बिहार सरकार

मुख्यमंत्री

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

शिक्षकों के लिए

[यह पुस्तिका मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत तैयार की गयी है। इस कार्यक्रम के संबंध में सभी महत्वपूर्ण बातों एवं जानकारियों को शामिल किया गया है ताकि शिक्षकों को इस कार्यक्रम के सफल संचालन में मदद मिल सके।]

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्
के सहयोग से तैयार

मुख्यमंत्री
विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम
(सुरक्षित शनिवार)

शिक्षकों के लिए

[यह पुस्तिका मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत तैयार की गयी है। इस कार्यक्रम के संबंध में सभी महत्वपूर्ण बातों एवं जानकारियों को शामिल किया गया है ताकि शिक्षकों को इस कार्यक्रम के सफल संचालन में मदद मिल सके।]

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय वस्तु	पृष्ठ सं.
1	प्रस्तावना	5
2	परिचय	6
	i. बिहार का आपदा परिदृश्य	6
	ii. कार्यक्रम का महत्व एवं औचित्य	6
	iii. आपदा प्रबंधन एवं विद्यालय सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण दस्तावेज	6
	a. आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005	6
	b. राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति 2009	7
	c. सेंडई आपदा जोखिम न्यूनीकरण फ्रेमवर्क (लक्ष्य एवं प्राथमिकताएं)	7
	d. बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015 से 2030	8
	e. राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति मार्गदर्शिका	9
	f. माननीय सर्वोच्च न्यायालय का न्याय–निर्णय	9
	iv. मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की रुपरेखा	10
	a. मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के लक्ष्य एवं उद्देश्य	10
	b. कार्यक्रम के घटक	10
	c. सुरक्षित शनिवार	11
3	सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी	14
	माह के अनुसार विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी	
	अप्रैल	**15 – 24**
	प्रथम शनिवार – अगलगी से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी	16 – 17
	द्वितीय शनिवार – बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हंट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण	18 – 21
	तृतीय शनिवार – लू से बचाव की जानकारी	22
	चतुर्थ शनिवार – अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	23 – 24
	मई	**25 – 30**
	प्रथम शनिवार – अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	26 – 27
	द्वितीय शनिवार – लू से बचाव की जानकारी	28
	तृतीय शनिवार – चक्रवाती तूफान/आँधी से खतरे एवं बचाव	29
	चतुर्थ शनिवार – लू से बचाव की जानकारी	30

	जून	**31 – 39**
	प्रथम शनिवार – डूबने से बचाव की जानकारी	32
	द्वितीय शनिवार – अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास	33 – 34
	तृतीय शनिवार – अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं वज्रपात से बचाव का अभ्यास	35 – 36
	चतुर्थ शनिवार – अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास	37 – 39
	जुलाई	**40 – 46**
	प्रथम शनिवार – बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास, साथ ही जल–जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान	41 – 42
	द्वितीय शनिवार – डूबने से बचाव की जानकारी	43
	तृतीय शनिवार – हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस–पास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास	44 – 46
	चतुर्थ शनिवार – वज्रपात से बचाव की जानकारी	47 – 48
	अगस्त	**49 – 58**
	प्रथम शनिवार – बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक–ड्रिल)	50 – 52
	द्वितीय शनिवार – पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	53
	तृतीय शनिवार – सांप–बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उसके समाधान। कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	54 – 56
	चतुर्थ शनिवार – नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	57 – 58
	सितंबर	**59 – 69**
	प्रथम शनिवार – डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ.आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण	60 – 61
	द्वितीय शनिवार – सड़क/रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	62 – 64
	तृतीय शनिवार – भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)	65 – 67
	चतुर्थ शनिवार – नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	68 – 69
	अक्टूबर	**70 – 77**
	प्रथम शनिवार – नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	71 – 72
	द्वितीय शनिवार – दशहरा/छठ/मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव की जानकारी	73 – 74
	तृतीय शनिवार – दीवाली के पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव	75
	चतुर्थ शनिवार – सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	76 – 77

	नवंबर	**78 – 87**
	प्रथम शनिवार – भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी (प्राथमिक उपचार, सी.पी.आर.)	79 – 80
	द्वितीय शनिवार – डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी	81 – 82
	तृतीय शनिवार – भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)	83 – 85
	चतुर्थ शनिवार – शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	86 – 87
	दिसंबर	**88 – 100**
	प्रथम शनिवार – निमोनिया, सर्दी–खाँसी एवं जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, कोविड–19 तथा इससे बचाव	89 – 94
	द्वितीय शनिवार – हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी	95 – 96
	तृतीय शनिवार – शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	97 – 98
	चतुर्थ शनिवार – डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी	99 – 100
	जनवरी	**101 – 112**
	प्रथम शनिवार – शीतलहर से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी	102 – 103
	द्वितीय शनिवार – सड़क/रेल दुर्घटना से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	104 – 106
	तृतीय शनिवार – भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास	107 – 109
	चतुर्थ शनिवार – बाल शोषण से बचाव एवं बाल विवाह तथा बाल अधिकार के बारे में जानकारी	109 – 113
	फरवरी	**114 – 124**
	प्रथम शनिवार – भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)	115 – 117
	द्वितीय शनिवार – कुपोषण से होनेवाली परेशानियां एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी	118 – 119
	तृतीय शनिवार – (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	120 – 121
	चतुर्थ शनिवार – (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण	122 – 124
	मार्च	**125 – 138**
	प्रथम शनिवार – अगलगी से खतरे एवं बिजली के घात से बचाव के संदर्भ में जानकारी	126 – 127
	द्वितीय शनिवार – चक्रवाती तूफान/आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	128
	तृतीय शनिवार – भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	129 – 131
	चतुर्थ शनिवार – मस्तिष्क ज्वर, AES /JE से बचाव के बारे में जानकारी	132
	साइबर सुरक्षा – बच्चों के लिए इंटरनेट पर बढ़ते खतरे के संदर्भ में जानकारी	133 – 137
	अनुलग्नक–1 मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना	138 – 147

प्रस्तावना

बच्चों के समग्र विकास में शिक्षा एवं उससे जुड़े गुणात्मक क्रिया–कलापों का अहम् योगदान है। बच्चों को शिक्षा प्राप्त करने हेतु सुरक्षित वातावरण का होना अति आवश्यक है। बिहार जैसे बहु आपदा प्रवण राज्य में आपदाओं की चुनौतियां बहुत अधिक हैं। आपदाओं का सबसे अधिक प्रभाव बच्चों पर पड़ता है क्योंकि वे आपदाओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होते हैं। बच्चों के लिए विद्यालय एक ऐसा स्थान है, जहाँ वे सबसे ज्यादा समय व्यतीत करते हैं। लेकिन होता यह है कि आपदाओं के समय विद्यालय की अन्य गतिविधियों के साथ–साथ शिक्षण कार्य पूर्णतः अवरुद्ध हो जाते हैं, जिस कारण बच्चों का वैयक्तिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास बाधित हो जाता है। अभी वर्तमान में हम सभी लोगों ने इस समस्या का सामना किया है जब वर्ष 2020–21 में वैश्विक महामारी के रूप में कोविड–19 ने सभी विद्यालयों को बंद कर दिया और सभी बच्चों को घरों में बंद कर दिया।

हम यह भी जानते हैं कि आपदाओं में बच्चे, अति संवेदनशील होने के कारण, सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। हमारे राज्य की जनसंख्या के लगभग 46 प्रतिशत बच्चे हैं। ऐसे में आवश्यकता है कि बच्चों को विभिन्न आपदाओं के प्रति जागरूक किया जाए ताकि वे आपदा जैसी विषम परिस्थिति में अपने आप को सुरक्षित रख सकें। इसके लिए बच्चों की शिक्षा में आपदा संबंधी जागरूकता और आपदा जोखिम न्यूनीकरण संबंधी जानकारी समाहित करना बहुत आवश्यक है।

इन्हीं उद्देश्यों के साथ हमारे बिहार राज्य में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है। वर्ष 2018 से इस कार्यक्रम को प्रत्येक शनिवार को संचालित किया जा रहा है। सुरक्षित शनिवार के माध्यम से बच्चों को निरंतर एवं अनवरत रूप से जागरूक एवं संवेदनशील बनाया जा रहा है। इस कार्य में हमारे शिक्षक एक अहम् भूमिका निभा रहे हैं।

इस कार्यक्रम को सभी प्रकार के विद्यालयों, चाहे वह सरकारी विद्यालय हो या निजी विद्यालय या मदरसा या अन्य कोई विद्यालय, में चलाया जाना है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य "घर से विद्यालय एवं विद्यालय से घर तक" विभिन्न आपदाओं का बच्चों के जीवन पर पड़ने वाले कुप्रभावों को कम करना एवं नियमित शिक्षण में आनेवाली बाधाओं तथा इससे होने वाले नुकसान को कम करना है। यह कार्यक्रम बच्चों को केंद्र में रखकर बनाया गया है इसलिए यह गतिविधि उन्मुख है। खेल–खेल में बच्चों को विभिन्न आपदाओं से बचने और बचाने का कौशल विकसित किया जाता है। इस कार्यक्रम के लिए एक वार्षिक कैलेंडर भी बनाया गया है जिसमें किस माह के किस शनिवार को कौन सी गतिविधि की जाएगी वह स्पष्ट रूप से वर्णित है। इसे आपदाओं की प्रवृत्ति को ध्यान में रखकर बनाया गया है। सभी प्रकार की आपदा प्राकृतिक, मानवजनित, स्वास्थ्य संबंधी यहाँ तक कि इस कार्यक्रम में सामाजिक समस्याओं को भी रखा गया है। इसमें विद्यालय समुदाय के सभी लोगों की सहभागिता सुनिश्चित की गयी है। इस कार्यक्रम के माध्यम से विद्यालय समुदाय, जिसमें शिक्षक, बच्चे और उनके अभिभावक आते हैं, उन सभी को आपदाओं के जोखिमों की पहचान एवं उनके कुप्रभावों को कम करने के उपायों की समझ एवं क्षमता विकसित करने का काम किया जा रहा है। बच्चों के माध्यम से राज्य में आपदाओं से सुरक्षा की संस्कृति विकसित करने का काम किया जा रहा है।

इस कार्यक्रम को विद्यालयों में लागू करने के लिए कई महत्वपूर्ण दस्तावेजों का सहारा लिया गया है, जिसमें आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005, राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति, 2009, बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (2015–30), राष्ट्रीय विद्यालय आपदा सुरक्षा नीति एवं मार्गदर्शिका तथा माननीय सर्वोच्च न्यायालय के न्याय–निर्णय को विशेष रूप से ध्यान में रखा गया है।

आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के लागू होने के पश्चात आपदा प्रबंधन का परिदृश्य बदल गया है। अब आपदा प्रबंधन मात्र रिलीफ केन्द्रित नहीं रह गया है बल्कि आपदाओं की रोकथाम (Prevention), शमन (Mitigation) एवं तैयारी (Preparedness) महत्वपूर्ण हो गया है। अगर इस रूप में देखें तो यह कार्यक्रम आपदा प्रबंधन अधिनियम की मूल भावना पर आधारित है।

उपरोक्त पृष्ठभूमि में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय समुदाय विशेषकर शिक्षकों के लिए एक अभ्यास पुस्तिका तैयार की गयी है, जिसमें ना केवल शिक्षकों को इस कार्यक्रम के संबंध में विस्तृत जानकारी मिलेगी बल्कि वे विभिन्न आपदाओं से बचाव के संबंध में जानेंगे और इन जानकारियों को बच्चों एवं अन्य के बीच ले जा पाएंगे। इस प्रकार ना केवल सुरक्षित विद्यालय बल्कि अंततः सुरक्षित बिहार की परिकल्पना साकार हो पाएगी।

परिचय

A. बिहार का आपदा परिदृश्य :–

बिहार बहु आपदा प्रवण राज्य है, जो प्राकृतिक एवं मानवजनित आपदाओं से कमोबेश प्रतिवर्ष प्रभावित होता रहता है। राज्य के 38 जिलों में से 8 जिले भूकंप के सर्वाधिक खतरनाक जोन V में आते हैं। 24 जिले जोन IV में तथा शेष 6 जिले जोन III में आते हैं। इस प्रकार पूरा बिहार भूकंप प्रवण है। बाढ़ की संवेदनशीलता की दृष्टि से राज्य के 15 जिले अति बाढ़ प्रवण तथा 13 जिले बाढ़ प्रवण क्षेत्र में आते हैं। राज्य का दक्षिणी भू–भाग सुखाड़ प्रवण है। परंतु जलवायु परिवर्तन के कारण वैसे जिले जहां बाढ़ कभी नहीं आती थी, वहां भी बाढ़ की घटनाएं घटने लगी है जबकि दूसरी ओर बाढ़ प्रवण जिले भी सुखाड़ की चपेट में आ रहे हैं। सड़क दुर्घटना, वज्रपात, अगलगी, चक्रवाती तूफान, नाव दुर्घटना एवं डूबने से प्रतिवर्ष सैकड़ों लोगों की मौतें हो रही है। इसके अतिरिक्त राज्य में स्वास्थ्य संबंधी आपदा भी समय–समय पर सामने आती है जैसे मस्तिष्क ज्वर/चमकी बुखार (AES/JE) इत्यादि। जलवायु परिवर्तन के कारण बेमौसम बारिश, वज्रपात/ ठनका की घटनाएं बढ़ी हैं। इसके कारण जान–माल का अत्यधिक नुकसान हो रहा है।

B. कार्यक्रम का महत्व एवं औचित्य :–

किसी भी आपदा की विपरीत परिस्थितियों में सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाले बच्चे होते हैं क्योंकि उनमें आपदाओं के प्रभाव को सहन करने की क्षमता वयस्कों जितनी नहीं होती। पूरे देश में घटित पिछली कुछ विनाशकारी घटनाओं पर नजर डालने से पता चलता है कि असुरक्षित निर्माणों के ढह जाने, जानकारियों के अभाव, पहले से तैयारी ना होने एवं आत्मरक्षा के तरीकों की जानकारी ना होने के कारण विद्यालयों एवं घरों में बच्चों की मौतें ज्यादा हुई है। दूसरी ओर अगर हम देखें तो बिहार राज्य में कुल जनसंख्या का लगभग 46 प्रतिशत हिस्सा बच्चों का है, बच्चे अर्थात 18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति। ऐसी परिस्थिति में यह सहज ही समझा जा सकता है कि बिहार के संदर्भ में बच्चों को आपदा प्रबंधन की जानकारी देना कितना महत्वपूर्ण है। एक दूसरा पहलू भी बहुत ही महत्वपूर्ण है कि किसी भी आपदा जनित घटनाओं का स्कूली बच्चों एवं उनके शिक्षण कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जैसे आपदा के कारण विद्यालयों का बंद हो जाना या विद्यालयों में राहत केंद्र का संचालित किया जाना, विद्यालय जाने के रास्ते अवरुद्ध हो जाना, बच्चों का विद्यालय में न आना, बच्चों के जीवन और स्वास्थ्य पर संकट पैदा होना इत्यादि। आपदाओं के समय विद्यालय की अन्य गतिविधियाँ या शिक्षण कार्य अवरुद्ध होने से बच्चों का वैयक्तिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास बाधित हो जाता है। ऐसी विपरीत परिस्थितियों में विद्यालय में बच्चों और शिक्षकों की उपस्थिति कम हो जाती है और धीरे–धीरे बच्चों की छीजन दर (ड्रॉपआउट) में वृद्धि होती जाती है।

इसी के मद्देनजर बिहार राज्य में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम का लक्षित समूह बच्चे हैं। इस कार्यक्रम के माध्यम से प्रयास किया जा रहा है कि विद्यालयों को आपदाओं से सुरक्षित बनाया जाए एवं बच्चों को निरापद रखा जाए। प्रयास यह भी है कि विभिन्न आपदाओं की रोकथाम एवं उनके प्रभावों को कम करने के प्रति बच्चों, शिक्षकों और उनके माध्यम से समाज को जागरूक किया जाए ताकि अगली पीढ़ी आपदाओं को रोकने एवं उनसे निपटने में सक्षम हो सके।

C. आपदा प्रबंधन एवं विद्यालय सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण दस्तावेज :–

1. आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 –

भारत में आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के लागू होने के बाद आपदा प्रबंधन का परिदृश्य (Paradigm) बदल गया है। आपदा प्रबंधन मात्र रिलीफ केन्द्रित नहीं रह गया है अपितु आपदाओं की रोकथाम (Prevention), शमन (Mitigation), तैयारी (Preparedness), रिस्पांस (Response), पुनर्स्थापना (Rehabilitation) एवं पुनर्निर्माण (Reconstruction) आपदा प्रबंधन के महत्वपूर्ण घटक माने गए। शमन की अवधारणा भी बदल रही है एवं इसमें आपदा जोखिम न्यूनीकरण को प्रमुखता से शामिल किया गया है।

आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के अंतर्गत देश में राष्ट्रीय, राज्य एवं जिला स्तर पर आपदा प्रबंधन की संरचना की कल्पना की गई है।

स्तर	प्राधिकरण	अध्यक्ष	कार्य–दायित्व
राष्ट्रीय	राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण	माननीय प्रधानमंत्री	राष्ट्रीय स्तर के लिए नीति निर्माण
राज्य	राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण	माननीय मुख्यमंत्री	राज्य स्तर के लिए नीति निर्माण
जिला	जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण	जिला पदाधिकारी	आपदा संबंधित नीतियों का क्रियान्वयन

अधिनियम में आपदा को परिभाषित कर उसमें प्राकृतिक आपदाओं, मानवजनित आपदाओं एवं पर्यावरण क्षरण जनित आपदाओं को समाहित किया गया है।

2. राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति 2009 –

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति 2009 में आपदाओं की रोकथाम, शमन, तैयारी और रिस्पांस की संस्कृति के जरिए समग्र, बहु–आपदा केंद्रित एवं प्रौद्योगिकी द्वारा संचालित रणनीति विकसित करके सुरक्षित एवं आपदा से निपटने में सक्षम भारत के निर्माण की परिकल्पना की गई है। इसमें सिविल सोसायटी को शामिल करके आपदा प्रबंधन के सभी पहलुओं में पारदर्शिता लाने एवं जवाबदेह बनाने का प्रावधान किया गया है। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन नीति की प्रमुख बातें निम्न प्रकार हैं :

- केंद्र एवं राज्य सरकारों के प्रत्येक मंत्रालयों एवं विभागों को आपदा प्रबंधन हेतु संवेदित करना और पूर्व तैयारी से संबंधित विशिष्ट योजनाओं एवं पद्धतियों के लिए सुनिश्चित निधि की व्यवस्था करना।
- जहां बहुत सारी परियोजनाएं पंक्ति में हैं, वहां आपदा न्यूनीकरण से संबंधित परियोजनाओं को प्राथमिकता देना। पूर्व से चल रही परियोजनाओं और योजनाओं में आपदा न्यूनीकरण के उपायों को समाहित करना।
- आपदा से संभावित खतरों वाले क्षेत्रों की प्रत्येक परियोजनाओं में न्यूनीकरण के उपायों का समावेश करना एक आवश्यक विचारणीय विषय होगा। परियोजना रिपोर्ट में यह स्पष्ट रूप से वर्णित होना चाहिए कि यह परियोजना किस प्रकार आपदाओं की संवेदनशीलता व खतरों को कम करने के उपायों को समाहित करता है।
- सुनियोजित एवं त्वरित कार्यवाही के लिए संस्थागत ढांचा या कमांड चेन का निर्माण तथा आपदा प्रबंधकों के लिए समुचित प्रशिक्षण की व्यवस्था करना।
- क्षमता निर्माण के उपायों के लिए कार्ययोजना एवं तैयारियों की संस्कृति प्रत्येक स्तर पर निर्मित करना।
- भूकंप जोन III, IV और V में आने वाली जीवनदायी इमारतें (Lifeline Buildings) जैसे कि अस्पताल, रेलवे स्टेशन, एयरपोर्ट एवं उसके कंट्रोल टावर्स, अग्निशमन केंद्र, बस स्टेशन, विद्यालय भवन, मुख्य प्रशासनिक भवन आदि का आकलन करके आवश्यकतानुसार उस संरचना का सुदृढ़ीकरण करना।
- आपदाओं के खतरों को स्थायी एवं प्रभावी रूप से कम करने के लिए सामुदायिक भागीदारी एवं जागरूकता निर्माण के लिए संवेदनशील आबादी के विभिन्न घटकों यथा महिलाओं और बच्चों पर विशेष ध्यान देना।

3. सेंडई आपदा जोखिम न्यूनीकरण फ्रेमवर्क (लक्ष्य एवं प्राथमिकताएं) :

सेंडई (जापान) में तीसरा विश्व आपदा जोखिम न्यूनीकरण सम्मेलन 2015 में आयोजित किया गया था। इस सम्मेलन में विश्व के 187 देशों ने मिलकर आपदा जोखिम न्यूनीकरण का 15 वर्षीय फ्रेमवर्क तैयार किया। इस सम्मेलन में आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए 7 लक्ष्य एवं चार प्राथमिकताएं तय की गई है।

आपदा जोखिम न्यूनीकरण हेतु 7 लक्ष्य निम्न प्रकार हैं :

- वर्ष 2030 तक वैश्विक आपदा मृत्यु दर में काफी हद तक कमी लाना।
- वर्ष 2030 तक आपदा से प्रभावित व्यक्तियों की संख्या में काफी हद तक कमी लाना।
- वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद की तुलना में आपदाओं से होने वाली क्षति को वर्ष 2030 तक कम करना।
- नाजुक आधारभूत संरचना एवं बुनियादी सुविधाओं में आपदाओं से होने वाली क्षति को वर्ष 2030 तक काफी हद तक कमी लाना।
- राष्ट्रीय एवं स्थानीय आपदा न्यूनीकरण रणनीति से युक्त देशों की संख्या में वृद्धि करना।
- विकसित देशों को आपदा न्यूनीकरण के कार्यक्रमों में पर्याप्त सहायता हेतु अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देना।
- पूर्व चेतावनी तंत्र, आपदा जोखिम सूचनाओं एवं जोखिम मूल्यांकन की उपलब्धता तथा आम लोगों की पहुंच बढ़ाना।

आपदा जोखिम न्यूनीकरण की चार प्राथमिकताएं निम्नानुसार हैं :

- आपदा जोखिम की समझ विकसित करना।
- आपदा जोखिम प्रबंधन हेतु संस्थाओं का सुदृढ़ीकरण।
- आपदा जोखिम न्यूनीकरण में निवेश।
- प्रभावी रिस्पांस के लिए पूर्व तैयारियों तथा पूर्व से बेहतर पुनर्वासन पुनरुत्थान एवं पुनर्निर्माण को बढ़ावा देना।

4. बिहार आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015 से 2030 :–

सेंडई आपदा जोखिम न्यूनीकरण फ्रेमवर्क के परिप्रेक्ष्य में बिहार सरकार ने भी आपदा जोखिम न्यूनीकरण के लिए 15 वर्षों का एक रोडमैप तैयार किया है। इस रोडमैप में सभी संबद्ध विभागों एवं एजेंसियों को आपदा जोखिम न्यूनीकरण के सुपरिभाषित दायित्व सौंपे गए हैं।

इस रोडमैप के अंतर्गत बिहार के आपदा प्रभावित जिलों को तीन श्रेणियों में रखा गया है "ए", "बी" और "सी"। "ए" श्रेणी के जिले सर्वाधिक आपदा प्रवण जिले हैं और यह भूकंप के जोन V में आते हैं तथा अत्यधिक बाढ़ प्रवण जिले हैं। श्रेणी "बी" के जिले मध्यम श्रेणी के आपदा प्रवण जिले हैं और श्रेणी "सी" के जिले सुखाड़ प्रवण जिले हैं।

आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप के क्रियान्वयन के पांच प्रमुख स्तंभ हैं :–

1. सुरक्षित ग्राम
2. सुरक्षित नगर
3. सुरक्षित अत्यावश्यक आधारभूत संरचनाएं
4. सुरक्षित बुनियादी सेवाएं और
5. सुरक्षित आजीविका

आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप के अंतर्गत चार लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं :–

1. बिहार में आपदाओं से होने वाली मौतों को वर्ष 2030 तक 75 प्रतिशत तक कम कर लिया जाएगा।
2. बिहार में सड़क, रेल या नाव दुर्घटना में होने वाली मौतों को वर्ष 2030 तक काफी हद तक कम कर लिया जाएगा।

3. बिहार में आपदाओं से प्रभावित होने वालों की संख्या वर्ष 2030 तक 50 प्रतिशत तक कम कर ली जाएगी।

4. बिहार में आपदा से होने वाले नुकसान को वर्ष 2030 तक 50 प्रतिशत तक कम कर लिया जाएगा।

5. राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति मार्गदर्शिका :–

इस मार्गदर्शिका का मुख्य उद्देश्य है कि सभी सरकारी एवं निजी विद्यालयों के बच्चों, शिक्षकों, विद्यालय समुदाय तथा अन्य हितधारकों को प्राकृतिक एवं मानवजनित आपदाओं से उत्पन्न होने वाले खतरों एवं उसके जोखिमों को कम करने में सक्षम किया जा सके। यह मार्गदर्शिका देश के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में अवस्थित सभी विद्यालयों के बच्चों को आपदाओं के कुप्रभाव से सुरक्षित बनाने की आवश्यकता पर बल देता है। इस मार्गदर्शिका के अनुरूप विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के क्रियान्वयन से यह सुनिश्चित होगा कि बच्चे किसी भी प्रकार की आपदा के जोखिम से सुरक्षित होंगे, जिससे शिक्षा के अधिकार कानून का भी अनुपालन हो सकेगा।

राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति मार्गदर्शिका की मुख्य बातें निम्नानुसार हैं :

- बच्चों को आपदाओं से सुरक्षित करने हेतु प्रभावी, समावेशी और समग्र उपाय किए जाएं।
- बच्चों, शिक्षकों, अभिभावकों तथा अन्य हितधारकों खासकर राज्य स्तर से प्रखंड स्तर तक शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत पदाधिकारियों की विद्यालय सुरक्षा एवं आपदा पूर्व तैयारियों के प्रति जागरूकता, क्षमता, कौशल एवं व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ाया जाए।
- बच्चों को केंद्रित कर विद्यालय/स्थानीय स्तर पर समुदाय आधारित आपदा जोखिम न्यूनीकरण कार्ययोजना का सूत्रण एवं कार्यान्वयन।
- आपदाओं के जोखिमों को कम करने के विभिन्न उपायों को पाठ्य–पुस्तकों एवं पाठ्य–चर्या में समावेशित कर मुख्यधारा से जोड़ा जाए।
- विद्यालय सुरक्षा के विभिन्न आयामों को सरकारी कार्यक्रमों एवं विभिन्न प्रकार की बाल सुरक्षा नीतियों से संबद्ध किया जाए।
- आपदा प्रबंधन से संबंधित नीतियों में वर्णित बाल अधिकारों को प्रभावी तरीके से लागू करने हेतु जिला एवं राज्यस्तरीय संस्थाओं को सुदृढ़ करने के साथ–साथ आपस में समन्वय स्थापित कर विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम का क्रियान्वयन।

6. माननीय सर्वोच्च न्यायालय का न्याय–निर्णय :–

विद्यालय सुरक्षा से संबंधित माननीय सर्वोच्च न्यायालय में दायर याचिका संख्या 483/2004, अविनाश मेहरोत्रा बनाम यूनियन ऑफ इंडिया, के दिनांक 14–8–2017 के फैसले में भारत सरकार एवं राज्य सरकारों को विद्यालयों में बच्चों की सुरक्षा हेतु निम्न कार्रवाईयां सुनिश्चित करने का न्याय निर्णय दिया गया :–

- देश के सभी बच्चों को सुरक्षित माहौल में शिक्षा दी जाए।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि बच्चों की सुरक्षा हेतु बनी राष्ट्रीय विद्यालय सुरक्षा नीति तथा मार्गदर्शिका के नियमों एवं विनियमों का सख्ती से अनुपालन हो।
- बच्चों की सुरक्षा से संबंधित प्रक्रियाओं और सावधानियों के लिए मैनुअल विकसित कर उसे अक्षरशः क्रियान्वित किया जाए।
- विभिन्न प्राकृतिक एवं मानवजनित आपदाओं से विद्यालयों की सुरक्षा के बाबत उत्तरोत्तर कार्रवाई हेतु प्रबंधन योजना बनाई जाए जिसमें बच्चों, शिक्षकों, विद्यालय समुदाय के सदस्यों एवं अन्य हितभागियों की जिम्मेदारियां तय करने के साथ–साथ संचार व्यवस्था प्रशिक्षण इत्यादि उल्लिखित हो।
- विद्यालय के भवन निर्माण में राष्ट्रीय भवन निर्माण संहिता में प्रावधानित सुरक्षा मानदंडों का पालन हो।

D. मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की रुपरेखा :–

ऊपर उल्लिखित आपदा प्रबंधन एवं विद्यालय सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण दस्तावेज के परिप्रेक्ष्य एवं पृष्ठभूमि में राज्य के विद्यालयों में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, शिक्षा विभाग / बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् एवं यूनिसेफ द्वारा विद्यालय सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रम किए जा रहे हैं। वर्ष 2015 से बिहार राज्य में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है जिसे वर्ष 2018 से नियमित तौर पर बिहार के सभी प्रकार के विद्यालयों में क्रियान्वित करने का निर्णय लिया गया।

1. मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के लक्ष्य एवं उद्देश्य :–

राज्य के सभी निजी एवं सरकारी विद्यालयों, राज्य सरकार के विभिन्न विभागों यथा समाज कल्याण विभाग, अल्पसंख्यक कल्याण विभाग एवं अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण विभाग द्वारा संचालित विद्यालयों, कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय एवं संस्कृत शिक्षा बोर्ड से संबंधित विद्यालयों में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियां संचालित की जाएंगी।

लक्ष्य :–

"घर से विद्यालय एवं विद्यालय से घर तक" विभिन्न आपदाओं का बच्चों के जीवन पर पड़ने वाले कुप्रभावों को कम करना एवं नियमित शिक्षण में आने वाली बाधाओं तथा इससे होने वाले नुकसान में काफी हद तक (Substantially) कमी लाना है।

उद्देश्य :–

- विद्यालय समुदाय (बच्चे, शिक्षक, अभिभावक) में आपदाओं के जोखिमों की पहचान एवं उनके कुप्रभावों को कम करने के उपायों की समझ एवं क्षमता विकसित करना।
- विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम को नियमित शिक्षण प्रक्रिया में समाहित कर बच्चों में आपदा प्रबंधन की संस्कृति विकसित करना।
- विद्यालय परिसर को आपदा जोखिम (संरचनात्मक / गैर–संरचनात्मक) से सुरक्षित रखना।
- बच्चों के माध्यम से राज्य में आपदाओं से सुरक्षा की संस्कृति विकसित करना।
- कार्यक्रम मूलतः गतिविधि उन्मुख (Activity Oriented) होगा। इस कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों को न केवल जोखिम न्यूनीकरण की प्रक्रिया में शामिल किया जाएगा बल्कि उन्हें एक जिम्मेवार नागरिक बनाने का प्रयास भी किया जाएगा। यह कार्यक्रम आपदाओं की रोकथाम विशेषकर आपदा पूर्व तैयारियों एवं आपदाओं के प्रभावों को कम करने पर केंद्रित होगा।

2. कार्यक्रम के घटक :–

इस कार्यक्रम के तीन महत्वपूर्ण घटक हैं :–

1. विद्यालयों का संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण – इसके अंतर्गत निम्न कार्य किए जाएँगे :–
   - विद्यालय भवनों का रैपिड विजुअल स्क्रीनिंग एवं रेट्रोफिटिंग
   - नए विद्यालयों का आपदारोधी तकनीक से निर्माण
   - विद्यालयों का गैर संरचनात्मक सुदृढ़ीकरण
2. समावेशी आपदा जोखिम न्यूनीकरण – समावेशी आपदा प्रबंधन जोखिम न्यूनीकरण के लिए आवश्यक होगा कि पाठ्य पुस्तकों में यथासंभव आपदा जोखिम न्यूनीकरण की अवधारणा को रोचक ढंग से शामिल किया जाए। साथ ही पाठ्यचर्या में बिहार की बहु–आपदा प्रबंधन एवं मौसम विशेष से जुड़ी आपदाओं से बचाव की तकनीकों को शामिल किया जाए।
3. सुरक्षित शनिवार के माध्यम से विद्यालय समुदाय का क्षमतावर्द्धन।

