

ভূমিকম্পৰ সময়ত

ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ



- তলত বহক-আশ্রয় লওক-ধৰি থাকক **সম্পৰ্কীয় জৰুৰীকালীন বাৰ্তাটো মনত ৰাখিব।** আঁঠু কাটি বহি নিজকে সৰু কৰি লওক। আপোনাৰ মূৰ আৰু ডিঙি ঢাকক আৰু মুখখন ৰক্ষা কৰক। ধৰি ৰাখক বা জোকাৰণি বন্ধ নোহোৱালৈকে এইদৰেই থাকক বা এইদৰেই লৰচৰ কৰক। **দৌৰিবলৈ চেষ্টা নকৰিব।**
- যদি ঘৰৰ ভিতৰত থাকে, তেন্তে জোকাৰণি বন্ধ নোহোৱালৈকে আৰু বাহিৰলৈ ওলাই অহাটো সুৰক্ষিত বুলি নিশ্চিত নোহোৱালৈকে তলত বহক-আশ্রয় লওক-ধৰি থাকক উপায়টো মানি চলক
- যদি ভিতৰত আছে তেন্তে আইনা আৰু খিৰিকীৰ পৰা আঁতৰি থাকক

- যদি আপুনি বাহনত যাত্ৰা কৰি আছে তেন্তে পথৰ কাষত মুকলি ঠাইত গাড়ীখন ৰখাই পাৰ্কিং ব্ৰেক লগাওক
- যদি আপুনি কোনো প্ৰস্থান স্থানৰ ওচৰত থাকে, তেন্তে সোনকালে বাহিৰলৈ ওলাই যাওক আৰু মুকলি ঠাইত থিয় হওক। **দূৰাৰমুখত থিয় হৈ নাথাকিব।**
- কম্পন অনুভৱ কৰিলে চিৰি ব্যৱহাৰ কৰক আৰু লিফ্ট ব্যৱহাৰ নকৰিব
- শিশু, বয়োজ্যেষ্ঠ বা পৰিয়ালৰ যিকোনো ৰোগী আৰু দিব্যাংগ সদস্যক সহায় কৰাটো নিশ্চিত কৰক
- বাহিৰত থাকিলে অট্টালিকা, দেৱাল আৰু বিদ্যুতৰ খুঁটাৰ পৰা আঁতৰি থাকক
- গছৰ তলত থিয় হৈ নাথাকিব



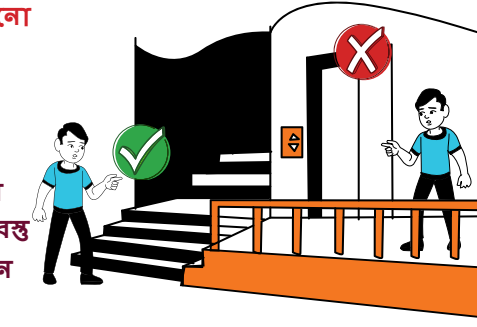
সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- স্বাস্থ্যসেৱী দলৰ জৰিয়তে সকলো সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যৰ সৈতে যোগাযোগ ৰাখক
- উদ্ধাৰ অভিযানক অগ্ৰাধিকাৰ দিবলৈ ভূমিকম্পই সৰ্বোচ্চ প্ৰভাৱ পেলোৱা অঞ্চলসমূহৰ খবৰ ৰাখক



ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- নিজেই আঘাত পাইছে নেকি পৰীক্ষা কৰক
- পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে আঘাত পাইছে নেকি বা তেওঁলোকৰ আন কিবা সমস্যা হৈছে নেকি চাওক
- আৱদ্ধ বা আঘাতগ্ৰস্ত লোকক সহায় কৰক
- সচেতন হওক যে **আফটাৰশক** হ'ব পাৰে
- উপকূলীয় অঞ্চলৰ ওচৰত থাকিলে ছুনামীৰ বিষয়ে** সচেতন হওক
- ক্ষতিগ্ৰস্ত অট্টালিকাত** প্ৰৱেশ নকৰিব।
- বৈদ্যুতিক ছুইচ বা জুইশলা বা কোনো ধৰণৰ জুই ব্যৱহাৰ নকৰিব**
- চিৰি ব্যৱহাৰ কৰক আৰু লিফ্ট ব্যৱহাৰ নকৰিব
- সাৱধানে আগবাঢ়ক, আৰু আপোনাৰ ওপৰত আৰু চৌপাশে থকা অস্থিৰ বস্তু আৰু অন্যান্য বিপদৰ বাবে সাৱধান হওক।
- জুই লাগিলে **সম্ভৱ হলে নুস্ৰাবলৈ চেষ্টা কৰক**, সহায় বিচাৰক বা অন্যথা প্ৰভাৱিত অঞ্চলৰ পৰা আঁতৰি যাওক



যদি ধ্বংসাৱশেষত আবদ্ধ হৈ থাকে:

- জুইশলা নজলাব
- কাপোৰেৰে আপোনাৰ মুখখন ঢাকি ৰাখক
- পাইপ বা বেৰত টোকৰ মাৰক
- সুহৰি বজাওক
- শেষ উপায় হিচাপেহে চিঞৰিব। ইয়াৰ দ্বাৰা আপুনি আপোনাৰ শক্তি সংৰক্ষণ কৰিব পাৰিব



সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- চৰকাৰী কৰ্তৃপক্ষৰ পৰা সঠিক পৰামৰ্শ আৰু তথ্য লাভ কৰক
- ভূমিকম্পৰ ফলত হোৱা ক্ষতিৰ আঁচনিৰ বিষয়ে সম্প্ৰদায়ে জনাটো আৰু তাৰ সুবিধা লাভ কৰিব পৰাটো নিশ্চিত কৰক
- ক্ষতি নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যসকলক সঠিক তথ্য লাভ কৰাত সহায় কৰক আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰক
- ভূমিকম্পৰ পাছত সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যসকল নিৰাপদে ঘৰলৈ উভতি যোৱাৰ বিষয়ে সচেতন হোৱাটো নিশ্চিত কৰক
- আপোনাৰ অঞ্চলত ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱা আন্তঃগাঁথনিৰ মূল্যায়ন কৰক
- ভূমিকম্প বন্ধ হোৱাৰ লগে লগে সন্ধান আৰু উদ্ধাৰৰ দৰে প্ৰয়োজনীয় জৰুৰীকালীন সেৱাসমূহ যাতে কাৰ্যকৰী কৰা হয়, সেইটো নিশ্চিত কৰক
- আৰক্ষী, চিকিৎসালয় আৰু যোগাযোগ নেটৱৰ্ক, আংগনবাড়ী কেন্দ্ৰৰ দৰে অত্যাৱশ্যকীয় সেৱাসমূহ যিমান সম্ভৱ সোনকালে পুনৰ কাৰ্যকৰী হোৱাটো নিশ্চিত কৰক
- পথ আৰু পৰিবহণ সেৱাসমূহ যিমান সম্ভৱ সোনকালে কাৰ্যকৰী কৰি তোলাটো নিশ্চিত কৰক



