बहुआपदाओं के सन्दर्भ में ए०एन०एम० व आशा हेतु चिन्हित गतिविधियां

(iol r;kjh] çR;Ùkj ,o iuokil lh dfUnr)

पृष्ठभूमि

बहु आपदा प्रवण बिहार राज्य बाढ़, सुखाड़, अगलगी, भूकम्प, शीतलहर, लू चलना, ठनका, नाव दुर्घटना, सड़क दुर्घटना आदि प्राकृतिक आपदाओं के साथ–साथ विगत दो वर्षों से को. रोना महामारी से भी व्यापक रूप से प्रभावित हो रहा है। इन सभी आपदाओं के कारण समुदाय के स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ता है और इस स्थिति से निपटने हेतु गाँव स्तर पर स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने के लिए उत्तरदायी ग्रामस्तरीय सेवा प्रदाता ए0एन0एम0 एवं आशा बहनों की महत्वपूर्ण भूमिका हो जाती है। आपदाओं के कारण उत्पन्न अव्यवस्था एवं आपा–धापी के बीच समुदाय को तीनों स्तरों पर ;आपदा के पूर्व, आपदा के दौरान एवं आपदा के बादद्ध स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने के साथ ही कोरोना महामारी के संक्रमण से खुद को एवं समुदाय को बचाना एक बड़ी चुनौती बन गयी है।

इन्हीं सारी परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक आपदा से निपटने के लिए पूर्व तैयारी, आपदा के दौरान तथा आपदा के बाद समुदाय को स्वास्थ्य सम्बन्धी सुविधाएं प्रदान करने के लिए ग्रामस्तरीय सेवा प्रदाताओं हेतु कुछ गतिविधियां निर्धारित की जा रही हैं, जिन्हें अपनाकर आपदा के दौरान एवं आपदा के बाद भी स्वास्थ्य स्थितियों को बेहतर बनाया जा सकता है।

बहु आपदा प्रवण बिहार राज्य

ck<] l[kkM] vxyxh] HkdEi] ‘khrygj] y pyuk] Budk] uko n?kVuk] lMd n?kVuk

आदि प्राकृतिक आपदाओं के साथ–साथ विगत दो वर्षों से **कोरोना नामक** संक्रामक महामारी से भी व्यापक रूप से प्रभावित हो रहा है।

विभिन्न प्रकार की आपदाएं एवं उन आपदाओं का स्वास्थ्य पर प्रभाव

बहुआपदा प्रवण बिहार राज्य में स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी बुनियादी ढाँचों पर विभिन्न आपदाओं का प्रभाव कई रूपों में पड़ता है। आपदाओं के कारण एक तरफ जहाँ समुदाय, महिलाओं (विशेषकर गर्भवती व धात्री महिलाओं) व बच्चों की स्थिति सबसे नाजुक होती है। वहीं दूसरी तरफ स्वास्थ्य सम्बन्धी बुनियादी ढाँचें, स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं उनकी नियमित गतिविधियां भी आपदाओं के कारण प्रभावित होती हैं। अगर

हम बात करें कोरोना महामारी की, तो यह अपने–आप में एक आपदा है और अन्य आपदाओं के साथ मिलकर इस का प्रभाव बहुत व्यापक हो जाने की आशंका होती है। स्वास्थ्य घटक के ऊपर कोरोना की कठिन परिस्थितियों में आपदाओं के कारण पड़ने वाले प्रभावों को तीन वर्गों में बाँट कर देख सकते हैं–

1 समुदाय (विशेषकर गर्भवती, धात्री महिलाओं एवं बच्चों) पर प्रभाव

आपदाओं के प्रति संवेदनशीलता की दृष्टि से बिहार के सभी जिले तीन ग्रुपों– 'ए' (10 जिले), 'बी' (18 जिले) तथा 'सी' (10 जिले) में बँटे हुए हैं। ग्रुप 'ए' व 'बी' में शामिल सभी जिलों में 20 प्रतिशत से भी कम महिलाएं स्वास्थ्य केन्द्रों/उप केन्द्रों पर प्रसव कराती हैं, जहाँ कोरोना से बचाव हेतु 1प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट से नियमित विसंक्रमित करना एक प्रमुख चुनौती है। गौर तलब है कि राज्य में 0–18 वर्ष के बच्चों की जनसंख्या लगभग 46 प्रतिशत है, जो पूरे राज्य की आबादी का लगभग आधा है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 2019–2021 की रिपोर्ट के अनुसार यहां पर 42.8 प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं और 6 माह से 5 वर्ष तक की आयु के लगभग 63.5 प्रतिशत बच्चों में खून की कमी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी दिशा–निर्देश के अनुसार इस आयु के बच्चों में कोरोना से संक्रमित होने की प्रबल संभावना होती है। जबकि 15–49 वर्ष की लगभग 58 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं में खून की कमी पायी गयी है। बाढ़ प्रवण क्षेत्रों में जल प्रदूषण के कारण डायरिया, न्यूमोनिया, पीलिया आदि बीमारियों का प्रकोप अधिक होता है तो ग्रुप 'ए' और 'बी' में शामिल जिलों में कम वजन वाले बच्चों और रक्ताल्पता से पीड़ित किशोरी बच्चियों की संख्या अत्यधिक है।

नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 2015–2016
की रिपोर्ट के अनुसार यहाँ पर