3. सुरक्षित शनिवार :–

विद्यालयों में सुरक्षित शनिवार का क्रियान्वयन

- सुरक्षित शनिवार का अर्थ यह है कि प्रत्येक शनिवार को पढ़ाई के अंतिम घंटे अथवा चेतना सत्र में बच्चे विविध गतिविधियों के माध्यम से आपदा जोखिम न्यूनीकरण के उपाय सीखेंगे।
- शिक्षक सभी बच्चों से आपदा जोखिम की स्थिति में "क्या करें एवं क्या ना करें" पर चर्चा करेंगे।
- बच्चों को विभिन्न प्रकार के जोखिम और उनसे होने वाले नुकसान एवं उपाय के बारे में बताया जाएगा।
- विद्यालयों में बच्चों के कौशल विकास एवं क्षमतावर्द्धन पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाएगा। साथ–साथ विभिन्न आपदाओं से बचाव के तरीकों का प्रदर्शन एवं उससे संबंधित नियमित अभ्यास कराया जाएगा।
- इस कार्यक्रम के तहत इस बात का विशेष ध्यान रखा जाएगा कि बच्चों को खेल–खेल में कैसे सुरक्षित समाज और उससे भी बढ़कर सुरक्षित बिहार बनाने की ओर प्रेरित किया जा सके।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम की निरंतरता एवं विस्तार से बच्चों में जोखिमों की पहचान, उनकी समझ एवं उनसे निपटने की क्षमता का विकास होगा तथा उनके व्यवहार में दीर्घकालीन परिवर्तन आएगा। बच्चों का विद्यालय में ही सुरक्षित रहना पर्याप्त नहीं है अपितु उन्हें "घर से विद्यालय एवं विद्यालय से वापस घर तक" सुरक्षित रखने की कोशिश करनी होगी। सुरक्षित राज्य के निर्माण की शर्त है कि बिहार के हर नागरिक में आपदाओं के जोखिम की पहचान, उनकी समझ एवं निपटने की क्षमता का विकास हो सके। बच्चे भविष्य के नागरिक होते हैं। अतएव यदि बच्चों के अंदर ऐसी क्षमता स्कूली जीवन में विकसित होती है, तो वह बचपन से लेकर वृद्धावस्था पर्यंत आपदाओं से सुरक्षित बने रह सकते हैं जिससे हमें सुरक्षित बिहार के निर्माण में सहायता मिलेगी। साथ ही, बच्चे स्कूल में सीखे कौशल अपने घर–परिवार के साथ भी साझा कर सकते हैं। ऐसा होने से उनके घर–परिवार के सदस्यों में भी आपदाओं से निपटने की समझ विकसित हो सकती है।

सुरक्षित शनिवार के अंतर्गत विद्यालय स्तर पर निम्न कार्य किए जाएंगे –

- विद्यालय में किसी एक शिक्षक को फोकल शिक्षक के रूप में चिन्हित कर प्रशिक्षित किया जाएगा।
- विद्यालय में बच्चों के संगठन जैसे मीना मंच, बाल संसद आदि की सक्रिय भागीदारी से विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति बनायी जाएगी।
- विद्यालय में बच्चों को जोखिमों को पहचानने (हजार्ड हंट) का कौशल विकसित कराया जाएगा।
- जोखिमों की पहचान (हजार्ड हंट) करने के उपरांत विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना तैयार कराई जाएगी।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के संबंध में चर्चा एवं चिन्हित खतरे तथा जोखिमों के दुष्प्रभाव को कम करने के उपायों की चर्चा विद्यालय शिक्षा समिति की बैठक में की जाएगी।
- विद्यालय के बच्चों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति / विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों का उन्मुखीकरण किया जाएगा।
- विद्यालय के प्रत्येक वर्ग से बाल प्रेरक का चयन कर उन्हें प्रशिक्षित किया जाएगा।
- बाल प्रेरकों द्वारा सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी के अनुसार फोकल शिक्षक की सहायता से निर्धारित गतिविधियां प्रत्येक शनिवार को क्रियान्वित की जाएंगी।
- बच्चों को दिए गए ज्ञान एवं कौशल का निरंतर अभ्यास कराया जाएगा।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत तैयार की गयी इस पुस्तिका में इस कार्यक्रम के संबंध में सभी महत्वपूर्ण बातों एवं जानकारियों को सम्मिलित किया गया है जिससे शिक्षकों को इस कार्यक्रम के सफल संचालन में मदद मिल सके।

इस पुस्तिका में सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी को "वैगन व्हील" के रूप में दिया गया है । इस "वैगन व्हील" में

संभावित शिक्षा वर्ष के प्रत्येक शनिवार के लिए एक आपदा का विषय निश्चित है। इस सारणी को मौसम आधारित एवं बिहार के संदर्भ में विभिन्न अवसरों के समय को ध्यान में रखते हुए उस माह के शनिवार में जोखिमों के विषय–वस्तु को अंकित किया गया है। सुरक्षित शनिवार के अंतर्गत प्रत्येक शनिवार को सारणी के अनुसार एक जोखिम के संदर्भ में "क्या करें, क्या ना करें" पर बच्चों को जानकारी दी जाएगी एवं मॉक–ड्रिल या अभ्यास कराया जाएगा।

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन

सरकारी विद्यालयों में

प्राथमिक विद्यालय (वर्ग– 1 से 5)

- बाल संसद के मंत्री – 6
- बाल सुरक्षा मंत्री एवं उपमंत्री – 2
- विद्यालय शिक्षा समिति के अध्यक्ष – 1
- फोकल शिक्षक (सचिव) – 1
- बाल प्रेरक – 3
- कुल – 13

मध्य विद्यालय (वर्ग–1 से 8)

- बाल संसद के मंत्री – 6
- बाल सुरक्षा मंत्री एवं उपमंत्री – 2
- मीना मंच की मीना एवं उपमीना – 2
- विद्यालय शिक्षा समिति के अध्यक्ष – 1
- फोकल शिक्षक (सचिव) – 1
- बाल प्रेरक – 1
- कुल – 13

उच्च विद्यालय (वर्ग– 9 से 10) एवं उच्चतर माध्यमिक (9–12)

- प्रधानाध्यापक (अध्यक्ष) – 1
- फोकल शिक्षक (सचिव) – 1
- किशोरी मंच की बालिका – 6
- इको क्लब के बच्चे – 3
- बाल प्रेरक – 2
- कुल – 13

वैसे विद्यालय जहाँ केवल लड़के पढ़ते है और वहाँ किशोरी मंच नहीं है, वहाँ किशोरी मंच के बदले यूथ क्लब के 6 बच्चों को शामिल किया जाएगा।

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन
मदरसा में

- फोकल शिक्षक – 1
- मदरसा के सेक्रेटरी (अध्यक्ष) – 1
- अत्फाले अंनुम के सदस्य (बाल संसद) – 4
- अत्फाले तरधीन दाहिन्दा सदस्य (बाल प्रेरक) – 4
- क्लास निगरा (क्लास मॉनिटर) – 3
- कुल – 13

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन
निजी विद्यालयों में

- फोकल शिक्षक – 1
- मैनेजमेंट के अध्यक्ष – 1
- चारों हाउस के कोर्डिनेटर – 4
- क्लास मॉनिटर – 4
- बाल प्रेरक – 3
- कुल – 13

बिहार सरकार

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम
बिहार सरकार

नोटः

- किसी माह में पांच शनिवार पड़ने की स्थिति में बच्चों को उस दिन स्वच्छता संबंधित जानकारी दी जाय एवं उसका अभ्यास भी कराया जाय।
- विद्यालय में लंबी छुट्टी होने की स्थिति में बच्चों को गृहकार्य के रूप में वैगन व्हील में वर्णित विशयों का अभ्यास एवं उसपर चर्चा करने संबंधी कार्य दिये जायें।

अप्रैल

- प्रथम शनिवार : अगलगी से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी
- द्वितीय शनिवार : बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हंट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण
- तृतीय शनिवार : लू से बचाव की जानकारी
- चतुर्थ शनिवार : अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

अप्रैल माह का प्रथम शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है।
- आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है।
- इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग
- बिजली का शार्ट सर्किट होना
- भोजन पका लेने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना
- बीड़ी / सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव

अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी नंगा बिजली तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 – 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोईघर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।

- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।
- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।
- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर कर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।
- अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक–ड्रिल अवश्य कराना चाहिए।

अगलगी से बचाव के लिए मॉक–ड्रिल हैं –

1. रुको, लेटो और लुढको

अप्रैल माह का द्वितीय शनिवार

बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हंट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण

विद्यालय के कार्यालय आदेश के माध्यम से तथा उनका उन्मुखीकरण

बाल प्रेरकों की चयन प्रक्रिया :–

- बाल प्रेरक के रूप में वैसे बच्चे का चयन किया जाए, जिनका संवाद संप्रेषण अच्छा हो। बाल प्रेरकों का चयन बच्चों द्वारा ही किया जाएगा।
- बाल प्रेरक के रूप में प्राथमिक विद्यालयों में केवल चौथी एवं पांचवी कक्षा के 4–5 बच्चे का बाल प्रेरक के रूप में चयन किया जाए ताकि पांचवी कक्षा के चयनित बाल प्रेरक दूसरे विद्यालय के छठे वर्ग में चले जाने की स्थिति में शुरुआत से ही बाल प्रेरक के रूप में तैयार रहेंगे तो एकाएक कक्षा बदलने से कार्य बाधित नहीं हो सकेगा। अतएव प्राथमिक विद्यालयों में चौथी वर्ग के बच्चे को भी बाल प्रेरक के रूप में तैयार किया जाएगा।
- इसी प्रकार अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में कक्षा 6, 7 एवं 8 के 3–3 बच्चे का बाल प्रेरक के रूप में चयन किया जाए।
- बाल प्रेरक में बाल संसद एवं मीना मंच के छात्र–छात्राओं को भी शामिल किया जा सकता है।

बाल प्रेरकों की भूमिका :–

- बाल प्रेरक को विभिन्न विषयों जैसे – भूकंप, बाढ़, अगलगी, ठनका/वज्रपात, सड़क दुर्घटना, भगदड़, सुखाड़, सर्पदंश, जलवायु परिवर्तन, पेयजल, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता में व्यवहार परिवर्तन, डायरिया प्रबंधन, प्राथमिक उपचार, खोज एवं बचाव, स्वास्थ्य एवं पोषण इत्यादि पर प्रशिक्षित कराया जाए।
- विद्यालय के अन्य सभी बच्चे को विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी व कौशल विकास हेतु बाल प्रेरक के द्वारा पढ़ाने (पियर टू पियर एजुकेशन) की विधि का ही प्रयोग किया जाए।
- प्रत्येक प्रशिक्षित बाल प्रेरक को अलग–अलग कक्षा के बच्चों को प्रशिक्षित करने की जिम्मेदारी बाँटकर सुरक्षित शनिवार के वार्षिक सारणी के अनुरूप प्रत्येक शनिवार को सिखाने हेतु प्रेरित किया जाए। जब ये बाल प्रेरक अन्य बच्चे को प्रशिक्षित कर रहे हों, तब उन्हें उत्साहित किया जाए और यथासंभव उन्हें सुझाव–सलाह भी दिया जाए।
- बाल प्रेरकों को नियमित रूप से प्रशिक्षण एवं उनकी क्षमता को विकसित करने की आवश्यकता होगी।

हजार्ड हंट की प्रक्रिया :–

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं अन्य बच्चे मिलकर हजार्ड हंट प्रक्रिया के द्वारा विद्यालय परिसर के अंदर एवं विद्यालय के आस–पास के क्षेत्रों के साथ–साथ घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में उन सभी जोखिमों व खतरों की पहचान करें जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के नुकसान एवं क्षति होने की संभावना है।

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम में हंट या जोखिम का आकलन करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अतएव इस प्रक्रिया को पूरी गंभीरता और सक्रियता के साथ करने की आवश्यकता है।

हजार्ड हंट करने की प्रक्रिया निम्नरूपेण है :–

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं बच्चों को प्रधानाध्यापक एक जगह एकत्रित करेंगे।
- वे उन्हें हजार्ड हंट/जोखिम आकलन के महत्व के साथ–साथ यह भी बताएं कि इस प्रक्रिया के द्वारा वे उन सभी प्रकार के जोखिमों की पहचान करें, जिससे हम सभी को किसी ना किसी प्रकार के खतरे या नुकसान होने की संभावना है, चाहे वह नुकसान तुरंत हो या भविष्य में घटित होने की संभावना हो।
- उन्हें यह भी बताएं कि वे उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। हजार्ड हंट के दौरान संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।
- अब हजार्ड हंट प्रक्रिया में शामिल होने वाले बच्चों का 4 से 6 समूह बनाएं (समूह बनाते समय यह ध्यान रखें कि किसी समूह में 10 से ज्यादा बच्चे ना हो, भले ही इसके लिए समूह की संख्या बढ़ानी क्यों ना पड़े)
- सभी बच्चे अपने–अपने समूह में विद्यालय के अंदर एवं बाहर भ्रमण कर उन सभी खतरों को नोट करते जाएं, जिनसे किसी प्रकार के नुकसान होने की संभावना हो या वे सभी वस्तुएं या चीजें जो नुकसानदेह हों या जिनसे डर लगता हो और जिनको सामूहिक प्रयास से ठीक किया जा सकता हो।
- हजार्ड हंट प्रक्रिया के लिए बच्चों को आवश्यकता अनुसार 30 से 45 मिनट का समय दें और समूहों को खतरे की पहचान करने के लिए भेजा जाए। प्रत्येक समूह के द्वारा किए जाने वाले कार्य पर दूर से नजर रखें, इससे बच्चों की भावनाओं और उनके कार्य करने की गंभीरता को समझने में आसानी होगी जो विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करने के समय काफी उपयोगी साबित होगी।

अब प्रत्येक समूह को पहचान किए गए जोखिमों एवं खतरों का प्रस्तुतीकरण करने को कहा जाए और उपस्थित सभी के साथ चर्चा करके चिन्हित जोखिमों व खतरों को अलग–अलग सेक्टर के हिसाब से सूचीबद्ध कराएं।

हजार्ड हंट के लिए चेक लिस्ट निम्न प्रकार है :–

यहाँ यह ध्यान रखना जरूरी है कि जोखिमों का निर्धारण लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग किया जा सकता है –

सेक्टर	स्थान / जोखिम युक्त क्षेत्र का नाम	क्या लड़कियों और लड़कों पर इसका अलग–अलग प्रभाव पड़ता है (हाँ / नहीं)	यदि हाँ, तो लड़कों और लड़कियों के लिए संवेदनशीलताओं का आकलन करें	जोखिमों की संभावना / तीव्रता		
				उच्च	मध्यम	निम्न
पीने का पानी / परिसर की सफाई			लड़कियां : लड़के :			
स्वास्थ्य और व्यक्तिगत साफ–सफाई			लड़कियां : लड़के :			
जीवन कौशल से संबंधित खतरों की अनुपस्थिति			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय की इमारतों में संरचनात्मक और गैर–संरचनात्मक जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
घर से विद्यालय और विद्यालय से घर के रास्ते में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
मिड डे मील और किचन शेड में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
अन्य कोई जोखिम			लड़कियां : लड़के :			

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के गठन की प्रक्रिया :–

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का कार्य विद्यालय के अंदर एवं बाहर तथा विद्यालय के पोषक क्षेत्र में चिन्हित सभी जोखिमों के कुप्रभावों का शमन करते हुए अपने विद्यालय के बच्चों एवं शिक्षकों हेतु विद्यालय को एक सुरक्षित स्थान के रूप में बनाए रखना है। अतः इस कार्य को मूर्त रूप देने के संदर्भ में विद्यालय समुदाय, बाल संसद एवं मीना मंच के सदस्यों एवं विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों को मिलाकर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति गठित की जाएगी।

गठन की प्रक्रिया निम्नरूपेण होगी :–

- विद्यालय समुदाय, जिसमें विद्यालय के बच्चे, शिक्षक, अभिभावक एवं विद्यालय शिक्षा समिति के 3 मनोनीत सदस्य शामिल होंगे, के साथ बैठक कर कार्यक्रम के उद्देश्य, विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति की संरचना एवं रूप रेखा के बारे में विस्तार से चर्चा कराई जाए।
- समिति में बाल संसद के सभी मंत्री, फोकल शिक्षक, विद्यालय शिक्षा समिति के अध्यक्ष तथा अलग–अलग कक्षाओं के 2–3 बाल प्रेरक शामिल होंगे।
- बाल संसद में अन्य मंत्रियों के अलावा एक बाल सुरक्षा मंत्री तथा उसके उप–मंत्री नामित किए जाएंगे। इन दोनों को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा।
- अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में मीना मंच की मीना और उप–मीना/सहायक मीना को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का आकार अधिकतम 12–13 सदस्यों का होगा।
- प्रधानाध्यापक द्वारा विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों को उनके कार्य दायित्व के बारे में बताया जाए तथा माह में एक बार बैठक करने की तिथि भी निर्धारित कर ली जाए।
- समिति की बैठक हेतु एजेंडा भी बनाए जा सकते हैं, जैसे – बैठक की तिथि के पूर्व किए गए कार्यों की समीक्षा, योजना के अनुरूप संपादित गतिविधियां एवं लंबित कार्यों को अलग–अलग सूचीबद्ध करना, अगले माह की कार्ययोजना पर चर्चा एवं उसके क्रियान्वयन हेतु जिम्मेवारी तय करना तथा इसके अनुश्रवण एवं निगरानी के तरीके पर चर्चा इत्यादि।
- इसी प्रकार निजी विद्यालयों में विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।
- मदरसा बोर्ड द्वारा संचालित विद्यालयों में मदरसा विद्यालय प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।

अप्रैल माह का तृतीय शनिवार

लू से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

लू की स्थिति किसे कहते हैं और कब होती है :–

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (Heat Wave) कहा जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार, जब तापमान समान्य से 4.5–6.4 डिग्री से.ग्रे. ज्यादा हो तथा किसी स्थान का अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो तो गर्म हवाएं/लू की स्थिति मानी जाती है।

लू के कारण शरीर पर प्रभाव :–

- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।
- कभी–कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।

लू से बचने के लिए क्या करें :–

- जितनी बार हो सके पानी बार–बार पियें। विद्यालय में अपने साथ पानी की बोतल रखें।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय में पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- हल्का खाना खाएं, लेकिन बार–बार खाएं।
- ताजा पका हुआ भोजन करें।
- अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे – तरबूज, खीरा, ककड़ी, संतरा आदि का सेवन करें।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पिएं।
- अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाए।
- विद्यालयों में ओ०आर०एस० पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दी जा सके।
- हल्का और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

लू से बचने के लिए क्या ना करें :–

- जहाँ तक संभव हो, कड़ी धूप में बाहर ना निकलें।
- तेज धूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग ना लें।
- गर्म पेय पदार्थ जैसे – चाय, कॉफी, इत्यादि का सेवन ना करें।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा इत्यादि का सेवन कम करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला ना छोड़ें।

अप्रैल माह का चतुर्थ शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है।
- आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है।
- इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग
- बिजली का शार्ट सर्किट होना
- भोजन पका लेने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव

अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी नंगा बिजली तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 – 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोईघर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।
- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।

- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।
- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर कर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।
- अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक–ड्रिल अवश्य कराना चाहिए।

अगलगी से बचाव के लिए मॉक–ड्रिल हैं –

1. रुको, लेटो और लुढको

मई

- प्रथम शनिवार : अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
- द्वितीय शनिवार : लू से बचाव की जानकारी
- तृतीय शनिवार : चक्रवाती तूफान /आँधी से खतरे एवं बचाव
- चतुर्थ शनिवार : लू से बचाव की जानकारी

मई माह का प्रथम शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है।
- आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है।
- इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग
- बिजली का शार्ट सर्किट होना
- भोजन पका लेने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव

अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी नंगा बिजली तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 – 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोईघर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।

- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।
- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।
- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर कर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।
- अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक–ड्रिल अवश्य कराना चाहिए।

अगलगी से बचाव के लिए मॉक–ड्रिल हैं –

1. रुको, लेटो और लुढको

मई माह का द्वितीय शनिवार

लू से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

लू की स्थिति किसे कहते हैं और कब होती है :–

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (Heat Wave) कहा जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार, जब तापमान समान्य से 4.5–6.4 डिग्री से.ग्रे. ज्यादा हो तथा किसी स्थान का अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो तो गर्म हवाएं/लू की स्थिति मानी जाती है।

लू के कारण शरीर पर प्रभाव :–

- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।
- कभी–कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।

लू से बचने के लिए क्या करें :–

- जितनी बार हो सके पानी बार–बार पियें। विद्यालय में अपने साथ पानी की बोतल रखें।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय में पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- हल्का खाना खाएं, लेकिन बार–बार खाएं।
- ताजा पका हुआ भोजन करें।
- अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे – तरबूज, खीरा, ककड़ी, संतरा आदि का सेवन करें।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पिएं।
- अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाए।
- विद्यालयों में ओ०आर०एस० पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दी जा सके।
- हल्का और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

लू से बचने के लिए क्या ना करें :–

- जहाँ तक संभव हो, कड़ी धूप में बाहर ना निकलें।
- तेज धूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग ना लें।
- गर्म पेय पदार्थ जैसे – चाय, कॉफी, इत्यादि का सेवन ना करें।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा इत्यादि का सेवन कम करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला ना छोड़ें।

मई माह का तृतीय शनिवार

चक्रवाती तूफान /आँधी से खतरे एवं बचाव

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

चक्रवाती तूफान का क्या अर्थ है ?

कम वायुमंडलीय दबाव के चारों ओर घूमने वाली गर्म हवा की तेज आंधी को चक्रवात कहते हैं। दक्षिणी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'चक्रवात' के नाम से जानते हैं और ये घड़ी की सुई की दिशा में चलते हैं। उत्तरी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'हरीकेन' या 'टाइफून' कहते हैं। ये घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में चलते हैं।

भारत के तटवर्ती इलाके विशेषकर ओडिशा, गुजरात, आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और गोवा चक्रवाती तूफान से ज्यादा प्रभावित होते हैं।

चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए क्या करें :–

- जब कभी चक्रवाती तूफान या तेज आँधी आए, तो घर से बाहर बिल्कुल न निकलें। घर में ही रहें, जब तक कि तेज आँधी या तूफान शांत न हो जाए।
- घर के ऊपरी तलों की अपेक्षा नीचे ही बने रहें।
- रेडियो और टीवी पर मौसम के साफ होने का संदेश प्रसारित होने का इंतजार करें।
- अगर आप घर से बाहर हैं, तो इस स्थिति में किसी भी छतदार मकान में आश्रय लें।
- घर के दरवाजे और खिड़कियों को बंद रखें।
- आपातकालीन स्थिति के लिए मोबाइल फोन, बैटरी, टॉर्च, माचिस एवं रेडीमेड खाने वाली वस्तुएँ अपने साथ रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज और कागजों को संभाल कर रखें।
- चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए सरकारी सूचनाओं का पालन करें।

क्या ना करें :–

- किसी भी पुरानी और क्षतिग्रस्त इमारतों और पेड़ों के नजदीक बिल्कुल भी ना रहें।
- बिजली और टेलीफोन के खम्भों के नीचे बिल्कुल खड़े न हों क्योंकि खम्भा गिरने से शारीरिक क्षति हो सकती है।
- छत या खुली जगह पर ना घूमें।
- अफवाह ना फैलाएं।

मई माह का चतुर्थ शनिवार

लू से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

लू की स्थिति किसे कहते हैं और कब होती है :–

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (Heat Wave) कहा जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार, जब तापमान समान्य से 4.5–6.4 डिग्री से.ग्रे. ज्यादा हो तथा किसी स्थान का अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो तो गर्म हवाएं/लू की स्थिति मानी जाती है।

लू के कारण शरीर पर प्रभाव :–

- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।
- कभी–कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।

लू से बचने के लिए क्या करें :–

- जितनी बार हो सके पानी बार–बार पियें। विद्यालय में अपने साथ पानी की बोतल रखें।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय में पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- हल्का खाना खाएं, लेकिन बार–बार खाएं।
- ताजा पका हुआ भोजन करें।
- अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे – तरबूज, खीरा, ककड़ी, संतरा आदि का सेवन करें।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पिएं।
- अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाए।
- विद्यालयों में ओ०आर०एस० पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दी जा सके।
- हल्का और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

लू से बचने के लिए क्या ना करें :–

- जहाँ तक संभव हो, कड़ी धूप में बाहर ना निकलें।
- तेज धूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग ना लें।
- गर्म पेय पदार्थ जैसे – चाय, कॉफी, इत्यादि का सेवन ना करें।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा इत्यादि का सेवन कम करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला ना छोड़ें।

जून

- प्रथम शनिवार : डूबने से बचाव की जानकारी
- द्वितीय शनिवार : अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास
- तृतीय शनिवार : अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं वज्रपात से बचाव का अभ्यास
- चतुर्थ शनिवार : अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास

जून माह का प्रथम शनिवार

डूबने से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

जून माह का द्वितीय शनिवार

अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है।
- आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है।
- इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग।
- बिजली का शार्ट सर्किट होना।
- चूल्हे की आग को नहीं बुझाना।
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना।
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना।
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी।
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी।
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना।
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना।
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव।

अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी लूज तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर में या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 से 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोई घर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।
- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।

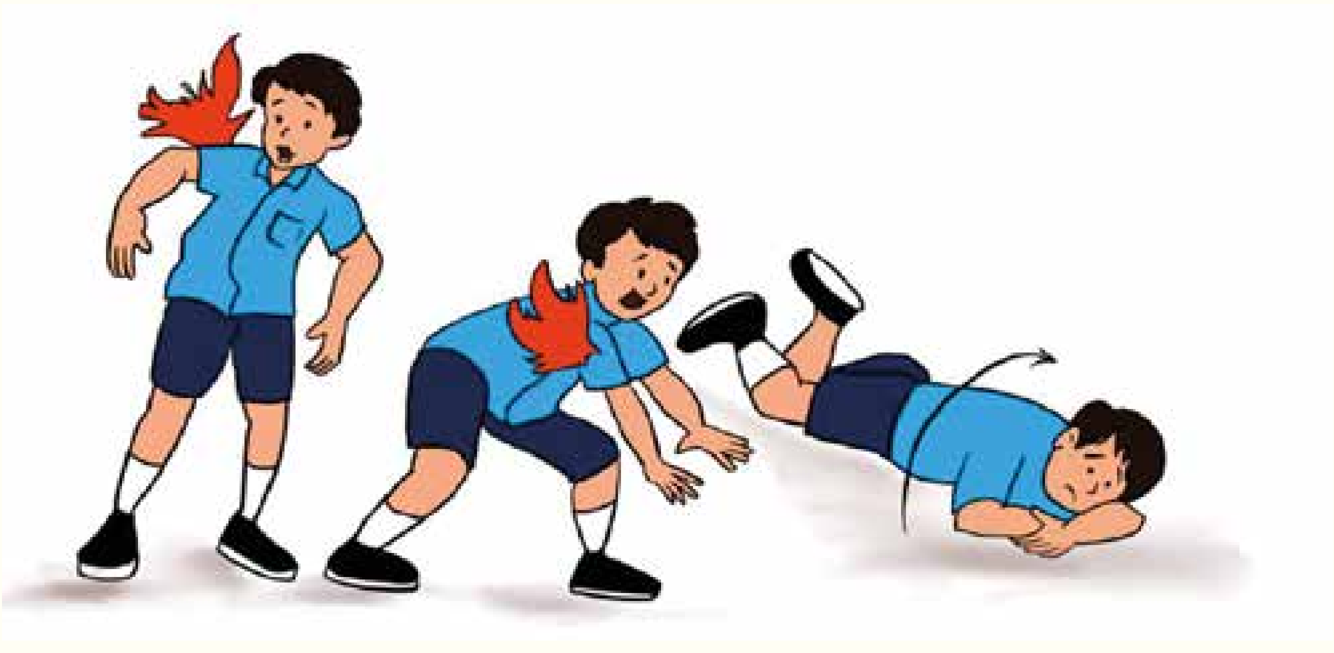
- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।
- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें, जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।

अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक ड्रिल अवश्य कराना चाहिए। अगलगी से बचाव के लिए मॉक ड्रिल हैं –

2. रुको, लेटो और लुढको



जून माह का तृतीय शनिवार

अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं वज्रपात से बचाव का अभ्यास

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

ठनका क्या है?

सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय प्रायः आसमान में बिजली कड़कती/चमकती है तथा आसमानी बिजली/वज्रपात/ठनका गिरने से आमजन प्रभावित होते हैं। बिहार राज्य में लगभग प्रत्येक वर्ष मानसून के आगमन के समय बड़े पैमाने पर ठनका गिरने की घटनाएं होती हैं। ठनका गिरने से जनधन को होने वाली हानि से बचाव के दृष्टिकोण से आवश्यक है कि ठनका से बचने के लिए थोड़ी सावधानी बरतें ।

ठनका से बचाव के लिए क्या करें –

- यदि आप खुले में हों तो तुरंत किसी पक्के मकान में आश्रय लें।
- खिड़कियां, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- ऐसी वस्तुएं जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- बिजली से संचालित उपकरणों से दूर रहें, टेलीफोन या मोबाइल का उपयोग ना करें।
- तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
- समूह में ना खड़े हों बल्कि अलग–अलग खड़े रहें।
- बाहर रहने पर धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग ना करें। बाइक, बिजली या टेलीफोन का खंभा, तार की बाड़, मशीन आदि से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे हुए एवं सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- जहां है, वहीं रहें। हो सके तो पैरों के नीचे सूखी चीजें जैसे लकड़ी, प्लास्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
- अगर खुले में हैं तो अपने दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर अपने सिर को जमीन के तरफ यथासंभव झुका लें तथा सिर को जमीन से ना सटाएँ। वज्रपात के दौरान यह अपने आप को बचाने का सर्वोत्तम तरीका है। बार–बार इस मॉक–ड्रिल का अभ्यास करें।
- अगर खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो नीचे के स्थलों को चुनें।
- आसमानी बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वांस देनी चाहिए एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- शांत रहने की कोशिश करें, हड़बड़ायें नहीं, दूसरों को सचेत करें।

वज्रपात के दौरान क्या ना करें :–

- ऊंची इमारत वाले क्षेत्रों में शरण नहीं लें।

- बिजली एवं टेलीफोन के खंभों के नीचे कदापि नहीं रहें, क्योंकि ऊंचे वृक्ष, ऊंची इमारतें एवं टेलीफोन बिजली के खंभे आसमानी बिजली को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।
- पैदल जा रहे हों तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग ना करें।
- खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो एक साथ कई आदमी इकट्ठे न हों। दो लोगों के बीच की दूरी कम–से–कम 15 फीट हो।
- जमीन पर कदापि ना लेटें।
- यदि घर में हो तो पानी का नल, फ्रीज, टेलीफोन आदि को ना छुएं।

जब कभी भी हम खुले में हों और नजदीक कोई भी आश्रय नहीं दिख रहा हो तब हम वज्रपात से बचने के लिए नीचे दिए गए चित्र के अनुसार उकड़ू–मुकड़ू बैठ कर अपने जीवन की रक्षा कर सकते हैं –

जून माह का चतुर्थ शनिवार

अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास

बाल प्रेरकों द्वारा फोकल शिक्षक के निर्देशन में चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

समय – 1 घंटा

हजार्ड हंट की प्रक्रिया :–

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं अन्य बच्चे मिलकर हजार्ड हंट प्रक्रिया के द्वारा विद्यालय परिसर के अंदर एवं विद्यालय के आस–पास के क्षेत्रों के साथ–साथ घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में उन सभी जोखिमों व खतरों की पहचान करें जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के नुकसान एवं क्षति होने की संभावना है।

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम में हंट या जोखिम का आकलन करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अतएव इस प्रक्रिया को पूरी गंभीरता और सक्रियता के साथ करने की आवश्यकता है।

हजार्ड हंट करने की प्रक्रिया निम्नरूपेण है :–

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं बच्चों को प्रधानाध्यापक एक जगह एकत्रित करेंगे।
- वे उन्हें हजार्ड हंट/जोखिम आकलन के महत्व के साथ–साथ यह भी बताएं कि इस प्रक्रिया के द्वारा वे उन सभी प्रकार के जोखिमों की पहचान करें, जिससे हम सभी को किसी ना किसी प्रकार के खतरे या नुकसान होने की संभावना है, चाहे वह नुकसान तुरंत हो या भविष्य में घटित होने की संभावना हो।
- उन्हें यह भी बताएं कि वे उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। हजार्ड हंट के दौरान संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।
- अब हजार्ड हंट प्रक्रिया में शामिल होने वाले बच्चों का 4 से 6 समूह बनाएं (समूह बनाते समय यह ध्यान रखें कि किसी समूह में 10 से ज्यादा बच्चे ना हो, भले ही इसके लिए समूह की संख्या बढ़ानी क्यों ना पड़े)
- सभी बच्चे अपने–अपने समूह में विद्यालय के अंदर एवं बाहर भ्रमण कर उन सभी खतरों को नोट करते जाएं, जिनसे किसी प्रकार के नुकसान होने की संभावना हो या वे सभी वस्तुएं या चीजें जो नुकसानदेह हों या जिनसे डर लगता हो और जिनको सामूहिक प्रयास से ठीक किया जा सकता हो।
- हजार्ड हंट प्रक्रिया के लिए बच्चों को आवश्यकता अनुसार 30 से 45 मिनट का समय दें और समूहों को खतरे की पहचान करने के लिए भेजा जाए। प्रत्येक समूह के द्वारा किए जाने वाले कार्य पर दूर से नजर रखें, इससे बच्चों की भावनाओं और उनके कार्य करने की गंभीरता को समझने में आसानी होगी जो विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करने के समय काफी उपयोगी साबित होगी।

अब प्रत्येक समूह को पहचान किए गए जोखिमों एवं खतरों का प्रस्तुतीकरण करने को कहा जाए और उपस्थित सभी के साथ चर्चा करके चिन्हित जोखिमों व खतरों को अलग–अलग सेक्टर के हिसाब से सूचीबद्ध कराएं।

हजार्ड हंट के लिए चेक लिस्ट निम्न प्रकार है :–

यहाँ यह ध्यान रखना जरूरी है कि जोखिमों का निर्धारण लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग किया जा सकता है –

