भूकंप और बाढ़ की

तैयारी

हेतु मार्गदर्शिका

1995 में आए हानशिन-आवाजी महाभूकंप तथा 2011 में आए पूर्वी जापान के महाभूकंप सहित हाल के वर्षों में आई बड़ी प्राकृतिक आपदाओं के दौरान "सरकारी सहायता" की सीमाएँ स्पष्ट रूप से सामने आई हैं।
आपदा आने के तुरंत बाद "स्वयं की सहायता" और "पारस्परिक सहयोग" सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं।
हम चाहते हैं कि आप दैनिक रूप से अच्छी तरह "तैयारी" करें और आपदा से उबरने के लिए स्वयं की सहायता तथा पारस्परिक सहयोग की क्षमता विकसित करें।
इसी भावना के साथ तैयार की गई इस मार्गदर्शिका को हम सभी निवासियों तक पहुँचाते हैं।

स्वयं की सहायता ...सबसे पहले, अपनी स्वयं की सुरक्षा को निश्चित करना।

पारस्परिक सहयोग ...स्थानीय क्षेत्र और समुदाय के लोगों को मिलकर एक-दूसरे की सहायता करना।

सरकारी सहायता ...नगरपालिकाओं, अग्निशमन विभाग, प्रान्तीय प्रशासन, पुलिस तथा आत्मरक्षा बल जैसे सार्वजनिक संस्थानों द्वारा प्रदान की जाने वाली बचाव और सहायता।

स्रोत: आंतरिक मामलों और संचार मंत्रालय की अग्नि एवं आपदा प्रबंधन एजेंसी, "आपदा रोकथाम एवं संकट प्रबंधन ई-कॉलेज"
https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/

जापान में जीवन के लिए खतरा पैदा करने वाली अनेक आपदाएँ आती हैं।
अपने जीवन की रक्षा के लिए इस पुस्तक को पढ़ें और तैयारी करें।

इसे विभिन्न भाषाओं में पढ़ा जा सकता है। ▶

—— ゆるやかに、くらしつながる。——

UR賃貸住宅

इस पुस्तिका में दिए गए URL और QR कोड से एक्सेस की जाने वाली वेबसाइटें, बहुभाषी सुविधा का समर्थन नहीं करती हैं और कुछ मामलों में जापानी भाषा में प्रदर्शित हो सकती हैं। कृपया इसे पहले से ध्यान में रखें।

"तैयारी" महत्वपूर्ण क्यों है?

आपदाओं से प्रभावित देश, जापान।

जापान अपनी भौगोलिक स्थिति, स्थलाकृति, भूगर्भीय संरचना तथा जलवायु जैसी प्राकृतिक परिस्थितियों के कारण अधिक आपदाग्रस्त होने की संभावना रखने वाला देश है। विशेष रूप से, निकट भविष्य में आने की संभावना वाले बड़े भूकंपों तथा हाल के वर्षों में लगातार अधिक गंभीर होती जा रही बाढ़ों के लिए "तैयारी" करना महत्वपूर्ण है।

<भूकंप>

भविष्य में नानकाई ट्रफ या टोक्यो महानगरीय क्षेत्र के ठीक नीचे बड़ा भूकंप (मैग्नीट्यूड 7 या उससे अधिक) आने की संभावना बहुत अधिक है!

<बाढ़>

वैश्विक ऊष्मीकरण और जलवायु परिवर्तन के प्रभाव के कारण, स्थानीय स्तर पर होने वाली भारी वर्षा तथा रेखीय वर्षा पट्टियों से होने वाली भारी वर्षा के कारण बाढ़ का जोखिम बढ़ रहा है!

आपदा आने के तुरंत बाद स्वयं की सहायता और पारस्परिक सहयोग महत्वपूर्ण हैं!

आपदा के समय आने पर सार्वजनिक संस्थानों से सहायता समय पर उपलब्ध न हो पाने की संभावना होती है।

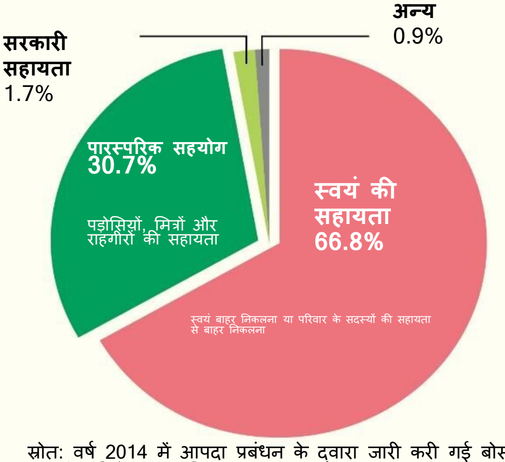
इसके अतिरिक्त, UR के कर्मचारी तथा UR Community के कर्मचारी आदि जैसे UR से जुड़े लोग भी तुरंत घटनास्थल पर पहुँच सकें, यह आवश्यक नहीं है।

इसीलिए, आपदा आने के तुरंत बाद "स्वयं की सहायता" और "पारस्परिक सहयोग" महत्वपूर्ण हो जाते हैं!