48.3%

cPp d|ikf'kr g vkj 6 o”k
rd dh vk;| d yxHkx

63.5%

cPpk e [ku dh deh gA

15–49 वर्ष की
लगभग

58%

xHkorh efgykvk e [ku dh
deh ik;h x;h gA

2 स्वास्थ्य के बुनियादी ढाँचों पर प्रभाव

राज्य के अधिकाँश उप स्वास्थ्य केन्द्र निचली भूमि पर बने होने के कारण बाढ़ एवं जल–जमाव की चपेट में आ जाते हैं। इसके साथ ही किसी भी स्वास्थ्य उपकेन्द्र का भवन न तो भूकम्परोधी बना है और न ही वहाँ पर अग्निशमन यंत्रों की उपलब्धता है, जिससे भूकम्प आने अथवा अगलगी की स्थिति में बुनियादी ढाँचों, वहां मौजूद उपकरणों, दवाओं एवं लोगों को क्षति पहुंचने की आशंका बनी रहेगी। दूसरी तरफ कम स्थान वाले भवन होने तथा रोगियों की संख्या अधिक होने के कारण लोगों के बीच 6 फीट की शारीरिक दूरी का सही से अनुपालन न हो पाने से कोरोना संक्रमण के फैलने की आशंका बढ़ जाती है। कर्मियों की उदासीनता की वजह से उप स्वास्थ्य केन्द्रों को नियमित अंतराल पर संपूर्ण रूप से सैनिटाइज न किये जाने एवं हाथ धुलने की अलग से व्यवस्था न होने के कारण उपस्वास्थ्य कर्मी एवं अन्य स्टाफ तथा मरीज इस महामारी से संक्रमित हो सकते हैं।

3 स्वास्थ्य सुविधाओं एवं गतिविधियों पर प्रभाव

उप स्वास्थ्य केन्द्रों के बाढ़ में डूब जाने अथवा सम्पर्क मार्गों पर पानी भर जाने की स्थिति में ए0एन0एम0 की पहुँच नहीं हो पाती जिस कारण लोगों को आपदा के दौरान स्वास्थ्य सेवाएं मिलने में बाधा आती है। बाढ़ में उप स्वास्थ्य केन्द्रों के डूब जाने से वहां रखे स्वास्थ्य उपकरणों एवं दवाओं, आवश्यक दस्तावेज (गर्भवती व धात्री महिलाओं की सूची, 0–5 वर्ष तक के बच्चों की सूची, टीकाकरण रजिस्टर आदि) के भीग कर खराब हो जाने की पूरी संभावना के चलते भी स्वास्थ्य सेवाएं बाधित होती हैं। इसी प्रकार भूकम्प एवं अगलगी आपदा की स्थिति का सामना करने के कारण भी स्वास्थ्य सेवाएं बाधित

बाढ़ में उप स्वास्थ्य केन्द्रों के डूब जाने से वहां रखे स्वास्थ्य उपकरणों एवं दवाओं के भीग कर खराब हो जाने की पूरी संभावना के चलते भी स्वास्थ्य सेवाएं बाधित होती हैं।

होती हैं। अधिक समय तक बाढ़ की स्थिति बने रहने पर जिले से दवाओं की आपूर्ति नहीं हो पाती जिससे स्वास्थ्य सेवाओं पर असर पड़ता है। आवागमन वाले रास्तों पर पानी जमा हो जाने के कारण उप स्वास्थ्य केन्द्रों तक महिलाओं और बच्चों की पहुँच नहीं हो पाती। बाढ़, जल–जमाव, शीतलहरी, लू, आँधी –तूफान आने की स्थिति में ए0एन0एम0 की अनुपलब्धता भी गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की उपलब्धता में बाधा हो सकते हैं।

विभिन्न आपदाओं की स्थिति से निपटने हेतु आशा बहनों व ए०एन०एम० द्वारा किये जाने वाले कार्य

उपरोक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि किसी भी आपदा का प्रकोप बड़े पैमाने पर होने की स्थिति में इन उप स्वास्थ्य केन्द्रों की आवश्यकता पड़ेगी और ये खस्ताहाल उप स्वास्थ्य केन्द इन आपदाओं के दौरान गुणवत्तपूर्ण सेवाएं दे पाने में सक्षम नहीं हो पायेंगे। ऐसी स्थिति में इन बुनियादी ढाँचों को मजबूती प्रदान करने के साथ ही ग्राम स्तर पर सेवा सुविधा प्रदाताओं को जानकारियों एवं जिम्मेदारियों से सशक्त बनाना होगा ताकि वे आपदाओं की भागमभाग वाली स्थिति में कोरोना महामारी से बचाव के उपायों को अपनाते हुए समुदाय को तात्कालिक तौर पर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान कर सकें और स्वयं को भी बचाये रखें। इसी कड़ी में आशा बहनों व ए0एन0एम0 के लिए विभिन्न आपदाओं की तीनों स्थितियों – पूर्व तैयारी, आपदा के दौरान एवं आपदा के बाद **(Preparedness, Response ,and Recovery)** में कुछ गतिविधियां प्रस्तावित हैं, जिन्हें अपना. कर आपदा के प्रभावों को कम करने में वे सक्षम हो सकेंगी।

