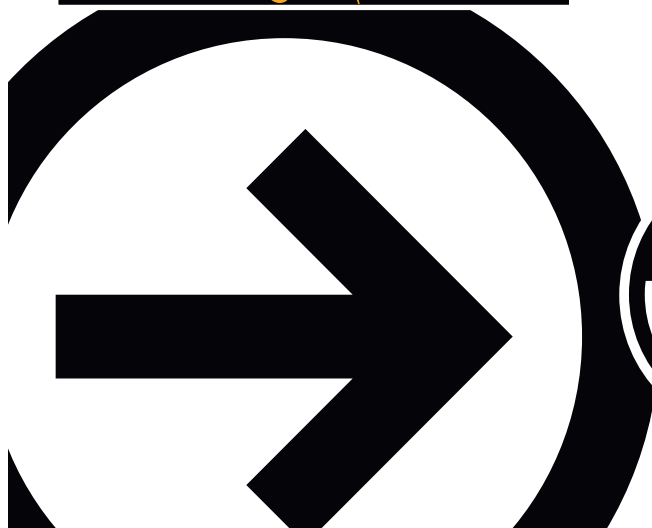




अपपातकाल के लिए योजना:
तैयार होने के 3 स्टेप्स

परिवार सुरक्षा गाइड





क्या आपके घर में स्मोक
डिटेक्टर है?

क्या आपकी कार में
स्पेयर टायर है?

क्या आपकी मेडिसिन
कैबिनेट में बैंडेजेस
का बॉक्स है ?

गर आपका जवाब हाँ है तो आपको
आपातकाल के लिए तैयार होने का अनुभव
है। ये चीज़ें छोटी लग सकती हैं लेकिन
छोटी चीज़ें जान बचा सकती हैं।



बवंडर, तूफान, घर में आग, बाढ़, आतंकवादी हमले जैसी आपात स्थितियाँ हो सकती हैं। कोई भी दुर्घटना या त्रासदी के बारे में सोचना नहीं चाहता है। लेकिन आपात स्थितियों के लिए तैयार रहना आपके परिवार की सुरक्षा में मदद कर सकता है। आपातकाल की तैयारी का पूरा आशय आपात स्थिति से पहले जितना हो सके तैयार होने में है। इसलिए हमने यह बुकलेट बनाई है। यह मिसौरी में रहनेवालों को आपात काल के लिए तैयार होने की शिक्षा देने और आपको इस प्रयास का नेतृत्व करने के लिए उत्साहित करने का तरीका है। हम चाहते हैं कि आप इस जानकारी को परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ बाँटें। साथ मिलकर काम करने से हम तैयार रह सकते हैं और जानें बचा सकते हैं।

आपात स्थिति में याद रखनेवाली सबसे महत्वपूर्ण बात है शांत रहना। अगर कुछ होता है तो स्थिति के बारे में ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी पाने की कशिश करें। न्यूज़ के लिए हम में से कई लोग टीवी, रेडियो या इंटरनेट पर निर्भर होते हैं। लेकिन कुछ आपात स्थितियों में इलेक्ट्रिसिटी (बिजली) बंद हो सकती है इसलिए हमारे पास बैटरी से चलनेवाला रेडियो होना महत्वपूर्ण है।

3 में तैयार: आपातकाल की तैयारी के 3 स्टेप्स

केंद्र, राज्य और स्थानीय एजेंसीस के पास जनता की सुरक्षा की योजनाएँ होती हैं। लेकिन आपातकालीन स्थिति में भी आप अपनी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह बुकलेट आपको और आपके परिवार को तैयार करने पर केन्द्रित है।

घर, स्कूल काम और अपनी कार में भी हमें यह मालूम होना चाहिए कि आपात क्या करना है और कहाँ जाना है। वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य एवं सेवा विभाग, मिसौरी और मिसौरी राज्य की आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी ने साथ मिलकर सभी के लिए आपात स्थिति की तैयारी को आसान बनाने के ले, रेडी इन 3 प्रोग्राम बनाया है।

