

## गरज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली/तड़ित के लिए क्या करें और क्या न करें

यदि बाहर है - करने योग्य/क्या न करें :

बाहर जाते समय बिजली के संपर्क से बचने के लिए, सुरक्षित रखने और जोखिम को कम करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं :

- बाहरी गतिविधियों में भाग लेने से पहले मौसम के पूर्वानुमान की जाँच करें । यदि पूर्वानुमान गरज के साथ तूफान के लिए कहता है, तो अपनी यात्रा या गतिविधि को स्थगित करें ।
- जब गरज के साथ तूफान होता है, तो घर के अंदर जाएं - इसका मतलब धातु की संरचना और निर्माण से बचने के लिए तुरंत सुरक्षित आश्रय में जाएं । सुरक्षित आश्रयों में पक्के घर, पक्के भवन या कठोर शीर्ष वाले वाहन शामिल हैं जिनमें खिड़कियाँ लुढ़की हुई हैं ।
- 30/30 तड़ित सुरक्षा नियम (लाइटनिंग सेफ्टी रूल) याद रखें : यदि बिजली की चमक दिखती है, गड़गड़ाहट सुनने से पहले यदि आप 30 तक गिनती नहीं कर पाते हैं तो तुरंत घर के अंदर जाएं । गड़गड़ाहट की अंतिम ध्वनि सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर ही रहे ।
- यदि आप बाहर है और नज़दिक कोई सुरक्षित स्थान नहीं है तो तुरंत पहाड़ियों, पर्वत श्रेणी या चोटियों जैसे ऊंचे क्षेत्रों से दूर हो जाएँ । आश्रय के लिए कभी भी चट्टान या चट्टानी उपंग का उपयोग न करें ।
- तालाबों, झीलों और पानी के अन्य निकायों से तुरंत बाहर और दूर हो जाएं । यदि बाहरी पानी वाले क्षेत्र (जैसे धान रोपाई) में काम कर रहे हैं, तो तुरंत मैदान से बाहर एक सूखे क्षेत्र (कम से कम खेत की सीमा तक) पर आ जाएं ।
- आदर्श रूप से, निचले इलाके में एक आश्रय ढूंढें और सुनिश्चित करें कि चुने गये स्थान के बाढ़ की चपेट में आने की संभावना नहीं है ।
- जमीन पर सपाट ने लेटें, क्योंकि यह एक बड़ा लक्ष्य बना देगा ।
- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली में दुबकने की स्थिति में आ जाएं : पालथी का आसन/स्क्वाट या एक तंग गेंद के रूप बैठें, अपने पैरों के चारों ओर हाथों को

लपेटे । अपने पैरों को एक साथ रखें (स्पर्श करें), सिर नीचा, कान ढकें और आंख बंद रहे । यह आपको जितना संभव हो उतना छोटा लक्ष्य बनाता है ।

- आपकी गर्दन के पीछे खड़े बाल संकेत कर सकते हैं कि बिजली निकट/आसन्न है ।
- बिजली संचालन (फोन, बिजली, धातु की बाड़, पवन चक्कियाँ आदि) करने वाली सभी उपयोगिता लाइनों और वस्तुओं से दूर रहें । तूफान आने से पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्लग निकाल दें ।
- अपने उपकरणों की सुरक्षा के लिए पूरे घर को महोर्मि उपकरणों (सर्ज प्रोटेक्टर) के साथ लैस करें ।
- पेड़ों के नीचे और विशेष रूप से पृथक पेड़ के नीचे आश्रय न लें, क्योंकि ये विद्युत संचालन करते हैं ।
- रबड़ सोल वाले जूते और कार के टायर आकाशीय बिजली से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं ।
- बाहरी वस्तुओं को सुरक्षित रखें जो दूर उड़ सकती है या क्षति का कारण बन सकती है ।
- यदि आपके पास फोम पैड या कपड़े की शुष्क धातु-रहित बैग जैसे इन्सुलेशन है, तो इसे अपने नीचे रखें ।
- यदि आप गरज के साथ तूफान के दौरान एक समूह में हैं, तो एक दूसरे से अलग हो जाए । इससे चोटों की संख्या कम हो जाएगी यदि आकाशीय बिजली जमीन से टमकराती है ।
- अद्यतन जानकारी या निर्देशों के लिए स्थानीय रेडियो और टेलीविजन स्टेशनों को सुनना जारी रखें, क्योंकि सड़कों या समुदाय के कुछ हिस्सों तक पहुँच अवरुद्ध हो सकती है ।
- ऐसे लोगों की मदद करें जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि शिशुओं, बच्चों और बुजुर्गों या उन तक पहुँच या कार्यात्मक आवश्यकताएँ ।
- नीचे की ओर लटकी बिजली लाइनों से दूर रहें और उनकी तुरंत रिपोर्ट करें ।
- अपने जानवरों पर करीब से नज़र रखें । उन्हें सीधे अपने नियंत्रण में रखें ।

यदि घर पर या भीतर है - करने योग्य / क्या न करें :