बाढ़

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- अस्थाई उप स्वास्थ्य केन्द्रों के संचलन हेतु सुरक्षित वैकल्पिक उँचे स्थलों का चयन कर अपने उच्चाधिकारियों से संस्तुति ले लें। ताकि आपदा आने की स्थिति की संभावना बनने पर उप स्वास्थ्य केन्द्रों को वहाँ पर स्थानान्तरित किया जा सके।
- अस्थाई उप स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुँचने हेतु सुरक्षित मार्ग की तलाश अवश्य कर लें।
- गाँव में 0–5 वर्ष के बच्चों एवं किशोरियों की सूची तैयार कर लें एवं समय–समय पर अद्यतन करते रहें।
- गाँव में गर्भवती महिलाओं की सूची उनके प्रसव तिथि सहित तैयार कर ए0एन0एम0 को उपलब्ध करायें।
- गाँव की गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण स्वास्थ्य उपकेन्द्र पर कराना सुनिश्चित करें।
- आशा के माध्यम से 0–5 वर्ष के बच्चों की प्राप्त सूची के आधार पर ए0एन0एम0 पूर्व में ही पर्याप्त वैक्सीन की उपलब्धता सुनिश्चित कर लें।
- बाढ़ आपदा पूर्व अपने क्षेत्र में गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों एवं किशोरियों का टीका. करण सुनिश्चित करें।
- टीकाकरण के दौरान कोविड–19 महामारी से बचाव हेतु लोगों को मास्क पहनने के लिए प्रेरित करें एवं शारीरिक दूरी का पालन कराना सुनिश्चित करें।

- बाढ़ आपदा के दौरान कम घायलों या बीमारों को स्वास्थ्य सेवाएं तत्काल उपलब्ध कराने हेतु प्राथमिक चिकित्सा बाक्स तैयार रखें।
- पेयजल को शुद्ध करने हेतु क्लोरीन दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- बाढ़ के बाद महामारियों से बचाव हेतु छिड़काव करने के लिए ब्लीचिंग पाउडर की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- साफ–सफाई एवं स्वच्छता से सम्बन्धित आदतों एवं व्यवहारों को अपनाने हेतु समुदाय विशेषकर गर्भवती व धात्री महिलाओं तथा किशोरियों को प्रोत्साहित करें।
- बाढ़ के खतरे को देखते हुए उप स्वास्थ्य केन्द्र पर उपस्थित सभी सामग्रियों को ऐसे ऊँचे स्थान पर पहुँचा दें, जहाँ पर बाढ़ का पानी न पहुँच सके।

प्रत्युत्तर (Response)

- बाढ़ आपदा से प्रभावित उप स्वास्थ्य केन्द्रों को पूर्व चिन्हित सुरक्षित स्थानों पर स्थापित कर लें।
- आवश्यकतानुसार राहत शरणालयों में ही बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं किशोरियों का टीकाकरण सुनिश्चित करें। इस दौरान यह भी सुनिश्चित करें कि सभी लोग चेहरे पर मास्क अवश्य लगाये हों एवं शारीरिक दूरी का पालन हो रहा हों।
- पंचायत के सहयोग से राहत केन्द्रों में अथवा उसके निकट मैटरनिटी हट बनाना सुनिश्चित

करें ताकि पोषण एवं स्वास्थ्य व मातृत्व सेवाएं सभी सम्बन्धितों को प्राप्त होती रहें।

- नियमित अन्तराल पर मैटरनिटी हट एवं उप स्वास्थ्य केन्द्रों को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट से विसंक्रमित करायें।
- गर्भवती महिलाओं को प्रसव कराने हेतु वैकल्पिक रास्तों से उप स्वास्थ्य केन्द्रों/ सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों तक पहुँचाने हेतु सहयोग करें। इस समय ए0एन0एम0 एवं आशा बहनें पी0पी0ई0किट अवश्य पहने रहें।
- राहत शिविरों में समुदाय के साथ बैठक कर उन्हें उत्प्रेरित करें कि वे खाने से पहले हाथ धोने, साफ–सफाई, साबुन का प्रयोग आदि व्यवहारों पर विशेष ध्यान दें ताकि बीमारियों से बचाव हो सके।
- समुदाय को यह भी बतायें कि वे राहत शिविरों में 6 फीट की शारीरिक दूरी का अनुपालन करें व चेहरे पर हमेशा मास्क लगाये रहें।
- बाढ़ के पानी में डूबे व्यक्ति की प्राथमिक चिकित्सा करें एवं अधिक गम्भीर स्थिति होने पर निकट के अस्पताल में रेफर करें।

पुनर्वापसी (Recovery)

- पानी घटने के बाद उप स्वास्थ्य केन्द्रों को पुनः अपने मूल स्थान पर संचलन हेतु कार्य योजना तैयार कर तत्काल कार्यवाही सुनिश्चित करें।
- बाढ़ आपदा से उप स्वास्थ्य केन्द्रों की हुई क्षति का आकलन करें और निर्धारित प्रारूप पर उसकी सूचना अपने उच्चाधिकारियों को प्रेषित करें।
- पेयजल शुद्ध करने हेतु समुदाय में क्लोरीन की गोलियों का वितरण सुनिश्चित करें तथा उसके उपयोग का तरीका भी लोगों को बतायें। इस

दौरान स्वयं भी मास्क लगाये रहें और समुदाय को भी मास्क लगाये रखने हेतु उत्प्रेरित करें।

