

गर्जन और वज्रपात :- करने योग्य और न करने योग्य

Thunderstorm & Lightning: Dos and Don'ts

यदि बाहर है : करें और न करें If Outdoor - Dos and Don'ts

बाहर बिजली गिरने से बचने के लिए, सुरक्षित रखने और जोखिम को कम करने के लिए कुछ सुझाव हैं

To avoid the exposure of lightning while outdoors, some tips to keep safe and reduce the risk are:

- बाहरी गतिविधियों में भाग लेने से पहले मौसम के पूर्वानुमान की जाँच करें। यदि पूर्वानुमान में गरज के साथ बौछारें हैं, तो अपनी यात्रा या गतिविधि को स्थगित कर दें।

Check the weather forecast before participating in outdoor activities. If the forecast calls for thunderstorms, postpone your trip or activity.

- जब गड़गड़ाहट हो, तो घर के अंदर जाएं - इसका मतलब है कि धातु के ढांचे और धातु की चादर के साथ निर्माण से बचने के लिए तुरंत एक सुरक्षित आश्रय में जाएं। सुरक्षित आश्रयों में पक्का घर, पक्का भवन या खिड़कियों के मजबूत छत युक्त वाहन शामिल हैं।

When thunder roars, go indoors – means go to a safe shelter immediately to avoid metal structures and constructions with metal sheeting. Safe shelters include pukka house, pukka building or hard top vehicles with the windows rolled up.

- 30/30 बिजली सुरक्षा नियम याद रखें । अगर आकाशीय बिजली देखने के बाद घर के अंदर जाएं। गड़गड़ाहट की आखिरी गड़गड़ाहट सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर रहें।

Remember the 30/30 Lightning Safety Rule: Go indoors, after seeing lightning, Stay indoors for 30 minutes after hearing the last clap of thunder.

- यदि आप आस-पास बिना किसी सुरक्षित आश्रय के बाहर हैं, तो तुरंत ऊंचे क्षेत्रों जैसे पहाड़ियों, पर्वत श्रृंखलाओं, या चोटियों से उतर जाएं। आश्रय के लिए कभी भी चट्टान या चट्टानी ओवरहैंग का उपयोग न करें।

If you are outside with no safe shelter nearby, immediately get off elevated areas such as hills, mountain ridges or peaks. Never use a cliff or rocky overhang for shelter.

- तालाबों, झीलों और पानी के अन्य निकायों से तुरंत बाहर निकलें और दूर हो जायें । यदि बाहर में पानी वाले क्षेत्र (जैसे धान की रोपाई) में काम कर रहे हैं, तो तुरंत खेत से बाहर एक सूखे क्षेत्र (कम से कम खेत की सीमा तक) में चले जाएँ।

Immediately get out of and away from ponds, lakes and other bodies of water. If working in an outdoor watery area (e.g. paddy transplantation), immediately move out of the field to a dry area (at least to the field border).

- आदर्श रूप से, निचले इलाके में एक आश्रय खोजें और सुनिश्चित करें कि चुने गए स्थान में बाढ़ की संभावना नहीं है।

Ideally, find a shelter in a low-lying area and make sure that the spot chosen is not likely to flood.

- जमीन पर सपाट न लेटें, क्योंकि इससे बड़ा लक्ष्य बन जाएगा।

Do not lie flat on the ground, as this will make a bigger target.

- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली के क्राउच में बैठें: (बैठें या इस प्रकार बैठें कि हाथ आपके पैरों के चारों ओर लिपटे हुए हों। अपने पैरों को एक साथ जोड़ रखें, सिर नीचे करें, हाथों से कान ढकें और आँखें बंद कर लें। यह स्थिति में आप न्यूनतम लक्ष्य बनते हैं।

If no shelter is available, immediately get into the lightning crouch: (Squat or sit in a tight ball, arms wrapped around your legs. Keep your feet together (touching), head lowered, ears covered, and eyes closed) This makes you as small target as possible.

- आपकी गर्दन के पिछले हिस्से के खड़े बाल - यह संकेत देते हैं कि बिजली गिरने वाली है।

Hair standing up on the back of your neck could indicate that lightning is imminent.

