

સલામત શાળા
સલામત ગુજરાત



ગુજરાતનાં બાળકોને આફતો સામે સજ્જ કરવાની પહેલ

૧. શું તમે જાણો છો પૂર કેમ આવે છે?
૨. ચાલો, જાણીએ દુકાળ વિશે
૩. આ તો છે વાત ભૂકંપની... તો ચાલો જાણીએ.
૪. વાવાઝોડુંથી કેવી રીતે બચવું?
૫. અરે, સુનામી! ચાલો જાણીએ કેમ આવે છે?
૬. હવે મને ખબર પડી કે લૂ લાગે તો શું થાય?
૭. આગને કેમ અટકાવવી? અને કેવી રીતે બચવું?

૮. ડેંગુથી બચવાના ઉપાયો
૯. બાળકો માટે માર્ગ સલામતી : શું કરવું અને શું ના કરવું?
૧૦. પોક્સો ઈ-બોક્સ : સાવચેતીથી પોતાની જાતને સલામત રાખો
૧૧. આફત સમયે ઉપયોગી ચીજવસ્તુઓ
૧૨. શું તમારી શાળા સલામત છે : તપાસો
૧૩. સ્વચ્છ શાળા સલામત શાળા
૧૪. પ્રાથમિક સારવારની પેટી



Education Department
Government of Gujarat



unicef | for every child



શું તમે જાણો છો

પૂર

કેમ આવે છે?

પૂરનાં ઘણાં પ્રકારો છે. જેમ કે નદીનું પૂર, બંધ તૂટી જવાને કારણે આવતું પૂર, બરફ પીગળતાં કે અતિશય વરસાદ સાથે આવતું પૂર અને વાવાઝોડા સાથે આવતું પૂર.

પૂર પહેલાં

- જરૂરી દસ્તાવેજો જેમ કે ચૂંટણી કાર્ડ, આધાર કાર્ડ, બેંક પાસબુક, તેમજ પૈસા, કિંમતી ઘરેણા વગેરે ઊંચી જગ્યાએ/સલામત સ્થળે મૂકી દો.
- પૂરની ચેતવણીને ધ્યાનથી સાંભળો.



પૂર દરમિયાન

- પાણીને શુદ્ધ કરવાની દવાઓ, સૂકો નાસ્તો, બાળકો માટે દૂધનો પાવડર, અન્ય જરૂરી સામાન અને પ્રાથમિક સારવારની સામગ્રી હાથવગી રાખો.
- પૂર સમયે પાણી પ્રદૂષિત થઈ જતું હોવાથી હમેશાં ઉકાળેલું પાણી જ પીઓ. પાણીને જંતુરહિત કરવા માટે કળી ચૂનો અથવા ક્લોરિનની ટીકડીનો ઉપયોગ કરો.
- તરતા આવડતું હોય તો પણ પૂરનાં પાણીમાં પડવું નહિ તથા ઇલેક્ટ્રિક સાધનો ચાલુ કરવા નહીં.

પૂર ઓસરી ગયા પછી

- સાપથી સાવચેત રહો. વિસ્તારોમાં પાણી ભરાતાં સાપ ધરના કોરા ભાગમાં આવીને ભરાઈ શકે છે.
- કોઈ પણ જગ્યા પર જતાં પહેલાં સલામત રસ્તાની જાણકારી મેળવી લો.
- રસ્તે ચાલતા હાથમાં લાકડીનો ટેકો રાખો, જેથી ખાડા-ગાબડાવાળી જગ્યામાં પડી ન જવાય.
- ઉકાળેલું પાણી પીવું.





દુકાળ વિશે



દુકાળ એટલે શું?

આપણા સૌની જરૂરિયાત કરતાં ઓછો વરસાદ પડે એટલે દુકાળ પડ્યો કહેવાય.

દુકાળ પડે એટલે પાણીની તંગી ઊભી થાય, ખેતીના પાક નિષ્ફળ જાય એટલે લાંબા ગાળે અનાજની પણ તંગી ઊભી થાય. ખેતરોમાં કશું કામ ન રહે એટલે ગામડાંના લોકોએ રાહતકામોમાં મજૂરીએ જવું પડે. લોકોને ખાવાનાં સાસાં થાય, બાળકોએ ભણતર મૂકીને કમાણી માટે મજૂરીએ જવું પડે, સૌનું આરોગ્ય બગડે એવી અનેક મુશ્કેલી દુકાળથી ઊભી થાય.



વરસાદી પાણીના સંગ્રહના ફાયદા

- વરસાદી પાણી ગુણવત્તાની દૃષ્ટિએ ખૂબ ઉત્તમ હોય છે.
- બહેનોએ દૂર-દૂર સુધી પાણી લેવા જવું પડતું હોય ત્યાં આ રીતે સંગ્રહાયેલું પાણી સમય અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ ઘણું ઉપયોગી નીવડે છે.

વરસાદી પાણીના સંગ્રહ માટેની વિવિધ રીતો

- સિંચાઈ માટે ખેતરમાં આડબંધ કે પાળા બાંધીને.
- ગામમાં ઘરવપરાશ માટે તળાવને ઊંડું કરીને, ખારાશનો પ્રશ્ન હોય તો તેમાં તળિયે પ્લાસ્ટિક પાથરીને, ફૂવાને રિચાર્જ કરાવીને.
- પીવાના પાણીની જરૂરિયાત માટે ઘરના આંગણામાં વરસાદી પાણીના ટાંકા બાંધીને.

દુકાળનો સામનો કરવાનો
સૌથી સારો ઉપાય છે - જ્યારે
જેટલો વરસાદ પડે, ત્યારે
તેટલા વરસાદનો સંગ્રહ.



પાણીની તંગી એટલે
તમામ મુશ્કેલીઓ

સલામત શાળા
સલામત ગુજરાત



ભૂકંપ સમયે આટલું યાદ રાખો...



આ તો છે વાત

ભૂકંપ

ની... તો ચાલો જાણીએ.

ભૂકંપ આવે ત્યારે કદીને નાસભાગ કરવી નહીં. કર્યા વિના, વિચારીને, ઝડપથી પગલાં લેશો તો ભૂકંપથી તમને કોઈ નુકસાન નહીં થાય.

