

DURING A FLOOD / CYCLONE

**Stay indoors and take shelter**

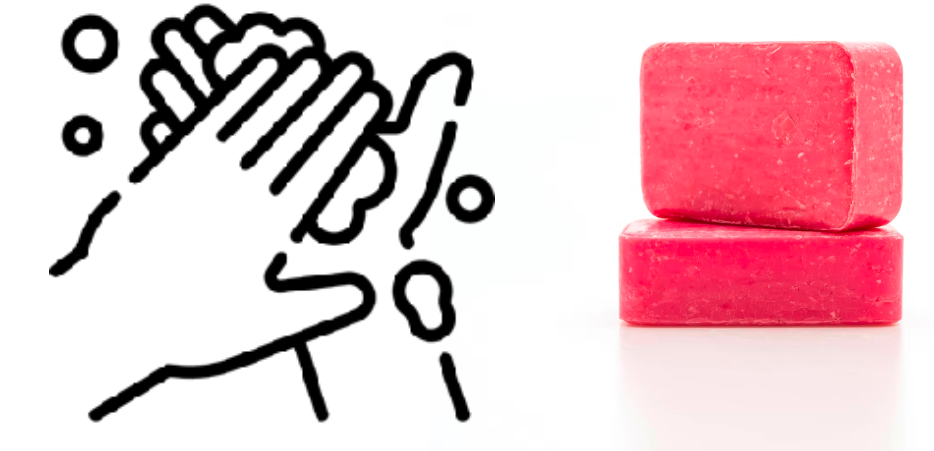
Seek shelter inside your home or another elevated safe location. Use the tarp provided for shelter and protection.

**Eat cooked food**

Avoid eating raw vegetables and fruits. Ensure all food is covered, and do not eat food exposed to flood-water.

**Drink boiled water**

Boil water before drinking or use chlorinated water for safety.

**Maintain hygiene**

Always wash hands before consuming food or drinking water, as well as after using toilet. Keep yourself and your surroundings clean. Use the bar soap provided for hand-washing.

**Pack valuables**

Pack only essential items such as warm clothing, necessary medication, identification cards, and any other valuables in waterproof bags.

**Stay informed & use communication devices**

Use your mobile phone to communicate with loved ones, emergency services, and to receive emergency notifications.

NDMA helpline:
01126701728

**Avoid touching electrical equipment**

Disconnect all electrical and gas appliances. Stay away from electric poles, fallen power lines, and other electrical hazards to prevent the risk of electrocution.

**Avoid high risk areas**

Refrain from entering water of unknown depth and current. Water above knee level can be life-threatening during floods. Avoid exposure to flood-waters to prevent the risk of waterborne infectious disease.

AFTER A FLOOD / CYCLONE

**Take shelter**

Use extreme caution when returning home after a flood. Check for damage to the construction of the house and gather lost items. Take shelter in a higher, safe, and dry area.

**Maintain good hygiene and clean surroundings**

Discard stale / clogged water collected in buckets, old tires, bottles, etc. Clean surroundings to avoid mosquito breeding. Use mosquito nets to avoid malaria and dengue.

Use the bar soap provided for hand-washing and the laundry soap for washing clothes.

**Get in touch with local authorities**

Seek assistance from disaster relief organizations, government agencies, or community groups if needed. Obtain information on shelter locations and other disaster-related information.

NDMA helpline:
01126701728

**Seek assistance**

If you have symptoms like diarrhoea, vomiting, fever or any injury, seek medical treatment immediately from the nearest hospital / PHC / CHC or from mobile health units or doctors stationed at the relief camp.

For more detailed information in audio visual formats, with multi-lingual support including ISL, scan QR code:

For assistance, save the **NDMA helpline number: 01126701728**



बाढ़ / चक्रवात के दौरान



घर के अंदर रहें और शरण लें

अपने घर या किसी अन्य ऊंचे, सुरक्षित स्थान में शरण लें। आश्रय और सुरक्षा के लिए प्रदान किए गए तिरपाल का उपयोग करें।



पका हुआ खाना खाएं

कच्ची सब्जियां और फल खाने से बचें। सुनिश्चित करें कि खाना ढका हुआ हो, और बाढ़ के पानी के संपर्क में आने वाले भोजन का सेवन न करें।



उबला हुआ पानी पिएं

पीने से पहले पानी को उबाल लें या क्लोरीन युक्त पानी का इस्तेमाल करें।



स्वच्छता बनाए रखें

खाना खाने या पानी पीने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा हाथ धोएं। खुद को और अपने आसपास की जगह को साफ रखें। हाथ धोने के लिए दिए गए साबुन का उपयोग करें।



आवश्यक सामान पैक करें

केवल आवश्यक सामान, जैसे गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएँ, पहचान पत्र और कोई अन्य कीमती सामान, वाटरप्रूफ बैग में पैक करें।



सूचित रहें और संचार उपकरणों का उपयोग करें

फ़ोन के द्वारा अपने परिवार एवं आपातकालीन सेवाओं के संपर्क में रहें, और आपात-स्थिति से जुड़ी ज़रूरी जानकारी प्राप्त करते रहे।

NDMA हेल्पलाइन:
01126701728



बिजली के उपकरणों को छूने से बचें

सभी बिजली और गैस उपकरणों को डिस्कनेक्ट कर दें। करंट लगने के जोखिम को रोकने के लिए बिजली के खंभों, गिरी हुई बिजली की तारों, और बिजली के अन्य खतरों से दूर रहें।



भारी जोखिम वाले क्षेत्रों से बचें

अनजान गहराई या तेज़ धारा के पानी में प्रवेश करने से बचें। बाढ़ के दौरान घुटने के स्तर से ऊपर का पानी जानलेवा हो सकता है। जलजनित, संक्रामक बीमारियों से बचने के लिए बाढ़ के पानी के संपर्क में आने से बचें।

बाढ़ / चक्रवात के बाद



आश्रय लें

बाढ़ के बाद घर लौटते समय अत्यधिक सावधानी बरतें। घर के निर्माण को हुए नुकसान की जांच करें और खोई हुई वस्तुओं को इकट्ठा करें। किसी ऊँचे, सूखे, सुरक्षित स्थान में शरण लें।



स्वच्छता बनाए रखें

बाल्टियों, पुराने टायरों, बोतलों आदि में एकत्रित बासी/रुके हुए पानी को निकाल दें। मच्छरों के प्रजनन से बचने के लिए आसपास सफाई करें। मलेरिया और डेंगू से बचने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें।

हाथ धोने के लिए दिए गए साबुन, और कपड़े धोने के लिए कपड़े धोने के साबुन का उपयोग करें।



स्थानीय अधिकारियों से संपर्क करें

यदि आवश्यक हो तो आपदा राहत संगठनों, सरकारी एजेंसियों, या सामुदायिक समूहों से सहायता प्राप्त करें। आश्रय स्थलों और आपदा से संबंधित अन्य सूचनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

NDMA हेल्पलाइन:
01126701728

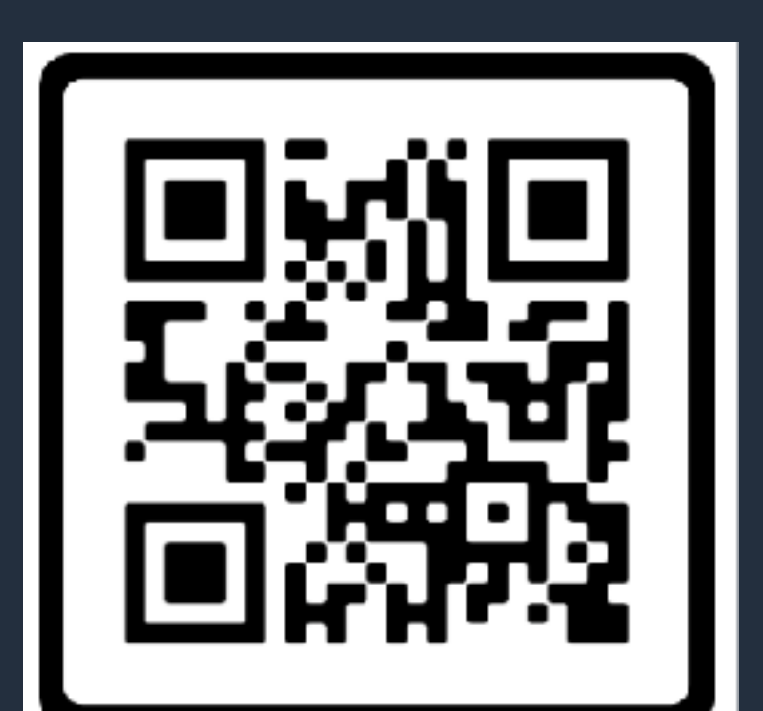


बीमारी/चोट का इलाज कराएं

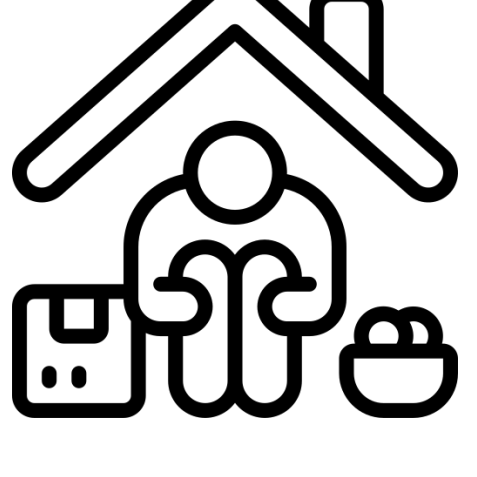
यदि आपको दस्त, उल्टी, बुखार या कोई चोट जैसे लक्षण हैं, तो निकटतम अस्पताल/पीएचसी (PHC)/सीएचसी (CHC) या चल स्वास्थ्य यूनिटों (मोबाइल हेल्थ वैन) या राहत शिविर (रिलीफ कैंप) में तैनात डॉक्टरों से तुरंत इलाज कराएं।

