



അതിജീവന നൈപുണ്യങ്ങൾ

കേരളത്തിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നതിനായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട നൈപുണ്യങ്ങളുടെ കൈപ്പുസ്തകം



കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി

ഒബ്സെർവേറ്ററി ഹിൽസ്, വികാസ് ഭവൻ പി.ഓ, തിരുവനന്തപുരം - 695 033



2021 സെപ്റ്റംബർ | വാല്യം 1

പ്രസിദ്ധീകരണം

കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി

തയ്യാറാക്കിയവർ

ഡോ. ശേഖർ എൽ. കുര്യാക്കോസ്

ജോ ജോൺ ജോർജ്ജ്

ഡോ. ആതിര എൻ

ശ്രീറാം എ

ഡോ. അശ്വതി എസ്. നായർ

ഡോ. ആൽഫ്രഡ് ജോണി

കവർ പേജ്

മേരി മിഥുല മാക്സി

അവലംബം : ദേശീയ ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി - ഡിസാസ്റ്റർ സർവൈവൽ ഗൈഡ്

ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തെ കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും keralasdma@gmail.com എന്ന ഇമെയിൽ വിലാസത്തിൽ അയക്കുക.



അതിജീവന നൈപുണ്യങ്ങൾ

കേരളത്തിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നതിനായി
അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട നൈപുണ്യങ്ങളുടെ കൈപ്പുസ്തകം



പ്രസിദ്ധീകരണം

കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി

ഒബ്സെർവേറ്ററി ഹിൽസ്, വികാസ് ഭവൻ പി.ഓ

തിരുവനന്തപുരം – 695 033





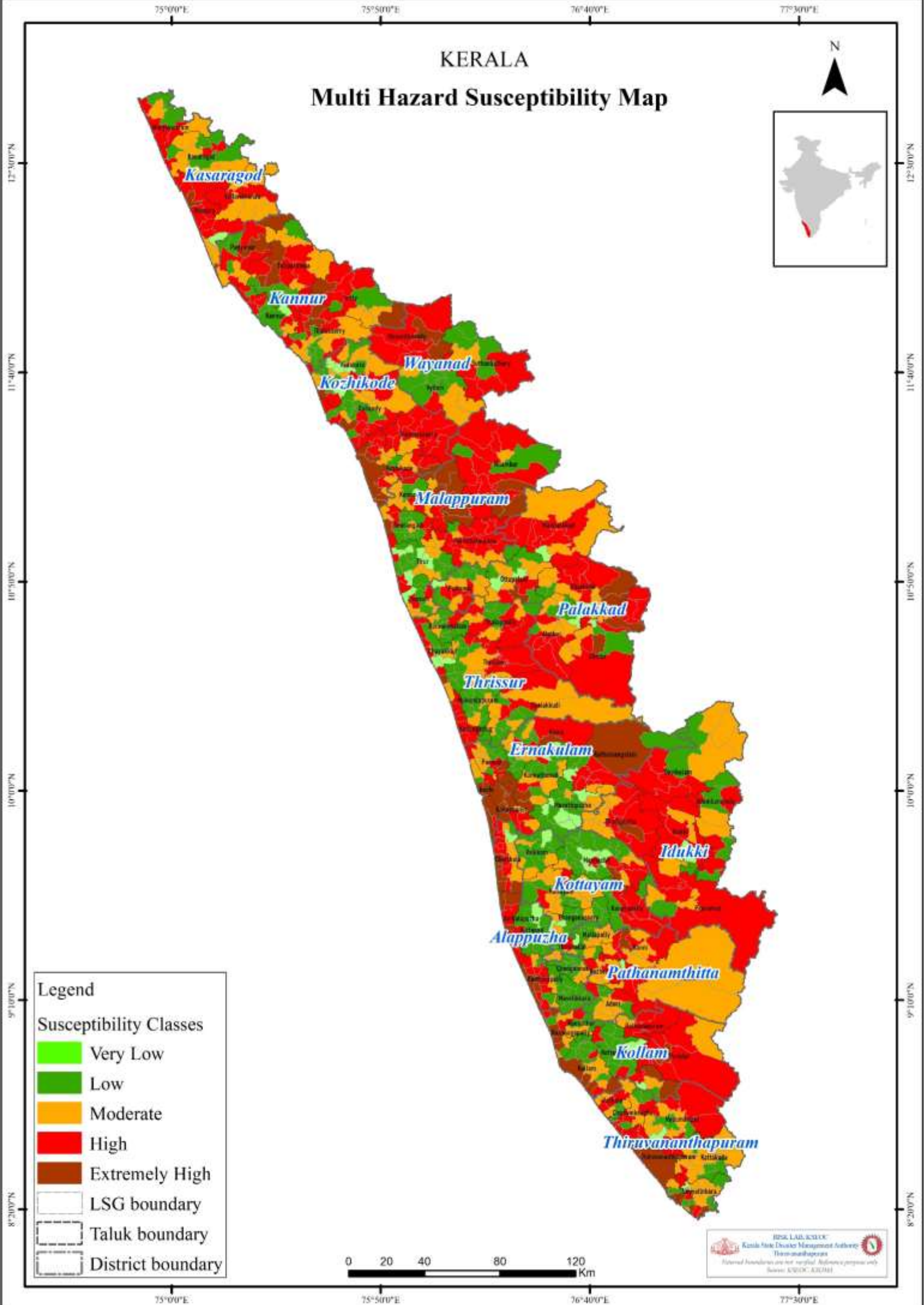
2020 ഫെബ്രുവരി, ഇടുക്കി

ആമുഖം

കേരളം ഒരു ബഹു വിധ ദുരന്ത സാധ്യതാ പ്രദേശമാണ്. കേരളത്തിൽ ദുരന്തങ്ങൾ വർദ്ധിച്ച് വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, നാം എല്ലാവരും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെയും മനുഷ്യ നിർമ്മിത ദുരന്തങ്ങളെയും കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകേണ്ടതും തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. 2018 ലെ പ്രളയം പോലെ വളരെ വലിയ പ്രകൃതി ദുരന്തവും 2016 ൽ പുറ്റിങ്ങലിലുണ്ടായ വെടിക്കെട്ടപകടവും ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മൾ നമ്മുടെ തന്നെ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നതു ദുരന്തങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിൽ ഒരു പരിധിവരെ സഹായകമാകും. കേരളത്തെ ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള 14 ദുരന്തങ്ങളും അവ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നാശനഷ്ടങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനുതകുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും ആണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: www.sdma.kerala.gov.in





KERALA

Multi Hazard Susceptibility Map



Legend

Susceptibility Classes

- Very Low
- Low
- Moderate
- High
- Extremely High
- LSG boundary
- Taluk boundary
- District boundary



KSDM
 Kerala State Disaster Management Authority
 Thiruvananthapuram
Internal boundaries are not verified. Boundaries prepared only for reference purposes only.
 Source: KSDMAD (2011)

ഉള്ളടക്കം

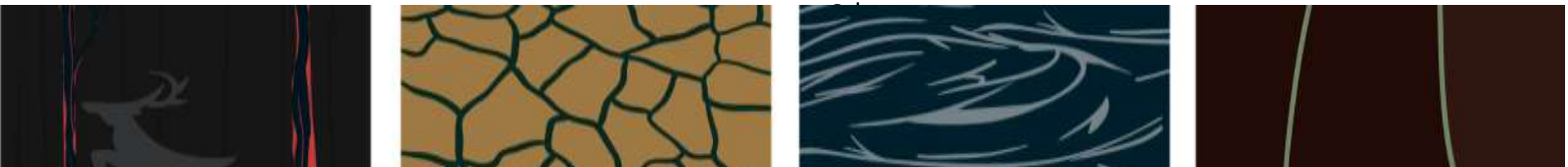
1. വെള്ളപ്പൊക്കം
2. ചുഴലിക്കാറ്റ്
3. ഇടിമിന്നൽ
4. ഉരുൾപൊട്ടൽ
5. തീരശോഷണം
6. സുനാമി
7. വരൾച്ച
8. ഉഷ്ണതരംഗം
9. അഗ്നിബാധ
10. കാട്ടുതീ
11. ഭൂകമ്പം
12. ആണവവികരണങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള അത്യാഹിതങ്ങൾ
13. ജൈവിക അത്യാഹിതങ്ങൾ
14. രാസ അത്യാഹിതങ്ങൾ



പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

എല്ലാ ദുരന്ത സാഹചര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായ ചില കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ നൽകുന്നു.

1. കിംവദന്തികളെ അവഗണിക്കുക, പരിഭ്രാന്തരാവാതിരിക്കുക
2. റേഡിയോ, ടെലിവിഷൻ, പത്രമാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ വരുന്ന ഔദ്യോഗിക കാലാവസ്ഥ വാർത്തകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. കാലാവസ്ഥ വിവരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മൊബൈൽ ആപ്പുകളും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാം.
3. ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക. അടുത്തുള്ള ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളെ പറ്റി അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും ദുരന്ത നിവാരണ പദ്ധതികളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
4. അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ രീതികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുക
5. അവശ്യ സർവീസുകളുടെ ഫോൺ നമ്പർ (പോലീസ്, അഗ്നിശമന സേന, വനം വകുപ്പിന്റെയും മറ്റും) അറിഞ്ഞുവയ്ക്കുക. പ്രധാനപ്പെട്ട ഫോൺ നമ്പറുകൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ള നമ്പറുകൾ ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.
6. അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഒരു എമർജൻസി കിറ്റ് ഒരുക്കിവയ്ക്കുക. കൂടുതൽ പ്രധാനപ്പെട്ട രേഖകൾ വെള്ളം കയറാത്ത കവറുകളിൽ ആക്കി സൂക്ഷിക്കുക. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.
7. ദുരന്ത സാധ്യത മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ അത്യാവശ്യം രണ്ടു ആഴ്ചകളിലേക്കു വേണ്ടുന്ന അവശ്യ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും (ready-to-eat) ശുദ്ധജലവും സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുക.
8. അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി മൊബൈൽ ഫോണുകൾ ചാർജ് ചെയ്തിടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, ഒരു റേഡിയോ സെറ്റും ബാറ്ററികളും കരുതുക
9. പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവരെ (കുട്ടികൾ, മുതിർന്ന പൗരന്മാർ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, കിടപ്പ് രോഗികൾ) എന്നിവരെ പ്രത്യേകം സഹായിക്കുക.
10. ദുരന്തങ്ങളെ പറ്റിയും ദുരന്ത സാധ്യതകളെ പറ്റിയും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ വെബ്സൈറ്റ് (www.sdma.kerala.gov.in) സന്ദർശിക്കുക.