જો તમે ઘર/શાળાની બહાર હો તો ખુલ્લા મેદાન જેવી જગ્યાએ પહોંચી જાવ.

ભૂકંપ આવે તે પહેલાં

- ભાંગતૂટ થાય તેવી વસ્તુઓ કબાટમાં રાખો.
- દીવાલ પરનાં ચિત્રો, અરીસા, શૉ-પીસ, લાઇટ-ફીટિંગ વગેરે પલંગ અને બેસવા-ઊઠવાની જગ્યાથી દૂર રાખો અને તેમને વધુ મજબૂત રીતે દીવાલ સાથે જડી દો.
- ઊંચી છાજલી પર ભારે ચીજવસ્તુઓ રાખશો નહીં.

ભૂકંપ અનુભવો ત્યારે

- ઉપરથી નીચે પડે તેવી ચીજવસ્તુઓથી દૂર ખસી જાવ અને ઊંચા મજબૂત ટેબલ કે પલંગ નીચે આશ્રય લો.
- ભૂકંપ અનુભવાય ત્યારે તમે બહાર હો તો મોટાં મકાન, વૃક્ષો, મોટાં છાપરાં, વીજળીના તાર વગેરેથી દૂર ચાલ્યા જાવ.

ભૂકંપ આવે ત્યારે જો તમે ઘર/શાળામાં હો અને તરત બહાર જઈ શકાય તેમ ન હોય તો સલામત સ્થળો :

- વજનદાર ટેબલ કે પલંગ નીચે ધૂસી જવું.
- ઘર/શાળાના ઓરડાના ખૂણાઓમાં ઊભા રહેવું.
- ઘર/શાળાની અંદરના થાંભલા કે ટેકારૂપ દીવાલની આડમાં ઊભા રહેવું.

અસલામત સ્થળો :

- વજનદાર કબાટ કે ઘોડા પાસે ન રહેવું તેમ જ કાચનાં બારીબારણાં પાસે ઊભા ન રહેવું.
- સળગી ઊઠે તેવા ગેસના ચૂલા જેવાં સાધનો પાસે ન રહેવું.
- સીડીઓ કે લિફ્ટમાં ઊભા ન રહેવું.



ભૂકંપ ઓસરી ગયા પછી

- તમને પોતાને ઈજા થઈ ન હોય તો બીજા ઈજાગ્રસ્ત કે ફસાયેલ લોકોને મદદ કરો.
- વૃદ્ધો, અપંગો અને બાળકોની ખાસ સંભાળ લો.
- ટેલિફોનનો ઉપયોગ અત્યંત મહત્વની વાતચીત પૂરતો જ કરો.

ડ્રોપ, કવર અને હોલ્ડ પદ્ધતિ
જમીન પર સૂઈ જાઓ, ટેબલ હેઠળ કવર લો અને જ્યાં સુધી ધુજારી બંધ ન થાય ત્યાં સુધી હોલ્ડ ઓન કરો.



Education Department
Government of Gujarat



unicef | for every child

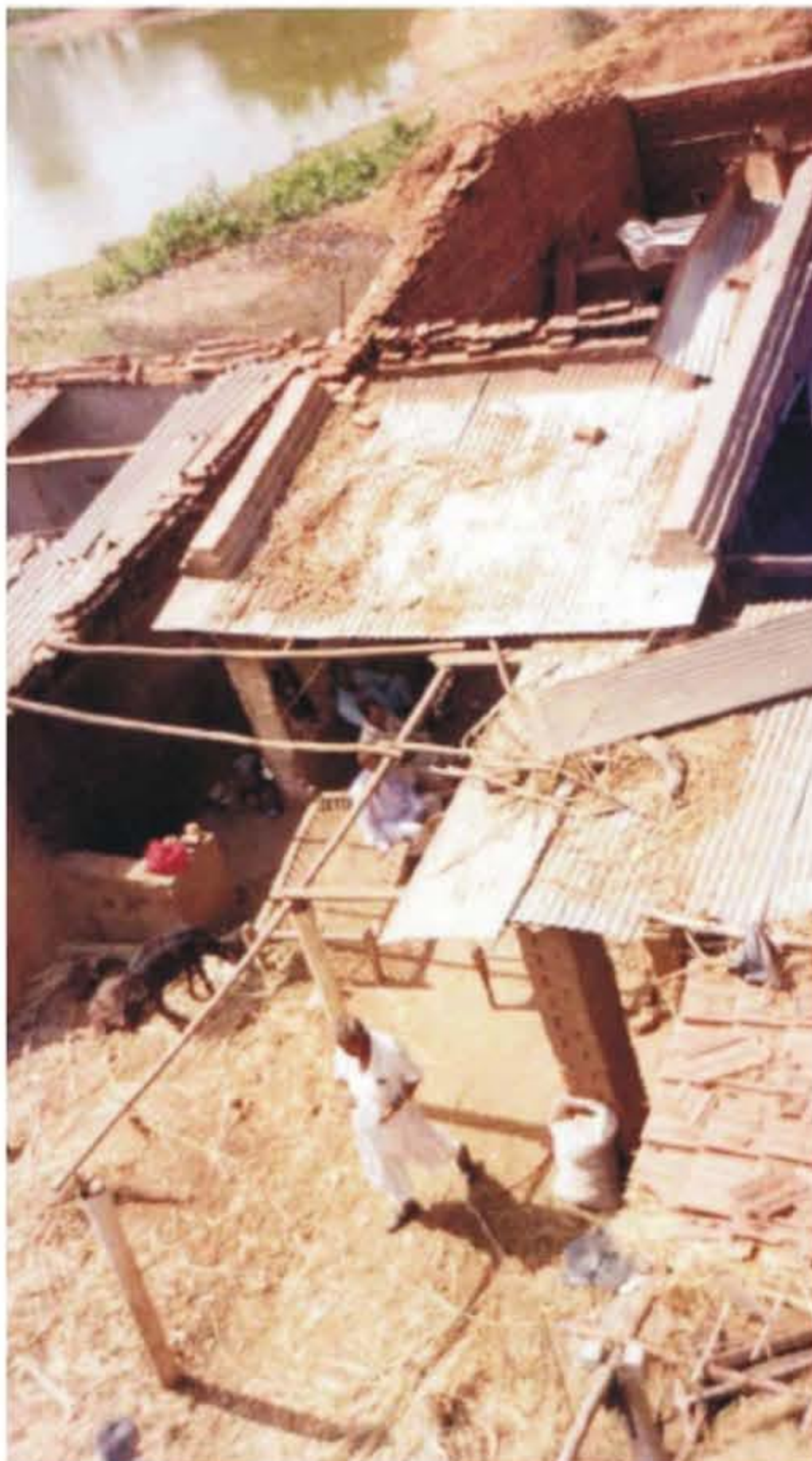


વાવાઝોડું

થી કેવી રીતે બચવું?

