Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:
1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:
- ☐ An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- ☐ Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- ☐ A local and an out of town emergency contact.
- ☐ Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

आपात स्थिति हेतु योजना तैयार करें

यह आपात स्थिति कोई तूफान, घर में लगी आग, बाढ़ अथवा बम विस्फोट हो सकती है । स्वयं की तथा अपने परिवार की सहायता हेतु तथा आपात स्थिति के प्रभावों को सीमित करने के लिए, पहले से योजना तैयार करें ।

तैयारी के लिए, इन तीन कदमों का प्रयोग करें :

1. स्वयं के तथा अपने परिवार के लिए, **एक योजना तैयार करें ।**
2. अपने घर, कार्यस्थल तथा कार हेतु **आपातकालीन सहायता सामग्री (किट) तैयार करें ।**
3. आपातकाल के दौरान क्या करें तथा कहाँ जाएँ, इसके लिए **सूचनाओं को ध्यान से सुनें ।**

कदम 1. एक योजना तैयार करें

स्वयं के लिए तथा अपने परिवार के लिए एक आपातकालीन योजना तैयार करें । इस योजना के संबंध में, अपने परिवार से बात करें । आपके परिवार को घर में रहना पड़ सकता है अथवा उनको घर छोड़कर किसी सुरक्षित स्थान पर जाना पड़ सकता है । यह निर्णय लें कि आपके परिवार के सदस्य आपस में किस प्रकार संपर्क करेंगे । आप यह निर्णय ले सकते हैं कि परिवार का प्रत्येक सदस्य किसी एक व्यक्ति से फोन अथवा ई–मेल द्वारा संपर्क करे । नगर से बाहर का संपर्क सर्वश्रेष्ठ रहेगा, क्योंकि स्थानीय संपर्क भी हादसे से प्रभावित हो सकता है अथवा संभव है कि स्थानीय फोन सेवाएँ कार्यशील न हों । परिवार के लिए मिलने के स्थान के संबंध में योजना तैयार करें तथा यह भी तय करें कि प्रत्येक व्यक्ति वहाँ कैसे पहुँचेगा ।

आपकी योजना में ये सब भी शामिल होनी चाहिए :

- ☐ आपातकालीन फोन एवं ई–मेल संपर्कों की सूची । अपने परिवार के सदस्यों को कार्यस्थल पर, स्कूलों में तथा शिशु देखभाल केन्द्रों को भी इसकी जानकारी दें ।
- ☐ घर में आपके बच्चों की देखभाल करने हेतु कोई व्यक्ति, यदि आप वहाँ नहीं रह पाते हैं अथवा बीमार हो जाते हैं ।
- ☐ एक स्थानीय तथा एक नगर से बाहर का आपातकालीन संपर्क ।
- ☐ परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्वास्थ्य संबंधी सूचनाएँ, जिनमें जन्मतिथि, रक्त वर्ग, एलर्जी, पिछली तथा वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं, वर्तमान दवाओं तथा खुराकों, चिकित्सा उपस्कर तथा चिकित्सकीय बीमा कार्डों की प्रतियाँ शामिल हों ।

☐ Doctors' names and phone numbers.
☐ Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
☐ Locations of local and state health departments and their phone numbers.
☐ Pharmacy name and phone number.
☐ Religious or spiritual information.
☐ Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
☐ Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
  - How parents will be contacted in an emergency.
  - What steps will be taken to protect your children.
  - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
  - How the school plans to keep exposed children away from other children.
  - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
  - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
  - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
  - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- ☐ चिकित्सकों के नाम एवं फोन नंबर ।
- ☐ कार्यस्थल, स्कूल तथा घर के आसपास स्थित अस्पतालों के पते तथा फोन नंबर ।
- ☐ स्थानीय एवं राज्य स्वास्थ्य विभाग के पते एवं उनके फोन नंबर ।
- ☐ औषधालय का नाम एवं फोन नंबर ।
- ☐ धार्मिक अथवा आध्यात्मिक सूचनाएँ ।
- ☐ यदि आप वहाँ नहीं रह पाते हैं अथवा बीमार हो जाते हैं, तो आपके पालतू जानवरों की देखभाल के लिए कोई व्यक्ति । अपने पशुओं को पूरे टीके लगवाकर रखें तथा अपने पालतू जानवर के टीकों संबंधी रिकार्ड तैयार रखें, यदि उनको सुरक्षित स्थान पर भेजने की आवश्यकता पड़ सकती है ।
- ☐ पालतू जानवर के पशु चिकित्सक का नाम एवं फोन नंबर ।