- बाढ़ के बाद फैलने वाली बीमारियों को नियंत्रण में रखने हेतु ब्लीचिंग पाउडर का छिड़काव सुनिश्चित करें।
- लोगों को साफ–सफाई एवं स्वच्छता से सम्बन्धित आदतों एवं व्यवहारों को अपनाने हेतु प्रेरित करें।
- बाढ़ आपदा के दौरान सर्पदंश से मृत व्यक्ति/व्यक्तियों के आश्रित को अनुग्रह राशि दिलाने हेतु सम्बन्धित विभाग से समन्वय स्थापित कर सहयोग करें।

सुखाड

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- सुखाड़ परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए दस्त, कालरा, अतिसार, मियादी बुखार, चेचक, डिहाइड्रेशन, लू लगने आदि की प्रारम्भिक रोक–थाम हेतु दवाओं को प्राथमिक चिकित्सा बाक्स में अवश्य रखें।
- कुपोषित एवं बीमार बच्चों के नाम, पता की सूची तैयार कर उसे आँगनबाड़ी कार्यकत्री के साथ साझा करें एवं सूची को निरन्तर अद्यतन करते रहें।
- बच्चों, गर्भवती व धात्री महिलाओं को कुपोषण से बचाने हेतु पोषण आहार की व्यवस्था सुनिश्चित करने हेतु आँगनबाड़ी कार्यकत्री से सहयोग एवं समन्वय स्थापित करें।
- अपनी नियमित बैठकों में समुदाय के साथ कुपोशण एवं उससे बचाव के उपायों पर चर्चा

सुखाड़ परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए

nLr] dkyjk] vfrlkj] fe;knh c|[kkj] pspd] fMgkbMs'ku] yw yxus vkfn dh ikjfEHkd jkd&Fkke gsrq nokvksa dk ikFkfed fpfdRlk ckDl esa vo';d j[ksaA

पानी की कमी वाले क्षेत्रों में

ikuh dh miyC/krk lqfuf'pr djus gsrq ipk;r ef[k;k@ ifrfuf/k;ksa ds lg;ksx ls lEcfU/kr foHkkx ls leUo; LFkkfir djsaA

अवश्य करें। इस दौरान यह सुनिश्चित करें कि लोग मास्क पहने हों तथा उनके बीच शारीरिक दूरी का पालन अवश्य हो रहा हो।

- उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध जलस्रोत की जाँच कर लें कि वे सही हालत में हों और अगर आवश्यकता हो तो अपने उच्चाधिकारियों से संस्तुति लेकर उसकी पूर्व में ही मरम्मत करा लें।

प्रत्युत्तर (Response)

- आंगनबाड़ी कार्यकत्री के साथ समन्वय स्थापित कर बच्चों एवं धात्री माताओं को पोषण आहार की निर्बाध आपूर्ति जारी रखने में सहयोग करें।
- पानी की कमी वाले क्षेत्रों में पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करने हेतु पंचायत मुखिया/प्रतिनिधियों के सहयोग से सम्बन्धित विभाग से समन्वय स्थापित करें।

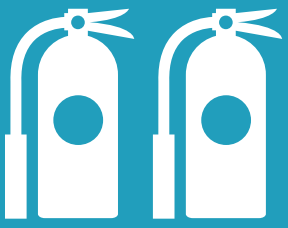
पुनर्वापसी (Recovery)

- सुखाड़ आपदा से समुदाय को स्वास्थ्य सम्बन्धी हुई क्षति का आकलन करें और निर्धारित प्रारूप पर उसकी सूचना अपने उच्चाधिकारियों को भेजें।
- बच्चों, गर्भवती व धात्री महिलाओं को समय से पोषण आहार मिलने की व्यवस्था सुनिश्चित करने हेतु आंगनबाड़ी कार्यकत्री से सहयोग एवं समन्वय स्थापित करें।
- आशा बहनें डिहाइड्रेशन से प्रभावित रोगियों की पहचान करें एवं उनके उपचार की व्यवस्था हेतु ए0एन0एम0 से सम्पर्क व समन्वय स्थापित करें।
- ओ0आर0एस0 के पैकेट का वितरण प्रभावितों में सुनिश्चित करें।

अगलगी

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- अपने प्राथमिक चिकित्सा बाक्स में जलने पर काम आने वाली दवाइयों को अवश्य रखने हेतु अपने उच्चाधिकारियों से पूर्व में अनुरोध कर लें।
- अगलगी से उप स्वास्थ्य केन्द्र प्रभावित होने की स्थिति में अस्थाई स्वास्थ्य उपकेन्द्र हेतु सुरक्षित स्थल की पहचान कर लें एवं इस हेतु अपने उच्चाधिकारियों से पूर्व में ही संस्तुति ले लें।
- उप स्वास्थ्य केन्द्र में अग्नि सुरक्षा उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करने हेतु अपने उच्चाधिकारियों से समन्वय स्थापित करें।
- उप स्वास्थ्य केन्द्र में गर्मियों के दिनों में बालू की बाल्टी अवश्य रखें ताकि आवश्यकता पड़ने पर उसका उपयोग किया जा सके।
- अगलगी की स्थिति में उप स्वास्थ्य केन्द्र को बचाने हेतु जलस्रोतों की पहचान कर लें ताकि आवश्यकता पड़ने पर वहाँ से पानी की व्यवस्था की जा सके।
- फायर विभाग/आपदा विभाग द्वारा अगलगी पर आयोजित मॉकड्रिल में अपनी सहभागिता अवश्य सुनिश्चित करें। इस दौरान कोरोना से बचाव सम्बन्धी दिशा–निर्देशों का पालन करें।



