3 जानकारी रखें
संभावित घटना के बारे में।

अप्रत्याषित घटनाओं के लिए तैयार रहने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं, जैसे कि एक आपात आपूर्ति किट और आपातकालीन योजना एक ही तरह से बनाई जाती हैं चाहे आपात स्थिति किसी भी प्रकार की हो। हालांकि, इस बारे में जानकारी रखना महत्वपूर्ण है कि क्या हो सकता है और यह कि आपके क्षेत्र को किस प्रकार की आपात स्थितियां प्रभावित कर सकती हैं। आपात स्थितियों के विषेश प्रकार के बारे में अधिाक जानकारी के लिए, www.ready.gov पर जाएं या पर 1-800-BE-READY फोन करें।

अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों में इस जानकारी को षामिल करने के लिए तैयार रहें और मौजूद अधिकारियों से प्राप्त निर्देषों का पालन करने का पूरा प्रयास करें। इन सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि, षांत, धैर्यवान बनें और काम करने से पहले सोचें। इन आसान तैयारियों के साथ, आप अप्रत्याषित घटनाओं के लिए तैयार हो सकते हैं।

विकलांग और विषेश देखभाल वाले व्यक्तियों के लिए तैयारी करना समझदारी है।
आज ही तैयार हो जाएं।

इस जानकारी को एएआरपी, द् अमेरिकन रेड क्रॉस और नेषनल आर्गेनाइजेषन ऑन डिसैबिलिटी के साथ परामर्ष करके यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ होमलैंड सिक्योरिटी द्वारा विकसित किया गया था।

FEMA R-6 / Catalog No. 09077-4

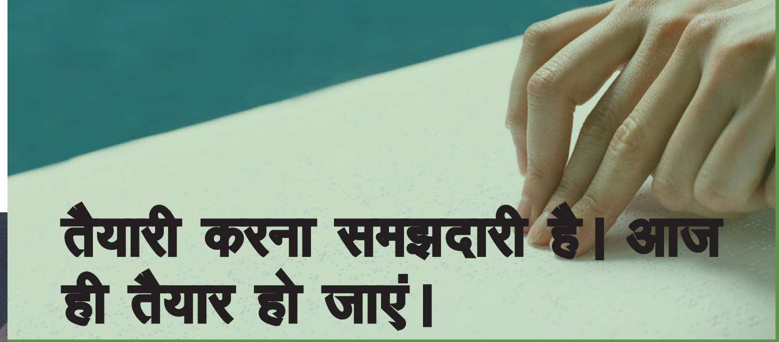
Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.®

विकलांग और विषेश देखभाल वाले व्यक्तियों के लिए तैयारी करना समझदारी है।

आज ही तैयार हो जाएं।

FEMA

www.ready.gov



तैयारी करना समझदारी है। आज ही तैयार हो जाएं।

यह संभावना कि आप और आपका परिवार किसी आपात स्थिति से आने वाले कल में उबर जाएंगे, अक्सर आज बनाई जाने वाली योजना और की जाने वाली तैयारी पर निर्भर करता है। हालांकि प्रत्येक व्यक्ति की क्षमताएं और जरूरतें विषिश्ट हैं, और प्रत्येक व्यक्ति आग और बाढ़ से लेकर संभावित आतंकवादी हमलों की सभी प्रकार की आपात स्थितियों के लिए तैयार रहने के उद्देष्य से जरूरी कदम उठा सकता है। लेकिन अपनी व्यक्तिगत जरूरतों को मूल्यांकित करके और उन्हें पूरा करने वाली आपातकालीन योजना बनाकर, आप अपने और अपने प्रियजनों के लिए बेहतर ढंग से तैयारी कर सकते हैं। यह गाइड सहज ज्ञान के ऐसे उपाय रेखांकित करती है जिसे आपात स्थितियां आने से पहले वृद्ध अमेरिकी लोग तैयार रहने के मकसद से अपनाना षुरू कर सकते हैं। विकलांग और विषेश देखभाल वाले व्यक्तियों के लिए तैयारी करना समझदारी है।

आज ही तैयार हो जाएं।

1 आपात आपूर्ति की
किट हासिल करना

पहला कदम इस पर विचार करना है कि कोई आपात स्थिति आपकी व्यक्तिगत जरूरतों को किस तरह प्रभावित कर सकती है। कम से कम तीन दिनों तक, खुद अपनी देखभाल करने की योजना बनाएं। यह संभव है कि आपको चिकित्सकीय सुविधा या दवाई की दुकान तक पहुंच हासिल न हो। यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपका परिवार यह सोचे कि आप रोजाना किस तरह के संसाधन प्रयोग करते हैं और आप क्या कर सकते हैं यदि ये संसाधन सीमित हों या उपलब्ध न हों।

