

# आपदा मित्र अधनीकरण परियोजना के अर्न्तगत स्वयं सेवकों का 12 दिवसीय खोज-बचाव एवं प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षण

चयनित संस्था का नाम- श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम अंजनीसैण, टि0ग0

प्रशिक्षण तिथि-22 अप्रैल 2022 से 3 मई 2022



---

## आयोजक एवं निर्देशन

- राष्ट्रीय आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण, एवं उत्तराखण्ड राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण, देहरादून।

## प्रथम दिवस

विषय	विवरण
परिचय कार्यक्रम का उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ संस्था का परिचय,कार्यक्रम किसके द्वारा करवाया जा रहा है,प्रशिक्षकों व प्रतिभागियों का परिचय।</li> <li>➤ प्रतिभागियों की प्रशिक्षण से अपेक्षाएँ</li> <li>➤ प्रतिभागियों का पंजिकरण।</li> <li>➤ हमारे देश मे अधिकाँश जनसंख्या गाँवों में रहती है और आपदा के दौरान जानकारी का अभाव तथा पहुच की कमी के कारण अत्यधिक हानी होती है इस नुकसान को कम करने के लिये भारत सरकार व उत्तराखण्ड सरकार के संयुक्त प्रयास से गाँव के ही युवाओं और युवतियों को आपदाओं की जानकारी देना व आपदा के दौरान प्रभावितों को त्वरित सहयोग/सहायता प्राप्त हो सकें</li> </ul>
आपदा के बाद भारत में खोज एवं बचाव की अवधारणा पिछली आपदाओं का इतिहास आपदा के चरण एवं समुदाय की प्रवृति	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ जनकारियों के अभाव के कारण अधिकाँश समुदाय या लोगों का ध्यान सरकार की ओर रहता है कि नुकसान की पूर्ती सरकार के द्वारा की जायेगी तथा हम इसके सम्बन्ध मे नही जानते हैं या हम क्या नही कर सकते हैं जिससे जन धन की हानी का प्रतिशत बढ़ जाता है आपदा के दौरान प्रभावितों की मदद करने से अधिक राहत सामग्री पर अधिक ध्यान रहता है।</li> <li>➤ इतिहास की कमियों को कहे या आपदाओं को गम्भिरता से न लेने के कारण कुछ समय पूर्व मे आयी आपदाओं को ही याद रख पाते है जिस कारण पुनः गलतियाँ करते हैं ओर भारी नुकसान उठाना पडता है</li> <li>➤ पुरानी आपदाओं को याद दिलाया गया एवं उससे होने वाले नुकसान से अवगत करवाया गया, बताया गया कि आपदाये उसी प्रकार से पुनः आ सकती है।</li> </ul> <p>आपदा के चरणों की जानकारी दी गयी— आपदाओं को रोका तों नही जा सकता परन्तु उसके नुकसान को कम किया जा सकता है जिसके लिये हमें निम्न चरणों में कार्य करना है</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आपदाओं से पूर्व</li> <li>➤ आपदा के दौरान</li> <li>➤ आपदा के बाद</li> </ul>

# प्रथम दिवस फोटोग्राफ



## द्वितीय दिवस

विषय	विवरण
<p>आपदा प्रबन्धन पूर्व सूचना तंत्र आपदा में उपयोग होने वाले उपकरणों का परिचय गॉठों का परिचय एवं क्वाइलिंग एवं हिच (9.30 बजे से 1.30 बजे तक)</p>	<p>पिछले दिवस की पुर्नवृत्ति आपदा क्या है—कुछ समय के लिये घटित घटना जिससे जानमाल व पर्यावरण का नुकसान होता है तथा प्रभावित समुदाय, परिवार तब तक अपनी पूर्व स्थिति में नहीं आता है जब तक उन्हें कोई बाहरी मदद नहीं मिलती है। घटना कैसे आपदा में परिवर्तित होती है—नुकसान पहुचाने वाली स्थिति या वस्तु का उचित प्रबन्धन न होने से वह आपदा में परिवर्तित होती है। आपदा प्रबन्धन—आपदाओं के कारण होने वाले नुकसान को कम करने के लिये किये गये प्रयास या तैयारी आपदा प्रबन्धन कहलाता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आपदा के दौरान सूचना को विभाग तक पहुचाने के लिये भारत सरकार द्वारा 2005 में आपदा प्रबन्धन एक्ट बनाया गया जिसमें— <ul style="list-style-type: none"> <li>जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण</li> <li>राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण</li> <li>राष्ट्रीय आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण</li> </ul> </li> </ul> <p>का गठन किया गया जिससे सूचनाये एक स्थान से दूसरे स्थान तक समय से पहुचें व प्रभावितों को त्वरित राहत प्रदान की जा सके।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आपदा के दौरान खोज एवं बचाव कार्यों के लिये उपकरणों ,यंत्रों की आवश्यकता होती है जिसका सभी प्रतिभागियों को परिचय करवाया गया है तथा उनके क्या कार्य है बताया गया है।</li> </ul> <p>गॉठों का परिचय— खोज एवं बचाव के समय विभिन्न गॉठों व हिच का प्रयोग किया जाता है जिसके कारण आसानी से रस्सियों का बॉधा जाता है।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1—सेफ्टी गॉठ</li> <li>2—फीसरमैन गॉठ</li> <li>3—बोलाइन ऑन द वाइट</li> <li>4—फीगर ऑफ एट</li> <li>5— रिफ गॉठ</li> <li>6—बो लाइन</li> <li>7— क्लो हिच</li> </ol> <p>रस्सियों को कैसे क्वॉइलिंग की जाती है तथा कितने प्रकार की क्वॉइल होती है बताया गया तथा उसके क्या काम है।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1—रेप्लिंग क्वॉइल</li> <li>2—क्लाइमिंग क्वॉइल</li> <li>3— केजुएल्टी क्वॉइल</li> </ol>
<p>(2.30 बजे से 4.30 बजे तक)</p> <p>(4.30 बजे से 5.00 बजे तक)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ गॉठों व हिच का प्रयोगात्मक</li> <li>➤ क्वॉइलिंग का प्रयोगात्मक</li> </ul> <p>शंकाओं/डाउट्स समाधान</p>

