



Home Front Command

जीवन रक्षा दिशानिर्देश

☎ 104



oref.org.il

ईरान से रॉकेट और मिसाइल हमले के दौरान दिशानिर्देश प्राप्त करने के चरण

ईरान से इज़राइल को गंभीर खतरा है। अपने क्षेत्र में सर्वोत्तम सुरक्षित स्थान तक पहुंचने के लिए, ईरान से रॉकेट और मिसाइल हमलों के दौरान अलर्ट प्राप्त करने के तीन चरण हैं।

अलर्ट के चरण ईरान की ओर से रॉकेट और मिसाइल हमले के दौरान

प्रारंभिक
दिशानिर्देश

की ओर बढ़ रहा है
सर्वोत्तम संरक्षित स्थान

कुछ मिनट प्राप्त
करने से पहले
एक चेतावनी

प्राप्त करना
एक चेतावनी

प्रवेश करना
संरक्षित स्थान

के अनुसार
समय उपलब्ध
आश्रय तक
पहुंचने के लिए

रेहना
संरक्षित
स्थान में

रेहना

जब तक आप प्राप्त
नहीं कर लेते
एक स्पष्ट
दिशानिर्देश

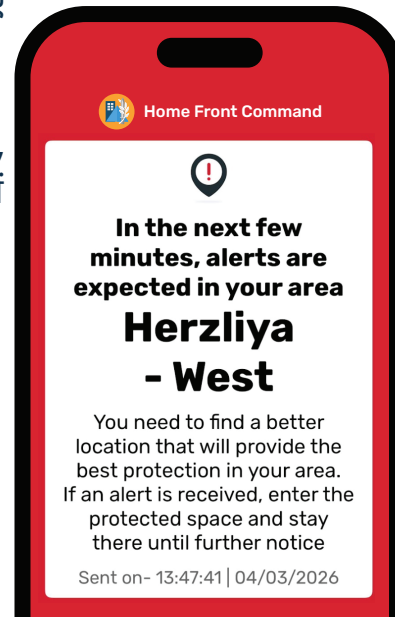
होम फ्रंट कमांड पब्लिक गाइडेंस

चरण 1: प्रारंभिक दिशानिर्देश - अगले कुछ मिनटों में, आपके क्षेत्र में अलर्ट जारी होने की उम्मीद है।

जब संभव हो, तो तैयारी के लिए कुछ मिनट का समय देने हेतु एक प्रारंभिक दिशानिर्देश जारी किया जाएगा। इससे आपको चेतावनी मिलने से पहले अपने क्षेत्र में सबसे सुरक्षित स्थान पर पहुंचने का अवसर मिलेगा। कृपया ध्यान दें, प्रारंभिक दिशानिर्देश केवल दूरस्थ क्षेत्रों से उत्पन्न होने वाले लंबी दूरी के खतरों के लिए ही उपलब्ध है।

प्रारंभिक दिशानिर्देश सीबी और होम फ्रंट कमांड ऐप पर भेजे गए संदेश के माध्यम से, राष्ट्रीय आपातकालीन पोर्टल (यह वेबसाइट) पर और होम फ्रंट कमांड टेलीग्राम चैनलों पर प्राप्त होंगे।

कृपया ध्यान दें: आस-पास के क्षेत्रों से लॉन्च करने पर, केवल एक मानक चेतावनी जारी की जाएगी। आपको उपलब्ध समय के भीतर अपने आस-पास के सबसे सुरक्षित स्थान में प्रवेश करना होगा और आश्रय स्थल तक पहुंचने तक वहीं रहना होगा, जब तक कि आपको सुरक्षित स्थान से बाहर निकलने का स्पष्ट निर्देश न मिल जाए।



चरण २: सतर्कता और संरक्षित क्षेत्रों में प्रवेश

इस चरण में, गृह मोर्चा कमान के चेतावनी देने के साधनों के माध्यम से एक अलर्ट जारी किया जाएगा: आधिकारिक ऐप, सायरन, राष्ट्रीय आपातकालीन पोर्टल और प्रसारण मीडिया।

