

# खुद की और अपने परिवार की निकासी

## ↑ निकासी की योजना

विभिन्न प्रकार की आपातस्थितियाँ निकासी का कारण बन सकती हैं। कुछ स्थितियों में आपके पास तैयारी के लिए एक या दो दिन का समय हो सकता है, जबकि अन्य स्थितियों में तत्काल निकासी की आवश्यकता हो सकती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप किसी भी परिस्थिति में जल्दी और सुरक्षित रूप से बाहर निकल सकें पहले से योजना बनाना महत्वपूर्ण है।

## ✓ निकासी से पहले

- आपके समुदाय में संभावित रूप से आने वाली आपदाओं के प्रकार और प्रत्येक विशिष्ट आपदा के लिए स्थानीय आपातकाल, निकासी और आश्रय योजनाओं के बारे में जानें।
- यदि आपको निकासी की सलाह दी जाती है तो योजना बनाएं कि आप कैसे निकलेंगे और कहां जाएंगे:
  - ऐसे कई स्थानों की पहचान करें जहाँ आप आपातकालीन स्थिति में जा सकते हैं जैसे किसी दूसरे शहर में किसी मित्र के घर या किसी होटल में। अलग-अलग दिशाओं में गंतव्य स्थान चुनें ताकि आपात स्थिति के दौरान आपके पास विकल्प हों।
  - यदि आवश्यक हो, तो रहने के लिए ऐसी जगह की पहचान करें जहाँ पालतू जानवरों की इजाजत हो। अधिकांश सार्वजनिक आश्रय स्थल केवल सेवा पशुओं के लिए ही अनुमति देते हैं।
  - अपने इलाके के बाहर के वैकल्पिक मार्गों और परिवहन के अन्य साधनों से परिचित रहें।
  - हमेशा स्थानीय अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें और याद रखें कि आपदा के प्रकार के आधार पर आपका निकासी मार्ग पैदल हो सकता है।
- एक परिवार/घरेलू संपर्क और पुनर्मिलन योजना बनाएं ताकि आप संपर्क बनाए रख सकें और आप में से प्रत्येक के लिए सर्वोत्तम क्रिया कर सकें और यदि आप अलग हो जाएं तो फिर से मिल सकें।
- निकासी के लिए तैयार आपूर्ति को इकट्ठा करें, एक 'गो-बैग' जिसे आप पैदल या सार्वजनिक परिवहन द्वारा निकासी करते समय ले जा सकते हैं, और यदि आपके पास निजी वाहन है तो लंबी दूरी की यात्रा के लिए लिए आपूर्ति रखें।
- यदि आपके पास कार है:
  - यदि आपको लगता है कि निकासी की संभावना है तो पेट्रोल की टंकी पूरी भरी हुई रखें। आकस्मिक निकासी की आवश्यकता पड़ने की स्थिति में हर समय पेट्रोल की टंकी आधी भरी हुई रखें। आपातकालीन स्थिति के दौरान पेट्रोल स्टेशन बंद हो सकते हैं और बिजली की कटौती के दौरान पेट्रोल भरने में असमर्थ हो सकते हैं। भीड़भाड़ और देरी कम हो इसके लिए प्रति परिवार एक कार लेने की योजना बनाएं।
  - सुनिश्चित करें कि आपकी कार में पोर्टेबल आपातकालीन किट हो।
- यदि आपके पास कार नहीं है तो जरूरत पड़ने पर आप बाहर कैसे निकलेंगे इसकी योजना बनाएं। परिवार, मित्रों या अपनी स्थानीय सरकार के साथ इंतजाम करें।