※ ग्रेट हानशिन-आवाजी महाभूकंप के दौरान, 90% से अधिक बचाव कार्य "स्वयं की सहायता" और "पारस्परिक सहयोग" के माध्यम से किए गए थे। (संदर्भ: दाईं ओर का ग्राफ़)

※ "स्वयं की सहायता" और "पारस्परिक सहयोग" के महत्व के बारे में आपदा प्रबंधन श्वेत पत्र तथा योकोहामा शहर के दृष्टिकोण के संदर्भ में वर्णन किया गया है।

(संदर्भ) हानशिन-आवाजी महाभूकंप के दौरान मलबे में दब जाने या फँस जाने की स्थिति में मुख्य बचावकर्ता



स्रोत: वर्ष 2014 में आपदा प्रबंधन के द्वारा जारी करी गई बोसाई हाकुशो प्रतिवेदन का चित्र 2
"हानशिन-आवाजी महाभूकंप के दौरान मलबे में दब जाने या फँस जाने की स्थिति में मुख्य बचावकर्ता" के आधार पर तैयार किया गया।

इस मार्गदर्शिका में आपदा के समय स्वयं की सहायता और पारस्परिक सहयोग की क्षमता को बढ़ाने के लिए, "दैनिक जीवन में की जा सकने वाली "तैयारियों"" का सार प्रस्तुत किया गया है।
कृपया इस मार्गदर्शिका को ध्यान से पढ़ें और आपदा से पहले की जाने वाली "तैयारियों" को पूरी तरह सुनिश्चित करें!

भूकंप की "तैयारी" → पृष्ठ 3

बाढ़ की "तैयारी" → पृष्ठ 10

भूकंप की "तैयारी" [स्वयं की सहायता]

आपदा के समय सबसे महत्वपूर्ण है “स्वयं की सहायता”। अपनी तथा अपने परिवार की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। साथ ही, आपदा के समय परिवार और अपने प्रियजनों से संपर्क करने के तरीकों के बारे में पहले से चर्चा करना भी महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, यदि किसी बड़े भूकंप के दौरान आपके घर को गंभीर क्षति नहीं पहुँची हो, तो “घर पर ही आश्रय लेना (अपने घर में ही रहकर सुरक्षित जीवन बिताना)” अनुशंसित है।
घर पर आश्रय लेने के लिए पहले से पूरी "तैयारी" रखें।

क्या आपका घर शरणागत लेने के लिए तैयार है?
रोज़मर्रा के जीवन में ही आपातकालीन स्थिति की कल्पना करें और "तैयारी" को अपनी “सामान्य आदत” बना लें!

घर पर ही आश्रय लेने के लिए तीन "तैयारियाँ"

1

अपने घर की आंतरिक सुरक्षा की जाँच करें

क्या आपके घर की आंतरिक के सुरक्षा पर्याप्त है? जीवन की रक्षा करने और घर पर ही आश्रय लेना जारी रखने, दोनों के लिए घर की आंतरिक सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है।
अपने घर की आंतरिक सुरक्षा की जाँच करें।

(→ P4)

2

अपने आपातकालीन भंडार की जाँच करें

यदि बिजली, गैस और पानी की आपूर्ति बंद हो जाए, तो क्या आप अपना दैनिक जीवन जारी रख पाएँगे?
क्या आपके पास पर्याप्त आपातकालीन भंडार है?
घर पर ही आश्रय लेने का जीवन जारी रखने के लिए पहले से पर्याप्त आपातकालीन भंडार तैयार रखें।

(→ P5)

3

पोर्टेबल शौचालय का उपयोग करके देखें

आपदा के समय सबसे बड़ी समस्याओं में से एक शौचालय की होती है।
क्या आपके पास पोर्टेबल शौचालय है? क्या आपने कभी इसका उपयोग किया है?
आपातकालीन स्थिति में भ्रम से बचने के लिए, इसका नियमित रूप से उपयोग करके पहले से इसकी आदत बना लें।

(→ P6)

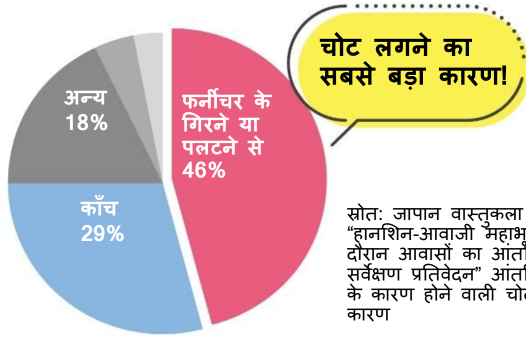
※ UR के किराए के आवास आवश्यक भूकंप-प्रतिरोधी मानकों को पूरा करते हैं, और हानशिन-आवाजी महाभूकंप तथा ईस्ट जापान महाभूकंप जैसे बड़े भूकंपों के दौरान भी इन्हें कोई बड़ी क्षति नहीं हुई।

(संदर्भ) UR शहरी पुनर्जागरण एजेंसी की वेबसाइट “UR के किराए के आवासों की भूकंप-प्रतिरोधी क्षमता”
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html

अपने घर की आंतरिक सुरक्षा की जाँच करें!

वास्तव में, भूकंप के दौरान चोट लगने का सबसे बड़ा कारण "फर्नीचर का गिरना और पलट जाना" है। फर्नीचर को गिरने या पलटने से रोकने के उचित उपाय करें और अपने प्राणों की रक्षा करें!

