



RediPlan

आपातकालीन स्थिति के लिए योजना



कठिन शब्द

इस पुस्तक में कुछ कठिन शब्द हैं।

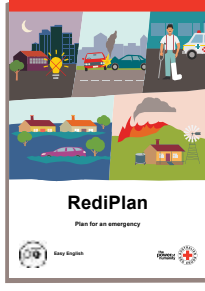
हम जब भी पहली बार कोई कठिन शब्द लिखते हैं तो

- वह शब्द **नीले** रंग में होता है
- हम बताते हैं कि उस कठिन शब्द का क्या अर्थ है।

यह पुस्तक ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस

(Australian Red Cross) द्वारा लिखी गई है।





यह पुस्तक किस बारे में है?

यह पुस्तक

- आपको **आपातकालीन स्थितियों** के बारे में बताती है
- आपकी आपातकालीन योजना है।



आप इस पुस्तक में अपनी आपातकालीन योजना की जानकारी लिख सकते/ती हैं।

जब भी आपके पास समय हो तब आप अपनी योजना के विभिन्न भागों को लिख सकते/ती हैं।

आप पुस्तक के पीछे और अधिक जानकारी लिख सकते/ती हैं।



आप अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से मदद मांग सकते/ती हैं।

आपातकालीन स्थिति क्या है?

आपातकालीन स्थिति निम्न हो सकती है

- गंभीर
- खतरनाक और भयानक।





आपको आपातकालीन स्थिति में और उसके बाद मदद की आवश्यकता हो सकती है।



आपातकालीन स्थिति निम्न में से एक हो सकती है

- बुश फायर



- बाढ़



- कार दुर्घटना



- अस्पताल की आपातकालीन स्थिति



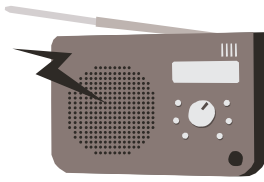
- बिजली या गैस की कटौती।



इस बारे में जानें कि आपातकालीन स्थिति में जानकारी कहाँ से लेनी है

आपातकालीन स्थिति बदल सकती है और आपके पास सर्वोत्तम जानकारी का होना जरूरी है।

आपको आपातकालीन सेवाओं और **मीडिया** से आपातकालीन स्थितियों के बारे में जानकारी मिल सकती है।



मीडिया निम्न में से एक हो सकता है

- आपका स्थानीय एबीसी रेडियो



- टी.वी



- सोशल मीडिया
 - उदाहरण के लिए, पुलिस और फायर ट्विटर।

अपनी जानकारी लिखें



इस बारे में लिखें कि आपातकालीन स्थिति में आपको अपनी जानकारी कहाँ से मिलेगी।

अपनी क्षमताओं को जानें



यदि आपको निम्न बताई गई चीज़ों में मुश्किल आती है तो आपातकालीन स्थिति में आपको और **अधिक** मदद की आवश्यकता हो सकती है

- जानकारी को पढ़ने और समझने में



- रोजमर्रा के काम करने में
 - उदाहरण के लिए, चलने या देखने में।



अपनी जानकारी लिखें

उन चीज़ों के बारे में लिखें जिनके लिए आपको आपातकालीन स्थिति में मदद की आवश्यकता हो सकती है।



अपनी चिकित्सा आवश्यकताओं की योजना बनाना

आपातकालीन स्थिति में, हो सकता है कि आप अपनी चिकित्सा सेवाओं से सहायता प्राप्त **नहीं** कर पाएं।

आप निम्न के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी लिख सकते/ती हैं

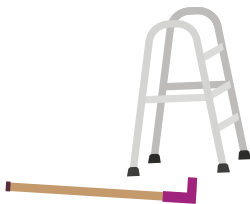
- कार्य समय के बाद की चिकित्सा सेवा



- अपनी चिकित्सीय स्थितियाँ

- अपनी दवाइयाँ

– उदाहरण के लिए, आप अपनी दवाई कब लेते/ती हैं



- अपने चिकित्सीय सहायक उपकरण।

अपनी जानकारी लिखें

अपनी चिकित्सीय आवश्यकताओं की जानकारी लिखें।





कौन मदद कर सकता है?