अलर्ट मिलने पर, आपको उपलब्ध समय के भीतर सुरक्षित स्थान पर प्रवेश करना होगा। आपको हैंडल को ९० डिग्री घुमाकर दरवाजे को पूरी तरह से सील करना होगा, यह सुनिश्चित करना होगा कि खिड़की मजबूती से बंद हो, और स्पष्ट निर्देश मिलने तक सुरक्षित स्थान के अंदर ही रहना होगा।

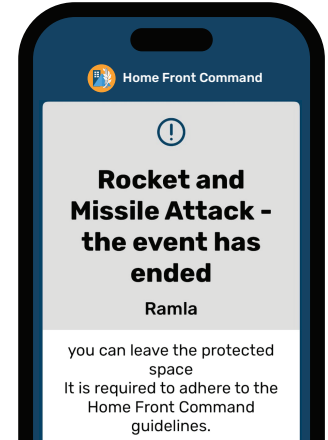
आपको बाहर निकलने की स्पष्ट अनुमति मिलने से पहले किसी संरक्षित स्थान से बाहर निकलना जानलेवा हो सकता है।



चरण ३: संदेश जारी करें

सूचना को ध्यानपूर्वक पढ़ें - क्या आप संरक्षित क्षेत्र से बाहर निकल सकते हैं, या आप बाहर निकल सकते हैं लेकिन संरक्षित क्षेत्र के करीब ही रहें।

कृपया ध्यान दें: गृह मोर्चा कमान की अधिसूचना या संदेश की सामग्री की अच्छी तरह से समीक्षा करें और तदनुसार कार्य करें। संभव है कि देश के विभिन्न क्षेत्रों के लिए अलग-अलग दिशानिर्देश जारी किए जाएं।



किसी सुरक्षित स्थान के पास रहें और बाहर कम से कम समय बिताएं।T

- होम फ्रंट कमांड से किसी सुरक्षित स्थान के करीब रहने का निर्देश मिलने पर, उपलब्ध समय के भीतर पहुंचने योग्य किसी उपयुक्त सुरक्षित स्थान के करीब रहें।
- अत्यंत आवश्यक होने पर ही घर से बाहर निकलें या घूमें-फिरें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें।

उत्तम संरक्षित स्थान का चयन करना

प्राथमिकता के निम्नलिखित क्रम में उत्तम संरक्षित स्थान का चयन करें:

१. निजी स्थान में:

आवासीय संरक्षित कमरा (ममाद), साझा संरक्षित कमरा (ममाक), या संस्थागत संरक्षित स्थान (ममाम) - पसंदीदा विकल्प हैं।

२. सार्वजनिक स्थान में:

एक सार्वजनिक आश्रय स्थल, एक शैक्षणिक संस्थान में एक मानकीकृत संरक्षित स्थान, या एक नगरपालिका सुविधा, जैसे कि एक सामुदायिक केंद्र, जिसे होम फ्रंट कमांड द्वारा अनुमोदित किया गया था।

३. "बीच में उपयुक्त स्थान":

यदि आपके क्षेत्र में कोई सार्वजनिक संरक्षित स्थान उपलब्ध नहीं है, तो "बीच में उपयुक्त स्थान" चुनें: घर के भीतरी सीढ़ीनुमा स्थान या घर के भीतरी स्थान, निम्नलिखित के अनुसार:

अ. आंतरिक सीढ़ी (जिसमें खिड़कियाँ या बाहरी दीवारें न हों) - चेतावनी मिलने पर, सीढ़ी में ही रहें, न कि उस तल के खुले स्थान में। तीन से अधिक मंजिलों वाली इमारत में, उस सीढ़ी पर रहें जिसके ऊपर कम से कम दो मंजिलें हों। तीन मंजिला इमारत में, मध्य मंजिल की सीढ़ी पर रहें। प्रवेश द्वार वाली मंजिल पर न रहें।