વાવાઝોડું શું છે?

વાવાઝોડું સમુદ્રો પર ઉત્પન્ન થતું તોફાન છે, જે હવાના દબાણથી દરિયા કિનારાના વિસ્તારો પર પહોંચે છે.



વાવાઝોડું આવે તે પહેલાં



- વાવાઝોડાને આવતું અટકાવી શકાતું નથી. પરંતુ તેની આગાહી થઈ શકે છે. જેના આધારે વાવાઝોડાની અસરોને શક્ય હોય તેટલી ઘટાડવા માટે પગલાં ભરી શકાય છે.
- વાવાઝોડાથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી.
- નદીના કિનારે કે દરિયાકિનારાથી દૂર રહો.
- અફવા ફેલાવો નહીં તથા વાવાઝોડાની જાણકારી બીજા લોકોને આપતા રહો.
- પીવાના પાણીનો જથ્થો ભરી રાખો.

વાવાઝોડું આવે તે સમયે

શું કરવું ?



- જો તમે ઘર/શાળામાં હોવ તો તુરંત ઓરડાના બારી-બારણાં બંધ કરી દો.
- જો તમે ઘરની બહાર હો તો તુરંત નજીકના કોઈ સલામત મકાનમાં આશરો લો.
- વાવાઝોડાના સમયે ચહેરાનો ભાગ કપડાંથી ઢાંકી દેવો જોઈએ કે જેથી ધૂળની રજકણો આંખ / મોંમા ના જાય.

શું ના કરવું ?



- વાવાઝોડાની ચેતવણી મળે તે પછી ઘરના વડીલોને પૂછ્યા વિના ઘરની બહાર જશો નહીં.
- વાવાઝોડા સમયે શાળામાં હો તો શિક્ષકની સૂચનાનું બરાબર પાલન કરો.
- ઝાડ નીચે કે જૂનાં મકાનો નીચે આશરો લેશો નહીં.

જ્યાં સુધી તમને
કહેવામાં ન આવે
ત્યાં સુધી શાળા
છોડશો નહીં.





અરે,

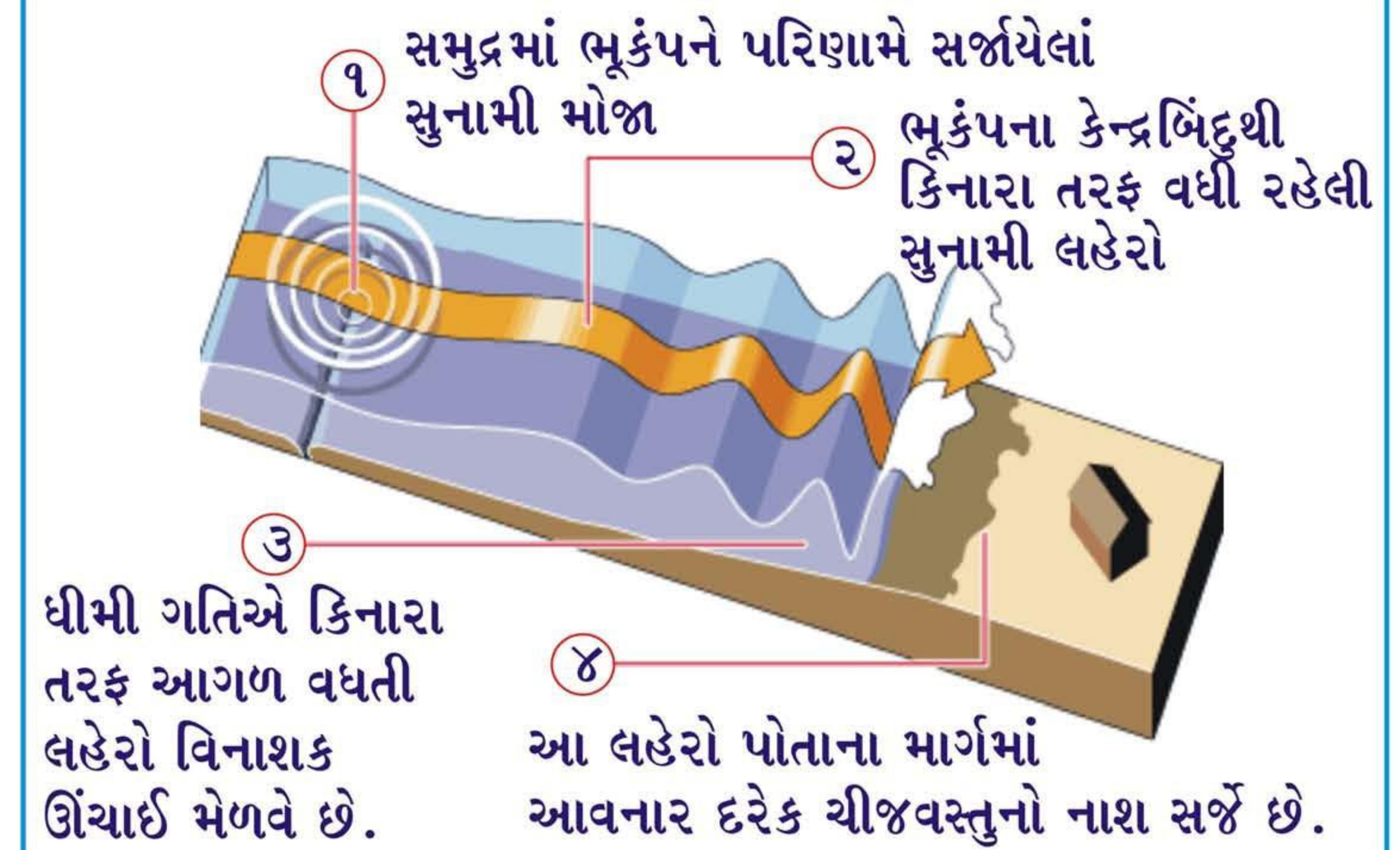
સુનામી!