- तूफान आने से पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को अच्छी तरह से अनप्लग कर दें। बिजली के सभी उपकरण के लाइनों और वस्तुओं (फोन, बिजली, धातु की बाड़, पवन चक्की, आदि) से दूर रहें।

Unplug any electronic equipment well before the storm arrives. Keep away from all utility lines and objects that conduct electricity (phone, power, metal fences, wind mills, etc.).

- अपने उपकरणों की सुरक्षा के लिए घर को पूरे घर के सर्ज प्रोटेक्टर से लैस करें।

Equip home with whole-house surge protectors to protect your appliances.

- पेड़ों के नीचे और विशेष रूप से अलग-थलग पेड़ों के नीचे आश्रय न लें, क्योंकि ये बिजली के सुचालक होते हैं।

DO NOT take shelter under trees and particularly under isolated tree as these conduct electricity.

- रबड़ के तलवे वाले जूते और कार के टायर आकाशीय बिजली से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।

Rubber-soled shoes and car tyres do not offer protection from lightning.

- बाहर में रखे वस्तुओं को सुरक्षित करें जो उड़ सकती हैं या नुकसान पहुंचा सकती हैं।

Secure outdoor objects that could blow away or cause damage.

- यदि आपके पास फोम पैड या सूखे धातु-मुक्त कपड़ों के बैग की तरह का इन्सुलेशन है, तो इसे अपने नीचे रखें।

If you have insulation like a foam pad or dry metal-free bag of clothes, put it underneath you.

- अगर आप आंधी के दौरान एक समूह में हैं, तो एक दूसरे से अलग हो जाएं। इससे आकाशीय बिजली गिरने पर जख्मियों की संख्या कम हो जाएगी।

If you are in a group during a thunderstorm, separate from each other. This will reduce the number of injuries if lightning strikes the ground.

- अद्यतन जानकारी या निर्देशों के लिए स्थानीय रेडियो और टेलीविजन स्टेशनों को सुनना जारी रखें, क्योंकि सड़कों या इसके कुछ हिस्सों तक पहुंच अवरुद्ध हो सकती है।

Continue to listen to a local radio and television stations for updated information or instructions, as access to roads or some parts of the community may be blocked.

- ऐसे लोगों की सहायता करें जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि शिशु, बच्चे और बुजुर्ग या जिनकी पहुंच या कार्यात्मक आवश्यकता हो।

Help people who may require special assistance such as infants, children and the elderly or those with access or functional needs.

- गिरी हुई बिजली लाइनों से दूर रहें और उनकी तुरंत सूचना दें।

Stay away from downed power lines and report them immediately.

- अपने जानवरों को करीब से देखें। उन्हें अपने सीधे नियंत्रण में रखें।

Watch your animals closely. Keep them under your direct control.

यदि घर में हो If at home or Indoor

भले ही आपके घरों, कार्यालयों, शॉपिंग सेंटरों आदि जैसे आश्रयों को बिजली के तूफान के दौरान सुरक्षित माना जाता है, फिर भी व्यक्ति को जोखिम हो सकता है। सुरक्षित रखने और जोखिम को कम करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

Even though shelters like your homes, offices, shopping centers, etc. considered as safe during a lightning storm, a person may still be at risk. Here are some tips to keep safe and reduce the risk are as follows:

- वज्रपात से बचने के लिए घर या भवन में तड़ित चालक लगवाएँ।

Install lightening arrester on home/building to protect from lightning.

- गहराते हुए आसमान और बढ़ी हुई हवा की गति को देखें।

Look for darkening skies and increased wind.

- यदि आप गड़गड़ाहट सुनते हैं, तो आप आकाशीय बिजली गिरने के काफी करीब हैं। 30/30 बिजली सुरक्षा नियम याद रखें। बिजली देखने के बाद घर के अंदर जाएं। अंतिम गड़गड़ाहट की आवाज सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर रहें।

If you hear thunder, you are close enough to be struck by lightning. Remember the 30/30 Lightning Safety Rule. Go indoors if, after seeing lightning, Stay indoors for 30 minutes after hearing the last claps of thunder.

- संचार के विभिन्न माध्यमों द्वारा अद्यतन और चेतावनी निर्देशों के लिए स्थानीय मीडिया पर ध्यान देते रहें।

Keep monitoring local media for updates and warning instructions by various modes of communication.

