

लकवे के साथ जीवन

लकवे के साथ जी रहे लोगों के लिए  
आपातस्थिति की तैयारियाँ



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

### प्रथम संस्करण 2023

यह मार्गदर्शिका वैज्ञानिक और पेशेवर साहित्य के आधार पर तैयार की गई है। इसे शिक्षा के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया है; इसे चिकित्सीय निदान या उपचार सलाह नहीं समझा जाना चाहिए। अपनी परिस्थिति विशेष से संबंधित प्रश्नों के लिए कृपया किसी चिकित्सक या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें।

श्रेय:

रचयिता - लिज़ लेडेन

फोटो श्रेय:

कवर एवं पे. 35 Sherman Gillums, Jr. के सौजन्य से; पे. 11 Elena Fom/vecteezy.com;  
पे. 15 Valeria Boltneva/pexels.com; पे. 19 Liz Treston; पे. 27 Magda Ehlers/pexels.com;  
पे. 29 Ralph W. Iambrecht/pexels.com; पे. 31 Franklin Peña Gutierrez/pexels.com;  
पे. 42 Roger Brown/pexels.com के सौजन्य से।

---

## क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
फ़ोन: 973-379-2690  
टोल-फ़्री फ़ोन: 800-539-7309  
ChristopherReeve.org

## लकवे के साथ जी रहे लोगों के लिए आपातस्थिति की तैयारियाँ

### विषय-सूची

- 5 आपदा से पहले: कहाँ से शुरू करें?
- 6 'चलो बैग' तैयार करें
- 8 मुख्य दस्तावेज़ इकट्ठे करें
- 8 बिजली कटौती के लिए तैयारी करें
- 10 श्वसन संबंधी तैयारी करें
- 11 सहयोग नेटवर्क बनाएँ
- 12 देखभाल में रुकावटों के लिए योजना बनाएँ
- 13 निकासी योजनाएँ बनाएँ
- 15 अपने पालतू या सर्विस डॉग के लिए योजना बनाएँ
- 16 अपने समुदाय से जुड़ें
- 19 साइडबार: लिज़ ट्रेस्टन: एक सर्वाइवर जिसका है एक मिशन
- 21 आपदा के दौरान: सुरक्षित कैसे रहें
- 21 बाढ़
- 22 भूकंप
- 23 सूनामी
- 24 चक्रवाती तूफ़ान
- 24 जंगल की आग
- 26 अत्यधिक गर्मी
- 27 सर्द मौसम
- 28 बवंडर
- 29 रासायनिक आपातस्थिति
- 31 आपदा के बाद: आगे क्या
- 33 FEMA आपदा सहायता के लिए आवेदन करना
- 34 साइडबार: FEMA के शर्मन गिलम्स, जूनियर:  
आपदा प्रतिक्रिया को मज़बूती देना
- 36 FEMA निर्णयों के विरुद्ध अपील करना
- 37 धोखाधड़ी चेतावनी



### लकवे संग जी रहे लोगों के लिए आपातस्थिति की तैयारियाँ

न्यू यॉर्क के उत्तरी भाग में रिकॉर्ड-तोड़ बर्फ़ीले तूफ़ानों और कैलिफ़ोर्निया के जंगलों की विनाशकारी आग से लेकर फ़्लोरिडा के तट पर आने वाले शक्तिशाली चक्रवाती तूफ़ानों तक, पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में समुदायों पर प्राकृतिक आपदाओं का कहर बढ़ता जा रहा है।

अत्यंत खराब मौसम अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के लिए विशेष रूप से अधिक जोखिम पैदा करता है क्योंकि वे जिन दिनचर्याओं और बुनियादी ढाँचे पर निर्भर करते हैं वे ऐसे मौसम में खतरनाक ढंग से बाधित हो जाते हैं। हो सकता है कि सड़क संपर्क टूट जाने से, प्रेस्क्रिप्शन दवाओं जैसा महत्वपूर्ण सामान या देखभालकर्ता, लोगों तक न पहुँच पाएँ। परिवहन के उपलब्ध न होने के कारण प्रभावित स्थान से फटाफट निकलना मुश्किल हो सकता है। बिजली कटौतियाँ वेंटिलेटर पर निर्भर लोगों के लिए विनाशकारी साबित हो सकती हैं।

यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि लकवे के साथ जी रहे लोग कल की चुनौतियों से निपटने की तैयारी आज ही कर लें। प्राकृतिक आपदा से पैदा होने वाली अव्यवस्था और विनाश के बारे में सोचकर ही व्यक्ति खुद को असहाय महसूस करता है—पर यदि वास्तविकता का सामना बिना किसी तैयारी के हुआ तो वह और भी अधिक भयावह होगी। इससे पहले कि कोई संकट आपकी ओर बढ़ने का रास्ता पकड़े, समय निकालें और आपके समुदाय के जिन-जिन जोखिमों से प्रभावित होने की संभावना है उन जोखिमों की पहचान करें और उनसे निपटने की तैयारी करें। आपातस्थिति से पहले, के दौरान, और बाद में क्या करना है यह जानने से आपको आत्मनिर्भर, स्वस्थ और सुरक्षित रहने में मदद मिलेगी।

## आपातस्थिति की तैयारी



योजना बनाएँ



किट बनाएँ



सजग और अवगत रहें

### अपनी ज़रूरतें आँकें

एक सप्ताह का विस्तृत जरनल बनाकर रखें जिससे आपको पता चल जाएगा कि आपके दैनिक जीवन के लिए क्या-क्या सामान, संसाधन, और दिनचर्याएँ अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। क्या आप भोजन के लिए अनुकूली बर्तनों का उपयोग करते हैं? क्या आपकी व्हीलचेयर बिजली पर निर्भर है? क्या आप स्पास्टिसिटी (मांस-पेशियों की कठोरता) के प्रबंधन में बैक्लोफ़ेन (baclofen) पंप की मदद लेते हैं? यदि स्थानीय सड़कें बंद हों और आपका देखभालकर्ता आप तक पहुँच न सकता हो तो क्या आप अपने बूते बिस्तर से बाहर आ सकते हैं? घर के भीतर और घर से बाहर के अपने जीवन के हर पहलू—छोटे से छोटे और बड़े से बड़े—को जरनल में नोट करें, और इन नोट का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के सबसे बुरे हालात के लिए आकस्मिकता योजनाएँ बनाएँ।

### अपने जोखिमों को समझें

स्थान महत्वपूर्ण है। आप अपना जीवन चाहे जितनी भी सावधानी से संभाल रहे हों, बेहद खराब मौसम उसे पलक झपकते उलट-पलट कर सकता है, फिर आप चाहे समुद्र के पास के किसी शहर में रहते हों जहाँ बाढ़ और चक्रवाती तूफ़ानों की बहुलता होती है, या फिर किसी पर्वत श्रृंखला के पास के शहर में जहाँ जंगल की आग अक्सर अपना रौद्र रूप दिखाती हैं। संघीय आपातस्थिति प्रबंधन अभिकरण (फ़ेडरल एमरजेंसी मैनेजमेंट एजेंसी, FEMA) का राष्ट्रीय जोखिम सूचकांक (नेशनल रिस्क इंडेक्स) (<https://hazards.fema.gov/nri>) एक खोज-योग्य मैप है जिसमें प्राकृतिक खतरों के डेटा का क्षेत्रवार संकलन है; इस मैप की मदद से भावी आपातस्थितियों की योजना बनाना शुरू करें। अपने स्थानीय जोखिमों की पहचान कर चुकने के बाद, इस पुस्तिका के 'मौसमी खतरे' अनुभाग में दिए गए आपदा-विशिष्ट सुझावों का उपयोग करके समझें कि बेहद खराब मौसम की घटनाओं से पहले, के दौरान, और बाद में क्या करना है।

यदि आप अधिक जोखिम वाले किसी ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहाँ बार-बार तूफ़ान आते हैं, तो अपने जोखिमों के स्तर के बराबर स्तर का किरायेदार या मकानमालिक बीमा खरीदने पर विचार करें। जैसे, कैलिफ़ोर्निया वासियों के लिए भूकंप बीमा लाभकारी हो सकता है, वहीं मध्य-पश्चिम अमेरिका के वासियों के लिए बवंडर सुरक्षा बेहतर हो सकती है। बारंबार आने वाली बाढ़ों की लागतें संभालने के लिए, स्थानीय सरकारी अधिकारियों से संपर्क करके पता करें कि आपका समुदाय FEMA द्वारा प्रबंधित राष्ट्रीय बाढ़ बीमा कार्यक्रम (नेशनल फ़्लड इंश्योरेंस प्रोग्राम, NFIP) (<https://www.floodsmart.gov>) में भाग लेता है या नहीं; यदि लेता है, तो आप केंद्र सरकार की सब्सिडी वाले बाढ़ बीमा को खरीदने के पात्र हो सकते हैं।

आप चाहे जहाँ भी रहते हों, या आप चाहे जिन भी जोखिमों का सामना करते हों, आपातस्थितियों के लिए अभी तैयारी करने से आपको और आपके परिवार को भविष्य में बेहतर सुरक्षा मिलेगी।



## 'चलो बैग' तैयार करें

यह मानकर चलें कि जब कोई आपदा आएगी तो आपके पास बिल्कुल भी समय नहीं होगा। जरूरी सामानों का बैग पैक करके तैयार हालत में रखने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि आप न केवल सुरक्षित हालात में जल्द पहुँच जाएँ बल्कि आप अप्रत्याशित परिस्थितियों में अपने स्वास्थ्य और आत्मनिर्भरता को बनाए भी रख सकें। हम ये सामान रखने का सुझाव देते हैं:

- दो सप्ताह लायक जरूरी दवाएँ
- कपड़ों की अतिरिक्त जोड़ियाँ
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य की वस्तुएँ जैसे रबर के दस्ताने, अतिरिक्त कैथेटर व संबंधित सामान, सपोज़िटरी (गुदा में लगाने की बत्ती), लुब्रिकेंट, बेबी वाइप्स।
- अनुकूली बर्तन
- व्हीलचेयर की मरम्मत के लिए टूल किट
- सेल फोन चार्जर
- फ्लैशलाइट
- प्राथमिक उपचार किट
- कैश (छोटे नोट भी)
- स्थानीय/क्षेत्रीय मैप
- कंबल
- फेस मास्क
- सीटी
- जरूरत पड़ने पर आपातस्थिति कार्मिकों को दिखाने के लिए रीव वॉलेट कार्ड (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>)। उनमें ऑटोनॉमिक डिसरिप्रलेक्सिया, डीप वेन थ्रॉम्बोसिस, और सेप्सिस के बारे में महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारी होती है।

द्वितीयक स्वास्थ्य ज़रूरतों का मूल्यांकन करके उनके लिए योजना बनाएँ। जैसे, डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों को निकासी के लिए अतिरिक्त ज़रूरी सामान पैक करने होंगे, जिसमें इंसुलिन और कूलिंग पैक, अतिरिक्त सिरिंज या इंसुलिन पेन और सुइयाँ, दवाएँ, ब्लड ग्लूकोज़ मॉनिटर, एल्कोहॉल वाइप्स, लैसेट, टैस्ट स्ट्रिप्स, इंसुलिन पंप और अतिरिक्त बैटरियाँ या चार्जर, ग्लूकागॉन इंजेक्शन किट, और आपातकालीन लो ब्लड शुगर की स्थिति में काम आने वाली चीज़ें जैसे ग्लूकोज़ टैबलेट, जैल, फ्रूट स्नैक्स और जूस बॉक्स।

आप जहाँ-जहाँ अधिक समय बिताते हैं वहाँ-वहाँ आपातकालीन किट रखें, इसमें आपकी कार और आपका ऑफ़िस भी शामिल हैं। आपके दैनिक कार्यों के लिए जो भी अन्य वस्तुएँ महत्वपूर्ण हों उन्हें भी शामिल करें: कुछ लोग ट्रांसफ़र में मदद के लिए स्लाइड बोर्ड रख सकते हैं, वहीं कुछ अन्य को प्रैशर कुशन ज़रूरी हो सकता है। इंडेक्स कार्ड और पारदर्शी पैकिंग टेप की मदद से अनुकूली उपकरणों, जिनमें व्हीलचेयर शामिल हैं, पर अपना नाम, संपर्क जानकारी और संचालन निर्देश लिखे लेबल लगाएँ।

### घर के लिए एक आपातकालीन किट तैयार करें

बहुत खराब मौसम में घर से निकलना हमेशा संभव या सुरक्षित नहीं होता है। आपको (और परिजनों को) एक सप्ताह तक अपने बूते जिंदा रहने के लिए जो-जो ज़रूरी सामान चाहिए हों उन्हें एक बॉक्स में भरकर रखें। हम ये सामान रखने का सुझाव देते हैं:

- एक सप्ताह लायक पानी (1 गैलन प्रति व्यक्ति प्रति दिन) और जल्द खराब न होने वाली खाने-पीने की चीज़ें
- डायबिटीज़ आदि स्वास्थ्य स्थितियों को संभालने के लिए एक सप्ताह लायक ज़रूरी दवाएँ और अन्य ज़रूरी सामान।
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य की वस्तुएँ जैसे रबर के दस्ताने, अतिरिक्त कैथेटर व संबंधित सामान, सपोज़िटरी (गुदा में लगाने की बत्ती), लुब्रिकेंट, बेबी वाइप्स।
- माचिस
- हाथ से चलने वाला कैन ओपनर
- गृहस्थी के हर सदस्य के लिए फ़्लैशलाइट
- प्राथमिक उपचार किट
- रेंच (बिजली, पानी, गैस आदि की लाइनें बंद करने के लिए)
- कूड़ा बैग
- अतिरिक्त बैटरियाँ और साथ रखने में आसान पॉवर बैंक
- सेल फोन चार्जर
- फ़ेस मास्क, प्लास्टिक शीट, और डक्ट टेप (शेल्टर-इन-प्लेस यानी जहाँ रहते हैं वहीं आश्रय लेने का आदेश जारी हुआ तो काम आएँगे)
- एक सप्ताह लायक पालतू पशुओं का भोजन और पानी (अपने पालतू के लिए योजना बनाएँ अनुभाग देखें)
- बैटरी से या हस्तचालित डायनमो (हैंड क्रैंक) से चलने वाला NOAA वेदर रेडियो
- सीटी

## मुख्य दस्तावेज़ इकट्ठे करें

कोई आपातस्थिति आए उससे पहले ही महत्वपूर्ण व्यक्तिगत और स्वास्थ्य रिकॉर्ड इकट्ठे कर लें। दस्तावेजों को किसी वॉटरप्रूफ प्लास्टिक बैग में रखें और उनको स्कैन करके इलेक्ट्रॉनिक कॉपियाँ किसी की-चेन वाली पोर्टेबल थंब ड्राइव में स्टोर कर लें। इन्हें अपने 'चलो बैग' के साथ रखें और फटाफट निकलने के लिए तैयार हालत में रखें। हम ये सामान रखने का सुझाव देते हैं:

- सामाजिक सुरक्षा कार्ड
- बीमा कार्ड, जिनमें मेडिकएड (Medicaid) और मेडिकेयर (Medicare) शामिल हैं
- मेडिकल रिकॉर्ड
- दवाओं के पर्चे
- बैंक रिकॉर्ड
- लिविंग विल (अग्रिम स्वास्थ्य देखभाल निर्देश)
- मेडिकल उपकरणों के लिए निर्देश (और सीरियल नंबर व मॉडल नंबर)
- परिजनों, डॉक्टरों, फार्मासिस्टों, और सहायता नेटवर्क की लिखित जानकारी (फोन अट्रेंस बुक पहुँच से बाहर होने पर काम आएगी)

