DHRUV RATHEE
ACADEMY

सबके लिए
मुफ़्त गाइड

भारत

बाढ़ सर्वाइवल गाइड

बाढ़ से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या करना है, यह सब इस गाइड में है। यह NDMA, IMD, NDRF, NCDC और WHO की आधिकारिक गाइडलाइन्स पर आधारित है।

समय कम है? तो बस यही एक पेज पढ़ लीजिए

6 नियम जो जान बचाते हैं

1 जल्दी निकलें

रास्ता डूबने से पहले ही ऊँची जगह पर चले जाएँ।

2 प्रशासन का आदेश तुरंत मानें

बाहर पानी दिखने का इंतज़ार न करें।

3 बाढ़ के पानी में न चलें, न तैरें, न गाड़ी चलाएँ

ऊपर से पानी की गहराई और बहाव का अंदाज़ा लगाना नामुमकिन है।

4 गिरे हुए तारों से दूर रहें

बिजली के खंभों और पानी में डूबे उपकरणों से भी दूर रहें।

5 सिर्फ़ साफ़ पानी पिएँ

सिर्फ़ सीलबंद, उबला या सरकारी तौर पर साफ़ किया गया पानी।

6 मदद करें, पर ख़ुद ख़तरे में न पड़ें

बाढ़ के पानी में सिर्फ़ ट्रेन्ड रेस्क्यू टीम ही उतरे।

एक बात जो लोग हल्के में लेते हैं

अच्छे तैराक भी डूब सकते हैं। डूबना अक्सर तेज़ और ख़ामोश होता है। असल में डूबता हुआ इंसान अक्सर न चिल्ला पाता है, न फ़िल्मों की तरह हाथ-पैर मार पाता है।

यह गाइड अपने फ़ोन में सेव कर लीजिए और मानसून से पहले परिवार और पड़ोसियों के साथ शेयर कीजिए। नेटवर्क न होने पर भी यह आपके काम आएगी।

112 भारत का एक ही इमरजेंसी नंबर है, पुलिस, फ़ायर और एम्बुलेंस के लिए। किसी भी फ़ोन से, पूरे भारत में, बिल्कुल मुफ़्त।

01 पानी दिखने से पहले तैयारी करें

पहले · चेतावनी और प्लानिंग

जल्दी करें जब तक सड़क पर पानी भरता है, तब तक आपका सबसे सुरक्षित रास्ता बंद हो चुका हो सकता है।

आधिकारिक चेतावनियाँ पढ़ें

NDMA · SACHET
आधिकारिक आपदा अलर्ट: sachet.ndma.gov.in
खोलें ↗

IMD · MAUSAM
मौसम की चेतावनियाँ: mausam.imd.gov.in
खोलें ↗

CWC · FLOODWATCH
नदियों और बाढ़ का पूर्वानुमान: cwc.gov.in
खोलें ↗

ज़िला प्रशासन
निकलने के रास्ते और शेल्टर की जानकारी

IMD के कलर अलर्ट का मतलब

IMD कलर	मतलब	आपको क्या करना है
हरा	कोई चेतावनी नहीं	सामान्य रूप से नज़र बनाए रखें
पीला	सतर्क रहें	अपडेट, रास्ते और ज़रूरी सामान चेक करें
नारंगी	तैयार रहें	फ़ोन चार्ज करें, कमज़ोर लोगों को पहले ही सुरक्षित जगह भेजें
लाल	तुरंत कदम उठाएँ	स्थानीय प्रशासन के ताज़ा निर्देश तुरंत मानें

परिवार का प्लान बनाएँ

मिलने की जगहें
एक घर के पास और एक मोहल्ले के बाहर तय करें।

दो रास्ते
एक रास्ता बंद हो सकता है, इसलिए एक बैकअप रास्ता भी तय रखें।

एक कॉन्टैक्ट
बाढ़ वाले इलाक़े से बाहर का एक रिश्तेदार तय करें, जिसे सब अपडेट देंगे।

ज़िम्मेदारी बाँटें
हर बच्चे, बुज़ुर्ग और दिव्यांग की ज़िम्मेदारी पहले से एक व्यक्ति को दें।

