

## तडित झंझा (गरज/ गड़गड़ाहट) और बिजली: क्या करें और क्या न करें

### यदि घर के बाहर - क्या करें और क्या न करें

बाहर जाते समय बिजली के संपर्क से बचने, सुरक्षित रखने और जोखिम को कम करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- बाहरी गतिविधियों में भाग लेने से पहले मौसम के पूर्वानुमान की जाँच करें। यदि पूर्वानुमान गड़गड़ाहट के लिए कहता है, तो अपनी यात्रा या गतिविधि को स्थगित करें।
- जब गड़गड़ाहट होती है, तो घर के अंदर जाएं - मतलब तुरंत एक सुरक्षित आश्रय पर जाएं, धातु की संरचना और निर्माण वाले आश्रय से बचे। सुरक्षित आश्रयों में पक्के घर, पक्के भवन, या कठोर शीर्ष वाहन शामिल हैं जिनमें खिड़कियां बंद हैं।
- 30/30 बिजली सुरक्षा नियम याद रखें: अगर बिजली चमकने के बाद, 30 तक गिनती करने से पूर्व गड़गड़ाहट सुनाई दे तो आप घर के अंदर जाये। गरज के अंतिम ताली सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर रहें।
- अगर आप बाहर किसी सुरक्षित आश्रय के अंदर नहीं हैं, तो तुरंत पहाड़ियों, पर्वत की लकीरों या चोटियों जैसे ऊंचे क्षेत्रों से दूर हो जाएं। आश्रय के लिए कभी भी चट्टान या चट्टानी उपंग का उपयोग न करें।
- तालाबों, झीलों और पानी के अन्य निकायों से तुरंत बाहर और दूर हो जाओ। यदि एक खुले पानी वाले क्षेत्र (जैसे धान रोपाई) में काम कर रहे हैं, तो तुरंत मैदान से बाहर एक सूखे क्षेत्र (कम से कम क्षेत्र की सीमा तक) पर जाएं।
- आदर्श रूप से, निचले इलाके में एक आश्रय ढूँढें और सुनिश्चित करें कि चुना गया स्थान बाढ़ की संभावना नहीं है।
- जमीन पर सपाट न लेटें, क्योंकि यह एक बड़ा लक्ष्य बना देगा।
- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली के क्रौंच में उतरें: स्क्वाट या एक तंग गेंद में बैठें, आपके पैरों के चारों ओर बाहें लिपटी हों। अपने पैरों को एक साथ रखें (स्पर्श करें), सिर नीचा, कान ढंके, और आँखें बंद रहें। यह आपको जितना संभव हो उतना छोटा लक्ष्य बनाता है।
- आपकी गर्दन के पीछे खड़े बाल संकेत दे सकते हैं कि बिजली आसन्न है।
- बिजली (फोन, बिजली, धातु की बाड़, पवन चक्कियों, आदि) का संचालन करने वाली सभी उपयोगिता लाइनों और वस्तुओं से दूर रखें। तूफान आने से पहले किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को अच्छी तरह से खोल दें।
- अपने उपकरणों की सुरक्षा के लिए पूरे घर में वृद्धि रक्षक के साथ घर रखें।
- पेड़ों के नीचे और विशेष रूप से पृथक पेड़ के नीचे आश्रय न लें, यह आचार विद्युत के रूप में काम करता है।
- रबड़-सोल वाले जूते और कार के टायर बिजली से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- बाहरी वस्तुएं जो दूर उड़ा सकती हैं या क्षति का कारण बन सकती हैं को सुरक्षित करें।

- यदि आपके पास फोम पैड या कपड़े की धातु-रहित बैग जैसे इन्सुलेशन है, तो इसे अपने नीचे रखें।
- यदि आप एक आंधी के दौरान एक समूह में हैं, तो एक दूसरे से अलग हो जाये। इससे चोटों की संख्या कम हो जाएगी अगर बिजली जमीन से टकराती है।
- अद्यतन जानकारी या निर्देशों के लिए एक स्थानीय रेडियो और टेलीविजन स्टेशनों को सुनना जारी रखें, क्योंकि सड़कों या समुदाय के कुछ हिस्सों तक पहुंच अवरुद्ध हो सकती है।
- ऐसे लोगों की मदद करें जिन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि शिशुओं, बच्चों और बुजुर्गों या उन तक पहुँच या कार्यात्मक आवश्यकताएं।
- टूटी पावर लाइनों से दूर रहें और उन्हें तुरंत रिपोर्ट करें।
- अपने जानवरों को करीब से देखें। उन्हें अपने सीधे नियंत्रण में रखें।

### अगर घर पर या इंडोर

भले ही आपके घरों, कार्यालयों, शॉपिंग सेंटर, आदि जैसे आश्रयों को बिजली के तूफान के दौरान सुरक्षित माना जाता है, फिर भी एक व्यक्ति को जोखिम हो सकता है। सुरक्षित रखने और जोखिम को कम करने के कुछ उपाय इस प्रकार हैं:

- काले आसमान और बड़ी हुई हवा का ध्यान रखें।
- यदि आप गड़गड़ाहट सुनते हैं, तो आप बिजली के सम्पर्क में आ सकते हैं। **30/30 लाइटनिंग सेफ्टी रूल याद रखें:** अगर बिजली चमकने के बाद, 30 तक गिनती करने से पूर्व गड़गड़ाहट सुनाई दे तो आप घर के अंदर जाये। गरज के अंतिम ताली सुनने के बाद 30 मिनट तक घर के अंदर रहें।
- संचार के विभिन्न तरीकों से अपडेट और चेतावनी के निर्देशों के लिए स्थानीय मीडिया की निगरानी रखें।
- घर के अंदर रहें और यदि संभव हो तो यात्रा से बचें।
- खिड़कियां, दरवाजे और पर्दे बंद रखें। अपने घर के बाहर की वस्तुओं को सुरक्षित करें (जैसे फर्नीचर, डिब्बे, आदि)। पेड़ की लकड़ी या किसी अन्य मलबे को हटा दें जो उड़ान दुर्घटना का कारण बन सकता है।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे और पालतू जानवर अंदर हैं।
- कंप्यूटर, लैपटॉप, गेम सिस्टम, वॉशर, ड्रायर, स्टोव, रेफ्रिजरेटर, टेलीविजन, एयर कंडीशनर या बिजली के आउटलेट से जुड़े कुछ भी बिजली के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को अनप्लग करें, क्योंकि बिजली की मुख्य आपूर्ति जो हल्की आंधी के दौरान बिजली की चाल का संचालन कर सकती है।
- स्नान या शॉवर, बर्तन धोने या पानी के साथ कोई अन्य संपर्क से बचें और बहते पानी से दूर रहें। ऐसा इसलिए है क्योंकि बिजली किसी बिलिंग की प्लंबिंग और मेटल पाइप से होकर जा सकती है।
- कॉर्डेड फोन और कंक्रीट की दीवारों या फर्श में किसी भी धातु के तारों या बार सहित बिजली / इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग न करें। हालांकि, तूफान के दौरान कॉर्डलेस या सेलुलर फोन का उपयोग करना सुरक्षित है।

- गरज के दौरान दरवाजे, खिड़कियां, बरामदे, और कंक्रीट के फर्श, फायरप्लेस, स्टोव, बाथटब, या किसी अन्य विद्युत कंडक्टर से दूर रखें।
- खुली संरचनाओं / स्थानों जैसे पोर्च, गाज़ेबोस, स्पोर्ट्स एरेनास (जैसे गोल्फ कोर्स, पार्क और खेल के मैदान), तालाब, झील, स्विमिंग पूल और समुद्र तट से बचें।
- कंक्रीट के फर्श और कंक्रीट की दीवारों से बचें।

### यदि यात्रा कर रहे हैं - क्या करें और क्या न करें

- बाहरी गतिविधियों से पहले मौसम का पूर्वानुमान देखें। यदि गरज चमक की पूर्वानुमान चेतावनी हो, गरज चमक के खत्म होने तक अपनी यात्रा या यात्रा गतिविधि को स्थगित करें।
- गरज चमक के दौरान, खुले वाहनों जैसे कन्वर्टिबल, मोटरसाइकिल और गोल्फ कार्ट से बचें। पोर्च, गाज़ेबोस, बेसबॉल डगआउट और स्पोर्ट्स एरेनास जैसी खुली संरचनाओं से बचना सुनिश्चित करें। और गोल्फ कोर्स, पार्क, खेल के मैदान, तालाब, झील, स्विमिंग पूल और समुद्र तट जैसे खुले स्थानों से दूर रहें।
- साइकिल, मोटरसाइकिल या खेत के वाहनों, जो बिजली को आकर्षित कर सकते हैं को हटाएं।
- अगर नौका विहार या तैराकी करते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके पानी से बाहर निकलें और आश्रय लें।
- जब गड़गड़ाहट होती है, तो घर के अंदर जाएं - इसका मतलब धातु की संरचना और निर्माण से बचने के लिए तुरंत एक सुरक्षित आश्रय पर जाएं। सुरक्षित आश्रयों में पक्के घर, पक्के भवन, या कठोर शीर्ष वाहन शामिल हैं जिनमें खिड़कियां बंद हो।
- यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, तो तुरंत बिजली क्रौंच में आ जाएँ: (स्क्वाट या एक तंग गेंद रूप में बैठें, आपके पैरों के चारों ओर हाँथों को लपेटें। अपने पैरों को एक साथ रखें (स्पर्श करें), सिर नीचा, कान ढँके, और आँखें बंद रहें। जितना संभव हो उतना छोटा लक्ष्य।
- तूफान के दौरान, अपने वाहन में तब तक रहें जब तक कि मदद न पहुंचे या तूफान गुजर न जाए (धातु की छत सुरक्षा प्रदान करेगी यदि आप धातु को छू नहीं रहे हैं); खिड़कियां ऊपर होनी चाहिए; वाहन पेड़ों और बिजली लाइनों से दूर खड़े करें।
- वन क्षेत्र (विशेषकर चीड़ के जंगल) से बाहर, साफ जमीन की ओर निकलें। बिजली गिरने के कारण जंगल की आग शुरू होने की संभावना है।