## बिजली कटौती के लिए तैयारी करें

अंधड़, मूसलधार बारिश और पेड़ों की टूटी शाखाएँ स्थानीय पाँवर ग्रिड को नुकसान पहुँचाकर समुदायों को कई घंटों या कई दिनों तक बिजली से वंचित कर सकती हैं। मेरू रज्जु की चोटों के साथ जी रहे लोगों—विशेष रूप से उन्हें जिन्हें वेंटिलेटर की जरूरत है या जो अपना तापमान नियंत्रित नहीं कर सकते हैं—को हमेशा बिजली कटौतियों के लिए पहले से तैयारी करके रखनी चाहिए। हम ये कदम उठाने का सुझाव देते हैं:

- उन सभी मेडिकल उपकरणों की पहचान करें जो अक्सर उपयोग में आते हैं और बिजली पर निर्भर हैं।
- यदि आप पाँवर व्हीलचेयर का उपयोग करते हैं या वेंटिलेटर पर निर्भर हैं तो अपनी स्थानीय बिजली कंपनी के यहाँ अपना रजिस्ट्रेशन कराएँ; बहाली के समय कंपनियाँ अक्सर ऐसे लोगों के इलाकों को प्राथमिकता देती हैं।
- घर पर रखने लायक बैकअप पाँवर विकल्पों के बारे में उपकरण सप्लायरों से सलाह लें; इन विकल्पों में रीचार्जबल बैटरियाँ और जनरेटर शामिल हैं।
- इस बात की जानकारी रखें कि आपकी अतिरिक्त बैटरियाँ कितने समय चलेंगी। परखने के लिए, अपने व्हीलचेयर या वेंटिलेटर को केवल बैटरी पर तब तक चलाएँ जब तक वह खाली न हो जाए; बैटरी खाली होने की अवधि 30 मिनटों से लेकर नौ घंटों तक की हो सकती है।
- बैकअप जनरेटर कैसे चलाए जाते हैं इसे पहले से ही समझ कर उसका अभ्यास कर लें। जनरेटर का उपयोग घर के भीतर कभी न करें, ऐसा करने से ज़हरीली कार्बन मोनोऑक्साइड के कारण बेहोशी या मौत हो सकती है।



- आपातस्थितियों के लिए योजना बनाने वाले स्थानीय अधिकारियों से संपर्क करके पता करें कि टिकाऊ मेडिकल उपकरण चलाने हेतु बिजली पर निर्भर व्यक्तियों की मदद के लिए क्या-क्या योजनाएँ लागू हैं (इनमें प्राथमिकता पर आश्रय देना या स्थानीय EMS केंद्रों तक पहुँचाना शामिल है)।
- स्थानीय रूप से सुलभ बिजली के स्रोतों जैसे पुलिस व दमकल विभागों, अस्पतालों या स्थानीय होटलों की पहचान करें और पूछें कि क्या आप किसी आपातस्थिति में जीवन-रक्षक मेडिकल उपकरणों के लिए बैकअप के तौर पर उनका उपयोग कर सकते हैं।
- यदि आपको अपनी दवाएँ ठंडी रखनी पड़ती हैं तो अपने डॉक्टर से पूछें कि वे कमरे के सामान्य तापमान पर कितने समय तक टिक पाएँगी। (कटौती के दौरान फ्रिज चार घंटों तक चीज़ें ठंडी रखेगा।)

अतिरिक्त उपकरण, जैसे बैटरियाँ या जनरेटर, खरीदना महँगा हो सकता है, पर हो सकता है कि आपके समुदाय में उनके लिए फंडिंग मौजूद हो। जैसे, कैलिफ़ोर्निया आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र फ़ाउंडेशन (कैलिफ़ोर्निया फ़ाउंडेशन फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग सेंटर्स (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>)) पूरे राज्य में आपदा तैयारी सेवाएँ देता है, जिनमें जीवन-रक्षक मेडिकल उपकरणों हेतु बिजली पर निर्भर उपभोक्ताओं के लिए बैकअप बैटरियाँ और अन्य ज़रूरी सामान शामिल हैं। अपने क्षेत्र की बिजली कंपनियों, आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्रों, और अशक्तता-संबंधी परोपकारी संस्थाओं से संपर्क करके पूछें कि कौन-कौनसी अतिरिक्त सहायताएँ और कार्यक्रम उपलब्ध हैं।



## श्वसन संबंधी तैयारी करें

श्वसन समस्याओं से ग्रस्त लोगों को, विशेष रूप से वेंटिलेटर या ऑक्सीजन पर निर्भर लोगों को यह अनुमान लगाने की ज़रूरत है कि कोई आपदा कैसे उनका जीवन जोखिम में डाल सकती है। समय निकालकर ज़रूरी चीज़ों की पहचान करें और अपनी विशिष्ट ज़रूरतों के लिए पहले से ही योजना बनाकर रखें।

- घर के लिए और जहाँ भी आप अधिक समय बिताते हैं वहाँ के लिए आपातकालीन सप्लाई किट तैयार करें।
- वेंटिलेटर आपातकालीन किट के ज़रूरी सामान में एक्सटेंशन कॉर्ड, वोल्ट पॉवर सप्लाई, हीटेड ह्यूमिडिफ़ायर (यदि ज़रूरी हो), एक गैलन डिस्टिल्ड वॉटर, अतिरिक्त बैटरियाँ और चार्जर, सर्किट ट्यूबिंग, और कई फ़ेस/नेज़ल मास्क शामिल हो सकते हैं।
- ऑक्सीजन आपातकालीन किट के ज़रूरी सामान में कॉन्सन्ट्रैटर, वोल्ट पॉवर सप्लाई, अतिरिक्त टैंक (एक या अधिक), मैनिफ़ोल्ड बैकअप, रेंच, टैंक वॉशर, कई नेज़ल कैनुला, ट्यूबिंग एक्सटेंशन, और एक्सटेंशन कनेक्टर शामिल हो सकते हैं।
- नेबुलाइज़र का उपयोग करने वालों को ट्यूबिंग, टी (tee), माउथपीस, रिज़रवॉयर, और 30 दिन लायक साँस की दवाओं की ज़रूरत होगी।
- CPAP/BiPAP ब्रीदिंग मशीन का उपयोग करने वालों को एक गैलन डिस्टिल्ड वॉटर, फ़ेस/नेज़ल मास्क, ऑक्सीजन एनरिचमेंट अडैप्टर, और एक्सटेंशन कॉर्ड की ज़रूरत होगी।
- सभी उपकरणों पर लेबल लगाएँ और निर्देश पुस्तिकाओं की कॉपियाँ प्लास्टिक बैग में रखकर उपकरणों से अटैच करें।
- स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से बात करके पूछें कि किसी आपदा के दौरान और उसके ठीक बाद देखभाल जारी रखने का सबसे अच्छा तरीका क्या है। इस बारे में बात करें कि यदि आपको अस्पताल में देखभाल की ज़रूरत पड़े तो आप कहाँ जाएंगे।
- स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के संपर्क नंबर अपने फोन में स्टोर करके रखें और अपनी आपातकालीन किट में लिखित रूप में भी रखें।
- स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों से संपर्क करके पता करें कि टिकाऊ मेडिकल उपकरणों का उपयोग करने वाले लोगों की सहायता कर सकने वाले आश्रय स्थल कहाँ-कहाँ हैं।
- बिजली कटौती के लिए योजना बनाएँ। (पिछला अनुभाग देखें।) ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रैटर सिस्टम का उपयोग करने वाले लोग बिजली न होने पर ऑक्सीजन टैंक या जनरेटर के उपयोग का विकल्प चुन सकते हैं। पहले से ही समझ लें कि हर उपकरण को कैसे चलाते हैं।

## सहयोग नेटवर्क बनाएँ

मज़बूत संबंध बनाना हर प्रसन्न जीवन का एक मुख्य भाग होता है—पर दोस्तों, परिजनों और पड़ोसियों का एक अलग सहयोग नेटवर्क भी आपातस्थिति में सुरक्षित रहने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है।

एक सहयोग नेटवर्क बनाएँ; इसके लिए (आस-पास रहने वाले) कम-से-कम तीन लोगों से पूछें कि क्या वे आपातस्थिति में आपके हालचाल लेने को और ज़रूरत पड़ने पर मदद करने आने को तैयार हैं। हम ये अतिरिक्त कदम उठाने का सुझाव देते हैं:

- सभी सदस्यों की संपर्क जानकारी अपने फोन में भर लें और उसकी कागज़ी कॉपी भी प्रिंट कर लें ताकि फोन सेवा बाधित होने की स्थिति में काम आए।
- हर सदस्य को अपने खुद के आपातकालीन संपर्कों की एक-एक प्रिंटेड लिस्ट दें; इन संपर्कों में डॉक्टर, फार्मासिस्ट, और शहर से बाहर गए परिजन (जो हो सकता है कि तूफ़ान के दायरे के बाहर से निकासी या सहायता की व्यवस्था में मदद कर पाएँ) शामिल हैं।
- यह मानकर चलें कि आपातस्थिति में लोगों से आपका संपर्क टूट जाएगा: किसी व्यक्ति को इस बात के लिए तैयार रखें कि यदि फोन सेवा ठप हो जाती है तो वह आपके हालचाल लेने आपके घर आएगा।
- नेटवर्क के कम-से-कम एक सदस्य को घर की चाभी दें। टचपैड कीलैस डोर लॉक में पैसा लगाने की सोचें; आपातस्थिति में आप मददगारों को उसका नंबर दे सकेंगे।
- सुनिश्चित करें कि सदस्यों को आपके घर के नक्शे के बारे में पहले से ही अच्छे से पता हो, यह भी कि आप अपना 'चलो बैग' और अन्य ज़रूरी सामान कहाँ रखते हैं।
- आपके जो भी महत्वपूर्ण उपकरण हों, जैसे व्हीलचेयर, वेंटिलेटर, ट्रांसफ़र बोर्ड, या निकासी चेयर, वे सब सदस्यों को चलाकर दिखाएँ (और उनसे उन्हें चलाने का अभ्यास करवाएँ)।
- उन्हें समझाएँ कि यदि आप असमर्थ हुए तो यूटिलिटीज़ (गैस, पानी, और बिजली) कैसे बंद करनी हैं। (उन्हें केवल तब बंद करें यदि आपको लाइनों के क्षतिग्रस्त होने या उनसे रिसाव होने का संदेह हो, या यदि स्थानीय अधिकारियों ने आपसे उन्हें बंद करने को कहा हो।)
- यदि आप ड्राइव नहीं करते हैं, तो सहयोग नेटवर्क के किसी ऐसे सदस्य के साथ मिलकर योजना बनाएँ जो ज़रूरत पड़ने पर आपको निकालने में मदद कर सकता हो।



## देखभाल में रुकावटों के लिए योजना बनाएँ

इस बात की पूरी संभावना है कि बहुत खराब मौसम में सशुल्क देखभालकर्ता—और यह भूमिका निभाने वाले परिजन—उपलब्ध नहीं होंगे। सड़कों का बंद होना और खुद की सुरक्षा चिंताएँ देखभालकर्ताओं को आप तक पहुँचने से रोक सकती हैं। आपातस्थिति में आप चाहे घर पर फँसें या निकलने/निकाले जाने पर विवश हो जाएँ, आप अभी निर्णय करें कि अपनी आम देखभाल सहायता के बिना कैसे काम चलाएँगे।

- आपका देखभालकर्ता अनुपलब्ध होने की स्थिति में सहयोग नेटवर्क सदस्यों द्वारा आपकी सहायता की योजना बनाकर तैयार रखें; ऐसा या तो आपको किसी सुरक्षित स्थान पर रहने वाले/पर मौजूद परिजन के पास पहुँचने में मदद देकर या फिर आपको आपके घर में आपातकालीन मदद देकर किया जा सकता है।
- परिजनों और सहयोग नेटवर्क के सदस्यों के साथ ट्रांसफ़र की सही तकनीकों का पहले से अभ्यास कर लें।
- अपने फोन को चार्ज स्थिति में और अपने बिस्तर के पास आसान पहुँच में रखें ताकि आप मदद के लिए कॉल कर पाएँ।
- यदि आपको यह चिंता है कि आपको निकासी की स्थिति में अर्जेंट मदद चाहिए होगी, तो अपने घर के अगले भाग पर किसी साफ़ दिखने वाले स्थान पर RESCUE लिखा लेबल लगाएँ। आपातकालीन प्रतिक्रिया तेज़ करने के लिए बनाए गए ये लेबल, एटलांटा स्थित शेफर्ड सेंटर में उपलब्ध हैं। (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- एक लिखित देखभाल योजना अपने फ़्रिज पर चिपकाकर रखें जिसमें आपकी स्वास्थ्य स्थितियों, देखभाल की विशिष्ट ज़रूरतों, और वर्तमान उपचारों के बारे में विस्तार से लिखा हो; यदि आपको 911 को कॉल करने की ज़रूरत पड़ती है तो इस जानकारी से स्थानीय EMS कार्मिक को मदद मिल सकती है।
- जब भी संभव हो तब, मौसम को अपना मार्गदर्शक बनाएँ। यदि आपको संदेह हो कि किसी आने वाले तूफ़ान के कारण देखभाल पाने में समस्या होगी, तो खतरनाक हालात बनने से पहले ही परिजनों या दोस्तों के साथ ठहरने की योजना बना लें।
- यदि राष्ट्रपति द्वारा घोषित किसी आपातस्थिति में आपको घर से निकालकर किसी आपातकालीन आश्रय स्थल पहुँचाया गया है, तो आप व्यक्तिगत सहायता सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं। आश्रय स्थल के मैनेजर से बात करें; वह सेवा की व्यवस्था के लिए स्थानीय और राज्य स्तरीय अधिकारियों से संपर्क करेगा; यह सेवा बुनियादी व्यक्तिगत देखभाल देती है और अधिक जटिल मेडिकल ज़रूरतों, जैसे घावों की ड्रेसिंग बदलना, कैथेटर लगाना और श्वसन संबंधी देखभाल, आदि को भी संभाल सकती है।
- आपातस्थिति के बाद के उन दिनों और सप्ताह का अनुमान लगाएँ जब आपका नियमित सहायक उपलब्ध नहीं होगा। यदि आपका देखभालकर्ता किसी एजेंसी से आता है तो एजेंसी से संपर्क करके पता करें कि वे प्रभावित क्षेत्र से बाहर के स्टाफ़ से कोई स्थानापन्न सहायता भेजेंगे या नहीं।

## निकासी योजनाएँ बनाएँ



‘चलो बैग’ तैयार करके रखना हमेशा सफल निकास का पहला कदम होता है। इसके बाद, अनुमान लगाएँ कि अस्त-व्यस्त हालात में कौन-कौनसी बाधाएँ पैदा हो सकती हैं, जैसे, बिजली न होने पर बहुमंजिला इमारत के अपार्टमेंट से निकलने की कोशिश या फिर शहर से बाहर निकलने के रास्ते में ईंधन के लिए लंबी-लंबी लाइनों में प्रतीक्षा। जो कुछ आप कर सकते हों उसकी तैयारी करें।

