

शीतकालीन तूफान आपदा प्रतिक्रिया

पृष्ठभूमि:

शीतकालीन तूफानों में तेज़ हवा, ठंडी बारिश, ओलों के साथ वर्षा, भारी बर्फ़बारी और अत्यधिक ठंड शामिल हो सकते हैं। सर्दियों का प्रचंड तूफान सड़क अवरोध, बिजली गुल होने और परिवहन दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है।

सामान्यतः आपको निम्नलिखित शब्दावली की जानकारी होनी चाहिए:

- **शीतकालीन तूफान सतर्कता** का अर्थ है सर्दियों के तूफान की संभावना है।
- **शीतकालीन तूफान चेतावनी** का अर्थ है सर्दियों का तूफान आ रहा है या जल्द ही आने वाला है।
- **बर्फ़ीले तूफान की चेतावनी** का अर्थ है तीन घंटे या उससे अधिक समय तक 35 मील प्रति घंटा या अधिक की रफ़्तार से निरंतर हवाएँ या लगातार हवा के झोंके और काफ़ी मात्रा में बर्फ़ गिरने या उड़ने की संभावना है (दृश्यता को एक चौथाई मील से भी कम करते हुए)।
- **पाले/ठंड की चेतावनी** का अर्थ है जमा देने वाले तापमान से नीचे के तापमान की उम्मीद है।
- **बर्फ़ीली बारिश** का अर्थ है ऐसी बारिश जो ज़मीन से टकराने पर जम जाती है, जिससे सड़कों, रास्तों, पेड़ और बिजली के तारों पर बर्फ़ की परत जम जाए।
- **ओलों की बारिश** का अर्थ है कि वर्षा ज़मीन पर पहुँचने से पहले बर्फ़ के गोलों में बदल जाती है, जिससे सड़कों पर नमी जम जाती है और फिसलन पैदा होती है।

शीतकालीन तूफान से पहले:

अपने आपदा आपूर्ति किट में निम्नलिखित वस्तुएँ जोड़ें:

- संधा नमक रास्तों पर से बर्फ़ पिघलाने के लिए
- रेत कर्षण में सुधार करने के लिए
- बर्फ़ के फावड़े और बर्फ़ हटाने वाले अन्य उपकरण।

अपने घर और परिवार को तैयार करें:

- पर्याप्त तापन ईंधन के साथ अपने घर में संभावित अलगाव के लिए तैयारी करें; ईंधन के नियमित स्रोत बंद हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, अपनी अँगोठी या लकड़ी से जलने वाले चूल्हों के लिए पर्याप्त मात्रा में सूखी, तैयार लकड़ियाँ इकट्ठी करें।
- दीवारों और अटारियों को इन्सुलेट करते हुए, दरवाज़ों और खिड़कियों पर रोधक लगाते हुए और मौसमी सीलबंदी द्वारा, एवं तूफान की खिड़कियाँ लगा कर या खिड़कियों को प्लास्टिक से ढकते हुए, अपने ईंधन की आपूर्ति का जीवनकाल बढ़ा कर, अपने घर को सर्दियों के लिए तैयार करें।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट
निर्माता:
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011



शीतकालीन तूफान आपदा प्रतिक्रिया

- आपके परिवार, पड़ोसियों, पशुओं या उपकरणों को आश्रय प्रदान करने वाले अपने घर, खलिहान, सायबान या किसी भी अन्य ढांचों को सर्दियों के लिए तैयार करें। बारिश के पानी के गटर साफ़ करें; छत के रिसाव की मरम्मत करें और तूफान के दौरान घर या अन्य ढांचों पर गिरने की संभावना वाले पेड़ों की शाखाओं को काट दें।
- इन्सुलेशन या अखबार और पाइप को प्लास्टिक से इन्सुलेट करें तथा जमने से बचने के लिए नलों से थोड़ा पानी टपकने दें।
- आग बुझाने वाले यंत्र तैयार रखें और सुनिश्चित करें कि घर में हर कोई उसके उपयोग का तरीका जानता हो। चूँकि ज्यादातर लोग आवश्यक सुरक्षा सावधानियाँ बरते बिना वैकल्पिक तापन स्रोतों का उपयोग करते हैं, घर में लगने वाली आग से अतिरिक्त जोखिम पैदा होता है।
- पानी के वाल्व बंद करना सीखें (ताकि पाइप फटने की स्थिति में उपयोगी हो)।
- बुजुर्ग या विकलांग मित्रों, पड़ोसियों या कर्मचारियों की मदद करने के लिए आपको क्या करना चाहिए, इसकी जानकारी पहले से रखें।
- यदि सपाट छत पर नालियाँ काम नहीं करती हैं, तो बर्फ या पानी के संचय से असामान्य रूप से भारी वज़न को सँभालने के लिए छत की संरचनात्मक क्षमता की जाँचकरने के लिए एक ठेकेदार को बुलवाएँ।

अपनी कार तैयार करें:

अपनी कार में निम्नलिखित मदों की जाँच करें या किसी मैकेनिक से जाँच करवाएँ:

एंटीफ्रीज़ स्तर – ठंड से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि वे पर्याप्त हैं।

- बैटरी और इग्निशन सिस्टम - बेहतरीन स्थिति में होना चाहिए और बैटरी टर्मिनल साफ़ होने चाहिए।
- ब्रेक - टूट-फूट तथा फ्लुइड स्तर की जाँच करें।
- सर्दियों के मौसम में कम से कम आधी टंकी पेट्रोल रखें।
- हीटर और डीफ्रॉस्टर- सुनिश्चित करें कि वे ठीक तरह काम कर रहे हैं।
- लाइटें और खतरे की चमकती लाइटें- उनकी उपयोगिता की जाँच करें।
- तेल - स्तर और वज़न की जाँच करें। भारी तेल कम तापमान पर ज्यादा जमता है और अच्छी तरह चिकनाई पैदा नहीं करता है।
- थर्मोस्टेट-सुनिश्चित करें कि यह ठीक तरह काम कर रहा है।

विंड शील्ड वाइपर उपकरण

समस्या होने पर मरम्मत करें और उचित वॉशर द्रव स्तर बनाए रखें।

- सर्दियों के अच्छे टायर लगाएँ। सुनिश्चित करें कि टायर में पर्याप्त ट्रेड है। तेज सर्दियों की स्थिति के लिए, आमतौर पर हर मौसम में काम आने वाले रेडियल पर्याप्त होते हैं। तथापि, कुछ क्षेत्रों में सड़कों पर चलाने के लिए वाहनों का जंजीरों या स्टड वाले स्नोटायर से सुसज्जित होना ज़रूरी है।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट
निर्माता:

होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011



शीतकालीन तूफान आपदा प्रतिक्रिया

प्रत्येक कार में एक सर्दियों का आपातकालीन किट रखें जिसमें निम्नलिखित शामिल हों:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> एक फावड़ा | <input type="checkbox"/> अतिरिक्त हैट, मोजे और मिटेन दस्ताने |
| <input type="checkbox"/> विंडशील्ड खुरचनी और छोटा झाड़ू | <input type="checkbox"/> जेब चाकू के साथ प्राथमिक चिकित्सा किट |
| <input type="checkbox"/> टॉर्च | <input type="checkbox"/> आवश्यक दवाएँ |
| <input type="checkbox"/> बैटरी चालित रेडियो | <input type="checkbox"/> कंबल(लें) |
| <input type="checkbox"/> अतिरिक्त बैटरियाँ | <input type="checkbox"/> टोचेन या रस्सी |
| <input type="checkbox"/> पानी | <input type="checkbox"/> रोड नमक और रेत |
| <input type="checkbox"/> स्नैक फूड्स | <input type="checkbox"/> बूस्टर केबल |
| <input type="checkbox"/> माचिस या लाइटर | <input type="checkbox"/> आपातकालीन प्रकाश संकेतक |

मौसम के अनुरूप वस्त्र पहनें

- ढीले ढाले, हल्के कई परतों वाले वस्त्र पहनें; एक परत वाली भारी पोशाक के बजाय गर्म कपड़े पहनें। बाहरी वस्त्र कसकर बुने गए और पानी से बचाने वाले होने चाहिए।
- साधारण दस्तानों के बजाय मिटेन दस्ताने पहनें, जो अधिक गर्म होते हैं।
- हैट पहनें।
- अपने फेफड़ों की रक्षा के लिए अपना मुँह स्कार्फ से ढकें।

शीतकालीन तूफान के दौरान:

यदि आप घर के अंदर हैं:

- मौसम की रिपोर्ट और आपात स्थिति की जानकारी के लिए अपने रेडियो, टेलीविज़न, या NOAA मौसम संबंधी रेडियो को सुनें।
- नियमित रूप से खाएँ और पर्याप्त तरल पदार्थ पिएँ, लेकिन कैफ़ीन और शराब से बचें।
- अपने निवास को सामान्य से अधिक ठंडा रखते हुए, यदि आवश्यक हो, तो ईंधन का संरक्षण करें, कुछ कमरों में अस्थाई रूप से गर्मी पहुँचाना बंद करें।
- यदि पाइप जम जाए, तो इन्सुलेशन या समाचार पत्रों की परतों को हटाएँ और पाइप को चिथड़ों में लपेटें। सभी नल पूरी तरह खुले रखें और पाइप पर उस जगह से शुरूआत करते हुए गर्म पानी डालें, जहाँ वह अधिक ठंड के संपर्क में आता है (या जहाँ से ठंड अंदर घुसने की अधिक संभावना हो)।
- केरोसिन हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन बनाए रखें ताकि जहरीले धुआँ बनने से बचें। हीटरों में केरोसिन बाहर रख कर उनमें डालें और उन्हें ज्वलनशील वस्तुओं से कम से कम तीन फीट दूर रखें।

यदि आप घर से बाहर हैं:

- बर्फ़ खोदते समय अधिक परिश्रम से बचें। अधिक परिश्रम से दिल का दौरा पड़ सकता है- जो सर्दियों में मौत का मुख्य कारण होता है। यदि आपको बर्फ़ पर फावड़ा चलाना है, तो बाहर जाने से पहले अंगों को लचीला बनाने के लिए शरीर तानें।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट

निर्माता:

होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011



शीतकालीन तूफान आपदा प्रतिक्रिया

- अपना मुँह ढकें। घर से बाहर जाते समय मुँह को ढकते हुए अपने फेफड़ों की बेहद ठंडी हवा से रक्षा करें। जब तक बोलना ज़रूरी न हो, बात करने की कोशिश ना करें।
- शरीर को सूखा रखें। शरीर की गर्मी कम होने से रोकने के लिए अक्सर गीले कपड़े बदलें। गीले कपड़े अपना सारा इन्सुलेट मूल्य खो देते हैं और तेजी से गर्मी प्रसारित करते हैं।
- शीतदंश के संकेतों पर नज़र रखें। इनमें शामिल हैं उँगलियों, पाँव के अंगूठे, कान और नाक के सिरों में संवेदनशून्यता और चरम स्थिति में सफ़ेद या विवर्ण रूप रंग। लक्षणों का पता चलने पर तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।
- हाइपोथर्मिया के संकेतों पर नज़र रखें। इनमें शामिल हैं बेकाबू कंपन, याद्दाश्त खोना, भटकाव, असंबद्धता, बेतरतीबी, अस्पष्ट उच्चारण, उनींदापन, और स्पष्ट थकावट।

यदि आप गाड़ी चला रहे हैं:

बेहद ज़रूरी होने पर ही वाहन चलाएँ। यदि आपका ड्राइव करना ज़रूरी है, तो निम्नलिखित पर विचार करें:

- दिन में यात्रा करें, अकेले यात्रा न करें, और अपनी समय-सूची के बारे में दूसरों को सूचित करें।
- मुख्य सड़कों पर बने रहें; बग़ल वाली सड़कों से शॉर्टकट लेने से बचें।

यदि बर्फीले तूफान की वजह से आप कार में फँस जाते हैं:

- हाईवे से बाहर निकलें। खतरे की लाइटें जलाएँ और रेडियो एंटीना या खिड़की से संकट ध्वज लटकाएँ।
- अपने वाहन में रहें जहाँ बचाव दल द्वारा आपको खोजने की सबसे अधिक संभावना है। पैदल रास्ता तय न करें, बशर्ते कि आपको पास कोई इमारत नज़र आ जाए और आप जानते हैं कि आप वहाँ शरण ले सकते हैं। सावधान रहें; उड़ती बर्फ़ से दूरी का सही अंदाज़ा नहीं लगा पाएँगे। कोई इमारत करीब लग सकती है, लेकिन इतनी दूर हो सकती है कि गहरी बर्फ़ पर चल कर दूरी तय न की जा सके।
- गर्म रखने के लिए लगभग 10 मिनट के लिए इंजन और हीटर चलाएँ। इंजन चलते समय हवा की आवाजाही के लिए डाउनविंड खिड़की को थोड़ा खोल कर रखें और समय-समय पर एक्ज़ॉस्टपाइप से बर्फ़ हटाएँ। यह संभावित कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता से आपकी रक्षा करेगा।
- शरीर की गर्मी को बनाए रखने के लिए व्यायाम करें, लेकिन अधिक परिश्रम से बचें। अत्यधिक ठंड में, इन्सुलेशन के लिए सड़क के नक्शे, सीट कवर, और फ़र्श के मैट का उपयोग करें। यात्रियों के साथ सिमट जाएँ और कंबल के लिए अपने कोट का उपयोग करें।
- बारी-बारी से सोएँ। बचाव कर्मचारियों की राह देखने के लिए हर समय एक व्यक्ति को जागते रहना चाहिए।
- निर्जलीकरण से बचने के लिए तरल पदार्थ पिएँ।
- बैटरी पॉवर बर्बाद न करने के प्रति सावधानी बरतें। आपूर्ति के साथ ज़रूरतों - यथा रोशनी, ताप और रेडियो के लिए विद्युत ऊर्जा को संतुलित करें।
- रात में अंदरूनी लाइट जलाएँ, ताकि कार्य या बचाव दल आप को देख सकें।
- यदि किसी दूरदराज़ के इलाके में फँसे हैं, तो हवाई जहाज़ से क्षेत्रका सर्वेक्षण करने वाले बचावकर्मियों का ध्यान आकर्षित करने के लिए बड़े अक्षरों में मदद या एसओएस घसीट कर लिखें और चट्टानों या पेड़ की शाखाओं के



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट
निर्माता:

होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011



शीतकालीन तूफान आपदा प्रतिक्रिया

साथ चिह्नित करें।

- बर्फीला तूफान थमने के बाद, यदि ज़रूरी हो-तो कार छोड़ दें और पैदल आगे बढ़ें।

शीतकालीन तूफान के बाद:

किसी आपदा से उभरना आम तौर पर एक क्रमिक प्रक्रिया होती है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की भाँति सुरक्षा भी एक प्राथमिक मुद्दा है।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट
निर्माता:
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेन्सी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011