रेडी इन 3 में 3 स्टेप्स हैं:

- ▶ अपने, अपने परिवार और बिज़नेस के लिए एक प्लान बनाएँ।
- ▶ घर, कार और काम के लिए किट तैयार करें।
- ▶ वास्तविक आपातकालीन स्थिति में कहाँ जाना है और क्या करना है के बारे में जानकारी सुनें।

रेडी इन 3: योजना (प्लान) बनाएं

अपने और अपने परिवार के लिए आपातकालीन प्लान बनाएँ। हो सकता है आपात काल के समय आपका पूरा परिवार साथ ना हो। इसीलिए एक प्लान होना ज़रूरी है। पूरे परिवार को यह प्लान पता होना और समझ में आना चाहिए।

अलग-अलगस्थितियों में आप एक-दूसरे के पास कैसे पहुंचेंगे इसके बारे में बात करें। आप कुछ अलग-अलग योजनाओं के बारे में सोच सकते हैं। एक तूफान के लिए योजना बनाना, ज़हरीली केमिकल्स वाले आतंकवादी हमले के लिए योजना बनाने से अलग हो सकता है।

दोस्त या परिवार के किसी सदस्य को फोन या ईमेल से क़ॉन्टैक्ट करने के बारे में सोचें। शहर से बाहर रहनेवाले दोस्त या परिवार के सदस्य को क़ॉन्टैक्ट बनाएँ। आपातकालीन स्थिति में लोकल कॉल के बजाय लॉन्ग-डिस्टेन्स कॉल करना आसान हो सकता है। शहर से बाहर रहने वाले व्यक्ति के लिए परिवार के अलग-अलग सदस्यों को जोड़ना आसान हो सकता है।

2 स्थितियों के लिए योजना बनाएँ- घर में रहना या बाहर जाना।

आपको एक जगह (जैसे घर) पर रहने या उसे खाली करने के लिए तैयार होना चाहिए। आपात स्थिति के प्रकार के अनुसार आप रुकने या जाने का फैसला ले सकते हैं। अधिकारी आपको बता सकते हैं कि क्या करने की ज़रूरत है।

कुछ मामलों में, सीमित बातचीत और जानकारी के कारण आपको अपने और अपने परिवार के लिए क्या सबसे अच्छा है का फैसला लेने की ज़रूरत हो सकती है।

- ▶ ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी पाने के लिए टीवी देखें या रेडियो सुनें।
- ▶ सामान्य समझ(कॉमन सेंस) का उपयोग करें .
- ▶ खुद को और अपने परिवार को शांत रखने की कोशिश करें।

घर में आश्रय की जगह तैयार करें।

किसी भी आपातकालीन स्थिति से पहले यह तय करें कि आपातकाल में रहने के लिए आपके घर का सबसे सुरक्षित कमरा कौनसा है। कमरा आपके घर के अंदरूनी हिस्से में हो इसमें कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- ▶ कमरे में परिवार के सभी सदस्यों और पालतू जानवरों के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।
- ▶ घर के बाहरी दरवाजे लॉक होने चाहिए।

किसी आपात स्थिति में जहां हवा में जहर हो आपको कमरे को अच्छे से सील करना पड़ सकता है। इसमें शामिल हैं:

- ▶ खिड़कियाँ, एयर-वेंट, फायर प्लेस डैम्पर्स बंद करना।
- ▶ एयर कन्डीशनिंग, फोर्सर्ड हीटिंग सिस्टम, एग्ज़हॉस्ट फैंस और क्लोद्स ड्रायर बंद करना।
- ▶ अगर निर्देश दिए जाएँ तो दरवाज़ों और एयर वेंट्स को प्लास्टिक की भारी शीट्स और टेप से सील करें।
- ▶ इस कमरे में आपातकालीन सामान रखें।
- ▶ जानकारी के लिए टीवी या बैटरी वाला रेडियो सुनें।

