

2024 संस्करण 122

फुटस्टेप्स

आपदा के जोखिम को कम करना



टीयरफंड

सूची

03 आपदा को समझना

बाईबल अध्ययन

07 तैयार रहें

09 अधिक लचीलेपन के लिए कदम

कैस अध्ययन

14 मजबूत समुदाय

16 राहत से लचीलेपन तक

कैस अध्ययन

21 परमेश्वर का कार्य?

24 प्राथमिक चिकित्सा

कैस अध्ययन

32 नेपाल में जोखिम कम करना

35 आपातकालीन आश्रय और भण्डार

38 एक निष्पक्ष, सुरक्षित संसार

साक्षात्कार

41 लचीलापन

फुटस्टेप्स के बारे में

विकास संबंधी चुनौतियों का व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करते हुए फुटस्टेप्स पत्रिका सकारात्मक बदलाव लाने के लिए लोगों को अपने स्थानीय समुदायों के साथ काम करने के लिए प्रेरित और सक्षम बनाती है।

फुटस्टेप्स को टीयरफंड द्वारा प्रकाशित किया जाता है, जो एक मसीही राहत और विकास एजेंसी है जो मूल आवश्यकताओं को पूरा करने और अन्याय और गरीबी को दूर करने के लिए स्थानीय भागीदारों और चर्चों के साथ काम करती है। फुटस्टेप निःशुल्क है।

कवर: नेपाल में समुदाय के सदस्य आपातकालीन स्थिति में उपयोग के लिए एक दुकान में अनाज जमा कर के रखते हैं।
फोटो: इंटरनेशनल नेपाल फेलोशिप

संपादक का एक नोट

2015 में जब काठमांडू और आसपास के क्षेत्र में 7.6 तीव्रता का भूकंप आया उस समय मैं नेपाल में रह रही थी। इसके लगभग एक महीने बाद दूसरा बड़ा भूकंप आया।

मैं इन भूकंपों के कारण हुये विनाश, भय, अराजकता और तनाव को कभी नहीं भूलूंगी। परन्तु हानि के साथ-साथ, जिन लोगों से मैंने बात की, वे इस बात की गवाही देने में सक्षम थे कि भूकंप से पहले के वर्षों में उन्हें मिले प्रशिक्षण और उनके द्वारा की गई तैयारियों के कारण कई लोगों की जान बचाई गई थी।

फुटस्टेप्स का यह संस्करण इस बात पर केंद्रित है कि हम कैसे लचीलापन बना सकते हैं ताकि जब कोई खतरनाक घटना हो - जैसे कि तूफान, बाढ़, सूखा या भूकंप - तो हम उन के प्रभावों से बेहतर ढंग से निपटने में सक्षम हों, जिससे आपदा का जोखिम कम हो जाता है।



Jude

जूड कॉलिन्स,
संपादक, फुटस्टेप्स



Christopher

क्रिस्टोफर पीटर,
क्रिश्चन मेडिकल
एसोसिएशन ऑफ
इंडिया

टीयरफंड

इस पते पर लिखें: फुटस्टेप्स संपादक, टीयरफंड,
100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्ल्यू 11 8क्यू ई, यूके

✉ publications@tearfund.org

🌐 learn.tearfund.org

आपदा को समझना

जॉन कैनेडी द्वारा

हम चाहे जो भी हों और संसार में कहीं भी रह रहे हों, हम सभी को ऐसी घटनाओं या स्थितियों से निपटना पड़ता है जिनके परिणाम स्वरूप नुकसान या चोट लग सकती है। परन्तु इन घटनाओं, या खतरों के आपदाओं में बदलने के जोखिम को कम करने के लिए हम बहुत कुछ कर सकते हैं।

खतरे और आपदाएँ आपस में घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं, लेकिन एक समान नहीं हैं।

खतरा एक चरम घटना है जैसे भूकंप, बाढ़, सूखा, भूस्खलन, चक्रवात या जंगल की आग। इन्हें अक्सर प्राकृतिक खतरों के रूप में जाना जाता है। लोगों द्वारा उत्पन्न खतरों में संघर्ष, अंतर-सामुदायिक हिंसा और औद्योगिक दुर्घटनाएँ शामिल हैं।

कुछ खतरे ऐसे होते हैं जो अचानक घटित होते हैं, उदाहरण के लिए भूकंप। अन्य खतरे, जैसे सूखा, हफ्तों या महीनों में धीरे-धीरे अधिक विकसित होते जाते हैं।

❏ बांग्लादेश में जूलियट बरोई और उनका परिवार चक्रवात का पूर्वानुमान होने पर सूखे खाद्य पदार्थों और अन्य आवश्यक वस्तुओं को एक सीलबंद धातु के डिब्बे में रखते हैं, उसे दबा कर संरक्षित करते हैं। फोटो: शहादत हुसैन/टीयरफंड



04 फुटस्टेप्स 122 - आपदा को जोखिम को कम करना

कुछ प्राकृतिक खतरों के प्रभाव मानवीय गतिविधियों के कारण और भी अधिक खराब हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, जब पहाड़ियों से पेड़ हटाये जाते हैं तो भारी बारिश के कारण भूस्खलन हो सकता है। और यदि नदियाँ और जल निकासी के रास्ते में प्लास्टिक जैसे ठोस कचरे से रूकावट आ जाती हैं, तो उनमें बाढ़ आने की संभावना अधिक होती है। जलवायु परिवर्तन के कारण कई मौसम संबंधी खतरे, जैसे चक्रवात, बाढ़ और सूखा, लगातार और गंभीर होते जा रहे हैं।

आपदा तब घटित होती है जब कोई खतरा उन लोगों को प्रभावित करता है जो किसी तरह से इसके प्रति संवेदनशील होते हैं, और जो इसके प्रभाव का सामना करने में असमर्थ होते हैं। आपदाएँ बड़े संकट और विनाश का कारण बनती हैं।

संवेदनशीलता आयु, लिंग, जातीयता, स्वास्थ्य, भावनात्मक भलाई, वित्तीय संसाधन, आवास, भौगोलिक

स्थिति और सार्वजनिक सेवाओं, शिक्षा और अवसर तक पहुँच सहित कई अलग-अलग चीजों से निर्धारित होती है।

उदाहरण के लिए, गरीबी, संघर्ष या असमानता के कारण लोगों को निचले क्षेत्रों में खराब गुणवत्ता वाले आवास में रहना पड़ सकता है। तटीय क्षेत्र, उन्हें तूफान और बाढ़ के प्रति संवेदनशील बनाता है। परन्तु यदि वे ऊँची जमीन पर बेहतर आवास में जाने में सक्षम हैं, तो इससे उनकी संवेदनशीलता और तूफान के कारण आपदा होने की संभावना कम हो जाएगी।

गरीबी में रहने वाले लोग अक्सर आपदा के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होते हैं।



❏ यम बहादुर राजलज नेपाल में अपने गाँव के पास भूस्खलन को रोकने में सहायता के लिए एक गैबियन (पत्थरों से भरा एक धातु का पिंजरा) बनाते हुये। फोटो: क्रिस होस्कन्स / टीयरफंड

6 'चर्च और अन्य संगठन लोगों को स्वयं को संगठित करने, उनकी आवश्यकताओं को स्पष्ट करने और बेहतर सेवाओं और समर्थन की माँग शुरू करने में सहायता कर सकते हैं।'

और उन्हें एक ही समय में या एक के बाद एक कई खतरों से निपटना पड़ सकता है, जिससे उनके लिए अपनी स्थिति को बदलना कठिन हो जाएगा।

राहत

आपदा की ओर ले जाने वाले खतरों के जोखिम को कम करने के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है। जब मध्यम-से-लंबी अवधि वाली कार्यवाही पहले से ही की जाती है, अक्सर पिछले अनुभव के आधार पर, इसे **राहत** के रूप में जाना जाता है।

कुछ कार्यवाहियाँ समुदायों द्वारा बिना बाहरी सहायता लिये की जा सकती हैं। अन्य कार्यों के लिए स्थानीय अधिकारियों या अन्य संगठनों के समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

उस क्षेत्र में संभावित खतरे के प्रकार से निपटने के लिए राहत गतिविधियों की सावधानीपूर्वक योजना बनाई जानी चाहिए। उदाहरणों में शामिल हैं:

- भूस्खलन को रोकने के लिए बाढ़ सुरक्षा तटबंधों और अवरोधों का निर्माण
- तूफानी जल को जल्दी और सुरक्षित रूप से निकालने के लिए जल निकासी में सुधार करना
- भूकंप - या बाढ़-रोधी आवास का निर्माण
- वर्षा जल के बहाव को कम करने के लिए, विशेष रूप से खड़ी ढलानों पर, या तटीय क्षेत्रों में तूफान

से हुये विनाश को कम करने के लिए पेड़ लगाना

- ऐसी फसलें उगाना जो सूखे या बाढ़ के प्रति अधिक प्रतिरोधी हों
- भविष्य के संघर्ष को कम करने के लिए शांति निर्माण और सुलह

वकालत कार्य का उद्देश्य गरीबी में लोगों का समर्थन करने और उनकी संवेदनशीलता को कम करने वाली नीतियों को विकसित करने के लिए सभी स्तरों पर प्रमुख निर्णय निर्माताओं को प्रभावित करके आपदाओं के अंतर्गत सभी कारणों को संबोधित करना है। चर्च और अन्य संगठन लोगों को स्वयं को संगठित करने, उनकी आवश्यकताओं को स्पष्ट करने और बेहतर सेवाओं और समर्थन की माँग शुरू करने में सहायता कर सकते हैं।

तत्परता

जब समुदाय अल्पावधि में अपेक्षित खतरों के प्रभाव को कम करने के लिए कार्यवाही करते हैं, तो इसे **तैयारी** कहा जाता है।

तैयारी गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं:

- पूर्व चेतावनी प्रणालियाँ
- प्राथमिक चिकित्सा
- विभिन्न प्रकार की आपात स्थितियों में क्या करना है इसका अभ्यास करना
- लोगों और पशुओं को सुरक्षित क्षेत्रों में ले जाने की योजनाएँ विकसित करना, जिसमें ऐसे लोगों की पहचान करना भी शामिल है जिन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है



❑ नेपाल के नवलपरासी के पास एक स्कूल में छात्र भूकंप आने पर क्या करना चाहिए उस का अभ्यास करते हुये।

फोटो: क्रिस होस्किन्स-टीयरफंड

- खोज और बचाव तरीकों में स्वयंसेवकों को प्रशिक्षण देना
- तूफान या बाढ़ आश्रयों का निर्माण करना
- प्लास्टिक शीट और सूखा भोजन जैसी आपातकालीन सामग्रियों का छोटा पैकेट रखना
- स्थानीय नेतृत्व और नेटवर्किंग विकसित करना ताकि लोग आपदा की स्थिति में एक साथ रह कर काम करें।

आपदाएँ तत्कालिनता की भावना ला सकती हैं और परिवर्तन के लिए राजनीतिक प्रतिबद्धता को मजबूत कर सकती हैं। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि संसार जलवायु परिवर्तन के बढ़ते प्रभाव का सामना कर रहा है।

जॉन कैनेडी टीयरफंड के साथ एक मानवतावादी विशेषज्ञ हैं

समुदायों के पास अक्सर अपने स्वयं के संसाधन होते हैं जिनका उपयोग संकट के समय में किया जा सकता है, लेकिन आपातकालीन स्थिति में ये संसाधन उपलब्ध और सुलभ होने चाहिए।

आपदा से सीखना

आपदाएँ उन सभी लोगों के लिए भयानक होती हैं जो इस का सामना करते हैं और उनके दोबारा घटित होने के जोखिम को कम करने का प्रयास करने के लिए उनसे सीखना महत्वपूर्ण है।



बाइबल अध्ययन तैयार रहें

उत्पत्ति 41 पढ़ें

परमेश्वर ने मिस्र के राजा को स्वप्न के माध्यम से चेतावनी दी कि उसकी भूमि पर सूखा और अकाल आ रहा है। यूसुफ जो एक इब्रानी कैदी था, उससे सपने का अर्थ समझाने के लिए कहा गया।

यूसुफ ने बताया कि सात साल तक अच्छी फसल होगी और उसके बाद सात साल तक फसल नष्ट होगी। फिर उसने संकट से निपटने के लिए कुछ कार्यों का सुझाव दिया और राजा ने उसे इन कार्यों को पूरा करने के लिए नियुक्त किया।