### आपको कब निकलना चाहिए?

- यदि निकासी आदेश जारी हो, तो निकलने में देरी न करें। आपका घर आपकी ज़रूरतों के अनुसार व्यवस्थित है, इसलिए हो सकता है कि आप अपरिचित स्थानों की बाधाओं में रास्ता खोजने की बजाए घर में ही रुककर तूफ़ान के निकलने की प्रतीक्षा को बेहतर मानें। पर आपके स्वास्थ्य—और जीवन—के लिए जोखिम बहुत अधिक हैं। पहले से तैयारी करें। जल्द निकलें। सुरक्षित रहें।
- स्थानीय मौसम पूर्वानुमानों पर और आस-पास की काउंटियों के कदमों पर ध्यान दें। यदि आपके सामुदायिक अधिकारी आपकी ओर बढ़ते खतरे पर प्रतिक्रिया नहीं दे रहे हैं तो अपनी सुरक्षा को गंभीरता से लें और जोखिम से बचने के कदम उठाएँ। यदि आपको लगता है कि आपका जीवन जोखिम में होगा तो आधिकारिक निकासी आदेश की प्रतीक्षा न करें।
- यदि आप घर से निकल रहे हैं तो अपने सहयोग नेटवर्क और परिजनों को सूचित कर दें। साथ ही, अपने स्थानीय पुलिस व दमकल विभागों को कॉल करें, विशेष रूप से तब यदि आप किसी प्राथमिकता

प्रतिक्रिया लिस्ट में हैं। आप सुरक्षित हैं यह बात दूसरों को बता देंगे तो आपातकालीन कार्मिक उन लोगों पर ध्यान दे पाएँगे जिन्हें तुरंत मदद चाहिए।

## आप कैसे जाएँगे?

- आप जिस यंत्र के सहारे चलते-फिरते हैं उसे हमेशा अपनी पहुँच में रखें।
- यदि आप किसी अपार्टमेंट बिल्डिंग में रहते हैं या किसी ऐसे ऑफिस में काम करते हैं जहाँ एलिवेटर है, तो बिल्डिंग मैनेजर से परामर्श करके बिजली कटौती के दौरान पालन हेतु एक निकासी योजना बनाएँ। सुनिश्चित करें कि निकासी चेयर ज़ीनों के पास किसी ऐसे स्थान में स्टोर की जाएँ जहाँ पहुँचना आसान हो। अपनी मदद के लिए सहयोग नेटवर्क के सदस्य चिह्नित करें (सहकर्मी शामिल)। निकासी चेयर पर ज़ीने में उतरने का अभ्यास पहले से कर लें।
- इस बात की संभावना है कि प्राकृतिक आपदा से पहले और के बाद में स्थानीय परिवहन और टैक्सी सेवाएँ रुकी रहेंगी या सीमित होंगी। यदि आप ड्राइव नहीं करते हैं, तो स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों को कॉल करके पूछें कि आपातस्थितियों में अशक्तताओं से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए कौन-कौनसी सेवाएँ उपलब्ध हो सकती हैं। या फिर, अपने सहयोग नेटवर्क के साथ मिलकर परिवहन की व्यवस्था पहले से करके रखें।
- यदि आप ड्राइव करते हैं तो सुनिश्चित करें कि आपकी कार ज़रूरत पड़ने पर तैयार हो। स्थानीय गैस स्टेशनों (पेट्रोल पंपों) पर लंबी-लंबी लाइनों से बचने के लिए गैस टैंक को हमेशा आधा भरा रखें। आपातकालीन ज़रूरी सामान, जैसे जंपर केबल, चमकने वाला त्रिभुज या साइड मिरर पर बाँधने के लिए बंडाना (ताकि मदद का संकेत दिया जा सके), आइस स्क्रेपर, सेल फोन चार्जर, कंबल, मैप, और बिल्ली की पॉटी या रेत से भरा बैग (टायर फँसा तो काम आएगा), अपनी पहुँच के भीतर रखें।

## आप कहाँ जाएँगे?

- पहले से ही स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों को कॉल करके यह जानकारी ले लें कि क्षेत्र के कौनसे सामुदायिक केंद्र, होटल या संगठन आपातस्थिति में सुगम्य आश्रय स्थलों का काम करेंगे: यदि संभव हो तो पहले से ही वहाँ जाकर यह पुष्टि कर लें कि आप वहाँ तक पहुँच सकते हैं/वहाँ आश्रय ले सकते हैं।
- उन अन्य संभावित स्थानों की एक लिस्ट बनाएँ जहाँ आप किसी तूफ़ान के दौरान आश्रय ले सकते हैं, जैसे आपके दोस्त या परिजन, या तूफ़ान के दायरे से बाहर स्थित कोई सुगम्य होटल।
- अपने पालतू के लिए योजना बनाएँ: आश्रय स्थलों के लिए सर्विस एनिमल को प्रवेश देना आवश्यक है पर पालतू पशुओं को नहीं। कोई सुगम्य, पालतू-अनुकूल होटल पहले से खोजकर रखें।
- आपके पूरे क्षेत्र की वैकल्पिक सड़कों से खुद को परिचित करें। बंद सड़कों की संभावनाओं से बचने के लिए, जो भी आधिकारिक निकास मार्ग हों उनका पालन करें।
- FEMA की आश्रय खोज पाठ्य सेवा (शेल्टर लोकेटिंग टेक्स्ट सर्विस) का नंबर 43362 अपने फोन की अट्रेंस बुक में स्टोर कर लें। यदि निकासी आदेश जारी होता है और आप निश्चित नहीं हैं कि कहाँ जाना चाहिए, तो SHELTER और अपना ZIP कोड लिखकर इस नंबर पर भेजकर अपने आस-पास के आश्रय स्थलों की जानकारी पाएँ। आप **FEMA एप**

(<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) से या **अमेरिकन रेड क्रॉस** की वेबसाइट पर उपलब्ध एक खोज-योग्य मैप (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>) से भी पता कर सकते हैं कि कहाँ-कहाँ आश्रय स्थल खुले हुए हैं।

प्रथम प्रतिक्रियादाताओं को दिखाने के लिए मुफ्त संचार सहायता कार्ड, सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>)) से मुफ्त डाउनलोड हेतु उपलब्ध हैं। इन कार्ड की मदद से आप अपनी अशक्तता विशेष का वर्णन कर सकते हैं और विस्तार से बता सकते हैं कि आपातस्थिति में आपको क्या सहायता चाहिए होगी।

यदि आप किसी आपातस्थिति में किसी परिजन से बिछड़ जाते हैं और बाद में आप उसे ढूँढ़ नहीं पा रहे हैं, तो **अमेरिकन रेड क्रॉस** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>) से संपर्क करें और “एमरजेंसी वेलफेयर इन्क्वायरी” (आपातकालीन कल्याण पूछताछ) के साथ मदद माँगें। इस एजेंसी के जो पुनर्मिलन गतिविधि कर्मी आपदाग्रस्त क्षेत्र में मौजूद होंगे वे लापता प्रियजनों को ढूँढ़ने में मदद दे सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए 1-844-782-9441 पर कॉल करें।

## अपने पालतू या सर्विस डॉग के लिए योजना बनाएँ



पहले से योजना बनाकर आपदा के दौरान अपने पालतू को सुरक्षित रखें। सभी पशुओं के गले में पट्टे और टैग होने चाहिए जिन पर उनके नाम और स्वामी की संपर्क जानकारी अप-टू-डेट होनी चाहिए। सबसे खराब हालात के लिए तैयार रहें: अपने पालतू के क्रेट (पिंजरे) या कैरियर पर अपनी संपर्क जानकारी लगाकर रखें और अपने पालतू की एक फोटो अपने साथ रखें ताकि यदि निकासी के दौरान आप उससे बिछड़ जाएँ तो काम आए।

अपने पालतू के लिए एक आपातकालीन निकास किट तैयार करके रखें, जिसमें ये चीज़ें हों:

- किसी एयरटाइट कंटेनर में दो सप्ताह लायक पानी और भोजन (सूखा या डब्बाबंद)। (सड़ने से बचाने के लिए, हर छः माह पर ये चीज़ें बदल दें)
- पानी का बर्तन, भोजन का कटोरा और कैन ओपनर, यदि जरूरी हो

- अतिरिक्त रस्सी
- कंबल
- सफ़ाई के लिए प्लास्टिक बैग
- अस्तर लगा क्रेट (पिंजरा)
- एक सप्ताह लायक दवाएँ
- निकासी के दौरान लगी चोटों के लिए पालतू प्राथमिक उपचार किट
- आपातकालीन दस्तावेज़, जिनमें पशु चिकित्सक की संपर्क जानकारी, मेडिकल और टीकाकरण रिकॉर्ड, और स्थानीय लाइसेंस की कॉपी शामिल हैं। आश्रय स्थलों में प्रवेश के लिए ये दस्तावेज़ ज़रूरी हो सकते हैं। किसी वॉटरप्रूफ़ कंटेनर या प्लास्टिक बैग में रखें।

आपातकालीन आश्रय स्थलों के लिए सर्विस एनिमल को प्रवेश देना आवश्यक है, पर पालतू पशुओं को हो सकता है कि अनुमति न मिले। तूफ़ान के दायरे के बाहर स्थित ऐसे सुगम्य होटलों या मोटलों की पहचान करें जहाँ आप आपातस्थिति के दौरान अपने पालतू के साथ रह पाएँगे। अपने आस-पास की पालतू-अनुकूल राष्ट्रीय होटल श्रृंखलाएँ और संपत्तियाँ खोजने के लिए BringFido (<https://www.bringfido.com>) या अमेरिकन कैनल क्लब (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>) जैसी वेबसाइटों पर जाएँ।

## अपने समुदाय से जुड़ें



हालाँकि FEMA राष्ट्रीय स्तर पर आपदा राहत प्रदान करने का निर्देश देता है, पर बहुत खराब मौसम की किसी भी घटना में स्थानीय सरकारी एजेंसियाँ ही सबसे पहले प्रतिक्रिया देंगी।

पता करें कि आपके समुदाय के निवासियों को आपातकालीन सूचनाएँ कैसे पहुँचाई जाती हैं। कई शहरों, जिनमें न्यू ऑर्लिन्स (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), लॉस एंजलेस (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>), और न्यू यॉर्क (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>) शामिल हैं, में स्वचालित आपातस्थिति सूचना प्रणालियों

(मौसम संबंधी और अन्य आपातस्थितियाँ) का उपयोग करके फोन कॉल, टेक्स्ट संदेश या ईमेल से अपडेट प्रदान किए जाते हैं। स्थानीय सूचनाओं के लिए साइन-अप करें।

अपने समुदाय के पुलिस व दमकल विभागों को कॉल करके पूछें कि क्या वे आपदा प्रतिक्रिया के लिए कोई रजिस्ट्री बनाकर रखते हैं। यदि आप जीवन-रक्षक यंत्रों पर निर्भर हैं या आप चलने-फिरने की ऐसी समस्याओं से ग्रस्त हैं जिनके चलते आपको निकासी में मदद चाहिए होगी, तो उन्हें यह बात बताएँ। फ़ायर



स्टेशन जाएँ (सभी कार्मिकों से मुलाकात के लिए लगातार तीन दिन जाएँ) और उन्हें दिखाएँ कि आपकी व्हीलचेयर का उपयोग कैसे होता है। अपनी निकास योजना उन्हें बताएँ और उनसे पूछें कि क्या उनके पास कोई अतिरिक्त सुझाव हैं।

नगरपालिकाएँ और राज्य एजेंसियों के पास भी अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के लिए ऐसी रजिस्ट्रियाँ हो सकती हैं जिन्हें आपातस्थितियों में सहायता और प्रतिक्रिया बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया जाता है। न्यू जर्सी में इस सेवा को रजिस्टर रेडी (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>) कहा जाता है और यह सेवा अशक्तताओं से ग्रस्त या सुमग्यता व कार्यक्षमता संबंधी ज़रूरतों वाले निवासियों के लिए उपलब्ध है। हालाँकि प्राकृतिक आपदाएँ बेहतर से बेहतर योजनाओं को विफल कर सकती हैं, पर इन रजिस्ट्रियों से निकास कार्यों, आश्रय स्थलों, कुशलक्षेम जाँच, बिजली बहाली, और जलापूर्ति कटौतियों के लिए प्राथमिकता की स्थिति तय करने में मदद मिल सकती है। अपने स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन विभाग को कॉल करके पूछें कि आपके समीप क्या-कुछ उपलब्ध है।

खुद को उन स्थानीय अशक्तता-संबंधी परोपकारी संगठनों से परिचित करें जो आपदा के दौरान सहायता व संसाधन प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं। आप अपने स्थानीय आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर इं डिपेंडेंट लिविंग) से शुरुआत कर सकते हैं: अपना नज़दीकी केंद्र खोजने के लिए <https://www.ilru.org> पर जाएँ।

## सजग और अवगत रहें

आपातस्थिति हेतु तैयार रहने के लिए यह आवश्यक है कि आप चीजों पर ध्यान दें। प्राकृतिक आपदाओं से पहले, के दौरान, और बाद में यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि सही, अभी इसी पल की मौसम संबंधी सूचनाएँ और सार्वजनिक सुरक्षा जानकारी कहाँ मिलेगी। आपको तैयारी करने व सुरक्षित रहने में मदद देने वाले विभिन्न सरकारी और मीडिया संसाधनों का उपयोग करके सजग और अवगत रहें।

- राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस (<https://www.weather.gov>)) से रिअल-टाइम सूचनाएँ पाने के लिए और अपने क्षेत्र के आपातकालीन आश्रय स्थल और आपदा रिकवरी केंद्र खोजने के लिए FEMA एप (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>) डाउनलोड करें या उसकी टेक्स्ट संदेश सेवा का उपयोग करें।
- राष्ट्रीय महासागरीय एवं वायुमंडलीय प्रशासन (नेशनल ओशीनिक एंड एटमॉस्फेरिक एडमिनिस्ट्रेशन, NOAA) वेदर रेडियो ([https://www.weather.gov/nwr&In\\_desc=NOAA+Weather+Radio](https://www.weather.gov/nwr&In_desc=NOAA+Weather+Radio)) खरीदें। बैटरी से चलने वाला यह रेडियो रिसीवर, राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस) के निकटतम ऑफ़िस से चौबीसों घंटे प्रसारित होने वाली मौसम सूचनाएँ और आपातकालीन सूचनाएँ सुनाता है। बहुत खराब मौसम की घटनाओं के दौरान, यह नेटवर्क संघीय (केंद्रीय), राज्य स्तरीय और स्थानीय अधिकारियों के साथ तालमेल करते हुए चेतावनियाँ और घटना-पश्चात जानकारी प्रदान करता है। आप ये रिसीवर किसी भी इलेक्ट्रॉनिक और खेलकूद के सामानों की दुकानों में, समुद्री सामान की दुकानों में, और ऑनलाइन खरीद सकते हैं। सुनिश्चित करें कि रेडियो पर “Public Alert” (सार्वजनिक सूचना) या NOAA NWR लोगो हो जो