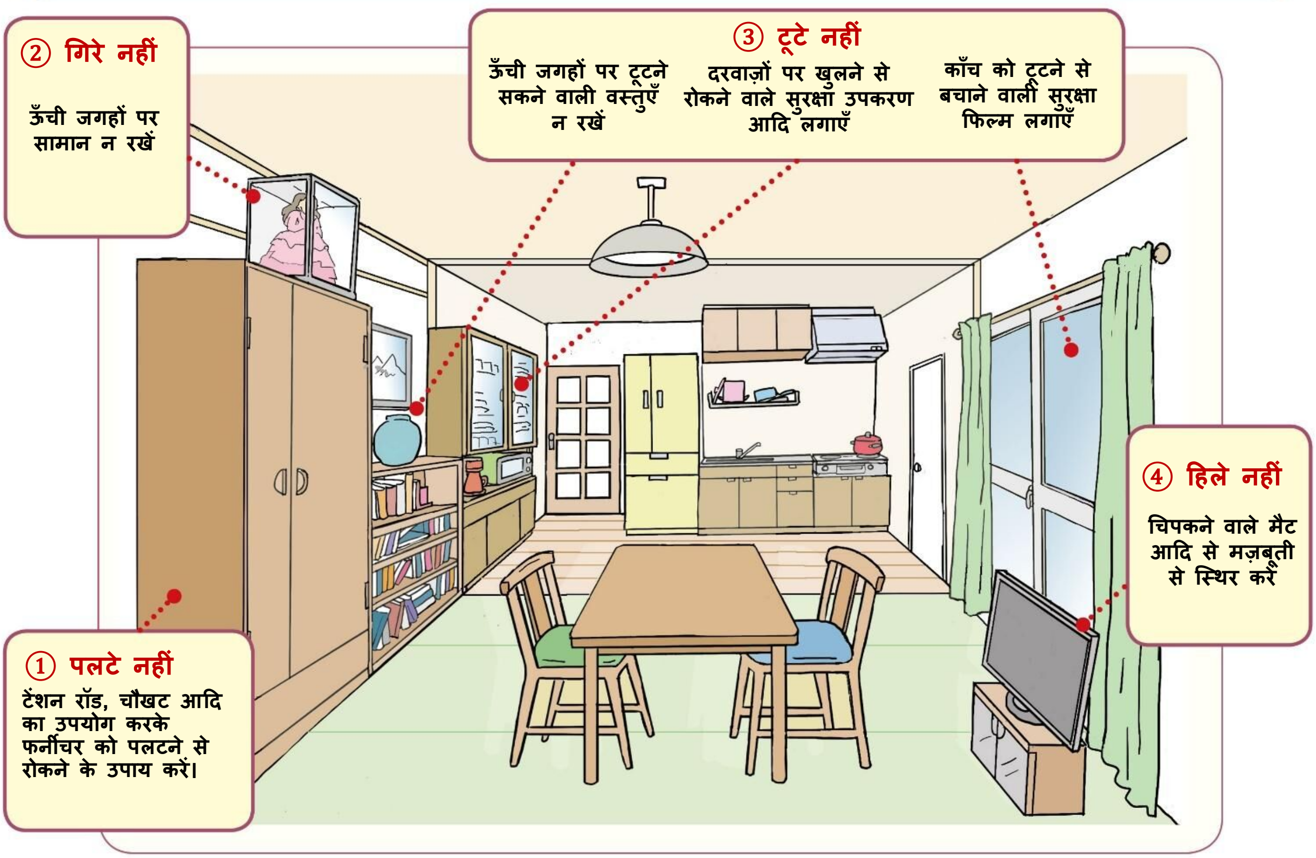
इसके अतिरिक्त, यदि घर के अंदर सामान बिखर जाता है, तो घर पर ही आश्रय लेना कठिन हो जाएगा। रोज़मर्रा के जीवन में अपने आसपास की चीज़ों को व्यवस्थित रखें और अपने घर की आंतरिक सुरक्षा सुनिश्चित करें।



स्रोत: जापान वास्तुकला संस्थान "हानशिन-आवाजी महाभूकंप के दौरान आवासों का आंतरिक क्षति सर्वेक्षण प्रतिवेदन" आंतरिक क्षति के कारण होने वाली चोटों के कारण

फोटो: 18 जून 2018 के उत्तरी ओसाका भूकंप के एक आपदा-पीड़ित द्वारा प्रदान की गई।

घर के अंदर के खतरनाक स्थानों की जाँच करें! इन चार "नहीं" को लक्ष्य बनाएँ!



※ UR के किराए के आवासों में फर्नीचर के पलटने से बचाव के लिए लगाए जाने वाले उपकरणों एवं अन्य स्थापनाओं के संबंध में संशोधन (मॉडिफिकेशन) मानक निर्धारित किए गए हैं।
अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने प्रबंधन सेवा कार्यालय या आवास केंद्र से निःसंकोच संपर्क करें।

(संदर्भ) UR शहरी पुनर्जागरण एजेंसी "आवास मार्गदर्शिका (आपदा के समय सावधानियाँ)"
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html

अपने आपातकालीन भंडार की जाँच करें

आपदा के समय "लॉज़िस्टिक्स रुक जाने के कारण आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति बाधित हो सकती है", तथा "जीवन-रेखाएँ (बिजली, गैस और पानी) भी बंद हो सकती हैं।" लिफ्ट भी बंद हो सकती है, जिससे बाहर निकलना कठिन हो सकता है।
ऐसी परिस्थितियों में भी घर पर ही आश्रय लेकर जीवनयापन कर सकें, इसके लिए पहले से आपातकालीन भंडार तैयार रखें!

बुनियादी आपातकालीन भंडार
(कम से कम 3 दिनों का, और यदि संभव हो तो 7 दिनों का!)

