



వ్యక్తిగత భద్రత విద్య



రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ
తెలంగాణ, హైదరాబాద్



రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ
తెలంగాణ, హైదరాబాద్



వ్యక్తిగత భద్రతా విద్య

కరదీపిక

శ్రీ టి. విజయ్ కుమార్, ఐ.ఏ.ఎస్.,
కమీషనర్, పాఠశాల విద్యాశాఖ
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

శ్రీ టి. క్రిష్ణ ప్రసాద్, ఐ.పి.ఎస్.,
డి.జి.పి. & చైర్మన్, రోడ్ సేఫ్టీ అథారిటీ,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.



రోడ్ సేఫ్టీ అథారిటీ,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.



ట్రాఫిక్ పోలీస్ శాఖ
తెలంగాణ, హైదరాబాదు.



రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ
తెలంగాణ, హైదరాబాదు.

ముందుమాట

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు కాబట్టి, వారిని కాపాడవలసిన బాధ్యత సమాజంపై ఎంతగానో ఉంది. పిల్లల పట్ల జరుగుతున్న ప్రమాదాలను దృష్టియందుంచుకొని వివిధ సందర్భాల్లో తమకు తామే ఎలా జాగ్రత్తపడాలో మరియు పిల్లలు/ విద్యార్థులు ప్రమాదాల బారిన పడకుండా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు వారి పట్ల ఎలా నడుచుకోవాలో తెలియజేసే విషయాలపై అవగాహన కల్పించాలనుకునే ముఖ్య ఉద్దేశ్యంతో రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ వారి సహకారంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ట్రాఫిక్ పోలీస్ శాఖ ఈ కరదీపికను రూపొందించింది.

ఈ కరదీపికలో 'ఇంటి వద్ద భద్రత, ఇరుగుపొరుగు వారితో జాగ్రత్తగా ఉండటము, పాఠశాల భద్రత, లిఫ్ట్ వాడటంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, నీరు - జాగ్రత్తలు, సైకిళ్ళను ఉపయోగించటం - నియమాలు, నీటి వద్ద జాగ్రత్తలు, కాలిన గాయాల బారినపడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, వ్యక్తిగత భద్రత, వ్యక్తిగత భద్రతకై బంగారు నియమాలు, రహదారి భద్రత' వంటి అంశాలను గురించి ఇందులో తెలియజేయాలనే ఆశయంతో పొందుపర్చినది.

ఈ కరదీపిక ద్వారా విద్యార్థులు తమ భద్రతతో పాటు ఇతరుల భద్రతకు కూడా సహాయపడగలరని, తద్వారా ప్రమాదాలు నివారించబడతాయని ఆశిస్తున్నాం.

స్థలం: హైదరాబాద్
తేది: జూన్, 2019

టి. క్రిష్ణ ప్రసాద్, ఐ.పి.ఎస్.
అడిషనల్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్,
రోడ్ సేఫ్టీ అధికారి, తెలంగాణ,
హైదరాబాద్.

పిల్లలందరికీ...

“నేటి బాలలు రేపటి పౌరులు” కావున వారి భద్రత అనేది సామాజిక బాధ్యత. నిత్యం పిల్లలకు జరుగుతున్న ప్రమాదాల దృష్ట్యా తమకు తామే ఎలా జాగ్రత్తపడాలో వంటి మొదలైన విషయాల పట్ల అవగాహన అవసరం. ఇందుకనుగుణంగా విద్యార్థులు/ పిల్లలు ప్రమాదాల బారిన పడకుండా ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు ఏవిధంగా మెలగాలో మొదలైన విషయాలను గురించి అవగాహన కల్పించడమే ఈ కరదీపిక యొక్క ఉద్దేశ్యం.

ఈ కరదీపికలో నిత్య జీవితంలో విద్యార్థులకు ఎదురయ్యే కొన్ని సమస్యలను ఉదాహరణకు.. ఇంటి వద్ద భద్రత, ఇరుగుపొరుగు వారితో జాగ్రత్తగా ఉండటము, పాఠశాల భద్రత, లిఫ్ట్ వాడటంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, నీరు - జాగ్రత్తలు, సైకిళ్ళను ఉపయోగించటం - నియమాలు, నీటి వద్ద జాగ్రత్తలు, కాలిన గాయాల బారినపడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, వ్యక్తిగత భద్రత, వ్యక్తిగత భద్రతకై బంగారు నియమాలు, రహదారి భద్రత మొదలైన వివిధ భద్రతాంశాలకు సంబంధించిన విషయాలను ఈ కరదీపిక విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో, సరళ భాషలో, సంబంధిత చిత్రంలో పొందుపర్చడమైనది.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ట్రాఫిక్ పోలీస్ శాఖ, పాఠశాల విద్యాశాఖ (ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి.)ల సమన్వయంతో వ్యక్తిగత భద్రతపై రూపొందించబడిన ఈ కరదీపిక విద్యార్థినీ విద్యార్థులలో చైతన్యం పెంపొందించడమేకాక తమ భద్రతతో పాటు ఇతరుల భద్రతకు సహాయపడుతూ వివిధ రకాల ప్రమాదాలు తగ్గడానికి మరియు నివారించడానికి దోహదపడుతుందని ఆశిస్తున్నాము.

స్థలం: హైదరాబాద్

తేది: ఫిబ్రవరి, 2017

ఎస్. జగన్నాథ రెడ్డి

సంచాలకులు

రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

రూపకల్పనలో పాల్గొన్నవారు

డా॥ ఆర్. గణపతి, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., లాడెల్ల, దామెర (మం), వరంగల్ రూరల్.

శ్రీ ఎన్. రాజ్‌పాల్ రెడ్డి, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., శివరాంపల్లి, జనగాం.

శ్రీమతి హెచ్. హిరణ్య, ఎస్.ఎ., ప్ర.ఉ.పా., బొల్లారం, హైదరాబాద్.

శ్రీమతి ఎ. జానకి దేవి, ఎస్.ఎ., ప్ర.ఉ.పా., శేరిలింగంపల్లి, రంగారెడ్డి.

శ్రీ కె. చంద్రశేఖర్, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., శ్రీరంగవరం, మేడ్చల్.

శ్రీమతి వి. ఉమారాణి, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., అమీర్‌పేట, రంగారెడ్డి.

శ్రీ కె. ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., షాబాద్, రంగారెడ్డి.

శ్రీ ప్రసూన్ కుమార్, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., డోంగ్లి, కామారెడ్డి.

శ్రీ ఎ. అశోక్ కుమార్, ఎస్.ఎ., జి.ప.ఉ.పా., శనిగరం, వరంగల్ అర్బన్.

శ్రీ ఎల్లయ్య, పి.జి.టి., మోడల్ స్కూల్, శాలిగౌరారం, నల్లగొండ.

శ్రీ ఎన్.సి. జగన్నాథ్, ప్రా.పా, కుల్చుంపురా, హైదరాబాద్.

గ్రాఫిక్స్ & డిజైనింగ్

శ్రీ దార కన్యయ్య, డి.పి.ఓ.,
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి, తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

శ్రీ ఓరుగంటి వెంకన్న, డి.పి.ఓ.,
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి, తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

సమన్వయం

శ్రీమతి కె.ఎస్. సత్యప్రియ,
ఉపన్యాసకురాలు, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

శ్రీ జి. హరీశ్,
ఇన్స్‌పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్, గోషామహల్
హైదరాబాద్.