2018 വെള്ളപ്പൊക്കം, ചിത്രം - ഐ & പി.ആർ.ഡി

1. വെള്ളപ്പൊക്കം

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- ദുരന്ത സാധ്യത മനസ്സിലായാൽ കന്നുകാലികളെയും മറ്റു വളർത്തു മൃഗങ്ങളെയും അഴിച്ചു വിട്ടു അവയുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുക
- അടുത്തുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളും / ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പും / ഉറപ്പുള്ള ഉയർന്ന കെട്ടിടങ്ങളും എത്തിച്ചേരാനുള്ള എളുപ്പവും സുരക്ഷിതവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളും നേരത്തെ തന്നെ അറിഞ്ഞു വയ്ക്കുക.
- ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ കിട്ടിയാലുടൻ തന്നെ അപകടസാധ്യത മേഖലയിലുള്ള പാർപ്പിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു പോകുക.
- ദ്രുതഗതിയിൽ വെള്ളപ്പൊക്കം ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളെ പറ്റി അറിവുണ്ടായിരിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് നദികൾ, കനാലുകൾ, അരുവികൾ, ഓടകൾ തുടങ്ങിയവയോടു ചേർന്ന സമതലങ്ങൾ.

ദുരന്ത സമയത്ത്

- പ്രളയ ജലത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങാതിരിക്കുക. എന്തെങ്കിലും അത്യവശ്യങ്ങൾക്കായി ഇറങ്ങേണ്ടി വരുമ്പോൾ അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മലിനജല പൈപ്പുകൾ, ആഴത്തിലുള്ള കുഴികൾ, അഴുക്കു ചാലുകൾ, കല്ലുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- വൈദ്യുത പോസ്റ്റുകൾ, വീണുകിടക്കുന്ന വൈദ്യുത ലൈനുകൾ തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിക്കുക, ഷോക്കേൽക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്.
- തുറന്നു കിടക്കുന്ന മാലിന്യക്കുഴികൾ, (മാൻഹോൾ), കിണറുകൾ എന്നിവ ചുവന്ന കൊടിയോ ബാരികേഡുകളോ ഉപയോഗിച്ച് അടയാളപ്പെടുത്തുക.
- പ്രളയ ജലത്തിലൂടെ വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല, ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രണ്ട് അടി വെള്ളം പോലും ഒരു കാറിനെ വരെ ഒഴുകിക്കളയാൻ സാധ്യത ഉണ്ട് .
- അപ്പപ്പോൾ പാകം ചെയ്തതും ചൂടുള്ളതുമായ ആഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക. എപ്പോഴും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക.
- ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതും തിളപ്പിച്ചാറിയതുമായ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- അണുനാശിനികളുപയോഗിച്ചു പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

ദുരന്തത്തിന് ശേഷം

- കുട്ടികളെ പ്രളയജലത്തിൽ കളിയാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.
- കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ പരിശോധിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. .
- മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുകയും ഉപകരണങ്ങൾ പ്ലഗ്ഗിൽ നിന്നും മാറ്റിയിടുകയും ചെയ്യുക. നനഞ്ഞ കൈകൾ കൊണ്ട് ഉപകരണങ്ങൾ തൊടരുത്.
- പൊട്ടിവിണ വൈദ്യുത തൂണുകളും കമ്പികളും മുർച്ചയുള്ള മറ്റു വസ്തുക്കളും ശ്രദ്ധിക്കുക.

- മലേറിയ / ഡെങ്കി പനി പ്രതിരോധത്തിനായി കൊതുക്വല ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇഴജന്തുക്കളെ കൊണ്ടുള്ള ശല്യം പ്രളയ സമയത്ത് സർവ്വസാധാരണമായതിനാൽ വിഷപാമ്പുകളുടെ കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മലിനജല പൈപ്പുകളും ശുദ്ധജല പൈപ്പുകളും കേടുപാടുകൾ പറ്റിക്കിടക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽ പെടുന്ന പക്ഷം ശൗചാലയങ്ങളും പൈപ്പ് വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- പൈപ്പുവെള്ളം ഉപയോഗയോഗ്യമാണെന്ന ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കും വരെ കുടിക്കാനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- നിങ്ങൾ വീട് ഒഴിഞ്ഞുപോകേണ്ട ആവശ്യം വരുമ്പോൾ ഫർണിച്ചറുകളും വീട്ടുപകരണങ്ങളും കട്ടിലിന്റെയോ മേശയുടെയോ മുകളിൽ കയറ്റിവയ്ക്കുക.
- ശൗചാലയത്തിന്റെയും മറ്റു മലിനജല പൈപ്പുകളുടെയും വായ്ഭാഗം മണൽച്ചാക്കുകൾ വച്ച് അടച്ചു വയ്ക്കുന്നത് മലിനജലം തിരിച്ചുകയറുന്നതു തടയാൻ സഹായിക്കും.
- അപരിചിതമായ പ്രളയ ജലത്തിൽ നേരിട്ട് ഇറങ്ങരുത്; ഒരു വടി ഉപയോഗിച്ച് ആഴം മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഇറങ്ങുക.
- ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പുകൾ കിട്ടിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന വീടുകളിലേക്ക് തിരിച്ചു വരിക.
- നന്നത്തുപോയ എല്ലാവസ്തുക്കളും വൃത്തിയാക്കുകയും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. ചുഴലിക്കാറ്റ്

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- ചുഴലിക്കാറ്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകുന്നത് കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥാ കേന്ദ്രം ആണ്.

- വീടുകളുടെ അറ്റകുറ്റ പണികൾ നടത്തുക, പ്രത്യേകിച്ചു കെട്ടിടങ്ങളുടെ മേൽക്കൂരകൾ; ഇളകി നിൽക്കുന്ന മുർച്ചയേറിയ വസ്തുക്കൾ എന്നിവ മാറ്റുക.
- ദുരന്ത സാധ്യത മനസ്സിലാക്കിയാൽ കന്നുകാലികളെയും മറ്റു വളർത്തു മൃഗങ്ങളെയും അഴിച്ചു വിട്ടു അവയുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുക
- കൊടുങ്കാറ്റ്, വേലിയേറ്റം, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങിയ അപകട മുന്നറിയിപ്പുകൾ കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളും അങ്ങോട്ടുള്ള വഴികളും നേരത്തെ അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- ദുരന്ത സാധ്യത മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ അത്യാവശ്യം രണ്ടു ആഴ്ചകളിലേക്കു വേണ്ടുന്ന അവശ്യ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും (ready-to-eat) ശുദ്ധജലവും സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുക
- വീടുകൾക്കും മറ്റു കെട്ടിടങ്ങൾക്കും ഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന വൃക്ഷത്തലപ്പുകളും ശാഖകളും അതാത് അധികാരികളുടെ അനുമതിയോടുകൂടി വെട്ടിമാറ്റുകയോ കോതി ഒതുക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- വാതിലുകളും ജനാലകളും സുരക്ഷിതമായി അടച്ചിടുക
- ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുക.



ദുരന്ത സമയത്ത്, വീടിനു അകത്ത്

- വാതിലുകളും ജനാലകളും അടച്ചിടുക.
- മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക, വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്ലഗ്ഗ് ഉൗരിയിടുക, പാചകവാതകം ഓഫ് ചെയ്യുക
- നിങ്ങളുടെ വീടിനു സുരക്ഷിതത്വം കുറവ് ആണെന്ന് തോന്നുന്ന പക്ഷം എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചുഴലിക്കാറ്റിന്റെ ആരംഭത്തിനു മുൻപ് തന്നെ സുരക്ഷിത താവളങ്ങളിൽ / ക്യാമ്പുകളിൽ എത്തിച്ചേരുക
- ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതും തിളപ്പിച്ചാറിയതുമായ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- കെട്ടിടങ്ങൾ തകരാൻ തുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ സ്വയരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടി കിടക്ക, കട്ടിയുള്ള പുതപ്പ് അതുമല്ലെങ്കിൽ തലയണകൾ തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് മൂടുകയോ ബലമുള്ള മേശ / ബെഞ്ച് തുടങ്ങിയവയുടെ അടിയിൽ ഇരിക്കുകയോ ഉറപ്പുള്ള എവിടെയെങ്കിലും (ഉദാ: വാട്ടർ പൈപ്പ്) മറ്റുകെ പിടിച്ചു നിൽക്കുകയോ ചെയ്യുക.

പുറത്തുനില്ക്കുമ്പോൾ

- കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച കെട്ടിടങ്ങളിലേക്കു കടക്കരുത്.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങുക.
- മരത്തിന്റെയോ ഇലകളിന്മേലെയോ ലൈനിന്റെയോ ചുവട്ടിൽ നിൽക്കരുത്.
- പൊടുന്നനെ കാറ്റിന്റെ വേഗത കുറയുന്നതോ ശാന്തമാകുന്നതോ കണ്ടു ചുഴലിക്കാറ്റ് കഴിഞ്ഞു എന്ന് അനുമാനിക്കുന്നത് അപകടം വിളിച്ചുവരുത്തും; അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴും ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പുകൾക്കു മാത്രം പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക.

ദുരന്തത്തിന് ശേഷം

- ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതും തിളപ്പിച്ചാറ്റിയതും ആയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പ് വരുന്നത് വരെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്ത് തന്നെ തുടരുക.

- കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച ഇലക്ട്രിക് ലൈനുകൾ, അയഞ്ഞുപോയ ഇലക്ട്രിക് വയർ, മുർച്ച കൂടിയ മറ്റു വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിക്കുക
- കേടുപാടുകൾ പറ്റിയ കെട്ടിടങ്ങളിലേക്കു പ്രവേശിക്കരുത്.
- കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഇലക്ട്രീഷ്യൻ പരിശോധിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രം പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക.

മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

- വള്ളം, വല, മറ്റ് സാമഗ്രികൾ എന്നിവ സുരക്ഷിതസ്ഥാനങ്ങളിൽ കെട്ടിയിടുക.
- ചുഴലിക്കാറ്റ് മുന്നറിയിപ്പുള്ള സമയങ്ങളിൽ കടലിൽ പോകാതിരിക്കുക.

3. ഇടിമിന്നൽ

ഭരണത്തിന് മുൻപ്

- എപ്പോഴും എർത്തിങ് നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത് വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- മിന്നൽ രക്ഷാകവചം, സർജ് പ്രൊട്ടക്ടർ പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്, ഇത് നിങ്ങളുടെ വീടും ഉപകരണങ്ങളും സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഭരണ സമയത്ത്

മുറിക്കുള്ളിൽ ആണെങ്കിൽ

- ഇടിമിന്നലിനു മുൻപ് തന്നെ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ പ്ലഗ്ഗിൽ നിന്നും ഊരിയിടുക. ലാൻഡ് ഫോൺകൾ, ചാർജറുകൾ, മറ്റു വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

- ജനാലകളുടെയും വാതിലുകളുടെയും അടുത്ത് നിന്നും മാറി നിൽക്കുക. അതുപോലെ വരാന്തകളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുക.
- ലോഹ പൈപ്പുകളും മറ്റു പ്ലംബിംഗ് ഉപകരണങ്ങളിലും സ്റ്റർശിക്കാതിരിക്കുക.