बुनियादी आपूर्तियां: सबसे पहले अस्तित्व के बुनियादी चीजों के बारे में सोचें – भोजन, पानी, साफ हवा और जीवन चलाने वाली कोई भी अन्य चीज जिसकी आपको जरूरत है। दो तरह की किट पर विचार करें। एक किट में आप वह सारा सामान रखें जिसकी जरूरत आपको अपनी रहने की जगह और कुछ समय के लिए 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। अनुषंसित बुनियादी आपात आपूर्ति में निम्न चीजें षामिल हैं:

- पानी पीने और सफाई के लिए, कम से कम तीन दिनों तक प्रति व्यक्ति प्रति दिन एक गैलन पानी
- भोजन, खराब न होने वाले भोजन की कम से कम तीन दिन की आपूर्ति और एक कैन ओपनर यदि किट में डिब्बाबंद भोजन है
- बैटरी आधारित या हैंड क्रैंक रेडियो और टोन अलर्ट के साथ नोआ वेदर रेडियो और दोनों उपकरणों के लिए बैटरी
- टार्च और अतिरिक्त बैटरी
- फर्स्ट एड किट
- सहायता के संकेत के लिए सीटी
- प्रदूशित वायु को छानने के लिए डस्ट मास्क और आश्रय बनाने के लिए प्लास्टिक की षीट और डक्ट टेप
- व्यक्तिगत सफाई के लिए सोखने वाले तौलिए, कूड़े के थैले और प्लास्टिक टाइज
- सार्वजनिक सेवाएं (जैसे बिजली) बंद करने के लिए रेंच या प्लायर्स
- स्थानीय नक्षा
- पालतू जानवरों का भोजन, अतिरिक्त पानी और आपके पालतू जानवर या सेवा वाले पषु के लिए आपूर्ति

दवाइयां व चिकित्सकीय आपूर्तियां षामिल करनाः
यदि आप रोजाना दवाइयां या चिकित्सकीय उपचार कराते हैं, तो अपनी जरूरत के अनुसार चीजें अपने पास रखना सुनिष्चित करें ताकि कम से कम एक सप्ताह तक आप अपनी देखभाल खुद करें। आपको अपने प्रेक्रिप्षन (सुझाई गई दवाइयों) के साथ–साथ खुराक या उपचार संबंधी जानकारी की प्रति भी रखनी चाहिए। यदि सप्ताह भर की दवाई और आपूर्ति रखना संभव नहीं है, तो इन्हें ज्यादा से ज्यादा अपने पास रखें और अपने फार्मासिस्ट या चिकित्सक से पूछें कि आपको तैयारी करने के लिए और क्या करना चाहिए।

यदि आप क्लिनिक या अस्पताल द्वारा किया जाने वाला नियमित उपचार कराते हैं या यदि आप नियमित सेवाएं प्राप्त करते हैं जैसे कि घर पर स्वास्थ्य संबंधी देखभाल, उपचार या परिवहन सुविधा, तो अपने सेवा प्रदाता से उनकी आपातकालीन योजनाओं के बारे में बात करें। आपके क्षेत्र में और उन क्षेत्रों में बैकअप सेवा प्रदाता चिह्नित करने के लिए उनके साथ काम करें जहां आप यह स्थान छोड़ने के बाद जा सकते हैं। यदि आप अपने घर में चिकित्सकीय उपकरण का उपयोग करते हैं जिसे चलाने के लिए बिजली की जरूरत होती है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें कि बिजली न होने पर इसके उपयोग के लिए तैयार रहने के उद्देष्य से क्या किया जाए।

अतिरिक्त वस्तुएंः इसके अलावा, खास आपकी व्यक्तिगत जरूरतों के लिए अन्य चीजें हो सकती हैं जिसे आपको अपने पास रखना चाहिए। यदि आप चष्मा, हीयरिंग एड और हीयरिंग एड की बैटरी, और ऑक्सीजन का इस्तेमाल करते हैं, तो सुनिष्चित करें कि आपके पास ये अतिरिक्त मात्रा में रहें। तात्कालिक तौर पर उपलब्ध अपना चिकित्सकीय बीमा, मेडिकेयर और मेडिकेड कार्ड की प्रतियां भी रखें। यदि आपके पास सेवा करने वाला पषु है, तो भोजन, पानी, आईडी टैग के साथ पट्टा, चिकित्सकीय रिकार्ड और पालतू पषु संबंधी अन्य आपातकालीन आपूर्ति रखना सुनिष्चित करें।

