

അധ്യായം 4

ദുരന്തനിവാരണം: അറിയേണ്ടതും ചെയ്യേണ്ടതും

അതി
ജീവനം

സുരക്ഷിത ജീവിതത്തിനു ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ



Habitat
for Humanity®
India



ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടെന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന കേരളം, പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളുടേയും മനുഷ്യനിർമ്മിത ദുരന്തങ്ങളുടേയും നാടായി സമീപകാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, മണ്ണിടിച്ചിൽ, ഉരുൾപൊട്ടൽ, കാട്ടുതീ, സുനാമി, വരൾച്ച, മഹാമാരികൾ തുടങ്ങിയ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും വിമാനാപകടം, അഗ്നിബാധ, വാഹനാപകടങ്ങൾ, മുങ്ങിമരണം തുടങ്ങിയ മനുഷ്യനിർമ്മിത ദുരന്തങ്ങളും നമുക്ക് ഇന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗം തന്നെയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ജീവനും, ആരോഗ്യത്തിനും, സ്വത്തിനും നാശം വരുത്തുവാൻ ശേഷിയുള്ള ദുരന്തങ്ങളെ നേരിടുവാൻ നാമോരോരുത്തരും മുൻകൂട്ടി സജ്ജരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനായി വ്യക്തിതലത്തിലും, കുടുംബതലത്തിലും, അതുപോലെ തന്നെ സാമൂഹികതലത്തിലും ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും മുന്നൊരുക്കങ്ങളും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അതിനായി വായനക്കാരെ സജ്ജരാക്കുകയാണ് ഈ ഭാഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ദുരന്തങ്ങൾ

ഒരു പ്രദേശത്ത് ഒന്നോ അല്ലെങ്കിൽ തുടർമാനമായോ, മാതൃഷിക വിഭവശേഷി കൊണ്ട് തടയുന്നതിനുമപ്പുറമായ നശീകരണശേഷിയോടെ സംഭവിക്കുന്നതും, പ്രകൃതിയ്ക്കും മനുഷ്യന്റെ ജീവനും സ്വത്തിനും നാശനഷ്ടമുണ്ടാക്കുന്നതുമായ പ്രതിഭാസത്തെയാണ് ദുരന്തം എന്ന നിർവചനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ദുരന്തങ്ങളുടെ പ്രത്യാഘാതം അതിന്റെ ശേഷിക്കനുസരിച്ച് മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ നിലനിൽക്കാം. ആധുനിക ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ പേമാരി, കൊടുങ്കാറ്റ്, ചുഴലിക്കാറ്റ്, വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം മുതലായ ദുരന്തങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കുവാനും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഒഡീഷയിലും മറ്റും 2020ൽ ഉണ്ടായ ചുഴലിക്കാറ്റിലും പേമാരിയിലും നിന്ന് ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങളെ രക്ഷിച്ചു നിലനിർത്തിയത് ഇതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ്.

ദുരന്തങ്ങളെ പ്രകൃതിയിലെ സ്വാഭാവികമാറ്റങ്ങൾ മൂലം സംഭവിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങളെ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെന്നും മനുഷ്യരുടെ പ്രവൃത്തികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുരന്തങ്ങളെ മനുഷ്യനിർമ്മിത ദുരന്തങ്ങളെന്നും രണ്ടായി തരംതിരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇന്ത്യൻ ഡിസാസ്റ്റർ മാനേജ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി ദുരന്തങ്ങളെ അഞ്ച് വിഭാഗങ്ങളായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- 1) ജലം മൂലമോ കാലാവസ്ഥ മൂലമോ ഉണ്ടാകുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ - വെള്ളപ്പൊക്കം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, കൊടുങ്കാറ്റ്, മേഘവിസ്ഫോടനം, ഉഷ്ണതരംഗം, ശീതതരംഗം, ഹിമപാതം, വരൾച്ച, കടൽകയറ്റം, ഇടിമിന്നൽ, സുനാമി തുടങ്ങിയവ ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നവയാണ്.
- 2) ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ ദുരന്തങ്ങൾ - മണ്ണിടിച്ചിൽ, ഭൂകമ്പം, ഡാമുകളുടെ തകർച്ച/പൊട്ടൽ, അഗ്നിബാധകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നവ.
- 3) രാസവസ്തുക്കൾ മൂലമുണ്ടാകുന്നതോ, വ്യാവസായികമായതോ ആയ ദുരന്തങ്ങൾ - വ്യാവസായിക ദുരന്തങ്ങളും ആണവദുരന്തങ്ങളും ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നു.
- 4) അപകടങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയുള്ള ദുരന്തങ്ങൾ - കാട്ടുതീ, ഖനി ദുരന്തങ്ങൾ, എണ്ണച്ചോർച്ച, വലിയ കെട്ടിടങ്ങളുടെ തകർന്നുവീഴൽ, ബോംബ് സ്ഫോടനങ്ങൾ,



ആഘോഷങ്ങൾ/ ഉത്സവങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ, വൈദ്യുതി ദുരന്തങ്ങൾ, വിമാന ദുരന്തങ്ങൾ, ട്രെയിൻ ദുരന്തങ്ങൾ, വലിയ റോഡ് അപകടങ്ങൾ, നഗരങ്ങളിലും ഗ്രാമങ്ങളിലുമുണ്ടാകുന്ന വലിയ അഗ്നിബാധകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ളത്.

5) ജൈവദുരന്തങ്ങൾ - പകർച്ചവ്യാധികൾ, മഹാമാരികൾ, ജീവശാസ്ത്രസംബന്ധിയായ മറ്റ് ദുരന്തങ്ങൾ കീടബാധകൾ, കന്നുകാലികൾ/ വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ, ഭക്ഷ്യവിഷബാധകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നത്.

മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കാവുന്നതും അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉണ്ടാകാവുന്നതുമായ ദുരന്തങ്ങളുണ്ട്. അതിനാൽതന്നെ ദുരന്തങ്ങളുണ്ടാകും എന്ന മുൻവിധിയോടെ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തിയെങ്കിലേ ദുരന്തങ്ങളുടെ വ്യാപ്തിയും അനന്തരഫലങ്ങളും ലഘൂകരിക്കുവാനുതകുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾ നടത്തുവാൻ വ്യക്തിക്കും, കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ദുരന്ത പ്രതിരോധം - തയാറെടുപ്പ് തുടങ്ങേണ്ടത് കുടുംബങ്ങളിൽ

ചിലത് സാധിക്കുമെങ്കിലും എല്ലാ ദുരന്തങ്ങളും മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ ആവശ്യമായ മുൻകരുതലും ആസൂത്രണവും ഓരോ കുടുംബവും മുൻകൂട്ടി നടത്തുന്നത് അപ്രതീക്ഷിതമായുണ്ടാകുന്ന ഏത് ദുരന്തത്തെയും അതിജീവിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

അറിഞ്ഞിരിക്കുക

നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന പ്രദേശത്തിന്റെ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിലുള്ള അവബോധം ദുരന്തലഘൂകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സഹായകമാകും

- 1) ദുരന്ത സാധ്യതകളും അപകടസാധ്യതകളും
- 2) സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, കാലാവസ്ഥ സവിശേഷതകൾ
- 3) പ്രദേശത്ത് മുൻവർഷങ്ങളിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ
- 4) ഗർഭിണികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, വയോധികർ, രോഗികൾ തുടങ്ങിയവർക്ക് ദുരന്തസമയത്ത് നേരിടാവുന്ന വെല്ലുവിളികൾ
- 5) അധികാരികൾ സമയാസമയങ്ങളിൽ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും

ദുരന്ത പ്രതിരോധം - ഒരുന്നിയിരിക്കുക

- 1) നാം വസിക്കുന്ന പ്രദേശത്തിന്റെ ദുരന്തസാധ്യതകൾ മനസിലാക്കി ദുരന്ത ലഘൂകരണ മുൻകരുതൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- 2) ദുരന്ത സമയത്ത് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുന്നിയിട്ടുണ്ടാവണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വ്യത്യസ്ത ദുരന്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് ഓരോ അംഗത്തെയും ബോധവാന്മാരാക്കുക.



3) ദുരന്തസമയങ്ങളിൽ അടിയന്തിരമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടവരുടെ പേർ, വിലാസം, ഫോൺ നമ്പർ മുതലായവ കൂടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കുക / കൈയ്യിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

4) അത്യാഹിത സമയത്ത് ബന്ധപ്പെടേണ്ട ബന്ധുവിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ സുഹൃത്തിന്റെ ഫോൺ നമ്പർ കൂടുംബാംഗങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുകയും ആവശ്യനേരത്ത് ആ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

5) വീടിനുള്ളിലും വീടിനു സമീപത്തും കൂടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ദുരന്ത സമയത്ത് സുരക്ഷിതരായി ഒന്നിച്ചുകൂടാൻ കഴിയുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ കൂടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

6) പഞ്ചായത്ത്/വാർഡ്/ഗ്രാമതലത്തിൽ ദുരന്തനിവാരണപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. കഴിവതും അത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുക. യുവജനസംഘടനകൾ, റെസിഡൻസ് അസോസിയേഷൻ തുടങ്ങിയവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ദുരന്തനിവാരണത്തിനുകുന്ന പരിശീലനങ്ങളും ദ്രുതകർമ്മസേനകളും രൂപീകരിക്കുക.

എമർജൻസി കിറ്റ് കരുതുക

ദുരന്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തിന്റെ അതിജീവനത്തിനും സുരക്ഷിതത്വത്തിനുമായി അവശ്യ സാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയ കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വെയ്ക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കുറഞ്ഞത് 72 മണിക്കൂറെങ്കിലും കൂടുംബാംഗങ്ങളുടെ അതിജീവനത്തനുകുന്ന അളവിൽ സാധനങ്ങൾ കിറ്റിലുണ്ടാവണം. കിറ്റ് നനയാത്ത വിധത്തിലുള്ളതും അനായാസമായി കൊണ്ടുനടക്കുവാൻ കഴിയുന്നതുമായതാണ്. കൂടുംബത്തിൽ എല്ലാവർക്കും പരിചിതമായ സ്ഥലത്ത് വേണം കിറ്റ് സൂക്ഷിക്കുവാൻ.

കേരളാ സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന എമർജൻസി കിറ്റ്

- 1) കുടിവെള്ളം (ഒരു കൂടുംബാംഗത്തിന് ഒരു ദിവസം 1 ലിറ്റർ എന്ന കണക്കിൽ 3 ദിവസത്തേയ്ക്ക്)
- 2) ബിസ്കറ്റ്, റസ്ക്, ഉണക്കമുന്തിരി, നിലക്കടല പോലെയുള്ള ലഘുഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ
- 3) പ്രഥമശുശ്രൂഷാ സാമഗ്രികൾ കൂടാതെ പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയും
- 4) ഭൂമിയുടെ ആധാരം, ബാങ്ക് പാസ് ബുക്കുകൾ, എ.ടി.എം കാർഡ്, റേഷൻ കാർഡ്, ഇൻഷുറൻസ് രേഖകൾ, തിരിച്ചറിയൽ രേഖകൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ തുടങ്ങിയ പ്രധാന രേഖകൾ
- 5) വ്യക്തിശുചിത്വ വസ്തുക്കളായ സോപ്പ്, ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്, ടൂത്ത്ബ്രഷ്, സാനിറ്ററി പാഡ്, ടിഷ്യൂ പേപ്പർ തുടങ്ങിയവ
- 6) ദുരന്ത സമയത്ത് അപ്പപ്പോൾ നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ കേൾക്കാൻ ഒരു റേഡിയോ
- 7) പ്രവർത്തനസജ്ജമായ ടോർച്ചും ബാറ്ററിയും
- 8) ഭിന്നശേഷിക്കാരുണ്ടെങ്കിൽ അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ
- 9) വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ



