



பேரிடர் காலத்தில் உயிர் வாழ்வதற்கான வழிமுறைகள்



வரும்முன்னர் காத்தல் & ஆயத்தமாதல்  
பின் வருந்துதல் & புனரமைப்பதை விட  
மேலானது.

## பொருளடக்கம்:

1. உயிரியியல் பேரிடர் அவசர நிலை
2. இரசாயன அபாயங்கள்
3. குளிர் அலை
4. சூறாவளி
5. வறட்சி
6. பூகம்பம்
7. தீ விபத்து
8. வெள்ளம்
9. காட்டுத் தீ
10. வெப்பச் சலனம்
11. நிலச்சரிவுகள்
12. இருள் சூழ்ந்த வானம், இடி மின்னல்
13. அணு-கதிரியியக்க அவசர நிலை
14. காற்று மாசு
15. இடியுடன் கூடிய மழை / புழுதிப் புயல் / மூடுபனி
16. சுனாமி
17. நகர்ப்புற வெள்ளம்



உயிரியல்

பேரிடர்

அவசர நிலை

## உயிரியியல் பேரிடர் அவசர நிலை

### அவசர நிலைக்கு முன்பு

உயிரியியல் தொற்று நுண்மப்பரவலின் வீரியவேகத்தைப்பற்றிய அதிகாரப்பூர்வச் செய்திகளை அறிந்து கொள்ள இணையத்தில் தேடவும் தொலைக்காட்சியைக் கண்காணிக்கவும், வானொலியைக் கேட்கவும்.

உங்கள் வளாகத்தைச்சுத்தமாகப் பராமரிக்கவும் மற்றும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கத்தைப் பயிற்சி செய்திடவும்.

இரவில் கொசு வலைகள் /கொசு விரட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

குடிப்பதற்கு முன் தண்ணீரைக்கொதிக்க வைக்கவும் மேலும் வாய்ப்பு இருந்தால் குளோரினேட் செய்வதன் மூலம் குடிநீரைச் சுத்திகரிக்கவும் .

அனைத்துக் காய்கறிகள்/பழங்களையும் சமைப்பதற்கு/உண்பதற்கு முன் நன்கு கழுவவும் .

தொற்று வியாதிகளை மற்றும் கடத்தும் பூச்சிகளை மட்டுப்படுத்தப் பூச்சிக்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்தவும்.

காலாவதியான அல்லது கெட்டுப்போன உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டாம்.

குடும்ப உறுப்பினர்/ அண்டை வீட்டார்க்கு அசாதாரணமான மற்றும் சந்தேகத்திற்கிடமான நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே

விரைவாகச்சகாதாரத் துறையினருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்  
நீங்கள் வழக்கமாக உட்கொள்ளும் மருந்துகளைக் கையிருப்பில்  
வைத்திருங்கள்.

### **அவசர நிலையின் போது**

பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து நேரடித் தொடர்பைத் தவிர்ப்பதற்கு  
எப்போதும் விலகியே இருங்கள்.

ஐனநெருக்கடியான பகுதிகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

பாதுகாப்புக்காக சுவாச முகமூடியைப் பயன்படுத்தவும்.

### **அவசர நிலைக்குப்பிறகு**

கெட்டுப்போன உணவு அழுகிப்போன கோழி/இறைச்சி  
உளுத்துப்போன தானியங்கள் மற்றும் நோய் பரப்பும் பூச்சிகள்  
போன்றவற்றை அகற்றுமாறு அதிகாரிகள் அறிவுறுத்தினால்  
தாமதமின்றி விரைவாகப் பாதுகாப்பாக அகற்றி விடவேண்டும்.

அத்தியாவசியமான தடுப்பு நடவடிக்களை மேற்கொள்வதுடன்  
தேவையான அனைத்து நோயத் தடுப்பு முறைகளையும் எடுத்துக்  
கொண்டதை உறுதிப்படுத்திட வேண்டும்.



# இரசாயன அபாயங்கள்



இரசாயன அபாயங்கள்

தனிநபர்களுக்கு

முன்பு

சாதாரணமாக வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் இரசாயனப் பொருட்களை ஒன்றுடன் ஒன்று கலக்க வேண்டாம். சில சேர்மானங்கள் உதாரணமாக அம்மோனியாவுடன் பிளீச்சிங் பொடி கலக்கும்போது நச்சவாயுக்கள் வெளியேறும்.

இரசாயனப் பொருட்களை முறையாகச் சேமித்து வைக்கவும்.

உணவு தயார் செய்யும் பொருட்களைத் தவிர,வேறு பொருட்களை எளிதாக அடையாளம் காண அவற்றின் அசல் கொள்கலன்களில் இறுக்கமாக மூடி சேமித்து வைக்கவும்.

பயன்படுத்தாத இரசாயனங்களை முறையாக அப்புறப்படுத்தவும் அவை முறையற்ற முறையில் அகற்றினால் உள்ளூர் நீர் விநியோகத்தை மாசுபடுத்தி தீங்கு விளைவிக்கும்.

அபாயகரமான பகுதியெ அடையாளம் காணப்பட்ட இடத்தில் புகைபிடிக்கவோ அல்லது தீ மூட்டவோ கூடாது.

அபாயகரமான இரசாயனங்களை பயன்படுத்தும் தொழிற்சாலைகளுக்கு அருகில் தங்குவதைக் கூடுமானவரை தடுக்கவும்.

உங்களிடம் உள்ள அவசர காலத் தொடர்பு எண்கள் கையேட்டில் அருகிலுள்ள அபாயகரமான தொழில் கூடங்களின் எண்களையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அரசு/ தன்னார்வ நிறுவனங்கள் / தொழில்துறை அலகுகளால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட திட்டங்களில் பங்கேற்புத் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள அவற்றில் கலந்துகொள்ளவும்.

பாதுகாப்பான மற்றும் எளிதான வழிகளைப் பாதுகாப்பான தங்குமிடங்களை அடைய அடையாளம் கண்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

குடும்பப் பேரிடர் மேலாண்மையைத் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அத்தியாவசியத்துடன் கூடிய அவசரகாலப் பெட்டி ( பாதுகாப்பு மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான பொருட்கள்) தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

### **இரசாயன அபாயங்களின்போது**

பதட்டம் அடைய வேண்டாம், அடையாளமிடப்பட்டு நியமிக்கப்பட்ட தப்பிக்கும் பாதை வழியாக விரைவாக வெளியேறவும்.

வெளியேறும் போது பாதுகாப்புக்கருதி உங்கள் முகத்தை ஈரமான துணியால் மூடிக் கொள்ளவும்.



உங்களால் வெளியேற முடியாவிட்டால் கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்கள் அனைத்தையும் இறுக்கமாக மூடவும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு வந்தவுடன் அவசர சேவைகள் (காவல்துறை, சுகாதாரத்துறை) துறைக்குத்தொரிவிக்கவும்.

வதந்திகளைப்பரப்ப வேண்டாம் மற்றும் வதந்திகளை நம்பாதீர்கள்.

### இரசாயன அபாயங்களுக்குப்பிறகு

மூடப்படாத உணவு/தண்ணீரை உட்கொள்ள வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான இடம்/ தங்குமிடம் அடைந்த பிறகு மாசு அடைந்த உடைகளைக் களைந்து புதிய ஆடைகளை மாற்றவும் மற்றும் கைகளை நன்றாக முறையாக கழுவ வேண்டும்.

### சமூகம்

அபாயகரமான இரசாயனங்களால் பாதிக்கப்பட்டால் சிகிச்சையளிக்கத் தேவையான முதலுதவி பற்றிய விழிப்புணர்வை அனைத்து அக்கம் பக்கத்தினருக்கும் கட்டாயமாகப்பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

அதிகாரபூர்வ செய்திகளை அறிந்து கொள்ள இணையத்தில் தேடவும். தொலைக்காட்சியைக் கண்காணிக்கவும், வானொலியைக் கேட்கவும்.

அரசாங்க அதிகாரிகளுக்குத் துல்லியமான தகவல்களை வழங்கவும்.

தற்போதுள்ள அபாயகரமான பொருட்களைக் கையாள்வதற்கான பாதுகாப்பு உபகரணங்களின் தேவையை துல்லியமாக அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்து அதன் வீரியத் தன்மையை உணர்த்தவும்.



குளிர் அலை

**குளிர் அலை**

**முன்பு**

போதுமான அளவு குளிர்கால உடைகளை அணியவும், கூடுமான அளவு பல அடுக்கு உடைகளை அணியவும்.

அவசர காலப் பொருட்களைத்தயாராக வைக்கவும்.

**குளிர் அலையின் போது**

கூடுமானவரை வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள் பயணங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் கடுங்குளிக் காற்றின் தாக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆடைகள் ஈரமாகிவிட்டால் உடல் வெப்பம் இழப்பதைத் தவிர்க்க விரைவாக உடைகளை மாற்றவும்.

கையுறைகள் மேல் பெருங்கையுறைகள் (ஆவைவநெ) இடுவதன் மூலம் குளிர்வதைத் தடுத்து அதிக அளவு வெப்பத்தைப் பெறலாம்.

வானிலை பற்றிய செய்தியை உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள தொலைக்காட்சியைக் கண்காணிக்கவும், வானொலியைக் கேட்கவும் மற்றும் செய்தித்தாள்களைப் படிக்கவும்.

சூடான பானங்களைத் தொடர்ந்து குடிக்கவும்.

மது அருந்த வேண்டாம். அது உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையைக் குறைக்கும்.

வயதானவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளை மிகக் கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

குடிநீர்க் குழாய்கள் உறைந்து போய்விடும் என்பதால் போதுமான தண்ணீரைத் தனியாகச் சேமித்து வைக்கவும்.

உறைபனி நோய் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் உணர்வின்மை, விரல்கள், கால்விரல்கள், காது மடல்கள் மற்றும் மூக்கு நுனியில் வெளுப்பான அறிகுறிகளை கவனித்து சிகிச்சை அளிக்கவும்.

உறைபனி தாக்க நோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் மசாஜ் செய்ய வேண்டாம். இது அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

உறைபனி நோய் தாக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தண்ணீரைக் கொண்டு (அதிக வெப்பமாக இல்லாமல் ) இளம் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

உடல் நடுக்கம் ஏற்பட்டால் புறக்கணிக்க வேண்டாம் இது உடல் வெப்பத்தை இழந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதற்கான முதல் மற்றும் முக்கியமான அறிகுறியாகும். மேலும், உடனடியாக வீட்டிற்குள் திரும்புவதற்கான எச்சரிக்கையாகும்.

### **தாழ்வெப்பநிலை ஏற்பட்டால்**

ஈரமற்ற பாதுகாப்பான அறைக்குள் அழைத்து சென்று அவரது ஆடைகளை மாற்றி குளிர்ந்தாங்கும் ஆடைகளை அணிவிக்கவும்.

கம்பளிகள், போர்வைகள், துண்டுகளால் அவரது உடலைச் சுற்றியும் மேலும் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் மற்றும் உடலின் பிற பகுதிகளை நன்கு தேய்த்து வெது வெதுப்பாக்கிச்சூடாக்கவும்.

உடல் வெப்ப நிலையை அதிகரிக்க உதவும் சூடான பானங்கள் கொடுக்கவும். மது அருந்த அனுமதிக்கக் கூடாது.

நிலைமை மிக மோசமாக இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.



# சூறாவளி





சூறாவளி

தனிநபர்களுக்கு

சூறாவளிக்கு முன்

வதந்திகளைப் புறக்கணிக்கவும் .அமைதியாக இருங்கள், பீதி அடைய வேண்டாம்.

உங்கள் கைபேசிகளை அவசர தகவல் தொடர்புக்காக மின்னேற்றம் செய்து வைத்திருங்கள்,மேலும், முடிந்தவரை குறுந்தகவல்களை மட்டும் பயன்படுத்தவும்.

வானிலைச் செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள வானொலியைக் கேட்கவும்,தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் ஆவணங்கள் மற்றும் மதிப்புமிக்க பொருட்களைத் தண்ணீர் புகாத பெட்டியின் உள்ளே வைத்திடுங்கள்.

வெற்று அறையில் தங்க முயற்சிக்கவும் அசையும் பொருட்களைப் பத்திரமாகக் கட்டி வைக்கவும்.

பாதுகாப்பு மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கான அத்தியாவசியப் பொருட்களுடன் அவசரகாலப் பெட்டியை (நுஅநசபநஉல முவை) தயாரிக்கவும்.

உங்கள் வீட்டை, குறிப்பாகக் கூரையைப் பாதுகாக்கவும், பழுதுபார்ப்புகளை மேற்கொள்ளுங்கள்,கூர்மையான பொருட்களைத் தளர்வாக விடாதீர்கள்.

கால்நடைகள் / விலங்குகளின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் வகையில் அவற்றைக் கட்டவிழ்த்துவிடவும்.