సలహాదారులు

శ్రీ పి. శ్రీనివాస్,
ఆర్.టి.ఓ., హైదరాబాద్.
శ్రీ ఎల్. విజయ్ కుమార్,
ఎ.సి.పి., తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీ.

శ్రీ ఎ.వి. శ్రీనివాస్,
డి.ఎస్.పి., రోడ్ సేఫ్టీ అధికారి, హైదరాబాద్.
శ్రీమతి ఎం. నాగమణి,
ఎ.సి.పి., తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీ.

ముఖ్య సలహాదారులు

శ్రీ ఎన్. జగన్నాథరెడ్డి,
సంచాలకులు, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

శ్రీ ఎ.వి. రంగనాథ్, ఐ.పి.ఎస్.,
డి.సి.పి. ట్రాఫిక్,
హైదరాబాద్.

ప్రత్యేక సలహాదారులు

శ్రీ జి. కిషన్, ఐ.పి.ఎస్.,
పాఠశాల సంచాలకులు,
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

శ్రీ టి. క్రిష్ణ ప్రసాద్, ఐ.పి.ఎస్.,
అడిషనల్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్,
రోడ్ సేఫ్టీ అధికారి, తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

విషయసూచిక

క్ర.సం.	పాఠం పేరు	పేజి
1.	ఇంటి వద్ద భద్రత	1-4
2.	ఇరుగుపొరుగు వారితో జాగ్రత్తగా ఉండటము	5
3.	పాఠశాల భద్రత	6-9
4.	లిఫ్ట్ వాడటంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	10
5.	నీరు - జాగ్రత్తలు	11-13
6.	సైకిళ్ళను ఉపయోగించటం - నియమాలు	14-15
7.	నీటి వద్ద జాగ్రత్తలు	16-17
8.	కాలిన గాయాల బాలినపడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	18-19
9.	వ్యక్తిగత భద్రత	20-21
10.	వ్యక్తిగత భద్రతకై బంగారు నియమాలు	22-23
11.	రహదారి భద్రత	24-29

Happy Teaching

1. ఇంటి వద్ద భద్రత

పరిచయం

ఇళ్ళల్లో చిన్నపిల్లలు అనేక ప్రమాదాలకు గురి అవుతూ ఉంటారు. వీరు ఈ ప్రమాదాలకు గురి అవకుండా జాగ్రత్తగా ఉండడం శ్రేయస్కరం. అలాగే అపరిచిత వ్యక్తులతో, కలుషిత ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం.

విద్యుత్ పరికరాలతో జరిగే ప్రమాదాలు

- ఐరన్ బాక్స్, వాటర్ హీటర్, రూమ్ హీటర్ వద్దకు పిల్లలు వెళ్లడం, వాటిని ముట్టుకోవడం వలన ప్రమాదానికి గురి అవుతారు.



- ఓపెన్ ఫ్లగ్ లో వ్రేళ్ళు, ఇతర పిన్నులు, వైర్లు పెట్టడం వలన ప్రమాదం జరుగుతుంది.
- పాడైపోయిన స్విచ్ బోర్డులను వెంటనే బాగు

చేయించాలి. లేకపోతే పిల్లలు వాటిని ముట్టుకుని ప్రమాదానికి గురి అవుతారు.

- మిక్సి, గ్రైండర్ వద్దకు పిల్లలను అనుమతించకూడదు.



- టి.వి. స్టాండు, డ్రెస్సింగ్ టేబుల్ స్టాండు స్టాండర్డ్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేకపోతే టి.వి. మీద పడి పిల్లలకు ప్రమాదం జరుగవచ్చు.
- సెల్ ఫోన్ వలన కూడా అనేక ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి.
- చార్జింగ్ పెట్టి ఫోన్ మాట్లాడటం వలన, చార్జింగ్ పెట్టి ఇయర్ ఫోన్స్ లో పాటలు వినడం వలన చార్జింగ్ పెట్టిన వైర్లను పిల్లలు నోట్లో పెట్టుకోవడం వలన
- ఫోన్లను నాసిరకం చార్జర్లతో చార్జింగ్ పెట్టడం వలన అవి పేలిపోయి ప్రమాదాలు జరుగుతుంది.
- ప్రమాదకర ప్రాంతాలలో సెల్ ఫోన్లు, దిగడం కూడా ప్రమాదకరం.
- నీటిలో పడిన ఫోన్లు, తడిసిన ఫోన్లు వలన మరింత ఎక్కువ ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉంది.
- ఇళ్ళల్లో ఉండే క్రిమిసంహారక మందులు ప్రమాదానికి గురి చేసే గాజు వంటి ఇతర వస్తువులను



పిల్లలకు అందనంత ఎత్తులో ఉండేట్లు చూడాలి.

- నీళ్ళ బాక్సు, నీళ్ల సంప్ల విషయంలో జాగ్రత్తగా లేకపోతే పిల్లలు అందులో పడి ప్రమాదానికి గురి అవుతారు.
- అపార్ట్ మెంట్స్ లో ఉండేవారు బాలకనీకి గ్రిల్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.





- సడన్ గా చిన్న పిల్లలు రోడ్డుపైకి పరిగెత్తకుండా



ఎల్లప్పుడు గేట్ వేసి ఉంచవలెను.

- గాలి పటాలు ఎగుర వేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే ప్రమాదానికి గురి అవుతారు.
- అగ్గిపెట్టెలతో ఆటలు ఆడకూడదు.
- చాకులు, ఫోర్స్లు, ప్లాస్టిక్ కవర్స్ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- అపరిచితులతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి
- తెలియని కొత్త వ్యక్తులు వచ్చి ఏవైనా తినుబండారాలు, బహుమతులు ఇచ్చినా, మీ తల్లిదండ్రులకు ఏమైనా ప్రమాదం జరిగిందని చెప్పినా నమ్మవద్దు. వారితో వెళ్ళవద్దు.
- వారి వద్ద ఉన్న ఆకర్షణీయం అయిన వస్తువుల పట్ల ఆకర్షితులు కావద్దు.



పెంపుడు జంతువులతో మెలగాల్సిన తీరు

- పెంపుడు జంతువులతో రోడ్లపై ఆడరాదు.
- జంతువులు ముట్టిన ఆహారాన్ని తీసుకోరాదు.
- పక్షులు, జంతువుల వల్ల ఆంథ్రాక్స్, రేబిస్, ప్లూ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

- పెంపుడు జంతువులకు రోజూ స్నానం చేపించవలెను.
- పెంపుడు జంతువులకు ఇంజక్షన్లు వేయినట్టా ఉండాలి.
- పెంపుడు జంతువులు పిల్లల మొహాలపై ఆడేటట్లు చేయరాదు.

కలుషితమైన ఆహారం

- ఇళ్ళల్లోని ఆహారంపై ఈగలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు తిరగడం, పిల్లలు, కుక్కలు ఎంగిలి చేయడం వల్ల ఆహారం కలుషితం అయి రోగాలు వస్తాయి.
- పాచిపోయిన ఆహారం, కుళ్ళిన కూరగాయలతో చేసిన ఆహారం తినడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు.
- నిల్వ ఉంచిన నీరు త్రాగటం వలన పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురవుతారు.
- రోడ్డు ప్రక్కన శుభ్రత లేని కప్పి ఉంచని ఆహారాన్ని తినడం వల్ల అనేక రోగాలకు గురి కావాల్సి వస్తుంది.



సూచి.