पहले · सामान और तैयारी

01 बैग पैक करें, तैयार रहें

वाटरप्रूफ़ इमरजेंसी बैग: हल्का रखें

- पहचान पत्रों की कॉपी
- दवाइयाँ + पर्चे
- फ़र्स्ट-एड किट + ORS
- टॉर्च
- सीटी
- पावर बैंक
- मज़बूत जूते
- साफ़-सफ़ाई का सामान
- सूखा खाना
- कैश, छोटे नोट

घर में स्टॉक रखें

3 दिन — घर के हर सदस्य के लिए ऐसा खाना जो बिना पकाए खाया जा सके

5 लीटर / दिन — पीने का पानी, हर व्यक्ति और पालतू जानवर के लिए। गर्मी, बीमारी और मेडिकल ज़रूरत के हिसाब से बढ़ाएँ

फ़ोन और कॉन्टैक्ट्स

- **फ़ोन पूरा चार्ज रखें** और पावर बैंक भी भरा रखें।
- **इमरजेंसी नंबर ऑफ़लाइन सेव करें**, काग़ज़ पर लिखकर भी।
- **नेटवर्क जाम हो तो SMS** इस्तेमाल करें।

चीज़ें पहले ही हटा लें

- **दवाइयाँ, दस्तावेज़, गाड़ियाँ और मवेशी** पहले ही सुरक्षित जगह पहुँचा दें।
- **LPG सिलेंडर का वाल्व बंद करें**, लेकिन सिर्फ़ तब, जब ऐसा करना सुरक्षित हो।
- **सड़क का मैनहोल कभी न खोलें।**

02

दौरान · समय रहते निकलना

बाहर निकलें या सुरक्षित जगह रुकें

तुरंत निकलें जब प्रशासन आदेश दे, पानी तेज़ी से बढ़ रहा हो, कोई रास्ता बंद होने वाला हो, या ज़रूरी इलाज रुक सकता हो, तो तुरंत निकल जाएँ।

सुरक्षित तरीक़े से निकलें

- **आधिकारिक रास्ता और शेल्टर ही चुनें।** नदी किनारे, पुल, अंडरपास, रेलवे ट्रैक और शॉर्टकट से बचें।
- **मज़बूत बंद जूते पहनें।** इमरजेंसी बैग, दवाइयाँ और पहचान पत्र साथ लें।
- **मेन बिजली और गैस वाल्व बंद करें,** लेकिन सिर्फ़ पूरी तरह सूखी, सुरक्षित जगह से।
- **जहाँ हो सके, आधिकारिक रेस्क्यू नाव ही लें।** सही लाइफ़ जैकेट पहनें और नाव में कभी ज़्यादा लोग न चढ़ें।
- **देर बिल्कुल न करें।** न फ़र्नीचर के लिए, न गाड़ी, न वीडियो या फ़ोटो के लिए।

अगर निकलना अब सुरक्षित नहीं है

- **किसी मज़बूत ऊपरी मंज़िल पर चले जाएँ।** पानी, दवाइयाँ, फ़ोन, टॉर्च और चमकीला कपड़ा साथ रखें।
- **अपनी सटीक लोकेशन भेजें।** 112 और एक पारिवारिक कॉन्टैक्ट को यह भी बताएँ कि आप कितने लोग हैं और क्या मेडिकल ज़रूरतें हैं।
- **सीटी, टॉर्च या चमकीले कपड़े से इशारा करें।** खुली छत पर सिर्फ़ ज़रूरत पड़ने पर जाएँ।
- **बंद या बिना खिड़की वाली अटारी में कभी न जाएँ।** बढ़ता पानी आपको वहाँ फँसा सकता है।

किसी को पीछे न छोड़ें

बच्चे
हर छोटे बच्चे की ज़िम्मेदारी एक बड़े को दें। बच्चे की जेब में नाम और फ़ोन नंबर की पर्ची रखें, प्लास्टिक में लपेटकर, ताकि भीगे नहीं।

