

☺ छात्रों के लिए:

- फायर अलार्म बजे तो घबराएं नहीं, लाइन में बाहर निकलें
- सीढ़ियों से शांति से उतरें, दौड़ें नहीं
- निकास (Exit) का रास्ता पहले से याद रखें
- अगर धुआं हो तो नीचे झुककर निकलें
- लिफ्ट का उपयोग बिल्कुल न करें
- किसी तार, स्विच या फायर यंत्र से न खेलें
- माचिस, लाइटर जैसी चीजें स्कूल में न लाएं
- कोई जलने या गैस की गंध आए तो तुरंत शिक्षक को बताएं
- आपातकाल में टीचर की बात ध्यान से सुनें और मानें
- कपड़ों में आग लग जाये तो Stop, Drop & Roll विधि का प्रयोग करें



शिक्षकों और स्टाफ के लिए:

- स्कूल में हर 3-6 महीने में फायर ड्रिल कराएं
- सभी क्लास में निकास योजना चिपकाएं और बच्चों को समझाएं
- फायर अलार्म, फायर एक्सटिंग्विशर और निकास द्वार की नियमित जांच कराएं
- साइंस लैब, किचन, और कंप्यूटर लैब में उपकरणों को सही तरीके से बंद करवाएं
- आपातकालीन नंबर जैसे 101 और 112 सभी कर्मचारियों को याद हों
- बच्चों को भगदड़ से रोकें और उन्हें सुरक्षित बाहर निकालें
- निकासी के बाद उपस्थिति दर्ज करें कि कोई बच्चा पीछे न रह जाए



भूकंप से सुरक्षा

“घबराएं नहीं, समझदारी से काम लें!”

छात्रों के लिए:

- भूकंप आते ही डेस्क, बेंच या मज़बूत टेबल के नीचे छिपें
- सिर और गर्दन को बैग या हाथों से ढकें
- भूकंप के बंद होने तक वहीं रुकें रहें, दौड़ें नहीं
- अगर खुले मैदान में हों तो पेड़, बिजली के खंभों और इमारतों से दूर रहें
- लिफ्ट का प्रयोग न करें
- बाहर निकलने के बाद अपनी कक्षा के साथ रहें और उपस्थिति दर्ज कराएं
- खिड़की, शीशे, पंखे या भारी अलमारी के पास न खड़े हों
- दीवारों के सहारे न खड़े हों – दीवारें गिर सकती हैं
- मोबाइल या बैग उठाने के लिए न रुकें



शिक्षकों और स्टाफ के लिए:



- छात्रों को DROP – COVER – HOLD अभ्यास नियमित कराएं
- हर कक्षा में सुरक्षित स्थान पहले से चिन्हित करें
- बच्चों को खिड़की, बोर्ड, फर्नीचर से दूर हटाएं
- आपदा के समय घबराएं नहीं, बच्चों को शांत करें
- भूकंप के बाद सभी छात्रों को लाइन में बाहर ले जाएं
- उपस्थिति जांचें और किसी भी घायल छात्र को प्राथमिक उपचार दें
- भवन का निरीक्षण करें और किसी संरचनात्मक क्षति की सूचना तुरंत दें

PROTECT
YOUR
HEAD &
NECK



वज्रपात सुरक्षा

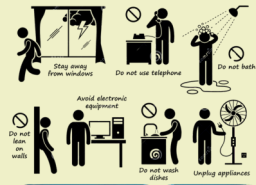
“घबराएं नहीं, समझदारी से काम लें!”

छात्रों के लिए:

- तेज बारिश या बिजली चमकते ही खुले मैदान से तुरंत हट जाएं
- स्कूल में रहते समय खिड़की-दरवाजे बंद करें
- अगर खुले में हैं तो पक्की इमारत या वाहन में शरण लें
- धातु की वस्तुएं (साइकिल, छाता, मोबाइल आदि) से दूर रहें
- दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर ज़मीन पर उकड़ूं बैठ जाएं (लेटें नहीं)
- पेड़ों के नीचे खड़े न हों
- किसी पेड़, पोल, टावर, हैंडपंप या बिजली के खंभे के नीचे खड़े न हों
- पानी में खड़े न रहें, विशेषकर खेत, पोखर, या जलजमाव वाली जगहों पर



Lightning Safety Tips (Indoor)

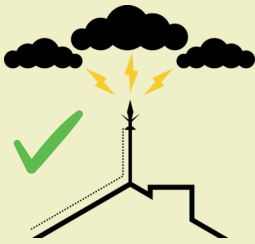


Lightning Safety Tips (Outdoor)



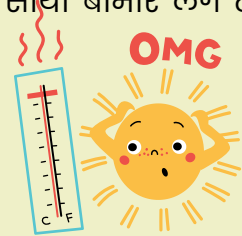
शिक्षकों और स्टाफ के लिए:

- दामिनी एप पर वज्रपात सम्बन्धी अपडेट देखते रहें
- मौसम विभाग की वज्रपात की चेतावनी पर ध्यान दें
- विद्यार्थियों को वज्रपात के समय बाहर खेलने, दौड़ने या मैदान में जाने से रोकें
- स्कूल की बिजली, साउंड सिस्टम, इंटरनेट आदि को बंद कर दें
- सभी छात्रों को सुरक्षित स्थान पर इकट्ठा करें
- पीने के पानी के लिए धातु के बर्तन का प्रयोग न करें
- ग्राम/शहरी क्षेत्र में वज्रपात रोधक यंत्र (Lightning Arrestor) लगाने के प्रयास करें
- मोबाइल, रेडियो, हेडफोन, तारवाले चार्जर आदि का उपयोग न करें



छात्र क्या करें:

- टोपी, स्कार्फ या छाता लेकर स्कूल आए।
- हल्के रंग और सूती कपड़े पहनें।
- पानी की बोतल हमेशा साथ रखें और बार-बार पानी पिएं।
- गर्मी में खेलकूद और दौड़ से बचें, विशेषकर दोपहर में 12-3 बजे तक।
- चक्कर, थकान या उल्टी जैसा महसूस हो तो तुरंत शिक्षक को बताएं।
- धूप में बैठने या खेलने से बचें – छांव में रुकें।
- खीरा, नींबू पानी, आम पन्ना जैसे ठंडे व पौष्टिक पेय लें।
- एक-दूसरे का ध्यान रखें – कोई साथी बीमार लगे तो सूचना दें।
- ओयली और जंक फूड आदि से बचें



शिक्षक / स्कूल स्टाफ क्या करें:

- छात्रों को गर्मी से बचाव के तरीके समझाएं – साप्ताहिक प्रार्थना सभा में दोहराएं।
- स्कूल की समय सारणी में बदलाव करें – दोपहर की गतिविधियाँ सीमित करें।
- बच्चों को धूप से दूर shaded area में बैठने के लिए प्रेरित करें।
- पानी पीने की सुविधा की जांच करें – सभी वाटर कूलर/घड़े भरवाएं।
- बच्चों को नियमित पानी पीने के लिए प्रेरित करें (घंटी या चेतावनी द्वारा)।
- किसी छात्र को चक्कर, उल्टी, पसीना या कमजोरी लगे तो तुरंत प्राथमिक उपचार दें और अभिभावकों को सूचित करें।
- स्कूल परिसर में घने पेड़ या टेंट जैसे अस्थायी छायादार स्थान सुनिश्चित करें।