

दिसंबर 2019



# आपदा संवाद

वर्ष 2020 में लू से  
निपटने की तैयारी





#### मालदीव प्रतिनिधिमंडल ने एनडीएमए का दौरा किया

एनडीएमए के अधिकारियों ने 28 नवंबर, 2019 को मालदीव के प्रतिनिधिमंडल से मुलाकात की। दौरा नेशनल सेन्टर फॉर गुड गवर्नंस, मसूरी द्वारा 18-30 नवंबर, 2019 तक आयोजित मालदीव के सिविल सेवकों के लिए तीसरा प्रशिक्षण कार्यक्रम का एक हिस्सा था।

कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशासन के क्षेत्र में देश भर के अनुभवों और सर्वश्रेष्ठ प्रथाओं को एकीकृत करना। इसका नेतृत्व विदेश मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा किया जाता है।

एनडीएमए ने आपदाओं में वैश्विक रुझान, डीआरआर के लिए संस्थागत तंत्र तथा प्राधिकरण की कार्य-पद्धति पर एक प्रस्तुति दी। प्रस्तुतिकरण में एनडीएमए द्वारा सामुदायिक भागीदारी के साथ चलाई जा रही विभिन्न परियोजनाएं जैसे-राष्ट्रीय चक्रवात जोखिम प्रशमन परियोजना (एनसीआरएमपी), राष्ट्रीय स्कूल सुरक्षा कार्यक्रम (एनएसएसपी) और अन्य क्षमता निर्माण परियोजना भी शामिल की गई।

मालदीव जलवायु परिवर्तन और समुद्र तल में वृद्धि के बढ़ते प्रभाव का सबसे अधिक अतिसंवेदनशील देशों में से एक है। भारत और मालदीव दोनों देशों के लिए समान खतरे जैसे सुनामी और दावाग्नि पर चर्चा की गई थी।

#### आपातकालीन तैयारी अभ्यास का आयोजन किया गया

नगालैण्ड ने 20-21 नवंबर, 2019 को अतिविषम मौसम की घटना का अनुकरण करके एक राज्य स्तर कृत्रिम अभ्यास-नगालैण्ड आपातकालीन तैयारी अभ्यास-2019 (एनईपीएक्स-2019) आयोजित की।

अभ्यास एनडीएमए द्वारा घटना मोचन प्रणाली को दोहराते हुए और आपदा की स्थितियों में प्रौद्योगिकी का किस प्रकार लाभ उठाया जाए, पर जागरूकता प्रदान करते हुए शुरू हुआ। इसके बाद एक टेबल-टॉप अभ्यास किया गया।



कृत्रिम अभ्यास 21 नवंबर को कार्यवाहक मुख्य सचिव, श्री मेखोल जॉन के तत्वावधान में और एनडीएमए, मुख्य समीक्षक के रूप में की गई थी।

राज्य सरकार के अधिकारियों, सशस्त्रबल, राष्ट्रीय आपदा मोचन बल, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल, गैर-सरकारी संगठनों और समुदायों ने अभ्यास पर भाग लिया।

#### सीबीआरएन प्रबंधन पर व्याख्यान

सीबीआरएन हताहतों के चिकित्सा प्रबंधन पर एक कार्यशाला के दौरान एनडीएमए ने 'सीबीआरएन-वर्तमान और भविष्य के खतरे'-सीबीआरएन घटनाओं की तैयारी और प्रबंधन पर भारतीय सशस्त्र बल के अधिकारियों को एक व्याख्यान-सह-प्रस्तुति दी। कार्यशाला 17-20 दिसंबर, 2019 को नई दिल्ली में एकीकृत रक्षा मुख्यालय कर्मचारी (चिकित्सा) और रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन, रक्षा मंत्रालय द्वारा आयोजित किया गया था।