आपका सपोर्ट नेटवर्क (सहायता समूह) मदद कर सकता है

आपातकालीन स्थिति में आप अपने **सपोर्ट नेटवर्क** से मदद प्राप्त कर सकते/ती हैं।



सपोर्ट नेटवर्क का अर्थ उन लोगों से है जिन्हें आप जानते/ती हैं और जिन पर आप आपातकालीन स्थिति में मदद के लिए भरोसा करते/ती हैं।



आपको अपनी जान पहचान में से 3 या अधिक लोगों को अपने सपोर्ट नेटवर्क में शामिल होने के लिए कहना चाहिए।

उदाहरण के लिए

- परिवार



- दोस्त



- कार्यस्थल के लोग

- पड़ोसी



- देखभालकर्ता।

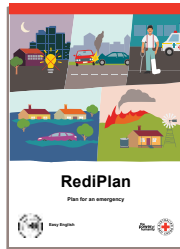


आप अपने सपोर्ट नेटवर्क के लोगों को निम्न के बारे में बता सकते हैं

- अपनी आपातकालीन योजना
- अपनी जरूरतें



- आपातकालीन स्थिति में उन्हें फ़ोन करने की आपकी योजना।



आप अपने सपोर्ट नेटवर्क के लोगों को अपनी योजना की प्रति दे सकते/ती हैं।

आपातकालीन सेवाएँ मदद कर सकती हैं



आपातकालीन स्थिति में आपको आपातकालीन सेवाओं से भी मदद की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आप किसी खतरे में हैं तो आप **पुलिस फ़ायर एम्बुलेंस** को फ़ोन कर सकते/ती हैं 000 पर फ़ोन करें



यदि आपको सुनने में कठिनाई होती है तो आप टेक्स्ट मैसेज भेजने के लिए टीटीवाई (TTY) नंबर 106 पर फ़ोन कर सकते/ती हैं।

बाढ़ और तूफ़ान में मदद के लिए आप **एसईएस (SES) या नॉर्थर्न टेरिटरी आपातकालीन सेवा (Northern Territory Emergency Service)** को फ़ोन कर सकते/ती हैं 132 500 पर फ़ोन करें



अपने पास संपर्क सूची रखें

आपातकालीन स्थिति में आपको निम्न से संपर्क करने की आवश्यकता हो सकती है

- अपने परिवार से



- अपने सपोर्ट नेटवर्क से।

आपको अपने बच्चों को भी आपातकालीन संपर्क सूची बनाने में मदद करनी चाहिए।



अपनी जानकारी लिखें

अपने परिवार और सपोर्ट नेटवर्क के लोगों के नाम और फ़ोन नंबर लिखें।



आप चिकित्सा संपर्क सूची भी बना सकते हैं।

उदाहरण के लिए

- अपना अस्पताल

- अपना डॉक्टर



- अपना केमिस्ट।



अपनी जानकारी लिखें

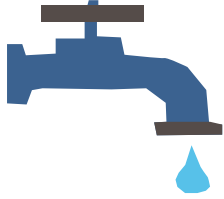
अपने चिकित्सा संपर्कों के नाम और संपर्क जानकारी लिखें।

आपातकालीन स्थिति में आपको महत्वपूर्ण सेवाओं से भी संपर्क करने की आवश्यकता हो सकती है।



उदाहरण के लिए

- बिजली और गैस



- पानी
- इंटरनेट



- देखभालकर्ता सेवा।



जब ये नंबर आपके पास होंगे तो आप कम तनाव महसूस करेंगे।



अपनी जानकारी लिखें

महत्वपूर्ण सेवाओं के नाम और फ़ोन नंबर लिखें।

आपातकालीन स्थिति में कहीं जाने की योजना बनाएं



आपातकालीन स्थिति में निम्न करना सुरक्षित **नहीं** हो सकता है

- अपने घर पर ही रहना



- अपने घर वापस चले जाना।

आपातकालीन स्थिति में जाने के लिए 3 स्थानों का होना जरूरी है।



आप किसी ऐसे स्थान पर जा सकते/ती हैं

- जो आपके घर के बाहर हो
 - उदाहरण के लिए, लेटरबॉक्स के पास



- जो आपके पड़ोस के बाहर हो
 - उदाहरण के लिए, खेल का मैदान



- जहाँ आप अधिक समय तक रह सकते हैं
 - उदाहरण के लिए, अपने मित्र के पास।



आपको निम्न करना चाहिए

- अपने घर और सपोर्ट नेटवर्क के लोगों के साथ इन स्थानों के लिए सहमति बनाएं
- इस बारे में सोचें कि आप प्रत्येक स्थान पर कैसे पहुंचेंगे
- अपने बच्चों के साथ इन योजनाओं पर बात करें।