आपातकालीन दस्तावेज रखनाः अपनी आपात आपूर्ति किट में महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां भी रखें जैसे कि पारिवारिक रिकार्ड, वसीयत, संविदाएं, सोषल सिक्योरटी नंबर, प्रभार और बैंक खाते संबंधी जानकारी, और टैक्स संबंधी रिकार्ड। इन दस्तावेजों को जलरोधी डिब्बे में रखना बेहतर रहेगा। यदि उन ऑपरेटिंग उपकरण या जीवन–रक्षक यंत्रों के बारे में कोई जानकारी है जिन पर आप निर्भर करते हैं, तो इस जानकारी को भी अपनी आपात आपूर्ति किट में षामिल करें, और साथ ही सुनिष्चित करें कि किसी भरोसेमंद दोस्त या पारिवारिक सदस्य के पास इन दस्तावेजों की एक प्रति हो। अपने व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क, के साथ–साथ अपने चिकित्सकीय प्रदाताओं में से प्रत्येक के नाम और नंबर षामिल करें। यदि आपको संपर्क करने संबंधी कोई अषक्तता है तो सुनिष्चित करें कि आपकी आपातकालीन जानकारी की सूची में आपके द्वारा संपर्क करने का सबसे बेहतर तरीका लिखा हो। सुनिष्चित करें कि आपको जरूरी सामान खरीदने की जरूरत होने पर आपकी किट में नकद धन या ट्रैवलर चैक रहें।

2 योजना बनाना

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

किसी आपदा की स्थितियों की सच्चाइयां ऐसी होती हैं कि आप रोजमर्रा की सुविधाएं नहीं हासिल कर पाएंगे। समय से पहले योजना बनाने के लिए, अपने दैनिक जीवन के संपूर्ण विवरणों पर सोचें। यदि ऐसे लोग हैं जो आपकी रोजाना सहायता करते हैं, तो सूची बनाएं कि वे कौन लोग हैं, व आप उनसे आपात स्थिति में किस तरह संपर्क करेंगे। ऐसे अन्य लोगों को चिह्नित करके अपना व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क खुद बनाएं जो आपात स्थिति में आपकी सहायता करेंगे। इस बारे में सोचें कि परिवहन के कौन से साधन आप इस्तेमाल करते हैं और कौन से वैकल्पिक साधन बैकअप के तौर पर इस्तेमाल किए जा सकते हैं। यदि आपको अपनी विकलांगता के लिए खासतौर पर साधनों या सहायक यंत्रों की जरूरत पड़ती है, तो योजना बनाएं कि आप उनके बिना स्थितियों का सामना कैसे कर पाएंगे। उदाहरण के लिए, यदि आप संचार उपकरण, आने–जाने संबंधी सहायता का प्रयोग करते हैं, या सेवा करने वाले पषु पर निर्भर करते हैं, तो आप क्या करेंगे यदि ये उपलब्ध न हों? यदि आप जीवन–रक्षक उपकरणों या उपचार पर निर्भर हैं जैसे कि डायलिसिस मषीन, तो इनके स्थान और एक से ज्यादा केंद्र की उपलब्धता का पता लगाएं। यदि आपको विकलांग व्यक्तियों के लिए परिवहन सुविधा की जरूरत पड़ती है तो सुनिष्चित करें आपके विकल्प भी मौजूद हों। आपकी दैनिक नियमित गतिविधियों के प्रत्येक पहलू के लिए, एक वैकल्पिक प्रक्रिया की योजना बनाएं। योजना बनाएं और इसे लिख लें। अपनी योजना की प्रति अपनी आपात आपूर्ति किट में रखें और महत्वपूर्ण जानकारी और संपर्क की सूची अपने पर्स में रखें। अपने परिवार, दोस्तों, सेवा प्रदाताओं और अपने व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क के अन्य व्यक्तियों के साथ अपनी योजना को साझा करें।