व्याख्यान का उद्देश्य (i) परमाणु, जैविक एवं रासायनिक युद्ध (एनबीसीडब्ल्यू) और किसी सीबीआरएन आपातस्थिति से उत्पन्न विपत्तिपूर्ण घटना के बीच के अंतर को दर्शाना; (ii) सीबीआरएन घटनाओं के आस-पास के कुछ मिथकों को मिटाना चतुर्धातुक (रासायनिक, जैविक, विकिरणकीय और परमाणु) के प्रत्येक घटक के परिणामी परिच्छेदिका का वर्णन करना; (iii)सीबीआरएन आपातकालीन की सलाह, प्रबंधन और प्रशमन के लिए राष्ट्रीय तंत्र के नोडल घटकों के बारे में जागरूकता सृजित करना; (v)और भारतीय सशस्त्र बलों को क्षमता निर्माण तथा किसी सीबीआरएन आपातकालीन में एकीकृत मोचन में भागीदारी के लिए तैयारी करने में सहायता करना।

## सीबीआरएन आपातस्थितियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम



एनडीएम ने 9-13 दिसंबर, 2019 को कोलकत्ता पोर्ट ट्रस्ट में एक पांच-दिवसीय बुनियादी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य बंदरगाह आपातकालीन संचालकों (एसपीईएच) को बंदरगाहों में सीबीआरएन आपातस्थितियों का मोचन करने की तैयारी को बढ़ावा देना।

सीबीआरएन आपातस्थितियां, रासायनिक, जैविक, विकिरणकीय और परमाणु सामग्री के कारण उत्पन्न खतरों से संबंधित है।

प्रशिक्षण कार्यक्रम इंडियन पोर्ट एसोसिएशन और नाभिकीय औषधि एवं संबद्ध विज्ञान संस्थान (आईएनएमएएस) के सहयोग से आयोजित किया गया था।

कार्यक्रम में व्याख्यान के साथ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) के उपयोग सहित खोज और परिशोधन के लाइव प्रदर्शन सहित स्थल प्रशिक्षण शामिल हैं। एसपीईएच को सीबीआरएन आपातकालीन के लिए नियुक्त के अलावा प्रशिक्षण कार्यक्रम ने उन्हें चिकित्सा प्राथमिक उपचार और प्राथमिक मनो-सामाजिक सहायता प्रदान करने में भी सक्षम बनाया।

कार्यक्षेत्र (डोमेन) विभागों जैसे परमाणु ऊर्जा विभाग (डीएई), राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान (एनआईएमएचएनएस) और राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) के विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया।

### "भूस्खलन जोखिम न्यूनीकरण और सहनशीलता-2019" पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन

भूस्खलन जोखिम न्यूनीकरण और सहनशीलता पर पहला अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन 28 नवंबर, 2019 को नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। इसका उद्घाटन केंद्रीय गृह राज्य मंत्री, श्री जी. कृष्ण रेड्डी जी ने किया था।

श्री रेड्डी ने भूस्खलन जैसी आपदाओं के पूर्वानुमान के लिए प्रौद्योगिकी विकसित करने और क्षति को कम करने के लिए तुरंत प्रतिक्रिया करने के लिए अवसंरचना विकसित करने का आह्वान किया।

मंत्री जी ने राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान (एनआईडीएम) को देश में अपनी तरह के सम्मेलन का पहला आयोजन करने के लिए बधाई देते हुए अंतर्राष्ट्रीय समुदाय और राष्ट्रीय, राज्य तथा क्षेत्रीय स्तरों के सभी हितधारकों को शामिल करते हुए भूस्खलन जोखिम को दूर करने के लिए व्यापक सहयोगी कार्यक्रमों को आयोजन करने का आह्वान किया।



कार्यकारी निदेशक, एनआईडीएम, सदस्य सचिव, एनडीएम, सदस्य, एनडीएम और संयुक्त सचिव (गृह मंत्रालय में आपदा प्रबंधन) इस अवसर पर उपस्थित हुए थे। इसके अलावा, वैज्ञानिक, इंजीनियर, प्रौद्योगिकीविदों, योजनाकारों, डेवलपर्स, प्रशासकों, विभिन्न राज्यों के साथ-साथ अन्य देशों से नीति-निर्माताओं ने सम्मेलन में भाग लिया।