अपनी जानकारी लिखें

उन स्थानों के बारे में लिखें जहाँ आप आपातकालीन स्थिति में जा सकते/ती हैं।

इस बारे में जानें कि तनाव को कैसे दूर करें



आपात्कालीन स्थिति में और उसके बाद आप **तनाव** महसूस कर सकते/ती हैं।



तनाव से आपको निम्न महसूस हो सकता है

- बीमार



- साँस फूलना



- गुस्सा



- चिंता



- थकावट।



आपातकालीन स्थिति में कम तनाव महसूस करने के लिए

- गहरी सांसें लें



- अपने आप से सकारात्मक तरीके से बात करें
 - उदाहरण के लिए, कहें कि **मैं यह कर सकता/सकती हूँ**



- अन्य लोगों को शांत रहने में मदद करें



- अपनी आपातकालीन योजना पास में रखें।

अपनी जानकारी लिखें



आपातकालीन स्थिति में तनाव कम करने के लिए आप जो कर सकते/ती हैं, उनके बारे में लिखें।



यदि आप प्रतिदिन अपना ख्याल रखते/ती हैं तो आपातकालीन स्थिति में आप कम तनाव महसूस करेंगे। उदाहरण के लिए, आप निम्न कर सकते/ती हैं

- फिट और स्वस्थ रहना



- आराम करने के लिए समय निकालना



- दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना।

अपनी जानकारी लिखें



इस बारे में लिखें कि आप आपातकालीन स्थिति में तनाव कम करने के लिए अपने जीवन में क्या कर सकते/ती हैं।



अपनी बीमा आवश्यकताओं की योजना बनायें

आपको सही **बीमा** लेना चाहिए।

बीमा आपके और कंपनी के बीच में हुआ एक समझौता है।

आप बीमा बिल का भुगतान आपातकालीन स्थिति में अपनी सुरक्षा के लिए करते/ती हैं।



आपातकालीन स्थिति में निम्न हो सकता है

- आपके पैसे खर्च



- आपके घर को नुकसान



- आपकी कार को नुकसान



- आपकी महत्वपूर्ण चीजों को नुकसान



- आपके काम पर जाने पर रोक

बीमा कई प्रकार के होते हैं।

उदाहरण के लिए



- घर और सामग्री का बीमा



- स्वास्थ्य बीमा



- कार बीमा



- कार्य बीमा।



अपनी जानकारी लिखें

अपनी बीमा कंपनियों के नाम और संपर्क जानकारी लिखें।



अपनी कानूनी ज़रूरतों की योजना बनायें

आपको **वसीयत** बनानी चाहिए।

वसीयत आपके परिवार को इस बारे में बताती है कि यदि आपकी मृत्यु हो जाए तो उन्हें क्या करना है।



वसीयत के बारे में अधिक जानकारी आप किसी वकील से प्राप्त कर सकते/ती हैं।



अपनी जानकारी लिखें

अपने वकील का नाम और संपर्क जानकारी लिखें।



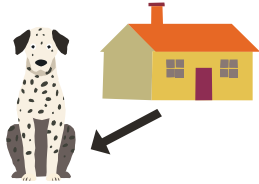
अपने जानवरों के लिए योजना बनायें

इस बारे में सोचना भी महत्वपूर्ण है कि आपातकालीन स्थिति में अपने जानवरों की देखभाल कैसे की जाये।



उदाहरण के लिए

- अपने जानवरों को एक स्थान से दूसरे स्थान कैसे ले जाएँ



- आपके जानवर कहाँ रह सकते हैं



- आपके जानवरों को किस भोजन की आवश्यकता हो सकती है



- आपके जानवरों को किस दवा की आवश्यकता हो सकती है



- पशुचिकित्सक से कैसे संपर्क करें।



अपनी जानकारी लिखें

अपने जानवरों के बारे में और आपातकालीन स्थिति में उनकी देखभाल कैसे की जाये, इस बारे में जानकारी लिखें।



अपने पशुचिकित्सक का नाम और संपर्क जानकारी लिखें।



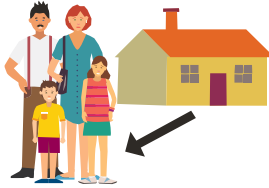
आपातकालीन स्थिति के लिए किट पैक करें

ऐसी चीजों के साथ **आपातकालीन किट** रखना महत्वपूर्ण है जो आपकी निम्न में मदद कर सके