ऑडियो विजुअल प्रारूपों में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए, ISL समेत बहुभाषी समर्थन के साथ, QR कोड स्कैन करें:

सहायता के लिए, सेव करें **NDMA हेल्पलाइन नंबर: 01126701728**



પૂર/ચક્રવાત દરમિયાન



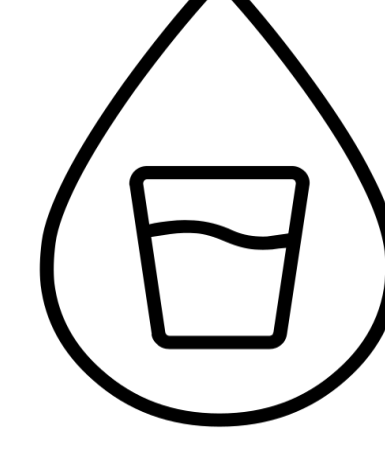
ઘરની અંદર રહો અને આશ્રય લો

તમારા ઘરની અંદર અથવા અન્ય ઉચાઈ વાળા સલામત સ્થાનની અંદર આશ્રય લો. આશ્રય અને સુરક્ષા માટે પૂરા પાડવામાં આવેલ ટાંપનો ઉપયોગ કરો.



રાંધેલા ખોરાક ખાઓ

કાચી શાકભાજી અને ફળો ખાવાનું ટાળો. ખાતરી કરો કે તમામ ખોરાક ઢાંકેલો અને સ્વચ્છ છે, અને પૂરના પાણીના સંપર્કમાં ખોરાક ન ખાય.



ઉકાળેલું પાણી પીવો

પીતા પહેલા પાણી ઉકાળો અથવા સલામતી માટે ક્લોરિનેટેડ પાણીનો ઉપયોગ કરો.



સ્વચ્છતા જાળવો

ખોરાક અથવા પીવાના પાણીનું સેવન કરતા પહેલા હાથ ધોવા, તેમજ શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી. તમારી જાતને અને તમારા આસપાસના સ્વચ્છ રાખો. હાથ ધોવા માટે પૂરા પાડવામાં આવેલ બાર સાબુનો ઉપયોગ કરો.



૫ વસ્તુની કિંમતી

ફક્ત ગરમ કપડાં, જરૂરી દવા, ઓળખ કાર્ડ અને વોટરપ્રૂફ બેગમાં કોઈપણ અન્ય કિંમતી ચીજો જેવી આવશ્યક વસ્તુઓ ૫ વસ્તુ પાસે રાખો.



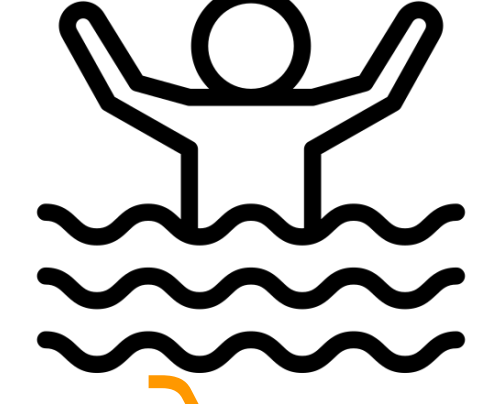
માહિતગાર રહો અને સંદેશાવ્યવહાર ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરો

તમારા મોબાઇલ ફોનનો ઉપયોગ પ્રિયજનો, કટોકટી સેવાઓ અને કટોકટીની સૂચનાઓ મેળવવા માટે કરવા માટે કરો. સહાય માટે એનડીએમએ હેલ્પલાઇન નંબર સાયવો (01126701728)



વિદ્યુત ઉપકરણોને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

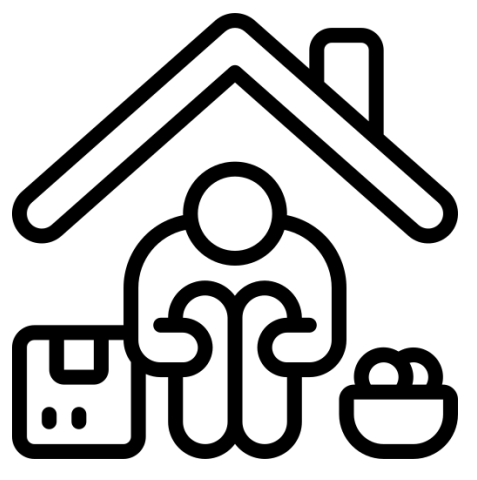
બધા વિદ્યુત અને ગેસ ઉપકરણોને બંધ કરો. ઇલેક્ટ્રોક્યુશનના જોખમને રોકવા માટે ઇલેક્ટ્રિક ધ્રુવો, પતન પાવર લાઇનો અને અન્ય વિદ્યુત જોખમોથી દૂર રહો.



ઉચ્ચ જોખમવાળા વિસ્તારોને ટાળો

અજાણી અને જોખમી ઉડાઈ વાળી અને વર્તમાનના પાણીમાં પ્રવેશવાનું ટાળો. ઘૂંટણની સપાટીથી ઉપરનું પાણી પૂર દરમિયાન જીવલેણ હોઈ શકે છે. પાણીજન્ય ચેપી રોગના જોખમને રોકવા માટે પૂરના પાણીના સંપર્કમાં ટાળો.

પૂર/ચક્રવાત પછી



આશ્રય લો

પૂર પછી ઘરે પાછા ફરતી વખતે ભારે સાવચેતીનો ઉપયોગ કરો. ઘરના નિર્માણને નુકસાનની તપાસ કરો અને ખોવાયેલી વસ્તુઓ એકત્રિત કરો. ઉચ્ચ, સલામત અને સૂકા વિસ્તારમાં આશ્રય લો.



સારી સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છ આજુબાજુ જાળવો

મચ્છરના સંવર્ધનને ટાળવા માટે ડોલ, જૂની ટાયર, બોટલ, વગેરેમાં એકત્રિત વાસી/ભરાયેલા પાણીને કાઢી નાખો. મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુને ટાળવા માટે મચ્છર જાળીનો ઉપયોગ કરો. હાથ ધોવા માટે આપવામાં આવેલ બાર સાબુ અને કપડાં ધોવા માટે લોન્ડી સાબુનો ઉપયોગ કરો.



સ્થાનિક અધિકારીઓ સાથે સંપર્કમાં રહો

જો જરૂરી હોય તો આપત્તિ રાહત સંસ્થાઓ, સરકારી એજન્સીઓ અથવા સમુદાય જૂથોની સહાય લેવી. આશ્રય સ્થાનો અને અન્ય આપત્તિ સંબંધિત માહિતી વિશેની માહિતી મેળવો. વધુ સહાય માટે એનડીએમએ હેલ્પલાઇન નંબર સાયવો (01126701728).