- घर के अंदर रहें और हो सके तो यात्रा से बचें।

Stay indoors and avoid travel if possible.

- खिड़कियां और दरवाजे बंद करें, खिड़की के पर्दे, शेड या पर्दे बंद करें। अपने घर के बाहर सुरक्षित वस्तुओं (जैसे फर्नीचर, डिब्बे, आदि)। पेड़ की लकड़ी या किसी अन्य मलबे को हटा दें जिसके उड़ने से दुर्घटना हो सकती है।

Close windows and doors, close window blinds, shades or curtains. Secure objects outside your home (e.g. furniture, bins etc.). Remove tree timber or any other debris that may cause a flying accident.

- सुनिश्चित करें कि बच्चे और पालतू जानवर अंदर हैं।

Ensure that children and pet animals are inside.

- कंप्यूटर, लैपटॉप, गेम सिस्टम, वॉशर, ड्रायर, स्टोव, रेफ्रिजरेटर, टेलीविजन, एयर कंडीशनर या बिजली के आउटलेट से जुड़ी किसी भी वस्तु जैसे बिजली / इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को मुख्य बिजली आपूर्ति से अनप्लग करें, जो तूफान के दौरान उच्च शक्ति की बिजली प्रवाहित कर सकता है।

Unplug electrical/ electronic appliances like computers, laptops, game systems, washers, dryers, stoves, refrigerators, Television, air conditioners or anything connected to an electrical outlet, as the main power supply which may conduct a power surge during a lightning storm.

- नहाने या शॉवर लेने, बर्तन धोने या पानी के साथ कोई अन्य कोई कार्य करने से बचे और बहते पानी से दूर रहें। ऐसा इसलिए है क्योंकि नल लाइन और धातु के पाइप लाइन के माध्यम से बिजली प्रवाहित हो सकती है।

Avoid taking a bath or a shower, wash dishes or have any other contact with water and stay away from running water. This is because lightning can travel through a building's plumbing and metal pipes.

- कांक्रीट की दीवारों या फर्श, कॉर्डेड फोन और किसी भी धातु के तार या बार (लोहे की छड़) सहित बिजली / इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग न करें। हालांकि तूफान के दौरान तार रहित फोन का उपयोग करना सुरक्षित है परंतु मोबाइल फोन निरापद नहीं है।

Do not use electric / electronic appliances including corded phones and any metal wires or bars in concrete walls or flooring. However, it is safe to use cordless during a storm but do not use mobile phones. .

- आंधी के दौरान दरवाजे, खिड़कियां, बरामदे और कांक्रीट के फर्श, फायरप्लेस, स्टोव, बाथटब या किसी अन्य विद्युत सुचालक से दूर रहें।

Keep away from doors, windows, porches, and concrete floors, fireplaces, stoves, bathtubs, or any other electrical conductors during a thunderstorm.

- खुले सरचना/जगह जैसे पोर्च, गज़ेबोस, खेल के मैदानों (जैसे गोल्फ कोर्स, पार्क और खेल के मैदान), तालाबों, झीलों, स्विमिंग पूल और समुद्र तटों जैसे स्थानों से बचें।

Avoid open structures / spaces such as porches, gazebos, sports arenas (such as golf courses, parks and playgrounds), ponds, lakes, swimming pools, and beaches.

- कांक्रीट के फर्श पर न लेटें और न ही कांक्रीट की दीवारों के सामने झुकें।

Do not lie on concrete floors and do not lean against concrete walls.

यदि यात्रा कर रहे हों : करने और न करने योग्य

If travelling - Dos and Don'ts

- बाहरी गतिविधियों से पहले मौसम के पूर्वानुमान की जानकारी ले लें। यदि गरज के साथ पूर्वानुमान की चेतावनी है, तो गरज की चेतावनी के अंत तक के लिए अपनी यात्रा या गतिविधि को स्थगित कर दें।

Check the weather forecast before the outdoor activities. If the forecast warning for thunderstorms, postpone your travel or trip or activity till the end of thunderstorm.

- आंधी के दौरान, खुले वाहनों जैसे परिवर्तनीय वाहन, मोटरसाइकिल और गोल्फ कार्ट से बचें।
- During a thunderstorm, avoid open vehicles such as convertibles, motorcycles, and golf carts.