विशेष परिस्थितियों के लिए पहले से योजना तैयार करें

- **बच्चे तथा शिशु देखभाल केन्द्र अथवा स्कूल** – अधिकांश स्कूलों तथा शिशु देखभाल केन्द्रों की अपनी आपातकालीन योजनाएँ होती हैं तथा वे आग लगने, भूकंप तथा तूफान की स्थिति संबंधी अभ्यास कराते हैं । यह सुनिश्चित करें कि शिशु देखभाल केन्द्र अथवा स्कूल के पास आपके कार्यस्थल, घर का वर्तमान फोन नंबर एवं ई–मेल पता उपलब्ध है । यह पूछना सुनिश्चित करें :
  - किसी आपातकालीन स्थिति में माता–पिता से किस प्रकार संपर्क किया जाएगा ।
  - आपके बच्चों को सुरक्षित रखने हेतु क्या कदम उठाए जाएँगे ।
  - क्या वहाँ अतिरिक्त जल, भोजन तथा प्राथमिक सहायता संबंधी सामग्री भंडारित की गई है ।
  - स्कूल के प्रभावित बच्चों को अन्य बच्चों से अलग रखने के लिए क्या योजना है ।
  - यदि बच्चों का वहाँ से बाहर निकलना आवश्यक होगा तो वे कहाँ जाएंगे ।
- **कार्यस्थल** – अपने नियोजक से कार्य संबंधी नीतियों तथा आपातकालीन योजनाओं पर चर्चा करें यदि आपको कार्य पर जाना होगा तो अपने परिवार के संबंध में योजना तैयार करें ।
- **विशेष आवश्यकताओं वाले लोग** – कोई चिकित्सकीय चेतावनी टैग अथवा कड़ा पहनें, जिसमें आपकी स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताओं की सूची दी गई हो । आपातकालीन स्थिति में सहायता हेतु किसी के उपलब्ध होने संबंधी योजना बनाएँ । इस व्यक्ति के, आपके घर में प्रवेश करने तथा यह जानने की आवश्यकता होगी कि आपकी देखभाल किस प्रकार की जाए ।
  - **जो लोग घर पर रहते हैं** उनके लिए अतिरिक्त दवाएँ एवं आपूर्ति रखें ।
  - **जिन लोगों को डायलेसिस अथवा अन्य जीवन रक्षक उपचार की आवश्यकता है,** उनके लिए ऐसे एक से अधिक सुविधा केन्द्रों के पतों की जानकारी रखें, जहाँ आप देखभाल सेवा प्राप्त कर सकते हैं ।
  - **जो लोग किसी विशेष केन्द्र में रह रहे हैं,** उनके उस सुविधा केन्द्र की कोई आपातकालीन योजना होनी चाहिए ।

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet**.

Food and Other Items

☐ Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
☐ Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
☐ Manual can opener
☐ Protein and fruit bars
☐ Dry cereal, granola, nuts and crackers
☐ Peanut butter
☐ Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
☐ Canned juices
☐ Powdered milk or cans of evaporated milk
☐ Cans or jars of baby food and baby formula
☐ Pet food

- **सुरक्षित शरण स्थल** – यदि ऐसी आपात स्थिति आती है, जिसके दौरान हवा में जहरीलापन हो, तब आपको घर के भीतर रहने के लिए कहा जा सकता है । सभी भट्ठियाँ, एयर कंडीशनर तथा पंखे बंद कर दें । रोशनदान बंद करें । सभी दरवाजे एवं खिड़कियाँ बंद करके ताले लगा दें । सूचनाओं के लिए टेलीविजन तथा बैटरी चालित रेडियो को देखें/सुनें ।
- **पालतू पशु** – अपने पालतू पशु के लिए एक आपूर्ति किट तैयार करें, जिसमें आहार, पानी, दवाएँ, डोली, पट्टा तथा बिछौना (बिल्लियों के लिए) शामिल हों । अपने पालतू पशु को अपने साथ लाने अथवा उसकी देखभाल की जिम्मेदारी किसी को देने की तैयारी रखें । पालतू पशु को पूरे टीके लगाकर रखें तथा उनके सूचक पट्टे (टैग) उनके गले में लगाकर रखें ।