सेक्टर	स्थान / जोखिम युक्त क्षेत्र का नाम	क्या लड़कियों और लड़कों पर इसका अलग–अलग प्रभाव पड़ता है (हाँ / नहीं)	यदि हाँ, तो लड़कों और लड़कियों के लिए संवेदनशीलताओं का आकलन करें	जोखिमों की संभावना / तीव्रता		
				उच्च	मध्यम	निम्न
पीने का पानी / परिसर की सफाई			लड़कियां : लड़के :			
स्वास्थ्य और व्यक्तिगत साफ–सफाई			लड़कियां : लड़के :			
जीवन कौशल से संबंधित खतरों की अनुपस्थिति			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय की इमारतों में संरचनात्मक और गैर–संरचनात्मक जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
घर से विद्यालय और विद्यालय से घर के रास्ते में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
मिड डे मील और किचन शेड में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
अन्य कोई जोखिम			लड़कियां : लड़के :			

डूबने से बचाव :–

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

जुलाई

- प्रथम शनिवार : बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल–जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान
- द्वितीय शनिवार : डूबने से बचाव की जानकारी
- तृतीय शनिवार : हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस–पास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास
- चतुर्थ शनिवार : वज्रपात से बचाव की जानकारी

जुलाई माह का प्रथम शनिवार

बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल–जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

बिहार भारत के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त राज्यों में से एक है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण हैं, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं। राज्य की कुल आबादी के लगभग 76 प्रतिशत लोग बाढ़ प्रवण क्षेत्र में रहते हैं। नेपाल से सटा बिहार का मैदानी इलाका कोसी, महानंदा, गंडक, बूढ़ी गंडक, कमला बलान, बागमती अधवारा समूह की नदियों का क्षेत्र है, जो बाढ़ से सर्वाधिक प्रभावित होता है। इसके अतिरिक्त गंगा नदी से भी सटे बिहार के जिले बाढ़ प्रभावित क्षेत्र कहलाते हैं।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- अपने शहर / गांव में बाढ़ की संभावना और बाढ़ के पानी के विगत स्तर को जानें।
- स्थानीय प्राधिकरण के द्वारा बाढ़ की चेतावनी मिलने पर सबको सूचित करें एवं उचित स्थान पर ले जाएं।
- विद्यालय में छोटे बच्चों की कक्षा नीचे के तल पर होनी चाहिए, जिससे कि उनको पहले निकाला जा सके।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय स्थल के बारे में जानकारी हो।
- आपातकालीन किट हमेशा अपने पास रखें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।
- अपने पास आपात दूरभाष नंबर भी लिखकर सुरक्षित रख लें।
- पॉलिथीन बैग या वाटर प्रूफ बैग आदि रखें, जिसमें कपड़े, महंगे सामान, जरूरी दस्तावेज, छाता, चीनी, नमक, आदि हमेशा रखें।
- अगर आप दो मंजिल या अधिक मंजिल वाले मकानों में रहते हैं तो अपनी कीमती वस्तुएं तथा कागजात अपने पास रखें या ऊपरी मंजिल में ले जाएं।
- मजबूत रस्सी एवं एक लंबी लाठी (सांप वगैरह भगाने के लिए) हमेशा साथ रखें।
- अपने पड़ोसियों के साथ मिलकर घर के बाहरी दीवारों के चारों ओर बालू की बोरियां लगाएं।
- चेतावनी व सुझाव के लिए रेडियो सुनें या टीवी देखें और स्थानीय अधिकारियों की चेतावनी पर ध्यान रखें।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पीने के लिए रखें।
- चाय, चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और ओ०आर०एस० व अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।
- बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री बांटने में मदद करें।
- नल के पानी को उबालकर तब तक पिएं जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा क्लोरीन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध ना करा दी गई हो।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या ना करें :–

- बाढ़ का पानी ना पिएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।

- बच्चे बाढ़ के पानी से ना खेलें ना ही बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में जाएं।
- अफवाह पर ध्यान ना दें और ना ही घबराएं।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो, तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें।
- ऐसे किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।

बाढ़ के दौरान तत्काल बचाव हेतु स्थानीय उपलब्ध संसाधनों से जुगाड़ तकनीक :–

- मटके का बेड़ा।
- खाट का बेड़ा।
- ड्रम से निर्मित बेड़ा।
- केले के थंभ से बना बेड़ा।
- पानी के खाली बोतल का बेड़ा।
- थर्मोकोल का बेड़ा।

जल जमाव से होने वाली परेशानियां :–

- सड़क पर कीचड़ होने से लोगों को आवाजाही में परेशानी होती है।
- जमे हुए पानी और गन्दगी के कारण दुर्गन्ध की समस्या होती है।
- जल निकासी की समस्या के कारण नाले का कचरा सड़क पर आ जाता है।
- गन्दगी से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- जमे हुए पानी में मच्छर पनपने से विभिन्न प्रकार की बीमारी जैसे मलेरिया, डायरिया, डेंगू आदि का खतरा बढ़ जाता है।

जल जमाव से निदान :–

- समुचित निकासी की व्यवस्थाः अपने घर के आसपास की नालियों को साफ रखना चाहिए। कचरा और प्लास्टिक को नालियों में फेंकना नहीं चाहिए।
- जल निकासी के लिए उचित योजनाः बारिश के पानी को बहाने के लिए छतों पर पाइप और नालियां सही ढंग से लगवाना चाहिए। पानी के प्रवाह को बाधित करने वाले निर्माण कार्यों से बचना चाहिए।
- वृक्षारोपणः अधिक से अधिक पेड़ लगाना चाहिए, जिससे जल अवशोषण में मदद मिल सके।
- जल संग्रहण प्रणालीः वर्षा जल संचयन प्रणाली को अपनाना चाहिए। पानी को रिचार्ज पिट्स या टैंक में संग्रहित करना चाहिए।
- उन्नत सीवेज सिस्टमः पुरानी और जाम नालियों की मरम्मत करवाना चाहिए। सरकार द्वारा बनाए गए सीवेज सिस्टम का सही उपयोग करना चाहिए।
- सामुदायिक जागरूकताः अपने आसपास के लोगों को भी जल जमाव के खतरों और रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूक करें।
- प्लास्टिक एवं ठोस कचरे का सही प्रबंधनः प्लास्टिक और अन्य कचरे को कूड़ेदान में डालें।
- नियमित निरीक्षण एवं सफाईः बारिश से पहले नालियों और जल निकासी व्यवस्था का निरीक्षण करना चाहिए। पानी जमने वाले स्थानों को नियमित रूप से साफ रखना।

जुलाई माह का द्वितीय शनिवार

डूबने से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

जुलाई माह का तृतीय शनिवार

हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस–पास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

हाथ धुलाई (स्वच्छ हाथ) :–

विद्यालयों में हाथ धोने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में साबुन या सर्फ का घोल एवं पानी की व्यवस्था की जानी चाहिए एवं बच्चों में मध्याह्न भोजन के पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने की नियमित रूप से आदत विकसित करने का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

अच्छी तरह से हाथ धोने का तरीका निम्न प्रकार है :–

- दोनों हथेलियों को पानी से भिंगोकर व साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़ें।
- उंगलियों के बीच को भी अच्छी तरह से रगड़ें।
- साबुन को नाखूनों पर लगाएं एवं तलहटी पर सभी नाखूनों को एक जगह रखकर रगड़ें।
- हाथों के बीच के भाग को भी अच्छी तरह से साफ करें और अंत में पानी से हाथ धो लें।
- मध्याह्न भोजन बनाने एवं परोसने वाले को साबुन से हाथों की सफाई करनी चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता :–

- प्रत्येक दिन दाँत साफ करना चाहिए।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ–साथ, बालों को कंघी से झाड़ना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार बालों की सफाई साबुन या शैंपू से करनी चाहिए।
- हाथ हमेशा साफ रखना चाहिए एवं नाखून कटा होना चाहिए।
- कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
- बालिकाओं में मासिक धर्म से संबंधित स्वयं की साफ सफाई के बारे में महिला शिक्षिका द्वारा जानकारी दी जाए।

बच्चों को कब हाथ धोना चाहिए ?

- नाश्ता अथवा खाना के पहले।
- शौच के बाद।
- खेलने के बाद।
- जानवरों को छूने के बाद।
- शारीरिक अंगों को छूने के बाद।
- स्कूल से आने के बाद।
- सार्वजनिक जगह से लौटने के बाद।

लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालयों के आवश्यक घटक :–

- प्रकाश की उचित व्यवस्था तथा उचित वेंटिलेशन होना चाहिए।
- बच्चों के अनुकूल दरवाजा होना चाहिए तथा उसमें कुण्डी लगी होनी चाहिए।
- शौचालय के अन्दर दिव्यांग बच्चों के लिए एक अलग से शौचालय होना चाहिए तथा शौचालय तक पहुँचने के लिए रैंप बना होना चाहिए।
- लड़कियों के शौचालय में बंद ढक्कन वाला कूड़ेदान होना चाहिए।
- विद्यालय में किसी सुरक्षित स्थान पर पैड बैंक होना चाहिए।
- प्रमुख स्वच्छता संदेशों को दर्शाते हुए ग्राफिक्स और दृश्य होने चाहिए।

आसपास की साफ सफाई

विद्यालय में शौचालय की स्वच्छता :–

- शौचालय विद्यालय परिसर के भीतर स्थित होना चाहिए।
- लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालय होने चाहिए।
- शौचालय की दैनिक सफाई और धुलाई होनी चाहिए।
- सभी शौचालय में पर्याप्त मात्रा में पानी की सुविधा होनी चाहिए।
- हाथ धोने के लिए साबुन की उपलब्धता विद्यालय द्वारा सुनिश्चित की जानी चाहिए।
- सभी शौचालयों में बच्चों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए दरवाजे होने चाहिए।
- विद्यालयों में निर्मित शौचालयों को नियमित रूप से साफ–सुथरा रखा जाए।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त करने हेतु बच्चों को प्रेरित किया जाए।
- विद्यालय में शौचालय हेतु बच्चों द्वारा इसका नियमित उपयोग एवं रखरखाव सुनिश्चित कराया जाए।

परिसर की स्वच्छता :–

- विद्यालय परिसर को नियमित रूप से स्वच्छ रखना चाहिए और इसका अभ्यास करवाना चाहिए।
- विद्यालय में जल–स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस–पास पानी का जमाव नहीं होना चाहिए।
- पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोख्ता होना चाहिए।
- बचे हुए मध्याह्न भोजन को एक गड्ढे में निस्तारित करना चाहिए।
- विद्यालय को नियमित रूप से स्वच्छ रखने के उद्देश्य से डंडे वाला झाड़ू, बाल्टी, साबुन, डस्टबीन एवं सफाई का सामान यथा ब्लीचिंग पाउडर की व्यवस्था की जाए।
- विद्यालय के आलमारी, दरवाजे, खिड़कियाँ, लाइब्रेरी एवं कक्षाओं को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।
- विद्यालय में एकत्रित कचरे को गड्ढे में डालकर सुरक्षित निपटान करना चाहिए और बच्चों को इसका नियमित अभ्यास कराना चाहिए।

शौच या मल द्वारा संक्रमण के विभिन्न मार्ग हैं :–

- खुले में शौच करने से।
- मल का पानी में मिलने से।
- गंदे हाथों से।
- मक्खी, मच्छर एवं जानवरों से।
- मलयुक्त पानी के इस्तेमाल से।
- खुला खाना खाने से।

जुलाई माह का चतुर्थ शनिवार

वज्रपात से बचाव की जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

ठनका क्या है?

सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय प्रायः आसमान में बिजली कड़कती/चमकती है तथा आसमानी बिजली/वज्रपात/ठनका गिरने से आमजन प्रभावित होते हैं। बिहार राज्य में लगभग प्रत्येक वर्ष मानसून के आगमन के समय बड़े पैमाने पर ठनका गिरने की घटनाएं होती हैं। ठनका गिरने से जनधन को होने वाली हानि से बचाव के दृष्टिकोण से आवश्यक है कि ठनका से बचने के लिए थोड़ी सावधानी बरतें ।

ठनका से बचाव के लिए क्या करें :–

- यदि आप खुले में हों तो तुरंत किसी पक्के मकान में आश्रय लें।
- सफर के दौरान अपने वाहन में ही बने रहें।
- खिड़कियां, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- ऐसी वस्तुएं जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- बिजली से संचालित उपकरणों से दूर रहें, टेलीफोन या मोबाइल का उपयोग ना करें।
- तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
- समूह में ना खड़े हों बल्कि अलग–अलग खड़े रहें।
- बाहर रहने पर धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग ना करें। बाइक, बिजली या टेलीफोन का खंभा, तार की बाड़, मशीन आदि से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे हुए सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- जहां है, वहीं रहें। हो सके तो पैरों के नीचे सूखी चीजें जैसे लकड़ी, प्लास्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
- अगर खुले में हैं तो अपने दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर अपने सिर को जमीन की तरफ यथासंभव झुका लें तथा सिर को जमीन से ना सटाएँ। वज्रपात के दौरान यह अपने आप को बचाने का सर्वोत्तम तरीका है। बार–बार इस मॉक–ड्रिल का अभ्यास करें।
- अगर खुले आकाश में रहने को बाध्य हो; तो नीचे के स्थलों को चुनें।
- आसमानी बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वांस देना एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- शांत रहने की कोशिश करें, हड़बड़ायें नहीं, दूसरों को सचेत करें।

वज्रपात के दौरान क्या ना करें :–

- ऊंची इमारत वाले क्षेत्रों में शरण नहीं लें।
- बिजली एवं टेलीफोन के खंभों के नीचे कदापि नहीं रहें, क्योंकि ऊंचे वृक्ष, ऊंची इमारतें एवं टेलीफोन–बिजली के खंभे आसमानी बिजली को अपनी और आकर्षित करते हैं।

- पैदल जा रहे हों तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग ना करें।
- खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो एक साथ कई आदमी इकट्ठे न हों। दो लोगों के बीच की दूरी कम–से–कम 15 फीट हो।
- जमीन पर कदापि ना लेटें।
- यदि घर में हों तो पानी का नल, फ्रीज, टेलीफोन आदि को ना छुएं।

जब कभी भी हम खुले में हों और नजदीक कोई भी आश्रय नहीं दिख रहा हो तब हम वज्रपात से बचने के लिए निम्न चित्र में दिए गए चित्र के अनुसार उकड़ू–मुकड़ू बैठ कर अपने जीवन की रक्षा कर सकते हैं –

अगस्त

- **प्रथम शनिवार** : बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक–ड्रिल)
- **द्वितीय शनिवार** : पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी
- **तृतीय शनिवार** : सांप–बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उसके समाधान। कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
- **चतुर्थ शनिवार** : नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

अगस्त माह का प्रथम शनिवार

बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक–ड्रिल)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

बाढ़ तब आती है जब किसी नदी, झील या समुद्र का पानी उसके आसपास की भूमि पर बह जाता है। बहुत अधिक बारिश या पिघलती बर्फ या किसी डैम से पानी का तेज बहाव बाढ़ का मुख्य कारण है।

बिहार भारत के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त राज्यों में से एक है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण हैं, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं। राज्य की कुल आबादी के लगभग 76 प्रतिशत लोग बाढ़ प्रवण क्षेत्र में रहते हैं।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- अपने शहर / गांव में बाढ़ की संभावना और बाढ़ के पानी के विगत स्तर को जानें।
- स्थानीय प्राधिकरण के द्वारा बाढ़ की चेतावनी मिलने पर सबको सूचित करें एवं सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- विद्यालय में छोटे बच्चों की कक्षा नीचे के तल पर होनी चाहिए, जिससे कि उनको पहले निकाला जा सके।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय स्थल के बारे में जानकारी हो।
- आपातकालीन किट हमेशा अपने पास रखें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।
- अपने पास आपात दूरभाष नंबर भी लिखकर सुरक्षित रख लें।
- पॉलिथीन बैग या वाटर प्रूफ बैग आदि रखें, जिसमें कपड़े, महंगे सामान, जरूरी दस्तावेज, छाता, चीनी, नमक, आदि रखें।
- अगर आप दो मंजिल या अधिक मंजिल वाले मकान में रहते हैं तो अपनी कीमती वस्तुएं तथा कागजात अपने पास रखें या ऊपरी मंजिल में ले जाएं।
- मजबूत रस्सी एवं एक लंबी लाठी (सांप वगैरह भगाने के लिए) हमेशा साथ रखें।
- अपने पड़ोसियों के साथ मिलकर घर की बाहरी दीवारों के चारों ओर बालू की बोरियां लगाएं।
- चेतावनी व सुझाव के लिए रेडियो सुनें या टीवी देखें और स्थानीय अधिकारियों की चेतावनी पर ध्यान रखें।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पीने के लिए रखें।
- चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और ओ०आर०एस० व अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।
- बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री बांटने में मदद करें।

- नल के पानी को उबालकर तब तक पिएं जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा क्लोरीन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध ना करा दी गई हो।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या ना करें :–

- बाढ़ का पानी ना पिएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।
- बच्चे बाढ़ के पानी से ना खेलें, ना ही बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में जाएं।
- अफवाह पर ध्यान ना दें और ना ही घबराएं।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें।
- ऐसे किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।

बाढ़ के दौरान तत्काल बचाव हेतु स्थानीय उपलब्ध संसाधनों से जुगाड़ तकनीक के द्वारा विभिन्न प्रकार के राफ्ट (बेड़ा) बना सकते हैं, जैसे –

- मटके का राफ्ट
- खाट का राफ्ट
- ड्रम से निर्मित राफ्ट
- केले के थंभ से बना राफ्ट
- पानी के खाली बोतल का राफ्ट
- थर्मोकोल का राफ्ट

डूबने से बचाव के उपाय –

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।

- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

अगस्त माह का द्वितीय शनिवार

पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

स्वच्छ पेयजल हमेशा कीटाणुरहित, हानिकारक रासायनिक तत्वों से रहित, गंधहीन, रंगहीन एवं स्वादहीन होना चाहिये। पानी में खनिज और लवण होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यह पाइप के जरिये हर घर में आपूर्ति किया जा रहा जल हो सकता है या भूजल स्रोत का पानी। गाँव में भूजल स्रोत के उपयोग का मुख्य तरीका है कुएँ की खुदाई या नलकूपों (चापाकल) का लगाना। नलकूप द्वारा भूजल स्रोत से पेयजल प्राप्त करना सर्वाधिक उपयोगी और सर्वसुलभ साधन है।

दूषित पानी पीने से होने वाली सामान्य बीमारियाँ :–

दूषित पानी पीने के कारण पीलिया, आंत्रशोथ, पोलियो, हैजा, टाइफाइड और फाइलेरिया जैसे भयंकर रोग हो सकते हैं।

पेयजल से संबंधित सामान्य सावधानियां :–

- विद्यालय परिसर के भीतर बच्चों के लिए सुरक्षित स्वच्छ और पर्याप्त पेयजल होना चाहिए।
- पेयजल किसी सुरक्षित जल स्रोत से लेना चाहिए।
- पानी को हमेशा ढंक कर रखें।
- विद्यालय में बच्चों को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से पेयजल भंडारण हेतु ढक्कन युक्त बाल्टी एवं पानी निकालने के लिए टिसनी एवं ग्लास की व्यवस्था कक्षा के सामने कराई जाए।
- पेयजल स्रोत जमीन से ऊँची जगह पर हो और पक्के तरीके से चबूतरा बना हो।
- पानी के बहाव के लिए पक्की नाली की व्यवस्था हो जिससे पानी एक जगह एकत्रित ना हो।
- गंदे पानी का निस्तारण सोख्ता गड्ढा बनाकर किया जाए।
- स्रोत के आसपास की जगह को पक्के तरीके से ऊंचा रखना चाहिए ताकि गंदे पानी का प्रवेश उसमें ना हो सके।
- चापाकल को चारों तरफ से घेर कर रखना चाहिए ताकि मल युक्त पानी से संपर्क ना हो तथा जानवर की पहुंच से भी दूर रहे।
- किसी भी आपदा के दौरान पेयजल को उबालकर शुद्ध करके पीना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में पर्याप्त संख्या में नल भी होना चाहिए।
- पेयजल की सुविधा और शौचालय के बीच में सुरक्षित दूरी होनी चाहिए।
- विद्यालय परिसर में कार्यरत चापाकलों के इर्द–गिर्द जमने वाले गंदे पानी की समुचित निकासी की व्यवस्था हो एवं चापाकलों के चारों तरफ साफ सुथरा रखा जाए।
- पेयजल गुणवत्ता की नियमित जांच लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण प्रमंडल के लैब से कराई जाए।
- पेयजल प्रदूषित करने वाले विभिन्न कारकों एवं दूषित जल के सेवन से होने वाली बीमारियों के बारे में बच्चों को नियमित तौर पर जानकारी दी जाए।
- बाढ़ के समय गन्दा पानी ना पिएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।
- बाढ़ के समय नल के पानी को उबालकर तब तक पिएं जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा क्लोरीन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध ना करा दी गई हो।

अगस्त माह का तृतीय शनिवार

सांप–बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उसके समाधान। कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भारत में सर्पदंश से होनेवाली मृत्यु में 15 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषैले सांप के काटने से होती है, जबकि 85 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषहीन सांप के काटने से होती है। इसका मुख्य कारण है सर्पदंश प्रबंधन के बारे में लोगों को जानकारी ना होना।

सांप काटने पर क्या करें :–

- काटने वाले क्षेत्र को स्थिर रखें और इसे अपनी छाती के हिस्से से नीचे रखें, यह जहर को शरीर के अन्य हिस्सों में फैलने से रोकता है।
- शरीर में जहर फैलने से रोकने के लिए काटे हुए घाव के ऊपर 2 से 4 इंच की एक पट्टी बांधें।
- एक एंटीसेप्टिक लोशन से घाव को साफ करें।
- दांत के निशान की जांच करें, कहीं जहरीले सांप के काटने का दो दांत का निशान तो नहीं है।
- अगर पीड़ित ने कोई भी आभूषण या कसे हुए कपड़े पहन रखे हैं, तो शरीर के सूजने से पहले उन्हें हटाने का प्रयास करें।
- घायल व्यक्ति को सांत्वना दें, घबराहट से हृदयगति तेज चलने से रक्त संचरण तेज हो जाएगा और जहर सारे शरीर में फैल जाएगा।
- तुरंत ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें और काटने वाले सांप के बारे में जरूरी सूचना डॉक्टर को दें।

बिच्छू काटने पर क्या करें :–

- प्रभावित क्षेत्र को साबुन और पानी से धोएँ।
- घाव और आस–पास के क्षेत्र पर ठंडा कपड़ा लगाएं।
- डॉक्टर से परामर्श लें।
- घरेलू उपचार के तौर पर काटे हुए स्थान पर हल्दी का लेप लगाएं क्योंकि हल्दी में औषधीय गुण होते हैं।
- अगर पीड़ित ने कोई भी आभूषण या कसे हुए कपड़े पहन रखे हों तो सूजन से पहले इसे हटा दें।

सांप काटने पर क्या ना करें :–

- सांप काटने पर बर्फ का उपयोग ना करें।
- घाव को काटने या चीरा लगाने की कोशिश ना करें।

- ज्यादा ना हिलें या चलें, इससे जहर जल्दी फैलता है।
- अपने मुंह से खून को चूसने की कोशिश ना करें (मुंह में रोगाणु होने से काटे हुए घाव में संक्रमण हो सकता है) या फिर आप भी जहर निगल सकते हैं।
- अप्रशिक्षित व्यक्ति से टुर्नीकेट ना बंधवायें. इससे संबंधित अंग में रक्त प्रवाह पूरी तरह रुक सकता है एवं संबंधित अंग की क्षति हो सकती है।
- नींद आने की कोई दवा नहीं दें।
- मंत्र या तांत्रिक के झांसे में ना आएं।

कुत्ते का काटना :–

पालतू या आवारा कुत्तों के काटने से रेबीज़ या टेटनेस का संक्रमण हो सकता है। अगर किसी ऐसे कुत्ते ने काटा है जिसे रेबीज़ है, या हो सकता है, तो तत्काल डॉक्टर से दिखाने की जरूरत है।

सामान्य जानकारियाँ:–

जैसा कि हम जानते है कि भय की स्थिति में हमारे शरीर से कुछ हॉर्मोन्स का स्राव होता है जिसे कुत्ते, चमगादड़ आदि सूंघते में सक्षम होते हैं तथा वह हमारे हृदय की धड़कनों को भी सुन कर पता लगा सकते हैं कि हम उनसे भयभीत हैं। अतः कुत्ते को देख कर भयभीत न हों।

क्या करें:–

1. ध्यान दें कि कुत्ता पाल रहे हैं तो उसे पालने से पहले उसे रेबीज़ का टीका लगवाएँ।
1. काटे हुए स्थान को सबसे पहले धो लें, हल्के साबुन का प्रयोग करें तथा उसे 5 से 10 मिनट के लिए गर्म पानी से लगातार धोते रहें।
2. साफ कपड़े से रक्त स्राव को धीमा करें।
3. यदि पास में एंटीबायोटिक क्रीम हो तो उसे लगाएँ।
4. घाव को जीवाणु रहित पट्टी से लपेटे तथा तुरंत ही पीड़ित को अस्पताल ले कर जाएँ।
5. पीड़ित व्यक्ति को टेटनस तथा एंटीबायोटिक की सूई लगवाएँ।
6. पीड़ित व्यक्ति को रेबीज़ की सूई अवश्य लगवाएँ। यह इंजेक्शन काटने के 24 घंटे के अंदर ही लगवाना ज़्यादा कारगर होता है।

क्या न करें:–

1. ध्यान दें कि कुत्ते के काटने पर घाव में पट्टी न बाँधे। यदि आवश्यक हो तो एक्सपर्ट की उपस्थिति में ही बाँधें।
2. प्राथमिक उपचार में लापरवाही न बरतें।
3. कुत्ते के काटने के बाद पीड़ित व्यक्ति को टमाटर, इमली, कटहल, बैंगन आदि चीज़ें न खिलाएँ।
4. रेबीज़ का टीका लगवाने में देरी न करें।

अन्य सावधानियाँः–

1. घर में यदि कुत्ता पाल रहे हैं तो उसे पालने से पहले उसे रेबीज़ का टीका लगवाएँ।
2. घर के छोटे बच्चे से कुत्ते को हो सके तो दूर रखें या उसे छेड़ने से मना करें।
3. कुत्ते की साफ़–सफ़ाई का विशेष ध्यान दें।
4. रोड के आवारा कुत्ते को अनावश्यक न परेशान करें।
5. पार्क में खेलते समय या विद्यालय जाते समय कुत्ते को तंग नहीं करना चाहिए, यह बात बच्चे को विद्यालय में अवश्य बताएँ।

बंदर के काटने से बचाव

कुत्तों के बाद बंदरों के काटने के मामले भारत में दूसरे नंबर पर आते हैं। बंदरों के काटने पर केवल घाव ही नहीं होता, बल्कि जानलेवा बीमारियाँ भी हो सकती है। जैसे– घाव में संक्रमण और रेबीज के अलावा हर्पीज भी शामिल है। हर्पीज–ठ वायरस भारत के कई बंदरों में पाया जाता है, जो काफी खतरनाक है। इस वायरस की चपेट में आने के कारण शारीरिक दिव्यांगता या मौत भी हो सकती है।

क्या करें –

1. बंदर के काटने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ।
2. प्राथमिक उपचार के रूप में काटे गए स्थान को तुरंत पानी एवं साबुन से अच्छी तरह 15 मिनट तक धोएँ।
3. एण्टी बैक्टोरियल क्रीम लगाएँ।
4. 24 घंटे के अंदर रेबीज का टीका लगवाएँ।
5. घबराएँ नहीं, डर और घबराहट से स्थिति और भी खराब हो सकती है।
6. गंदगी या धूल वाले क्षेत्र में बाहर निकलने से बचें।
7. प्रभावित क्षेत्र को ढंक कर रखें।

क्या न करें

1. बंदरों का झुंड यदि कहीं दिखे तो उसे छेड़ें नहीं।
2. बंदर का पसंदीदा खाद्य पदार्थ उसे दिखाकर न ले जाएँ। वह उसे खाने के लिए छीनने की कोशिश कर सकता है तथा उस दौरान आप पर हमला भी कर सकता है।
3. बंदरों को चिढ़ाएं नहीं।

अगस्त माह का चतुर्थ शनिवार

नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

- किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें ।
- जर्जर/टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।

किसी भी दशा में **ओवरलोडेड** नाव पर न बैठें

सितंबर

- प्रथम शनिवार : डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ.आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण
- द्वितीय शनिवार : सड़क / रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- तृतीय शनिवार : भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)
- चतुर्थ शनिवार : नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

सितम्बर माह का प्रथम शनिवार

डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ.आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

डायरिया या दस्त अक्सर गंदे पानी के प्रयोग से होता है अगर हम प्रदूषित नदी, तालाब, या कुआँ के पानी का प्रयोग करते हैं जिसके आसपास खुले में शौच होता है तो हम खतरे के दायरे में हैं। ऐसे पानी का प्रयोग अगर पीने, हाथ धोने, नहाने, खाना बनाने में करते हैं तो दस्त/डायरिया होने की पूरी संभावना होती है। गन्दगी से महामारी के रूप में डायरिया फैलने की संभावना होती है।

डायरिया के कारण :–

- दूषित खाना।
- दूषित पानी का सेवन करना।
- बच्चे के शौच को साफ करने के बाद हाथ अच्छी तरह साबुन से नहीं धोना।
- आस–पास गन्दगी का होना।

डायरिया के लक्षण :–

- बार–बार पानी जैसा पैखाना होना।
- अधिक कमजोरी होना।
- सूखा मुंह और सूखी त्वचा का होना।
- आँखों के नीचे काला पड़ना।
- चक्कर आना।

डायरिया के कारण बार–बार शौच होने से शरीर के जरूरी तत्व जैसे – पानी, नमक, मिनरल इत्यादि भी निचोड़ कर निकल जाता है, जिससे शरीर काफी कमजोर हो जाता है। ऐसे समय पर शरीर में पानी को वापस लाना आवश्यक हो जाता है।

डायरिया के इलाज का सबसे सरल उपाय है कि ओ.आर.एस. घोल का सेवन करें. ओ.आर.एस. पैकेट स्वास्थ्य केंद्र एवं मेडिकल स्टोर में मिलता है। इसे घर में भी बनाया जा सकता है। घरेलू भाषा में हम इसे पानी–नमक–चीनी का घोल भी कहते हैं। यह घोल शरीर में पानी के साथ–साथ जरूरी पोषक तत्वों की भी पूर्ति करता है।

ओ. आर. एस. बनाने के तरीके :–

जरूरी चीजें –

- साफ बर्तन,
- साफ पानी (एक लीटर),

- चीनी (6 चुटकी),
- नमक (आधी चुटकी)

बनाने की प्रक्रिया :–

- पानी को साफ बर्तन में डाल दें।
- उसमें 6 चुटकी चीनी मिलाएं।
- फिर उस घोल में आधी चुटकी नमक मिलाएं।
- घोल में चीनी को पूरी तरह से मिला लें।

याद रखने वाली बातें :–

- ओ.आर.एस. का घोल बनाने से पहले हाथों को साबुन से धोयें।
- घोल में नमक की मात्रा का ध्यान रखें। मात्रा अधिक होने के कारण बच्चा घोल पीने से मना कर सकता है तथा बच्चे को बेहोशी और ऐंठन भी हो सकती है।
- नमक की मात्रा कम होने पर पुनर्जलीकरण प्रभावशाली नहीं हो पाता है।
- दस्त जब तक रुक ना जाए, तब तक बच्चे को कम से कम प्रतिदिन एक लीटर ओ.आर.एस. का घोल पिलाएं।
- ओ.आर.एस. धीरे–धीरे चम्मच से पिलाएं।
- यदि बच्चा उल्टी कर देता है तो दस मिनट तक रुक कर दोबारा ओ.आर.एस का घोल पिलाएं।
- ओ.आर.एस. के घोल को ठंडी जगह पर ही रखें।
- उतना ही ओ.आर.एस. का घोल बनाएं, जितना बच्चा एक दिन में पी सके।
- ओ.आर.एस. का घोल बनाये हुए 24 घंटे से अधिक का हो चुका है, तो उसका उपयोग न करें।

सितंबर माह का द्वितीय शनिवार

सड़क / रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

दुर्घटना हमारे जीवन में कहीं भी और कभी भी घटित हो सकती है। सड़क, रेल और नाव दुर्घटना मानवजनित आपदा के अंतर्गत आते है, जिसका मतलब है कि यह मानवीय गलती से होता है।

सड़क दुर्घटना :–

"सावधानी हटी, दुर्घटना घटी"