बुज़ुर्ग और दिव्यांग
व्हीलचेयर या छड़ी, बैटरी, दवाइयों और देखभाल की जानकारी के साथ पहले ही निकालें।

गर्भावस्था और पुरानी बीमारी
मेडिकल रिकॉर्ड साथ रखें। इंसुलिन, ऑक्सीजन, डायलिसिस जैसे ज़रूरी इलाज का इंतज़ाम पहले से सोचें।

पालतू जानवर और मवेशी
उन्हें पहले ही ऊँची जगह ले जाएँ। जानवरों को बाढ़ वाले इलाक़े में बँधा न छोड़ें, और उन्हें बचाने के लिए दोबारा ख़तरे में न जाएँ।

शहरों का ख़तरा बेसमेंट और अंडरग्राउंड पार्किंग से जल्दी निकल जाएँ। बिजली अस्थिर हो तो सीढ़ियाँ इस्तेमाल करें। खड़ी गाड़ी बचाने के लिए कभी नीचे न जाएँ।

03

दौरान · बाढ़ का पानी

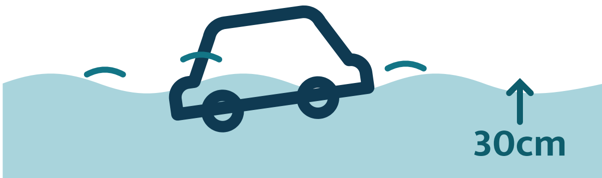
बाढ़ का पानी, गाड़ियाँ और रेस्क्यू

बाढ़ का पानी एक जाल है

गहराई का अंदाज़ा लगाना मुश्किल है, और सतह के नीचे गड्ढे, नाले, टूटी सड़कें, मलबा, सीवेज, केमिकल और करंट वाले तार छिपे हो सकते हैं।

15 cm बहता पानी

एक बड़े आदमी को भी गिरा सकता है



30 cm बहता पानी

छोटी गाड़ी को बहा ले जा सकता है

पैदल हों तो

- ✗ **दूसरों को पार करते देखकर पानी में न उतरें।** रात में तो बिल्कुल नहीं।
- ✗ **इनसे दूर रहें:** खुले नाले, पुलिया, नदी किनारे, अंडरपास और डूबे रेलवे ट्रैक।
- ✓ अगर अधिकारी उथले, ठहरे पानी से निकलने को कहें: उनके निर्देश मानें, वाटरप्रूफ़ जूते पहनें, लाइफ़ जैकेट मिले तो पहनें, और लंबी छड़ी से आगे का रास्ता टटोलते चलें।

अगर गाड़ी फँस जाए

01 **112 पर कॉल करें** और लोकेशन या नज़दीकी लैंडमार्क बताएँ।

02 अगर पानी ठहरा है और सूखी ऊँची जगह एक कदम पर है, तो **तुरंत गाड़ी छोड़कर दूर चले जाएँ।**

03 अगर चारों तरफ़ तेज़ बहाव है, तो **अंदर ही रहें** और 112 या रेस्क्यू टीम के निर्देश मानें।

04 अंदर पानी बढ़ने लगे तो: **सबकी सीट बेल्ट खोलें,** बच्चों को चाइल्ड सीट से निकालें, दरवाज़े अनलॉक करें, खिड़की से निकलकर छत पर चढ़ें।

05 **छत से इशारा करें** और इंतज़ार करें। गाड़ी में दोबारा न जाएँ।

डंडा बढ़ाएँ या रस्सी फेंकें। ख़ुद न जाएँ।

सूखी ज़मीन से मज़बूत डंडा, बाँस या रस्सी बढ़ाएँ, या कोई तैरने वाली चीज़ फेंकें। नीचे झुके रहें ताकि डूबता व्यक्ति आपको खींच न सके। पानी में सिर्फ़ ट्रेन्ड रेस्क्यूअर ही उतरें। बाहर निकालने के बाद अगर साँस न चल रही हो और आपको CPR आता हो, तो तुरंत शुरू करें।

