ഉള്ളടക്കം

മുഖവുര

സന്ദേശം

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ കിറ്റ്	4
മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം	5
അസ്ഥിഭംഗം	6
ഉളുക്ക്	7
ശ്വാസനാള തടസ്സം	8
തീപ്പൊള്ളൽ	10
അപസ്മാരം	12
പക്ഷാഘാതം	14
ഹൃദയ ശ്വാസപുനരുജ്ജീവനം	15
പാമ്പുകടി	10
നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക്	11

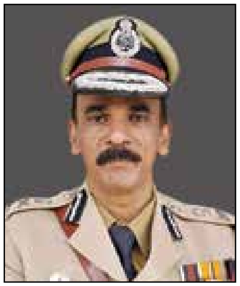
അഗ്നി സുരക്ഷ

വൈദ്യുതാഘാതം	22
അഗ്നി സുരക്ഷ	23
ലിക്വിഫൈഡ് പെട്രോളിയം ഗ്യാസ്	28
സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്റ്റേർസ്	31
അഗ്നിശമനികൾ	35
മാനുവൽ കോൾ പോയിന്റ്	37
ഹോസ് റീൽ ഹോസ്	37
പുക	38
പരിക്കേറ്റയാളെ ഒറ്റക്ക് നീക്കം ചെയ്യൽ	38
തീ പിടിച്ച കെട്ടിടത്തിൽ അകപ്പെട്ടാൽ	40
വസ്ത്രത്തിൽ തീപിടിച്ചാൽ	40
വാഹനങ്ങൾക്ക് തീപിടിക്കുമ്പോൾ	41

ദുരന്ത ലഘൂകരണം

എമർജൻസി കിറ്റ്	42
മിന്നൽ	43
വെള്ളപ്പൊക്കം	44
ഉരുൾപൊട്ടൽ	45
ചുഴലിക്കാറ്റ്	47
സുനാമി	49
ഭൂകമ്പങ്ങൾ	50

മുഖവുര



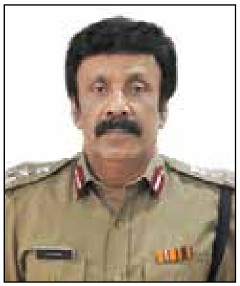
ഒരു വികസിത സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യ സവിശേഷതകളിലൊന്ന് സുരക്ഷാകാര്യങ്ങളിൽ പുലർത്തുന്ന നിതാന്ത ജാഗ്രതയാണ്. സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങളിലും അവയുടെ പാലന ത്തിലും ഉറപ്പാക്കലിലും ആ ജാഗ്രത കാണാൻ സാധിക്കും. സുസജ്ജമായ സുരക്ഷാ വിഭാഗ മുണ്ടായിരിക്കുന്നതിനൊപ്പം ജനങ്ങളിൽ സുരക്ഷാ അവബോധമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. ദുരന്തങ്ങളിലും അപകടങ്ങളിലും അവയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നവരുടെയും ഒപ്പമുള്ളവരുടെയും മനസ്സാന്നിദ്ധ്യവും അവസരോചിതമായ ഇടപെടലും നിർണ്ണായകമാ ണ്. അപകടം ഒഴിവാക്കുന്നതിനോ തീഷ്ണത കുറയ്ക്കുന്നതിനോ കാലവിളമ്പമില്ലാത്ത പ്രവർത്തനം സഹായിക്കും.

സമൂഹത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഉത്തരവാദിത്തമാക്കി സുരക്ഷയെ മാറ്റുന്നതിനുള്ള നിർണ്ണായക പരിശ്രമമാണ് കേരളസിവിൽ ഡിഫൻസ് വിഭാഗം. സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളെത്തിച്ചേരുന്നതിനു മുമ്പായി അടിസ്ഥാന സുര ക്ഷാനടപടികൾ ഒരുക്കുന്നതിനു പ്രാപ്തരായ, പ്രാദേശികമായ ഒരു സന്നദ്ധസേവന വിഭാഗംഓരോ അഗ്നിശമന നിലയത്തോടുമനുബന്ധിച്ച് രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

രക്ഷാപ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രാഥമിക പാഠങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷകളും സിവിൽ ഡിഫൻസ് വളണ്ടിയർമാർ ക്കും പൊതുസമൂഹത്തിനും പകർന്നു നൽകാൻ പ്രാപ്തമായവിധത്തിലുള്ളതാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകം. അപകട ങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രായോഗികമായി പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏറ്റവും ലളിതമായി ഇതിൽ വിവരിക്കുന്നു. പുസ്തകം എന്ന നിലയിലല്ല, ഒരു പ്രവർത്തന മാർഗരേഖ എന്ന നിലയിലാണ് ഇതിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും എന്നു ഞാൻ കരുതുന്നു. സുരക്ഷിതമായ കേരളം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഈ പുസ്തകവും അതിന്റേതായ ഒരു പങ്ക് നിറവേറ്റും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

എ. ഹേമചന്ദ്രൻ ഐ. പി. എസ്
ഡയറക്ടർ ജനറൽ

സന്ദേശം



കേരളത്തിന്റെ സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളുടെ ചരിത്രത്തിലെ നിർണ്ണായകമായ ഇടപെടലാണ് സിവിൽ ഡിഫൻസിന്റെ രൂപീകരണം. പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്നുതന്നെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരെ കണ്ടെത്തി പരിശീലനം നൽകി, അവരുടെ കർമ്മരംഗത്തെ പ്രാവീണ്യം കൂടി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് അപകടങ്ങളെ നേരിടുകയാണ് സിവിൽ ഡിഫൻസിന്റെ രീതി. 2018 ലും 2019 ലും ഉണ്ടായ പ്രളയങ്ങളിൽകേരളജനത പ്രദർശിപ്പിച്ച ഒത്തൊരുമ സന്നദ്ധ സേനയുടെ അനിവാര്യതയും പ്രസക്തിയും നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി.

വലിയ അപകടങ്ങൾക്കുകാരണമാകുന്നത് പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധക്കുറവുകളോ തീരെ ചെറിയ സുരക്ഷാപിഴവുകളോ ആയിരിക്കും. അതിനെ കണ്ടറിഞ്ഞ് പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയോ ധൈര്യക്കുറവോ അപകടത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വളരെ വലുതാക്കിമാറ്റും. ശരിയായ അറിവും മതിയായ പരിശീലനവും കൊണ്ട് വ്യക്തികളെ ദുരന്തനിവാരണത്തിന് പ്രാപ്തരാക്കാൻ സാധിക്കും. അടിസ്ഥാന തലത്തിലുള്ള സുരക്ഷാവബോധം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം. അപകടങ്ങളെ കണ്ടറിഞ്ഞ് നിർവ്വീര്യമാക്കുന്നതിനും ദുരന്തങ്ങളിൽ അകപ്പെട്ടാൽ അടിസ്ഥാനമായി ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതുമായകാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഉപയോഗപ്പെടും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ആർ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ ടെക്നിക്കൽ

തിരുവനന്തപുരം
02.12.2019

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ കിറ്റ്

(First Aid Kit)

വീടുകളിലും ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലും വാഹനങ്ങളിലും സ്കൂളുകളിലുമെല്ലാം ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ കിറ്റ് തയ്യാറാക്കിവെക്കണം

ഫസ്റ്റ്എയ്ഡ് കിറ്റിൽ അവശ്യം വേണ്ട വസ്തുക്കൾ

- റബ്ബർ ഗ്ലൗസ്
- കത്രിക
- ചവണ (Tweezers)
- സൂചി
- തെർമോ മീറ്റർ
- വിവിധ തരം ബാൻഡേജുകൾ
- പരുത്തി
- വൃത്തിയുള്ള തുണി
- അണുനാശിനി
- സോപ്പ്
- സി.പി.ആർ. മാസ്ക്ക്

മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം

(Bleeding)

കൈയുറകൾ ധരിച്ചശേഷം മുറിവിൽ എന്തെങ്കിലും അന്യവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധന നടത്തുക. ഒന്നും കണ്ടെത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ രക്തപ്രവാഹം നിർത്തുന്നതിനായി താഴെ പറയുന്ന വിധം പ്രവർത്തിക്കുക.

- മുറിവേറ്റ ഭാഗം ഹൃദയത്തിന്റെ മുകളിൽ വരുന്ന വിധത്തിൽ ഉയർത്തി വെക്കുക
- അണുവിമുക്തമായ തുണിയോ പഞ്ഞിയോ മുറിവിന് മേൽ വെക്കുക
- കൈതലം കൊണ്ടോ വിരലുകൊണ്ടോ അമർത്തി വെക്കുക
- ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് സുരക്ഷിതമായി കെട്ടുക
- കുപ്പിച്ചില്ലുപോലെ വല്ലതും മുറിവിനകത്ത് കാണപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മുറിവിൽ അമർത്തിപ്പിടിച്ച് രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്

അസ്ഥിഭംഗം

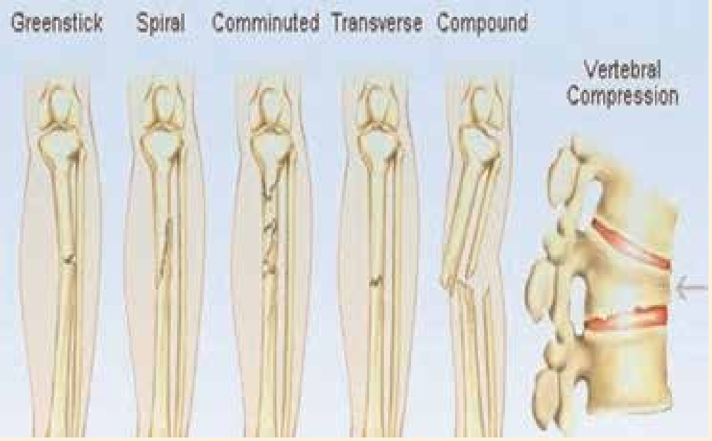
(Fracture)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗത്തും അടുത്തും വേദന, നീർക്കെട്ട്
- അവയവത്തിന് വൈകല്യവും ശക്തിക്ഷയവും
- അവയവത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുക
- അസ്ഥികൾ ക്രമരഹിതമായി കാണപ്പെടുക

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാനാവാത്ത വിധം സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിശ്ചലമാക്കി വെക്കുക
- പരിക്കേറ്റയാളുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച് വേദന അനുഭവപ്പെടാത്ത വിധമായിരിക്കണം പരിചരണം നൽകേണ്ടത്
- രക്തമൊഴുകുന്ന മുറിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന് അനുസൃതമായ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുക
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക
- ഒരു കാരണവശാലും രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാതെ നോക്കുക