जाने अगर आपको घर छोड़ना पड़े तो कहाँ जाएँ।

कभी-कभी अपने घर में रहना भी सुरक्षित नहीं होता। परिवार के सदस्य जहां मिल सकें ऐसी जगह तय करें। जानें आप खान जाएंगे और वहाँ कैसे पहुंचेंगे।

- ▶ अलग-अलग दिशाओं में कई रास्तों की योजना बनाएँ।
- ▶ अगर आप गाड़ी चला रहे हैं तो खिड़कियाँ और वेंट्स बंद रखें और एयर कन्डीशनिंग और हीटिंग ऑफ करें।
- ▶ अपने साथ आपातकालीन सामान का किट लाएँ।
- ▶ अगर आप ला सकें तो अपने पालतू जानवरों को साथ ले आएँ। हालांकि, कई पब्लिक शेल्टर्स पालतू जानवरों की अनुमति नहीं देते। अगर आप अपने पालतू जानवर को अपने साथ नहीं ला सकते तो उनकी देखभाल के लिए योजना बनाएँ।

रेडी इन 3: एक किट तैयार करें

अगर कोई आपात स्थिति होती है तो शायद आपको कुछ दिन या हफ्तों तक खाना और पानीना मिले और आपकी इलेक्ट्रिसिटी काम ना करे।

अपनी योजना में हर व्यक्ति के लिए 3 दिन के खाने और ताजे पानी की कोशिश करें। आपके पास हर व्यक्ति के लिए हर दिन के लिए 1 गैलन पानी होना चाहिए। अगर आपके पास जगह है तो आपको ह व्यक्ति के लिए 2 हफ्ते का पानी स्टोर करके रखना चाहिए।

लेकिन आपके पास केवल खाना और पानी ही नहीं होना चाहिए। निम्न चीजें आपके आपातकाल किट का हिस्सा होनी चाहिए। किट क ऐसे कंटेनर में रखा होना चाहिए जिसे घर छोड़ने पर उठाना आपको आसान लगे। आप एक बड़े बैग, प्लास्टिक के डब्बे या ढक्कन वाले ट्रैश कैन का उपयोग कर सकते हैं। इस ब्रोशर के अंत में आपको एक ज़्यादा विस्तृत आपातकालीन किट चेक लिस्ट मिलेगी।

मूल सामान

- ▶ पानी और कैन्ड या सूखा खाना
- ▶ बैटरी से चलनेवाला रेडियो
- ▶ फ्लैश लाइट
- ▶ फ्लैश लाइट और रेडियो के लिए एक्स्ट्रा बैटरी
- ▶ दवाइयाँ
- ▶ फर्स्ट-एड किट

कार का सामान

हमेशा अपनी कार में एक छोटा, पोर्टेबल आपातकालीन सप्लाय किट रखें। इसके अलावा आपको निम्न के साथ एक पर्सनल छोटा सप्लाय किट भी रखना चाहिए:

- ▶ एक गैलन पानी
- ▶ खाने के कई कैन्स और एक मैन्युअल ओपनर
- ▶ एक स्लीपिंग बैग या एक्स्ट्रा ब्लैकेट
- ▶ एक्स्ट्रा पैसे
- ▶ फर्स्ट-एड का सामान

रेडी इन 3: जानकारी रखें

आपातकाल में शांत रहना बहुत महत्वपूर्ण होता स्थिति के बारे में ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी पाने की कोशिश करें। हम में से अधिकांश लोग न्यूज़ के लिए टीवी, रेडियो या इन्टरनेट पर निर्भर करते हैं। लेकिन कुछ स्थितियों में इलेक्ट्रिसिटी बंद हो सकती है। आपके पास एक्स्ट्रा बैटरी के साथ बैटरी से चलनेवाला रेडियो होना सुनिश्चित करें।

सिटी, काउंटी और राज्य के अधिकारियों ने आपातकाल के लिए योजनाएं बनाई हैं। आपातकाल के दौरान उनके निर्देश आर सलाह मानना महत्वपूर्ण है। वो आपको सबसे नई जानकारी देंगे।

