



START
NETWORK

INDIA
HUMANITARIAN
HUB



Foundation for
DEVELOPMENT
ACTION
Thriving for Resilience



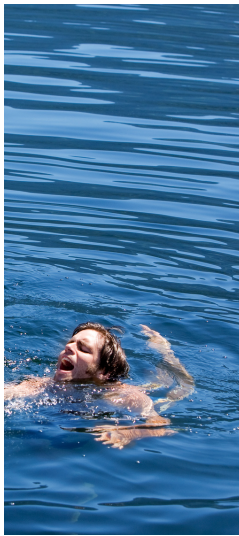
ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ഡെവലപ്മെന്റ് ആക്ഷൻ

രജി. നം. P. 188/08

പ്രോജക്ട് സഹിത് - ദുരന്ത സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ ഭിന്നശേഷി, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നിവരെ സജ്ജരാക്കുന്ന പദ്ധതി

അതിജീവന നൈപുണ്യങ്ങൾ





കേരളത്തിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നതിനായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട നൈപുണ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൈപ്പുസ്തകം



എഫ് ഡി എ യെക്കുറിച്ച്

2008 ൽ ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റി രജിസ്ട്രേഷൻ ആക്ട് (1955) പ്രകാരം സ്ഥാപിതമായതാണ് ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ഡെവലപ്പ്മെന്റ് ആക്ഷൻ എന്ന സന്നദ്ധ സംഘടന. സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തന രംഗത്ത് പങ്കാളിത്താധിഷ്ഠിത രീതിയിലൂടെ പ്രത്യേക ജനവിഭാഗങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ വികസന മാതൃകകൾ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് എഫ്. ഡി. എ യുടെ ലക്ഷ്യം. സാമൂഹ്യാധിഷ്ഠിത ദുരന്ത ലഘൂകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ശിശു സംരക്ഷണം, കാര്യശേഷി വികസനത്തിലൂടെ ജനങ്ങൾക്ക് വിവിധ തരത്തിലുള്ള നൈപുണ്യപരിശീലനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നിവയാണ് എഫ് ഡി എ യുടെ പ്രധാന പ്രവർത്തന മേഖലകൾ

സോഷ്യൽ മീഡിയ

-  www.fb.com/fdaction
-  www.instagram.com/fdaction
-  www.twitter.com/fdaction
-  www.linkedin.com/company/foundation-for-development-action



Foundation for Development Action
Building No. MP V 121 A, near
Manickal Grama Panchayat Office,
Pirappancode Post Office,
Thiruvananthapuram District, Kerala
- 695607,
Mobile: 7558849777, Landline: 0472-
2581014

Foundation for Development Action
Building No. 278 M. R. S. Building,
2nd floor, High School Junction,
Adoor Post Office,
Pathanamthitta District, Kerala-691523,
Mobile: 8590601152,
Landline: 0473-4276132

പദ്ധതിയെ പറ്റി

2018 ൽ കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായ മഹാപ്രളയവും അതിനു ശേഷമുള്ള വർഷങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ കാലവർഷ കെടുതികളും സമൂഹത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം മൂലം പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ ജനജീവിതത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന ആഘാതങ്ങൾ വളരെ വലുതാണ്. പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും, പരിചരണവും ആവശ്യമുള്ളവരെന്ന നിലയിൽ ഭിന്നശേഷി, ട്രാൻസ്ജെണ്ടർ വിഭാഗത്തിലുൾപ്പെടുന്നവർ തുടങ്ങിയവർക്ക് ദുരന്തങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ക്ഷമതയും അടിയന്തര പ്രതികരണ ശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ഡെവലപ്പ്മെന്റ് ആക്ഷൻ (FDA) സ്റ്റാർട്ട് നെറ്റ്‌വർക്ക്, ഇന്ത്യ ഹ്യൂമാനിറ്റേറിയൻ ഹബ്ബ്, സീഡ്സ് ഇന്ത്യ എന്നിവരുടെ സഹകരണത്തോടെ സാഹിത് പദ്ധതിയ്ക്ക് രൂപം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയാണ് പദ്ധതി നടത്തിപ്പിനാവശ്യമായ സാങ്കേതിക സഹായം നൽകുന്നത്. പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ ആറന്മുള പഞ്ചായത്ത്, ആലപ്പുഴ ജില്ലയിൽ പാണ്ടനാട് പഞ്ചായത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് സാഹിത് പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്.



