

# सर्दियों के तूफ़ान के लिए तैयार रहें

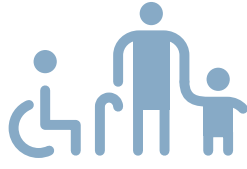
सर्दियों के तूफ़ान से सड़क दुर्घटनाएं,  
हाईपोथर्मिया, शीतदंश, कार्बन मोनोऑक्साइड  
विषाक्तता और अत्यधिक परिश्रम से दिल का  
दौरा पड़ने का उच्च खतरा होता है।



FEMA

FEMA P-2349/ जूल 2018

सर्दियों के तूफ़ान और बर्फ़ीले तूफ़ान के  
दौरान कड़ाके की ठंड, बर्फ़ीली बारिश,  
और हिमपात होने तथा तेज हवाएँ  
चलने की संभावना होती है।



अधिक जोखिम



कुछ घंटे या कई दिनों तक रह  
सकता है



गर्मी, बिजली और संचार सेवाओं को बंद कर  
सकता है

अगर आपको सर्दियों के तूफ़ान की चेतावनी मिली है, तो अपने लिए तुरंत एक  
आश्रय ढूँढ लें

सड़क से दूर रहें।



जनरेटर्स का उपयोग उन्हें घर के  
बाहर रख कर ही करें।

घर के अंदर रहें और गर्म  
कपड़े पहनें।



आपातकालीन सूचनाओं व  
चेतावनियों पर ध्यान दें।

बिजली की कटौती के लिए  
तैयार रहें।



हाईपोथर्मिया और शीतदंश के संकेतों  
पर ध्यान दें।



पड़ोसियों का हल-चाल लेते रहें।

# कैसे सुरक्षित रहना है जब सर्दियों के तूफान का खतरा हो

## अभी तैयारी करें

अपने खेल के लिए सर्दियों के तूफान का जोखिम जानें। अत्यधिक ठंड का मौसम समुदायों को बिना उपयोगिताओं या अन्य सेवाओं से लंबे समय तक वंचित रख सकता है।

अपने घर को ताप अवरोधन(इंसुलेशन), संधिरोधन और हवा के रिसाव को सील करने के लिए तैयार करें। जानें कि पाइपों को जमने से कैसे रोके रखना है। स्मोक अलार्म और कार्बन मोनोऑक्साइड डिटेक्टरों को बैटरी बैकअप के साथ टेस्ट करें और इंस्टाल करें।

मौसम की रिपोर्ट्स और जमने वाले मौसम तथा सर्दियों के तूफानों की चेतावनियों पर ध्यान दें। अपने समुदाय की चेतावनी प्रणाली के लिए साइन अप करें। इमरजेंसी अलर्ट सिस्टम(EAS) और नेशनल ओशनिक एंड एटमॉस्फेरिक एडमिनिस्ट्रेशन(NOAA) के मौसम रेडियो भी आपातकाल चेतावनियों प्रदान करते हैं।

आपको घर में कई दिनों तक बिना बिजली के रहने की जरूरत पड़ती पड़ सकती है इसलिए आपूर्तियों को इकट्ठा करें। प्रत्येक व्यक्ति की विशेष जरूरतों को, दवाइयों सहित ध्यान में रखें। पालतू जानवरों की जरूरतों को न भूलें। रेडियो और फ्लैशलाइट के लिए अतिरिक्त बैटरियों को रखें।

अपनी कार के लिए आपातकाल आपूर्ति किट बनाकर रखें। जंपर केबल्स, रेत, एक फ्लैशलाइट, गर्म कपड़े, कंबल, बॉटल में पानी और न खराब होने वाले नाश्ते शामिल करें। गैस टैंक भरकर रखें।

शीतदंश (फ्रॉस्टबाइट) और अल्पताप (हाइपोथर्मिया) के लक्षणों व उनके बुनियादी उपचारों की पहचान करना सीखें। अधिक जानकारी के लिए, [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html) पर जाएं।

## के दौरान बच कर रहे

अगर संभव हो तो सड़क से दूर रहें। अगर अपनी गाड़ी में फंस गए हैं, तो अंदर ही रहें।

बाहर रहने का समय सीमित रखें। अगर आपको बाहर जाने की जरूरत है, तो गर्म कपड़ों की परत पहनें। हाईपोथर्मिया और शीतदंश के संकेतों पर ध्यान दें।

कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता से बचें। जनरेटर्स और ग्रिल का इस्तेमाल केवल बाहर ही करें और खिड़कियों से दूर रहें। अपने घर को कभी भी गैस स्टोवटॉप या अवन से कभी गर्म न करें।

दिूल के दौरे के जोखिम को कम करें। अधिक थकान और बर्फ हटाने के लिए फावड़े के इस्तेमाल से बचें।

हाईपोथर्मिया और शीतदंत के संकेतों पर ध्यान दें और तुरंत उपचार शुरू करें।

पड़ोसियों के का हाल-चाल लेते रहें। अत्यधिक ठंड में वृद्ध वयस्क और छोटे बच्चे को ज्यादा जोखिम होता है।

## पहचानें +उपाय करें

शीतदंश चेहरे, उँगलियों तथा पंजे के आसपास रंग और महसूस करने की क्षमता को खत्म कर देता है।

- **संकेत:** सुन्नता, सफेद या स्लेटी-पीली त्वचा और सख्त या मोम जैसी त्वचा।
- **क्या करें:** गर्म कमरे में चले जाएं। गर्म पानी में डुबाएँ। गर्म करने के लिए शारीरिक ताप का इस्तेमाल करें। मसाज या हीटिंग पैड का इस्तेमाल न करें।

हाईपोथर्मिया एक असाधारण निम्न शारीरिक ताप है। एक ताप जो 95 डिग्री से कम है वो आपातकाल है।

- **संकेत:** काँपना, थकावट, भ्रम, हाथों में कंपन, स्मृति हानि, अस्पष्ट आवाज या सुस्ती।
- **क्या करें:** गर्म कमरे में चले जाएं। पहले शरीर के केंद्र - छाती, गला, सिर और उरुसंधि को गर्म करें। खुद को सूखा रखें तथा गर्म कंबल सिर और गले के साथ लपेटें।

## अपनी सुरक्षा के लिए सक्रिय भूमिका निभाएँ।

और अधिक जानकारी के लिए **Ready.gov/winter-weather** पर जाएं। सर्दियों के तूफान की तैयारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए **FEMA app** को डाउनलोड करें।



**FEMA**

FEMA P-2349