## द्वितीय दिवस फोटोग्राफ



## तृतीय दिवस

विषय	विवरण
<p>भार उठाना और स्थानांतरित करना भूकम्प और सुरक्षा रोप रेस्क्यू तकनीकी जुमारी (9.30 बजे से 1.30 बजे तक)</p>	<p><b>पिछले दिवस की पुर्नवृत्ति</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खोज एवं बचाव के समय घायल या विक्टिम तक पहुचने के लिये किसी भार को उठाना या दूसरे स्थान पर स्थान्तरित कर स्थिर करना पड सकता है इसके लिये बताया गया कि— <b>लीवर ,पुली ,जेक</b> या स्थानीय संसाधनो से भार को उठाया व स्थान्तरित कर स्थिर किया जा सकता है जिससे किसी अन्य को बचाव टीम को खतरा न हों।</li> <li>● पृथ्वी की सतह के नीचे(भूगर्भ में) युगों से एकत्र ऊर्जा के एकाएक अवमुक्त होने के परिणाम स्वरूप चट्टानों के टूटने या खिसकने से अचानक उत्पन्न कम्पन भूकम्प कहलाता है। यह कम्पन धीमें या तेज हो सकते हैं, जिसकी तीव्रता को रिक्टर स्केल पर नापा जाता है।</li> <li>● भूकम्प एक सर्वाधिक विनाशकारी प्राकृतिक आपदा है।</li> <li>● भूकम्प की ज्ञात घटनाओं के कारण अब तक कुल 10 करोड़ से अधिक लोगों की मृत्यु हो चुकी है।</li> <li>● भारत में सन् 1737 के भूकम्प से 3.0 लाख मौतें।</li> <li>● शेनशि, चीन में सन् 1556 के भूकम्प से 8.3 लाख मौतें।</li> <li>● उत्तराखण्ड के हिमालय में बड़े भूकम्प की प्रबल सम्भावना लगभग 6 से 8 मैग्नीट्यूड का।</li> <li>● सम्पूर्ण उत्तराखण्ड भूकम्प के जोन 4 व 5 में आता है।</li> <li>● एक बड़ा हिमालयी भूकम्प 2 लाख जानें ले सकता है</li> <li>●</li> </ul> <p>भूकम्प से होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है। <b>भूकम्प से पूर्व तैयारी क्या करें—</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1—भूकम्प रोधी मकान बनाना</li> <li>2—घर में रखे सामान का उचित प्रबन्धन करना</li> <li>3—सुरक्षा योजना बनाना</li> <li>4—योजना का रिहर्सल करना</li> <li>5—आपात ( <b>emergency kit</b> ) किट तैयार रखना</li> <li>6— सुरक्षित स्थान का चयन करना—सभी को मालूम होना चाहिये कि भूकम्प के बाद कहाँ मिलना है।</li> <li>7—ज्वलशील पदार्थ घर के अन्दर भण्डारण न करें।</li> <li>8—भारी सामान लेटने व बैठने के स्थानो से दूर रखे।</li> <li>9—खिड़कियों पर पर्दे डाल कर रखे।</li> <li>10—घर छोड़ने के प्रत्येक मार्ग की सभी को जानकारी होनी चाहिये।</li> <li>11—भारी अलमारी व रैक को दीवार के साथ बाँधे</li> <li>12—भारी वस्तुएं निचले खानों में रखें</li> </ol>

भूकम्प के दौरान—

यदि आप घर के अन्दर हैं तब—

- सुरक्षित स्थान पर जायें ।
- घर के अन्दर ही सुरक्षित स्थान पर रहें ।
- घर के अन्दर गिर सकने वाली भारी वस्तुओं से दूर रहें ।
- खिडकी / दरवाजों से दूर रहें
- अन्दरूनी दीवार या स्तंभ के सहारे खड़े रहें ।
- चेहरे व सिर को हाथों की सुरक्षा प्रदान करें ।
- किसी भारी वस्तु के नीचे छुप जायें
- सीडियों / लिफ्ट का प्रयोग न करें
- भगदड न मचायें व धैर्य से काम लें ।

यदि वाहन में हैं तब क्या करें—

- रुके और अन्दर ही रहें ।
- पुल, तारों, भवनों, खाई और तीव्र ढाल वाली चट्टानों से दूर रहे ।
- पुल / फ्लाई ओवर में न रुके ।
- भूकम्प भूस्खलनों को जन्म दे सकता है अतः सतर्क रहे ।

यदि खुले स्थान में हैं तब क्या करें—

- जमीन में लेट या बैठ जायें
- भवनों से दूर रहें
- बिजली के खम्बों / तार व पेड़ों के नीचे न रहें
- धैर्य बनायें रखें

(2.30 बजे से 4.30 बजे तक)

जुमारी(क्लाइमिंग) प्रयोगात्मक— जुमार का प्रयोग कैसे किया जाता है क्यो किया जाता है कहाँ पर किया जाता है ।

(4.30 बजे से 5.00 बजे तक)

