નેચરલ ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ

(ભાગ-2)

ઈમરજન્સી એટલે કોઈ પણ અણધારી, તાત્કાલિક અને ક્યારેક ખતરનાક પરિસ્થિતિ કે જેના પર આપણે તાત્કાલિક ધ્યાન આપવાની જરૂર હોય અને તે આપણા જીવન, સ્વાસ્થ્ય અથવા આસપાસના વાતાવરણ માટે જોખમ ઊભું કરી શકે તેમ હોય. ઈમરજન્સી કોઈના પણ જીવનમાં ક્યારે પણ આવી શકે છે. ગભરાટ અને અરાજકતા વિના તમે આવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે પોતાને કેવી રીતે તૈયાર કરો છો અને પરિસ્થિતિને અનુરૂપ કેવું વર્તન કરો છો તેનો આધાર તમારી કટોકટીની તૈયારી પર રહેલો છે. ક્યારેક પરિવારમાં ઈમરજન્સી આવી જાય છે જેમ કે, ઘરમાં કોઈ મેડિકલ ઈમરજન્સી આવી જવી, ઘરમાં આગ લાગવી વગેરે જેવી અણધારી પરિસ્થિતિ તમારી સામે આવી શકે છે. આ સિવાય કુદરતી આફતો જેવી કે પૂર, ધરતીકંપ કે વાવાઝોડા સમયે તમારે જે-તે સમયે કેવી રીતે વર્તવું અને કઈ કઈ બાબતોની તકેદારી લેવી તેની પૂર્વ તૈયારી કરવી આવશ્યક છે જેથી ઈમરજન્સીના સમયે તમે ગભરાઈ ન જાવ અને પરિસ્થિતિના કન્ટ્રોલમાં રહીને, અનુરૂપ વર્તન કરીને પોતાનો કે પોતાના પરિવારનો જીવ બચાવી શકો છો. તો જોઈએ, કટોકટીની તૈયારીના ભાગરૂપે તમારે કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને કટોકટી સમયે કઈ કઈ જરૂરી વસ્તુઓ તમારી સાથે રાખવી જોઈએ.

ઇમરજન્સીની તૈયારીમાં કઇ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું?

- સૌ પ્રથમ તો વર્તમાન સમાચારોથી માહિતગાર રહો જેથી કોઈ પણ કુદરતી આફત આવવાની હોય તેની તમને અગાઉથી જાણ થઈ શકે.

- જેતે કુદરતી આપત્તિ માટે કેવી રીતે તૈયારી કરવી તે શીખવું જોઈએ.

- તમારી આસપાસના વિસ્તારોના રસ્તા અને સ્થળાંતર માટેનાં સુરક્ષિત સ્થાનો વિષે માહિતી મેળવી રાખો.

- તમારા વિસ્તારમાં વારંવાર આવતી કુદરતી આફત વિષે માહિતી મેળવી રાખો અને તે મુજબ ઘરમાં ઈમરજન્સી પ્લાન તૈયાર કરો અને તે પ્લાનમાં બાળકોને પણ શામેલ કરો.

- તમારા પરિવાર અને પાડોશીઓ સાથે આગ, ગંભીર હવામાન, ધરતીકંપ, પૂર અને અન્ય કટોકટીનાં જોખમો વિશે ચર્ચા કરો.

- પરિવારના સભ્યોને ઈમર્જન્સીમાં પાણી, ગેસ અને વીજળીનાં મુખ્ય જોડાણો કેવી રીતે બંધ કરવાં તે બતાવો.

- ઈમરજન્સી ટેલિફોન નંબર્સ હાથવગા રાખો અને ખાતરી કરો કે પરિવારના બધા સભ્યોને તેની જાણકારી રહે.

- પરિવારનો એક ઈમરજન્સી કોમ્યુનિકેશન પ્લાન પણ બનાવો. બની શકે કે ઈમરજન્સી આવી પડે અને આખો પરિવાર છૂટો પડી જાય ત્યારે એકબીજાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો અને ફરી પાછા ક્યાં મળી શકાય તેનું પ્લાનીંગ કરી રાખો.

- ઈમરજન્સી કેવા પ્રકારની છે અને તેનો સામનો કઈ રીતે કરી શકાય તેના વિશે અધિકૃત સ્થાનેથી માહિતી મેળવી રાખો.

- ઘર પર કોઈ આપત્તિ આવી જાય અને ઘર છોડીને જવું પડે તો તેના માટેનું પ્લાનીંગ પહેલાંથી જ કરી રાખો.

- કુદરતી આફત વખતે શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ એ વિશેની માહિતી ઘરના દરેક સભ્યોએ સમજી લેવી જોઈએ.

- સામાન્ય ફર્સ્ટ એડ અને CPR કેવી રીતે આપવું જોઈએ તે શીખી લેવું જોઈએ.

જયારે ખરેખર ઈમરજન્સી આવી પડે અને તેની ચેતવણીઓ જાહેર કરવામાં આવે ત્યારે શું કરવું જોઈએ?