മുറിക്കു പുറത്തുനില്ക്കുമ്പോൾ

- എത്രയും പെട്ടെന്ന് മുറിയിലേക്ക് പോകുക. ലോഹങ്ങൾ, ടിൻ തുടങ്ങിയവ കൊണ്ടുള്ള മേൽക്കൂര, ഷീറ്റുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും അകലേക്ക് മാറി നിൽക്കുക.
- തുറസ്സായ പ്രദേശങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകുകയാണെങ്കിൽ സുരക്ഷയ്ക്കായി കുനിഞ്ഞു നിൽക്കുക.
- വൃക്ഷങ്ങളുടെ അടുത്തോ / അടിയിലോ അഭയം പ്രാപിക്കരുത്. ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ അല്ലാതെ അകന്നു നിൽക്കുക. ജലസ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- പുറത്തു നിൽക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന കാറിലോ, നിലത്തു തന്നെ ഉള്ള കെട്ടിടങ്ങളിലോ അഭയം പ്രാപിക്കുക.
- മീനൽ ഉണ്ടാവുന്ന സമയത്ത് കാറിലോ ബസിലോ മറ്റേതെങ്കിലും അടഞ്ഞ വാഹനങ്ങളിലോ ആണെങ്കിൽ അവിടെ തന്നെ സുരക്ഷിതമായി തുടരുക.
- ലോഹ നിർമ്മിതമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കരുത്; ടെലിഫോൺ / വൈദ്യുതി ലൈനുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അടുത്ത് നിന്നും മാറി നിൽക്കുക.
- വെള്ളത്തിൽ നിന്നും മാറിനിൽക്കുക - കുളം, തടാകം, മറ്റു ജലാശയങ്ങളിലെ ചെറുവള്ളങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും എത്രയും പെട്ടെന്ന് മാറി നിൽക്കുക.
- ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങൾ, തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങൾ, മൈതാനങ്ങൾ, തീരപ്രദേശങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

മിന്നലേറ്റവരെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ

- ആവശ്യമെങ്കിൽ സി.പി.ആർ (കാർഡിയോ പൾമനറി റെസ്യൂസ്സിറ്റേഷൻ) നൽകുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ വൈദ്യപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.

4. ഉരുൾപ്പൊട്ടൽ

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- കൂടുതൽ വൃക്ഷങ്ങളും, മറ്റുസസ്യജാലങ്ങളും നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നത് മണ്ണ് ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും അത് മൂലം ഉരുൾപ്പൊട്ടൽ സാധ്യത ലഘൂകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- അടുക്കച്ചാലുകൾ വൃത്തിയാക്കിവയ്ക്കുകയും, മലിനജലം ഒഴുക്കുന്നതിനുള്ള ദ്വാരങ്ങൾ അടയാതെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം സ്വാഭാവിക ജലനിർഗമന സംവിധാനത്തിന് തടസ്സം വരാതിരിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അവശിഷ്ടങ്ങൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ കുത്തനെയുള്ള ചെരിവുകളിൽ കൊണ്ടിടരുത്.
- പ്രകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന മൂന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ വീക്ഷിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് പാറയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന വിള്ളലുകൾ, ചെളിവെള്ളം കലർന്ന പുഴ തുടങ്ങിയവ.
- കുത്തനെയുള്ള ചെരിവുകളിലും, സ്വാഭാവിക ജലനിർഗമന പാതയിലും നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തരുത്.
- എന്തെങ്കിലും അപായസൂചനകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് മരങ്ങൾ പിളരുന്നതോ, പാറകൾ കൂട്ടിയിടിക്കുന്നതോ ആയ ശബ്ദങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് മണ്ണിടിച്ചിലിൻറെ പാതയിൽ നിന്നും, താഴ്വാരങ്ങളിൽ നിന്നും അകലേക്ക് ഓടി രക്ഷപ്പെടുക.

- ദുരന്ത സാഹചര്യത്തിൽ കഴിയുമെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള വില്ലേജ്, പഞ്ചായത്ത് അധികാരികളെ അറിയിക്കുക. കൂടാതെ ജില്ലാ ദുരന്ത നിവാരണ കൺട്രോൾ റൂം (1077) തുടങ്ങിയവയിൽ വിവരം അറിയിക്കുക.

ഉരുൾപൊട്ടലിനു ശേഷം

- ഇളകിനിൽക്കുന്ന പ്രതലങ്ങൾ / വസ്തുക്കൾ, വൈദ്യുത തൂണുകളോ / കമ്പികളോ തുടങ്ങിയവയിൽ തൊടാനോ അവയുടെ മുകളിലൂടെ നടക്കാനോ പാടില്ല.
- മണ്ണിടിച്ചിലിന്റെ പാതയിൽ നിന്നും, താഴ്വരയിൽ നിന്നും എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഓടിമാറുക.
- മുറിവുപറ്റിയവരെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയവരെയും രക്ഷപ്പെടുത്തുകയും ആവശ്യമായ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുകയും ചെയ്യുക
- പൂഴ്, അരുവികൾ, കിണറുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള മലിനമായ ജലം കുടിക്കാൻ പാടില്ല.



- ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളിൽ അഭയം പ്രാപിക്കുക.
- ഉരുൾപൊട്ടൽ കാരണം തെന്നിമാറിയിട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുക. തുടർച്ചയായ ഉരുൾ പൊട്ടലുകളും മണ്ണൊലിപ്പും ഉണ്ടാവാം.
- അപകടം ഉണ്ടായ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുക. ഫോട്ടോ എടുക്കുന്നതിനോ, കാഴ്ച കാണുന്നതിനോ മുതിരരുത്.

5. തീരശോഷണം

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- തീരശോഷണം മൂലം മുൻപ് നാശനഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായ വീടുകളോ മറ്റു കെട്ടിടങ്ങളോ പുനർ നിർമ്മിക്കുന്നത് പരിഹാരമാർഗ്ഗമല്ല. അങ്ങനെ ഉള്ള കെട്ടിടങ്ങൾ/വീടുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കണം.
- തീരശോഷണം അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് പരമാവധി മാറി താമസിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- തീരപ്രദേശത്തുള്ള മണൽകൂനകൾ, കണ്ടൽക്കാടുകൾ, മറ്റു ജൈവ വൈവിധ്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കണം.
- അതതു പ്രദേശങ്ങളിൽ വ്യാപകമായി കണ്ടു വന്നിരുന്ന സസ്യങ്ങൾ തീരങ്ങളിൽ വെച്ച് പിടിപ്പിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും വേണം.
- തീരപ്രദേശത്തെ പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള ഖര മാലിന്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യണം.
- കടൽ/കായൽ തീരം കയ്യേറുന്നത് കുറയ്ക്കാനും ഒഴിവാക്കണം.
- കടൽ തീരത്തെ നിർമാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ CRZ നിബന്ധനകൾ പ്രകാരം ആണ് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

ദൂരത സമയത്ത്

- മൺസൂൺ സമയങ്ങളിൽ തീരശോഷണം നേരിടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ കഴിയുന്നവർ ജാഗ്രത പാലിക്കണം.
- ഉയർന്ന തിരമാല മുന്നറിയിപ്പുള്ള സമയങ്ങളിൽ മാറി താമസിക്കാൻ ഉള്ള മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തണം. ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പ് വരുന്നത് വരെ സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിൽ തന്നെ താമസിക്കുക
- തീരശോഷണം നേരിടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് ചുഴലിക്കാറ്റ് പോലുള്ള അതിതീവ്ര കാറ്റ്/മഴ സമയങ്ങളിൽ ക്യാമ്പുകളിലേക്കോ സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിലേക്കോ കർശനമായും മാറിത്താമസിക്കണം
- ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതും തിളപ്പിച്ചാരിയതുമായ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളുടെ വള്ളങ്ങളും മറ്റു അനുബന്ധ സാമഗ്രികളും സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുക

വിനോദസഞ്ചാരികൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കടൽത്തീരത്തുള്ള എല്ലാ മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങളും അനുസരിക്കുക
- അസ്ഥിരമായ മൺതിട്ടകൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിൽക്കുന്നതോ ഇരിക്കുന്നതോ ഒഴിവാക്കുക, കാരണം അവ തകരാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്.
- വേലിയിറക്ക സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ബീച്ച് സന്ദർശനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ഉയർന്ന വേലിയേറ്റവും വലിയ തിരമാല ജാഗ്രത നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ കടൽത്തീരത്ത് പോവുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- തീരശോഷണം നേരിടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ കടലിലേക്ക് ഇറങ്ങാതെ നോക്കുക
- നിങ്ങൾ പരിചയസമ്പന്നനായ നീന്തൽക്കാരനാണെങ്കിൽ പോലും ഒരിക്കലും ഒറ്റയ്ക്ക് കടലിൽ ഇറങ്ങരുത്
- ലൈഫ് ഗാർഡുകൾ ഉള്ള സംരക്ഷിത ബീച്ചുകളിൽ മാത്രം വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങാൻ എപ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുക.

6. സുനാമി

- സുനാമിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകുന്നത് ഇൻകോയ്സ് (INCOIS) എന്ന കേന്ദ്ര സർക്കാർ സ്ഥാപനമാണ്.
- നിങ്ങൾ ഒരു വിനോദസഞ്ചാരിയാണെങ്കിൽ, ഒരു പ്രദേശത്തേക്ക് യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ അവിടുത്തെ സുനാമി സാധ്യതകളെ കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ ഒഴിപ്പിക്കുന്ന രീതികളെ കുറിച്ചും അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ തീരപ്രദേശത്ത് നിൽക്കുമ്പോൾ ഭൂകമ്പമോ മറ്റു സമാനസംഭവങ്ങളോ ഉണ്ടാവുന്നെങ്കിൽ വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ച് സുനാമി മുന്നറിയിപ്പ് ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ മുന്നറിയിപ്പുകളും ദുരന്ത നിവാരണ പദ്ധതികളും ജനങ്ങളെ ഒഴിപ്പിക്കാനുള്ള വഴികളും അറിഞ്ഞിരിക്കുക. നേരത്തെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന വഴികളിലൂടെ ജനങ്ങളെ ഒഴിപ്പിക്കുന്ന രീതികൾ പരിശീലിക്കുക.
- സ്കൂളിലോ മറ്റോ ഉള്ള നിങ്ങളുടെ കൂട്ടികളെ തിരികെ എത്തിക്കാനുള്ള നടപടികളെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുക.

ദുരന്ത സമയത്ത്

- ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ അനുസരിച്ചു എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറുക.
- തീരപ്രദേശത്തു നിന്നു അകലം പാലിക്കുക.
- വസ്തുവകകൾ സംരക്ഷിക്കാൻ തുനിയാതെ സ്വന്തം ജീവൻ സംരക്ഷിക്കാൻ മാത്രം ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ജലാശയത്തിൽ പെട്ടുപോകുകയാണെങ്കിൽ, വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മരത്തടിയിലോ മറ്റോ പിടിച്ചു രക്ഷപെടാൻ ശ്രമിക്കുക.