புயல், சுனாமி எச்சரிக்கை அல்லது வெள்ளம் ஏற்பட்டால் உங்கள் அருகில் உள்ள பாதுகாப்பான உயரமான நிலம்/பாதுகாப்பான தங்குமிடம் மற்றும் அதற்கான பாதுகாப்பான அணுகும் வழியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

போதுமான அளவு தூரித உணவுகள் மற்றும் குடிநீரை குறைந்தது ஒரு வார கால அளவிற்கு சேமித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சுற்றத்தார்க்கு போலி ஒத்திகைப் பயிற்சிகளை நடத்துங்கள்.

உங்கள் வீட்டின் அருகிலுள்ள மரத்தின் மரக்கிளைகள் மற்றும் கிளைளை உள்ளூர் அதிகாரிகளிடம் அனுமதி பெற்றுசீரமைக்கவும்.

கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களைப் பாதுகாப்பாக மூடிவைத்திருக்க வேண்டும்.

அரசு அலுவலர்களின் அறிவுறுத்தலின்படி பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு உடனடியாகச் செல்லவேண்டும்.

## சூறாவளியின்போது

### அ) கட்டிடங்களுக்குள் இருந்தால்

மின் இணைப்புகளை அணைக்கவும், மின்சார உபகரணங்கள் மற்றும் சமையல் எரிவாயு இணைப்பைத் துண்டிக்கவும்.

கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை மூடி வைக்கவும்.

உங்கள் வீடு பாதுகாப்பற்றதாக இருந்தால், சூறாவளி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாகவே வெளியேறி பாதுகாப்பான தங்குமிடத்தை அடையவேண்டும்.

வானொலில் வரும் செய்திகளைக் கவனமாகக் கேளுங்கள் மேலும் அதிகாரபூர்வ எச்சரிக்கைகளை மட்டும் நம்புங்கள்.

கொதிக்க வைத்த மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்டக் குடிநீரை மட்டும் அருந்துங்கள்.

கட்டிடம் இடிந்துவிழ ஆரம்பித்தால் உங்களை மெத்தைகள், விரிப்புகள், போர்வைகள் கொண்டு பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் அல்லது வலுவான மேசை அல்லது நீள்இருக்கை அடியிலோ, தண்ணீர்க் குழாய் போன்ற திடமான சாதனங்களையோ பிடித்துக் கொள்ளவும்.

## ஆ) வெளியில் இருந்தால்

சேதமடைந்த கட்டிடங்களுக்குள் நுழைய வேண்டாம்.

கூடிய விரைவில் பாதுகாப்பான தங்குமிடத்தை நாடுங்கள்.

மரம் மற்றும் மின் கம்பத்தின் கீழ் நிற்க வேண்டாம்.

காற்றில்லாமல் அமைதியாக இருக்கும் போது முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் காற்று நின்று விட்டால் சூறாவளி கடந்து விட்டதாக அர்த்தம் இல்லை. கடுமையான சூறாவளிக் காற்று வேறு திசையில் இருந்து வீசலாம். சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடமிருந்து உரிய தகவல் வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

## சூறாவளிக்கு பிறகு

கொதிக்க வைத்த மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீரை மட்டும் அருந்துங்கள்.

உரிய அதிகாரிகளுமிடமிருந்து அறிவுரைகள் வரும் வரை வெளியே செல்ல வேண்டாம். வெளியேற்றப்பட்டு இருந்தால் உரிய அதிகாரிகளுமிடமிருந்து அறிவுரைகள் வந்த பின்பு வீடுகளுக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

சேதம் அடைந்த மின்கம்பங்கள், தளர்வான மின்சாரக் கம்பிகள் மற்றும் கூர்மையான பொருட்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சேதமடைந்த கட்டிடங்களுக்குள் நுழைய வேண்டாம்.

சேதமடைந்த மின்சாதனப் பொருட்களை மின்னியல் வல்லுநர் மூலம் ஆய்வு செய்யாமல் பயன்படுத்தவேண்டாம்.

**மினவர்கள் கண்டிப்பாக**

வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம், அமைதியாக இருக்க வேண்டும், பீதி அடைய வேண்டாம்.

கைபேசியை மின்னேற்றம் செய்ய வேண்டும் அவசரத் தொடர்புகளுக்கு குறுஞ்செய்தி மூலம் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

முக்கிய எண்களை ஒரு தனத் தாளில் எழுதி பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும்

வானொலியைக் கேட்க கூடுதலாக மின்கலன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

வானிலை பற்றிய செய்தியை உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள தொலைக்காட்சியை கண்காணிக்கவும், வானொலியை கேட்கவும் மற்றும் செய்தித்தாள்களைப் படிக்கவும்.

படகுகளைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.





வறட்சி



**வறட்சி**

**செய்யக்கூடியவை**

அதிகாரப்பூர்வ செய்திகளை அறிந்து கொள்ள தொலைக்காட்சி, வானொலி மற்றும் செய்தித்தாள்களைக் கவனிக்கவும்.

மழை நீர் சேகரிப்பை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

மழைக்காலத்திற்கு முன்பே நீர்நிலைகளைச் சீரமைத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

வறட்சியைத் தாங்கக்கூடிய மற்றும் குறைந்த நீர் தேவைப்படக்கூடிய பயிர் வகைகளைப் பயிரிடவும்.

மண்ணின் ஈரப்பதத்தைப் பாதுகாக்க வறட்சியைத் தாங்கும் செடிகள் மற்றும் மரங்கள் நட வேண்டும்.

நிலத்தடி நீர் அதிகரிக்கும் வகையில் ஆழமான குழிகளைத் தோண்ட வேண்டும்.

பயிர் வளர்ப்பிற்குச் சொட்டு நீர்ப் பாசனம் மற்றும் தெளிப்பு நீர்ப் பாசனம் மூலம் மாலை நேரங்களில் பயிர்களுக்கு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

வறட்சியைத் தாங்கும் மாற்றுப் பயிர்களை நடுவதற்கானத் திட்டங்களைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

நீர் பாதுகாப்பிற்கான திட்டங்களில் பங்கேற்கவும்.

வீட்டில் பயன்படுத்தப்பட்ட தண்ணீரைப் புற்கள் மற்றும் தாவரங்களுக்கு ஊற்றுவதன் மூலம் தண்ணீரைச் சேமிக்கலாம்.

தூவாலைக்குழாய்க்குப் பதிலாக வாளியைப் பயன்படுத்திக் குளிக்க வேண்டும்.

தரையைச் சுத்தம் செய்ய மற்றும் துடைக்க நீரை ஊற்றித் துடைப்பதற்குப் பதிலாக ஈரமான துணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கழிவறைகளைக் கட்டும்போது குறைவான தண்ணீர்த் தேவை உள்ள கழிவறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கட்ட வேண்டும்.

தண்ணீர்த் தொட்டிகள் ,குழாய்கள் போன்றவற்றில் கசிவு ஏற்படாமல் இருக்கத் தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டும்.

முடிந்தவரை தண்ணீரை மறுசுழற்சி மூலம் பயன்படுத்தவும்.

அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் நீர் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும். நீங்கள் ஒரு கிணறு வைத்திருந்தாலும்(வறட்சியினால் நிலத்தடி நீர் மட்டமும் பாதிக்கப்படுகிறது) நீர் உபயோகத்தில் அனைத்து மாநில மற்றும் உள்ளூர் கட்டுப்பாடுகளையும் பின்பற்றவும்.

## செய்யக்கூடாதவை

தண்ணீரை வீணாக்கக்கூடாது.

மரங்கள் மற்றும் காடுகளை அழிக்காதீர்கள்.

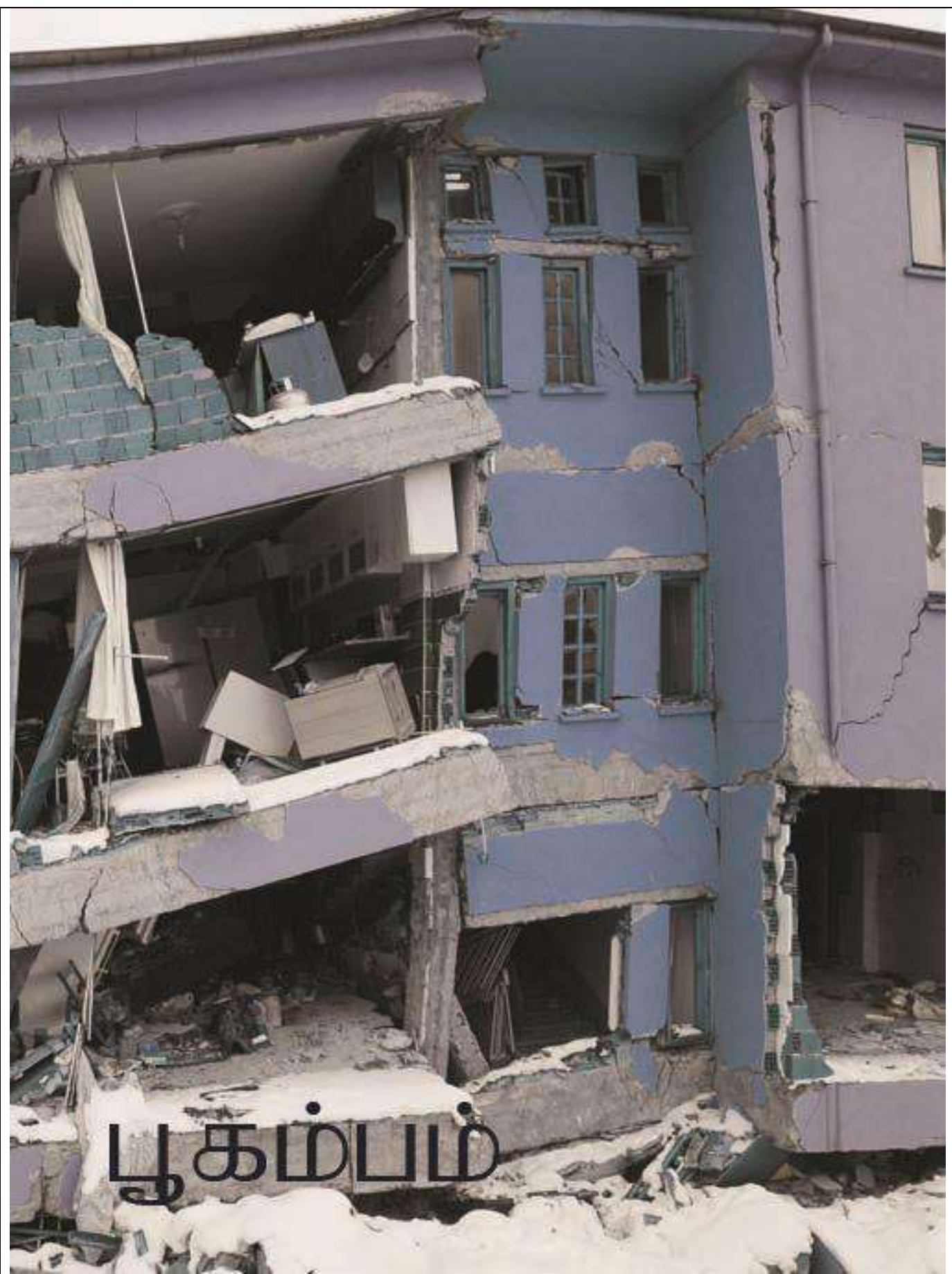
மேற்கூரைகள் மற்றும் பல ஆதாரங்கள் மூலம் சேகரிக்கப்படும் மழைநீரை வீணாக்காதீர்.

பாரம்பரிய நீர் ஆதாரங்களான குளங்கள், அணைக்கட்டுகள், கிணறுகள், தொட்டிகள் போன்றவற்றை அசுத்தப்படுத்தக்கூடாது.

அதிக நீர் அடர்த்தி விதைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்/காலை நேரத்தில் பயிர்களுக்கு நீர் பாய்ச்ச வேண்டாம்.

பல் துலக்குதல், முகச்சவரம் செய்தல், பாத்திரங்கள் கழுவுதல், துணிகளைத் துவைத்தல் போன்றவற்றை ஓடும் நீரில் செய்யக்கூடாது.

வீட்டு வேலைகளுக்குக் கையடக்கக் குழாய் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



புகம்பம்

**பூகம்பம்**

**தனி நபர்களுக்காக**

**முன்பு**

உங்கள் வீடு கட்டும் முன்பு பூகம்பத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் கட்டமைப்புப் பொறியாளரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

உங்கள் வீட்டினைக் கட்டுவதற்கு முன் அந்த இடத்தின் பூகம்ப தொகுதியின் தன்மைக்கேற்ப அவற்றின் கட்டமைப்பை அந்த இடத்திற்கு ஏற்றவாறு மாற்றியமைக்கவேண்டும்.

உங்கள் வீட்டின் மாதிரி வரைபடம் மற்றும் தளவமைப்பைப் பிற்காலத்திற்கு உதவும் வகையில் பாதுகாப்பாக வைக்கவேண்டும்.