### 'वायु प्रदूषण को कम करने में उभरती चुनौतियां' पर बैठक

वायु प्रदूषण आज बड़ी चुनौतियों में से एक है और मानव कल्याण के लिए एक बड़ा खतरा है। दिनांक 10 दिसंबर, 2019 को राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर), में प्रदूषण से निपटने के लिए क्रियान्वित किए जा रहे विशिष्ट उपायों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनडीएम ने विभिन्न हितधारकों के साथ एक बैठक की।

सभीप्रमुख क्रियान्वयन एजेंसियों ने प्राधिकरण को वायु प्रदूषण के नियंत्रण में हुई प्रगति के बारे में जानकारी दी। एनडीएम ने यह पाया है





कि जहां पिछले कुछ वर्षों में डाटा की स्थिति में सुधार दर्शाया है, वहां बहुत कुछ करने की आवश्यकता है। संबंधित मंत्रालयों/राज्य सरकारों को अनुरोध किया गया था कि एनडीएम को वायु प्रदूषण को कम करने में हुई प्रगति के बारे में सूचित करें और समन्वय मुद्दे, यदि कोई हो तो उल्लेख करें।

#### आपदा में महिलाओं और बच्चों पर विचार-विमर्श सभा

राष्ट्रीय महिला आयोग ने दिनांक 17 दिसंबर, 2019 को नई दिल्ली में आपदा में महिलाओं और बच्चों के लिए एक नीति की आवश्यकता पर एक विचार-विमर्श सभा आयोजित की।

श्री जी.वी.वी. शर्मा, सदस्य, एनडीएम ने उल्लेख किया कि राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति लिंग-संवेदनशील तत्व है, जिसमें सभी महिलाओं और बच्चों के कल्याण के पहलुओं को ध्यान में रखा जाता है। उन्होंने कहा कि महिला और बाल विकास (डब्ल्यूसीडी) मंत्रालय महिलाओं और



बच्चों से संबंधित मामलों के लिए नोडल मंत्रालय है और इसकी सिफारिशों से आपदा प्रबंधन नीति में और अधिक पहलुओं को जोड़ा जा सकता है।

#### बीआईएमएसटीईसी डीएमईएक्स-2020 के लिए तैयारी बैठक

दिनांक 14-15 नवंबर, 2019 तक पुरी, ओडिशा में बीआईएमएसटीईसी आपदा प्रबंधन अभ्यास के लिए दो-दिवसीय तैयारी बैठक आयोजित की गई थी। बहु-क्षेत्रीय तकनीकी और आर्थिक सहकारिता की पहल के लिए बंगाल की खाड़ी के सभी सात सदस्य देशों-बांग्लादेश, भारत, म्यांमार, श्रीलंका, थाईलैंड, नेपाल और भूटान के प्रतिनिधियों ने बैठक में हिस्सा लिया।



बैठक का उद्देश्य इस साल फरवरी में आयोजित होने वाली बिम्स्टेक-डीएमईएक्स-2020 के लिए साधनों और आवश्यकताओं पर काम करना था। टेबल-टॉप अभ्यास, स्थल प्रशिक्षण अभ्यास और प्रतिक्रिया के बाद की समीक्षा पर चर्चा की।

लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त) एन.सी. मारवाह, सदस्य, एनडीएम ने कहा कि बिम्स्टेक सांस्कृतिक विरासत में समृद्ध है परंतु आपदाओं में प्रवण है। उन्होंने आपदा के दौरान विरासत स्थलों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए व्यापक और व्यवस्थित कार्रवाई की आवश्यकता पर जोर दिया।

बिम्स्टेक डीएमईएक्स-2020 सांस्कृतिक विरासत स्थल में किसी बड़ी भूकंप परिदृश्य के दौरान समन्वित रूप से चेतावनी, तैयारी और आपातकाल मोचन के लिए मौजूदा प्रक्रियाओं का परीक्षण करेगा। यह अंतर-एजेंसी समन्वय का भी परीक्षण करेगा।