उप स्वास्थ्य केन्द्र में

vfXu lqj{kkmidj.kksa dh miyC/krk lqfuf'pr djus gsrq vius mPpkf/kdkfj;ksa ls leUo; LFkkfir djsaA

vxyxh ds dkj.k tys ;k ?kk;y O;fDr;ksa dk mipkj lqfuf'pr djsaA

प्रत्युत्तर (Response)

- अगलगी से प्रभावित होने की स्थिति में अस्थाई उप स्वास्थ्य केन्द्र का संचालन पहले से चयनित स्थान पर करना सुनिश्चित करें।
- आपदा के दौरान किसी भी प्रकार के खतरे से बचाव हेतु गर्भवती महिलाओं को प्रसव हेतु उप स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर जाने हेतु उत्प्रेरित करें।
- अगलगी के दौरान जले या घायल हुए व्यक्तियों का प्राथमिक उपचार सुनिश्चित करें एवं आवश्यक हो तो घायल को निकट के बड़े अस्पताल के लिए रेफर करें।

पुनर्वापसी (Recovery)

- अगलगी आपदा से उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हुई क्षति का आकलन करें और निर्धारित प्रारूप पर उसकी सूचना अपने उच्चाधिकारियों को भेजें।
- अगलगी के कारण जले या घायल व्यक्तियों का उपचार सुनिश्चित करें।

भूकम्प

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- आपदा विभाग द्वारा भूकम्प से बचाव पर आयोजित मॉकड्रिल में अपनी सहभागिता अवश्य सुनिश्चित करें।
- भूकम्प के दौरान बचाव के उपायों को स्वयं समझें एवं समुदाय को भी समझायें।
- भूकम्प आने की स्थिति में उप स्वास्थ्य केन्द्र से बाहर निकलने हेतु आपात मार्ग की पहचान एवं व्यवस्था अवश्य सुनिश्चित करें।
- महिलाओं, किशोरियों एवं बच्चों के साथ होने वाली अपनी नियमित बैठकों में भूकम्प से बचाव के उपायों– जैसे– ''भूकम्प आने की स्थिति में किसी मेज या मजबूत फर्नीचर के नीचे बैठ कर उसके पाये को मजबूती से पकड़ कर रखें।'' अगर घर में कोई मजबूत मेज या फर्नीचर नहीं है तो घुटने के बल मजबूत दीवार के साथ फर्ष पर बैठ जायें और अपने दोनों हाथ जमीन पर रखें।'' आदि का नियमित अभ्यास कराते रहें। इस दौरान शारीरिक दूरी का पालन सुनिश्चित कराने का भी अभ्यास करायें।
- लोगों को बतायें कि यदि वे कच्चे घर में हैं तो तुरन्त बाहर आ जायें। यदि खुले में हैं तो इमा. रतों, बिजली के खम्भों, तारों, बड़े पेड़ों आदि से दूर खुले मैदान में चले जायें।
- यह भी बतायें कि लोग उस दौरान बिजली के तार, स्विच, साकेट आदि को न छुएं।
- झुको–ढको–पकड़ो का अभ्यास स्वयं करें एवं बैठकों में लोगों को भी करायें।

“ पहली थरथराहट के बाद दूसरी थरथराहट के आने की प्रतीक्षा कर, जहाँ जिस स्थिति में हैं, वहीं पर रहें।

- बैठकों में यह भी जागरूकता फैलायें कि ''पहली थरथराहट के बाद दूसरी थरथराहट के आने की प्रतीक्षा कर, जहाँ जिस स्थिति में हैं, वहीं पर रहें।''

प्रत्युत्तर (Response)

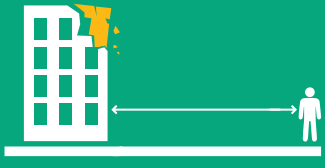
- कम घायलों को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें। इस दौरान मास्क एवं पी0पी0ई0 किट अवश्य पहने रहें।
- अधिक घायल व्यक्तियों को निकटस्थ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल में ले जाने हेतु रेफर करें और एम्बुलेन्स की उपलब्धता सुनिश्चित करायें।
- भूकम्प आने की स्थिति में मेज, चौकी, मजबूत फर्नीचर आदि के नीचे उसका पाया पकड़ कर बैठ जायें।
- मेज, चौकी, मजबूत फर्नीचर आदि न होने की स्थिति में घुटने के बल मजबूत दीवार के साथ फर्ष पर बैठ जायें और अपने दोनों हाथ जमीन पर रखें।

महिलाओं, किशोरियों एवं बच्चों के साथ होने वाली अपनी नियमित बैठकों में भूकम्प से बचाव के उपायों– जैसे–

^^HkwdEi vkus dh fLFkfr esa fdlh est ;k estcwr Quhpj ds uhps cSB dj mlds ik;s dks estcwrh ls idM+ dj j[ksA**

est] pkSdh] estcwr Quhpj vkfn u gksus dh fLFkfr esa ?kqVus ds cy estcwr nhokj ds lkFk Q'kZ ij cSB tk;s vkSj viuk nksuksa gkFk tehu ij j[ksA

{kfrxLr bekjrksa



के निकट न जायें।

पुनर्वापसी (Recovery)