सेहत · पानी और खाना

04 साफ़ पानी, खाना और सफ़ाई

पानी को दूषित ही मानें बाढ़ के बाद नल के पानी, टंकियों, कुओं और बोरवेल में सीवेज या केमिकल हो सकते हैं, जब तक प्रशासन इन्हें साफ़ घोषित न कर दे।

पानी के 3 सबसे सुरक्षित तरीक़े

1 · सीलबंद पानी

सीलबंद या सरकारी सप्लाई का पानी ही लें: **पीने, खाना बनाने, ब्रश करने, दवा, बर्फ़ और बच्चों के फ़ॉर्मूला दूध के लिए।**

2 · साफ़ पानी उबालें

1 पूरा मिनट उबलने दें, **~2,000 m से ऊँची जगह पर 3 मिनट।** अपने आप ठंडा होने दें और ढककर रखें।

3 · मान्य क्लोरीन

पैकेट या हेल्थ वर्कर के **निर्देश हूबहू मानें।** हर प्रोडक्ट की मात्रा अलग होती है, इसलिए अंदाज़े से डोज़ न डालें।

ख़तरनाक ग़लतफ़हमी **उबालने से पेट्रोल-डीज़ल, कीटनाशक, भारी धातुएँ या ज़हरीले केमिकल नहीं निकलते।** पानी से अजीब गंध आए या तेल की परत दिखे, तो दूसरा स्रोत लें।

खाने की सुरक्षा

- **ये चीज़ें फेंक दें:** बाढ़ के पानी से छुआ खाना या पानी के बर्तन, और फूली, कटी या लीक पैकिंग वाला खाना।
- **फ्रिज बंद रहा हो** और ठंडा रहने का भरोसा न हो, तो जल्दी ख़राब होने वाला खाना फेंक दें। खाना ठीक है या नहीं, यह चखकर कभी न जाँचें।
- **ताज़ा पका या सूखा खाना ही खाएँ।** कच्चा और पका खाना अलग-अलग, ढककर, मक्खियों और चूहों से दूर रखें।
- **स्तनपान जारी रखें** जहाँ तक हो सके। फ़ॉर्मूला दूध सिर्फ़ साफ़ पानी और साफ़ बर्तनों से बनाएँ।

सफ़ाई और ORS

- **साबुन और साफ़ पानी से 20 सेकंड हाथ धोएँ,** ख़ासकर बाढ़ का पानी छूने के बाद और खाने से पहले।
- साबुन नहीं है? **कम से कम 60% अल्कोहल वाला सैनिटाइज़र** लें। हाथ गंदे दिख रहे हों तो यह ठीक से काम नहीं करता।
- **पीरियड प्रोडक्ट्स, डायपर और दवाइयाँ सूखी रखें।** राहत कैंप में तय शौचालय और कूड़ेदान ही इस्तेमाल करें।
- **ORS हमेशा साफ़ पानी से बनाएँ,** और पानी की मात्रा उतनी ही रखें जितनी पैकेट पर लिखी है। 24 घंटे बाद बचा घोल फेंक दें।

सेहत · फ़र्स्ट-एड और ख़तरे

05 चोट, बीमारी, बिजली और साँप का काटना

तुरंत मदद लें **साँस लेने में दिक़्क़त, बेहोशी, उलझन, सीने में दर्द, बहुत ख़ून बहना, बिजली का झटका, साँप का काटना** या सिर/रीढ़ की गंभीर चोट। इनमें से कुछ भी हो, तो तुरंत मदद बुलाएँ।

घाव और बीमारी

- **ख़ून रोकने के लिए घाव को कसकर दबाएँ।** छोटे घाव को सेलाइन या साफ़ पानी से धोएँ, आस-पास साबुन से साफ़ करें, फिर साफ़ पट्टी से ढकें।
- **खुले घाव बाढ़ के पानी से दूर रखें।** गहरे, गंदे, नुकीली चीज़ से बने या जानवर के काटे घाव डॉक्टर को दिखाएँ। टिटनेस का टीका लग सकता है।
- **डॉक्टर के पास जाएँ,** अगर बुख़ार, दस्त, बार-बार उल्टी, बढ़ता दर्द, साँस की दिक़्क़त, या लाल, सूजे, रिसते घाव हों।
- **मच्छरदानी,** पूरी बाज़ू के कपड़े और सही रिपेलेंट लगाएँ। सुरक्षित होते ही बर्तनों का जमा पानी हटा दें।