# एससीओ संयुक्त अभ्यास—2019

वैश्विक जनसंख्या के लगभग 40% संघर्ष सहयोग संगठन का निर्माण करने वाले क्षेत्र में रहती है। वैश्विक भौगोलिक क्षेत्र के लगभग 22% के साथ इस क्षेत्र से वैश्विक जीडीपी का 20% योगदान होता है। जैसाकि यह क्षेत्र विश्व में आज की सबसे अधिक तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था का प्रतिनिधित्व करता है; यह स्वभाविक है कि एससीओ देश—भारत गणराज्य, कजाकिस्तान गणराज्य, जनवादी गणराज्य चीन, किर्जिस्तान गणराज्य, पाकिस्तानी इस्लामी गणराज्य, रूसी संघ, तजाकिस्तान गणराज्य और उज्बेकिस्तान गणराज्य— अपने आपदा जोखिमों को कम करने के लिए एक साथ आएं।





अगस्त, 2017 को किर्गिस्तान में हुई आपातकालीन स्थितियों की रोकथाम और उन्मूलन के साथ निपटने वाले एससीओ देशों के विभागाध्यक्षों की 9वीं बैठक के दौरान, भारत ने क्षेत्र के लिए "शहरी भूकंप खोज एवं राहत पर शंघाई सहयोग संगठन संयुक्त अभ्यास-2019" आयोजित करने के लिए स्वेच्छा जताई। उसकेक्रम में, राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) के द्वारा नेतृत्व एजेंसी के रूप में 4-8 नवंबर, 2019 को नई दिल्ली में एक चार-दिवसीय अभ्यास आयोजित किया गया था।

अभ्यास का उद्घाटन करते हुए, केंद्रीय गृहमंत्री श्री अमित शाह ने कहा कि यह संयुक्त अभ्यास भूकंप के बाद की प्रतिक्रियाओं को समन्वित करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त प्रक्रियाओं की एक सामान्य समझ सामूहिक तैयारी के सुधार और निर्माण के लिए बहुत ही उपयोगी होगा। आपदाओं से निपटने के लिए एससीओ देशों की केंद्रीयता स्थापित करने के लिए श्री शाह जी ने कहा है कि आपदा नुकसान को कम करने पर किसी भी वैश्विक लक्ष्य-सैंडार्ड फ्रेमवर्क में निहित हो या सतत विकास लक्ष्य में, 2030 तक प्राप्त नहीं कर सकते, जब तक एससीओ देशों द्वारा प्राप्त न हो।

अभ्यास का उद्देश्य " किसी भूकंप परिदृश्य में बहु-एजेंसी प्रचालनों सहित समन्वय और सहयोग को बढ़ावा देने का अवसर प्रदान करना भी था।" संयुक्त खोज और राहत अभ्यासों के दौरान अंतर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त प्रक्रियाओं को अपनाया गया था। इसके अलावा, प्रतिभागियों ने क्षेत्रीय मोचन प्रणाली, आपसी सहयोग और समन्वय को मजबूत बनाने



के लिए सर्वोत्तम अभ्यासों को भी साझा किया।

मंगोलिया ने अभ्यास में प्रेक्षक के रूप में भाग लिया। इसके अलावा अंतर्राष्ट्रीय खोज और बचाव सलाहकार समूह (आईएनएसएआरएजी), संयुक्त राष्ट्रीय विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी), संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल शिक्षा कोष (यूनिसेफ) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के प्रतिनिधियों ने इस अनुकरण अभ्यास में भाग लिया।

समापन सत्र में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए गृह राज्य मंत्री, श्री नित्यानंद राय ने कहा कि इस तरह के अभ्यासों के आयोजन से हमारी प्रक्रिया और मानकीकरण को बढ़ावा देगा और प्रतिक्रिया क्षमता को मजबूत बनाएगा।

### आपातकालीन स्थितियों की रोकथाम और उन्मूलन पर बैठक



दिनांक 8 नवंबर, 2019 को नई दिल्ली में आपातस्थितियों की रोकथाम और उन्मूलन से निपटने वाले शंघाई सहयोग संगठन के सदस्य राज्यों के विभागाध्यक्षों की 10वीं बैठक आयोजित की गई थी। बैठक की अध्यक्षता केंद्रीय गृहमंत्री, श्री अमित शाह जी ने की।