வீட்டின் கூரைகள் மற்றும் சுவர்களில் ஏற்படும் ஆழமான வெடிப்புகளை உடனடியாகச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

சுவர்களில் அலமாரிகளை உறுதியாக அமைக்கவேண்டும். கடினமான மற்றும் பெரிய பொருட்களை அலமாரியின் அடித்தட்டில் வைக்கவேண்டும். சமையல் எரிவாயு மற்றும் மின்இணைப்புகளுக்கான பகுதி உறுதியான தன்மையுடன் வழங்கப்படவேண்டும்.

அவசர காலங்களில் அத்தியாவசியப் பொருட்கள் அடங்கிய அவசர காலப் பெட்டியை பாதுகாப்பிற்காக தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கான அவசரகாலத் தொடர்பு மற்றும் வெளியேறுதலுக்கான திட்டம் தயார் செய்து வைத்திருக்க

வேண்டும்.

நில்-விழு-உருள்-க்கான செயல்முறையைத் தெரிந்துவைத்திருக்க வேண்டும்.

வெள்ளம் வடியும் பகுதியிலும், வெள்ளம் நீர் நிரம்பும் பகுதியிலும் வீடுகளை அமைப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உங்களுக்கும் உங்களது குடும்பத்தினருக்கும் பூகம்பத்தின் ஆபத்துத் தன்மை பற்றிய விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

பூகம்பத்தின் போது

நிதானமாய் இருங்கள், பீதியடையாதீர், வதந்திகளை நம்பாதீர், கட்டிடங்களுக்குள் இருந்தால் உள்ளேயே பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். வெளியே இருந்தால் வெளியே பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.

தீப்பெட்டி, மெழுகுவர்த்தி மற்றும் எளிதில் தீயை உருவாக்கக்கூடிய பொருட்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது, துண்டிக்கப்பட்ட சமையல் எரிவாயு மற்றும் தீயை உருவாக்கக்கூடிய பொருட்கள் கலப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒருவேளை நீங்கள் வாகனத்திலிருந்தால், வாகனத்தை நிறுத்தவும், பூகம்ப நிகழ்வுகள் முடியும் வரை வாகனத்திற்கு உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.



பூகம்பத்தின் போது மேசையின் அடியில் சென்று தலையை ஒரு கையால் மறைத்து மறு கையால் மேசையை இறுக்கமாக அதிர்வு முடியும் வரை பற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

கண்ணாடி மற்றும் ஜன்னல்களிலிருந்து தள்ளியிருக்க வேண்டும். பூகம்ப அதிர்வு முடியும் வரை கட்டிடத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது.

பூகம்ப அதிர்வு முடிந்தபின் வெகுவிரைவாக கட்டிடத்தை விட்டு வெளியே செல்லவேண்டும், மேலும், மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்துவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

வெளியில் இருக்கும் பட்சத்தில், கட்டிடங்கள், மரங்கள், சுவர்கள் மற்றும் மின்கம்பங்கள்/மின்இணைப்புகளுக்கு அருகாமையில் இருந்தால் உடனடியாக அந்த இடத்திலிருந்து நகர வேண்டும்.

வாகனங்களில் இருக்கும்போது வெறும் வெளியில் நிறுத்தி வாகனங்களிலிருந்து இறங்கக்கூடாது. மேலும், பாலங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கட்டமைப்பு ரீதியாக பாதுகாப்பாக உள்ள கட்டிடங்களில் இருக்கும்போது, நிலநடுக்கம் முடியும் வரை வெளியே செல்லவேண்டாம்.

கட்டிடத்தின் மூலையிலோ/வலுவான மேஜையின் அடியிலோ அல்லது கட்டிலின் அடியிலோ/உட்புறச் சுவர்களுக்கருகிலோ

இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும், கண்ணாடி மற்றும் கதவுகளுக்கு அப்பால் இருக்க வேண்டும்.

வெளியேறும் வழி அருகாமையிலிருந்தால் உடனடியாக வெளியேறவேண்டும்.

மோசமான மற்றும் பழைய கட்டிடங்களினுள் இருந்தால் உடனடியாக வேகமான மற்றும் பாதுகாப்பான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

பூகம்பத்தின் பின்பு

சேதடைந்த கட்டிடங்களுக்குள் செல்லக்கூடாது.

இடிபாடுகளுக்கடியில் சிக்கிக்கொண்டால்

- தீப்பெட்டியைப்பற்ற வைக்கக்கூடாது
- உங்கள் வாயைத் துணியால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்
- குழாய் அல்லது சுவற்றில் தட்டவும்.
- விசில் சத்தமிடவும்.
- கடைசி முயற்சியாக மட்டுமே கத்தவும், இது உங்களது சக்தியை சேமிக்கும்.

படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும், மாறாக மின்தூக்கிகளையோ அல்லது நகரும் படிக்கட்டுகளையோ பயன்படுத்தக்கூடாது.

நகரும் போது மிகவும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் நகரவேண்டும், உங்களுக்கு முன்னாலோ அல்லது உங்களைச் சுற்றியுள்ள

நிரந்தரமற்ற பொருட்கள் மீது கவனமாக இருக்கவேண்டும்.  
காயங்களிலிருந்து உங்களை தற்காத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நில அதிர்வுகளை எதிர்பார்க்கலாம், முக்கியமாகப்பெரிய பூகம்ப  
அலைக்கு பின்பு தொடர்ச்சியாக நில அதிர்வுகளை  
எதிர்பார்க்கப்படுவதால் கவனமாக இருங்கள்.

கடற்கரையிலிருந்து விலகி இருங்கள். நில நடுக்கம் நின்றபின்பு  
சுனாமியோ, பெரிய அலைகளோ ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

வதந்திகளைப் பரப்பவோ அல்லது நம்பவோ கூடாது.

உங்கள் வீட்டைக் காலி செய்யும் முன்பு எங்கு செல்கிறீர்கள் என்ற  
செய்தியைத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

சேதமான பகுதிகளுக்கோ, மீட்புப்பணிகள் மேற்கொள்ளும்  
பகுதிகளுக்கோ அல்லது நிவாரண நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளும்  
இடங்களில் உள்ள சாலைகளிலோ வாகனங்களை இயக்க  
வேண்டாம்.

பாலங்கள் மற்றும் மேம்பாலங்களில் வாகனங்களை இயக்க  
வேண்டாம், அவை சேதமடைந்திருந்தால் பெரும் ஆபத்து நிகழ  
வாய்ப்புள்ளது.



சூ

**தீ விபத்து**

**சமூகம்**

நில், விழு, உருள் பயிற்சியைத் தவறாமல் செய்து பழக வேண்டும்.

வெளியேறும் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் மேற்கொள்ளவேண்டும்

வெளியேறும் பாதைகள் தெளிவாகத் தெரியும் வண்ணம் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதையும், தீ தடுப்பு உபகரணங்கள் நன்றாக இயங்கும் நிலையில் உள்ளதா என்பதும் உறுதி செய்யப்படவேண்டும். குறிப்பாக உயரமான கட்டிடங்களில் உறுதி செய்யப்படவேண்டும்.

## தயார்நிலை

குடியிருப்பு (ம) அலுவலக வளாகங்களுக்கு ஆயத்தப் பயிற்சித் திட்டத்தைத் தயாரித்துப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்

நில், விழு மற்றும் உருள் போன்ற தீ தடுப்புப் பாதுகாப்புப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து நடத்திப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

குடியிருப்புவாசிகளும்/பார்வையாளர்களும் பல்வேறு அவசரகாலச் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் வகையில் காலமுறையில் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்

கட்டிடங்களில் புகை கண்டுபிடிப்பான் பொருத்தப்பட்டுள்ளதையும், அதன் செயல்பாட்டையும் உறுதி செய்யவேண்டும்.

உங்கள் குடியிருப்புக் கட்டிடம் அல்லது அலுவலக வளாகங்களில் புகைபிடிக்கத் தடை விதிக்கவேண்டும். அவ்வாறு தேவைப்படும் பட்சத்தில் தனியே புகைபிடிக்கும் பகுதி பாதுகாப்பான நெறிமுறைகளுடன் அமைக்கப்படவேண்டும்.

வெளியேறும் வழிகளை நன்கு அறிந்திருங்கள்.

வெளியேறும் பாதைகள் / படிக்கட்டுகள் எந்தத் தடைகளும்

இல்லாதவாறு இருக்கவேண்டும். அவ்வப்போது தடைகள் ஏதேனும் உள்ளனவா எனக் காலமுறையாக ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.



அவசரகால ஊர்திகள் மற்றும் தீயணைப்பு ஊர்திகள் உங்கள் வீடு மற்றும் அலுவலகங்களை அணுகுவதற்கு வசதியாக அவற்றைச் சுற்றித் தகுந்த திறந்த வெளி இருக்க வேண்டும் .

உங்கள் அலுவலகங்கள் மற்றும் குடியிருப்புகளில் தீ தடுப்பு உபகரணங்கள் இயங்கும் நிலையிலும், அவசரகால வெளியேறும் பாதைகள் தெளிவாகத் தெரியும் வண்ணம் குறிக்கப்பட்டிருப்பதையும் உறுதி செய்யவேண்டும்.

உங்கள் வீடு மற்றும் அலுவலக வளாகங்களில் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முதலுதவிப் பெட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

திறந்தவெளியில் ஏற்பட்டுள்ள நெருப்பைக் கவனிக்காமல் செல்லாதீர்கள்.

உங்கள் வீடுகளில் பழைய செய்தித்தாள்கள் மற்றும் எளிதில் எரியக் கூடிய பொருட்களைக் குவித்து வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

கழிவுகள், காய்ந்த இலைகள் அல்லது தாவரங்களை எரிக்கவேண்டாம். அவைகளை எப்போதுமே நகராட்சி குப்பை

சேகரிப்பு மூலம் அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

வீடுகளில் எரியக்கூடிய திரவ எரிபொருள்களைச் (மண்ணெண்ணெய் மற்றும் பெட்ரோல் போன்றவை) சேமிக்க வேண்டாம்.

எப்பொழுதும் தீக்குச்சிகள், மற்றும் லைட்டர்களை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

தாள்கள்,உடைகள் மற்றும் எரியக்கூடிய திரவ எரிபொருள்களை வெப்பமேற்றி/அடுப்புகள்/திறந்த அடுப்புகள் அருகில் வைக்கவேண்டாம்.

சமையல் எரிவாயு அடுப்புகள் உயரமான மேடைகளில் வைக்கப்படவேண்டும், அவற்றை தரையில் வைக்கக் கூடாது.

சமைத்த பிறகு சமையல் எரிவாயு சிலிண்டர் வால்வு மற்றும் சமையல் எரிவாயு அடுப்பின் குமிழி அணைக்கப்படவேண்டும்.

தீப்பெட்டிகள், சிகரெட் துண்டுகள் போன்றவற்றைக் குப்பைத் தொட்டிகளில் வீசாதீர்கள்.

எண்ணெய் விளக்குகள், அகர்பத்திகள் அல்லது மெழுகுவர்த்திகளை மரத்தளத்தில் அல்லது எரியக்கூடிய பொருட்களுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டாம்.

சமைக்கும் போது தளர்வான செயற்கை ஆடைகளை அணிய வேண்டாம்.

நெருப்பு தீ பற்றி எரியும்போது தீப்பரப்பின் மேலே உள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

உங்கள் கட்டிட வளாகத்திற்கு மின்சுமையை ஏற்றவாறு மின்சாரம் பெறப்படுகிறதா என்பதை மின்வாரியம் மூலம்

உறுதிப்படுத்தவேண்டும். இல்லையெனில் அதிக சுமை காரணமாக அதிக வெப்பம் ஏற்படும்.

மின்குறுக்குப் பாய்ச்சலை தவிர்க்கத் தரமான மின் சாதனங்கள், சுவிட்சுகள் மற்றும் மின்உருகி போன்றவைகள் பயன்படுத்தவேண்டும். மேலும் மின்குறுக்குப் பாய்ச்சலைத் தவிர்க்கப் போதுமான எர்த் - கசிவு சர்க்யூட் பிரேக்கர்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

மின்இணைப்பு சரியாக உள்ளதா (சீரற்ற மின் இணைப்பு) எனத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். மின்வயர்கள்/மின்கம்பிகள் தரைவிரிப்பின் கீழ் அல்லது நெரிசலான இடங்களில் செல்லும்படி அமைக்கக் கூடாது.

மின்சாதனங்களைப் பயன்படுத்திய பின் அணைக்கவும் மற்றும் மின்சொருகிகள் மின்பொருத்தியிலிருந்து (Plugs from Socket) அகற்றப்படவேண்டும்.

நீண்ட நாட்களுக்கு வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது பிரதான மின் இணைப்பு (Main switch) அணைக்கப்படவேண்டும்.

ஒரே மின்பொருத்தியில் (Socket) அதிக மின்சாதனங்களுக்கு இணைப்புத் தர வேண்டாம்.