सड़क दुर्घटना के मुख्य कारण हैं –

- वाहनों की तेज गति
- ओवरटेक करना, सड़कों पर स्टंट करना, मोड़–चौराहों पर स्पीड कम ना करना इत्यादि
- सड़क सुरक्षा के नियमों की अनदेखी
- ड्राईवर का ध्यान भटकना – ड्राइविंग के वक्त मोबाइल पर बात करना या सेल्फी लेना, तनाव की हालत में गाड़ी चलाना, सड़क पर अचानक जानवर या बच्चे का आ जाना, गाड़ियों में तेज आवाज में गाना चलाना इत्यादि
- पैदल यात्री के द्वारा लापरवाही – जैसे यातायात संकेतों का उल्लंघन कर सड़क पार करना, गलत जगह पर या बिना दाएं–बाएं देखे सड़क पार करना या दौड़ कर सड़क पार करना, सड़क पर चलते वक्त कानों में ईयरफोन या मोबाइल का इस्तेमाल करना इत्यादि
- वाहन पर सवार व्यक्तियों की लापरवाही – वाहन से शरीर का अंग बाहर निकालना, पायदान पर लटक कर सफर करना, बसों की छत पर बैठकर सफर करना, दौड़कर बस में चढ़ना या बस से उतरना, ड्राईवर के साथ बातचीत करना इत्यादि
- सड़कों के रखरखाव में कमी – जैसे सड़कों पर गहरे गड्ढे या जलजमाव का होना, अवैध गति अवरोधक का होना, सड़कों पर गन्दगी या विभिन्न प्रकार की सामग्रियों का बिखरा होना
- वाहन के रखरखाव में कमी – ब्रेक या स्टीयरिंग का फेल होना, इंडिकेटर या लाइट का खराब होना, टायर फटना इत्यादि
- मौसम का प्रभाव – कुहासा, भारी बारिश, आंधी तूफान के वक्त ड्राइविंग इत्यादि के कारण भी दुर्घटनाएं घटती हैं।

पैदल यात्री के रूप में हमें क्या–क्या सावधानियां बरतनी चाहिए :–

- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं, फिर दायें देखें और सतर्क होकर इसे पार करें। हम बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
- यदि कोई वाहन तेज गति से आ रहा हो तो उस समय सड़क पार ना करें. खासकर हम बच्चों को इसका विशेष ध्यान रखना है।
- सड़क पर चलते समय या सड़क पार करते समय कान में ईयरफोन लगा कर ना चलें या मोबाइल से बात ना करें।
- सड़क पार करने के लिए जेब्रा क्रॉसिंग का अथवा निर्धारित जगहों का इस्तेमाल करें।
- जब भी हम सड़क पर चल रहे हों तो हमें अपने माता–पिता का हाथ पकड़ कर रखना चाहिए।
- कई बार होता है कि जब हम विद्यालय से निकलते हैं तो अपने दोस्तों के साथ अपनी धुन में ही दौड़ कर सड़क पार करते हैं

और हम सड़क पर चल रहे वाहनों की अनदेखी कर देते हैं, ऐसा हमें बिल्कुल नहीं करना चाहिए। हमें यह हमेशा ध्यान में रखना है कि सड़क पार करते समय बड़े लोगों का सहयोग लें, यदि बड़े लोग आस–पास ना हों तो पहले रुककर सड़क के दोनों तरफ देख लेना चाहिए और फिर सावधानी से सड़क पार करनी चाहिए।

- इसी तरह हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि हम बच्चे सड़क किनारे फुटबॉल या क्रिकेट न खेलें और ना ही व्यस्त सडकों पर साइकिल चलाएँ. क्योंकि ऐसी गतिविधि दुर्घटना का कारण बन सकती है।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करे।

रेल दुर्घटना :–

- भारतीय रेल देश में परिवहन का सबसे बड़ा माध्यम है और लगभग 2.5 करोड़ से ज्यादा लोग प्रतिदिन रेल की सवारी करते हैं। इसके परिचालन में थोड़ी सी भी असावधानी रेल दुर्घटना का कारण बन सकती है। ओडिशा के बालसोर जिला में बहनागा रेलवे स्टेशन के पास वर्ष 2023 में हुई भीषण ट्रेन दुर्घटना में काफी लोगों की जानें गई एवं कई घायल हुए। यह ट्रेन दुर्घटना ओडिशा में हुई लेकिन इसका व्यापक प्रभाव बिहार सहित अन्य राज्यों पर पड़ा। बिहार में प्रभावित परिवारों की सहायता एवं पुनर्वास हेतु विभिन्न संस्थाओं के साथ मिलकर बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के मार्गदर्शन में प्रयास किया जा रहा है।

रेल दुर्घटना के विभिन्न कारण हैं –

- ड्राईवर की लापरवाही – निर्धारित गति का उल्लंघन करना, सिग्नल की अनदेखी करना इत्यादि।
- परिचालनिक कर्मचारियों की लापरवाही – गलत लाइन क्लियर देना, सिग्नल का सही तरीके से इस्तेमाल ना करना, सही समय पर गाड़ी के प्रस्थान का निर्देश ना देना, इंटरलॉकिंग व्यवस्था को दुरुस्त न रखना इत्यादि।
- सिग्नल की खराबी – सिग्नल की बत्ती का खराब हो जाना, सर्किट में गड़बड़ी या फेल हो जाना, कोहरे के कारण या अन्य कारणों से ड्राईवर को सिग्नल ठीक से दिखाई ना देना इत्यादि।
- रेल पथ की खराबी – रेल पथ का टूट जाना, रेल स्लीपरों या फिश प्लेटों का टूट जाना, तापमान परिवर्तन के कारण रेल पटरियों का टेढ़ा हो जाना, पहियों तथा ब्रेक के बीच तीव्र घर्षणों की अनदेखी करना।
- समपार फाटक पर असावधानी – मानव रहित समपार फाटक का होना, रेलगाड़ी आते समय फाटक खुला छोड़ देना, फाटक पर कर्मचारियों की अनुपस्थिति या लापरवाही इत्यादि।
- प्राकृतिक कारण – पहाड़ी रास्तों में रेल पटरियों पर मलबा जमा हो जाना, भारी बारिश के कारण रेल पटरियों का क्षतिग्रस्त हो जाना, आंधी या तूफान के कारण पेड़ों का पटरी पर टूट कर गिर जाना, घने कोहरे के कारण ड्राईवर को सामने कुछ भी ना दिखना इत्यादि।
- असामाजिक गतिविधियाँ – रेल पटरियों की तोड़फोड़ या नुकसान पहुँचाना, गैर कानूनी ढंग से रेल पटरियों पर अवरोध पैदा करना, ट्रेन में ज्वलनशील पदार्थ या विस्फोटक ले जाना, चेन पुलिंग करना या ट्रेन के गेट पर लटकना, गलत ढंग से रेल लाइन को क्रॉस करना इत्यादि।

रेल सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- रेल समपार फाटक पार करते समय रेलवे लाइन के दोनों ओर देखें
- बंद समपार फाटकों को जबरदस्ती पार करने की कोशिश ना करें
- ट्रेन के रुकने पर ही चढ़ें या उतरें
- ट्रेन के दरवाजे से ना लटकें
- रेलवे द्वारा स्टेशन पर अथवा रेलगाड़ी में दी जा रही सूचनाओं का पालन करें
-

- अनजान अथवा संदिग्ध वस्तुओं को ना छुएँ
- यात्रियों को किसी भी दुर्घटना या पटरी से रेल का उतरना या आग लगने की स्थिति में घबड़ाना नहीं चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि रेलगाड़ी के डिब्बों के दरवाजे या आकस्मिक खिड़की, जो प्रत्येक डिब्बे में होता है, उससे बाहर निकलें।

एक जिम्मेदार नागरिक होने के कारण दुर्घटनाओं के वक्त क्या करना चाहिए :–

- वाहन सवार एवं पैदल यात्री एम्बुलेंस तथा फायर ब्रिगेड की गाड़ियों को जाने के लिए रास्ता छोड़ दें तथा दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें।
- किसी दुर्घटना में घायल व्यक्ति को तुरंत प्राथमिक उपचार दें, और उसे तुरंत ही किसी नजदीकी अस्पताल में ले जाएं। यहाँ पर यह भी उल्लेख कर देना चाहिए कि नए कानून के अनुसार घायल व्यक्ति का इलाज सबसे पहले किया जाएगा। इसमें पुलिस की प्रतीक्षा करने की कोई कानूनी बाध्यता नहीं है।

विभिन्न ट्रैफिक संकेतक निम्न हैं :–

सितंबर माह का तृतीय शनिवार

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो बिना बताए आती है, अर्थात भूकंप आने की कोई पूर्वसूचना नहीं होती है। ऐसी स्थिति में जब हम अभ्यास (मॉक–ड्रिल) के माध्यम से अपने आप को तैयार रखेंगे तो निश्चित ही भूकंप के आने पर हम अपने आप को सुरक्षित रख सकेंगे।

भूकंप के सन्दर्भ में तीन परिस्थितियाँ होती हैं :–

- भूकंप आने से पूर्व
- भूकंप के दौरान
- भूकंप के पश्चात्

हमें इन तीनों परिस्थितियों में क्या करें और क्या ना करें के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

भूकंप आने से पूर्व :–

- हमें भूकंप से संबंधित मॉक–ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।

भूकंप के दौरान :–

- भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
- हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो" की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
- झटके आने तक हमें घर के अंदर ही रहना चाहिए।
- अगर हम बेड के ऊपर हैं तो भी हमें सिर को सबसे पहले बचाने के लिए तकिए को सिर के ऊपर रख लेना चाहिए।
- अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।
- अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह हैं, जहां हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़ कर सिर को ढँक लेना चाहिए।
- अगर हम गाड़ी के अंदर हैं, तो गाड़ी को किनारे खड़ा कर देना चाहिए।
- ऐसे समय में अगर हम पुल के ऊपर हैं तो पुल के ऊपर से जल्दी से निकलने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लाईओवर, ऊंची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।

भूकंप के पश्चात् :–

- भूकंप के पश्चात् जब झटके रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊंचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए।
- हमें भयभीत नहीं होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए।
- हमें अफवाहों से बचना चाहिए।
- अगर हम स्वस्थ बाहर निकल चुके हैं, तो हमें घायलों की मदद करनी चाहिए।
- अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह रह गया है।
- अगर कोई भी अंदर हो तो उसे निकालने का प्रयास करना चाहिए।

मॉक–ड्रिल :–

मॉक ड्रिल एक प्रक्रिया है जो किसी भी व्यक्ति या संस्था को आपदा से जुड़ी हुई तैयारी एवं प्रतिक्रिया (Preparedness and Response) के लिए सुनिश्चित और मजबूत करता है।

- किसी भी आपदा से बचने के लिए हमें मॉक–ड्रिल की आवश्यकता होती है।
- विपरीत एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए किसी समूह द्वारा किए गए सामूहिक अभ्यास कार्य को मॉक–ड्रिल कहा जाता है।
- शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा इसके माध्यम से जीवन रक्षक तकनीकों का अभ्यास किया जाता है।
- मॉक–ड्रिल के माध्यम से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना की वास्तविकता का पता चलता है।

मॉक–ड्रिल से पहले कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक है, जैसे :–

- शिक्षकों, बच्चों और अन्य कर्मचारियों को मॉक–ड्रिल के बारे में स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- मॉक–ड्रिल से पहले निकासी योजना (Evacuation Plan) तैयार होनी चाहिए।
- संकेत अलार्म नियमित घंटी से अलग होना चाहिए।
- कक्षा, प्रयोगशाला आदि के भीतर सुरक्षित स्थानों की पहचान जरूरी है।
- झुको, ढंको और पकड़ो का अभ्यास सभी के द्वारा जरूरी है।
- प्रत्येक व्यक्ति को टेबल या बेंच के नीचे जगह नहीं मिल सकती, ऐसी स्थिति में अन्य सुरक्षित स्थानों की पहचान करना आवश्यक है।
- स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढंका जा सकता है, उसकी पहचान कर लें।
- आपातकाल में काम आने वाली सामग्री जैसे प्राथमिक चिकित्सा किट और उपयोगी उपकरणों की जांच कर लें।
- सर्वोत्तम परिणामों और सुरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका और जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।

मॉक–ड्रिल के चरण :–

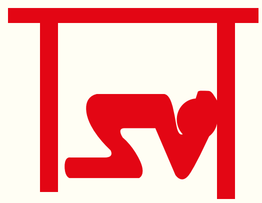
- प्रथम चरण – अलार्म बजाना
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो

- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना
- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना
- पांचवा चरण – बचाव की कार्यवाही
- छठा चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्यवाही
- सातवाँ चरण – संख्या की गिनती

मॉक–ड्रिल के पश्चात् :–

- मॉक–ड्रिल के दौरान विद्यालय से सुरक्षित बाहर आने के समय को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के अनुभव, अवलोकन और परिणामों को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के परिणामों में सुधार के लिए अनुभव और अवलोकन को सभी के साथ साझा करें।

झुको



ढंको

पकड़ो

सितंबर माह का चतुर्थ शनिवार

नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

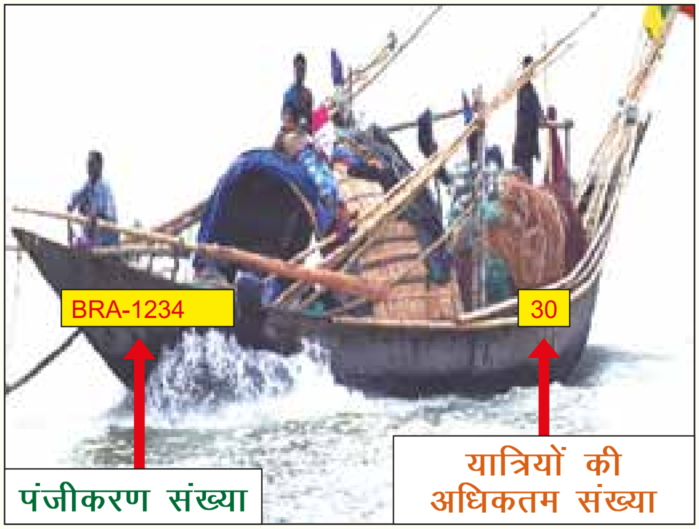
डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

- किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें ।
- जर्जर / टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।

नाव पर पंजीकरण संख्या एवं यात्रियों की संख्या अंकित हो तो उसी नाव से यात्रा करें



अक्टूबर

- प्रथम शनिवार : नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- द्वितीय शनिवार : दशहरा/छठ/मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव की जानकारी
- तृतीय शनिवार : दीवाली के पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव
- चतुर्थ शनिवार : सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी

अक्टूबर माह का प्रथम शनिवार

नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

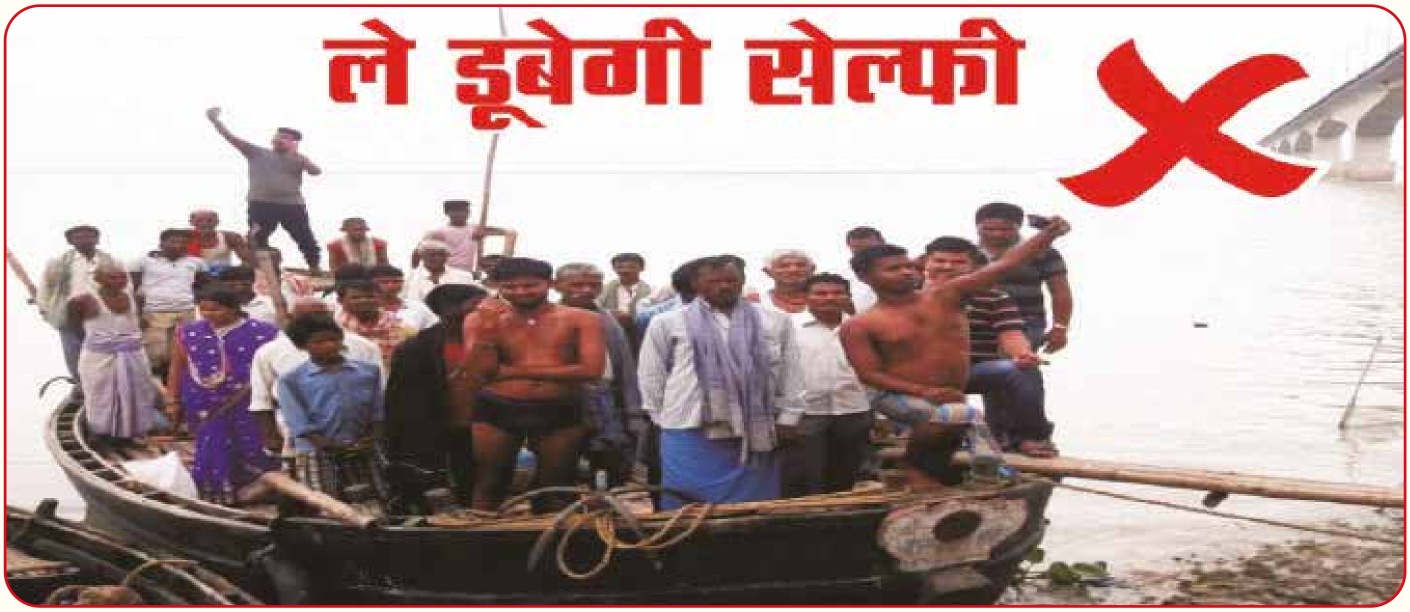
डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

- किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें ।
- जर्जर / टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।

नाव पर सेल्फी लेना खतरनाक ही नही, जानलेवा साबित हो सकता है। कृप्या ऐसा न करें।



अक्टूबर माह का द्वितीय शनिवार

दशहरा / छठ / मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

दशहरा, छठ, श्रावणी मेला, प्रकाश पर्व, मुहर्रम में ताजिया निकलने के दौरान तथा अन्य कोई असंगठित समारोह एवं सम्मेलन के अवसर पर बहुत भीड़ होती है जिसमें भगदड़ जैसी घटना होने की आशंका प्रबल होती है। ऐसी दुर्घटना में ज्यादातर मरने वाले बच्चे एवं महिलाएं होते हैं। अतः इन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता है।

भीड़–भाड़ वाले स्थानों में ध्यान रखें ये सुझाव :–

- भीड़–भाड़ वाले स्थानों जैसे धार्मिक पूजा स्थल, मेले, उत्सवों आदि में सावधान रहें व अनुशासित तरीके से चलें।
- बेवजह शोर न मचायें, अफवाहें न फैलायें और साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने से रोकें।
- यदि संभव हो तो बच्चों, बुजुर्गों व विकलांगों को अधिक भीड़–भाड़ वाले स्थानों पर न ले जाएं।
- जल्दबाजी न करें। यदि आपसे आगे चलने वाला कोई बच्चा/महिला/वृद्ध व्यक्ति गिर जाये तो उसकी सहायता करें।

भगदड़ की स्थिति में ध्यान रखें ये सुझाव :–

- भगदड़ मचने की स्थिति में संयम व धैर्य बनाए रखें व यदि संभव हो तो भगदड़ वाले मार्ग से हट जायें।
- स्थिति सामान्य होने पर घायल व्यक्तियों को रास्ते से उठाकर पास के सुरक्षित स्थान पर ले जाकर उनकी सहायता करें।
- घायलों के इर्दगिर्द भीड़ न इकट्ठा होने दें व हवा आने दें, क्योंकि भगदड़ में अधिकतर लोग दम घुटने से बेहोश हो जाते हैं।
- पुलिस व राहत कर्मियों को उनके कार्य में सहयोग करें।

प्राथमिक उपचार एवं सी.पी.आर. के तरीके :–

भगदड़ के दौरान अक्सर व्यक्ति घायल और मूर्छित हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति को चिकित्सकीय सहायता के पूर्व उसका तत्काल किया गया इलाज प्राथमिक उपचार कहलाता है। प्राथमिक उपचार आपातस्थिति में उपलब्ध सामग्रियों से दी गयी मदद तक सीमित है।

प्राथमिक उपचार का उद्देश्य :–

1. मरने से बचाना।
2. स्थिति बिगड़ने नहीं देना।
3. स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना।

हृदयगति को पुनर्जीवित करना (Cardio Pulmonary Resuscitation i.e. CPR) :–

हृदयगति रुकने के 6 मिनट बाद व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। हृदयगति रुकने के 6 मिनट के अन्दर छाती के ऊपर 30 बार दवाब एवं 2 बार कृत्रिम श्वास देने की प्रक्रिया को सी.पी.आर. कहते हैं।

हृदयगति को पहचानने का तरीका :–

1. नब्ज के संचरण को जांचना।
2. मुंह के द्वारा श्वास नली को देखना कि उसमें कुछ फंसा तो नहीं है।
3. श्वास का पता लगाना (देखकर, सुनकर एवं महसूस कर LLF Method)।

सी.पी.आर. देने का तरीका :–

- रोगी को समतल और मजबूत सतह पर लिटा दें।
- छाती के ऊपर के कपड़े को हटाएं।
- दोनों निप्पल के मध्य भाग वाले स्थान पर एक हाथ के ऊपर दूसरे हाथ को जकड़कर 30 बार 5 से०मी० तक दबाएं।
- रोगी के मुंह के ऊपर रुमाल या साफ कपड़े को रखकर दो बार श्वास दें।
- 30 बार दवाब एवं 2 बार श्वास देने की प्रक्रिया को 20 सेकंड में पूरा करें और यह कार्यवाही तब तक करते रहें जब तक कि हृदयगति पुनर्जीवित ना हो जाए।
- साथ ही डॉक्टर को संपर्क करें।

अक्टूबर माह का तृतीय शनिवार

दीवाली के पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भारत में दीवाली के समय पटाखे जलाये जाते हैं। हमें पटाखे जलाते समय कुछ सावधानियां रखने की जरूरत है। आइए, इससे संबंधित क्या करें और क्या ना करें के बारे में जानते हैं –

क्या करें :–

- पटाखे को हमेशा दूर से जलाएं।
- पटाखे को शरीर से दूर रखकर जलाएं।
- पटाखे जलाते समय पैरों में चप्पल या जूते जरूर पहनें।
- चकरी या अनार को समतल जमीं पर ही जलाएं।
- जले हुए पटाखों को पानी की बाल्टी में डाल दें।
- बच्चे घर के बड़ों के मार्गदर्शन में ही पटाखे जलाएं।
- पटाखे जलाते समय पास में पानी से भरी बाल्टी रखें।
- आँख में कुछ पड़ जाने पर आँखों को पानी से धोएं तथा चिकित्सक को दिखाएँ।
- बड़ी आग की स्थिति में फायर ब्रिगेड को 101 पर संपर्क करें।

क्या ना करें :–

- आधे जले या न जले पटाखों को पुनः जलाने का प्रयास ना करें।
- हवा में उड़ने वाले पटाखों को जलाने से परहेज करें।
- पटाखे को हाथ में रखकर ना जलाएं।
- यदि आँख में कुछ कण पड़ जाएं तो आँखों को रगड़ें नहीं या उसे जबरदस्ती निकालने की कोशिश ना करें।
- घर के अन्दर पटाखे ना जलाएं, हमेशा खुली जगह पर ही जलाएं।
- पटाखे जलाते समय ढीले या सिन्थेटिक कपड़े ना पहनें।

प्राथमिक उपचार (मुख्यतः जल जाने पर) :–

- सर्वप्रथम घायल या जले हुए व्यक्ति को अग्नि वाले स्थान से हटाएं।
- जले हुए भाग पर ठंडा पानी डालें।
- जले हुए भाग पर राख, मिट्टी, पाउडर, बटर, ग्रीस तथा कोई अन्य पदार्थ ना डालें, इससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- जले हुए भाग को साफ सूती कपड़े से ढंक देना चाहिए।
- प्राथमिक उपचार के बाद या अधिक जल जाने की स्थिति में पीड़ित को नजदीकी अस्पताल में दिखाएँ।

अक्टूबर माह का चतुर्थ शनिवार

सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

दुर्घटना हमारे जीवन में कहीं भी और कभी भी घटित हो सकती है। सड़क, रेल और नाव दुर्घटना मानवजनित आपदा के अंतर्गत आती हैं, जिसका मतलब है यह हमारी गलती से होता है।

सड़क दुर्घटना :–

"सावधानी हटी, दुर्घटना घटी"

सड़क दुर्घटना के मुख्य कारण हैं :–

- वाहनों की तेज गति।
- ओवरटेक करना, सड़कों पर स्टंट करना, मोड़–चौराहों पर स्पीड कम ना करना इत्यादि।
- सड़क सुरक्षा के नियमों की अनदेखी।
- ड्राईवर का ध्यान भटकना – ड्राइविंग के वक्त मोबाइल पर बात करना या सेल्फी लेना, तनाव की हालात में गाड़ी चलाना, सड़क पर अचानक जानवर या बच्चे का आ जाना, गाड़ियों में तेज आवाज में गाना चलाना इत्यादि।
- पैदल यात्री के द्वारा लापरवाही – जैसे यातायात संकेतों का उल्लंघन कर सड़क पार करना, गलत जगह पर या बिना दाएं–बाएं देखे सड़क पार करना या दौड़ कर सड़क पार करना, सड़क पर चलते वक्त कानों में ईयरफोन या मोबाइल का इस्तेमाल करना इत्यादि
- वाहन पर सवार व्यक्तियों की लापरवाही – वाहन से शरीर का अंग बाहर निकालना, पायदान पर लटक कर सफर करना, बसों की छत पर बैठकर सफर करना, दौड़कर बस में चढ़ना या बस से उतरना, ड्राईवर के साथ बातचीत करना इत्यादि।
- सड़कों के रखरखाव में कमी – जैसे सड़कों पर गहरे गड्ढे या जलजमाव का होना, अवैध गति अवरोधक का होना, सड़कों पर गन्दगी या विभिन्न प्रकार की सामग्रियों का बिखरा होना।
- वाहन के रखरखाव में कमी – ब्रेक या स्टीयरिंग का फेल होना, इंडिकेटर या लाइट का खराब होना, टायर फटना इत्यादि।
- मौसम का प्रभाव – कुहासा, भारी बारिश, आंधी तूफान के वक्त ड्राइविंग इत्यादि के कारण भी दुर्घटनाएं घटती हैं।

पैदल यात्री के रूप में हमें क्या–क्या सावधानियां बरतनी चाहिए :–

- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं फिर दायें देख कर ही पार करें। हम बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
- यदि कोई वाहन तेज गति से आ रहा हो तो उस समय सड़क पार ना करें। खासकर हम बच्चों को इसका विशेष ध्यान रखना है।
- सड़क पर चलते समय या पार करते समय कान में ईयरफोन लगा कर ना चलें या मोबाइल से बात ना करें।
- सड़क पार करने के लिए जेब्रा क्रासिंग का अथवा निर्धारित जगहों का इस्तेमाल करें।
- जब भी हम सड़क पर चल रहे हों तो हमें अपने माता–पिता का हाथ पकड़ कर रखना चाहिए।

- कई बार होता है कि जब हम विद्यालय से निकलते हैं तो अपने दोस्तों के साथ अपनी धुन में ही दौड़ कर सड़क पार करते हैं और हम सड़क पर चल रहे वाहनों की अनदेखी कर देते हैं, ऐसा हमें बिल्कुल नहीं करना चाहिए। हमें यह हमेशा ध्यान में रखना है कि सड़क पार करते समय बड़े लोगों का सहयोग लें, यदि बड़े लोग आस–पास ना हों तो पहले रूककर सड़क के दोनों तरफ देख लेना चाहिए और फिर सावधानी से सड़क पार करें।
- इसी तरह हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि हम बच्चे सड़क किनारे फुटबॉल या क्रिकेट न खेलें और ना ही व्यस्त सड़कों पर साइकिल चलाएँ, क्योंकि ऐसी गतिविधि दुर्घटना का कारण बन सकती है।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करें।

विभिन्न ट्रैफिक संकेतक निम्न हैं –

नवंबर

- प्रथम शनिवार : भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी (प्राथमिक उपचार, सी.पी.आर.)
- द्वितीय शनिवार : डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी
- तृतीय शनिवार : भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)
- चतुर्थ शनिवार : शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

नवंबर माह का प्रथम शनिवार

भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी (प्राथमिक उपचार, सी.पी.आर.)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

दशहरा, छठ, श्रावणी मेला, प्रकाश पर्व, मुहर्रम में ताजिया निकलने के दौरान तथा अन्य कोई असंगठित समारोह एवं सम्मेलन के अवसर पर बहुत भीड़ होती है जिसमें भगदड़ जैसी घटना होने की आशंका प्रबल होती है। ऐसी दुर्घटना में ज्यादातर मरने वाले बच्चे एवं महिलाएं होते हैं। अतः इन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता है।

भीड़–भाड़ वाले स्थानों में ध्यान रखें ये सुझाव :–

- भीड़–भाड़ वाले स्थानों जैसे धार्मिक पूजा स्थल, मेले, उत्सवों आदि में सावधान रहें व अनुशासित तरीके से चलें।
- बेवजह शोर न मचायें, अफवाहें न फैलायें और साथ ही दूसरों को भी ऐसा करने से रोकें।
- यदि संभव हो तो बच्चों, बुजुर्गों व विकलांगों को अधिक भीड़–भाड़ वाले स्थानों पर न ले जाएं।
- जल्दबाजी न करें। यदि आपसे आगे चलने वाला कोई बच्चा/महिला/वृद्ध व्यक्ति गिर जाये तो उसकी सहायता करें।

भगदड़ की स्थिति में ध्यान रखें ये सुझाव :–

- भगदड़ मचने की स्थिति में संयम व धैर्य बनाए रखें व यदि संभव हो तो भगदड़ वाले मार्ग से हट जायें।
- स्थिति सामान्य होने पर घायल व्यक्तियों को रास्ते से उठाकर पास के सुरक्षित स्थान पर ले जाकर उनकी सहायता करें।
- घायलों के इर्दगिर्द भीड़ न इकट्ठा होने दें व हवा आने दें, क्योंकि भगदड़ में अधिकतर लोग दम घुटने से बेहोश हो जाते हैं।
- पुलिस व राहत कर्मियों को उनके कार्य में सहयोग करें।

प्राथमिक उपचार एवं सी.पी.आर. के तरीके :–

भगदड़ के दौरान अक्सर व्यक्ति घायल और मूर्छित हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति को चिकित्सकीय सहायता के पूर्व उसका तत्काल किया गया इलाज प्राथमिक उपचार कहलाता है। प्राथमिक उपचार आपातस्थिति में उपलब्ध सामग्रियों से दी गयी मदद तक सीमित है।

प्राथमिक उपचार का उद्देश्य :–

1. मरने से बचाना
2. स्थिति बिगड़ने नहीं देना
3. स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना

हृदयगति को पुनर्जीवित करना (Cardio Pulmonary Resuscitation i.e. CPR) :–

हृदयगति रुकने के 6 मिनट बाद व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। हृदयगति रुकने के 6 मिनट के अन्दर छाती के ऊपर 30 बार दवाब एवं 2 बार कृत्रिम श्वास देने की प्रक्रिया को सी.पी.आर. कहते हैं।

हृदयगति को पहचानने का तरीका :–

1. नब्ज के संचरण को जांचना
2. मुंह के द्वारा श्वास नाली को देखना कि उसमें कुछ फंसा तो नहीं है
3. श्वास का पता लगाना (देखकर, सुनकर एवं महसूस कर LLF Method)

सी.पी.आर. देने का तरीका :–

* रोगी को समतल और मजबूत सतह पर लिटा दें।
* छाती के ऊपर के कपड़े को हटाएं।
* दोनों निप्पल के मध्य भाग वाले स्थान पर एक हाथ के ऊपर दूसरे हाथ को जकड़कर 30 बार 5 से०मी० तक दबाएं।
* रोगी के मुंह के ऊपर रुमाल या साफ कपड़े को रखकर दो बार श्वास दें।
* 30 बार दबाव एवं 2 बार श्वास देने की प्रक्रिया को 20 सेकंड में पूरा करें और यह कार्यवाही तब तक करते रहें जब तक कि हृदयगति पुनर्जीवित ना हो जाए।
* साथ ही डॉक्टर को संपर्क करें।

नवंबर माह का द्वितीय शनिवार

डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

- किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें ।
- जर्जर/टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।

सुरक्षित नौका परिचालन के तकनीकी पहलू :

नवंबर माह का तृतीय शनिवार

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो बिना बताए आती है, अर्थात भूकंप आने की कोई पूर्वसूचना नहीं होती है। ऐसी स्थिति में जब हम अभ्यास (मॉक–ड्रिल) के माध्यम से अपने आप को तैयार रखेंगे तो निश्चित ही भूकंप के आने पर हम अपने आप को सुरक्षित रख सकेंगे।

भूकंप के सन्दर्भ में तीन परिस्थितियाँ होती हैं :–

- भूकंप आने से पूर्व
- भूकंप के दौरान
- भूकंप के पश्चात्

हमें इन तीनों परिस्थितियों में क्या करें और क्या ना करें के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

भूकंप आने से पूर्व :–

- हमें भूकंप से संबंधित मॉक–ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।

भूकंप के दौरान :–

- भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
- हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो" की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
- झटके आने तक हमें घर के अंदर ही रहना चाहिए।
- अगर हम बेड के ऊपर हैं तो भी हमें सिर को सबसे पहले बचाने के लिए तकिए को सिर के ऊपर रख लेना चाहिए।
- अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।
- अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह हैं, जहां हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़ कर सिर को ढँक लेना चाहिए।
- अगर हम गाड़ी के अंदर हैं, तो गाड़ी को किनारे खड़ा कर देना चाहिए।
- ऐसे समय में अगर हम पुल के ऊपर हैं तो पुल के ऊपर से जल्दी से निकलने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लाईओवर, ऊंची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।

भूकंप के पश्चात् :–

- भूकंप के पश्चात् जब झटके रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊंचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए।
- हमें भयभीत नहीं होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए।
- हमें अफवाहों से बचना चाहिए।
- अगर हम स्वस्थ बाहर निकल चुके हैं, तो हमें घायलों की मदद करनी चाहिए।
- अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह रह गया है।
- अगर कोई भी अंदर हो तो उसे निकालने का प्रयास करना चाहिए।

मॉक–ड्रिल :–

मॉक ड्रिल एक प्रक्रिया है जो किसी भी व्यक्ति या संस्था को आपदा से जुड़ी हुई तैयारी एवं प्रतिक्रिया (Preparedness and Response) के लिए सुनिश्चित और मजबूत करता है।

- किसी भी आपदा से बचने के लिए हमें मॉक–ड्रिल की आवश्यकता होती है।
- विपरीत एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए किसी समूह द्वारा किए गए सामूहिक अभ्यास कार्य को मॉक–ड्रिल कहा जाता है।
- शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा इसके माध्यम से जीवन रक्षक तकनीकों का अभ्यास किया जाता है।
- मॉक–ड्रिल के माध्यम से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना की वास्तविकता का पता चलता है।

मॉक–ड्रिल से पहले कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक है, जैसे :–

- शिक्षकों, बच्चों और अन्य कर्मचारियों को मॉक–ड्रिल के बारे में स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- मॉक–ड्रिल से पहले निकासी योजना (Evacuation Plan) तैयार होनी चाहिए।
- संकेत अलार्म नियमित घंटी से अलग होना चाहिए।
- कक्षा, प्रयोगशाला आदि के भीतर सुरक्षित स्थानों की पहचान जरूरी है।
- झुको, ढंको और पकड़ो का अभ्यास सभी के द्वारा जरूरी है।
- प्रत्येक व्यक्ति को टेबल या बेंच के नीचे जगह नहीं मिल सकती, ऐसी स्थिति में अन्य सुरक्षित स्थानों की पहचान करना आवश्यक है।
- स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढंका जा सकता है, उसकी पहचान कर लें।
- आपातकाल में काम आने वाली सामग्री जैसे प्राथमिक चिकित्सा किट और उपयोगी उपकरणों की जांच कर लें।
- सर्वोत्तम परिणामों और सुरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका और जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।

मॉक–ड्रिल के चरण :–

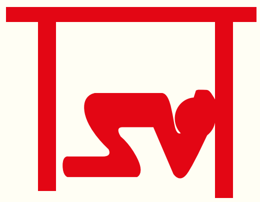
- प्रथम चरण – अलार्म बजाना
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो

- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना
- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना
- पांचवा चरण – बचाव की कार्यवाही
- छठा चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्यवाही
- सातवाँ चरण – संख्या की गिनती

मॉक–ड्रिल के पश्चात् :–

- मॉक–ड्रिल के दौरान विद्यालय से सुरक्षित बाहर आने के समय को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के अनुभव, अवलोकन और परिणामों को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के परिणामों में सुधार के लिए अनुभव और अवलोकन को सभी के साथ साझा करें।

झुको



ढंको

पकड़ो

नवंबर माह का चतुर्थ शनिवार

शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

शीतलहर क्या है ?