- भयभीत न हों, शान्ति बनाये रखें, न तो स्वयं अफवाह फैलायें और न ही अफवाहों पर ध्यान दें।
- पहली थरथराहट के बाद दूसरी थरथराहट के आने की प्रतीक्षा कर, जहाँ जिस स्थिति में हैं, वहीं पर रहें।
- भूकम्प़ आपदा से उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हुई क्षति का आकलन करें और निर्धारित प्रारूप पर उसकी सूचना अपने उच्चाधिकारियों को भेजें।
- अपने कार्यक्षेत्र में घायल हुए लोगों का उपचार सुनिश्चित करने हेतु नियमित भ्रमण करें।
- क्षतिग्रस्त इमारतों के निकट न जायें।
- भूकम्प के बाद प्रकाश करने हेतु लालटेन व मोमबत्ती का प्रयोग न करके टार्च लाइट का प्रयोग स्वयं करें और समुदाय को भी ऐसा ही करने हेतु बतायें।
- समुदाय के साथ नियमित सम्पर्क में रहकर स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य कठिनाईयों को दूर करना सुनिश्चित करें। इस दौरान स्वयं भी मास्क लगाकर रखें एवं लोगों के बीच शारीरिक दूरी का पालन सुनिश्चित करें।

लू लगना

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- लू जनित बीमारियों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में ओ0आर0एस0 ;जीवन रक्षक घोलद्ध की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा समय–समय पर जारी एडवायजरी के आधार पर गर्म हवाओं/लू से बचाव के लिए अपनायी जाने वाली सावधा. नियों के उपर समुदाय में जागरूकता प्रसारित करें। इस दौरान स्वयं भी मास्क लगाये रखें और समुदाय को भी प्रेरित करें व शारीरिक दूरी का पालन सुनिश्चित करें।
- उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध जलस्रोतों की जांच कर लें एवं मरम्मत योग्य जलस्रोतों की मरम्मत समय पूर्व कराना सुनिश्चित करें।

प्रत्युत्तर (Response)

- आवश्यकता पड़ने पर लोगों को ओ0आर0एस0 पैकेट उपलब्ध करायें।

ए0ई0एस0

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- ए0ई0एस0 से बचाव के उपायों को समुदाय में प्रसारित करें।
- अपने प्राथमिक उपचार किट में पैरासीटामाल एवं ओ0आर0एस0 पैकेट की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

प्रत्युत्तर (Response)

- मरीज को अविलंब नजदीक के प्राथमिक स्वा॰ केन्द्र/रेफरल अस्पताल अनुमंडलीय अस्पताल/सदर अस्पताल/मेडिकल कालेज के शिषु रोग विभाग में इलाज हेतु रेफर करें और एम्बुलेन्स की उपलब्धता सुनिश्चित कराये।
- विशेष परिस्थिति में निःशुल्क चिकित्सा हेतु प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में बच्चों को भेजना सुनिश्चित करें।
- कोरोना संदिग्ध मरीजों को अन्य मरीजों से अलग स्थान पर क्वारण्टाइन करने की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- इस बीमारी के होने पर अपने कार्यक्षेत्र के गाँवों में फागिंग कराने हेतु प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी से सम्पर्क करें।

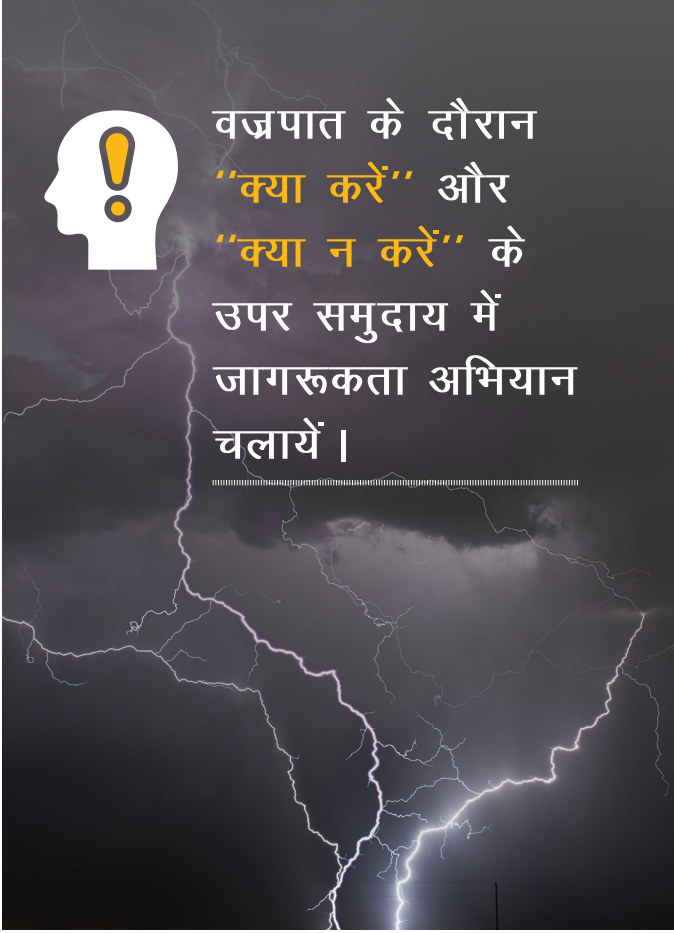
पुनर्वापसी (Recovery)