ভূমিকম্পৰ

সাজু থাকক • সাৱধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



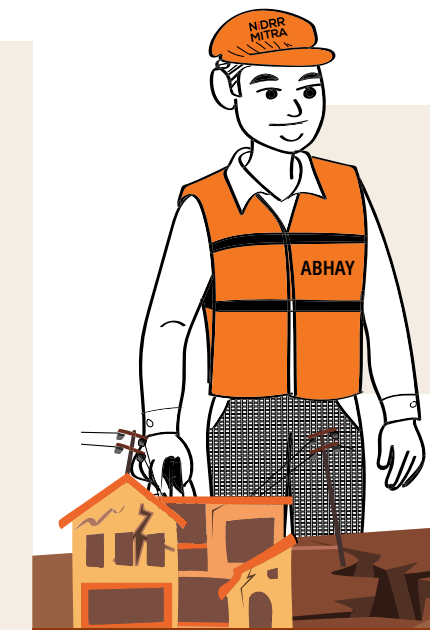
পৃথিৱীৰ খোলাত হঠাতে শিলৰ স্থানচ্যুতিৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা মাটিৰ গতি বা কম্পনকে ভূমিকম্প বোলা হয়। ভূমিকম্প কোনো সাক্ষীনি নিদীয়াকৈ হঠাতে আহে। বছৰৰ যিকোনো সময়তে ভূমিকম্প হ'ব পাৰে। ইয়াৰ ফলত মানুহৰ মৃত্যু হয়, মানুহ আঘাতগ্ৰস্ত হয়, সা-সম্পত্তি, আশ্রয় আৰু জীৱিকাৰ ক্ষতি হয়। সকলো আন্তঃগাঁথনি আৰু ৰাজহুৱা সা-সুবিধাৰ লগতে গুৰুত্বপূৰ্ণ জীৱনৰেখাও বিঘ্নিত হৈ পৰে। ইয়াক প্ৰাকৃতিক বিপৰ্যয়সমূহৰ ভিতৰত অন্যতম মাৰাত্মক বিপৰ্যয় হিচাপে শ্ৰেণীভুক্ত কৰিব পাৰি।

ইয়াৰ ফলত ছুনামী, অগ্নি, বানপানী আৰু ভূমিস্থলনৰ দৰে গৌণ বিপদজনক ঘটনাও সংঘটিত হ'ব পাৰে।

পৰিৱেশ আৰু সম্পত্তিৰ অভাৱনীয় ক্ষতিৰ জৰিয়তে হোৱা ইয়াৰ প্ৰত্যক্ষ পৰিণতিৰ উপৰিও ভূমিকম্পৰ ফলত অধিক লোকৰ মৃত্যু হ'ব পাৰে আৰু বিশেষকৈ প্ৰাণী সম্প্ৰদায়ৰ ক্ষেত্ৰত দীৰ্ঘম্যাদী আৰ্থ-সামাজিক পৰিণতি হ'ব পাৰে।

আপোনাৰ NiDRR মিত্ৰসকল:

অভয় আৰু অনিকাই আপোনালোকক বানপানীৰ দৰে জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিত নিজকে আৰু নিজৰ সম্প্ৰদায়ক কেনেকৈ প্ৰস্তুত আৰু সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।



হেল্পলাইন ১১২



National Disaster Risk Reduction Communication Toolkit

যেতিয়া আপুনি নিৰাপদ হয়, তেতিয়া উদ্ধাৰ অভিযানত স্বাস্থ্যসেৱক হিচাপে কাম কৰক

পৰিকল্পনা আৰু প্ৰস্তুতি



ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

যদি আপুনি ভূমিকম্প প্ৰৱণ অঞ্চলত বাস কৰে য'ত ভূমিকম্প হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক, তেন্তে আপোনাৰ জৰুৰীকালীন সামগ্ৰীসমূহ সদায় 'Go-Bag'ত সাজু কৰি ৰাখক।

'Go-bag'



জৰুৰীকালীন সম্পৰ্কৰ তথ্য



গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য আৰু নথিপত্ৰৰ মূল আৰু প্ৰতিলিপি
প্লাষ্টিকৰ পানী সোমাব নোৱাৰা বেগত আৰু/বা
ডিজিটালকাৰত ৰখাটো নিশ্চিত কৰক



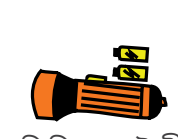
প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ কিট



মাস্ক



ছেনিটেৰী পেড



অতিৰিক্ত বেটাৰীৰ সৈতে টৰ্চ



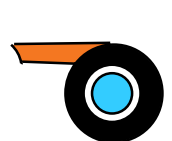
প্লাষ্টিকৰ বেগ আৰু বান্ধিবলৈ ৰছী



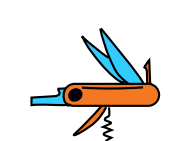
পানী বিশুদ্ধকৰণৰ টেবলেট



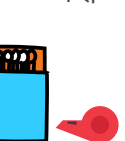
চিকিৎসকে দিয়া ঔষধ



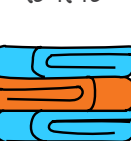
প্লাষ্টিকৰ শ্বীট আৰু বস্তু পেক কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা টেপ