खाद्य सामग्री

प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 3 समय का भोजन

पानी

प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 3 लीटर (पीने, खाना बनाने आदि के लिए)

पोर्टेबल शौचालय

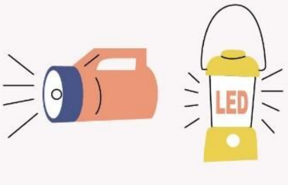
प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 5 बार उपयोग

कल्पना करें कि यदि बिजली, गैस और पानी जैसी जीवन-रेखाएँ बंद हो जाएँ, तो आपको किन-किन चीज़ों की आवश्यकता होगी, और उन्हें पहले से तैयार रखें!

यदि बिजली चली जाए तो?

★ रात में चारों ओर घोर अँधेरा हो जाता है!

टॉर्च और LED लालटेन तैयार रखें!



★ टीवी चालू नहीं हो रहा!

हैंड-क्रैंक रेडियो तैयार रखें!

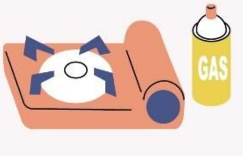
यदि गैस की आपूर्ति बंद हो जाए तो?

★ नहा नहीं सकते!

ड्राई शैम्पू और पसीना पोंछने वाले वाइप्स तैयार रखें!

★ खाना नहीं बना सकते!

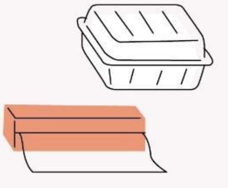
पोर्टेबल गैस स्टोव और गैस कैनिस्टर तैयार रखें!



यदि पानी की आपूर्ति बंद हो जाए तो?

★ बर्तन नहीं धो सकते!

डिस्पोज़ेबल बर्तन और प्लास्टिक रैप तैयार रखें!



★ दाँत साफ़ नहीं कर सकते!

दाँत साफ़ करने वाले वाइप्स तथा माउथवॉश तैयार रखें!

अंतिम पृष्ठ पर [घर पर आश्रय लेने के लिए आपातकालीन सामग्री की सूची] दी गई है।
इस सूची का भी उपयोग करें और अपनी आवश्यकताओं के अनुसार आपातकालीन भंडार तैयार रखें।

पोर्टेबल शौचालय का उपयोग करके देखें

आपदा के समय पानी की आपूर्ति बंद होने के कारण शौचालय में पानी नहीं बहाया जा सकता, और निकासी पाइपों के क्षतिग्रस्त होने से रिसाव या गंदे पानी के उल्टा बहने जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं,
जिससे घर का शौचालय उपयोग के योग्य नहीं रह सकता।
इसलिए, पहले से पोर्टेबल शौचालय का भंडार रखें और उसका उपयोग करके भी देखें।

पोर्टेबल शौचालय को उपयोग करने का तरीका

1

शौचालय के कटोरे पर एक प्लास्टिक बैग चढ़ाएँ।

पोर्टेबल शौचालय के बैग को शौचालय के कटोरे के अंदर के पानी से गीला होने से बचाएँ।

2

शौचालय की सीट के ऊपर पोर्टेबल शौचालय लगाएँ।

जमाने वाला पदार्थ (कोएगुलेंट) डालें। (इसे डालने का समय उत्पाद के अनुसार अलग-अलग हो सकता है।)

3

शौच करें

4

दुर्गंध बाहर न निकले, इसके लिए बैग को अच्छी तरह बाँध दें।

आपदा के समय कचरा संग्रहण तुरंत नहीं हो सकता।

POINT

शौच को न रोकें!

“पोर्टेबल शौचालय पर्याप्त संख्या में नहीं हैं” या “शौचालय गंदा है, इसलिए उसका उपयोग नहीं करना चाहते” जैसे कारणों से लोग शौच रोक लेते हैं या पानी कम पीने लगते हैं, जिससे मूत्राशय संक्रमण (सिस्टाइटिस), निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। आपदा के समय भी “सामान्य दिनों की तरह शौचालय का उपयोग” कर सकें, इसके लिए पर्याप्त मात्रा में पोर्टेबल शौचालय का भंडार रखना और उसका नियमित रूप से उपयोग करके पहले से अभ्यस्त होना महत्वपूर्ण है।

POINT

मल-मूत्र का निपटान कैसे करें?

आपदा आने के तुरंत बाद स्थानीय प्रशासन द्वारा कचरा संग्रहण में भी देरी हो सकती है। इसलिए कचरे के बैग को अच्छी तरह बाँधकर सुरक्षित रखें। जब कचरा संग्रहण फिर से शुरू हो जाए, तो स्थानीय प्रशासन के निर्देशों के अनुसार उसका निपटान करें।

भूकंप की "तैयारी" [पारस्परिक सहयोग]

आपदा के समय ऐसी परिस्थितियाँ भी आ सकती हैं, जिन्हें केवल अपने बल पर पार नहीं किया जा सकता। ऐसे समय में "पारस्परिक सहयोग" सबसे महत्वपूर्ण होता है।

रोज़मर्रा के जीवन में अपने पड़ोसियों और स्थानीय समुदाय के लोगों से सहज संबंध बनाए रखें, ताकि आपातकाल की स्थिति में एक-दूसरे की सहायता कर सकें!

1

एक-दूसरे का अभिवादन करें

एक-दूसरे की सहायता करने के लिए, शुरुआत एक साधारण अभिवादन से करें। एक-दूसरे को पहचानने वाला संबंध आपातकाल की स्थिति में जीवन बचा सकता है। आइए, एक उज्ज्वल और स्नेहपूर्ण अभिवादन से इसकी शुरुआत करें।

2

स्थानीय समुदाय के कार्यक्रमों में भाग लेने का प्रयास करें

अपने स्थानीय समुदाय में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेने का प्रयास करें। साथ मिलकर आनंददायक समय बिताना और समुदाय के लोगों के साथ एक-दूसरे को पहचानने वाला संबंध बनाना बहुत महत्वपूर्ण है!