- നിങ്ങൾ ഒരു ബോട്ടിൽ സഞ്ചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ തിരമാലകളുടെ ദിശ നോക്കി കടലിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കു രക്ഷപെടാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾ തുറമുഖത്തു നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഉൾനാടുകളിലേക്കു മാറുക.

ദുരന്തത്തിന് ശേഷം

- ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പ് കിട്ടിയതിനുശേഷം മാത്രം വീടുകളിലേക്ക് തിരിച്ചു വരിക.
- ദുരന്തബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ അനാവശ്യമായി സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- വെള്ളത്തിൽ വന്നുചേർന്ന അവശിഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നും മാറിനിൽക്കുക.
- നിങ്ങൾക്കു എന്തെങ്കിലും മുറിവുകൾ പറ്റിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം മാത്രം മുറിവുപറ്റിയവരെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ പെട്ടുപോയവരെയും സഹായിക്കുക.



- സുനാമി കാരണം വെള്ളത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നതും തറയിലും ചുമരുകളിലും വിള്ളലുകൾ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ അത്തരം കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും എത്രയും പെട്ടെന്നു മാറുക.
- അതീവ ജാഗ്രതയോടുകൂടിമാത്രം കെട്ടിടങ്ങളിലേക്കു തിരികെ പ്രവേശിക്കുക.
- വീടുകളും മറ്റു കെട്ടിടങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര മുൻകരുതലുകളും സുരക്ഷാ കവചങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക.
- തുറന്നു വെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിലുള്ള പാനീയങ്ങളോ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോ പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- നിങ്ങളുടെ വീട് വീട്ട് ഒഴിയേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ വരുന്ന പക്ഷം നിങ്ങൾ എങ്ങോട്ടു പോകുന്നു എന്ന വിവരങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട വിഭാഗങ്ങൾക്ക് കൈമാറുക.

7. വരൾച്ച

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- മഴവെള്ള സംഭരണം ശീലമാക്കുക.
- അതാതു പ്രദേശത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ജലസ്രോതസ്സുകൾ മഴക്കാലത്തിനു മുൻപ് തന്നെ നന്നാക്കുകയും പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വരൾച്ചയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുന്നതും കുറഞ്ഞ ജലലഭ്യത മാത്രം ആവിശ്യമുള്ളതുമായ വിത്തിനങ്ങളും ചെടികളും ഉപയോഗിക്കുക.
- വരൾച്ച പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിവുള്ള പുല്ലിനങ്ങൾ, കുറ്റിച്ചെടികൾ, മരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചു മണ്ണിന്റെ ഈർപ്പം നിലനിർത്തുക
- ഭൂഗർഭ ജലനിരപ്പ് ഉയർത്തുന്നതിനായി മഴക്കുഴികൾ (ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ) നിർമ്മിക്കുക.

- വിളകൾക്ക് ജലസേചനത്തിനായി ഡ്രിപ്പ് പോലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ മാത്രം ചെടികൾ നനയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ഗാർഹിക ജലം പുനരുപയോഗിച്ചു കൊണ്ട് ചെടികളും മറ്റും നനയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- കുളിക്കുമ്പോൾ ജലനഷ്ടം കുറയ്ക്കാനായി ഷവറിനു പകരം ബക്കറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക.
- നേരിട്ട് വെള്ളം ഒഴിച്ച് തറ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് പകരം നനഞ്ഞ തുണി ഉപയോഗിക്കുക
- വെള്ളത്തിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ശൗചാലയങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക
- ജലസംഭരണികളും അനുബന്ധ പൈപ്പുകളും കൃത്യമായി പരിശോധിച്ച് ജലനഷ്ടം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കുക
- കഴിയുന്നതും ജലം പുനരുപയോഗം ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ജലസംരക്ഷണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ജീവിത ശൈലിയാക്കുക. ജല ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംസ്ഥാന / പ്രാദേശിക നിയന്ത്രണങ്ങൾ അനുസരിക്കുക.



ചെയ്യേണ്ടതാണവ

- ജലം ദൃഢപയോഗം ചെയ്യരുത്.
- വൃക്ഷങ്ങളും വനങ്ങളും വെട്ടി നശിപ്പിക്കരുത്
- മേൽക്കൂരകളിലും മറ്റും സംഭരിക്കപ്പെടുന്ന മഴവെള്ളം വെറുതെ ഒഴുക്കി കളയരുത്
- പരമ്പരാഗത ജലസ്രോതസ്സുകളായ ആണികൾ, കുളങ്ങൾ, കിണറുകൾ, ടാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ മലിനമാക്കരുത്.
- ധാരാളം ജലലഭ്യത വേണ്ടുന്ന വിളകൾ ഉപയോഗിക്കരുത് / വെയിൽ ഉള്ളപ്പോൾ ചെടികൾക്ക് വെള്ളം നനയ്ക്കരുത്
- പല്ലുതേയ്ക്കുക, ഷേവ് ചെയ്യുക, പാത്രം കഴുകുക, തുണി നനയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ടാപ്പുകൾ തുടർച്ചയായി തുറന്നുവിട്ടു ജലനഷ്ടം ഉണ്ടാക്കരുത്.
- ചെടി നനയ്ക്കൽ, വാഹനം കഴുകൽ തുടങ്ങിയ ഗാർഹിക ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഹോസുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

8. ഉഷ്ണതരംഗം

- ദാഹം അനുഭവപ്പെട്ടില്ലെങ്കിലും ആവശ്യാനുസരണം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
- അപസ്മാരം, ഹൃദയ, വൃക്ക, കരൾ തുടങ്ങിയവ സംബന്ധിച്ച അസുഖങ്ങൾ ഉള്ള, ജലാംശം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരേണ്ടി വരുന്നവർ, ഡോക്ടറുടെ വിദഗ്ദ്ധപ്രായം അനുസരിച്ച മാത്രം വെള്ളത്തിന്റെ തോത് നിയന്ത്രിക്കുക.
- ആവശ്യം വന്നാൽ ഓ.ആർ.എസ് (ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ) ലായനി ഉപയോഗിക്കുക, വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ലസ്സി, കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാ വെള്ളം, മോര്, ഇളനീർ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഉപകരിക്കും.

- കനം കുറഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള, അയഞ്ഞ പരുത്തി (കോട്ടൺ) വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക.
- പുറത്തുനിൽക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഷാൾ, തൊപ്പി, കൂടാതെ ഇവയിലേതെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുക. കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനായി സൺഗ്ലാസുകളും, ചർമ്മത്തിന്റെ സുരക്ഷയ്ക്ക് സൺസ്ക്രീൻ ലോഷനുകളും ഉപയോഗിക്കുക.
- കൂടുതൽ മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുക

തൊഴിലുടമകളും തൊഴിലാളികളും ശ്രദ്ധിക്കാൻ

- ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ തണുത്ത ശുദ്ധജലം ലഭ്യമാക്കുക.
- തൊഴിലാളികൾക്കായി വിശ്രമസ്ഥലം, ശുദ്ധമായ വെള്ളം, മോർ, ഐസ് പാക്കറ്റുകൾ അടങ്ങിയ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കിറ്റ്, ഒ.ആർ.എസ് തുടങ്ങിയവ ലഭ്യമാക്കുക.
- തൊഴിലാളികൾ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യതാപം ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- പുറത്തുനിന്ന് ചെയ്യേണ്ട പ്രയാസകരമായ ജോലികളുടെ സമയക്രമം താപനില അനുസരിച്ച് പുനഃക്രമീകരിക്കുക.
- പുറത്തുനിന്നുള്ള ജോലികൾക്കു ഇടവേളകൾ കൊടുക്കുകയും വിശ്രമത്തിനു സാധാരണയിൽ കൂടുതൽ സമയം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- ഉയർന്നതും ചൂട് കൂടുതലുള്ളതുമായ പ്രദേശങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികൾക്ക് പ്രയാസം കുറഞ്ഞതും സമയം കുറഞ്ഞതുമായ ജോലികൾ കൊടുക്കുക
- ഗർഭിണികൾക്കും ആരോഗ്യപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്ന തൊഴിലാളികൾക്കും പ്രത്യേക പരിഗണന കൊടുക്കുക.
- ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ തൊഴിലാളികളിലേക്കും എത്തിക്കുക.



മറ്റു മുൻകരുതലുകൾ

- പരമാവധി വീടുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്നതും അടച്ചിരിക്കുന്നതുമായ വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെയോ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയോ തനിച്ചാക്കരുത്.
- ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുകയും നനഞ്ഞതുണിയുപയോഗിക്കുകയും തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ചൂടിൽ നിന്നും രക്ഷ നൽകും.
- വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ വരുന്ന ആളുകൾക്ക് ശുദ്ധ ജലം നൽകുക.
- പരമാവധി പൊതു ഗതാഗത സംവിധാനങ്ങളും കാർ ഷെയറിങ്ങും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചൂടിനേയും ആഗോളതാപനവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ചപ്പുചവറുകളും കാർഷിക മാലിന്യങ്ങളും കൂട്ടിയിട്ടു കത്തിക്കരുത്.
- ജലസ്രോതസ്സുകൾ സംരക്ഷിക്കുക. മഴവെള്ള സംഭരണം ശീലമാക്കുക.

- ഊർജ്ജ കാര്യക്ഷമതയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ബദൽ ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സുകളും ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- എന്തെങ്കിലും ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ സ്വയം ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റാരുടെയെങ്കിലും സഹായത്തോടു കൂടി ആശുപത്രിയിൽ എത്തുകയോ ചെയ്യുക.

വീടിനകത്ത് തണുപ്പ് നിലനിർത്താൻ

- സൗര പ്രതിഫലനമുള്ള വെളുത്ത പെയിന്റ്, മേൽക്കൂര തണുപ്പുള്ളതായി നിലനിർത്തുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യകളായ കൂൾ റൂഫ് ടെക്നോളജി, എയർ-ലൈറ്റ് & ക്രോസ്സ് വെന്റിലേഷൻ, തെർമോക്കോൾ ഇൻസുലേഷൻ തുടങ്ങിയ ചെലവ് കുറഞ്ഞ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. വൈക്കോൽ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെറുസസ്യങ്ങൾ മേൽക്കൂരയിൽ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- വിൻഡോ റിഫ്ലക്ടറുകൾ സ്ഥാപിക്കാം. (ഉദാ: അലൂമിനിയം ഫോയിലിൽ പൊതിഞ്ഞ കാർഡ്ബോർഡ്), ഇവയ്ക്ക് ചൂടിനെ പുറത്തേക്കു തന്നെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.
- നിങ്ങളുടെ ഭവനം തണുപ്പുള്ളതായി നിലനിർത്താൻ, കട്ടം നിറത്തിലുള്ള കർട്ടനുകൾ, നിറം പൂശിയ ജനൽ ഗ്ലാസുകൾ, സൺ ഷെയ്ഡ്, ഷട്ടറുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുകയും രാത്രികാലങ്ങളിൽ ജനലുകൾ തുറന്നിടുകയും ചെയ്യുക.
- ഹരിത മേൽക്കൂരകൾ, ചുമരുകൾ, മുറിയ്ക്കുകയോ വയ്ക്കാവുന്ന ചെടികൾ തുടങ്ങിയവ കെട്ടിടങ്ങളിലെ ചൂട് കുറയ്ക്കുന്നതിനും എയർ കണ്ടിഷനിംഗിന്റെ ആവശ്യകത കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രകൃതിദത്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ആണ്.
- എപ്പോഴും എ.സി യുടെ താപനില 25 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ആയി നിലനിർത്തുന്നത് ഇലക്ട്രിസിറ്റി ബിൽ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും നല്ലതാണ്.