ચાલો જાણીએ
કેમ આવે છે?

**ભૂકંપના કારણે
દરિયામાં તોફાનની
પરિસ્થિતિ સર્જતા
કિનારાના વિસ્તારોમાં
દરિયામાં ઊછળતા
તોફાની મોજાંઓને
કારણે સુનામીની
પરિસ્થિતિ સર્જાય છે.**

સુનામી પહેલાં

- પાણીને રોકી રાખવા માટે રેતીની થેલીઓ તૈયાર રાખવી.
- જરૂરી સાધન-સામગ્રી જેવી કે ખાદ્ય-ચીજો, પીવાનું પાણી, દવાઓ, પ્રાથમિક સારવારની પેટી વગેરે તૈયાર રાખવાં.
- દરિયાકિનારે નાળિયેરીના અને ચેરનાં વૃક્ષો (મેનગ્રુવ્સ) જેવી વનસ્પતિના ઉછેરને પ્રોત્સાહન આપવું.



સુનામી દરમિયાન

- પાણી ભરાઈ ગયાં હોય તેવા વિસ્તારોમાં વીજળીનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરતી વખતે સાવચેતી રાખવી.
- પાણી ભરાઈ રહ્યાં હોય તેવા વિસ્તારોમાં ચાલવા કે તરવાનું સાહસ કરવું નહીં.

સુનામી પછી

- સુનામી પછી પાણીના સંપર્કમાં આવ્યો હોય તેવો ખોરાક ખાવો નહીં તથા ઉકાળેલું પાણી જ પીવું.
- કોઈપણ જગ્યા પર જતા પહેલાં સલામત રસ્તાની જાણકારી અધિકારી પાસેથી લઈ લેવી.

**રેડીયો /
ટેલીવીઝનની
આગોતરી
ચેતવણી
સાંભળતા રહો
અને માહિતીથી
વાકેફ રહો.**





હવે મને ખબર પડી કે લૂ

લાગે તો શું થાય?



લૂ લાગવા (ગરમી)નાં લક્ષણો

- ગરમીની અળાઈઓ નીકળવી.
- ખૂબ પરસેવો થવો અને અશક્તિ લાગવી.
- માથુ દુઃખવું, ચક્કર આવવા તથા ઊલટી થવી.

આવો
સૌ સાથે
મળીને
ગરમી સામે
લડીએ

લૂથી બચવા માટેની ઇમરજન્સી કીટ પાણીની બોટલ છત્રી અથવા ટોપી



ગ્લુકોઝ/ઇલેક્ટ્રોલાઇટ/ઓરલ રીહાઇડ્રેશન

લૂ લાગે ત્યારે શું કરવું જોઈએ? ✓

- ગરદન, પેટ અને માથા પર ભીનું અથવા ઠંડું કપડું મૂકવું.
- વ્યક્તિને છાસ, લીંબુનું પાણી, નારિયેળનું પાણી, વરિયાળી, કાચી કેરી, ગુલાબ, ખસ કે પછી કાળી દ્રાક્ષનો સરખત વગેરે પીવડાવવા.
- લૂ લાગેલી વ્યક્તિને છાંયડામાં સૂવાડી દેવી.
- નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- હળવો ખોરાક લેવો. વધુ પાણીની માત્રા હોય તેવા ફળ જેવા કે - તડબુચ, ટેટી, લીંબુ, સંતરા, મોસંબી વગેરેનું સેવન કરવું.
- તબિયત સારી ન લાગે કે પછી ચક્કર આવે તો તરત ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી સારવાર લેવી.

લૂ લાગે ત્યારે શું ના કરવું જોઈએ? ✗

- ભારે ગરમીમાં, તડકામાં ઘરની બહાર નીકળવું નહીં.
- ગરમી વધારે હોય ત્યારે વધુ પડતા શ્રમવાળા કામ કરવા નહીં.
- ચા, કૉફી, માદક પીણાં વગેરેનું સેવન કરવું નહીં.
- વ્યક્તિ પાણીની ઊલટી કરે, બેહોશ થઈ ગઈ હોય તો તેને કંઈ પણ ખાવા કે પીવા માટે આપવું નહીં.



ઇમરજન્સીમાં ૧૦૮
પર ફોન કરો.





આગ ને કેમ અટકાવવી? અને કેવી રીતે બચવું?

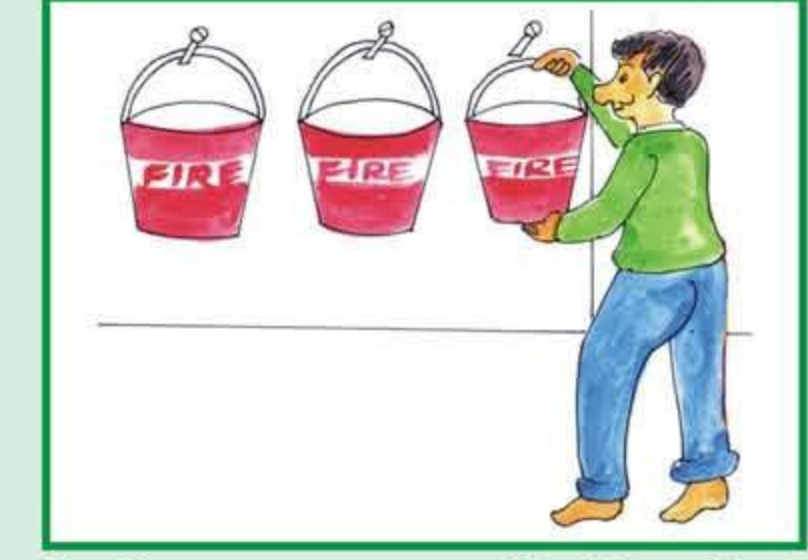


આગ લાગે ત્યારે સ્વબચાવ માટે શું કરવું?