ഉളുക്ക്

(Sprain)

സന്ധികളിൽ അസ്ഥികളെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന തന്തുക്കൾക്ക് (Ligament) ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷതമാണ് ഉളുക്ക്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്ത് വേദന, നീർക്കെട്ട്
- സന്ധികൾ ചലിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്ത് നീലകലർന്ന ബ്രൗൺ നിറം വരുക

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ RICE എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു

- പരിക്കേറ്റ ഭാഗം അനക്കാതെ വെക്കുക (REST)
- തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് കട്ട, അല്ലെങ്കിൽ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പരിക്കേറ്റ ഭാഗം തണുപ്പിക്കുക (ICE)
- പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടിവെക്കുക (COMPRESSION)
- പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തിവെക്കുക (ELEVATION)

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക

- ഉളുക്കിയ ഭാഗത്ത് തിരുമ്മുകയോ ബലംപ്രയോഗിച്ച് ചലിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- കാലിനാണ് പരിക്കെങ്കിൽ നടക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്

ശ്വാസനാള തടസ്സം

(Choking)

ശ്വാസനാളത്തിൽ പുറമെ നിന്നുള്ള വസ്തുക്കൾ പ്രവേശിച്ച് വായുസഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ യാണിത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശ്വാസനാളം പൂർണ്ണമായി അടഞ്ഞാൽ ശ്വസനം തടസ്സപ്പെടും
- ശബ്ദം പുറത്ത് വരില്ല
- ചുമയ്ക്കാൻ പോലും സാധ്യമാകാതെ വരും
- രോഗി അബോധാവസ്ഥയിലാകും
- തൊണ്ടയിൽ ഇരു കൈകൾ കൊണ്ടും പിടിച്ച് ശ്വാസമെടുക്കാനാവാതെ പ്രയാസപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണം

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

- രോഗിയെ ഒരു കൈ നെഞ്ചിന് കുറുകെ വെച്ച്, താങ്ങി നിർത്തി, കുനിച്ച് നിർത്തിയ ശേഷം രണ്ട് ചുമൽ പലകകൾക്കിടയിൽ ശക്തിയായി അടിക്കുക. അഞ്ച് തവണയെങ്കിലും ഇത് ആവർത്തിക്കുക
- രോഗിയുടെ പിന്നിൽ നിന്ന് കൊണ്ട് ഒരു കൈയുടെ തള്ളവിരൽ ആദ്യം ഉള്ളിലേക്ക് മടക്കി മുഷ്ടി ചുരുട്ടി പൊക്കിളിനും നെഞ്ചെല്ലിന്റെ കീഴറ്റത്തിനും മധ്യത്തിൽ വെച്ച് മറുകൈ കൂടി ചേർത്ത് വെച്ച ശേഷം അകത്തേക്കും മുകളിലേക്കുമായി നല്ല ബലം പ്രയോഗിച്ച് അമർത്തുക

അഞ്ച് തവണയെങ്കിലും ഇത് ആവർത്തിക്കുക. കുടുങ്ങിയ വസ്തു വായിൽ എത്തിയോ എന്ന് പരിശോധിച്ച ശേഷം ആവശ്യമെങ്കിൽ ആവർത്തിക്കുക

- ഗർഭിണിയോ കുടവയർ ഉള്ള ആളോ ആണെങ്കിൽ രോഗിയുടെ പിന്നിൽ നിലയുറപ്പിച്ച് മാറെല്ലിന്റെ മധ്യത്തിലായി ഇരു കൈകളും വെച്ച് ശക്തിയായി അമർത്തി കുരുങ്ങിയ വസ്തു പുറത്ത് എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- രോഗി അബോധാവസ്ഥയിലാകുകയും ശ്വാസം നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ഹൃദയ ശ്വാസ പുനരുജ്ജീവനം (Cardio Pulmonary Resuscitation) നൽകുക
- കുട്ടികളാണെങ്കിൽ കൈത്തലത്തിൽ കിടത്തി പുറത്ത് കൈ കൊണ്ട് തട്ടുക. രണ്ട് വിരൽ ഉപയോഗിച്ച് നെഞ്ചിൽ മർദ്ദം കൊടുക്കുക

തീപ്പൊള്ളൽ

(Burns)

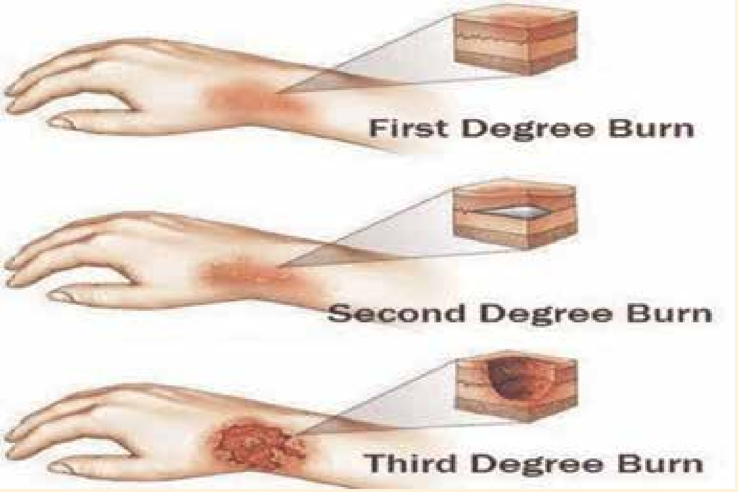
- ചർമ്മത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നും എത്ര ആഴത്തിൽ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് സാധാരണ ഗതിയിൽ തീ പൊള്ളലേറ്റതിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ വിലയിരുത്തുന്നത്. ഇത് ഡിഗ്രിയിൽ ആണ് പറയുന്നത്.

ഒന്നാം ഡിഗ്രി (First Degree)

- തൊലിയുടെ ഏറ്റവും പുറമെയുള്ള ഭാഗത്ത് പൊള്ളലേൽക്കുന്നത് ഒന്നാം ഡിഗ്രി എന്ന് പറയുന്നു
- തൊലി തുടുത്തിരിക്കും, വേദനയും നീറ്റലുമുണ്ടാവും, അൽപ്പം നീരും ചൊറിച്ചിലുമുണ്ടാവും

രണ്ടാം ഡിഗ്രി (Second Degree)

- ചർമ്മപാളികളെ മുഴുവൻ ബാധിക്കുന്ന പൊള്ളലാണിത്. തൊലി ചുവന്ന് തുടുക്കും, കുമിളകൾ പൊങ്ങും, ശക്തിയായ വേദനയും നീറ്റലുമുണ്ടാവും



മൂന്നാം ഡിഗ്രി (Third Degree)

- മുഴുവൻ ചർമ്മ പാളികളേയും അതിനടിയിലുള്ള കലകളേയും തീപ്പൊള്ളൽ ബാധിക്കുന്നു. ചർമ്മം വിളർത്ത വെളുപ്പു നിറമോ കരുവാളിച്ചതോ ആയി കാണപ്പെടാം. നാഡീയഗ്രങ്ങൾ നശിച്ച് പോകുന്നതിനാൽ വേദനയും നീറ്റലും അനുഭവപ്പെടുന്നത് കുറവായിരിക്കും. ശരീര ഭാഗങ്ങൾ പൂർവ്വ സ്ഥിതി പ്രാപിക്കാൻ സാധ്യത വിരളം

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് ധാരയായി വെള്ളം ഒഴിക്കുക
- വെള്ളത്തിൽ പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗങ്ങൾ മുക്കുക
- രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളലാണെങ്കിൽ അത് കഴുകിക്കളയുക
- ധരിച്ചിരിക്കുന്ന ആഭരണങ്ങൾ, വാച്ചുകൾ, ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ അഴിച്ച് മാറ്റുക
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം അണുവിമുക്തമായ തുണികൊണ്ട് പൊതിയുക
- അടിയന്തിരമായി വൈദ്യസഹായം തേടുക

ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത്

- ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, തേൻ, മഷി, എണ്ണകൾ മുതലായവ പൊള്ളിയ ഭാഗങ്ങളിൽ പുരട്ടുക
- പോളകൾ (Blisters) പൊട്ടിക്കുക
- പൊള്ളിയ ഭാഗത്തെ തൊലിയോ പറ്റിപ്പിടിച്ച വസ്തുക്കളോ നീക്കം ചെയ്യൽ

അപസ്മാരം

(Fits)

തലച്ചോറിലെ വൈദ്യുത സ്പന്ദനങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനമാണ് അപസ്മാരത്തിന് ആധാരം. ഇത് ചിലപ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം നീണ്ടു നിൽക്കാറുണ്ട്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

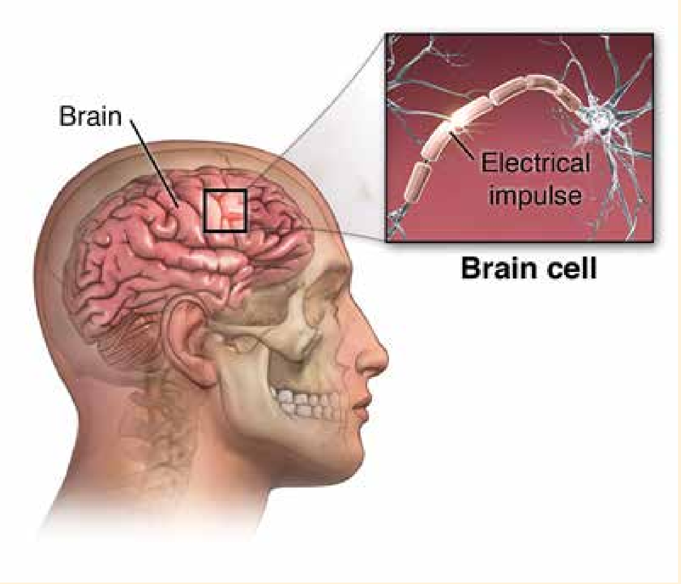
- ശരീരം കോച്ചി വലിഞ്ഞ പോലെ തോന്നുക
- പെട്ടെന്ന് ബോധം മറഞ്ഞ് നിലത്ത് വീഴുക
- പല്ലുകൾ ഞെരിക്കുക
- വായിൽ നിന്ന് നുരയും പതയും വരിക
- മുഖം വിവർണ്ണമാകുക
- ചില അപസ്മാര ചേഷ്ടകൾ കാണിക്കുക
- കണ്ണുകൾ മുകളിലേക്ക് മറിഞ്ഞ് പോകുക
- അറിയാതെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം സംഭവിക്കുക
- അവസാനം ഗാഢനിദ്രയിലേക്ക് മാറുകയും ചെയ്യുന്നു