बिजली, गैस और ईंधन

- **हर गिरे हुए तार और भीगे बिजली के सामान को करंट वाला ही मानें।** गीले हाथों या गीली जगह से खंभे, तार, स्विच या उपकरण न छुएँ।
- **करंट लगे व्यक्ति को तब तक न छुएँ** जब तक बिजली सुरक्षित रूप से कट न जाए। डूबे उपकरण इलेक्ट्रीशियन से चेक करवाएँ।
- **मोमबत्ती या माचिस की जगह टॉर्च जलाएँ**, क्योंकि गैस या ईंधन लीक हो सकता है।
- **जनरेटर सिर्फ़ खुले में चलाएँ**, दरवाज़ों, खिड़कियों और वेंट से कम से कम 6.1 मीटर (20 फ़ीट) दूर।

साँप काट ले, तो हर मिनट क़ीमती है

क्या करें

- ✓ व्यक्ति को शांत और स्थिर रखें
- ✓ हाथ या पैर को खपच्ची (स्प्लिंट) बाँधकर हिलने से रोकें, पर कसें नहीं; अँगूठी और कसी चीज़ें उतार दें
- ✓ कम से कम हिलाते हुए तुरंत अस्पताल ले जाएँ
- ✓ साँप से दूर हटें; आसान हो तो सिर्फ़ सुरक्षित दूरी से फ़ोटो लें

क्या न करें

- ✗ घाव को धोना, काटना, चूसना या मालिश करना
- ✗ बर्फ़, जड़ी-बूटी, केमिकल, बिजली का झटका या कसकर बाँधना
- ✗ व्यक्ति को चलने, दौड़ने या ख़ुद गाड़ी चलाने देना
- ✗ साँप को पकड़ने, मारने या छूने की कोशिश करना

06 घर वापसी और सुरक्षित रिकवरी

बाद में · रिकवरी

हरी झंडी का इंतज़ार करें पानी उतरने का मतलब ख़तरा ख़त्म होना नहीं है। इमारतें कमज़ोर हो सकती हैं, तारों में करंट हो सकता है, और अंदर साँप या केमिकल हो सकते हैं।

अंदर जाने से पहले

- **बाहर से जाँचें:** दरारें, झुकी दीवारें, टूटे खंभे या धँसती नींव। गैस की गंध आए, बिजली की भनभनाहट सुनाई दे या चिंगारी दिखे, तो अंदर न जाएँ।
- **वाटरप्रूफ़ जूते और मोटे दस्ताने पहनें।** फफूँद या धूल की सफ़ाई में फिट N95 मास्क और चश्मा लगाएँ। टॉर्च रखें, अकेले अंदर न जाएँ।
- **बच्चों और जानवरों को बाहर रखें** जब तक इमारत चेक न हो जाए। साँप, चूहों, कीलों, काँच और खुले नालों से सावधान।
- **बिजली, LPG सिस्टम और डूबे उपकरण** क्वालिफ़ाइड प्रोफ़ेशनल से ही चेक करवाएँ।

सफ़ाई करें, पर सावधानी से

- **सफ़ाई से पहले नुक़सान की फ़ोटो लें।** रसीदें सँभालें और बीमा कंपनी, मकान मालिक या राहत दफ़्तर से संपर्क करें।
- **हवा आने दें।** कीचड़ और भरा पानी हटाएँ, फिर हो सके तो 24 से 48 घंटे में घर सुखा लें।
- **भारी चीज़ें दो लोग मिलकर उठाएँ।** गंदे कपड़े अलग धोएँ।
- **गद्दे, तकिए और सॉफ्ट टॉय फेंक दें।** पानी सोखने वाली चीज़ें ठीक से साफ़ नहीं होतीं।
- **डिसइन्फ़ेक्टेंट लेबल के हिसाब से ही इस्तेमाल करें।** ब्लीच को अमोनिया या दूसरे क्लीनर में कभी न मिलाएँ, बंद कमरे में ब्लीच कभी न लगाएँ।
- **डूबे कुएँ, टंकी, बोरवेल या फ़िल्टर इस्तेमाल न करें** जब तक वे ठीक से साफ़ होकर मंज़ूर न हो जाएँ।