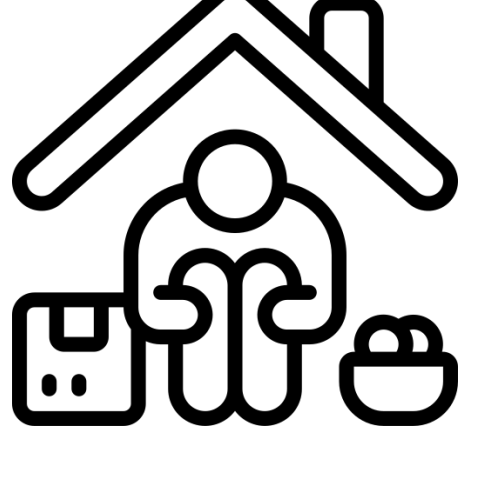


સારવાર શોધો

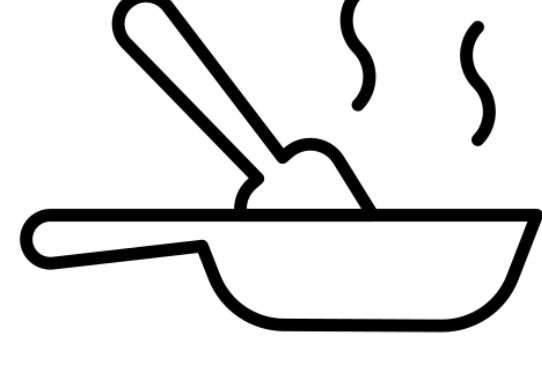
જો તમને ઝાડા, ઉલટી, તાવ અથવા કોઈ ઇજા જેવા લક્ષણો હોય, તો નજીકની હોસ્પિટલ/પીએચસી/સીએચસીથી અથવા મોબાઇલ આરોગ્ય એકમો અથવા રાહત શિબિરમાં સ્થિત ડોક્ટરોથી તાત્કાલિક તબીબી સારવાર લો.



বন্যা/ঘূর্ণিঝড় সময়ে

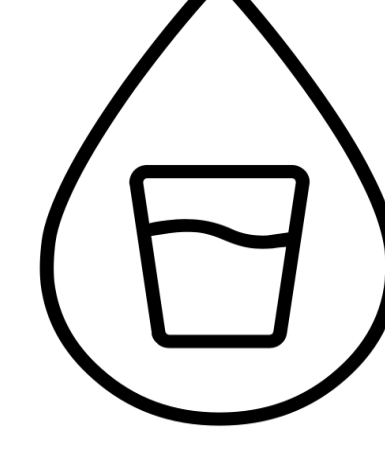
বাড়ির ভিতরে থাকুন
এবং আশ্রয় নিন

আপনার বাড়ির ভিতরে অথবা অন্য কোনও উন্নত নিরাপদ অবস্থানের সন্ধান করে সেখানে আশ্রয় নিন। আশ্রয় এবং সুরক্ষার জন্য বরাদ্দ টারপলিন ব্যবহার করুন।



রান্না করা খাবার খান

কাঁচা শাকসবজি ও ফল খাওয়া এড়িয়ে চলুন। নিশ্চিত করুন যেন সমস্ত খাবার ঢাকা দাওয়া থাকে এবং বন্যার জলে সংস্পর্শ হওয়া খবর থাকেন না।



গরম জল পান করুন

পান করার আগে জল গরম করুন অথবা সুরক্ষার জন্য ক্লোরিনযুক্ত জল ব্যবহার করুন।



স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন

খাবার খাওয়া, পানীয় জল খাওয়া এবং শৌচাগার ব্যবহারের পরে সর্বদা হাত ধুয়ে নিন। নিজেকে এবং আপনার চারপাশ পরিষ্কার রাখুন। হাত ধোয়ার জন্য সরবরাহ করা বার সাবানটি ব্যবহার করুন।



মূল্যবান জিনিসপত্র সংগ্রহ করা

কেবলমাত্র উষ্ণ পোশাক, প্রয়োজনীয় ওষুধ, পরিচয়পত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিসপত্র জলরোধী অথবা প্লাস্টিক ব্যাগে সংগ্রহ করে নিন।



সচেতন থাকুন এবং যোগাযোগ করার পরিশেবা ব্যবহার করুন

জরুরী পরিশেবা, জরুরি বিজ্ঞপ্তি এবং প্রিয়জনের সাথে যোগাযোগ করতে আপনার মোবাইল ফোন অথবা নিকটবর্তী যোগাযোগ পরিশেবা ব্যবহার করুন। সহায়তার জন্য এন.ডি.এম.এ হেল্পলাইন নম্বরটি ফোনে লিখে করুন (01126701728)



বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম স্পর্শ করা থেকে এড়িয়ে চলুন

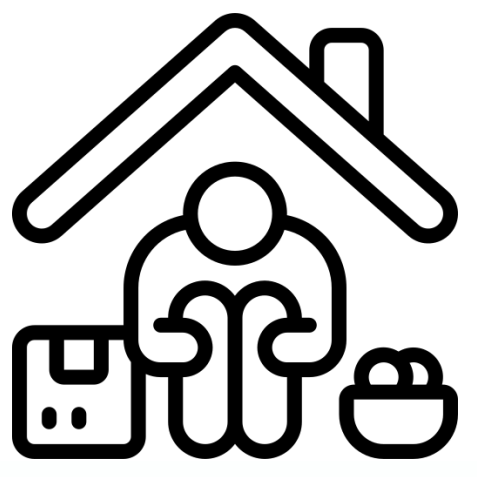
সমস্ত বৈদ্যুতিক এবং গ্যাস সরঞ্জাম আলাদা করে রাখুন। খুলে পড়া বৈদ্যুতিক তার (কোরেন্টের তার), বৈদ্যুতিক খুঁটি (ইলেকট্রিক পোল) এবং অন্যান্য বৈদ্যুতিক ঝুঁকি থেকে দূরে থাকুন।



অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলগুলি এড়িয়ে চলুন

গভীর জলের পরিখা এবং স্রোতের জলে প্রবেশ করা থেকে এড়িয়ে থাকুন। বন্যার সময় হাটু সমান অথবা তার বেশি জল প্রাণঘাতী হতে পারে। জল সংক্রামক রোগের ঝুঁকি প্রতিরোধ করতে বন্যার জলের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

বন্যা/ঘূর্ণিঝড় পরে



আশ্রয় নিন

বন্যার পরে বাড়ি ফিরে আসার সময় চরম সতর্কতা অবলম্বন করুন। ক্ষতি পূরণ ও ঘর নির্মাণের জন্য সঠিক ভাবে যাচাই করুন এবং হারিয়ে যাওয়া জিনিসপত্র সংগ্রহ করুন। আশ্রয়ের জন্য নিরাপদ, উঁচু এবং শুকনো জায়গায় বেছে নিন।



ভাল স্বাস্থ্যবিধি এবং পরিষ্কার পরিবেশ বজায় রাখুন

মশার বৃদ্ধি কমানোর এবং আটকানোর জন্য বালতি, পুরানো টায়ার, বোতল ইত্যাদিতে জমে থাকা বাসি/পুরোনো জল ফেলে দিন। ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু এড়াতে মশারি/মশার জাল ব্যবহার করুন। হাত ধোয়ার জন্য সরবরাহ করা বার সাবান এবং জামা কাপড় ধোয়ার জন্য কাপড় কাচার সাবান ব্যবহার করুন।



স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন

প্রয়োজনে দুর্যোগ ত্রাণ সংস্থা, সরকারী সংস্থা অথবা সম্প্রদায় গোষ্ঠীর কাছ থেকে সহায়তা চেয়ে নিন। আশ্রয়ের অবস্থান এবং অন্যান্য দুর্যোগ-সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহ করুন এবং আরও সহায়তার জন্য এন.ডি.এম.এ হেল্পলাইন নম্বরটি ফোনে লিখে রাখুন। (01126701728)।

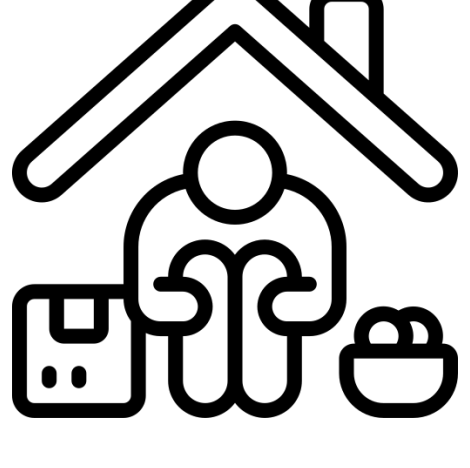


চিকিত্সার সন্ধান করুন

আপনার যদি ডায়রিয়া, বমি বমিভাব, জ্বর বা কোনও আঘাতের মতো লক্ষণ থাকে তবে নিকটস্থ হাসপাতাল/পি.এইচ.সি./সি.এ ইচ.সি থেকে অথবা রিলিফ ক্যাম্পে অবস্থিত মোবাইল স্বাস্থ্য ইউনিট বা ডাক্তারদের কাছ থেকে অবিলম্বে চিকিত্সা করুন।

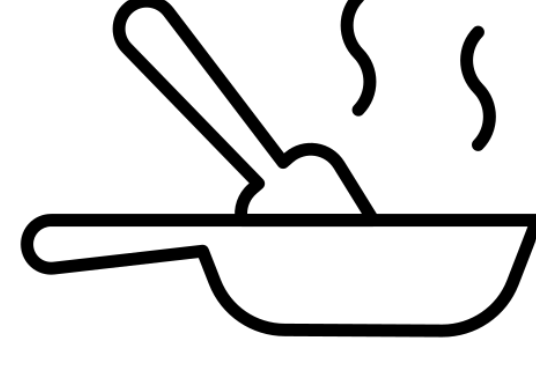


पूर/चक्रीवादळ दरम्यान



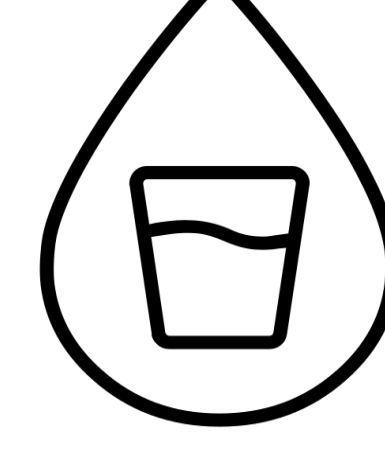
घरामध्ये रहा आणि निवारा घ्या

आपल्या घरात किंवा इतर एलिव्हेटेड सुरक्षित स्थानाच्या आत निवारा शोधा. निवारा आणि संरक्षणासाठी प्रदान केलेला ताडपत्री वापरा.