3

स्थानीय समुदाय की आपदा-तैयारी गतिविधियों में भाग लेने का प्रयास करें

स्थानीय समुदाय की आपदा-निवारण गतिविधियाँ और आपदा अभ्यास, समुदाय के लोगों के बीच सहज संबंध बनाए रखने में भी बहुत सहायक होते हैं। आपदा-निवारण गतिविधियों में भाग लें और अपने आसपास के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाएँ।

4

आपदा-तैयारी के बारे में चर्चा करें

आप स्वयं जो आपदा "तैयारियाँ" कर रहे हैं और आपदा के समय होने वाली अपनी चिंताओं के बारे में सभी से मिलकर चर्चा करें इस वार्तालाप से मिलने वाली नई समझ और सीख को अपनी दैनिक आपदा "तैयारी" में अपनाएँ।

भूकंप की "तैयारी" [पारस्परिक सहयोग]

विभिन्न आपदा-स्थितियों में, "समुदाय के लोगों के बीच का जुड़ाव" लोगों की जान बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अपने पड़ोसियों और स्थानीय समुदाय के लोगों के साथ रोज़मर्रा के जीवन में सहज संबंध बनाए रखें, ताकि आपदा के समय एक-दूसरे की सहायता कर सकें।

•••• उदाहरण (केस स्टडी) ••••

ऐसे उदाहरण हैं कि पूर्वी जापान के महान भूकंप के बाद आई भीषण सुनामी से प्रभावित क्षेत्रों में, दैनिक जीवन में पहले से स्थापित पारस्परिक सहयोग व्यवस्था ने प्रभावी रूप से कार्य किया, जिसके परिणामस्वरूप लगभग सभी निवासी सुरक्षित रूप से निकासी करने में सफल रहे। जिन समुदायों में स्थानीय समुदाय और विद्यालयों के सहयोग से लंबे समय से आपदा-तैयारी शिक्षा संचालित की जाती रही थी तथा संयुक्त निकासी अभ्यासों और अन्य गतिविधियों के माध्यम से पारस्परिक सहयोग की भावना समुदाय में गहराई से स्थापित हो चुकी थी, वहाँ वास्तविक निकासी के दौरान ऐसे दृश्य देखने को मिले जहाँ जूनियर हाई स्कूल के विद्यार्थियों ने प्राथमिक विद्यालय के बच्चों का हाथ पकड़कर उन्हें एक सुरक्षित निकासी के लिए मार्गदर्शन दिया, और घबराए हुए बच्चों को शांत करते हुए उन्हें ऊँचे सुरक्षित स्थानों तक पहुँचाया।
यह भी बताया जाता है कि ऐसी परिस्थियाँ भी उठी थीं जहाँ लोगों ने वृद्धावस्था के व्यक्तियों को आवाज़ देकर उनको एक सुरक्षित रूप से निकासी करने में सहायता की। ये कार्य और उनके परिणाम इस बात के उदाहरण हैं कि समुदाय में दैनिक जीवन के दौरान विकसित की गई आपदा-तैयारी शिक्षा और पारस्परिक सहयोग की भावना को वास्तविक परिस्थितियों में सफलतापूर्वक लागू किया गया। ये पारस्परिक सहयोग के महत्व को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।

•••• व्यक्तिगत अनुभव ••••

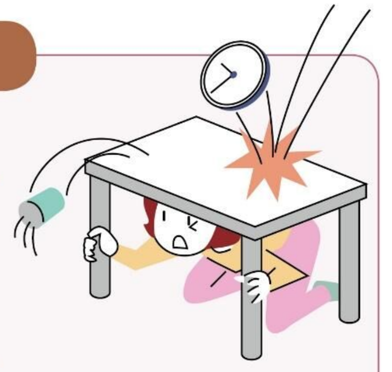
"रोज़मर्रा का एक साधारण अभिवादन भी आपदा के समय लोगों के दिलों को सुकून और सहारा देता है।"

(हानशिन-आवाजी महाभूकंप के समय प्राथमिक विद्यालय की दूसरी कक्षा में पढ़ रही एक बच्ची का अनुभव)

हमारे पड़ोस में एक आंटी रहती थीं, जिनका हम रोज़ अभिवादन किया करते थे। भूकंप के तुरंत बाद, जब मैं पूरी तरह घबरा गई थी, तब उनका परिचित चेहरा देखके और उनकी परिचित स्नेहपूर्ण आवाज़ में "तुम ठीक हो?" सुनते ही मेरे मन को शांति मिल गई। पड़ोस की उन आंटी के इन मात्र शब्दों से ही मुझे गहरी राहत और सुरक्षा का एहसास मिल गया।

यदि भीषण भूकंप आए!

शुरुआती कदमों की पुष्टि करें



1. सबसे पहले, अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें!