- ए0ई0एस0 के मरीज इलाज के बाद यदि अपंग पाए जाएँ तो अविलम्ब इसकी सूचना प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी को दें।

वज्रपात

पूर्व तैयारी (Preparedness)

- वज्रपात के दौरान ''क्या करें'' और ''क्या न करें'' के ऊपर समुदाय में जागरूकता अभियान चलायें।
- उन्हें बतायें कि वज्रपात के दौरान बिजली के खम्भे, झूलते तारों, पेड़ एवं अन्य खम्भों, भवनों इत्यादि से दूर रहें।
- लोगों को इस बात से अवगत करायें कि रबर के टायर या जूते वज्रपात के प्रभाव से नहीं बचा सकते हैं।



वज्रपात के दौरान "क्या करें" और "क्या न करें" के उपर समुदाय में जागरूकता अभियान चलायें।

पुनर्वापसी (Recovery)

- किसी भी जलभराव वाले क्षेत्र में न जाएं एवं बिजली के गिरे हुए खम्बों वाले रास्तों से न जाएं
- रास्ते में गिरे हुए पेड़ों को ध्यान में रखते हुए सावधानीपूर्वक गाड़ी चलाएं।
- जितना हो सके बच्चे, बूढ़ों, महिलाओं, एवं अन्य किसी भी जरूरत मंद की मदद करें।

चेकलिस्ट

बाढ़ आपदा

क्रमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	बाढ़ के दौरान डूब जाने वाले उप स्वास्थ्य केन्द्रों की पहचान हो गयी है।		
2	अस्थाई उप स्वास्थ्य केन्द्र चलाने हेतु सुरक्षित वैकल्पिक उंचे स्थलों का चयन कर लिया गया है।		
3	अस्थाई उप केन्द्र तक पहुंचने हेतु सुरक्षित मार्ग की पहचान कर ली गयी है।		
4	0–5 वर्ष तक के बच्चों एवं किशोरियों की अद्यतन सूची तैयार हो गयी है।		
5	गर्भवती महिलाओं की प्रसव तिथि सहित सूची तैयार कर ए0एन0एम0 को उपलब्ध करा दिया गया है।		
6	0–5 वर्ष तक के बच्चों की सूची के आधार वैक्सीन की उपलब्धता पहले ही हो गयी है।		
7	गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों एवं किशोरियों का टीकाकरण हो गया है।		
8	प्राथमिक चिकित्सा बाक्स में सर्पदंश की दवाओं सहित आवश्यक दवाएं उपलब्ध हैं।		
9	उप स्वास्थ्य केन्द्र पर क्लोरीन एवं ब्लीचिंग पाउडर की उपलब्धता है।		

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
10	आपदा के दौरान साफ–सफाई एवं स्वच्छता विषय पर गर्भवती व धात्री महिलाओं तथा किशोरियों के साथ नियमित बैठक की जाती है।		
	प्रत्युत्तर		
1	उप स्वास्थ्य केन्द्रों को पूर्व चिन्हित सुरक्षित स्थानों पर स्थापित कर लिया गया है।		
2	राहत शरणालयों में बच्चों, किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण हो रहा है।		
3	राहत केन्द्रों में अथवा उसके निकट मैटरनिटी हट की स्थापना हुई है।		
4	मैटरनिटी हट एवं उप स्वास्थ्य केन्द्रों को नियमित अन्तराल पर 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड से विसंक्रमित कराया जा रहा है।		
	पुनर्वापसी		
1	बाढ़ आपदा से हुई क्षति का आकलन कर उसकी सूचना उच्चाधिकारियों को दी जा चुकी है।		
2	पेयजल शुद्ध करने हेतु समुदाय में उपयोग करने की जानकारी सहित क्लोरीन की गोलियों का वितरण किया जा रहा है।		
3	प्रभावित स्थानों पर ब्लीचिंग पाउडर का छिड़काव किया जा रहा है।		
4	सर्पदंश से मृत या बाढ़ में डूबे व्यक्ति/व्यक्तियों के आश्रितों को अनुग्रह राशि दिलाने हेतु सम्बन्धित विभाग से समन्वय स्थापित किया जा रहा है।		

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	पानी की कमी से होने वाले रोगों के प्रारम्भिक रोक–थाम हेतु उचित दवाओं सहित प्राथमिक चिकित्सा बाक्स तैयार है।		
2	कुपोषित एवं बीमार बच्चों के नाम, पता सहित सूची तैयार कर आंगनबाड़ी कार्यकत्री के साथ साझा कर लिया गया है।		
3	उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध मरम्मत योग्य जलस्रोतों की मरम्मत कर ली गयी है।		
	प्रत्युत्तर		
1	आंगनबाड़ी कार्यकत्री के साथ समन्वय स्थापित कर बच्चों एवं धात्री माताओं को पोषण आहार वितरण की व्यवस्था की जा रही है।		
2	पानी की कमी वाले क्षेत्रों में जल की उपलब्धता के लिए पंचायत प्रतिनिधि/प्रधान/मुखिया से सम्पर्क स्थापित किया जा रहा है।		
	पुनर्वापसी		
1	समुदाय की स्वास्थ्य सम्बन्धी क्षति का आकलन कर उसकी सूचना उच्चाधिकारियों को दी गयी है।		
2	डिहाइड्रेशन के रोगियों की पहचान कर उनके उपचार की व्यवस्था की जा रही है।		
3	प्रभावितों में ओ0आर0एस0 के पैकेट का वितरण किया जा रहा है।		
4	सुखाड़ से होने वाले रोगों एवं उसके प्राथमिक उपचार हेतु समुदाय के साथ नियमित बैठकें हो रही हैं।		