गॉठों व हिच का प्रयोगात्मक शंकाओं / डाउट्स समाधान

## तृतीय दिवस फोटोग्राफ





## चतुर्थ दिवस

<p>स्ट्रेचर से रेस्क्यू एवं हेण्डसीट मेकिंग घायल को उठान और सुरक्षित स्थान तक ले जाना</p> <p>रोप रेस्क्यू तकनिकी रैप्लिंग</p> <p>(9.30 बजे से 1.30 बजे तक)</p>	<p>पिछले दिवस की पुर्नावृत्ति</p> <p>इम्पुमाइज्ड तकनिकी-आपदा के दौरान बाहरी मदद पहुचने में देरी होती है और स्थानीय स्तर पर उपकरणों की कमी के कारण नुकसान अधिक होता है इस लिये घायलों को सुरक्षित स्थान तक पहुचाने के लिये विभिन्न स्थानीय संसाधनों का प्रयोग कर बाहरी मदद आने तक घायलों को सुरक्षित किया जा सकता है जिससे नुकसान होने का रोका जा सकता है। स्ट्रेचर-कम्बल,रस्सियों,सीमेंट के कट्टे,जेकेट व बोरी से स्ट्रेचर बनाना सिखाया गया व कैसे घायलों को सुरक्षित स्थान तक ले जाया जाता है।</p> <p>हेण्डसीट विधी- अगर अन्य साधन नही है या बचाव कर्ता कम है या घायल गम्भिर नही है तो हाथों के द्वारा घायलों को सुरक्षित स्थान तक पहुचाया जा सकता है-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• दो हाथ विधी</li><li>• तीन हाथ विधी</li><li>• चार हाथ विधी</li><li>• पिक ए बैक विधी</li><li>• फायरमैन लिफ्ट</li><li>• कालर ड्रेग, ब्लैकेट ड्रेग,</li></ul> <p>घायलों को उठाना-आपदा के दौरान या किसी दुर्घटना में अलग-अलग तरह की चोटें हो सकती है जैसे- ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• खून बहना</li><li>• हड्डियों का टूटना</li><li>• रीढ़ की हड्डी व गर्दन की चोट</li></ul> <p>उपरोक्त स्थिति में उठाने के अलग-अलग तरीकों को बताया बताया गया तथा क्या घ्यान रखना है ताकि हमारी गलती के कारण घायल की स्थिति और खराब न हो।</p>
<p>(2.30 बजे से 4.30 बजे तक)</p> <p>(4.30 बजे से 5.00 बजे तक)</p>	<p>डिसेंडर/फीगर ऑफ एट (रैप्लिंग) का प्रयोगात्मक- डिसेंडर/फीगर ऑफ एट का प्रयोग कैसे किया जाता है क्यो किया जाता है कहां पर किया जाता है।</p> <p>शंकाओं/डाउट्स समाधान</p>

# चतुर्थ दिवस फोटोग्राफ



## पंचम दिवस

<p>बी०एल०एस० / सी०पी०आर० भूस्खलन / भूकम्प मॉकड्रिल (9.30 बजे से 1.30 बजे तक)</p>	<p>पिछले दिवस की पुर्नावृत्ति बी०एल०एस० / सी०पी०आर०—आपदाओं के दौरान उसमें फसे व्यक्ति की गम्भीर चोटों के कारण या श्वशन मार्ग के अबरुद्ध होने के कारण हृदय गति व श्वशन क्रिया रूक जाती है जिसके लिये पुनः हृदय गति व श्वशन क्रिया को बी०एल०एस० / सी०पी०आर० के द्वारा शुरू किया जा सकता है। भूस्खलन— भूस्खलन गुरुत्वाकर्षण खिंचाव के कारण मिट्टी के द्रव्यमान, मिट्टी और/या चट्टानों का तेजी से नीचे की ओर खिसकना है। भूस्खलन बहुत आम हैं तथा विभिन्न रूपों में होते हैं। भूमि एक बड़े हिस्से में गिर सकती है, या टुकड़ों में नीचे खिसक सकती है। भूस्खलन धीरे-धीरे हो सकता है, लेकिन अक्सर वे अचानक होते हैं। भूकम्प पृथ्वी की सतह में एक कंपन या हलचल है। वे घातक एवं अप्रत्याशित प्राकृतिक आपदाएं हैं तथा विश्व भर में होने वाले भूस्खलन या चट्टानों के गिरने का प्रमुख कारण हैं। ढीली मिट्टी, चट्टानों एवं शिलाखंडों को पर्वतीय क्षेत्रों से आसानी से विस्थापित किया जा सकता है, तथा जब जमीन में उग्र कंपन होता है तो वे नीचे की ओर खिसक जाते हैं। भूकम्प की तीव्रता अधिक होने पर भूस्खलन होने की संभावना अधिक होती है। भूस्खलन के मानवीय कारण—</p>
<p>(2.30 बजे से 4.30 बजे तक)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• जंगलों का कटान</li><li>• उत्खनन / चट्टान खनन</li><li>• खराब कृषि पद्धतिया</li><li>• अत्यधिक निर्माण</li></ul> <p>भूस्खलन के संकेत— भूस्खलन के पूर्व— भूस्खलन के दौरान— भूस्खलन के बाद—</p> <p>आपदा के दौरान की मॉकड्रिल गॉठों का अभ्यास</p>
<p>(4.30 बजे से 5.00 बजे तक)</p>	<p>शंकाओं / डाउट्स समाधान</p>

## पंचम दिवस फोटोग्राफ



## छटवाँ दिवस

रोप रेस्क्यू तकनिकी  
पीगी ब्रैग फेस रेस्क्यू  
समुदाय मानचित्रीकरण  
संचार उपकरणों का  
उपयोग(सूचना भेजना)  
शंका/डाउट्स  
समाधान

- पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति
- पिक ए बैक, फायर मैन लिफ्ट, ड्रेग तकनिकी से कब व कहाँ पर कैसे बचाव कार्य करना है।

समुदाय मानचित्र— आपदा के समय जान-माल व पर्यावरण का नुकसान होता है समुदाय हताहत होता है आघात में होने से कुछ भी सही-सही बताने में असक्षम होते हैं उस समय बाहरी मदद की आवश्यकता होती और वहाँ तक पहुच के लिये मार्गों की जानकारी, भवन, पशुओं की जानकारी उस स्थान या क्षेत्र की स्थिति, संसाधन को जानना अति आवश्यक है जिससे त्वरित खोज एवं बचाव कार्य किया जा सकें जिसमें मानचित्र मददगार होता है।