शिजवलेले अन्न खा

कच्च्या भाज्या आणि फळे खाणे टाळा. सर्व अन्न झाकलेले आहे याची खात्री करा आणि पूर पाण्याच्या संपर्कात असलेले अन्न खाऊ नका.



उकळलेलं पाणी प्या

पिण्यापूर्वी पाणी उकळून किंवा सुरक्षिततेसाठी क्लोरीनयुक्त पाणी वापरा.



स्वच्छता ठेवा

अन्न किंवा पिण्याचे पाणी घेण्यापूर्वी नेहमी हात धुवा तसेच शौचालय वापरल्यानंतर. स्वतः ला आणि आपल्या सभोवतालचे वातावरण स्वच्छ ठेवा. हाथ धुण्या साठी दिलेला साबण वापरा.



आवश्यक वस्तू पॅक करा

उबदार कपडे, आवश्यक औषध, ओळखपत्रे आणि बैगमधील इतर कोणत्याही मौल्यवान वस्तू वाटरप्रूफ बैग मध्ये पॅक करा.



माहिती आणि संवाद ठेवा

प्रियजनांशी, आपत्कालीन सेवांशी संवाद साधण्यासाठी आणि आपत्कालीन सूचना प्राप्त करण्यासाठी आपला मोबाइल फोन वापरा. मदतीसाठी NDMA हेल्पलाइन क्रमांक वापर करा (01126701728)



विद्युत उपकरणांना स्पर्श करणे टाळा

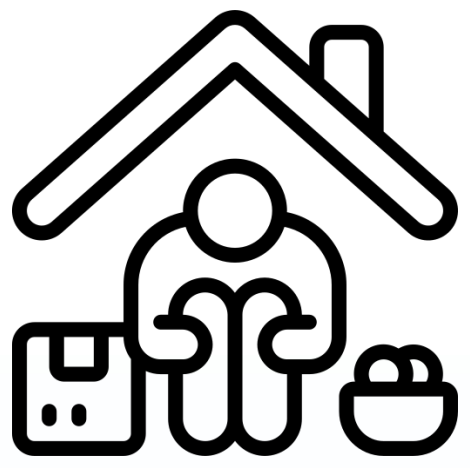
सर्व विद्युत आणि गॅस उपकरणे डिस्कनेक्ट करा. विजेचा धक्का टाळण्यासाठी इलेक्ट्रिक पोल, गळून पडलेल्या वीज रेषा आणि इतर विद्युत धोक्यांपासून दूर रहा.



उच्च जोखमीचे क्षेत्र टाळा

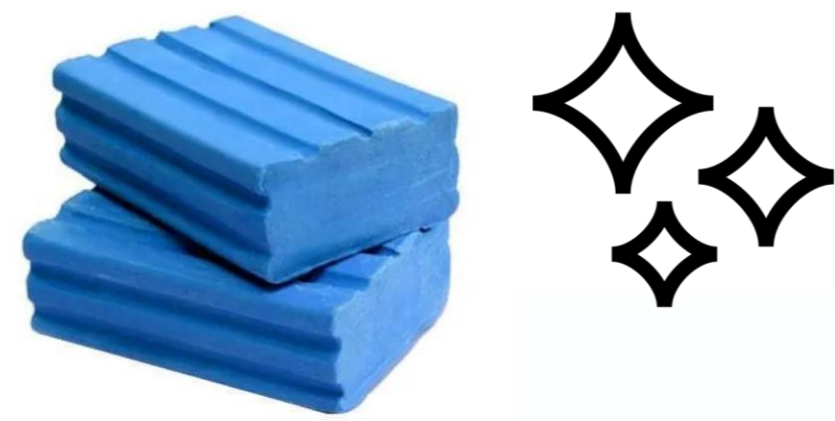
अज्ञात खोली आणि करंटच्या पाण्यात प्रवेश करण्यापासून टाळा. पूर दरम्यान गुडघी पातळीपेक्षा जास्त पाणी जीवघेणा असू शकते. जलजन्य संसर्गजन्य रोगाचा धोका टाळण्यासाठी पुराच्या पाण्याचा संपर्क टाळा.

पूर/चक्रीवादळानंतर



निवारा घ्या

पूरानंतर घरी परतताना अत्यंत सावधगिरी बाळगा. घराच्या बांधकामाच्या नुकसानीची तपासणी करा आणि हरवलेल्या वस्तू गोळा करा. उच्च, सुरक्षित आणि कोरड्या क्षेत्रात निवारा घ्या



चांगली स्वच्छता आणि स्वच्छ परिसर ठेवा

डास, जुन्या टायर्स, बाटल्या इत्यादींमध्ये गोळा केलेले शिळा/अडकलेले पाणी टाका. मलेरिया आणि डेंग्यू टाळण्यासाठी डासांचा जाळी वापरा. हँडवॉशिंगसाठी दिलेले साबण आणि कपडे धुण्यासाठी कपड्याचा साबण वापरा.



स्थानिक प्राधिकरणांशी संपर्क साधा

गरज पडल्यास आपत्ती निवारण संस्था, सरकारी संस्था किंवा समुदाय गटॉकडून मदत घ्या. निवारा स्थाने आणि इतर आपत्ती-संबंधित माहिती मिळवा. पुढील मदतीसाठी NDMA हेल्पलाइन नंबर सेव्ह करा (01126701728).

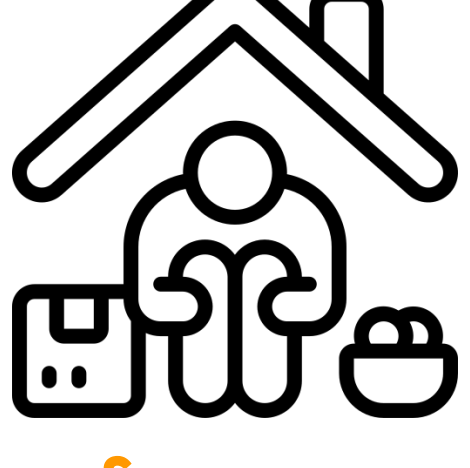


उपचार घ्या

जर तुम्हाला जुलाब, उलट्या, ताप किंवा कोणतीही दुखापत यांसारखी लक्षणे आढळल्यास, जवळच्या हॉस्पिटल/PHC/CHC मधून किंवा मोबाइल हेल्थ युनिट किंवा मदत शिबिरात तैनात असलेल्या डॉक्टरांकडून त्वरित वैद्यकीय उपचार घ्या.

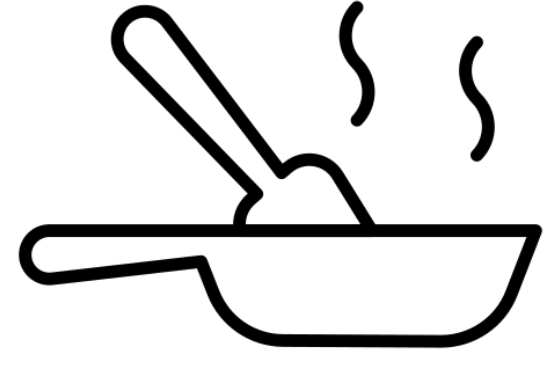


వరదలు/తుఫాను సమయంలో



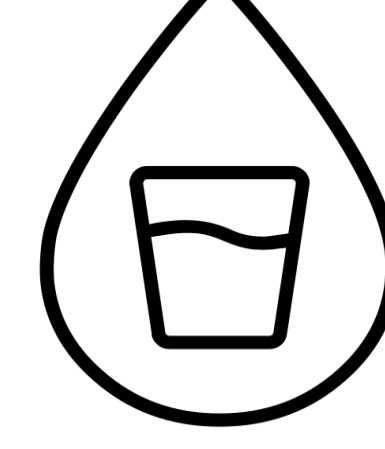
ఇంటి లోపల ఉండండి మరియు ఆశ్రయం తీసుకోండి

మీ ఇంటి లోపల లేదా మరొక ఎత్తైన సురక్షిత ప్రదేశంలో ఆశ్రయం పొందండి. ఆశ్రయం మరియు రక్షణ కోసం అందించిన టార్పాలిన్ ఉపయోగించండి.