राहत कैंप और मानसिक सेहत

सबका रजिस्ट्रेशन कराएँ

परिवार के हर सदस्य का रजिस्ट्रेशन कराएँ। गर्भावस्था, दिव्यांगता, दवाओं, एलर्जी और ख़ास डाइट के बारे में कैंप स्टाफ़ को बताएँ।

जो ग़लत है, उसकी शिकायत करें

गुमशुदा बच्चों, उत्पीड़न, हिंसा या असुरक्षित सुविधाओं की शिकायत करें। बिछड़े बच्चे के लिए **चाइल्ड हेल्पलाइन 1098** पर कॉल करें।

प्राइवेसी का ध्यान रखें

परेशान लोगों या बच्चों की पहचान बिना इजाज़त पोस्ट न करें।

मन का भी ख़याल रखें

आपदा के बाद डर, गुस्सा और नींद न आना आम है। रूटीन दोबारा बनाएँ, भरोसे के लोगों से बात करें, और परेशानी रोज़ की ज़िंदगी बिगाड़ने लगे तो **Tele-MANAS 14416** पर कॉल करें।

बाढ़ इमरजेंसी एक्शन कार्ड

अगर अभी पानी बढ़ रहा है

1. **ऊँची जगह** या मज़बूत ऊपरी मंज़िल पर जाएँ।
2. **बच्चों और कमज़ोर लोगों को साथ लें;** दवाइयाँ, फ़ोन और इमरजेंसी बैग उठा लें।
3. **बाढ़ के पानी में न उतरें।** तारों, नालों, बेसमेंट और अंडरपास से भी दूर रहें।
4. **112 पर कॉल करें** और लोकेशन के साथ साफ़ शब्दों में लिखा एक SOS मैसेज भेजें।
5. **रेस्क्यू टीम को इशारा करें:** सीटी, टॉर्च या चमकीले कपड़े से।
6. **आधिकारिक निर्देश ही मानें,** भले ही कोई फ़ॉरवर्डेड मैसेज कुछ और कहे।

यह SOS भेजें

नाम + फ़ोन	आपका पूरा नाम और नंबर
सटीक लोकेशन	GPS पिन और नज़दीकी लैंडमार्क
लोग	कुल संख्या; बच्चे, बुज़ुर्ग या दिव्यांग हों तो बताएँ
मेडिकल ज़रूरतें	चोट, गर्भावस्था, ऑक्सीजन, इंसुलिन या कोई और ज़रूरत
अभी कहाँ हैं	घर, छत, गाड़ी या कोई और जगह
पानी	बढ़ रहा है, ठहरा है या तेज़ बह रहा है
फ़ोन बैटरी	लगभग कितनी % बची है

ज़रूरी नंबर

112
सभी इमरजेंसी
पुलिस · फ़ायर · एम्बुलेंस
tap · 112.gov.in ↗

1098
बच्चा ख़तरे में
या बिछड़ गया हो

14416
मानसिक सेहत हेल्पलाइन
1800-89-14416 भी

राज्य / ज़िला कंट्रोल रूम

नज़दीकी PHC या अस्पताल

इलाक़े से बाहर का पारिवारिक कॉन्टैक्ट

जल्दी निकलें • पानी से दूर रहें • समझदारी से मदद करें

स्रोत: खोलने के लिए टैप करें

NCDC बाढ़ एडवाइज़री · WHO बाढ़ और सेहत · WHO डूबने से बचाव · NDRF · MoHFW साँप के इलाज की गाइडलाइन · CDC सफ़ाई गाइड · CDC जनरेटर सुरक्षा · Ready.gov बाढ़ गाइड · चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 · Tele-MANAS 14416