- വെളിച്ചത്തിനായി മെഴുകുതിരിയും തീപ്പെട്ടിയും
- 10) രക്ഷാപ്രവർത്തകരെ ആകർഷിക്കുന്നതിനായി വിവിധ
 - 11) അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ചെറിയ കത്തിയോ, ബ്ലേയ്ഡോ
 - 12) കൂടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും ഓരോ ജോഡി വസ്ത്രം
 - 13) അത്യാവശ്യത്തിന് പണം
 - 14) മുന്നറിയിപ്പുകൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി മൊബൈൽ ഫോൺ, ചാർജർ, പവർബാങ്ക്

ദുരന്തസമയങ്ങളിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം

- 1) പരിഭ്രാന്തരാകാതെ സംയമനം പാലിക്കണം
- 2) റേഡിയോ വഴി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് മാധ്യമങ്ങൾ വഴി സർക്കാർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും, മുന്നറിയിപ്പുകളുമുണ്ടെങ്കിൽ അവ ശ്രദ്ധിക്കുക.



3) മുറിവുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുക. സാരമായ പരിക്കുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക. ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടുകിടക്കുന്ന വ്യക്തിയെ പരമാവധി കഴുത്തും നട്ടെല്ലും അനക്കാതെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക. ആവശ്യം വന്നാൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരിശീലിച്ചിരിക്കണം.

4) പാചക വാതകചോർച്ച ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ മെയിൻ സിച്ച് ഓഫ് ചെയ്ത് വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്നിട്ട് ഉടൻടി കെട്ടിടത്തിന് പുറത്തിറങ്ങുക.

5) വൈദ്യുതി ചോർച്ച സംശയിക്കുന്നെങ്കിൽ മെയിൻസിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക.

6) വീടിന് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പൊട്ടിക്കിടക്കുന്ന വൈദ്യുതി കമ്പികൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

7) ദുരന്തസമയത്ത് ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

8) വളർത്തുമൃഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റുക അല്ലെങ്കിൽ അഴിച്ചുവിടുക.



സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറേണ്ടിവരുമ്പോൾ

- 1) എമർജൻസി കിറ്റ് എടുക്കുക.
- 2) വീട് പുട്ടിയിടുക.
- 3) പാചക വാതക സിലിണ്ടർ സ്റ്റൗവിൽ നിന്നും വേർപെടുത്തുക
- 4) വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക
- 5) ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളിലൂടെ മാത്രം സുരക്ഷിതസ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുക

ദുരന്തമുണ്ടായതിന് ശേഷം

- 1) സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- 2) ദുരന്തസ്ഥലത്തേക്ക് കഴിവതും പോകാതിരിക്കുക. ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ പോകേണ്ടിവന്നാൽ തനിയെ പോകരുത്, കൂട്ടമായി പോകുക.
- 3) അപകടസാധ്യത നിലനിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.
- 4) കേട് പറ്റിയ വീട്/മറ്റുവസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ ഫോട്ടോ എടുത്ത് സൂക്ഷിക്കുക.
- 5) സർക്കാർ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആവശ്യമായ രേഖകളോടുകൂടി ദുരിതാശ്വാസസഹായം പുനർനിർമ്മാണം എന്നിവയ്ക്ക് അപേക്ഷിക്കുക. അത്തരത്തിലുള്ള അറിയിപ്പുകൾക്കായി മാധ്യമങ്ങൾ/പഞ്ചായത്ത് തല അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 6) വീട്, കെട്ടിടം തുടങ്ങിയവ പൂർണ്ണമായി ശുചിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. അണുനശീകരണത്തിനായി ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിക്കുക.



വെള്ളപ്പൊക്കം

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

തുടർച്ചയായി പെയ്തിറങ്ങുന്ന മഴ മൂലം കായലുകളും നദികളും കരവിഞ്ഞൊഴുകി ഒരു പ്രദേശത്തെ മുഴുവൻ വെള്ളത്തിനടിയിലാക്കുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് വെള്ളപ്പൊക്കം. ചുഴലിക്കാറ്റുകളും സുനാമി പോലുള്ള പ്രതിഭാസങ്ങളും ഡാമുകൾ തുറന്നുവിടുന്നതുമൊക്കെ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് കാരണമാകാം.

ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) പരിഭ്രാന്തരാകാതെ സംയമനം പാലിക്കുക. അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക. മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിച്ചാൽ എത്രയും വേഗം സുരക്ഷിത സ്ഥലത്തേക്ക് നീങ്ങുക.
- 2) വെള്ളപ്പൊക്കമുണ്ടായാൽ സുരക്ഷിതസ്ഥലത്തേക്ക് പോകുവാനുള്ള വഴികൾ എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും മുൻകൂട്ടി മനസിലാക്കുക
- 3) എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക. ചുടുന്നൽകുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ കിറ്റിലുണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്.
- 4) വീട്ടിൽ നിന്നും മാറിത്താമസിക്കേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ പാചക വാതക സിലണ്ടറും വൈദ്യുതിയും വിച്ഛേദിക്കുകയും വിലപിടിപ്പുള്ള സാധനങ്ങളും, ഉപകരണങ്ങളും മറ്റും മേശയുടെയോ കട്ടിലിന്റെയോ മുകളിൽ ഉയർത്തിവയ്ക്കുകയും ചെയ്തതിനുശേഷം മാത്രം വീടു പുട്ടി പോവുക.