- साइकिल, मोटरसाइकिल या कृषि वाहनों से उतर जाएँ जो बिजली को आकर्षित कर सकते हैं।

Get off bicycles, motorcycles or farm vehicles that may attract lightning.

- अगर नौका विहार या तैराकी कर रहे हों, तो जितनी जल्दी हो सके पानी से बाहर निकलें और आश्रय लें।

If boating or swimming, get out of the water as quickly as possible and take shelter.

- जब गरज गरजती है, तो घर के अंदर जाएं - इसका मतलब है कि धातु के ढांचे और धातु की चादर के साथ निर्माण से बचने के लिए तुरंत एक सुरक्षित आश्रय में जाएं। सुरक्षित आश्रयों में पक्का घर, पक्का भवन या खिड़कियों के साथ मजबूत छत वाले वाहन शामिल हैं।

- When thunder roars, go indoors – means go to a safe shelter immediately to avoid metal structures and constructions with metal sheeting. Safe shelters include pukka home, pukka building or hard top vehicles with the windows rolled up.

- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली के क्राउच में बैठें: (बैठें या एक तंग गेंद में बैठें, हाथ आपके पैरों के चारों ओर लिपटे हुए हैं। अपने पैरों को एक साथ रखें (स्पर्श करें), सिर नीचे करें, कान ढकें और आँखें बंद करें। यह आपके लिए न्यूनतम लक्ष्य बनता है।

If no shelter is available, immediately get into the lightning crouch: (Squat or sit in a tight ball, arms wrapped around your legs. Keep your feet together (touching), head lowered, ears covered and eyes closed). This makes you as small a target as possible.

- तूफान के दौरान, अपने वाहन में तब तक बने रहें जब तक कि सहायता न आ जाए या तूफान बीत न जाए (यदि आप धातु को अंदर नहीं छू रहे हैं तो धातु की छत सुरक्षा प्रदान करेगी); खिड़कियां बंद होनी चाहिए। पेड़ों और बिजली लाइनों से दूर पार्क करें।

During a storm, remain in your vehicle until help arrives or the storm has passed (the metal roof will provide protection if you are not touching metal inside); windows should be closed; park away from trees and power lines.

- वनाच्छादित क्षेत्र (विशेषकर चीड़ के जंगलों) से बाहर निकलकर खुली जमीन की ओर बढ़ें। बिजली गिरने से जंगल में आग लगने की संभावना रहती है।

Move out of forested area (especially Pine forests) towards clear ground. There is possibility of start of forest fires due to lightning strike.

- यह देखने के लिए जांचें कि क्या पीड़ित सांस ले रहा है और उसके दिल की धड़कन है। नाड़ी की जांच के लिए सबसे अच्छी जगह कैरोटिड धमनी है जो पीड़ित के गर्दन पर सीधे जबड़े के नीचे पाई जाती है।

Check to see if the victim is breathing and has a heartbeat. The best place to check for a pulse is the carotid artery which is found on your neck directly below the jaw.

- बिजली : प्राथमिक चिकित्सा उपचार. पेशेवर चिकित्सा की प्रतीक्षा करते हुए बिजली गिरने से पीड़ितों को प्राथमिक उपचार उनकी जान बचा सकता है। बिजली गिरने के शिकार को छूना सुरक्षित है। हो सके तो बुनियादी प्राथमिक उपचार दें।

Lightning: First Aid treatment First aid to lightning strike victims while waiting for professional medical attention can save their lives. It is safe to touch a lightning strike victim. If possible, give basic First Aid.

- यदि पीड़ित साँस नहीं ले रहा है, तो तुरंत मुँह से मुँह लगाकर सांस शुरू करें। यदि पीड़ित की नाड़ी बंद हो तो कार्डियक कंप्रेशन (सीपीआर) भी शुरू करें।

If the victim is not breathing, immediately begin mouth-to-mouth resuscitation. If the victim does not have a pulse, start cardiac compressions as well (CPR).