सुनिश्चित करता है कि वह प्रसारण प्राप्त करने की आवश्यकताएँ पूरी करता है।

- नियमित रूप से स्थानीय समाचार-पत्र पढ़ें और हर रात समाचार और मौसम की रिपोर्ट देखें: असुरक्षित स्थिति में फँसने से बचने के लिए 10-दिनी पूर्वानुमानों पर ध्यान दें।
- किसी भी तूफान से पहले, के दौरान, और बाद में सोशल मीडिया पर नज़र रखें। राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस) के आधिकारिक Twitter अकाउंट ([https://twitter.com/NWS?ref\\_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor](https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor)) और क्षेत्रीय संगठनों व सरकारी एजेंसियों, जिनमें समाचार-पत्र, टेलीविजन स्टेशन, मेयर ऑफ़िस, राज्य पुलिस एवं दमकल विभाग, बिजली, पानी, गैस आदि की कंपनियों, राज्यपाल के ऑफ़िस, और राज्य परिवहन विभाग शामिल हैं, के आधिकारिक ट्विटर अकाउंटों पर मौसम की सूचनाएँ, बंद सड़कों की सूचनाएँ, और निकास/बचाव कार्यों की सूचनाएँ मिल सकती हैं।
- आपातस्थिति के हालात बदलने के साथ, इस बात की पूरी संभावना है कि रेड क्रॉस प्रभावित क्षेत्रों में पहुँचकर संसाधन प्रदान करेगा और आपातकालीन आश्रय स्थलों का संचालन करेगा। रेड क्रॉस की वेबसाइट पर उपलब्ध एक खोज-योग्य मैप ([https://maps.redcross.org/website/maps/ARC\\_Shelters.html](https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html)) के ज़रिए या, **1-800-RED-CROSS** पर कॉल करके अपने क्षेत्र के खुले आश्रय स्थल खोजें। सभी रेड क्रॉस आश्रय स्थल सुगम्य हैं, और विशिष्ट आवश्यकताओं तथा सहायक उपकरणों या सामान के अनुरोध वहाँ पहुँचकर किए जा सकते हैं।
- आपातकालीन सामान के वितरण स्थलों और आश्रय स्थलों के बारे में जानने के लिए रेड क्रॉस के क्षेत्रीय Twitter अकाउंटों को फ़ॉलो करें।

## सुगम्यता के पक्ष में खड़े हों

आपातकालीन तैयारी योजनाओं और प्रतिक्रियाओं में अशक्तताओं के साथ जी रहे निवासियों की राय हमेशा शामिल की जानी चाहिए। कोई आपदा आए उससे पहले ही, अपने समुदाय के प्रयासों में शामिल होकर ऐसी योजनाएँ बनवाएँ जो केवल प्रभावी ही न हों बल्कि सबकी परवाह भी करती हों।

- अपने स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन कार्यालय से संपर्क करके पता करें कि क्या विभाग में कोई नामित अशक्तता संयोजक है। यदि नहीं, तो स्थानीय परिषद या मेयर के ऑफ़िस जाकर यह पद बनाए जाने के पक्ष में जनमत जुटाएँ।
- कुछ समुदायों में सरकारी एजेंसियों और परोपकारी संगठनों, दोनों को मिलाकर बनी आपातस्थिति आयोजना समितियाँ हो सकती हैं। यदि समिति में चलने-फिरने की बाधा से ग्रस्त एक भी सदस्य नहीं है, तो आप खुद समिति में शामिल होने की पहल करें।
- पता करें कि आपातकालीन योजनाओं में अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की ज़रूरतों का कैसे ध्यान रखा जाता है, इसमें सूचनाएँ, निकास के आदेश, आपातकालीन परिवहन, और निर्धारित आश्रय स्थलों में दवाओं, रेफ़्रिजरेशन, और बैकअप पॉवर की स्थल पर ही आसान उपलब्धता शामिल हैं।
- परिवहन की ज़रूरतों पर प्रकाश डालने में मदद करें: क्या व्हीलचेयर या स्कूटर का उपयोग करने वाले लोगों को निकासी/बचाव कार्य के दौरान मदद देने के लिए सुगम्य परिवहन (लिफ़्ट वाली स्कूल बसें

या ट्रांजिट बसें) होगा।

- यदि ऐसा परिवहन पहले से मौजूद नहीं है, तो अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की एक स्वैच्छिक और गोपनीय रजिस्ट्री की रचना का सुझाव रखें; उक्त रजिस्ट्री आपातकालीन निकास के दौरान प्रथम प्रतिक्रियादाताओं द्वारा प्रयोग की जाएगी।
- स्थानीय प्रथम प्रतिक्रियादाताओं से मिलकर सुनिश्चित करें कि उनके पास चलने-फिरने की बाधाओं से ग्रस्त लोगों की मदद के उपकरण हों, जैसे ट्रांसफ़र रस्सियाँ और निकास चेयर, जिनकी आपातस्थिति में ज़रूरत पड़ सकती है।
- स्थानीय आपातकालीन तैयारी समितियों या परोपकारी संगठनों के साथ काम करके ऐसे प्रशिक्षण आयोजित करें जो प्रथम प्रतिक्रियादाताओं को अशक्तताओं और आपातस्थिति-संबंधी प्रतिक्रियाओं के बारे में शिक्षित करते हों; उक्त प्रतिक्रियाओं में लिफ़्टिंग की तकनीकें, बैकबोर्ड ट्रांसफ़र और सर्विस एनिमल्स की मदद के तरीके शामिल हैं।
- राज्य सरकार और स्थानीय सरकार के अधिकारियों से मांग करें कि वे आपातकालीन आश्रय स्थल के स्टाफ़ और स्वयंसेवियों को अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों को उनके दैनिक जीवन की गतिविधियों, जैसे व्हीलचेयर ट्रांसफ़र, में मदद का प्रशिक्षण दें।
- कार्यस्थल पर, ऑफ़िस की आपातकालीन तैयारी समिति में शामिल हों या फ़ायर वार्डन बन जाएँ: योजना बनाने के प्रयासों में किसी लकवाग्रस्त व्यक्ति को शामिल करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि जो भी निकास/बचाव योजनाएँ हैं उनमें अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की ज़रूरतों को भी शामिल किया जाए।

## लिज़ ट्रेस्टन: एक सर्वाइवर जिसका है एक मिशन



जब महातूफ़ान सैडी, लॉन्ग आइलैंड में लिज़ ट्रेस्टन के घर के बगल के समुद्रतट की ओर बढ़ा तो वे जायजा लेने बाहर निकलीं। उस समय पहला ज्वार आ रहा था, और C6 पर मेरु रज्जु की संपूर्ण चोट के साथ जी रहीं ट्रेस्टन वहाँ अपनी पॉवर व्हीलचेयर में आसानी से घूम-फिर पा रही थीं।

वे कहती हैं, “मैंने सोचा, ‘ठीक है, यह तो कुछ भी नहीं है,’”। “हम अभी-भी घूम-फिर सकते हैं। हम ठीक हैं।”

अपने अधिकतर पड़ोसियों की तरह ट्रेस्टन ने भी स्थानीय अधिकारियों की ओर से घर छोड़कर चले जाने का निर्देश मिलने के बावजूद वहीं रुकने का निर्णय लिया था। एक वर्ष पहले, वे आयरीन नामक चक्रवाती तूफान के कारण घर छोड़कर गई थीं, पर लौटकर देखा तो ज्यादा कुछ नुकसान नहीं हुआ था। उन्होंने यह मान लिया कि सैडी—जिसे उस समय चक्रवाती तूफान भी नहीं माना गया था—भी ऐसा ही होगा। पर उस रात जब हवाएँ उनके घर को हिलाने लगीं और पानी तहखाने के दरवाजे से अंदर आने लगा, तब ट्रेस्टन को अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने फटाफट एक पेन उठाकर अपना सोशल सिक्कारिटी नंबर अपनी बाँह पर लिख डाला, क्या पता उसकी ज़रूरत पड़ जाए।

ट्रेस्टन बच गई—पर उनका जीवन उल्टा-पुल्टा हो गया। अगले कई सप्ताह अस्त-व्यस्त गुजरे जिनमें उन्हें रुकने की जगह ढूँढने और अपने दैनिक जीवन की ज़रूरी चीज़ें, जिनमें दवाएँ और कैथेटर शामिल थे, जुटाने की जद्दोजहद करनी पड़ी। उनकी नई अनुकूली वैन तबाह हो चुकी थी, एक बार तो उन्हें अपनी व्हीलचेयर को एक व्यस्त सड़क के किनारे अपने सर्विस डॉग को बगल में खड़ा करके चार्ज करनी पड़ी।

उन्होंने कहा, “यदि आप तैयार नहीं हैं, तो आपको एक सर्वाइवर और एक जुगाडू जीनियस, दोनों एक साथ बनना पड़ता है”। “पर इतनी बेचैनी और तनाव से क्यों गुजरें जब आप इससे बच सकते हैं?”

ट्रेस्टन जल्द ही आपातस्थितियों की तैयारियों की एक प्रखर पक्षधर बन गईं। उन्होंने लॉन्ग बीच कम्युनिटी ऑर्गनाइजेशन एक्टिव इन डिजास्टर्स (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) की स्थापना में मदद की और अंततः वे लॉन्ग बीच, न्यू यॉर्क सिटी काउंसिल में चुनी गईं, जहाँ वे आपातकालीन योजनाएँ बनाने के प्रयासों में सुगम्य सेवाओं और समावेशन की ज़रूरत पर प्रकाश डालना जारी रखे हुए हैं।

ट्रेस्टन सामुदायिक प्रतिक्रिया को मजबूती देने का कार्य कर रही हैं और वे अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों से आग्रह करती हैं कि वे तुरंत अपनी खुद की योजनाएँ बनाएँ। दैनिक ज़रूरतों की लिस्ट बनाएँ। अतिरिक्त ज़रूरी सामान जुटाएँ। पता करें कि कहाँ जाना है और मदद के लिए किन स्थानीय संगठनों से संपर्क करना है।

वे कहती हैं, “आपातकालीन प्रबंधन विभाग के लोग आपसे कहेंगे: ‘जब आसमान नीला हो तभी आपदा के लिए योजना बना लो,’”। “उनका कहना सही है। मौसम सर्द होने और हवा का तेज बहना शुरू हो जाने तक न रुकें। काम अभी शुरू कर दें।”

वे कहती हैं कि तैयारी पूरी हो जाने पर वह गलती न करें जो उन्होंने की थी: समय आते ही घर छोड़ दें।

ट्रेस्टन कहती हैं, “मैं लोगों से सबसे पहले यही कहती हूँ कि ‘आपको घर छोड़ना ही होगा’”। “क्या घर छोड़ना 100 प्रतिशत सही है? नहीं है पर क्या आप 50 प्रतिशत पर थोड़ा आराम महसूस करेंगे? करेंगे। और इसी के सहारे आप अगले दिन तक टिकेंगे।”

## आपदा के दौरान: सुरक्षित कैसे रहें

अपना 'चलो बैग' और घरेलू आपातस्थिति किट तैयार करके आपने बहुत खराब मौसम की घटनाओं के दौरान सुरक्षित रहने के बहुत महत्वपूर्ण कदम उठा लिए हैं। अब, समझें कि तूफान के दौरान संचार करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है और आपके क्षेत्र को प्रभावित कर सकने वाले विशिष्ट खतरों के लिए तैयारी कैसे करें।

### संचार के सुझाव

- आपातस्थिति में कॉलस की संख्या में भारी उछाल संचार नेटवर्कों को जाम कर सकता है। टेक्स्ट संदेश भेजना परिजनों और दोस्तों से संपर्क का सबसे तेज़ जरिया हो सकता है क्योंकि इसके लिए कम नेटवर्क संसाधन चाहिए: सुनिश्चित करें कि आपने अपने फोन और टैबलेट पर डिक्लेशन (बोलकर टाइपिंग) का फ़ीचर पहले से ही एक्टिवेट कर लिया हो।
- फोन कॉल सीमित रखें, ताकि नेटवर्क जाम न हों और वे आपातकालीन संचारों के लिए उपलब्ध रहें।
- यदि आपको कोई कॉल करनी ही है और आपको बिज़ी सिग्नल मिल रहा है, तो कॉल काट दें और 10 सेकंड रुकने के बाद दोबारा डायल करें, इससे नेटवर्क लोड सीमित रहेगा।
- यदि बिजली चली जाए तो जो एप उपयोग में नहीं हैं उन्हें मिटाकर, स्क्रीन की ब्राइटनेस घटाकर, और फोन को एयरप्लेन मोड पर डालकर बैटरी बचाएँ।
- यदि आपके घर में लैंडलाइन फोन है और आपको निकाला जाता है, तो उसकी कॉल अपने सेल फोन पर फ़ॉरवर्ड कर दें।

### मौसमी खतरे

आपके समुदाय को प्रभावित कर सकने वाले विशिष्ट प्राकृतिक खतरों के लिए तैयार रहें।

### बाढ़

बाढ़ पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में समुदायों के लिए वर्ष भर मौजूद रहने वाला खतरा है, जो मौतों की संख्या के मामले में अत्यधिक गर्मी को छोड़कर बाकी सभी मौसम-संबंधी खतरों से आगे है। फ़्लैश फ़्लड (अचानक आने वाली बाढ़) विशेष रूप से खतरनाक होती हैं: अचानक बर्फ पिघलने और बहुत कम समय में बहुत अधिक बारिश होने से न केवल पानी का स्तर 30 फुट तक उठ सकता है, बल्कि इससे भूस्खलन और मलबा बहने जैसी घटनाएँ भी हो सकती हैं।

### पहले:

- नाले-नालियों में से मलबा और पत्तियाँ साफ़ कर दें।
- तहखाने में संपंप लगाएँ।
- बाढ़ बीमा खरीदने पर विचार करें।
- कीमती और भावनात्मक महत्व वाली वस्तुओं को ऊपरी मंज़िलों पर पहुँचा दें।

## दौरान:

- बाढ़ के पानी में ड्राइव कभी न करें। छ: इंच गहरा पानी व्यक्ति को गिरा सकता है, एक फुट गहरा पानी कार को अपने साथ बहा ले जा सकता है।
- पुलों के ऊपर तेज़ बहते पानी के बीच ड्राइव न करें।
- स्थानीय निकास/बचाव आदेशों का पालन करें।
- यदि घर पर फँसे हों तो जो सबसे ऊँची मंज़िल आपकी पहुँच में हो वहाँ चले जाएँ।

## बाद में:

- जब तक स्थानीय प्राधिकरण क्षेत्र को सुरक्षित घोषित न कर दें तब तक घर न लौटें।
- स्थानीय समाचार स्टेशन लगाकर सुनिश्चित करें कि पानी खाना बनाने या पीने के लिए सुरक्षित हो।
- रुके हुए पानी को न छुएँ, उसमें मलजल, रसायन, या नुक़ीली वस्तुएँ हो सकती हैं।
- घर लौटने के बाद, जाँच लें कि घर में साँप या अन्य पशु तो नहीं हैं।
- यदि इलेक्ट्रिकल उपकरण गीले हों या रुके हुए पानी में हों तो उन्हें न छुएँ नहीं तो बिजली के झटके से मौत हो सकती है।

## भूकंप

जमीन में बहुत गहराई पर चट्टानों के खिसकने से होने वाले भूकंप हर वर्ष हजारों बार आते हैं। वैसे तो भूकंप कहीं भी आ सकते हैं पर अलास्का, कैलिफ़ोर्निया, हवाई, ओरेगॉन, प्चेर्तो रीको, वॉशिंगटन, और मिसिसिपी नदी घाटी में इनका जोखिम सबसे अधिक है।