2. ఇరుగుపొరుగు వారితో జాగ్రత్తగా ఉండటము

మన పాఠశాలలోను మరియు ఇంటి చుట్టుప్రక్కల వారితో ఎవరితో మనం స్నేహం చేయుచున్నామో మన తల్లిదండ్రులకు తెలియచేయవలెను.

చుట్టుప్రక్కల వారితో ఆడుకునేటప్పుడు ఎలాంటి తగాదాలకు గొడవలకు పోకుండా అందరితో కలిసి మెలసి ఆడుకోవాలి. ఆడుకునేటప్పుడు గోడలు ఎక్కి దూకడం గాని, బాల్కనీ, టెర్రస్లపై నుండి క్రిందికి వంగడం కాని చేయకూడదు.



పెద్దగా అరచుకుంటూ ఆడడం వలన చుట్టుప్రక్కల ఉండే పెద్దవారికి, పసి పిల్లలకు మరియు జబ్బుపడిన వారికి అసౌకర్యాన్ని కలిగించి వారి కోపానికి గురి అవుతారా. కాబట్టి అలాంటి పనులు చేయరాదు.

మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వాళ్ళు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు వాళ్ళ ఇంట్లోకి వారు పిలిచినా వెళ్ళరాదు.



ఇంట్లో పెద్ద వాళ్ళు లేనప్పుడు ఒంటరిగా ఉన్నట్లయితే ఇరుగుపొరుగు వారు ఒకరే వచ్చినా కూడ తలుపుతీయరాదు. కిటికీలో నుండి సమాధానం ఇవ్వాలి.



మన ఇంటి చుట్టుప్రక్కన జరుగుతున్న పండుగలు, జాతరలు, ఫంక్షన్లు మరియు వివాహముల వంటి శుభకార్యములు జరుగుతున్నప్పుడు మన తల్లిదండ్రులు, పెద్దవారితోనే కలిసి ఉండాలి. వారిని వదిలి దూరంగా వెళ్ళరాదు.

నీటి డ్రమ్ములు, వంటలు జరుగుతున్న ప్రవేశాలకు వెళ్ళరాదు. విద్యుత్ స్విచ్లు వైర్లకు దూరంగా ఉండవలెను. శుభకార్యములలో వేసే టెంట్లు, పోల్స్ను, తాడులను పట్టుకొని వేలాడరాదు, ఆడరాదు.

3. పాఠశాల భద్రత

పిల్లలూ మీరు రోజూ పాఠశాలకు వెళుతూ, ఉంటారు కదా! అలా వెళ్ళేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు ఎన్నో ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అదే విధంగా పాఠశాలకు చేరుకున్న తరువాత కూడ పాఠశాలలో మనం ప్రతి రోజూ సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకోక పోయినట్లయితే పాఠశాలలో అనేక ప్రమాదాలకు గురి కావలసి ఉంటుంది. అయితే మనం ప్రతి నిత్యం పాఠశాలలో తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

1. కౌంపౌండ్ వాల్ - ప్రహారీ గోడ - జాగ్రత్తలు

దాదాపు అన్ని పాఠశాలలకు ప్రహారీ గోడలు ఉంటాయి. కొన్ని పాఠశాలల్లో ఆ ప్రహారీ గోడలు ఇప్పుడిప్పుడే కడుతూ ఉండవచ్చు. లేదా చాలా రోజుల క్రితం కట్టుబడి, శిథిలమై (పాతబడి) ఉండవచ్చు. ఇలా శిథిలమైన ప్రహారీ గోడల ప్రక్క ఆడుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. ఒక్కోసారి ఈ శిథిలమైన ప్రహారీ గోడ కూలిపోయే (పడిపోయే) ప్రమాదం ఉంది. ఒక వేళ ఆ ప్రక్కన మనం

ఆడుకుంటూ ఉన్నట్లయితే తీవ్రమైన గాయాలు మరియు ప్రాణనష్టం కలిగే సందర్భాలు అనేకం. మరియు ఈ శిథిలమైపోయిన గోడల సందులలో అనేక విషజంతువులు (పాములు, జెర్రెలు, తేళ్లు) కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి కూడా మనకు అపాయకరమైనవి. అలాగే ఒక వేళ మీ పాఠశాలలో



ఇప్పుడిప్పుడే ప్రహారీ గోడ నిర్మిస్తున్నట్లయితే దాని ప్రక్కన ఆడుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదు. ప్రహారీ గోడ నిర్మాణంలో నాసిరకమైన ఇటుకలు, సిమెంటు వగైరా వాడినట్లయితే ప్రహారీ గోడ కూలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా ఉండాలంటే మనం ప్రహారీ గోడల ప్రక్కన నిలబడటం, కూర్చోవడం మరియు ఆడుకోవడం చేయకూడదు.

2. మెట్లు, పిట్టగోడలు మరియు టెర్రస్లపై తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

విద్యార్థులూ మీరు మీ పాఠశాలలో మెట్లు ఎక్కుతూ దిగుతూ ఉంటారు కదా! ఒకవేళ అలాంటి సమయాలలో మీరు క్రమ పద్ధతిని పాటించక పోయినట్లయితే పడిపోయి గాయాల పాలయ్యే అవకాశం చాలా ఉంది. కాబట్టి మెట్లపై నడిచేటప్పుడు ఒకరినొకరు తోసుకోకూడదు. మెట్లపై పరిగెత్తకూడదు. రెండు మూడు మెట్లు ఒకేసారి ఎక్కరాదు. దిగరాదు. అలా చేసినట్లయితే జారిపడి తీవ్రగాయాలు అయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు దిగేటప్పుడు “క్యూ” పద్ధతిని పాటించవలెను.



విద్యార్థులు మీరు పిట్టగోడలు మరియు టెర్రస్లపై నుండి క్రిందకు వంగడం కాని, క్రిందకు చూడడం కాని, పిట్టగోడలపై కూర్చోవడం కాని చేయరాదు. టెర్రస్లపై ఆడరాదు, దూక రాదు, పరిగెత్తరాదు.

ఒకవేళ అలా చేసినట్లయితే క్రిందకు పడిపోయి చాలా దెబ్బలు మరియు ప్రాణాపాయం జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కనుక మీరు ఇలాంటి పనులు చేయకుండా జాగ్రత్తగా ఉంటే మీరందరూ క్షేమంగా, సంతోషంగా ఉండగలరు.

3. శిథిల భవనాలు మరియు విరిగిన బెంచీలు, కుర్చీలు

మన పాఠశాలలో శిథిలమైన భవనాలలోకి విద్యార్థులు వెళ్లకూడదు. వాటి పరిసర ప్రాంతాలలో ఆడరాదు. వర్షాలు పడుచున్న సమయంలో శిథిల భవనాలలో ఉండటం మంచిది కాదు. వర్షములకు గోడలు తడచిపోయి భవనాలు పడిపోయి విద్యార్థులకు గాయాలు, ప్రాణనష్టం సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండవలెను.

పాఠశాలలో బెంచీలు, కుర్చీలపై విద్యార్థులు దూకడం, ఎగరడం చేయకూడదు. అలా చేసినట్లయితే విద్యార్థులు పడిపోయి గాయాలపాలవుతారు. అట్లాగే విరిగిపోయిన బెంచీలు, కుర్చీలకు దూరంగా ఉండాలి.

4. పారిశుధ్యం - పరిశుభ్రత

పాఠశాల పరిసరాలు - పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. లేనట్లయితే అనేక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పాఠశాల బటయ మూతలు లేకుండా అమ్మే తినుబండారాలను కొనుక్కొని తినరాదు. వాటిపై ఈగలు, దోమలు అనేక కంటికి కనబడని సూక్ష్మజీవులు వాలిపోతూ ఉంటాయి. ఈ తినుబండారాలను మనం తిన్నట్లయితే వ్యాధులు వస్తాయి.