यूसुफ ने सात अच्छे वर्षों के दौरान अनाज का भंडारण करने के लिए प्रशासकों और भवनों की व्यवस्था की, और किसानों को प्रत्येक वर्ष की फसल का पाँचवाँ हिस्सा

(20 प्रतिशत) सरकार को सौंपने का निर्देश दिया। इस अनाज का उपयोग अकाल के सात वर्षों के समय किया गया था।

पूर्व चेतावनी

यह कहानी एक ऐसे खतरे के बारे में है जिसकी भविष्यवाणी की गई थी, जिसका अर्थ है ऐसा होने से पहले ही वहाँ के लोग इसके लिए तैयारी कर सकते थे। आज, सूखे, तूफान और बाढ़ की पूर्व चेतावनी हमें इन खतरों के प्रभाव को कम करके पहले से कार्यवाही करने में भी सहायता कर सकती है।

परमेश्वर ने याकूब के परिवार और इस्राएल के भविष्य को बचाने के लिए इस योजना परियोजना का उपयोग किया (उत्पत्ति 47)। आपदा योजना का उपयोग



❏ मलावी में एस्टेले एडिनी अपनी मक्का की फसल को सूखे से होने वाली हानि के जोखिम को कम करने के लिए कृषि वानिकी तकनीकों का उपयोग कर रही है। फोटो: एलेक्स बेकर/टीयरफंड

चर्चा प्रश्न

- सपने के कारण मिस्र के लोगों ने अपनी स्थिति पर प्रतिक्रिया करने के तरीके को कैसे बदल दिया?
- यूसुफ को मिस्र की प्रतिक्रिया के बारे में समूह को बताने की भूमिका दी गई थी। उस में ऐसे कौन से गुण थे जो उसे इस नौकरी के लिए उपयुक्त बनाते थे? (उत्पत्ति 39:2-6, 21-23 भी देखें)
- यूसुफ ने देश और उसके पड़ोसियों को सूखे से बचाने में सहायता करने के लिए क्या विशेष उपाय किए? (उत्पत्ति 41:33-36, 46-49)
- आपका चर्च और समुदाय किस तरह से भविष्य के खतरों के लिए तैयारी कर सकता है और आपदा के जोखिम को कम कर सकता है?

परमेश्वर द्वारा संसार में अच्छा करने और अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए किया जा सकता है।

एक बाईबल अध्ययन से लिया गया है जो मूल रूप से [डिजास्टर एण्ड द लोकल चर्च](#) में प्रकाशित हुआ था, आपदा आशंका क्षेत्रों में चर्च के अगुवों के लिए एक संसाधन।

- ▣ बांग्लादेश में जूलियट बरोई बालों को बाँधने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीक का प्रदर्शन करते हुये, बाढ़ के दौरान लंबे बालों के लिये पेड़ों और अन्य वस्तुओं में फँसने का खतरा होता है।
फोटो: शहादत हुसैन/टीयरफंड



अधिक लचीलेपन के लिए कदम हिल्डा रोमेरो द्वारा

यदि हम बार-बार चरम घटनाओं जैसे कि भूकंप, बाढ़, तूफान या सूखे से प्रभावित होते हैं तो हम एक घटना से उभरने में सक्षम नहीं हो पाते हैं इससे पहले ही हम दूसरी घटना से प्रभावित हो जाते हैं।

उदाहरण के लिए, नवंबर 2020 में तूफान एटा मध्य अमेरिका में मूसलाधार बारिश, तेज हवाएँ, बाढ़ और तूफान लेकर आया, जिससे पहले से ही खाद्य असुरक्षा और सीमित स्वास्थ्य सेवा से प्रभावित क्षेत्रों में व्यापक विनाश हुआ। फिर, केवल दो सप्ताह बाद, तूफान इओटा ने उन्हीं समुदायों में से कई क्षेत्रों को प्रभावित किया, जिससे वे और भी अधिक खराब स्थिति में आ गए।

हम तूफानों, भूकंपों और सूखे को 'प्राकृतिक आपदाओं' के रूप में सोच सकते हैं जिनके बारे में हम कुछ नहीं कर सकते। हम सरकार, राहत संगठनों या अन्य देशों से सहायता की प्रतीक्षा में और परेशानी में पड़ सकते हैं।

यह बाहरी समर्थन अत्यावधि में लोगों की जान बचा सकता है, लेकिन संभावना है कि हमारी महत्वपूर्ण आवश्यकतायें पूरी नहीं होती हैं, जिससे किसी अन्य आपात स्थिति के आने पर हमारे लिए इससे निपटना अधिक कठिन हो जाता है। परिणामस्वरूप, हम स्वयं लगभग निरंतर संकट में रह सकते हैं, जिसका हमारे



'केवल बाहर से सहायता की प्रतीक्षा करने के बदले, निरंतर संकट से आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका अपना स्वयं का लचीलापन बनाना है।'

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है।

आगे बढ़ते हुए

अपने समुदाय को यह समझने में सहायता करने के लिए निम्नलिखित तीन गतिविधियों का उपयोग करें कि केवल बाहर से सहायता की प्रतीक्षा करने के बदले, निरंतर संकट से आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका अपना स्वयं का लचीलापन बनाना है।

चर्चाओं में यथासंभव अधिक से अधिक लोगों को शामिल करने का प्रयास करें, जिनमें बच्चे, विकलांग लोग, युवा और वृद्ध पुरुष और महिलाएं शामिल हों।



और अधिक जानें

**कोम्युनिटी फोकस ग्रुप
डिस्कशन - ऑनलाइन पाठ्यक्रम**

1 आपदा क्या है?

मत्ती 7: 24-27 पढ़ें

यह मार्ग हमें यीशु की शिक्षाओं की मजबूत नींव पर अपना जीवन बनाने की याद दिलाता है। यह हमें खतरे और आपदा के बीच अंतर समझने में भी सहायता कर सकता है।

दो घर एक ही तूफान और एक ही हवा (खतरे) के संपर्क में आए, लेकिन उनमें से केवल एक ढह गया। आपदा तूफान या आँधी नहीं थी। आपदा वह क्षति और हानि थी जो तब हुई जब एक घर ढह गया।

यदि रेत पर घर न बना होता तो न ढहता। और यदि तूफान और हवाएं न आतीं तो मकान न ढहता।

तूफान को रोकने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता था। परन्तु घर कहाँ और कैसे बनाया जाए, इसके बारे में अलग-अलग विकल्प बनाए जा सकते थे।

चर्चा करना

- ऐसे कौन से कारण हैं जिस से कोई घर तूफान में ढह सकता है? (उदाहरणरू कटाव, भूस्खलन या बाढ़ की संभावना वाली खराब गुणवत्ता वाली भूमि पर निर्मित खराब गुणवत्ता वाला निर्माण और सामग्रीय अपर्याप्त नींव।)
- इस के अर्न्तगत अन्य कारण क्या हो सकते हैं? (उदाहरण : गरीबी या भेदभाव पैदा करने वाले लोगउच्च जोखिम वाले क्षेत्रों में मकान बनानाय अच्छी गुणवत्ता वाली सामग्री खरीदने के लिए पर्याप्त धन नहींय ज्ञान की कमीय भ्रष्टाचार.)

विचार करना

- आपके समुदाय में हुई आखिरी आपदा कौन सी थी?
(खतरनाक घटना के बदले मानवीय और भौतिक हानि के बारे में सोचें।)
- जनसंख्या पर शारीरिक, भावनात्मक और आर्थिक प्रभाव क्या थे?
- आपदा से कैसे बचा जा सकता था?
- क्या मानवीय गतिविधियों के कारण आपदा और अधिक खराब हो गई? कैसे?
- यदि आपका समुदाय एक घर होता, तो क्या आप कहते कि यह चट्टान पर बना है या रेत पर बना है? क्यों?

- प्राकृतिक विशेषताएं जैसे नदियाँ, झरने, दलदल, जंगल और पहाड़ियाँ, खेत और चरागाह भूमि भी।
- घर, दुकानें और बाजार, सड़कें, पुल, स्वास्थ्य सुविधाएं, व्यवसाय, आपातकालीन सेवाएं, स्कूल, धार्मिक भवन, सामुदायिक केंद्र, सरकारी भवन जैसे मूल ढाँचे
- उपयोगिताएँ जैसे जल बिंदु, शौचालय, जल निकासी प्रणाली, बिजली की आपूर्ति, ऐसे क्षेत्र जहाँ ठोस व्यर्थ एकत्र किया जाता है या फेंक दिया जाता है

अपने क्षेत्र में होने वाले खतरों की एक सूची बनाएं, उदाहरण के लिए तूफान, भूकंप, आग, भूस्खलन, बाढ़, सूखा या संघर्ष।

अपनी सूची में प्रत्येक खतरे के लिए, सहायता के लिए अपने मानचित्र का उपयोग करके निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

2 जोखिम क्या हैं?

अपने समुदाय का एक मानचित्र बनाएं जिसमें दिखाया गया हो :



12 फुटस्टेप्स 122 – आपदा को जोखिम को कम करना

- सबसे अधिक खतरे में कौन सी इमारतें या संरचनाएं हैं?
- विशेष क्षेत्रों में कौन से लोग सबसे अधिक जोखिम में हैं?
- आजीविका, फसलों और जानवरों पर इस का क्या प्रभाव पड़ सकता है?
- पानी और खाद्य आपूर्ति पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
- संचार (सड़कें, पुल, टेलीफोन) पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
- स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वच्छता, बिजली और अन्य सेवाएँ कैसे प्रभावित हो सकती हैं?

समुदाय के उन क्षेत्रों को मानचित्र पर चिह्नित करने के लिए चमकीले रंग का उपयोग करें जिनके बारे में आपको लगता है कि आपके द्वारा पहचाने गए खतरों से प्रभावित होने का सबसे अधिक खतरा है। उन लोगों की सूची लिखें या बनाएं जो सबसे अधिक प्रभावित होंगे।



और अधिक जानें

**कोम्युनिटी मैपिंग-
ऑनलाइन पाठ्यक्रम**

3 इन जोखिमों को कम करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

उन क्षेत्रों का दौरा करें जिन्हें आपने मानचित्र पर चिह्नित किया है और चर्चा करें कि इन क्षेत्रों में आपदा के जोखिम को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है।

विचारों में शामिल हो सकते हैं :

- खेती के तौर-तरीके बदलना
- पर्यावरण को पुनर्स्थापित करना
- मूल ढाँचे में सुधार (सड़कें, सार्वजनिक भवन, जल बिंदु, बिजली आपूर्ति, आदि)
- भोजन और ईंधन भंडारण जैसे खतरों से निपटने के लिए कार्यवाही करना
- प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली विकसित करना

जहाँ भी संभव हो अपने समुदाय में पहले से उपलब्ध कौशल और संसाधनों का उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करें।

चर्चा करना

- आपके समुदाय को कौन से परिवर्तन आपदा के प्रति अधिक लचीला बनने में सहायता करेंगे?



- कौन सी रणनीतियाँ और गतिविधियाँ आपको अल्प और दीर्घावधि में, सबसे अधिक लागत प्रभावी और प्रभावशाली तरीके से इन परिवर्तनों को प्राप्त करने में सहायता करेंगी?
- आपको किन संसाधनों की आवश्यकता होगी (जैसे कौशल, समय, श्रम, धन, सामग्री)?
- इनमें से कौन से संसाधन आपके समुदाय में पहले से उपस्थित हैं?
- क्या आप स्थानीय सरकार के प्रतिनिधियों से समर्थन माँग सकते हैं?
- इस में और कौन शामिल हो सकता है?