विशेष स्थिति के लिए योजना बनाना

अगर आपका बच्चा स्कूल में है तो आपातकाल की योजना बनाना

कई स्कूलों की अपनी आपातकालीन योजनाएँ होती हैं। आपके बच्चे के स्कूल के अधिकारियों के पास आपकी और आपके परिवार के अन्य सदस्य से संपर्क करने के लिए ताज़ा काँटैक्ट इन्फ़ॉर्मेशन होनी चाहिए। सुनिश्चित करें कि उनके पास आपके अपडेटेड घर, काम और मोबाइल नंबर हों। अगर आपके पास है तो ईमेल एड्रेस भी दें।

आपके बच्चे के टीचर या प्रिंसिपल से यह पूछना कि आपातकाल में वो कैसे आपको काँटैक्ट करेंगे महत्वपूर्ण है। आपको बच्चों की सुरक्षा के लिए उठाए जानेवाले कदमों के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए। कुछ प्रश्न जो आप पूछना चाहेंगे उनमें निम्न शामिल हैं:

- ▶ किसी भी आपात स्थिति में आप मुझ तक कैसे पहुंचेंगे ?
- ▶ क्या आप नियमित रूप से फायर, एथ्रकंक, टोर्नेडो और टेररिज़्म ड्रिल्स का अभ्यास करते हैं?
- ▶ क्या सभी बच्चों के लिए स्कूल में पर्याप्त खाना और पानी संग्रहीत है?
- ▶ स्कूल में फर्स्ट-एड का क्या सामान है?
- ▶ क्या टीचर्स और एडमिनिस्ट्रेटर्स "शेल्टर इन प्लेस" के लिए तैयार हैं?
- ▶ क्या आपके पास केमिकल्स, बैक्टीरिया या वायरस से प्रभावित छात्रों को दूसरों से अलग करने की योजना है?
- ▶ स्कूल को खाली करने की स्थिति में बच्चों को कहाँ ले जाया जाएगा?

काम के लिए आपातकालीन योजना:

आपके एम्प्लोयर के पास बिल्डिंग खाली करने की योजना हो सकती है। कुछ कंपनियाँ नियमित रूप से आपातकालीन निकासी (इवैक्युएशन) ड्रिल्स का अभ्यास करती हैं। आपकी बिल्डिंग के बाहर मीटिंग की एक ऐसी जगह होनी चाहिए जहाँ सब इकट्ठे हो सकें।

लेकिन हर चीज़ के लिए अपने एम्प्लोयर पर निर्भर ना रहें। अपनी डेस्क पर या लॉकर में अपने लिए कैन्ड खाना और पानी रखें। एक फ्लैश लाइट और बैटरी से चलनेवाला रेडियो भी उपयोगी हो सकता है। सभी को अपने काम पर एक जोड़ी कपड़े रखने पर विचार करना चाहिए। मजबूत, उपयोगी जूतों की एक जोड़ी भी शामिल होनी चाहिए।

पालतू जानवरों के लिए आपातकालीन तैयारी:

सुनिश्चित करें कि आपके पेट्स के आइडेंटिफिकेशन टैग्स हैं और उनका वैक्सीनेशन (शॉट्स) अपडेटेड हैं। अगर आपको घर छोड़ना पड़े तो अपने पेट्स को साथ लाएँ, अगर संभव हो तो। आप अपने पेट के लिए सामान का किट, जिसमें एक्स्ट्रा खाना, पानी और दवाएं हो, बनाकर पहले से तैयारी कर सकते हैं। एक कैरियर और पट्टा (लीश) भी महत्वपूर्ण होगा। बिल्लियों के लिए एक्स्ट्रा कूड़ा शामिल करना याद रखें।

विशेष ज़रूरत वाले लोगों के लिए आपातकालीन योजनाएँ:

स्पेशल केयर फैसिलिटीज़ में रहने काले वरिष्ठ और विकलांग लोगों को बिल्डिंग की आपातकालीन योजनाओं को जान लेना चाहिए। बिल्डिंग को खाली करते समय अगर आपको आपकी दवाइयाँ और विशेष मेडिकल ईक्विपमेंट किसी से मँगवाने हैं तो आपको मालूम होना चाहिए कि वो कहाँ रखे हैं। व्हीलचेयर, केन या वॉकर जैसे ईक्विपमेंट पर आपका नाम होना चाहिए।