- साधन
- जानने का माध्यम
- समग्र जानकारियाँ एक नजर में
- आपदा में मदद करने वाला सटीक टूल

### ➤ मानचित्र के प्रकार—

संसाधन मानचित्र

सामाजिक मानचित्र

भौगोलिक मानचित्र

आपदा के दौरान वह सभी वस्तु जो मदद में सहायता करते हैं संसाधन कहलाते हैं

- व्यक्ति / या प्रशिक्षित व्यक्ति
- अन्न भण्डार
- आर्थिक सम्पन्नता
- रोजगार के साधन
- आपात कालीन सेल्टर हेतु भवन
- जनकारी, लुहार, बढई, मिस्त्री, बुनकर, मेकेनिक
- उपकरण
- सरकारी विभाग
- रहन सहन
- खानपान
- बसावट भवनों की स्थिति
- नौकरी करने वालों की स्थिति
- व्यवसाय—कृषि, पशुपालन, विजनेस
- खाद्यन एकत्रीकरण की पद्धति

- स्थानीय बाजार एवं उपलब्धता
- मौसम
- आवागमन के रास्तों चित्रण
- भवनों का चित्रण
- मुख्यालय से दूरी चित्रण
- विभिन्न विभागों की दूरी चित्रण

➤ मानचित्र बनाने के लिये—

प्राथमिक आँकड़ें

द्वितीयक आँकड़ें

गाँव का भ्रमण

समुह चर्चा

आँकड़ों का संकलन

ग्राम वासियों के समक्ष प्रस्तुत करना

ग्राम प्रधान से सत्यापित करवाना

➤ मानचित्र बनाने के तरीकें—

समुदाय के सभी वर्ग, महिला, पुरुष, बालक बालिकाओं, पंचायत प्रतिनिधियों, आपदा प्रबन्धन सदस्यों, वन पंचायत सदस्यों की सहभागिता व प्रतिभागिता के साथ बनाया जाता है।

➤ मानचित्र की विधियाँ

- पी0आर0ए0 विधी

- ट्रीगरिंग अभ्यास

- ट्राजिट वॉक / भ्रमण

स्लोगन—

अगर है आपको, अपनी व परिवार की जान प्यारी ।

आपदा पूर्व की करें जम कर तैयारी ।।

## छठवाँ दिवस फोटोग्राफ



## सातवाँ दिवस

पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति  
प्राथमिक उपचार  
बेंडेज और  
मस्क्युलोस्केलेटल इंजरी  
जानवरों के  
काटने(सॉप,कुत्ता,मधुमक्खी  
व विच्छू) सावधानी  
उपचार  
शंका/डाउट्स समाधान

➤ पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति

➤ प्राथमिक उपचार—

दुर्घटना स्थल पर घायल हुये व्यक्ति को उपलब्ध संसाधनों से एक तीव्र मदद देना जिससे उसे सुरक्षित अस्पताल पहुंचाया जा सके, या डाक्टर उस तक पहुंच सके ।

➤ उद्देश्य—

घायल की स्थिति को स्थिर करना,  
स्थिति को बुरे से और बुरा न होने देना,  
शीघ्र अस्पताल पहुंचाना,  
जीवन को सुरक्षित करना

➤ आपाती चिकित्सा सेवा (ईएमएस) प्रणाली—

अलग-अलग संसाधनों को जोड़कर बनाया गया ऐसा नेटवर्क ताकि अचानक बीमार पड़े या घायल हुये आहत व्यक्तियों को आपाती चिकित्सा सेवा व परिवहन उपलब्ध कराया जा सके। आपाती चिकित्सा सेवा प्रणाली कहलाता है।

➤ एम0एफ0आर0— घटना स्थल पर उपस्थित वह पहला व्यक्ति, जिसे आपातकालीन चिकित्सा सेवा में कुशलता और बुनियादी ईएमएस स्तर का प्रशिक्षण प्राप्त है।

➤ एम0एफ0आर0 के कर्तव्य—

➤ अपनी सुरक्षा तथा कर्मी दल की, रोगी की सुरक्षा करना।

➤ रोगी का मूल्यांकन कर उसकी जानलेवा समस्याओं को पहचानना व उनका निदान करना।

➤ ईएमएस संसाधनों को सर्तक करना।

➤ रोगी की अन्य समस्याओं को पहचानना एवं उनका निदान करना।

➤ आंकड़ों को इकट्ठा करने व रिकार्ड करने में मदद करना।

➤ अन्य नागरिक सुरक्षा कर्मियों के साथ लाइजन करना।

➤ आहत व्यक्ति या रोगी को अस्पताल ले जाने के लिये तैयार करना।

➤ एम0एफ0आर0 के उपकरण—

➤ मौलिक व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पी.पी.ई)

➤ आई प्रोटेक्शन

➤ फेस मास्क

➤ लेटेक्स गलब्स

➤ पोकेट मास्क (CPR MASK)

आपदा में जानलेवा स्थिति—

➤ रक्तस्त्राव (Haemorrhage, Bleeding)

शरीर से रक्त की हानि, यह बाहरी या आंतरिक हो सकती है।

1—बाहरी रक्तस्त्राव का प्रकार:— बाहरी रक्तस्त्राव से, घाव और रक्त की हानि देखी जा सकती है।

धमनियां— चमकीला लाल रक्त, प्रेशर ज्यादा



नर्स— गाढा लाल रक्त और प्रेशर कम

➤ बाहरी रक्तस्राव के लिए अस्पताल पूर्व उपचार—

- 1) सीधा दबाव डालें।
- 2) चोट वाले अंग को ऊंचा उठाएँ
- 3) दाब स्थलों का प्रयोग करें।
- 4) रक्तबंध का प्रयोग करें।