- 5) വളർത്തുമൃഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റുക അല്ലെങ്കിൽ അഴിച്ചുവിടുക.
- 6) തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക, ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക.
- 7) കട്ടൻ ചായ, കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം എന്നിവ ലഭ്യമെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- 8) വയറിളക്കം ഉണ്ടായാൽ ഒ.ആർ.എസ് ലായനി ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും ലഭ്യമാക്കി ഉപയോഗിക്കുക.
- 9) ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ അല്ലെങ്കിൽ കുമാര്യം ഉപയോഗിച്ച് പരിസരം വൃത്തിയാക്കുക.
- 10) വെള്ളപ്പൊക്കസമയത്ത് പാമ്പ് കടിയേൽക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- 11) ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളം, വെള്ളക്കെട്ടുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇറങ്ങരുത്. കുട്ടികളെ വെള്ളത്തിൽ കളിക്കുവാൻ അനുവദിയ്ക്കരുത്.
- 12) വെള്ളപ്പൊക്കപ്രദേശത്ത് വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. വാഹനത്തിന് ചുറ്റും വെള്ളം ഉയർന്നാൽ വാഹനം ഉപേക്ഷിച്ച് രക്ഷപ്പെടുക. വാഹനം ഒഴുക്കിൽപ്പെട്ടെങ്കിൽ വാഹനം തുറക്കാതെ അതിനുള്ളിൽ ഇരിക്കുക.



13) വെള്ളം നിറഞ്ഞൊഴുകുന്ന റോഡ്, പാലം എന്നിവിടങ്ങളിലൂടെ ഒരുകാരണവശാലും വാഹനം ഓടിക്കരുത്. ഇത് വാഹനത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനും കാരണമാകും.

14) വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം തിരികെ വീടുകളിൽ നേരിട്ട് പ്രവേശിക്കരുത്. വീട് പൂർണ്ണമായും പരിശോധിച്ച്, സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉള്ളിൽ കയറുക. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ ഭിത്തി, മറ്റ് നിർമ്മിതികൾ എന്നിവയ്ക്ക് വിള്ളലോ, സ്ഥാനഭ്രംശമോ സംഭവിച്ച് ഇടിഞ്ഞുവീഴാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

15) പ്രളയാനന്തരം വീടുകളിലേയ്ക്ക് പകൽസമയത്ത് മാത്രം പോവുക. വീടുകളിലേയ്ക്ക് ആദ്യമായി പോകുമ്പോൾ ടോർച്ച്, നീളമുള്ള വടി, ക്ഷുദ്രജീവികളെ തുരുത്തുവാനുതകുന്ന രൂക്ഷഗന്ധമുള്ള മണ്ണെണ്ണ, ഫിനോയിൽ, ഡീസൽ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നും കൈയിൽ കരുതുക. മണ്ണെണ്ണ/ ഫിനോയിൽ/ ഡീസൽ ജനലിനുള്ളിലൂടെ വീടിനുള്ളിൽ തളിച്ച് അല്പസമയം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം മാത്രം വീടിനുള്ളിൽ കയറുക.

16) പ്രളയാനന്തരം ജൈവ/അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്ത്, ക്ലോറിനോ, ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡറോ ഉപയോഗിച്ച് അണുനശീകരണം നടത്തണം. കിണറുകളും കുളങ്ങളും വറ്റിച്ച് ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തി ശുചിയാക്കണം.

17) നനഞ്ഞതും, പുപ്പൽ ബാധിച്ചതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരുകാരണവശാലും ഭക്ഷിക്കരുത്.

18) പ്രളയാനന്തരം വീടുകളിൽ നിന്ന് വൈദ്യുത ആഘാതം, ക്ഷുദ്രജീവികളുടെ ആക്രമണം, ഘരമാലിന്യം, രാസമാലിന്യം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള പരിക്കുകൾക്ക് സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ശ്രദ്ധിച്ച് മാത്രമേ വീടുകൾ/ കെട്ടിടങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ.

19) കുളങ്ങൾ, ചുറ്റുമതിലില്ലാത്ത കിണറുകൾ, മറ്റ് ജലാശയങ്ങൾ എന്നിവ ചുവന്നകൊടി/ മൂന്നറിയിപ്പ് ബോർഡുകൾ/ താൽക്കാലിക വേലികൾ മുതലായവ സ്ഥാപിച്ച് മൂന്നറിയിപ്പ് നൽകേണ്ടത് വെള്ളപ്പൊക്കസമയത്ത് ദുരന്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ അനിവാര്യമാണ്.

ഉരുൾപൊട്ടൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

പേമാരി മൂലമോ, ഭൂമികുലുക്കം മൂലമോ, അഗ്നിപർവത സ്ഫോടനം മൂലമോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു കാരണങ്ങളാലോ പാറയും മണ്ണും മറ്റ് അവശിഷ്ടങ്ങളും ദുർബലങ്ങളായ ചെരിവുള്ള ഭൂമിയിൽ നിന്നും താഴേയ്ക്ക് തെന്നിമാറുന്ന/പതിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. കേരളത്തിൽ പേമാരിയോടനുബന്ധിച്ചാണ് ഈ പ്രതിഭാസം കണ്ടുവരുന്നത്.

ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) പരിഭ്രാന്തരാകാതെ സംയമനം പാലിക്കുക.
- 2) എമർജൻസി കിറ്റ് തയാറാക്കുകയും വീട് വിട്ട് ഇറങ്ങേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ കൈയിൽ കരുതുകയും ചെയ്യുക.
- 3) ഔദ്യോഗിക അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.



4) ശക്തമായ മഴയുള്ളപ്പോൾ ഉരുൾപൊട്ടൽ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്ക് മാറുക.

5) ഉരുൾപൊട്ടൽ സമയത്ത് നിങ്ങൾ വീടിനകത്താണെങ്കിൽ ബലമുള്ള മേശയുടെയോ, കട്ടിലിന്റെയോ കീഴിൽ അഭയം തേടുക.



6) ഉരുൾപൊട്ടലിൽ പെടുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തലയിൽ പരിക്കേൽക്കാത്തവിധം സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക.