घर में रहनेवाले विशेष मेडिकल ज़रूरतों वाले और विकलांग लोगों को ऐसे लोगों की पहचान करनी चाहिए जो आपातकाल में उनकी मदद करेंगे। सुनिश्चित करें कि इन लोगों को आपके आपातकालीन सामान रखने की जगह मालूम हो। किसी को अपने घर या अपार्टमेंट की चाबी दें।

अगर चिकित्सा की ज़रूरत पड़ती है तो मेडिकल-अलर्ट टैम्स या ब्रेसलेट्स आपकी विकलांगता की पहचान करने में मदद करेंगे। अगर आपको डायलिसिस या किसी अन्य जीवन बचाने वाले ट्रीटमेंट ज़रूरत है तो एक से ज्यादा फ़ैसिलिटी की लोकेशन जानें। विशेष ज़रूरतों वाले लोगों के सामान के किट में निम्न अतिरिक्त सामान शामिल होना चाहिए:

- ▶ डोसेज के साथ प्रिस्क्रिप्शन और गैर प्रिस्क्रिप्शन दवाओं की लिस्ट
- ▶ एलर्जी की सूची
- ▶ एक्स्ट्रा चश्मा और आवश्यक हो तो हीयरिंग एड की एक्स्ट्रा बैटरी।
- ▶ अगर ज़रूरत हो तो, व्हीलचेयर की एक्स्ट्रा बैटरी या अन्य ईक्विपमेंट।
- ▶ चिकित्सा ईक्विपमेंट के ब्रांड/स्टाइल और सीरियल नंबर्स की सूची।
- ▶ मेडिकल इंश्योरेंस और मेडिकेयर कार्ड्स की कॉपीस।
- ▶ डॉक्टर्स की सूची
- ▶ परिवार और आपातकालीन संपर्कों की सूची।
- ▶ जिन्हें फोन किया जा सकता है ऐसे करीबी पड़ोसियों के फोन नंबर।

खुद कॉ शाबाशी दें — और सावधान रहें

आपने अपने परिवार और दोस्तों से बात कर ली है। आपकी योजना तैयार है। आपका आपातकालीन सामान का किट तैयार है और भरा हुआ है। इस बात पर गर्व करें कि आपने खुद कॉ और अपने परिवार को जितना हो सके सुरक्षित रखने के लिए सही कदम उठाए हैं।

आखरी कदम सतर्क रहना है। नियमित रूप से अपनी योजना को परखते रहें। अपने खाने, पानी और मेडिकल सामान की जांच सुनिश्चित करें ताकि वह हमेशा ताज़ा रहे।

याद रखें- आपात स्थिति किसी को भी प्रभावित कर सकती है। लेकिन रेडी इन 3 होकर आपने अपनी और अपनों की सुरक्षा में एक एक्टिव रोल निभाने का फैसला लिया है।

आपातकालीन किट की चेक लिस्ट

पानी

कम से कम 3दिनों के लिए 1 गैलन पानी प्रति व्यक्ति। अगर आपके पास जगह हो तो हर व्यक्ति के लिए 2 हफ्ते का पानी रखना हर 6 महीने संग्रहीत किए हुए पानी को बदलें।

कैन्ड या सूखा खाना

कैन्ड या सूखा खाना स्मिल करें जो खराब ना हो। ऐसा कैन्ड ओपनर जो इलेक्ट्रिसिटी से ना चालता हो .