2—भीतरी रक्तस्राव (**Internal Bleeding**)—

भीतरी रक्तस्राव से छोटी—मोटी समस्याओं से लेकर बड़ी जीवन घातक समस्याएँ भी हो सकती हैं, आंतरिक रक्तस्राव में रक्त की हानि देखी नहीं जा सकती और इसको रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिये।

➤ अस्पताल पूर्व—

- श्वॉस नली खोले और तदस्थान आक्सीजन का उच्च बहाव उपलब्ध कराएँ
- मरीज को गर्म रखें लेकिन उसे अधिक गर्म न करें।
- आघात (शॉक) के लिये उपचार दें।
- मरीज को शीघ्रतिशीघ्र अस्पताल ले जाएँ।

➤ **OPEN WOUND** (खुला घाव)—

आपदा के दौरान घाव बनते हैं और इनके अस्पतालपूर्व उपचार के लिये बैंडेज/पट्टियों का प्रयोग किया जाता है।

- घाव को खोलें यदि कपड़े के नीचे हो तो काटकर कपड़ा अलग करे।
- रक्त स्राव पर नियंत्रण करे।
- घाव को प्रदुशित होने से रोकें।
- ड्रेसिंग व बैंडेज का प्रयोग करे।
- रोगी को कम्बल वगैरह से ढकें।
- आघात का उपचार करे।

**DRESSING**— वह चीज जिसके द्वारा रक्त स्राव का नियंत्रण किया जाए तथा आगे की संक्रमण को रोकने में सहायक हो।

➤ मस्क्युलोस्केलेटल इंजरी—आपदा या किसी दुर्घटना के समय हड्डियों का टूटना, जोड़ों का निकलना जैसे गम्भीर स्थिति आती है इसके लिये एम0एफ0आर0 को ध्यान रखना है कि कैसे अस्पताल पूर्व प्राथमिक उपचार से घायल की स्थिति को स्थिर करना है जिसके लिये हड्डियों को स्थिर करने के लिये खप्पियों का प्रयोग किया जाता है

➤ प्राण घातक समस्याओं (**Life Threatening**

**Injuries**) का पता लगाकर इलाज करें।

➤ भयावह दिखायी देने वाली चोटों (**Dramatic**

**Looking Injuries**) से घबराएं नहीं।

➤ ग्रीवा और प्राणवायु, यदि जरूरत हो, को ध्यान में रखें।

## सातवाँ दिवस फोटोग्राफ



## आठवाँ दिवस

बाढ़, बिजली एवं  
तुफान  
रीबर रेस्क्यू  
तकनिक  
शंका/डाउट्स  
समाधान

➤ पूर्व दिवस की पुनरावृत्ति

➤ बाढ़—

बाढ़ का सामान्य अर्थ किसी क्षेत्र में लगातार वर्षा होने या नदियों के जल स्तर बढ़ने से उस क्षेत्र का जलमग्न होना है।

बाढ़ ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो अत्यधिक वर्षा के कारण नदियों की क्षमता में सामान्य से अधिक अपवाह होने के कारण उत्पन्न होती है।

✓ बाढ़ एक प्राकृतिक घटना है किन्तु जब यह मानव जीवन और सम्पत्ति को क्षति पहुंचाती है तो आपदा बन जाती है।

✓ विश्व की प्रमुख नदियां—गंगा और उसकी सहायक नदियां(भारत)  
मिसिसिपी—मिसौरी नदी(सं०रा०अ०) यांग्त्सी व ह्वांग हो नदी(चीन) इरावदी नदी(म्यांमार) पो नदी(इटली) सिन्धु नदी(पाकिस्तान) दजला—फरात नदी (ईराक) आदि बाढ़ के लिये कुख्यात है।

✓ बाढ़ कुछ घण्टों से लेकर कुछ दिनों तक रह सकती है।

बाढ़ के प्रकार—

नदियों की बाढ़

समुद्रीय तटीय बाढ़

शहरी बाढ़

➤ बाढ़ आने के प्रमुख कारण निम्न हैं—

अत्यधिक वर्षा/बादल फटना

भूस्खलन/भूकम्प/हिमस्खलन

बांध/नहरें

अनियमित शहरीकरण/औद्योगीकरण।

वनों का विनाश

जल निकासी की व्यवस्था न होना।

नदी/नालों के मार्ग का अवरुद्ध होना आदि।

➤ उत्तराखण्ड में बाढ़ का खतरा—

भारत का सबसे बड़ा बाढ़ क्षेत्र गंगा बेसिन यहीं से शुरू होता है।

प्रतिवर्ष मानसून के समय यहां बादल फटने की घटनायें घटित होती रहती हैं। जिससे भारी मात्रा में नुकसान होता है।

यहां जल विद्युत परियोजनाओं के कारण भी बाढ़ का खतरा बना हुआ है।

➤ बाढ़ के प्रभाव को कम करने के उपाय—

➤ तैयारी—1—अपने क्षेत्र की स्थिति को जाने व उसकी संवेदनशीलता को समझें।

2—बाढ़ सम्भावित क्षेत्र में निर्माण से बचें।

3—भवनों का स्तर (नींव) ऊँची व मजबूत बनाएँ।

4—जल निकासी के लिये उचित प्रबन्धन करना।

5—तटबन्ध, जलाशयों, सुरक्षा दीवार व चकडेम का निर्माण करना।

6—वृक्षारोपण करना।

7—बाढ़ सम्बन्धी चेतावनियों को गम्भीरता से लें।

8—इम्प्रोवाइज फ्लोटिंग डिवाइसों की जानकारी।

9—सुरक्षित स्थान का चयन करना।

10—सुरक्षा योजना बनाना **safety plan**

सुरक्षा योजना को सभी को बताना।

योजना का अभ्यास करना।

आपातकालीन किट तैयार करना—

- बाढ़ के दौरान क्या करें व क्या न करें—
- बाढ़ के बाद क्या करें—
- बाढ़ प्रबन्धन/नियंत्रण
- बाढ़ संरक्षण में ध्यान रखने वाली बातें —
- बाढ़ सुरक्षा उपाय—
- बाढ़ सम्भावित क्षेत्रों में भवन निर्माण प्रक्रिया—
- **सरवाईव (SURVIVE)**