## निकासी के दौरान

- अपने स्थानीय इलाके में वर्तमान आपदा के दौरान खुले आश्रय स्थानों की सूची ऑनलाइन खोजें।
- बैटरी-चालित रेडियो सुनें और स्थानीय निकासी निर्देशों का पालन करें।
- अपनी आपातकालीन आपूर्ति किट साथ रखें।
- जल्दी निकलें ताकि आप खराब मौसम में न फंसें।
- अपने पालतू जानवरों को अपने साथ ले जाएं, लेकिन ध्यान रखें कि सार्वजनिक आश्रय स्थानों में केवल सेवा पशुओं को ही अनुमति दी जा सकती है। अभी योजना बनाएं कि आप आपात स्थिति में अपने पालतू जानवरों की देखभाल कैसे करेंगे।
- यदि समय हो:
  - अपने पारिवारिक संपर्क योजना में उस व्यक्ति को कॉल करें या ईमेल करें जो बहुत दूर रहता है।
  - उन्हें बताएं कि आप कहाँ जा रहे हैं।
  - दरवाजों और खिड़कियों को बंद करके और ताले लगाके अपने घर को सुरक्षित करें।
  - बिजली के उपकरणों जैसे रेडियो, टेलीविज़न और छोटे उपकरणों के प्लग निकालकर रखें। जब तक बाढ़ का खतरा न हो फ्रीजर और रेफ्रिजरेटर के प्लग लगे रहने दें। यदि आपके घर को नुकसान पहुँचा है और आपको निर्देश दिए गए हैं, तो जाने से पहले पानी, गैस और बिजली बंद कर दें।
  - दूसरों के लिए एक नोट छोड़ें जिसमें लिखा हो कि आप कब निकले हैं और कहां जा रहे हैं।
  - मजबूत जूते और कपड़े पहनें जो कुछ सुरक्षा प्रदान करते हों जैसे लंबी पैंट, लंबी बाजू वाली शर्ट और टोपी।
  - उन पड़ोसियों से बात करें जिन्हें सवारी की आवश्यकता हो सकती है।
- अनुशासित निकासी मार्गों का अनुसरण करें। शॉर्टकट न लें — वे बंद हो सकते हैं।
- सड़क के खतरों जैसे कि टूटी हुई सड़कें या पुल और गिरी हुई बिजली की तारों के प्रति सतर्क रहें। बाढ़ग्रस्त इलाकों में वाहन न चलाएं।

## निकासी के बाद

यदि आपने तूफान के कारण निकासी की है, तो आप जहां रह रहे हैं वहाँ के और यात्रा से पहले आपके घर के स्थानीय अधिकारियों से जांच कर लें।

- उल्लेखनीय घटनाओं के बाद आपदा प्रभावित क्षेत्रों में लौटने वाले निवासियों को दैनिक गतिविधियों में व्यवधान होने का पूर्वानुमान होना चाहिए और उसके लिए तैयार रहना चाहिए, और याद रखना चाहिए कि तूफान का मलबा साफ होने से पहले घर लौटना खतरनाक है।
- जाने से पहले और पहुंचने पर मित्रों और परिवार को बताएं।
- उपकरणों को चार्ज करें और बिजली कटौती जारी रहने पर बैकअप बैटरी लेने पर विचार करें।
- अपना पेट्रोल टैंक पूरा भरें और अपने रास्ते में बिजली कटौती की जांच के लिए एक ईंधन ऐप डाउनलोड करने पर विचार करें।
- कार के सफर के लिए पानी और खराब न होने वाले खाद्यपदार्थ जैसी वस्तुएं साथ रखें।
- बिजली या यूटिलिटी के बंद तारों से बचें — वे घातक वोल्टेज के साथ सक्रिय हो सकती हैं।
- उनसे दूर रहें और तुरंत अपनी बिजली या यूटिलिटी कंपनी को इसकी सूचना दें।
- जनरेटर का उपयोग केवल अपने घर से दूर करें और कभी भी जनरेटर को घर या गैरेज के अंदर न चलाएं, या इसे अपने घर की विद्युत प्रणाली से न जोड़ें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

**Optum**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143220-022024 OHC