



घरेलू आपातकालीन योजना

यह दस्तावेज़ आपको अपनी व्यक्तिगत या घरेलू आपातकालीन योजना विकसित करने में मदद करेगा। किसी भी आपातकालीन स्थिति के लिए तैयार रहने के चार बुनियादी कदम हैं:

सूचित रहें
योजना बनाएं
किट तैयार करें
जुड़े रहें

आपात स्थितियों से आप पर क्या प्रभाव पड़ सकता है, इस बारे में सोचने और बेहतर तैयारी करने के लिए इस मार्गदर्शिका का उपयोग करें।

सूचित रहें

जानकारी प्राप्त करने का अर्थ है उन सामान्य खतरों को समझना जो आपके क्षेत्र में हो सकते हैं। हावर्ड काउंटी को प्रभावित करने वाले संभावित खतरों के बारे में जानने और वर्तमान स्थितियों से अवगत रहने के लिए आप निम्नलिखित तरीकों को देख सकते हैं।

- हावर्ड काउंटी को प्रभावित करने वाले सबसे आम खतरों को समझने के लिए [सामुदायिक आपदा सुरक्षा पुस्तिका की समीक्षा करें](#) ।
- [फेसबुक](#) और [X](#) पर हॉवर्ड काउंटी सरकार और हॉवर्ड काउंटी आपातकालीन प्रबंधन कार्यालय (OEM) को फॉलो करें।
- अपने पसंदीदा मौसम ऐप का उपयोग करके क्षेत्र में खराब मौसम की जानकारी रखें।

- किसी भी आपदा से पहले, उसके दौरान और उसके बाद अपने स्थानीय टीवी समाचार चैनल को देखें।
 - बिजली गुल होने के दौरान भी वास्तविक समय में गंभीर मौसम संबंधी चेतावनियों के लिए NOAA वेदर रेडियो प्राप्त करें।
 - खराब मौसम और अन्य आपात स्थितियों के बारे में वायरलेस इमरजेंसी अलर्ट (WEAs) प्राप्त करने के लिए अपना मोबाइल फोन अपने पास रखें।
-

योजना बनाएं

आपातकालीन सहायता नेटवर्क बनाएं

आप किसी आपात स्थिति का सामना अकेले नहीं करना चाहेंगे। अपने नेटवर्क में कम से कम दो लोगों को शामिल करने के लिए कहें - परिवार के सदस्य, दोस्त, पड़ोसी, देखभाल करने वाले, सहकर्मी या सामुदायिक समूहों के सदस्य। याद रखें, आपात स्थिति में आप एक दूसरे की मदद करेंगे।

आपका आपातकालीन सहायता नेटवर्क ऐसा होना चाहिए:

- आपातकालीन स्थिति में संपर्क बनाए रखें।
- अपनी चाबियों के अतिरिक्त सेट रखें।
- जानें कि आपकी आपातकालीन सामग्री कहाँ रखी हुई है।
- जानें कि आपके पालतू जानवर कहाँ हैं और उनकी देखभाल कैसे करनी है।
- जानें कि आपातकालीन स्थिति में अपने चिकित्सा उपकरणों का संचालन कैसे करें या वे आपको स्थानांतरित करने में कैसे मदद कर सकते हैं।

सहायता नेटवर्क संपर्क

अपने राज्य में ही किसी ऐसे व्यक्ति का चयन करें जिससे आप आपातकालीन स्थिति में संपर्क कर सकें।

राज्य के भीतर

संपर्क:

किसी ऐसे मित्र या रिश्तेदार को चुनें जो दूसरे राज्य में रहता हो और जिसे आप आपदा के समय फोन कर सकें। यदि स्थानीय फोन लाइनें व्यस्त हैं, तो लंबी दूरी की कॉल या संदेश भेजना अधिक आसान हो सकता है। राज्य के बाहर स्थित यह संपर्क आपको अपने नेटवर्क में मौजूद लोगों से संवाद करने में मदद कर सकता है।

राज्य के बाहर के
संपर्क:

योजना तैयार करें

निम्नलिखित महत्वपूर्ण स्वास्थ्य और जीवन-रक्षक जानकारी दर्ज करें:

एलर्जी:

विशेष चिकित्सीय स्थितियाँ:

दवाइयाँ और दैनिक खुराक:

चश्मे का प्रिस्क्रिप्शन:

ब्लड ग्रुप:

संचार उपकरण और अन्य
उपकरण:

स्वास्थ्य बीमा योजना:

बीमा पॉलिसी:

बीमा समूह क्रमांक:

ब्लड ग्रुप:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता 1 का नाम:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता 1 फ़ोन
नंबर:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता 2 का नाम: _____
स्वास्थ्य सेवा प्रदाता 2 फ़ोन
नंबर: _____
फार्मसी का नाम: _____
फ़ार्मसी फ़ोन नंबर: _____
फार्मसी का पता: _____
फ़ार्मसी फ़ैक्स नंबर: _____

परिवहन

यदि आपकी मेट्रो या बस नहीं चल रही है, तो परिवहन के अन्य विकल्प तैयार रखें।

दोस्त का नाम: _____
दोस्त का फ़ोन
नंबर: _____
टैक्सी सेवा: _____
टैक्सी फ़ोन नंबर: _____

अपनी योजना में संचार को शामिल करें

अभी समय निकालकर योजना बनाएं कि आपात स्थिति में आप दोस्तों या आपातकालीन कर्मचारियों से कैसे संवाद करेंगे। आपातकालीन स्थिति के दौरान, आपके संवाद करने का सामान्य तरीका वातावरण में बदलाव, शोर या भ्रम से प्रभावित हो सकता है। जानें कि आपातकालीन स्थिति के दौरान आपको कैसे और किन माध्यमों से संवाद करना होगा।

- यदि आप बधिर हैं या आपको सुनने में कठिनाई होती है, तो इशारों, नोट कार्ड, टेक्स्ट संदेशों या अन्य माध्यमों से अपनी जरूरतों को संप्रेषित करने का अभ्यास करें।
- यदि आप दृष्टिहीन हैं या आपकी दृष्टि कमजोर है, तो दूसरों को यह समझाने के लिए तैयार रहें कि वे आपका मार्गदर्शन कैसे कर सकते हैं।

अभी से कुछ ऐसा तैयार करें जो आपकी जरूरतों को संक्षिप्त और सार्थक वाक्यों में वर्णित करे। हो सकता है कि आपके पास अपनी बात स्पष्ट रूप से पहुँचाने के लिए अधिक समय न हो। पहले से लिखे हुए कार्ड या टेक्स्ट मैसेज तनावपूर्ण या असहज स्थिति के दौरान जानकारी साझा करने में आपकी मदद कर सकते हैं। संदेशों में निम्नलिखित बातें शामिल हो सकती हैं:

- मुझे आपकी बात समझने में कठिनाई हो सकती है। कृपया धीरे बोलें और सरल भाषा का प्रयोग करें।
- मैं संवाद करने के लिए एक उपकरण का उपयोग करता हूँ।
- मैं बधिर हूँ और अमेरिकी सांकेतिक भाषा का उपयोग करता हूँ।
- कृपया दिशा-निर्देश लिख लें।
- मैं [भाषा का नाम डालें] बोलता/बोलती हूँ।

निकासी का तरीका जानें

- यदि आपका जीवन खतरे में है या सार्वजनिक सुरक्षा कर्मियों द्वारा ऐसा करने का निर्देश दिया जाता है तो तुरंत खाली कर दें।
- अगर आपको गैस की गंध आए या धुआं या आग दिखाई दे तो तुरंत खाली कर दें।
- यदि आप कहीं फंस गए हैं और आपको अपना घर खाली करने के लिए आपातकालीन सहायता की आवश्यकता है, तो 911 पर कॉल करें।
- जब भी आप किसी नई जगह (जैसे शॉपिंग मॉल, रेस्तरां, सिनेमाघर) पर हों, तो हमेशा निकास द्वार की जांच करें।
- आपातकालीन स्थिति के दौरान अपडेट के लिए, स्थानीय रेडियो और टीवी स्टेशनों को सुनें या [हॉवर्ड काउंटी आपातकालीन प्रबंधन कार्यालय के फेसबुक पेज](#) पर जाएं।

मिलने की जगह

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

घर के पास मिलने का स्थान:

पता:

मोहल्ले के बाहर मिलने का

स्थान:

पता:

ऐसे दोस्तों या परिवार के सदस्यों को चुनें जिनके साथ आप रह सकें यदि आप घर पर नहीं रह सकते।

मैं इसके साथ रह सकता हूँ:

नियमित रूप से निकासी का अभ्यास करें और उन विभिन्न परिस्थितियों पर विचार करें जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है, जैसे रास्तों या निकास द्वारों का बंद होना। अपने अभ्यासों में सेवा पशुओं को भी शामिल करें ताकि वे निकास मार्गों से परिचित हो सकें।

आश्रय 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, चलने-फिरने में सहायता करने वाले उपकरण, बैटरी) उपलब्ध नहीं होते हैं। अपना सामान लाने के लिए तैयार रहें। हालांकि सभी आश्रय स्थलों में सेवा पशुओं को रखने की अनुमति है, लेकिन केवल कुछ ही आश्रय स्थल पालतू जानवरों को रखने की अनुमति देते हैं। आपातकालीन स्थिति के आधार पर आश्रय स्थलों में बदलाव हो सकता है। अपने परिवार के सदस्यों या आपातकालीन सहायता नेटवर्क में शामिल किसी व्यक्ति से आश्रय स्थल तक आपके साथ चलने का अनुरोध करें।

गो बैग तैयार करें

आपके घर के प्रत्येक सदस्य के पास एक गो बैग होना चाहिए, जिसमें वे आवश्यक सामान हों जिन्हें आप अचानक जल्दी में घर छोड़ने की स्थिति में साथ ले जाना चाहेंगे। आपका गो बैग मजबूत और ले जाने में आसान होना चाहिए, जैसे कि बैकपैक या पहियों वाला छोटा सूटकेस। समाप्ति तिथि की वार्षिक जांच अवश्य करें।

अपना गो बैग पैक करने के लिए इस सूची का उपयोग करें:

- ☐ बोतलबंद पानी
- ☐ ऐसा भोजन जो जल्दी खराब न हो, जैसे ग्रेनोला बार
- ☐ अपने महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियाँ एक जलरोधक कंटेनर में रखें (जैसे बीमा कार्ड, फोटो पहचान पत्र, पते का प्रमाण, बैंक खाते के रिकॉर्ड आदि)।
- ☐ अतिरिक्त बैटरी वाली टॉर्च
- ☐ अतिरिक्त पावर कॉर्ड के साथ पूरी तरह से चार्ज किए गए पोर्टेबल चार्जर
- ☐ बैटरी से चलने वाला या क्रैंक से चलने वाला AM/FM रेडियो
- ☐ प्राथमिक चिकित्सा किट
- ☐ आपातकालीन कंबल
- ☐ क्षेत्र का नक्शा
- ☐ हल्का बारिश का सामान
- ☐ कपड़े बदलने के लिए और आरामदायक जूते
- ☐ नकद (200 डॉलर, जिसमें छोटे नोट भी शामिल हैं)
- ☐ नोटपैड और पेन
- ☐ आप जो दवाएं लेते हैं, उन्हें क्यों लेते हैं और उनकी खुराक की सूची
- ☐ कई दिनों के लिए डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाइयों और बिना पर्ची वाली दवाइयों का पर्याप्त भंडार
- ☐ आपके परिवार और आपके सहायता नेटवर्क के सदस्यों की संपर्क जानकारी
- ☐ व्हीलचेयर या स्कूटर के टायरों की मरम्मत के लिए एरोसोल टायर रिपेयर किट और/या टायर इन्फ्लेटर

- ☐ आपके सेवा पशु या पालतू जानवर के लिए आवश्यक सामग्री (जैसे, भोजन, अतिरिक्त पानी, कटोरा, पट्टा, सफाई का सामान, टीकाकरण रिकॉर्ड और दवाइयां)
 - ☐ बैकअप चिकित्सा उपकरण (जैसे, चश्मा, कॉन्टैक्ट लेंस, कॉन्टैक्ट लेंस सॉल्यूशन, बैटरी आदि)
 - ☐ अन्य व्यक्तिगत वस्तुएँ:
-

घर के लिए आपातकालीन किट तैयार करें

तटीय तूफानों और बवंडर जैसी कुछ आपात स्थितियों में, आपको घर पर ही रहना पड़ सकता है। घर में रखी जाने वाली आपातकालीन किट में **कम से कम तीन दिनों के लिए** पर्याप्त सामान होना चाहिए। समाप्ति तिथियों की जांच करें और अपने परिवार की जरूरतों में बदलाव के अनुसार हर साल अपनी आपातकालीन किट को अपडेट करें।

अपने घर की आपातकालीन किट में मौजूद वस्तुओं पर निशान लगाएँ और जिन वस्तुओं की आवश्यकता है उन्हें जोड़ें:

- ☐ प्रति व्यक्ति प्रति दिन एक गैलन पीने का पानी
- ☐ 3-दिन के लिए डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का स्टॉक (जो खराब न होने वाला हो) और एक मैनुअल कैन ओपनर
- ☐ अपने महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां एक वाटरप्रूफ कंटेनर में रखें (जैसे, बीमा कार्ड, फोटो पहचान पत्र, पते का प्रमाण, बैंक खाता रिकॉर्ड आदि)।
- ☐ अतिरिक्त बैटरी वाली टॉर्च
- ☐ अतिरिक्त पावर कॉर्ड के साथ पूरी तरह से चार्ज किए गए पोर्टेबल चार्जर
- ☐ बैटरी से चलने वाला या क्रैंक से चलने वाला AM/FM रेडियो, NOAA मौसम रेडियो
- ☐ सीटी या घंटी
- ☐ आपातकालीन उपकरण (जैसे, बिजली-पानी बंद करने के लिए रिंग या प्लायर, अग्निशामक यंत्र, प्राथमिक चिकित्सा किट)
- ☐ वाटरप्रूफ कंटेनर में माचिस
- ☐ नकद (200 डॉलर, जिसमें छोटे नोट भी शामिल हैं)

- ☐ व्यक्तिगत स्वच्छता की वस्तुएं (साबुन, महिलाओं के लिए स्वच्छता उत्पाद, टूथब्रश, टूथपेस्ट आदि)
- ☐ आराम देने वाली वस्तुएं (जैसे, कपड़े बदलने के लिए, कंबल, तकिए)
- ☐ बैकअप चिकित्सा उपकरण (जैसे, ऑक्सीजन, स्कूटर की बैटरी, श्रवण यंत्र, चलने-फिरने में सहायक उपकरण, चश्मे, कॉन्टैक्ट लेंस, कॉन्टैक्ट लेंस का घोल, फेस मास्क, दस्ताने)
- ☐ चिकित्सा उपकरणों (जैसे पेसमेकर) के स्टाइल और सीरियल नंबर और उपयोग संबंधी निर्देश
- ☐ आप जो दवाएं लेते हैं, उन्हें क्यों लेते हैं और उनकी खुराक की सूची
- ☐ कई दिनों के लिए आवश्यक डॉक्टर के पर्चे वाली और बिना पर्चे वाली दवाइयाँ
- ☐ आपके सेवा पशु या पालतू जानवर के लिए आवश्यक सामग्री (जैसे, भोजन, अतिरिक्त पानी, कटोरा, पट्टा, सफाई का सामान, टीकाकरण रिकॉर्ड और दवाइयां)
- ☐ बच्चों के मनोरंजन के लिए किताबें और खेल
- ☐ अन्य सामग्री:

विशेष ध्यान देने योग्य बातें

- यदि आप विद्युत चिकित्सा उपकरणों पर निर्भर हैं, तो बैकअप पावर के बारे में जानकारी के लिए अपनी चिकित्सा आपूर्ति कंपनी से संपर्क करें।
 - अपनी बिजली कंपनी से पूछें कि क्या आप जीवन रक्षक उपकरण ग्राहक के रूप में पात्र हैं और देखें कि क्या आप प्राथमिकता के आधार पर बिजली बहाली के लिए साइन अप कर सकते हैं।
 - यदि आप ऑक्सीजन पर निर्भर हैं, तो आपातकालीन स्थिति में ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए अपने ऑक्सीजन आपूर्तिकर्ता से बात करें।
 - यदि आप डायलिसिस या कीमोथेरेपी जैसे उपचार प्राप्त करते हैं, तो अपने चिकित्सक की आपातकालीन योजना के बारे में जान लें।
 - साथ ही, आश्रितों के लिए आवश्यक किसी भी सामान या उपकरण पर भी विचार करें।
-

जुड़े रहें

- हॉवर्ड काउंटी की त्रैमासिक [स्थानीय आपातकालीन योजना समिति \(LEPC\)](#) की बैठक में भाग लें।
- हैंड्स-ओनली CPR और स्टॉप द ब्लीड ट्रेनिंग के लिए outreach@hcdfrs.org पर ईमेल करके या (410) 313-2016 पर कॉल करके पंजीकरण करें।
- OEM की आउटरीच टीम से emergencymanagement@howardcountymd.gov पर ईमेल करके या (410) 313-6030 पर कॉल करके संपर्क करें।