और अधिक जानें
समुदाय के नेतृत्व वाली
वकालत - फुटस्टेप्स 118

कार्यवाही करना

एक बार जब आप और आपका समुदाय इन गतिविधियों पर काम कर लेंगे, तो आप सामुदायिक लचीलापन बनाने में सहायता करने के लिए एक कार्य योजना विकसित करने और लागू करने के लिए तैयार हो जायेंगे।

ऐसा करने में आपकी सहायता के लिए कई संसाधन उपलब्ध हैं।

और अधिक जानें

रिड्यूजिंग रिस्क ऑफ डिजास्टर इन अवर्ग कोम्युनिटीज — एक रूट्स गाइड, खंड 8

डिजास्टर एंड द लोकल चर्च — ऑनलाइन पाठ्यक्रम

महत्वपूर्ण बात शुरुआत करना है। अपने समुदाय में आपदा के जोखिम को कम करने के लिए आपके द्वारा किया गया प्रत्येक कदम उठाने योग्य कदम है।

हिल्डा रोमेरो लैटिन अमेरिका और कैरेबियाई क्षेत्र में टीयरफंड के क्षेत्रीय आपदा प्रबंधन सलाहकार हैं





केस अध्ययन

मजबूत समुदाय

रेबेका मिरांडा द्वारा

कई वर्षों से, स्थानीय संगठन ह्यूमेडिका लंका श्रीलंका में समुदायों की विपत्ति के समय के लिए उनकी संवेदनशीलता को कम करते हुए लचीलापन और आत्मनिर्भरता का निर्माण करने में सहायता कर रहा है।

आवश्यकता पड़ने पर तत्काल, जीवन-रक्षक सहायता प्रदान करने के साथ-साथ, ह्यूमेडिका लंका समुदायों को उनके संवेदनशीलता अंतर्निहित कारणों की पहचान करने में सहायता करती है। तब समुदाय आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक लचीलापन बनाने के लिए अपने उपस्थित कौशल और संसाधनों का उपयोग करने में सक्षम होते हैं।

❏ **श्रीलंका के थलाईमन्नार में महिलाएं केक, मिठाई और जूस बनाने के लिए पलमायरा फल के गूदे का उपयोग करती हैं।** फोटोरू रेबेका मिरांडा/ह्यूमेडिका लंका



कोविड-19 महामारी ने हमें गतिहीन बना दिया और हमारी कमाई के सभी अवसर बंद कर दिए श्रीलंका के थलाईमन्नार की एक महिला कविता कहती हैं, "मैं मुख्य रूप से मछली पकड़ने पर निर्भर थी।"

वह आगे कहती हैं, 'कोविड-19 के बाद आए आर्थिक संकट ने हमें मिट्टी के तेल की कमी और इसकी उच्च लागत के कारण मछली पकड़ने के लिए दोबारा काम करने की अनुमति नहीं दी। हमें घर पर अपने बच्चों और वृद्धों को खाना खिलाने के लिए भी संघर्ष करना पड़ा। हमने अपने भोजन की मात्रा कम कर दी और सस्ते भोजन से अपना पेट भर लिया।'

'लेकिन इस समय ह्यूमेडिका लंका ने हमें हमारी खोई हुई पारंपरिक आजीविका गतिविधियों में से एक— पलमायरा उत्पादन शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया।'

पलमायरा पाम एक मजबूत, उत्पादक पेड़ है जो श्रीलंका में पनपता है। इसके मीठे रस और फल का उपयोग जूस, मिठाइयाँ और केक बनाने में किया जाता है। पलमायरा अंकुरित (भूमिगत कंद) को ओडियाल बनाने के लिए सुखाया जाता है या उबाला जाता है, जो एक सख्त पदार्थ है, चबा कर खाने वाला नाश्ता है। इसकी पत्तियों का उपयोग छप्पर लगाने या चटाई, टोकरियाँ, पँखे, टोपियाँ और अन्य हस्तशिल्प बनाने के लिए किया जा सकता है।

कविता कहती हैं, 'ह्यूमेडिका लंका ने हमें मूल इनपुट में सहायता की और प्रशिक्षण प्रदान किया ताकि हम अपने ज्ञान और कौशल को उन्नत कर सकें। उन्होंने हमें मार्केटिंग नेटवर्क से भी जोड़ा। हमने संकट के समय अपने परिवार को खिलाने के लिए पर्याप्त कमाई की, और यह एक सफल व्यवसाय हो गया है। हम में से कई लोग सफल उद्यमी बन गए हैं।'

भविष्य की आशा

मोरातुवा के मछली पकड़ने वाले समुदाय में, परिवार टूटने और अत्यधिक गरीबी के बढ़ते स्तर के कारण कई बच्चे स्कूल छोड़ रहे थे। इसका कुछ कारण समुदाय में नशीली दवाओं और शराब का उच्च स्तर पर दुरुपयोग था।

सम्पूर्ण दृष्टिकोण अपनाते हुए, ह्यूमेडिका लंका ने बच्चों को सलाह और शैक्षिक सहायता प्रदान करना शुरू किया। जैसे-जैसे बच्चों ने पढ़ना, लिखना और महत्वपूर्ण जीवन कौशल विकसित करना सीखा, उन्होंने अपने भविष्य के बारे में सपने देखना आरम्भ कर दिया – कुछ ऐसा जो उन्होंने लंबे समय से नहीं किया था।

साथ ही उनके माता-पिता को अपने दायित्वों को बेहतर ढंग से समझने में सहायता मिली और कई लोगों को परामर्श मिला और वे चिंता और बुरी आदत से उभरने में सक्षम हुए।

अब, अधिकांश बच्चे पढ़ने के लिए स्कूल में वापस आ गए हैं और समुदाय आर्थिक और सामाजिक रूप से बहुत मजबूत है। इसका अर्थ है कि वे चक्रवात, बाढ़, सूखा और भूस्खलन जैसे भविष्य के खतरों से निपटने के लिए बेहतर स्थिति में हैं।

दीर्घकालिक दृष्टिकोण

आपदा और असुरक्षा एक ही सिक्के के दो पहलू की तरह हैं। जो लोग गरीबी, बुरी आदत, भेदभाव और सार्वजनिक सेवाओं की कमी जैसी कठिनाइयों से प्रभावित होते हैं, वे अक्सर संकट आने पर सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

समय के साथ, और सही प्रकार के समर्थन के साथ, समुदाय इनमें से कुछ कठिनाइयों का समाधान करने और सहनशीलता को विकसित करने के लिए अपने उपस्थित कौशल और संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं। जैसे-जैसे लचीलापन बढ़ता है, जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है और जीवन बचाया जाता है।

रेबेका मिरांडा ह्यूमेडिका लंका में संचार प्रबंधक हैं

राहत से लचीलेपन तक

सैमसन क्रिचयन और जॉयलिन निरूबा द्वारा

धान और मक्का के विशाल खेत जहाँ तक नजर जाती है पानी में डूबे हुए फैले हुए हैं। सड़कों पर अस्थायी तंबू ही एकमात्र सहारा हैं। परिवार एक साथ इकट्ठा होते हैं, माताएं अपने बच्चों का पेट भरने के लिए अपने पास जो भी थोड़ा राशन होता है उस से उन्हें भोजन देती हैं। आपातकालीन स्थिति में लोग पानी के माध्यम से सुरक्षित रास्ते की तलाश करते हैं।

विनाशकारी हानि से उभरने में काफी समय लगता है, विशेषकर यदि वे पहले से ही गरीबी में जी रहे हों। अक्सर वे पहले ही पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाते हैं, एक और बाढ़ से प्रभावित हो जाते हैं, जिससे उनके लिए अपनी स्थिति में सुधार करना बहुत मुश्किल हो जाता है।

हर मानसून में, उत्तर भारत के बिहार में कोसी नदी के किनारे के गाँवों की यही कहानी होती है। प्रत्येक बाढ़ के बाद लोगों को घरों, फसलों और आजीविका के



❑ हरे (कम बाढ़ जोखिम), पीले (मध्यम बाढ़ जोखिम), लाल (उच्च बाढ़ जोखिम) में रंगे बांस के खंभे भारत के बिहार में समुदायों को बढ़ते जल स्तर की आसानी से निगरानी करने और आवश्यकता पड़ने पर खाली करने में सहायता करते हैं। फोटो: इफिकोर

‘पिछले कुछ वर्षों में, हमारा काम एक एकीकृत दृष्टिकोण से राहत पर जो आपदा की रोकथाम और लचीलेपन को प्राथमिकता देता है, उस पर केंद्रित हो रहा है।’

संकलित दृष्टिकोण

1967 से, एफीकोर (द इवेंजेलिकल फेलोशिप ऑफ इंडिया कमीशन ऑन रिलीफ) आपदाओं से प्रभावित लोगों को उनके जीवन के पुनर्निर्माण के लिए सहायता कर रहा है। हमने हजारों लोगों को खेती के लिए भूमि पुनर्स्थापित करने, उनकी आजीविका का पुनर्निर्माण करने और घरों का पुनर्निर्माण करने में सहायता की है।

परन्तु पिछले कुछ वर्षों में, हमारा काम राहत पर जोर देने से हटकर एक एकीकृत दृष्टिकोण पर केंद्रित हो गया है जो आपदा की रोकथाम और लचीलेपन को प्राथमिकता देता है। हम समुदायों को स्वयं को संगठित करने, उनकी स्थिति का विश्लेषण करने और फिर आपदा के जोखिम को कम करने के लिए गतिविधियों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने में सहायता करते हैं। परिणामस्वरूप, वे बाढ़ जैसे खतरों से निपटने में अधिक सक्षम हो रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप कम नुकसान हो रहा है।

प्रमुख तत्व

ऐसे कई प्रमुख तत्व हैं जो हमारे दृष्टिकोण की सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

1 भागीदारी

समुदायों के साथ काम करते समय उन तक पहुँचने में समय व्यतीत करना उन्हें जानना महत्वपूर्ण है। इसकी शुरुआत उनकी चुनौतियों, संसाधनों और अवसरों के बारे में सुनने, प्रश्न पूछने और सीखने से होती है।

एक बार जब कोई समुदाय हमारे साथ काम करने का निर्णय ले लेता है, तो हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति चर्चा और निर्णय लेने में शामिल हो, प्रक्रियाओं में सभी आयु की महिलाएं और पुरुष, बच्चे और विकलांग लोग शामिल हैं।

सहभागी संचार पर फुटस्टेप्स संस्करण प्रत्येक व्यक्ति को शामिल करने के लिए सुनिश्चित करने में सहायता करने के लिए विभिन्न तरीके सुझाता है।

2 विश्लेषण

समुदाय के लिए अगला कदम उन खतरों (जैसे बाढ़) का विश्लेषण करना है, और प्रभाव को कम करने के लिए उनके पास उपस्थित अवसर हैं। इन खतरों के कारण (उदाहरण के लिए निकासी मार्ग बनाकर और ऊंची जमीन पर भोजन का भंडारण बना कर)। फिर वे आगे की योजना बनाना शुरू कर सकते हैं और आपदा के जोखिम को कम करने के लिए चीजों को व्यवस्थित कर सकते हैं।

हम आपदा जोखिम के सहभागी मूल्यांकन नामक दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं, जिसे विस्तार से **रिडयूजिंग रिस्क ऑफ डिजास्टर इन अवर कोम्युनिटीज - एक रूट्स गाइड** में समझाया गया है।

3 संगठन

जो समुदाय अच्छी तरह से संगठित हैं, उनके प्रभावी योजनाएँ बनाने और कार्यान्वित करने में सक्षम होने की अधिक संभावना है। हम प्रत्येक समुदाय को एक आपदा प्रबंधन समिति और एक कार्य दल स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

- **आपदा प्रबंधन समिति:** स्थानीय सरकार के प्रतिनिधियों, विकलांग लोगों और समान संख्या में महिलाओं और पुरुषों सहित आठ से दस सदस्य होते हैं। समिति का उद्देश्य आपदाओं से पहले, उसके दौरान और बाद में प्रभावी नेतृत्व और योजना प्रदान करना है।

- **कार्य दल:** 18 से 35 वर्ष की आयु के युवाओं को चुना जाता है, आपदा प्रबंधन समिति द्वारा। सदस्यों को सुरक्षा और बचाव तकनीकों में प्रशिक्षित किया जाता है और मेगाफोन, टॉर्च, रस्सियाँ और लाइफ जैकेट जैसे जीवित रहने के उपकरण दिए जाते हैं। कार्य दल को छोटे समूहों में विभाजित किया गया है, और प्रत्येक समूह की एक विशेष भूमिका है: प्रारंभिक चेतावनी; खोज और बचाव; सुरक्षित स्थान /आश्रय प्रबंधन; प्राथमिक उपचार। समूह समुदाय के सदस्यों को विभिन्न आपातकालीन स्थितियों में क्या करना है इसका अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

❑ बिहार में महिलाएं यह पहचानने में सहायता करने के लिए एक मानचित्र बनाती हैं कि उनके समुदाय के किन भागों में बाढ़ का सबसे ज्यादा खतरा है और इसके बारे में क्या किया जा सकता है। फोटो: एफिकोर





● बिहार में एफिकोर द्वारा प्रशिक्षित युवाओं का एक समूह समुदाय के अन्य सदस्यों को बाढ़ में सुरक्षित रहने के तरीके सिखाता है। फोटो: एफिकोर

4 क्रिया

आपदा प्रबंधन समिति और कार्य दल के नेतृत्व में, समुदाय आपदा के जोखिम को कम करने के लिए कार्यवाही करता है। बाढ़-आशंका क्षेत्रों में अक्सरनिम्नलिखित कार्यवाही शामिल होती है:

- निरंतर पहुंच सुनिश्चित करने में सहायता के लिए **ट्यूबवेलों, सामुदायिक शौचालयों और सड़कों को बाढ़ स्तर से ऊपर उठाना** सुरक्षित जल, बीमारी के खतरे को कम करना और बाढ़ वाले क्षेत्रों से बचने के मार्ग प्रदान करना
- नदियों को अवरुद्ध करने (बाढ़ की संभावना अधिक होने) या बाढ़ के पानी को दूषित करने से रोकने के लिए **ठोस व्यर्थ, विशेष रूप से प्लास्टिक को हटाना**
- प्रमुख इमारतों, घरों और कृषि क्षेत्रों से पानी को दूर ले जाने के लिए उपयोग की जाने वाली **खाइयों और नालियों का रख रखाव रखना**
- बढ़ते जल स्तर की निगरानी में सहायता के लिए नदी के किनारे **प्रारंभिक चेतावनी प्रणालियाँ स्थापित करना**, जैसे तीन रंग की पट्टियों वाले बाँस के खंभे लगाना – हरे, पीले और लाल।
- **एक आपदा जोखिम न्यूनीकरण कोष की स्थापना करना** जहां समुदाय हर महीने थोड़ी मात्रा में धन बचाता है। इस फंड का उपयोग बाढ़ की तैयारी के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए: नाव की मरम्मत; कुओं और शौचालयों का रखरखाव; सूखे भोजन की खरीद और सुरक्षित भंडारण; टेंट बनाने के लिए सामग्री की खरीद।

5 आजीविका

बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में किसान मानसून के बाद खेती करते हैं। यदि बारिश देर से होती है, या बाढ़ सामान्य से अधिक गंभीर होती है, तो इससे रोपण की तारीखें प्रभावित हो सकती हैं और मौसम की अवधि कम हो सकती है।

किसान समूहों के माध्यम से, एफीकोर परिवारों को विभिन्न कृषि पद्धतियों को आजमाने में सहायता करता है जो जलवायु में परिवर्तन के प्रति कम संवेदनशील हैं। इसमें विभिन्न प्रकार की पारंपरिक फसलें जिनमें सब्जियों और पेड़ों को एक साथ उगाना शामिल है। बाढ़ के मैदानों में, पेड़ पानी को सोखने, मिट्टी को स्थिर करने और बाढ़ के समय पानी के प्रवाह की गति को कम करने में सहायता करते हैं।

हम किसानों को छोटे गैर-कृषि व्यवसाय भी शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जैसे किराने की दुकानें या टेले पर फास्ट-फूड स्टॉल। इसका अर्थ यह है कि यदि बाढ़ या सूखे से फसल उत्पादन प्रभावित होता है, तो उनके पास आय के अन्य स्रोतों तक पहुँच होती है।

6 वकालत और नेटवर्किंग

उसी क्षेत्र में काम करने वाले अन्य संगठनों के साथ नेटवर्किंग करके, हम कौशल, प्रशिक्षण और तकनीकी विचार साझा करने में सक्षम हैं। इसमें बच्चों को आपातकालीन स्थिति में सुरक्षित रहने के तरीके सिखाने के लिए स्कूलों के साथ काम करना शामिल है।

बाढ़ और अन्य खतरों से अक्सर प्रभावित होने वाले समुदायों के साथ-साथ, हम बेहतर मूल ढाँचे और सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के प्रावधान सहित अधिक सरकारी सहायता की वकालत करते हैं। एफीकोर प्रासंगिक आपदा प्रबंधन योजनाओं के विकास के लिए समुदायों और स्थानीय नेताओं के साथ भी काम कर रहा है जिन्हें सरकार द्वारा अपनाया और कार्यान्वित किया जाता है।

सैमसन क्रिश्चियन पूर्वी भारत में एफीकोर की आपदा न्यूनीकरण परियोजनाओं की देखरेख करते हैं। जॉयलिन निरुबा एफीकोर में सृजन देखभाल में प्रशिक्षक हैं।



और अधिक जानें

- भविष्य के लिए खेती - फुटस्टेप्स 110
- डिजास्टर एण्ड द लोकल चर्चा: आपदाओं के जोखिम को कम करने के बारे में नेताओं के लिए सलाह



केस अध्ययन

दैवीय घटना? जमशेद गिल द्वारा

भाग्यवाद वह धारणा है कि हम भविष्य नहीं बदल सकते। इससे लोग समस्याओं को हल करने का प्रयास करने के बदले उन्हें स्वीकार करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

संसार के कई भागों में लोगों द्वारा सूखा, तूफान या भूकंप जैसी घटनाओं के बारे में भाग्यवादी विचार धारण करना सामान्य बात है। लोग अक्सर मानते हैं कि ये 'परमेश्वर के कार्य' या 'प्रकृति के कार्य' हैं और उनके बारे में बहुत कम या कुछ भी नहीं किया जा सकता है।

हालाँकि, कोई खतरा – जैसे कि भूकंप – तभी आपदा में बदल जाता है जब लोग इसके प्रभावों से निपटने में असमर्थ होते हैं। शायद इसलिए क्योंकि वे ऐसे घरों में रह रहे हैं जो भूकंप प्रतिरोधी नहीं हैं, या क्योंकि वे नहीं जानते कि भूकंप के झटके शुरू होने पर क्या करना है।

❑ पाकिस्तान में आस्था के अगुवा शांति और सामुदायिक लचीलेपन के निर्माण के लिए अपनी संयुक्त प्रतिबद्धता को दर्शाने के लिए एक पेड़ लगाते हैं। फोटो: जमशेद गिल/टीयरफंड



ये ऐसी चीजें हैं जिनके बारे में यदि पहले से सोचा जाए तो इन्हें बदला जा सकता है।

पाकिस्तान

पाकिस्तान भूकंप, बाढ़, सूखा और तूफान सहित कई खतरों से ग्रस्त है। पिछले दस वर्षों में, आपदाओं से 50 मिलियन से भी अधिक लोग प्रभावित हुए हैं, और कुल क्षति 24 बिलियन अमेरिकी डॉलर से अधिक हुई है।

टीयरफंड आपदा के जोखिम को कम करने में अग्रणी भूमिका निभाने के लिए देश में चर्चों का समर्थन कर रहा है।

मसीही साझेदारों और चर्चों के साथ काम करते समय, प्रारंभिक बिंदु गहन बाईबल अध्ययन के माध्यम से भाग्यवाद को संबोधित करना है। इसके बाद प्रबंधन, सृजन देखभाल और आपदा राहत और तैयारियों पर शिक्षण दिया जाता है। यह एक बहुत ही सफल दृष्टिकोण रहा है, और अब इसे देश के विभिन्न हिस्सों में लगभग 10,000 बाईबल छात्रों के साथ एक प्रमाणित पाठ्यक्रम के रूप में दोहराया जा रहा है।

जैसे-जैसे समझ बढ़ी है, वैसे-वैसे कार्रवाई भी बढ़ी है:

- कोविड-19 महामारी के समय, वायरस, टीकाकरण और दूसरों की देखभाल के बारे में

चर्चों द्वारा प्रदान की गई स्पष्ट, सटीक जानकारी इतनी शक्तिशाली थी कि जो लोग भोजन और अन्य सामग्री जमा कर रहे थे, उन्होंने उन्हें संघर्ष कर रहे परिवारों के साथ साझा करने का फैसला किया।

- जलवायु संबंधी आपदाओं के जोखिम को कम करने के लिए, चर्चों और धार्मिक संगठनों ने देश भर में हजारों पेड़ लगाए हैं।
- 2022 में, फैसलाबाद में पेंटेकोस्टल चर्च ने बाढ़ से प्रभावित कैथोलिक परिवारों की सहायता के लिए 300,000 पाकिस्तानी रुपये (+1,075) जुटाए। यह उस देश में संसारिक सद्भाव का एक उत्साहजनक उदाहरण है जहाँ सांप्रदायिक बाधाओं को पार करना अक्सर कठिन होता है।
- 2023 में, जरनवाला आपातकाल के दौरान, जिसमें 31 चर्चों में तोड़फोड़ की गई और सैकड़ों घर क्षतिग्रस्त हो गए, फैसलाबाद में चर्चों ने प्रभावित लोगों की सहायता के लिए 500,000 पाकिस्तानी रुपये (+1,800) जुटाए। उन्होंने आस्थाओं के बीच बेहतर संबंध बनाने के लिए अंतरधार्मिक सद्भाव नेटवर्क भी स्थापित किया।
- कई चर्चों में अब आपदा आपूर्ति जाँच सूची, आपातकालीन प्रतिक्रिया योजनाएं और आपदा प्रतिक्रिया दल हैं।

6 'पाकिस्तान में चर्च अब कई प्रकार की गरीबी और आपदा के मूल कारणों को संबोधित कर रहा है, और इसके सकारात्मक प्रभाव के लिए तेजी से समाज में पहचाना जा रहा है।'

वे राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के साथ भी संपर्क कर रहे हैं। कुछ लोगों ने एक चर्च 'गो-किट' प्रस्तुत किया है जिसमें आपदाओं और आपात स्थितियों के समय दूर से आराधना आयोजित करने के लिए आवश्यक वस्तुएं शामिल हैं।

बाइबल अध्ययन और शिक्षण से पहले, पाकिस्तानी चर्च आपदाओं और आपात स्थितियों के समय इस तरह की प्रतिक्रिया के लिए तैयार नहीं था। पाकिस्तान में चर्च अब कई प्रकार की गरीबी और आपदा के मूल कारणों को संबोधित कर रहा है, और समाज में इसके सकारात्मक प्रभाव के लिए तेजी से पहचाना जा रहा है।

जमशेद गिल पाकिस्तान में टीयरफंड के चर्च, समुदाय और प्रभावशाली नेतृत्व करते हैं

और अधिक जानें

ट्रान्सफॉर्मिंग चर्चिंग एण्ड कोम्युनीटीज-स्ट्रेथनिंग प्रिपेयर्डनेस : चर्चों को सुसज्जित करने के लिए बाइबल अध्ययन, शिक्षण और गतिविधियाँ आयोजित करते हैं जिस से वे आपदा के जोखिम को कम करने के लिए अपने स्थानीय समुदायों के साथ काम करते हैं

डिजास्टर एण्ड द लोकल चर्च ई-लर्निंग : आपदा राहत, तैयारी, प्रतिक्रिया और पुर्नप्राप्ति में स्थानीय चर्च को कैसे संगठित और संलग्न किया जाए, इस पर एक स्व-नेतृत्व वाला ऑनलाइन पाठ्यक्रम

हाऊ बीलीफ्स इम्पैक्ट डिजास्टर : यह पता लगाना कि हमारी मान्यताएँ आपदाओं के प्रति हमारी प्रतिक्रिया को कैसे प्रभावित करती हैं



प्राथमिक चिकित्सा

किसी बीमारी या चोट से पीड़ित व्यक्ति को दी जाने वाली पहली और तत्काल सहायता प्राथमिक चिकित्सा है, सामान्य तौर पर उस स्थान पर जहाँ चोट लगी हो।

प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य किसी के जीवन को बचाना, स्थिति या चोट को और अधिक खराब होने से रोकना, दर्द को कम करना और चिकित्सा सहायता आने तक व्यक्ति की रक्षा करना है।

नेपाल के नवलपरासी के पास एक स्कूल में भूकंप ड्रिल के दौरान छात्र और शिक्षक प्राथमिक चिकित्सा का अभ्यास करते हुए।
फोटो: लॉयड किंस्ले/टीयरफंड

रुकें और आंकलन करें

आपात्कालीन स्थिति में, कई चीजें एक ही समय में आपका ध्यान आकर्षित कर सकती हैं।

खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए, सुनिश्चित करें कि आप कोई भी कार्यवाही करने से पहले रुकें और स्थिति का आंकलन करें।

- जल्दी से देखें कि क्या हुआ है।
- अपने लिए और किसी भी हताहत के लिए खतरे का ध्यान रखें।
- क्षेत्र को सुरक्षित बनाएं।

फिर किसी भी हताहत का आंकलन करें।

- किसी भी बेहोश व्यक्ति को प्राथमिकता दें क्योंकि उन्हें साँस लेने के लिए सहायता की आवश्यकता हो सकती है।
- फिर किसी भी चोट, विशेषकर भारी रक्तस्राव का आंकलन करें और उसका इलाज करें।