आ. एक ऐसा आंतरिक स्थान चुनें जो यथासंभव अधिक से अधिक दीवारों से घिरा हो और जिसमें यथासंभव कम से कम खिड़कियाँ और द्वार हों। सुनिश्चित करें कि आंतरिक स्थान में कोई सिरेमिक, चीनी मिट्टी या कांच न हो जो टूट सकता हो। आप एक आंतरिक गलियारा भी चुन सकते हैं और दरवाजे और खिड़कियाँ बंद कर सकते हैं। चेतावनी मिलने पर, खिड़की की रेखा के नीचे, आंतरिक दीवार के पास बैठें और दरवाजे की ओर मुंह न करें।

वे स्थान जिनका उपयोग संरक्षित क्षेत्र के रूप में नहीं किया जा सकता

भूमिगत पार्किंग स्थलों का चयन न करें जिन्हें गृह मोर्चे के कमांड द्वारा संरक्षित स्थान के रूप में अनुमोदित नहीं किया गया है। ये पार्किंग स्थल ढहने के खतरे के कारण जानलेवा हो सकते हैं और अंदर फंसे लोगों के लिए जाल बन सकते हैं। रसोई, शॉवर या बाथरूम का चुनाव न करें। इन कमरों में ऐसी वस्तुएं होती हैं जो टूट सकती हैं और चोट का कारण बन सकती हैं, जैसे कि सिरेमिक, पॉर्सिलेन और कांच।

जीवन रक्षक सुरक्षा निर्देश

आउटडोर-

अपने निकटतम सुरक्षित स्थान पर प्रवेश करें। यदि आप सुरक्षित स्थान पर प्रवेश नहीं कर सकते, तो जमीन पर लेट जाएं और अपने हाथों से अपना सिर ढक लें।

एक वाहन में

- सड़क के किनारे रुकें, वाहन से बाहर निकलें और अपने आस-पास मौजूद सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- यदि आप किसी इमारत तक तुरंत नहीं पहुंच सकते, तो वाहन से बाहर निकलें और उससे दूर सड़क के किनारे या सुरक्षा बैरियर के पार चले जाएं, जमीन पर लेट जाएं और अपने हाथों से अपने सिर को ढक लें।
- केवल तभी जब आप वाहन से बाहर निकलने में असमर्थ हों, सड़क के किनारे रुकें, खिड़कियां खोलें और खिड़की की रेखा के नीचे झुक जाएं।

सार्वजनिक परिवहन पर

- अंतर-शहरी बस में - चालक को सड़क के किनारे रुककर दरवाजे खोलने होंगे, और यात्रियों को खिड़की के नीचे झुककर अपने सिर को हाथों से ढकना होगा।
- शहरी बस में - चालक को सड़क के किनारे रुककर दरवाजे खोलने होंगे ताकि यात्री उतरकर निकटतम सुरक्षित स्थान पर जा सकें। यदि निर्धारित समय में सुरक्षित स्थान तक नहीं पहुंचा जा सकता है, तो खिड़की के नीचे झुककर अपने सिर को हाथों से ढक लें।
- ट्रेन में - चालक को गति कम करके ३० किमी/घंटा करनी होगी, और यात्रियों को डिब्बों में खिड़की के नीचे झुककर अपने सिर को हाथों से ढकना होगा। निकटतम स्टेशन पर पहुंचने पर, यात्री सावधानीपूर्वक उतरकर स्टेशन पर सुरक्षित स्थान पर चले जाएंगे।