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- വീഴ്ചയിലോ അപസ്മാര ചേഷ്ടകളിലോ സംഭവിക്കാവുന്ന ക്ഷതങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുക
- വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക
- നുരയും പതയും തുടച്ച് കളഞ്ഞ് ശ്വസനപഥം തുറന്ന് വെക്കുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ സ്വസ്ഥമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുന്നതിന് റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തുക
- വൈദ്യസഹായം ഉറപ്പ് വരുത്തുക

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

- അപസ്മാര ചേഷ്ടകൾ ബലം പ്രയോഗിച്ച് തടയാതിരിക്കുക
- വായിൽ എന്തെങ്കിലും ഒഴിച്ച് കൊടുക്കുകയോ തിരുകി വെക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- ഇരുമ്പ് കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ച താക്കോൽ മുതലായവ കൈയ്യിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ട് പ്രത്യേക പ്രയോജനം ഒന്നും തന്നെയില്ല. അപസ്മാര ചേഷ്ടകൾക്കിടയിൽ ഇവ ശരീരത്തിൽ കുത്തിക്കയറി പരിക്കേൽക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്



പക്ഷാഘാതം

(Stroke)

തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുന്നത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പക്ഷാഘാതം. ഇതുമൂലം ശരീര ഭാഗങ്ങൾ തളർന്ന് പോകുകയോ മരണം തന്നെയോ സംഭവിക്കാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- സംസാരത്തിൽ വരുന്ന വൈകല്യം
- രണ്ട് കൈകളും ഉയർത്താൻ പ്രയാസമനുഭവപ്പെടുക
- മുഖം കോടിപ്പോവുക
- വായുടെ പ്രകൃതം മാറുക

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- രോഗിയെ സൗകര്യപ്രദമായി കിടത്തുക
- രോഗിയുടെ പ്രതികരണ ശേഷി, ശ്വസനം, രക്തചംക്രമണം എന്നിവ വിലയിരുത്തുക
- അടിയന്തിരമായി വൈദ്യസഹായം തേടുക

ഹൃദയ ശ്വാസപുനരുജ്ജീവനം

(Cardio Pulmonary Resuscitation - CPR)

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലച്ചാൽ സ്വാഭാവികമായും രക്തചംക്രമണം നിന്ന് പോകുന്നു. അതോടെ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം നിലയ്ക്കുന്നു, തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ നശിച്ച് തുടങ്ങുന്നു. ഇത് അധികനേരം തുടർന്നാൽ മരണം സംഭവിക്കും.

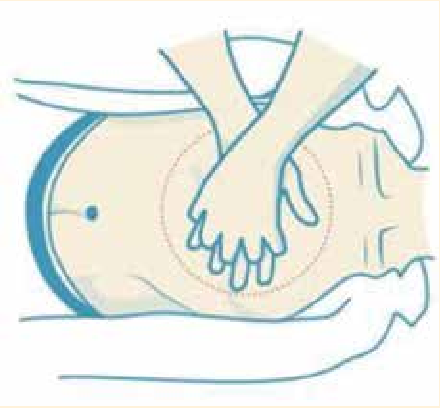
അബോധാവസ്ഥയിലായ ഒരാൾ ശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പായാൽ അയാളുടെ ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശത്തിനും പുനരുജ്ജീവനം നൽകണം.

- CPR ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പീഡിതന് ബോധമുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിനായി തട്ടിവിളിച്ച് ഉണർത്താൻ ശ്രമിക്കുക
- ബോധമില്ലെങ്കിൽ മലർത്തിക്കിടത്തി തല നിവർത്തി താടി ഉയർത്തി ശ്വസനപഥം തുറന്ന് വെച്ച ശേഷം നെഞ്ചിന്റെ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും നോക്കുക (Look)
- ചെവി പീഡിതന്റെ വായ മൂക്ക് ഭാഗത്ത് ചേർത്ത് വെച്ച് നിശ്വാസവായുവിന്റെ ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുക (Listen)
- നിശ്വാസവായുവിന്റെ ബഹിർഗമനം പീഡിതനിൽനിന്നും അനുഭവിച്ചറിയുക (Feel)

Look, Listen, and Feel
for Breathing

ഹൃദയസ്തംഭനം സംഭവിച്ചയാൾ ശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പായാൽ CPR നടപടികൾ ആരംഭിക്കണം CAB എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിൽ ഇത് ഓർത്ത് വെക്കാം

- നെഞ്ച് അമർത്തൽ (Chest compression)
- ശ്വാസപഥത്തിലെ തടസ്സം നീക്കൽ (Airway opening)
- കൃത്രിമശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകൽ (Breathing)



- ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലച്ചാൽ രക്തചംക്രമണം നിൽക്കും. ഈ സമയം നെഞ്ചിൽ ശക്തിയായി അമർത്തി ഹൃദയത്തിൽ നേരിട്ട് സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തി ധമനികളിലേക്ക് (Arteries) രക്തമെത്തിക്കാനും അതുവഴി തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറഞ്ഞതോതിലെങ്കിലും പുനഃസ്ഥാപിക്കാനുമുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് നെഞ്ച് അമർത്തൽ (Chest Compression)

- രോഗിയെ കട്ടിയുള്ള ഏതെങ്കിലും പ്രതലത്തിൽ മലർത്തിക്കിടത്തി പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ നെഞ്ചിന് ചേർന്ന് ഒരു വശത്തായി മുട്ടുകുത്തിയിരിക്കണം

Do 30 chest compressions

Place two fingers in the center of baby's chest and push down about 1.5 inches.

- ഒരുകൈ നിവർത്തി കൈപ്പത്തിയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗം രോഗിയുടെ മാറെല്ലിന് (Sternum) മുകളിലായി വെച്ച് മറുകൈ അതിന് മുകളിൽ വെച്ച് മുന്നിലേക്ക് ആഞ്ഞ് നിന്ന് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ ഭാരം മുഴുവൻ കൈകളിലേക്ക് വരത്തക്ക വിധം നെഞ്ചിൽ ശക്തിയായി അമർത്തുകയും കൈകൾ സ്ഥാനം മാറ്റാതെ സമ്മർദ്ദം പിൻവലിക്കുകയും ചെയ്യുക

- കുറഞ്ഞത് 2 ഇഞ്ച് (5 സെ.മി) എങ്കിലും നെഞ്ച് താഴുന്ന രീതിയിൽ അമർത്തിയാലേ ഹൃദയത്തിൽ നേരിട്ട് സമ്മർദ്ദമേൽപ്പിക്കാനും നിലച്ച് പോയ ഹൃദയപേശികളുടെ പ്രവർത്തനം പുനരാരംഭിക്കാനുമാവൂ. മിനുട്ടിൽ 100 എണ്ണം എന്ന വേഗതയിൽ ആവണം ഈ പ്രക്രിയ തുടരേണ്ടത്

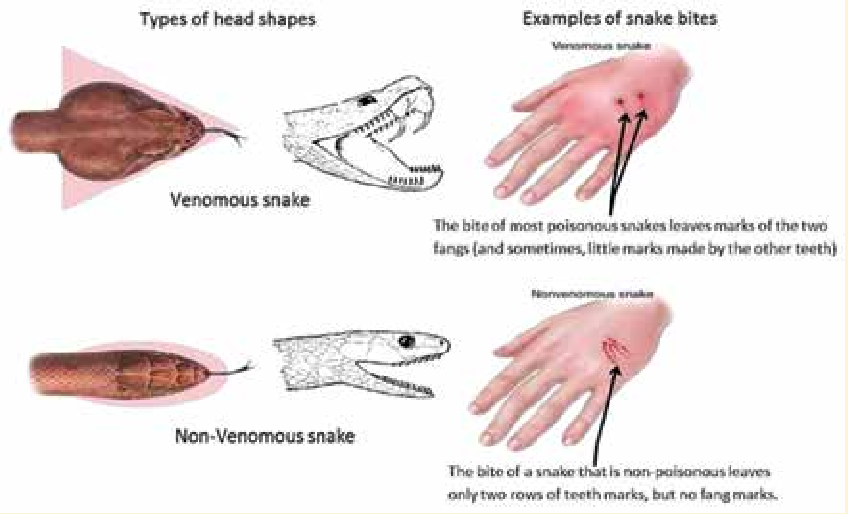
1, 2, 3, 4–**5** 1, 2, 3, 4–**10** 1, 2, 3, 4–**15** 1, 2, 3, 4–**20** 1, 2, 3, 4–**25** 1, 2, 3, 4–**30**
ഈ ക്രമത്തിൽ എണ്ണിയാൽ സമയനഷ്ടം വരാതെ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാക്കാനും നെഞ്ചിൽ നിശ്ചിത എണ്ണം സമ്മർദ്ദമേൽപ്പിക്കാനും എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്നു.

- 30 എണ്ണം പൂർത്തിയായാൽ രണ്ട് തവണ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകണം.
- തലനേരെ വെച്ച് കീഴ്താടി ഉയർത്തി ശ്വസനപഥം തുറന്ന ശേഷം മൗത്ത് ടു മൗത്ത് കൃത്രിമശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തണം. രോഗിയുടെ വായ്ഭാഗവുമായുള്ള നേരിട്ടുള്ള സ്പർശനം ഒഴിവാക്കാൻ ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് (Face Shield), പോക്കറ്റ് മാസ്ക്ക് (Pocket Mask) എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം
- പീഡിതന്റെ മൂക്ക് അടച്ച് പിടിച്ച് വായിലൂടെ ശക്തിയായി ഊതി ശ്വാസകോശം നിറച്ചശേഷം വായു പുറത്ത് പോകാൻ അനുവദിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്
- 30:2 എന്ന അനുപാതത്തിൽ നെഞ്ചിലെ സമ്മർദ്ദവും കൃത്രിമശ്വാസം നൽകലും തുടരണം
- രോഗി ജീവന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് വരെയോ വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാകുന്നത് വരെയോ ഹൃദയശ്വാസ പുനരുജ്ജീവനം തുടർന്ന് കൊണ്ടിരിക്കണം
- കുട്ടികൾക്ക് ആണെങ്കിൽ നെഞ്ചിൽ ഒരു കൈ കൊണ്ട് അമർത്തിയാൽ മതി. നവജാത ശിശുക്കൾ ആണെങ്കിൽ നെഞ്ചിൽ സമ്മർദ്ദമേൽപ്പിക്കുന്നതിന് രണ്ട് വിരൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി

പാമ്പുകടി

(Snake Bite)

വിഷപ്പാമ്പുകളുടെ കടിയേറ്റാൽ മുറിവ് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ തന്നെ ഒരു പരിധി വരെ തിരിച്ചറിയാം. രണ്ട് വിഷപ്പല്ലുകളുടെ അടയാളം പ്രത്യേകം കാണാവുന്നതാണ്.