## पहले:

- भूकंप के कारण लगने वाली अधिकतर चोटें और होने वाली अधिकतर मौतें वस्तुओं के गिरने के कारण लगती/होती हैं। भारी तस्वीरों और आइनों को बिस्तर से दूर रखें। भारी वस्तुओं को निचली शल्फ़ों पर रखें। भारी फ़र्निचर और शल्फ़ों को वॉल स्टड से कस दें। अलमारियों में लैच लगाएँ ताकि वस्तुएँ तेज़ गति से बाहर छिटकने न पाएँ।
- ऑक्सीजन टैंक किसी ऐसे कंटेनर में स्टोर करें जो दीवार से कसा हो और ज्वलनशील वस्तुओं से दूर हो।
- हर कमरे में आश्रय लेने के सुरक्षित स्थानों की पहचान करें, जैसे किसी मज़बूत टेबल या डेस्क के नीचे, या किसी अंदरूनी दीवार की बगल में।
- भूकंप आने ही वाला है यह संकेत देने वाले चेतावनी संकेतों को जानें: अचानक एक झटका और फिर चीज़ों का हिलना या गड़गड़ाहट की आवाज़ जो लगातार तेज़ होती जाए।

## दौरान:

- गिर सकने या टूट सकने वाली किसी भी चीज़, जैसे भारी फ़र्निचर, लैंप, आइने और काँच की खिड़कियों, से दूर पूर्व-निर्धारित सुरक्षित स्थानों पर तुरंत चले जाएँ। अपना सिर अपनी बाँहों से ढक लें और ऐसे ही रहें।

- यदि आप अपनी व्हीलचेयर से नहीं निकल सकते हैं तो किसी अंदरूनी दीवार के पास जाकर पहियों को लॉक कर लें। अपने सिर को गिरती वस्तुओं से बचाने के लिए उस पर कोई तकिया या किताब रख लें। अपनी चेयर में बैठे-बैठे आगे की ओर झुक जाएँ और जब तक चीजों का हिलना रुके नहीं तब तक ऐसे ही बैठे रहें।
- डोरवे में आश्रय न लें।

### बाद में:

- बिजली, पानी, गैस आदि की क्षतिग्रस्त लाइनों के प्रति सावधान रहें, विशेष रूप से गैस की लाइनों के प्रति। यदि आपको गैस की गंध आए तो सारी खिड़कियाँ और दरवाजे खोलकर तुरंत बाहर निकल जाएँ। सुरक्षित दूरी पर पहुँचकर 911 को कॉल करें।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों और इमारतों से दूर रहें; आफ्टरशॉक यानी भूकंप के बाद के झटके आना और क्षतिग्रस्त चीजों का और ढहना संभव है।
- यदि आप समुद्र के पास रहते हैं तो तैयार रहें, भूकंप के फलस्वरूप सूनामी विकसित हो सकती है। (नीचे देखें।)

## सूनामी

भूकंप से अत्यधिक विशाल और उग्र समुद्री तरंगे सक्रिय हो सकती हैं जिन्हें सूनामी कहते हैं। अलास्का, हवाई, ओरेगॉन, वॉशिंगटन, गुआम, प्नेर्तो रीको और अमेरिकी वर्जिन द्वीपसमूह के तटवर्ती समुदाय सूनामी के बड़े जोखिम में हैं।

### पहले:

- जानें कि आपातकालीन सूचनाएँ कहाँ मिलेंगी। स्थानीय रेडियो और टेलीविजन स्टेशनों, NOAA वेदर रेडियो स्टेशनों, या हवाई सायरन व ऑटोमेटिक टेलीफोन अलर्ट के ज़रिए सूनामी की चेतावनियों का प्रसारण किया जा सकता है।
- भूकंप और/या बाढ़ बीमा पॉलिसियाँ खरीदने पर विचार करें।
- समुद्र तल से लगभग 100 फ़ीट की ऊँचाई पर या फिर किनारे से कम-से-कम एक मील दूर स्थित कोई सुगम्य आश्रय स्थल या होटल तलाशें।
- जानें कि सूनामी के चेतावनी संकेतों को कैसे पहचाना जाता है, जैसे: भूकंप के कारण 20 सेकंड से अधिक समय तक ज़मीन का बहुत ज़ोरों से हिलना; समुद्र की ओर से तेज़ दहाड़ आती सुनाई देना; और समुद्र के नीचे की ज़मीन बिना पानी के दिखना या पानी की दीवार अचानक से दिखाई देना।

### दौरान:

- यदि आदेश जारी हो तो तुरंत घर छोड़कर निकल जाएँ।
- यदि सुरक्षित स्थान की ओर झाड़व कर रहे हों तो बिजली के गिरे हुए तारों से बचें और बाढ़ के पानी में होकर कभी-भी झाड़व न करें।
- यदि घर पर हों तो किसी टेबल के नीचे आश्रय लें, अपना सिर ढकें, और रुके रहें। या फिर, व्हीलचेयर के पहियों को लॉक कर लें। अपने सिर को गिरती वस्तुओं से बचाने के लिए उस पर कोई तकिया या

किताब रख लें। अपनी चेयर में बैठे-बैठे आगे की ओर झुक जाएँ और जब तक चीजों का हिलना रुके नहीं तब तक ऐसे ही बैठे रहें।

- खिड़कियों, फ़ायरफ्लेस/अंगीठियों, और बाहरी दीवारों से दूर रहें। डोरवे में या किसी लटकते लाइट फ़िक्स्चर के नीचे न रहें।
- यदि बाहर खुले में हों तो तुरंत किसी ऊँची ज़मीन पर चले जाएँ। खुले स्थान ढूँढ़ें; इमारतों और बिजली आदि के खंभों से बचें।
- आफ़्टरशॉक के लिए तैयार रहें।

### **बाद में:**

- बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों से होकर ड्राइव न करें।
- क्षतिग्रस्त इमारतों से दूर रहें।

## **चक्रवाती तूफ़ान**

चक्रवाती तूफ़ान उष्णकटिबंधीय तूफ़ान होते हैं जिनमें हवा की गति कम-से-कम 74 मील प्रति घंटा होती है। हालाँकि ये तूफ़ान तटवर्ती समुदायों के लिए बड़ा खतरा होते हैं, पर वे किनारे से सैकड़ों मील अंदर भी मूसलधार बारिश और गंभीर बाढ़ का कारण बन सकते हैं।

### **पहले:**

- अपने जोखिम से अवगत रहें: पैसिफ़िक हरिकेन सीज़न यानी प्रशांत महासागर में चक्रवाती तूफ़ान आने का समय 15 मई से 30 नवंबर होता है; वहीं एटलांटिक हरिकेन सीज़न यानी एटलांटिक महासागर में चक्रवाती तूफ़ान आने का समय 1 जून से 30 नवंबर होता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर या अपार्टमेंट का भीतरी हिस्सा सुरक्षित हो ताकि गिरते मलबे से चोटें न लगे। परिजनों या दोस्तों से तस्वीरों के भारी फ़्रेमों और आइनों को बिस्तरों से दूर कसवाएँ। भारी वस्तुओं को निचली शेल्फ़ों पर रखें। शेल्फ़ों को वॉल स्टड से कस दें।
- खुद को अपने निकास मार्ग से परिचित करें।
- संभावित बाढ़ के लिए तैयारी करें।

### **दौरान:**

- यदि आदेश जारी हो तो तुरंत घर छोड़कर निकल जाएँ।
- यदि आप घर पर हों, तो किसी बिना खिड़की वाले कमरे में आश्रय लें, या बड़े फ़र्निचर या बड़ी वस्तुओं, जो आप पर गिर सकते हैं, से दूर आश्रय लें।
- यदि आप घर में फँसे हों और घर में पानी घुसने लगे, तो इमारत का जो सबसे ऊँचा भाग आपकी पहुँच में हो वहाँ जाकर मदद की प्रतीक्षा करें।

## **जंगल की आग**

जंगल की आग जंगलों और घास के मैदानों जैसे प्राकृतिक स्थानों में शुरू होती है पर वह बहुत जल्द





आवासीय समुदायों के लिए खतरा बन सकती है। हवा की स्थितियाँ खतरनाक होने और आपातकालीन निकास की ज़रूरत पड़ने की संभावना होती है। अचानक बिजली कटौती भी हो सकती है क्योंकि बिजली कंपनियाँ बिजली के तारों के जलने के जोखिम को घटाने के लिए क्षेत्रीय ग्रिड अपनी ओर से पहल करके बंद कर देती हैं। जंगल की आग के तुरंत बाद बाढ़ का जोखिम भी बढ़ जाता है क्योंकि झुलस चुकी ज़मीन पानी सोख नहीं पाती है। लकवाग्रस्त लोगों को सभी संभावित हालात के लिए तैयार रहना चाहिए।

### पहले:

- अपने घर में किसी ऐसे सुरक्षित स्थान की पहचान करें जिसे बंद करने पर बाहर का कुछ भी अंदर न आ सकता हो, जैसे बाथरूम।
- यदि आप ऐसी द्वितीयक स्थितियों से ग्रस्त हैं जो आपके फेफड़ों को प्रभावित करती हैं, तो किसी पोर्टेबल एयर प्यूरीफ़ायर की व्यवस्था करके रखें, इससे बाहर की हवा में धुआँ होने के बावजूद कमरे की हवा को साफ़ रखने में मदद मिलेगी।
- अपनी संपत्ति के चारों ओर अग्नि प्रतिरोधी क्षेत्र बनाएँ। लकड़ियों के ढेरों को घर से कम-से-कम 30 फुट दूर बजरी पर या किसी बंद शेड में स्टोर करें। अहाते में घास/छाद, सूखी पत्तियाँ, और चीड़ के काँटे इकट्ठे न होने दें।
- बिजली, गैस, फोन आदि की स्थानीय कंपनियों और सरकारी एजेंसियों से संपर्क करके पता लगाएँ कि सार्वजनिक बिजली कटौती के बारे में निवासियों को सूचना कैसे दी जाएगी, पर साथ ही, इस बात के लिए भी तैयार रहें कि अग्रिम सूचना देना हमेशा संभव नहीं होता है।
- अपने निकास मार्गों को पहले से जान लें, ताकि यदि आपको तुरंत निकलना पड़े तो काम आएँ।

### दौरान:

- सारी खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद कर दें। यदि आप फँस गए हैं तो 911 को कॉल करें।
- लाइटें जला दें ताकि बचावकर्मी आपको ढूँढ़ सकें।

- साँस में धुआँ कम-से-कम जाए इसके लिए N95 मास्क पहन लें।
- किसी अंदरूनी, बिना खिड़की वाले कमरे में चले जाएँ।
- यदि संभव हो तो अपनी व्हीलचेयर से निकलकर फ़र्श पर आ जाएँ। धुआँ ऊपर उठता है, इसलिए साँस लेने के लिए सर्वोत्तम हवा नीचे फ़र्श के करीब मिलेगी।

### बाद में:

- बिजली के गिरे हुए तारों को न छुएँ।
- साफ़-सफ़ाई के दौरान रबर के दस्ताने और डस्ट मास्क पहनें। जंगल की आग से निकली राख त्वचा, नाक, और गले को उत्तेजित कर सकती है।
- राख की सफ़ाई के लिए लीफ़ ब्लोअर या शॉप वैक्यूम का उपयोग न करें, ऐसा करने से छोटे-छोटे कण उड़कर हवा में फैल सकते हैं। राख को सावधानी से समेटें, किसी प्लास्टिक के कूड़ा बैग में डालें, और बाहर फेंक दें।
- सर्विस एनिमल्स और/या पालतुओं को नहलाएँ ताकि उनके फ़र और त्वचा पर इकट्ठा राख हट जाए।

### अत्यधिक गर्मी

अत्यधिक गर्मी पश्चिमी राज्यों के लिए बहुत पहले से एक जोखिम है, पर यह अब देश के पूरे दक्षिणी अर्द्धभाग, जिसमें टेक्सस, एरिजोना और फ़्लोरिडा भी आते हैं, के लिए समस्या बनती जा रही है। अत्यधिक गर्मी से ऐसे लोगों के लिए विशेष जोखिम हो सकता है जिन्हें मेरु रज्जु की चोट के कारण अपने शरीर के तापमान के नियंत्रण में कठिनाई होती है।

### पहले:

- स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों को कॉल करके सामुदायिक कूलिंग केंद्रों के स्थान पता करें; पहले से वहाँ जाकर सुनिश्चित करें कि वे सुगम्य हों।
- ऐसे सार्वजनिक स्थानों की पहचान करें जहाँ आप हीट वेव के दौरान सुरक्षित ढंग से खुद को ठंडा रख सकते हैं, जैसे चौड़े गलियारों वाले विशाल रिटेल स्टोर।
- गर्म दिनों में धूप रोकने के लिए शेड या पर्दे लगाएँ, दरवाज़ों और खिड़कियों पर वेदर स्ट्रिपिंग लगाएँ, और विंडो एयर कंडीशनर लगाएँ। (सामाजिक सुरक्षा अशक्तता बीमा (सोशल सिक्योरिटी डिसेबिलिटी इंश्योरेंस) आदि लाभ पाने वाले व्यक्ति स्वतः ही केंद्र-पोषित निम्न आय गृह ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (लो-इनकम होम एनर्जी असिस्टेंस प्रोग्राम (<https://www.benefits.gov/benefit/623>)) के पात्र हो सकते हैं, जो घर की ऊर्जा संबंधी मरम्मतें प्रदान करता है; ऐसी मरम्मतों में मौसमीकरण (इमारत और उसके अंदरूनी भागों को मौसम के घटकों से बचाना) शामिल है।)

### दौरान:

- स्थानीय कूलिंग केंद्रों और एयर कंडीशनिंग वाले सार्वजनिक स्थानों में जाएँ।
- पानी की कमी न होने दें। पानी हमेशा साथ रखें, और साथ में स्प्रे बोतल और तौलिये भी। ठंडक पाने के लिए त्वचा पर पानी स्प्रे करें या गीले तौलिये रखें। कार में या ट्रैवल बैग में अतिरिक्त पानी रखें।

- चौड़े किनारों वाली टोपी पहनें और ऐसे हल्के कपड़े पहनें जो पसीना सोखते हों।
- व्हीलचेयर और सचलता उपकरणों पर ध्यान दें, वे धूप में छोड़े जाने पर अत्यधिक गर्म हो सकते हैं। अत्यधिक गर्म उपकरण के गर्म आर्मरिस्ट या सीट से स्पर्श होने या नंगा पैर धातु के फ्रुटरेस्ट के संपर्क में आने पर व्यक्ति की त्वचा जल सकती है।
- व्हीलचेयर को बाहर खुले में छोड़ते समय, उसे किसी छायादार स्थान में रखें और अत्यधिक गर्म होने से बचाने के लिए उसे तौलिये से ढक दें।
- कार के गर्म अंदरूनी भाग के प्रति सावधान रहें; जब संभव हो तब, उपयोग से पहले कुछ मिनटों के लिए खिड़कियाँ खोल दें या एयर कंडीशनर चलाएँ। अत्यधिक गर्मी की अवधियों में कार में लंबे समय तक न बैठें, और न ही किसी पशु को कार में छोड़ें।
- त्वचा के धूप से झुलसने पर नज़र रखें, उसके कारण दबाव से लगने वाली चोटें पैदा हो सकती हैं और ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया सक्रिय हो सकता है; यह एक प्राणघातक मेडिकल आपातस्थिति है जो T6 या इससे ऊपर के स्तर पर मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त लोगों को प्रभावित करती है।
- गर्मी के कारण निढालता के संकेतों को पहचानें: अत्यधिक पसीना, पेशियों में ऐंठन, उल्टियाँ, निढालता, चक्कर आना, लू लगना जिसमें शामिल है तापमान 103 डिग्री से अधिक होना, लाल, गर्म व सूखी त्वचा जिस पर पसीना नहीं आता है, दिल की धड़कन तेज़ होना, चक्कर आना और भ्रम। यदि लक्षण पैदा हों तो तुरंत मेडिकल देखभाल प्राप्त करें।