தினசரி பயன்பாட்டுப் பகுதிக்கு அருகில் பெரிய மின் நிறுவல்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

**தீ விபத்து ஏற்பட்டால்**

எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்ப வேண்டும் மற்றும் தீயணைப்பு நிலையத்திற்கு தகவல் தெரிவிக்கப்படவேண்டும்.

பீதி அடைய வேண்டாம், அமைதியாக இருக்கவேண்டும்.

அனைத்து மின்சாதனங்களது மின் இணைப்பு துண்டிக்கப்பட வேண்டும்.

கிடைக்கும் உபகரணங்களைக் கொண்டு தீயை அணைக்க முயற்சி எடுக்கவேண்டும்.

அனைத்துக் கதவுகள் மற்றும் பிற திறப்புகளை மூடவேண்டும். பின்பு ஈரமான துணிகளைக் கொண்டு புகை பரவாதபடி கதவுகளுக்கு அடியில் வைக்கவேண்டும். மேலும் புகை மற்றும் வெப்பக் காற்றை சுவாசிப்பதை வடி கட்டுவதற்கு ஈரத்துணிகளால் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கினை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களால் கட்டுபடுத்த முடியாத அளவிற்கு தீ பரவிவிட்டால் உடனடியாக வெளியேறவேண்டும்.

உங்கள் உடமைகளுக்காக மீண்டும் தீ விபத்து இடத்திற்குள் செல்லாதீர்கள்.

தீ விபத்து காரணமாகத் தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால், தீக்காயம் மீது வலி குறையும் வரை தண்ணீரை ஊற்றவேண்டும்.

## தீ விபத்தில் சிக்கிக்கொண்டால்

புகை உங்கள் தளத்தில் ஊடுருவிவிட்டால் நீங்கள் தரையோடு தரையாக அமருங்கள் அல்லது ஊர்ந்து வெளியே செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்.

மூடிய கதவை திறப்பதற்கு முன் கையின் பின்புறத்தை வைத்து கதவின் மேல் பகுதி, குமிழ் மற்றும் சட்டத்திலும் வெப்பம் உள்ளனவா என சோதித்துபார்க்கவேண்டும். அவ்வாறு சோதிக்கும் போது வெப்பம் இருப்பது உணரப்பட்டால் கதவைத் திறக்கக் கூடாது.

உங்களால் கதவு மூலம் வெளியேற முடியவில்லை என்றால் ஜன்னல் மூலம் குதித்து வெளியேறவும், அவ்வாறு ஜன்னல் மூலம் குதித்து வெளியேற முடியாத அளவு உயரமான கட்டிடம் என்றால் எதையாவது அசைத்து உங்களை காப்பாற்ற பிறரது கவனத்தை ஈர்க்கவும்.

நீங்கள் அறையை விட்டு வெளியேற முடிந்தால், உங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள கதவை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால்

தீயின் வேகம் குறையும். நீங்கள் தரையோடு தரையாக ஊர்ந்து வெளியே செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் ஆடைகளில் தீப்பிடித்துக்கொண்டால் தரையில் படுத்து உருண்டு தீயை அணைக்கவேண்டும்.

**தீ விபத்து முன்னெச்சரிக்கை ஒலிப்பான்களை கேட்டால்**

அருகிலுள்ள வெளியேறும் வழியாக வளாகத்தை விட்டு வெளியேறவேண்டும்.

உங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள அனைத்துக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடவேண்டும்.

மின்தூக்கிகளைப் பயன்படுத்தவேண்டாம், படிக்கட்டுகளை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும்.

தீயணைப்புத் துறையினர் வருகையில், உங்களுக்கு உதவ நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவவேண்டும்.

தீவிபத்து ஏற்பட்ட இடத்தை விரைவாக அடைய தீயணைப்பு ஊர்திகளுக்கு வழிவிட வேண்டும்.

உங்கள் வாகனங்களை நிலையான தீ தடுப்பு உபகரணம்/ (Hydrant)/தண்ணீர் தொட்டிகள் அருகில் நிறுத்தவேண்டாம்.

தீயணைப்பு வீரர்களுக்குக் கிணறுகள், குளங்கள், நிலையான தொட்டிகள் போன்ற நீர் ஆதாரங்கள் உள்ள இடத்திற்கு வழிகாட்டவேண்டும்.





வெள்ளம்

**வெள்ளம்**

**வெள்ளம் வரும்முன்**

வதந்திகளை நம்பாதீர், நிதானமாய் இருங்கள், பீதியடையாதீர்

அலைபேசிகளை அவசரத் தகவல் தொடர்புக்காக மிகை மின் செறிவு செய்து வைத்திடுங்கள். தேவைப்படின குறுந்தகவல்கள் (SMS) பயன்படுத்தவும்.

வானிலை பற்றிய செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள செய்தித்தாள்கள், தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலிகளை கவனித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

கால்நடைகள்/ விலங்குகளின் பாதுகாப்புக் கருதி கட்டிப்போடாமல் கட்டவிழ்த்துவிடவும்.

உயிர் காக்கவும் மற்றும் உயிர் வாழவும் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களைக் கொண்டு அவசர காலப் பெட்டி (நுஅநசபநஉல முவை) தயார் செய்து வைக்கவும்.

முக்கியமான ஆவணங்கள், பத்திரங்கள், சான்றிதழ்கள் ஆகியவற்றை நீர்புகாப் பைகளில் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

அருகிலுள்ள நிவாரண முகாம் / உயரமான நிரந்தரக் கட்டிடம் செல்லும் பாதுகாப்பு வழிகளை நன்கு அறிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரசு அதிகாரிகளால் அறிவுறுத்தப்பட்டால் உடனடியாக பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு வெளியேறவும்.

ஆயத்த உணவு மற்றும் குடிநீரைக் குறைந்தபட்சம் ஒரு வார தேவைக்கு சேமித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

கால்வாய்கள், ஓடைகள் மற்றும் வடிகால் கால்வாய்கள் போன்றவற்றில் ஏற்படும் திடீர் வெள்ளப்பெருக்கு குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

### வெள்ளம் வரும் போது

வெள்ளப்பெருக்கில் இறங்கவேண்டாம். அவ்வாறு அவசியமாக இறங்கவேண்டுமெனில், பொருத்தமான காலணிகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

சாக்கடைக் கால்வாய்கள், சாக்கடைகள், வடிகால்கள், கால்வாய்கள், மதகுகள் போன்றவற்றிலிருந்து தொலைவாக விலகி இருங்கள்.

மின்சாரத் தாக்குதலை தவிர்த்திட மின் கம்பங்கள், சாய்ந்த மின்கம்பங்கள், சரிந்து தொங்கும் மின்னிணைப்புக் கம்பிகள் போன்றவற்றிலிருந்து தொலைவாக விலகி இருங்கள்.

திறந்த வடிகால் மற்றும் ஆழிறங்கு குழிகளில் (ஆய்மொழடந) யாரும் தவறி விழுந்துவிடாமல் இருக்க சிவப்புக் கொடிகளையோ அல்லது தகுந்த தடுப்புகளையோ பிறர் அறியும் வண்ணம் பதாகைகளாக வைக்கவும்.

வெள்ளம் பாய்ந்து வரும்போது நடக்கவோ, வாகனம் ஓட்டவோ முயற்சிக்காதீர். இரண்டு அடி பாய்ந்து வரும் வெள்ளம் பெரிய சீருந்தை கூட அடித்துச் சென்றுவிடும் என்பதை மறந்துவிடவேண்டாம்.

புதிதாக சமைத்த உணவுகள் அல்லது உலர் உணவுகளை உண்ணுங்கள். எப்போதும் உணவுப் பொருட்களை மூடிவைத்திருக்க வேண்டும்.

கொதிக்க வைக்கப்பட்ட / சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீரை மட்டும் பருகுகள்.

எப்போதும் உங்கள் சுற்றுப்புறங்களைக் கிருமிநாசினிகளைக் கொண்டு சுத்தம் செய்து பராமரித்திடுங்கள்.

## வெள்ளம் வந்த பிறகு

வெள்ள நீரிலோ அல்லது அதற்கு அருகிலோ குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்க வேண்டாம். சேதமடைந்த மின்சாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவேண்டாம். அவ்வாறு அவசியமெனில் அதன் தரத்தை சரிபார்த்த பின் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாதுகாப்புக் கருதி அறிவுறுத்தப்பட்டால் வீட்டின் பிரதான மின்இணைப்பை (Main Switch) அணைக்கவும். மின்சாதனங்களிலிருந்து மின் செருகிகளைக்(Plug) கழற்றிவிடவும்.

ஈரமான கைகளோடு சுவற்றைத் தொடவோ மற்றும் ஈரமான சுவற்றில் பொருத்தியுள்ள மின்பொருட்களைத் தொடவோ கூடாது.

குப்பைகள், கூர்மையான பொருட்கள், சரிந்து தொங்கும் மின்கம்பிகள், சாய்ந்துடைந்த மின்கம்பங்கள் இவற்றைப் பற்றி எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்.

உணவுப் பொருட்களில் வெள்ளநீர் உட்புகுந்திருந்தால் உண்ணவேண்டாம்.

மலேரியா போன்ற கொசுக்களால் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க உறங்கும் போது கொசுவலைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

வெள்ள காலங்களில் விஷ பாம்புக்கடிக்கு வாய்ப்புள்ளதால் பாம்புகள் பற்றி கவனமாக இருக்கவும்.

சாக்கடைக் குழாய்களோ, குடிநீர் குழாய்களோ சேதமடைந்திருப்பின் கழிப்பறையையோ நீரையோ பயன்படுத்த வேண்டாம்.

சுகாதாரத் துறையினரால் குழாய்களில் வரும் குடிநீர் பாதுகாப்பானது என அறிவுரைகள் பெறப்படும் வரை குடிநீர்க் குழாய்களில் வரும் குடிநீரை அருந்த வேண்டாம்.

## நீங்கள் பாதுகாப்புக் கருதி வெளியேறவேண்டுமென்றால்

கட்டில்கள், மேசைகள் மற்றும் உயரமான மரச்சாமான்கள் மீது தளவாடங்களை அடுக்கி வைத்துவிட்டுச் செல்லவும்.

எதிர் நீரோட்டம் காரணமாகக் கழிவு நீர் வீட்டினுள் புகுந்துவிடாமல் இருக்க கழிவறை கோப்பைகளையும், வடிகால் துளைகளையும் மணல் மூடைகள் கொண்டு அடைக்கவும்.

பிரதான மின் இணைப்பு மற்றும் சமையல் எரிவாயு இணைப்பை அணைத்து வைக்கவும்.

அருகிலுள்ள நிவாரண முகாம் / உயரமான நிரந்தரக் கட்டிடங்களுக்குச் சென்றுவிடவும்.

அவசரகாலப் பெட்டி (நுஅநசபநஊல முவை), முதலுதவிப் பெட்டி, மதிப்புமிக்க பொருட்கள் மற்றும் முக்கியமான ஆவணங்களை உங்களோடு எடுத்து செல்லுங்கள்.

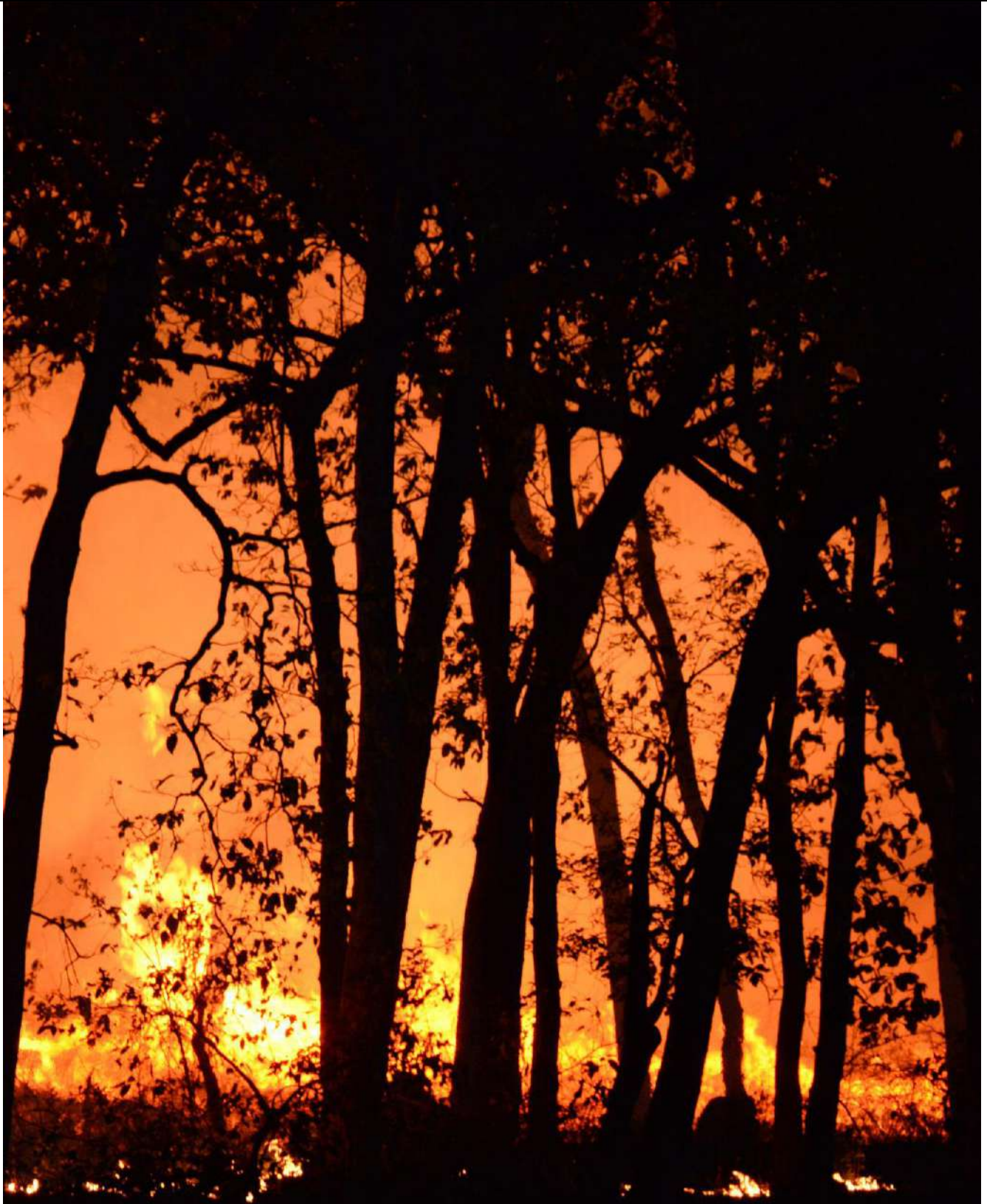
தண்ணீர் ஓட்டத்தை மட்டும் பார்த்து ஆழம் தெரியாமல் காலை விடவேண்டாம். எப்போதுமே வெள்ளத்தின் ஆழத்தை தெரிந்துகொள்ள அளவீட்டிற்காக மரக்குச்சியை பயன்படுத்த வேண்டும்.

