अध्याय **10**

आपात स्थितियाँ और आपदाएँ

1 आपातकालीन कॉल

1-1 चिकित्सा आपात स्थिति, चोट, आग आदि (119)

अगर कोई चिकित्सा आपात स्थिति, चोट या आग लगने की घटना हो, तो 119 पर कॉल करें।

यदि चिकित्सा आपात स्थिति या चोट हो तो

i. 119 पर कॉल करें। ऑपरेटर पूछेगा – "क्या यह आग है या चिकित्सा आपात स्थिति?"
→ उत्तर दें: "यह चिकित्सा आपात स्थिति है।"

ii. ऑपरेटर को उस स्थान का नाम या पास का कोई विशेष चिह्न (लैंडमार्क) बताएं, जहाँ एम्बुलेंस भेजी जानी है।

iii. उस व्यक्ति के लक्षण और आयु के बारे में बताएं जिसे तुरंत सहायता की आवश्यकता है।

iv. ऑपरेटर को अपना नाम और टेलीफोन नंबर बताएं।

आप इस लिंक से विभिन्न भाषाओं में एम्बुलेंस कॉल करने की प्रक्रिया देख सकते हैं:
https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html

यदि आग लगी हो तो

i. 119 पर कॉल करें। ऑपरेटर पूछेगा – "क्या यह आग है या चिकित्सा आपात स्थिति?" → उत्तर दें: "यह आग है।"

ii. ऑपरेटर को आग लगने का स्थान बताएं।

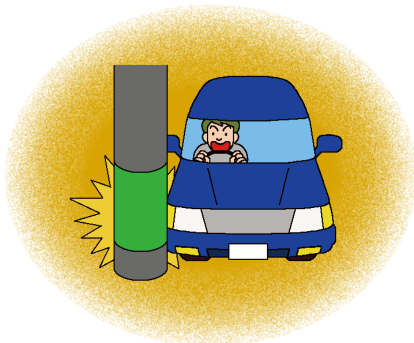
iii. ऑपरेटर को अपना नाम और टेलीफोन नंबर बताएं।

1-2 यातायात दुर्घटनाएँ और आपराधिक घटनाएँ (110)

- यदि आप किसी यातायात दुर्घटना या आपराधिक क्षति (जैसे चोरी, तोड़फोड़ आदि) में शामिल हो जाते हैं और आपको तत्काल पुलिस सहायता की आवश्यकता है, तो 110 पर कॉल करें।
- जब आप 110 पर कॉल करते हैं, तो ऑपरेटर आपसे निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकता है। शांत रहें और यथासंभव स्पष्टता और विस्तार से उत्तर दें:

i. कब, कहाँ और क्या हुआ है?
ii. आपका नाम और टेलीफोन नंबर क्या है?
iii. दुर्घटना या अपराध में शामिल अन्य व्यक्ति/अपराधी का विवरण (जैसे लिंग, लोगों की संख्या, उम्र, पहने हुए कपड़े आदि)।
iv. क्या कोई घायल है?

- यदि आप खुद फ़ोन नहीं कर सकते, तो अपने आस-पास किसी से मदद मांगें।



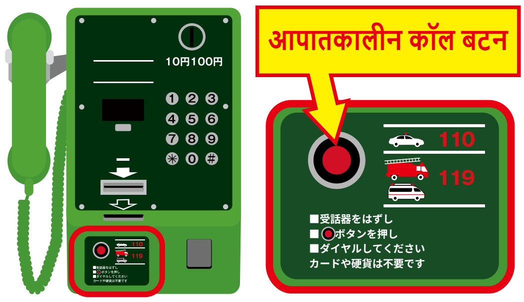
मुख्य बिंदु

सार्वजनिक टेलीफ़ोन से आपातकालीन कॉल

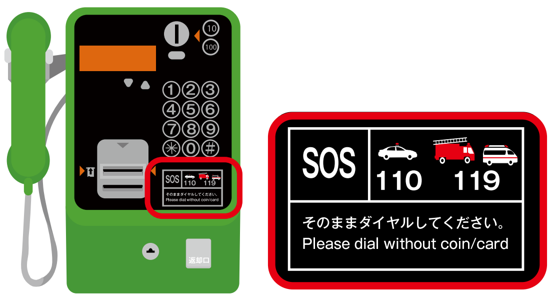
आप 110 (पुलिस), 118 (कोस्ट गार्ड), और 119 (अग्निशमन विभाग) को आपातकालीन कॉल करने के लिए सार्वजनिक टेलीफ़ोन का उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए किसी सिक्के या टेलीफ़ोन कार्ड की आवश्यकता नहीं है।