വെള്ളപ്പൊക്കം

കേരളത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തുന്ന ഒന്നാണ് വെള്ളപ്പൊക്കം.

ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. റേഡിയോ, ടി. വി എന്നിവയിൽ വരുന്ന സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി/ കേന്ദ്ര കാലാവസ്ഥ വകുപ്പിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് ശ്രദ്ധിക്കുക



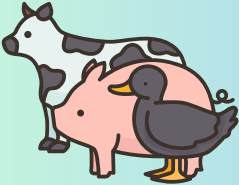
2. മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക

3. ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, ജലം, ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ (ഹിയറിംഗ് എയ്ഡ്, സ്റ്റിക്ക്) എന്നിവ അടങ്ങിയ എമർജൻസി കിറ്റ് തയാറാക്കി വയ്ക്കുക.



4. ചൂട് നൽകുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, വിലപിടിപ്പുള്ള, വസ്തുക്കൾ, വിലയേറിയ രേഖകൾ എന്നിവ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ പൊതിഞ്ഞ് എമർജൻസി കിറ്റിനോടൊപ്പം എടുക്കുക

5. വെള്ളപ്പൊക്ക മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിച്ചാൽ ആദ്യം തന്നെ ഭിന്നശേഷിക്കാരെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക. സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ പ്രാദേശികമായ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെ വിവരമറിയിക്കുക.



6. വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, കൃഷി ആയുധങ്ങൾ എന്നിവയെ ഉയർന്ന സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക



7. വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, ഭക്ഷ്യ ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കുക.



8. എന്തെങ്കിലും രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ സാമൂഹിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

9. വെള്ളപ്പൊക്ക സമയത്ത് പാമ്പുകടിയേൽക്കൽ സർവ്വസാധാരണമാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക.



സൂര്യാഘാതം

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

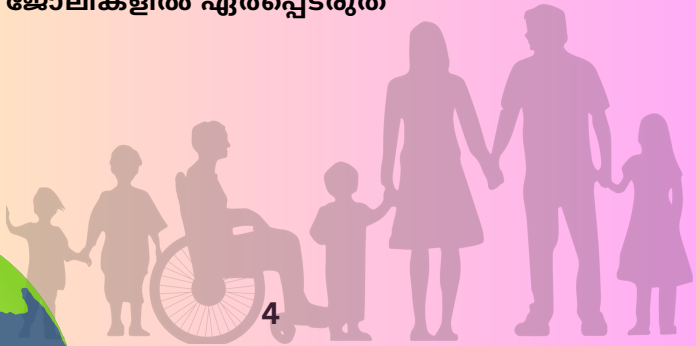
1. കടുത്ത ചൂടിനോട് ദീർഘനേരം ശാരീരിക സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക
2. ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ദിവസത്തിൽ എട്ട് സ്റ്റാസ്സ് ശുദ്ധജലമെങ്കിലും കുടിക്കുക.
3. തൂണി നനച്ചു പിഴിഞ്ഞ് ശരീരം തുടയ്ക്കുക.
4. ശരീരം പൂർണ്ണമായി കാര്യക്ഷമമല്ലെങ്കിൽ ശാരീരികധ്വാനം ഉള്ള പ്രവർത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക.

5. പകൽ സമയങ്ങളിൽ പുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ദിവസത്തിലെ ചൂട് കുറഞ്ഞ സമയത്ത് ചെയ്യുക കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വിശ്രമിക്കുക.