പുതിയ വീട് / കെട്ടിടങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ

- സാധാരണ ചുമരുകൾക്കു പകരം അറ മതിൽ സാങ്കേതിക വിദ്യ (മുറിക്കുള്ളിലെ താപനില സന്തുലിതമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതരം) ഉപയോഗിക്കുക.
- താരതമ്യേന കട്ടികൂടിയ ചുമരുകൾ പണിയുന്നത് ചൂടിൽ നിന്ന് പരിഹാരം നൽകും.
- ലാറ്റിസ് മതിലുകളും, ഉയരത്തിലുള്ള വെന്റിലേറ്ററുകളും നിർമ്മിക്കുന്നത് നല്ല വായു സഞ്ചാരം ഉണ്ടാവുന്നതിനും ചൂടിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും.
- പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കളായ കുമായം, മണ്ണ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് ചുമരുകൾ പൂശുക.
- പരമാവധി ഗ്ലാസുകളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളിൽ മൃഗ സംരക്ഷണം

- കന്നുകാലികളെ എപ്പോഴും തണുത്തു കെട്ടുകയും ധാരാളം ശുദ്ധമായ വെള്ളം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മൃഗങ്ങളെ കൊണ്ട് പകൽ 11 നും 4 നും മധ്യേ കഠിനമായ ജോലി ചെയ്യിപ്പിക്കരുത്.
- കന്നുകാലി തൊഴുത്തുകളുടെ മേൽക്കൂരയിൽ ഉണക്ക പുല്ലുകൾ നിരത്തിയോ, വെളുത്ത പെയിൻ്റ് അടിച്ചോ, ചാണകവും മണ്ണും ചേർത്ത മിശ്രിതം കൊണ്ട് പുതഞ്ഞോ ചൂട് കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- തൊഴുത്തുകളിൽ ഫാനുകൾ, വാട്ടർ സ്പിംഗ്ളർ, ഫോഗ്ഗറുകൾ തുടങ്ങിയവ വയ്ക്കുക.
- അതികഠിനമായ ചൂടുള്ളപ്പോൾ മൃഗങ്ങളുടെ മേൽ വെള്ളം സ്പ്രേ ചെയ്യുകയും അടുത്തുള്ള ജലാശയങ്ങളിലേക്കു കൊണ്ടുപോവുകയും ചെയ്യുക.

- പച്ചപ്പുല്ലും, ധാതു ലവണങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊടുക്കുക. ചൂടു കുറഞ്ഞ സമയങ്ങളിൽ മാത്രം കന്നുകാലികളെ മേയാൻ വിടുക.

ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത്

- പകൽസമയങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 നും 3 നും ഇടയിൽ പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഉച്ചസമയങ്ങളിൽ പുറത്തിറങ്ങി പ്രയാസകരമായ ജോലികൾ ചെയ്യരുത്. നഗ്നപാദരായി പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങരുത്.
- നല്ല ചൂടുള്ള സമയങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യരുത്. അടുക്കളയിൽ വേണ്ടത്ര വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടാവുന്നതിനായി വാതിലുകളും ജനാലകളും തുറന്നിടുക.
- മദ്യം, ചായ, കാപ്പി, കാർബൺ അടങ്ങിയ ശീതള പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നിർജ്ജലീകരണം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ വേനൽ സമയങ്ങളിൽ കഴിവതും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- മാംസ്യം കൂടുതൽ ഉള്ളതും, ഉപ്പ്, എരിവ്, എണ്ണ തുടങ്ങിയവ കൂടിയതും ആയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. പഴകിയ ഭക്ഷണ സാധ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ബൾബുകൾ, കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ, മറ്റു വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെ പോലെ അനാവശ്യമായി ചൂട് പുറത്തേക്കു വിടുന്നതിനാൽ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

സൂര്യഘാതം ഉണ്ടായാൽ കൊടുക്കേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൾ.

- നന്നത്തുണി ഉപയോഗിക്കുകയോ രോഗിയുടെ തലയിലൂടെ വെള്ളം ഒഴിക്കുകയോ ചെയ്ത് ചൂട് ശമിപ്പിക്കുക.
- രോഗിക്ക് ഓ.ആർ.എസ് ലായനിയോ നാരങ്ങാവെള്ളമോ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ ജലാംശം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പാനീയമോ കൊടുക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് രോഗിയെ അടുത്തുള്ള പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിക്കുക.

- വേനൽ കാലത്തു തുടർച്ചയായി ശാരീരിക അസ്വസ്ഥകൾ (ഉയർന്ന താപനില, ക്ഷീണം, ശക്തമായ തലവേദന, തലകറക്കം, ഓക്കാനം, അസന്തുലിതാവസ്ഥ) അനുഭവപ്പെടുന്ന പക്ഷം എത്രയും പെട്ടെന്നു അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ട് പോകുക.

9. അഗ്നിബാധ / തീപിടുത്തം

മുൻകരുതൽ

- നമ്മുടെ താമസസ്ഥലങ്ങളിലും ഓഫീസിലും അഗ്നിബാധ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകളും പരിശീലനങ്ങളും നടത്തുക.
- കൃത്യമായി അഗ്നിബാധ രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡ്രില്ലുകൾ (സ്റ്റോപ്പ്, ഡ്രോപ്പ്, റോൾ പോലെയുള്ളവ) പരിശീലിക്കുക
- കെട്ടിടങ്ങളിൽ സ്മോക്ക് അലാറം ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും, പ്രവർത്തനക്ഷമം ആണെന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- വലിയ കെട്ടിടങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ പുറത്തേക്കുള്ള എല്ലാ വഴികളും (എക്സിറ്റ് റൂട്ട്) അറിഞ്ഞു വയ്ക്കുക.
- പുറത്തേക്കുള്ള വഴികളും ചവിട്ടുപടികളും തടസ്സങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുക. കൃത്യമായി ഈ വഴികൾ എല്ലാം പരിശോധിച്ച് തടസ്സങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു ഇടയ്ക്കിടെ ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലത്തിന്റെയും ഓഫീസിന്റെയും പരിസരത്തു തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളും വിശാലമായ റോഡുകളും ഉണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുന്നത് സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ആംബുലൻസ് പോലെയുള്ള വാഹനങ്ങൾ തടസ്സം കൂടാതെ പ്രവേശിക്കാൻ സഹായകരമാകും
- നിങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലത്തും ഓഫീസ് സമുച്ചയങ്ങളിലും പുറത്തേക്കുള്ള വഴികൾ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നും അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തനക്ഷമം ആണെന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലത്തിന്റെയും ഓഫീസിന്റെയും ഓരോ ഭാഗത്തും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ കിറ്റുകൾ ഉണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- പഴയ പത്രക്കടലാസുകളും മറ്റു തീപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളും വീടിനുള്ളിലോ പരിസരത്തോ കുന്നുകൂടാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- പാഴ്വസ്തുക്കൾ, ഉണങ്ങിയ ഇലകൾ / സസ്യങ്ങൾ (പുല്ലിനങ്ങൾ) തുടങ്ങിയവ കത്തിക്കരുത്, അവയുടെ നിർമാർജ്ജനം ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക
- തീപ്പെട്ടി, ലൈറ്റർ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളുടെ കൈ-അകലത്തിൽ നിന്നും മാറ്റി വയ്ക്കുക.
- പേപ്പർ, തുണികൾ, ജലനശേഷിയുള്ള ദ്രാവകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഹീറ്റർ, സ്റ്റവ്, തുറന്ന അടുപ്പുകൾ എന്നിവയുടെ അടുത്ത് വയ്ക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പാചകത്തിനുശേഷം ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറിന്റെ വാൽവ്, നോബ് തുടങ്ങിയവ ഓഫ് ചെയ്തെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- എരിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന തീപ്പെട്ടിക്കൊള്ളികൾ, സിഗററ്റുകുറ്റികൾ തുടങ്ങിയവ ചപ്പുചവറുകൾക്കു ഇടയിലേക്ക് എറിയരുത്.
- മണ്ണെണ്ണ വിളക്കുകൾ, സാംബ്രാണി തിരി, മെഴുകുതിരി തുടങ്ങിയവ മരം കൊണ്ടുള്ള തറയിലും എളുപ്പം തീപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളുടെ ഇടയിലും കൊണ്ടുവയ്ക്കരുത്.
- പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അയഞ്ഞതും ഒഴുകിപ്പിടയുന്നതുമായ സിന്തറ്റിക് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. കോട്ടൺ വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തു ആവശ്യം വരുന്ന ഇലക്ട്രിക് ലോഡ് കൃത്യമായി പരിശോധിക്കുകയും അത്രയും അളവ് വൈദ്യുതി കമ്പനികൾ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇത് ഓവർ ലോഡ് കൊണ്ടു ചൂടാവുന്നതിനെ ഒരു പരിധിവരെ തടയും.
- ഗുണമേന്മയുള്ള ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ, സ്വിച്ചുകൾ, ഫ്യൂസ് (MCB) തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇലക്ട്രിക്കൽ ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ട് കൊണ്ടുള്ള അഗ്നിബാധയെ ചെറുക്കും. ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ടിനെ പ്രതിരോധിക്കാനായി കെട്ടിടങ്ങളുടെ എർത്തിങ് കുറ്റമറ്റതു ആണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- പതിവായി ഇലക്ട്രിക്കൽ കണക്ഷൻ പരിശോധിച്ച് ലൂസ് കണക്ഷൻ ഇല്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.



- വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുകയും പ്ലഗ് പോയിന്റിൽ നിന്നും മാറ്റുകയും ചെയ്യുക.
- വീടുകളിൽ നിന്നും കുറെ നാളുകൾ മാറി താമസിക്കേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക.
- കുറെ അധികം വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഒരേ സമയം ഒരേ സോക്കറ്റിൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത്.

തീപിടുത്തം ഉണ്ടായാൽ...