## सर्द मौसम

उत्तरी राज्यों, पूरे मध्य-पश्चिम अमेरिका, और पूरे पश्चिमी अमेरिका की पर्वत श्रृंखलाओं में रहने वाले समुदायों के लिए खतरनाक सर्द मौसम नियमित रूप से खतरनाक स्थितियाँ पैदा करता है। बर्फ़ीले तूफ़ान और बर्फ़ की आँधियाँ सड़कें बंद कर सकते हैं, डिलीवरी और सप्लाई चेन को बाधित कर सकते हैं, और कई-कई दिनों तक बिजली कटौती होने या फोन सेवाएँ बंद रहने का कारण बन सकते हैं।

अत्यधिक ठंड से ऐसे लोगों के लिए जोखिम हो सकता है जिन्हें मेरु रज्जु की चोट के कारण अपने शरीर के तापमान के नियंत्रण में कठिनाई होती है।

### **पहले:**

- घर को गर्म करने के स्रोतों को खाली होने से पहले दोबारा भर लें (तेल और प्रोपेन शामिल)। सर्द तूफान के बाद ईंधन वाहकों को आप तक पहुँचने में कई दिन लग सकते हैं।
- निकास पथों, ड्राइव वे और साइडवॉक पर जमी बर्फ हटाने की योजना काफ़ी पहले से बना लेना सुनिश्चित करें; परिजनों या दोस्तों से मदद माँगें या किसी पेशेवर सेवा से काम लें।
- कार में प्राथमिक उपचार किट और आपातकालीन ज़रूरी सामान तैयार रखें; यदि किसी तूफान के दौरान आप सड़क पर फँस गए तो काम आएँगे। इस सामान में कंबल, प्र्लेयर, जंपर केबल, रेत, फ़्लैशलाइट, गर्म कपड़े, बोतलबंद पानी, जल्द खराब न होने वाले स्नैक्स, और बचावकर्ताओं को संकेत भेजने हेतु एंटेना या दरवाज़े पर बाँधने के लिए लाल कपड़ा शामिल करें।

### **दौरान:**

- यदि घर को गर्म रखने वाले ईंधन (तेल और प्रोपेन) की कम मात्रा बची हो तो थर्मोस्टैट को घटाकर गर्मी बचाएँ।
- जो कमरे उपयोग में नहीं हैं उन्हें पूरी तरह से बंद करके और, डोरवे की दरारों में तौलियों के रोल बनाकर बिछाकर, गर्मी बचाएँ।
- ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के लिए खाते-पीते रहें। एल्कोहॉल और कैफ़ीन से बचें, ताकि शरीर में पानी की कमी और हायपोथर्मिया न होने पाए।
- यदि घर से निकल रहे हों तो गर्म कपड़े पहनें और हाथों व सिर को हमेशा ढककर रखें। बाँहों व पैरों में संवेदना न होने पर फ़्रॉस्टबाइट और हायपोथर्मिया के संकेतों व लक्षणों की पहचान करना कठिन हो सकता है।
- यदि आप तूफान के दौरान कार में फँस गए हों, तो कार में ही रहें। गर्मी के लिए हर घंटे 10 मिनट मोटर (इंजन) चलाएँ और कार्बन मोनोऑक्साइड की विषाक्तता से बचने के लिए खिड़की ज़रा-सी खोल दें ताकि ताज़ा हवा आ सके।

### **बवंडर**

गरज और बिजली वाले तूफानों, उष्णकटिबंधीय तूफानों, या चक्रवाती तूफानों से बवंडर सक्रिय हो सकते हैं। कीप जैसी आकृति वाला बादल, जिसमें बहुत तेज़ी से घूमती हवा होती है, एक मील तक चौड़ा हो सकता है और अपने रास्ते में 50 मील तक हर चीज़ तबाह कर सकता है। बवंडर उत्तरी अमेरिका के मैदानी क्षेत्रों में सबसे आम हैं, पर वे पूरे अमेरिका में आते रहते हैं।

### **पहले:**

- आश्रय लेने के लिए किसी सुरक्षित स्थान की पहचान करें। यदि तहखाना सुगम्य न हो तो घर की सबसे निचली मंज़िल पर किसी बिना खिड़की वाले कमरे, जैसे बाथरूम या क्लोज़ेट, के उपयोग की योजना बनाएँ।
- बवंडर के चेतावनी संकेतों से खुद को परिचित करें; इनमें शामिल हैं, गरज व बिजली वाले तूफान के



पास एक घूमता हुआ, कीप जैसी आकृति वाला बादल, तूफ़ान के भीतर तेज़ दहाड़ या अचानक शांति, और/या काला या हरा आसमान।

### दौरान:

- यदि आप घर पर हैं तो, यदि संभव हो तो तहखाने में, नहीं तो किसी बिना खिड़की वाले कमरे में शरण लें। व्हीलचेयर के पहियों को लॉक कर लें।
- यदि आप कार में हैं तो किसी ओवरपास या ब्रिज के नीचे न रुकें। बल्कि कोई निचली व सपाट ज़मीन तलाशें।
- आप चाहे जहाँ भी हों, अपने सिर व गर्दन को अपनी बाँहों से या किसी किताब अथवा कंबल से ढक लें, ताकि उड़ती वस्तुओं से उन्हें सुरक्षित रखा जा सके।

### बाद में:

- बिजली के गिरे हुए तारों से बचें।
- सावधानी के साथ यात्रा करें। हो सकता है कि सड़कें नुकसान के कारण बंद हों, और बिजली बहाल होने के बाद भी, हो सकता है कि ट्रैफ़िक सिग्नल तुरंत काम करना शुरू न करें।

### रासायनिक आपातस्थिति

औद्योगिक दुर्घटनाएँ, या ट्रेन के पटरी से उतरने जैसी घटनाएँ, लोगों के लिए जहाँ हैं वहीं आश्रय लेना आवश्यक कर सकती हैं। यदि स्थानीय अधिकारी यह आदेश दें तो तुरंत:

- सारी खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद कर दें।
- दरवाज़ों को तौलियों या कंबलों से सील कर दें।
- फ़ायरप्लेस के डैपर को बंद कर दें।

- एयर कंडीशनिंग और HVAC सिस्टम बंद कर दें।
- किसी बिना खिड़की वाले अंदरूनी कमरे में आश्रय लें।
- सेल फोन, चार्जर और/या बैटरी से चलने वाला रेडियो साथ रखें।
- अपडेट के लिए स्थानीय मीडिया और रेडियो सूचनाओं पर नज़र रखें: जब तक अधिकारी यह घोषणा न कर दें कि बाहर निकलना सुरक्षित है, तब तक बाहर न निकलें।

## शिक्षा और कार्यों का समर्थन

क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन का जीवन की गुणवत्ता अनुदान कार्यक्रम वर्ष 2014 से अब तक देश भर में ऐसे संगठनों को \$200,000 से अधिक के अनुदान दे चुका है जो आपदाओं के दौरान लकवाग्रस्त लोगों की ज़रूरतों की पूर्ति सुनिश्चित करने का काम कर रहे हैं।

यूटिका, न्यू यॉर्क में, आत्मनिर्भर जीवन-यापन संसाधन केंद्र (रिसोर्स सेंटर फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग (<https://www.rcil.com>)) ने अपने अनुदान का उपयोग करके एक ऑनलाइन संसाधन केंद्र बनाया जो समुदाय के लोगों और देखभालकर्ताओं को आपातस्थितियों की पहचान और तैयारी में मदद देता है। प्वेर्तो रीको में, **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (आत्मनिर्भर जीवन-यापन पहुँच-विस्तार आंदोलन)** (<https://mavi-pr.org>) ने आपदा से पहले, के दौरान और बाद में तैयारी और प्रतिक्रिया को और मज़बूती देने के लिए अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के साथ काम करने वाले संगठनों हेतु व्यापक प्रशिक्षण संचालित किए। और बर्कली, कैलिफ़ोर्निया में, **ईजी डज इट (संभलकर) एमरजेंसी सर्विसेज** (<https://easydoesitservices.org>) ने तैयारियाँ करने और घरों को भूकंपरोधी बनाने में मदद के लिए परिवारों और देखभालकर्ताओं से मुलाकातें कीं।

कार्यक्रम के डायरेक्टर मार्क बोगोसियन का कहना है, “रीव फ़ाउंडेशन को ऐसा एकमात्र राष्ट्रीय फ़ाउंडेशन होने पर गर्व है जो लकवे के साथ जी रहे लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने पर विशेष रूप से लक्षित आपदा तैयारी फ़ंडिंग प्रदान करता है”। “हमारे अनुदानग्राहियों ने जो काम किया है उससे हजारों परिवारों को आपातस्थितियों के लिए तैयार होने में मदद मिली है, और साथ ही स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों के लिए अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की ज़रूरतें समझना भी आसान हुआ है, जिससे एक अधिक प्रभावी और समावेशी सामुदायिक प्रतिक्रिया की रचना हो पाई है।”

जीवन की गुणवत्ता अनुदान कार्यक्रम (क्वालिटी ऑफ़ लाइफ़ ग्रांट्स प्रोग्राम) (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) 25 से भी अधिक प्रकार की फ़ंडिंग देता है जिनमें आपातकालीन तैयारियों की पहलें और अनुकूलि खेलकूद कार्यक्रमों से लेकर, लकवे के साथ जी रहे लोगों के परिजनों और देखभालकर्ताओं के लिए देखभाल की जिम्मेदारी से अल्पकालीन राहत तक शामिल हैं। अनुदान आवेदन प्रक्रिया के बारे में और जानकारी के लिए, **रीव फ़ाउंडेशन की वेबसाइट** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>) पर जाएँ।

### घर वापसी

यदि आपको घर से निकाला/बचाया गया था, तो जब तक स्थानीय प्राधिकरण यह घोषणा न कर दें कि लौटना सुरक्षित है, तब तक घर न लौटें। दिन के उजाले में लौटें क्योंकि तब आप नुकसान का आकलन आसानी से कर सकेंगे और खतरों से बच सकेंगे, विशेष रूप से तब यदि बिजली गई हुई है। यदि आपको अपने घर में कुछ खिसकता-सा महसूस हो या अजीब आवाज़ें सुनाई दें तो तुरंत बाहर निकल जाएँ: हो सकता है कि इमारत या छत के ढहने का खतरा हो। यदि घर वापसी पर आपको गैस की गंध आए तो तुरंत बाहर निकल जाएँ। दमकल विभाग या गैस कंपनी को निरीक्षण के लिए बुलाएँ और जब तक संपत्ति का आकलन करके उसे सुरक्षित घोषित न कर दिया जाए तब तक घर में न लौटें।

यदि आपकी बिजली कटी रहे, तो गर्म (या एयर कंडीशनिंग वाले) आपातकालीन आश्रय स्थलों में दिन गुजारें। अपने घर के भीतर जनरेटर या कैंप स्टोव का उपयोग न करें। कार्बन मोनोऑक्साइड की विषाक्तता, बिजली कटौती झेल रहे क्षेत्रों में तूफान के बाद की मौतों के सबसे बड़े कारणों में से एक है।

### नुकसान का दस्तावेज़ीकरण

साफ़-सफ़ाई करने से पहले संपत्ति के और व्यक्तिगत वस्तुओं के फोटो लें। आपको बीमा दावों और



FEMA सहायता के लिए उनकी ज़रूरत पड़ेगी।

**नुकसान का हिसाब लगाएँ:** अपने फोन पर व्यक्तिगत संपत्ति के नुकसानों की एक लिस्ट बोलकर या टाइप करके बनाएँ और उसे अपडेट करते जाएँ; जैसे-जैसे आपको वस्तुओं या बिंदुओं की याद आती जाए वैसे-वैसे उन्हें जोड़ते जाएँ। बीमा प्रतिपूर्ति के लिए बिंदुवार लिस्ट (मरम्मत/नई वस्तु खरीदने की लागतों के साथ) बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। संघीय (केंद्रीय) स्तर पर घोषित आपदा से हुए ऐसे नुकसान जिन्हें बीमा कवर नहीं करता है, वे आपकी संघीय आयकर विवरणी (फ़ेडरल इनकम टैक्स रिटर्न) में से

काटे जा सकते हैं। (आप ऐसे आपदाजन्य नुकसानों और चोरी से हुए नुकसानों को नहीं काट सकते जिन्हें बीमा कवर करता है।)

**रसीदें संभालकर रखें:** अधिकांश गृहस्वामी बीमा पॉलिसियाँ किसी प्राकृतिक आपदा के कारण नुकसान होने की स्थिति में 'उपयोग की हानि' कवरेज सक्रिय कर देती हैं। घर के रहने-योग्य न रहने पर जिन वस्तुओं और व्ययों के प्रतिस्थापन की ज़रूरत होती है, जैसे किराने का सामान, कपड़े, अल्पकालिक किराया, वे सब आम तौर पर कवर होते हैं। सारी रसीदें संभालकर रखें, यदि आपके बीमा प्लान ने प्रतिपूर्ति के लिए सुबूत माँगे तो काम आएँगी। बीमा कंपनी से पूछकर पता करें कि आपके पास यह कवरेज है या नहीं, और यदि है तो उसे लागू करवाना सुनिश्चित करें।

## साफ़-सफ़ाई

प्राकृतिक आपदाओं से उबरने में कई सप्ताह, कई माह, या कई वर्ष तक लग सकते हैं। दैनिक जीवन बहाल करने की दिशा में पहला कदम है मलबे की साफ़-सफ़ाई, जिसमें जंगल की आग से उपजी राख और टूटा काँच समेटने से लेकर तहखाने में जमा काली फफूँद का उपचार तक शामिल हो सकता है। सुरक्षित साफ़-सफ़ाई के कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- हमेशा सुरक्षा का साजोसामान पहनें, जैसे रबर के दस्ताने, सुरक्षा चश्मा और डस्ट मास्क।
- गीले स्थानों को सुखाने के लिए दरवाजे और खिड़कियाँ खोल दें और औद्योगिक पंखों का उपयोग करें।
- यदि आपको दमा या ऐसी अन्य स्वास्थ्य स्थितियाँ हैं जो आपके फेफड़ों को प्रभावित करती हैं, तो जिन इमारतों में फफूँद दिख रही हो या उसकी गंध आ रही हो उन इमारतों में प्रवेश न करें।
- जिन वस्तुओं को जल्दी नहीं सुखाया जा सकता, जैसे गद्दे, कालीन, अपहोल्स्ट्री वाला फ़र्निचर, किताबें और कागज़ के उत्पाद, उन्हें फेंक देना चाहिए।
- यदि मलजल या बाढ़ के पानी ने ड्रायवॉल और/या इंसुलेसन को खराब कर दिया हो तो क्षतिग्रस्त हिस्सों को जल्द से जल्द निकाल दें।
- सारी गीली वस्तुओं और सतहों को गर्म पानी और कपड़ों या बर्तनों के डिटरजेंट से रगड़ें।
- छतों, दीवारों या प्लमिंग (प्लम्बिंग) के रिसावों की जल्द से जल्द मरम्मत करवाएँ।
- यदि सफ़ाई के लिए ब्लीच का उपयोग कर रहे हों तो हमेशा पहले दरवाजे और खिड़कियाँ खोल दें।
- अपनी स्थानीय नगरपालिका से पूछकर देखें कि मलबा, जिसमें क्षतिग्रस्त व्यक्तिगत वस्तुएँ और गिरी हुई शाखाएँ शामिल हैं, को हटाने की कोई योजना लागू है या नहीं।
- यदि आप अत्यधिक नुकसान के कारण लंबे समय तक अपने घर लौट नहीं पाएँगे, तो अपनी यूटिलिटी (बिजली व गैस) की आपूर्ति और समाचारपत्र की डिलीवरी अस्थायी रूप से रुकवा दें। एक पोस्ट ऑफ़िस बॉक्स खुलवाकर डाक फ़ॉरवर्ड करें।