जीने की कम सम्भावनाओं के बीच स्वयं को जीवित रखना।

जीवन के लिये संघर्ष।

सरवाईवल किसी निश्चित समय तक भावात्मक आघात व विपरित परिस्थितियों में स्वयं को जीवित रखने की योग्यता है।

- सरवाईव करने की आवश्यकता—
- परिस्थिति के अनुसार अपने आप को व्यवस्थित करना अथवा ढालना।
- उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग करना।
- शरीर के तापमान को नियत बनाये रखना।
- आग जलाने की विभिन्न तरीकों की जानकारी होनी चाहिए।
- वैकल्पिक संसाधनों का उचित प्रयोग करें।

बिजली एवं तुफान— विद्युत प्रवाह के लिए हवा के प्रतिरोध को दूर करने हट्टे धनात्मक एवं ऋणात्मक आवेशों के बीच आकर्षण तेजी से बढ़ता है। विद्युत आवेश का अधोमुखी प्रवाह जमीनी स्तर से 15 से 50 मीटर ऊपर जमीन के विपरीत आवेश से मिलता है, जिसके परिणामस्वरूप बिजली की एक चमकदार चमक दिखाई देती है

सुरक्षा के उपाय—

- 30/30 नियम का पालन करें
- सुरक्षित आश्रयों का ही उपयोग करें।
- अंदर रहते हुए, ऐसी किसी भी चीज़ से बचे जो बिजली का संचालन करती है
- अगर आप बाहर फसं गए हैं, तो तुरंत अंदर जाएं।
- बिजली वास्तव में एक ही स्थान पर दो बार
- यदि आप बिजली की चपेट में आ जाते हैं, तो तुरंत 112/108 पर कॉल करें
- बिजली रोधक (लाइटनिंग अरेस्टर) स्थापित करें:—

**Z पुली, C पुली**—आपदा के दौरान नदी नालों के दूसरी ओर जाने के लिये रस्सियों का इस्तेमाल किया जाता है इनको टाइट करने के लिये सी0 और जेड पुली का प्रयोग किया जाता है।

- पानी में डूबे व्यक्ति को निकालने के लिये उपयोग उपकरणों की जानकारी—

# आठवाँ दिवस फोटोग्राफ



## नवम् दिवस

सेना, नौसेना, वायुसेना  
का आपदा के दौरान  
भूमिका  
बचाव दल का कार्य  
शंका/डाउट्स समाधान

- पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति
- सेना, नौसेना, वायुसेना का आपदा के दौरान भूमिका—देश की सेवा में तत्पर हमारी सेना, नौसेना, वायुसेना सामान्य स्थिति में देश की सीमाओं की सुरक्षा करती है वही आपातकाल में देश के आन्तरिक हिस्सों में मदद व सहयोग करती है और त्वरित सहायता से जानमाल के नुकसान को कम कर समुदाय की सुरक्षा करती है इसी लिये कई बार उन्हें देवदूत का नाम भी दिया गया है इसका सबसे ताजा उदाहरण केदारनाथ आपदा है किस प्रकार सैन्य, नौसैन्य, वायुसैन्य ने अलग-अलग प्रकार के कार्य कर राहत खोज बचाव कार्य कर कई जानों को बचाया है आवागमन के लिये रास्तों मशीनरी को वहाँ तक पहुँचाया है इसके लिये आवश्यक है कि स्थानीय समुदाय को जो भी सम्भव हो मदद में हाथ बढाना होगा जिससे जल्दी मदद करने में आसानी हो सकें।
- बचाव दल का कार्य— आपदा से क्षतिग्रस्त भवनों और खतरनाक जगहों पर जीवित, पीडित एवं किसी भी प्रकार से फंसे लोगों को सुरक्षित करना है।
- अच्छे बचाव करने वाले की विशेषता—
  - Ability-** योग्यता
  - Common sense-** समझ (संवेदनशील)
  - Directional sense-** निर्देशन की समझ वाला
  - Effective improvisation-** बिना तैयारी के भी प्रभावी
  - Proper judgment-** जरूरत के अनुसार सही फैसला लेने वाला
  - Physically & mentally Fit-** शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ
- सुरक्षा के लिये ऐतिहास—
  - व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करें
  - टीम के साथ में काम करें
  - दूसरे बचने के अन्य रास्तों का पता करके रखें
  - जब आप संकरे रास्तों, धुये वाले कमरों, अन्धेरे स्थानों से जा रहे हो तो हमेशा सुरक्षा लाइन को कस कर रखें ताकि आपातकाल में बचा जा सकें
  - हमेशा खोज का कार्य शौचालय, वाथरूम, स्टोर रूम, टेवल, वेड के नीचे और लिफ्ट में भी करें
- घायल जो सामने हो क्या करें—
  - चोटो को जाँचना
  - पूछना बात करना

क्या पीडित आप पर विष्वास कर रहा है यह सुनिश्चित करें महिला लडकी हो सकती है।

जो उस समय सम्भव है करो

जो उपलब्ध है टेग लगाये

आघात का समाधान करें

- कैसे खुली जगह और कमरों में खोज एवं बचाव करें—  
बचाव करने वाले का पहला काम उस स्थान का निरीक्षण करना।

आवाज दे कर दुर्घटना का पता करने की कोषिष करना कि बचाव टीम यहाँ है तुम मुझे सुन रहे हो क्या तुम मुझे आवाज दे सकते हो।