வீட்டிற்கு திரும்பி செல்லலாம் என உத்தரவுகள் எப்போது பெறப்படுகிறதோ அப்போது மட்டுமே செல்ல வேண்டும்.

குடும்ப நபர்களுக்கிடையே குடும்பத் தகவல் தொடர்புத் திட்டத்தை உருவாக்கவும்.

ஈரத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட எல்லா பொருட்களையும், கிருமி நீக்கம் செய்து சுத்தப்படுத்தி வைக்கவும்.





காட்டுத் தீ



## காட்டுத்தீ

### தற்காப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

மாவட்டத்திற்குட்பட்ட தீயணைப்புத் துறை மற்றும் வனத்துறை ஆகியோரின் அவசர காலத் தொடர்பு எண்களைக் கொண்ட ஒரு அவசர காலக் கையடக்கக் கையேடு தயார் செய்திருக்க வேண்டும்.

கட்டுக்கடங்காத தீ மற்றும் கவனிப்பாரற்ற தீ ஏற்பட்டிருப்பின் உடனடியாகத் தீயணைப்புத் துறை மற்றும் வனத்துறைக்கு தகவல் தெரிவிக்கவும்.

காடுகளுக்கு அருகாமையில் ஏற்பட்ட தீ விபத்தானது காடுகளுக்கு பரவாமல் தீயும், தீ கங்குகளும், சுடு சாம்பல்களும் மேலும், பரவா வண்ணம் முற்றிலுமாக தண்ணீரால் குளிர்வித்து தீயை அணைக்கும் வரை அந்த இடத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.

வனப் பகுதிகளில் சிறப்பு முகாம்கள் மேற்கொள்ளும்போது அரிக்கென் விளக்குகள், அடுப்புகள், வெப்ப மூட்டிகளைப் பாதுகாப்பாகக் கையாள வேண்டும். மேலும், வெப்ப மூட்டிகள் (Heaters) மற்றும் ஒளியேற்றும் கருவிகள் அதிவெப்பத்தில் இருக்கும்போது அவற்றில் எரிபொருள் மறுநிரப்பம் செய்யக் கூடாது.

காட்டுப் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது அணையாத சிகரெட் துண்டுகள், தீப்பெட்டிகள் மற்றும் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களை எறிய வேண்டாம்.

இலை தழைகள் போன்ற மரக்கழிவுகளையோ, நகராட்சி குப்பைகளையோ காட்டுப் பகுதிக்கு அருகில் எரிக்கக்கூடாது.

காட்டுப் பகுதிகளுக்கு அருகாமையிலுள்ள விவசாய நிலங்களில் அறுவடைக்குப் பின் உள்ள களைகளை காட்டுப் பகுதிகளுக்கு அருகாமையில் எரிக்கக்கூடாது.

காட்டுப் பகுதிகளில் அவசரகால வெளியேறும் வழி பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவசரகால அத்தியாவசிய பொருட்களைத் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

வெளியேற்றும் பயிற்சிகளை தவறாமல் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பாதுகாப்பான சந்திப்பிடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

**காட்டுத்தீ ஏற்பட்டால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய வெளியேற்று நடவடிக்கைகள்**

காட்டுத்தீ ஏற்பட்ட இடத்தில் பொறுப்பு அதிகாரி உத்தரவிட்டவுடன் விரைந்து பாதுகாப்பான இடத்திற்கு வெளியேற வேண்டும்.

சுடுசாம்பல் மற்றும் நெருப்புப் பொறிகள் பறந்து தீ பரவாமல் இருக்க பாதுகாப்பான நடவடிக்கைகள் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கால்நடைகளை அவற்றின் பாதுகாப்புக் கருதி கட்டவிழ்த்துவிட வேண்டும்.

## நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் முன்

வீடு மற்றும் முற்றத்திலிருந்து சமையல் எரிவாயு, மண்ணெண்ணெய், விறகுகள், வீட்டுக் கழிவுகள் மற்றும் எளிதில் எரியக் கூடிய பொருட்கள் அனைத்தையும் அகற்றவும்.

வெப்பக்காற்று வீட்டினுள் சென்று தீ ஏற்படாமல் தடுக்க ஜன்னல்கள், கதவுகள் மற்றும் காற்று உட்புகும் இடங்களை மூட வேண்டும்.

தீ பரவலைக் கட்டுப்படுத்த மிகப்பெரிய பாத்திரங்களில் தண்ணீர் நிரப்பி வைக்க வேண்டும். இவற்றின் மூலம் அவசரமாகத் தீயை குளிர்விக்கவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தீ வீட்டை நெருங்காமல் இருக்க வீட்டை ஒட்டி உள்ள மரங்களின் புதர்கள், வேலிகள், முதலியவற்றை அகற்றுவதன் மூலம் நெருப்பிலிருந்து வீட்டைத் தனிமைப் படுத்தலாம்.

வீட்டைச் சுற்றி மற்றும் மேற்கூரை சன்சேடுகளில் உள்ள காய்ந்த இலைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள மரங்கள் மற்றும் வீட்டின் கூரைகள், சுவர்கள் ஆகியவை தண்ணீர் தெளித்து நன்கு நனைக்கப்பட வேண்டும்.

வெப்பக் கதிர்வீச்சைக் குறைக்கக் கதவுகள், வெப்பம் உட்புகாத ஜன்னல்கள் அனைத்தும் மூடப்பட வேண்டும்.

அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்புகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள வானொலிப் பெட்டியைத் தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

**வெட்டவெளிப் பகுதியில் காட்டுத்தீ ஏற்பட்டால்**

தீ ஜுவாலைக்குள் கடந்து செல்ல முயற்சிக்க வேண்டாம். மாறாக, குளம் அல்லது ஆறு போன்ற நீர் நிலைகளில் நெருப்பு கடந்து செல்லும் வரை தஞ்சம் அடைய வேண்டும். எனினும், வேகமாகச் செல்லக்கூடிய நதி அல்லது ஓடையில் தஞ்சமடைய வேண்டாம்.

அருகில் நீர் ஆதாரங்கள் இல்லையென்றால், குறைந்த மரம் செடிகள் கொண்ட இடத்திற்கு அருகில் ஈரமான துணியோ அல்லது போர்வையோ அல்லது களிமண்ணால் போர்த்திப் பயன்படுத்தித் தாழ்வாகத் தரையில் தீ கடந்து செல்லும் வரை படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முடிந்தவரை புகையை சுவாசிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு, ஈரமான துணிகள் பயன்படுத்திச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் தஞ்சமடையும் இடம் எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்கள் இல்லாத இடமாக அல்லது சிறிதளவு எரிபொருட்கள் உள்ள இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.

## வீடு காட்டுத்தீயில் சிக்கினால்

பொறுமையாக இருங்கள். தீ வீட்டை நெருங்கும்போது தப்பிக்க வழி இல்லாத பட்சத்தில் வீட்டின் உள்ளே பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். வீடு முழுமையாக எரிவதற்குள் தீ கடந்து செல்ல வாய்ப்புள்ளது.

மூடிய கதவுகள் சூடாக இருந்தால், மறுபுறம் தீப்பற்றி எரிந்துகொண்டிருக்கலாம், ஆகையால், மூடிய கதவுகளை திறக்க வேண்டாம்.

## காட்டுத்தீயில் வாகனங்கள் சிக்கினால்

பொறுமையாக வாகனத்தில் இருங்கள். காட்டுத்தீயை கால்நடையாகக் கடக்க முயற்சிப்பதை விட இது குறைவான ஆபத்தானது.

காற்று வரும் வழிகள் மற்றும் ஜன்னல்களை முழுவதுமாக மூட வேண்டும்.

முகப்பு விளக்குகளை எரியவிட்டு மெதுவாக ஓட்டவும்.

வாகனங்களை ஓட்டும் முன்பு எதிரில் வாகனங்களோ அல்லது நபர்களோ நடந்து செல்கிறார்களா என்பதைக் கண்காணிக்கவும்.

கடும் புகையின் காரணமாக எதிரில் உள்ளவற்றை பார்க்க இயலாது என்பதால் பேராபத்து ஏற்படும். எனவே, வாகனங்களை இயக்க வேண்டாம்.

**அவ்வாறு வாகனத்தை நிறுத்தியே ஆகவேண்டுமென்றால்**

முற்புதர்கள் மற்றும் மரங்கள் அருகாமையில் வாகனங்களை நிறுத்துவதைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்.

வாகனத்தை அணைத்து விட்டு விளக்குகளை மட்டும் எரியவிட வேண்டும்.

உங்கள் வாகனத்தின் இருக்கையில் அமராமல் வாகனத்தின் தளத்தில் இருங்கள்.

எளிதில் தீப்பற்றாத பொருட்களால் உங்களது உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புகையோ, தீப்பொறியோ வாகனத்திற்குள் சூழும்போது பீதியடைய வேண்டாம், ஏனெனில், ஊர்தியின் எரிபொருள் தொட்டி அரிதாகவே வெடிக்கும்.



# வெப்ப சலனம்



**வெப்பச் சலனம்**

**செய்யக் கூடியவை**

**அனைவரும் பின்பற்றக்கூடியது**

வானிலை அறிக்கையை அறிந்துகொள்ள வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள்களைத் தவறாமல் கவனிக்க வேண்டும். மேலும், வானிலை அறிக்கை தொடர்பாக உங்களது கைப்பேசியில் வானிலை அறிக்கை செயலியை பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

தாகம் இல்லாத போதும் போதுமானவரை குடிநீர் அருந்த வேண்டும். கை-கால் வலிப்பு அல்லது இதயம், சிறுநீரகம் அல்லது கல்லீரல் நோய் உள்ளவர்கள், திரவம் அருந்த கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு முறை கொண்டவர்கள் அல்லது திரவம் அருந்துவதில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அதிகமாக குடிநீர் அருந்தும்முன் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ORS (Oral Rehydration Solution), வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களான லஸ்ஸி, கஞ்சி, எலுமிச்சைச் சாறு, மோர், இளநீர் போன்ற பானங்களை அருந்துவதால் உங்கள் உடலை நீரேற்றமாக வைத்திருக்கும்.

இலகுவான, வெளிர் நிறத், தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

வெளியில் இருந்தால், வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்க உங்கள் தலையைத் துணியைக் கொண்டோ, தொப்பி, குடை மூலம் மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது கண்களைப் பாதுகாக்க சூரியக் கண்ணாடியை (Sun Glasses) பயன்படுத்துங்கள். மேலும், உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்க ஞரெ ஞஉசநநெ பயன்படுத்துங்கள்.

முதலுதவி எடுப்பதில் பயிற்சி பெறவும்.

முதியோர், குழந்தைகள், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மற்றும் அதிக எடை கொண்டவர்களுக்குச் சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள். ஏனெனில், அவர்களே வெப்பத்தால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

மரங்களை அதிகளவில் நட்பு வளர்க்கவும்.

**முதலாளிகள் மற்றும் தொழிலாளிகள்**

பணியிடத்தில் குளிர்ந்த குடிநீர் வழங்கவும்.