- ૧ 'ભીનો રૂમાલ' મોં પર બાંધી લેવાથી ધુમાડો શરીરમાં જતો અટકે છે અને લાંબા સમય સુધી ધુમાડા વચ્ચે રહી શકાય છે.
- ૨ 'ભીનો ધાબળો કે ચાદર' શરીર પર ઓઢી લેવાથી આગથી શરીરને દાઝતું અટકાવી શકાય છે સાથે ધુમાડાથી પણ બચી શકાય છે.
- ૩ 'શર્ટ કે અન્ય કોઈ કપડુ' ઉતારીને તેમાંથી દોરડું બનાવીને બિલ્ડીંગ પરથી નીચે ઉતારી શકાય છે.
- ૪ 'ગોઠણીયા ભેર ચાલો' આગની લપટો મોટાભાગે ઉપર તરફ હોય છે આથી આગથી બચવા 'ગોઠણીયા ભેર ચાલો'.
- ૫ 'ધુમાડાની ઉલ્ટી દિશામાં ચાલો' ધુમાડો જે દિશામાં જઈ રહ્યો તે દિશામાં ચાલવાની જગ્યાએ ધુમાડાની ઉલ્ટી દિશામાં ભાગવું જોઈએ.
- ૬ 'નળ ચાલુ કરીને' પાણી પાસે બેસી રહેવાથી પણ આગ સામે ટકી શકાય છે.

Source: Divya Bhaskar Newspaper.

✓ શું કરવું



રેતી તથા પાણીની ડોલ ભરીને હાથવગી / તૈયાર રાખો.



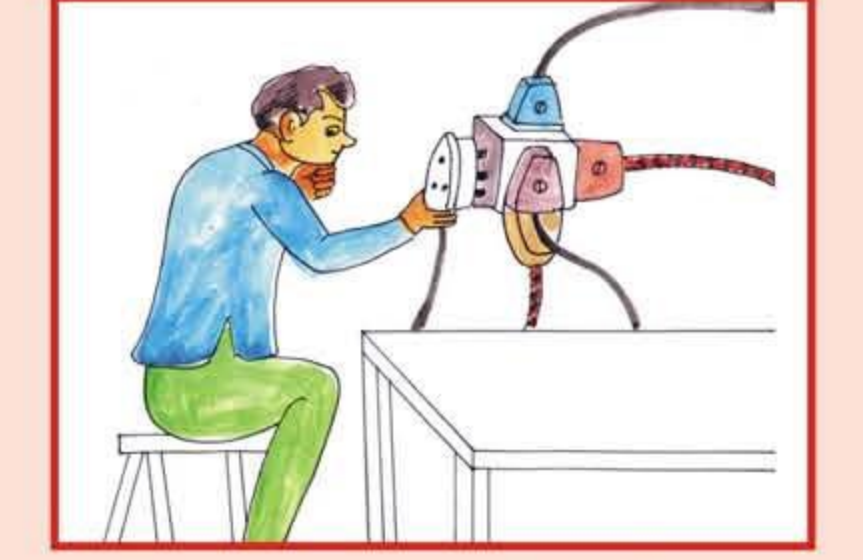
આગ લાગવા પર “ઊભા રહો, ઝૂકી જાવ અને આંખો ટો” આ સિદ્ધાંતનું પાલન કરો.



Photo Credit: AIDMI

ઓરડામાં ધુમાડો ભરાવાથી ઘુંટણ ઉપર બળ રાખી આગળ ખસો.

✗ શું ના કરવું



વીજળીના પ્લગમાં એક કરતાં વધારે વાયરો લગાવવા નહીં.



ઘાબા ઉપર વધારે દિવસો સુધી કચરો ભેગો થવા દેવો નહીં.



ઘેરાયેલા, સાંકડા સ્થાનો ઉપર ફટાકડાં ફોડવા અને સિગારેટ/બીડી જ્યાં ત્યાં નાંખવી નહીં.



Education Department
Government of Gujarat



unicef | for every child



ડેંગુથી બચવાના ઉપાયો

ડેંગુ

1 પાણીની ટાંકીની નિયમિત સાફસફાઈ કરવી જોઈએ.

2 મચ્છરનાશક દવાનો છંટકાવ કરવો જોઈએ.

3 હાથ અને પગ ખુલ્લા રહે તેવા કપડા પહેરવા જોઈએ નહીં.

4 સૂતી વખતે મચ્છર જાળીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શું કરવું જોઈએ? ✓

૧. રસોડામાં બચેલો ખોરાકનો સારી રીતે નિકાલ કરવો જોઈએ.
૨. મચ્છર એકઠા થવા ન દો.
૩. બાળકોએ નિયમિતપણે પૂરતા ફળોનો રસ, હલકો પરંતુ પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઈએ.
૪. ડેંગુના ઈલાજ માટે નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે જ દવા લેવી.
૫. મચ્છર ભગાડતી કોઈલ્સ, મેટ, અને અગરબત્તીનો ઉપયોગ કરવો.

ડેંગુના દર્દીએ શું ના કરવું જોઈએ? ✗

૧. તાવ આવે ત્યારે દાક્તરે સૂચવ્યા સિવાયની અન્ય કોઈ દવા લેવી નહીં.
૨. ભારે ખોરાક ન ખાવો જોઈએ.

૧. ડેંગુ એક ખૂબ જ ખતરનાક બીમારી છે, મચ્છર દ્વારા ડેંગુનો વાયરસ ફેલાવે છે.
૨. ડેંગુમાં તાવની તીવ્રતા ઘણી વધારે હોય છે અને નબળાઈની સાથેસાથે ચક્કર આવવા, ઊલટી થવી, સાંધામાં દુઃખાવો, ચામડી પર લાલ ચકામા પણ પડી જાય છે.

Source: National Health Portal



Education Department
Government of Gujarat



unicef | for every child



બાળકો માટે માર્ગ સલામતી : શું કરવું? અને શું ના કરવું?