- അഗ്നിശമന സേനാവിഭാഗത്തെ 101ൽ വിളിച്ച് വിവരം അറിയിക്കുക.
- മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ആക്കുക
- ലഭ്യമായ അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തീകെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- വാതിലുകളും പുറത്തേക്കു തുറക്കുന്ന ജനാലകളും അടയ്ക്കുക. നന്നത്തെ തൂണി വാതിലിന്റെ അടിയിൽ വയ്ക്കുന്നത് തീപടരുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന പുക കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഒരു നന്നത്തെ തൂണി ഉപയോഗിച്ച് വായ മൂടുന്നത് പുകനിറഞ്ഞ സമയങ്ങളിൽ ശ്വാസനത്തെ സഹായിക്കും.

- അഗ്നിബാധ നിയന്ത്രണാതീതമാകുന്ന സാഹചര്യം വരികയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പുറത്തേക്കു കടക്കുക
- അഗ്നിബാധയുള്ള സമയങ്ങളിൽ കെട്ടിടങ്ങളിൽ പെട്ടുപോയ വസ്തുവകകൾ തിരികെ എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- തീപ്പൊള്ളൽ ഏല്ക്കുകയാണെങ്കിൽ, പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്തെ വേദന ശമിക്കും വരെ വെള്ളം ഒഴിക്കുക.

നിങ്ങൾ തീപിടുത്തത്തിൽ അകപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ

- അഗ്നിബാധയോട് അനുബന്ധിച്ചുള്ള പുക പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, പരമാവധി നിലത്തോട് ചേർന്നു ഇരിക്കുക
- വാതിലുകൾ തുറക്കും മുൻപ് പുറത്തെ അന്തരീക്ഷം പരിശോധിക്കുക.
- വാതിൽ വഴി രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കാത്തപക്ഷം ജനലുകൾ വഴി പുറത്തു കടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ജനലുകൾ താഴേക്ക് ചാടാൻ പറ്റാത്തവിധം ഉയരത്തിൽ ആണെങ്കിൽ കൈകൾ വീശിക്കാണിച്ചും മറ്റും പുറത്തുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തുകടക്കാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിലത്തുടെ താഴ്ന്നുമാത്രം പുറത്തേക്കു കടക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വസ്തുക്കൾക്ക് തീപിടിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിലത്തുടെ ഉരുണ്ടു തീ അണയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

നിങ്ങൾ ഫയർ അലാം കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ

- എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും ഏറ്റവും അടുത്ത പുറത്തേക്കുള്ള വഴിയിലൂടെ രക്ഷപ്പെടുക.
- നിങ്ങൾക്കു പുറകിലുള്ള ജനാലകളും വാതിലുകളും അടയ്ക്കുക
- ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ചവിട്ടുപടികളിൽ കൂടി പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങുക.
- അഗ്നിശമന വിഭാഗം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ, കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ കൊടുത്തു സഹായിക്കുകയും അവർ നൽകുന്ന മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ഫയർ എഞ്ചിനുകൾക്കു വേണ്ടി ഗതാഗത സൗകര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുന്നത് അവർക്കു പെട്ടെന്ന് തന്നെ അപകട സ്ഥാനത്തു എത്തിച്ചേരുവാൻ സഹായിക്കും.
- അഗ്നിശമന സേനാംഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യം എങ്കിൽ അടുത്തുള്ള ജലസ്രോതസ്സുകൾ (കുഴൽ കിണറുകൾ, കുളങ്ങൾ, ടാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ) കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

10. കാട്ടുതീ

പ്രതിരോധവും തയ്യാറെടുപ്പും

- ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാത്തതും നിയന്ത്രണാതീതവുമായ അഗ്നിബാധ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അതാതു വകുപ്പുകളെ വിവരം അറിയിക്കുക
- ഒരിക്കലും വനാതിർത്തികളിലും മറ്റും കാണപ്പെടുന്ന അഗ്നിബാധ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിടരുത്. വെള്ളം സ്പ്രേ ചെയ്ത് എത്രയും പെട്ടെന്ന് തീ അണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രകൃതിപഠന ക്യാമ്പുകളിലും മറ്റും ഇന്ധനം ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിളക്കുകൾ, അടുപ്പുകൾ, ഹീറ്ററുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇന്ധനങ്ങളുടെ ചോർച്ച ഉണ്ടാവാതെ നോക്കുകയും വീട്ടുപകരണങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വനപ്രദേശങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ സിഗരറ്റുകുറ്റികൾ, മറ്റു പുകവലി വസ്തുക്കൾ, തീപെട്ടുകൊള്ളികൾ തുടങ്ങിയവ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയരുത്.
- വനപ്രദേശത്തോടു ചേർന്ന് കിടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ, ചപ്പുചവറുകൾ, നഗരമാലിന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കൂട്ടിയിട്ടു കത്തിക്കരുത്.
- അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട വഴികളും മറ്റും പരിചിതമാക്കി വയ്ക്കുക. എമർജൻസി കിറ്റ് സൂക്ഷിക്കുന്നത് അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപകാരപ്പെടും. സുരക്ഷിതസ്ഥാനങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി വയ്ക്കുക.

ദുരന്തത്തിന് മുന്നോടിയായിട്ടുള്ള ഒഴിപ്പിക്കൽ

- ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു എത്രയും പെട്ടെന്ന് അപകട മേഖല ഒഴിഞ്ഞു പോകുക.
- പറന്നുവരുന്ന തീക്കനൽ, ചാരം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- കന്നുകാലികളുടെ കെട്ട് അഴിച്ചു വിട്ട് അവയുടെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പു വരുത്തുക.

വീട് ഒഴിഞ്ഞു പോകുന്നതിനു മുൻപ്

- കത്തിപ്പടരാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ (വിറക്, ചപ്പുചവറുകൾ, പാചകവാതക സിലിണ്ടറുകൾ തുടങ്ങിയവ) വീടുപരിസരങ്ങളിൽ നിന്നും മാറ്റുക.
- വാതിലുകളും ജനലുകളും പൂർണ്ണമായും അടച്ചു വയ്ക്കുന്നത് അകത്തേക്ക് തീ പടരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും.
- വലിയ പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളം നിറച്ചു വെക്കുന്നത് തീ പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ തീയണക്കാൻ സഹായകരമാകും.
- വീടിനോടു ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന കുറ്റിക്കാടുകളും മറ്റു ജൈവവേലികളും വെട്ടിമാറ്റുന്നത് കാട്ടുതീ പടരുന്ന സമയങ്ങളിൽ വീടിന് സംരക്ഷണം നൽകും.
- വീടുകളുടെ മേൽക്കൂരയിൽ ചപ്പുചവറുകൾ നിറയാൻ സാധ്യതയുള്ള ചാലുകളും മറ്റും വൃത്തിയാക്കുക.
- വീടിന്റെ മേൽക്കൂരയും ചുമരുകളും, വീടിനോടു ചേർന്ന് കിടക്കുന്ന വൃക്ഷങ്ങളും മറ്റുസസ്യജാലങ്ങളും വെള്ളം സ്പ്രേ ചെയ്തു നനച്ചിടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ജനാലകൾ ഷട്ടറുകൾ പോലുള്ള തീ പിടിക്കാൻ സാധ്യത ഇല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂടി വയ്ക്കുന്നത് അകത്തേക്കുള്ള ചൂട് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

തുറസ്സായ പ്രദേശങ്ങളിൽ കാട്ടുതീയിൽ പെട്ടുപോവുകയാണെങ്കിൽ

- തീ അണയുന്നത് വരെ തൊട്ടടുത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒഴുക്ക് കുറഞ്ഞ ജലാശയത്തിൽ (കുളങ്ങൾ, പുഴ) അഭയം പ്രാപിക്കുക.
- തൊട്ടടുത്തെങ്ങും ജലാശയങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ, താഴ്ന്നതും വളരെ കുറച്ചു സസ്യങ്ങളുള്ളതുമായ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു നിലത്തു കിടക്കുകയും നനഞ്ഞ തുണിയോ, പുതപ്പോ അതുമല്ലെങ്കിൽ മണ്ണോ വെച്ചു ശരീരം മൂടുവാനായി മൂടുകയും ചെയ്യുക. തീ കടന്നുപോകും വരെ ഈ നിലയിൽ തുടരുക.
- ഒരു നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ടു മുഖം മൂടുകയും അതിലൂടെ മാത്രം ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പുക ഉള്ളിലേക്ക് എത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.



കാട്ടുതീ സമയങ്ങളിൽ വീടിനകത്തു പെട്ടുപോവുകയാണെങ്കിൽ

- ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. തീജ്വാലകൾ മുന്നോട്ടു വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വീടിനകത്തു തന്നെ ഒതുങ്ങുക.
- അടച്ചിട്ട വാതിലിനു ഭയങ്കരമായ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ തുറക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത് എന്തെന്നാൽ എതിർവശത്ത് തീ കത്തികൊണ്ടിരിക്കുകയാവാം.

കാട്ടുതീ സമയങ്ങളിൽ വാഹനങ്ങളിൽ പെട്ടുപോകുകയാണെങ്കിൽ

- വാഹനത്തിൽ തന്നെ തുടരുക. കാൽനടയായി തീജ്വാലകൾക്കിടയിലൂടെ രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനെക്കാൾ സുരക്ഷിതം വാഹനത്തിൽ തന്നെ തുടരുന്നത് ആണ്.
- ജനാലകളും മറ്റും പൂർണ്ണമായി അടച്ചിടുക.
- ഹെഡ്‌ലൈറ്റ് മുഴുവനായി തെളിച്ചു വേഗത കുറച്ചു ഡ്രൈവ് ചെയ്യുക.
- പുക നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലൂടെ വാഹനം ഓടിക്കരുത്. മുൻവശത്തെ കാഴ്ച മറയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും അപകടങ്ങൾക്കു വഴിയൊരുക്കും.

നിർബന്ധമായും വാഹനം നിർത്തിയിടേണ്ട സാഹചര്യം വരുമ്പോൾ

- വൃക്ഷണങ്ങളുടെയും മുൾച്ചെടികളുടെയും അടുത്ത് നിന്നും എത്രമാത്രം ദൂരെ വാഹനങ്ങൾ നിർത്തിയിടാൻ സാധിക്കുമോ അത്രയും സുരക്ഷിതമായി ചെയ്യുക.
- വാഹനങ്ങളുടെ എൻജിൻ ഓഫ് ചെയ്യുകയും ലൈറ്റുകൾ ഓൺ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- വാഹനങ്ങളുടെ അടിഭാഗത്തോട് ചേർന്ന് നിലയുറപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശരീരം തീപിടിക്കാത്ത എന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക.
- പുകയോ തീപ്പൊരിയോ വാഹനങ്ങളുടെ ഉള്ളിലേക്ക് വന്നാലും പരിഭ്രാന്തരാവാതെ ഇരിക്കുക, ഇന്ധന ടാങ്കുകൾ പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ താരതമ്യേന കുറവാണ്.