- ▶ रेडी-टू-ईट कैन्ड मीट, फ्रूट्स और वेजीटेबल्स
- ▶ प्रोटीन या फ्रूट बार्स
- ▶ ड्राय सीरियल या गनोला
- ▶ पीनत बटर
- ▶ सूखे फ्रूट्स
- ▶ नट्स
- ▶ क्रैकर्स
- ▶ कैन्ड जूसेस
- ▶ खराब ना होनेवाला, पाश्चराइज्ड मिल्क
- ▶ विटामिन्स
- ▶ चॉकलेट और कैंडी जैसे कम्फर्ट फूड्स

मूलसामान

- ▶ हर व्यक्ति के लिए साफ कपड़े और मजबूत जूते
- ▶ रेन गियर
- ▶ कोट्स, हैट्स और ग्लव्स
- ▶ स्लीपिंग बाइम्स या ब्लैकेट
- ▶ एक एक्स्ट्रा क्रेडिट कार्ड
- ▶ और कुछ पैसे
- ▶ आपके घर और कार की चाबियोंका एक सेट
- ▶ बैटरी से चलनेवाला रेडियो
- ▶ फ्लैशलाइट
- ▶ रेडियो आ फ्लैशलाइट के लिए एक्स्ट्रा बैटरी
- ▶ पेपर प्लेट्स, प्लास्टिक के फोर्क्स और स्पून और नैपकिस जैसा खाना खाने का सामान
- ▶ टेप
- ▶ मजबूत टेप (डक्ट टेप, इलेक्ट्रिकल टेप)
- ▶ कैंची
- ▶ मजबूत कचरे के बैग्स या प्लास्टिक शीट्स
- ▶ वॉटरप्रूफ कंटेनर में माचिस
- ▶ पेपर और पेंसिल
- ▶ सुई और धागा
- ▶ टॉइलेट पेपर, मोइस्टंड टॉवलेट्स
- ▶ लिक्विड डिटरजेंट
- ▶ सोप/डिओडोरेंट/टूथपेस्ट
- ▶ टाई के साथ प्लास्टिक कचरे के बैग्स
- ▶ घरेलू क्लोरीन ब्लिच
- ▶ टाइट ढक्कन के साथ प्लास्टिक की बाल्टी
- ▶ डिसइन्फेक्टेंट
- ▶ प्रीपेड लॉन्ग डिस्टेन्स कॉलिंग कार्ड
- ▶ मदद मांगने के लिए एक सीटी

विशेष आइटम्स

- ▶ प्रिस्क्रिप्शन दवाइयाँ
- ▶ डायपर्स,फॉर्मूला, बॉटल्स जैसा बच्चों का सामान
- ▶ महिलाओं की हाइजीन का सामान
- ▶ सामान सहित एक्स्ट्रा चश्मा या लेंस
- ▶ दाँतों का सामान
- ▶ Enबोर्ड गोम्स, ताश और बुक्स जसई मनोरंजन की चीज़ें
- ▶ वोटरप्रूफ डिब्बे में रखे परिवार के पहचान, इंश्योरेंस की जानकारी, बैंक अकाउंट नंबरस और बर्थ सर्टिफिकेट्स जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेज़
- ▶ खाना, पानी और पहचान जैसा पालतू जानवरों का सामान

फर्स्ट-एड किट

- ▶ अलग-अलग साइज़ की चिपकनेवाली बैंडेजेस
- ▶ सेफ्टी पिंस
- ▶ सोप
- ▶ एंटीबायोटिक ऑइंटमेंट
- ▶ लेटेक्स ग्लव्स
- ▶ सफाई के कपड़े
- ▶ संसक्रीन
- ▶ 2-इंच और 4-इंच के कई स्टेराइल गौज़ पैड्स
- ▶ कई तिकोनी पट्टियाँ (3)
- ▶ 2-इंच स्टेराइल रोलर बैंडेजेस (3 रोल्स)
- ▶ 3-इंच स्टेराइल रोलर बैंडेजेस (3 रोल्स)
- ▶ कैंची
- ▶ ट्वीज़र
- ▶ सुई
- ▶ मोइस्टंड टॉवलेट्स
- ▶ एंटीसेप्टिक
- ▶ थर्मोमीटर
- ▶ पेट्रोलियम जेली
- ▶ दर्द की एस्पिरिन या नॉन-एस्पिरिन दावा
- ▶ एंटी-डायरियाह
- ▶ एंटासिड
- ▶ लैग्ज़ेटिव