- आपातकालीन कॉल बटन (लाल बटन) वाले सार्वजनिक टेलीफ़ोन
  रिसीवर उठाएँ, आपातकालीन कॉल बटन दबाएँ और फिर 110 डायल करें।
- बिना आपातकालीन कॉल बटन वाले सार्वजनिक टेलीफ़ोन
  रिसीवर उठाएँ और सीधे 110 डायल करें।

◆आपातकालीन कॉल बटन वाले सार्वजनकि टेलीफ़ोन



◆बिना आपातकालीन कॉल बटन वाले सार्वजनकि टेलीफ़ोन



2 प्राकृतिक आपदाएँ

2-1 उष्णकटिबंधीय चक्रवात और अत्यधिक भारी वर्षा

- जब मौसम बदलता है, तो गर्म हवा ठंडी हवा से टकराती है जिससे एक सीमा (फ्रंट) बनती है। यदि यह फ्रंट जापान के ऊपर स्थिर रहता है, तो इससे अक्सर भारी वर्षा होती है।
- जब कोई उष्णकटिबंधीय चक्रवात या निम्न दबाव प्रणाली फ्रंट के साथ जापान से गुजरती है, तो यह व्यापक क्षेत्र में मूसलधार वर्षा का कारण बनती है।
- जब संघननशील बादल (जैसे क्युमुलोनिंबस) एक ही क्षेत्र में बार-बार विकसित होते हैं, तो इससे स्थानीय क्षेत्र में तीव्र भारी वर्षा होती है।
- इन वर्षाओं से मिट्टी का कटाव और बाढ़ जैसी आपदाएँ हो सकती हैं, जो क्षेत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुँचा सकती हैं।

(1) नदियों में बाढ़

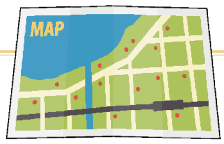
- भारी वर्षा के बाद, नदियाँ उफान पर आ सकती हैं, इमारतों में पानी भर सकता है और लोग बह सकते हैं।
- अपनी जान की सुरक्षा के लिए नीचे दिए गए कदम उठाएँ:

अपनी तैयारी स्वयं करें

यह जरूरी है कि आप उन क्षेत्रों की नियमित जाँच करें जो बाढ़ की संभावना वाले हैं, नजदीकी राहत केंद्र कहाँ हैं और वहाँ तक पहुँचने के सुरक्षित रास्ते कौन-कौन से हैं। इसके लिए आप "हैज़र्ड मैप" या अन्य तरीकों का उपयोग कर सकते हैं।

मुख्य बिंदु

हैज़र्ड मैप



यह एक नक्शा है जो दर्शाता है कि किन क्षेत्रों में प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव की संभावना सबसे अधिक है।

अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ:

https://disaportal.gsi.go.jp/

भारी वर्षा की स्थिति में क्या करें

i. यदि आप किसी खतरे में महसूस करते हैं, और जापान मौसम विज्ञान एजेंसी (JMA) या अन्य एजेंसियों से आपदा की चेतावनी मिली है, तो अपने निर्णय से तत्काल निकासी शुरू करें।
ii. यदि स्थानीय प्रशासन द्वारा निकासी का निर्देश दिया गया है, तो खतरनाक क्षेत्रों को छोड़कर सुरक्षित स्थान पर जाएँ।
iii. अधिक जानकारी के लिए "3 निकासी" अनुभाग देखें।

(2) तलछटी आपदा

तलछटी आपदाएँ तब होती हैं जब भारी वर्षा या भूकंप के कारण पहाड़ी ढलान या चट्टानें ढह जाती हैं, या जब बाढ़ के दौरान मिट्टी, पत्थर और पेड़ नदी के किनारे से बह जाते हैं। इस प्रकार की आपदाएँ इमारतों को नष्ट या दबा सकती हैं या सड़कों को अवरुद्ध कर सकती हैं।

नीचे बताया गया है कि आप इस प्रकार की आपदा से स्वयं की सुरक्षा कैसे कर सकते हैं:

अपनी तैयारी स्वयं करें

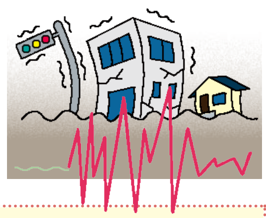
नियमित रूप से यह जाँच करें कि कौन से क्षेत्र तलछटी आपदा से प्रभावित हो सकते हैं, निकटतम राहत केंद्र कहाँ है और आपके घर से वहाँ तक जाने का सुरक्षित रास्ता क्या है। इसके लिए आप हैज़र्ड मैप या अन्य तरीकों का उपयोग करें।

भारी वर्षा की स्थिति में क्या करें

i. यदि आपको मौसम एजेंसियों (जैसे JMA) द्वारा जारी की गई जानकारी के अनुसार खतरा महसूस हो, तो स्वयं निर्णय लेकर निकासी शुरू करें।
ii. यदि स्थानीय प्रशासन द्वारा निकासी का आदेश जारी किया गया है, तो खतरनाक क्षेत्र से बाहर निकलें और सुरक्षित स्थान पर जाएँ।
iii. "3 निकासी" अनुभाग देखें कि कैसे निकासी करनी है।

2-2 भूकंप

- जापान "रिंग ऑफ फायर" (Ring of Fire) नामक क्षेत्र में स्थित है, जहाँ कई टेक्टोनिक प्लेटें एक-दूसरे से टकराती हैं। इसी कारण जापान को विश्व के सबसे अधिक भूकंप प्रभावित देशों में से एक माना जाता है।
- जब भूकंप आता है, तो सबसे पहले स्वयं की सुरक्षा करना आवश्यक होता है, और फिर अपने समुदाय के साथ मिलकर काम करना चाहिए।
- नीचे कुछ महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं जिन्हें भूकंप के समय हमेशा ध्यान में रखना चाहिए:



अपनी तैयारी स्वयं करें

i. यह तय करें कि बड़े भूकंप की स्थिति में अपने परिवार के साथ कहाँ सुरक्षित रूप से जाना है।
ii. अपने क्षेत्र में आयोजित आपातकालीन अभ्यास (emergency drill) में भाग लें और निकासी योजनाओं को समझें।
iii. प्राथमिक उपचार किट तैयार रखें, साथ ही कम से कम तीन दिनों (यदि संभव हो तो सात दिनों) के लिए पर्याप्त भोजन और पानी भी रखें।
iv. फर्नीचर आदि को गिरने से रोकने के लिए सावधानियाँ बरतें। फर्नीचर की व्यवस्था करते समय इन जोखिमों को ध्यान में रखें।

मुख्य बिंदु

भूकंप की तीव्रता और परिमाण

- परिमाण (Magnitude) उस ऊर्जा को मापता है जो भूकंप के स्रोत से निकलती है। जब परिमाण का मान 1 बढ़ता है, तो ऊर्जा लगभग 32 गुना अधिक हो जाती है।
- तीव्रता (Intensity) उस स्थान पर महसूस किए गए झटकों की तीव्रता को मापती है जहाँ भूकंप हुआ है।जापान मौसम एजेंसी (JMA) तीव्रता को 10 स्तरों में विभाजित करती है:

  0, 1, 2, 3, 4, 5-lower, 5-upper, 6-lower, 6-upper, 7
- आप यह जानकारी टीवी, रेडियो और ऑनलाइन स्रोतों से प्राप्त कर सकते हैं।

जब भूकंप आए

जब भूकंप आए तो शांत रहें। आपको क्या करना है यह इस पर निर्भर करता है कि आप कहाँ हैं। कृपया नीचे दिए गए बिंदुओं को ध्यान में रखें:

i. शांत रहें

- अगर आप घर या इमारत के अंदर हैं:
  गिरने वाली वस्तुओं से सिर को बचाएँ, मज़बूत टेबल या फर्नीचर के नीचे जाएँ और जब तक झटके रुकें, वहीं रहें।
- अगर आप बाहर हैं:
  अपने सिर को बैग या किसी वस्तु से ढकें, बिलबोर्ड, कांच आदि से दूर रहें, और किसी सुरक्षित स्थान पर जाएँ।
- अगर आप कार चला रहे हैं:
  झटका महसूस होने पर शांत रहें, कार को बाएँ रोकें, इंजन बंद करें, चाबी निकालें और कार से बाहर निकलकर सुरक्षित स्थान की ओर पैदल जाएँ।

ii. सभी आग के स्रोतों की जाँच करें

भूकंप के बाद आग लगने से स्थिति और खराब हो सकती है।

- झटके रुकने पर गैस स्टोव और हीटर आदि को बंद करें।
- अगर आग लगती है तो बुझाने की कोशिश करें।
- भूकंप के बाद गैस लीक के खतरे के कारण आग जलाने से बचें।