कदम 2. आपातकालीन किट तैयार करना

यदि कोई आपात स्थिति आती है तो संभव है कि आपको कई दिनों अथवा सप्ताहों तक भोजन अथवा पानी न मिल पाए तथा बिजली भी बंद हो सकती है । अपनी आपातकालीन आपूर्तियाँ एक डिब्बे जैसे बड़े थैले अथवा प्लास्टिक के कंटेनर में रखें, जिसे घर छोड़ने की आवश्यकता पड़ने पर आप ले जा सकें । इन आपूर्तियों के ताजा होने की स्थिति हेतु प्रत्येक कुछ महीनों बाद इनकी जाँच करें ।

प्रत्येक व्यक्ति तथा पालतू पशु के लिए इन मदों की **3 दिन की आपूर्ति** तैयार रखें ।

भोजन तथा अन्य मदें

☐ प्लास्टिक के साफ, बंद डिब्बों में – प्रत्येक व्यक्ति तथा पालतू पशु हेतु, प्रतिदिन के लिए एक गैलन पानी भंडारित करें
☐ खाने हेतु तैयार डिब्बा बंद मांस, फल तथा सब्जियाँ
☐ हस्तचालित कैन–ओपनर
☐ प्रोटीन तथा फलों की छड़
☐ सूखे अनाज, ग्रेनोला, सूखे मेवे तथा बिस्कुट
☐ मूंगफली मक्खन
☐ सुखाए गए खाद्य जैसे–सुखाए गए फल एवं नमीमुक्त भोजन
☐ डिब्बा बंद फलों का रस
☐ पाउडर दूध अथवा वाष्पित दूध के डिब्बे
☐ शिशु आहार अथवा शिशु फार्मूलों के कैन अथवा जार
☐ पालतू पशुओं हेतु आहार

Basic Supplies

- ☐ Flashlight and extra batteries
- ☐ Battery powered radio and extra batteries
- ☐ Sleeping bags or blankets
- ☐ Baby supplies such as diapers and bottles
- ☐ Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- ☐ Tissues and toilet paper
- ☐ Feminine hygiene supplies
- ☐ Paper plates, plastic silverware and napkins
- ☐ Matches in a waterproof container
- ☐ Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- ☐ Trash bags
- ☐ Plastic bucket with tight lid
- ☐ Prescription medicines
- ☐ Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- ☐ Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- ☐ Digital thermometer
- ☐ Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- ☐ Bandage tape
- ☐ Soap and alcohol-based hand sanitizer
- ☐ Washcloths and moistened towelettes
- ☐ Antibiotic ointment
- ☐ Latex gloves
- ☐ Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- ☐ Cotton swabs
- ☐ Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

मूलभूत आपूर्तियाँ

- ☐ फ्लैशलाइट तथा अतिरिक्त बैटरियाँ
- ☐ बैटरी चालित रेडियो तथा अतिरिक्त बैटरियाँ
- ☐ स्लीपिंग बैग् अथवा कंबल
- ☐ बच्चों हेतु आपूर्तियाँ, जैसे डायपर एवं बोतलें
- ☐ कागजी तौलिए तथा संक्रमण रोधी शोधक अथवा ब्लीचयुक्त शोधक । आप स्वयं अपना ब्लीच घोल भी तैयार कर सकते हैं । इसके लिए एक भाग ब्लीच को दस भाग पानी में मिलाएँ ।
- ☐ टिशू तथा टॉयलेट पेपर
- ☐ महिलाओं की स्वच्छता संबंधी आपूर्तियाँ
- ☐ कागज की प्लेटें, प्लास्टिक सिल्वरवेयर एवं नैपकिन
- ☐ जलरोधक डिब्बे में बंद माचिसें
- ☐ प्लास्टिक की चादरें तथा भारी टेप, जैसे डक्ट टेप अथवा विद्युतीय टेप
- ☐ कूड़े की थैलियाँ
- ☐ प्लास्टिक की बाल्टी, पूरी तरह ढक्कन बंद करने की व्यवस्था के साथ
- ☐ निर्धारित दवाएँ
- ☐ परिवार के महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियाँ, जो जलरोधक डिब्बे में बंद की गई हों, इनमें परिवार के प्रत्येक सदस्य की पहचान, स्वास्थ्य सूचनाएँ, बीमा सूचनाएँ तथा जन्म प्रमाण–पत्र शामिल हों
- ☐ व्हील चेयर तथा श्रवण–यंत्र आदि जैसे उपस्करों के लिए, अतिरिक्त बैटरियाँ