प्रतिनिधिमंडल प्रमुखों ने एससीओ सदस्य राज्यों में हुई बड़ी आपातस्थितियों पर रिपोर्ट दी। उन्होंने एससीओ फ्रेमवर्क के अंतर्गत आपातकाल स्थितियों के रोकथाम और उन्मूलन में भावीय सहयोग पर भी अपने विचार का आदान-प्रदान किया।

इन रिपोर्टों के आधार पर, पार्टियों ने सहमति व्यक्त की है कि सहयोग को मजबूत करने के लिए अपने संयुक्त प्रयासों को बढ़ाने की आवश्यकता है और आपातकालीन स्थितियों की रोकथाम और सहायता प्रदान करने के क्षेत्र में सहायता देने की आवश्यकता है। वे संगठन के फ्रेमवर्क के तहत समझौते के क्रियान्वयन के लिए अपनी बातचीत को बढ़ावा देना जारी रखेंगे।

बैठक के दौरान वर्ष 2020-2021 को आपातकालीन राहत सहयोग पर अंतर सरकारी एससीओ करार क्रियान्वित करने के लिए कार्यवाही योजना भी अनुमोदित की गई थी।





# लू (गर्म लहर) 2020 के लिए तैयारी करना

लू धीरे-धीरे विकसित होती है, मनुष्यों, जानवरों, फसलों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और यहां तक कि मौत का कारण भी बनता है। वास्तव में, पिछले कुछ वर्षों में विश्व भर में प्रमुख गंभीर घटनाओं के रूप में उभरा है। वर्ष 2015, 2016, 2017 और 2018 को रिकॉर्ड पर सबसे गर्म वर्षों के रूप में पुष्टि की गई है। वर्ष 2019 में, पिछले वर्षों के विपरीत, यहां तक कि रात के तापमान में भी कमी नहीं हुई।

भारत भी गर्मी की लहरों की बढ़ती हुई घटनाओं का सामना कर रहा है—वर्ष 2019 में गर्मी की लहर (लू) से 23 राज्य प्रभावित थे, यह संख्या वर्ष 2018 में 19 से बढ़ी है। कई शहरों में हर समय उच्च तापमान दर्ज किया गया, कुछ सबसे अधिक प्रभावित राज्यों में 45 डिग्री सेल्सियस से अधिक हमें 2020 में भीषण गर्मी की लहरों के लिए तैयार करना पड़ा था।

पहले, एनडीएमए राज्य सरकारों के सहयोग से लू पर अपनी राष्ट्रीय कार्यशालाएं (वर्ष 2017 में हैदराबाद, तेलंगाना, वर्ष 2018 में विजयवाड़ा, आंध्र प्रदेश, और वर्ष 2019 में नागपुर और महाराष्ट्र में), जैसाकि, देश में लू का भ्रमण आक्रमण विशिष्ट रूप से मार्च के उत्तरार्द्ध में शुरू हो जाती है। इस बार, योजनान्वयन और तैयारी पहले से शुरू करनी पड़ी। इसके फलस्वरूप 5-6 दिसंबर, 2019 को कर्नाटक सरकार के सहयोग से लू पर चौथी राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया था।



इस अवसर पर बोलते हुए, श्री जी.वी.वी. सरमा, सदस्य सचिव, एनडीएमए ने कहा कि जलवायु परिवर्तन के कारण पिछले पांच वर्षों में औसत गर्मी तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस बढ़ी है। वर्ष 2016 से विभिन्न राज्य सरकारों और नागरिक सोसाइटी के सक्रिय भागीदारी के साथ पहले ही बहुत कुछ किया गया है। श्री सरमा ने लू पर राष्ट्रीय दिशानिर्देशों के जारी करने, अद्यतन करने और प्रभावी क्रियान्वयन के लिए संवेदनशील राज्यों और शहरों द्वारा गर्मी की कार्रवाई योजनाओं की तैयारी करने, एनडीएमए द्वारा नियमित अनुवर्ती और निगरानी करने, वर्ष 2017, 2018 और 2019 में व्यापक जागरूकता सृजन अभियान और तैयारी कार्यशालाओं के आयोजन करने का जिक्र किया गया था।