కలుషిత ఆహారం వద్దు - శాజా ఆహారం ముద్దు

పాఠశాలలోని మరుగుదొడ్లను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తగినంత నీటిని ఉపయోగించాలి.

5. ఆటస్థలము

పాఠశాలలోని ఆటస్థలము ఎగుడు దిగుడులతో కాకుండా చదునుగా ఉండాలి. విద్యార్థులలో మీరు పాఠశాలలోని ఆటస్థలములలో రాళ్ళు, ముళ్ళు, గాజు పెంకులు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇటువంటి ఆటస్థలములలో బాగా, ఆనందంగా, చక్కగా ఆడుకుని మీ మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోండి.



6. స్కూల్ బస్సు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

విద్యార్థులారా! మీరు స్కూల్ బస్ ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు “క్యూ” పద్ధతిని పాటించవలెను. కదులుతున్న స్కూల్ బస్సును ఎక్కరాదు, దిగరాదు. కదులుతున్న స్కూల్ బస్ నుండి తల, చేతులు, బయట పెట్టరాదు. బస్సులో గట్టిగా ఆరుస్తూ, సీట్లపై నుండి ఎగురుతూ, దుముకుతూ బస్సు డ్రైవర్ ఏకాగ్రతను పాడు చేయరాదు.

ఒక వేళ బస్సు డ్రైవర్ బస్సు నడుపుతూ సెల్ ఫోన్ ను మాట్లాడుతున్నట్లయితే అభ్యంతరము తెలపాలి మరియు స్కూలు యాజమాన్యానికి ఫిర్యాదు చేయవలెను. బస్సు డ్రైవర్ ఏమైన మత్తు పదార్థములు సేవించినట్లు అనుమానం వచ్చినా కూడ స్కూల్ యాజమాన్యానికి ఫిర్యాదు చేయవలెను. స్కూల్ బస్ లో ఎవరైనా కొత్త వ్యక్తులు ప్రవేశించినా, స్కూల్ బస్ నిర్ణీత మార్గములో కాక కొత్త మార్గములలో ప్రయాణించినా కూడ పాఠశాల యాజమాన్యమునకు తెలియచేయవలెను. కాబట్టి విద్యార్థులు మీరు పై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

7. పాఠశాల యందు జరుగు అగ్ని ప్రమాదాలు - నివారణ



విద్యార్థులూ మన పాఠశాలలో విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ల వలన, సైన్స్ ప్రయోగము యందు, చిత్తుకాగితాలు, పుస్తకాలు కాల్చుట వలన మరియు మధ్యాహ్న భోజనము తయారు చేయు వంటి గదుల యందు అగ్ని ప్రమాదము జరుగు అవకాశం ఉంది.

కనుక మీరు విద్యుత్ స్విచ్ లు బోర్డులకు దూరంగా ఉండాలి. పాఠశాల ఆవరణలో గల నీటి మోటార్లు మరియు విద్యుత్ పరికరాలకు దూరంగా ఉండాలి. పాఠశాల ఆవరణలో విద్యుత్ వైర్లు తెగి వేలాడుతున్నయితే వాటికి దూరంగా ఉండి ఇతరులను హెచ్చరిస్తూ పాఠశాల యాజమాన్యానికి తెలియజేయాలి.

సైన్స్ ప్రయోగాల యందు ఉపాధ్యాయుని అనుమతి లేకుండా ఎటువంటి పదార్థములను ఒక దానితో ఒకటి కలుపరాదు. సరియైన రక్షణ చర్యలు లేకుండా (గ్లాస్ లు, మాస్కులు) లాబరేటరీలోని రసాయనిక పదార్థములు వాడరాదు.

విద్యార్థులు పాఠశాలలోని మధ్యాహ్న భోజన వంటగదిలోనికి వెళ్ళరాదు. పాఠశాలలో చిత్తుకాగితాలు, పుస్తకాలను కాల్చరాదు.

అనుకోకుండా ఏమైనా అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగినచో మీ మీ ఉపాధ్యాయులు సూచనలు అనుసరించి జాగ్రత్తగా పాఠశాల క్లాసు రూముల నుండి బయటకు క్రమ పద్ధతిలో రావాలి. భయపడి గందరగోళంగా, తొక్కిసలాట చేయరాదు. ఫైర్ అలారమును విని విద్యార్థులు జాగ్రత్తపడాలి.

4. లిఫ్ట్ వాడటంలో తీసుకోవాల్సిన

ప్రస్తుత కాలంలో స్కూల్స్ లో లిఫ్ట్ వాడకం చాలా పెరిగింది. కాబట్టి దీనిని ఉపయోగించుటలో కొన్ని చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.

- స్కూల్ యూజుమాన్యం ఎప్పటికప్పుడు లిఫ్ట్ నిర్వహణ ఎలా ఉంది అనే విషయాన్ని తనిఖీ చేయాలి.
- విద్యార్థులు ఒంటరిగా లిఫ్ట్ దగ్గరికి వెళ్లకూడదు
- కొన్ని లిఫ్ట్లు డోర్ గ్రిల్ తో కూడినవి ఉంటాయి. అటువంటి లిఫ్ట్ డోర్ వేసేటప్పుడు, తీసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- గ్రిల్ కలిగిన డోర్ లిఫ్ట్ లో వెళ్ళేటప్పుడు గ్రిల్ ను పట్టుకోవడం కాని దానితో ఆడటం కాని చేయకూడదు. డోర్ కు దూరంగా నిలబడి ఉండాలి.
- లిఫ్ట్ లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఒకవేళ లిఫ్ట్ (పవర్ పోలు) అనుకోకుండా ఆగిపోతే గాభరా పడకూడదు. సహాయం వచ్చేవరకు ఒపికగా ఎదురుచూడటం లేదా సహాయం కొరకు ఎవరినూనా పిలుస్తూ ఉండవచ్చు.
- లిఫ్ట్ అనేది ఆటవస్తువు కాదనే విషయాన్ని గ్రహించాలి.
- ఎవరి తోడు లేకుండా లిఫ్ట్ లో ప్రయాణించకూడదు.
- లిఫ్ట్ లో అల్లరి పనులు చేయకూడదు.
- పరిమితి మించి వ్యక్తులు ఉన్న లిఫ్ట్ లో ఎక్కకూడదు. ఎందుకంటే ప్రమాదం జరగటానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.



5. నీరు - జాగ్రత్తలు

ఎక్కువగా వర్షాలు లేదా వరదలు వచ్చినపుడు విద్యార్థులు పాఠశాలలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. విద్యుత్ స్విచ్‌లు, నీటిమోటార్లను విద్యార్థులు ముట్టుకోరాదు. పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ వర్షం వచ్చినపుడు పాఠశాల వదిలి వెళ్లరాదు. ఉపాధ్యాయుల అనుమతి లేకుండా ఎక్కడికి వెళ్లకూడదు. మీ తల్లిదండ్రులు వచ్చి తీసుకొని వెళ్ళేంతవరకు వేచి ఉండాలి. వరద నీటితో ఆడరాదు.

రేడియో, టెలివిజన్, వార్తా పత్రికలలో ఇచ్చే సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించవలెను.