- **गिरने वाली वस्तुओं से अपने सिर की रक्षा करें। आग लगा सकने वाले स्रोतों की जाँच करें। दरवाज़ा खोलकर बाहर निकलने का रास्ता सुनिश्चित करें।**
  (उदाहरण के लिए मेज़ के नीचे शरण लें, हेलमेट पहनें, आदि।)

2. अपने परिवार और प्रियजनों की सुरक्षा की पुष्टि करें

- **पहले से तय किए गए संपर्क के माध्यम से उनसे संपर्क करें। उन्हें अपनी कुशलक्षेम की सूचना दें।**

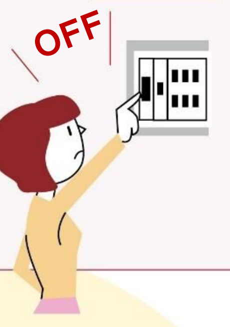
※ आपदा के समय सामान्य संचार के साधनों का उपयोग करना कठिन हो सकता है। इसलिए पहले से ही संपर्क करने के विभिन्न तरीकों की जानकारी रखें।

① आपदा आपातकालीन संदेश डायल **171**

② आपदा आपातकालीन संदेश बोर्ड **web171** या **विभिन्न मोबाइल नेटवर्क सेवा प्रदाता**

※ इसे उपयोग करने की विधि के लिए कृपया नीचे दी गई जानकारी देखें।
(संदर्भ) आंतरिक मामलों और संचार मंत्रालय की वेबसाइट “आपदा संदेश सेवाएँ”
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/yusen.html

3. बिजली बहाल होने के बाद लगने वाली आग की रोकथाम



यदि भूकंप के कारण बिजली चली जाए, तो बिजली बहाल होने पर लगने वाली आग “विद्युतजनित आग” से बचने के लिए निम्न बातों का अवश्य पालन करें:
① मुख्य सर्किट ब्रेकर बंद कर दें। ② शौचालय सहित सभी विद्युत उपकरणों के प्लग सॉकेट से निकाल दें।

यदि आपका घर क्षतिग्रस्त हो जाए और उसमें रहना संभव न हो...

- **यद्यपि सामान्यतः घर पर ही आश्रय लेना (शेल्टर-इन-प्लेस) अनुशंसित है, लेकिन यदि आपका घर क्षतिग्रस्त हो जाए और वहाँ रहना सुरक्षित न हो, तो अपने निकटतम राहत शिविर (निकासी केंद्र) में जाएँ।**

क्षति की स्थिति का रिकॉर्ड रखें

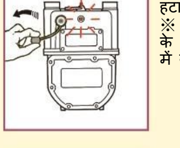
क्षति की गंभीरता के आधार पर, आपको राष्ट्रीय या स्थानीय सरकार से विभिन्न प्रकार की सहायता या मुआवज़ा मिल सकता है। यदि आपके घर को नुकसान पहुँचा है, तो उसकी स्थिति का फ़ोटो लेकर रिकॉर्ड अवश्य रखें।

POINT

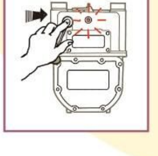
गैस की आपूर्ति बहाल करने की विधि

UR के किराए के आवासों में, यदि भूकंपीय तीव्रता लगभग 5 या उससे अधिक होन जैसी आपात स्थिति उत्पन्न होती है, तो सुरक्षा उपकरण सक्रिय होकर माइक्रोकंप्यूटर गैस मीटर के माध्यम से गैस की आपूर्ति स्वतः बंद कर देता है। सुरक्षा सुनिश्चित हो जाने के बाद, नीचे दिए गए चरणों का पालन करके गैस की आपूर्ति पुनः चालू करें।

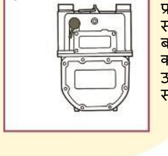
1. सभी गैस उपकरणों को बंद कर दें।
※ गैस मीटर का वाल्व बंद न करें।



2. रीसेट बटन का कैप हटाएँ।
※ गैस मीटर के प्रकार के अनुसार, कुछ मॉडलों में कैप नहीं होता है।



3. रीसेट बटन को पूरी तरह और मज़बूती से दबाएँ, फिर छोड़ दें। इसके बाद, कैप को वापस उसकी जगह लगा दें।



4. लगभग 3 मिनट प्रतीक्षा करें। जब लाल संकेतक (इंडिकेटर) की बत्ती टिमटिमाना बंद कर दे, तो गैस का उपयोग किया जा सकता है।

बाढ़ की "तैयारी"

बाढ़ से स्वयं को सुरक्षित करने हेतु “शीघ्र अतिशीघ्र निकासी करना” मूल सिद्धांत है!

मौसम संबंधी जानकारी और पूर्वानुमान पहले से जाँचकर बाढ़ आने से पहले ही आवश्यक तैयारियाँ की जा सकती हैं।

नीचे दी गई तीन "तैयारियाँ" पहले से करके रखें, और यदि बाढ़ का खतरा हो, तो समय रहते सुरक्षित स्थान पर चले जाएँ।

"तैयारी" 1 बाढ़ के लिए विशेष आपदा-आपातकालीन सामग्री

भूकंप के लिए तैयार की गई आपातकालीन सामग्री के अतिरिक्त, बाढ़ के समय नीचे दी गई विशेष आपदा-आपातकालीन सामग्री भी आवश्यक होती है। यदि आपके घर में पानी भरने की आशंका हो, तो इन आवश्यक वस्तुओं तथा अपनी ज़रूरत की अन्य आपातकालीन सामग्री को आपदा-आपातकालीन बैग में रखकर अस्थायी रूप से सुरक्षित आश्रय स्थल की ओर चले जाएँ।