ലക്ഷണങ്ങൾ

- മുറിവായിൽ വേദന
- എരിച്ചിൽ
- കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് തടിപ്പ്
- മയക്കം അനുഭവപ്പെടുക
- കാഴ്ച മങ്ങൽ, ശ്വാസതടസ്സം, സംസാരിക്കാൻ പ്രയാസം

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- സമാശ്വസിപ്പിക്കുക
- പൂർണ്ണ വിശ്രമം നൽകുക
- നടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്
- കടിയേറ്റ ഭാഗം ഹൃദയത്തിന്റെ ലെവലിൽ നിന്നും താഴ്ത്തിവെക്കുക
- അടിയന്തിരമായി ആന്റിവെനം കുത്തിവെക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക

ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത്

- കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് മുറിവുണ്ടാക്കി രക്തം ഒഴുക്കി കളയൽ
- ചോര വായ കൊണ്ട് വലിച്ച് കളയൽ
- കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് രക്തചംക്രമണം സാധ്യമാകാത്ത വിധം മുറുക്കിക്കെട്ടൽ
- ചായ, കാപ്പി, ഭക്ഷണം മുതലായവ നൽകൽ
- കടിച്ച പാമ്പിനെ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി സമയം കളയുന്നത്

നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക്

(Spinal Injury)

അപകടങ്ങളിൽ നട്ടെല്ലിലെ കശേരുക്കൾ പൊട്ടാനോ സ്ഥാനം മാറാനോ സാധ്യതയുണ്ട്. സുഷുമ്ന നാഡിക്ക് പരിക്കേറ്റ് താഴെയുള്ള ഭാഗത്തിന് ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടാം.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- യാതൊരു കാരണവശാലും എഴുന്നേൽപ്പിക്കാനോ ഇരുത്താനോ ശ്രമിക്കരുത്
- തല, കഴുത്ത്, ഉടൽ, കാലുകൾ എന്നിവ ഒരു നേർരേഖയിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ മലർത്തിക്കിടത്തുക
- തല, കഴുത്ത് എന്നിവ ചരിയാതിരിക്കാൻ തുണിയോ തലയിണയോ ഉപയോഗിച്ച് സപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം
- ഒരു സ്ട്രക്ച്ചറിലോ പരന്ന പ്രതലത്തിലോ കിടത്തി മാത്രം കിടക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും എടുത്ത് മാറ്റുക
- അടിയന്തിരമായി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക

വൈദ്യുതാഘാതം

(Electric Shock)

വൈദ്യുതാഘാതമേറ്റയാൾക്ക് ഹൃദയസ്തംഭനം, ശ്വാസം നിലയ്ക്കൽ, പൊള്ളലുകൾ, മാംസപേശികൾ മുറുകൽ, അബോധാവസ്ഥയിലാകൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളാണ് സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നത്.

വൈദ്യുതി പ്രവാഹം നിർത്തി രോഗിയും വൈദ്യുതി പ്രവഹിക്കുന്ന വസ്തുവുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ച ശേഷമേ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ ആരംഭിക്കാവൂ.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- ബോധം, ശ്വസനം, രക്തചംക്രമണം പരിശോധിക്കുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ CPR നൽകുക
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം ഡ്രസ്സ് ചെയ്യുക. ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക

അഗ്നി സുരക്ഷ

(Fire Safety)

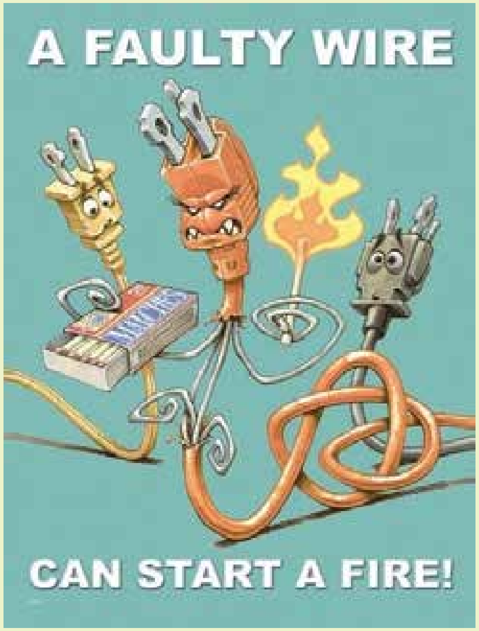
അഗ്നിബാധ തടയാൻ ചില മുൻകരുതലുകൾ:

- പാചകം നടത്തുന്ന ഇടങ്ങളിൽ നിന്ന് അശ്രദ്ധമായി വിട്ട് പോവാതിരിക്കുക
- പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഓഫ് ചെയ്ത് വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ച ശേഷം മാത്രം സ്ഥലം വിട്ട് പോവുക
- പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സ്റ്റൗ, കുക്കർ, അടുപ്പുകൾ, ഓവൻ മുതലായവയിൽ ഓയിൽ, ഗ്രീസ് തുടങ്ങിയവ പുരളാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- പാചക സമയത്ത് അയഞ്ഞതോ നീളം കൂടിയതോ ആയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- ജ്വലന സാധ്യതയുള്ള പാചക എണ്ണകൾ, ഇന്ധനങ്ങൾ മുതലായവ അടുപ്പിൽ നിന്നും സ്റ്റൗവിൽ നിന്നും സുരക്ഷിത അകലത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- പൂർണ്ണമായും അണയാത്ത വസ്തുക്കൾ (ചാരം, മരക്കരി, സിഗരറ്റ് മുതലായവ) അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക

- ജാലകവിരികൾപോലെ കത്താൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ വിളക്ക്, മെഴുകുതിരി, സ്റ്റൗ, അടുപ്പ് തുടങ്ങിയ തീയുടെ ഉറവിടങ്ങളുമായി ബന്ധം വരുന്ന രീതിയിൽ സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക
- മെഴുകുതിരി കത്തിച്ച് വെക്കാൻ, തീ പടരാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, മറിഞ്ഞ് വീഴാത്ത അഗ്നി പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക
- വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളിൽ ഓവർ ലോഡ് വരാതെ നോക്കുക. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞാൽ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
- പൊട്ടിയ വയറുകളും തുറന്ന വയറിംഗും മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുക
- തീപ്പെട്ടി, ലൈറ്ററുകൾ മുതലായവ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- പടക്കങ്ങൾ, പൂത്തിരികൾ മുതലായവ മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യമില്ലാതെ കത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. സുരക്ഷിത അകലത്തിൽ നിന്ന് മാത്രം തീ കൊളുത്തുക, ഉപയോഗിക്കാത്തവ പെട്ടിയിൽ അടച്ച് ചൂടേൽക്കാത്തിടത്ത് സൂക്ഷിക്കുക

ഈ ചോദ്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കും നിങ്ങളുടെ വീട് എത്രമാത്രം സുരക്ഷിതമെന്ന്

1. വയറിംഗും അനുബന്ധങ്ങളും



- വൈദ്യുത പ്ലഗ്ഗുകൾ എല്ലാം സുരക്ഷാ മാർക്ക് ഉള്ളവയാണോ?
- വൈദ്യുതി കണക്ഷനുകൾ സുരക്ഷിതമായ ലോഡ് മാത്രം വഹിക്കുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ പ്ലഗ്ഗുകൾ ഉള്ളവയാണോ?
- ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത സമയങ്ങളിൽ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്ത് ഇടാറുണ്ടോ?
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ വയറിംഗ് സംവിധാനം പൂർണ്ണമായും സുരക്ഷിതമാണോ?
  (ഉദാ: പൊട്ടിയ വയറുകൾ, ഇൻസുലേഷൻ ഇല്ലാത്തവ, ഓപ്പൺ വയറിംഗ്)
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ മേലാപ്പുകൾക്കിടയിലൂടെയോ പരവതാനിക്കടിയിലൂടെയോ വാതിലിന് ഇടയിലൂടെയോ കടന്ന് പോകുന്ന വയറുകളുണ്ടോ?
- നിങ്ങളുടെ ടെലിവിഷൻ സെറ്റ് തീ പിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും 50 സെ.മി. അകലത്തിലാണോ വെച്ചിരിക്കുന്നത്?

2. തീ പിടിക്കുന്ന വസ്തുക്കളും, തീയുടെ ഉറവിടവും

- എണ്ണ വിളക്കുകളും മെഴുകുതിരികളും മറിഞ്ഞ് വീഴാത്ത വിധത്തിൽ ഉറപ്പുള്ള ഇടങ്ങളിലാണോ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളത്?
- തീപ്പെട്ടിയും, ലൈറ്ററുകളും, പടക്കങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് കിട്ടാത്ത വിധം ചൂടേൽക്കാത്തിടത്താണോ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്?
- ദ്രവ ഇന്ധനങ്ങൾ, പാചക എണ്ണകൾ തുടങ്ങിയവ സ്റ്റൗ, ഹീറ്ററുകൾ, കത്തിച്ച മെഴുകുതിരികൾ, ചന്ദനത്തിരികൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും വളരെ അകലത്തിലാണോ സൂക്ഷിക്കുന്നത്?
- കുക്കർ, പാചക ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രവർത്തനക്ഷമവും ഗ്രീസ് പുരളാത്ത വിധത്തിലുള്ളവയുമാണോ?

- കത്തുന്ന ദ്രവ വസ്തുക്കൾ അംഗീകരിച്ച നിലവാരമുള്ള പാത്രങ്ങളിൽ ലേബലുകളോടെ എളുപ്പം തൂവിപ്പോകാത്ത വിധമാണോ സൂക്ഷിക്കുന്നത്?
- LPG സിലിണ്ടർ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്താണോ?
- LPG സിലിണ്ടറിന്റെ കണക്ഷൻ ഹോസുകൾ നല്ല രീതിയിൽ എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ലീക്ക് ഇല്ലാത്ത വിധം ഫിറ്റ് ചെയ്തതാണോ?

3. അഗ്നിബാധക്കെതിരെയുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- വീടിന്റെ പുറത്തെ ഇടനാഴികൾ പാഴ്വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് തടസ്സപ്പെട്ടു കിടക്കുകയാണോ?
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ISI മാർക്ക് ഉള്ള ഫയർ എക്സ്റ്റിംഗുഷർ ഉണ്ടോ?
- അവശ്യഘട്ടത്തിൽ വിളിക്കേണ്ട 101 നമ്പറിനെ കുറിച്ച് വീട്ടിലെ എല്ലാവരും ബോധവാൻമാരാണോ?

ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതിനെങ്കിലും താങ്കളുടെ ഉത്തരം ഇല്ല എന്നാണെങ്കിൽ സൂക്ഷിക്കുക നിങ്ങളുടെ വീടിനെ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ ആ മേഖലയിൽ താങ്കൾ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതുണ്ട്

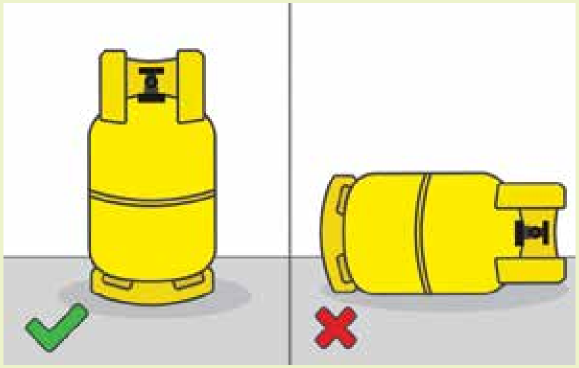
ലിക്വിഫൈഡ് പെട്രോളിയം ഗ്യാസ് (LPG)

ലികിഫൈഡ് പെട്രോളിയം ഗ്യാസ് സുരക്ഷിതമായ ഉപയോഗം

- അംഗീകൃത ഏജൻസികളിൽ നിന്ന് ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറും അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങളും വാങ്ങുക
- വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ഏജൻസികൾ 5 സുരക്ഷാ പരിശോധനകളും (സിലിണ്ടർ, ഹോസ്, റെഗുലേറ്റർ, ഹോസ്ക്ലിപ്പ്സ്, ജോയിന്റ്സ്/കണക്ഷൻസ്) നടത്തുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും സൂക്ഷിക്കുമ്പോഴും സിലിണ്ടർ നേരെ വെക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
- സിലിണ്ടറുകൾ തീയിൽ നിന്നും, ചൂടിൽ നിന്നും, വൈദ്യുതിയുടെ നിർഗ്ഗമന മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിശ്ചിത അകലം പാലിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യുക
- സിലിണ്ടർ മാറ്റുന്ന അവസരങ്ങളിൽ തീയുടെ സാന്നിധ്യമില്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ഒന്നിലധികം സിലിണ്ടറുകൾ പാചക സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക, അധിക സിലിണ്ടറുകൾ വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്ത് നേരെ വെക്കുക
- പാചക സമയത്ത് വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്നിട്ട് വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുക

- പാചകം നടക്കുമ്പോൾ സ്ഥലം വിട്ട് പോകാതിരിക്കുക. കത്തുന്ന വസ്തുക്കൾ ജ്വാലക്കടുത്തുവെക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
- വാതക പ്രവാഹം നിർത്തിയ ശേഷം മാത്രം പുറത്തിറങ്ങുക
- റെഗുലേറ്ററും പൈപ്പുകളുമൊക്കെ പരിശോധിച്ച് കാലാവധിക്ക് മുമ്പേ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുക
- ഗ്യാസ് തുറന്ന ശേഷം കത്തിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വന്നാൽ വീണ്ടും കത്തിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാൽവ് അടച്ച ശേഷം വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്ന് വായുസഞ്ചാരം വരുത്തുക. നമ്മുടെ ചുറ്റും രൂപം കൊണ്ട അപകട സാധ്യതയുള്ള മേഘരൂപത്തിലുള്ള LPG ബാഷ്പം ഇത് മൂലം ഒഴിവാക്കാനാവും

ലീക്ക് ചെയ്തെന്ന് മനസ്സിലായാൽ



- എല്ലാ ജ്വാലകളും അണയ്ക്കുക. ഗ്യാസ് സ്റ്റൗ, വാൽവുകൾ, റെഗുലേറ്റർ എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്യുക. സേഫ്റ്റി ക്യാപ് ഇട്ട് സിലിണ്ടർ വാൽവിൽ നിന്നുള്ള ചോർച്ച തടയുക
- ജനാലകളും വാതിലുകളും തുറന്നിട്ട് വായു സഞ്ചാരം ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- വാതിലുകളുടേയും ജനലുകളുടേയും ലോഹനിർമ്മിത കൊളുത്തുകൾ നനഞ്ഞ തുണി ചേർത്ത് പിടിച്ച് തുറക്കുക
- ലീക്ക് ചെയ്ത സ്ഥലത്തു നിന്നും സുരക്ഷിത അകലം പാലിക്കുക
- ഒരു കാരണവശാലും പിന്നീട് തീ കത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- വൈദ്യുത സ്വിച്ചുകൾ ഓഫാക്കുകയോ ഓണാക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്
- ചോർച്ച അടക്കാനായില്ലെങ്കിൽ ഗ്യാസ് ഏജൻസിയേയും അഗ്നി രക്ഷാസേനയേയും വിവരമറിയിക്കുക

LPG സിലിണ്ടറിന് തീപിടിച്ചാൽ

- റഗുലേറ്റർ അടക്കുക, വെള്ളം സ്പ്രേ ചെയ്തോ, തുണി നനച്ചിട്ടോ സിലിണ്ടർ തണുപ്പിക്കുക, വാതകചോർച്ച നിർത്താൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തിയ ശേഷം നനച്ച ചാക്ക്, ബെഡ് ഷീറ്റ് മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് മൂടി തീയണക്കുക. സിലണ്ടർ ദൂരത്തേക്ക് മാറ്റുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്റ്റേർസ്

(Smoke Detectors)

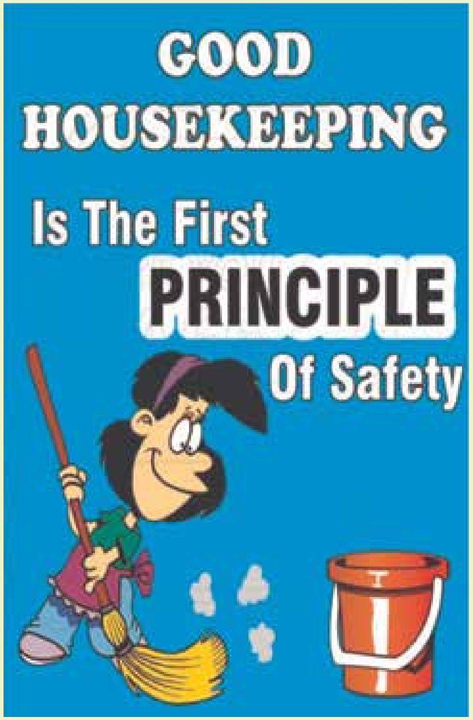
വൻ അഗ്നിബാധകളിൽ പൊള്ളലേറ്റ് മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ആളുകൾ പുകമൂലം ശ്വാസതടസ്സം വന്നാണ് മരിക്കുന്നത്. സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്റ്റർ സ്ഥാപിച്ചാൽ അപകടങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി അറിയാനും അപകട നിരക്ക് കുറയ്ക്കാനും സഹായകരമാകുന്നു.

സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടർ സ്ഥാപിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

- ഉറങ്ങുന്ന മുറിയിയുടെ അടുത്ത് സീലിംഗുകളിലും, അടുക്കള മുതലായ തീ പിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും സ്ഥാപിക്കുക
- നിർമ്മാതാക്കളുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് സ്ഥിരമായുള്ള പരിശോധനകൾ നടത്തുക
- നിർദ്ദേശാനുസരണം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഉപകരണത്തിന്റെ ബാറ്ററി പരിശോധന സമയബന്ധിതമായി നടത്തുക

നാം ഇടപഴകുന്ന ഇടങ്ങളും പരിസരവും അഗ്നിബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയില്ലാത്ത വിധം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് അഗ്നിബാധയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗ്ഗം

- പഴയ പെട്ടികളും പത്രക്കെട്ടുകളും സാധനങ്ങളും ഇടനാഴികളിലും സ്റ്റെയർകേസുകളിലും ലിഫ്റ്റ് ഇടനാഴികളിലും കൂട്ടിയിടാതെ നോക്കുക
- നിങ്ങൾ ഒരു ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററിന്റെയോ, സൂപ്പർ മാർക്കറ്റിന്റെയോ വിനോദ കേന്ദ്രത്തിന്റെയോ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ആളെങ്കിൽ അനുമതിയുള്ളതിൽ കവിഞ്ഞ ആളുകൾ അവിടെ കൂട്ടം കൂടുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക. എന്തെങ്കിലും അത്യാഹിതം സംഭവിച്ചാൽ നിയന്ത്രണാതീതമായ തിരക്ക് രക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കും



അഗ്നിബാധ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ

- പരിഭ്രമിക്കാതിരിക്കുക
- ശബ്ദമുണ്ടാക്കി മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുക
- സ്വയം അപകടത്തിൽ പെടാതെ മറ്റുള്ളവരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പുറത്തെത്തിക്കുക
- തീപിടിച്ച മുറിയുടെ വാതിൽ അടച്ചിടുക
- 101 ലേക്ക് വിളിച്ച് രക്ഷാപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക
- ഗ്യാസ് പൈപ്പുകൾ ഓഫ് ചെയ്യുക
- ഫയർ അലാറം മുഴക്കുക
- ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാതെ കോണിപ്പടിയിലൂടെ തന്നെ കെട്ടിടത്തിൽനിന്നും മുഴുവൻ പേരേയും ഒഴിപ്പിക്കുക
- യാതൊരു കാരണവശാലും അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ആളുകളെ തിരികെ പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്
- സ്വയം അപകടത്തിൽ പെടാതെ നമുക്കാവും വിധം തീ അണക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടരുക

ബഹുനില കെട്ടിടത്തിൽ അഗ്നിബാധയുണ്ടായാൽ

- ചെറുതെങ്കിൽ കെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുക
- എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിവരമറിയിക്കുക
- ഫയർ അലാറം മുഴക്കുക
- ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്, കോണിപ്പടികൾ ഉപയോഗിക്കുക
- കെട്ടിടത്തിൽ നിന്ന് പുറത്ത് കടക്കാനായില്ലെങ്കിൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ റഫ്യൂജ് ഏരിയയിലേക്ക് മാറി നിന്ന് രക്ഷാപ്രവർത്തകരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- രക്ഷാപ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശമുണ്ടെങ്കിൽ പ്രത്യേകം നിർമ്മിച്ച ഫയർ ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുക

അഗ്നിശമനികൾ

(Fire Extinguishers)

വാട്ടർ ടൈപ്പ് (Water type)

- കാർബണേഷ്യസ് ഫയർ അഥവാ കത്തിയാൽ കരി അവശേഷിക്കുന്ന കടലാസ്, തുണി, മരത്തടികൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് തുടങ്ങിയവക്ക് തീപിടിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഖര വസ്തുക്കൾ കത്തുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു

ഫോം ടൈപ്പ് (Foam type)

- ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള എണ്ണകൾ, ഇന്ധനങ്ങൾ മുതലായവക്ക് തീപിടിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു

കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് ടൈപ്പ് (Carbon dioxide type)

- ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങളും വാതകങ്ങളും ദ്രാവകങ്ങളും തീ പിടിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഖരവസ്തുക്കളിൽ ചെറിയ അളവിലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാം

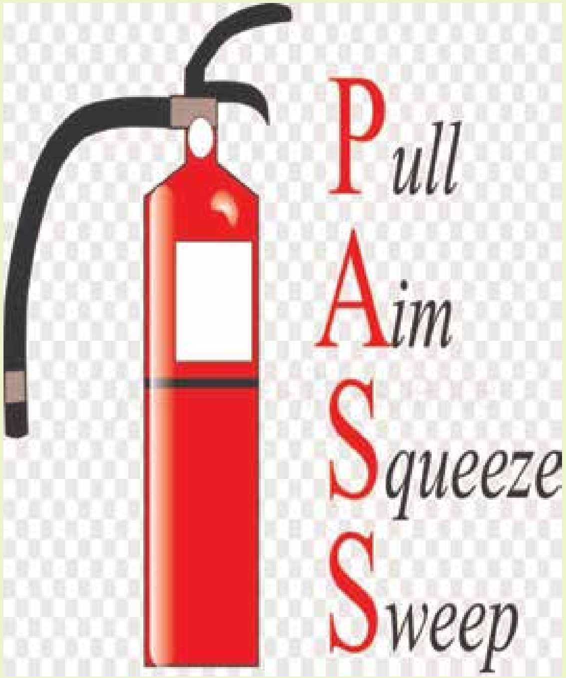
ഡ്രൈ കെമിക്കൽ പൗഡർ ടൈപ്പ് (Dry Chemical powder type)

- കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് എക്സ്റ്റിംഗുഷർ പോലെ തന്നെ ഖരം ദ്രാവകം വാതകം എന്നിവകൾക്ക് തീപിടിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കാം. കൂടാതെ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം തുടങ്ങിയ ലോഹങ്ങൾക്ക് തീപിടിച്ചാലും ഉപയോഗിക്കാം

അഗ്നി ശമനികൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധം

PASS മെത്തേഡ്

- P. Pull out the Safty Pin
  അബദ്ധത്തിൽ അമർന്ന് പോകാതിരിക്കാനായി സ്ഥാപിച്ച സേഫ്റ്റി പിൻ / ലോക്ക് ഊരിമാറ്റുക
- A. Aim the nozzle at the base of Fire
  നോസിൽ തീയുടെ അടിഭാഗത്തേക്ക് ലക്ഷ്യം വെയ്ക്കുക
- S. Squeeze the liver
  ലിവറിൽ അമർത്തുക
- S. Sweep the Fire using estinguishers discharge
  നോസിൽ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും ചലിപ്പിച്ച് ഡിസ്ചാർജ്ജ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തി തീ അടിച്ച് കെടുത്തുക



മാനുവൽ കോൾ പോയിന്റ്

(MCP)

തീ അപായങ്ങളുണ്ടാവുമ്പോൾ ആളുകളെ അറിയിക്കുന്നതിനും കെട്ടിടത്തിന്റെ സുരക്ഷാ ചുമതല വഹിക്കുന്നവരെ അറിയിക്കുന്നതിനുമായി സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഉപകരണമാണിത്. ചുമരുകളിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കും. അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ ഗ്ലാസ് പൊട്ടിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഉടനെ അലാറം മുഴങ്ങും.

ഹോസ് റീൽ ഹോസ്

(Hose reel hose)

അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി കെട്ടിടത്തിന്റെ ടെറസ് ടാങ്കിൽ നിന്നും നേരിട്ട് വെള്ളമെത്തുന്ന രീതിയിൽ ഒരു ഡ്രമ്മിൽ ചുറ്റി വെച്ച ഹോസ് ആണ് ഇത്. ചുരുങ്ങിയത് മുപ്പത് മീറ്റർ നീളമുണ്ടാകും. ഇതിന്റെ വാൽവ് ആന്റി ക്ലോക്ക്‌വയ്സിൽ തിരിച്ചാൽ പുറത്ത് വരുന്ന വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് അഗ്നിശമന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താം.

പുക

(Smoke)

വൻ തീപിടുത്തങ്ങളുണ്ടാവുമ്പോൾ പൊള്ളലേൽക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് ജീവഹാനി സംഭവിക്കുന്നത് പുക മൂലമുള്ള ശ്വാസതടസ്സം കൊണ്ടാണ്. പലപ്പോഴും കെട്ടിടത്തിൽ നിന്ന് ചാടുന്നത് ഇങ്ങനെ ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴാണ്

നിങ്ങൾ ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ അകപ്പെട്ടാൽ

- ഒരു നനഞ്ഞ തുണി കൊണ്ട് വായും മൂക്കും മൂടിക്കെട്ടുക
- വായ്കൊണ്ട് ശ്വസിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
- തറയിൽ കിടന്ന് ഇഴഞ്ഞുകൊണ്ട് സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക. (ചൂടാവുന്നതോടെ വാതകങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് ഉയരുന്നു.)

പരിക്കേറ്റയാളെ ഒറ്റക്ക് നീക്കം ചെയ്യൽ

ചില അവസരങ്ങളിൽ പരിക്കേറ്റയാളെ അപായ സാധ്യതയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ഒറ്റക്ക് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടി വരാറുണ്ട്.

ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ഹ്യൂമൻ ക്രച്ച് (Human Crutch)

- രോഗി അബോധാവസ്ഥയിൽ അല്ലെങ്കിൽ നടക്കാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ അയാളുടെ കൈ നമ്മുടെ ചുമലിലേയ്ക്കിട്ട് ഭാരം ശരീരം കൊണ്ട് താങ്ങി ഒരു കൈ കൊണ്ട് അയാളെ പിടിച്ച് മെല്ലെ നടക്കുന്ന രീതി

ഫയർമാൻ ലിഫ്റ്റ് (Fireman lift)
ഭാരം കുറഞ്ഞ ആളാണെങ്കിൽ പരിക്കേറ്റയാളെ നിവർത്തി നിർത്തിയശേഷം ചുമലിലേക്ക് എടുത്ത് കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ കൈപിടിച്ച് സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന രീതി.

പിക്ക് എ ബാക്ക് (Pick a back)
ബോധത്തോടെയെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് കയറ്റി കൈകൾ കൊണ്ട് ഊർന്നിറങ്ങാതെ സപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.

ക്രാഡ്ൽ (Cradle)
ചെറിയ കുട്ടിയോ ഭാരം കുറഞ്ഞ ആളോ ആണെങ്കിൽ ഇരു കൈകളും ശരീരത്തിന്റെ അടിയിൽ വെച്ച് ഉയർത്തി രോഗിക്ക് ഏറ്റവും സൗകര്യ പ്രദമായ രീതിയിൽ കിടത്തുക

തീ പിടിച്ച കെട്ടിടത്തിൽ അകപ്പെട്ടാൽ

- തുറന്ന ജനലുകളുള്ള വായുസഞ്ചാരമുള്ള പുറത്തുനിന്ന് കാണാവുന്ന സുരക്ഷിതമായ മുറിയിലേക്ക് പോകുക
- പിന്നിലുള്ള വാതിലുകൾ അടയ്ക്കുക, തുണിയോ മറ്റോ ഉപയോഗിച്ച് വാതിലുകൾ പുക കടക്കാത്ത രീതിയിൽ സീൽ ചെയ്യുക
- ജനാലയുടെ അടുത്ത് പോയി ശബ്ദമുയർത്തി സഹായമഭ്യർത്ഥിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുക
- എമർജൻസി നമ്പറായ 101 ലേക്ക് വിളിക്കുക
- ശാന്തനാവുക, കെട്ടിടത്തിൽ നിന്ന് ചാടാൻ ഒരിക്കലും ശ്രമിക്കരുത്

വസ്ത്രത്തിൽ തീപിടിച്ചാൽ

STOP, DROP, ROLL

STOP ഓട്ടം നിർത്തുക

DROP നിലത്ത് വീഴുക

ROLL ഇരുവശങ്ങളിലേക്കുമായി ഉരുളുക

ഈ സമയത്ത് ഇരു കൈകൾ കൊണ്ടും മുഖം പൊത്തിപ്പിടിക്കുക

വാഹനങ്ങൾക്ക് തീപിടിക്കുമ്പോൾ

എഞ്ചിൻ അമിതമായി ചൂടാകുന്നതോ എഞ്ചിൻ ഭാഗത്ത് ഇലക്ട്രിക് സിസ്റ്റത്തിൽ വരുന്ന തകരാറുകളോ ആണ് വാഹനങ്ങളിൽ തീപിടിക്കാൻ കാരണമാകുന്നത്

വാഹനങ്ങളിൽ ചെറിയ രീതിയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന തീ ഇന്ധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ട് പെട്ടെന്ന് പടർന്ന് പിടിക്കുന്നു. ഒരു ഫയർ എക്സ്റ്റിംഗുഷർ വാഹനത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തീ അണയ്ക്കാനാവും

വാഹനങ്ങൾക്ക് തീപിടിക്കാതിരിക്കാൻ

- വാഹനം കൃത്യസമയത്ത് സർവ്വീസ് നടത്തുക
- സർവ്വീസ് സമയത്ത് ഇലക്ട്രിക് സിസ്റ്റം, എഞ്ചിൻ, ഇന്ധനഭാഗങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് തകരാറുകൾ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ഓയിൽലീക്ക് ഇടയ്ക്ക് പരിശോധിക്കുക

ഓടുന്ന വാഹനത്തിന് തീപിടിച്ചാൽ

- വേഗത കുറച്ച് വശത്തേക്ക് ഒതുക്കുക
- എഞ്ചിൻ ഓഫ് ചെയ്ത് പുറത്ത് കടക്കുക
- എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിളിച്ച് വിവരമറിയിക്കുക
- ഫയർ എക്സ്റ്റിംഗുഷർ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീയണക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- തീ വ്യാപിച്ചാൽ വാഹനം ഉപേക്ഷിച്ച് സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് മാറി രക്ഷാസേനയുടെ വരവ് ഉറപ്പാക്കുക
- സംഭവസ്ഥലത്തേക്ക് എത്തുന്ന വാഹനങ്ങൾക്കും കാഴ്ചക്കാർക്കും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി ദൂരേക്ക് മാറ്റുക

എമർജൻസി കിറ്റ്

(Emergency Kit)

അത്യാവശ്യഘട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട വസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ ഒരു കിറ്റ് വീടുകളിൽ സജ്ജമാക്കിവെക്കേണ്ട താണ്, എവിടെയും കൊണ്ടു നടക്കാവുന്ന രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കി വീട്ടിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും ഏത് സമയത്തും എടുക്കാവുന്ന രീതിയിലാവണം ഇത് സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്.