7) ഉരുൾപൊട്ടൽ പ്രദേശത്ത് നിന്ന് അപകടകരമായ രീതിയിൽ സെൽഫി/ഫോട്ടോ എടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

8) വീണുകിടക്കുന്ന വൈദ്യുതി കമ്പികളിൽ തട്ടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

9) ഉരുൾപൊട്ടലിന് ശേഷം മിനൽ പ്രളയം ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ജലാശയങ്ങളിലും, നദികളിലും മറ്റും ഇറങ്ങുകയോ, അവയുടെ സമീപത്ത് പോവുകയോ ചെയ്യരുത്.



ഇടിമിന്നൽ

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

ഇടിമുഴക്കത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെയുള്ള മേഘങ്ങളിൽ നിന്നും ഭൗമോപരിതലത്തിലേക്ക് സെക്കന്റിന്റെ പത്തിലൊന്ന് സമയത്തിനുള്ളിൽ പ്രവഹിക്കുന്ന അമിത ഊർജ്ജത്തോടെയുള്ള വൈദ്യുതി പ്രവാഹമാണ് മിന്നൽ. കേരളത്തിൽ സാധാരണയായി ഒക്ടോബർ മുതൽ ജൂൺ വരെയുള്ള മാസങ്ങളിൽ മിന്നൽ ഉണ്ടാകുന്നു.



ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) ഉറപ്പുള്ള കെട്ടിടങ്ങൾ, ലോഹപ്രതലങ്ങളുള്ള അടച്ച വാഹനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഇടിമിന്നലിൽ നിന്നും സുരക്ഷ നൽകും.
- 2) മിന്നൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ തുറന്ന സ്ഥലത്തും, കുന്നിൻ മുകളിലും, ടെറസിലും വൻമരങ്ങളുടെ അടിയിലും വൈദ്യുതി ലൈനുകളുടെ അടിയിലും നീന്തൽ കുളങ്ങളിലും മറ്റും നിൽക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്.
- 3) മിന്നൽ സമയത്ത് സൈക്കിൾ, മോട്ടോർ സൈക്കിൾ, ട്രാക്ടർ തുടങ്ങിയവ ഓടിക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്.
- 4) അരിവാൾ, കത്തി, കോടാലി, പീക് ആക്സ്, ലോഹ കമ്പോളം തുടങ്ങിയവ മിന്നൽ സമയത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- 5) കാൽപ്പാദങ്ങളും, കാൽമുട്ടും ചേർത്ത് പിടിച്ച് കൈകൾ മുട്ടിൽ ചുറ്റിവരിഞ്ഞ് താടി മുട്ടിനുമുകളിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിലത്ത് കുത്തിയിരിക്കുന്നത് മിന്നൽ സമയത്ത് സുരക്ഷിതമാണ്.
- 6) മിന്നൽ മൂലമുള്ള മരണങ്ങളിൽ കൂടുതലും ശ്വാസതടസം മൂലമാണുണ്ടാകുന്നത്. കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ചാസം നൽകുന്നതിലൂടെ മരണ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും.
- 7) അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

കേരളത്തിൽ പാമ്പ് കടിയേറ്റുള്ള അപകടങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. വിഷമുള്ള പാമ്പുകളുടെ കടിയേറ്റാലാണ് അപകട സാധ്യത കൂടുതൽ. പാമ്പ് കടിയേറ്റ ഭാഗത്തുണ്ടാവുന്ന രണ്ട് ചെറുമുറിവുകൾ, മുറിവിനുചുറ്റും നീര് വരികയും ചുവപ്പ് നിറമാകുകയും ചെയ്യുക, കടി കൊണ്ട ഭാഗത്ത് വേദന, ശ്വാസനത്തിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ഛർദ്ദിയും മനംപുരട്ടലും, കാഴ്ച മങ്ങൽ, വിയർക്കുക, മരവിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവയാണ് വിഷമേറ്റാലുള്ള ചില ലക്ഷണങ്ങൾ. ലക്ഷണങ്ങൾ കടിക്കുന്ന പാമ്പിന്റെ വിഷത്തിനനുസരിച്ച് മാറ്റം വരാം.





ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) പാമ്പ് കടിയേറ്റെന്നു മനസിലായാൽ ഒരു കാരണവശാലും പരിഭ്രാന്തരാകുകയോ, കടിയേറ്റ വ്യക്തിയെ പേടിപ്പിക്കുകയോ അരുത്.
- 2) ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് വിഷം വ്യാപിക്കുന്നത് പരമാവധി തടയുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:
 - കടിയേറ്റ കൈ/കാൽ അനക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
 - കടിയേറ്റ വ്യക്തിയെ ഒരു പരന്ന പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക
 - മുറിവേറ്റ ഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
 - മുറിവിനു മുകളിൽ കയറോ, തുണിയോ മുറുക്കി കെട്ടേണ്ടതില്ല. ഇത് രക്തയോട്ടം തടസപ്പെടുത്തി കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിന് കാരണമാകും.
- 3) കടിച്ച പാമ്പിനെ അന്വേഷിച്ച് സമയം പാഴാക്കരുത്. വിവിധ വിഷപ്പാമ്പുകൾക്കുള്ള പ്രതിവിഷം (Antivenom) ഒന്നുതന്നെയാണ്.
- 4) പാമ്പുകടിയേറ്റയാളെ എത്രയും വേഗം പാമ്പുകടിക്കുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്ന ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലോ, ജനറൽ ആശുപത്രിയിലോ എത്തിച്ച് വൈദ്യ സഹായം ഉറപ്പാക്കുക.
- 5) വീടിനോട് ചേർന്നുള്ള മാളങ്ങൾ, വിടവുകൾ എന്നിവ സിമന്റ് ഉപയോഗിച്ച് അടയ്ക്കുക.
- 6) കോഴിക്കൂട്ടിലും മറ്റും നല്ല വെളിച്ചം ക്രമീകരിക്കണം. ശരിയായ പരിശോധന നടത്തി ക്ഷുദ്രജീവി സാന്നിധ്യം ഇല്ലായെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം കൈയ്യിടുകയോ, പ്രവേശിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- 7) വീടിന്റെ പിന്നാമ്പുറത്തും മറ്റും കുട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന വിരകുകൾ, പാത്രങ്ങൾ മുതലായവ ശരിയായ രീതിയിൽ പരിശോധിച്ച് ക്ഷുദ്രജീവി സാന്നിധ്യം ഇല്ലായെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രം.