6. കഫീൻ, മദ്യം മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക.

7. കട്ടി കുറഞ്ഞതും ഇളം നീല നിറത്തിലുള്ളതുമായ അയഞ്ഞ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങളാണ് ഏറ്റവും അഭികാമ്യം.

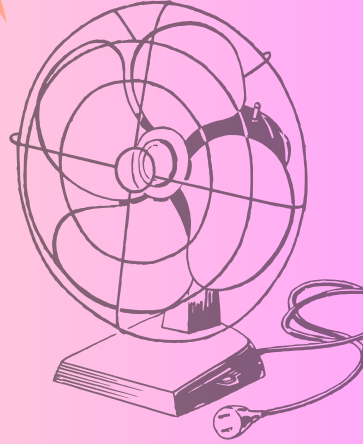
8. 11 മണിമുതൽ 3 മണി വരെ പുറം ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടരുത്



9. സൂര്യപ്രകാശവുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കാനായി കൂട ഉപയോഗിക്കാം. സൺ ഗ്ലാസുകൾ വയ്ക്കുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് ചൂടിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകും

10. വീടിനുള്ളിൽ വായു സഞ്ചാരം കൂട്ടുന്നതിനു ജനലുകൾ തുറന്നിടാം.

11. പോഷക മൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.



സൂര്യപ്രകാശം ഏറ്റാൽ ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

രോഗിയെ തറയിലോ കട്ടിലിലോ കിടത്തുക

ചൂട് കുറയ്ക്കാൻ ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുക

വെള്ളത്തിൽ നന്നച്ച തുണി ദേഹത്തിടുക

കാലുകൾ ഉയർത്തി വയ്ക്കുക

വെള്ളം / ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക



ഇടിമിന്നൽ

ചെയ്യേണ്ടത്

1. ഇടിമിന്നലിന്റെ ലക്ഷണം കണ്ടാലുടൻ സുരക്ഷിതമായ കെട്ടിടത്തിനുള്ളിലേയ്ക്ക് മാറുക

2. ജനലും വാതിലും അടച്ചിടുക

3. ഗൃഹോപകരണങ്ങളുടെ വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക

4. ലോഹ വസ്തുക്കളുടെ സ്പർശനമോ സാമീപ്യമോ പാടില്ല

5. തുറസ്സായ സ്ഥലത്താണെങ്കിൽ പാദങ്ങൾ ചേർത്തുവെച്ച് തല കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ ഒതുക്കി ഇരിക്കുക

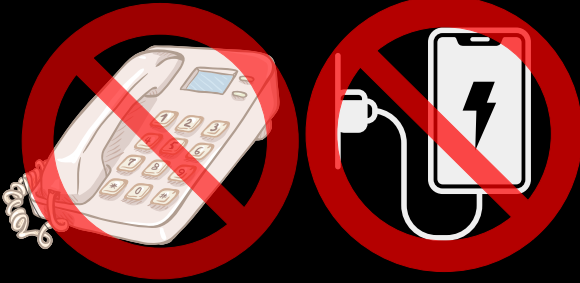
6. കെട്ടിടങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി മുകളിൽ മിന്നൽ രക്ഷാ ചാലകം സ്ഥാപിക്കാം.

7. വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി സർജ്ജ് പ്രൊട്ടക്ടർ ഘടിപ്പിക്കാം.