ठंड के मौसम में जब तापमान 7 डिग्री से० से कम हो जाए तो इसे शीतलहर की स्थिति माना जाता है।

राज्य में ठंड के मौसम में सामान्यतः दिसंबर के आखिरी सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीतलहर का प्रकोप रहता है।

शीतलहर या ठंड लगने पर व्यक्ति में निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं :–

- शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना
- अत्यधिक कंपकंपी या ठिठुरन
- बार–बार जी मिचलाना या उल्टी होना
- अर्द्धबेहोशी की स्थिति या बेहोश होना

शीतलहर के दौरान क्या करें :–

शीतलहर में सबसे आवश्यक है कि शरीर की ऊष्मा को बनाए रखा जाए, क्योंकि इस दौरान बाहर के वातावरण का तापमान बहुत कम हो जाता है जिस कारण शरीर का तापमान भी कम होने लगता है। ऐसी परिस्थिति में आवश्यक है कि शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखा जाए।

- दिन के वक्त धूप में अधिक से अधिक समय रहा जाए – सुनहरी धूप का आनंद लेना चाहिए।
- प्रशासन को यह व्यवस्था करनी चाहिए कि विद्यालय में पठन–पाठन का संचालन सुबह के सत्र में ना हो। शीतलहरी अथवा ठंड की स्थिति अधिक खतरनाक होने वाली स्थिति में विद्यालय को बंद करने का निर्देश दिया जाना चाहिए।
- अनावश्यक घर से बाहर ना जाएँ, यथासंभव घर के अन्दर सुरक्षित रहें।
- गर्म कपड़े पहनने चाहिए। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैरों को भी उपयुक्त गर्म कपड़ों से ढंक लें।
- विद्यालय यह सुनिश्चित करे कि बच्चे उचित गर्म कपड़े पहनकर विद्यालय आएं।
- शरीर की ऊष्मा को बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन तथा गर्म भोजन किया जाए।
- बहुत बच्चे ठंड में काफी कम पानी पीते हैं, उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के लिए कहना होगा ताकि शरीर में पानी की कमी ना होने पाए। Dehydration की स्थिति ना बने।
- विद्यालय में किसी बच्चे की तबियत खराब होने पर तत्काल अभिभावक को सूचना दी जाये।
- विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सा परामर्श लें। एम्बुलेंस के लिए दूरभाष सं 112 या 108 पर संपर्क करें।

शीतलहर के दौरान क्या ना करें :–

- इसमें यह ध्यान रखा जाए कि बच्चे ठंडे पदार्थों जैसे आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स, लस्सी आदि का सेवन न करें।

- इस बात को जोर देकर बताया जाए कि, बच्चे गीले कपड़ों को ना पहनें।
- सर्द हवा के दौरान विद्यालय में लंच के समय बच्चे को बाहर बहुत समय तक खेलने ना दें।
- ठंड के समय घरों में अंगीठी या हीटर या ब्लोअर का प्रयोग किया जाता है, इसे उपयोग के बाद जलता या चलता हुआ ना छोड़ें.
- इसके अतिरिक्त फूस से बने घरों में इसका प्रयोग ना करें, इससे आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।

इसी तरह बच्चों को यह भी बताना है कि पूरी तरह से बंद कमरे में अंगीठी अथवा कोयला ना जलाएं, क्योंकि इससे निकलने वाली कार्बन–मोनोऑक्साइड गैस प्राणघातक हो सकती है।

दिसंबर

- प्रथम शनिवार : निमोनिया, सर्दी–खाँसी एवं जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, कोविड–19 तथा इससे बचाव
- द्वितीय शनिवार : हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी
- तृतीय शनिवार : शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
- चतुर्थ शनिवार : डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी

दिसंबर माह का प्रथम शनिवार

निमोनिया, सर्दी–खाँसी एवं जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, कोविड–19 तथा इससे बचाव

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

मानसून के समय एवं सर्दियों के मौसम में निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी किसी भी आयु वर्ग के लोगों को अपनी चपेट में ले सकती है। लेकिन इस रोग से बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

निमोनिया के कारण :–

- निमोनिया बैक्टीरिया, वायरस या फंगस की वजह से होता है।
- इसके अतिरिक्त कुछ रसायनों और फेफड़े में लगी चोट के कारण भी निमोनिया होता है।
- निमोनिया एक तरह का संक्रमण होता है। ये संक्रमण तब होता है जब लंग्स यानी फेफड़ों में हवा की थैली बन जाती है, जिसमें मवाद या कोई तरल पदार्थ भर जाता है। ऐसा होने पर हमारे खून में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचता है और सांस लेने में तकलीफ होने लगती है।

निमोनिया के लक्षण :–

- फेफड़ों से निकला भूरा या हरा बलगम जो खांसी से बाहर निकलता है
- सांस लेते समय सीने में दर्द होना
- कफ आते समय सीने में दर्द होना
- थका हुआ महसूस करना
- भूख ना लगना
- बुखार आना
- पसीना आना
- ठंड लगना
- चक्कर आना
- उल्टी आना
- पेट खराब होना

निमोनिया से बचाव के उपाय :–

- घर के अंदर या आस–पास साफ–सफाई का पूरा ख्याल रखें।
- संपूर्ण टीकाकरण जैसे न्यूमोकोकल और मेनिगोकोकल टीके, एचआईवी, डिप्थीरिया और काली खांसी के टीके निमोनिया पैदा करने वाली सभी बीमारियों से बचाव के लिए बहुत जरूरी हैं।
- 2 साल से छोटे बच्चों और 65 साल से ज्यादा उम्र के लोगों को टीका लगवाना चाहिए।
- छोटे बच्चों का खास ख्याल रखें। उन्हें सर्दी से बचाएं।

- ✸ अगर किसी को खांसी है, तो उससे थोड़ा दूर रहें।
- ✸ खांसते समय मुंह पर रुमाल रखें, दूध और डेयरी उत्पाद का सेवन कम करें, शरीर में यह बलगम बढ़ाते हैं।
- ✸ ज्यादा प्रदूषण वाली जगहों पर ना जाएं।
- ✸ स्मोकिंग (धूम्रपान) ना करें, मुंह को ढंक कर रखें।
- ✸ ठण्डी चीजें ना खाएं।

सर्दी, खांसी, जुकाम के कारण :–

सर्दी, खांसी तब होती है, जब किसी संक्रमित व्यक्ति के छींकने, खांसने या बोलने से उसके नाक या मुंह से निकले वायरस कणों से संक्रमित वायु में आप सांस लेते हैं और सांस के साथ वायरस हमारे शरीर के अंदर चला जाता है। आपको यह वायरस उन दूषित वस्तुओं जैसे कि दरवाजे की कुंडी, टेलीफोन, बच्चों के खिलौने, और तौलिए से जो एक संक्रमित व्यक्ति के छूने से दूषित हो चुके हैं, उन चीजों को छूने से भी संक्रमित कर सकता है। राईनोविषाणु (rhinovirus; जो सर्दी–खांसी में सबसे आम कारण होता है) किसी मजबूत सतह पर या फिर हाथों पर 3 घंटे तक जीवित रह सकता है।

सर्दी, खांसी, जुकाम के लक्षण :–

- ✸ बंद नाक
- ✸ नाक बहना, नाक भारी होना
- ✸ कुछ भी न सूंघ पाना
- ✸ बार–बार छींक आना
- ✸ नाक से स्त्राव होना
- ✸ आंखों से पानी बहना
- ✸ सिरदर्द, गले में खराश
- ✸ खांसी, थकान, ठंड लगना
- ✸ शरीर में दर्द
- ✸ बुखार, साँस लेने में कठिनाई

सर्दी, खांसी, जुकाम से बचाव :–

- ✸ अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के आसपास हैं या किसी सार्वजनिक क्षेत्र के दूषित सतह के संपर्क में आए हैं, तो अपने चेहरे को, विशेष रूप से नाक, मुंह और आंख को ना छूएं। ऐसा करने से अगर आपके हाथों पर वायरस हो, तो उस वायरस की आपकी श्वसन प्रणाली में घुसने की संभावना कम हो जाएगी।
- ✸ सर्दी–जुकाम से बचने का सबसे बढ़िया तरीका सफाई है। विशेष रूप से, किसी सार्वजनिक स्थान से वापस घर आने पर हाथ जरूर धो लें। अगर आप लगातार हाथ धोते हैं, तो यह उन वायरस को नष्ट करने में मदद करता है।

वायु प्रदूषण से आँखों और त्वचा को नुकसान :–

वायु प्रदूषण लोगों के लिए खतरा बनता जा रहा है। यह सीधे हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है और चकत्ते और जलन की वजह हो सकता है। इसकी वजह से आंखों और नाक में पानी आ सकता है।

हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि, "वायु में मौजूद 2.5 माइक्रोन (पीएम 2.5) से छोटे कण सीधे सांस लेने के रास्ते हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इससे हमें सांस लेने में दिक्कत, खांसी, बुखार और यहां तक कि घुटन की समस्या भी हो सकती है। हमारा नर्वस सिस्टम भी प्रभावित हो जाता है और हमें सिरदर्द और चक्कर आ सकता है। अध्ययनों में बताया गया है कि हमारे दिल को भी प्रदूषण सीधे तौर पर नुकसान पहुंचाता है।"

कोविड–19

कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस विषाणुओं का एक समूह है जो मानव एवं पशु दोनों में, बीमारियों का संक्रमण करता है। बाद में यही लक्षण निमोनिया का कारण बनते हैं और किडनी को भी नुकसान पहुंचाते हैं।

कोविड–19 के नये स्वरूपों से होने वाली बीमारियों का कोई इलाज नहीं है। इस रोग के लक्षणों का ही केवल उपचार किया जा सकता है।

कोविड– 19 एक वायरसजनित बीमारी है, अतः यह बड़ी ही तेजी से फैलता है तथा अपना नया अवतार बनाता रहता है। जिसमें पहले वाले वायरस के लक्षण बाद वाले से हू–ब–हू नहीं मिलते हैं। ऐसे में इसकी रोकथाम के लिए अत्यधिक सावधानी की आवश्यकता है। कोविड–19 का टेस्ट करना भी काफी जटिल है। इसकी जाँच (RTPCR) रिवर्स ट्रांस्क्रीप्शन पॉलीमरेज चेन रिऐक्शन के माध्यम से होती है। इस बीमारी की पहचान हो जाने पर हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए ठीक से पता हो तो इस बीमारी से ग्रसित लोगों की जान भी बचा सकते हैं तथा दोबारा इसे वैश्विक महामारी बनने से रोका जा सकता है।

कोविड–19 के लक्षण / पहचान :

1. आमतौर पर बुखार आना।
2. खाँसी, गले में खराश, शरीर में दर्द होना।
3. कुछ लोगों में गंध और स्वाद संबंधी इंद्रियों की क्षमता क्षीण हो जाती है।
4. दस्त हो सकता है, थकान तथा नाक बहती है।
5. यह एक जूनोटिक वायरस है अत्त इस वायरस से इंसान तथा पशु दोनों प्रभावित हो सकते है।
6. इस वायरस के लक्षण 2 से 14 दिनों के बाद दिखाई देते हैं।
7. शरीर में ऑक्सीजन के लेवल में अचानक कमी आती है।

कोविड–19 कैसे फैलता है?

1. पीड़ित लोगों से नजदीकी बनाने से फैलता है।
2. मरीज के खाँसने या छींकने से बूँदों के गिरने पर उस स्थान के संपर्क में आने तथा उसी हाथ से नाक या मुँह को छूने से यह शरीर में फैलता है।

कोविड–19 से बचाव हेतु क्या करें :–

1. हाथों की नियमित सफाई करें अथवा सेनिटाइजर का प्रयोग करें।
2. किसी भी उपयोग की गई वस्तु को बिना सफाई किये हुए न प्रयोग में लाएँ।
3. फेस मास्क अवश्य लगाएँ ।
4. गर्म पानी का प्रयोग करें एवं ताजा तथा सादा भोजन करें।
5. वैक्सिन अवश्य लगवाएँ।
6. अपने आप को भरसक सबसे अलग–थलग रखने पर ज्यादा ध्यान दें।
7. पीड़ित व्यक्ति से 1 मीटर की शारीरिक दूरी बना कर रखें।
8. हल्के लक्षण होने पर पारासिटामॉल जैसी दर्द निवारक दवा लें, आराम करें और बहुत सारा तरल पदार्थ पियें।
9. लक्षण यदि गंभीर हो, तो मरीज को ऑक्सीजन या वेंटीलेटर की जरूरत हो सकती है, उसे यह मुहैया करवाएँ।

रोकथाम

- जंगली या पालतू पशु के संपर्क में आने से बचें
- फ्लू के लक्षण वाले व्यक्ति के संपर्क में न आएँ
- मांस या अंडे को अच्छी तरह पका कर खाएँ
- खांसते/छींकते समय मुँह-नाक ढांक लें
- नियमित रूप से हाथों को साबुन से धोएँ

कोविड–19 संक्रमण के दौरान क्या न करें:

1. कोविड–19 के लक्षण वाले व्यक्तियों को काम पर न आने दें।
2. बिना मास्क के किसी को अपने परिसर में प्रवेश न दें। साथ ही बिना मास्क के न निकलें।
3. छूने, हाथ मिलाने या गले लगाने पर पाबंदी लगाएँ।
4. भीड़–भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
5. अनावश्यक यात्रा न करें।
6. संक्रमण के दौरान AC का प्रयोग न करें।
7. पीड़ित व्यक्ति का मानसिक रूप से सहयोग करें। उन्हें चिंता न करने दें।
8. पीड़ित व्यक्ति के रहने वाले स्थान पर गंदगी न फैलाएँ।

बच्चों एवं बूढ़ों के लिए विशेष देखभाल :–

1. यह बीमारी सबसे ज्यादा बच्चों या बूढ़ों को प्रभावित करती है ऐसे में इनकी प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाने हेतु सभी सार्थक प्रयास करें।
2. यदि बीमारी के लक्षण नजर आ रहे हों तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र जाकर जाँच करवा कर इसकी पुष्टि कर लें कि कोविड है या नहीं।
3. हलके योग, प्राणायाम एवं व्यायाम करवाएँ।
4. भोजन में खट्टे फल किसी न किसी माध्यम से अवश्य शामिल करें।
5. हर्बल टी या काढ़े का प्रयोग करें।
6. बाहर के कटे हुए या ज्यादा देर तक काट कर रखे फल का प्रयोग न करें।
7. शरीर में पानी की कमी न होने दें।
8. बच्चों एवं बूढ़ों के रहने के लिए हवादार जगह का चुनाव करें।

अन्य सावधानियाँ :–

1. विटामिन C तथा D युक्त भोज्य पदार्थ का प्रयोग करें।
2. हाथों को साफ रखने के लिए सेनिटाइजर का प्रयोग करें।
3. संक्रमित व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर की शारीरिक दूरी बना कर रखें।
4. प्रभावित व्यक्ति को अविलंब नजदीकी चिकित्सा केन्द्र ले जाएँ।
5. ORS के घोल का प्रयोग करें।
6. आवश्यकता होने पर, डॉक्टरों की सलाह से यथा संभव भाप को नाक के द्वारा लें। नेबुलाईजर का प्रयोग करें।
7. हल्के लक्षण होने पर पैरासिटामॉल दवा का प्रयोग करें।

"एक दूसरे की मदद के लिए हमेशा तैयार रहें। कठिन समय में समुदाय की मजबूत भावना हमें आगे ले जाएगी"।

मुँह से जाए स्वाद जब, नाक से जाए गंध।
तब कोविड के टेस्ट का कर ले तू प्रबंध॥
सब भोजन लें पौष्टिक, हर खट्टा फल खाएँ।
कोविड हो तो हर घड़ी पानी पीते जाएँ ॥
इक मीटर का फ़ासला रख्यो दिन और रात ।
कोविड जब हो जाए तो गले मिलो न हाथ ॥

दिसंबर माह का द्वितीय शनिवार

हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

हाथ धुलाई (स्वच्छ हाथ) :–

विद्यालयों में हाथ धोने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में साबुन या सर्फ का घोल एवं पानी की व्यवस्था की जानी चाहिए एवं बच्चों में मध्याह्न भोजन के पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने की नियमित रूप से आदत विकसित करने का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

अच्छी तरह से हाथ धोने का तरीका निम्न प्रकार है :–

- दोनों हथेलियों को पानी से भिंगोकर व साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़ें।
- उंगलियों के बीच को भी अच्छी तरह से रगड़ें।
- साबुन को नाखूनों पर लगाएं एवं तलहटी पर सभी नाखूनों को एक जगह रखकर रगड़ें।
- हाथों के बीच के भाग को भी अच्छी तरह से साफ करें और अंत में पानी से हाथ धो लें।
- मध्याह्न भोजन बनाने एवं परोसने वाले को साबुन से हाथों की सफाई करनी चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता :–

- प्रत्येक दिन दांत साफ करना चाहिए।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ–साथ, बालों को कंघी से झाड़ना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार बालों की सफाई साबुन या शैंपू से करनी चाहिए।
- हाथ हमेशा साफ रखना चाहिए एवं नाखून कटा होना चाहिए।
- कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
- बालिकाओं में मासिक धर्म से संबंधित स्वयं की साफ सफाई के बारे में महिला शिक्षिका द्वारा जानकारी दी जाए।

बच्चों को कब हाथ धोना चाहिए ?

- नाश्ता अथवा खाना के पहले
- शौच के बाद
- खेलने के बाद
- जानवरों को छूने के बाद
- शारीरिक अंगों को छूने के बाद
- स्कूल से आने के बाद
- सार्वजनिक जगह से लौटने के बाद

लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालयों के आवश्यक घटक :–

- प्रकाश की उचित व्यवस्था तथा उचित वेंटिलेशन होना चाहिए।
- बच्चों के अनुकूल दरवाजा होना चाहिए तथा उसमें कुण्डी लगी होनी चाहिए।
- शौचालय के अन्दर दिव्यांग बच्चों के लिए एक अलग से शौचालय होना चाहिए तथा शौचालय तक पहुँचने के लिए रैंप बना होना चाहिए।
- लड़कियों के शौचालय में बंद ढक्कन वाला कूड़ेदान होना चाहिए।
- विद्यालय में किसी सुरक्षित स्थान पर पैड बैंक होना चाहिए।
- प्रमुख स्वच्छता संदेशों को दर्शाते हुए ग्राफिक्स और दृश्य होने चाहिए।

विद्यालय में–शौचालय की स्वच्छता :–

- शौचालय विद्यालय परिसर के भीतर स्थित होना चाहिए।
- लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालय होने चाहिए।
- शौचालय की दैनिक सफाई और धुलाई होनी चाहिए।
- सभी शौचालय में पर्याप्त मात्रा में पानी की सुविधा होनी चाहिए।
- हाथ धोने के लिए साबुन की उपलब्धता विद्यालय द्वारा सुनिश्चित की जानी चाहिए।
- सभी शौचालयों में बच्चों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए दरवाजे होने चाहिए।
- विद्यालयों में निर्मित शौचालयों को नियमित रूप से साफ–सुथरा रखा जाए।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त करने हेतु बच्चों को प्रेरित किया जाए।
- विद्यालय में शौचालय हेतु बच्चों द्वारा इसका नियमित उपयोग एवं रखरखाव सुनिश्चित कराया जाए।

परिसर की स्वच्छता :–

- विद्यालय परिसर को नियमित रूप से स्वच्छ रखना चाहिए और इसका अभ्यास करवाना चाहिए।
- विद्यालय में जल स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस–पास पानी का जमाव नहीं होना चाहिए।
- पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोख्ता होना चाहिए।
- बचे हुए मध्याह्न भोजन को एक गड्ढे में निस्तारित करना चाहिए।
- विद्यालय को नियमित रूप से स्वच्छ रखने के उद्देश्य से डंडे वाला झाड़ू, बाल्टी, साबुन, डस्टबीन, एवं सफाई का सामान यथा ब्लीचिंग पाउडर की व्यवस्था की जाए।
- विद्यालय के आलमारी, दरवाजे, खिड़कियाँ, लाइब्रेरी एवं कक्षाओं को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।
- विद्यालय में एकत्रित कचरे को गड्ढे में डालकर सुरक्षित निपटान करना चाहिए और बच्चों को इसका नियमित अभ्यास कराना चाहिए।

शौच या मल द्वारा संक्रमण के विभिन्न मार्ग हैं :–

- खुले में शौच करने से
- मल का पानी में मिलने से
- गंदे हाथों से
- मक्खी, मच्छर एवं जानवरों से
- मलयुक्त पानी के इस्तेमाल से
- खुला खाना खाने से

दिसंबर माह का तृतीय शनिवार

शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

शीतलहर क्या है ?

ठंड के मौसम में जब तापमान 7 डिग्री से० से कम हो जाए तो इसे शीतलहर की स्थिति माना जाता है।

राज्य में ठंड के मौसम में सामान्यतः दिसंबर के आखिरी सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीतलहर का प्रकोप रहता है।

शीतलहर या ठंड लगने पर व्यक्ति में निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं :–

- शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना
- अत्यधिक कंपकंपी या ठिठुरन
- बार–बार जी मिचलाना या उल्टी होना
- अर्द्धबेहोशी की स्थिति या बेहोश होना

शीतलहर के दौरान क्या करें :–

शीतलहर में सबसे आवश्यक है कि शरीर की ऊष्मा को बनाए रखा जाए, क्योंकि इस दौरान बाहर के वातावरण का तापमान बहुत कम हो जाता है जिस कारण शरीर का तापमान भी कम होने लगता है। ऐसी परिस्थिति में आवश्यक है कि शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखा जाए।

- दिन के वक्त धूप में अधिक से अधिक समय रहा जाए – सुनहरी धूप का आनंद लेना चाहिए।
- प्रशासन को यह व्यवस्था करनी चाहिए कि विद्यालय में पठन–पाठन का संचालन सुबह के सत्र में ना हो। शीतलहरी अथवा ठंड की स्थिति अधिक खतरनाक होने वाली स्थिति में विद्यालय को बंद करने का निर्देश दिया जाना चाहिए।
- अनावश्यक घर से बाहर ना जाएँ, यथासंभव घर के अन्दर सुरक्षित रहें।
- गर्म कपड़े पहनने चाहिए। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैरों को भी उपयुक्त गर्म कपड़ों से ढंक लें।
- विद्यालय यह सुनिश्चित करे कि बच्चे उचित गर्म कपड़े पहनकर विद्यालय आएं।
- शरीर की ऊष्मा को बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन तथा गर्म भोजन किया जाए।
- बहुत बच्चे ठंड में काफी कम पानी पीते हैं, उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के लिए कहना होगा ताकि शरीर में पानी की कमी ना होने पाए। Dehydration की स्थिति ना बने।
- विद्यालय में किसी बच्चे की तबियत खराब होने पर तत्काल अभिभावक को सूचना दी जाये।
- विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सा परामर्श लें। एम्बुलेंस के लिए दूरभाष सं 112 या 108 पर संपर्क करें।

शीतलहर के दौरान क्या ना करें :–

- इसमें यह ध्यान रखा जाए कि बच्चे ठंडे पदार्थों जैसे आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स, लस्सी आदि का सेवन न करें।
- इस बात को जोर देकर बताया जाए कि, बच्चे गीले कपड़ों को ना पहनें।
- सर्द हवा के दौरान विद्यालय में लंच के समय बच्चे को बाहर बहुत समय तक खेलने ना दें।
- ठंड के समय घरों में अंगीठी या हीटर या ब्लोअर का प्रयोग किया जाता है, इसे उपयोग के बाद जलता या चलता हुआ ना छोड़ें.
- इसके अतिरिक्त फूस से बने घरों में इसका प्रयोग ना करें, इससे आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।

इसी तरह बच्चों को यह भी बताना है कि पूरी तरह से बंद कमरे में अंगीठी अथवा कोयला ना जलाएं, क्योंकि इससे निकलने वाली कार्बन–मोनोऑक्साइड गैस प्राणघातक हो सकती है।

दिसंबर माह का चतुर्थ शनिवार

डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

- किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें ।
- जर्जर/टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।

जनवरी

- प्रथम शनिवार : शीतलहर से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी
- द्वितीय शनिवार : सड़क/रेल दुर्घटना से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
- तृतीय शनिवार : भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास
- चतुर्थ शनिवार : बाल शोषण से बचाव एवं बाल विवाह तथा बाल अधिकार के बारे में जानकारी

जनवरी माह का प्रथम शनिवार

शीतलहर से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

शीतलहर क्या है ?

ठंड के मौसम में जब तापमान 7 डिग्री से० से कम हो जाए, तो इसे शीतलहर की स्थिति माना जाता है।

राज्य में ठंड के मौसम में, सामान्यतः दिसंबर के आखिरी सप्ताह से जनवरी माह के तीसरे सप्ताह तक शीतलहर का प्रकोप रहता है।

शीतलहर या ठंड लगने पर व्यक्ति में निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं :–

- शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना
- अत्यधिक कंपकंपी या ठिठुरन
- बार–बार जी मिचलाना या उल्टी होना
- अर्द्धबेहोशी की स्थिति या बेहोश होना

शीतलहर के दौरान क्या करें :–

- शीतलहर में सबसे आवश्यक है कि शरीर की ऊष्मा को बनाए रखा जाए, क्योंकि इस दौरान बाहर के वातावरण का तापमान बहुत कम हो जाता है जिस कारण शरीर का तापमान भी कम होने लगता है। ऐसी परिस्थिति में आवश्यक है कि शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखा जाए।
- दिन के वक्त धूप में अधिक से अधिक समय रहा जाए – सुनहरी धूप का आनंद लेना चाहिए।
- प्रशासन को यह व्यवस्था करनी चाहिए कि विद्यालय में पठन–पाठन का संचालन सुबह के सत्र में ना हो। शीतलहरी अथवा ठंड की स्थिति में विद्यालय को बंद करने का निर्देश दिया जाना चाहिए।
- अनावश्यक घर से बाहर ना जाएँ, यथासंभव घर के अन्दर सुरक्षित रहें।
- गर्म कपड़े पहनने चाहिए। बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ एवं पैरों को भी उपयुक्त गर्म कपड़ों से ढंक लें।
- विद्यालय यह सुनिश्चित करे कि बच्चे उचित गर्म कपड़े पहनकर विद्यालय आएं।
- शरीर की ऊष्मा को बनाए रखने के लिए पौष्टिक तथा गर्म भोजन किया जाए।
- बहुत बच्चे ठंड में काफी कम पानी पीते हैं, उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के लिए कहा जाना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी (Dehydration) की स्थिति ना बने।
- विद्यालय में किसी बच्चे की तबियत खराब होने पर तत्काल अभिभावक को सूचना दी जाये।
- विशेष परिस्थिति में नजदीकी सरकारी अस्पताल से अविलम्ब चिकित्सकीय परामर्श लें। एम्बुलेंस के लिए दूरभाष सं 112 या 108 पर संपर्क करें।

शीतलहर के दौरान क्या ना करें :–

- ध्यान रखा जाए कि बच्चे ठंडे पदार्थों जैसे आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स, लस्सी आदि का सेवन न करें।
- इस बात का ध्यान रखा जाए कि, बच्चे गीले कपड़ों को ना पहनें।
- सर्द हवा के दौरान विद्यालय में लंच के समय बच्चे को बाहर बहुत समय तक ना खेलने दें।
- ठंड के समय घरों में अंगीठी या हीटर या ब्लोअर का प्रयोग किया जाता है, इसे उपयोग के बाद जलता या चलता हुआ ना छोड़ें। इसके अतिरिक्त फूस से बने घरों में इसका प्रयोग ना करें, इससे आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।
- पूरी तरह से बंद कमरे में अंगीठी अथवा कोयला ना जलाएं, क्योंकि इससे निकलने वाली कार्बन–मोनोऑक्साइड गैस प्राणघातक हो सकती है।

जनवरी माह का द्वितीय शनिवार

सड़क / रेल दुर्घटना से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

दुर्घटना हमारे जीवन में कहीं भी और कभी भी घटित हो सकती है। सड़क, रेल और नाव दुर्घटना मानवजनित आपदा के अंतर्गत आते हैं, जिसका मतलब है कि यह मानवीय गलती से होता है।

सड़क दुर्घटना :–

"सावधानी हटी, दुर्घटना घटी"

सड़क दुर्घटना के मुख्य कारण हैं –

- वाहनों की तेज गति।
- ओवरटेक करना, सड़कों पर स्टंट करना, मोड़–चौराहों पर स्पीड कम ना करना इत्यादि।
- सड़क सुरक्षा के नियमों की अनदेखी।
- ड्राईवर का ध्यान भटकना – ड्राइविंग के वक्त मोबाइल पर बात करना या सेल्फी लेना, तनाव की हालत में गाड़ी चलाना, सड़क पर अचानक जानवर या बच्चे का आ जाना, गाड़ियों में तेज आवाज में गाना चलाना इत्यादि।
- पैदल यात्री के द्वारा लापरवाही (जैसे यातायात संकेतों का उल्लंघन कर सड़क पार करना, गलत जगह पर या बिना दाएं–बाएँ देखे सड़क पार करना या दौड़ कर सड़क पार करना, सड़क पर चलते वक्त कानों में ईयरफोन या मोबाइल का इस्तेमाल करना इत्यादि)।
- वाहन पर सवार व्यक्तियों की लापरवाही (जैसे वाहन से शरीर का अंग बाहर निकालना, पायदान पर लटक कर सफर करना, बसों की छत पर बैठकर सफर करना, दौड़कर बस में चढ़ना या बस से उतरना, ड्राईवर के साथ बातचीत करना इत्यादि)।
- सड़कों के रख–रखाव में कमी (जैसे सड़कों पर गहरे गड्ढे या जलजमाव का होना, अवैध गति अवरोधक का होना, सड़कों पर गन्दगी या विभिन्न प्रकार की सामग्रियों का बिखरा होना)।
- वाहन के रखरखाव में कमी (जैसे ब्रेक या स्टीयरिंग का फेल होना, इंडिकेटर या लाइट का खराब होना, टायर फटना इत्यादि)
- मौसम का प्रभाव – कभी–कभी कुहासा, भारी बारिश, आंधी–तूफान के वक्त ड्राइविंग इत्यादि के कारण भी दुर्घटनाएं घटती हैं।

पैदल यात्री के रूप में हमें क्या–क्या सावधानियां बरतनी चाहिए :–

- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं, फिर दायें देखें और सतर्क होकर इसे पार करें। बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
- यदि कोई वाहन तेज गति से आ रहा हो, तो उस समय सड़क पार ना करें। खासकर बच्चों को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- सड़क पर चलते समय या सड़क पार करते समय कान में ईयरफोन लगा कर ना चलें या मोबाइल से बात ना करें।
- सड़क पार करने के लिए जेब्रा क्रासिंग का अथवा निर्धारित जगहों का इस्तेमाल करें।
- जब भी हम सड़क पर चल रहे हों, तो हमें अपने माता–पिता का हाथ पकड़ कर रखना चाहिए।

