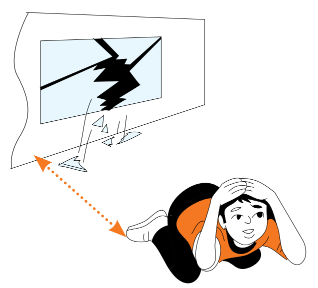
भूकंप के दौरान

व्यक्ति/ परिवार
के लिए कार्रवाई



- **ड्रॉप, कवर, होल्ड** के आपातकालीन संदेश को याद रखें। अपने घुटनों के बल झुकें, अपने सिर और गर्दन को ढकें और अपने चेहरे को सुरक्षित रखें। टेबल को पकड़ कर रखें या इसके साथ ही आगे बढ़ें जब तक कंपन बंद न हो जाये। **भागने का प्रयास न करें।**
- अगर घर के अंदर हैं : ड्राप, कवर, होल्ड अभ्यास को तब तक करें जब तक कंपन बंद न हो जाए और आपको यकीन हो जाए कि बाहर निकलना सुरक्षित है
- अगर घर के **अंदर हैं तो शीशे और** खिड़कियों से दूर रहें
- यदि आप **किसी वाहन में यात्रा कर रहे हैं,** तो सड़क से हटकर किसी सुरक्षित जगह पर जाएं, वाहन को रोकें और पार्किंग ब्रेक लगाएं
- यदि आप निकास द्वार के पास हैं, तो **जल्दी से बाहर निकल जाएं और खुली जगह में खड़े हो जाएं। द्वार के बीच में न खड़े रहें।**
- भूकंप के झटके महसूस होने पर सीढ़ियों का इस्तेमाल करें न कि लिफ्ट का
- सुनिश्चित करें कि **बच्चों, बड़ों या किसी भी बीमार और शारीरिक रूप से अक्षम** परिवार के सदस्यों को मदद मिल रही हो
- जब बाहर हों तो **इमारतों, दीवारों और बिजली के खंभों** से दूर रहें
- **पेड़ के नीचे न खड़े रहें**

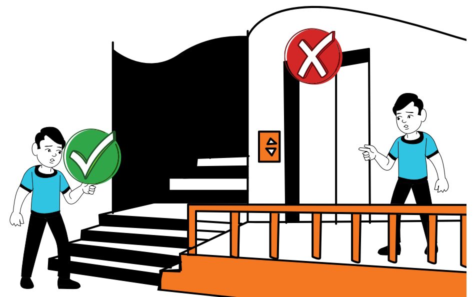
समुदाय
के लिए कार्रवाई

- स्वयंसेवी टीम के माध्यम से सभी **समुदाय के सदस्यों के संपर्क में रहें**
- बचाव कार्यों को प्राथमिकता देने के लिए उन क्षेत्रों पर नज़र रखें जो **भूकंप के अधिकतम प्रभाव का सामना कर रहे हैं**

भूकंप के बाद

व्यक्ति/ परिवार
के लिए कार्रवाई

- जाँच करें की आपको **कोई चोट तो नहीं लगी**
- जाँचे की **आपके परिवार के सदस्यों को** कोई चोट या कोई अन्य समस्या न हो
- **मलबे में फंसे** या चोटिल लोगों की मदद करें
- **आफ्टरशॉक्स** से भी सावधान रहें
- यदि आप तटीय क्षेत्र के पास हैं तो **सुनामी से सावधान रहें**
- **क्षतिग्रस्त भवनों में प्रवेश न करें**
- **बिजली के स्विच या माचिस का प्रयोग न करें**
- लिफ्ट की जगह **सीढ़ियों का प्रयोग करें**
- सावधानी से आगे बढ़ें, और अपने ऊपर और आसपास **अस्थिर वस्तुओं और अन्य खतरों** से सावधान रहें
- **आग लगने की स्थिति में,** यदि संभव हो तो आग बुझाने का प्रयास करें, मदद के लिए पुकारें या प्रभावित क्षेत्र से दूर चले जाएँ



मलबे में फंसे होने की स्थिति पर:

