

व्यक्तियों के लिए आपातकालीन योजना

यह दस्तावेज़ आपकी व्यक्तिगत/पारिवारिक आपातकालीन योजना बनाने में आपकी सहायता करेगा। सोचें कि आपात स्थितियाँ आप पर किस प्रकार प्रभाव डाल सकती हैं। आपात स्थितियाँ घर में आग लगने से लेकर तूफान आने तक कुछ भी हो सकती हैं। हॉवर्ड काउंटी के सबसे आम खतरों के लिए सामुदायिक खतरा पुस्तिका देखें। आपातकालीन स्थिति के दौरान आपको किन चीजों की आवश्यकता हो सकती है, इसकी सूची बनाने के लिए इस गाइड का इस्तेमाल करें।

किसी भी आपातकालीन स्थिति के लिए तैयार रहने के चार बुनियादी चरण होते हैं:

- जानकारी प्राप्त करना
- योजना बनाना
- किट तैयार करना
- शामिल होना

सूचित रहें

आपातकालीन सहायता नेटवर्क बनाएँ

आप किसी आपातकालीन स्थिति से अकेले नहीं गुजरना चाहेंगे। कम से कम दो लोगों को अपने नेटवर्क में शामिल होने के लिए कहें — परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी, देखभाल करने वाले, सहकर्मी या सामुदायिक समूह के सदस्य। याद रखें, आप आपातकालीन स्थिति में एक-दूसरे की मदद करेंगे।

आपके आपातकालीन सहायता नेटवर्क को:

- किसी आपात काल के दौरान संपर्क में रहना चाहिए।
- अपनी चाबियों का अतिरिक्त सेट रखना चाहिए।
- पता होना चाहिए कि आपातकालीन आपूर्तियाँ कहाँ मिलेगी।
- पता होना चाहिए कि आपके पालतू जानवर कहाँ होंगे और उनकी देखभाल कैसे करनी है।
- पता होना चाहिए कि आपके उपकरणों को संचालित कैसे करना है या आपातकालीन स्थिति में आपको स्थानांतरित करने में सहायता कैसे करना है।

सहायता नेटवर्क संपर्क:

किसी बाहरी राज्य के मित्र या रिश्तेदार को चुनें, जिसे परिवार या मित्र आपदा के समय फोन कर सकें। अगर स्थानीय फोन लाइनें व्यस्त हों, तो लंबी दूरी की कॉल करना आसान हो सकता है। यह बाहरी संपर्क आपके नेटवर्क में मौजूद लोगों से संचार करने में आपकी मदद कर सकता है।

राज्य से बाहर का संपर्क: _____

एक योजना विकसित करें



व्यक्तियों के लिए आपातकालीन
योजना हॉवर्ड काउंटी,
२०२०

महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और जीवन रक्षक जानकारी का दस्तावेजीकरण करें:

- एलर्जी: _____
- विशेष चिकित्सा स्थितियाँ: _____
- दवाइयाँ और दैनिक खुराक: _____
- चश्मे का नुस्खा: _____
- ब्लड टाइप: _____
- संचार उपकरण/यंत्र: _____
- स्वास्थ्य बीमा योजना: _____
- पसंदीदा अस्पताल: _____
- व्यक्ति #: _____
- समूह #: _____
- डॉक्टर/विशेषज्ञ: _____ फ़ोन: _____
- डॉक्टर/विशेषज्ञ: _____ फ़ोन: _____
- फार्मसी: _____ फ़ोन: _____
 - पता: _____

- फ़ैक्स: _____

परिवहन

अगर आपकी सबसे या बस नहीं चल रही होतो अन्य परिवहन योजना बनाने के लिए तैयार रहें।

मैं (दोस्त) को फ़ोन करूंगा/गी: _____

फ़ोन (घर/कार्यस्थल/सेल): _____

टैक्सी सेवा: _____

फ़ोन: _____

जब भी आप किसी नए स्थान पर जाएँ (जैसे, शॉपिंग मॉल, रेस्टोरेंट, मूवी थिएटर) तो वहां से निकलने के रास्ते सीखने की आदत डालें।

अपनी योजना में संचार-व्यवस्था को शामिल करें

अभी से योजना बना लें कि आप आपातकालीन स्थिति में अपने मित्रों या आपातकालीन कर्मचारियों से कैसे बात करेंगे। किसी आपातकालीन स्थिति के दौरान, पर्यावरण में परिवर्तन, शोर या भ्रम के कारण आपके संचार का सामान्य तरीका प्रभावित हो सकता है। पता लगाएँ कि आपातकालीन स्थिति के दौरान आपको कैसे और क्या संचार करना होगा।

- अगर आप बधिर हैं या कम सुनते हैं, तो इशारों, नोट कार्ड, टेक्स्ट मैसेज या अन्य माध्यमों से अपनी आवश्यकताओं को व्यक्त करने का अभ्यास करें।
- अगर आप अंधे हैं या आपकी नज़र कमजोर है, तो दूसरों को यह समझाने के लिए तैयार रहें कि आपका मार्गदर्शन किस तरह से किया जा सकता है।