प्राथमिक मूल्यांकन

ध्यान दें: यदि कोई बेहोश है और उसे अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा है (किसी गंभीर चोट से भारी मात्रा में तेजी से या लगातार खून बहना) तो सब से पहले रक्तस्राव को रोकना चाहिए। घाव पर सीधा दबाव डालें।

वायुमार्ग

बेहोश लोगों का आंकलन करते समय, पहली प्राथमिकता वायुमार्ग की जाँच करना है।

वायुमार्ग गले के पीछे फेफड़ों तक जाने वाली पाइप है। यदि यह संकीर्ण या अवरुद्ध हो जाती है, तो बेहोश व्यक्ति साँस नहीं ले सकता और मर जाएगा।

जाँच करें कि मुँह या गले में कोई ऐसी चीज तो नहीं है जो वायुमार्ग को अवरुद्ध कर रही हो। यदि संभव हो, तो बाधा उत्पन्न करने वाली किसी भी चीज को हटा दें।

वायुमार्ग को खोलने के लिए ठोड़ी के नीचे दो उँगलियाँ रखें और फिर दूसरे हाँथ से माथे पर रखकर सिर को पीछे की ओर झुकाएं। यदि आपको लगता है कि गर्दन में चोट लग सकती है, तो सिर को बहुत सावधानी से इतना झुकाएं, कि वायुमार्ग खुल जाए।

साँस लेना

इसके बाद, अपना कान उसके मुँह के ऊपर रखकर और नीचे उसकी छाती की ओर देखकर साँस लेने की जाँच करें। साँसों की आवाज सुनें और देखें कि क्या आप उस की साँसों को अपने गाल पर महसूस कर सकते हैं। यह ध्यान से देखें कि क्या उस की छाती हिल रही है। ऐसा दस सेकंड से अधिक न करें।

यदि वे ऊत्तर नहीं दे रहा है और साँस नहीं ले रहा है, तो आपको तुरंत सीपीआर शुरू करने की आवश्यकता है।

कार्डियोपल्मोनरी रिस्पिटेशन (सीपीआर)

यदि किसी व्यक्ति ने साँस लेना बंद कर दिया है या उसके दिल ने धड़कना बंद कर दिया है तो सीपीआर से छाती को दबाना है और बचाव साँसों को जोड़ना है ताकि किसी व्यक्ति को जीवित रहने का सबसे अच्छा अवसर मिल सके।



छाती पर दबाव

पीड़ित के समीप घुटने टेकें और अपने हाथ की एड़ी उस की छाती के बीच में रखें। अपने दूसरे हाथ को अपने पहले हाथ के ऊपर रखें और यदि संभव हो तो अपनी उँगलियों को आपस में फँसा लें।

आगे की ओर झुकें ताकि आपके कंधे आपके हाथों के ऊपर हों, अपनी बाँहों को सीधा रखें और लगभग 5-6 सेमी की गहराई तक जोर से दबाएं। फिर दबाव हटाएं और छाती को वापस ऊपर आने दें।

100 से 120 प्रति मिनट की दर से दबाव दें।

30 दबावों के बाद, दो बचाव साँसों प्रदान करें। यदि आप बचाव की साँसों देने में असमर्थ या अनिच्छुक हैं, तो लगातार छाती को दबाएं।



बचाव की साँसें

पीड़ित के सिर को पीछे की ओर झुकाएं, उस की तुड़ी को ऊपर उठाएं और उस की नाक के नरम हिस्से को चुटकी से बंद करें।

साँस लें और सील बनाने के लिए अपना मुँह उस व्यक्ति के मुँह के चारों ओर रखें।

उसके मुँह में लगातार और मजबूती से एक सेकंड तक फूँकें, जब तक कि छाती ऊपर न उठ जाए।

अपना मुँह हटायें और छाती को नीचे की ओर जाते हुए देखें।

यह एक बचाव श्वास है: इसे दो बार करें।

जब तक सहायता न आ जाए या दिल फिर से धड़कना शुरू न कर दे और व्यक्ति सामान्य रूप से साँस लेना शुरू न कर दे, तब तक दो साँसों के साथ बारी-बारी से 30 बार दबाव डालते रहें।

डूबना

यदि किसी को पानी से बचाया गया है और वह कोई प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है, तो जाँच करें कि वायुमार्ग खुला है या नहीं और फिर पाँच बार प्रारंभिक बचाव साँसों दें।

इसके बाद छाती पर दबाव डालें। बारी-बारी से दो साँसों के साथ 30 बार दबाव दें।

बहुत से लोग जिन्हें पानी से बचाया गया है उनके पेट में जो भोजन सामग्री होती है वह बाहर आ जाती है, इसलिए उन्हें एक करवट से लिटायें ताकि उनका दम न घुटे।

यदि व्यक्ति प्रतिक्रियाशील होने के लक्षण दिखाता है, जैसे कि खँसना, आँखें खोलना या बोलना, और सामान्य रूप से साँस लेना शुरू कर देता है, तो उसे स्वास्थ्य लाभ स्थिति में रखें। उसे टंड से बचाने के लिए गर्म कपड़े या कंबल से ढकें।

व्यक्ति की प्रतिक्रिया के स्तर की निगरानी करें और यदि आवश्यक हो तो दोबारा सीपीआर देने के लिए तैयार रहें।

स्वास्थ्य लाभ स्थिति

व्यक्ति के पास घुटने टेकें और उसके पैरों को सीधा करें। यदि उस ने चश्मा पहन रखा है तो उसे हटा दें।

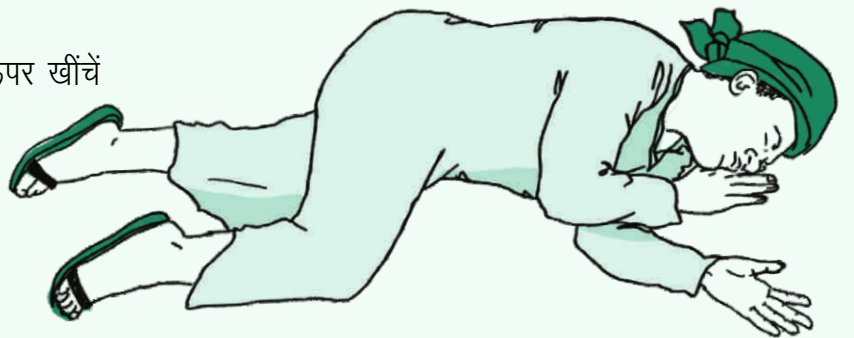
अपने निकटतम हाथ को उस के शरीर के समकोण पर रखें, कोहनी मुड़ी हुई हो और उस की हथेली ऊपर की ओर हो।

उस के दूसरे हाथ को उस की छाती के पास लाएँ और उसके हाथ के पिछले भाग को अपने निकटतम गाल पर रखें। इसे वहीं थोड़ी देर पकड़े रहें।

अपने दूसरे हाथ से, उस के दूर के घुटने को ऊपर खींचें ताकि उस का पैर फर्श पर सपाट रहे।

व्यक्ति के हाथ के पिछले हिस्से को उसके गाल पर दबाते हुए, व्यक्ति को अपनी तरफ घुमाने के लिए दूर वाले पैर को खींचें। फिर आप ऊपरी पैर को समायोजित कर सकते हैं ताकि वह समकोण पर मुड़े।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनका वायुमार्ग खुला रहे, धीरे से व्यक्ति के सिर को पीछे झुकाएं और उनकी टुड्डी को ऊपर उठाएं। ऐसा करने के लिए आप हाथ को उस के गाल के नीचे व्यवस्थित कर सकते हैं।



चोट लगने की घटनाएं



रक्त बहना

यदि संभव हो, तो अपने हाथों पर प्लास्टिक के दस्ताने या प्लास्टिक की थैलियाँ पहनें, विशेषकर यदि आपको कोई घाव हुआ है। एचआईवी, हेपेटाइटिस और अन्य बीमारियाँ रक्त के माध्यम से लोगों के बीच फैल सकती हैं।

यदि किसी का रक्त बहुत ज्यादा बह रहा हो तो उसे लेटने के लिए कहें। यदि चोट हाथ या पैर में लगी है और कोई हड्डी नहीं टूटी है, तो हाथ या पैर को थोड़ा ऊपर उठाएं। इससे रक्तस्राव को कम करने में सहायता मिलेगी।

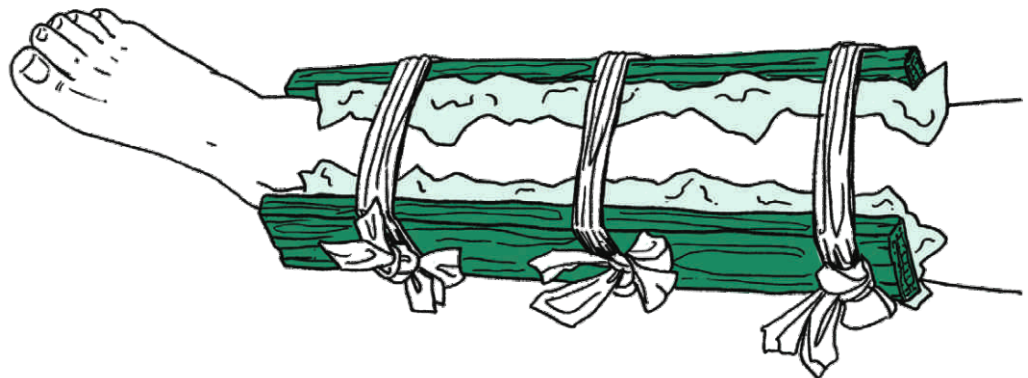
घाव को साफ पानी से धोएं, सुनिश्चित करें कि आपने सारी गंदगी हटा दी है, और इसे एक साफ कपड़े से ढक दें। रक्तस्राव को रोकने के लिए घाव पर लगभग 15 मिनट तक अपने हाथ से दबाव डालें। घाव के चारों ओर एक अलग साफ कपड़ा मजबूती से बाँधकर इस कपड़े को सुरक्षित करें। इसे इतना कसकर न बाँधें क्योंकि इससे रक्त की आपूर्ति पूरी तरह बंद हो सकती है।

टूटी हुई हड्डियाँ

घायल अंग को यथासंभव प्राकृतिक और दर्द रहित स्थिति में रखें। टूटी हुई हड्डियों को वापस अपनी जगह पर धकेलने का प्रयास न करें।

टूटे हुए अंग को पट्टी से बाँधकर सहारा दें। ध्यान रखें इसे भी कस कर न बाँधें। खपच्ची लकड़ी के सीधे टुकड़े या अन्य सामग्री से बनाई जा सकती है।

टूटे हुए पैरों को एक साथ बाँधा जा सकता है, या आप पैरों के बीच लकड़ी का एक चिकना टुकड़ा रख सकते हैं। हाथों के लिए साधारण पट्टी का प्रयोग करें।





▣ नेपाल में स्कूली बच्चे और उनके शिक्षक प्राथमिक चिकित्सा तकनीकों का अभ्यास करते हुए।

फोटो: क्रिस होस्किल्स/टीयरफंड

यदि घाव से हड्डी बाहर निकल रही है, तो संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए साफ पट्टी से हल्के से ढक दें।

गर्दन या पीठ की चोट वाले लोगों को सुरक्षित स्थान पर ले जाने से पहले, उन्हें किसी सपाट और मजबूत चीज, जैसे कि दरवाजे तक सुरक्षित ले जाना चाहिए।

जलने का घाव

जलने पर उन्हें साफ, ठंडे पानी में भिगोकर इलाज करें। यदि संभव हो तो बहते पानी का उपयोग करें, या पानी को हर पाँच मिनट बाद बदलते रहें।

जले हुए स्थान को साफ कपड़े से ढकें। कभी भी त्वचा या कपड़ों से निकले हुये टुकड़ों को खींचने की कोशिश न करें।

ऐसा न करें:

- फफोले तोड़ना, क्योंकि वे जलन को ठीक करने में सहायता करते हैं
- जले पर बर्फ लगाना
- जले हुए स्थान पर तेल, मक्खन, त्वचा, कॉफी, जड़ी-बूटियाँ या मल लगाना

शिशु

यदि कोई शिशु उत्तर नहीं दे सकता है, तो आपको वायुमार्ग को खोलने और जितनी जल्दी हो सके शिशु को सीपीआर प्रदान करने की आवश्यकता है। यदि वह उत्तर दे सकता है परन्तु उस का वायुमार्ग अवरुद्ध है तो आपको उस का दम घुटने का इलाज करने की आवश्यकता है (पृष्ठ 31 देखें)।