※ दोनों हाथ खाली रखकर सुरक्षित रूप से चलने-फिरने के लिए बैकपैक का उपयोग करें।

+

रेनकोट

बाढ़ के समय यह एक आवश्यक वस्तु है। निकासी के दौरान दोनों हाथ खाली रखने के लिए छाते की बजाय रेनकोट पहनना बेहतर है। चमकीले या फ्लोरोसेंट रंग के कपड़े पहनें, ताकि आपको आसानी से देखा जा सके।

बदलने के कपड़े

यदि आप गीले कपड़े पहने रह जाते हैं, तो शरीर की गर्मी और ऊर्जा तेजी से कम होने लगती है। इसलिए बदलने के लिए अतिरिक्त कपड़े तैयार रखें।

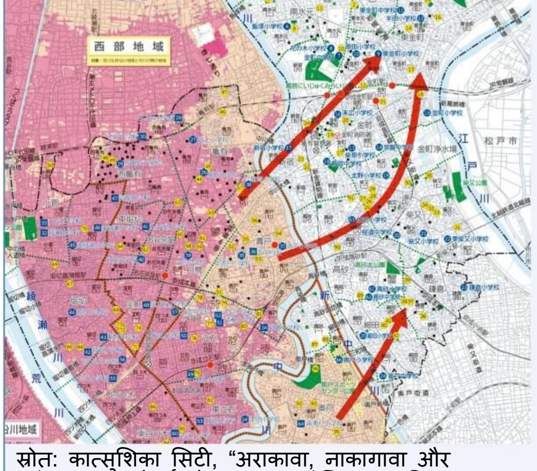
जूते-चप्पल

निकासी के समय रबड़ बूट (गमबूट) के बजाय ऐसे सुरक्षित, फिसलन-रोधी जूते पहनें जो पैरों की अच्छी तरह सुरक्षा करें, जैसे ट्रेकिंग या हाइकिंग के जूते।

गरम कपड़े

अपने शरीर को ठंडा होने से बचाएँ।
(उदाहरण: मोटा जलरोधक (वॉटरप्रूफ) कोट, डिस्पोज़ेबल हीट पैक (काइरो) आदि।)

"तैयारी" 2 हैज़र्ड मैप (आपदा जोखिम मानचित्र) की जाँच



स्रोत: कात्सुशिका सिटी, “अराकावा, नाकागावा और एदोगावा बाढ़ हैज़र्ड मैप (आपदा जोखिम मानचित्र)”

इस अवसर पर अपने घर के आसपास के क्षेत्र का हैज़र्ड मैप (आपदा जोखिम मानचित्र) अवश्य देखें। यदि आपके पास इसकी प्रति नहीं है, तो आप इसे अपने स्थानीय नगर निगम/नगरपालिका की वेबसाइट पर देख सकते हैं या प्रशासनिक कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

POINT

हैज़र्ड मैप (आपदा जोखिम मानचित्र) में क्या देखें!

- अपने घर का स्थान
- अपने घर और आसपास के क्षेत्र में अनुमानित क्षति
- निकासी के समय जाने की दिशा / सुरक्षित स्थान / निकासी मार्ग

★ इस जानकारी को अपने परिवार के साथ साझा करें और निकासी मार्ग पर पहले से एक बार पैदल चलकर उसे अच्छी तरह समझ लें।

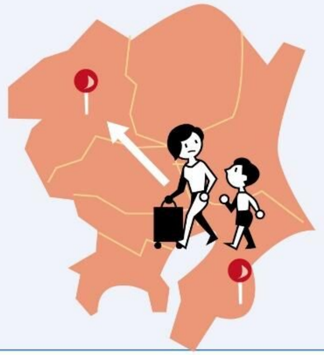
बाढ़ की "तैयारी"

"तैयारी" 3 निकासी के लिए सुरक्षित स्थान का चयन

बाढ़ के समय मुख्य रूप से निकासी के तीन तरीके होते हैं।
निकासी को शुरू करने के समय और परिस्थितियों के अनुसार सबसे उपयुक्त निकासी विधि चुनें।

रिश्तेदारों या मित्रों के घर निकासी

आपदा का जोखिम कम वाले क्षेत्र में रहने वाले रिश्तेदारों या मित्रों के घर पहले से जाकर निकासी करना।

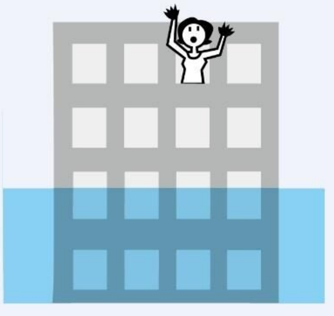


क्षैतिज निकासी

यथासंभव, आपदा-प्रभावित क्षेत्र से दूर किसी सुरक्षित स्थान पर निकासी करना।

ऊर्ध्वाधर निकासी

किसी भवन की ऊपरी मंज़िल जैसे ऊँचे स्थान पर निकासी करना।



POINT

बाढ़ के समय निकासी के मानदंड

यदि आप बाढ़ या जलभराव शुरू होने के बाद निकासी करेंगे, तो बहुत देर हो जाएगी। स्थानीय नगर निगम/नगरपालिका तथा जापान मौसम विज्ञान एजेंसी द्वारा जारी करी गई नदी के जलस्तर, वर्षा संबंधी जानकारी और चेतावनी स्तरों पर ध्यान दें, तथा स्वयं निर्णय लेकर समय रहते जल्द से जल्द सुरक्षित स्थान पर निकासी करें।