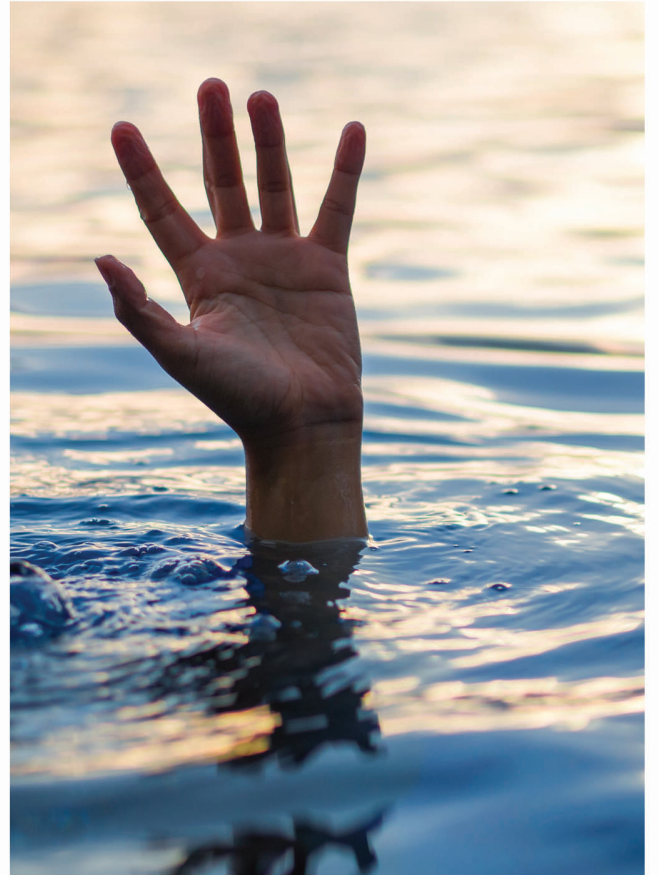
മുങ്ങി മരണം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

കേരളത്തിൽ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയുള്ള മരണങ്ങൾ പതിവായിരിക്കുകയാണ്. 2019ൽ മാത്രം 1490 മരണങ്ങൾ കേരളത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. മുങ്ങി മരണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത് കേരളസമൂഹത്തിന് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്.

ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) കുളത്തിലോ, പുഴയിലോ, കടലിലോ, പാറമടയിലോ നീന്തുമ്പോഴും കുളിക്കുമ്പോഴും സാഹസങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. നീന്തൽ അറിയാത്തവർ മുന്നൊരുക്കങ്ങളില്ലാതെ വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങരുത്.
- 2) ആറ് ഇഞ്ച് ഉയരത്തിൽ ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിന് നിങ്ങളെ വീഴ്ത്താൻ സാധിക്കും. ആയതിനാൽ വെള്ളത്തിലൂടെ നടക്കേണ്ടി വന്നാൽ ഒഴുകില്ലാത്ത ഭാഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- 3) കുട്ടികളെ നീന്തൽ അറിയാവുന്ന മുതിർന്ന വ്യക്തികളോടൊപ്പം മാത്രം നീന്താനായി വെള്ളത്തിൽ ഇറക്കുക. മുതിർന്നവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലല്ലാതെ കുട്ടികളെ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.

4) വിലക്കപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒരു കാരണവശാലും വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങരുത്.



- 5) അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ രക്ഷിക്കാനായി എടുത്ത് ചാടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ ജീവനേയും അപകടപ്പെടുത്തിയേക്കാം. പകരം കൈയ്യോ, നീളമുള്ള കമ്പോ നീട്ടിക്കൊടുത്തോ, രക്ഷപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന സാമഗ്രികളായ കയറോ, വായു നിറച്ച ടയർ/ട്യൂബ് എറിഞ്ഞു കൊടുത്തോ, വള്ളമോ തോണിയോ ഉപയോഗിച്ച് തുഴഞ്ഞെത്തിയോ ആളെ രക്ഷപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 6) അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നും എടുത്തതിന് ശേഷം സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് കിടത്തുക.
- 7) തല ചെരിച്ചുകിടത്ത, വായിലോ മൂക്കിലോ തടസമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആദ്യം മാറ്റുക. വയറ്റിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് ബലം പ്രയോഗിച്ച് പുറത്തുകളയാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക.
- 8) വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകുക.
- 9) വ്യക്തിയെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.
- 10) എല്ലാവരും, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ, നീന്തൽ പഠിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 11) അടപ്പോടുകൂടിയ ഒഴിഞ്ഞ ജാർ/വലിയ കുപ്പികൾ എന്നിവ രണ്ട് മൂന്നെണ്ണം കുട്ടിക്കെട്ടി കുട്ടിക്കെട്ടി കുളങ്ങൾ, ജലാശയങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇടുന്നത് ആപത്ഘട്ടങ്ങളിൽ രക്ഷപ്പെടുന്നതിന് സഹായിക്കും.



തീപിടുത്തം

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

ഖര-ദ്രാവക-വാതകരൂപത്തിലുള്ള ഇന്ധനങ്ങൾ കത്തുന്നതുമൂലമാണ് പ്രധാനമായും തീപിടുത്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ജനവാസകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഇവ സംഭവിക്കുമ്പോൾ തീ പെട്ടെന്ന് പടർന്ന് പിടിക്കുകയും ജീവനും സ്വത്തിനും നാശമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അശ്രദ്ധമായി പാചകം ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളും കേരളത്തിൽ സാധാരണമാണ്. തീപിടിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷ്മതയോടെയും നിയന്ത്രിതമായും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ തീ പിടുത്തം മൂലമുള്ള അപകടങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്.

ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1) പാചകം കഴിഞ്ഞാലുടൻ ഗ്യാസ് ഓഫ് ചെയ്യുക/ വിറകടുപ്പിലെ തീ കെടുത്തുക.
- 2) പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ സിന്തറ്റിക് വസ്ത്രങ്ങൾ, അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്. മുടി പുറകിലാക്കി കെട്ടി വയ്ക്കണം.
- 3) അടുക്കളയിൽ കുട്ടികളെ ഒറ്റയ്ക്ക് നിർത്താൻ പാടില്ല.

- 4) അടുപ്പിന് മുകളിലൂടെ ആഞ്ഞ് ഒന്നും എടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. സ്റ്റൗവിന് മുകളിലുള്ള കാബിനറ്റിൽ/ ഷെൽഫിൽ സാധനങ്ങൾ വയ്ക്കരുത്. അതെടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ തീ പടർന്നു പിടിച്ചേക്കാം.
- 5) വീട്ടിൽ തീ പടർന്നു പിടിച്ചാൽ പരിഭ്രാന്തരാകാതെ, വീട്ടിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും മുന്നറിയിപ്പു നൽകി വീടിന് പുറത്തിറങ്ങുക.
- 6) മുകളിലത്തെ നിലയിൽനിന്നും പടികൾ വഴി മാത്രം പുറത്തിറങ്ങുക. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- 7) വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ ഒരുകാരണവശാലും ഓടരുത്, പകരം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് വീണുകിടന്ന ഉറുളുക.
- 8) നിങ്ങൾ മുറിയ്ക്കകത്ത് അകപ്പെട്ടുപോയെങ്കിൽ, പുക മുറിയ്ക്കകത്തേക്ക് കടക്കാതിരിക്കാനായി ടവ്വൽ നനച്ച് അടച്ച വാതിലിന്റെ താഴെ ഭാഗത്ത് ഇടുക.
- 9) കെട്ടിടത്തിനകത്ത് പുക നിറഞ്ഞാൽ അവയ്ക്കു താഴെയായി തറയിൽ കുനിഞ്ഞുനിൽക്കുക.
- 10) അപകടവിവരം അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ, ഫയർ



സ്റ്റേഷൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽ അറിയിക്കുക.

11) ഗ്യാസിൽ/അടുപ്പിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിൽ തീ പടർന്നാൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് തീകെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ഇത് തീ ആളിപ്പടരുന്നതിന് കാരണമാകും. അല്ലെങ്കിൽ ചണച്ചാക്ക് പാത്രം/ഗ്യാസ് സിലണ്ടർ മുടത്തക്കവിധം ഇടുക.

12) ISI മുദ്രയുള്ള ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങുക.



13) ഒരേ പ്ലഗിൽ ഒന്നിലധികം ഉപകരണങ്ങൾ ഘടിപ്പിക്കരുത്.

14) ഫ്രിഡ്ജ്, മിക്സി, വാഷിംഗ് മെഷീൻ എന്നിവ പവർപ്ലഗിൽ മാത്രം ഘടിപ്പിക്കുക.

15) ഇസ്തിരിപ്പെട്ട, ഹീറ്റർ മുതലായവ ഉപയോഗശേഷം സിച്ച് ഓഫ് ചെയ്തുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

16) മണ്ണെണ്ണ, പെട്രോൾ, സാനിറ്റൈസർ തുടങ്ങി പെട്ടെന്ന് തീ പിടിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ അടുപ്പിനടുത്ത് സൂക്ഷിക്കരുത്.

സുര്യാഘാതം

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

സൂര്യപ്രകാശം അമിതമായി ഏൽക്കുന്നതുമൂലം ശരീരത്തിന്റെ ചൂട് 40 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിലും (104ഫ്) അധികമാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് സൂര്യാഘാതം എന്നതിലൂടെ അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇതു മൂലം ക്ഷീണം, തളർച്ച, മസിൽപിടുത്തം, ഓക്കാനം, ചർദ്ദി, ക്രമമല്ലാത്ത നാഡിമിടുപ്പ്, മന്ദ്രത, ബോധക്ഷയം, മൂത്രം കടുത്ത മഞ്ഞനിറമാകുക, വയറിളക്കം, ചർമ്മം വരണ്ടുപോകുക, മാനസിക പിരിമുറക്കം തുടങ്ങിയവയുണ്ടാകാം. മരണവും സംഭവിക്കാം. വെയിലത്തു പണിയെടുക്കുന്ന കർഷകത്തൊഴിലാളികൾ, കെട്ടിടനിർമ്മാണത്തൊഴിലാളികൾ, മറ്റ് പുറംവാതിൽ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ, കായിക താരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവർക്ക് സൂര്യാഘാതം ഏൽക്കുവാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കുട്ടികൾ, പ്രായമാവർ, പ്രമേഹം, ത്വക്ക്രോഗം, ഹൃദയത്തിന് തകരാറുള്ളവർ തുടങ്ങിയവർക്ക് സൂര്യാഘാത സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

1) നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, പുറം വാതിൽ ജോലികൾ കഴിവതും ചൂടുകുറഞ്ഞ സമയം നോക്കി ക്രമീകരിക്കുക.

2) നനച്ച തുണി പിഴിഞ്ഞ് ശരീരം ഇടയ്ക്കിടെ തുടയ്ക്കുക.

3) നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ധാരാളം ശുദ്ധജലം കുടിയ്ക്കുക. ദിവസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് 8 ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിയ്ക്കണം. കാപ്പി, മദ്യം തുടങ്ങി നിർജ്ജലീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന പാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.