వండిన ఆహారం తినండి

పచ్చి కూరగాయలు మరియు పండ్లు తినడం మానుకోండి. ఆహారం మొత్తం కవర్ చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి మరియు వరద నీటికి గురైన ఆహారాన్ని తినవద్దు.



ఉడికించిన నీరు త్రాగండి

త్రాగడానికి ముందు నీరు ఉడకబెట్టండి లేదా భద్రత కోసం క్లొరినేటెడ్ నీటిని వాడండి.



పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి

ఆహారం లేదా త్రాగునీరు తీసుకునే ముందు, అలాగే టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ చేతులు కడుక్కోవాలి. మిమ్మల్ని మరియు మీ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి. చేతులు కడుక్కోవడానికి అందించిన బార్ సబ్బును ఉపయోగించండి.



విలువలను ప్యాక్ చేయండి

వెచ్చని దుస్తులు, అవసరమైన మందులు, గురింపు కార్డులు మరియు ఏవైనా ఇతర విలువైన వస్తువులను వాటర్ప్రూఫ్ బ్యాగ్ లో మాత్రమే ప్యాక్ చేయండి.



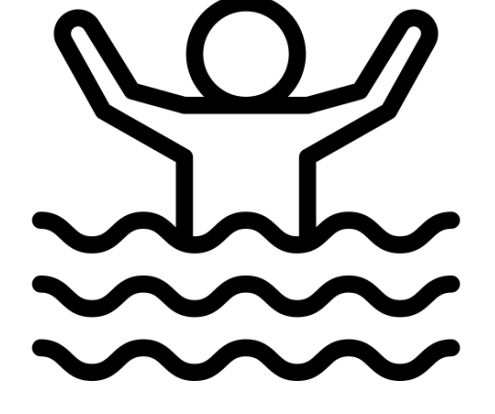
సమాచారంతో ఉండండి & కమ్యూనికేషన్ పరికరాలను ఉపయోగించండి

ప్రియమైన వారితో, అత్యవసర సేవలతో మాట్లాడటానికి మరియు అత్యవసర నోటిఫికేషన్లను స్వీకరించడానికి మీ మొబైల్ ఫోన్ ని ఉపయోగించండి. సహాయం కోసం NDMA హెల్ప్ లైన్ నంబర్ ను సేవ్ చేసుకోండి (01126701728)



ఎలక్ట్రికల్ పరికరాలను తాకడం మానుకోండి

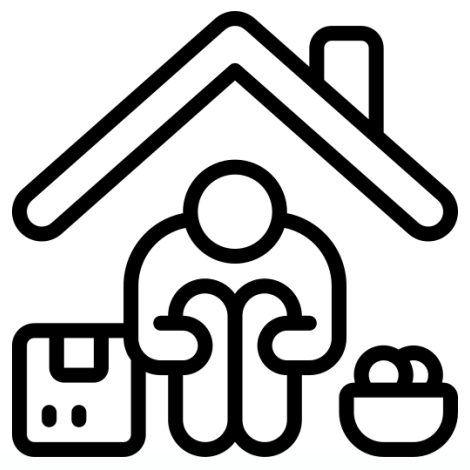
అన్ని ఎలక్ట్రికల్ మరియు గ్యాస్ ఉపకరణాలను డిస్ కనెక్ట్ చేయండి. విద్యుదాఘాత ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి విద్యుత్ స్తంభాలు, పడిపోయిన విద్యుత్ లైన్లు మరియు ఇతర విద్యుత్ ప్రమాదాల నుండి దూరంగా ఉండండి.



అధిక ప్రమాదకర ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండండి

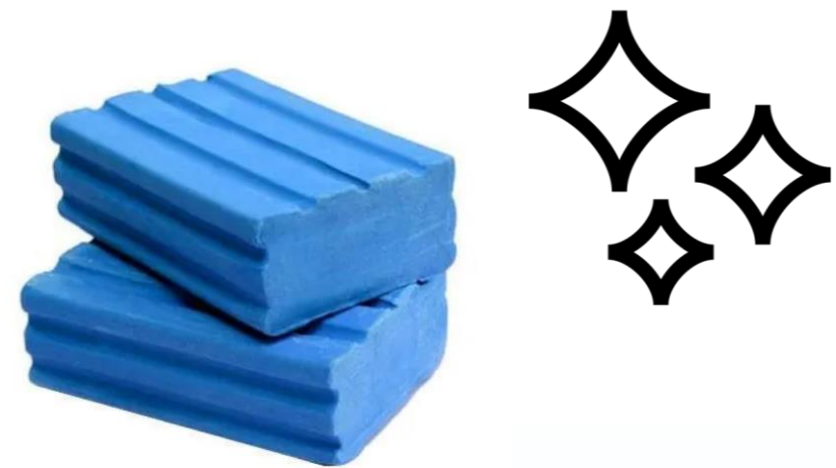
తెలియని లోతు మరియు కరెంట్ ఉన్న నీటిలోకి ప్రవేశించకుండా ఉండండి. వరదల సమయంలో మోకాలి మట్టానికి పైన ఉన్న నీరు ప్రాణాపాయం కలిగిస్తుంది. నీటి ద్వారా వచ్చే అంటు వ్యాధి ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి వరద నీటిని నోకకుండా ఉండండి.

వరదలు/తుఫాను తరువాత



ఆశ్రయం పొందండి

వరద తర్వాత ఇంటికి తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇంటి నిర్మాణానికి జరిగిన నష్టాన్ని తనిఖీ చేయండి మరియు పోగొట్టుకున్న వస్తువులను సేకరించండి. ఎత్తైన, సురక్షితమైన మరియు పొడవైన ప్రదేశంలో ఆశ్రయం పొందండి.



మంచి పరిశుభ్రత మరియు పరిశుభ్రమైన పరిసరాలను పాటించండి

బకెట్లు, పాత టైర్లు, సీసాలు మొదలైన వాటిలో సేకరించిన పాత/అడ్డుపడే నీటిని విస్కరించండి. దోమల వృద్ధిని నివారించడానికి పరిసరాలను శుభ్రం చేయండి. మలేరియా, డెంగ్యూ రాకుండా దోమతెరులు వాడండి. చేతులు కడుక్కోవడానికి అందించిన బార్ సబ్బును మరియు బట్టలు ఉతకడానికి లాండ్రీ సబ్బును ఉపయోగించండి.



స్థానిక అధికారులను సంప్రదించండి

అవసరమైతే విపత్తు సహాయ సంస్థలు, ప్రభుత్వ సంస్థలు లేదా కమ్యూనిటీ సమూహాల నుండి సహాయం పొందండి. షెల్టర్ స్థానాలు మరియు ఇతర విపత్తు సంబంధిత సమాచారంపై సమాచారాన్ని పొందండి. తదుపరి సహాయం కోసం NDMA హెల్ప్ లైన్ నంబర్ ను సేవ్ చేయండి (01126701728).

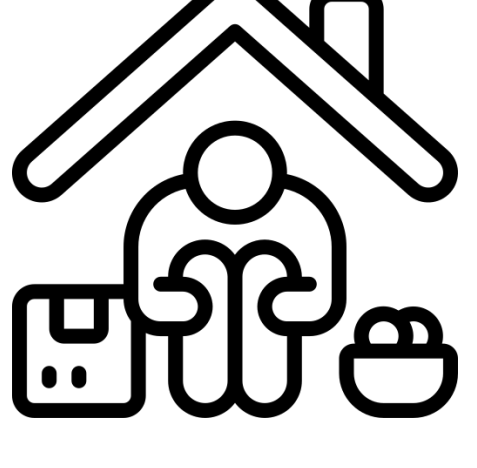


చికిత్స తీసుకోండి

మీకు విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరం లేదా ఏదైనా గాయం వంటి లక్షణాలు ఉంటే, సమీప ఆసుపత్రి/విహెచ్ సి/సిహెచ్ సి నుండి లేదా రిలీఫ్ క్యాంప్ లో ఉన్న మొబైల్ హెల్త్ యూనిట్ ను లేదా వైద్యుల నుండి వెంటనే వైద్య చికిత్స తీసుకోండి.