कार का सामान

- ▶ सड़क के नक्शे
- ▶ टायर की मरम्मत का किट और पंप
- ▶ जम्पर केबल
- ▶ फ्लेयर्स
- ▶ फ्लैश लाइट
- ▶ बैटरी वाला रेडियो
- ▶ फ्लैश लाइट और रेडियो के लिए एक्स्ट्रा बैटरी
- ▶ फायर एक्स्टिंग्विशर
- ▶ एक गैलन पानी
- ▶ खाने के कई कैंस और एक मैनुअल ओपनर
- ▶ एक स्लीपिंग बैग या एक्स्ट्रा ब्लैकेट
- ▶ एक्स्ट्रा पैसे
- ▶ फर्स्ट एड का सामान
- ▶ अगर आप फंस जाते हैं हाइड्रो स्पीचने के लिए कूड़ा या रेत

वरिष्ठ सेवा और स्वास्थ्य विभाग मिसौरी के बारे में

वरिष्ठ सेवा और स्वास्थ्य विभाग, मिसौरी, अपने सभी रहवासियों के जीवन स्तर को बढ़ाने और बेहतर करने के लिए ऐसे प्रोग्राम और सिस्टम का कार्यान्वयन करता है जो देते हैं:

जानकारी और शिक्षा

प्रभावी नियंत्रण और निरीक्षण

गुणवत्ता सेवाएँ

बीमारियों और स्वास्थ्य की स्थितियों की निगरानी



स्वास्थ्य एवं वरिष्ठ सेवा विभाग, मिसौरी
पी.ओ बॉक्स 570
जेफरसन सिटी, एमओ 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

राज्य आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी, मिसौरी
पी.ओ बॉक्स 116
जेफरसन सिटी, एमओ 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल रिपोर्ट करने के लिए, कॉल करें 1-800-392-0272.
इस टोल फ्री नंबर पर दिन के 24 घंटे, हफ्ते के 7 दिन स्टाफ रहता है

विकलांग व्यक्तियों के लिए इस प्रकाशन के वैकल्पिक रूप ऊपर सूचीबद्ध कार्यालय से संपर्क कर के लिए जा सकते हैं।
बहरे नागरिकों के लिए टेलीफोन 1-800-735-2966.

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER
Services provided on a nondiscriminatory basis

#193 - R05-20



परिवार की योजना

मुख्य पारिवारिक निवास

पता _____

फायर /आपातकालीन चिकित्सा सेवा नं. _____ टेलीफोन _____

पारिवारिक जानकारी

नाम						
जन्म तिथि						
सोशल सिक्योरिटी नंबर						
सप्ताह का सामान्य स्थान						
डॉक्टर						
विशेष चिकित्सा जानकारी						
मेडिकल इंश्योरेंस की जानकारी						

_____ का कार्यस्थल _____ का कार्यस्थल _____ का कार्यस्थल
पता _____ पता _____ पता _____

टेलीफोन _____ टेलीफोन _____ टेलीफोन _____

_____ का स्कूल _____ का स्कूल _____ का स्कूल
पता _____ पता _____ पता _____

टेलीफोन _____ टेलीफोन _____ टेलीफोन _____

निकटतम संबंधी

नाम _____

पता _____ टेलीफोन _____

योजना बनाएँ कि आपदा से अलग होने पर आपका परिवार संपर्क में कैसे रहेगा

मिलने की दो जगहें चुनें:

फिर से मिलने की जगह (आपके घर से सुरक्षित दूरी) _____ वैकल्पिक स्थान (आपके इलाके से बाहर की जगह) _____ स्थान _____

नाम _____ स्थान नाम _____

पता _____ पता _____

टेलीफोन _____ टेलीफोन _____

सबके कॉल करने के लिए शहर से बाहर रह रहे दोस्त/ संबंधी को चुनें

नाम _____

पता _____

घर का टेलीफोन _____ कार्यस्थल का टेलीफोन _____

मोबाइल नंबर _____

अगर आपको कई दिनों तक रहना पड़े तो अपने घर का एक कमरा चुनें

क म रा _____ (इस कमरे में अपना आपातकालीन किट रखें)