- कई बार होता है कि बच्चे जब विद्यालय से निकलते हैं तो अपने दोस्तों के साथ अपनी धुन में ही दौड़ कर सड़क पार करते हैं और सड़क पर चल रहे वाहनों की अनदेखी कर देते हैं, ऐसा उन्हें बिल्कुल नहीं करना चाहिए। बच्चों को बतायें कि सड़क पार करते समय बड़े लोगों का सहयोग लें, यदि बड़े लोग आस–पास ना हों तो पहले रुककर सड़क के दोनों तरफ देख लेना चाहिए और फिर सावधानी से सड़क पार करनी चाहिए।
- इसी तरह हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि बच्चे सड़क किनारे फुटबॉल या क्रिकेट न खेलें और ना ही व्यस्त सड़कों पर साइकिल चलाएँ क्योंकि ऐसी गतिविधि दुर्घटना का कारण बन सकती है।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करें।

रेल दुर्घटना :–

भारतीय रेल देश में परिवहन का सबसे बड़ा माध्यम है और लगभग 2.5 करोड़ से ज्यादा लोग प्रतिदिन रेल की सवारी करते हैं। इसके परिचालन में थोड़ी–सी भी असावधानी रेल दुर्घटना का कारण बन सकती है।

रेल दुर्घटना के मुख्य कारण हैं –

- ड्राईवर की लापरवाही (जैसे निर्धारित गति का उल्लंघन करना, सिग्नल की अनदेखी करना इत्यादि)
- परिचालनिक कर्मचारियों की लापरवाही (जैसे गलत लाइन क्लियर देना, सिग्नल का सही तरीके से इस्तेमाल ना करना, सही समय पर गाड़ी के प्रस्थान का निर्देश ना देना, इंटरलॉकिंग व्यवस्था को दुरुस्त न रखना इत्यादि)
- सिग्नल की खराबी (जैसे सिग्नल की बत्ती का खराब हो जाना, सर्किट में गड़बड़ी या फेल हो जाना, कोहरे के कारण या अन्य कारणों से ड्राईवर को सिग्नल ठीक से दिखाई ना देना इत्यादि)
- रेल पथ की खराबी (जैसे रेल पथ का टूट जाना, रेल स्लीपरों या फिश प्लेटों का टूट जाना, तापमान परिवर्तन के कारण रेल पटरियों का टेढ़ा हो जाना, पहियों तथा ब्रेक के बीच तीव्र घर्षणों की अनदेखी करना)
- समपार फाटक पर असावधानी (जैसे मानव रहित समपार फाटक का होना, रेलगाड़ी आते समय फाटक खुला छोड़ देना, फाटक पर कर्मचारियों की अनुपस्थिति या लापरवाही इत्यादि)
- प्राकृतिक कारण (जैसे पहाड़ी रास्तों में रेल पटरियों पर मलबा जमा हो जाना, भारी बारिश के कारण रेल पटरियों का क्षतिग्रस्त हो जाना, आंधी या तूफान के कारण पेड़ों का पटरी पर टूट कर गिर जाना, घने कोहरे के कारण ड्राईवर को सामने कुछ भी ना दिखना इत्यादि)
- असामाजिक गतिविधियाँ (जैसे रेल पटरियों की तोड़फोड़ या नुकसान पहुँचाना, गैरकानूनी ढंग से रेल पटरियों पर अवरोध पैदा करना, ट्रेन में ज्वलनशील पदार्थ या विस्फोटक ले जाना, चेन पुलिंग करना या ट्रेन के गेट पर लटकना, गलत ढंग से रेल लाइन को क्रॉस करना इत्यादि)

रेल सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- रेल समपार फाटक पार करते समय रेलवे लाइन के दोनों ओर देखें।
- बंद समपार फाटकों को जबरदस्ती पार करने की कोशिश ना करें।
- ट्रेन के रुकने पर ही चढ़ें या उतरें।
- ट्रेन के दरवाजे से ना लटकें।
- रेलवे द्वारा स्टेशन पर अथवा रेलगाड़ी में दी जा रही सूचनाओं का पालन करें।
- अनजान अथवा संदिग्ध वस्तुओं को ना छुएँ।
- यात्रियों को किसी भी दुर्घटना या पटरी से रेल का उतरने या आग लगने की स्थिति में घबड़ाना नहीं चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि रेलगाड़ी के डिब्बों के दरवाजे या आकस्मिक खिड़की, जो प्रत्येक डिब्बे में होता है, से बाहर निकलें।

एक जिम्मेदार नागरिक होने के कारण दुर्घटनाओं के वक्त क्या करना चाहिए :–

- वाहन सवार एवं पैदल यात्री एम्बुलेंस तथा फायर ब्रिगेड की गाड़ियों को जाने के लिए रास्ता छोड़ दें तथा दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें।
- किसी दुर्घटना में घायल व्यक्ति को तुरंत प्राथमिक उपचार दें, और उसे तुरंत ही किसी नजदीकी अस्पताल में ले जाएं। नए कानून के अनुसार घायल व्यक्ति का इलाज सबसे पहले किया जाएगा। इसमें पुलिस की प्रतीक्षा करने की कोई कानूनी बाध्यता नहीं है।

जनवरी माह का तृतीय शनिवार

भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा (गतिविधि एवं मॉक–ड्रिल के माध्यम से)

भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो बिन बताए आती है, अर्थात भूकंप आने की कोई पूर्वसूचना नहीं होती है।

- भूकंप का मतलब है भूमि का कंपन।
- हिमालय से नजदीक होने के कारण भूगर्भ में प्लेटों के टकराने की संभावना ज्यादा रहती है।
- इन क्षेत्रों में जमीन के अंदर फॉल्ट लाईन के कारण चट्टानों के टकराने से भूकंप का खतरा ज्यादा होता है।
- दोनों के बीच की वह जगह जहां से भूकंप का कंपन शुरू होता है, वह भूकंप का केंद्र कहलाता है।
- भूकंप आने की सूचना हमें पहले से नहीं होती है। उसके आने की कोई तिथि या समय नहीं होता है ।

भूकंप के सन्दर्भ में तीन परिस्थितियाँ होती हैं :–

- भूकंप आने से पूर्व
- भूकंप के दौरान
- भूकंप के पश्चात्

भूकंप आने से पूर्व :–

- हमसब लोगों को भूकंप से संबंधित मॉक–ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घर/विद्यालय के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए। भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है उसके कारण घरों/विद्यालयों के अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घर/विद्यालय को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए। भूकंप के दौरान धरती के हिलने से कमजोर मकानों के गिरने का खतरा रहता है।

भूकंप के दौरान :–

- भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
- भूकंप के दौरान हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो" की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
- झटके आने तक हमें घर के अंदर ही रहना चाहिए।
- अगर हम बिस्तर के ऊपर हैं, तो भी हमें सिर को सबसे पहले बचाने के लिए तकिए को सिर के ऊपर रख लेना चाहिए।
- अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढँक लेना चाहिए।
- अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह हैं, जहाँ हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़ कर सिर को ढँक लेना चाहिए।

- अगर हम गाड़ी के अंदर हैं, तो गाड़ी को किनारे खड़ा कर देना चाहिए।
- ऐसे समय में अगर हम पुल के ऊपर हैं, तो पुल के ऊपर से जल्दी से निकलने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लाईओवर, ऊँची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।

भूकंप के पश्चात् :–

- भूकंप के पश्चात् जब झटके रूक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊँचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए।
- हमें भयभीत नहीं होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर घर/विद्यालय से बाहर निकलना चाहिए।
- हमें अफवाहों से बचना चाहिए।
- अगर हम सुरक्षित बाहर निकल चुके हैं, तो हमें घायलों की मदद करनी चाहिए।
- अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है।
- अगर कोई भी अंदर हो तो उसे निकालने का प्रयास करना चाहिए।

मॉक–ड्रिल का महत्व :–

मॉक–ड्रिल एक प्रक्रिया है जो किसी भी व्यक्ति या संस्था को आपदा से जुड़ी हुई तैयारी एवं प्रतिक्रिया (Preparedness and Response) के लिए सुनिश्चित और मजबूत करता है।

- विपरीत एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए किसी समूह द्वारा किए गए सामूहिक अभ्यास कार्य को मॉक–ड्रिल कहा जाता है।
- किसी भी आपदा से बचने के लिए हमें मॉक–ड्रिल की आवश्यकता होती है।
- शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा मॉक–ड्रिल के माध्यम से जीवनरक्षक तकनीकों का अभ्यास किया जाना है।
- मॉक–ड्रिल के माध्यम से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना की वास्तविकता का पता चलता है।

किसी भी विद्यालय में मॉक–ड्रिल से पहले कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक है, जैसे –

- शिक्षकों, बच्चों और अन्य कर्मचारियों को मॉक–ड्रिल के बारे में स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- मॉक–ड्रिल से पहले निकासी योजना (Evacuation Plan) तैयार होनी चाहिए।
- संकेत अलार्म, नियमित घंटी से अलग होना चाहिए।
- कक्षा, प्रयोगशाला आदि के भीतर सुरक्षित स्थानों की पहचान जरूरी है।
- "झुको, ढंको और पकड़ो" का अभ्यास सभी के द्वारा जरूरी है।
- प्रत्येक व्यक्ति को टेबल या बेंच के नीचे जगह नहीं मिल सकती, ऐसी स्थिति में अन्य सुरक्षित स्थानों की पहचान करना आवश्यक है।
- स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढ़ँका जा सकता है, उसकी पहचान कर लें।
- आपातकाल में काम आने वाली सामग्री जैसे प्राथमिक चिकित्सा किट और उपयोगी उपकरणों की जांच कर लें।

- सर्वोत्तम परिणामों और सुरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका और जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।

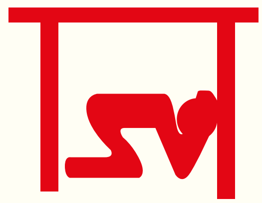
मॉक–ड्रिल के चरण :–

- प्रथम चरण – अलार्म बजाना।
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो।
- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना।
- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना।
- पांचवां चरण – संख्या की गिनती।
- छठा चरण – बचाव की कार्रवाई।
- सातवाँ चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्रवाई।

मॉक–ड्रिल के पश्चात्

- मॉक–ड्रिल के दौरान विद्यालय से सुरक्षित बाहर आने के समय को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के अनुभव, अवलोकन और परिणामों को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के परिणामों में सुधार के लिए अनुभव और अवलोकन को सभी के साथ साझा करें।

झुको



ढंको

पकड़ो

जनवरी माह का चतुर्थ शनिवार

बाल शोषण से बचाव एवं बाल विवाह तथा बाल अधिकार के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा (गतिविधि एवं मॉक–ड्रिल के माध्यम से)

बाल अधिकार क्या है ?

- ✸ बाल अधिकार समस्त नाबालिगों की देख–भाल, विशिष्ट सुरक्षा हेतु मूलभूत मानव अधिकारों को सुनिश्चित करता है। बच्चों की उपेक्षा, क्रूरता तथा शोषण के विरुद्ध सुरक्षा सुनिश्चित करता है। भारत सरकार ने इसे दिनांक 11 दिसंबर, 1992 को अंगीकृत किया। हर साल 20 नवंबर को बाल अधिकार दिवस मनाया जाता है।

बच्चों को प्राप्त अधिकार :–

- ✸ जीने का अधिकार
- ✸ विकास का अधिकार
- ✸ संरक्षण का अधिकार
- ✸ सहभागिता का अधिकार
- ✸ बच्चों को किसी प्रकार के भेद–भाव से सुरक्षा पाने का अधिकार
- ✸ बच्चों को निःशुल्क शिक्षा, मनोरंजन तथा अपनी व्यक्तिगत क्षमताओं को विकसित करने के लिए समान अवसर पाने का अधिकार

हमारे देश में इन अधिकारों की सुरक्षा के लिए कई कानून और संस्थाएं बनाई गई है जैसे –

- ✸ Protection of Children from Sexual Offences Act- (POCSO) – 'पॉक्सो' यानी लैंगिक अपराध से बच्चों के संरक्षण का अधिनियम 2012। यह अधिनियम नाबालिग बच्चों से यौन अपराध, छेड़छाड़ एवं पोर्नोग्राफी जैसे गंभीर अपराधों से सुरक्षा प्रदान करता है। यह अधिनियम लैंगिक रूप से निष्पक्ष है तथा 18 वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों को यौन अपराधों के खिलाफ संरक्षण प्रदान करता है।
- ✸ नेशनल कमीशन फॉर प्रोटेक्शन ऑफ चाइल्ड राइट्स (NCPCR) – इसकी स्थापना देश में बाल अधिकारों की रक्षा, संवर्धन और बचाव के लिए की गई है।

बाल शोषण एवं छेड़छाड़ :–

बच्चों को 'गुड टच' और 'बैड टच' के बारे में समझ विकसित करनी होगी। विद्यालय के वातावरण को भयमुक्त बनाना होगा, जिससे बच्चे छेड़छाड़, शोषण, अधिकार के हनन के मामले में शिक्षक से बात कर सकें।

बच्चों को यह बताएं कि जब भी कोई व्यक्ति आपको गलत तरीके से छूये मतलब ऐसा छूना जो आपको अजीब और घिनौना लगे तो समझ लो कि खतरा है। ऐसी स्थिति में आपको तीन काम करना है –

1. मना करो – तुरंत उस व्यक्ति को जोर से ना.... कहो, मना करो और रोको।
2. दूर जाओ – उस जगह से दूर किसी सुरक्षित जगह पर जाओ जहाँ और भी लोग हों।
3. जरूर बताओ – जिस बड़े व्यक्ति पर तुम्हें भरोसा हो, जैसे माता–पिता, भाई–बहन, शिक्षक इत्यादि, उन्हें यह बात जरूर बताओ।

सरकार द्वारा जारी चाइल्डलाइन हेल्पलाइन नंबर 1098 जैसी पहल को प्रोत्साहित करना होगा।

सरकार द्वारा यह अनिवार्य किया गया है कि बच्चों सहित सभी को पॉक्सो एक्ट की पूर्ण जानकारी हो। खासकर वे लोग जो बच्चों के साथ काम कर रहे हैं।

पोक्सो बॉक्स – बच्चों के खिलाफ होने वाले शारीरिक, यौन अपराधों के खिलाफ विद्यालय या सामुदायिक स्तर पर तुरंत शिकायत और निपटान करने की पेटी होती है। विद्यालय में पॉक्सो बॉक्स की व्यवस्था बहुत ही महत्वपूर्ण है।

यह पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है कि बच्चे को सामान्य चोट है या बच्चे का शोषण हुआ है। क्योंकि दुर्व्यवहार अक्सर ज्ञात नहीं होता है। इसे कुछ लक्षणों के आधार पर समझा जा सकता है। ऐसे कुछ लक्षण या सुराग हैं जिसके आधार पर बच्चे पर होने वाले संभावित दुर्व्यवहार, उपेक्षा या पारिवारिक हिंसा को समझा जा सकता है।

बच्चे के साथ भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार किया जा रहा है, इसे पहचानने के लिए कुछ बातों को गौर करना जरूरी है, जैसे –

- बच्चे के भावनात्मक विकास में गंभीर अंतराल होना।
- बच्चे में चिंता या तनाव या आक्रामकता के गंभीर लक्षण होना।
- अचानक से बच्चे के अच्छे बर्ताव में भारी गिरावट आना।
- बच्चे के सामान्य बर्ताव में अचानक से नकारात्मक प्रवृत्ति का अनुश्रवण बढ़ना।

बच्चे के साथ शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार किया जा रहा है इसे पहचानने के लिए कुछ संकेतों पर गौर करना जरुरी है, जैसे –

- बिना कोई बीमारी के बच्चा अचानक से डर के मारे पेशाब कर देता है।
- बच्चे का अक्सर मनोवैज्ञानिक शिकायतें करना (जैसे सिरदर्द, पेटदर्द इत्यादि)।
- बच्चे का शारीरिक विकास अचानक से कम हो जाना।

बच्चों को समझाएं

क्या करें :–

- सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श को पहचानें।
- अपने माता–पिता या अभिभावक के साथ रहें।
- विद्यालय में अपने साथियों द्वारा डराना व धमकाना स्वीकार ना करें, यदि कोई ऐसा करता है तो अपने शिक्षकों को इसके बारे में बताएं।
- कोई शारीरिक या मानसिक उत्पीड़न करे तो उसकी शिकायत शिक्षकों के अलावा बाल संसद या मीना मंच के सदस्यों से करें और अपने परिवार के लोगों से भी बोलें।
- यदि आपके साथी के साथ भी ऐसा होता है, तो उसकी मदद करें।
- अगर आप के साथ कुछ गलत हो रहा है, तो तुरंत सहायता के लिए चाइल्ड हेल्पलाइन नं. 1098 पर संपर्क करें।

क्या ना करें :–

- किसी प्रकार का शोषण या उत्पीड़न सहन ना करें।
- अपरिचित लोगों से बात ना करें।
- अपरिचित लोगों के द्वारा दी गयी चीजें ना खाएं।
- अश्लील कृत्यों व पुस्तकों को ना देखें ना पढ़ें।

- किसी को बिना आवश्यकता के स्पर्श ना करें।
- किसी भी प्रकार के मौखिक या लिखित शोषण को अनदेखा ना करें।
- ऐसे किसी भी रवैये, गलत व्यवहार एवं गलत धारणा का समर्थन ना करें जो बाल शोषण को उचित ठहराता हो।
- अन्य छात्रों को कुछ गलत ना सिखाएं।

बाल विवाह :–

बाल विवाह का अर्थ है "नाबालिगों के मध्य विवाह, जिसमें लड़के की उम्र 21 वर्ष से कम और लड़की की उम्र 18 वर्ष से कम होती है।

इस उम्र में बच्चों का मानसिक स्तर उतना विकसित नहीं होता कि विवाह जैसी बड़ी जिम्मेदारी को जान सकें या निभा सकें। बच्चों को अल्हड़ता, खेलकूद और पढ़ने की उम्र में विवाह जैसे बंधन में बांधना अनुचित और गैरकानूनी है।

बाल विवाह के कारणों को समझना बहुत ही जरुरी है :–

- सोच की संकीर्णता
- अंधविश्वास
- जागरूकता की कमी
- शिक्षा की कमी
- निम्न आर्थिक स्थिति
- लिंग के आधार पर प्रचलित भेदभाव

बाल विवाह जैसी सामाजिक आपदा अनेक नई आपदाओं को जन्म देती हैं। जैसे :–

- कुपोषण की समस्या
- लड़कियों में खून की कमी की समस्या
- लड़कों में बढ़ती आपराधिक प्रवृत्ति की समस्या
- बच्चियों का कम उम्र में ही मां बनने की समस्या
- बाल विधवा की समस्या
- जनसंख्या विस्फोट की समस्या
- बच्चों के स्वाभाविक विकास में बाधा उत्पन्न होने की समस्या

बाल विवाह बच्चों के व्यक्तिगत विकास के लिहाज से भी खतरनाक है क्योंकि इससे

- बच्चों का जीवन तनाव तथा चिंता से भर जाता है।
- बच्चे अपनी उम्र से कई गुना बड़े दिखने लगते हैं।

सरकार ने बाल विवाह को रोकने के लिए कानून भी बनाए हैं :–

बाल विवाह अधिनियम कानून (शारदा अधिनियम) जिसकी मुख्य बातें हैं –

"यदि निर्धारित उम्र से कम उम्र में विवाह होता है तो विवाह कराने वालों या करवाने में मदद करने वाले पंडित, बाराती, विवाह में शामिल होने वाले अतिथि तथा हलवाई तक को भी दंडित किए जाने का प्रावधान है। यह दंड, कारावास या जुर्माना या दोनों हो सकता है"।

फरवरी

- प्रथम शनिवार : भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)
- द्वितीय शनिवार : कुपोषण से होनेवाली परेशानियां एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी
- तृतीय शनिवार : (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी
- चतुर्थ शनिवार : (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण

फरवरी माह का प्रथम शनिवार

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो बिना बताए आती है, अर्थात भूकंप आने की कोई पूर्वसूचना नहीं होती है। ऐसी स्थिति में जब हम अभ्यास (मॉक–ड्रिल) के माध्यम से अपने आप को तैयार रखेंगे तो निश्चित ही भूकंप के आने पर हम अपने आप को सुरक्षित रख सकेंगे।

भूकंप के सन्दर्भ में तीन परिस्थितियाँ होती हैं :–

* भूकंप आने से पूर्व
* भूकंप के दौरान
* भूकंप के पश्चात्

हमें इन तीनों परिस्थितियों में क्या करें और क्या ना करें के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

भूकंप आने से पूर्व :–

* हमें भूकंप से संबंधित मॉक–ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
* घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
* घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।

भूकंप के दौरान :–

* भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
* हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
* भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो" की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
* झटके आने तक हमें घर के अंदर ही रहना चाहिए।
* अगर हम बिस्तर के ऊपर हैं तो भी हमें सिर को सबसे पहले बचाने के लिए तकिए को सिर के ऊपर रख लेना चाहिए।
* अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।
* अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह है, जहां हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़ कर सिर को ढंक लेना चाहिए।
* अगर हम गाड़ी के अंदर हैं, तो गाड़ी को किनारे खड़ा कर देना चाहिए।
* ऐसे समय में अगर हम पुल के ऊपर हैं तो पुल के ऊपर से जल्दी से निकलने का प्रयास करना चाहिए।
* फ्लाईओवर, ऊंची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।

भूकंप के पश्चात् :–

- भूकंप के पश्चात् जब झटके रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊंचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए
- हमें भयभीत नहीं होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए। हमारे आस–पास कोई दिव्यांग है तो उसकी मदद करनी चाहिए।
- हमें अफवाहों से बचना चाहिए।
- अगर हम स्वस्थ बाहर निकल चुके हैं तो हमें घायलों की मदद करनी चाहिए।
- अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है।
- अगर कोई भी अंदर हो तो उसे निकालने का प्रयास करना चाहिए।

मॉक–ड्रिल :–

मॉक–ड्रिल एक प्रक्रिया है जो किसी भी व्यक्ति या संस्था को आपदा से जुड़ी हुई तैयारी एवं प्रतिक्रिया (Preparedness and Response) के लिए सुनिश्चित और मजबूत करता है।

- किसी भी आपदा से बचने के लिए हमें मॉक–ड्रिल की आवश्यकता होती है।
- विपरीत एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए किसी समूह द्वारा किए गए सामूहिक अभ्यास कार्य को मॉक–ड्रिल कहा जाता है।
- शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा इसके माध्यम से जीवनरक्षक तकनीकों का अभ्यास किया जाता है।
- मॉक–ड्रिल के माध्यम से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना की वास्तविकता का पता चलता है।

मॉक–ड्रिल से पहले कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक हैं, जैसे :–

- शिक्षकों, बच्चों और अन्य कर्मचारियों को मॉक–ड्रिल के बारे में स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- मॉक–ड्रिल से पहले निकासी योजना (Evacuation Plan) तैयार होनी चाहिए।
- संकेत अलार्म नियमित घंटी से अलग होना चाहिए।
- कक्षा, प्रयोगशाला आदि के भीतर सुरक्षित स्थानों की पहचान जरूरी है।
- झुको, ढंको और पकड़ो का अभ्यास सभी के लिए जरूरी है।
- प्रत्येक व्यक्ति को टेबल या बेंच के नीचे जगह नहीं मिल सकती, ऐसी स्थिति में अन्य सुरक्षित स्थानों की पहचान करना आवश्यक है।
- स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढंका जा सकता है, उसकी पहचान कर लें।
- आपातकाल में काम आने वाली सामग्री जैसे प्राथमिक चिकित्सा किट और उपयोगी उपकरणों की जांच कर लें।
- सर्वोत्तम परिणामों और सुरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका और जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।

मॉक–ड्रिल के चरण :–

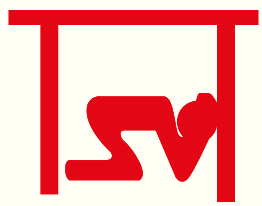
- पहला चरण – अलार्म बजाना।
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो।
- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना।

- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना।
- पांचवां चरण – संख्या की गिनती।
- छठा चरण – बचाव की कार्रवाई।
- सातवाँ चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्रवाई।

मॉक–ड्रिल के पश्चात् :–

- मॉक–ड्रिल के दौरान विद्यालय से सुरक्षित बाहर आने के समय को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के अनुभव, अवलोकन और परिणामों को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के परिणामों में सुधार के लिए अनुभव और अवलोकन को सभी के साथ साझा करें।

झुको



ढंको

पकड़ो

फरवरी माह का द्वितीय शनिवार

कुपोषण से होनेवाली परेशानियां एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

कुपोषण का क्या अर्थ है :–

हम सभी भोजन के माध्यम से मानव शरीर के विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्वों (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिजों) को ग्रहण करते हैं। पोषक तत्वों से हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

शरीर के लिए आवश्यक सन्तुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलना ही कुपोषण है। कुपोषण तब होता है, जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है।

कुपोषण के कारण बच्चों और महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे वे आसानी से कई तरह की बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। अतः कुपोषण की जानकारी होना अत्यन्त जरूरी है।

संतुलित भोजन के लिए प्रत्येक दिन शरीर की जरूरत के हिसाब से कैलोरी, विटामिन, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट लेना जरूरी होता है। प्रत्येक दिन एक सामान्य व्यक्ति को 2000 कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हालांकि कैलोरी की मात्रा उम्र, जेंडर और शारीरिक मेहनत पर निर्भर है। विकसित होने वाले बच्चे को ज्यादा मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है।

कुपोषण के लक्षण :–

- शरीर में जल्दी थकान का होना एवं कमजोरी महसूस करना
- चक्कर आना
- प्रतिरोधक क्षमता का कम होना
- त्वचा शुष्क होना
- मसूड़े में सूजन एवं खून का बहना
- दांत का झड़ना
- उम्र एवं लम्बाई के सापेक्ष कम वजन होना

बच्चों पर कुपोषण का प्रभाव :–

- कुपोषण के कारण बच्चे शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से कमजोर होते हैं।
- कुपोषण की कमी जीवन भर उनके साथ रहती है और वे जीवन में हर तरह से पिछड़ जाते हैं।
- कुपोषित बच्चों में एकाग्रता की कमी पायी जाती है।
- कुपोषण के कारण विटामिन ए और आयोडीन की कमी देखने को मिलती है।

कुपोषण को दूर करने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :–

- बच्चे आहार में पौष्टिक भोजन करें।
- जंक फूड का प्रयोग ना करें।

- संतुलित भोजन ही लेने का प्रयास करें।
- भोजन में दाल का सेवन ज्यादा करें।
- हरी पत्तेदार सब्जियों को खाने में प्राथमिकता दें।
- कुपोषित बच्चे का डॉक्टरी इलाज करायें।
- विद्यालयों में नियमित हेल्थ कैंप आयोजित करें।
- बच्चे का समय–समय पर टीकाकरण करायें।
- मध्याह्न भोजन में मेनू चार्ट के हिसाब से भोजन उपलब्ध करायें।
- विद्यालय में वजन मापने की मशीन रखें और उम्र तथा शरीर की लंबाई के सापेक्ष वजन चार्ट दीवारों पर प्रदर्शित करें।

कुपोषण का स्वच्छता से गहरा रिश्ता है। इस संबंध में हमें कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

क्या करें :–

- बच्चों को भोजन करने से पहले हाथ धुलवाना चाहिए।
- जमीन पर गिरा हुआ खाना नहीं खाने देना चाहिए।
- साफ पानी पीना चाहिए और खाना बनाने में इस्तेमाल करना चाहिए।
- बच्चों को बीमारियों से बचने के लिए खुद को साफ रखना चाहिए और साफ कपड़े पहनना चाहिए।
- मध्याहन भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना चाहिए।
- खाने में प्रोटीन, मिनरल, विटामिन की उचित मात्रा होनी चाहिए।

इसी प्रकार रसोई में खाना बनाते वक्त कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी है –

- खाद्य पदार्थ छूने से पहले एवं तैयार करने के दौरान अपने हाथ साबुन से धोएं।
- रसोई की फर्श, बर्तन एवं उपकरण साफ रखें।
- बर्तन, टेबल और हाथों को पोछने के लिए अलग–अलग तौलिये का इस्तेमाल करें।
- फलों और सब्जियों को बहते पानी में धोएं।
- भोजन को अच्छी तरह पकाएं और पके भोजन को ढंक कर रखें।

क्या ना करें :–

- रसोईघर एवं सफाई के कपड़ों को गन्दा ना करें।
- कचरा डस्टबिन में ही डालें।
- विद्यालय को स्वच्छ रखें।
- बासी एवं बिना ढंका खाना ना खाएं।
- खाना खाते समय स्कूल बैग, किताबें ना छुएं।
- खाने के पास ना छींके और ना खांसें।
- गन्दा पानी ना पियें।
- कीड़ों, कीटों से रसोई को बचाएं।
- खाद्य पदार्थों को सुरक्षित डिब्बों में रखना चाहिए।

फरवरी माह का तृतीय शनिवार

(जलवायु परिवर्तन)जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

जलवायु परिवर्तन क्या है :–

जलवायु परिवर्तन का तात्पर्य दशकों, सदियों या उससे अधिक समय में जलवायु में होने वाले दीर्घकालिक परिवर्तनों से है। यह मुख्य रूप से जीवाश्म ईंधन जैसे – कोयला, तेल और प्राकृतिक गैसों को जलाने के कारण पृथ्वी के वातावरण में तेजी से बढ़ती ग्रीनहाउस गैसों के कारण होता है।

हर भौगोलिक क्षेत्र का अपना एक मौसम होता है और इस मौसम की अपनी खासियत होती है, लेकिन अब इसका ढंग बदल रहा है, गर्मियां लंबी हो रही है तो सर्दी का मौसम छोटा होता जा रहा है।

जल संरक्षण :–

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव जल संसाधनों पर अनियमित वर्षा के कारण बहुत अधिक है, जिसमें पीने के पानी की कमी, सूखे की समस्या, भूमिगत जलस्तर में गिरावट, नदियों, तालाबों का सूखना इत्यादि है। ऐसे में जल प्रबंधन एवं संरक्षण पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखने, सामाजिक–आर्थिक गतिविधियों और मानव स्वास्थ्य के जलवायु अनुकूलन के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इसके लिए आवश्यक है कि सभी लोग मिलकर जल संरक्षण के लिए छोटे–छोटे सरल कार्य करें :–

- ब्रश करते समय नल खुला ना छोड़ें।
- शॉवर की जगह बाल्टी में पानी लेकर नहाएं।
- गाड़ियों को धोने की बजाय बाल्टी में पानी लेकर कपड़े से साफ करें।
- आँगन व फर्श धोने की बजाय झाड़ू व बाद में पोछा लगाकर सफाई करें।
- दाल, चावल या सब्जी धोने के बाद इकट्ठा पानी का इस्तेमाल गमलों या क्यारियों में करें।
- बर्तन धोते समय किफायती तरीके से पानी का उपयोग करें।
- नल को टपकने ना दें, प्लम्बर बुलाकर तुरंत ठीक करवाएं। नल या उसके पाइप में रिसाव से पानी का व्यापक मात्रा में नुकसान होता है।
- पानी की टंकी से ओवरफ्लो ना होने दें।
- शौचालय में फ्लश का इस्तेमाल बार–बार ना करें। एक बार के फ्लश के इस्तेमाल में 12–15 लीटर पानी बर्बाद हो जाता है।
- रेन वाटर हार्वेस्टिंग यानी वर्षा जल संचयन प्रणाली को घरों में लगाएं। इसे ज्यादा से ज्यादा प्रचारित करें।
- चापाकल या कुओं के पास सोखता का निर्माण करवाएं, जिससे भूमिगत जल के स्तर को बढ़ाया जा सके।
- पौधों को पानी जड़ के पास दें।

भूमि संरक्षण :–

जल संरक्षण की तरह भूमि का संरक्षण करना भी बहुत जरूरी है।

भूमि संरक्षण का अर्थ है उन सभी उपायों को अपनाना तथा कार्यान्वित करना जो भूमि की उत्पादकता को बनाए रखे या बढ़ा दे। मृदा को अधोगति या अपरदन ह्रास से सुरक्षित रखे, अपरदित मृदा को पुनर्निर्मित और पुनरुद्धार कर दे, फसलों के उपयोग के लिए मृदा नमी को सुरक्षित कर दे।

वर्तमान में भूमि संरक्षण अति आवश्यक है। क्योंकि भूमि के निरंतर हो रहे अवनयन के कारण भूमि की गुणवत्ता और उसकी उत्पादकता तथा उपयोगिता में कमी होती जा रही है। भूमि भी निरंतर कम होती जा रही है और चारों तरफ कंक्रीट के जंगल बनते जा रहे हैं।

भूमि संरक्षण के लिए निम्न कार्यों/विधियों को अपनाना जरूरी है :–

- वन संरक्षण के माध्यम से वनों के वृक्षों की अंधाधुंध कटाई को रोकना होगा क्योंकि पेड़–पौधों की कटाई मृदा अपरदन का एक प्रमुख कारण है।
- वृक्षारोपण करना होगा।
- बाढ़ को नियंत्रित करने के लिए व्यापक प्रयास होने चाहिए ताकि मृदा अपरदन को रोका जा सके।
- बाँध बनवाना एक महत्वपूर्ण कार्य है।
- ईंटों के निर्माण के लिए मिट्टी के इस्तेमाल पर प्रतिबंध लगाना।
- कृषि कार्यों में उर्वरक एवं कीटनाशकों का कम उपयोग करना चाहिए।
- कृषि भूमि को खाली या बंजर रूप में नहीं छोड़ना चाहिए इससे मिट्टी का अपरदन तेजी से होता है।