ಪ್ರವಾಹ/ಚಂಡಮಾರುತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ



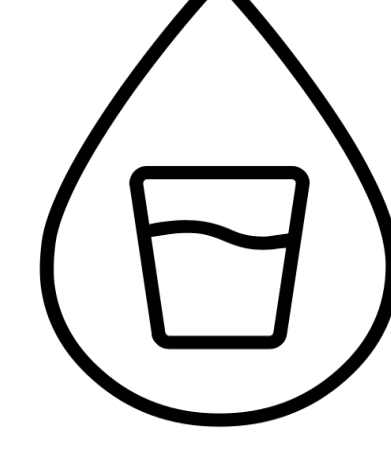
ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಎತ್ತರದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದೊಳಗೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಟಾರ್ಪ್ ಬಳಸಿ.



ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹ ನೀರಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.



ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಒದಗಿಸಲಾದ ಬಾರ್ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ.



ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ:

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆ, ಔಷಧಿ, ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಲನಿರೋಧಕ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ.



ಸಂವಹನ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ

ಪೀತಿಪಾತ್ರರು, ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಅಧಿಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಿ. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್‌ಡಿಎಂಎ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ (01126701728)



ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸುಲ್ಪವಾದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಿ

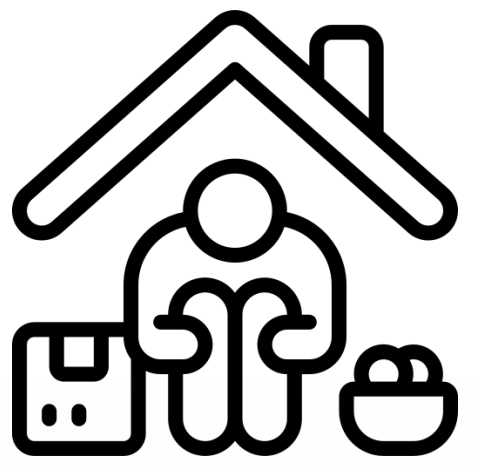
ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ಅನಿಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ವಿದ್ಯುದಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಧ್ರುವಗಳು, ಬಿದ್ದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಅಪರಿಚಿತ ಆಳ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಮಟ್ಟದ ಮೇಲಿರುವ ನೀರು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರವಾಹ ನೀರಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಪ್ರವಾಹ/ಚಂಡಮಾರುತದ ನಂತರ:



ಆಶ್ರಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪ್ರವಾಹದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ತೀವ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ. ಮನೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಳೆದುಹೋದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಬಕೆಟ್‌ಗಳು, ಹಳೆಯ ಟೈರ್‌ಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಳೆಯ/ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಸೊಳ್ಳೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಬಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಒದಗಿಸಲಾದ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ.



ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವಿಪತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಪತ್ತು-ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್‌ಡಿಎಂಎ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ (01126701728).



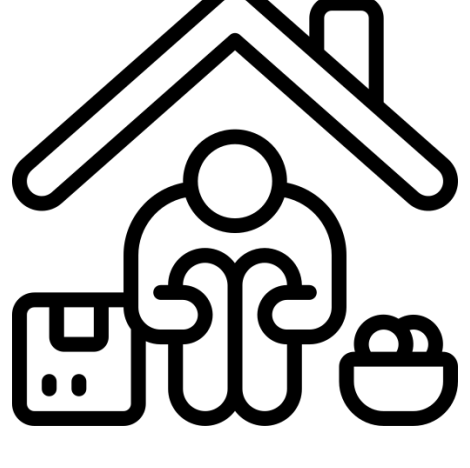
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ನೀವು ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಗಾಯದಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ/ಪಿಎಚ್‌ಸಿ/ಸಿಎಚ್‌ಸಿ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



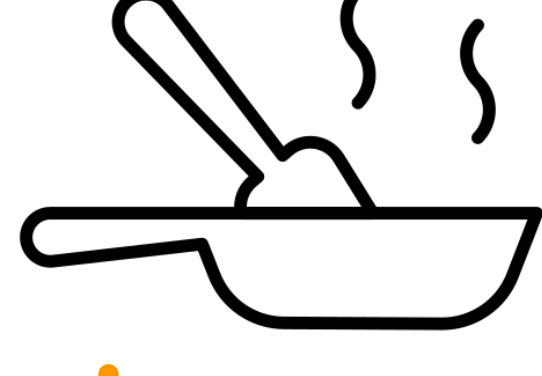
வெள்ளம்/சூறாவளி பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

வெள்ளம்/சூறாவளியின் போது



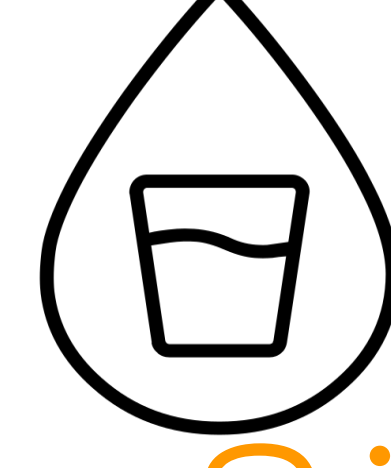
வீட்டிற்குள் தங்கி தங்குமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வீட்டிற்குள் அல்லது மற்றொரு உயர்ந்த பாதுகாப்பான இடத்திற்குள் தங்குமிடம் தேடுங்கள். தங்குமிடம் மற்றும் பாதுகாப்புக்கு வழங்கப்பட்ட TARP ஐப் பயன்படுத்தவும்.



சமைத்த உணவை சாப்பிடுங்கள்

மூல காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். அனைத்து உணவுகளும் மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்து, வெள்ள நீருக்கு வெளிப்படும் உணவை சாப்பிட வேண்டாம்.



கொதித்த தண்ணீரைக் குடிக்கவும்

குடிப்பதற்கு முன் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும் அல்லது பாதுகாப்பிற்காக குளோரினேட்டட் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்.



சுகாதாரத்தை பராமரிக்கவும்

உணவு அல்லது குடிநீரை உட்கொள்வதற்கு முன்பு எப்போதும் கைகளை கழுவவும், அதே போல் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு. உங்களையும் உங்கள் சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். கை கழுவ்வதற்கு வழங்கப்பட்ட பார் சோப்பைப் பயன்படுத்தவும்.



மதிப்புமிக்க பொருட்களை பொதி செய்யுங்கள்

சூடான ஆடை, தேவையான மருந்துகள், அடையாள அட்டைகள் மற்றும் வேறு எந்த மதிப்புமிக்க பொருட்களையும் நீர்ப்புகா பைகளில் மட்டுமே பேக் செய்யுங்கள்.



தகவலறிந்த மற்றும் தகவல்தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

அன்புக்குரியவர்கள், அவசர சேவைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், அவசர அறிவிப்புகளைப் பெறவும் உங்கள் மொபைல் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தவும். உதவிக்காக என்.டி.எம்.ஏ ஹெல்ப்லைன் எண்ணை சேமிக்கவும் (01126701728)



மின் சாதனங்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

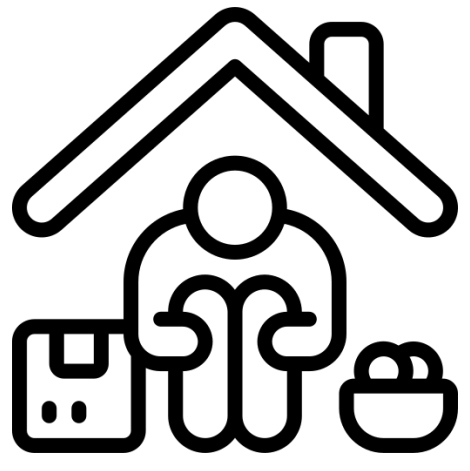
அனைத்து மின் மற்றும் எரிவாயு சாதனங்களையும் துண்டிக்கவும். மின்சார துருவங்கள், விழுந்த மின் இணைப்புகள் மற்றும் பிற மின் அபாயங்களிலிருந்து மின்னாற்பகுப்பு அபாயத்தைத் தடுக்க விலகி இருங்கள்.