## भावनाएँ संभालना



प्राकृतिक आपदाएँ अपने पीछे तबाह समुदाय और उजाड़ प्रकृति छोड़ जाती हैं, और लोगों के जीवन पर पड़ने वाला भावनात्मक बोझ बहुत भारी हो सकता है। पदार्थ दुरुपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रशासन (सब्सटेंस एब्यूज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन) की बहुभाषी आपदा संकट हेल्पलाइन (डिजास्टर डिस्ट्रेस हेल्पलाइन) (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) आपदाओं से पहले, के दौरान और बाद में परामर्श और सहायता प्रदान करती है। आपदाओं से संबंधित भावनात्मक संकट महसूस कर रहे व्यक्ति सहायता के लिए और स्थानीय आपदा-संबंधी संसाधनों व संकट केंद्रों को रेफ़रल के लिए दिन में किसी भी समय 1-800-985-5990 पर कॉल कर सकते हैं।



## **FEMA आपदा सहायता के लिए आवेदन करना**

जो लोग किसी प्राकृतिक आपदा से प्रभावित हुए हैं और, जिन लोगों के पास पर्याप्त बीमा कवरेज नहीं है, वे संघीय आपातस्थिति प्रबंधन अभिकरण (फ़ेडरल एमरजेंसी मैनेजमेंट एजेंसी, FEMA) की ओर से मिलने वाली वित्तीय सहायता के लिए आवेदन कर सकते हैं। FEMA आपदा सहायता पर टैक्स नहीं लगता है और यह सहायता अन्य सरकारी लाभों, जिनमें सामाजिक सुरक्षा बीमा (सोशल सिक्योरिटी इंश्योरेंस), मेडिकएड (Medicaid), और पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (सप्लिमेंटल न्यूट्रिशन असिस्टेंस प्रोग्राम) शामिल हैं, को प्रभावित नहीं करती है।

### **FEMA सहायता निम्नलिखित के लिए उपलब्ध हो सकती है:**

- आवास, जिसमें होटलों और रेंटल संपत्तियों में अस्थायी आश्रय से लेकर गृह प्रतिस्थापन तक शामिल है, बशर्ते व्यक्ति का घर तूफान से हुए नुकसान के कारण पहुँच से बाहर, असुरक्षित, या तबाह हो गया हो।
- खतरा घटाने से संबंधित मरम्मतें, जिनमें, भावी बाढ़ के नुकसान से बचने के लिए वॉटर हीटर या भट्टियों को ऊँचा उठाना, और इलेक्ट्रिक पैनलों की जगह बदलना शामिल है।
- क्षतिग्रस्त आवश्यक वस्तुएँ, जिनमें कपड़े, ढीलचेयर और अन्य सचलता यंत्र, टिकाऊ मेडिकल उपकरण, दवाएँ, और वाहन शामिल हैं।
- बच्चों की देखभाल के व्ययों में वृद्धि, और आपदा में लगी चोटों के कारण मेडिकल और डेंटल व्यय।

FEMA वैयक्तिक एवं गृहस्थी कार्यक्रम (इंडिविजुअल एंड हाउसहोल्ड्स प्रोग्राम) (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) के लिए आवेदन करें, या तो किसी आपदा रिकवरी केंद्र (डिजास्टर रिकवरी सेंटर) पर खुद आकर (नजदीकी केंद्र का पता जानने के लिए DRC और अपना ज़िप कोड लिखकर 43362 पर भेजें), या DisasterAssistance.gov (<https://www.disasterassistance.gov>) पर ऑनलाइन, या फिर 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585) पर कॉल करके।

लकवाग्रस्त लोगों के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे रजिस्ट्रेशन फ़ॉर्म पर मौजूद सभी प्रासंगिक अशक्तता-संबंधी प्रश्नों के उत्तर YES (हाँ) में दें।

जब आप हँ में उत्तर देते हैं तो आपसे यह बताने को कहा जाता है कि पूरी रिकवरी प्रक्रिया में आपको क्या-कुछ चाहिए होगा, इसमें क्षतिग्रस्त ढीलचेयर या अनुकूली वैन के स्थान पर दूसरी चेयर या वैन की व्यवस्था से लेकर, देखभाल में बाधा के चलते दैनिक जीवन-यापन की ज़रूरतों में मदद तक शामिल है। यदि संभव हो तो अपना आवेदन भरने से पहले FEMA का निर्देशों वाला वीडियो (जो उसके YouTube चैनल <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI> पर उपलब्ध है) देखें। और फ़ॉर्म जमा करने से पहले अच्छी तरह से दो बार चेक कर लें कि आपने अशक्तता से संबंधित सभी प्रश्नों के उत्तर हँ में दिए हों। यदि आप फोन से रजिस्टर करते हैं, तो कहें कि कॉल के अंत में प्रतिनिधि आपको आपके उत्तर पढ़कर सुनाए ताकि सुनिश्चित हो सके कि वे सही-सही रिकॉर्ड हुए हैं।

यदि आपको FEMA सहायता मिलती है, तो सभी खरीदारियों और व्ययों की सारी रसीदें कम-से-कम तीन वर्षों तक संभालकर रखें, भविष्य में ऑडिट हुआ तो काम आएँगी।

### अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के लिए आपदा प्रतिक्रिया को मज़बूती देना

शर्मन गिलम्स, जूनियर इस बात को समझते हैं कि लोग आपदाओं के बारे में सोचना पसंद नहीं करते हैं। कौन अपना दिन किसी ऐसे सबसे खराब हालात वाले दिन की कल्पना करके बर्बाद करना चाहेगा जो अभी आया ही नहीं है?

वे कहते हैं, “पर आपको यह करना ही होगा”। “मैं इसकी तुलना जीवन बीमा से करता हूँ। जीवन बीमा के बारे में बात करने का सबसे खराब समय वह है जब आपका कोई प्रियजन मरने वाला हो। आपको यह काम तब करना चाहिए जब आप व आपके परिजन स्पष्ट तरीके से सोच सकते हों और आपके पास बारीकियों के बारे में सोचने का समय हो। और आपातस्थिति की तैयारी पर भी यही बात लागू होती है।”

संघीय आपातस्थिति प्रबंधन अभिकरण (फ़ेडरल एमरजेंसी मैनेजमेंट एजेंसी, FEMA) में डिसेबिलिटी कोऑर्डिनेटर और ऑफ़िस ऑफ़ डिसेबिलिटी इंटीग्रेशन एंड कोऑर्डिनेशन का डायरेक्टर होने के नाते गिलम्स दो चीज़ें सुनिश्चित करने की दिशा में काम कर रहे हैं, पहली, कि FEMA आपदा की स्थिति में अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की सहायता करे, और दूसरी, कि पूरा समुदाय खुद भी तैयार हो। अशक्तता के क्षेत्र में काम करने वाले संगठनों और राज्य स्तरीय, स्थानीय, जनजातीय, और प्रादेशिक भागीदारों के साथ मिलकर काम करते हुए, गिलम्स लोगों को अपनी ओर से पहल करने को प्रेरित करते हैं। ‘चलो बैग’ तैयार करें। दोस्तों और परिजनों के साथ मिलकर एक योजना बनाएँ। निकास/बचाव मार्गों की पहचान करें और स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधन अधिकारियों से जुड़ें। बहुत खराब मौसम के बारे में तुरंत समाचार पाते रहने के लिए मोबाइल अलर्ट हेतु साइन-अप करें।

वे कहते हैं, “हम लोगों को सबसे खराब हालात के लिए किस प्रकार सर्वोत्तम ढंग से तैयार करते हैं?” “हम अनिश्चितता को अधिकतम संभव घटाने के लिए लोगों को जो जानकारी चाहिए वह सारी जानकारी देने के द्वारा उन्हें सशक्त बनाकर ऐसा करते हैं।”

गिलम्स के प्रयास उनके खुद के अनुभव पर आधारित हैं। एक कार दुर्घटना में C6-C7 स्तर पर मेरू रज्जु की चोट लगने के पाँच वर्ष बाद 2007 में जंगल की आग सैन डिएगो स्थित उनके घर के खतरनाक ढंग से पास आ गई। वे बताते हैं, “मुझे हवा में कालिख का स्वाद आ रहा था”।

पर उन्होंने न तो तैयारी की थी और न ही वे घर छोड़ने को तैयार थे, क्योंकि उन्हें शंका थी कि आपातकालीन आश्रय स्थल में उन्हें उनकी ज़रूरत की मदद नहीं मिल पाएगी।

वे कहते हैं, “मुझे यह चिंता थी कि मेरी खास ज़रूरतों के चलते मुझे बोझ समझा जाएगा”।

गिलम्स भाग्यशाली थे, पर उस अनुभव ने FEMA में उनके नज़रिये को दिशा दी है।

वे कहते हैं, “मैंने यह सोचना शुरू किया कि, ‘मैं वापस उस फ़ैसले के पल के बारे में कैसे सोचूँ ताकि मैं औरों को मुझसे अलग फ़ैसला लेने को प्रेरित कर पाऊँ”। “यही बात FEMA के अशक्तता एकीकरण (डिसेबिलिटी इंटीग्रेशन) तैयारी प्रयासों के लिए मेरा नज़रिये की सबसे मुख्य बात है।”



गिलम्स व्यापक पहुँच-विस्तार के साथ-साथ अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों की राय को भी FEMA की आयोजना, न्यूनीकरण और प्रतिक्रिया में शामिल करते हैं। वे कहते हैं कि समुदाय का फ़ीडबैक आपदा के बाद के परिणामों को बेहतर बनाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है; इन परिणामों में अलर्ट सिस्टमों की प्रभावशीलता का आकलन करने से लेकर, FEMA के ज़मीनी अशक्तता एकीकरण सलाहकारों की स्थानीय आपातस्थिति प्रबंधकों को इस बात की व्यापक समझ देने में मदद करना तक शामिल है कि आश्रय स्थलों में शरण लेने वाले लोगों की मदद का सर्वोत्तम तरीका क्या है। गिलम्स कहते हैं, “योजना बनाने की प्रक्रिया में अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों को शामिल

करना ज़रूरी है, ताकि हर कोई समझ पाए कि सिस्टम उनकी मदद किस-किस तरीके से करेगा”। “ताकि, कोई भी व्यक्ति अपना घर छोड़ने से पहले ही हारा हुआ महसूस न करे। हमारा आइडिया यह है – लोगों को तैयारी करने में और सिस्टम में भरोसा बनाए रखने में मदद देना।”

**आपातस्थिति की तैयारियों के संसाधन [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability) पर उपलब्ध हैं।**

## ऑपरेशन ब्लू रूफ़

आपदा के बाद क्षतिग्रस्त छतों की मरम्मत के लिए तुरंत और मुफ्त मदद उपलब्ध हो सकती है। FEMA के साथ भागीदारी में अमेरिकी अभियंता सैन्य कोर (U.S. आर्मी कोर ऑफ़ इंजीनियर्स) की देखरेख में चलने वाला ऑपरेशन ब्लू रूफ़ <https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), प्राकृतिक आपदाओं से क्षतिग्रस्त छतों के लिए आपातकालीन फ़ाइबर-रीएन्फ़ोर्सड शीटिंग प्रदान करता है, जिससे मकानमालिक और किरायेदार स्थायी मरम्मतों के होने तक घर पर ही रहने में सक्षम हो पाते हैं।

इस सेवा हेतु क्वालिफ़ाई करने के लिए यह ज़रूरी है कि प्रभावित घर प्राथमिक निवास हो और छत 50 प्रतिशत से अधिक क्षतिग्रस्त न हो। धातु की छतों पर तिरपाल लगाया जा सकता है या नहीं यह तय करने की पात्रता और सचल घरों की पात्रता का आकलन केस-दर-केस आधार पर किया जाएगा।

ऑपरेशन ब्लू रूफ़ हेतु आवेदन के लिए **1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)** पर कॉल करें।

## **FEMA निर्णयों के विरुद्ध अपील करना**

यदि आपने FEMA सहायता के लिए आवेदन किया है और आपको यह नोटिस मिलता है कि आपका अनुरोध अस्वीकृत हो गया है या आपका आवेदन अधूरा है, तो आपके पास अपील (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>) करने का अधिकार है।

सबसे पहले यह पता करें कि आपका आवेदन अस्वीकृत क्यों हुआ। अस्वीकृति कोडों की एक लिस्ट FEMA की वेबसाइट पर “Help After a Disaster - Applicant’s Guide to the Individuals and Households Program” (आपदा के बाद मदद - व्यक्ति एवं गृहस्थी कार्यक्रम के लिए आवेदक मार्गदर्शिका) ([https://www.fema.gov/pdf/about/process/help\\_after\\_disaster\\_english.pdf](https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf)) में उपलब्ध है; पेज 11 पर “If you are not eligible for help” (यदि आप मदद के पात्र नहीं हैं) नामक अनुभाग देखें।

निर्णय मिलने से 60 दिनों के भीतर लिखित अपील प्रस्तुत करना ज़रूरी है। राष्ट्रीय आपदा विधिक सहायता संसाधन केंद्र (नेशनल डिजास्टर लीगल एड रिसोर्स सेंटर) (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) अपील पत्र तैयार करने में लोगों की मदद के लिए एक मुफ्त टैम्पलेट प्रदान करता है। किसी निर्णय के विरुद्ध अपील करते समय संबंधित समर्थक दस्तावेज़, जैसे ठेकेदार के लागत अनुमान और बीमा कंपनियों के अस्वीकृति पत्र, शामिल करें।

### **लिखित अपीलें इस पते पर डाक से भेजें:**

FEMA - Individuals & Households Program  
National Processing Service Center  
P.O. Box 10055  
Hyattsville, MD 20782-8055

या इस नंबर पर फ़ैक्स करें:

1-800-827-8112

Attention: FEMA - Individuals & Households Program

### **कानूनी सेवाएँ**

संघीय (केंद्रीय) स्तर पर घोषित आपदाओं के सर्वाइवर FEMA के आपदा विधिक सेवाएँ कार्यक्रम (डिजास्टर लीगल सर्विसेज़ प्रोग्राम) (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>) के ज़रिए मुफ्त कानूनी सेवाओं के पात्र हो सकते हैं। अमेरिकन बार एसोसिएशन का युवा अधिवक्ता संभाग (यंग लॉयर्स डिवीज़न) ([https://www.americanbar.org/groups/young\\_lawyers/projects/disaster-legal-services](https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services)), आपदाओं के सर्वाइवरों को प्रभावित करने वाली विभिन्न प्रकार की समस्याओं, जिनमें मेडिकल बिलों के बीमा दावे, निष्कासन के मुद्दे, घर मरम्मत के अनुबंध, और संपत्ति की हानि/का खोना, और FEMA अपीलें शामिल हैं, में मदद के लिए FEMA के सहयोग से जनहितकारी अधिवक्ता — यानी ऐसे अधिवक्ता जो FEMA के कर्मचारी नहीं हैं और जो FEMA को जानकारी नहीं देते हैं — प्रदान करता है। अधिक जानकारी के लिए या मदद हेतु आवेदन के लिए 1-800-621-3362 पर कॉल करें।

आपदाओं से प्रभावित जो लोग अधिवक्ता का खर्च नहीं उठा सकते उनकी मदद के लिए अतिरिक्त कानूनी संसाधन इन दो स्थानों पर उपलब्ध हैं: (1) राष्ट्रीय आपदा विधिक सहायता संसाधन केंद्र (नेशनल डिजास्टर लीगल एड रिसोर्स सेंटर) (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>), एक परोपकारी संस्था जिसकी स्थापना कैटरिना चक्रवाती तूफान के बाद हुई थी, और (2) लॉ हेल्प (<https://www.lawhelp.org/find-help>), एक कार्यक्रम जो देश भर में परोपकारी कानूनी सहायता संगठनों की ओर रेफरल, मुफ्त कानूनी अधिकार संसाधन, और स्व-पक्षधरता के टूल प्रदान करता है।

## धोखाधड़ी चेतावनी

विनाशकारी नुकसान और थकाऊ साफ़-सफ़ाई के बीच फँसे लोग धोखाधड़ी, वित्तीय धोखेबाजी, और पहचान की चोरी के प्रति विशेष रूप से असुरक्षित हो सकते हैं। हम धोखों से बचने के लिए ये सुझाव देते हैं:

### खुद की सुरक्षा करें — पहचान का सत्यापन करें

- जब आप सहायता के लिए आवेदन करेंगे तब FEMA प्रतिनिधि आपसे आपकी व्यक्तिगत जानकारी माँगे, जिसमें बैंक अकाउंट का विवरण और सोशल सिव्कारिटी नंबर शामिल हैं। पर जब तक आप यह पुष्टि न कर लें कि आप किसी सरकारी अधिकारी से ही बात कर रहे हैं, तब तक अपनी कोई भी व्यक्तिगत जानकारी किसी को भी न दें।
- यदि कोई व्यक्ति यह कहकर आपका दरवाजा खटखटाए कि वह किसी सरकारी एजेंसी से आया है, तो पहले उसकी पहचान ठीक से जाँच लें। FEMA जैकेट या शर्ट मात्र पहने होने से FEMA कर्मचारी होना साबित नहीं होता है। फ़ील्ड में मौजूद एजेंटों के लिए अपने साथ अपनी आधिकारिक पहचान रखना आवश्यक है और उन्हें पैसे माँगने या लेने की अनुमति नहीं है। यदि आपको किसी व्यक्ति से टेलीफोन कॉल आए और वह कहे कि वह सरकार के लिए काम करता है, तो कॉल काट दें और आधिकारिक एजेंसी की वेबसाइट पर लिखे नंबर पर कॉल करके उसकी पहचान की पुष्टि करें।
- FEMA स्टाफ़ आपसे तब तक संपर्क नहीं करेगा जब तक आपने मदद के लिए एजेंसी को कॉल न किया हो या सहायता के लिए आवेदन न किया हो।
- अपना FEMA रजिस्ट्रेशन नंबर न बताएँ; FEMA में काम करने वाले इंसपेक्टरों के पास उस नंबर का और आपके सोशल सिव्कारिटी नंबर तथा बैंकिंग जानकारी का रिकॉर्ड पहले से होता है।
- ऐसे व्यक्तियों से सावधान रहें जो यह दावा करते हैं कि उनकी सेवाएँ संघीय सहायता एजेंसियों से लिंक हैं; FEMA अलग-अलग ठेकेदारों का समर्थन नहीं करती है।
- अमेरिकी सैन्य अभियंता कोर (यू.एस. आर्मी कोर ऑफ़ इंजीनियर्स) के जितने भी कर्मचारी ऑपरेशन ब्लू रूफ़ के कार्यों में तैनात हैं उनके पास अमेरिकी सरकार के पहचान कार्ड होते हैं। ठेकेदारों के पास संपत्ति में प्रवेश के लिए हस्ताक्षरित राइट ऑफ़ एंट्री (प्रवेश अधिकार) फ़ॉर्म होता है। यदि ये दस्तावेज पेश न किए जाएँ तो प्रवेश की अनुमति न दें।
- FEMA या ऑपरेशन ब्लू रूफ़ से मिलने वाली मदद हेतु आवेदन के लिए कभी-भी कोई फ़ीस नहीं ली जाती है।

## नकली परोपकारी संस्थाओं और बीमा घोटालों से सावधान रहें

- संदिग्ध या अनचाहे ईमेल या टेक्स्ट संदेशों में मौजूद लिंक पर क्लिक न करें। किसी भी अपरिचित परोपकारी संस्था को दान देने से पहले, आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर या सीधे संगठन को कॉल करके दान के लिंक की जाँच करें।
- यदि आपको किसी से कॉल आए और वह कहे कि वह आपका बीमा दावा हैंडल कर रहा है, या किसी कथित ठेकेदार से कॉल आए और वह कहे कि वह आपकी बीमा कंपनी के साथ काम कर रहा है, तो कॉल काट दें और सीधे कंपनी को कॉल करके उसकी पहचान की पुष्टि करें।

## प्राइस गाउजिंग (कालाबाज़ारी/जमाखोरी) की सूचना दें

आपदा के बाद आवश्यक वस्तुओं, जिनमें रेस्पिरैटर और वैटिलेटर शामिल हैं, की जमाखोरी करना या कालाबाज़ारी करना (ऊँची कीमतों पर बेचना) गैरकानूनी है। (आपातस्थिति से एक माह पहले की कीमत से 10% अधिक या उससे भी अधिक कीमत को ऊँची कीमत माना जाता है।) यदि आपका मानना है कि आप प्राइस गाउजिंग (कालाबाज़ारी/जमाखोरी) के शिकार हुए हैं, तो इस धोखाधड़ी या किसी भी संदिग्ध धोखाधड़ी की सूचना राष्ट्रीय आपदा धोखाधड़ी केंद्र (नेशनल सेंटर फ़ॉर डिजास्टर फ़्रॉड) को 866-720-5721 पर या ऑनलाइन <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form> पर दें।

**स्रोत:** संघीय आपातस्थिति प्रबंधन अभिकरण (फ़ेडरल एमरजेंसी मैनेजमेंट एजेंसी, FEMA), FEMA अशक्तता एवं एकीकरण कार्यालय (ऑफ़िस ऑफ़ डिसेबिलिटी एंड इंटीग्रेशन), Ready.gov, राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस), राष्ट्रीय वायुमंडलीय एवं महासागरीय प्रशासन (नेशनल एटमॉस्फ़ेरिक एंड ओशीनिक एडमिनिस्ट्रेशन), कैनेडा सरकार, लॉस एंजेलस शहर का आपातस्थिति प्रबंधन विभाग (एमरजेंसी मैनेजमेंट डिपार्टमेंट), रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन), संघीय संचार आयोग (फ़ेडरल कम्युनिकेशंस कमीशन), कैलिफ़ोर्निया राज्यपाल आपातकालीन सेवाएँ कार्यालय (गवर्नर्स ऑफ़िस ऑफ़ एमरजेंसी सर्विसेज), अशक्त अमेरिकी अधिनियम का राष्ट्रीय नेटवर्क (अमेरिकंस विद डिसेबिलिटीज एक्ट नेशनल नेटवर्क), अमेरिका के लकवाग्रस्त पूर्व-सैनिक (पैरालाइज़्ड वेटरंस ऑफ़ अमेरिका), न्याय विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ जस्टिस), राष्ट्रीय आपदा धोखाधड़ी केंद्र (नेशनल सेंटर फ़ॉर डिजास्टर फ़्रॉड), सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग), मस्कुलर डिस्टॉफी एसोसिएशन, JDRF, अमेरिकी पशु क्रूरता रोकथाम सोसायटी (अमेरिकन सोसायटी फ़ॉर द प्रिवेंशन ऑफ़ कुएल्टी टू एनिमल्स), नो पर्सन लेफ़्ट बिहाइंड, सिनसिनाटी यूनिवर्सिटी, सिनसिनाटी चिल्ड्रेंस हॉस्पिटल, स्वदेश सुरक्षा विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ होमलैंड सिक्योरिटी), अर्थक्वेक कंट्री अलायंस, लॉस एंजेलस काउंटी का जन स्वास्थ्य विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ पब्लिक हेल्थ), शेफ़र्ड सेंटर का रेस्क्यू (RESCUE) प्रोग्राम।

**संसाधन:** इस पुस्तिका में उल्लिखित संगठनों और कार्यक्रमों के बारे में और जानें। या, अपने समुदाय में संसाधन ढूँढ़ने में आपकी अतिरिक्त मदद के लिए, रीव फ़ाउंडेशन के जानकारी विशेषज्ञ सोमवार से शुक्रवार पूर्वी समयानुसार सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक टोल-फ़्री नंबर 800-539-7309 पर उपलब्ध हैं।

सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग): संचार कार्ड  
<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग): बुजुर्गों और देखभालकर्ताओं के लिए आपातस्थिति की तैयारी  
[https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just\\_in\\_Case030706\\_links.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf)

अशक्त अमेरिकी अधिनियम (अमेरिकन्स विद डिसेबिलिटीज़ एक्ट, ADA) का राष्ट्रीय नेटवर्क: एमरजेंसी पॉवर प्लानिंग  
<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

कैलिफ़ोर्निया आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र फ़ाउंडेशन (कैलिफ़ोर्निया फ़ाउंडेशन फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग सेंटर्स): अशक्तता आपदा पहुँच एवं संसाधन (डिसेबिलिटी डिज़ास्टर एक्सेस एंड रिसोर्सेज़)  
<https://disabilitydisasteraccess.org>

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन): आपदा के बाद सुरक्षित ढंग से साफ़-सफ़ाई करें  
<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन): प्राकृतिक आपदाएँ और बहुत खराब मौसम  
<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

क्रिस्टोफ़र एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन: जीवन की गुणवत्ता अनुदान कार्यक्रम  
<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

अर्थक्वेक कंट्री अलायंस: अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के लिए भूकंप की तैयारियाँ (अर्थक्वेक प्रिपेयर्डनेस फ़ॉर पीपल विथ डिसेबिलिटीज़)  
[https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut\\_Earthquake\\_Guide\\_Disabilities\\_AFN.pdf](https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf)

संघीय संचार आयोग (फ़ेडरल कम्युनिकेशंस कमीशन): तूफ़ानों के बाद धोखाधड़ियाँ (स्कैम्स आफ़्टर स्टॉर्म्स)  
<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

**FEMA: आपदा राहत पंजीकरण वीडियो (डिज़ास्टर एंड रजिस्ट्रेशन वीडियो)**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>

**FEMA आपदा राहत: आश्रय स्थल खोजी**

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

**FEMA: आपदा धोखाधड़ी**

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

**राष्ट्रीय आपदा धोखाधड़ी केंद्र (नेशनल सेंटर फॉर डिज़ास्टर फ्रॉड)**

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

**FEMA: निर्णयों के विरुद्ध अपील कैसे करें**

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

**FEMA: व्यक्ति एवं गृहस्थी कार्यक्रम (इंडिविजुअल्स एंड हाउसहोल्ड्स प्रोग्राम)**

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

**FEMA: मोबाइल एप**

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

**FEMA: राष्ट्रीय जोखिम सूचकांक (नेशनल रिस्क इंडेक्स)**

<https://hazards.fema.gov/nri/>

**FEMA: ऑफिस ऑफ डिसेबिलिटी इंटिग्रेशन एंड कोऑर्डिनेशन**

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

**आत्मनिर्भर जीवन-यापन शोध उपयोग: आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र निर्देशिका (डायरेक्टरी ऑफ सेंटर्स फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग)**

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

**JDRF: आपदा तैयारी आपातस्थिति जाँचसूची**

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

JDRF डायबिटीज़ रोगियों के लिए एक जाँचसूची देता है।



**LawHelp.org: FEMA अपील और टेंप्लेट पत्र**

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

**मस्कूलर डिस्ट्रॉफी एसोसिएशन: अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के लिए आपातस्थिति की तैयारियाँ (एमरजेंसी प्रिपेयर्डनेस फ़ॉर पीपल विथ डिसेबिलिटीज़)**

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

**राष्ट्रीय बाढ़ बीमा कार्यक्रम (नेशनल फ़्लड इंश्योरेंस प्रोग्राम)**

<https://www.floodsmart.gov>

**राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस)**

<https://www.weather.gov>

**राष्ट्रीय मौसम सेवा (नेशनल वेदर सर्विस): NOAA वेदर रिसेीवर**

[https://www.weather.gov/nwr/nwr\\_receivers#buy](https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy)

**नो पर्सन लेफ़्ट बिहाइंड: श्वसन-संबंधी आपदा-योजना बनाने की जानकारी**

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

**नो पर्सन लेफ़्ट बिहाइंड: ऑक्सीजन उपयोक्ताओं के लिए आपदा निकास/बचाव योजना बनाने की जाँचसूची**

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

**ऑपरेशन ब्लू रूफ़**

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

**Ready.gov: आपदाएँ और आपातस्थितियाँ**

<https://www.ready.gov/be-informed>

**Ready.gov: किट बनाएँ**

<https://www.ready.gov/kit>

**रेड क्रॉस: खुले आश्रय स्थल खोजें**

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

रेड क्रॉस: प्रियजनों से पुनर्मिलन

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>

शेफर्ड सेंटर: रेस्क्यू (बचाव) कार्यक्रम

<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>

बचाव कर्मियों को सतर्क करने के लिए अपनी खिड़कियों में लगाने के लेबल प्रदान करता है।

पदार्थ दुरुपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रशासन (सबर्टेंस एब्यूज एंड मेंटल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन): आपदा संकट हेल्पलाइन (डिज़ास्टर डिस्ट्रेस हेल्पलाइन)

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

अमेरिकी बाल एवं परिवार प्रशासन कार्यालय (यू.एस. ऑफिस ऑफ़ द एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर चिल्ड्रन एंड फ़ैमिलीज़) का सामुदायिक सेवाएं कार्यालय (ऑफिस ऑफ़ कम्युनिटी सर्विसेज): निम्न आय गृह ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (लो इनकम होम एनर्जी असिस्टेंस प्रोग्राम, LIHEAP)

<https://www.acf.hhs.gov/ocs/low-income-home-energy-assistance-program-liheap>







# CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

**हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं।**  
आज ही और जानें!

## **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 टोल फ्री

(973) 379-2690 फोन

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचयिता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।