं। संभावित आतंकवादी हमलों व अन्य आपातकालों के बारे में और अधिक जानकारी पाने के लिये [प्लमकलणहवअ](#) पर जायें या मुत सूचना पत्रक के लिये [1-800-BE-READY \(1-800-237-3239\)](#) पर फोन करें।

इस जानकारी को अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुसार अनुकूलित करने के लिये तैयार रहें तथा परिदृष्य पर मौजूद अधिकारियों द्वारा दिये गये निर्देशों का पालन करने का भरपूर प्रयास करें। इन आसान सी तैयारियों के साथ आप अप्रत्याषित घटनाओं के लिये तैयार हो सकते हैं। अब तैयार हो जायें।

# 4 शामिल हों

अपने समुदाय को तैयार करने में।

संभावित आपातकालों के लिये अपने आप को और अपने परिवार को तैयार करने के बाद अगला कदम उठायें और अपने समुदाय को तैयार करने में शामिल हों। सिटिजन कॉर्प्स में सम्मिलित हों जो नागरिकों को हमारे समुदायों और हमारे राष्ट्र को सुरक्षित बनाने में सक्रियता के साथ शामिल करता है। अपने गृहनगरों को सभी तरह के संभावित आपातकालों से सुरक्षित रखने में हम सभी को अपनी भूमिका अदा करनी है। सिटिजन कॉर्प्स लोगों को तैयार करने, प्रशिक्षित करने और उनके समुदायों में स्वैच्छिक रूप से काम करने के लिये कठिन परिश्रम करता है। और अधिक जानकारी पाने और शामिल होने के लिये [www.citizencorps.gov](#) पर जायें।