- पीड़ित व्यक्ति के गिरने या लंबी दूरी तक छिटकने से कोई बड़ी टूटी हुई हड्डियाँ जो लकवा या बड़ी रक्तस्राव की जटिलताओं का कारण बन सकती हैं जांच कर पता करें।

Check victim who survives a strike to have any major broken bones that would cause paralysis or major bleeding complications unless the person suffered a fall or was thrown a long distance.

- पीड़ित और बचावकर्ता दोनों लगातार आकाशीय बिजली गिरने के खतरे से सावधान रहें। यदि पीड़ित का स्थान उच्च जोखिम वाला है, तो पीड़ित को तुरंत सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।

Be aware of the continuing lightning danger to both the victim and rescuer. If the area where the victim is located is high risk, move the victim immediately to a safer location.

- वज्रपात से पीड़ित व्यक्ति में कोई विद्युत आवेश नहीं होता है और उन्हें सुरक्षित रूप से देखरेख किया जा सकता है।

People struck by lightning carry no electrical charge and can be handled safely.

- टूटी हड्डियाँ, सुनने की क्षमता और आंखों की रोशनी की जांच करें।

Check for broken bones, loss of hearing and eyesight.

- आकाशीय बिजली गिरने से पीड़ित अलग-अलग डिग्री के जलने, झटके और कभी-कभी कुंद आघात सह सकता है। प्रभावित बिन्दु की जांच करें जहाँ से बिजली गुजरी है।

A victim of a lightning strike can suffer varying degrees of burn, shock and sometimes blunt trauma. Check the impact point where the electricity left the body for injury marks.

- हेल्पलाइन नंबर 1078 पर कॉल करें, और पीड़ित के बारे में सटीक स्थान और जानकारी के लिए दिशा-निर्देश दें। बिजली गिरने से घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाएं।
- Call helpline number 1078, and give directions to exact location and information about the strike victim(s).. Take the person who is struck by lightning to a hospital.

कृषि में गर्जन और आकाशीय बिजली के करने योग्य और न करने योग्य

Dos & Don'ts for Thunderstorm and Lightning in Agriculture

करने योग्य Dos

- तेज हवाओं के साथ गरज के साथ, सब्जियों में लगे बगीचों को यांत्रिक सहायता प्रदान करें।
In view of thunderstorm accompanied with gusty winds, provide mechanical support to orchards, staking in vegetables.
- यदि किसान खेत में हैं और उन्हें कोई आश्रय नहीं मिल रहा है, तो उस क्षेत्र की सबसे ऊंची वस्तु से बचें। यदि पास में केवल अलग-थलग पेड़ हैं, तो सबसे अच्छा बचाव खुले उकड़ू बैठकर सिर झुकाते हुये कान बंद रखें।

If farmers are in the field and can't find any shelter, avoid the tallest object in the area. If only isolated trees are nearby, best protection is to crouch in the open.

- जानवरों को खुले पानी, तालाब या नदी से दूर रखें।
Keep animals away from open water, pond or river.
- पशुओं को ट्रैक्टर और अन्य धातु कृषि उपकरण से दूर रखें।
Keep animals away from tractors and other metal farm equipment.
- खड़ी फसलों से अतिरिक्त पानी निकाल दें।
Drain out excess water from standing crops.
- कटी हुई उपज (यदि खेत में हो) को पॉलिथीन शीट से ढक दें।
Cover the harvested produce (if in the field) with polythene sheet.

न करने योग्य Don'ts

- बिजली के उपकरणों या डोरियों के संपर्क में आने से बचें।
Avoid contact with electrical equipment or cords.
- किसी भी धातु के संपर्क से दूर रहें - ट्रैक्टर, कृषि उपकरण और साइकिल। धातु या अन्य सतहों के रूप में जो बिजली का संचालन करती हैं।
Keep away contact with anything metal - tractors, farm equipment and bicycles. As metal or other surfaces that conduct electricity.
- अपने जानवरों को पेड़ों के नीचे इकट्ठा न होने दें। अपने जानवरों को करीब से देखें और उन्हें अपने सीधे नियंत्रण में रखने की कोशिश करें।
Don't allow your animals to congregate under trees. Watch your animals closely and try to keep them under your direct control.

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

Note: States may customize the contents of the Do's and Don'ts for their own use depending on their local experiences and best practices. Further action needs to be undertaken by respective State Governments.

&&*