### बिजली: प्राथमिक चिकित्सा उपचार

बिजली गिरने पीड़ितों के लिए प्राथमिक चिकित्सा, जबतक पेशेवर चिकित्सा की प्रतीक्षा में, उनके जीवन को बचाया जा सकता है। एक बिजली गिरने से पीड़ित को छूने सुरक्षित है। हो सके तो प्राथमिक चिकित्सा उपचार दें।

- यह देखने के लिए जांचें कि क्या पीड़ित साँस ले रहा है और उसके दिल की धड़कन है। एक नाड़ी की जांच करने के लिए सबसे अच्छी जगह कैरोटिड धमनी है जो आपकी गर्दन पर सीधे आपके जबड़े के नीचे पाई जाती है।
- अगर पीड़ित साँस नहीं ले रहा है, तो तुरंत मुंह से मुंह पुनर्जीवन शुरू करें। यदि पीड़ित के पास पल्स नहीं है, तो कार्डियक कंप्रेशन (सीपीआर) भी शुरू करें।
- पीड़ित जो बिजली गिरने से बच गया उसकी टूटी हुई हड्डियों के लिए जाँच करें जिससे कारण लकवा या प्रमुख रक्तस्राव जटिलता हो सकती है, जब तक कि व्यक्ति को गिरा ना हो या लंबी दूरी तक फेंक न दिया जाए।
- पीड़ित और बचावकर्ता दोनों के लिए निरंतर बिजली के खतरे से अवगत रहें। यदि वह क्षेत्र जहां पीड़ित स्थित है, उच्च जोखिम है, तो पीड़ित को तुरंत सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- बिजली की चपेट में आने वाले लोगों को कोई विद्युत आवेश नहीं होता है और उन्हें सुरक्षित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।
- टूटी हुई हड्डियों, सुनने और आंखों की रोशनी कम होने की जाँच करें।
- बिजली गिरने से पीड़ित व्यक्ति को कभी-कभी जलन, झटके और कभी-कभी कुंद आघात हो सकता है। प्रभाव बिंदु और जहां बिजली गिरने से शरीर पर चोट के निशान हो, की जांच करें।
- हेल्पलाइन नंबर 1078 पर कॉल करें, और सटीक स्थान और स्ट्राइक पीड़ित के बारे में जानकारी के लिए निर्देश दें। बिजली गिरने से पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल ले जाएं।

## तड़ित झंझा (गरज/ गड़गड़ाहट) और बिजली पर कृषि में क्या करें और क्या न करें

### क्या करें

- तेज हवाओं के साथ-साथ गरज होने पर, बागों में मशीनी सहायता, सब्जियों में खूँटा लगाना प्रदान करें।
- यदि किसान खेत में हैं और कोई आश्रय नहीं पा रहे हैं, तो क्षेत्र की सबसे ऊंची वस्तु से बचें। यदि केवल दूर दूर पेड़ हैं, तो सबसे अच्छा संरक्षण खुले में झुकना है।
- पशुओं को खुले पानी, तालाब या नदी से दूर रखें।
- जानवरों को ट्रैक्टर और अन्य धातु के कृषि उपकरणों से दूर रखें।
- खड़ी फसलों से अतिरिक्त पानी को बाहर निकालना।
- कटाई हुई उपज (यदि खेत में हो तो) को पॉलीथिन शीट से ढक दें।

### क्या न करें

- विद्युत उपकरण या डोरियों के संपर्क से बचें।
- किसी भी धातु - ट्रैक्टर, खेत के उपकरण और साइकिल के संपर्क से दूर रहें। क्योंकि धातु और अन्य सतहों बिजली संचालक के रूप में काम करते हैं।
- अपने जानवरों को पेड़ों के नीचे न रखें। अपने जानवरों को करीब से ध्यान रखें और उन्हें अपने सीधे नियंत्रण में रखने की कोशिश करें।

नोट: राज्य अपने स्थानीय अनुभवों और सर्वोत्तम प्रथाओं के आधार पर अपने स्वयं के उपयोग के लिए क्या करें और क्या न करें की सामग्री को अनुकूलित कर सकते हैं। आगे की कार्रवाई संबंधित राज्य सरकारों द्वारा की जानी चाहिए।