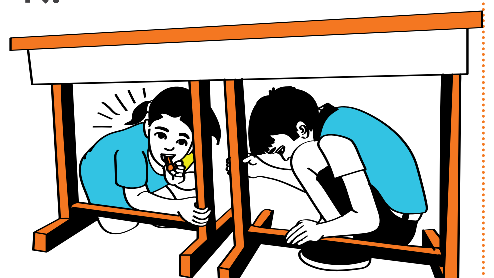
» **माचिस न जलाएं**

» अपने **मुंह को कपड़े** से ढक लें

» **पाइप या दीवार** पर ज़ोर से खटखटाएं

» **सीटी** बजाएं

» **अपनी ऊर्जा बचाएं** और जब इन प्रयासों से भी मदद न मिले तो चिल्लाएं



समुदाय
के लिए कार्रवाई

- सरकारी अधिकारियों से **सही सलाह और जानकारी** प्राप्त करें
- सुनिश्चित करें कि समुदाय **भूकंप क्षति के लिए योजनाओं** के बारे में जागरूक है और उनका लाभ भी ले सकता है
- समुदाय के सदस्यों की **क्षति नियंत्रण के लिए** सही जानकारी प्राप्त करने और आवश्यकतानुसार रिपोर्ट तैयार करने में सहायता करें
- सुनिश्चित करें कि समुदाय के सदस्य भूकंप के बाद **सुरक्षित घर वापस लौटने** के बारे में जागरूक हों
- अपने क्षेत्र में **क्षतिग्रस्त बुनियादी ढांचों का आकलन** करें
- सुनिश्चित करें कि भूकंप के झटके बंद होने के तुरंत बाद **खोज और बचाव की कार्रवाई** शुरु की जाए
- सुनिश्चित करें कि **पुलिस, अस्पताल, संचार नेटवर्क, आंगनवाड़ी केंद्र** जैसी आवश्यक सेवाओं को जल्द से जल्द दोबारा शुरू किया जाए
- सुनिश्चित करें कि **सड़कों और परिवहन सेवाओं** को जल्द से जल्द सेवा में लाया जाए

nidm
Resilient India - Disaster free India

भूकंप

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

भूकंप पृथ्वी के स्थलमंडल में चट्टानों के अचानक विस्थापन से उत्पन्न कंपन को कहते हैं। भूकंप बिना चेतावनी के अचानक आते हैं। ये वर्ष के किसी भी समय हो सकते हैं। भूकंप से जीवन की हानि, संपत्ति का विनाश एवं आश्रय और आजीविका की हानि हो सकती है। सभी बुनियादी ढांचे और सार्वजनिक सुविधाओं के साथ-साथ महत्वपूर्ण जीवन रेखाएं बाधित हो जाती हैं। उन्हें सबसे घातक प्राकृतिक खतरों में से एक के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

वे सुनामी, आग, बाढ़ और भूस्खलन जैसी द्वितीयक खतरनाक घटनाओं का कारण बन सकते हैं।

पर्यावरण और संपत्ति में भौतिक क्षति को नष्ट करने पर इसके प्रत्यक्ष परिणामों के अलावा, भूकंपों में बड़े स्तर पर लोगों की मृत्यु हो सकती है और विशेष रूप से हाशिए के समुदायों के बीच दीर्घकालिक सामाजिक-आर्थिक परिणाम हो सकते हैं।

आपके NiDRR मित्र:
अभय और अनिका आपको बाढ़ जैसी आपात स्थिति के लिए खुद को और अपने समुदाय को तैयार करने और सुरक्षित रखने के बारे में कुछ महत्वपूर्ण सुझाव देंगे।

हेल्पलाइन 112

unicef for every child

National Disaster Risk Reduction
Communication Toolkit

जब आप सुरक्षित हों तो बचाव कार्यों में मदद करें

योजना और तैयारी

व्यक्ति/ परिवार
के लिए कार्रवाई

यदि आप एक भूकंप संभावित क्षेत्र में रहते हैं जिसमें भूकंप आने की संभावना बहुत अधिक है, तो अपनी आपातकालीन आपूर्ति को हमेशा “गो-बैग” में तैयार रखें।

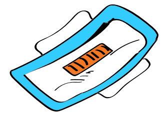
‘गो-बैग’

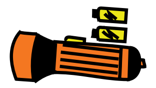
आपातकालीन संपर्क सूचना

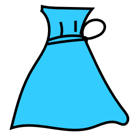
महत्वपूर्ण अभिलेखों और दस्तावेजों की ऑरिजनल और डुप्लीकेट प्रतियों को प्लास्टिक के वाटरप्रूफ बैग और/या डिजीलॉकर में रखें ।