పాఠశాల - త్రాగునీరు - పరిశుభ్రత

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. ఇంకా ముఖ్యంగా త్రాగేనీరు పరిశుభ్రంగా లేనట్లయితే జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచంలో చాలా వ్యాధులు కలుషిత నీరు త్రాగడం ద్వారా వస్తున్నాయి.

అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో నీటిని త్రాగినట్లయితే కలరా, డయేరియా వంటి రోగాలు వ్యాపిస్తాయి. నీరు కలుషితం కావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.

- ఫ్యాక్టరీలు, పరిశ్రమల ద్వారా వెలువడే వ్యర్థ పదార్థాలు, రసాయనాలు నదులలోకి, చెరువులలోకి కలవడం వలన
- పొలాల్లో చల్లే క్రిమిసంహారక మందులు నీటిలో కరిగి ఆ నీరు భూమిలోకి ఇంకడం వలన
- పశువులను చెరువుల్లో కడగడం వలన
- చెరువుల దగ్గర బట్టలు ఉతకడం వలన



- డ్రైనేజీ పైపులు పలిగి ఆ నీరు మంచినీటి పైపుల్లోకి కలవడం వలన
- మంచినీటిని ఉపయోగించే ట్యాంకులు ఎప్పటికప్పుడు కడగకపోవడం వలన

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

దాదాపుగా 80% రోగాలు నీటి వల్లే వస్తాయి. కాబట్టి పరిశుభ్రమైన నీటిని త్రాగటం చాలా ముఖ్యమైనది.

- విద్యార్థులందరూ ప్రతి ఒక్కరు విధిగా వాటర్ బాటిల్‌ను వినియోగించుకోవాలి.
- పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేయబడిన వాటర్ బాటిల్స్‌లోని వాటర్ మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- ఎవరి వాటర్ బాటిల్‌ని వారే ఉపయోగించుకోవాలి.
- వాటర్ బాటిల్‌ని తరచుగా వేడి నీటిలో శుభ్రపరచాలి.
- స్కూల్‌లోని వాటర్ ట్యాంక్‌ను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరిచే లాగా స్కూల్ యాజమాన్యం చర్యలు తీసుకోవాలి.
- మధ్యాహ్న భోజనం వండటానికి కూడా పరిశుభ్రమైన నీళ్ళు వాడాలి.

మధ్యాహ్న భోజనము - పరిశుభ్రత

విద్యార్థులు అందరూ మధ్యాహ్న భోజనము (అన్నం) తినేముందు సబ్బుతో చేతులు పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

మనం ఆటలు ఆడేటప్పుడు క్రింద చేతులు పెట్టినప్పుడు క్రీములు, దుమ్ము మరియు ధూళి చేతులపైకి, గోర్లలోకి చేరతాయి. కావున చేతులు అన్నం తినే ముందు సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి. గోళ్లను కూడా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా కత్తిరించుకోవాలి. అన్నం తినే ప్లేట్‌ను కూడ శుభ్రపరచుకోవాలి.



మధ్యాహ్న భోజనమును తీసుకోవడానికి విద్యార్థులు క్రమ శిక్షణతో “క్యూ” పద్ధతిని పాటించవలెను. వరుస క్రమంలో నిలబడి ఆహారాన్ని తీసుకొని క్రమ పద్ధతిలో శుభ్రమైన ప్రదేశంలో కూర్చుని ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగాలి. ఆహారాన్ని క్రింద పడకుండా మీద వేసుకోకుండా శుభ్రంగా తినవలెను.



వంటగది కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి. పాడైపోయిన కూరగాయలు, నిలువ ఉన్న పదార్థములు వాడరాదు. వండిన ఆహార పదార్థములపై మూతలు పెట్టవలెను.



విద్యార్థులు వంటగది, పరిసర ప్రాంతములలోకి వెళ్లరాదు. ఆహారాన్ని వడ్డించేటప్పుడు కూడా విద్యార్థులు జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. వేడిగా ఉన్న అన్నం, సాంబారు వంటి పదార్థములను వరుస క్రమంలో నిలబడి పెట్టించుకొని తినవలెను. ఒకరినొకరు తోసుకుంటూ, నిలబడినచో వేడిగా ఉన్న పదార్థములు విద్యార్థులపైన పడే ప్రమాదము ఉంది. కాబట్టి విద్యార్థులూ మీరు తగిన జాగ్రత్తగా ఉండి సురక్షితంగా ఉండండి.

6. సైకిళ్ళను ఉపయోగించటం - నియమాలు

- పిల్లలకు సరైన సైజులో సైకిల్ ఉంచవలెను. సరైన ఎత్తులో, బ్రేక్ వేసినపుడు కాళ్ళు భూమికి అందేలా ఉండవలెను.
- బ్రేక్స్, టైర్స్ మంచి కండిషన్లో ఉండవలెను.
- సైకిల్కి బెల్ ఉండవలెను.
- సైకిల్ తొక్కినపుడు హెల్మెట్ ధరించవలెను.



- సైకిల్ తొక్కినపుడు చుట్టూ పరిసరాలను గమనించవలెను.
- ఇయర్ ఫోన్స్లో మాట్లాడుతూ, పాటలు వింటూ సైకిల్ తొక్కరాదు.
- సైకిల్లో ఏ సమస్య వచ్చినా దిగి సైకిల్ను తోసుకుంటూ మెకానిక్ దగ్గరకు వెళ్ళాలి.
- టైర్లలో గాలి ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి.
- ముందుగా వెనక బ్రేక్ వేయవలెను. తరువాత ముందు బ్రేక్ వేయవలెను.
- ఏవైనా వస్తువులు తీసుకెళ్ళడానికి బాస్కెట్ను ఉపయోగించాలి లేదా గట్టిగా వెనుక క్యారియల్ కట్టాలి.
- హ్యాండిల్ బార్కి కట్టకూడదు
- రోడ్లో ఒక సైడ్ నుండి వెళ్ళాలి. ఫుట్పాత్పై సైకిల్ తొక్కరాదు

చిత్రం : ఫుట్‌పాత్‌పై సైకిల్ తొక్కుతున్న చిత్రం

- ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌ని పాటించాలి.
- ఎత్తయిన ప్రదేశంలో, ఇరుకు ప్రదేశంలో, వర్షం పడ్డప్పుడు సైకిల్‌ను జాగ్రత్తగా తొక్కువలెను.
- చట్టపరంగా సైకిల్‌కి లైట్ పెట్టడం అనేది లేదు కాని రాత్రి వేళల్లో ప్రయాణానికి లైట్ అమర్చుకోవడం మంచిది.
- వెనుక వైపు రేడియం స్విక్చర్ అంటించుకోవాలి.
- సైకిల్‌ను నిర్దేశించిన స్థలంలోనే పార్క్ చేయాలి.
- ఎక్కడైన మలుపులోకి వెళ్లాలనుకున్నప్పుడు నెమ్మదిగా చూసి వెళ్ళాలి.
- సైకిల్ రేసులలో పాల్గొని ప్రమాదానికి గురి కావద్దు
- కార్ల మధ్యలో సైకిల్‌ను పార్క్ చేయరాదు.
- ముందు వెళ్తున్న వాహనాలు కుడికి గాని ఎడమకు గాని ఇండికేటర్స్ ఇచ్చినప్పుడు నెమ్మదిగా వెళ్ళవలెను.
- ముందు వెళ్తున్న వాహనానికి దగ్గరగా వెళ్లరాదు. ముందు వాహనం సడన్ బ్రేక్ వేస్తే ప్రమాదం జరుగుతుంది.
- ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు జాగ్రత్తగా వెళ్ళవలెను.