उन्होंने कहा है कि लू से संबंधित बीमारियों से होने वाली मौतों की संख्या में वर्ष 2016 के बाद भारी मात्रा में कमी आई है। तथापि, प्रसन्नता की कोई गुंजाइश नहीं है।

राज्यों को विशिष्ट गर्मी कार्रवाई योजनाएं अद्यतन करने और क्रियान्वयन की आवश्यकता के लिए संवेदीकरण बनाने के अलावा, इस कार्यशाला में विभिन्न विकास योजनाओं को गर्मी कार्रवाई योजनाओं में

## लू क्या है?

लू सामान्य अधिकतम तापमान से अधिक असामान्य उच्च तापमान की एक अवधि होती है जो मानसून पूर्व गर्मी के मौसम के दौरान चला करती है। प्रचंड तापमान तथा उसके कारण होने वाली वातावरण की स्थितियां प्रतिकूल रूप से लू के हालात झेल रहे क्षेत्रों में रहने वाले लोगों पर असर डालती है क्योंकि इससे शरीर में पानी की कमी गर्मी के कारण थकान, शारीरिक तनाव तथा कभी-कभी मौत भी हो सकती है।

एकीकरण, लू के खतरों को कम करने के साथ-साथ जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को कम करने के लिए वन कवरेज और हरे क्षेत्रों को बढ़ाने पर भी चर्चा की गई। इन राज्यों से सफलता की कहानी से पूर्व योजनान्वयन, बेहतर तैयारियां और समयबद्ध हस्तक्षेप के महत्व पर जोर देते हैं।

उन दो दिनों में, हितधारकों ने 2020 में लू के गंभीर प्रभावों को और अधिक कम करने के लिए रोडमैप पर चर्चा की। हम उम्मीद करते हैं कि यह समयबद्ध हस्तक्षेप और प्रभावी संचार अभियानों से अतिसंवेदनशील समुदायों को भीषण गर्मियों से निपटने के लिए सशक्त बनाएंगे।

## तकनीकी सत्र

- जलवायु परिवर्तन तथा लू जोखिम न्यूनीकरण
- लू हेतु पूर्व चेतावनी, पूर्वानुमान तथा तैयारी
- लू प्रशमन उपायों के लिए अनुभव साझा करना एवं सीखे गए सबक
- लू से बचने के लिए क्षमता निर्माण और कारगर मोचन क्षमता को बढ़ावा देना
- अंतर-अभिकरण समन्वय तथा कारगर प्रशासन



## लू के दौरान मवेशियों की देखभाल कैसे करें?



अत्यधिक गर्मी के कारण पशुधन को गंभीर तनाव होता है। मौसम के पूर्वानुमान पर नजर रखते हुए और लू के मौसम के लिए प्रशामन योजना विकसित करना उनकी भलाई के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। लू के दौरान उनको सुरक्षित रखने के लिए इन साधारण युक्तियों को अपनाएं।

- पशुओं को छाया में रखें और उन्हें खूब साफ और ठंडा पानी पीने को दें। पानी का सेवन गर्मी के मौसम में 40 से 50 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।
- उन्हें सुबह के 11 बजे से शाम के 4 बजे तक काम न कराएं।
- पशुशाला की छत को पुआल से ढक दें, सफेद रंग या गोबर-मिट्टी से पेंट करें जिससे तापमान कम हो।
- पशुशाला में पंखे, पानी छिड़काव और फोगर का उपयोग करें।
- अत्यधिक गर्मी के दौरान, पानी का छिड़काव करें और पशु को ठंडा करने के लिए किसी जल निकाय पर ले जाएं।
- उन्हें हरी घास, प्रोटीन-फैट बाईपास सप्लिमेंट, खनिज मिश्रण और नमक दें। ठंडे समय के दौरान उन्हें चरने दें।
- लू लगने (सनस्ट्रोक) पर उन्हें पशु-चिकित्सालय में तुरंत ले जाएं।