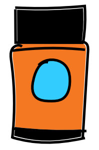
प्राथमिक चिकित्सा किट

मास्क

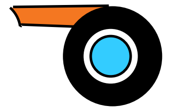

सैनिटरी पैड

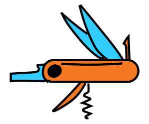

अतिरिक्त बैटरियों के साथ टार्च

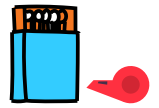

प्लास्टिक बैग और बांधने के लिए रस्सी

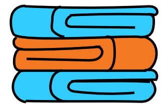

जल साफ़ करने वाली गोलियाँ

निर्धारित दवाएं


प्लास्टिक शीट और डक्ट टेप


कई तरह के काम करने वाला ‘चाकू’


माचिस और सीटी


सूखे कपड़े और तौलिये का सेट

इन बातों का ध्यान रखें

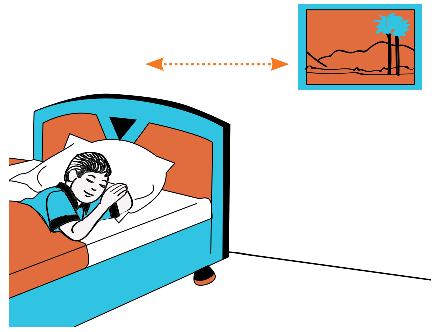
पता करें कि क्या आप **भूकंप संभावित क्षेत्रों में रहते हैं और आपके इलाके में भूकंप का खतरा है।**

अपने घर/स्कूल/कार्यालय को सुरक्षित करना

- ✓ भूकंप प्रतिरोध को बेहतर बनाने के लिए **अपने घर को कैसे मजबूत किया जाए**, इसकी पहचान करने के लिए योग्य संरचनात्मक इंजीनियरों या सरकारी एजेंसी की मदद लें
- ✓ सुरक्षित निर्माण स्थल क्षेत्रों के लिए **संबंधित अधिकारियों से परामर्श करें**
- ✓ सुनिश्चित करें कि बिजली के उपकरण जैसे **ओवन और एयर कंडीशनर** अच्छी तरह से सुरक्षित हैं
- ✓ सुनिश्चित करें कि आपके **गैस उपकरण जैसे कुकिंग रेंज** में लचीले पाइप का कनेक्शन हो जिससे उसे कहीं भी इस्तेमाल कर सकें

अपने परिवेश को सुरक्षित करना

- ✓ अपने घर, कार्यस्थल या स्कूल में सबसे सुरक्षित स्थानों की पहचान करें जहाँ आप अपने सिर की रक्षा कर सकते हैं और गिरती हुई भारी वस्तुओं से अपना बचाव कर सकते हैं
- ✓ बड़ी वस्तुओं और फर्नीचर को सुरक्षित रखें जो भूकंप के दौरान गिर सकते हैं, टूट सकते हैं, फिसल सकते हैं या टकरा सकते हैं
- ✓ कोई भी भारी सामान बाहर निकलने के दरवाज़े एवं सोने के स्थान से दूर लटकाएं



निकासी योजना

- ✓ अपने परिवार के लिए एक **आपातकालीन संचार और निकासी योजना** तैयार रखें
- ✓ अपने परिवार के सदस्यों और सहकर्मियों के साथ **‘ड्रॉप-कवर-होल्ड’** की तकनीक सीखें और उसका अभ्यास करें (बॉक्स देखें)
- ✓ सुनिश्चित करें कि **बच्चों और बुजुर्गों को पता हो** कि भूकंप की स्थिति में क्या करना है
- ✓ भूकंप की स्थिति में **बुजुर्गों, बच्चों और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों** को सुरक्षित निकालने की अलग योजना बनाएं

ड्रॉप-कवर-होल्ड

ज्यादातर स्थितियों में, यदि आप कंपन महसूस करते हैं या भूकंप की चेतावनी प्राप्त करते हैं, तो तुरंत:

ड्रॉप:
जहाँ हैं वहीं अपने हाथों और घुटनों के बल बैठ जाएँ। यह स्थिति आपको गिरने से बचाती है और भूकंप के कारण हवा में उड़ती वस्तुओं से चोटिल होने की संभावना को कम करती है

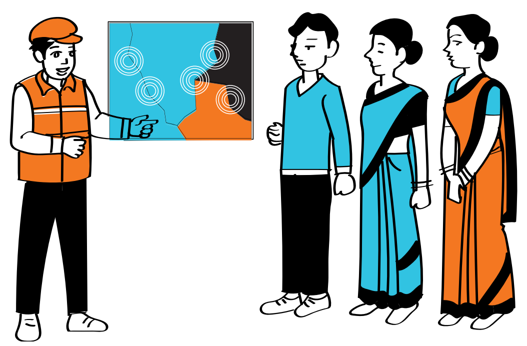
कवर:
अपने सिर और गर्दन को अपने बाजु और हाथ से ढक लें।