महत्वपूर्ण झलकियाँ

- जब तक आपको गृह मोर्चे के कमांड से सुरक्षित बाहर निकलने का स्पष्ट निर्देश न मिल जाए, तब तक सुरक्षित स्थान पर ही रहें।
- लिफ्ट का इस्तेमाल न करें।
- यदि आप किसी पूर्वनिर्मित इमारत में हैं और आश्रय स्थल तक पहुँचने के लिए उपलब्ध समय में सुरक्षित स्थान तक पहुँच नहीं पा रहे हैं, तो इमारत से बाहर निकलें, ज़मीन पर लेट जाएँ और अपने सिर को हाथों से ढक लें।
- प्रभावित क्षेत्र में इकट्ठा न हों। रॉकेट हमलों के खतरे के कारण इकट्ठा होना खतरनाक है।
- गोला-बारूद को छूने से वह फट सकता है और आपकी जान को खतरा हो सकता है। यदि आपको कोई संदिग्ध वस्तु दिखाई दे, तो उस क्षेत्र से दूर हट जाएँ, दूसरों को भी दूर रखें और जल्द से जल्द इज़राइल पुलिस के १०० नंबर के कॉल सेंटर पर सूचना दें।

शत्रुतापूर्ण हवाई वाहन अलग-अलग खतरे, समान निर्देश

शत्रुतापूर्ण हवाई वाहन की घुसपैठ की सूचना मिलने पर, यथाशीघ्र सबसे सुरक्षित स्थान पर प्रवेश करें और स्पष्ट निर्देश प्राप्त होने तक वहीं रहें।

अविस्फोटित रॉकेट और अज्ञात वस्तुएँ

इस समय, ज़मीन पर बिना फटे रॉकेट और मिसाइलों व रॉकेटों के टुकड़े मिल सकते हैं। यह याद रखना बेहद ज़रूरी है कि इन वस्तुओं की तस्वीरें लेना, इनके पास रहना और सबसे महत्वपूर्ण बात, इनसे किसी भी तरह का संपर्क जानलेवा हो सकता है!

याद रखें: यदि आपको कोई संदिग्ध वस्तु दिखाई दे, तो तुरंत उस क्षेत्र से दूर चले जाएँ, दूसरों को भी दूर रखें और जल्द से जल्द इज़राइल पुलिस के १०० नंबर पर कॉल करें।

महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर:

- १०४ - गृह मोर्चा कमान
- १०६ - स्थानीय नगरपालिका
- १०० - इज़राइल पुलिस
- १०१ - मैगन डेविड एडोम
- १०२ - अग्निशमन और बचाव सेवाएं।

केवल अधिकृत स्रोतों से प्राप्त आधिकारिक जानकारी पर ही भरोसा करें।

देखभालकर्ताओं के लिए मुख्य चिजें

देखभालकर्ताओं के लिए मुख्य चिजें

बुजुर्गों को सुनने में कठिनाई हो सकती है और वे सायरन की आवाज़ न सुन पाएं। अपने मोबाइल फोन पर होम फ्रंट कमांड ऐप इंस्टॉल करें और बुजुर्ग व्यक्ति को भी इसे उनके फोन पर इंस्टॉल करने में सहायता करें। यदि सुनने में कोई समस्या है, तो आप ऐप को कंपनी के माध्यम से अलर्ट देने के लिए कॉन्फिगर कर सकते हैं, और एंड्रॉइड डिवाइस पर फ्लैशलाइट के झिलमिलाने के माध्यम से अलर्ट दे सकते हैं। सुनिश्चित करें कि लोकेशन सेवाएं चालू हैं और अपने वर्तमान स्थान को "रुचि का क्षेत्र" के रूप में सेट करें ताकि जीपीएस में रुकावट आने पर भी आपको अलर्ट प्राप्त हों।