iii. सुरक्षित स्थान पर जाएँ

भूकंप से इमारतें गिर सकती हैं और जान को खतरा हो सकता है।

- पहाड़ी क्षेत्रों में, भारी बारिश के बाद मिट्टी धसकने आदि का खतरा होता है। झटके रुकने के बाद स्थानीय निकासी केंद्र में जाएँ।
- भूकंप के बाद बिजली बहाल होने के बाद लगने वाली विद्युत आग को रोकने के लिए, घर खाली करने से पहले सर्किट ब्रेकर को बंद कर दें।

iv. अपने पड़ोसियों के साथ सहयोग करें

आपदा के समय एक-दूसरे के साथ सहयोग करना आवश्यक होता है।

- विशेषकर बुजुर्गों और अकेले रहने वालों की सहायता करें।

v. सही जानकारी प्राप्त करें

भूकंप के बाद अफवाहें और गलत जानकारी तेजी से फैलती हैं।

- टीवी, रेडियो, मोबाइल नेटवर्क या आपदा सूचना ब्रॉडकास्ट सिस्टम के माध्यम से सही और ताज़ा जानकारी प्राप्त करते रहें और शांत रहें।

मुख्य बिंदु

भूकंप की प्रारंभिक चेतावनी

- जापान मौसम विज्ञान एजेंसी (JMA) तीव्र झटकों की संभावना होने पर भूकंप की प्रारंभिक चेतावनी जारी करती है।
- यह चेतावनी टीवी, रेडियो, मोबाइल फोन नेटवर्क, आपदा सूचना प्रसारण प्रणाली आदि पर प्रसारित की जाती है।

भूकंप और भूकंप की प्रारंभिक चेतावनी पर वीडियो (अंग्रेज़ी, चीनी, कोरियन और जापानी में)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

जब आप भूकंप की प्रारंभिक चेतावनी देखें या सुनें, घबराएँ नहीं और अपनी सुरक्षा करें!

2-3 सुनामी

- जब समुद्र की सतह पर एक बड़ा भूकंप आता है, तो समुद्र तल ऊपर-नीचे हो सकता है। यह पानी को विस्थापित कर देता है जिससे हर दिशा में लहरें बनती हैं, जो विनाशकारी सुनामी लहरों में बदल जाती हैं।
- यह हमेशा आवश्यक नहीं कि "सुनामी से पहले जल स्तर घटे।"

खुद को तैयार करें

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके क्षेत्र में निकासी आश्रय स्थल कहाँ हैं और वहाँ तक सुरक्षित मार्ग कौन-से हैं। इसके लिए हैज़र्ड मैप का उपयोग करें।

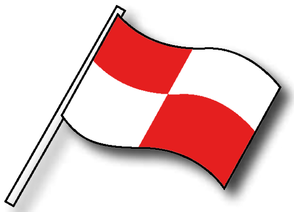
जब सुनामी आने की संभावना हो

अगर आप तब निकासी शुरू करते हैं जब आप लहरें देख लेते हैं, तो बहुत देर हो चुकी होती है। कृपया निकासी करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें:

- यदि आप समुद्र तट या नदी के मुहाने पर हैं और वहां जोरदार झटके महसूस होते हैं, या झटके लंबे समय तक जारी रहते हैं, तो तुरंत उस क्षेत्र को छोड़ दें और किसी ऊँचे स्थान या मजबूत इमारत में जाएँ।
- यदि आपने कोई झटका महसूस नहीं किया लेकिन JMA या स्थानीय प्रशासन से आधिकारिक चेतावनी प्राप्त हुई है, तो तुरंत निकासी करें।
- जानकारी के लिए टीवी, रेडियो, मोबाइल नेटवर्क, आपदा सूचना प्रणाली या JMA वेबसाइट से सही जानकारी प्राप्त करें।
- सुनामी लहरें बार-बार आ सकती हैं। जब तक चेतावनी हटाई न जाए, जोखिम क्षेत्र से दूर रहें।