அனைத்துத் தொழிலாளர்களுக்கும், நிழற்கூடையின் கீழே குடிநீர்,மோர், ஐஸ்கட்டியுடன் கூடிய முதலுதவிப் பெட்டி மற்றும் ORS (Oral Rehydration Solution) வழங்கப்பட வேண்டும்.

பணியாளர்கள் நேரடி சூரிய ஒளியின் கீழ் வேலை செய்வதைத் தடுத்து எச்சரிக்கவும்.

வெயில் குறைந்த நேரங்களில் மட்டும் கடினமான வேலைகளைப் பணியாளர்கள் செய்ய அறிவுறுத்த வேண்டும்.

வெளியில் வேலை செய்யும் பணியாளர்களுக்கான ஓய்வு நேரம் மற்றும் இடைவேளையை அதிகரிக்க வேண்டும்.

அதிக வெப்பமுள்ள பகுதிகளில் வேலை செய்யும் புதிய தொழிலாளர்களுக்கு இலகுவான வேலையையும், குறைந்த வேலை நேரத்தையும் கொடுக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் பணியாளர்களிடம் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

வெப்பச் சலனம் தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கைகளை தொழிலாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

### மற்ற முன்னெச்சரிக்கைகள்

முடிந்தவரை வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்.

பாரம்பரிய உணவுமுறைகளான வெங்காய சாலட், உப்பு மற்றும் சீரகம் சேர்த்த மாங்காய் போன்றவை வெப்பப் பக்கவாதத்தைத் தடுக்கக் கூடியவை.

மூடிய வாகனத்தில் குழந்தைகளையோ அல்லது செல்லப்பிராணிகளையோ தனியாக விட்டுவிடாதீர்கள்.

விசிறிகள், ஈரமான ஆடைகளை பயன்படுத்துங்கள், குளிர்வான தண்ணீரில் அடிக்கடி குளிக்க வேண்டும்.

உங்கள் அலுவலகத்திற்கோ அல்லது வீட்டிற்கோ வரும் விற்பனையாளர்கள் மற்றும் விநியோகஸ்தர்களுக்கு குடிக்க குடிநீர் வழங்குங்கள்.

முடிந்தவரை பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது வாகனங்களில் தேவையான நபர்களை ஏற்றிச் செல்வது போன்றவை உலக வெப்பமயமாதல் மற்றும் வெப்பத்தை குறைக்க உதவும்.

குப்பைகள், விவசாயக்கழிவுகள் மற்றும் காய்ந்த இலைதழைகளை எரிக்க வேண்டாம்.

நீர்நிலைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திட வேண்டும் மற்றும் மழைநீர் சேகரிப்பு தொடர்பான பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஆற்றல் - திறனுள்ள உபகரணங்கள், சுத்தமான எரிபொருட்கள் மற்றும் மாற்று ஆற்றல் மூலங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உங்களுக்கு மயக்கம் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது மருத்துவரை சந்திக்க அழைத்துச் செல்லும்படி யாரையாவது அழைக்கவும்.

### வீடு குளிர்வாக இருக்க

சூரியஒளி பிரதிபலிப்பு வெள்ளை பெயின்ட், மற்றும் குளிர் கூரை தொழிட்நூட்பம், காற்று - ஒளி மற்றும் குறுக்குக் காற்றோட்டம் மற்றும் விலை குறைந்த குளிர்ச்சிக்கான தெர்மாக்கோல் பயன்படுத்தவும். மேலும், கூரையில் வைக்கோல் அல்லது தாவரங்களை வளர்க்கலாம்.

அலுமினியப் படலத்தால் மூடப்பட்ட அட்டைப் பலகைகள் (யுடரஅரைஅ குழடை-உழளநசநன உயசனடிமுயசன) போன்ற தற்காலிகச் சாளர பிரதிபலிப்பான்களை நிறுவவும். இவை வெப்பத்தை வெளியில் பிரதிபலிக்கும்.

உங்கள் வீட்டைக் குளிர்வாக வைத்திட அடர் நிறத் திரைச்சீலைகள், வண்ணக் கண்ணாடிகள் பயன்படுத்தவும் அல்லது இரவு நேரங்களில் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும். முடிந்த வரை கீழ்த் தளங்களில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

பசுமைக் கூரைகள், பசுமைக் சுவர்கள் மற்றும் வீட்டுத் தாவரங்கள் வீட்டை இயற்கையான முறையில் வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்கும்.

குளிர்நாட்டியை 24 டிகிரியில் பராமரிக்கவும், இதனால் மின் கட்டணம் குறைவதுடன் உடல் நலமும் மேம்படும்.

### **புதிதாக வீடு கட்டும்போது:**

வீடு கட்டும்போது வழக்கமான சுவர் அல்லாமல் குழிச் சுவர் தொழில்நுட்பத்தை (Cavity Wall Technology) பயன்படுத்தவும்.

அடர்த்தியான சுவர்களை அமைப்பதால் உட்புறம் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

பின்னல் தட்டிகள் கொண்ட சுவர்கள் மற்றும் தடுப்பு வலைகளை ஜன்னல் திறப்புகளாக பயன்படுத்துவதால் வெப்பத்தை தடுப்பதுடன் அதிகபட்சக் காற்றோட்டத்தையும் அனுமதிக்கின்றன.



சுண்ணாம்பு அல்லது மண் போன்ற இயற்கைப் பொருட்களைச் சுவர்களுக்குப் பூசுவதற்குப் பயன்படுத்தவும்.

முடிந்தவரை சுண்ணாடிப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.

கட்டிடம் கட்டும் முன் கட்டிடத் தொழிட்டநூட்ப வல்லுநரை அணுகவும்.

### **கால்நடைகளுக்கு**

விலங்குகளை நிழலில் வைத்துத் தேவையான அளவு குளிர்ந்த சுத்தமான குடிநீரை வழங்கவும்.

போதுமான வரை கால்நடைகளைக் காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை ஓய்வில் இருக்க அனுமதிக்கவும்.

வெப்பநிலையைக் குறைக்கக் கொட்டகையின் மேற்கூரையை வைக்கோலால் மூடி, வெள்ளை வண்ணம் பூசவும் அல்லது சாணம்-மண்ணால் பூசவும்.

விசிறிகள், நீர்த்தெளிப்பான், தூவல் தெளிப்பான் போன்றவை மூலம் கொட்டகையை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதிக வெப்ப காலங்களில் கொட்டகையில் நீர் தெளிக்க வேண்டும் மற்றும் கால்நடைகளை நீர்நிலைகளுக்கு அழைத்து சென்று குளிக்க வைக்கவும்.

கால்நடைகளுக்குப் பச்சை புற்கள், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், கனிம உணவுகள் மற்றும் உப்பு போன்றவற்றைக் கொடுக்கவும். மேலும் குளிர்ச்சியான நேரங்களில் அவற்றை மேய்க்கச் செல்லவும்.

### **செய்யக்கூடாதவை**

வெயிலில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக மதியம் 12 மணி முதல் 3 மணி வரை வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

வெளியில் இருக்கும்போது மதிய நேரங்களில் கடினமான செயல்கள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

வெறுங்காலுடன் வெளியில் செல்லவேண்டாம்.

மதிய உச்சி வேளையில் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும், மேலும், சமையலறையில் காற்றோட்டம் உள்ள வகையில் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்துவைக்க வேண்டும்.

மது வகைகள், டீ, காபி, கார்பனேற்றப்பட்ட குளிர்்பானங்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும், இவை உடலில் நீரிழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

புரத உணவுகள், உப்பு, காரமான மற்றும் எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்க்கவும். மேலும், காலாவதியான உணவுகளை உண்ணக் கூடாது.

வாகன நிறுத்தத்தில் உள்ள வாகனங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப் பிராணிகளை விட்டுச் செல்லாதீர்கள்.

தேவையான விளக்குகள் தவிர்த்து மற்ற விளக்குகள் எரிவதைத் தவிர்க்கவும் இவை மேலும், வெப்பமடைய வைக்கும்.

சூரியஒளியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு சிசிச்சையளிப்பதற்கான

## உதவிக்குறிப்புகள்:

பாதிக்கப்பட்டவரின் தலையில் தண்ணீரை ஊற்றவும் அல்லது ஈரமான துணியை பயன்படுத்தவும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முகூரூ அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது நீராகாரம் போன்றவற்றைப் பருகக் கொடுக்க வேண்டும். இவை உடலை மீண்டும் நீரேற்றம் செய்ய உதவும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபரை உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

தொடர்ந்து அதிகப்படியான உடல் வெப்பநிலை, அதிகப்படியான தலைவலி, தலைசுற்றல், உடல் பலவீனம், மயக்கமடைதல் ஏறபட்டிருப்பின் உடனடியாக நோயாளர் ஊர்தியை அழைக்கவும்.



நிலச்சரிவுகள்

நிலச்சரிவுகள்

நிலச்சரிவிற்கு முன்பு

மண்சரிவுகள் ஏற்படாமலிருக்க அதிக மரங்கள் / தாவரங்களை வளர்க்கவும்.

வானிலை பற்றிய செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள செய்தித்தாள்கள், தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலிகளைக் கவனித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

வடிகால்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இயற்கையான வடிகால் அமைப்பை மாற்ற வேண்டாம்.

செங்குத்தான சரிவுகளில் குப்பைகள், கழிவுகளை கொட்ட வேண்டாம்.

கட்டிடச் சரிவு, பாறைகளில் விரிசல், சேறு கலந்த ஆற்று நீர் போன்ற எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் இருந்தால் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வடிகால் பாதை மற்றும் செங்குத்தான சரிவுகளுக்கு அருகில் வீடுகளைக் கட்ட வேண்டாம்.

தண்ணீர், மின்விளக்குகள், பேட்டிகள் மற்றும் மருந்துகள் போன்ற அவசரகாலப் பொருட்களைச் சேமித்து வைக்கவும்.

அத்தியாவசிய ஆவணங்களுடன் கூடிய "பேரிடர் காலப் பெட்டி"-யை (Disaster Kit) தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

## நிலச்சரிவின்போது

வதந்திகளைப் புறக்கணிக்கவும், அமைதியாக இருக்கவும்.பீதியடைய வேண்டாம்.

உங்கள் உறவினர்கள் மற்றும் தோழர்களுடன் ஒன்றாக இருங்கள்.தனியாக இருக்க வேண்டாம்.

நிலச்சரிவில் அடித்துவரப்படும் குப்பைகள் மேலிருந்து கீழ்நோக்கி வருவதால் நீங்கள் தாழ்வான பகுதி அல்லது பள்ளத்தாக்கான பகுதிக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

மரங்கள் விழுவது, பாறைகள் வெடிப்பது போன்ற அசாதாரண ஒலிகள் கேட்டால் நிலச்சரிவு அல்லது பள்ளத்தாக்குப் பாதையிலிருந்து விரைவாக விலக வேண்டும்.

அருகிலுள்ள பேரிடர் மேலாண்மைத் துறை / மாவட்ட நிர்வாகம் போன்றவற்றின் உதவி எண்களுக்கு உடனடியாகத் தொடர்பு கொண்டு தகவல் தெரிவிக்கவும்.

## நிலச்சரிவிற்குப் பின்பு

தளர்வான பொருட்கள், மின்கம்பிகள் மற்றும் மின்கம்பங்களைத் தொடவோ அதன்மீது நடக்கவோ கூடாது.

நிலச்சரிவு ஏற்பட்ட பகுதிகள் மற்றும் பள்ளத்தாக்குப் பகுதிகளிலிருந்து விரைவாக வெளியேற வேண்டும்.

காயமடைந்த மற்றும் நிலச்சரிவில் சிக்கிய நபர்களின் உடல்நிலையைச் சரிபார்க்கவும்.

காயமடைந்த நபர்களுக்கு முதலுதவி செய்யாமல் வேறு எங்கும் நகர்த்த வேண்டாம். அது அவர்களது உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியக் கூடும்.

ஆறு, நீருற்றுகள், கிணறுகள் போன்றவற்றிலிருந்து அசுத்தமான குடிநீரைப் பருக வேண்டாம்.

அருகிலுள்ள பொது நிவாரண மையங்களைக் கண்டறிய வேண்டும்.

சரிவான பகுதிகளிலிருந்து விலகியிருங்கள்.மேலும், அங்கு சரிவு ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சேதமடைந்த பாதைகளை மீண்டும் விரைவாக சமன்படுத்த வேண்டும், ஏனெனில் சமன்படுத்தாவிட்டால் மண் அரிப்பு ஏற்பட்டுத் திடீர் வெள்ளத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

ஆவசரகாலப் பணியாளர்கள் மற்றும் நிபுணர்கள் சேதடைந்த இடம் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிபடுத்தும் வரை சேதமடைந்த இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டாம்.



# இடி-மின்னல்



இருள் சூழ்ந்த வானம், இடி மின்னல் வருவதற்கான அறிகுறிகள்.