जोखिम स्तर

चेतावनी स्तर	उठाए जाने वाले कदम	निकासी संबंधी जानकारी नगरपालिका द्वारा जारी	चेतावनी स्तर के समतुल्य जानकारी जापान मौसम विज्ञान एजेंसी द्वारा जारी
5	जीवन के लिए गंभीर खतरा तुरंत अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें	आपातकालीन सुरक्षा आश्वासन	स्तर 5: ○○ विशेष चेतावनी
चेतावनी स्तर 4 तक पहुँचने से पहले अवश्य निकासी करें!			
4	खतरनाक क्षेत्रों से सभी लोगों को निकासी करना चाहिए	निकासी का आदेश	स्तर 4: ○○ गंभीर खतरे की चेतावनी
3	खतरनाक क्षेत्रों से वृद्ध व्यक्तियों को तुरंत निकासी करनी चाहिए	वृद्धावस्था के व्यक्तियों तथा सहायता की आवश्यकता रखने वाले लोगों का निकासी	स्तर 3: ○○ चेतावनी
2	अपनी निकासी योजना की पुष्टि करें		स्तर 2: ○○ परामर्शी
1	आपदा के प्रति अपनी तैयारी और सतर्कता बढ़ाएँ		प्रारंभिक चेतावनी

※○○में भारी वर्षा, भूस्खलन, बाढ़ और तूफ़ानी ज्वार (स्टॉर्म सर्ज) शामिल हैं।

संदर्भ स्रोत: Weathernews

ऐसा भी संभव हो सकता है कि आपके आसपास कुछ लोग महत्वपूर्ण जानकारी से अनजान हों और निकासी में देर कर रहे हों। निकासी करते समय आसपास के लोगों को ज़ोर से आवाज़ देकर सतर्क करें और उन्हें भी अपने साथ सुरक्षित स्थान पर जाने के लिए प्रेरित करें।

बाढ़ के समय भी पारस्परिक सहयोग (अर्थात् स्थानीय क्षेत्र और समुदाय के लोग एक-दूसरे की सहायता और सहयोग) बहुत महत्वपूर्ण है। पृष्ठ 7 और 8 की जानकारी को देखें और एक-दूसरे की मदद करते हुए आपदा का सामना करें।

परिशिष्ट: घर पर आश्रय लेने के लिए आपातकालीन सामग्री की सूची

	खाद्य सामग्री	पानी	पोर्टेबल शौचालय
अनुशंसित मात्रा	प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 3 समय का भोजन	प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 3 लीटर (पेयजल तथा खाना पकाने आदि के लिए आवश्यक पानी सहित)	प्रति व्यक्ति हेतु प्रतिदिन 5 बार उपयोग
	3 समय का भोजन × परिवार के सदस्यों की संख्या × दिनों की संख्या (3 से 7 दिनों के लिए) II	3 लीटर × परिवार के सदस्यों की संख्या × दिनों की संख्या (3 से 7 दिनों के लिए) II	5 बार उपयोग × परिवार के सदस्यों की संख्या × दिनों की संख्या (3 से 7 दिनों के लिए) II
भंडारित मात्रा	भंडार	लीटर	उपयोग

➕

दैनिक उपयोग की आवश्यक वस्तुएँ

- □ कचरे के बैग / प्लास्टिक बैग (बड़े आकार के बैग अधिक सुविधाजनक होते हैं।)
- □ सूखी बैटरियाँ
- □ टॉर्च
- □ पोर्टेबल पावर बैंक
- □ हैंड-क्रैंक रेडियो
- □ पोर्टेबल गैस स्टोव और गैस कैनिस्टर
- □ डिस्पोज़ेबल हीट पैक (काइरो)
- □ लाइटर
- □ प्राथमिक चिकित्सा किट
- □ पानी संग्रह करने का टैंक

स्वच्छता संबंधी सामग्री

- □ मास्क
- □ पसीना पोंछने वाले वाइप्स
- □ पीरियड्स की स्वच्छता सामग्री
- □ दाँत साफ़ करने वाले वाइप्स तथा माउथवॉश
- □ ड्राई शैम्पू

मनपसंद वस्तुएँ

- □ पसंदीदा नाश्ता, किताबें तथा अन्य मनपसंद वस्तुएँ

व्यक्तिगत आवश्यक वस्तुएँ

- □ नियमित रूप से ली जाने वाली दवाइयाँ
- □ अतिरिक्त चश्मा और कॉन्टैक्ट लेंस
- □ एलर्जी-अनुकूल खाद्य पदार्थ तथा बारीक व छोटे कटे हुए व्यंजन

अधिक विस्तृत जानकारी के लिए कृपया नीचे दिए गए स्रोतों को देखें।

- संदर्भ: जापानी रेड क्रॉस सोसाइटी
  "आपातकालीन स्थिति में साथ ले जाने वाली सामग्री एवं आपातकालीन भंडारण सामग्री की जाँच सूची"
  https://www.jrc.or.jp/chapter/hokkaido/apeal/2020/0930_002645.html
- कृषि, वानिकी एवं मत्स्य पालन मंत्रालय
  "आपदा की तैयारी के लिए खाद्य भंडारण मार्गदर्शिका"
  https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html

भूकंप और बाढ़ की "तैयारी" हेतु मार्गदर्शिका

प्रकाशक: शहरी पुनर्जागरण एजेंसी (UR)
निर्माण सहयोग: UR कम्युनिटी कंपनी लिमिटेड / मैन्शन डिज़ास्टर प्रिवेंशन एसोसिएशन (MALCA) / इनोची तो बुन्का कंपनी लिमिटेड
प्रकाशन तिथि: अगस्त 2026