मुख्य बिंदु

सुनामी फ्लैग्स का उपयोग



- जून 2020 से, समुद्र तटों पर लाल और सफेद चेकर्ड फ्लैग्स, जिन्हें "सुनामी फ्लैग्स" कहा जाता है, का उपयोग किया जा रहा है। इनका उद्देश्य लोगों को दृष्टिगत रूप से सतर्क करना है कि सुनामी की बड़ी चेतावनी, सामान्य चेतावनी, या परामर्श (advisory) जारी किया गया है।
- "सुनामी फ्लैग्स" का उपयोग विशेष रूप से बधिर या श्रवण बाधित लोगों, तैराकों (जो लहरों या हवा के शोर के कारण सुन नहीं सकते), और विदेशी नागरिकों को चेतावनी देने के लिए किया जाता है कि सुनामी चेतावनी या परामर्श जारी किया गया है।

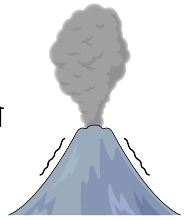
सुनामी फ्लैग्स पर जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएँ (जापानी):
https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html

सुनामी फ्लैग्स पर जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएँ (अंग्रेज़ी में):
https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html

2-4 ज्वालामुखी विस्फोट

- जापान में कुल 111 सक्रिय ज्वालामुखी हैं।
- जब किसी ज्वालामुखी में विस्फोट होता है, तो यह जानलेवा क्षति और विनाश का कारण बन सकता है।
- सुरक्षित रहने और स्वयं की रक्षा करने के लिए, निम्नलिखित सावधानियाँ अपनाएँ:

खुद के लिए तैयारी करें



- हैज़र्ड मैप (Hazard Maps) और सूचना के अन्य स्रोतों का उपयोग करके ज्वालामुखी गतिविधि से प्रभावित हो सकने वाले क्षेत्रों की पहले से जाँच कर लें।
- यदि आप ट्रेकिंग (पर्वतारोहण) पर जा रहे हैं, तो निम्न तैयारियाँ करें:

i. किसी भी ज्वालामुखीय चेतावनी या ज्वालामुखीय अलर्ट स्तर की जानकारी और हैज़र्ड मैप की जाँच करें।
ii. पर्वतारोहण सूचना फॉर्म (Mountain Climbing Notification) जमा करें।
iii. संचार उपकरण और हेलमेट तैयार रखें।

मुख्य बिंदु

ज्वालामुखीय चेतावनी स्तर

- यह जानकारी उन क्षेत्रों के लिए दी जाती है जिन्हें "चेतावनी की आवश्यकता है" और किन "कार्रवाइयों की आवश्यकता है", यह ज्वालामुखी गतिविधि की स्थिति के अनुसार तुरंत तय किया जाता है।
- जापान के सक्रिय ज्वालामुखियों में से 49 ज्वालामुखियों के लिए यह प्रणाली संचालित की जाती है।
- पाँच चेतावनी स्तर इस प्रकार हैं:

स्तर 5............आवासीय क्षेत्रों से पूर्ण निकासी अनिवार्य (जोखिम वाले क्षेत्रों से सभी की निकासी आवश्यक)।
स्तर 4............बुजुर्गों और विशेष देखभाल की आवश्यकता वाले व्यक्तियों की निकासी, साथ ही जोखिम वाले आवासीय क्षेत्रों से निकासी की तैयारी।
स्तर 3............ज्वालामुखी के पास जाने पर प्रतिबंध, खासकर बुजुर्गों और देखभाल-आवश्यक व्यक्तियों के लिए। पर्वतारोहण और पहाड़ी क्षेत्रों में प्रवेश पर रोक लग सकती है।
स्तर 2............क्रेटर के पास जाने पर प्रतिबंध (क्रेटर के आसपास के क्षेत्रों में प्रवेश निषिद्ध)।
स्तर 1............गतिविधि बढ़ने की संभावना, लेकिन कोई प्रतिबंध नहीं।

ज्वालामुखी चेतावनी और स्तरों की जानकारी के लिए वेबसाइट (English):
https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html

जब ज्वालामुखी विस्फोट होने की संभावना हो या हो चुका हो

- यदि आवश्यक हो, तो ज्वालामुखी चेतावनी, विस्फोट सूचना और ज्वालामुखी अलर्ट स्तर (JMA द्वारा जारी) के आधार पर स्वयं निकासी करें।
- यदि स्थानीय प्रशासन निकासी का निर्देश देता है, तो तुरंत सुरक्षित स्थान की ओर जाएँ।
- यदि आप पर्वतारोहण कर रहे हों और आपको ऊपर दी गई कोई भी जानकारी मिले या विस्फोट हो जाए, तो आपको ज्वालामुखीय चट्टानों और अन्य मलबे से खुद को बचाने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए

i. क्रेटर और उसके आसपास के क्षेत्र को तुरंत छोड़ दें।
ii. किसी पर्वतीय झोपड़ी, आश्रय स्थल या चट्टान के पीछे शरण लें।
iii. अपने सिर को हेलमेट या अन्य सुरक्षात्मक उपकरण से सुरक्षित रखें।