இடி, மின்னல் விழும் முன்பு

உங்கள் வீட்டின் முன் பகுதியில் உள்ள மரங்களை வெட்டவும் அல்லது நேர்த்திப்படுத்த வேண்டும். இல்லையெனில் உங்கள் வீட்டின் மேல் விழுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு.

மின்னலிலிருந்து தப்பிக்க ஒரு முக்கியமான வழி 30-30 விதி. மின்னலை பார்த்த பிறகு, 1 முதல் 30 எண்ண தொடங்குங்கள். நீங்கள் 30 எண்ணி முடிப்பதற்குள் இடி சத்தத்தைக் கேட்டால், உடனடியாக வீட்டிற்கோ, பாதுகாப்பான இடங்களுக்கோ செல்லுங்கள். கடைசி இடி சத்தம் கேட்ட அடுத்த 30 நிமிடங்களுக்குள் எந்த விதமான செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.

மின்சாதனங்களில் பாதிப்பு ஏற்படாமலிருக்க மின்சாரம் முறையாக நில மின் தொடர்பு (Earthing) ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், மின் சாதனங்களை பாதுகாக்க மின்னெழுச்சி தாங்கிகள், இடிதாங்கித் தடிகள் அல்லது இடிதாங்கியை பயன்படுத்த வேண்டும்.

## இடி, மின்னலின் போது

### (அ) உட்புறமிருந்தால்

மழைக் காலங்களில் இடி விழும் முன்பு வீட்டிலுள்ள மின்சாதனங்களில் மின் இணைப்பைத் துண்டிக்க வேண்டும். இணைப்புடன் கூடிய தொலைபேசி, மின்சாதனப் பொருட்கள், மின்னேற்றிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டின் ஜன்னல்கள், கதவுகள் அருகிலும், வீட்டின் முற்றத்தில் இருப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டின் குடிநீர் இணைப்பிற்கான உலோகத்திலான குழாய்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஓடுகின்ற நீரை பயன்படுத்தக் கூடாது.

### (ஆ) வெளிப்புறமிருந்தால்

உடனடியாக வீட்டிற்குள்ளேயோ அல்லது பாதுகாப்பான கட்டிடத்திற்குள்ளேயோ செல்ல வேண்டும். தகரக்கூரைகள் மற்றும் உலோகத்தாலான கட்டிடங்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டும்.

ஒருவேளை வெறும் வெளியில் இருக்கும்போது குறுகி அமர வேண்டும். அப்பொழுது தரையில் படுக்கவோ அல்லது கை வைத்தலோ கூடாது.

கூடாரங்களை மரங்களுக்கு அருகிலோ அல்லது கீழேயோ அமைக்கக்கூடாது. கூட்டங்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டும். நீர் நிலைகளிலிருந்தும் விலகியிருக்க வேண்டும்.

ஒருவேளை வெறும் வெளியில் இருக்கும்போது மின்னல் அல்லது இடி ஏற்படுவதாகத் தென்பட்டால் அவை ஏற்படும் முன்பு கார் அல்லது பாதுகாப்பான கட்டிடத்திற்குள் அடைக்கலம் அடைய வேண்டும்.

நீங்கள் மகிழுந்திலோ/பேருந்திலோ/மூடப்பட்ட வாகனத்திலோ இருந்தால் உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

உலோகத்தாலான பொருட்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. மின்தடம் இணைப்பிலிருந்தும் தொலைபேசித் தடம் இணைப்பிலிருந்தும் விலகியிருக்க வேண்டும்.

குளங்கள், ஏரிகள், நீர் நிலைகளிலுள்ள சிறிய வகைப் படகுகளிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

முலைச் சிகரங்கள் மற்றும் கடற்கரை, திறந்த வெளியில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

### **இடி, மின்னலிற்குப் பின்பு**

சாய்ந்தமின்கம்பங்கள்/மின்இணைப்புகள்/மரங்கள் ஆகியவற்றில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மேலும், சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு உடனடியாகத் தகவல் தெரிவிக்கவும்.

### **பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சிகிச்சை**

பாதிக்கப்பட்டவருக்குத் தேவையெனில் இதய நுரையீரல் புத்துயிர் (CPR-Cardio pulmonary resuscitation) முதலுதவி அளிக்க வேண்டும்.

உடனடியாக மருத்துவ நடவடிக்கைகளைக் கவனிக்கவேண்டும்.



அணு-கதிரியக்க  
அவசர நிலை

**அணு-கதிரியியக்க அவசர நிலை**

**அணு-கதிரியியக்கத்திற்கு முன்பு**

அணுக் கதிரியியக்க அபாயங்கள் குறித்து அறிந்திருக்க வேண்டும்.

அணுக் கதிரியியக்க பாதுகாப்பைக் குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகள், குடும்ப நபர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அருகாமையில் உள்ளவர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

அவசர காலத் தொலைபேசி எண்களை கையேடில் தயார் நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

**அணு-கதிரியியக்கத்தின் போது**

கட்டிடத்திற்குள் சென்று கதவு/ஐன்னல்களை மூடி உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளில் உள்ளூர் பொறுப்பு அதிகாரிகள் வழங்கும் பொது மக்களுக்கான அறிவிப்புகளை கவனமாகக் கவனித்தல் வேண்டும்.

உணவு, குடிநீர் மற்றும் தேவையான பொருட்களை மூடிவைத்தல் வேண்டும். மேலும், மூடிவைத்த உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.

ஒருவேளை வெளியில் இருந்தால், உங்களது முகம் மற்றும் உடலை ஈரத்துணியால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். உடனடியாக வீட்டிற்கு வந்து காலணிகளை அகற்றிவிட்டு உள்ளே சென்று குளித்து நல்ல ஆடையை அணிய வேண்டும்.

அகற்றப்பட்ட காலணிகள் மற்றும் உடைகளைப் பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து அவை உரிய அலுவலர்களால் மாசு பட்டுள்ளதா என ஆராயப்பட வேண்டும்.

அதிகாரப்பூர்வ நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்.

நீண்டநாள் மாசுப்பாட்டிற்கான காலங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் போது, பால் தரும் கால்நடைகளுக்குச்சுத்தமான தீவனங்கள் மற்றும் குடிநீர் வழங்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

**அணு-கதிரியியக்கத்தின் போது செய்யக்கூடாதவை**

அச்சப்படுதல் கூடாது.

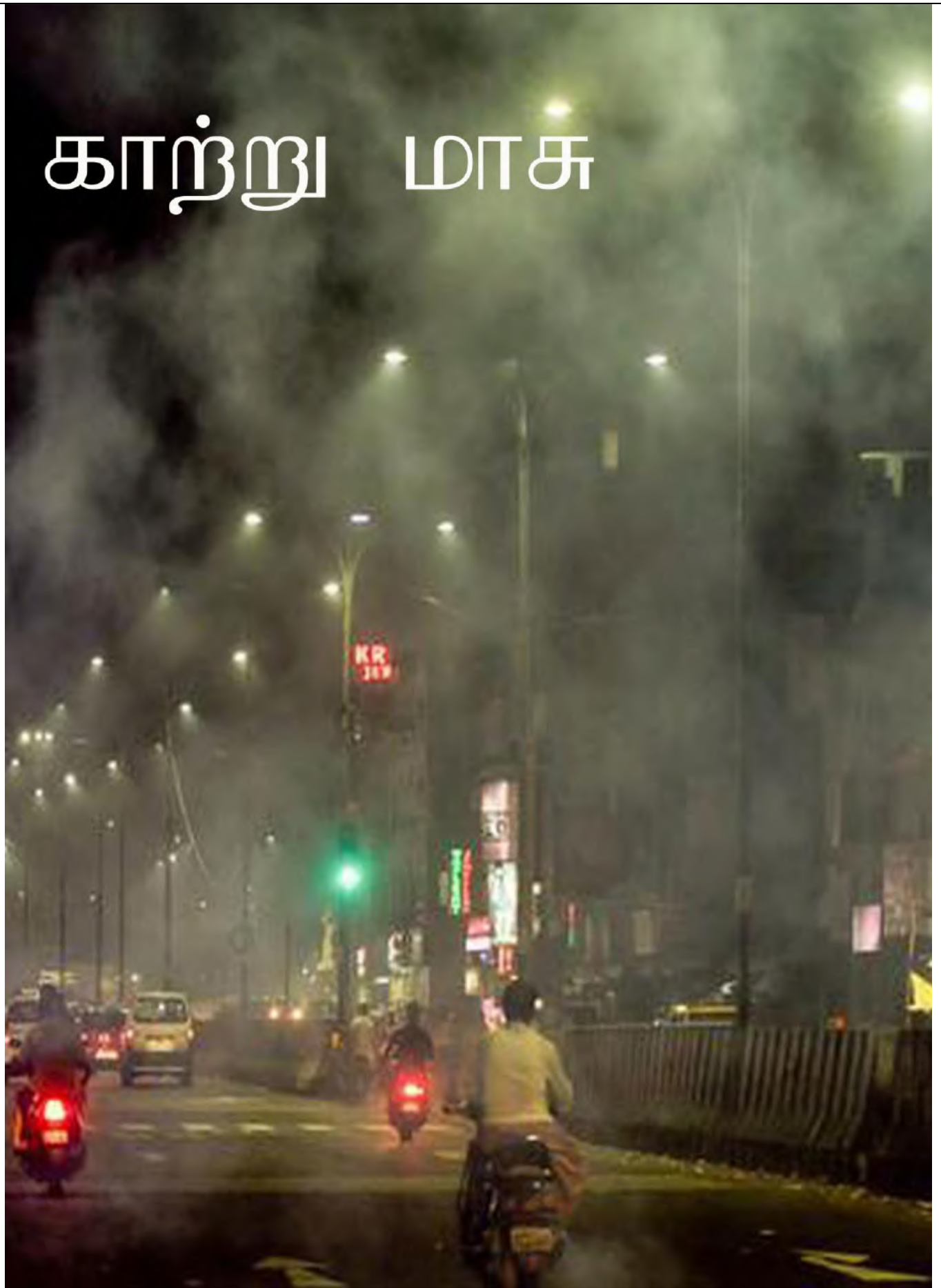
வதந்திகளைப் பரப்பவோ அல்லது நம்பவோ கூடாது.

வெளியில் தங்கவோ தேவையில்லாமல் வெளியில் செல்வதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.

திறந்தவெளி நீர்கள் உள்ள கிணறுகளையோ, குளங்களையோ பயன்படுத்தக்கூடாது. திறந்தவெளியிலுள்ள பயிர்கள், காய்கறிகள், உணவு மற்றும் பால் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.



காற்று மாசு





## காற்று மாசு

முடிந்தவரை வீட்டில் இருக்கவும், வெப்பமும் வெளிச்சமான நேரங்களில் வெளியே செல்லவும். குழந்தைகள் மற்றும் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள் .

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போதெல்லாம் N95/99 முகக்கவசங்களை அணிந்து செல்லுங்கள்

நீங்கள் வீட்டிலிருக்கும் போது சுவாசிக்கக் சிரமம் ஏற்பட்டால் தற்காலிக நிவாரணத்திற்காகக் காற்றுச் சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்துங்கள்.

வைட்டமின் சி, மெக்னீசியம் ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகளைக் தொடர்ந்து உட்கொள்ளுங்கள்.இது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

உங்கள் உடலில் இருந்து நச்சுக் கழிவுகளை வெளியேற்ற அதிகமாக தண்ணீர் பருகுங்கள்.

அதிக வாகனங்கள் செல்லும் பிரதான சாலைகளைப் பயன்படுத்தாமல், மாசு குறைவாக உள்ள சிறிய பாதைகளில் நடந்து செல்லுங்கள்

கடினமான பணிகளை செய்வதைத் தவிர்க்கவும், ஏனென்றால் கடினமான பணிகளைச் செய்யும் போது அதிகமாக காற்றை சுவாசிக்க நேரிடும். இந்த மாசடைந்த காற்று நுரையீரலுக்குச் சென்றடையும்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்றால் வீட்டிலேயே செய்யுங்கள், மாலை நேர உடற்பயிற்சி சிறந்தது.

காற்று மாசுபாடுகள் மற்றும் புகைமூட்டங்கள் நிறைந்த இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் அதிகாலையில் வெளிப்புறப் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்.

வீடு மற்றும் அலுவலகங்களில் காற்று சுத்திகரிக்கும் தாவரங்களான துளசி, மணி பிளாண்ட், கற்றாழை, ஐவி மற்றும் ஸ்பைடர் பிளாண்ட் போன்றவைகளை வைத்து பராமரியுங்கள். இது காற்றை சுத்திகரிக்கவும், உட்புறமாசை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

வாகனம் ஓட்டும்போது உங்கள் காரை நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து சுழற்சி முறையில் ஓட்டுவது சிறந்தது.