वायुमार्ग

बच्चे के माथे पर हाथ रखें और बहुत धीरे से उसके सिर को पीछे की ओर झुकाएं जब तक कि वह आकाश की ओर सपाट न हो जाए। सावधान रहें कि सिर को अधिक पीछे न झुकायें। अपने दूसरे हाथ से ठोड़ी को धीरे से उठाने के लिए उँगलियों का उपयोग करें।

❑ कोटे डी आइवर में माँ और बच्चा।

फोटो: थियोम्बियानो डियोयाडिबी
इमैनुएलबेंजामिन/टीयरफंड

साँस लेना

जाँचें कि क्या बच्चा अन्य बच्चों और वयस्कों की तरह ही साँस ले रहा है (पृष्ठ 25 देखें)। यदि वह साँस नहीं ले पा रहा है, तो शिशु सीपीआर शुरू करें।

शिशु सीपीआर

धीरे-धीरे पाँच प्रारंभिक बचाव साँसों दें (पृष्ठ 26 देखें), यह जाँचते रहें कि हर बार छाती ऊपर उठ रही है।

फिर छाती पर दबाव दें। बच्चे की छाती के बीच में दो उँगलियाँ रखें और छाती की गहराई के एक तिहाई हिस्से (लगभग 4 सेमी) को नीचे धकेलें। फिर दबाव छोड़ें, छाती को पूरी तरह ऊपर आने दें।

इसे 100 से 120 दबाव प्रति मिनट की दर से 30 बार दोहराएं। फिर दो बचाव साँसों दें, जाँच करें कि वायुमार्ग अभी भी खुला है।

जब तक सहायता न आ जाए या बच्चा सामान्य रूप से साँस लेना शुरू न कर दे, तब तक दो साँसों के साथ 30 दबावों को बारी-बारी से जारी रखें।

दम घुटना

जब किसी बच्चे का दम घुटता है, तो उस का वायुमार्ग आंशिक रूप से या पूरी तरह से अवरुद्ध हो जाता है, जिसका अर्थ है कि वे ठीक से साँस लेने में असमर्थ हो सकता है।



यदि बच्चा साँस नहीं ले पा रहा है, रो नहीं रहा है या खाँस नहीं सकता, तो उसका दम घुट सकता है और आपको पाँच बार उस की पीठ पर थपथपाना चाहिए।

बच्चे को अपने अग्रबाहु और जाँघ के पास नीचे की ओर लिटाएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि आप उसके सिर और गर्दन को सहारा दे रहे हैं। अपने हाथ की हथेली के पिछले भाग से कंधे की हड्डी के बीच पाँच बार तेज थपथपायें, यह जाँचें कि क्या प्रत्येक थपथपाने के बीच रुकावट दूर हो गई है।

उसे अपनी जाँघ पर पलटें और उसके मुँह की जाँच करें। किसी भी स्पष्ट दिखाई देने वाली वस्तु को बाहर निकालें।

अपनी ऊँगली से मुँह में न ढूँढ़ें क्योंकि इससे वस्तु गले के और नीचे जा सकती है।

यदि पीठ पर थपथपाने से रुकावट दूर नहीं हो पाती है, तो अपने बच्चे को ऊपर की ओर रखें और उसके सिर को थोड़ा नीचे की ओर रखते हुए छाती पर पाँच बार जोर से थपथपायें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आप उसके सिर और गर्दन को सहारा दे रहे हैं।

उस की छाती के बीच में निपल लाइन के ठीक नीचे दो ऊँगलियाँ डालें और छाती पर पाँच बार जोर से थपथपायें।

छाती पर जोर से थपथपाने के बाद उस के मुँह की जाँच करें।

दम घुटने से रोकें

जब बच्चा खाना खा रहा हो तो उसे कभी भी अकेला न छोड़ें और छोटी-छोटी वस्तुएं जिनसे उसका दम घुट सकता है, उन्हें उस की पहुँच से दूर रखें।



और अधिक जानें

ग्लोबल फर्स्ट एंड रेफरेन्स सेन्टर: इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस और रेड क्रिसेंट सोसाइटीज (आईएफआरसी) द्वारा कई भाषाओं में प्राथमिक चिकित्सा युक्तियों और संसाधनों के साथ विकसित एक वेबसाइट

सेंट जॉन एम्बुलेंस से वीडियो

वेयर देयर इज नो डॉक्टर

डेविड वर्नर, कैरोल थुमन और जेन मैक्सवेल द्वारा। कई सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान, उपचार और रोकथाम के बारे में समझने में आसान जानकारी है।

यदि संभव हो, तो **स्थानीय प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में भाग लें** ताकि आप सभी नवीनतम सलाह प्राप्त कर सकें और अभ्यास कर सकें कि एक आपात स्थिति में क्या करना है।

इस लेख में दी गई जानकारी **सेंट जॉन एम्बुलेंस द्वारा प्रदान किए गए मार्गदर्शन** पर आधारित है



केस अध्ययन

नेपाल में जोखिम कम करना

कई वर्षों से, नेपाल में टीयरफंड के साझेदार समुदायों को आपदाओं के प्रति लचीलापन बढ़ाने में सहायता कर रहे हैं। वे अत्यधिक भागीदारी दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं, जिससे यह सुनिश्चित करने में सहायता मिलती है कि सभी जाति, जातीय, लिंग और विश्वास पृष्ठभूमि के लोग शामिल हों।

आपातकालीन फंड

ग्रामीण मकवानपुर में, ईटीएससी (एज्युकेशन, ट्रेनिंग एण्ड सर्विस फॉर कोम्युनीटीज) स्वयं सहायता समूहों के एक नेटवर्क का समर्थन करता है। समूहों का ध्यान बचत और ऋण पर है, परन्तु ईटीएससी उन्हें आपदा के जोखिम को कम करने का प्रशिक्षण भी प्रदान करता है।

इस प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप, भिरकोट कंदरांग स्वयं सहायता समूह ने अपनी बचत से प्राप्त कुछ ब्याज का उपयोग एक नई योजनाआपातकालीन स्थितियों में उपयोग के लिए छोटा फंड बनाने में किया है। इस फंड के द्वारा अभी कुछ समय पहले ही उनके एक सदस्य सृष्टि बिश्वोकर्मा की जान बचाई गई है।

सृष्टि को अपने दूसरे बच्चे के साथ प्रसव पीड़ा हो रही थी। वह घर पर ही आसानी से प्रसव की उम्मीद कर रही थी लेकिन जटिलताओं के कारण उसे और बच्चे को तत्काल चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता थी। स्वयं सहायता समूह ने तुरंत निकटतम अस्पताल में परिवहन की व्यवस्था की और उसकी देखभाल की, जबकि वह परिवार के सदस्यों के आने का इंतजार कर रही थी।



भिरकोट कंदरांग स्वयं सहायता समूह की बैठक में आपदा के जोखिम को कम करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों पर चर्चा करते हुये। फोटो: ईटीएससी

डॉक्टर ने सृष्टि को एक अलग अस्पताल में भेज दिया क्योंकि उस की स्थिति जटिल थी, और स्वयं सहायता समूह ने परिवहन और उपचार के भुगतान के लिए आपातकालीन फंड का उपयोग किया। वहाँ बच्चे का सुरक्षित प्रसव कराया गया।

इस सामूहिक प्रयास ने स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के बीच संबंधों को मजबूत किया और उन्हें यह एहसास कराने में सहायता की कि आगे की योजना बनाना कितना महत्वपूर्ण है।

समन्वय

मीका नेटवर्क नेपाल ने स्थानीय और राष्ट्रीय समितियों से बना एक आपदा जोखिम न्यूनीकरण नेटवर्क स्थापित किया है। यह नेटवर्क नेपाल के कई जिलों में लचीलापन बढ़ाने के लिए चर्च और मसीही संगठनों द्वारा किए जा रहे कार्यों के समन्वय में मदद करता है। जब कोई आपदा आती है, तो नेटवर्क इन संगठनों को तुरंत प्रतिक्रिया देने और प्रभावी ढंग से मिलकर काम करने में सहायता करता है।

नवंबर 2023 में, जजरकोट और रुकुम जिलों में 6.4 तीव्रता का भूकंप आया, जिसमें 156 लोग मारे गए और लगभग 40,000 घर क्षतिग्रस्त हो गए। अच्छी योजना और तैयारी के कारण, नेटवर्क कई सैकड़ों परिवारों को तत्काल सहायता प्रदान करने के लिए कई संगठनों के साथ समन्वय करने में सक्षम था।

भूकंप के तुरंत बाद नेटवर्क के द्वारा रुकुम में स्वास्थ्य शिविर चलाने के लिए 19 संगठनों और चर्चों को एक साथ लाये, जिससे सभी आयु के 20,000 लोगों को मूल स्वास्थ्य देखभाल और सलाह प्रदान की गई। इसके बाद आगे जनवरी 2024 में भूकंप से विस्थापित परिवारों के लिए व्यावहारिक समर्थन दिया गया।

दीर्घकालिक पुनर्प्राप्ति में सहायता करने के लिए, नेटवर्क में 40 लोगों को मनोसामाजिक परामर्श में प्रशिक्षित किया गया है ताकि वे भूकंप और अन्य दर्दनाक अनुभवों से प्रभावित लोगों की सहायता करना जारी रख सकें।



❏ रुकुम में समुदाय के सदस्यों को 2023 के भूकंप के बाद स्वास्थ्य सलाह और मनोसामाजिक सहायता प्राप्त हुई। फोटो: मीका नेटवर्क नेपाल

🔍 मोबाइल फोन एप्लीकेशन

जब जुमला जिले के सुदूर हिमालयी गाँव गोथिगाँव में आग फैल गई, तो पूरा समुदाय नष्ट हो गया। बहुत से परिवारों के घर, खाद्य भंडार, जानवर, कपड़े और फर्नीचर नष्ट हो गये।

गोथिगाँव तक केवल पैदल ही पहुँचा जा सकता है, और किसी को भी आपदा के बारे में सुनने और आपूर्ति को व्यवस्थित करने में कई दिन लग सकते थे। परन्तु इंटरनेशनल नेपाल फेलोशिप (आईएनएफ) ने एक डिजास्टर रैपिड असेसमेंट टूल विकसित किया है जो लोगों को मोबाइल फोन का उपयोग करने, ऐसा कुछ होने पर आईएनएफ को तुरंत सूचित करने और उन्हें विवरण प्रदान करने की अनुमति देता है।

जैसे ही आईएनएफ स्टाफ को गोथिगाँव से सूचना मिली, उन्होंने प्रतिक्रिया देना शुरू कर दिया, और वे आवश्यक भोजन और अन्य सहायता के साथ गाँव पहुँचने वाला सब से पहला समूह था।

आईएनएफ दूरदराज के समुदायों को मौसम की भविष्यवाणी के लिए मोबाइल फोन एप्लीकेशन का उपयोग करने का तरीका भी दिखा रहा है ताकि वे बदलती जलवायु के अनुसार अपनी कृषि पद्धतियों को अपना सकें। एप्लीकेशन किसानों को क्या, कहाँ और कब बोना है, इसके बारे में सूचित निर्णय लेने में सहायता कर रहा है, जिससे हानि कम हो रही है और कृषि उत्पादकता में सुधार हो रहा है।



📌 गोथिगाँव का गाँव आग से नष्ट हो गया था, लेकिन मोबाइल फोन एप्लीकेशन के कारण सहायता तुरंत पहुँच गई। फोटो: इंटरनेशनल नेपाल फेलोशिप

आपातकालीन आश्रय और भण्डार

यदि आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जो अक्सर तूफानों या अन्य खतरों से प्रभावित होता है, तो सावधानीपूर्वक योजना बनाने से आपको और आपके समुदाय को आपात स्थिति से बेहतर ढंग से निपटने में सहायता मिलेगी। इसमें एक आपातकालीन आश्रय और स्टोर बनाना शामिल हो सकता है।

आपातकालीन आश्रय

जहाँ तूफान, बाढ़ या भूकंप का खतरा हो, वहाँ एक विशेष सुरक्षित स्थान की पहचान करें जिस में लोग आश्रय ले सकते हैं। इस उद्देश्य के लिए अक्सर स्कूलों, धार्मिक भवनों, सरकारी कार्यालयों या अनाज भंडारों का उपयोग किया जाता है। चुनी गई इमारत अच्छी तरह से बनी होनी चाहिए (भूकंप और तूफान प्रतिरोधी) और