அதிக ஆபத்து உள்ள பகுதிகளைத் தவிர்க்கவும்

அறியப்படாத ஆழம் மற்றும் மின்னோட்டத்தின் தண்ணீரில் நுழைவதைத் தவிர்க்கவும். முழங்கால் மட்டத்திற்கு மேலே உள்ள நீர் வெள்ளத்தின் போது உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கும். நீர்வீழ்ச்சி தொற்று நோயின் அபாயத்தைத் தடுக்க வெள்ள நீரை வெளிப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

வெள்ளம்/சூறாவளி பிறகு



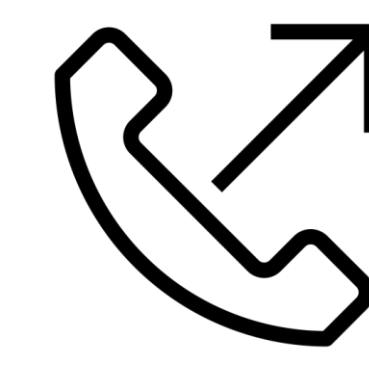
தங்குமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு வீடு திரும்பும்போது தீவிர எச்சரிக்கையைப் பயன்படுத்துங்கள். வீட்டின் கட்டுமானத்தை சேதப்படுத்தி, இழந்த பொருட்களை சேகரிக்கவும். அதிக, பாதுகாப்பான மற்றும் வறண்ட பகுதியில் தங்குமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் சுத்தமான சூழலைப் பராமரிக்கவும்

வானிகள், பழைய டயர்கள், பாட்டில்கள் போன்றவற்றில் சேகரிக்கப்பட்ட பழமையான/அடைபட்ட நீரை நிராகரிக்கவும். கொசு இனப்பெருக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு சுற்றுப்புறங்களை சுத்தப்படுத்துங்கள். மலேரியா மற்றும் டெங்கு தவிர்க்க கொசு வலைகளைப் பயன்படுத்தவும். கையால் கழுவ்வதற்கு வழங்கப்பட்ட பார் சோப்பையும், துணிகளைக் கழுவ்வதற்கு சலவை சோப்பையும் பயன்படுத்தவும்.



உள்ளூர் அதிகாரிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

தேவைப்பட்டால் பேரழிவு நிவாரண அமைப்புகள், அரசு நிறுவனங்கள் அல்லது சமூக குழுக்களிடமிருந்து உதவியை நாடுங்கள். தங்குமிடம் இருப்பிடங்கள் மற்றும் பிற பேரழிவு தொடர்பான தகவல்கள் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுங்கள். மேலதிக உதவிக்கு என்.டி.எம்.ஏ ஹெல்ப்லைன் எண்ணை சேமிக்கவும் (01126701728).



சிகிச்சையைத் தேடுங்கள்

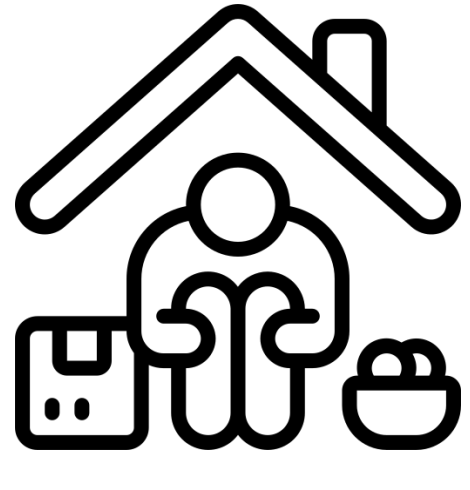
உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, காய்ச்சல் அல்லது ஏதேனும் காயம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், அருகிலுள்ள மருத்துவமனை/பி.எச்.சி/சி.எச்.சி அல்லது மொபைல் சுகாதார அலகுகள் அல்லது நிவாரண முகாமில் நிறுத்தப்பட்டுள்ள மருத்துவர்களிடமிருந்து உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சையை நாடுங்கள்.

For more detailed information in audio visual formats, with multi-lingual support including ISL, scan QR code:

For assistance, save the NDMA helpline number: **01126701728**

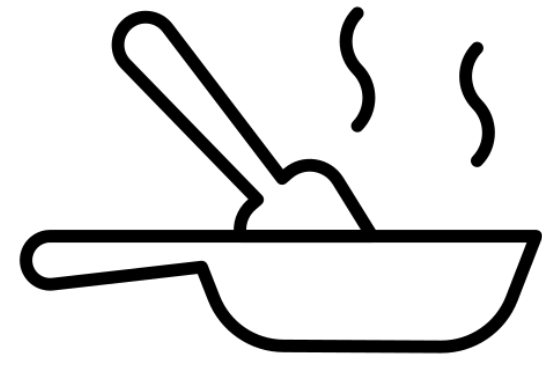


വെള്ളപ്പൊക്കം / ചുഴലിക്കാറ്റ്



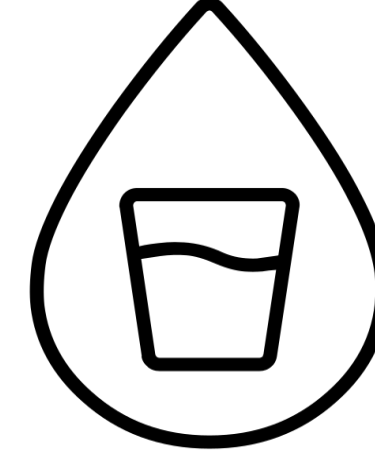
വീടിനകത്ത് അഭയം തേടുക

നിങ്ങളുടെ വീടിനകത്തോ, മറ്റ് സുരക്ഷാ കേന്ദ്രങ്ങളിലോ (ക്യാമ്പ്) അഭയം തേടുക.



പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

അസംസ്കൃത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. എല്ലാ ഭക്ഷണവും മൂടിവെച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിലെ വെള്ളത്തിൽ കലർന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.



തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക

തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഫിൽറ്റർ ചെയ്ത വെള്ളം കുടിക്കുക.



ശുചിത്വം നിലനിർത്തുക

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് മുമ്പും കൈകൾ ശുചീകരിക്കുക. അതുപോലെ ശൗചാലയത്തിൽ പോയതിനു ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളെയും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. കൈകൾക്കും ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന സോപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.



അവശ്യ സാധനങ്ങൾ എടുക്കുക:

ആവശ്യമായ വസ്ത്രം, മരുന്ന്, തിരിച്ചറിയൽ കാർഡുകൾ, എന്നിവ വാട്ടർ പ്രൂഫ് ബാഗുകളിൽ ശേഖരിക്കുക.



വിവരം അറിയിക്കുക & ആശയവിനിമയ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനും, അടിയന്തര സേവനങ്ങൾക്കും അടിയന്തര അറിയിപ്പുകൾ ലഭിക്കുന്നതിനുമായി നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോണുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. സഹായത്തിനായി NDMA ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ ഫോണിൽ സൂക്ഷിക്കുക.(01126701728).



വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

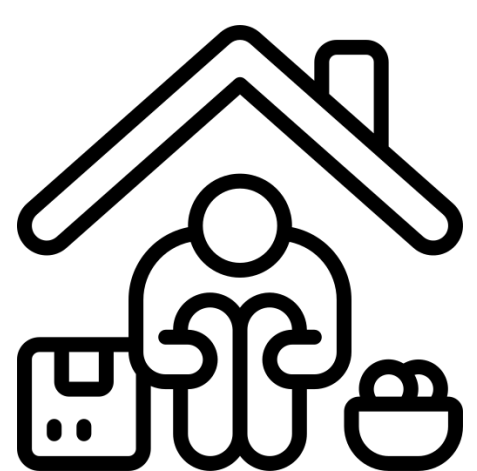
എല്ലാ ഇലക്ട്രിക്കൽ ഗ്യാസ് ഉപകരണങ്ങളും വിച്ഛേദിക്കുക. വീണ്ടുകിടക്കുന്ന വൈദ്യുത ലൈനുകളിലെ പ്രവാഹം തടയാൻ മറ്റ് വൈദ്യുത അപകടങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുക.



ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക:

പരിചിതമല്ലാത്ത ആഴത്തിലുള്ളതും കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ പ്രവേശിക്കാതെ വിട്ടുനിൽക്കുക.. കാൽമുട്ടിന് മുകളിലുള്ള വെള്ളം വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ ജീവൻ അപകടപ്പെടുത്തുന്നതാകാം. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ നിന്ന് പകർച്ചവ്യാധി ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഒഴിവാക്കുക.

വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം / ചുഴലിക്കാറ്റിന് ശേഷം



അഭയം തേടുക

വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ കടുത്ത ജാഗ്രത പുലർത്തുക. വീടിന്റെ പുനർ നിർമ്മാണത്തിന്, കേടുപാടുകൾ വന്നവ പുതുക്കി ഉപയോഗിക്കുക. നഷ്ടപ്പെട്ട ഇനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. ഉയർന്നതും സുരക്ഷിതവുമായ പ്രദേശത്ത് അഭയം തേടുക.



നല്ല ശുചിത്വവും വൃത്തിയുമുള്ള ചുറ്റുപാടുകൾ നിലനിർത്തുക

കൊതുക് പ്രജനനം ഒഴിവാക്കാൻ പഴകിയ / അടഞ്ഞ വെള്ളം ഉപേക്ഷിക്കുക. മലേറിയയും ഡെങ്കിപ്പനിയും ഒഴിവാക്കാൻ കൊതുക് വലകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഹാൻഡ് ഡാഷിംഗിനും വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നതിനും സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.