हमेषा जोडे में रह कर काम कराना, धीरे-धीरें चलना व प्रत्येक कदम के बाद जाँच करना तथा दिवाल के सहारे चलना।

असुरक्षित दिवालों को भी देखतें रहें।

कबाड या कचरें से दरवाजे बन्द ओर फंसे हो सकतें है इसलिये अन्य रास्तों से जायें।

कमजोर सीढी, काँच के टुकडे, लकडी के टुकडे कीलें एवं गैस के भाग को देखें।

पहला बचाव वाला पूरे दल का मार्गदर्षक होता है इस लिये सतर्क रहें व निर्देशों का पालन करें।

गाइड लाइन के सहारे दूसरा व्यक्ति कमरें में प्रवेश करें।  
गाइड लाइन को टाइट रखें।

जब दल के सारे लोग कमरें में प्रवेश कर ले सावधानी पूर्वक बढें रेगकर चलने के सिद्धान्त को अपनाये।

रास्ते में किसी प्रकार के कतरन ,टुकडे या अवरोध डालने वाली चीजें हो तो सावधानी पूर्वक कमरे के मध्य भाग में रखें।

खोज का कार्य वृत्ताकार रूप में करें।

यदि कोई घायल कमरे में मिलता है तो सबसे पहले।ठ की जाँच उपयुक्त विधी से करें।

खोज एवं बचाव कार्य पूर्ण होने पर गाइड लाइन की मदद से बिल्डिंग से बाहर निकलें।

खोज एवं बचाव कार्य के पहले व बाद में निसान लगा दें।

- शंका /डाउट्स समाधान—

# नवम् दिवस फोटोग्राफ





## दसवाँ दिवस

अग्नी सुरक्षा  
आपदा के दौरान  
रेडक्रास की भूमिका  
गॉठों का अभ्यास

- पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति
- अग्नी सुरक्षा—  
आग रासायनिक प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला है, जो गर्मी और प्रकाश (लौ) के रूप में ईंधन में संग्रहीत ऊर्जा को मुक्त करती है। यह ईंधन, गर्मी और ऑक्सीजन के बीच एक प्रकार की रासायनिक श्रृंखला की प्रतिक्रिया है जो गर्मी और प्रकाश के विकास के साथ होती है।
- जलने के तीन चरण—
- आग बुझाने के सिद्धांत—
- शीतलन:  
जलती हुई सामग्री/अग्नि क्षेत्र से गर्मी को हटाना
- मितसाधन:  
अग्नि क्षेत्र से बिना जली सामग्री को हटाना
- दबाना:  
अग्नि क्षेत्र से ऑक्सीजन की आपूर्ति काटना
- प्राथमिक अग्निशमन उपकरण—  
आग के प्रारंभिक चरण में जब तुरंत और प्रभावी ढंग से उपयोग किया जाता है तो ये उपकरण बहुत मूल्यवान होते हैं।

जल वाले अग्निशामक

फामे वाले अग्निशामक

**CO2** वाले अग्निशामक

डीसीपी अग्निशामक

स्वचालित मॉड्यूलर वाले अग्निशामक

- घरों में आग लगने के कारण—

विद्युत

दीपक

सार्ट सर्किट

पटाखें

गैस

बीडी

मोमबत्ती

चुल्हें की आग

- आग लगने पर क्या करें:—

भागो मत

कीमती सामान इकट्ठा करने में समय बर्बाद न करें।

घबराएं नहीं

आग और आपातकालीन सेवाओं को आग के बारे में सूचित करें

पड़ोसियों को आग के बारे में सचेत करें

इमारत से बाहर न कूदें; मदद के लिए संकेत या चिल्लाना हो सके तो अग्निशामक यंत्र का प्रयोग करें

बाथरूम/शौचालय में आश्रय न लें  
अपने पीछे सारे दरवाजे बंद कर लो  
बचने के लिए लिफ्ट का प्रयाग न करें  
छत के बजाय जमीनी स्तर से बाहर निकलें  
निकटतम साधनों और बचने के लिए उपलब्ध सीढ़ी का प्रयाग करें  
धुये की स्थिति में जमीन पर बैठ कर चलें।

➤ फसने या असहाय हाने पर:-

➤ दरवाजे के गैप को कंबल या गलीचे या अन्य उपलब्ध कपडे से ढक दे।

➤ जमीनी स्तर के करीब रहें

➤ कंबल से ढक दे, और शरीर पर पानी डाले।

➤ प्राथमिक उपचार दे और अस्पताल भर्जें

➤ जलने पर अस्पताल पूर्व उपचार:-

जलने की प्रक्रिया को राके। जले हुए स्थान पर ठंडा पानी चलाए।  
रसायनों को 20 मिनट या उससे अधिक समय के लिए पानी से दूर करे।

सुलगने वाले कपड़ों और गहनो को हटा दे।

यदि आप किसी प्रतिरोध का सामना करते हैं या यदि आप देखते हैं कि टुकड़े त्वचा में पिघल गए हैं, तो क्षेत्र के चारों ओर काट ले।  
उन्हें हटाने का प्रयास न करे।

प्रारंभिक मल्लुयाकन करे। ज्यादातर पीड़ितों की मौत वायुमार्ग में रुकावट, सांस के अंदर के टॉक्सिन्स या अन्य आघात से होती है, न कि जलने से। जानलेवा चोटों का इलाज करे।

स्थानीय प्रोटोकॉल के अनुसार ऑक्सीजन का प्रबंध करे। यदि आपके मरीज की सांस अपर्याप्त है, तो पूरक ऑक्सीजन के साथ वेंटिलेशन प्रदान करे।