## लू के दौरान घर को ठंडा करने के लिए उपाय?

एक गर्म लहर (लू) के हमले को रोकना संभव नहीं हो सकता है लेकिन इसके असर को कम करना बहुत अच्छी तरह से संभव है। आपके परिवार को जलाने वाली गर्मी में ठंडा बनाए रखने के लिए यह कुछ सरल, कारगर और कम लागत वाले उपाय नीचे दिए जा रहे हैं।

- सोलर परावर्तक सफेद पेंट और ठंडी छत तकनीकी का प्रयोग करें। ऐसा करने से छतें अधिक धूप का परावर्तन करेगी और कम गर्मी सोखेगी, इस प्रकार आपके घर पर पड़ने वाली धूप/गर्मी की मात्रा को घटाएगी। अध्ययन से पता चला है कि ठंडी छत पारंपरिक छतों से 30 डिग्री सेल्सियस तक ठंडी हो सकती है और भीतर (इंडोर) के तापमान को 3-5 डिग्री सेल्सियस तक नीचे ला सकती है।
- गहरे रंग के पर्दे, रंगीन ग्लास/शटर या सन्वोड का दिनभर उपयोग करें। अपनी खिड़कियों, खासतौर पर जो एक-दूसरे के सामने बनी हों, को सुबह के दौरान तथा देर शाम के दौरान खुला रखें, जब हवा अपेक्षाकृत ठंडी होती है।
- हरी छतों, हरी दीवारों और भीतर (इंडोर) वाले पौधे लगाने का प्रयास करें। वे भवनों को स्वाभाविक रूप से ठंडा करके और एयरकंडिशन की आवश्यकताओं को कम करके गर्मी कम करेंगे। आप छतों पर भी सूखी घास का ढेर (हैस्टेक) रख सकते हैं।

- अस्थायी खिड़की परावर्तक, जैसे एल्यूमीनियम फॉइल से कवर कार्डबोर्ड को बाहर की ओर गर्मी परावर्तन करने के लिए लगाएं।
- ऊर्जा कारगर उपकरण, साफ ईंधन और ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोत का उपयोग करें। लाइटों को तब बंद कर दें जब इनका उपयोग न हो रहा हो—चालू हालत में इनसे गर्मी निकलती है और बिजली का बिल भी बढ़ता है।
- एसी तापमान 24 डिग्री से या उससे ऊपर रखें। इससे आपका बिजली बिल भी कम होगा और आपको स्वस्थ रखेगा।
- यदि संभव हो तो, प्राकृतिक सामग्री जैसे चूना या मिट्टी से दीवार पर लगाने के लिए उपयोग करें।



# संक्रमण रोग

संक्रमण रोग वह है, जो विभिन्न तरीकों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है, जिसमें शामिल है : किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ शारीरिक संपर्क, एक दूषित सतह/वस्तु/भोजन/पानी के साथ संपर्क, किसी वायुवाहित विषाणु में सांस लेना, या किसी रोगवाहक (वेक्टर) द्वारा काटने से। संक्रामक रोगों को फैलाने से रोकने के लिए कुछ सरलतया करें या क्या न करें का पालन करने के लिए दिए गए हैं :

## पहले

- टेलीविजन देखें, रेडियो सुनें, या किसी भी प्रकोप की आधिकारिक खबर के इंटरनेट सर्फ करें।
- अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें और अपने परिसर को साफ रखें।
- रात को मच्छरदानी/रेपेलेंट का प्रयोग करें।
- पीने से पहले पानी को उबालें, यदि संभव हो तो क्लोरिनेट करें।
- खाना पकाने/खाने से पहले सभी सब्जियों/फलों को अच्छी तरह से धो लें।
- रोगवाहक के लिए कीटनाशकों का उपयोग करें।
- बासीऔर/या दूषित खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
- परिवार/पड़ोस में असामान्य और/या संदिग्ध लक्षणों के साथ किसी भी बीमारी की स्वास्थ्य अधिकारियों को तुरंत रिपोर्ट करें।
- यदिआप बीमार हैं तो चिकित्सीय सावधानी बरतें, अपनी नियमित निर्धारित दवाओं का स्टॉक रखें।