3 निकासी

3-1 निकासी आश्रय स्थल

निकासी आश्रय स्थल एक अस्थायी स्थान या सुविधा होती है जो आपदा के समय आपकी जान बचा सकती है।

जब कोई आपदा आने वाली हो या आ चुकी हो

- निकासी सलाह आदि के अनुसार खतरनाक क्षेत्र से तुरंत सुरक्षित स्थान की ओर निकासी करें।
- पहले से यह पता करें कि आपके क्षेत्र में निकासी आश्रय स्थल कहाँ स्थित हैं।
- हैज़र्ड मैप या नगरपालिका की वेबसाइट पर यह जानकारी उपलब्ध होती है।
- यदि बाढ़ या अन्य आपदा के कारण आश्रय स्थल तक पहुँचना मुश्किल हो, तो नजदीक के किसी मजबूत (सुदृढ़) भवन में जाएँ।यदि यह भी संभव न हो, तो घर की दूसरी मंज़िल या उससे ऊँची सुरक्षित जगह पर जाएँ।कम से कम, अपनी जान की रक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएँ।

3-2 निकासी संबंधी जानकारी

निकासी जानकारी स्थानीय प्रशासन द्वारा तब जारी की जाती है जब किसी आपदा के घटित होने की संभावना हो या वह घटित हो चुकी हो।

नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

अलर्ट स्तर 3: बुजुर्गों के लिए निकासी की सूचना

- यह किस प्रकार की सूचना है?
  यह सूचना उन लोगों के लिए होती है जिन्हें निकासी की तैयारी और बाहर निकलने में अधिक समय लगता है, जैसे कि बुजुर्गों और छोटे बच्चों को। यह तब जारी की जाती है जब किसी आपदा से हानि होने का खतरा हो।
- जब यह सूचना जारी हो:
  निम्नलिखित लोग खतरे वाले स्थान से तुरंत निकासी शुरू करें:

i. बुजुर्ग लोग
ii. विकलांग व्यक्ति
iii. बच्चे
iv. वे लोग जिन्हें स्वयं निकासी करने में कठिनाई होती है और जिन्हें अधिक समय लगता है (जैसे गर्भवती महिलाएं)
v. ऊपर दिए गए i–iv बिंदुओं के सहायक
vi. वे व्यक्ति जो स्वयं को खतरे में महसूस करते हैं

यह समय अन्य सभी लोगों के लिए भी होता है कि वे अपनी सामान्य गतिविधियाँ रोकें और आवश्यकतानुसार निकासी की तैयारी करें।

अलर्ट स्तर 4: अनिवार्य निकासी की सूचना

- यह किस प्रकार की सूचना है?
  यह सूचना तब दी जाती है जब आपदा से क्षति का खतरा बढ़ जाता है।
- जब यह सूचना जारी हो:
  सभी लोगों को सुरक्षित रूप से खतरे वाले स्थान से निम्न में से किसी एक स्थान की ओर निकासी करनी चाहिए:

i. कोई निकासी आश्रय स्थल
ii. रिश्तेदारों या मित्रों के घर, सराय आदि जैसे सुरक्षित स्थान

यदि आप हैज़र्ड मैप आदि की मदद से स्वयं यह निर्धारित कर सकते हैं कि नीचे दिए गए तीनों शर्तें पूरी होती हैं, तो घर के अंदर रहकर भी सुरक्षित रहा जा सकता है:

i. वह क्षेत्र घर गिरने या बाढ़ के कारण नष्ट होने की संभावना वाला क्षेत्र न हो
ii. आप ऊँचे भवन में रहते हों जहाँ बाढ़ का खतरा न हो
iii. आपके पास बाढ़ के समाप्त होने तक पर्याप्त भोजन और पानी का भंडारण हो और आप सहन कर सकें