नाइन के नियम का उपयोग करते हुए जलने की गभीरता का निर्धारण करे।

जलने को ढके। सूखी ड्रेसिंग या एक डिस्पाजेबल बर्न शीट का प्रयोग करे।

जलने पर तेल या वसा, मलहम, लोशन, एटीसेप्टिक या बर्फ का प्रयोग न करे

कोई फफोला न फोड़े। अगर आख में जलन है, तो दोनों आखों को ढकना सुनिश्चित करे।

सेकंड या थर्ड डिग्री बर्न वाली उगलियों के लिए प्रत्येक उगली को अलग-अलग ड्रेसिंग करे।

गीली ड्रेसिंग के उपयोग के लिए स्थानीय प्रोटोकॉल का पालन करे। रोगी के गर्म रखें और सदमे का इलाज करे।

## वनाग्नि

### ➤ वनाग्नी—

95 प्रतिशत से अधिक वनाग्नि या तो लापरवाही से या अनजाने में इंसान द्वारा होती है। बाकी आग प्राकृतिक कारणों से होती है जैसे बिजली, तापमान में अत्यधिक वृद्धि आदि, जो बहुत कम होती हैं। सामान्य तौर पर, पूरे विश्व में, वनाग्नि के मुख्य कारण मानवजनित हैं।

प्राकृतिक कारण— कई वनाग्नि प्राकृतिक कारणों से शुरू होती है जैसे बिजली गिरने से पेड़ों में आग लग जाती है। हालांकि, बारिश ज्यादा नुकसान किए बिना ऐसी आग को बुझा देती है। उच्च वायुमंडलीय तापमान और सूखापन (कम आर्द्रता) आग शुरू करने के लिए अनुकूल परिस्थितियों की चप्टा करते हैं।

### ➤ वनाग्नी को कैसे रोकें—

अगर आपको कोई असाध्य या नियंत्रण से बाहर की आग दिखाई देती है तो अपने स्थानीय अग्निशमन विभाग या उद्घान सेवा से संपर्क करें

कभी भी कैम्प फायर को लावारिस न छोड़ें। सोने से पहले या शिविर से बाहर निकलने से पहले आग को पूरी तरह से बुझा दें— इसे पानी से बुझा दें और राख को ठंडा होने तक हिलाएं।

शिविर लगाते समय, लालटेन, स्टोव और हीटर का उपयोग और ईंधन भरते समय सावधानी बरतें। सुनिश्चित करें कि ईंधन भरने से पहले प्रकाश और हीटिंग उपकरण ठंडे हों। ज्वलनशील तरल पदार्थ फैलाने से बचें और ईंधन को उपकरणों से दूर रखें।

चलते वाहनों से, या पार्क के मैदान में कहीं भी सिगरेट, माचिस और धूम्रपान सामग्री को न फेंकें। सिगरेट का निपटान करने से पहले उसे पूरी तरह से बुझा देना सुनिश्चित करें।

यार्ड कचरे को जलाते समय स्थानीय निर्देशों का पालन करें। हवा की स्थिति में पिछवाड़े को जलाने से बचें, और आग को नियंत्रण में रखने के लिए पास में एक फावड़ा, पानी और अग्निरोधी रखें। जलते समय सभी ज्वलनशील पदार्थों को यार्ड से हटा दें।

### ➤ वनाग्नि नियंत्रण रणनीतियाँ—

नियन्तरण रेखा

बर्निंग आउट

नालियाँ खोदना

## दसवॉ दिवस फोटोग्राफ



## ग्यारहवाँ दिवस

बचाव तकनीकी के सभी पहलुओं का संशोधन आपदा के दौरान रेडक्रॉस की भूमिका खोज एवं बचाव और निकासी अभ्यास

- पुर्व दिवस की पुनरावृत्ति
- बचाव तकनीकी के सभी पहलुओं रिविजन—  
खोज एवं बचाव के समय एक बचाव कर्ता कैसे कार्य करें, बचाव कर्ता के गुण, एवं बचाव कर्ता के कार्यों को तथा बिना संसाधनों के कैसे बचाव कार्य अच्छे से किया जा सकता है।  
घायलों की जानलेवा चोटों का ऑकलन, प्राथमिक उपचार व उठाना व बाहर ले जाना ।  
इम्पुमाइज्ड तकनिकियों ।  
खोज एवं बचाव में प्रयोग होने वाले उपकरणों ।  
गाँठों का नाम व कार्य ।  
रेपलिंग, क्लाइमिंग व रीवर कासिंग में उपयोग उपकरणों व सावधानियाँ ।  
जन जागरूकता का महत्व तथा सेना व रेडक्रॉस की भूमिका ।
- भूकम्प के दौरान टीम का खोज बचाव तथा प्राथमिक उपचार पर मॉकड्रिल अभ्यास

## ग्यारहवाँ दिवस फोटोग्राफ



## बारहवाँ दिवस

<p>आपदा मित्रों का फीड बैक टेस्ट प्रमाणपत्र वितरण समापन</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ पूर्व दिवस पुनरावृत्ति</li><li>➤ फीडबैक— प्रतिभागियों के द्वारा 12 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के सभी पहलुओं का फीडबैक लिया गया।</li><li>➤ टेस्ट— गाँवों को बाँधना एवं उसके कार्य का प्रयोगात्मक टेस्ट सभी प्रतिभागियों का लिया गया जिसमें 60 से 70 प्रतिशत संतोषजनक रहा है। प्रतिभागियों का लिखित टेस्ट भी लिया गया जिसका परिणाम अच्छा रहा है।</li><li>➤ प्रमाणपत्र वितरण— सभी प्रतिभागियों के प्रमाण पत्र संस्था के सचिव, कोषाध्यक्षा के द्वारा वितरित किये गये हैं। सभी प्रतिभागियों का यात्राव्यय वितरण किया गया।</li></ul> <p>समापन— सचिव श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम द्वारा प्रशिक्षण कार्यक्रम का विधिवत समापन किया गया।</p>
---	--

## बारहवाँ दिवस फोटोग्राफ