- आपातकालीन स्थिति में घर पर रहने में

या



- आपातकालीन स्थिति में घर को छोड़ने में।



आपकी आपातकालीन किट में निम्न चीजें होनी चाहिए

- लंबे समय तक चलने वाला भोजन
 - उदाहरण के लिए, डिब्बाबंद भोजन



- 3 या इससे अधिक दिनों के लिए पानी

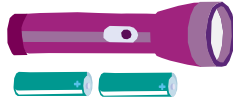


- कपड़े।

आपकी आपातकालीन किट में निम्न चीजें भी होनी चाहिए



- दवा



- टॉर्च और बैटरियां



- आपकी खास चीज़ें
– उदाहरण के लिए, तस्वीरें।



आप अपने बच्चों से पूछ सकते/ती हैं कि आपातकालीन स्थिति में वे क्या ले जाना चाहेंगे।
उदाहरण के लिए, टेडी बियर।



अपनी जानकारी लिखें

अपने घर की उन विशेष चीज़ों की सूची बनायें जिन्हें आप अपने साथ ले जाना चाहते/ती हैं।

आपको अपनी किट में महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां रखनी चाहिए।

उदाहरण के लिए

- जन्म प्रमाणपत्र

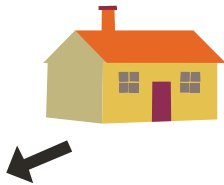


- बीमा दस्तावेज़

- पासपोर्ट



- वसीयत।



आपको महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियों को अपने घर से दूर किसी सुरक्षित स्थान पर भी रखना चाहिए।

उदाहरण के लिए, आपके सपोर्ट नेटवर्क के किसी व्यक्ति के पास।



अपनी जानकारी लिखें

अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों का विवरण लिखें।



निम्न का पालन करना अच्छा विचार है

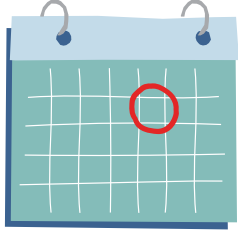
- अपनी आपातकालीन योजना को अपने पास रखना



- अपनी योजना की एक प्रति को अपनी आपातकालीन किट में रखना



- अपने परिवार और सपोर्ट नेटवर्क को अपनी आपातकालीन किट के स्थान के बारे में बताना



- हर साल अपनी आपातकालीन किट की जांच करना और उसे अपडेट करना।

अपनी जानकारी लिखें



यह लिखें कि आप अपनी आपातकालीन किट कहाँ रखेंगे।

___ / ___ / ___

वह तिथि लिखें जब आप अपनी किट की जांच करेंगे।



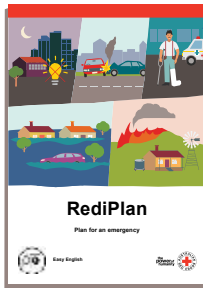
आपातकालीन स्थिति के लिए योजना बनाने में अन्य लोगों की मदद कैसे करें

आप लोगों को निम्न के बारे में बता सकते/ती हैं

- अपनी कहानी के बारे में



- आपातकालीन स्थितियों से सम्बन्धित अपनी जानकारी के बारे में



- इस बारे में कि आपातकालीन योजना कैसे बनाई जाये।



और अधिक जानकारी के लिए

हमारी वेबसाइट पर जाएँ

redcross.org.au/prepare



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines.

आप इस दस्तावेज़ का उपयोग केवल अपने निजी गैर-व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए कर सकते/ती हैं।

RediPlan ®, Australian Red Cross का पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© Australian Red Cross, मार्च 2018। यह प्रकाशन कॉपीराइट है।
कॉपीराइट अधिनियम 1968 के प्रावधानों के अलावा किसी भी प्रक्रिया द्वारा किसी भी भाग को पुनः प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है।

Australian Red Cross, इस दस्तावेज़ की सभी सामग्री के लिए कॉपीराइट का दावा करता है और इसका स्पष्ट, लिखित अनुमति के बिना किसी भी तरह का उपयोग, प्रतिलिपि या पुनरुत्पादन करना निषिद्ध है।

यह प्रकाशन इंटरनेट पर redcross.org.au/prepare पर सुलभ PDF फॉर्मेट में उपलब्ध है।