11. ഭൂകമ്പം

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- ഭൂകമ്പ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലത്തു വീട് പണിയുമ്പോൾ, ഒരു സൂക്ഷ്മചുറ്റൽ എൻജിനീയറിന്റെ സഹായത്തോടെ നിങ്ങളുടെ വീട് ഭൂകമ്പത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന തരത്തിൽ നിർമ്മിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശം ഏതു ഭൂകമ്പ സാധ്യത മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ വീടുകൾക്ക് വരുത്തുക. (കേരളം സോൺ മൂന്നിലാണ്)
- വീടിന്റെ രൂപകൽപനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രൂപരേഖകൾ ഭാവിയിലേക്കായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ചുമരുകൾക്കും മേൽക്കൂരകൾക്കും രൂപപ്പെടുന്ന വിള്ളലുകൾ പരിഹരിക്കുക
- ചുമർ അലമാരുകൾ സുരക്ഷിതമായി ചുമരിൽ ഉറപ്പിക്കുക; എപ്പോഴും ഭാരവും വലിപ്പവും കൂടിയ വസ്തുക്കൾ ഏറ്റവും താഴെയായി വയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾക്കും പാചകവാതകത്തിനും ശക്തമായ അടിത്തറ ഒരുക്കുക.
- "ഡ്രോപ്പ് - കവർ - ഹോൾഡ്" വിദ്യയെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക
- നിങ്ങളെയും കുടുംബത്തെയും ഭൂകമ്പ അപകടസാധ്യതകളെ പറ്റി ബോധവൽക്കരിക്കുക.

ദുരന്ത സമയത്ത്

- പരിഭ്രാന്തരാവാതെ ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. നിങ്ങൾ വീടിനു അകത്തു ആണെങ്കിൽ അവിടെ തന്നെയുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്ത് ആയിരിക്കുക.
- തീപ്പെട്ടി, മെഴുകുതിരി തുടങ്ങിയ തീജ്വാല ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. പൊട്ടിപ്പോയ വാതക പൈപ്പുലൈനുകളിൽ നിന്നുള്ള വാതകങ്ങളും അഗ്നിയും കൂട്ടിക്കലരുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.

- നിങ്ങൾ ഒരു വാഹനത്തിന്റെ അകത്താണെങ്കിൽ, വാഹനം നിർത്തുകയും ഭൂകമ്പം അവസാനിക്കുന്നത് വരെ അകത്തു തന്നെ തുടരുകയും ചെയ്യുക. പാലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പ്രകമ്പനം മാറ്റം വരെ ഒരു മേശയ്ക്കടിയിൽ പതുങ്ങിയിരിക്കുക; ഒരു കൈ കൊണ്ട് തല മൂടി പിടിക്കുകയും മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് ടേബിൾ മുറുക്കി പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കണ്ണാടികൾ, ജനൽ ചില്ലുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അടുത്തു നിന്നും മാറി നിൽക്കുക. ഭൂമികുലുക്കം തുടരുന്നതിനിടയിൽ ഒരു കാരണവശാലും പുറത്തുകടക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- പ്രകമ്പനങ്ങൾ അവസാനിക്കുമ്പോൾ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പുറത്തു കടക്കുക. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
- പുറത്തുനില്ക്കുമ്പോൾ, കെട്ടിടങ്ങൾ, വൃക്ഷങ്ങൾ, ചുമരുകൾ, ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റ്/ കമ്പികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- സുരക്ഷിതമായ കെട്ടിടത്തിന്റെ അകത്തു നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഭൂമികുലുക്കം അവസാനിക്കും വരെ അവിടെ തന്നെ തുടരുക.
- സ്വയരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടി മൂലകളിലേക്കോ, ബലമുള്ള മേശ/കട്ടിൽ തുടങ്ങിയവയുടെ അടിയിലോ ചുമരുകൾക്കുള്ളിലോ കണ്ണാടി, ജനാല തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുക.
- കവാടങ്ങൾക്കരികിൽ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് കെട്ടിടത്തിന്റെ പുറത്തു കടക്കുക.
- കാലപ്പഴക്കം ചെന്നതും ബലക്കുറവുള്ളതുമായ കെട്ടിടങ്ങളുടെ അകത്തു പെട്ട് പോകുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിതമായി പുറത്തു കടക്കുക

ദുരന്തത്തിന് ശേഷം

- കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ച കെട്ടിടങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കരുത് അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ പെട്ടുപോകുകയാണെങ്കിൽ,
 - തീപ്പെട്ടി കത്തിക്കരുത്
 - തുണി ഉപയോഗിച്ച് വായ മൂടുക

- പൈപ്പിൻറെയോ ചുമരിൻറെയോ മുകളിൽ തട്ടികൊണ്ടിരിക്കുക
- വിസിലിൻറെ ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുക
- അവസാനശ്രമം എന്ന രീതിയിൽ മാത്രം അലറി വിളിക്കുക. അത് ഊർജ നഷ്ടം വരാതെ ഇരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

- പടികൾ ഉപയോഗിച്ച് മാത്രം പുറത്തേയ്ക്കു കടക്കുക, ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്
- ജാഗ്രതയോടെ നീങ്ങുകയും, മുകളിലും ചുറ്റുപാടുമുള്ള ഇളകി നില്ക്കുന്ന വസ്തുക്കളെയും അപകടത്തെയും ശ്രദ്ധിക്കുക. മുറിവുകളെന്തെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കുക.
- ഭൂകമ്പത്തിനു ശേഷമോ അനുബന്ധിച്ചോ സുനാമികളും തിരയിളക്കങ്ങളും ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ കടൽത്തീരത്തു നിന്നും മാറിനിൽക്കുക.



- വീട് ഒഴിഞ്ഞു പോകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങോട്ടാണ് പോകുന്നത് എന്നത് ബന്ധപ്പെട്ടവരോട് പ്രതിപാദിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറേണ്ടതു ആണ്.
- രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വാഹന ഗതാഗതം ആവശ്യമാണെന്നിരിക്കെ, അപകടം പിടിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ കൂടി ഡ്രൈവ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- പാലങ്ങൾ, ഫ്ളൈ ഓവർ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക. പ്രകടമായ കേടുപാടുകൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിലും അപകടാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കാം.

സമൂഹത്തിൽ

- കൃത്യമായി "ഡ്രോപ്പ് കവർ ഹോൾഡ്" ഡ്രില്ലുകൾ പരിശീലിക്കുക
- പാർപ്പിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുപോകേണ്ടുന്ന രീതികൾ പരിശീലിക്കുക
- പുറത്തേക്കുള്ള വഴികൾ എല്ലാം കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക. അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തനക്ഷമം ആണെന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തുക പ്രത്യേകിച്ചും ബഹുനില കെട്ടിടങ്ങളിൽ.

12. ആണവ വികിരണ അത്യാഹിതങ്ങൾ

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- ആണവ വികിരണങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള അപകടങ്ങളെ പറ്റി മനസ്സിലാക്കുക.
- ആണവ വികിരണങ്ങളെയും അവകൊണ്ടുള്ള അപകടങ്ങളെ പറ്റിയും കുട്ടികളുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- എമർജൻസി കോൺടാക്ട് നമ്പറുകൾ എപ്പോഴും എളുപ്പത്തിൽ എടുക്കാവുന്ന വിധം സൂക്ഷിക്കുക.

ദുരന്ത സമയത്ത്

- മുറിക്കുള്ളിലേക്ക് പോകുക. വാതിലുകളും ജനാലകളും അടയ്ക്കുക. അകത്തു തന്നെ തുടരുക.

- റേഡിയോ/ ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങിയ മാധ്യമങ്ങളിൽ വരുന്ന പ്രാദേശിക ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- എല്ലാ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും, വെള്ളവും മറ്റു ഉപയോഗയോഗ്യമായ വസ്തുക്കളും അടച്ചുവെക്കുക. അടച്ചുവെച്ച വസ്തുക്കൾ മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക.
- നിങ്ങൾ പുറത്തു നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മുഖവും ശരീരവും നന്നെത്ത തുണികൊണ്ടു മറയ്ക്കുക. എത്രയും പെട്ടെന്ന് വീട്ടിലേക്കു എത്താൻ ശ്രമിക്കുക, അകത്തു കടക്കുന്നതിനു മുൻപായി പാദരക്ഷകൾ പുറത്തുതന്നെ മാറ്റുക. കുളികഴിഞ്ഞു വേറെ വസ്തുങ്ങൾ ധരിക്കുക. നിങ്ങൾ മാറ്റിയ വസ്തുങ്ങളും പാദരക്ഷകളും ഒരു പൊളിത്തീൻ ബാഗിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും പറ്റുമെങ്കിൽ ആണവ വികിരണങ്ങൾ മലിനമായിട്ടുണ്ടോ എന്നുള്ള ഔദ്യോഗിക പരിശോധനക്കു വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക.
- തുടർച്ചയായ മലിനീകരണ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്ക് ശുദ്ധമായ വെള്ളം, തീറ്റ തുടങ്ങിയവ ലഭ്യമാക്കുക.

ചെയ്യരുതാത്തത്

- പുറത്തിറങ്ങി നിൽക്കാനോ അത്യാവശ്യമില്ലാതെ പുറത്തേക്കു പോകാനോ പാടില്ല.
- തുറന്നുകിടക്കുന്ന കിണറുകൾ, കുളങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുത്. തുറസ്സായ പ്രദേശങ്ങളിൽ ഉള്ള മലിനമായ വിളകൾ, പച്ചക്കറികൾ, മറ്റു ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, പാൽ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

13. ജൈവിക അത്യാഹിതങ്ങൾ

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- ശരിയായ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുകയും വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക

- കൊതുക് ശല്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി കൊതുക്വലകളും അണുനാശിനികളും ഉപയോഗിക്കുക
- കിണറുകളും മറ്റു കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുകയും തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക
- പുറത്തു നിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക
- രോഗകാരികളായ പ്രാണികളെ തുരത്തുന്നതിനായി കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുക
- പഴകിയതും കേടായതുമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്
- അസാധാരണവും സംശയാസ്പദവുമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളിലോ അയൽവാസികളിലോ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക
- രോഗബാധ ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടുകയും നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദുരന്ത സമയത്ത്

- രോഗബാധ ഉള്ളവരുമായി കൃത്യമായ അകലം പാലിക്കുകയും നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക
- തിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക

ദുരന്തത്തിന് ശേഷം

- ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും, രോഗബാധ സംശയിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, വിളകൾ, രോഗവാഹകരായ പ്രാണികൾ തുടങ്ങിയവയെ നിർമാർജനം ചെയ്യാൻ അധികാരികളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക
- എല്ലാവിധ രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും എടുത്തതായി ഉറപ്പു വരുത്തുക.

14. രാസ അത്യാഹിതങ്ങൾ

ദുരന്തത്തിന് മുൻപ്

- വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ തമ്മിൽ കലർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ചില സംയുക്തങ്ങൾ വിഷവാതകങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് അമോണിയയും ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറും
- രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ അവയുടെ തന്നെ പാക്കറ്റിൽ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നത് എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും.
- ഉപയോഗശൂന്യമായ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുക. അനൗചിതമായ നിർമാർജ്ജനം ജലസ്രോതസ്സുകളെ മലിനമാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- അപകട സാധ്യത മേഖലകളിൽ പുകവലിക്കുകയോ തീ കത്തിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.



- അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വ്യവസായസ്ഥാപനങ്ങളുടെ അടുത്ത് നില്ക്കുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- എപ്പോഴും എമർജൻസി കോൺടാക്ട് നമ്പരും, പരിസരത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന രാസവസ്തു നിർമ്മാണശാലകളുടെ വിവരങ്ങളും സൂക്ഷിക്കുക.
- എളുപ്പവും സുരക്ഷിതവുമായ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കും വിധത്തിലുള്ള സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങൾ/ കേന്ദ്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക
- കുടുംബങ്ങളിൽ ഒരു ദൂരന്ത നിവാരണ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുക.
- അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ഒരു എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.

ദൂരന്ത സമയത്ത്

- പരിഭ്രാന്തരാകാതിരിക്കുക. എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിതമായ രീതിയിൽ പുറത്തേക്കു കടക്കുക
- ദൂരന്ത സമയത്ത് നനഞ്ഞ കോട്ടൺ തുണി വെച്ച് മുഖം മറച്ചു പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- വാതിലുകളും ജനലുകളും മുറുകെ അടച്ചു സുരക്ഷിതമായി വീട്ടിനുള്ളിൽ തുടരുക.
- നിങ്ങൾ സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയതിനു ശേഷം പോലീസ്, ഹോസ്പിറ്റൽ തുടങ്ങിയ എമർജൻസി സർവീസുകളിൽ വിവരം അറിയിക്കുക.

ദൂരന്തത്തിന് ശേഷം

- അടച്ചുസൂക്ഷിക്കാത്ത ഭക്ഷണം, വെള്ളം തുടങ്ങിയവ പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
- സുരക്ഷിത സ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്തിയതിനുശേഷം വസ്തുങ്ങൾ മാറുകയും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുകയും ചെയ്യുക.

- രാസാപകടങ്ങളെ കുറിച്ചും പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷകളെ കുറിച്ചും അയൽവാസികളേയും മറ്റും ബോധവൽക്കരിക്കുക
- ടെലിവിഷൻ, റേഡിയോ, ഇന്റർനെറ്റ് തുടങ്ങിയ വാർത്താവിനിമയ മാധ്യമങ്ങളിൽ വരുന്ന ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സത്യസന്ധമായ വിവരങ്ങൾ മാത്രം അധികാരികൾക്ക് നൽകുക. അധികാരികളോട് കൃത്യമായ അവശ്യവസ്തുക്കളുടെ കണക്കുകൾ മാത്രം ബോധിപ്പിക്കുക

അടിയന്തിര ഘട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട നമ്പറുകൾ

DISTRICT EMERGENCY OPERATIONS CENTRES (DEOC)			Helplines	
District	Mobile	Landline		
			DEOC	1077
THIRUVANANTHAPURAM	9497711281	0471-2730045	Childline	1098
KOLLAM	9447677800	0474-2794002	Crime Stopper Cell	1090
PATHANAMTHITTA	8078808915	0468-2322515	Kerala Govt. Call Centre	155300
ALAPPUZHA	9495003640	0477-2238630	Railway Call Centre	139
KOTTAYAM	9446562236	0481-2304800	Traffic Helpline	1099
IDUKKI	9061566111/ 9383463036	04862-233111	Accident Helpline	9846100100
ERNAKULAM	7902200300	0484-2423513	Disha	1056
THRISSUR	9447074424	0487-2362424	Control Room Numbers	
PALAKKAD	8301803282	0491-2505209	Emergency	112
MALAPPURAM	9383454212/ 9383463212	0483-2736320	Fire & Rescue Services	101
KOZHIKODE	9445538900	0495-2371002	Ambulance	102/108
WAYANAD	8078409770	04936-204151	Land Revenue	0471-2331639
KANNUR	9446682300	0497-2700645	Toll Free	1070
KASARAGODE	9446601700	04994-257700	Fisheries	8547155621

മറ്റ് നമ്പറുകൾ ഇവിടെ എഴുതുക. (ഉദാ: നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയുടെ നമ്പർ)

വിവിധ ദുരന്തങ്ങളുടെ മുന്നറിയിപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്

ക്ര. നം.	മുന്നറിയിപ്പ്	പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവർ	നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്ന സ്രോതസ്സുകൾ
1	മഴ (പച്ച, മഞ്ഞ, ഓറഞ്ച്, ചുവപ്പ് അലൈർട്ടുകൾ)	<ul style="list-style-type: none"> കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥാ വകുപ്പ് (IMD) (https://mausam.imd.gov.in/) കാലാവസ്ഥാ കേന്ദ്രം, തിരുവനന്തപുരം (https://mausam.imd.gov.in/thiruvananthapuram/) 	<ul style="list-style-type: none"> കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ വെബ്സൈറ്റ് (https://sdma.kerala.gov.in/) ഫേസ്ബുക്ക് പേജ് https://www.facebook.com/KeralaStateDisasterManagementAuthorityksdma
2	വെള്ളപ്പൊക്കം	കേന്ദ്ര ജലകമ്മീഷൻ (CWC) (http://www.cwc.gov.in/)	
3	ഡാമുകൾ തുറക്കുന്നത് (നീല, ഓറഞ്ച്, ചുവപ്പ് അലൈർട്ടുകൾ)	ജില്ലാ ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ അനുവാദത്തോടെ <ul style="list-style-type: none"> കേരള സംസ്ഥാന വൈദ്യുതി ബോർഡ് (KSEBL) ജലസേചന വകുപ്പ് (Irrigation Department) 	
4	ഇടിമിന്നൽ	കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥാ വകുപ്പ് (IMD) (3 മണിക്കൂർ ഇടവേളകളിൽ വരുന്ന നൗകാസ്റ്റ്) (https://mausam.imd.gov.in/)	<ul style="list-style-type: none"> കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ വെബ്സൈറ്റ് (https://sdma.kerala.gov.in/), ഫേസ്ബുക്ക് പേജ് https://www.facebook.com/KeralaStateDisasterManagementAuthorityksdma കേന്ദ്ര ഭൗമശാസ്ത്ര വകുപ്പ് വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ദാമിനി മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightning.live.damini

5	ചുഴലിക്കാറ്റ്	കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പ് (IMD) (https://mausam.imd.gov.in/)	<ul style="list-style-type: none"> കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ വെബ്സൈറ്റ് (https://sdma.kerala.gov.in/), ഫേസ്ബുക്ക് പേജ് (https://www.facebook.com/KeralaStateDisasterManagement Authorityksdma)
6	മത്സ്യതൊഴിലാളികൾക്കുള്ള ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശം	കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പ് (IMD), (https://mausam.imd.gov.in/)	
7	ഉയർന്ന തിരമാല, കടൽക്കുഴപ്പം, തീരശോഷണം	ദേശീയ സമുദ്രസ്ഥിതി പഠന ഗവേഷണകേന്ദ്രം (INCOIS) (https://incois.gov.in/)	
8	സുനാമി		
9	ഉഷ്ണകാല ദുരന്തങ്ങൾ (ഉഷ്ണ തരംഗം, തത്സമയ താപനില വിവരങ്ങൾ, സൂര്യഘാതം etc.)	കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പ് (IMD) (https://mausam.imd.gov.in/)	
10	ശക്തമായ കാറ്റ്	കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പ് (IMD) (https://mausam.imd.gov.in/)	<ul style="list-style-type: none"> സംസ്ഥാന വരൾച്ച നിരീക്ഷണ സെൽ (SEOC) കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ വെബ്സൈറ്റ് (https://sdma.kerala.gov.in/)
11	വരൾച്ച	കേന്ദ്ര പരിസ്ഥിതി, വനം, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന മന്ത്രാലയം (MOEF) (http://moef.gov.in/en/)	
12	പകർച്ച വ്യാധികൾ/ മഹാമാരികൾ	കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം (MOHFW) (https://www.mohfw.gov.in/)	

മഴ അലർട്ടുകൾ - ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

4 നിറങ്ങളിലുള്ള മഴ അലർട്ടുകളാണ് കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥാ നിരീക്ഷണ കേന്ദ്രം പുറപ്പെടുവിക്കാറുള്ളത്. വിശദ വിവരങ്ങൾക്കായി ഈ പട്ടിക ശ്രദ്ധിക്കുക

അലർട്ടിന്റെ നിറം	സൂചന
പച്ച	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ട സാഹചര്യം നിലവിൽ ഇല്ല.
മഞ്ഞ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ കാലാവസ്ഥയെ കരുതലോടെ നിരീക്ഷിക്കണം. ❖ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യപ്പെടണം. ❖ ഭയപ്പെടേണ്ട സാഹചര്യം ഇല്ല. ❖ അപകട സാധ്യത അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച് മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്താം.
ഓറഞ്ച്	<ul style="list-style-type: none"> ❖ അതീവ ജാഗ്രതാ മുന്നറിയിപ്പ് ❖ സുരക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ തുടങ്ങണം. ❖ അപകട സാധ്യതാ പ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ എമർജൻസി കിറ്റ് ഉൾപ്പെടെ തയ്യാറാക്കി അവസാന ഘട്ട തയ്യാറെടുപ്പുകളും പൂർത്തീകരിച്ചു തയ്യാറായി നിൽക്കണം. ❖ മാറ്റി താമസിപ്പിക്കൽ ഉൾപ്പെടെ അധികൃതർ ആരംഭിക്കേണ്ടതോ അതിനുവേണ്ട മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതോ ആയ ഘട്ടം. ❖ രക്ഷാസേനകളോടു തയ്യാറെടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടും.
ചുവപ്പ്	<ul style="list-style-type: none"> ❖ കർശന നടപടി സ്വീകരിക്കേണ്ട ഘട്ടം. ❖ മാറി താമസിക്കാൻ തയ്യാറാകാത്തവരെ ബലംപ്രയോഗിച്ചു കൊണ്ട് മാറ്റാൻ പോലീസിനും ഭരണകൂടത്തിനും നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്ന സമയം. രക്ഷാസേനകളെ വിന്യസിക്കും. ❖ ക്യാമ്പുകൾ ആരംഭിക്കുക തുടങ്ങിയ എല്ലാ നടപടിക്രമങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കേണ്ട, അപകടസൂചനയുള്ള സമയം.

എല്ലാ വീടുകളിലും എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വെക്കുക





2019 കാർഷിക മത്സരം | ചിത്രം - ഐ & പി.ആർ.ഡി



പൊതുജന താൽപര്യർത്ഥം :



കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി



ഒബ്സർവേറ്ററി ഹിൽസ്, വികാസ് ഭവൻ പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം 695033

Tel :0471- 2331345, 2331645 Fax : 0471- 2364424, Toll free - 1079
Website : www.sdma.kerala.gov.in, Email : keralasdma@gmail.com