7. నీటి వద్ద జాగ్రత్తలు

మనకు నీరు ప్రాణాధారము వంటిది. అటువంటి నీటి వద్ద మనము జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నీటి కొలనులు, చెరువులు తెరిచి ఉన్న మ్యాన్ హోల్స్, నదులు, కుంటల వద్ద ఎక్కువగా నీటికి సంబంధించిన ప్రమాదాలు జరుగుతాయి.

ఆయా ప్రాంతాల వద్దకు వెళ్ళినపుడు చాలా రకాలైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



పల్లెటూర్లలో గానీ పట్నాలలో గానీ చాలా మంది పనుల కోసం వెళ్లడానికి నదులను దాటాల్సి వస్తుంది. అటువంటి సమయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పల్లెటూర్లలో చెరువులో పిల్లల ఈత కొట్టడానికి వెళుతుంటారు. అటువంటి సమయంలో ఈత రాకుండా చెరువులో దిగకూడదు. మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది.



నది దాటునపుడు చుట్టు ప్రక్కల జాగ్రత్తగా గమనించాలి. ఎందుకంటే కొన్ని సమయాలలో నదీ ప్రవాహం హఠాత్తుగా పెరిగే అవకాశం ఉంది.

నీటి కోసం మనం అనేక బోరు బావులను తవ్వతాం. నీరులేని బోరు బావులను అలాగే వదిలేస్తుంటాం. అలాంటి బోరు బావులలో చిన్న పిల్లలు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కావున పనికిరాని బోరు బావులను వెంటనే పూడ్చి వేయాలి.

పల్లెటూర్లలో మంచి నీటి కోసం బావులను తవ్వతారు. వాటి చుట్టూ గోడ కడతారు. కాని పిల్లలు ఆ గోడపైన ఆడుకుంటూ బావిలో పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే నీటి వనరుల వద్దకు వెళ్ళినపుడు పెద్దలు దగ్గర ఉండేటట్లు చూసుకోవడం మంచిది.

బీచ్, నది, వ్యవసాయ బావి, స్విమ్మింగ్ పూల్ వంటి ప్రదేశాలకు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. లేదా పెద్దలతో పాటు తీసుకువెళ్ళాలి. ఇలా కాని పక్షంలో ప్రమాదాలు జరుగవచ్చు.

నీటి ప్రమాదాలు ఎలా నివారించవచ్చు

- పిల్లలను నీటిలోకి వెళ్ళకుండా చూడాలి. ఒక వేళ పిల్లలు నీటిలోకి తప్పనిసరిగా వెళ్ళవలసి వస్తే పెద్దలు తోడుగా ఉండాలి.
- కోచ్ లేదా ఈత వచ్చిన వారు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే చెరువు లేదా స్విమ్మింగ్ పూల్లోకి దిగాలి.
- బీచ్, నదులలోకి దిగేటప్పుడు లైఫ్ జాకెట్స్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి.
- బీచ్లలో గానీ, నదుల ఒడ్డులలో గానీ పిల్లలు తప్పని సరిగా పెద్ద సంరక్షణలోనే ఆడుకోవాలి.
- ఒంటరిగా పిల్లలు నదులలోకి దిగకుండా చూడాలి.
- నది దాటాల్సి వచ్చినపుడు నీటి లోతు, నదీ ప్రవాహ వేగం ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి.
- నది దాటినప్పుడు గంపుగా కానీ, ఒకరి తర్వాత ఒకరు కానీ కర్ర లేదా తాడు సహాయంతో దాటాలి.
- నాటు పడవ, బల్లకట్టు వంటి వాటిని వీలైనంత వరకు వాడక పోవడము మంచిది.



- స్విమ్మింగ్ పూల్స్, దిగుడు బావులు, చెరువులలో ఈత కొట్టడాన్ని, మందిపై నుండి దూకకూడదు అలా దూకిన పక్షంలో గాయాలు తగిలి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

8. కాలిన గాయాల బారినపడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

మనం కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చిన్న చిన్న కాలిన గాయాల బారిన పడకుండా శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

- ఇంట్లో గ్యాస్ స్టావుకు దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా వంట చేసేటప్పుడు వంటింటికి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది.
- విద్యుత్ ఉపకరణాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదా: ఐరన్ బాక్కు, వాటర్ హీటర్, సెల్ ఫోను ఛార్జింగ్ లో ఉన్నప్పుడు.
- మ్యాచ్ బాక్సులకు, లైటర్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. వాటితో ఆడకూడదు.
- బైక్ లకు ఉండే సైలెన్సర్ లకు దూరంగా ఉండాలి. వాటి వల్ల గాయాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- వేడిగా ఉన్న వంట పాత్రలకు దూరంగా ఉండాలి.
- బహిరంగ ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా శుభకార్యాలు/ ఫంక్షన్లు/ స్కూల్ లో మిడ్డే మీల్స్ లాంటి చోట జరిగే వంటల స్థలానికి, వండి ఒక చోట పెట్టిన వేడి పాత్రలకు దూరంగా ఉండాలి.
- వేడి నీటికి దూరంగా ఉండాలి.



కాలిన గాయాలకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా కొన్ని సార్లు అనుకోకుండా ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. అలాంటప్పుడు కొన్ని ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తరువాత దగ్గరలోని హాస్పిటల్‌కి తీసుకువెళ్ళాలి.

- మన శరీరంపై చిన్న చిన్న కాలిన గాయాలు అయిన వెంటనే నీటితో కడగాలి. ఇంట్లో బర్నాల్ గానీ లేదా ఐస్ ముక్కలను గాని గాయాలపై రాయాలి.

1. STOP



Don't run – this will only make the fire worse

2. DROP



Get down on the floor

3. ROLL



Roll over – this will put the flames out

- ఒక వేళ శరీరానికి మంటలు అంటుకుంటే వెంటనే మట్టిలో పడి దొర్లాలి. అందుబాటులో నీటి తొట్టిలాంటివి ఉంటే వాటిలో దిగటం కూడా చేయవచ్చు.

9. వ్యక్తిగత భద్రత

- తమ చుట్టు ప్రక్కల ఉన్నవారు అసాధారణంగా కన్పిస్తే వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.
- పిల్లలు వారిని ఎవరైనా గమనిస్తున్నారా, వెంబడిస్తున్నారా గమనించుకోవాలి.
- పిల్లలు ఇంటి అడ్రస్, వీధి, ఫోన్ నెంబర్స్ తెలసుకొని ఉండాలి.
- ప్రమాదం జరుగుతుందని అనిపించినపుడు వెంటనే దూరంగా పరిగెత్తాలి. నిర్మానుష ప్రాంతానికి కాకుండా జనాలు ఉన్న దగ్గరికి పరిగెత్తాలి.
- 'అమ్మ'లాగా కన్పించే మనిషి దగ్గరకు వెళ్ళి ప్రమాదం గురించి వివరించాలి.
- తెలియని వ్యక్తులు ఏమడిగినా 'నో' చెప్పాలి గట్టిగా
- ఇలా గట్టిగా అరవడం మూలంగా చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళు గమనించి మనకు సహాయం చేస్తారు.