## के दौरान

- प्रभावित व्यक्ति से दूरी बनाए रखें तथा सीधे संपर्क से बचें।
- भीड़-भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
- सुरक्षा के लिए श्वसन मास्क का उपयोग करें।

## उपरांत

- आधिकारिक निर्देशों का पालन करें और खाद्य, कुक्कुटपालन, फसल, रोगवाहक और अन्य सामग्रियों जैसे दूषित वस्तुओं के निपटान में अधिकारियों की मदद करें, यदि सलाह दी जाए तो।
- सुनिश्चित करें कि सभी आवश्यक टीकाकरण किए गए हैं और आवश्यक सावधानी बरती गई है।



# कोरोनावायरस से खुद को बचाएं

2019 नोवेल कोरोनावायरस की पहचान सबसे पहले हुबेई प्रांत, चीन में हुई थी। कई सौ मामलों की पुष्टि की गई है और अधिक मामलों की पहचान कई देशों में की जा रही है। यह तेजी से विकसित होने की स्थिति है और हममें से हर एक से तैयारियों की अपेक्षा की जाती है। संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए ये सख्त सावधानियों का पालन करें :

साबुन और पानी या एल्कोहल आधारित हैंड रब से हाथ साफ करें।



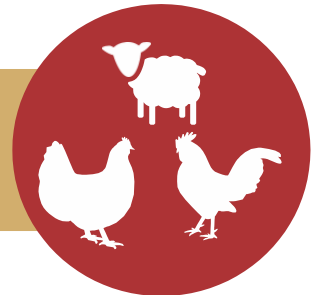
खांसी और छींक आने पर एक टिश्यू से नाक और मुंह ढकें या कोहनी झुकाएं।

ठंड या फ्लू जैसे लक्षण वाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क से बचें।



मांस और अंडे अच्छी तरह से पकाएं।

वन्यजीव या फर्म में रहने वाले जानवरों के साथ असुरक्षित संपर्क से बचें।



# फ़्रोस्टबाइट (शीतदंश) त्वचा और अंतर्निहित ऊतकों के जम जाने पर होने वाला एक घाव है।

## उपचार :

- यदि संभव हो तो अपेक्षाकृत गरम वातावरण पर स्थानांतरण करें।
- प्रभावी हिस्से को गरम पानी (छूने के लिए बहुत गरम न हो), जब तक मांस नरम न हो और सामान्य महसूस न हो, पुनः गरम करें।
- क्षतिग्रस्त हिस्से को पूरी तरह से बेंडेज से कवर करें—यदि संभव हो तो स्टेराइल करें और साथ-साथ गरम हिस्से का आवरण करें।

## स्वास्थ्य लाभ :

- जल्द से जल्द उपयुक्त चिकित्सा उपचार प्रदान किया जाना चाहिए।
- प्रभावी हिस्से पर एलोवेरा लगाना चाहिए, उसके बाद खपच्ची (स्पिलन्ट) बांधना, ऊंचा रखना और एक पट्टी बांधना चाहिए।
- एक टिटनेस शॉट, पेनिसिलिन हो सकता है, संक्रमण से बचाने के लिए उपयोग किया जा सकता है।
- किसी मरीज को सूजन से निपटने के लिए इबुप्रोफेन की आवश्यकता हो सकती है।
- भयंकर दर्द जो गरम करते समय संवेदना लोटने पर महसूस करता है, को कम करने के लिए दवाओं (ड्रग्स) की आवश्यकता हो सकती है।



पता :

एनडीएमए भवन

ए-1 सफदरजंग एनक्लेव, नई दिल्ली-110029.

दूरभाष संख्या : +91-11-26701700

नियंत्रण कक्ष : +91-11-26701728

हेल्पलाइन संख्या : 011-1078

फैक्स : +91-11-26701729