पेड़–पौधों का संरक्षण :–

पेड़ जलवायु परिवर्तन को रोकने में मदद करते हैं, क्योंकि वे हवा से कार्बन डायऑक्साइड को वातावरण से सोखते हैं और वातावरण में ऑक्सीजन छोड़ते हैं। एक अकेला पेड़ 21.7 किलो कार्बन डायऑक्साइड को अवशोषित कर सकता है तथा 4 लोगों के लिए एक वर्ष की पर्याप्त स्वच्छ ऑक्सीजन दे सकता है।

पेड़ों के कटाव से वातावरण में कार्बन डायऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है जो ग्रीन हाउस गैस के प्रभाव को बढ़ा देता है और परिणामस्वरूप धरती का तापमान बढ़ जाता है।

इसलिए यह आवश्यक है कि हम सभी मिलकर पेड़–पौधों का संरक्षण करें। इसके लिए निम्न उपाय किए जा सकते हैं –

- अपने स्कूल एवं घर के आस–पास छायादार एवं फलदार पेड़ लगायें। यही पेड़ हमें गर्मियों में छाया प्रदान करते हैं और आस पास का तापमान नियंत्रित करने में बहुत सहयोग करते हैं।
- वर्षा ऋतु में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन अपने मोहल्ले एवं स्कूल में करें, जिससे वे प्राकृतिक रूप से तेजी से बढ़ सकें।
- लगाये गए वृक्ष को बाड़ करके सुरक्षित करें एवं समय–समय पर पानी दें।
- वृक्षारोपण के लिए पेड़ की प्रजाति का चुनाव स्थानीय पारिस्थितिकी के अनुसार करें।
- जैव विविधता को ध्यान में रखकर अलग–अलग प्रजाति के पेड़ लगाएं, न कि सिर्फ एक प्रजाति के पौधे।

वायु प्रदूषण :–

मानव की अपनी विभिन्न गतिविधियों के कारण वातावरण में विभिन्न रसायनों, सूक्ष्म पदार्थों या जैविक पदार्थों की मात्रा एक सीमा से जब ज्यादा बढ़ जाती है और जिससे मानव को, जीव जंतुओं को या पर्यावरण को नुकसान पहुँचने लगता है, तो उसे वायु प्रदूषण कहते हैं।

वायु प्रदूषण के कारण मुख्यतः श्वास से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इसके अतिरिक्त सिरदर्द, आँखों में जलन, घुटन इत्यादि अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्या उत्पन्न होती है। प्रदूषण अधिक होने पर मौतें भी होती हैं।

वायु प्रदूषण का मुख्य कारण जैविक ईंधनों का दहन होता है, चाहे वह भारी उद्योगों से निकलने वाला धुआं हो या वाहनों में इस्तेमाल होने वाले ईंधनों से निकलने वाला धुआं या हमारे घरों या कार्यालयों में लगे एयरकंडीशनर या फ्रीज से निकलने वाले क्लोरोफ्लोरो कार्बन का उत्सर्जन हो।

वायु प्रदूषण का परिणाम :–

- वायु प्रदूषण के कारण तापमान में वृद्धि हो रही है, जिस कारण सर्दियों का मौसम लगातार घटता जा रहा है।
- वातावरण में ग्रीनहाउस गैसों के कारण ओजोन परत भी घटती जा रही है, जिससे तापमान में वृद्धि हो रही है।
- वातावरण में उपस्थित प्रदूषकों के कारण मानव स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ता है। प्रदूषण के कारण लोगों को स्वास्थ्य संबंधी बीमारियाँ हो रही है। दूषित हवा में ज्यादा देर तक रहने से सांस लेने में परेशानी, सीने में जकड़न, आँखों में जलन होती है।

वायु प्रदूषण कम करने के उपाय :–

- निजी वाहनों की जगह सार्वजनिक वाहनों का इस्तेमाल करें।
- जैविक ईंधन की जगह गैर–पारंपरिक ईंधन जैसे सौर ऊर्जा, वायु ऊर्जा इत्यादि का उपयोग करना चाहिए।
- घरों में सोलर पैनल लगाना चाहिए।
- बगीचे की सूखी पत्तियों या खेतों की बेकार डंठलों (पराली) को जलाने की जगह उनका खाद बनाकर बगीचे या खेत में ही इस्तेमाल करें।
- मकानों के निर्माण के दौरान सावधानी बरतनी चाहिए जिससे कि धूल–कण कम से कम हवा में मिल सके।
- लोगों को प्रदूषण कम करने के लिए जागरूक करना चाहिए।
- सरकारों को पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कानून बनाने चाहिए।

फरवरी माह का चतुर्थ शनिवार

(जलवायु परिवर्तन)जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

जलवायु परिवर्तन क्या है :–

जलवायु परिवर्तन का तात्पर्य दशकों, सदियों या उससे अधिक समय में जलवायु में होने वाले दीर्घकालिक परिवर्तनों से है। यह मुख्य रूप से जीवाश्म ईंधन जैसे – कोयला, तेल और प्राकृतिक गैसों को जलाने के कारण पृथ्वी के वातावरण में तेजी से बढ़ती ग्रीनहाउस गैसों के कारण होता है।

हर भौगोलिक क्षेत्र का अपना एक मौसम होता है और इस मौसम की अपनी खासियत होती है, लेकिन अब इसका ढंग बदल रहा है, गर्मियां लंबी हो रही है तो सर्दी का मौसम छोटा होता जा रहा है।

जल संरक्षण :–

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव जल संसाधनों पर अनियमित वर्षा के कारण बहुत अधिक है, जिसमें पीने के पानी की कमी, सूखे की समस्या, भूमिगत जलस्तर में गिरावट, नदियों, तालाबों का सूखना इत्यादि है। ऐसे में जल प्रबंधन एवं संरक्षण पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखने, सामाजिक–आर्थिक गतिविधियों और मानव स्वास्थ्य के जलवायु अनुकूलन के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इसके लिए आवश्यक है कि सभी लोग मिलकर जल संरक्षण के लिए छोटे–छोटे सरल कार्य करें :–

- ब्रश करते समय नल खुला ना छोड़ें।
- शॉवर की जगह बाल्टी में पानी लेकर नहाएं।
- गाड़ियों को धोने की बजाय बाल्टी में पानी लेकर कपड़े से साफ करें।
- आँगन व फर्श धोने की बजाय झाडू व बाद में पोछा लगाकर सफाई करें।
- दाल, चावल या सब्जी धोने के बाद इकट्ठा पानी का इस्तेमाल गमलों या क्यारियों में करें।
- बर्तन धोते समय किफायती तरीके से पानी का उपयोग करें।
- नल को टपकने ना दें, प्लम्बर बुलाकर तुरंत ठीक करवाएं। नल या उसके पाइप में रिसाव से पानी का व्यापक मात्रा में नुकसान होता है।
- पानी की टंकी से ओवरफ्लो ना होने दें।
- शौचालय में फ्लश का इस्तेमाल बार–बार ना करें। एक बार के फ्लश के इस्तेमाल में 12–15 लीटर पानी बर्बाद हो जाता है।
- रेन वाटर हार्वेस्टिंग यानी वर्षा जल संचयन प्रणाली को घरों में लगाएं। इसे ज्यादा से ज्यादा प्रचारित करें।
- चापाकल या कुओं के पास सोखता का निर्माण करवाएं, जिससे भूमिगत जल के स्तर को बढ़ाया जा सके।
- पौधों को पानी जड़ के पास दें।

भूमि संरक्षण :–

जल संरक्षण की तरह भूमि का संरक्षण करना भी बहुत जरूरी है।

भूमि संरक्षण का अर्थ है उन सभी उपायों को अपनाना तथा कार्यान्वित करना जो भूमि की उत्पादकता को बनाए रखे या बढ़ा दे। मृदा को अधोगति या अपरदन ह्रास से सुरक्षित रखे, अपरदित मृदा को पुनर्निर्मित और पुनरुद्धार कर दे, फसलों के उपयोग के लिए मृदा नमी को सुरक्षित कर दे।

वर्तमान में भूमि संरक्षण अति आवश्यक है। क्योंकि भूमि के निरंतर हो रहे अवनयन के कारण भूमि की गुणवत्ता और उसकी उत्पादकता तथा उपयोगिता में कमी होती जा रही है। भूमि भी निरंतर कम होती जा रही है और चारों तरफ कंक्रीट के जंगल बनते जा रहे हैं।

भूमि संरक्षण के लिए निम्न कार्यों / विधियों को अपनाना जरूरी है :–

- वन संरक्षण के माध्यम से वनों के वृक्षों की अंधाधुंध कटाई को रोकना होगा क्योंकि पेड़–पौधों की कटाई मृदा अपरदन का एक प्रमुख कारण है।
- वृक्षारोपण करना होगा।
- बाढ़ को नियंत्रित करने के लिए व्यापक प्रयास होने चाहिए ताकि मृदा अपरदन को रोका जा सके।
- बाँध बनवाना एक महत्वपूर्ण कार्य है।
- ईंटों के निर्माण के लिए मिट्टी के इस्तेमाल पर प्रतिबंध लगाना।
- कृषि कार्यों में उर्वरक एवं कीटनाशकों का कम उपयोग करना चाहिए।
- कृषि भूमि को खाली या बंजर रूप में नहीं छोड़ना चाहिए इससे मिट्टी का अपरदन तेजी से होता है।

पेड़–पौधों का संरक्षण :–

पेड़ जलवायु परिवर्तन को रोकने में मदद करते हैं, क्योंकि वे हवा से कार्बन डायऑक्साइड को वातावरण से सोखते हैं और वातावरण में ऑक्सीजन छोड़ते हैं। एक अकेला पेड़ 21.7 किलो कार्बन डायऑक्साइड को अवशोषित कर सकता है तथा 4 लोगों के लिए एक वर्ष की पर्याप्त स्वच्छ ऑक्सीजन दे सकता है।

पेड़ों के कटाव से वातावरण में कार्बन डायऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है जो ग्रीन हाउस गैस के प्रभाव को बढ़ा देता है और परिणामस्वरूप धरती का तापमान बढ़ जाता है।

इसलिए यह आवश्यक है कि हम सभी मिलकर पेड़–पौधों का संरक्षण करें। इसके लिए निम्न उपाय किए जा सकते हैं –

- अपने स्कूल एवं घर के आस–पास छायादार एवं फलदार पेड़ लगायें। यही पेड़ हमें गर्मियों में छाया प्रदान करते हैं और आस पास का तापमान नियंत्रित करने में बहुत सहयोग करते हैं।
- वर्षा ऋतु में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन अपने मोहल्ले एवं स्कूल में करें, जिससे वे प्राकृतिक रूप से तेजी से बढ़ सकें।
- लगाये गए वृक्ष को बाड़ करके सुरक्षित करें एवं समय–समय पर पानी दें।
- वृक्षारोपण के लिए पेड़ की प्रजाति का चुनाव स्थानीय पारिस्थितिकी के अनुसार करें।
- जैव विविधता को ध्यान में रखकर अलग–अलग प्रजाति के पेड़ लगाएं, न कि सिर्फ एक प्रजाति के पौधे।

वायु प्रदूषण :–

मानव की अपनी विभिन्न गतिविधियों के कारण वातावरण में विभिन्न रसायनों, सूक्ष्म पदार्थों या जैविक पदार्थों की मात्रा एक सीमा से जब ज्यादा बढ़ जाती है और जिससे मानव को, जीव जंतुओं को या पर्यावरण को नुकसान पहुँचने लगता है, तो उसे वायु प्रदूषण कहते हैं।

वायु प्रदूषण के कारण मुख्यतः श्वास से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इसके अतिरिक्त सिरदर्द, आँखों में जलन, घुटन इत्यादि अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्या उत्पन्न होती है। प्रदूषण अधिक होने पर मौतें भी होती हैं।

वायु प्रदूषण का मुख्य कारण जैविक ईंधनों का दहन होता है, चाहे वह भारी उद्योगों से निकलने वाला धुआं हो या वाहनों में इस्तेमाल होने वाले ईंधनों से निकलने वाला धुआं या हमारे घरों या कार्यालयों में लगे एयरकंडीशनर या फ्रीज से निकलने वाले क्लोरोफ्लोरो कार्बन का उत्सर्जन हो।

वायु प्रदूषण का परिणाम :–

- वायु प्रदूषण के कारण तापमान में वृद्धि हो रही है, जिस कारण सर्दियों का मौसम लगातार घटता जा रहा है।
- वातावरण में ग्रीनहाउस गैसों के कारण ओजोन परत भी घटती जा रही है, जिससे तापमान में वृद्धि हो रही है।
- वातावरण में उपस्थित प्रदूषकों के कारण मानव स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ता है। प्रदूषण के कारण लोगों को स्वास्थ्य संबंधी बीमारियाँ हो रही है। दूषित हवा में ज्यादा देर तक रहने से सांस लेने में परेशानी, सीने में जकड़न, आँखों में जलन होती है।

वायु प्रदूषण कम करने के उपाय :–

- निजी वाहनों की जगह सार्वजनिक वाहनों का इस्तेमाल करें।
- जैविक ईंधन की जगह गैर–पारंपरिक ईंधन जैसे सौर ऊर्जा, वायु ऊर्जा इत्यादि का उपयोग करना चाहिए।
- घरों में सोलर पैनल लगाना चाहिए।
- बगीचे की सूखी पत्तियों या खेतों की बेकार डंठलों (पराली) को जलाने की जगह उनका खाद बनाकर बगीचे या खेत में ही इस्तेमाल करें।
- मकानों के निर्माण के दौरान सावधानी बरतनी चाहिए जिससे कि धूल–कण कम से कम हवा में मिल सके।
- लोगों को प्रदूषण कम करने के लिए जागरूक करना चाहिए।
- सरकारों को पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कानून बनाने चाहिए।

मार्च

- प्रथम शनिवार : अगलगी से खतरे एवं बिजली के घात से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- द्वितीय शनिवार : चक्रवाती तूफान/आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
- तृतीय शनिवार : भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)
- चतुर्थ शनिवार : मस्तिष्क ज्वर, AES/JE से बचाव के बारे में जानकारी

मार्च माह का प्रथम शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बिजली के घात से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है। आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है। इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग
- बिजली का शार्ट सर्किट होना
- भोजन पका लेने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव

अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी नंगा बिजली तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 – 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोई घर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।
- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।
- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।

- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें, जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर कर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।

अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक–ड्रिल अवश्य कराना चाहिए। अगलगी से बचाव के लिए मॉक–ड्रिल हैं –

रुको, लेटो और लुढको

विद्युत स्पर्शाघात से बचने के लिए क्या करें और क्या ना करें :–

- टूटे या गिरे हुए तारों के नजदीक नहीं जाना चाहिए। इसकी सूचना तुरंत बिजली विभाग को दें।
- बरसात के दिनों में भींगे बिजली के खंभे, स्टेक, अर्थिंग इत्यादि को नहीं छुएँ।
- बिजली के टूटे हुए तार अगर पानी में गिरे हों तो पानी के संपर्क में नहीं जायें। तुरंत संबंधित व्यक्ति को खबर करें।
- बिजली के तार के पास कपड़े सुखाने के लिए लोहे का तार न बांधें।
- बिजली पोल तथा स्टे वायर मे अपने जानवर न बांधें।
- कटिया लगाकर बिजली का प्रयोग न करें।
- अपने विद्युत के सामानों और खराब उपकरणों को कुशल विद्युत मिस्त्री द्वारा जाँच करवायें।
- बिजली के तारों से छेड़छाड़ न करें।
- करंट लगे व्यक्ति को नहीं छूना चाहिए। इससे आपको भी करंट लग सकता है। तुरंत स्विच बंद कर दें एवं करंट वाले तार को सूखी लकड़ी के डंडे से अलग करें।
- यदि बिजली के तार से आग लग गयी हो, तो उसे पानी से नहीं बुझाना चाहिए।
- करंट से पीड़ित व्यक्ति को कंबल से ढंककर रखना चाहिए।
- बिजली के झटके से घायल या बेहोश हुए व्यक्ति को जरुरत के अनुसार कृत्रिम श्वास देना चाहिए, उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाने की व्यवस्था करनी चाहिए।
- अगर जरूरी हो तो CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) / संजीवन क्रिया प्राथमिक चिकित्सा के तौर पर प्रारंभ कर देनी चाहिए। लेकिन यह सुनिश्चित कर लें कि पीड़ित की नाड़ी एवं श्वास नहीं चल रहे हों।
- करंट से जलने पर उस भाग को ठंडे पानी में डूबोकर रखें।

मार्च माह का द्वितीय शनिवार

चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

चक्रवाती तूफान का क्या अर्थ है ?

कम वायुमंडलीय दबाव के चारों ओर घूमने वाली गर्म हवा की तेज आंधी को चक्रवात कहते हैं। दक्षिणी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'चक्रवात' के नाम से जानते हैं और ये घड़ी की सुई की दिशा में चलते हैं। उत्तरी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'हरीकेन' या 'टाइफून' कहते हैं। ये घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में चलते हैं।

भारत के तटवर्ती इलाके विशेषकर ओडिशा, गुजरात, आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और गोवा चक्रवाती तूफान से ज्यादा प्रभावित होते हैं।

चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए क्या करें :–

- जब कभी चक्रवाती तूफान या तेज आँधी आए, तो घर से बाहर बिल्कुल न निकलें। घर में ही रहें, जब तक कि तेज आँधी या तूफान शांत न हो जाए।
- घर के ऊपरी तलों की अपेक्षा नीचे ही बने रहें।
- रेडियो और टीवी पर मौसम के साफ होने का संदेश प्रसारित होने का इंतजार करें।
- अगर आप घर से बाहर हैं, तो इस स्थिति में किसी भी छतदार मकान में आश्रय लें।
- घर के दरवाजे और खिड़कियों को बंद रखें।
- आपातकालीन स्थिति के लिए मोबाइल फोन, बैटरी, टॉर्च, माचिस एवं रेडीमेड खाने वाली वस्तुएँ अपने साथ रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज और कागजों को संभाल कर रखें।
- चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए सरकारी सूचनाओं का पालन करें।

क्या ना करें :–

- किसी भी पुरानी और क्षतिग्रस्त इमारतों और पेड़ों के नजदीक बिल्कुल भी ना रहें।
- बिजली और टेलीफोन के खम्भों के नीचे बिल्कुल खड़े न हों क्योंकि खम्भा गिरने से शारीरिक क्षति हो सकती है।
- छत या खुली जगह पर ना घूमें।
- अफवाह ना फैलाएं।

मार्च माह का तृतीय शनिवार

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक–ड्रिल)

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है जो बिना बताए आती है, अर्थात भूकंप आने की कोई पूर्वसूचना नहीं होती है। ऐसी स्थिति में जब हम अभ्यास (मॉक–ड्रिल) के माध्यम से अपने आप को तैयार रखेंगे तो निश्चित ही भूकंप के आने पर हम अपने आप को सुरक्षित रख सकेंगे।

भूकंप के सन्दर्भ में तीन परिस्थितियाँ होती हैं :–

- भूकंप आने से पूर्व
- भूकंप के दौरान
- भूकंप के पश्चात्

हमें इन तीनों परिस्थितियों में क्या करें और क्या ना करें के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

भूकंप आने से पूर्व :–

- हमें भूकंप से संबंधित मॉक–ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।

भूकंप के दौरान :–

- भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
- हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो" की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
- झटके आने तक हमें घर के अंदर ही रहना चाहिए।
- अगर हम बिस्तर के ऊपर हैं तो भी हमें सिर को सबसे पहले बचाने के लिए तकिए को सिर के ऊपर रख लेना चाहिए।
- अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।
- अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह है, जहां हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़ कर सिर को ढंक लेना चाहिए।
- अगर हम गाड़ी के अंदर हैं, तो गाड़ी को किनारे खड़ा कर देना चाहिए।
- ऐसे समय में अगर हम पुल के ऊपर हैं तो पुल के ऊपर से जल्दी से निकलने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लाईओवर, ऊंची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।

भूकंप के पश्चात् :–

- भूकंप के पश्चात् जब झटके रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊंचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए
- हमें भयभीत नहीं होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए। हमारे आस–पास कोई दिव्यांग है तो उसकी मदद करनी चाहिए।
- हमें अफवाहों से बचना चाहिए।
- अगर हम स्वस्थ बाहर निकल चुके हैं तो हमें घायलों की मदद करनी चाहिए।
- अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है।
- अगर कोई भी अंदर हो तो उसे निकालने का प्रयास करना चाहिए।

मॉक–ड्रिल :–

मॉक–ड्रिल एक प्रक्रिया है जो किसी भी व्यक्ति या संस्था को आपदा से जुड़ी हुई तैयारी एवं प्रतिक्रिया (Preparedness and Response) के लिए सुनिश्चित और मजबूत करता है।

- किसी भी आपदा से बचने के लिए हमें मॉक–ड्रिल की आवश्यकता होती है।
- विपरीत एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए किसी समूह द्वारा किए गए सामूहिक अभ्यास कार्य को मॉक–ड्रिल कहा जाता है।
- शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा इसके माध्यम से जीवनरक्षक तकनीकों का अभ्यास किया जाता है।
- मॉक–ड्रिल के माध्यम से विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना की वास्तविकता का पता चलता है।

मॉक–ड्रिल से पहले कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक हैं, जैसे :–

- शिक्षकों, बच्चों और अन्य कर्मचारियों को मॉक–ड्रिल के बारे में स्पष्ट जानकारी होनी चाहिए।
- मॉक–ड्रिल से पहले निकासी योजना (Evacuation Plan) तैयार होनी चाहिए।
- संकेत अलार्म नियमित घंटी से अलग होना चाहिए।
- कक्षा, प्रयोगशाला आदि के भीतर सुरक्षित स्थानों की पहचान जरूरी है।
- झुको, ढंको और पकड़ो का अभ्यास सभी के लिए जरूरी है।
- प्रत्येक व्यक्ति को टेबल या बेंच के नीचे जगह नहीं मिल सकती, ऐसी स्थिति में अन्य सुरक्षित स्थानों की पहचान करना आवश्यक है।
- स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढंका जा सकता है, उसकी पहचान कर लें।
- आपातकाल में काम आने वाली सामग्री जैसे प्राथमिक चिकित्सा किट और उपयोगी उपकरणों की जांच कर लें।
- सर्वोत्तम परिणामों और सुरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका और जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।

मॉक–ड्रिल के चरण :–

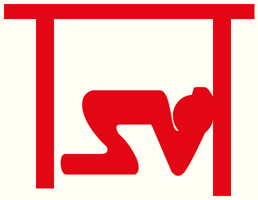
- पहला चरण – अलार्म बजाना।
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो।
- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना।

- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना।
- पांचवां चरण – संख्या की गिनती।
- छठा चरण – बचाव की कार्रवाई।
- सातवाँ चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्रवाई।

मॉक–ड्रिल के पश्चात् :–

- मॉक–ड्रिल के दौरान विद्यालय से सुरक्षित बाहर आने के समय को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के अनुभव, अवलोकन और परिणामों को नोट करें।
- मॉक–ड्रिल के परिणामों में सुधार के लिए अनुभव और अवलोकन को सभी के साथ साझा करें।

झुको



ढंको

पकड़ो

मार्च माह का चतुर्थ शनिवार

मस्तिष्क ज्वर, AES/JE से बचाव के बारे में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) क्या है :–

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) एक वायरल बीमारी है जो मच्छरों के काटने से होता है। अत्यधिक गर्मी एवं नमी के मौसम में यह बीमारी फैलती है। अमूमन अप्रैल से सितम्बर माह के प्रथम सप्ताह तक इस बीमारी के मरीज पाए जाते हैं। इस बीमारी में 1 से 15 वर्ष तक के बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) के मरीजों की पहचान एवं इसके लक्षण :–

- तेज बुखार आना एवं लगातार बुखार का बने रहना
- शरीर में चमकी होना तथा हाथ–पैर में थरथराहट होना
- दांत पर दांत बैठना
- पूरे शरीर या किसी खास अंग में ऐंठन होना या लकवा मार देना
- बच्चे का सुस्त होना या शारीरिक या मानसिक संतुलन ठीक ना होना
- चिउटी काटने पर शरीर में कोई हरकत न होना

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) से पीड़ित बच्चों की पहचान होने पर क्या करना चाहिए :–

- तेज बुखार होने पर पूरे शरीर को ताजे और ठंडे पानी से पोछें एवं पंखा से हवा करें ताकि बुखार 100F से कम हो सके।
- पारासिटामोल की गोली या सिरप मरीज को उम्र के हिसाब से अथवा चिकित्सक की सलाह से दें।
- यदि बच्चा बेहोश नहीं है, तब साफ पानी में ओ.आर.एस. का घोल बना कर पिलाएं।
- बेहोशी और मिर्गी की अवस्था में बच्चे को हवादार स्थान पर रखें।
- बच्चे के शरीर से कपड़े हटा लें एवं छायादार जगह पर उसे लिटाएं एवं गर्दन सीधी रखें।
- तुरंत ही एम्बुलेंस से उसे नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं। इसके लिए 112 एम्बुलेंस सेवा का उपयोग करें।

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) से पीड़ित बच्चों की पहचान होने पर क्या नहीं करना चाहिए :–

- बच्चे को खाली पेट लीची कभी ना खिलाएं।
- अधपकी या कच्ची लीची के सेवन से बचें।
- बच्चे को कंबल या गर्म कपड़े में ना लपेटें।
- बच्चे की नाक बंद ना करें।
- बेहोशी / मिर्गी की अवस्था में बच्चे के मुख में कुछ भी न डालें।
- बच्चे का गर्दन झुका हुआ ना रखें।
- यह कोई दैवीय प्रकोप नहीं है बल्कि अत्यधिक गर्मी एवं नमी के कारण होने वाली बीमारी है। अतः बच्चे के इलाज में ओझा–गुनी में समय नष्ट ना करें।
- मरीज के बिस्तर पर ना बैठें एवं उसे अनावश्यक तंग ना करें।
- ध्यान रहे कि मरीज के पास किसी भी प्रकार का शोर ना हो एवं शांति बनाए रखें।

साइबर सुरक्षा (Cyber Safety)

बच्चों के लिए इंटरनेट पर बढ़ते खतरे के संदर्भ में जानकारी

वर्तमान समय में मोबाइल, कम्प्यूटर और इंटरनेट के प्रयोग ने हमारे जीवन को आसान बना दिया है। हम घर बैठे रेस्तरां से मनपसंद व्यंजन ऑर्डर कर सकते हैं। अपने विचारों को दूर बैठे किसी व्यक्ति के साथ प्रकट कर सकते है। बिजली, पानी, गैस आदि का बिल भुगतान कर सकते हैं। डिश टी.वी., मोबाइल, इंटरनेट का रिचार्ज कर सकते हैं। स्कूल का फीस भर सकते हैं। घर बैठे ऑनलाइन शॉपिंग कर सकते हैं। इंटरनेट के इस्तेमाल कर किसी डॉक्युमेंट को साझा कर सकते हैं। जरूरी सॉफ्टवेयर, फिल्म, गीत, फोटो आदि डाउनलोड कर सकते हैं। विभिन्न सोशल मिडिया एकाउंट्स से एक दूसरों से अपनी बातें, ज्ञान, फोटो, विडियो आदि साझा करते है।

लेकिन इंटरनेट और डिजिटल साधन जितना उपयोगी है, अगर सावधानी से उपयोग नहीं किया जाए तो ये हमारे लिए जी का जंजाल भी बन जाती है। ऑनलाइन ठगी, कम्प्यूटर वायरस, गोपनीयता भंग होना, ट्रॉलिंग, साइबर अपराध, साइबर उत्पीड़न जैसी कई गंभीर चुनौतियां भी इसके दुश्परिणामों में शामिल हैं। इस अध्याय में हम साइबर अपराध और साइबर ठगी से सुरक्षा के कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे। सबसे पहले यह जानने का प्रयास करते हैं कि बच्चों के लिए इंटरनेट के प्रयोग के दौरान कौन–कौन से खतरे–हो सकते हैं?

बच्चों के लिए इंटरनेट पर बढ़ते खतरे–

- **इंटरनेट एडिक्शन (Internet addiction)** – बच्चों द्वारा लगातार घंटो मोबाइल, कम्प्यूटर, लैपटॉप, गेमिंग, इंटरनेट पर अत्यधिक समय व्यतीत करने से धीरे–धीरे उन्हें इसकी लत लग जाती है। इसके कई दुष्परिणाम– चिड़चिड़ा होना, आँखों का टेढ़ा होना, आँखों का कमजोर होना, दुबला होना, खाते समय भी मोबाइल देखना, नींद में भी मोबाइल चलाने का अभिनय करना, मानसिक स्थिति खराब होना आदि के रूप में परिलक्षित होते हैं।
- **साइबर बुलइंग (Cyber bullying)** – किसी व्यक्ति या समूह द्वारा दूसरों पर किया गया बार–बार शत्रुतापूर्ण या आक्रामक व्यवहार, जिसका उद्देश्य इलेक्ट्रॉनिक या डिजिटल उपकरणों के माध्यम से नुकसान या असुविधा पहुँचाना है।
- **साइबर स्टॉकिंग (Cyber stalking)** – किसी व्यक्ति, समूह या संगठन का पीछा करने या परेशान करने के लिए इंटरनेट या अन्य इलेक्ट्रॉनिक साधनों का उपयोग करना।
- **साइबर ट्रॉल्लिंग (Cyber trolling)** – किसी व्यक्ति, समूह या संगठन का पीछा करने या परेशान करने के लिए इंटरनेट या अन्य इलेक्ट्रॉनिक साधनों द्वारा बार–बार चिढ़ाना/उत्पीड़न देना।
- **साइबर ग्रूमिंग (Cyber Grooming)** – यौन शोषण करने के लक्ष्य के साथ ऑनलाइन यौन संपर्क और/या उनके साथ मुलाकात के लिए एक युवा व्यक्ति के द्वारा ऑनलाइन दोस्ती करने की प्रक्रिया।
- **सेक्सटिंग (Sexting)** – मोबाइल या इंटरनेट का उपयोग कर स्पष्ट यौन/अश्लील सामग्री भेजना।
- **हैप्पी स्लैपिंग (Happy slapping)** – साइबर प्रताड़ना के उद्देश्य से मोबाइल या कैमरा का उपयोग कर किसी की व्यक्तिगत तस्वीरों को रिकार्ड कर सोशल मीडिया पर प्रसारित करना।
- **विओलेशन ऑफ प्राइवेसी (Violation of Privacy)** – किसी बच्चे की नग्न तस्वीर या प्राइवेट अंगों की फोटो/वीडियो को उसकी जानकारी के बगैर खींचना या साझा करना।
- **चाइल्ड पोर्नोग्राफी (Child pornography)** – अव्यस्क बच्चों का नग्न तस्वीर या विडियो बनाना/साझा करना।

- **चाइल्ड एब्यूज थ्रू मालवर्तीसिंग–ऑनलाइन गेमिंग (Child abuse through malvertising-online gaming)** – ऑनलाइन गेमिंग के दौरान बच्चों को हिंसात्मक/उत्पीड़क कार्य का टास्क देना। ऑनलाइन गेमिंग के दौरान निजी अंगो के विडियो, फोटो आदि अपलोड करना/करवाना
- **आइडेंटिटी थेफ्ट (Identity theft)** – सोशल मीडिया साइट्स पर दूसरों के नाम, पता, फोटो, जानकारी आदि का उपयोग कर फेक आइ.डी. बनाना या निजी लाभ के लिए दूसरों के पहचान का उपयोग करना।
- **फाइनेंसियल फ्रॉड (Financial fraud)** – वित्तीय धोखाधड़ी हेतु लिंक, पासवर्ड, ओ.टी.पी., बैंकिंग डिटेल आदि की जानकारी चुराना।
- **लउरेड ईंटो क्रिमिनल एक्टिविटीज (Lured into criminal activities)** – अपराधिक कार्यों जैसे चोरी, अपहरण, हत्या, फिरौती, धमकी, रंगदारी आदि में संलग्न होना।
- **थेफ्ट ऑफ पर्सनल इनफार्मेशन (Theft of personal information)** – सोशल मिडिया साइट्स से लोगों की निजी जानकारी, तस्वीरें आदि चुराना। ऐप्लीकेशन, ई–मेल, मैसेज, चैट, कभी–कभी ऑनलाइन गेमिंग के दौरान जानकारी चुराने वाली लिंक, फ्राड ऐप्लीकेशन डाउनलोड करवाना।
- **ब्लैकमेल एंड हरस्मेंट फ्रॉड्स (Blackmail and harassment frauds)** – किसी को उसके आपत्तिजनक/निजी/गोपनीय जानकारी को सार्वजनिक करने का भय दिखा कर शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक दोहन करना
- **चाइल्ड एक्सटॉरशन (Child extortion)** – बच्चों से जबरन वसूली करने की प्रक्रिया।