भले ही आपके घरों, कार्यालयों, शॉपिंग सेंटरों आदि पर आश्रयों को गरज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली के दौरान सुरक्षित माना जाता हो, लेकिन फिर भी व्यक्ति को जोखिम हो सकता है । सुरक्षित रहने और जोखिम कम करने के कुछ उपाय इस प्रकार हैं :

- यदि आप गड़गड़ाहट सुनते हैं, तो आप इतने करीब है कि बिजली टकरा सकती है । 30/30 तडित सुरक्षा नियम (लाइटनिंग सेफ्टी रूल) याद रखें : यदि बिजली की चमक दिखती है,

गड़गड़ाहट सुनने से पहले यदि आप 30 तक गिनती नहीं कर पाते हैं तो तुरंत घर के अंदर जाएं। गड़गड़ाहट की अंतिम ध्वनि सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर ही रहे।

- संचार के विभिन्न तरीकों से अपडेट और चेतावनी के निर्देशों के लिए स्थानीय मीडिया की निगरानी रखें।
- घर के अंदर रहे और यदि संभव है तो यात्रा करने से बचे।
- खिड़कियां और दरवाजे बंद करें। खिड़की की चिलमन, शेड या पर्दे बंद करें। अपने घर के बाह की वस्तुओं (जैसे फर्नीचर, डिब्बे आदि) को सुरक्षित करें। पेड़ की लकड़ी या किसी अन्य मलबे को हटा दें जो उड़ कर दुर्घटना का कारण बन सकता है।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे और पालतू जानवर अंदर हैं।
- कम्प्यूटर, लैपटॉप, गेम सिस्टम, वॉशर, ड्रायर, स्टोव, रेफ्रिजरेटर, टेलीविजन, एयर कंडिशनर या बिजली के आउटलेट से जुड़े कुछ भी बिजली के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को अनप्लग करें, क्योंकि बिजली की मुख्य आपूर्ति तड़ित तूफान के दौरान बिजली मोहर्मि का संचालन कर सकती है।
- स्नान या शॉवर, बर्तन धोने या पानी के साथ कोई अन्य संपर्क रखने से बचे और बहते पानी से दूर रहें। ऐसा इसलिए है क्योंकि बिजली किसी बिल्डिंग की प्लंबिंग और मेटल पाइप के जारिए यात्रा कर सकती है।
- तार वाले फोन और कंक्रीट की दीवारों या पर्श में किसी भी धातु के तारों या बार सहित बिजली / इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग न करें। हालांकि, तूफान के दौरान कार्डलेस या सेलुलर फोन का उपयोग करना सुरक्षित है।
- गरज के साथ तूफान के दौरान दरवाजे, खिड़कियां, बरामदे और कंक्रीट के पर्श, फायरप्लेस, स्टोव, बाथटब या किसी अन्य विद्युत संवाहक (कंडक्टर) से दूर रहें।
- खुली संरचनाओं / स्थानों जैसे बरामदा, बुर्ज (गेजबोस), खेल अखाड़े (स्पोर्ट्स एरिना) (जैसे गोल्फ कोर्स, पार्क और खेल के मैदान) तालाब, झील, स्विमिंग पूल और समुद्र तट से बचे।
- कंक्रीट के पर्श पर न लेटे और कंक्रीट की दीवार को न टेके।

यदि यात्रा कर रहे हैं - करने योग्य / क्या न करें :

- बाहरी गतिविधियों से पहले मौसम का पूर्वानुमान देखें। यदि गरज के साथ तूफान की पूर्वानुमान चेतावनी है, अपनी यात्रा या दौरा या गतिविधि को स्थगित करें।
- गरज के साथ तूफान के दौरान, खुले वाहनों जैसे कन्वर्टिबल, मोटारसाइकिल और गोल्फ कोर्ट से बचें। बरामदा, बुर्ज, बेसबॉल डगआउट और खोल के अखाड़े जैसी खुली संरचनाओं से

बचना सुनिश्चित करें । गोल्फ कोर्स, पार्क, खेल के मैदान, तालाब, झील, स्विमिंग पूल और समुद्र तट जैसे खुले स्थानों से दूर रहें ।

- साइकिल, मोटरसाइकिल या खेत के वाहनों से उतर जाएं, जो बिजली को आकर्षित कर सकते हैं ।
- अगर बोटिंग या तैराकी कर रहे हैं, तो जितनी जल्दी हो सके पानी से बाहर निकलें और शरण लें ।
- जब गड़गड़ाहट होती है, तो घर के अंदर जाए - - इसका मतलब धातु की संरचना और निर्माण से बचने के लिए तुरंत सुरक्षित आश्रय में जाएं । सुरक्षित आश्रयों में पक्के घर, पक्के भवन या कठोर शीर्ष वाले वाहन शामिल हैं जिनमें खिड़कियाँ लुढ़की हुई हैं ।
- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली में दुबकने की स्थिति में आ जाएं : पालथी का आसन/स्क्वाट या एक तंग गेंद के रूप बैठें, अपने पैरों के चारों ओर हाथों को लपेटें । अपने पैरों को एक साथ रखें (स्पर्श करें), सिर नीचा, कान ढकें और आंख बंद रहे । यह आपको जितना संभव हो उतना छोटा लक्ष्य बनाता है ।
- तूफान के दौरान, मदद आने तक अपने वाहन में रहें या तूफान गुजर जाने के बाद (धातु की छत सुरक्षा प्रदान करेगी यदि आप अंदर धातु को नहीं छू रहे हैं ) खिड़कियां ऊपर होनी चाहिए, पेड़ों और बिजली की लाइनों से अपनी गाड़ी को दूर पार्क करें ।
- वन क्षेत्र (विशेषतया पाइन के जंगल से निकलकर खुले मैदान की ओर जाएं । बिजली गिरने के कारण वनाग्नि शुरू होने की संभावना रहती है ।