✓ શું કરવું

ટ્રાફિક
સિગ્નલનું
પાલન
કરવું.



હેલ્મેટ
અવશ્ય
પહેરવું.

X શું ના કરવું

વાહન
ચલાવતી
વખતે
મોબાઈલનો
ઉપયોગ
કરવો નહીં.



જ્યારે પણ તમે સડક પાર કરો ત્યારે...

૧. વિચારો

સડક પાર કરવા માટે સલામત સ્થળ કયું છે? હું ક્યાંથી દરેક વાહનોને સંપૂર્ણપણે જોઈ શકું છું? એ નક્કી કરો કે તમે ક્યાંક પાર્ક કરેલી કારની પાછળ સંતાઈ ગયા તો નથી?



૨. થોભો

જ્યાંથી તમે સડક પાર કરવા માંગો છો, તેના કિનારા પર જ થોભો.



૩. જુઓ અને વિચારો

બંને બાજુ જુઓ કે કોઈ વાહન આવી રહ્યું નથી ને?



૪. પ્રતિક્ષા કરો

સડક પરથી બધાં વાહનોને પસાર થવા દો તથા સડકને વાહન વગરની થવા દો.



૫. સડક પાર કરો

સડક પર સીધા ચાલીને સડક પાર કરો.



૬. જોવાનું અને સાંભળવાનું ચાલુ રાખો

જ્યાં સુધી તમે સડક પાર કરીને બીજી બાજુ પહોંચી ના જાવ ત્યાં સુધી સડકની બંને બાજુ જોવાનું ચાલુ રાખો.





પોકસો ઇ-બોક્સ

સાવચેતીથી પોતાની જાતને સલામત રાખો
Protection of Children from Sexual Offences (POCSO)

પોકસો ઇ-બોક્સ એટલે શું?

નેશનલ રાઈટ્સ પ્રોટેક્શન ઓફ ચાઈલ્ડ રાઈટ્સ (એન.સી.પી.સી.આર.)એ “પોકસો ઇ-બોક્સ” વિકસાવ્યો છે. બાળકોના જાતીય સતામણી (Protection of Children from Sexual Offences-POCSO) અધિનિયમ, 2012 હેઠળ જાતીય સતામણીના કોઈ પણ કેસની જાણ કરવા માટે પોકસો ઇ-બોક્સ એક સરળ અને સીધો માધ્યમ છે. એન.સી.પી.સી.આર.ની વેબસાઈટના હોમ પેજમાં તે મુખ્યત્વે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

“પોકસો ઇ-બોક્સ” પર ક્લિક કરવાથી
“ચિત્ર પસંદ કરો”નું ફોર્મ ભરવાનું રહેશે.

When you get an unsafe touch, you may feel
bad, confused and helpless

You need not feel "bad" because it's not your fault



શું તમને કોઈ હેરાન કરે છે, બતાવો, કોણ અને કેવી રીતે?

ચિત્ર પસંદ કરો

ઓછામાં ઓછા એક ચિત્ર વિકલ્પ પસંદ કરી, આ ફોર્મ ભરો અને ફરિયાદ નોંધાવવા માટે સબમિટ બટન પર ક્લિક કરો.

ખેલ મેદાન / દુકાન / રોડ
Playground / Shop / Road



શાળા / ટ્યુશન
School / Tuition



બ્લેકમેલ
Blackmail



શાળાની બસ / વાન વગેરે
In School Bus/Van/etc



પરિવારના સભ્ય / સંબંધી / અન્ય
Family Member/Relative/Others



ઈન્ટરનેટ / ફોન
Internet / Phone



બોક્ષ 2 નામ

બોક્ષ 3 ફોન નંબર

બોક્ષ 4 ઈ-મેલ

બોક્ષ 5 ઘટનાનું સંક્ષિપ્તમાં વર્ણન કરો.

95q9f આપેલ સીક્યોરીટી કોડ બોક્ષમાં ટાઈપ કરો.

6. નીચેનું બટન દબાવો / Click on Submit



ફોર્મ સબમીટ થયા બાદ ફરિયાદ નોંધણી નંબર સાથે ફરિયાદ નોંધાવવામાં આવી છે તે પ્રદર્શિત થશે.

જો તમારી પાસે મોબાઈલ નં. અથવા ઈ-મેલ આઈડી ના હોય તો તમે નીચે જણાવેલ નંબર પર સંપર્ક કરી શકો છો :

ટોલ ફ્રી : **1800115455**

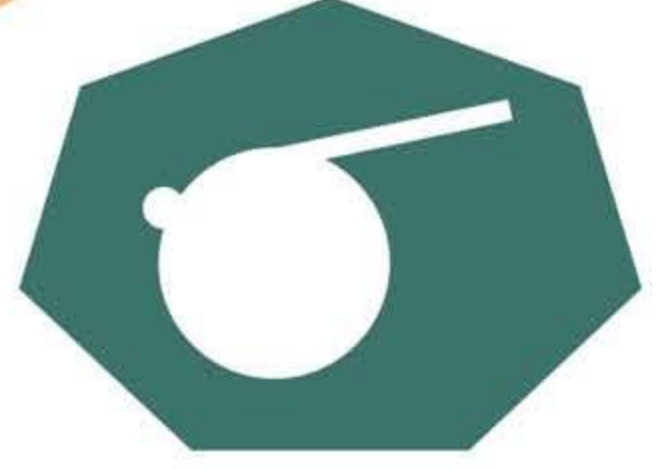
મોબાઈલ નં. : **9868235077**

ચાઈલ્ડ લાઈન : **1098** ઈમરજન્સી માટે સંપર્ક કરો : **100**

વધુ માહિતી માટે જુઓ : <http://ncpcr.gov.in/index2.php>



આફત સમયે ઉપયોગી ચીજવસ્તુઓ



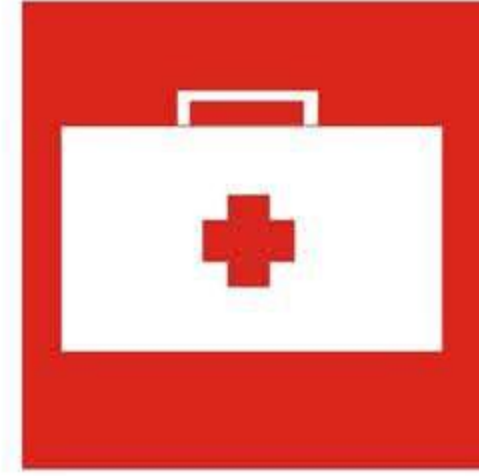
સિસોટી : આમ તો રમતનું સાધન, પણ આફતમાં મદદ મેળવવામાં ભારે કામ લાગે.