व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क बनानाः यदि आपको आपदा के समय सहायता की जरूरत पड़ने का अनुमान है, तो परिवार, दोस्तों और अन्य व्यक्तियों की सूची बनाएं जो आपकी योजना का हिस्सा बनेंगे। इन लोगों से बात करें और इनसे अपने सहायक नेटवर्क का हिस्सा बनने के लिए कहें। दूसरे क्षेत्र के दोस्त या संबंधी जो उसी आपात स्थिति से प्रभावित नहीं होगा और जो जरूरत होने पर मदद कर सकता है, सहित अपने समूह में प्रत्येक व्यक्ति के साथ अपनी आपातकालीन योजना के प्रत्येक पहलू को बताएं। सुनिष्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति जानता हो कि अपना घर या कार्यस्थल छोड़ने की आपकी किस तरह की योजना है और आपदा होने पर आप कहां जाएंगे। सुनिष्चित करें कि आपके व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क में किसी व्यक्ति के पास आपके घर की अतिरिक्त चाबी हो और वह जानता हो कि आपने अपनी आपातकालीन आपूर्ति कहां रखी है। उसे सिखाएं कि किसी आपात स्थिति में किसी जीवनरक्षक उपकरण या दवाई का सेवन कैसे करें। यदि आप व्हीलचेयर, ऑक्सीजन या अन्य चिकित्सकीय उपकरण का इस्तेमाल करते हैं तो दोस्तों को दिखाएं कि इन उपकरणों का इस्तेमाल कैसे किया जाता है ताकि वे जरूरी होने पर आपको ले जा सकें या आपको स्थान छोड़ने में मदद कर सकें। आपके व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क का हिस्सा बनने के लिए सहमत होने वाले लोगों के साथ अपनी योजना का अभ्यास करें।

अपनी विकलांगता के बारे में अपने नियोक्ता और सहकर्मियों को बताएं और उन्हें खासतौर पर सूचित करें कि आपको आपात स्थिति में किस तरह की सहायता चाहिए। यह विषेश तौर पर पर महत्वपूर्ण होता है जब आपको उठाने या ले जाने की जरूरत पड़ेगी। संपर्क करने संबंधी दिक्कतों, षारीरिक सीमाओं, उपकरण संबंधी निर्देषों और दवाई देने की प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। यदि आप सुनने में अक्षम हैं, तो आपको आपात स्थिति में चौकन्ना करने के श्रेष्ठ तरीके के बारे में बात करें। यदि आपमें चीजों को समझ पाने संबंधी (संज्ञान लेने) अक्षमता है, तो यह निर्धारित करने के लिए अपने नियोक्ता के साथ काम करना सुनिष्चित करें कि आपको आपात स्थिति में किस श्रेष्ठ तरीके से सूचित किया जाए और निर्देष देने के कौन से तरीकों का पालन करना आपके लिए आसान रहेगा। आपके नियोक्ता द्वारा कराए जाने वाले व्यायाम, प्रषिक्षण और आपातकालीन ड्रिल में हमेषा भाग लें।

पारिवारिक संपर्क योजना बनानाः
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 षहरों के बीच फोन करना ज्यादा आसान हो सकता है, इसलिए प्रभावित जगह के अतिरिक्त, षहर 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। 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 www.ready.gov पर जाएं।

ठहरने या जाने की योजनाः आपकी परिस्थितियों और आपदा 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 निर्धारित करने के लिए सहज ज्ञान और उपलब्ध जानकारी का उपयोग करें कि यहां कोई तत्कालिक खतरा है। किसी भी आपात स्थिति में, संभव है कि स्थानीय अधिकारी यह जानकारी देने में सक्षम हों या न हों कि क्या हो रहा है और आपको क्या करना चाहिए। हालांकि, आपको जानकारी या आधिकारिक निर्देष जानने के लिए टेलीविजन या रेडियो पर खबर आते ही उन पर ध्यान देना चाहिए। यदि आपसे खासतौर पर स्थान छोड़ने या चिकित्सकीय सहायता मांगने के लिए कहा जाता है, तो तत्काल ऐसा करें। यदि आपको यात्रा का अतिरिक्त समय या परिवहन संबंधी सहायता चाहिए, तो ये इंतजाम समय से पहले कर लें।

अपने Service Animal or पालतू जानवरों को ध्यान में रखनाः आपात स्थिति में आप ठहरने का निर्णय लेते हैं या सुरक्षित स्थान पर जाने का, आपको अपने पालतू जानवरों व सेवा करने वाले पषुओं के लिए अग्रिम तौर पर योजना बनानी होगी। यह ध्यान रखें कि जो आपके लिए बेहतर है वहीं खासतौर पर आपके पालतू जानवर के लिए बेहतर होता है। यदि आपको स्थान छोड़ना ही है, तो अपने साथ अपने पालतू जानवर ले जाएं, यदि संभव हो। हालांकि, यदि आप सार्वजनिक आश्रय में जा रहे हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि केवल सेवा करने वाले पषुओं को ही अंदर आने की इजाजत दी जा सकती है। समय से पहले वैकल्पिक आश्रयों के बारे में योजना बनाए जो आपके और आपके पालतू जानवर दोनों के लिए उपयोगी हो; आपके तत्कालीन क्षेत्र से बाहर के अपने प्रियजनों या दोस्तों, पालतू जानवरों के आश्रय और पषु चिकित्सकों का ध्यान करें जो आपात स्थिति में आपको और आपके पालतू पषु को रखने के लिए तैयार हो जाएंगे। पालतू जानवर संबंधी तैयारी करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए ूण्तमंकलण हवअ पर जाएं।