പ്രാദേശിക അധികാരികളുമായി ബന്ധപ്പെടുക

ആവശ്യമെങ്കിൽ ദുരിതാശ്വാസ സംഘടനകൾ, സർക്കാർ ഏജൻസികൾ അല്ലെങ്കിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സഹായം തേടുക. ഷെൽട്ടർ ലൊക്കേഷനുകളെയും മറ്റും വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചു വെക്കുക. കൂടുതൽ സഹായത്തിനായി NDMA ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ സംരക്ഷിക്കുക (01126701728).



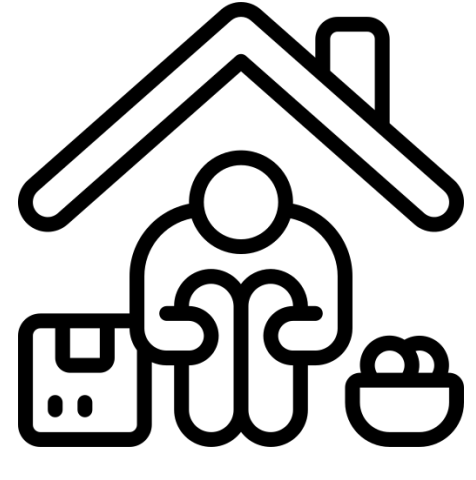
ചികിത്സ തേടുക

വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, പനി അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും പരിക്ക് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, അടുത്തുള്ള ആശുപത്രി / പി.എച്ച്.സി / സി.എച്ച്.സി യിൽ നിന്ന് ഓൺ തന്നെ വൈദ്യചികിത്സ തേടുക, മൊബൈൽ ആരോഗ്യ യൂണിറ്റിൽ നിന്നും അല്ലെങ്കിൽ മൊബൈൽ ഹെൽത്ത് യൂണിറ്റിൽ നിന്നും വൈദ്യചികിത്സ തേടുക.



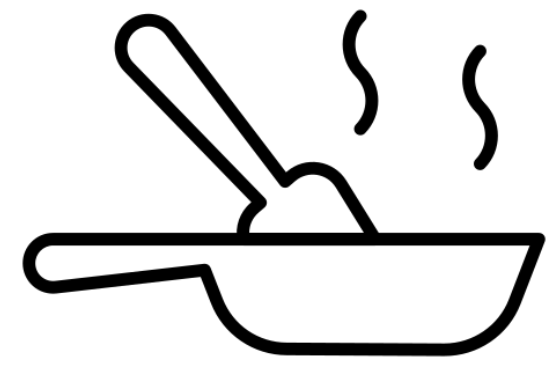
ବନ୍ୟା / ସାଇକ୍ଲୋନ୍ ନିରାପତ୍ତା ପଦକ୍ଷେପ

ବନ୍ୟା / ସାଇକ୍ଲୋନ୍ ସମୟରେ



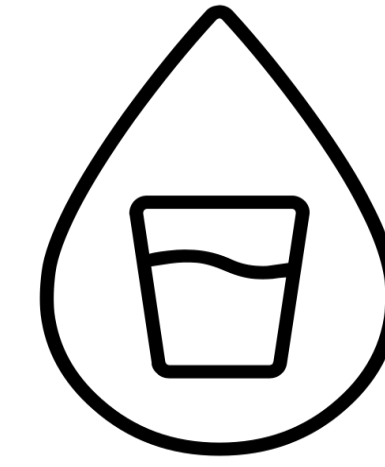
ଘର ଭିତରେ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତୁ

ତୁମ ଘର ଭିତରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ଖୋଜନ୍ତୁ । ଆଶ୍ରୟ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଟୀପ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

କଞ୍ଚା ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଧାନ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଢାଙ୍କି ଦିଆହୋଇଛି । ବନ୍ୟାଜଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ନ ଖାଇବେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଫୁଟାଯାଇଥିବା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ

ପାଣି ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କ୍ଲୋରିନେଟେଡ୍ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ମୂଲ୍ୟବାନ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତୁ

ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ବା ପାଣି ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଶୈତାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ଆଖିପାଖକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ମୂଲ୍ୟବାନ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତୁ

କେବଳ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଜିନିଷ ଯେପରିକି ଗରମ ପୋଷାକ, ଆବଶ୍ୟକ ଔଷଧ, ପରିଚୟ ପତ୍ର, ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷକୁ ଖାତରପୁରୁଷ୍ଟ ବ୍ୟାଗରେ ପ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତୁ ।



ସୂଚନା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ, ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ପାଇବା ପାଇଁ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସହାୟତା ପାଇଁ ଏନଡିଏମଏ (NDMA) ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର ସେଭ୍ କରନ୍ତୁ (0126701728) ।



ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣକୁ ଛୁଇଁବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ:

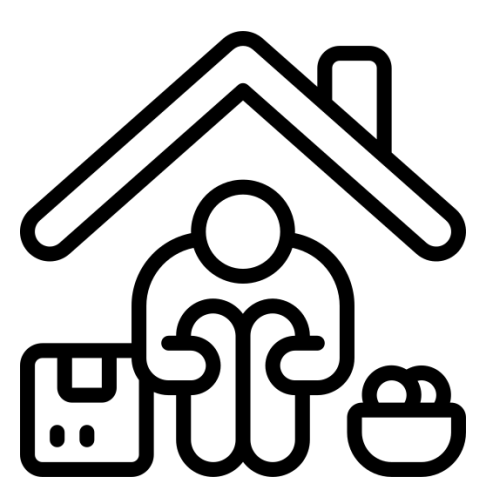
ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଉପକରଣକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖୁଣ୍ଟ, ଖସିପଡ଼ିଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିପଦରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।



ଅଧିକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

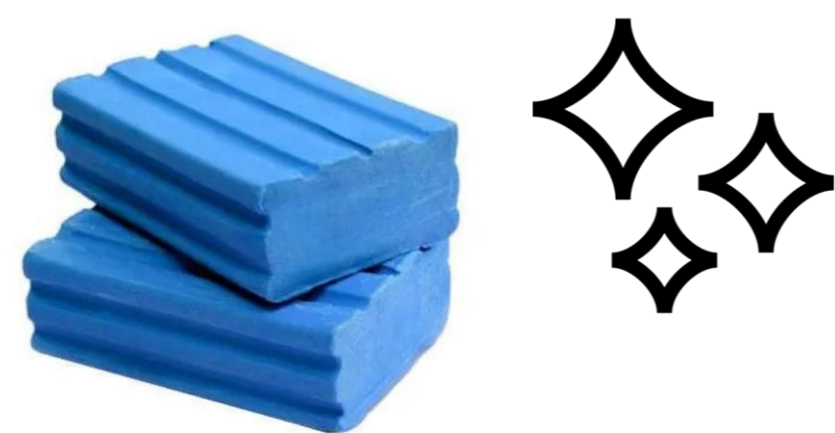
ଅଜଣା ଗଭୀରତା ଓ ସ୍ରୋତର ଜଳ ପ୍ରବେଶରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ବନ୍ୟା ସମୟରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୁଏ ଉଚ୍ଚର ପାଣି ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଜଳବାହିତ ସଙ୍କ୍ରାନ୍ତି ଚିତ୍ରାଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବନ୍ୟାଜଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ବନ୍ୟା / ସାଇକ୍ଲୋନ୍ ପରେ



ଆଶ୍ରୟ ନେବା

ବନ୍ୟା ପରେ ଘରକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ଘର ନିର୍ମାଣରେ କ୍ଷତି ପାଇଁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ହଜିଯାଇଥିବା ଜିନିଷ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ । ଉଚ୍ଚ, ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଶୁଷ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଉତ୍ତମ ପରିମଳ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିବେଶ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ବାଲଟି, ପୁରୁଣା ଟାୟାର, ବୋତଲ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ବାସୀ / ଜମା ହୋଇଥିବା ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ମଶା ବଂଶ ବୃଦ୍ଧିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପରିବେଶକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଡେଙ୍ଗୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର ସାବୁନ ଏବଂ ଲୁଗା ଧୋଇବା ପାଇଁ ଲଣ୍ଡି ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ରିଲିଫ୍ ସଂଗଠନ, ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା, କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସମୂହର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ହାସଲ କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ଏନଡିଏମଏ (NDMA) ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର ସେଭ୍ କରନ୍ତୁ (0126701728) ।



ଚିକିତ୍ସା ଖୋଜନ୍ତୁ

ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଜ୍ୱର କିମ୍ବା କୌଣସି ଆଘାତ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନା/ପିଏଚ୍‌ସିଏଚ୍‌ସି କିମ୍ବା ରିଲିଫ୍ କ୍ୟାମ୍ପରେ ମୁତୟନ ଥିବା ଭ୍ରାମ୍ୟମାଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୁନିଟ୍ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ ।

For more detailed information in audio visual formats, with multi-lingual support including ISL, scan QR code:

For assistance, save the NDMA helpline number: **01126701728**