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	आग से जल जाने पर उपयोगी दवाओं सहित प्राथमिक चिकित्सा बाक्स तैयार है।		
2	उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर अगलगी से बचाव के उपकरण/अग्नि शमन यंत्र की व्यवस्था हेतु उच्चाधिकारियों से मांग की गयी है।		
3	उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर बालू से भरी बाल्टियों की व्यवस्था है।		
4	अगलगी से उप स्वास्थ्य केन्द्र को बचाने हेतु आस–पास स्थित जलस्रोतों की पहचान की जा चुकी है।		
5	फायर विभाग/आपदा विभाग द्वारा आयोजित मॉकड्रिल में सहभागिता की जा रही है।		
	प्रत्युत्तर		
1	अगलगी के दौरान जले या घायल हुए व्यक्तियों का प्राथमिक उपचार किया जा रहा है।		
2	अधिक प्रभावी लोग/लोगों को निकट के बड़े अस्पतालों में रेफर किया जा रहा है।		
	पुनर्वापसी		
1	आपदा से उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हुई क्षति का आकलन कर उसकी सूचना उच्चाधिकारियों को दी जा चुकी है।		
2	अगलगी के कारण जले या घायल व्यक्तियों का उपचार हो रहा है।		

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	आपदा विभाग द्वारा आयोजित मॉकड्रिल में सहभागिता की जा रही है।		
2	भूकम्प आने की स्थिति में उप स्वास्थ्य केन्द्र से बाहर निकलने हेतु आपात मार्ग की पहचान एवं व्यवस्था की जा चुकी है।		
3	अपने विभाग से समन्वय स्थापित कर आपदा से बचाव के उपायों पर समझ विकसित की गयी है।		
4	समुदाय विशेषकर गर्भवती व धात्री महिलाओं, किशोरियों के साथ होने वाली बैठकों में भूकम्प से बचाव के उपायों पर जागरूकता प्रसारित की जा रही है।		
5	झुको–ढको–पकड़ो का अभ्यास स्वयं कर रहे हैं एवं बैठकों में लोगों को भी कराया जा रहा है।		
	प्रत्युत्तर		
1	कम घायलों की चिकित्सा की जा रही है।		
2	गम्भीर घायलों को बड़े अस्पताल में भेजने हेतु एम्बुलेन्स की व्यवस्था की जा रही है।		
	पुनर्वापसी		
1	आपदा से उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हुई क्षति का आकलन कर उसकी सूचना उच्चाधिकारियों को दी जा चुकी है।		
2	घायल हुए लोगों का उपचार सुनिश्चित करने हेतु नियमित भ्रमण किया जा रहा है।		
3	भूकम्प के बाद पुनः पहले की स्थिति में आने हेतु कार्य योजना तैयार कर उसकी तत्काल कार्यवाही की जा रही है।		

लू लगना

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	लू जनित बीमारियों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में ओ0आर0एस0 (जीवन रक्षक घोल) की उपलब्धता है।		
2	लू लगने से बचाव के लिए स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी एडवायजरी को समुदाय के साथ बैठक में बताया जा रहा है।		
3	उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध जलस्रोतों की जांच की गयी एवं मरम्मत योग्य जलस्रोतों की मरम्मत समय पूर्व की गयी।		
	प्रत्युत्तर		
1	प्रभावी लोगों को ओ0आर0एस0 पैकेट दिया जा रहा है।		

ए0ई0एस0

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	प्राथमिक उपचार किट में पैरासीटामाल एवं ओ0आर0एस0 पैकेट की उपलब्धता है।		
2	समुदाय के साथ बैठक में ए0ई0एस0 से बचाव के उपायों को प्रसारित किया जा रहा है।		
	प्रत्युत्तर		
1	मरीज को अविलंब नजदीक के प्राथमिक स्वा॰ केन्द्र/रेफरल अस्पताल अनुमंडलीय अस्पताल/सदर अस्पताल/मेडिकल कालेज के शिषु रोग विभाग में इलाज हेतु रेफर किया गया और एम्बुलेन्स की व्यवस्था की गयी।		

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
2	कोरोना संदिग्ध मरीजों को अन्य मरीजों से अलग स्थान पर क्वारण्टाइन करने की व्यवस्था की गयी।		
3	गांव में फागिंग कराने हेतु प्रभारी चिकित्साधिकारी से सम्पर्क किया गया।		
	पुनर्वापसी		
1	ए0ई0एस0 के मरीज इलाज के बाद अपंग पाए गये लोगों की सूचना अविलम्ब प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी को दी गयी।		

वज्रपात

कमांक	गतिविधि	हां	नहीं
	पूर्व तैयारी		
1	वज्रपात के दौरान बचाव के उपायों पर सरल भाषा में समुदायिक बैठक में जागरूकता प्रसारित की जा रही है।		
2	वज्रपात के दौरान बिजली के खम्भे, झूलते तारों, पेड़ एवं अन्य खम्भों, भवनों इत्यादि से दूर रहने के उपाय को समुदाय को बताया गया।		