- » यदि कोई मजबूत टेबल या डेस्क पास में है, तो उसके नीचे छुप जाएँ
- » यदि आस-पास कोई आश्रय नहीं है, तो आंतरिक दीवार के पास छुप जाएँ
- » अपने घुटनों पर रहें; महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए झुकें

होल्ड:
जब तक कंपन बंद न हो जाए तब तक छुपे रहें।

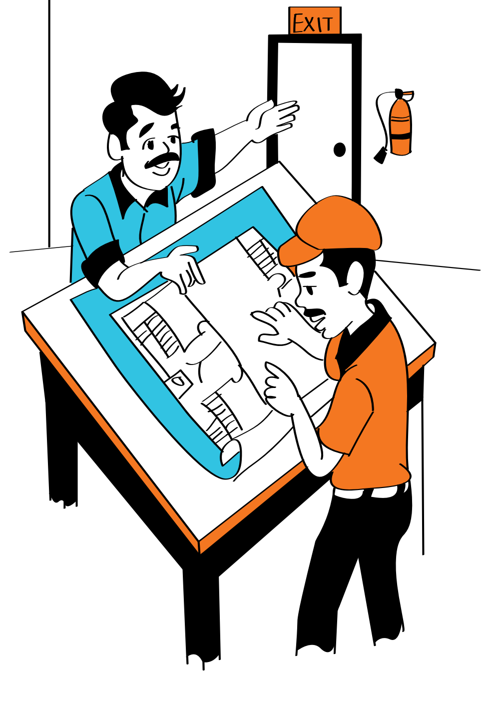
- » जब आप टेबल के नीचे हैं : टेबल को अच्छे से पकड़ कर रखें; यदि टेबल हिल सकता है तो उसके नीचे रहते हुए ही उसे साथ लेकर आगे बढ़ें
- » यदि आस-पास कोई टेबल या अन्य आश्रय न हो: अपने सिर और गर्दन को दोनों बाजुओं और हाथों से ढक लें

समुदाय
के लिए कार्रवाई



- ✓ अपने क्षेत्र में **भूकंप संभावित क्षेत्र में आने वाले** समुदायों को चिन्हित करें
- ✓ सुनिश्चित करें कि समुदाय के लिए **निकासी और सुरक्षा की योजना** उपलब्ध है
- ✓ सुनिश्चित करें कि **सभी समुदाय के सदस्य योजना और उनकी जिम्मेदारियों** से अवगत हैं
- ✓ भूकंप प्रतिक्रिया के लिए **सामुदायिक स्वयंसेवकों** को शामिल करें और उन्हें प्रशिक्षित करें
- ✓ भूकंप के दौरान समुदाय के संपर्क में रहने के लिए उपयोग किए जाने वाले **आपातकालीन संचार प्लेटफार्मों और चैनलों** की पहचान करें
- ✓ पूर्व नियोजित चैनलों के माध्यम से **समुदाय को अपडेट दें**

- ✓ समुदाय में नियमित तौर पर **मॉक ड्रिल** आयोजित करें
- ✓ सरकार से **सही संचार सामग्री प्राप्त करें** और समुदाय के बीच जागरूकता बढ़ाने के लिए इसका प्रभावी ढंग से उपयोग करें
- ✓ समुदाय के सदस्यों के साथ नियमित रूप से **ड्रॉप, कवर, होल्ड ड्रिल का अभ्यास करें** और यह सुनिश्चित करें कि स्कूल भी सभी सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करें
- ✓ समुदाय के सदस्यों को उनकी वर्तमान जगहों की जांच करने के लिए प्रोत्साहित करें जहां वे **भूकंप में फंसने पर खुद को कवर कर सकते हैं** (घरों, कार्यस्थलों और संस्थानों - स्कूलों/कॉलेजों/अस्पतालों में)



- ✓ सुनिश्चित करें कि **निकास मार्ग** विशेष रूप से बहुमंजिला इमारतों में चिह्नित हैं
- ✓ सुनिश्चित करें कि **अग्निशमन उपकरण** विशेष रूप से ऊंची इमारतों में कार्यात्मक हैं
- ✓ सुनिश्चित करें कि आवश्यक सेवाओं को फिर से शुरू करने और खोज और बचाव कार्यों को व्यवस्थित करने के लिए भूकंप के बाद की आपातकालीन परिचालन योजनाएं मौजूद हैं