എമർജൻസി കിറ്റിൽ അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട വസ്തുക്കൾ

ടോർച്ച്, മെഴുകുതിരി, തീപ്പെട്ടി, അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, അത്യാവശ്യ രേഖകളുടെ ഫോട്ടോ കോപ്പികൾ, വിസിൽ, ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റ്, കുട്ടികൾക്കാവശ്യമുള്ള സാനിറ്ററി വസ്തുക്കൾ, ഫേസ്മാസ്ക്കുകൾ

വേണമെങ്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ

ബാറ്ററിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന റേഡിയോ, അത്യാവശ്യ ടെലിഫോൺ നമ്പറുകൾ, പണം, മിനറൽ വാട്ടർ, ഉണക്കിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, അത്യാവശ്യം വസ്ത്രങ്ങൾ

എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- വേണമെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും പ്രത്യേകം കിറ്റുകൾ തയ്യാറാക്കാം
- സാധനങ്ങൾ കുത്തിനിറച്ച് സഞ്ചാരത്തിന് തടസ്സമാകാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ശേഖരിച്ച വസ്തുക്കൾ പരിശോധിച്ച് കാലാവധി കഴിഞ്ഞവ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റി പകരം വെക്കുക
- ബാറ്ററി മുതലായവ ഉപകരണങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക

മിന്നൽ

(Lightning)

- ഇടിമിന്നലുണ്ടാവുമ്പോൾ തുറന്ന പ്രദേശത്ത് ഒരിക്കലും നിൽക്കരുത്. വീടിനകത്തേക്ക് പോകുക
- ലോഹ വസ്തുക്കളുമായി സമ്പർക്കം വരാതെ നോക്കുക

വീട്ടിനകത്താണെങ്കിൽ

- ഷവർ ബാത്ത് ഒഴിവാക്കുക, ബാത്ത് റൂം ഫിറ്റിംഗ്സിലൂടെ വൈദ്യുതി പ്രവഹിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- ലാന്റ്ലൈൻ ടെലഫോൺ ഒഴിവാക്കുക. അത്യാവശ്യമെങ്കിൽ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക. വൈദ്യുതോപകരണങ്ങൾ എല്ലാം ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ചിടുക

തുറന്ന സ്ഥലത്താണെങ്കിൽ

- വെള്ളത്തിലോ നനവുള്ള സ്ഥലത്തോ നിൽക്കരുത്
- ഉയർന്ന പ്രദേശത്ത് നിൽക്കരുത്, ഉയരമുള്ള മരങ്ങൾക്കടിയിൽ നിൽക്കരുത്. താഴ്ന്ന പ്രദേശത്തേക്ക് മാറുക, കാലുകൾ ചേർത്ത് വെച്ച് നിലത്തിരിക്കുക
- വാഹനം ഓടിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്, വാഹനം നിർത്തി സുരക്ഷിത കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് മാറുക
- കൂടുതൽ പേരുണ്ടെങ്കിൽ ചേർന്ന് നിൽക്കാതെ നോക്കുക
- ലോഹ വസ്തുക്കളുമായി ബന്ധം വരാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ഇലക്ട്രിക്, ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക

വെള്ളപ്പൊക്കം

(Flood)

നിങ്ങൾ വീട്ടിലാണെങ്കിൽ

- നിങ്ങളുടെ എമർജൻസി കിറ്റ് എടുത്ത് വീട് എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒഴിയാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങുക
- അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക
- എമർജൻസി നമ്പറായ 101 ലേക്ക് വിളിച്ച് അറിയിക്കുക
- മാധ്യമ വാർത്തകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

വാഹനങ്ങളിലാണെങ്കിൽ

- മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക
- റോഡിൽ ബാരിക്കേഡുകൾ വെച്ച ഇടങ്ങളിലേക്ക് ചേർത്ത് വാഹനം ഓടിക്കാതിരിക്കുക
- വെള്ളം ഉയർന്ന് വന്നാൽ വാഹനം ഉപേക്ഷിച്ച് ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ അഭയം തേടുക
- ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിലൂടെ നടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ഒരു വടി കൈയ്യിലെടുത്ത് തറയുടെ ഉറപ്പ് പരിശോധിച്ച് മാത്രം മുന്നോട്ട് പോകുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് വിളിച്ച് സഹായമഭ്യർത്ഥിക്കുക

COLOUR CODE	INTENSITY	
White	No Rain	No Rain
Green	No Warning (No Action)	Light Rain
Yellow	Watch (Be updated)	Moderate Rain
Orange	Alert (Be Prepared)	Heavy to Very Heavy Rain
Red	Warning (Take Action)	Very Heavy Rain to Extremely Heavy Rain

Rainfall Intensity (Mm)
Light (2.5 - 15.5 Mm)
Moderate (15.6 - 64.4Mm)
Heavy (64.5 - 115.5Mm
Very Heavy (115.6-204.4Mm)
Extremely Heavy (>204.5Mm)

ഉരുൾപൊട്ടൽ

(Landslide)

ചെരിഞ്ഞ പ്രദേശങ്ങളിൽ ശക്തിയായ മഴ തുടർച്ചയായി പെയ്യുമ്പോഴാണ് ഉരുൾപൊട്ടൽ സംഭവിക്കുന്നത്

ലക്ഷണങ്ങൾ

- അസാധാരണമാം വിധം ഭൂമിയിൽനിന്നും വെള്ളം പുറത്തേക്ക് വരിക
- ഭൂമിയിൽ വിള്ളലുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക
- ചരിവുകളുടെ അടിഭാഗത്ത് ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലം പുറത്തേക്ക് തള്ളിവരിക
- മരങ്ങളും വേലികളും ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റുകളുമൊക്കെ ചെരിയുക
- ഉപരിതലത്തിലുള്ള മണ്ണും സസ്യങ്ങളുമൊക്കെ ഒലിച്ച് പോകുക

ഉരുൾപൊട്ടൽ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ

- കഴിയുമെങ്കിൽ ഗ്യാസ്, ഇലക്ട്രിസിറ്റി, വെള്ളം എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്യുക
- അയൽവാസികളെ വിവരം അറിയിക്കുക
- എമർജൻസി കിറ്റ് എടുത്ത് സുരക്ഷിതമായ ഭാഗത്തേക്ക് നീങ്ങുക
- വാഹനം ഓടിക്കുകയാണെങ്കിൽ മരങ്ങളോ ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റുകളോ മറിഞ്ഞ് വീഴുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. റോഡുകൾ തന്നെ ഇടിഞ്ഞ് പോയേക്കാം
- മണ്ണിടിഞ്ഞ് റോഡിലേക്ക് വീഴാം
- എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക

- വാർത്താമാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക
- രക്ഷാപ്രവർത്തകർ വരുന്നത് വരെ ശാന്തരായിരിക്കുക

ഉരുൾപൊട്ടലിന് ശേഷം

- ഉരുൾപൊട്ടിയ സ്ഥലത്ത് നിന്നു ഒഴിഞ്ഞ് പോകുക, തുടർ ഉരുൾപൊട്ടൽ ഉണ്ടായേക്കാം
- കെട്ടിടങ്ങളും മരങ്ങളും ഇലക്ട്രിക് ലൈനുകളും വീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- വാർത്താമാധ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ബാധിച്ച പ്രദേശങ്ങളിലേക്കും പരിക്കേറ്റവരും അകപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നവരും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേക്കും രക്ഷാപ്രവർത്തകരെ എത്തിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുക
- അധികൃതരുടെ അനുമതിയില്ലാതെ ദുരന്ത സ്ഥലത്ത് തിരികെ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കുക
- കെട്ടിടങ്ങൾക്ക് ഘടനാപരമായ തകരാറുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അധികൃതരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തുക
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആ പ്രദേശത്ത് സസ്യങ്ങൾ വെച്ച് പിടിപ്പിക്കുക

ചുഴലിക്കാറ്റ്

ചുഴലിക്കാറ്റുകൾക്കൊപ്പം സാധാരണ ശക്തമായ പേമാരിയും തിരമാലകളും പ്രതീക്ഷിക്കണം. അത്കൊണ്ട് തന്നെ വെള്ളപ്പൊക്ക സാധ്യതയും കടലാക്രമണവും മുൻകൂട്ടി കാണണം.

സാധാരണ രണ്ട് സ്റ്റേജുകളായാണ് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത്

- ആദ്യ സ്റ്റേജ് 48 മണിക്കൂർ മുമ്പും
- രണ്ടാം സ്റ്റേജ് 24 മണിക്കൂർ മുമ്പും.

മുന്നറിയിപ്പ് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ

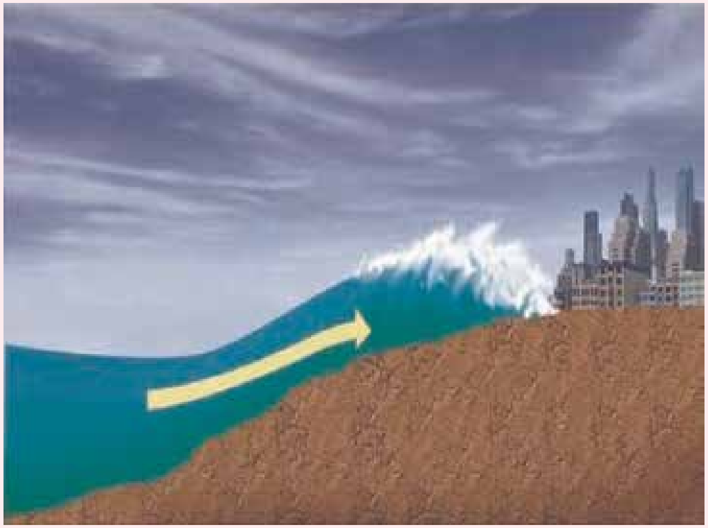
- പ്രാദേശിക ഭരണകൂടത്തിന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ജനങ്ങളെ ഒഴിപ്പിക്കൽ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ നടത്തുക
- എല്ലാ വാതിലുകളും ജനലുകളും അടച്ച് വീട് സുരക്ഷിതമാക്കുക.
- കാറ്റിൽ വീഴാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ ജനാലകളുടെയും കതകുകളുടെയും അടുത്ത് നിന്ന് മാറ്റുക
- പൊട്ടിയ ജനൽചില്ലുകൾ മുതലായവ കിടക്കകളും ഫർണിച്ചറുകളും ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക
- ടോർച്ച്, ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് കിറ്റ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കി വെക്കുക
- ദീർഘനേരം വൈദ്യുതി ബന്ധങ്ങൾ തകരാറിലാവാൻ സാധ്യതയുള്ളത് കൊണ്ട് ഫ്രീസർ മുതലായവ കുറഞ്ഞ ടെമ്പറേച്ചറിൽ സെറ്റ് ചെയ്ത് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക
- താമസ സ്ഥലത്തെ ഗ്യാസ്, ഇലക്ട്രിസിറ്റി മുതലായവ പരിശോധിക്കുക, അപകട സാധ്യത ഒഴിവാക്കുക