અગ્નિશામન યંત્ર : દરેક શાળામાં આ સાધન તો હોવું જ જોઈએ, શિક્ષકો અને બાળકોએ તેનો ઉપયોગ કરતા શીખવું જ.



રેડિયો : આફત સમયે ટીવી કે ફોન કશું ન ચાલે ત્યારે આફતના સાચા સમાચાર મેળવવામાં રેડિયો સૌથી વધુ કામ લાગે.

દવાની પેટી : પ્રાથમિક સારવાર માટે આ કહેવાય જાદૂઈ પેટી. મોટેરાં સારવાર આપે અને છોકરાં એમાં મદદ કરે તો રંગ રહી જાય.



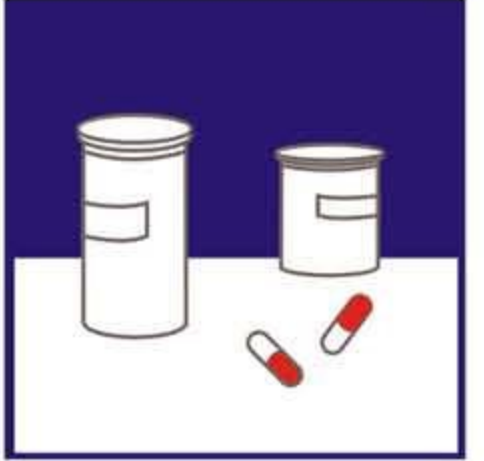
ટેલિફોન : ઘેર ફોન હોય કે ન હોય, એનો ઉપયોગ કરતાં અને તેનાથી મદદ મેળવતાં શીખી લઈએ તો અણીના સમયે કામ લાગે.

ટોર્ચ : આફત ત્રાટકે તો વીજળી થઈ જાય ફૂલ, ત્યારે કામ લાગે આ ટોર્ચ. જોજો, તેના પાવર હાથવગા રાખવાનું ભૂલાય નહીં.



અગત્યના કાગળ : ઘરનાં મોટેરાંને કહો કે બચતનાં કાગળિયાં, પાસબુક વગેરે પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં સાચવી રાખે, જેથી આફત સમયે તરત લઈને ઘર બહાર દોડી શકાય.

દવા : ઘરનાં વડીલોને જે દવા રોજરોજ નિયમિત લેવાની હોય તે આફતમાં હાથવગી ન હોય તો વળી નવી આફત ઊભી થઈ શકે.



પાણી : આફત સમયે ચોખ્ખું પાણી માંડ મળે. આવે સમયે કામ લાગે તે માટે એક-બે દિવસ ચાલે તેટલું પીવાનું પાણી અલગ રાખી મૂકવું જોઈએ, પણ એ પાણીને નિયમિત બદલવાનું ભૂલશો નહીં.

કોરો નાસ્તો : આફતમાં રસોઈ કરવાનું મુશ્કેલ થઈ જાય, આવે સમયે કામ લાગે અગાઉથી તૈયાર રાખેલો કોરો નાસ્તો.





શું તમારી શાળા સલામત છે : તપાસો

હાલા બાળકો! તમારા મંતવ્યો ખરાં (✓) અથવા (×) ખોટા ની સંજ્ઞા દ્વારા બોક્ષમાં દર્શાવો.

- ☐ ૧. શું તમારી શાળામાં પીવા અને ખાવાનું બનાવવા (ખોરાક રાંધવા) માટેનું ચોખ્ખું પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે?
- ☐ ૨. શું તમારી શાળામાં મધ્યાહ્ન ભોજન પૌષ્ટિક અને ગુણવત્તાવાળું હોય છે?
- ☐ ૩. શું તમારી શાળામાં અગ્નિશમન યંત્ર લગાવેલ છે?
- ☐ ૪. શું તમારી શાળામાં ભારે જોખમવાળી જગ્યા (લેબોરેટરી અને રસોડામાં)એ અગ્નિશમન યંત્ર ઉપલબ્ધ છે?
- ☐ ૫. શું તમારી શાળામાં આગની / આકસ્મિક ચેતવણી માટેનું આલાર્મ ઉપલબ્ધ છે?
- ☐ ૬. શું તમને આફત આવે તે સ્થિતિમાં શાળામાંથી બહાર નીકળવાના રસ્તાની ખબર છે?
- ☐ ૭. તમારી શાળાનું ભોંયતળિયું (ફ્લોર) નિયમિત સ્વચ્છ હોય છે?
- ☐ ૮. શું તમારી શાળામાં આપત્તિ વ્યવસ્થાપન યોજના છે ?
- ☐ ૯. શું આપની શાળામાં આપત્તિ સુરક્ષા ટીમ બનાવવામાં આવી છે?
- ☐ ૧૦. શું તમે અગત્યના ફોન નંબર (કટોકટી સંપર્ક નંબર) ૧૦૮, ૧૦૧, અને ૧૦૦ વિશે જાણો છો?