सुरक्षित स्थान पर पहुंचना

वृद्ध व्यक्तियों के लिए, सुरक्षित स्थान में प्रवेश करना गतिशीलता संबंधी समस्याओं, दृष्टिहीनता और अन्य शारीरिक चुनौतियों के कारण जटिल हो सकता है। इसलिए, सुरक्षित रूप से पहुंचने और रास्ते में गिरने या चोट लगने से बचने के लिए पहले से तैयारी करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। कृपया इन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- बुजुर्ग व्यक्ति के साथ बैठकर यह निर्धारित करें कि उनके पास सुरक्षित स्थान तक पहुंचने के लिए कितना समय है (उनके स्थान के आधार पर) और तदनुसार सबसे उपयुक्त सुरक्षित स्थान चुनें।
- सुरक्षित स्थान तक जाने का मार्ग पहले से तय कर लें। गिरने या चोट लगने का कारण बन सकने वाली किसी भी बाधा या फिसलने के खतरे को हटा दें। यदि संभव हो, तो सुरक्षित स्थान तक पहुंचने का अभ्यास एक साथ करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि इसे निर्धारित समय सीमा के भीतर पूरा किया जा सकता है।
- यदि सबसे उपयुक्त सुरक्षित स्थान सीढ़ी है, तो वहाँ पहले से ही एक उपयुक्त कुर्सी रख दें ताकि पहुंचने पर उन्हें बैठने की जगह मिल सके।
- व्हीलचेयर, वॉकर का उपयोग करने वाले या बिस्तर पर पड़े रहने वाले व्यक्तियों के लिए, ममाद (आवासीय संरक्षित कक्ष) या किसी भीतरी कमरे में बिस्तर लगाएं। बिस्तर को भीतरी दीवार से सटाकर, खिड़की की सीध से नीचे और दरवाजे से दूर रखें। सुनिश्चित करें कि बिस्तर के ऊपर कोई शेल्फ या भारी वस्तु लटकी हुई न हो जो गिर सकती हो।
- यदि सोफे से व्हीलचेयर पर जल्दी जाना मुश्किल हो, तो सोफे को भीतरी दीवार से सटाकर, खिड़कियों से दूर रखें और दरवाजे के ठीक सामने न रखें।
- सुनिश्चित करें कि व्हीलचेयर या वॉकर जैसे सभी आवश्यक चलने-फिरने में सहायक उपकरण हर समय पास में रखे हों ताकि जरूरत पड़ने पर उन्हें तुरंत इस्तेमाल किया जा सके।

सुरक्षित स्थान तैयार करना

सुरक्षित स्थान को पहले से तैयार करने से बुजुर्गों को सहज महसूस करने में मदद मिलती है, उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और बेबसी व डर जैसी अप्रिय भावनाएं कम होती हैं। कुछ बुजुर्गों को सुरक्षित स्थान में रहने के लिए विशेष साधनों की आवश्यकता होती है। सुरक्षित स्थान को सुलभ बनाना और इन साधनों को पहले से तैयार रखना महत्वपूर्ण है ताकि यह उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो—उदाहरण के लिए, बैठने के लिए कुर्सी, सुरक्षित स्थान में बीते समय को देखने के लिए एक बड़ी घड़ी, महत्वपूर्ण फोन नंबरों की सूची और समय बिताने के लिए कुछ मनोरंजक वस्तुएं जैसे कि पहेलियां, समाचार पत्र और किताबें। इसके अतिरिक्त, यह सुनिश्चित करें कि सुरक्षित स्थान में आपातकालीन उपकरण किट मौजूद हो, जिसमें बुजुर्ग की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप उपकरण शामिल हों।

सुरक्षित क्षेत्र से बाहर निकलने के बाद

यदि आप बुजुर्ग व्यक्ति के साथ एक ही स्थान पर नहीं रहते हैं, तो यह सलाह दी जाती है कि आप अपने व्यक्तिगत होम फ्रंट कमांड ऐप या राष्ट्रीय आपातकालीन पोर्टल (इस वेबसाइट) पर उनके लिए अलर्ट क्षेत्र निर्धारित करें। इस तरह, आपको पता चल जाएगा कि उनके क्षेत्र में कोई अलर्ट जारी हुआ है या नहीं और घटना समाप्त होने के बाद आप उनसे संपर्क करके उनका हालचाल पूछ सकते हैं।