नाविकों के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन:
मध्य पूर्व में संघर्ष से प्रभावित लोगों के लिए एक निर्देशिका

अनिश्चितता के दौर में उन बातों पर ध्यान देना जिन्हें आप कंट्रोल कर सकते हैं। ये जहाज़ पर स्थितियों को अधिक सुरक्षित, शांत और अनुकूल बना सकता है। जब तक जहाज़ फंसे हुए हैं, तब तक आप ज़रूरी रिसोर्सेज का मैनेजमेंट कैसे करें और एक-दूसरे का साथ कैसे दें, इसके लिए यहां गाइडलाइंस दी गई हैं:

स्थिति को समझें

- फरवरी 2026 से कई जहाज़ और उनके चालक दल फारस और ओमान की खाड़ी या स्ट्रेट ऑफ होर्मुज में फंसे हुए हैं
- इसके कारण ईंधन, पीने का पानी और भोजन जैसे जरूरी सामान का स्टॉक कम हो सकता है
- इस बारे में अभी अनिश्चितता है कि हालात कब सामान्य होंगे

जो आपके नियंत्रण में है, उस पर ध्यान दें

फ्यूल और लुब्रिकेंट्स का समझदारी से उपयोग

- फ्यूल का इस्तेमाल सावधानी से करें और अनावश्यक खपत से बचें
- स्टीम की बर्बादी कम से कम करें, ताकि फ्यूल और पानी दोनों की बचत की जा सके
- यदि रिसप्लाई की संभावना कम हो, तो लुब्रिकेंट्स और डीजल का इस्तेमाल किफ़ायत से करें

ताज़ा पानी की सुरक्षा और बचत

- पानी का गैर-ज़रूरी उपयोग कम करें
- यदि सप्लाई कम हो जाए, तो कम नहाएं
- केवल बहुत ज़रूरी कपड़े ही धोएं
- ऐसा तरीका अपनाएं कि उपलब्ध पानी का सभी के बीच बंटवारा हो सके

खाद्य सामग्री को लंबे समय तक चलाएं

- ऐसे भोजन की योजना बनाएं जिससे राशन अधिक दिनों तक चल सके
- मेनू में वैरायटी कम करें ताकि गैली टीम पर दबाव कम हो और रिसोर्सेज बचे रहें
- खाना बर्बाद होने से बचाने के लिए केवल उतना ही पकाएं जितनी ज़रूरत हो
- भोजन को सुरक्षित रखने के लिए कोल्ड स्टोरेज का उपयोग करें

निजी सामान का समझदारी से उपयोग

- ज़रूरी वस्तुओं जैसे अपनी टॉयलेटरीज़ और दवाओं के स्टॉक का जायज़ा लें
- इनका इस्तेमाल किफ़ायत से करें ताकि लंबे समय तक चल सकें
- कोई ज़रूरी चीज़ खत्म होने वाली हो, तो अपने वरिष्ठ अधिकारी को सूचित करें

अपना और एक-दूसरे का खयाल रखें

- लगातार एक-दूसरे का हाल-चाल लेते रहें
- दयालु व्यवहार या हंसी-मज़ाक की बातें सबका मनोबल बढ़ा सकती हैं
- जब भी गाइडेंस की ज़रूरत हो, अपनी कंपनी की Shore Team से संपर्क करें
- सुनिश्चित करें कि आपके परिवार के पास कंपनी के प्रतिनिधियों के कॉंटेक्ट डिटेल्स हों

आप अकेले नहीं हैं। *ISWAN* की हेल्पलाइन सेवाएं *24/7* उपलब्ध हैं। जब भी आपको या आपके किसी साथी को भावनात्मक सहयोग की ज़रूरत हो, आप संपर्क कर सकते हैं।

पूरी गोपनीयता के साथ बात करने के लिए इस लिंक पर जाएं: *iswan.org.uk/get-support*