சுவாசிப்பதில் சிரமம், கடுமையான இருமல் அல்லது வேறு ஏதேனும் கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குச் சென்றுபரிசோதனை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

புகைபிடிப்பதை விட்டு விடுங்கள்

குப்பைகளை எரிப்பதைத் தவிர்த்துகொள்ளுங்கள், உங்கள்

அண்டை வீட்டாரும் குப்பை எரிக்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

உட்புறக் காற்று மாசுபாட்டை தவிர்க்க சமையல் அறையில் புகைபோக்கி மற்றும் குளியலறையில் காற்று வெளியேற்றும் கருவி அமைக்கவேண்டும். இது காற்றை மறுசுழற்சி செய்து காற்று மாசுபடுவதைத் தவிர்க்கிறது.

கோடைகாலங்களில் மட்டுமே குளிர்நீர்களைப் பயன்படுத்துங்கள் அதிலும் தேவைப்படும் போது மட்டுமே பயன்படுத்தித் கொள்ளுங்கள்.

சாலையோரம் உள்ள உங்கள் சொத்துகளின் எல்லை பகுதிகளில் காற்று சுத்திகரிக்கும் மரங்கள் உதாரணமாக இலைகள் அதிகம் நிறைந்த பெரிய மரங்கள், ஜின்கோ பிலோபா, ஓக், பல்வேறு லிண்டன் மரங்கள் மற்றும் எல்ம்ஸ் போன்ற மரங்களை நட்டுப் பராமரிக்கவேண்டும்



இடியுடன் கூடிய மழை/  
புழுதிப் புயல்/  
மூடுபனி

இடியுடன் கூடிய மழை / புழுதிப் புயல் / மூடுபனி

முன்பு

பாதுகாப்பு மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்கள் அடங்கிய அவசரகால பெட்டி தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் வீடுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், பழுதுபார்த்துக் கொள்ளவும், கூர்மையான பொருட்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

வீட்டின் வெளிப்புறம் மற்றும் மேற்கூரையில் உள்ள பொருட்கள் பறந்து சென்று சேதம் ஏற்படுத்தாவண்ணம் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காய்ந்த மரங்கள் மற்றும் முறிந்த மரக்கிளைகள் விழுந்து காயம் அல்லது சேதத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருக்க அவற்றை வெட்டி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

வானொலி கேட்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது மற்றும் செய்தித்தாள்கள் வாசிப்பதன் மூலம் வானிலைச் செய்திகள் மற்றும் எச்சரிக்கைகளை உடனுக்குடன் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

போது

உள்ளூர் வானிலை அறிவிப்புகள் மற்றும் உள்ளூர் எச்சரிக்கைகள் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள் திண்ணை, முற்றங்களில நிற்க வேண்டாம்.

மின் உபகரணங்களின் மின் இணைப்புகள் துண்டிக்கப்படவேண்டும்.  
இணைப்புடன் கூடிய தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.  
செய்தி விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள மின்கலன் மூலம் இயங்கும்  
வானொலிப் பெட்டியை பயன்படுத்தவேண்டும்.

உலோகக் குழாய்களைத் தொடுவது மற்றும் ஓடும் தண்ணீரைப்  
பயன்படுத்துவது கூடாது.

துகரக் கூரைகள்/உலோகத் தகடுகள் மூலம் அமைக்கப்பட்ட  
கட்டமைப்புகளில் இருந்து விலகி இருக்கவேண்டும்.

மரங்களுக்கு அருகிலோ அல்லது மரங்களுக்கு அடியிலோ  
ஒதுங்குவதைத் தவிர்க்கவும்

நீங்கள் கார் அல்லது பேருந்துகளில் இருந்தால் அப்படியே  
உள்ளேயே பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

உலோகப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவேண்டாம், மின்தடம் மற்றும்  
இணைப்புடன் கூடிய தொலைபேசித் தடங்களிலிருந்து விலகி  
இருக்க வேண்டும்.

குளங்கள், ஏரிகள், நீர்நிலைகளில் இருந்தால் உடனடியாக  
வெளியேறிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் சென்று விடவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள் ரப்பர் காலணிகள், ரப்பர் டயர்கள்  
மின்னலில் இருந்து எந்தப் பாதுகாப்பையும் தந்து விடாது.

கண்களை அடிக்கடி தேய்ப்பதினால் கண்களில் நோய்த் தொற்று

ஏற்படும் எனவே கண்களை அடிக்கடி தேய்ப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் கண் தொற்று இந்தப் பருவ காலத்தில் இயல்பான ஒன்று.

உங்கள் சளிச் சவ்வுகள் உலர்த்தப்படுவதைத் தடுக்க நாசியின் உட்புறம் சிறிதளவு பெட்ரோலியம் ஜெல்லியைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

### பின்பு

புயலால் சேதமடைந்த, சிதிலமடைந்த பகுதிகளில் இருந்து விலகி இருங்கள்

வானிலை மற்றும் போக்குவரத்து விவரங்களை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள உள்ளூர் வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சிகளைக் கவனியுங்கள்.

குழந்தைகள், பெண்கள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு உதவுங்கள்.

கீழே விழுந்த மரங்கள்/ மின்கம்பிகளிலிருந்து விலகி இருங்கள், பின்பு வட்டாட்சியர் அலுவலகம்/மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்திற்கு தகவல் கொடுங்கள்

## கால்நடைகள்

கடுமையான இடியுடன் கூடிய மழையில் உங்கள் விலங்குகள் தங்குவதற்கு உங்கள் வீட்டிற்குள் அல்லது அதற்கு அருகில் ஒரு பாதுகாப்பான பகுதி வடிவமைக்கப்படவேண்டும்.

உங்கள் விலங்குகளை ஆறு அல்லது குளம் போன்ற நீர் நிலைகளிலிருந்து விலக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் விலங்குகளை டிராக்டர்கள் மற்றும் இரும்புக் கதவுகள், இரும்புச் சங்கிலிகள் போன்ற உலோகப் பொருட்களிருந்து தள்ளி விலக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் விலங்குகளை மரங்களுக்கு அடியில் ஒதுங்குவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள்.

உங்கள் செல்லப் பிராணிகள் மற்றும் கால்நடைகளை உங்கள் கண்காணிப்பிலும் கட்டுப்பாட்டிலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



# சுனாமி



சுனாமி

முன்பு

வீடு மற்றும் கட்டிடங்கள் இந்தியத் தரக்கட்டுப்பாட்டு (BIS) நெறியின்படி கட்டப்படவேண்டும்

சுனாமி ஆபத்து குறித்து நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினர்கள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்

குடும்பத்தில் அனைவரும் தொடர்புகொள்ள வசதியாக ஒரு அவசரகாலப் பெட்டி தயார்நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கடல்மட்டத்திலிருந்து உங்கள் தெருவின் உயரம் மற்றும் பிற ஆபத்துள்ள நீர்நிலைகளின் நிலை, தூரம் ஆகியவற்றை தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு சுற்றுலாப்பயணியாக இருந்தால் உள்ளூர் சுனாமி வெளியேற்றும் நெறிமுறைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நிலநடுக்கம் ஏற்படும் போது நீங்கள் கடலோரப்பகுதியில் இருந்தால் உடனடியாக வானொலிப் பெட்டியைக் கவனித்து சுனாமி பற்றிய எச்சரிக்கை ஏதுமிருப்பின் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் சமூகத்தின் எச்சரிக்கை அமைப்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் பேரிடத் திட்டங்கள், வெளியேற்றும் பாதைகள் ஆகியவற்றை அடையாளம் கண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உயரமான மற்றும் பாதுகாப்பான இடங்களை அடையாளம் கண்டு அதனை அடைய எளிதான வழிகளையும்

தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்

பள்ளிக் குழந்தைகளை வெளியேற்றத் தேவையெனில் பாதுகாப்பாக வெளியேற்றும் வழிமுறைகளைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால் சுனாமி நேரங்களில் தொலைபேசி இணைப்புகள் அதிகச் சமையாக இருக்கலாம், பள்ளியிலிருந்து வெளியே செல்லும் பாதைகள் ஸ்தம்பித்திருக்கலாம்

**சுனாமியின் போது**

அமைதியாய் இரு, பீதி அடைய வேண்டாம்

அரசு அதிகாரிகளால் அறிவுறுத்தப்படும்போது பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.

உடனடியாக உயரமான இடத்திற்கு நகரவேண்டும்

கடற்கரைப் பகுதியிலிருந்து விலகி இருக்கவேண்டும்.

உங்களைக் காப்பாற்றுங்கள், உங்கள் உடமைகளை அல்ல.

மாற்றுத்திறனாளிகள், குழந்தைகள், மற்றும் முதியவர்களுக்குத் தேவைகளிருப்பின் உதவி செய்யுங்கள்

நீங்கள் தண்ணீரில் சிக்கிகொண்டால் தண்ணீரில் மிதக்கும் ஏதோ ஒன்று படகு/மரத்தின் தண்டு போன்றவற்றை ஆதாரமாகப் பிடித்து மிதக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு படகில் இருந்தால் கடலின் அலைகளின் திசையில்செல்லவேண்டும். நீங்கள் துறைமுகத்தில் இருந்தால் உடனடியாக நிலப்பகுதிக்கு விரைந்து செல்ல வேண்டும்.

**பின்பு**

தற்போது பாதுகாப்பான சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது என அரசு அதிகாரிகள் தெரிவித்தபின்னரே வீடு திரும்ப வேண்டும்.

பேரிடர் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதிகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

தண்ணீரில் தேங்கியுள்ள குப்பைகளிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட அல்லது காயங்கள் ஏற்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி செய்வதற்கு முன்பு உங்களுக்கு ஏதேனும் காயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் முதலுதவி செய்து கொள்ளவும்.

காயமுற்றவருக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் சரியான உபகரணங்களுடன் கூடிய வல்லுநர்களை அழைக்கவேண்டும்.

கைக்குழந்தைகள், முதியவர்கள், இவர்கள் செயல்பாட்டுத் தேவைகளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்

சமீபத்திய செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள வானொலி

மற்றும் தொலைக்காட்சியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தண்ணீரால் சூழ்ந்துள்ள கட்டிடத்திலிருந்து விலகி இருங்கள்,  
ஏனென்றால் கட்டிடத்தின் தளங்கள் விரிசல் அல்லது சுவர்கள்  
இடிந்துவிழும் சூழல் ஏற்படும்

வீடுகள் அல்லது கட்டிடங்களில் மீண்டும் நுழையும் போது  
எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.

காயத்தை தவிர்க்க, பாதுகாப்பான உடைகளை அணிய வேண்டும்.

திறந்த கொள்கலன்களில் சேமித்த உணவு எதையும் சாப்பிடவோ  
அல்லது குடிக்கவோ வேண்டாம்.

நீங்கள் உங்கள் வீடுகளிலிருந்து வெளியேறுகிறீர்கள் என்றால்  
எங்கிருக்கிறீர்கள் என்ற செய்தியை தெரிவிக்கப்படவேண்டும்.

வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள் அல்லது நம்பாதீர்கள்.





நகர்புற வெள்ளம்

## நகர்ப்புற வெள்ளம்

### முன்பு

வடிகால்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள், குப்பைகள், பிளாஸ்டிக் பைகள், பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள் போன்றவற்றை வடிகால்களில் கொட்டாதீர்கள்.

கனமழை நேரங்களில் வீட்டிலேயே பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

வானிலை அறிவிப்புகள் மற்றும் வெள்ள எச்சரிக்கைகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித் தாள்களை படித்து தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பாதுகாப்பு மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்கள் கொண்ட அவசரகாலப் பெட்டியைத் தயார்நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் ஆவணங்கள் மற்றும் மதிப்புமிக்க பொருட்களை நீர் புகாத பைகளில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெள்ள நீரில் இறங்க வேண்டாம்.

வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள், வதந்திகளை நம்பாதீர்கள்.

### நகர்புற வெள்ளத்தின்போது

மின்இணைப்பு மற்றும் கேஸ் இணைப்பு துண்டிக்கப்படவேண்டும். கேஸ் கசிவிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டும்.



விரைவாக தாழ்வான பகுதியிலிருந்து உயரமான பகுதிக்குச் செல்லவேண்டும்.

நோய்தொற்றை தவிர்க்க சுடுநீர்/சுத்திரிகரிக்கப்பட்ட நீரை பருகவேண்டும்.

நீங்கள் நடந்து செல்லும் போது கழிவுநீர் பாதைகள், சாக்கடைகள், குப்பைகள் மற்றும் கூர்மையான பொருட்கள் இருக்கிறதா எனப் பார்த்து நடந்துசெல்லவேண்டும்.

மின்கம்பங்கள், கீழே விழுந்த மின்கம்பிகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

ஓடும் நீரில் நடக்க/நீந்த வேண்டாம்.

வெள்ளம் சூழ்ந்த பகுதி வழியாக வாகனம் ஓட்டுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

வெள்ள நீருடன் தொடர்பு கொண்ட உணவுகளை உண்ண வேண்டாம்.

சேதமடைந்த மின்சாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவேண்டாம்.

ஈரமான தளங்களில், குறிப்பாக கான்கிரீட்டில் நின்று கொண்டு மின்சாதனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.