प्राथमिक सहायता किट

- ☐ डिजिटल थर्मामीटर
- ☐ विभिन्न आकारों की चिपकने वाली पट्टियाँ (बैंडेज), दो तथा चार इंच वाले गेज पैड, तिकोने बैंडेज तथा लिपटी हुई रोगाणुहीन पट्टियाँ
- ☐ बैंडेज टेप
- ☐ साबुन तथा अल्कोहल आधारित हस्त प्रक्षालक
- ☐ धुले कपड़े तथा गीले तौलिए
- ☐ एंटिबायोटिक मल्हम
- ☐ लेटेक्स दस्ताने
- ☐ कैंची, चिमटी, सुई–धागा तथा सेफ्टी पिन
- ☐ रूई के फाहे
- ☐ बुखार, दर्द, पेट की समस्याओं, खाँसी, सर्दी तथा अतिसार के लिए, निर्धारण पर्ची के बिना मिलने वाली दवाएँ

If you need to leave your home, also include these supplies:

☐ Clothes and sturdy shoes
☐ Coats, hats, rain gear and gloves
☐ Toothpaste, toothbrush and other toiletries
☐ Prepaid, long-distance calling card
☐ Keys for your car and house
☐ Money and a credit card
☐ Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

☐ A flashlight with extra batteries
☐ A sleeping bag or blanket
☐ Road maps
☐ First-aid supplies
☐ Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

यदि आपको घर छोड़ने की आवश्यकता पड़ती है, तो निम्नलिखित आपूर्तियाँ भी शामिल करें :

- ☐ कपड़े तथा मजबूत जूते
- ☐ कोट, हैट, वर्षा से रक्षा का साधन तथा दस्ताने
- ☐ टूथपेस्ट, टुथ ब्रश तथा शरीर हेतु अन्य सफाई सामग्री
- ☐ पूर्व भुगतान शुदा लंबी दूरी का कॉलिंग कार्ड
- ☐ अपनी कार तथा मकान की चाबियाँ
- ☐ नकद धन एवं एक क्रैडिट कार्ड
- ☐ किताबें, ताश की गड्डी तथा बोर्ड के खेल

कार हेतु आपूर्तियाँ

अपनी कार में हमेशा एक छोटा सा आपातकालीन आपूर्ति किट तैयार रखें :

- ☐ एक फ्लैश लाइट, अतिरिक्त बैटरियों के साथ
- ☐ स्लीपिंग बैग अथवा कंबल
- ☐ मार्गों के नक्शे
- ☐ प्राथमिक सहायता संबंधी आपूर्तियाँ
- ☐ टायर मरम्मत संबंधी सामग्री, जंपर केबल तथा फ्लेयर्स (अग्नि साधन)

कदम 3. सूचनाओं को सुनें

स्थानीय तथा राज्य के अधिकारियों की जनता के बचाव हेतु योजनाएँ होती हैं । शांत रहें तथा टेलीविजन, रेडियो अथवा इंटरनेट पर रिपोर्टों को देखें/सुनें । अतिरिक्त बैटरियों के साथ एक रेडियो रखें, जिससे बिजली न आने की स्थिति में उसका उपयोग किया जा सके । यदि सीमित संचार संभव हो, तो आपको यह निर्णय लेना पड़ सकता है कि आपके तथा आपके परिवार के लिए क्या सर्वश्रेष्ठ है ।

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.