

सुझावों और गतिविधियों से सम्बन्धित शीट

अपनी व्यक्तिगत आपातकालीन योजना का अभ्यास करना

अपनी व्यक्तिगत आपातकालीन योजना से परिचित होना महत्वपूर्ण है। आपात स्थितियाँ और आपदाएं कभी-कभी बहुत जल्दी से घटित हो सकती हैं, और आपको यह जानने की आवश्यकता है कि क्या करना है।

अपनी योजना को जानने और आपके द्वारा उठाए जाने वाले कार्यों में अभ्यास करने से, आप अपनी क्षमता और आत्मविश्वास का निर्माण करेंगे, जिससे और अधिक समग्र प्रतिरोधक्षमता पैदा होगी।

नीचे कुछ सुझाव और गतिविधियां दी गई हैं जिनका उपयोग आप अपनी व्यक्तिगत आपातकालीन योजना का अभ्यास करने के लिए कर सकते/ती हैं।

1. नियमित रूप से अपनी योजना पढ़ें और इसकी समीक्षा करें।

आपको इन कार्यों को हर छह महीने बाद और साथ ही अपनी एनडीआईएस योजना की समीक्षा के दौरान और कोई आपात स्थिति या आपदा आने के घटित होने के बाद करने का लक्ष्य रखना चाहिए।

निकट भविष्य में होने वाली आपात स्थिति या आपदा, जैसे कि निकट समय में आने वाली बाढ़, लगने वाली बुशफायर या आने वाले साइक्लोन (चक्रवात), से पहले अपनी पूरी योजना को पढ़ना भी एक अच्छा विचार है।

2. सुनिश्चित करें कि आप अपनी योजना को अपने सहायता समूह के साथ साझा करते/ती हैं - विशेष रूप से वे लोग जिन पर आप किसी आपात स्थिति या आपदा के दौरान सहायता के लिए निर्भर करेंगे।

यह एक कप कॉफी साथ में पीने और मिलकर अपनी पूरी योजना के बारे में बात करने जितना सरल हो सकता है।

सुझाव: अपने सहायता समूह के साथ अपनी बैकअप (वैकल्पिक) निकासी योजना पर चर्चा करना इस बातचीत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

3. यदि आप को पता है कि किसी आपातकालीन निकासी की स्थिति में आपको अपना घर छोड़कर जाने के लिए विशेष सहायता की आवश्यकता होगी, तो अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवा से संपर्क करने पर विचार करें - उदाहरण के लिए, चर्चा करने के लिए फायर स्टेशन।

उनके लिए यह जानना उपयोगी होता है कि आपको समय रहते विशेष सहायता की आवश्यकता होगी और वे आपके किन्हीं संभावित सवालों का जवाब देने में भी सहायता कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आपको गतिशीलता (मोबिलिटी) संबंधी चिंताएँ हैं, तो आप यह चर्चा करना पसंद कर सकते/ती हैं कि आपको शारीरिक रूप से कैसे निकाला जाएगा ताकि आप समय रहते मानसिक रूप से खुद को तैयार कर सकें।

4. **अपने घर को खाली करने का अभ्यास** करना याद रखें।

जब आप हर 6 महीने में अपनी योजना की समीक्षा करते/ती हैं तो आप इसे उस समय कर सकते/ती हैं। अपने खुद के घर को छोड़कर जाने का अभ्यास करना मूर्खतापूर्ण लग सकता है, लेकिन अगर आप कभी भी किसी आपात स्थिति या आपदा का अनुभव करते/ती हैं और घबराहट के कारण हफड़ादफड़ी में चीजें जल्दी-जल्दी होती हैं, तो आप शुक्रगुज़ार होंगे कि आपने पहले से इसका अभ्यास किया हुआ है।

सुनिश्चित करें कि आपके साथ रहने वाले हर किसी को निकासी अभ्यास या ड्रिल (पालतू जानवरों सहित) में शामिल किया जाता है और अपने गो बैग को साथ ले जाने जैसा कदम उठाना याद रखें।

5. निकासी अभ्यासों या ड्रिलों के अलावा, **गेम प्ले** आपातकालीन प्रक्रियाओं का अभ्यास करने का एक मजेदार और उपयोगी तरीका हो सकता है।

इन अभ्यासों या ड्रिलों का अभ्यास करने के लिए "फॉलो द लीडर (अग्रणी का अनुसरण करें)" दृष्टिकोण का प्रयोग उपयोगी हो सकता है।

अग्नि सुरक्षा ड्रिल "स्टॉप, ड्रॉप, कवर और रोल" का अभ्यास करना एक महत्वपूर्ण कार्य है, खासकर यदि आप व्हीलचेयर का उपयोग करते/ती हैं या आपकी शारीरिक या गतिशीलता संबंधी ज़रूरतें हैं जो आपके लिए इसके अनुकूल बनना आवश्यक बनाती हैं।

एनडीआईएस गुणवत्ता और सुरक्षा आयोग के अनुदान कार्यक्रम द्वारा वित्त पोषित