- കാറ്റ് രൂക്ഷമാവുകയാണെങ്കിൽ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായി കാറ്റ് നേരിട്ട് എത്താത്ത മുറിയിൽ ഉറപ്പുള്ള മേശപോലുള്ളവയുടെ അടിയിൽ എന്തെങ്കിലും മറിഞ്ഞ് വീണ് അപകടം പറ്റാത്ത രീതിയിൽ അഭയം തേടുക
- കാറ്റ് ശക്തി കുറഞ്ഞാൽ ഉടനെ പുറത്തിറങ്ങരുത്, പെട്ടന്ന് ശക്തി പ്രാപിക്കാനിടയുണ്ട്
- കാറ്റ് അവസാനിച്ചെന്ന് വിവരം കിട്ടിയാൽ പൊട്ടിവീണ ജനൽ ച്ചില്ലുകളും വീണു കിടക്കുന്ന മരങ്ങളും ഇലക്ട്രിക് ലൈനുകളും പരിശോധിച്ച് അപകടാവസ്ഥ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ആർക്കെങ്കിലും പരിക്കേറ്റിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിവരമറിയിച്ച് സഹായം തേടുക

സുനാമി

(Tsunami)

കടലിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭൂകമ്പങ്ങളാണ് സുനാമിക്ക് കാരണമാകുന്നത്



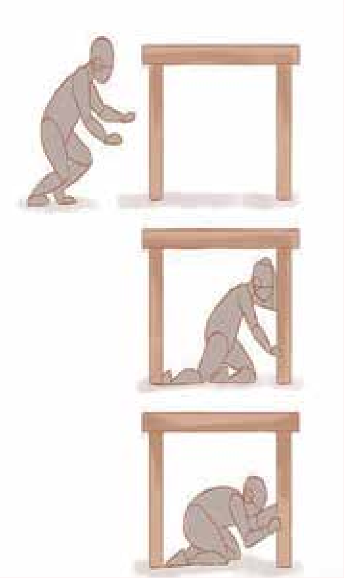
സുനാമി മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ

- കടൽ തീരത്തുള്ള താമസ സ്ഥലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ഉയർന്നപ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് എത്രയും പെട്ടെന്ന് രക്ഷപ്പെടുക
- കാഴ്ചക്കാരായി ഒരു കാരണവശാലും കടൽതീരത്തേക്ക് പോകരുത്
- കടൽതീരപ്രദേശത്തെ ഉയരം കുറഞ്ഞ കെട്ടിടങ്ങൾ അഭയകേന്ദ്രങ്ങളാക്കരുത്
- ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് രക്ഷപ്പെടാനായില്ലെങ്കിൽ ഉറപ്പുള്ള കെട്ടിടങ്ങളിലെ മുകൾ നിലകളിൽ അഭയം തേടുക
- കരയിൽ നിന്നും വളരെ അകലെ കടലിലാണെങ്കിൽ ബോട്ട് ആഴമുള്ള ഇടങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുക. കടൽ പാലങ്ങളുടേയോ കടൽ ഭിത്തിയുടേയോ അടുത്താണെങ്കിൽ ബോട്ട് ഉപേക്ഷിച്ച് ഉയരമുള്ള സ്ഥലത്ത് കയറാൻ ശ്രമിക്കുക
- വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക
- ഒരു കാരണവശാലും അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശം ലഭിക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങരുത്, തുടർന്നും തിരമാലകൾ ആഞ്ഞടിച്ചേക്കാം

ഭൂകമ്പങ്ങൾ

(Earthquakes)

ഭൂകമ്പങ്ങൾ ഗുരുതരമായ നാശനഷ്ടങ്ങൾ ലോകത്ത് പലയിടങ്ങളിലും സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചില സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ എടുത്താൽ മനുഷ്യജീവൻ അപകടത്തിലാവുന്നത് ഗണ്യമായ രീതിയിൽ നമുക്ക് കുറയ്ക്കാനാവും. പലപ്പോഴും അപ്രതീക്ഷിതമായാണ് ഭൂകമ്പങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മുന്നറിയിപ്പുകൾ ലഭിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. കെട്ടിടങ്ങൾ തകർന്ന് വീണ് അതിനടിയിൽ കുടുങ്ങിയാണ് മിക്കപ്പോഴും ജീവഹാനി സംഭവിക്കുന്നത്. ഭൂകമ്പമാണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സംഗതി.



നിങ്ങൾ എവിടെയാണെങ്കിലും സ്വയം സുരക്ഷ തേടുക

Drop... Cover ...Hold on...

Drop

ഭൂമിയുടെ പ്രകമ്പനം മൂലം നമ്മൾ തറയിൽ വീഴും മുമ്പ് കാൽമുട്ടും കൈകളും കുത്തിനിലത്ത് ഇരിക്കുക

Cover

തലയുടെ പിൻഭാഗത്തേക്ക് കൈകൾ ഉയർത്തി തലയും കഴുത്തും മറയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ മുഖം കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിലേക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ കുനിഞ്ഞ് ഒരു മേശ പോലെ ഉറപ്പുള്ള ഫർണിച്ചറുകളുടെ അടിയിലേക്ക് നീങ്ങുക

Hold on

പ്രകമ്പനത്തിന്റെ ശക്തിയിൽ നമ്മൾ അഭയം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഫർണിച്ചർ മുതലായവ മറിഞ്ഞ് വീഴുകയോ നീങ്ങിപ്പോകുകയോ ചെയ്യാത്ത വിധം മുറുക്കിപ്പിടിക്കുക.

ഫർണിച്ചർ മുതലായവ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മുറിയുടെ മൂലയിൽ ജനൽ വാതിൽ മുതലായവയിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഇരിക്കുക.

ഭൂചലനം നിന്നു എന്ന് ഉറപ്പായ ശേഷം മാത്രം കെട്ടിടത്തിൽ നിന്ന് പുറത്ത് കടക്കുക. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്.

കെട്ടിടത്തിന് പുറത്താണെങ്കിൽ

- സഞ്ചാരം നിർത്തുക
- കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും മരങ്ങളിൽ നിന്നും ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കുക
- പ്രകമ്പനം അവസാനിക്കുന്നത് വരെ തുറന്ന സ്ഥലത്ത് തുടരുക

വാഹനമോടിക്കുകയാണെങ്കിൽ

- സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് നിർത്തുക
- വാഹനത്തിൽ തന്നെ തുടരുക
- വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

ഭൂകമ്പം അവസാനിച്ചാൽ

- ഏത് സമയവും തുടർചലനങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ച് കൊണ്ട് തന്നെ രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കണം
- പെട്ടെന്ന് പരിസരം ഒരു വീക്ഷണം നടത്തി കെട്ടിടങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആളുകളെ ഉടൻ പുറത്തെത്തിക്കുക
- പരിക്ക് പറ്റിയവരേയും കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നവരേയും സഹായിയുക
- എമർജൻസി നമ്പറിലേക്ക് ഡയൽ ചെയ്ത് രക്ഷാപ്രവർത്തകരെ ആ പ്രദേശത്ത് എത്തിക്കുക
- ഗ്യാസ്, ഇലക്ട്രിക് മെയിൻ സ്വിച്ചുകൾ എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്യുക
- ഗ്യാസ്, രാസവസ്തുക്കൾ, കത്തുന്ന ദ്രാവകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മണം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക
- തീപിടുത്ത സാധ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക
- വീണ് കിടക്കുന്ന ഇലകട്രിക് ലൈനുകൾ, പൊട്ടിയ ഗ്യാസ് പൈപ്പുകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക
- വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

ഇടിഞ്ഞ് വീണ കെട്ടിടങ്ങൾക്കിടയിൽ അകപ്പെട്ടാൽ

- ഉറപ്പുള്ള മേശ പോലുള്ള വസ്തുക്കൾക്കടിയിലേക്ക് ഇഴഞ്ഞ് നീങ്ങുക. ശ്വസിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ലഭിക്കും. മറ്റ് വസ്തുക്കൾ മറിഞ്ഞ് ശരീരത്തിലേക്ക് വീഴുന്നതിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം ലഭിക്കും
- പുതപ്പുകളും പെട്ടികളും ഷെൽഫുകളുമൊക്കെ ഒരു കവചമായി ഉപയോഗിച്ച് തകർന്ന് വീണ ചില്ലുകളിൽ നിന്നും അവശിഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നും പരിക്കേൽക്കാതെ നോക്കുക
- കഴിയുമെങ്കിൽ ഇളകി നിൽക്കുന്ന വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കുക, പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ച് ഗ്ലാസ് കഷ്ണങ്ങളിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതമാകുക
- സുരക്ഷിതമായിരിക്കുന്നെങ്കിൽ പുറത്ത് കടക്കാൻ കോണികളും എലിവേറ്ററുകളും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, വീണ്ടും അപകടത്തിൽ പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- ഗ്യാസ് ലീക്ക് സാധ്യതയുള്ളത് കൊണ്ട് ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയോ തീപ്പെട്ടി മുതലായവ കത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- ശാന്തരായിരിക്കുക, രക്ഷാപ്രവർത്തകരുടെ വരവ് കാത്തിരിക്കുക
- അനാവശ്യമായി ബഹളമുണ്ടാക്കി ധാരാളം അളവിൽ പൊടിപടലങ്ങൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ കയറി ക്ഷീണിതനാവാതെ നോക്കുക
- വിസിൽ കൈയ്യിലുണ്ടെങ്കിൽ അതുപയോഗിച്ചോ ടോർച്ച് തെളിയിച്ചോ പൈപ്പുകളിലോ ചുമരുകളിലോ തട്ടി ശബ്ദമുണ്ടാക്കിയോ രക്ഷാപ്രവർത്തകരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുക

- അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ കൈവിരലുകളും കാൽവിരലുകളും ഇടക്കിടെ ഇളക്കി രക്തചംക്രമണം ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ഓർത്ത് മനസ്സ് തളരാതെ കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുക
- ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ഫ്രിഡ്ജുകളിലും അടച്ചു വെച്ച പാത്രങ്ങളിലും ഉള്ളത് ഉപയോഗിക്കുക. ഗ്ലാസ് കഷ്ണങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ പെടാൻ സാധ്യത വളരെ ഏറെയാണ്