### आकाशीय बिजली/तड़ित : प्राथमिक चिकित्सा उपचार

पेशेवर चिकित्सक की प्रतीक्षा करते हुए तड़ित पीड़ितों को प्राथमिक चिकित्सा उपचार उनके जीवन को बचा सकता है । आकाशीय बिजली से पीड़ित व्यक्ति को छूना सुरक्षित है । यदि संभव है, मूलभूत प्राथमिक सहायता दें ।

- देखकर यह जांच करें कि पीड़ित सांस ले रहा है और दिल की धड़कन जारी है । नाडी की जांच करने के लिए सबसे अच्छी जगह कैरोडिट धमनी है जो आपकी गर्दन पर सीधे आपके जबड़े के नीचे पायी जाती है ।
- यदि पीड़ित सांस नहीं ले रहा है तो तुरंत मुंह से मुंह में श्वास देकर पुनः होश में लाना शुरू करें । यदि पीड़ित की नब्ज नहीं है, हृदय संपीडाशम (कार्डियक कम्प्रेसन) (सीपीआर) भी शुरू करें ।

- पीड़ित की जांच करें, जो बिजली के आघात से बचा है, की कहीं बड़ी हड्डी तो नहीं टूटी है जिससे लकवा या बड़े रक्तस्राव जटिलता का कारण बनेगा जब तक कि व्यक्ति गिरता या लम्बी दूरी तक फेंका नहीं गया है ।
- पीड़ित और बचावकर्ता दोनों के लिए लगातार तड़ित संकट से अवगत रहे । यदि क्षेत्र जहां पीड़ित स्थित है उच्च जोखिम का है, तो पीड़ित को तुरंत सुरक्षित स्थान पर ले जाएं ।
- बिजली की चपेट में आने वाले व्यक्ति में कोई विद्युत प्रवाह नहीं होता है और उसे सुरक्षित नियंत्रित किया जा सकता है ।
- टूटी हड्डियों, सुनने और आंखों की रोशनी कम होने की जाँच करें ।
- बिजली के झटके का शिकार व्यक्ति को कभी-कभी जलन, झटके और कभी-कभी कुंद आघात हो सकता है । प्रभावित बिंदुओं और शरीर से जहां बिजली गुजर गई है चोट के निशान की जांच करें ।
- हेल्प लाइन नं. 1078 पर कॉल करें और सटीक स्थान तथा पीड़ितों की जानकारी दें । बिजली का झटका लगने वाले व्यक्ति को अस्पताल ले जाएं ।

## कृषि में गरज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली/तड़ित के लिए क्या करें और क्या न करें

### करने योग्य :

- तेज हवाओं सहित गरज के साथ तूफान को ध्यान में रखते हुए फलोद्यानों में यांत्रिक आधार प्रदान करें और सब्जियों को खुंटे से आधार प्रदान करें ।
- यदि किसान खेत में हैं और कोई आश्रय नहीं पा रहे हैं तो क्षेत्र की सबसे ऊंची वस्तु से बचें। यदि केवल अलग-थलग पेड़ पास है, तो सबसे अच्छा संरक्षण खुले में दुबक कर बैठना है ।
- पशुओं का खुले पानी, तालाब या नदी से दूर रखें ।
- जानवरों को ट्रैक्टर और अन्य धातु के कृषि उपकरणों से दूर रखें ।
- खड़ी फसलों से अतिरिक्त पानी को बाहर निकालें ।
- कटी हुई उपज (यदि खेत में हो तो) को पॉलीथीन शीट से ढक दें ।

### क्या न करें :

- विद्युत उपकरण या तारों के संपर्क से बचें ।

- किसी भी धातु - ट्रैक्टर, खेत के उपकरण और साइकिल के संपर्क से दूर रहें । धातु या अन्य सतहों के रूप में जो बिजली का संचालन करते हैं ।
- अपने जानवरों को पेड़ों के नीचे रहने की अनुमति न दें । अपने जानवरों को करीब से देखें और उन्हें अपने सीधे नियंत्रण में रखने की कोशिश करें ।

**नोट :** राज्य अपने स्थानीय अनुभवों और सर्वोत्तम प्रथाओं के आधार पर अपने स्वयं के उपयोग के लिए करने योग्य और क्या न करें की सामग्री को अनुकूलित कर सकते हैं । आगे की कार्रवाई संबंधित राज्य सरकारों द्वारा की जानी चाहिए ।