रुके रहनाः आप घर पर हों या बाहर, ऐसी स्थितियां हो सकती हैं जब सिर्फ उसी जगह पर ठहरना और बाहर किसी अनिष्चितता से बचना बेहतर होता है। विचार करें कि आप अकेले, या दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों के साथ सुरक्षित तरीके से आश्रय लेने के लिए क्या कर सकते हैं। साथ ही विचार करें कि सार्वजनिक प्रयोग के लिए निर्धारित आश्रय आपकी जरूरतों को पूरा करेगा।

ऐसे मौके हो सकते हैं जब आपको रुके रहने और अपने व बाहर की प्रदूशित हवा के बीच अवरोध पैदा करने की जरूरत पड़े। इस प्रक्रिया को "कमरे को सील करना" कहते हैं। इस स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए उपलब्ध जानकारी का उपयोग करें। यदि आपको हवा में बड़ी मात्रा में अवषिश्ट चीजें दिखाई दें, या यदि स्थानीय अधिकारी कहें कि वायु बुरी तरह प्रदूशित है, तो संभव है कि आप इस तरह की कार्रवाई करना चाहें। "कमरे को सील करने" के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.ready.gov पर जाएं।

स्थान छोड़नाः ऐसी स्थितियां हो सकती हैं जिनमें आप दूर जाने का फैसला लेंगे, या ऐसी स्थितियां हो सकती हैं जब आपको स्थान छोड़ने का आदेष मिले। योजना बनाएं कि आप कैसे जाएंगे और अनुमान लगाएं कि आप कहां जाएंगे। विभिन्न दिषाओं में विभिन्न गंतव्य स्थान चुनें ताकि आपके पास आपात स्थिति में कई विकल्प हों। काम करने, सामुदायिक संगठनों और अन्य स्थानों पर जहां आप अक्सर जाते हैं, सहित अपना समय बिताने वाले स्थानों पर स्थान छोड़ने संबंधी योजना के बारे में पूछें। यदि आप खासतौर पर लिफ्ट पर निर्भर हैं, तो उनके काम न करने की स्थिति में बैकअप योजना बनाएं।

आग से सुरक्षाः आग लगने पर प्रत्येक कमरे से निकलने के दो रास्तों की योजना बनाएं। ऐसी चीजों की जांच करें जो गिर सकती हैं और निकलने का रास्ता रोक सकती है जैसे किताबों की अलमारी, दीवार पर लटकी तस्वीरें, या छत में लगी लाइटें। ऐसे गलियारों, सीढ़ियों, दरवाजे के रास्तों, खिड़कियों और अन्य स्थानों की जांच खतरों के लिए करें जो आपको आपात स्थिति में बिल्डिंग सुरक्षित ढंग से छोड़ने से रोक सकते हैं। ऐसे फर्नीचर या अन्य सामान को अच्छी तरह बांधे या हटाएं जो आपके रास्ते को रोक सकते हैं। यदि अपने घर या कार्यस्थल को तैयार करने में आप खुद सक्षम नहीं हैं तो अपने व्यक्तिगत सहायक नेटवर्क की सहायता को सूचीबद्ध करें।

अपने स्थानीय आपातकालीन सूचना प्रबंधन अधिकारी से संपर्क करनाः
कुछ स्थानीय आपातकालीन प्रबंधन अधिकारी बूढ़े लोगों के रजिस्टर बनाते हैं ताकि उन्हें आपदा होने पर तेजी से खोजा जा सके और मदद दी जा सके। यह देखने के लिए अपनी स्थानीय आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी से संपर्क करें कि क्या ये सेवाएं वहां मौजूद हैं जहां आप रहते हैं या अपने क्षेत्र में सरकारी कार्यालयों के लिंक खोजने के लिए ूण्तमंकलण हवअ पर जाएं। इसके अतिरिक्त, चिकित्सकीय एलर्ट टैग या ब्रैसलेट पहनना, जिससे आपकी विकलांगता का पता चलता हो, किसी आपात स्थिति में एक महत्वपूर्ण सहायता हो सकती है। यदि आपको आपदा की स्थिति में सहायता की जरूरत पड़ेगी, तो यात्रा करते समय, होटल या मोटल के कर्मचारियों को सजग करना ध्यान रखें।