സൂര്യഘാതമുണ്ടായാൽ:

- രോഗിയെ തനിയെ, കട്ടിലിലോ കിടത്തുക
- ചുട്ട് കുറയ്ക്കാൻ ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുക
- കാലുകൾ ഉയർത്തി വയ്ക്കുക
- വെള്ളത്തിൽ നനച്ച തുണി ദേഹത്തിടുക
- വെള്ളം/ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക
- എത്രയും വേഗം വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക

കിണർ അപകടങ്ങൾ

മഴക്കാലത്തിനുമുമ്പേ കിണർ വറ്റിക്കാനിറങ്ങി അപകടത്തിൽപ്പെടുന്ന ആൾക്കാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഏപ്രിൽ, മെയ് മാസങ്ങളിൽ കിണറുകളിലെ ജലനിരപ്പ് താഴുമെന്നതിനാൽ വെള്ളം തേകിക്കളഞ്ഞു വൃത്തിയാക്കാൻ ഇറങ്ങുന്ന അവിദഗ്ധ തൊഴിലാളികളാണ് അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവരിലേറെയും. തൊട്ടിയും പാളയും ഉപയോഗിച്ചു വെള്ളം കോരിയിരുന്ന കാലത്തു വെള്ളം സദാ ഇളകുന്നതു കിണറ്റിനുള്ളിലെ വായുസഞ്ചാരം സജീവമാക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ, മോട്ടർ പമ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങിയതോടെ കിണറുകളിലെ വായുസഞ്ചാരം കുറഞ്ഞതാണ് അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്.

എന്തൊക്കെ അപകടങ്ങൾ?

- 1) ചാണകക്കുഴി, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, കമ്പോസ്റ്റ്, മാലിന്യക്കുഴി എന്നിവ കിണറിന് സമീപത്തുണ്ടെങ്കിൽ 'മീമൈൻ' വിഷവാതക സാന്നിധ്യം കിണറുകളിൽ ഉണ്ടാകാം. ഇറങ്ങുന്നയാൾ ബോധരഹിതനായി വീഴും.
- 2) കിണറ്റിൽ ഇലകൾ വീണ് അഴുകുമ്പോഴും വിഷവാതക സാന്നിധ്യമുണ്ടാകും.
- 3) മണ്ണെണ്ണ, ഡീസൽ, പെട്രോൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പമ്പുകൾ കിണറിനുള്ളിൽ ഇറക്കി പ്രവർത്തിപ്പിച്ചാൽ പമ്പിൽ നിന്നുവരുന്ന പുകയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള 'കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്' തൊഴിലാളികളുടെ ജീവനെടുക്കാം.
- 4) കിണറിനുള്ളിൽ ചെടികൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞാൽ വായുസഞ്ചാരം കുറഞ്ഞ് ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടാം.

കിണറ്റിൽ കൂടുങ്ങിയാൽ?

- 1) രക്ഷാപ്രവർത്തകർ സമചിത്തത കൈവിടരുത്. ഉടൻ അഗ്നിരക്ഷാ സേനയെ വിളിക്കണം.
- 2) സ്വയം കിണറ്റിലിറങ്ങി രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്താൻ തുനിയരുത്. കിണറ്റിൽ പ്രാണവായു കുറവായിരിക്കും. ഇറങ്ങുന്നയാളും അപകടത്തിൽപ്പെടും.
- 3) തെങ്ങിൻപട്ട കയറിൽകെട്ടി വെള്ളത്തിലിറക്കി വലിച്ചുകൊണ്ടു വായുസഞ്ചാരം കൂട്ടണം.
- 4) ടേബിൾ ഫാൻ ഓണാക്കി കിണറിന്റെ പകുതിയിലേക്ക് ഇറക്കിവയ്ക്കുന്നതും നല്ലത്.
- 5) അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾ ബോധരഹിതനാകുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.





എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കാം?

- 1) കിണറ്റിൽ വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടോ എന്നുറപ്പാക്കാൻ ബക്കറ്റിൽ ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തിച്ച് ജലോപരിതലം വരെ ഇറക്കുക. തിരി കത്തിനിൽക്കുന്നുണ്ട് എങ്കിൽ വായുസഞ്ചാരമുണ്ട്. തിരി അണഞ്ഞാൽ ഇറങ്ങരുത്.
- 2) തെങ്ങിൻപട്ട, പച്ചിലക്കമ്പ് എന്നിവ കയറിൽ കെട്ടി മുകളിലേക്കും താഴേക്കും വലിച്ചിളക്കി വായുസഞ്ചാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാം.
- 3) ഇന്ധനങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മോട്ടർ പമ്പ് കിണറിനുള്ളിൽ ഇറക്കിവയ്ക്കരുത്.
- 4) മാനസികമായും ശാരീരികമായും പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ളവർ മാത്രമേ കിണർ വൃത്തിയാക്കാൻ ഇറങ്ങാവൂ. അതും പരസഹായം തേടിയശേഷം മാത്രം.
- 5) ഇടിഞ്ഞുവീഴാൻ സാധ്യതയുള്ള ആൾമര, പടവ്, ഭിത്തി എന്നിവയുള്ള കിണറ്റിൽ ഇറങ്ങരുത്.
- 6) ഇറങ്ങുന്നയാൾ നിർബന്ധമായി ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കണം. മുകളിൽ നിന്ന് കല്ലോ മറ്റോ പതിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- 7) ഏണി ഉപയോഗിച്ചു കിണറ്റിൽ ഇറങ്ങുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം.
- 8) കിണറിനു പുറത്ത് മരത്തിലോ മറ്റോ കയറിനെ തുമ്പുകെട്ടി മറ്റേ തുമ്പ് ഇറങ്ങുന്നയാളുടെ അരയിൽ ബന്ധിക്കണം (ബോ ലൈൻ). ഈ കയറിലാണ് ഇറങ്ങുന്നയാളുടെ ജീവൻ.

ഓർത്തിരികേണ്ട ഫോൺ നമ്പറുകൾ

- എമർജൻസി നമ്പർ - 112
- പോലീസ് - 100
- അഗ്നിശമനസേന - 101
- ആംബുലൻസ് - 108
- ദുരന്തനിവാരണ കൺട്രോൾ റൂം - 1070/1077/1079