किसी भी बाढ़ के खतरे से ऊपर स्थित होनी चाहिए।

एक बार आपातकालीन आश्रय की पहचान हो जाने के बाद, स्पष्ट संकेतों के साथ आश्रय के लिए निकासी मार्गों की एक श्रृंखला को चिह्नित करें। इन्हें सफेद शीर्ष वाले खंभों पर लगाया जा सकता है, या इमारतों या पेड़ों की दीवारों पर चित्रित किया जा सकता है। ये सफेद निशान लोगों को अंधेरे में या बाढ़ आने पर भी आश्रय का रास्ता ढूँढने में सहायता करेंगे।

❑ रवांडा में इस तरह के चर्च आपातकालीन स्थिति में लोगों को आश्रय के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकते हैं।
फोटो: तुमुहीरवे जीसस/टीयरफंड





□ नेपाल में समुदाय के सदस्य आपातकालीन स्थिति में उपयोग के लिए अनाज को एक दुकान में बचाकर रखते हैं।

फोटो: इंटरनेशनल नेपाल फेलोशिप

उन लोगों पर सावधानीपूर्वक विचार किया जाना चाहिए जो गर्भवती, अस्वस्थ, अंधे, वृद्ध, बहुत युवा या विकलांग हैं। चेतावनी मिलते ही उन्हें सुरक्षित स्थान पर ले जाया जाना चाहिए।

आपातकालीन दुकान

आपातकालीन आपूर्ति को आसानी से पहुँच वाले स्थान पर रखें और बनाए रखें, जहाँ तक सम्भव हो आपातकालीन आश्रय में या उसके समीप हो। यदि तूफान और बाढ़ का खतरा हो, तो हर चीज को सूखा रखने के लिए जितना संभव हो सके सीलबंद डिब्बों में रखें।

शामिल करने योग्य वस्तुयें:

- सूखा भोजन जिसे पकाने की बहुत कम या बिल्कुल आवश्यकता नहीं होती और न ही फ्रिज में रखने की आवश्यकता होती है
- एक ले जाने योग्य रेडियो

- साधारण खाना पकाने के उपकरण और ईंधन
- टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियां; माचिस और मोमबत्तियाँ
- सुरक्षित पेयजल से भरे सीलबंद पानी के डिब्बे
- प्राथमिक चिकित्सा आपूर्ति और मूल दवाएं
- कपड़े और बिस्तर
- घरों की सुरक्षा या आपातकालीन मरम्मत करने के लिए वस्तुएं, जैसे रेत के थैले, प्लास्टिक की चादरें, लकड़ी के बोर्ड, हथौड़े और कीलें
- दोबारा उगाने के लिए बीज, प्लास्टिक की थैलियों में दो बार लपेटे हुए या मिट्टी के बर्तनों में सीलबंद, और मूल कृषि उपकरण

पारिवारिक तैयारी

एक जलरोधक बैग तैयार करें जिसमें मूल्यवान वस्तुएं जैसे पहचान पत्र, प्रमाण पत्र, भूमि के दस्तावेज, मोबाइल फोन और चार्जर, पैसे, आभूषण और आवश्यक दवाएं हों। यदि आपको घर खाली करना है तो इसे आसानी से अपने साथ ले जाया जा सकता है।

घर खाली करने से पहले, विद्युत आपूर्ति बिंदु बंद कर दें और उपकरणों के प्लग अलग कर दें। आग के खतरे को कम करने के लिए गैस उपकरणों और गैस सिलेंडरों के वाल्वों को भी बंद कर दें।



और अधिक जानें



विकलांगता और आपदाएँ -

फुटस्टेप्स 108: यह कैसे सुनिश्चित किया जाए कि आपात्कालीन स्थिति में कोई छूट न जाए

मूल प्राथमिक चिकित्सा किट

- बड़े खुले घावों को ढकने और सुरक्षित रखने के लिए सोखने वाली मुलायम पट्टी (12.5 सेमी x 22.5 सेमी)
- छोटे खुले घावों को ढकने और सुरक्षित रखने के लिए विभिन्न आकारों में चिपकने वाली पट्टियाँ
- पट्टियों या पट्टियों को सुरक्षित करने के लिए चिपकने वाला कपड़े का टेप
- घावों को साफ करने और संक्रमण को रोकने के लिए एंटीबायोटिक मलहम या एंटीसेप्टिक
- शरीर के तरल पदार्थ के संपर्क को रोकने के लिए उपयोग के बाद फेंकने वाले बड़े दस्ताने
- टेप, कपड़ा या पट्टियों को काटने के लिए कैंची
- घाव की ड्रेसिंग को उसकी जगह पर सुरक्षित करने के लिए रोलर पट्टियाँ (5 सेमी, 7.5 सेमी और 10 सेमी चौड़ी)।
- घावों को ढकने और बाहरी रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गॉज पैड या पट्टियाँ (5 सेमी • 5 सेमी, 7.5 सेमी • 10 सेमी और 10 सेमी • 12 सेमी)
- गले में लटकाने वाला बनाने, रक्तस्राव को नियंत्रित करने, ड्रेसिंग उसी स्थान पर बनाए रखने या बाँस की खपच्ची को पकड़ने के लिए त्रिकोणीय पट्टी।
- दर्द निवारक दवाएँ जैसे पेरिसिटामोल या एस्पिरिन
- संदर्भ के लिए स्थानीय भाषा में प्राथमिक चिकित्सा निर्देश पुस्तिका

एक निष्पक्ष, सुरक्षित संसार

जूलिया केंडल द्वारा

ब्राजील के रेसिफ शहर से होकर बहने वाली नदी अक्सर अपने किनारों को तोड़ देती थी, जिससे इसकी सीमा पर स्थित घरों और व्यवसायों में बाढ़ आ जाती थी।

इसमें सैपो नू का क्षेत्र शामिल है, जो ऊपर तक भरी गलियों और सीमित स्वच्छता और व्यर्थ-संग्रह प्रणालियों के साथ एक अनौपचारिक बस्ती है। हर बार जब नदी में बाढ़ आती है तो घर और व्यवसाय क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, बीमारियाँ फैलती हैं और जान चली जाती है।

संसार भर में, इस तरह की चुनौतियाँ हम सभी को एक ही तरह से प्रभावित नहीं करती हैं। अक्सर धन होने का अर्थ है जोखिमों, से दूर एक मजबूत, सुरक्षित घर होना, आपात्कालीन स्थिति के लिए बैंक में जमा पैसे और बीमा पॉलिसियाँ होना।

परन्तु गरीबी में रहने वाले लोगों के पास आपदाओं का सामना करने और उनसे उभरने में सहायता करने के लिए बहुत कम संसाधन हैं। पुनर्निर्माण या स्थानांतरण के लिए सरकारी सहायता तक उनकी पहुँच कम हो सकती है। और उन्हें जीवन-रक्षक स्वास्थ्य देखभाल पर पैसा

खर्च करने या जीवन-घातक बाढ़ से स्वयं को बचाने के बीच चयन करना पड़ सकता है।

खराब व्यवस्था

आपदाएँ उस तरीके के लक्षण और परिणाम हैं जिससे समाज और सरकारें उपलब्ध संसाधनों को क्षेत्रों के भीतर और उनके बीच व्यवस्थित और वितरित करती हैं। इसे आर्थिक व्यवस्था के नाम से जाना जाता है।

वर्तमान वैश्विक आर्थिक व्यवस्था खराब हो गई है। इस कारण प्रदूषण और पर्यावरणीय क्षति हो रही है, तथा रोकथाम द्वारा बढ़ती असमानता के कारण बहुत से लोग अपनी जरूरत के संसाधनों तक पहुँचने से वंचित हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, हर वर्ष अधिक से अधिक लोग आपदाओं से प्रभावित हो रहे हैं।



यदि हमें आपदाओं की संख्या और उनके प्रभाव की मात्रा को कम करना है, तो हमें एक निष्पक्ष, सुरक्षित संसार को आकार देने की आवश्यकता है जहाँ हम में से प्रत्येक अपनी मूल आवश्यकताओं को पूरा कर सके और जहाँ किसी के पास बहुत अधिक या बहुत कम न हो। एक ऐसा संसार जहाँ हमारे पास जो कुछ भी है वह दूसरों या प्राकृतिक संसार के मूल्य पर नहीं है।

बदलाव के लिए आंदोलन

रेसिफ में कई चर्च नेताओं ने, टीयरफंड के भागीदार इंस्टीट्यूटो सॉलिडारे के सहयोग से, तेजिपियो नदी में बाढ़ आने पर सबसे बुरी तरह प्रभावित लोगों की सहायता के लिए आपात स्थिति के लिए एक प्रणाली विकसित की। परन्तु उन्हें लगा कि आपात्कालीन स्थितियों पर प्रतिक्रिया देना पर्याप्त नहीं है। चर्च के अगुवों, समुदाय के सदस्यों और इंस्टीट्यूटो सॉलिडेयर की नदी में बाढ़ को पूरी तरह से रोकने की महत्वाकांक्षा थी।

उन्होंने शैक्षणिक संस्थानों और स्थानीय सरकारी अधिकारियों से मिलने के लिए स्थानीय चर्चों, स्कूलों, समुदाय के अगुवों, परिवारों और व्यक्तियों को इकट्ठा किया। वे समझ गए कि नदी में बार-बार बाढ़ क्यों आ रही है क्योंकि पानी में व्यर्थ वस्तुयें भरी हुई हैं। समुदाय

ने रियो लिम्पो सिडेड सउदवेल (स्वच्छ नदी, स्वस्थ शहर) अभियान की स्थापना की, आह्वान किया और बेहतर व्यर्थ वस्तुओं का प्रबंधन और पुनर्चक्रण के साथ-साथ नदी की नियमित सफाई और सुरक्षा के लिए कार्य किया।

बढ़ते दबाव के उत्तर में, स्थानीय अधिकारियों ने एक सफाई और मिट्टी खींच कर निकालने का कार्यक्रम शुरू किया, और एक वर्ष बाद समुदाय उत्सव मनाने में सक्षम हुआ जब भारी बारिश के बाद तेजिपियो नदी में सदा की तरह बाढ़ नहीं आई।

निर्णय-निर्माताओं को उत्तरदायी ठहराने के लिए, समुदाय ने तेजिपियो नदी का लोकप्रिय मंच बनाया। एक वर्ष बाद, सरकार ने बाढ़ को रोकने और नदी तट पर रहने वाले लोगों के लिए बेहतर आवास प्रदान करने के लिए संसाधनों का आवंटन करते हुए पहली बार शहर की सरकारी योजना में रियो लिम्पो सिडेड सउदवेल अभियान को शामिल किया।



अपनी भूमिका निभाना

कोई भी व्यक्ति, चर्च, समुदाय या संगठन अपने बल पर उस मात्रा में परिवर्तन नहीं ला सकता जिसकी आवश्यकता है। एक मजबूत आंदोलन इस बदलाव का सबसे अच्छा तरीका है।

आंदोलन लोगों को एक साथ लाते हैं और सभी को अपनी आवाज और विचार सुनने का अवसर प्रदान करते हैं। इसमें वे लोग शामिल हैं जिनका पारंपरिक रूप से सीमित प्रभाव हो सकता है, उदाहरण के लिए गरीबी में रहने वाले लोग, महिलाएं, युवा, विकलांग लोग और अल्पसंख्यक जातीय पृष्ठभूमि के लोग। यदि हममें से प्रत्येक व्यक्ति किसी भी आंदोलन में अपनी भूमिका निभाता है, तो हम उन कुछ अन्यायों को बदलने में सक्षम होंगे जिनका हम और हमारे पड़ोसी सामना करते हैं।

जहाँ आपदाएं कुछ ही मिनटों में जीवन और समुदायों को समाप्त कर सकती हैं, हमारा मानना है कि एक आंदोलन लंबी अवधि के लिए वैश्विक आर्थिक व्यवस्था को पलट सकता है। पुनर्स्थापनात्मक क्रांति एक सुरक्षित, न्यायपूर्ण संसार के लिए एक आंदोलन में भाग लेने का निमंत्रण है।

यह पता लगाने में सहायता के लिए नीचे दिए गए संसाधनों का उपयोग करें कि आप, आपका चर्च और आपका समुदाय स्थानीय स्तर पर कैसे कार्य कर सकते हैं और बड़े पैमाने पर बदलाव के लिए कैसे आह्वान कर सकते हैं जिसकी हमें आवश्यकता है।

जूलिया केंडल टीयरफंड में वरिष्ठ नीति सलाहकार हैं

- ☐ रेसिफ, ब्राजील में उच्च स्तर की असमानता है, लेकिन तेजिपियो नदी के किनारे के समुदाय परिवर्तन की सफलतापूर्वक वकालत करने में सक्षम हैं। फोटो: रूथ टॉवेल/टीयरफंड

और अधिक जानें

रेस्टोरेटिव रेवोल्यूशन:

एक समृद्ध विश्व के लिए धन, शक्ति और समुदायों को बदलने के लिए चर्च का एक आंदोलन

समुदाय के नेतृत्व वाली वकालत- फुटस्टेप्स

118: उपकरण और विचार जिनका उपयोग समुदाय अन्याय को चुनौती देने और कठिन परिस्थितियों को बदलने के लिए कर सकते हैं



साक्षात्कार

लचीलापन

जेफ्री किबिगो केन्या स्थित टीयरफंड में आपदा जोखिम प्रबंधन अधिकारी हैं। किस मैकडॉनल्ड्स यूके में स्थित टीयरफंड के आपदा जोखिम प्रबंधन और चर्च के अगुवा हैं।

इस साक्षात्कार में वे चर्चा कर रहे हैं कि स्थानीय चर्च समुदायों को लचीलापन बनाने और आपदा के जोखिम को कम करने के लिए किस प्रकार कार्य कर सकते हैं।

लचीलापन क्या है?