- ☐ ૧૧. શું તમારી શાળામાં દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશેષ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે?
- ☐ ૧૨. શું તમારી શાળાનો રસ્તો પહોળો અને વિસ્તૃત છે?
- ☐ ૧૩. શું તમારી શાળાના બહારના રસ્તા ખુલ્લા અને અવરોધ વગરના છે?
- ☐ ૧૪. શું તમારી શાળામાં ચારે બાજુ દિવાલ / વાડ બનાવવામાં આવી છે?
- ☐ ૧૫. શું તમારા વર્ગખંડમાં આવવા / જવા માટે દરવાજા બહારની બાજુ ખુલે છે?
- ☐ ૧૬. શું શાળાના પગથિયાં અને રેલીંગ સુરક્ષિત છે?
- ☐ ૧૭. તમારી શાળામાં ખુલ્લા ઇલેક્ટ્રિક વાયર અને કેબલ નથી ને?
- ☐ ૧૮. તમારી શાળામાં ઇલેક્ટ્રિક વાયર અને કેબલ યોગ્ય રીતે બંધાયેલા છે?
- ☐ ૧૯. તમારી શાળામાં ગલીઓ, સીડીઓ, વર્ગખંડનો દરવાજો અને કટોકટીના સમયના દરવાજામાં કોઈ અવરોધ છે?
- ☐ ૨૦. શું તમારી શાળામાં પ્રાથમિક સારવાર પેટી (ફર્સ્ટ એઈડ કિટ્સ) ઉપલબ્ધ છે?
- ☐ ૨૧. આફત સમયે શું કરવું તેનો આપને ખ્યાલ છે?
- ☐ ૨૨. તમારી શાળામાં ખુલ્લું મેદાન છે?
- ☐ ૨૩. શું તમને તમારા ઘરનો / વાલીનો ફોન નંબર યાદ છે?



ચાલો આપણી શાળાને સલામત બનાવીએ!



કચરો

સ્વચ્છ શાળા સલામત શાળા પાણીજન્ય રોગો

✓ શું કરવું



કચરો કચરાપેટીમાં જ નાખવો.



થૂંકવા હમેશાં થૂંકદાનીનો ઉપયોગ કરવો.



રિસાયકલ થતી વસ્તુનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો.

✗ શું ના કરવું



કચરો જ્યાં ત્યાં નાખવો નહીં.



રસ્તા અને દિવાલ પર થૂંકવું નહીં.



પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

✓ શું કરવું



પાણી ઉકાળીને જ પીવું અને માટલામાંથી પાણી કાઢવા હમેશાં ડોયાનો ઉપયોગ કરવો.



જમતા પહેલાં સાબુથી હાથ અવશ્ય ધોવા.



શાકભાજી અને ફળફળાદી હમેશાં ધોઈને ખાવા અને રાંધેલો ખોરાક હમેશાં ઢાંકીને રાખવો.

✗ શું ના કરવું



ખુલ્લામાં શૌચક્રિયા કરવું નહીં.



વાસી અને ખુલ્લા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવા નહીં.



કોઈપણ અજાણ્યા સ્ત્રોતોનું પાણી પીવું નહીં.



પ્રાથમિક સારવારની પેટી



દરેક ઘરમાં પ્રાથમિક સારવારની પેટી હોવી જરૂરી છે. ઉપરાંત ઘરના દરેક સભ્યને તેના ઉપયોગની જાણકારી હોવી જોઈએ. જ્યારે પણ આ પેટી (કીટ)નો ઉપયોગ કરીએ ત્યારે તેમાંથી વપરાયેલ વસ્તુની નોંધ રાખી તે અનુસાર પ્રાથમિક સારવારની પેટીને ફરી તૈયાર કરવી.

પ્રાથમિક સારવારની પેટીમાંના જરૂરી સાધનો

૧. રબ્બરનાં હાથ-મોજા
૨. ગરમ પાટો
૩. શોષક કાપડ
૪. એન્ટીસેપ્ટીક ક્રીમ
૫. ડેટોલ લિક્વિડ
૬. ડેટોલ સાબુ
૭. ૩ ના પાટા
૮. એડહેસીવ ટેપ
૯. જંતુરહિત કાતર
૧૦. જંતુરહિત ચીપિયો
૧૧. થર્મોમીટર
૧૨. એન્ટીબાયોટીક ગોળીઓ



છુપાયેલા શબ્દોને શોધો

ધ	મા	કો	પૂ	ર્વ	ત	ર	નિ
સ	વા	મ	વા	ર	ઝ	વા	મી
મી	વા	સુ	ના	મી	ર	મ	ત
તા	ઓ	આ	કુ	ણ	ક	હા	બી
પ	કું	ગ	કા	મ	જો	ખ	મ
મી	કુ	ચા	ળ	ધી	સ	તા	ફે
સ	ખ	ખી	ક	ર	મ	શુ	આ
મા	ક્ષ	ર	ગ	ક્ષ	વી	ટા	ફે
જ	દ	મ	સ	ક	ર	મી	ત
ખ	ર	અ	તા	ભી	ભૂ	કં	પ

અહીં નીચે જણાવેલ કુલ ૧૦ શબ્દો છુપાયેલા છે તે આડી, ઊભી, અને ત્રાંસી હરોળમાં છે.

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| ૧. આફત | ૪. જોખમ | ૭. અસક્ષમતા |
| ૨. ભૂકંપ | ૫. વાવાઝોડું | ૮. સુનામી |
| ૩. નિવારણ | ૬. પૂર | ૯. દુકાળ |
| | | ૧૦. સક્ષમતા |

આફત સામે તૈયાર કોણ?



વહાલા બાલદોસ્તો,

કુદરતી આફતોથી ડરવું છે કે યોગ્ય આયોજન કરી તેની સામે લડવું છે? જે બાળદોસ્તોને કુદરતી આફતોનો સામનો કરતાં શીખવું હોય તે શરૂ કરે આ રમત.

બહુ જ સહેલી અને મજાની છે આ
રમત. બધા જ રમવાવાળા દોસ્તો થઈ
જાઓ તૈયાર અલગ અલગ રંગનાં
બટન અને એક પાસો લઈને. જે
ઉંમરમાં સૌથી નાનું હોય તે રમતની
શરૂઆત કરે. ત્યાર પછી વારાફરતી
બધા દાવ લેતા જાય અને ખાનાના
નંબર તથા લખેલી વિગત જેમ સૂચવે
તેમ કરતા જાઓ. સૌથી પહેલાં
વચ્ચેના કાયબા સુધી પહોંચીને
સાબિત કરો કે તમે છો આફત સામેના
ખરા લડવૈયા...



Education Department
Government of Gujarat



unicef  for every child

PREPAREDNESS PLAYS

Multy Hazard Preparedness Game

Game Courtesy:

International Decade for Natural Disaster Reduction