అపరిచితులతో

- ప్రమాదం జరగబోయినపుడు ఆ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కోవాలి. చుట్టూ ఉన్న ఏ వస్తువుతో అయినా వారిని ఎదుర్కోవాలి.
- అపరిచితులు పట్టుకున్నప్పుడు వారిని మో చేతితో కొట్టడం, కొరకడం, తన్నడం చేయాలి. ఇది తప్పుకాదు.
- ఆత్మవిశ్వాసం మరియు అవగాహన ఉన్న పిల్లలు ఇలాంటి వాటికి లొంగరు. ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారు.
- ఒంటరిగా బయటకు వెళ్ళరాదు ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు ఒక గ్రూపుగా ఆడుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా పిల్లలలో నమ్మకాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాలి.

- జాగ్రత్తగా, రక్షణగా పెంచే బాధ్యత ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులది.



- పిల్లలకు వారి వారి హద్దులను ముందే గుర్తుంచుకోవాలి. ఎక్కడకు వెళ్ళాలి, ఎంత సమయం ఉండాలి. ఏ సమయానికి ఇంటికి రావాలి అనేది తెలిసి ఉండాలి. ఫోన్, టి.వి., ఇంటర్నెట్ ఎంత వరకు వాడాలో తెలుసుకోవాలి.

- ఇవన్నీ తెలిసిన పిల్లలలో ఒక సురక్షిత భావన పెరుగుతుంది.

- అసభ్యకర రీతిలో ఎవరైనా తాకినా, మాట్లాడినా వెంటనే తల్లిదండ్రులకు గాని ఉపాధ్యాయులకు గాని తెలియజేయాలి.
- పిల్లలు ఎదుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను, సంఘటనలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవాలి.
- తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులచే పిల్లల రక్షకులు పిల్లలు ఏ విషయాన్నయినా వారితో పంచుకోవాలి.

- గతంలో జరిగిన సంఘటనలను పిల్లలకు వివరిస్తే భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సంఘటనలను అంచనా వేసి తప్పించుకోగలగాలి.

- తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులకు గాని దూరంగా వెళ్లరాదు. వారి కనుసన్నలలోనే ఉండాలి.

- రైల్వే స్టేషన్లలో గాని, బస్ స్టేషన్లలో గాని, రోడ్డుపై కాని ఎటువంటి అనుమానాస్పద బ్యాగులు, టిఫిన్ బాక్సులు, నూట్ కేసులు కనిపిస్తే వాటిని ముట్టుకోకూడదు. వాటి గురించి వెంటనే చుట్టుప్రక్కల ఉన్నవారికి లేదా పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి.



- కాలనీలల్లో ఎక్కువ కాలం పార్క్ చేసి ఉంచిన బైక్ లేదా కారుకు సంబంధించిన వివరాలను కూడా వెంటనే పోలీసులకు గాని పెద్ద వారికి గాని చెప్పాలి.

10. వ్యక్తిగత భద్రతకై బంగారు నియమాలు

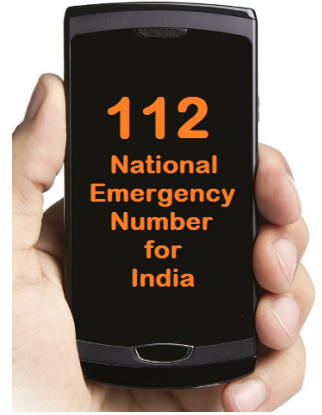
- అపరిచిత వ్యక్తులతో మాట్లాడరాదు.
- అపరిచిత వ్యక్తుల వెంట వెళ్లరాదు.
- అపరిచిత వ్యక్తుల వాహనాలలో (కారు, మోటారు సైకిల్స్) ప్రయాణించరాదు.
- అపరిచిత వ్యక్తులు ఇచ్చే బహుమతులను స్వీకరించరాదు.
- అపరిచిత వ్యక్తులు ఇచ్చే ఆహార పదార్థాలను మరియు తినుబండారాలను తినకూడదు.
- ఒంటరిగా అటు-ఇటు తిరగరాదు.
- సమూహంలో మాత్రమే ఉండాలి.
- మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకొనే లేదా మీకు తెలిసిన/పరిచయస్తులతోనే ఉండాలి.
- మీ తల్లిదండ్రులు/ మీ సంరక్షకులు చెప్పిన ప్రదేశానికి వారు సూచించిన మార్గంలోనే వెళ్ళాలి. ఒక వేళ అందులో ఏదైనా మార్పు ఉంటే మీ తల్లిదండ్రులకు/ సంరక్షకులకు ముందే తెలియజేయాలి.
- ప్రమాదాలకు దూరంగా ఉండండి.
- ఇతర పిల్లలు గొడవ పడుతున్నప్పుడు వారితో కలవకూడదు, అది మాటలతో కావచ్చు లేదా కొట్లాడటం కావచ్చు.
- మీకు అపరిచితుల నుండి పరిచయం లేని స్నేహితుల నుండి/ పరిచయం లేని బంధువుల నుండి ఫోన్ కాల్స్, ఎస్.ఎం.ఎస్లు, మెయిల్స్ వచ్చినట్లు అయితే వెంటనే మీ తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయండి.

- ఇతరుల నుండి మీకు బెదిరింపులు లేదా ఎవరైనా మీ పైన దౌర్జన్యానికి పాల్పడితే వెంటనే మీ తల్లిదండ్రులకు లేదా ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయాలి.
- ఎవరైనా మీకు మత్తు మందులు లేదా మద్యం లేదా సిగరేట్ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తే వెంటనే మీ తల్లిదండ్రులకు లేదా ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయాలి.



- ఎవరైనా మీ దగ్గర అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తే వెంటనే తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలి.
- ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లరాదు. ఎప్పుడైనా సరే మిత్రులతో కలిసి వెళ్ళాలి మరియు వారిని విడిచి వెళ్లరాదు.

- మీకు తెలియని వారితో నిర్జన ప్రదేశాలలోకి, పెద్ద పెద్ద బండరాళ్ల ఉండే ప్రదేశాలలోకి, ఎవరు నివాసం లేని లేదా పాత భవనాలలోకి మరియు జన సంచారం లేని ప్రదేశాలలోకి వెళ్లరాదు.
- అత్యవసర పరిస్థితులలో సహాయాన్ని ఎలా పొందాలో తెలుసుకోవడం.
- మీ మొబైల్ ఫోన్ నుండి 112 డయల్ చేస్తే అత్యవసర సేవలను పొందవచ్చును.
- మీరు అత్యవసర సేవలను పొందడానికి డయల్ చేస్తే మీరు అలాగే కాల్ను కట్ చేయకుండా లైనులో ఉంటే ఫోలీసులు మిమ్మల్ని / మీరు ఉండే ప్రదేశాన్ని తెలుసుకోగలరు.
- మీ పూర్తి పేరు, చిరునామా మరియు తల్లిదండ్రుల టెలిఫోన్ నెంబరు తెలిసి ఉండాలి. అత్యవసర పరిస్థితులలో మీరు సమాచారాన్ని మీ తల్లిదండ్రులకు ఇచ్చే విధంగా ఉండాలి. సొంత టెలిఫోన్ లేకపోతే సమాచారాన్ని పొందే వారికి ఏ సమయంలో అందుబాటులో ఉంటారో తెలిసి ఉండాలి.
- మీరు ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు బాటసారులకు మరియు ఫోన్ చేసిన వారికి మీరు ఒక్కరే ఉన్నారని చెప్పకూడదు. మీకు తెలిసిన, నమ్మకమైన వారితోనే ఉండాలి.



11. రహదారి భద్రత

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ప్రతి ఒక్కరం కచ్చితంగా రోడ్డును ఉపయోగించకుండా ఉండలేని స్థితికి చేరుకున్నాం, కాబట్టి రోడ్డుపై ప్రయాణించినపుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రయాణం సురక్షితంగా జరిగి మనం క్షేమంగా ఇంటికి చేరవచ్చో తెలుసుకుందాం.