किस: लचीलापन लोगों और समुदायों की उनके सामने आने वाली चुनौतियों से निपटने और उभरने की क्षमता है, जिस से उनका जीवन और आजीविकाएँ फलती-फूलती रहती हैं।

हम इसे तीन मुख्य तरीकों से सोच सकते हैं।



▣ जाम्बिया में, डेविस चांगवे और उनका परिवार स्थानीय जंगल की देखभाल में सहायता कर रहे हैं, और उनकी टिकाऊ खेती के तरीकों के परिणामस्वरूप बेहतर और अधिक अनुमानित फसल हो रही है। फोटो: चिपेमा चिन्यामा/टीयरफंड

सबसे पहले, समुदायों की चुनौतियों का विरोध करने या उन्हें सहन करने की क्षमता। जैसे एक मजबूत इमारत जो भारी वर्षा और तेज हवाओं का सामना कर सके।

दूसरे, लोगों की अपने जीवन और आजीविका को अनुकूलित करने की क्षमता ताकि वे चुनौतियों से कम प्रभावित हों। उदाहरण के लिए, सूखा-सहन करने वाली फसलें उगाना जहाँ जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा कम पूर्वानुमानित हो रही है।

तीसरा, लोगों की आपदाओं के प्रति संवेदनशील होने के आन्तरिक कारणों, दीर्घकालिक कारणों को बदलने की क्षमता। जैसे कि लोगों को गरीबी में रखने वाले अन्यायपूर्ण कानूनों और नीतियों को चुनौती देना। या चीजों को करने के तरीकों को उदाहरण के लिए स्थानीय समुदायों में महिलाओं और लड़कियों के साथ जिस तरह से व्यवहार किया जाता है, उसे प्रभावित करना।

इसमें चर्च की क्या भूमिका है?

जेफ्री: कई समुदायों में आपको एक स्थानीय चर्च मिलेगा जिस पर प्रत्येक व्यक्ति विश्वास करता है और सब उसे जानते हैं। चर्च स्थायी रूप से वहाँ उपस्थित है – आपदाओं से पहले, आपदाओं के दौरान और बाद में – इसलिए आपदा के जोखिम को कम करने के लिए गतिविधियों का नेतृत्व करने और समर्थन करने के लिए अच्छी स्थिति में है।

स्थानीय चर्चों में अक्सर नेतृत्व संरचनाएं, मानव संसाधन और स्थान होता है। इसका अर्थ है कि वे गतिविधियों का नेतृत्व कर सकते हैं और महत्वपूर्ण जानकारी साझा कर सकते हैं जो जीवन बचा सकती है, उदाहरण के लिए जैसे कोविड-19 महामारी के समय किया था। वे

प्रशिक्षण के लिए स्थान प्रदान कर सकते हैं और एक बचाव केंद्र भी बन सकते हैं – एक सुरक्षित स्थान जहाँ लोग भाग कर आ सकते हैं।

आपके पास कोई उदाहरण है?

जेफ्री: जाम्बिया में सेरेनजे जिले में पेंटेकोस्टल असेंबली ऑफ गॉड चर्च, समुदायों को जंगल की और गीली भूमि की कैसे देखभाल की जाए इस का प्रशिक्षण दे रहा है। गीली भूमि दो महत्वपूर्ण नदियों का स्रोत है जो सुरक्षित पेयजल और सिंचाई के लिए पानी की आपूर्ति करती है। प्राकृतिक वनस्पति की देखभाल और गीली भूमि की सुरक्षा करके, समुदाय स्वयं को बाढ़ और सूखे से बचा रहे हैं।

उन्होंने जंगल में 800 से अधिक मधुमक्खी के छत्ते भी स्थापित किए हैं, जो उन लोगों की आजीविका में सुधार कर रहे हैं जिनके पास कृषि योग्य भूमि तक पहुँच नहीं है। चर्च लोगों को शहद को तैयार करने और इसे बिक्री के लिए तैयार करने के लिए मिलकर काम करने के लिए जगह प्रदान करता है।

चर्च ने उन लड़कियों के लिए एक सुरक्षित रहने की जगह प्रदान करने के लिए परिसर के भीतर एक छात्रावास की स्थापना की है, जिन्हें स्कूल जाने के लिए लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। इसका अर्थ यह है कि अब अधिक लड़कियाँ अपनी शिक्षा पूरी कर रही हैं।



चर्च के लिए धन्यवाद, मागरिट नगोसा, वायलेट बवाले और उनके मित्र सुरक्षित रूप से अपने स्कूल के समीप एक सुसज्जित पुस्तकालय और आरामदायक छात्रावास में रहने में सक्षम हैं। फोटो: चिपेमा चिन्यामा/टीयरफंड

छात्रावास के पास ही एक अनाज भंडार है, इसलिए यदि सूखा पड़ता है तो समुदाय के पास दो या तीन महीने का भोजन संग्रहीत होता है। यह चर्च के नेतृत्व में एक महत्वपूर्ण पहल है।

क्रिस: हमने सबसे बड़ी प्रगति देखी है जहाँ विभिन्न प्रकार के कार्यों का एकीकरण होता है और जहाँ चर्च सक्रिय भूमिका निभाता है, जैसा कि जेफ्री ने वर्णन किया है।

यह सब समुदायों में लचीलापन बनाने और आपदा के जोखिम को कम करने में सहायता करता है।

सिर की चोटें और उनका प्रबंधन

सिर पर चोट लगने से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में व्यवधान उत्पन्न होता है जो क्षणिक, दीर्घकालिक या घातक हो सकता है। सिर के लक्ष्यों में हर दृष्टि से बेहद विखंडनकारी घटनाएं होती हैं, विशेष रूप से उन लोगों के मानसिक संतुलन के लिए जो स्थिर जीवन के आदी होते हैं। एक गंभीर सिर की चोट किसी भी सामान्य अस्पताल वार्ड के कुशल संचालन में बड़ी विघ्न बाधा हो सकती है। सतत सुपरमार्केट देखभाल की आवश्यकता के अतिरिक्त, रोगी शोरगुल कर सकते हैं, हाथी हो सकते हैं, और अन्य बीमार समुद्र तट के लिए पीड़ा का बन सकते हैं। गंभीर सिर की चोटों के लिए अत्यंत कुशल और समर्पित नर्सिंग देखभाल की आवश्यकता होती है — और वह भी उन नर्सों द्वारा, जिन्हें अचेत रोगी की समस्याओं में विशेष प्रशिक्षण प्राप्त हो। ऐसी नर्स सामान्यतः किसी छोटे अस्पताल में तुरंत उपलब्ध नहीं होतीं। इसलिए यह समझा जा सकता है कि सिर की चोटें सभी को प्रिय नहीं होतीं।

सिर की चोट के अधिकांश मामलों में सक्रिय उपचार की अपेक्षा एक निश्चित स्तर के प्रबंधन की आवश्यकता होती है, और अपेक्षाकृत कुछ ही मामलों में उन शल्य क्रियाओं की आवश्यकता होती है जिनका पाठ्यपुस्तकों में विशेष उल्लेख किया गया है। एक चुनौती यह है कि प्रत्येक रोगी संभावित रूप से शल्य क्रिया का उम्मीदवार हो सकता है। किसी भी सिर की चोट को हल्के में नहीं लेना चाहिए और न ही किसी रोगी को पूरी तरह से निराशाजनक मान लेना चाहिए — विशेष रूप से बच्चों और युवाओं को, जो एक घातक प्रतीत होने वाली चोट के बाद भी आश्चर्यजनक रूप से अच्छी तरह से ठीक हो सकते हैं।

सिर की चोट के मामले का मूल्यांकन करना और उचित प्रबंधन मार्ग निर्धारित करना मुख्य रूप से उस दुर्घटना के इतिहास और तब से रोगी की तंत्रिका-स्थितियों में घटित घटनाओं के क्रम पर निर्भर करता है।

उदाहरण के लिए:

- ऐसा रोगी जो पहले अचेत था और अस्पताल में भर्ती के समय सचेत है, उसे निरीक्षण और सामान्य नर्सिंग देखभाल की आवश्यकता होगी।

- वह रोगी जो भर्ती के समय अचेत है लेकिन उसके चेतना स्तर में सुधार के संकेत हैं (जैसा कि इतिहास से पता चलता है), उसे भी निरीक्षण और अधिक विशेषीकृत नर्सिंग देखभाल की आवश्यकता होगी।
- जबकि वह रोगी जो पहले हल्के अचेत स्तर पर था लेकिन अब भर्ती के समय उसकी स्थिति बिगड़ रही है, संभवतः उसे सक्रिय और तात्कालिक शल्य चिकित्सा की आवश्यकता होगी।

इसलिए यह अत्यंत आवश्यक हो जाता है कि कभी भी यह प्रश्न पूछा जा सके: **"क्या रोगी की स्थिति सुधर रही है, स्थिर है या बिगड़ रही है?"**

इस प्रश्न का आत्मविश्वासपूर्वक उत्तर देने का एकमात्र विश्वसनीय तरीका यह है कि रोगी की जीवन क्रियाओं का सटीक रिकॉर्ड रखा जाए — और सबसे महत्वपूर्ण है, उसकी **चेतना की स्थिति**।

...जब रोगी को जगाया जाता है और वह परीक्षक के साथ समन्वित क्रिया जैसे कि हाथ पकड़ने में सहयोग करता है, तो यह संबंधित अंग की शक्ति का मूल्यांकन करने में सहायक होता है। इस अवस्था में उसकी पुतलियाँ समान होती हैं और प्रकाश में तेजी से प्रतिक्रिया करती हैं। नाड़ी धीमी पड़ सकती है। जैसे-जैसे चेतना स्तर और गिरता है, रोगी को नींद से जगाना और सहयोग लेना असंभव हो जाता है। बोलचाल (यदि हो) अस्पष्ट बड़बड़ाहट या असंबद्ध शब्दों तक सीमित हो सकती है, जो भ्रमित अवस्था में बोले जाते हैं।

अंगों की गति की समानता और किसी संभावित पक्षाघात (paresis) का पता लगाने के लिए सबसे अच्छा तरीका होता है — **एक केंद्रीय दर्दकारी उत्तेजना** देना। उदाहरण के लिए:

- सुप्राओर्बिटल तंत्रिका पर ज़ोर से दबाव देना,
- या इससे भी बेहतर — सीने की हड्डी (स्टर्नम) को मुट्ठी बाँधकर, उंगलियों के पहले जोड़ से मजबूती से रगड़ना।

'स्थानीय चर्चों में अक्सर नेतृत्व संरचनाएं, मानव संसाधन और स्थान होता है। इसका अर्थ है कि वे गतिविधियों का नेतृत्व कर सकते हैं और महत्वपूर्ण जानकारी साझा कर सकते हैं जिससे जीवन बचाया जा सकता है।'

जेफ्री किबिगो, केन्या स्थित टीयरफंड के आपदा जोखिम प्रबंधन अधिकारी हैं

Learn-tearfund-org

टीयरफंड, 100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्लू 11 8 क्यू ई, यूनाइटेड किंगडम

☎ 44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund-org

पंजीकृत कार्यालय: टीयरफंड, 100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्लू 11 8 क्यू ई इंग्लैंड में

पंजीकृत: 994339 | गारंटी द्वारा सीमित कंपनी | पंजीकृत चौरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चौरिटी नंबर एससी037624 (स्कॉटलैंड) (0724)

tearfund