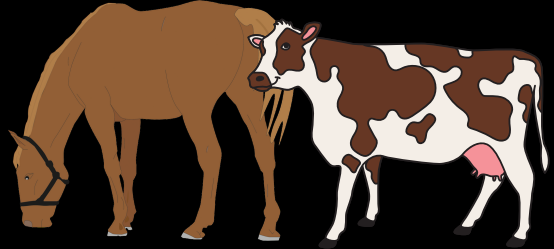
ചെയ്യരുതാത്തത്

1. ലാൻഡ് ലൈൻ, ചാർജ് ചെയ്ത് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

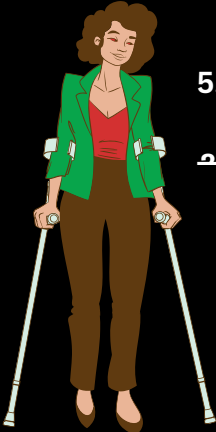


2. ഇടി മിന്നലുള്ളപ്പോൾ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നതും, കുളിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക

3. ഇടിമിന്നലുള്ള സമയത്ത് ടെറസിലോ മരക്കൊമ്പിലോ ഇരിക്കുന്നത് അപകടകാരമാണ്.



4. ഇടിമിന്നലിനു മുന്നേ തന്നെ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റുക.



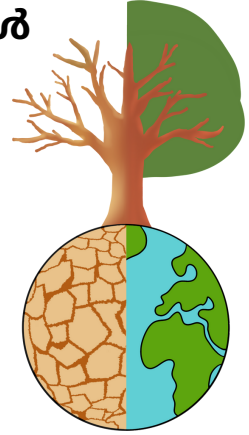
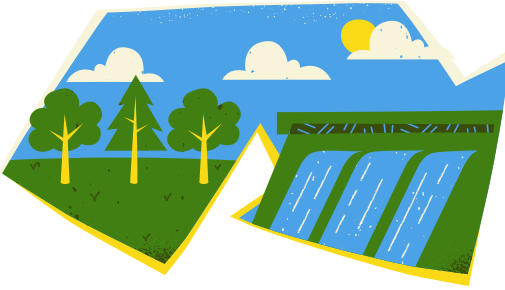
5. വീടിനു പുറത്താണെങ്കിൽ വൃക്ഷത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ നിൽക്കരുത്.

6. പട്ടം പറത്താൻ പാടില്ല

വരൾച്ച

വരൾച്ച പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

1. നീർത്തട വികസന പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുക



2. ജല വിനിയോഗത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക



3. വീടിലെ പൈപ്പുകൾ, വാൽവുകൾ എന്നിവ ചോർച്ച രഹിതമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക

4. ജലസ്രോതസുകൾ മലിനമാക്കാതിരിക്കുക



5. മണ്ണ്-ജലസംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുന്ന കൃഷി രീതി അവലംബിക്കുക.

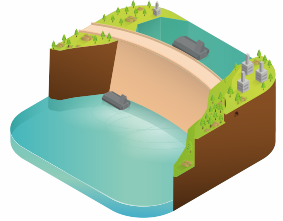


6. വേനൽക്കാലത്ത് ചെടികൾക്ക് വളപ്രയോഗമോ, കളനാശിനി പ്രയോഗമോ നടത്തരുത്



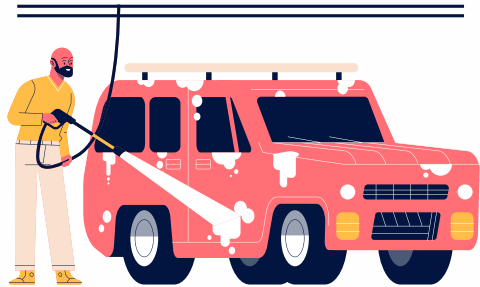
7. വനവൽക്കരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

8. മഴവെള്ള സംഭരണികൾ നിർമ്മിച്ച് വെള്ളം ശേഖരിയ്ക്കാം



9. കുളിമുറികളിൽ ധാരയ്ക്ക് (ഷവർ) പകരം ബക്കറ്റും, കപ്പും ഉപയോഗിച്ച് ജലമെടുക്കുക

10. വാഹനങ്ങളും തറയും കഴുകുന്നതിനു പകരംതുണി നനച്ചു തുടയ്ക്കുക



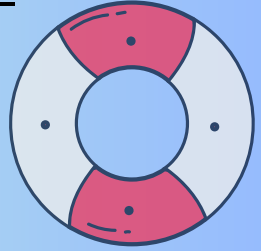
11. പല്ലുതേക്കുമ്പോഴും, താടി വടിക്കുമ്പോഴും, സോപ്പ് ഷാംപു എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും പൈപ്പ് തുറന്നിടാതെ കപ്പിൽ വെള്ളമെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുക

12. സാധ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വെള്ളം പുനരുപയോഗിക്കുക



മുങ്ങി മരണം

1. നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
അല്ലാത്ത പക്ഷം ഒരു കാരണവശാലും ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങാതിരിക്കുക



2. ഭിന്നശേഷിക്കാരും കുട്ടികളും നീന്തൽ അറിയാവുന്ന ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോടൊപ്പം മാത്രം നീന്താൻ ഇറങ്ങുക.

3. അപകട സാധ്യത ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകളും, ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിക്കുക.



4. വിനോദയാത്രയുടെ ഭാഗമായി ബോട്ടിങ്ങിനു പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും സുരക്ഷാ ജാക്കറ്റ് ധരിക്കുക.

5. വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങുന്ന സമയത്ത് കരയ്ക്ക് നിരീക്ഷിക്കാനായി ഒരാളെ ഇരുത്തുക. ഇയാളുടെ പക്കൽ നീളമുള്ള കയറും കാറ്റുനിറച്ച ട്യൂബും കരുതുക.




6. അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ട സേവനകേന്ദ്രങ്ങളും ഫോൺ നമ്പറും അറിഞ്ഞിരിക്കുക.


പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ എങ്ങനെ?

അപകടത്തിൽ പെട്ട വ്യക്തിക്ക് ആദ്യത്തെ അഞ്ച് മിനിറ്റ് വളരെ നിർണായകമാണ്. അതിനാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്നവർക്ക് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ പരിശീലനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വെള്ളത്തിലകപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാനായി പ്രധാനമായും താഴെ പറയുന്ന രീതികൾ അവലംബിക്കുക.



1. നീച്ച്: കൈ എത്താവുന്ന ദൂരത്താണെങ്കിൽ കൈ കൊടുത്തുകൊണ്ട്



2. ത്രോ: രക്ഷപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന സാമഗ്രികൾ എറിഞ്ഞു കൊടുത്തു കൊണ്ട് (ഉദാ. കയർ)



3. റോ: വള്ളമോ തോണിയോ ഉപയോഗിച്ച്

4.ഗോ: ആദ്യത്തെ മുന്ന് വിധവും നടന്നില്ലെങ്കിൽ നീന്തി ചെന്നു കൊണ്ട്.

ഈ ക്രമം അവസരോചിതമായി പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

അപകടത്തിൽ പെട്ട വ്യക്തിയെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെടുത്ത ശേഷം സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് തല ചരിച്ച് കിടത്തുക ശേഷം വായിലോ മുക്കിലോ തടസം ഉണ്ടെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യുക



വയറിൽ വെള്ളം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ബലം പ്രയോഗിച്ച് പുറത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ ഹൃദയ സ്പന്ദന പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR) ചെയ്യുക

എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.





എമർജൻസി
കിറ്റ്

എമർജൻസി നമ്പറുകൾ

എമർജൻസി നമ്പർ	112
പോലീസ്	100
ഫയർ ഫോഴ്സ്	101
ആംബുലൻസ്	108
സ്റ്റേറ്റ് ഡിസാസ്റ്റർ കണ്ട്രോൾ റൂം	1079
ഡിസ്ട്രിക്ട് ഡിസാസ്റ്റർ കണ്ട്രോൾ റൂം	1077
ചൈൽഡ് ലൈൻ	1098
ട്രാഫിക് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ	1099
കേരളാ ഗവണ്മെന്റ് കാൾ സെന്റർ	155300
ആക്സിഡന്റ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ	9846100100
റെയിൽവേ പോലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ	9846200200
ദീശ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ	1056