1. రోడ్డు దాటడం

- మన రోడ్డు దాటాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పుడు దగ్గరలో ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ఉందా గమనించాలి, ఉంటే దాన్ని ఉపయోగించుకొని రోడ్డు దాటాలి.
- జీబ్రా క్రాసింగ్ దగ్గర మాత్రమే రోడ్డు దాటాలి.



- రోడ్డుపై నడవాల్సి వచ్చినపుడు తప్పనిసరిగా పాదచారులు నడిచే ఫుట్‌పాత్‌పైనే నడవాలి. ఒక వేళ ఫుట్‌పాత్ లేకపోతే రోడ్డు దిగి రోడ్డు లేని ప్రాంతంలో నడవాలి.
- రోడ్డుపై ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ, పాటలు వింటూ నడవడం లేదా రోడ్డు దాటటం చేయకూడదు.
- రోడ్డు దాటుతున్నప్పుడు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌ను, ట్రాఫిక్ చిహ్నాలను గమనించి తదనుగుణంగా ప్రవర్తించాలి, పాటించాలి.
- ప్రమాదకర మూల మలుపు దగ్గర రోడ్డు దాటకూడదు.

2. రోడ్డుపై ఆటలు ఆడుట

- రోడ్లు వాహనాలు ప్రయాణించడానికి కేటాయించబడినవి కాబట్టి వాటిపై ఆటలు ఆడకూడదు.
- పట్టణ ప్రాంతాలలో ఆట స్థలాలు లేకపోవడం లేదా చాలా దూరంలో ఉండటం వల్ల క్రికెట్ లాంటి ఆటలు ఆడుతుంటారు. దాని వల్లచాలా ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంది.



- క్యాచ్ పట్టే వ్యక్తి యొక్క ఏకాగ్రత బాల్‌ను అందుకోవడానికి పరిగెత్తి ఏదైనా వాహనాన్ని ఢీ కొట్టే అవకాశం ఉంది.
- వాహనదారులు తికమక పడి వ్యక్తులకు ఢీ కొట్టే అవకాశం ఉంది.
- ఇతర ఏ ఆటలు రోడ్డుపై ఆడిన దానివల్ల వాహనదారులకు ఇబ్బంది కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఉదా: కబడ్డీ, దొంగ పోలీస్ ఇతర ఆటలు.

3. అపరిచితులు

కిడ్నాపింగ్ :

రోడ్డుపై ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు అపరిచిత వ్యక్తులతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అపరిచిత వ్యక్తులు అడిగే అనవసర వ్యక్తిగత విషయాలను చెప్పకూడదు. అపరిచిత వ్యక్తులు ఇచ్చే వస్తువులను, ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. అపరిచిత వ్యక్తులతో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడకూడదు.



అపరిచిత వ్యక్తులు వచ్చి మన కుటుంబంలోని వ్యక్తులకు ప్రమాదం జరిగిందని వారి వెంట రమ్మని అడిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాలలో జాగ్రత్త వ్యవహరించాలి. అవసరాన్ని బట్టి దగ్గరలోని వ్యక్తుల లేదా పోలీస్ వారి సహాయం తీసుకోవాలి.

ప్రతి రోజు మనం వెళ్లేదారిలో ఉండే షాపులు, వ్యక్తులను గమనించటం అలవాటు చేసుకోవాలి. దాని వల్ల అపరిచితుల నుండి దూరంగా ఉండటానికి రక్షణ పొందడానికి అవకాశం ఉంది.

అపరిచిత వ్యక్తులతో ఫోటోలు దిగరాదు. వారికి మన ఇంటి అడ్రస్లు, ఫోన్ నెంబర్లు ఇవ్వకూడదు.



4. క్షేత్ర పర్యటనలు

మీరు క్షేత్ర పర్యటనకు వెళ్ళేటప్పుడు మనకు చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. కాని ఈ పర్యటనలో మనం చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అప్పుడే పర్యటన విజయవంతమవుతుంది.

- మీరు ప్రయాణిస్తున్న వాహనపరిస్థితి బాగాలేదని మీకు ఏ మాత్రం అనిపించిన వెంటనే సంబంధిత వ్యక్తులకు తెలియజేయాలి.
- కదులుతున్న బస్సు ఎక్కరాదు.
- చెప్పిన సమయానికి వాహనం దగ్గరకు చేరుకోవాలి.
- బస్సు వరుసలో నిలబడి ఒక్కరోక్కరుగా ఎక్కాలి.
- కదులుతున్న బస్సులో అటూ, ఇటూ తిరగరాదు
- ముందు సీట్‌కి ఉన్న రాడ్‌ని పట్టుకు కూర్చోవాలి.
- వాహనంలో నుండి చేతులు, తల బయటికి పెట్టరాదు.
- వాహనంలో నుండి ఏ వస్తువు బయటకు విసరరాదు.



- వాహనంలో గోల చేయకూడదు దాని వల్ల డ్రైవరు యొక్క ఏకాగ్రత దెబ్బతిని ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉంది.
- ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అత్యవసర ద్వారాన్ని ఉపయోగించాలి.
- క్షేత్ర పర్యటనలో మన గ్రూప్‌ను వదలి ఒంటరిగా వెళ్లకూడదు.
- క్షేత్ర పర్యటనలో ఎత్తయిన ప్రదేశాలలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాగే జలాశయాల దగ్గర అక్కడ సూచించిన నియమాలను కచ్చితంగా పాటించాలి. దానివల్ల ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.
- తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా నీటిలోకి దిగకూడదు.
- ఆహార పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, మితాహారం మంచిది.

5. బడ్డీ సిస్టమ్

- ఎక్కడికైనా వెళ్ళేటప్పుడు ఒంటరిగా వెళ్ళటం కన్నా స్నేహితులతో కలిసి వెళ్ళటం మంచిది.
- స్నేహితులతో కలిసి వెళ్ళటం వల్ల చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉంటాయి.
- ఆటలు ఆడేటప్పుడు గాయాలు అయినప్పుడు స్నేహితులు సహాయపడగలరు. తల్లిదండ్రులకు మన వివరాలు అందించగలరు.
- ఈత రానిదే చెరువులు, కుంటలు, నదుల దగ్గరకు వెళ్ళకూడదు.
- ఒకవేళ జలాశయాల దగ్గరకు వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు ఒంటరిగా కాకుండా స్నేహితులతో వెళ్ళటం మంచిది.



అత్యవసర నెంబర్లు

పోలీస్ : 100

ఫైర్ : 101

అంబులెన్స్ : 102

ఇ.ఎం.ఆర్.ఐ. : 108

ట్రాఫిక్ హెల్ప్లైన్ : 1073

చైల్డ్ హెల్ప్లైన్ : 1098

- చుట్టు ప్రక్కల దొంగతనాలు, అల్లర్లు జరిగినపుడు 100కి డయల్ చేయాలి.
- రోడ్డు ప్రమాదాలు, ఆరోగ్య అత్యవసర పరిస్థితులలో 108కి డయల్ చేయండి.
- అగ్నిప్రమాదాలు జరిగినపుడు 101కి డయల్ చేయాలి.
- ట్రాఫిక్ అత్యవసర పరిస్థితులలో 1073కి డయల్ చేయాలి.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటిద్దాం - ప్రమాదాలు నివారిద్దాం

XXXX