अभी से कुछ ऐसा तैयार कर लें जो आपकी आवश्यकताओं को संक्षिप्त एवं अर्थपूर्ण शब्दों में बता सके। हो सकता है कि आपके पास अपना मैसेज पहुँचाने के लिए अधिक समय न हो। पहले से लिखे हुए कार्ड या टेक्स्ट मैसेज आपको तनावपूर्ण या असुविधाजनक स्थिति के दौरान जानकारी साझा करने में मदद कर सकते हैं। वाक्यांशों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- *आप जो कह रहे हैं उसे समझने में मुझे कठिनाई हो सकती है। कृपया धीरे-धीरे बोलें और सरल भाषा का इस्तेमाल करें।*
- *मैं बातचीत करने के लिए एक उपकरण का इस्तेमाल करता/ती हूँ।*
- *मैं सुन नहीं सकता/ती और अमेरिकी सांकेतिक भाषा का इस्तेमाल करता/ती हूँ।*
- *कृपया निर्देश लिख लें।*
- *मैं [भाषा डालें] बोलता/ती हूँ।*

पता लगाएँ कि घर कैसे खाली करें

- अगर आपका जीवन खतरे में हो, या सार्वजनिक सुरक्षा कर्मियों द्वारा ऐसा करने का निर्देश दिया गया हो, तो तुरंत वहाँ से निकल जाएँ।
- अगर आपको गैस की गंध आए या धुआँ या आग दिखाई दे तो तुरंत बाहर निकल जाएँ।

- अगर आप कहीं फंसे हुए हैं और आपको अपना घर खाली करने के लिए आपातकालीन सहायता की आवश्यकता है तो 911 पर कॉल करें।
- स्थानीय रेडियो और टीवी स्टेशनों को सुनना न भूलें, तथा Facebook के जरिए हॉवर्ड काउंटी सरकार और OEM तक पहुंचें।

मिलने की जगह

पता लगाएँ कि आप किसी आपातकालीन स्थिति के बाद अपने परिवार, मित्रों या देखभाल करने वालों से कहाँ मिलेंगे। मिलने के लिए दो स्थान चुनें: एक आपके घर के ठीक बाहर और दूसरा आपके पड़ोस के बाहर, जैसे पुस्तकालय, सामुदायिक केंद्र या पूजा स्थल।

घर के नजदीक मिलने की जगह: _____

पता: _____

पड़ोस के बाहर मिलने की जगह: _____

पता: _____

ऐसे मित्रों या परिवारजनों को चुनें जिनके साथ आप रह सकें, अगर आप अपने घर पर नहीं रह सकते।

मैं इनके साथ रह सकता/ती हूँ: _____

नियमित रूप से निकासी का अभ्यास करें और विभिन्न परिस्थितियों पर विचार करें, जिनका आप सामना कर सकते हैं, जैसे अवरुद्ध रास्ते या बाहर निकलने के रास्ते। अपने अभ्यास में सेवा पशुओं को भी शामिल करें ताकि वे बाहर निकलने के रास्तों से परिचित हो जाएँ।

पनाह लेना

जिन लोगों के पास रहने के लिए कोई अन्य स्थान नहीं है, उनके लिए स्कूलों, काउंटी भवनों या पूजा स्थलों में आपातकालीन आश्रय स्थल स्थापित किए जा सकते हैं। वे बुनियादी भोजन और पानी उपलब्ध कराते हैं। आश्रय स्थलों में अक्सर विशेष उपकरण (जैसे, ऑक्सीजन, गतिशीलता सहायक उपकरण, बैटरियाँ) नहीं होते हैं। अपना सामान स्वयं ले जाने के लिए तैयार रहें। कुछ आश्रय स्थल पालतू जानवरों को रखने की अनुमति देते हैं, और कुछ नहीं देते। आपातकालीन स्थिति के आधार पर आश्रय स्थलों में परिवर्तन किया जा सकता है। अपने परिवार के सदस्यों या आपातकालीन सहायता नेटवर्क के किसी व्यक्ति को अपने साथ आश्रय स्थल पर जाने के लिए कहें।

किट और साथ ले जाने वाला बैग बनाएँ

आपके घर में प्रत्येक व्यक्ति के पास एक साथ ले जाने वाला बैग होना चाहिए, जिसमें वे चीजें शामिल हों जिनकी आपको जल्दी में बाहर जाने पर आवश्यकता होगी। आपका साथ ले जाने वाला बैग मजबूत और ले जाने में आसान होना चाहिए, जैसे कि एक बैकपैक या पहियों पर चलने वाला छोटा सूटकेस।

अपना साथ ले जाने वाला बैग पैक करने के लिए इस सूची का इस्तेमाल करें:

- आपके महत्वपूर्ण दस्तावेजों की कॉपियाँ जलरोधी कंटेनर में (जैसे, बीमा कार्ड, मेडिकेयर/मेडिकेड कार्ड, फोटो पहचान पत्र, पते का प्रमाण, विवाह और जन्म प्रमाण पत्र, क्रेडिट और एटीएम कार्ड की कॉपियाँ)
- टॉर्च, बैटरी से चलने वाला AM/FM रेडियो, और अतिरिक्त बैटरियाँ



**Ready
HoCo**

choose preparedness

व्यक्तियों के लिए आपातकालीन
योजना हॉवर्ड काउंटी,
२०२०

- आप जो दवाएँ लेते हैं उनकी सूची, आप उन्हें क्यों लेते हैं, और उनकी खुराकें
- आपके परिवार और आपके सहायता नेटवर्क के सदस्यों की संपर्क जानकारी
- नकदी, छोटे नोटों में
- नोटपैड और पैन
- एयरोसोल टायर मरम्मत किट और/या टायर इन्फ्लेटर, व्हीलचेयर या स्कूटर के पंचर हुए टायर की मरम्मत करने के लिए
- आपके सेवा पशु या पालतू जानवर के लिए आपूर्तियाँ (जैसे, भोजन, अतिरिक्त पानी, कटोरा, पट्टा, सफाई की वस्त्रें, टीकाकरण रिकॉर्ड और दवाइयाँ)
- बैक-अप चिकित्सा उपकरण (जैसे, चश्मा, बैटरियाँ)
- अन्य व्यक्तिगत वस्तुएँ:

आपातकालीन आपूर्ति किट तैयार करें

कुछ आपात स्थितियों में, जैसे तटीय तूफान और बवंडर, आपको घर पर ही रहना पड़ सकता है। आपातकालीन आपूर्ति किट में **कम से कम तीन दिनों** के लिए पर्याप्त आपूर्तियाँ शामिल होनी चाहिए।

आपके पास जो वस्तुएँ हैं, उन पर निशान लगाएँ और जिनकी आपको आवश्यकता होगी उन्हें इसमें शामिल करें:

- प्रति व्यक्ति प्रति दिन एक गैलन पीने का पानी
- जल्दी खराब न होने वाली वस्त्रें, खाने के लिए तैयार डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, और मैनुअल कैन ओपनर
- फ्लैशलाइट, बैटरी से चलने वाला AM/FM रेडियो, और अतिरिक्त बैटरी, या विंड-अप रेडियो जिन्हें बैटरियों की ज़रूरत नहीं होती
- सीटी या घंटी
- बैक-अप चिकित्सा उपकरण (जैसे, ऑक्सीजन, दवा, स्कूटर बैटरी, कान की मशीनें, चलने में मदद करने वाली सहायक वस्तुएँ, चश्मा, फेसमास्क, दस्ताने)
- चिकित्सा उपकरणों (जैसे पेसमेकर) की शैली और क्रम संख्या तथा इस्तेमाल संबंधी निर्देश

विशेष विचार करने लायक बातें

- अगर आप इलेक्ट्रिक चिकित्सा उपकरणों पर निर्भर हैं, तो बैकअप बिजली के बारे में जानकारी के लिए अपनी चिकित्सा आपूर्ति कंपनी से संपर्क करें।
- अपनी उपयोगिता कंपनी से पूछें कि क्या आप जीवन रक्षक उपकरण ग्राहक के रूप में योग्य हैं, और देखें कि क्या आप प्राथमिकता वाली बिजली बहाली के लिए नामांकन कर सकते हैं।
- अगर आप ऑक्सीजन पर निर्भर करते हैं, तो आपातकालीन प्रतिस्थापन के बारे में अपने ऑक्सीजन आपूर्तिकर्ता से बात करें।
- अगर आप डायलिसिस या कीमोथेरेपी जैसे उपचार प्राप्त करते हैं, तो अपने प्रदाता की आपातकालीन योजना जानें।
- इसके अलावा, किसी भी आश्रित के लिए आवश्यक आपूर्ति या उपकरण पर भी विचार करें।

सूचित रहें

- हॉवर्ड काउंटी की त्रैमासिक स्थानीय आपातकालीन योजना समिति (LEPC) मीटिंगों में भाग लें:
<https://www.howardcountymd.gov/emergency-management/local-emergency-planning->



Ready
HoCo

choose preparedness

व्यक्तियों के लिए आपातकालीन
योजना हॉवर्ड काउंटी,
2020

committee।

- केवल हार्थों से CPR और रक्तस्राव रोकने के प्रशिक्षण के लिए साइन-अप करें:
outreach@hcdfrs.org पर ईमेल भेजें या 410- 313-2016 पर कॉल करें
- OEM की आउटरीच टीम को (410) 313-6030 पर कॉल करके या
emergencymanagement@howardcountymd.gov पर ईमेल भेजें



Ready
HoCo
choose preparedness

व्यक्तियों के लिए आपातकालीन
योजना हॉवर्ड काउंटी,
२०२०



Ready
HoCo
choose preparedness

व्यक्तियों के लिए आपातकालीन
योजना हॉवर्ड काउंटी,
२०२०