घर छोड़ने की स्थिति में आपका परिवार जहां कुछ दिनों के लिए रह सके ऐसी जगह चुनें

जगह का नाम _____

पता _____ टेलीफोन _____

आपातकालीन किट चेक लिस्ट

निम्न चीजें आपके आपातकालीन किट का हिस्सा होनी चाहिए जिन्हें एक ऐसे कंटेनर में रखा जाना चाहिए जो आसानी से कहीं भी ले जाया जा सके।

- बोटलबंद पानी (एक गैलन पानी, प्रति व्यक्ति प्रति दिन, तीन दिनों तक चलने के लिए)
- कैन्ड या सूखा खाना (हर व्यक्ति के लिए खाने की खराब ना होनेवाली चीजों की 3 दिन की सप्लाई। मैनुअल कैन ओपनर रखना ना भूलें।)
- बैटरीवाला रेडियो
- फ्लैश लाइट
- रेडियो और फ्लैश लाइट के लिए एक्स्ट्रा बैटरी
- फर्स्ट-एड किट
- दवाइयाँ
- साफ कपड़े और मजबूत जूते
- एक्स्ट्रा क्रेडिट कार्ड
- एक्स्ट्रा पैसे
- कचरे के मजबूत बैग
- अगर आपके घर में छोटा बच्चा है तो फॉर्मूला और शिशु आहार

जानकारी रखें

आपात स्थिति में कहाँ जाएँ और क्या करें की जानकारी को सुनें। सिटी, काउंटी और राज्य के अधिकारियों ने आपातकालीन योजनाएँ बना राखी हैं। आपातकाल के दौरान उनके निर्देश और सलाह मानना महत्वपूर्ण है।

विचार करनेके लिए अन्य बातें:

- अपने कार्यस्थल की आपातकालीन और खाली करने की योजनाओं को जानें। (अपनी डेस्क या लॉकर में पानी, कैन्ड फूड, फ्लैश लाइट, बैटरी से चलनेवाला रेडियो, बदलने के लिए कपड़े और जूतों की एक जोड़ी रखें)
- अगर आप स्पेशल केयर फाइसिलिटी में रहनेवाले वरिष्ठ नागरिक या विकलांग व्यक्ति हैं तो बिल्डिंग की आपातकालीन और खाली करने की योजनाओं की समीक्षा करें।
- अगर आप घर पर रहने वाले या विशेष चिकित्सा ज़रूरत वाले विकलांग हैं तो ऐसे लोगों की पहचान करें जो आपात स्थिति में आपकी मदद कर सकते हैं।
- अपने बच्चों के स्कूल या डे-केयर सेंटर की आपातकालीन योजनाओं के बारे में जाने। (सुनिश्चित करें कि उनके पास आपकी और आपके परिवार के किसी सदस्य से संपर्क करने के लिए सबसे नई जानकारी है।)
- अपनी कार में हमेशा एक छोटा, पोर्टेबल आपातकालीन सप्लाई किट रखें। (इसमें एक गैलन पानी, खाने के कई डिब्बे, एक मैनुअल कैन ओपनर, एक स्लीपिंग बैग या एक एक्स्ट्रा ब्लैकेट, एक्स्ट्रा पैसे और फर्स्ट-एड का सामान रखें।)
- आपातकाल की तैयारी करते समय अपने पाख्यान रखें।

इस जानकारी पर पूरे परिवार से चर्चा करें।

किसी भी आपात स्थिति की तैयारी के बारे में ज़्यादा जानने के लिए अपने स्थानीय स्पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट से संपर्क करें।

वरिष्ठ सेवा एवं स्वास्थ्य विभाग, मिसौरी
पी.ओ. बॉक्स 570, जेफरसन सिटी, एमओ 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

राज्य आपदा प्रबंधन एजेंसी, मिसौरी
पी.ओ. बॉक्स 116, जेफरसन सिटी, एमओ 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