अलर्ट स्तर 5: आपातकालीन सुरक्षा उपाय

- यह उपाय किस प्रकार के होते हैं?
  यह उपाय तब दिए जाते हैं जब स्थिति बहुत गंभीर हो जाती है और कोई आपदा पहले से ही आ चुकी होती है या आने वाली होती है।
- उपाय जारी होने पर क्या करना चाहिए?
  यदि आपने अभी तक निकासी नहीं की है, तो अपनी सुरक्षा तुरंत सुनिश्चित करें क्योंकि आपकी जान को खतरा है। यदि निकासी आश्रय स्थल जाना अधिक खतरनाक लगता है, तो कम से कम अपने जीवन की रक्षा के लिए निम्नलिखित कार्य तुरंत करें:

i. किसी मजबूत बहुमंजिला भवन की ऊपरी मंजिल पर चले जाएं
ii. अपने घर की दूसरी मंजिल या उससे ऊंचे सबसे सुरक्षित स्थान पर जाएं

मुख्य बिंदु

अलर्ट स्तर के अनुसार निकासी निर्देश

अलर्ट स्तर क्या है?

- यह जानकारी यह मार्गदर्शन प्रदान करती है कि बाढ़ या मलबा आपदा की संभावना होने पर किस प्रकार की प्रतिक्रिया दी जाए।
- 2019 से, अलर्ट स्तरों को निकासी निर्देशों और मौसम संबंधी आपदा की जानकारी के साथ जारी किया जाता है।
- पाँच अलर्ट स्तर होते हैं:

स्तर 1.......... तैयारी बढ़ाएँ: आपदा के लिए तैयार रहें (टीवी या ऑनलाइन के माध्यम से वर्षा और नदी की स्थिति की जानकारी प्राप्त करें)

स्तर 2.......... निकासी मार्गों की पुष्टि करें: यह जांचें कि आप जिस स्थान पर हैं वह सुरक्षित है या नहीं, और यदि खतरे में हैं तो कहां और कैसे निकासी करनी है

स्तर 3.......... बुजुर्गों और विशेष सहायता वाले लोगों की निकासी: जिन लोगों को स्वयं निकासी में समय लगता है (बुजुर्ग और बच्चे) उन्हें आश्रय की ओर निकलना चाहिए

स्तर 4.......... पूर्ण निकासी: सभी लोग खतरे वाले क्षेत्र से बाहर निकलें और सुरक्षित स्थान की ओर जाएं

स्तर 5.......... जान बचाने के लिए सर्वोत्तम उपाय करें: आपदा पहले ही घटित हो चुकी है या तुरंत होने वाली है, **अपने जीवन की रक्षा करें**

3-3 निकासी कैसे करें

जब वास्तव में निकासी करनी हो, तो निम्न बातों का ध्यान रखें:

- सभी आग को बुझा दें, फिर ही निकासी करें।
- व्यक्तिगत वस्तुएं कम से कम रखें और उन्हें एक बैग में ले जाएं ताकि दोनों हाथ खाली रहें और स्वतंत्र रूप से उपयोग किए जा सकें।

मुख्य बिंदु

आपदा आपातकालीन संदेश सेवा

- जब किसी बड़ी भूकंप जैसी आपदा की स्थिति होती है, तो टेलीफोन लाइनें व्यस्त हो सकती हैं।
- ऐसे समय में, "आपदा आपातकालीन संदेश सेवा" उपलब्ध कराई जाएगी।

यह सेवा और इसकी जानकारी आंतरिक मामलों और संचार मंत्रालय की वेबसाइट पर भी उपलब्ध है:

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

आपदा आपातकालीन डायल (171 सेवा)

लैंडलाइन या मोबाइल फोन से 171 डायल करके, आप अपने संदेश रिकॉर्ड और सुन सकते हैं, निर्देशों का पालन करके।

अधिक जानकारी के लिए, निम्न वेबसाइट देखें:

NTT EAST : https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/
NTT WEST : https://www.ntt-west.co.jp/dengon/

NTT EAST NTT WEST

वेब 171 सेवा (वेब पर संदेश बोर्ड) (उपलब्ध भाषाएं: अंग्रेजी, चीनी, कोरियाई, जापानी)

आप अपने लैंडलाइन या मोबाइल नंबर को दर्ज कर स्थिति की जानकारी देख और साझा कर सकते हैं।

सेवा का उपयोग करने के लिए साइट:

https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/

अधिक जानकारी के लिए, निम्न वेबसाइट पर जाएं:

NTT EAST : http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/
NTT WEST : https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/

NTT EAST NTT WEST

मोबाइल नेटवर्क पर संदेश बोर्ड सेवा

कई मोबाइल ऑपरेटर भी यह सेवा प्रदान करते हैं।

सेवा का उपयोग करने के लिए वेबसाइटें:

NTT DOCOMO : http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
KDDI (au) : http://dengon.ezweb.ne.jp/
SoftBank/ Y!mobile : http://dengon.softbank.ne.jp/
Rakuten Mobile : https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja

NTT DOCOMO KDDI (au) SoftBank/ Y!mobile Rakuten Mobile

अधिक जानकारी के लिए, निम्न वेबसाइट पर जाएं:

NTT DOCOMO : https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html
KDDI (au) : https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank : https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile : https://www.ymobile.jp/service/dengon/
Rakuten Mobile : https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html

NTT DOCOMO KDDI (au) SoftBank Y!mobile Rakuten Mobile

3-4 उपयोगी आपदा मौसम जानकारी

JMA (Japan Meteorological Agency) आपदा की स्थिति में उपयोगी मौसम पूर्वानुमान प्रदान करती है। यह जानकारी टीवी, रेडियो या इंटरनेट के माध्यम से उपलब्ध होती है।

भारी वर्षा और भूकंप संबंधी जानकारी (बहुभाषी)

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

आपदा प्रबंधन जानकारी

नवीनतम आपदा जानकारी प्राप्त करने के लिए यह लिंक देखें:

https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html

रीयल-टाइम जोखिम नक्शा

नीचे दी गई आपदाओं से संबंधित जोखिम वाले क्षेत्रों की जानकारी प्राप्त करें:

बाढ़ (निचले क्षेत्रों में जलभराव)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

नदी बाढ़

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

भूस्खलन आपदा (जब पर्वत या चट्टान से भारी मात्रा में मिट्टी का खिसकना हो)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

ज्वालामुखीय अलर्ट

ज्वालामुखी संबंधी चेतावनी जानकारी)

https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

मुख्य बिंदु

भारी वर्षा के लिए आपातकालीन चेतावनी

- जापान मौसम विज्ञान एजेंसी (JMA) भारी वर्षा के लिए आपातकालीन चेतावनी जारी कर सकती है।
- जब दशकों में एक बार होने वाली अत्यधिक वर्षा की संभावना हो और जानलेवा क्षति पहले ही हो चुकी हो, तब यह चेतावनी जारी की जाती है।

मुख्य बिंदु

रीयल-टाइम जोखिम मानचित्र

- JMA भूस्खलन, बाढ़ और भारी वर्षा जैसे आपदाओं के आसन्न जोखिम वाले क्षेत्रों को 'किकिकुरु (Kikikuru)' नामक मानचित्र में चिह्नित करता है।
- यह मानचित्र हर 10 मिनट में JMA की वेबसाइट पर अपडेट होता है।
- मोबाइल फोन नेटवर्क के माध्यम से अपने क्षेत्र की नवीनतम जानकारी प्राप्त करें और जल्दी ही किसी सुरक्षित स्थान पर शरण लें।

मुख्य बिंदु

"सेफ्टी टिप्स" – आपदाओं की अद्यतन जानकारी के लिए एक मोबाइल एप्लिकेशन

- यह जापान में विदेशी पर्यटकों के लिए एक निःशुल्क मोबाइल ऐप है जो ताज़ा आपदा जानकारी प्रदान करता है।
- इस ऐप को अपने फ़ोन पर डाउनलोड करने के बाद, आप आस-पास की आपदाओं के बारे में पहले से सूचित हो जाते हैं।यह निम्नलिखित चेतावनियों की पूर्व सूचना देता है:
  - i. भूकंप की चेतावनी (तेज कंपन की भविष्यवाणी)
  - ii. सुनामी चेतावनी (ऊँचे स्थान पर जाने की सलाह)
  - iii. मौसम की आपातकालीन चेतावनी (भारी बारिश या तूफ़ान की संभावना)
  - iv. ज्वालामुखी विस्फोट की सूचना (सावधानी बरतने की सलाह)
  - v. उष्णकटिबंधीय चक्रवात की चेतावनी (सावधानीपूर्वक कदम उठाने की सलाह)
  - vi. हीटस्ट्रोक संबंधी जानकारी (हीटस्ट्रोक के खतरे के कारण स्वयं को सुरक्षित रखने की चेतावनी)
- आपदा आने पर आप निम्नलिखित उपयोगी जानकारी भी पा सकते हैं:
  - i. आपदा के समय क्या करना है, इसका फ़्लोचार्ट
  - ii. स्थानीय जापानी लोगों से संवाद करने के लिए कार्ड
- सेफ़्टी टिप्स" के लिंक इस प्रकार हैं:

Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android
iPhone : https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

Safety tips Android iPhone