खतरों के प्रति अति–संवेदनशीलता की पहचान और जोखिम की संभावना का आकलन करना

1. बच्चे का भयभीत होना।
2. बच्चों के व्यवहार में अचानक परिवर्तन।
3. बच्चे का तनाव में रहना, चिड़चिड़ा होना, बात–बात पर गुस्सा होना, मरने–मारने को तैयार होना।
4. बच्चों का परिवार/समाज से अलग–थलग रहना, एकांत में रहना।
5. कम्प्यूटर, लैपटॉप आदि डिजिटल साधनों के सिस्टम का धीमा और सुस्त व्यवहार।
6. बिना किसी इनपुट के नए ब्राउजर होम पेज, नए टूलबार अथवा/और अवांछित वेबसाइटों पर नेविगेशन हो जाना।
7. टास्क मैनेजर में अनजान कार्यक्रम का चलना।
8. असामान्य संदेश या सॉफ्टवेर प्रोग्राम की उपस्थिति का स्वतः शुरू हो जाना।
9. डेस्कटॉप पर नए अपरिचित आइकन का प्रकट हो जाना।
10. आपकी ई–मेल आईडी से दूसरों को असामान्य संदेश चले जाना।
11. अपडेट या डाउनलोड करने में असमर्थता।
12. कार्यक्रमों/प्रणाली का सही ढंग से कार्य न करना।
13. कुख्यात बीएसओडी (ब्लू स्क्रीन ऑफ डैथ) का प्रकट हो जाना।
14. अप्रत्याशित पॉप–अप या असामान्य त्रुटि संदेश आना।
15. काम करते समय सिस्टम स्क्रीन का अकारण गायब हो जाना।

ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए कुछ सुझाव :

1. **निजता का सम्मान (Respect others privacy)** – दूसरों की निजता का सम्मान करें।
2. **आपत्तिजनक सामग्री के लिए रिपोर्ट करें (Report Spam)** – जो सामग्री अपमानजनक या अवैध है, उसे रिपोर्ट करें।
3. **कॉपीराइट नियमों एवं प्रतिबंधों का पालन (Obey copyright rules)** – सॉफ्टवेअर, गेम, फ़िल्म या संगीत सहित इंटरनेट से किसी भी सामग्री को डाउनलोड करते समय कॉपीराइट नियमों एवं प्रतिबंधों का पालन करें।
4. **ऑनलाइन प्रताड़ना (Cyber bullying)** – ऑनलाइन प्रताड़ना की शिकायत अपने शिक्षक, अभिभावक या अन्य विश्वासपात्र से करें।

5. **पासवर्ड (Password)** – इंटरनेट पर अपने विभिन्न एकाउंट के लिए एक सुरक्षित और अनूठे (यूनीक) पासवर्ड का उपयोग करें। जिसमें संख्या, अपरकेस, लोअरकेस, और स्पेशल कैरेक्टर का संयोजन हो। विभिन्न ऑनलाइन अकाउंट्स के लिए अलग–अलग पासवर्ड का उपयोग करें। पासवर्ड की सूची बनाकर अति–सुरक्षित स्थान पर रखें और उन्हें कम से कम त्रैमासिक बदलें। अपने वाई–फाई कनेक्शन को मजबूत पासवर्ड, WEP एनक्रिप्शन आदि से संरक्षित रखें। डिफॉल्ट पासवर्ड को प्रथम लॉग–इन के समय सुरक्षित पासवर्ड में अवश्य बदलें। अगर वायरलेस नेटवर्क में कोई डिफ़ाल्ट पासवर्ड नहीं है तो नया बनाएं और नेटवर्क के संरक्षण के लिए इसका उपयोग करें।

6. **एंटीवायरस अपडेट रखें (Update system with Antivirus)** – ब्राउज़र, ऑपरेटिंग सिस्टम और एंटीवायरस को अप–टू–डेट रखें। अपने कंप्यूटर पर सार्फ्टवेयर और आर्पेरेटिंग सिस्टम की स्वचालित अपडेट विचार करके ही स्थापित करें।
7. **विश्वसनीय सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल (Install/download trusted software)** – किसी भी सॉफ्टवेयर को केवल विश्वसनीय स्रोतों से ही डाउनलोड/इन्स्टाल करें। किसी सॉफ्टवेयर को सिस्टम पर स्थापित करने से पूर्व उसके वैध

लाइसेंस को पढ़ लें कि वह हानिकारक सॉफ्टवेयर और स्पाइवेयर तो इन्स्टाल नहीं कर रहा। हमेशा फाइलों को खोलने से पहले स्कैन करें। यह न समझें कि वायरस का पता लगाने वाला सॉफ्टवेयर सदैव कंप्यूटर के साथ काम करता है। सिस्टम स्कैन को हमेशा प्राथमिकता दें।

8. **स्क्रीन ऑटोलॉक (Set screen autolock)** – जब आप अपने कंप्यूटर/टैबलेट/फोन का उपयोग कर चुके हों तो उनकी स्क्रीन को लॉक कर दें या स्वतः लॉक होने के लिए सेट करें।
9. **सुरक्षित वेब एड्रेस (Safe web address)** – जब भी आप अपनी व्यक्तिगत/वित्तीय जानकारी ऑनलाइन साझा करें या ऑनलाइन बैंकिंग, खरीददारी या भुगतान करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि वह वेब एड्रेस https:// से शुरू होता हो। यहाँ यूआरएल में 'S' सुरक्षा का प्रतीक है। एड्रैस बार में वेब एड्रेस के बाईं ओर 'लॉक आइकॉन' या 'ग्रीन एड्रेस बार' उस वेबसाइट के सुरक्षित होने का प्रतीक है।
10. **प्राइवेसी सेटिंग्स (Privacy Settings)** – सोशल मीडिया एकाउंट्स में अपने प्रोफाइल की प्राइवेसी सेटिंग्स इस प्रकार करें कि आपका प्रोफाइल और पोस्ट्स केवल आपके दोस्तों और परिचितों को ही दिखाई दे।
11. **डिजिटल प्रतिष्ठा (Online Reputation)** – अपनी डिजिटल प्रतिष्ठा (ऑनलाइन रेपुटेशन) के प्रति सचेत रहें– कुछ भी अनुचित, शर्मनाक, गैरकानूनी पोस्ट करने से पहले गंभीरता से सोचें।
12. **सुरक्षा संदेशों पर ध्यान दें (Keep eyes on Security Messages)** – एकाउंट हैक होने पर तुरंत सेवा–प्रदाता को सूचना दें। सेवा–प्रदाता द्वारा भेजे गए सुरक्षा संदेशों पर ध्यान दें।
13. **सुरक्षित खोज (Safe search/browsing)** – इंटरनेट पर जानकारी खोजते समय सुरक्षित खोज विकल्पों (सेफ सर्च) का उपयोग करें और साझा करने या अग्रेषित करने से पहले तथ्यों की समुचित जाँच करें। केवल जिज्ञासा–मात्र के लिए अनुचित वेबसाइटों या उन वेबसाइटों पर न जाएं जिनसे आप पूरी तरह परिचित न हों।
14. **निजी इंटरनेट और वाई–फाई का प्रयोग (Use personal internet/Wi-Fi)** – इंटरनेट पर खरीदारी या बैंकिंग के लिए और अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल में लॉग–इन करने के लिए सार्वजनिक एवं असुरक्षित वाई–फाई के उपयोग से बचें। एनक्रिप्शन आधारित नेटवर्क ट्रैफिक को प्राथमिकता दें।

15. सोशल मीडिया पर केवल परिचित व्यक्तियों के साथ ही जुड़ें।
16. सभी महत्वपूर्ण फाइलों का लोकल/क्लाउड स्टोरेज पर नियमित बैकअप लें।
17. संस्थान के नेटवर्क पर फ़ाइल–शेयरिंग की अनुमति आवश्यकता अनुसार ही दें।
18. नेटवर्क लंबे समय तक उपयोग में ना हो तो उसे बंद कर दें। विद्यार्थियों को हानिकारक सामग्री/वेबसाइट तक पहुँचने से रोकने के लिए कुछ उपायों जैसेः रेस्ट्रिक्टेड मोड, सेफ़–सर्च, सुपरवाइज्ड यूजर्स और सामान्य फ़िल्टर्स तथा निगरानी प्रणाली का उपयोग करें, जिससे साइबर खतरों का शीघ्र पता चल सके।

क्या नहीं करें :–

1. गोपनीय जानकारी साझा न करें **(Don't share secret details)** – कभी भी फोन, ई–मेल या एसएमएस पर अपने व्यक्तिगत / बैंक डिटेल्स / ओटीपी / एटीएम का सीवीवी नम्बर को साझा न करें, चाहे कॉलर / प्रेषक परिचित लगता हो। वेबसाइट और वेब ब्राउजर पर अपनी क्रेडिट / डेबिट कार्ड की जानकारी सेव न करें। व्यक्तिगत जानकारी मांगने वाले किसी भी संदिग्ध ई–मेल, इंस्टेंट मैसेज या वेब पेज का जवाब न दें।
2. ई–मेल फीशिंग **(e-mail Phishing)** – कभी भी अवांछित, अनपेक्षित ई–मेल से आए लिंक या डाउनलोड अटैचमेंट पर क्लिक न करें, चाहे ऐसे ई–मेल ज्ञात स्रोत से आए दिखाई देते हों। किसी अज्ञात स्रोत से प्राप्त कोई अटैचमेंट न खोलें या डाउनलोड न करें, क्योंकि उनमें वायरस हो सकते हैं।
3. निजी जानकारी साझा न करें **(Don't share Personal details)** – अजनबी के साथ निजी या घर की गोपनीयता भंग ना करें। अजनबी को घर के अंदरूनी बातों की सही जानकारी न दें। अजनबी व्यक्तियों के साथ अपनी व्यक्तिगत जानकारी, वास्तविक नाम, जन्म–तिथि, फोन नंबर इत्यादि अनावश्यक रूप से साझा न करें। यदि संभव हो तो अपने यूज़रनेम के रूप में अपने उपनाम / वैकल्पिक नाम का उपयोग करें।
4. निजी तस्वीरों को सोशल मीडिया पर साझा न करें **(Don't share Personal photos)** – अपनी तस्वीरों को अपरिचित व्यक्तियों को न भेजें और न ही सोशल मीडिया में साझा करें।
5. शोल्डर सर्फिंग से बचें **(Prevent Shoulder Surfing)** – जब कोई व्यक्ति आपके निकट बैठा हो तो पासवर्ड सावधानी से डालें। 'शोल्डर सर्फिंग' से बचें।
6. अपना पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें। किसी और के पासवर्ड का उपयोग न करें, भले ही वह आपके साथ साझा किया गया हो।
7. ब्राउज़र पर अपना यूज़रनेम, पासवर्ड सेव न करें।
8. अन्य लोगों की जानकारी चोरी न करें।
9. कॉपीराइट धारक की अनुमति के बिना किसी सॉफ्टवेयर / विषयवस्तु का इस्तेमाल न करें। किसी की निजी फाइलें, उनकी अनुमति के बिना उपयोग न करें।
10. साइबर बुलिंग–दूसरों को चिढ़ाना, डराना–धमकाना, अपमानित करना, आक्रामक भाषा या घृणित टिप्पणी आदि न करें।
11. अन्य किसी की ई–मेल पढ़ने या उनके ऑनलाइन प्रोफाइल में गड़बड़ करने के लिए किसी और यूज़र के रूप में लॉग–इन न करें।
12. किसी के कंप्युटर को संक्रमित करने का प्रयास न करें।
13. उन लोगों से अकेले न मिले, जिन्हें आपने केवल ऑनलाइन माध्यम से जाना है।
14. वेबसाइटों पर ''कीप मी लॉग इन'' या ''रिमेम्बर मी'' विकल्पों पर क्लिक न करें और सभी खातों को प्रयोग के उपरांत लॉगआउट कर दें। किसी भी व्यक्तिगत जानकारी जैसे नाम, जन्मतिथि, पता आदि का उपयोग कभी भी अपने पासवर्ड के रूप में न करें।

अनुलग्नक–1

<u>मॉडल प्रपत्र</u>

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना

विद्यालय का नाम ————————————————

पंचायत ————————————————————

प्रखंड —————————————————————

जिला —————————————————————

योजना निर्माण की तिथि ——————————————————

योजना की समीक्षा एवं संशोधन करने की अगली तिथि ——————————

विद्यालय के फोकल शिक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर	विद्यालय के प्रधानाध्यापक का का नाम एवं हस्ताक्षर

विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना

विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है जिसमें पहचान किए गए जोखिमों एवं खतरों की चर्चा के साथ–साथ उन जोखिमों को कम करने या उस खतरे को समाप्त करने हेतु विभिन्न प्रकार के सुझाव अंकित होते हैं। इसके अतिरिक्त जोखिमों को कम करने अथवा ख़त्म करने के लिए की जाने वाली आवश्यक कार्रवाई के साथ ही साथ विभिन्न हितभागियों के लिए उसे क्रियान्वित करने की समय सीमा का निर्धारण भी होता है। विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण के लिए सबसे आवश्यक कार्य है "हजार्ड हंट" अथवा जोखिमों की पहचान और उसका आकलन। एक अच्छे और उपयोगी विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के लिए हंट या जोखिम का आकलन करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अतएव इस प्रक्रिया को पूरी गंभीरता और सक्रियता के साथ करने की आवश्यकता है।

विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना बनाने का तरीका –

1. हजार्ड हंट प्रक्रिया के पश्चात् चिन्हित जोखिमों को ध्यान में रखते हुए फोकल शिक्षक एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों के द्वारा विस्तार से चर्चा।
2. जोखिम को बढ़ाने वाले चिन्हित मुद्दों या समस्याओं को आज की स्थिति में अंकित करना।
3. मुद्दों के अनुसार विषयवार चिन्हित जोखिमों को कम करने के लिए समाधान के विकल्पों पर चर्चा कर उसको लिपिबद्ध करना।
4. विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना में निम्न योजनाएं होनी चाहिए –
   - अल्प अवधि में किए जाने वाले संरचनात्मक तथा गैर संरचनात्मक कार्य
   - लंबी अवधि में किए जाने वाले संरचनात्मक तथा गैर संरचनात्मक कार्य
   - बच्चों एवं शिक्षकों को प्रशिक्षित करने की योजना
   - मॉक–ड्रिल व नियमित अभ्यास की योजना
5. विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना में चिन्हित जोखिमों को कम करने हेतु कारगर उपाय, उसे क्रियान्वित करने की जिम्मेदारियां तथा समय सीमा को निर्धारित किया जाना।
6. विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, ग्राम पंचायत व अभिभावकों के समक्ष इस योजना के प्रस्तुतीकरण के उपरांत विद्यालय विकास योजना में इसे शामिल कराया जाना।

विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का एक आदर्श प्रारूप निम्नवत् है –

विषय सूची एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना तैयार करने हेतु सामान्य निदेश

क्र.सं.	अध्याय विवरण	अध्याय तैयार करने से संबंधित निदेश	पृष्ठ सं.
अध्याय–1	विद्यालय में उपलब्ध संसाधन संबंधित आंकड़े	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अध्याय–2	विभिन्न आपदाओं से संबंधित विद्यालय स्तर पर तैयारियों के आकलन हेतु चेकलिस्ट	संलग्न चेकलिस्ट के अनुसार (हाँ या नहीं) भरें	
अध्याय–3	विद्यालय में हजार्ड हंट के उपरान्त चिन्हित समस्याएँ एवं मुद्दे तथा उसकी प्राथमिकताएं	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अध्याय–4	चिन्हित समस्याओं के समाधान हेतु विद्यालय का समेकित कार्य योजना	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अध्याय–5	प्रस्तावित कार्ययोजना के तहत किए गए कार्यों की वार्षिक समीक्षा	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
निम्न दस्तावेजों को अनुलग्नक के रूप में संलग्न करें			
अनुलग्नक–1	विद्यालय का Evacuation Mapping / बचाव मार्ग का चित्रण	बड़े आकार में बनाएं (लगभग 1 पेज में)	
अनुलग्नक–2	विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों की सूची	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अनुलग्नक–3	विद्यालय के बाल संसद के सदस्यों की सूची	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अनुलग्नक–4	विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों की सूची	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	
अनुलग्नक–5	महत्वपूर्ण दूरभाष नंबर	संलग्न प्रपत्र के अनुसार भरें	

विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के बारे में अध्यायवार लिखें–

अध्याय–1: विद्यालय में उपलब्ध मानव संसाधन एवं अन्य संसाधनों संबंधित आंकड़े–

1. छात्र–छात्राओं का विवरण–

कक्षा	छात्रों की संख्या	छात्राओं की संख्या	कुल संख्या
पहली			
दूसरी			
–––––			
–––––			

2. शिक्षक व अन्य कर्मीगण का विवरण–

महिला शिक्षक संख्या	पुरूष शिक्षक संख्या	अन्य कर्मियों की संख्या	कुल संख्या

3. विद्यालय में भवनों से संबंधित विवरण–

कुल भवन संख्या	कुल कमरों की संख्या	वर्ग संचालन हेतु प्रयुक्त कमरों की संख्या	कार्यालय के लिए प्रयुक्त कमरों की संख्या	भंडार के लिए प्रयुक्त कमरों की संख्या	रसोई के लिए प्रयुक्त कमरों की संख्या	पुस्तकालय के लिए प्रयुक्त कमरों की संख्या	अनुपयोगी या जर्जर कमरों की संख्या

4. पेयजल की व्यवस्था–

कुल चापाकलों की संख्या	कार्यरत चापाकलों की संख्या	प्लेटफार्म व निकास नाली युक्त चापाकलों की संख्या	बाढ़ के दौरान सुरक्षित रहने वाले चापाकलों की संख्या

5. पानी के अन्य स्त्रोत (यदि कोई)–

कृपया यहाँ लिखें–

6. शौचालय की व्यवस्था–

विद्यालय में कुल शौचालयों की संख्या	लड़कियों के लिए अलग शौचालय की संख्या	बाढ़ से सुरक्षित शौचालयों की संख्या	बच्चों के लिए चालू हालत में प्रयुक्त होने वाले शौचालयों की संख्या	लड़कियों के लिए यूरिनल की व्यवस्था	लड़कों के लिए यूरिनल की व्यवस्था

अध्याय–2: विभिन्न आपदाओं से संबंधित विद्यालय स्तर पर तैयारियों के आकलन हेतु चेकलिस्ट–

क्र.सं.	आपदा से सुरक्षा के मानक	हाँ/नहीं	अभ्युक्ति
1	क्या विद्यालय के सभी भवन भूकंपरोधी तकनीक से बने हैं ?		
2	क्या विद्यालय के भवनों का Retrofitting किया गया है ?		
3	क्या विद्यालय में आलमीरा, रैक, टांगे हुए भारयुक्त फोटो, दीवार घड़ी आदि को दिवार से हुक लगाकर कस दिया गया है ?		
4	क्या विद्यालय के भीतर एवं बाहर भूकंप, बाढ़ एवं अगलगी की स्थिति में सुरक्षित स्थान एवं निकलने के रास्तों को चिन्हित किया गया है ?		
5	क्या विद्यालय के सभी छात्रों व शिक्षकों को विभिन्न आपदाओं से संबंधित "क्या करें, क्या ना करें" की जानकारी है?		
6	क्या आपके विद्यालय के छात्र–छात्राएं भूकंप, अगलगी, बाढ़ इत्यादि जैसे आपदाओं से बचाव संबंधी मॉक ड्रिल करते हैं?		
7	क्या रसोईया आग से बचाव की सावधानियों का नियमित अनुपालन करते हैं?		
8	क्या विद्यालय में बिजली की वायरिंग सुरक्षित है? तारों के जोड़ पर टेप लगा है या नहीं? प्लग में स्पार्क या फाल्ट को तुरंत ठीक कराया जाता है या नहीं?		
9	अग्निशामक यंत्र सही जगह पर टंगा है या नहीं? सभी छात्र–छात्राएं इसके उपयोग के बारे में प्रशिक्षित है या नहीं?		
10	क्या विद्यालय में सभी छात्र–छात्राएं शौचालय का उपयोग करते हैं?		
11	क्या विद्यालय के सभी छात्र–छात्राएं भोजन से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोते हैं?		
12	क्या विद्यालय में शौचालय, पेयजल स्रोत के आस–पास एवं परिसर की दैनिक सफाई होती है?		
13	क्या विद्यालय का शौचालय बाढ़ के जलस्तर से ऊँचे स्थान पर अवस्थित है?		
14	क्या विद्यालय का पेयजल स्रोत बाढ़ के जलस्तर से ऊँचे स्थान पर अवस्थित है?		
15	क्या विद्यालय भवन के कमरे बाढ़ के जलस्तर से ऊँचे स्थान पर अवस्थित है?		
16	क्या विद्यालय के भवनों में दिव्यांग बच्चों के लिए रैंप बनाया गया है?		
17	क्या विद्यालय परिसर को चारदीवारी के साथ–साथ गेट लगाकर सुरक्षित किया गया है?		
18	क्या विद्यालय में आपदा से बचाव किट जैसे रस्सी, टॉर्च, डंडा, सीढ़ी आदि उपलब्ध हैं?		
19	क्या विद्यालय के बच्चे सड़क सुरक्षा के नियमों के प्रति जागरूक हैं?		
20	क्या विद्यालय में प्राथमिक उपचार किट उपलब्ध है? बच्चों को इसके इस्तेमाल के बारे में जानकारी दी गयी है?		
21	क्या विद्यालय में आपातकालीन दूरभाष नंबरों जैसे पुलिस, फायर ब्रिगेड, अस्पताल, एम्बुलेंस आदि को कहीं प्रदर्शित (display) किया गया है?		
22	क्या बच्चों को ये नंबर याद हैं?		
23	क्या विद्यालय में बच्चों के अनुपात में वर्ग कक्ष पर्याप्त संख्या में हैं?		
24	क्या विद्यालय में बच्चों के अनुपात में पेयजल स्रोत पर्याप्त संख्या में हैं?		
25	क्या विद्यालय में बच्चों के अनुपात में शौचालय पर्याप्त संख्या में हैं?		
26	क्या पूर्व में कोई दुर्घटना घटित हुई है? (यदि हाँ तो कृपया विवरण दें)		

अध्याय–3 : विद्यालय में हजार्ड हंट के उपरान्त चिन्हित समस्याएँ एवं मुद्दे तथा उसकी प्राथमिकताएं–

सेक्टर	स्थान / जोखिम युक्त अंश का नाम	जोखिम की संभावना / तीव्रता		
		उच्च	मध्यम	कम
पेयजल एवं परिसर स्वच्छता संबंधी जोखिम				
स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी जोखिम				
जीवन रक्षा कौशल के अभाव संबंधी जोखिम				
भवन की संरचनात्मक तथा गैर संरचनात्मक एवं उसके मजबूती संबंधी जोखिम				
विद्यालय परिसर संबंधी जोखिम				
घर से विद्यालय आने के मार्ग में पड़ने वाले जोखिम				
मध्यान्ह भोजन एवं किचेन शेड से संबंधित जोखिम				
अन्यान्य				

अध्याय–4 : चिन्हित समस्याओं के समाधान हेतु विद्यालय का समेकित कार्य योजना–

क्र. सं.	चिन्हित मुद्दा / समस्या	वर्तमान में चिन्हित समस्याओं की स्थिति	समाधान के विकल्प	योजना के क्रियान्वयन हेतु गतिविधियाँ	जिम्मेवारी	समयावधि

अध्याय–5 : प्रस्तावित कार्ययोजना के तहत किए गए कार्यों की वार्षिक समीक्षा

योजना के क्रियान्वयन हेतु उपरोक्त तालिका के अनुसार क्रमवार गतिविधियाँ	प्रगति का विवरण				कार्य अधुरा रहने का कारण	अभियुक्ति
	कार्य प्रारंभ होने की स्थिति	लागत / खर्च	योजना / मद का नाम	सहयोगी विभाग या संस्था		

अनुलग्नक–1 : विद्यालय का इवैक्युएसन मैपिंग/बचाव मार्ग का चित्रण–

अनुलग्नक–2 : विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों की सूची

क्र.सं.	समिति के सदस्यों का नाम	शिक्षक/अभिभावक/अन्य	समिति में पदनाम

अनुलग्नक–3 : विद्यालय के बाल संसद के सदस्यों की सूची

क्र.सं.	बाल संसद के सदस्यों का नाम	वर्ग/कक्षा	संसद के मंत्री का पदनाम

अनुलग्नक–4 : विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों की सूची–

क्र.सं.	विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों का नाम	समिति सदस्यों का पता	समिति में पदनाम

अनुलग्नक–5 : महत्वपूर्ण दूरभाष नंबर–

क्र.सं.	महत्वपूर्ण व्यक्तियों/विभागों/संस्था का नाम	दूरभाष नंबर/मोबाइल नंबर

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
राज्य स्तरीय कार्यालय
शिक्षा भवन, राष्ट्रभाषा परिषद् परिसर,
सैदपुर, राजेन्द्र नगर, पटना–800004

Bihar Education Project Council
State Level Office
Shiksha Bhawan, Rastrabhasha Parishad Campus,
Saidpur, Rajendra Nagar Patna-800004

पत्रांक: Media/Disaster/123/2017-18/3995 दिनांक– 20/07/2018

सेवा में,

जिला शिक्षा पदाधिकारी
जिला कार्यक्रम पदाधिकारी
प्रा०शि० एवं समग्र शिक्षा अभियान
सभी जिले।

विषय:– **मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत सभी विद्यालयों में निरंतर चलने वाले 'सुरक्षित शनिवार' कार्यक्रम के तहत् मॉडल प्रपत्र के अनुसार विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करने के साथ–साथ इसे विद्यालय विकास योजना में शामिल करने के संबंध में।**

महाशय,

उपर्युक्त विषयक अंकित करना है कि राज्य के सभी निजी एवं सरकारी प्रारंभिक एवं मध्य विद्यालयों में **"मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम"** के अन्तर्गत सभी बच्चे को निरंतर विद्यालय सुरक्षा संबंधी विषयों की जानकारी देने हेतु **"सुरक्षित शनिवार"** का क्रियान्वयन किया जा रहा है। इस संबंध में माननीय सर्वोच्च न्यायलय के न्यायादेश के आलोक में इस कार्यक्रम हेतु अवधारणा/क्रियान्वयन दस्तावेज स्वीकृतोपरांत सभी जिले को पर्याप्त संख्या में उपलब्ध करा दिया गया है। इस कार्यक्रम के क्रियान्वयन हेतु प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग के द्वारा पत्रांक 2621 दिनांक 08.05.2018 द्वारा सभी जिले को दिया जा चुका है। इसी क्रम में उक्त कार्यक्रम के प्रगति संबंधी प्रतिवेदन प्रपत्र भी राज्य कार्यालय के पत्रांक 3735 दिनांक 10.07.2018 के द्वारा उपलब्ध कराया गया है।

ज्ञातव्य हो कि इस कार्यक्रम के प्रगति संबंधी प्रपत्र भारत सरकार के मानव संसाधन विकास विभाग एवं राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा भेजे गये प्रपत्र के आधार पर तैयार किया गया है। अतएव यह आवश्यक है कि इस प्रपत्र में वर्णित गतिविधियों को गंभीरता पूर्वक संपादित किया जाय। इसी संदर्भ में सभी विद्यालयों का विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करना भी एक गतिविधि के रूप में अंकित है। विद्यालयों में इस योजना के निर्माण उपरांत ही यह परिलक्षित होगा कि कौन–कौन से विद्यालय में सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम संचालित किये जा रहें हैं या नहीं।

अतः सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम के अन्तर्गत सभी विद्यालयों का अलग–अलग विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का निर्माण गुणवत्तापूर्ण तरीके से निश्चित रूप से तैयार करायें। तदनुसार, आपके सुलभ प्रसंग हेतु विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण कराने हेंतु 5 पृष्ठीय मॉडल प्रपत्र इस पत्र के साथ संलग्न कर भेजा जा रहा है। साथ ही विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना को विद्यालयों में समेकित रूप से तैयार किये जानेवाले विद्यालय विकास योजना में शामिल करने हेतु एक पृष्ठीय प्रपत्र भी इस पत्र के साथ संलग्न कर भेजा जा रहा है।

अतः इस कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए जिले के सभी विद्यालयों का विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना विहित मॉडल प्रपत्र के अनुसार तैयार कराना सुनिश्चित करें।

अनुलग्नक–यथोक्त

विश्वासभाजन

(संजय सिंह)
राज्य परियोजना निदेशक

ज्ञापांक– Media/Disaster/123/2017-18/ दिनांक–

प्रतिलिपि:– सचिव, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

राज्य परियोजना निदेशक

शिक्षा का अधिकार
सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें

0612-2667163/2667168, fax: 0612-2667190, Email: ssabihar@gmail.com, Website www.bepcssa.in

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम -"सुरक्षित शनिवार" के अन्तर्गत तैयार होनेवाले विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना के गतिविधियों को विद्यालय विकास योजना (SDP) में समावेशन हेतु प्रपत्र

विद्यालय विकास योजना में प्रपत्र सं- 0-13 के रूप में शामिल करने हेतु

विद्यालय का नाम :.. यू-डायस कोड :...

पूरा डाक पता :..

विद्यालय में जोखिमों/खतरों के संभावित सेक्टर	विभिन्न सेक्टरों में चिन्हित मुद्दें/समस्याएँ	वर्तमान में चिन्हित समस्याओं स्थिति	समाधान के विकल्प	योजना के क्रियान्वयन हेतु गतिविधियाँ	जिम्मेवारी	समयावधि	लागत/खर्च	योजना/मद का नाम	सहयोगी विभाग या संस्था	कार्य अधूरा रहने का कारण
पेयजल एवं परिसर स्वच्छता संबंधी जोखिम										
स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी जोखिम										
जीवन रक्षा कौशल के अभाव संबंधी जोखिम										
भवन की संरचनात्मक तथा गैर-संरचनात्मक एवं उसके मजबूती संबंधी जोखिम										
विद्यालय परिसर संबंधी जोखिम										
घर से विद्यालय आने के मार्ग में पड़ने वाले जोखिम										
मध्याहन् भोजन एवं किचेन शेड से संबंधित जोखिम										
अन्यान्य										

अध्यक्ष का हस्ताक्षर

प्रधानाध्यापक का हस्ताक्षर

बाल प्रेरकों का एक दिवसीय उन्मुखीकरण/प्रशिक्षण तालिका

प्रतिभागी/प्रशिक्षु–बाल प्रेरक **साधनसेवी–फोकल शिक्षक**

समय	विषय	प्रशिक्षण का तरीका
10:00 से 10:30 बजे	□ स्वागत । □ प्रतिभागियों का परिचय। □ प्रशिक्षण का उद्देश्य ।	□ साधनसेवी प्रशिक्षण में बाल प्रेरकों का स्वागत करते हुए सभी का एक दूसरे से परिचय करायेगें। □ साधनसेवी बाल प्ररकों को प्रशिक्षण के उद्देश्य के बारे में चर्चा करेंगे (अनुलग्नक –1 के अनुसार)
10:30 से 11:30 बजे	□ बाल प्रेरक कौन होगा ? □ बाल प्रेरकों की आवश्यकता क्यों ? □ बाल प्रेरकों के चयन की प्रक्रिया।	□ साधनसेवी बाल प्रेरकों से चर्चा करते हुए कुछ आसान प्रश्न पूछेगें कि उनका चयन किस प्रकार हुआ है ? □ चर्चा के उपरांत साधनसेवी बाल प्रेरकों की चयन प्रक्रिया से उन्हें अवगत कराते हुए बाल प्रेरक कौन होगें और इसकी आवश्यकता क्यों है पर चर्चा करेंगे। (अनुलग्नक –2 के अनुसार)
11:30 से 01:00 बजे	□ बाल प्रेरकों के कार्य दायित्व पर चर्चा। □ विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन। □ जोखिमों/खतरों की पहचान (हजार्ड हंट)। □ विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना विकसित करने की प्रक्रिया।	□ साधनसेवी बाल प्रेरकों को उनके कार्य दायित्व को बताते हुए विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के गठन एवं उसके कौन–कौन सदस्य होगें उसपर चर्चा करेंगे। □ जोखिमों/खतरों की पहचान (हजार्ड हंट) की प्रक्रिया को दो या तीन समूह में बाँट कर आधा घंटा का समय निर्धारित कर इस कार्य को करायेंगे तथा किए गए कार्यो पर योजना निर्माण (विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना) करायेंगे तथा उसके क्रियान्वयन की प्रक्रिया बतायेंगे। (अनुलग्नक – 3 एवं 4 के अनुसार)
01:00 से 02:00 बजे	**मध्याह्न भोजन – भोजनावकाश**	
02:00 से 03:30 बजे	□ बाल प्रेरकों को सुरक्षित शनिवार की जानकारी देते हुए वार्षिक सारणी पर चर्चा। □ बाल प्रेरकों द्वारा वर्गवार कार्य करने के तरीके पर चर्चा।	□ साधनसेवी सुरक्षित शनिवार की जानकारी देगें तथा बाल प्रेरकों को वार्षिक सारणी में सालभर के शनिवार को अंकित गतिविधियों एवं सारणी के नीचे लिखे हुए निर्देशों से अवगत कराते हुए बतायेंगे कि किस तरह वार्षिक सारणी के अनुसार एक दिन पूर्व फोकल शिक्षक की मदद से पूर्व तैयारी करेंगे। □ साधनसेवी किसी एक शनिवार का कार्यक्रम लेकर विद्यालय के अन्य सभी बच्चों के बीच किस तरह जानकारी देना है, उसे बतायेंगे। उसका अभ्यास भी करायेंगे तथा मॉकड्रील करने हेतु प्रेरित करेंगे। (अनुलग्नक – 5 के अनुसार)
03:30 बजे	समापन	**"हम होगें कामयाब"** गीत के साथ

नोट