- ડૉકટરે પ્રીસ્ક્રાઈબ કરેલી દવાઓ, જલ્દી બગડે નહિ એવો ખોરાક અને બીજી ઈમરજન્સી કીટની સામગ્રી ભેગી કરી લો.

- જેને રાંધવાની, પાણી આપવાની કે રેફ્રીજરેશનની જરૂર ન પડે અથવા બહુ ઓછી જરૂર પડે તેવો લાંબા સમય સુધી ચાલે તેવો ખોરાક રાખો. વધુ ખારો કે મસાલેદાર ખોરાક લેવાનું ટાળો.

- બાળકો અને પરિવારના વડીલ સભ્યોના ખોરાકની જરૂરિયાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

- મોબાઈલ ફોન ચાર્જ રાખો અને ઈમર્જન્સીમાં SMSથી સંદેશવ્યવહાર કરવાનું રાખો.

- આધાર કાર્ડ, રેશન કાર્ડ, વોટીંગ કાર્ડ, આરોગ્ય અથવા વેક્સીનેશન રેકોર્ડ વગેરે સહિતના મહત્ત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો એકત્રિત કરો અને તેમને વોટરપ્રૂફ બેગ કે કન્ટેનરમાં સાચવીને મૂકી દો.

ઈમરજન્સી કીટ કે બેગમાં સમાવેશ કરવાની સામગ્રીઓ

- પીવાલાયક પાણીને વ્યવસ્થિત કન્ટેનરમાં પેક કરીને રાખવું.
- જલ્દી બગડી ન જાય તેવો સૂકો ખોરાક
- બેટરીથી ચાલતી ટોર્ચ અને એક્સ્ટ્રા બેટરીઝ
- પાણી શુધ્ધિકરણ માટેની ક્લોરીન ટેબ્લેટ્સ
- મીણબત્તી અને માચીસ કે લાઈટરને એક વોટરપ્રૂફ બેગમાં રાખવા.
- ફર્સ્ટ એડ બોક્સ, જરૂરી દવાઓ અને હેન્ડ સેનીટાઈઝર
- છરી, કાતર, સીટી, પેપર અને પેન કે પેન્સિલ, ડકટ ટેપ તેમ જ બેટરીથી ચાલતો રેડિયો
- મોબાઈલ ફોન, ચાર્જર અને પાવર બેંક
- ઈમરજન્સીમાં રીફર કરી શકાય તેવી ફર્સ્ટ એડ બુક કે તેની ફોટો કોપી
- ઈમરજન્સી એસ્કેપ પ્લાન, લોકલ મેપ, પરિવારના સભ્યોના ફોનનંબર્સ
- મહત્ત્વના પેપર્સ, થોડી રોકડ રકમ કે કીમતી વસ્તુઓ.
- પર્સનલ એઈડ જેવા કે ચશ્માં, વૃદ્ધ વ્યક્તિની લાકડી કે વોકર વગેરે
- સાબુ, સેનેટરી પેડ્સ, વાઈપ્સ, ટોઈલેટ પેપર, પેપર ટોવેલ્સ
- જાડા મજબૂત દોરડા અને ખીલા
- હવામાનને અનુકૂળ કપડાં, આંતરવસ્ત્રો અને બ્લેન્કેટ
- અનુકૂળ અને સુરક્ષિત પગરખાં
- આ સિવાય, જેતે કુદરતી આફત પ્રમાણે માર્ગદર્શિકા બહાર પડી હોય તેમાં જણાવેલી સામગ્રીઓ.

ઈમરજન્સી એક એવી પરિસ્થિતિ છે જે આપણે ઈચ્છા કરીએ કે તે ના આવે તો જ સારું પરંતુ તે ગમે ત્યારે, અણધારી રીતે આપણા જીવનમાં આવે છે. તે તમારા પર કેટલી વિપરીત અસર પાડી શકે છે તેનો આધાર તેના માટે તમે કેટલા તૈયાર રહો છો, તમારી પૂર્વ તૈયારી કેટલી છે તેના પર છે. આમ, ઈમરજન્સીની પૂર્વ તૈયારી આપણને તેની આડઅસરમાંથી ઉગારવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

ઈમરજન્સી કોન્ટેક નંબર્સ

પોલીસ ૧૦૦
એમ્બ્યુલન્સ ૧૦૮
બાળકો હેલ્પલાઈન નંબર ૧૦૯૮
વીમેન હેલ્પલાઈન નંબર ૧૮૧ કે ૧૦૯૧
ફાયર સ્ટેશન ૧૦૧
સેન્ટ્રલાઈઝડ હેલ્પલાઈન નંબર ૧૧૨

આ ઈમરજન્સી કોન્ટેક નંબર્સ પર કેવી રીતે અને ક્યારે ફોન કરી શકાય તે ઘરના સભ્યોને સમજાવો. શક્ય હોય તો નજરે પડે એ રીતે કોઈ જગ્યાએ ચોંટાડી પણ રાખો.