বিভিন্ন কামত ব্যৱহৃত চুৰি কটাৰীৰ চেট



জুইশলা আৰু সুহুৰি



শুকান কাপোৰ আৰু টাৱেলৰ চেট

আপুনি জানিবলগীয়া কথাবোৰ

আপুনি ভূমিকম্প প্ৰৱণ অঞ্চলত বাস কৰে নেকি আৰু আপুনি বাস কৰা অঞ্চলত ভূমিকম্পৰ শংকা আছে জানি লওক।



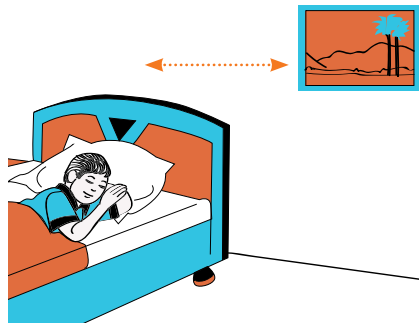
আপোনাৰ ঘৰ/বিদ্যালয়/কাৰ্যালয় সুৰক্ষিত কৰা

- ভূমিকম্প প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা উন্নত কৰিবলৈ আপোনাৰ ঘৰটো কেনেকৈ শক্তিশালী কৰিব পাৰি সেইটো চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰিবলৈ যোগ্য গাঁথনিগত অভিযন্তা বা চৰকাৰী সংস্থাৰ পৰা সহায় লওক
- সুৰক্ষিত নিৰ্মাণ স্থানৰ বাবে সংশ্লিষ্ট কৰ্তৃপক্ষৰ পৰা পৰামৰ্শ লওক
- অভেন আৰু এয়াৰ কণ্ডিচনাৰ দৰে বৈদ্যুতিক সঁজুলিবোৰ ভালদৰে স্থাপিত হোৱাটো নিশ্চিত কৰক
- নিশ্চিত কৰক যে আপোনাৰ গেছৰ সঁজুলি যেনে- ৰন্ধনৰ বাবে ব্যৱহৃত চিলিণ্ডাৰ, বাৰ্ণাৰ আদিৰ সংযোগ নমনীয় হয়



আপোনাৰ চৌপাশ সুৰক্ষিত কৰা

- আপোনাৰ ঘৰ, কৰ্মস্থান, বিদ্যালয়ৰ আটাইতকৈ নিৰাপদ ঠাইবোৰ চিনাক্ত কৰক য'ত আপুনি আপোনাৰ মূৰটো ৰক্ষা কৰিব পাৰে আৰু সৰি পৰা গধুৰ বস্তুৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰে
- ভূমিকম্পৰ সময়ত পৰিব পৰা, ভাঙিব পৰা, পিছলি যাব পৰা বা খুন্দা খাব পৰা ডাঙৰ বস্তু আৰু আচবাব সুৰক্ষিতভাৱে স্থাপন কৰক
- গধুৰ বস্তুবোৰ বাহিৰ ওলোৱা দুৱাৰৰ পৰা আৰু মানুহ শোৱা ঠাইৰ পৰা আঁতৰত ওলোমোওক



খালী কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰা

- আপোনাৰ পৰিয়ালৰ বাবে জৰুৰীকালীন যোগাযোগ আৰু খালী কৰাৰ পৰিকল্পনা সাজু কৰি ৰাখক
- আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু সহকৰ্মীসকলৰ সৈতে 'তলত বহক-আশ্ৰয় লওক-ধৰি থাকক' কৌশল শিকক আৰু অনুশীলন কৰক (বাকচটো চাওক)
- শিশু আৰু বয়োজ্যেষ্ঠসকলে ভূমিকম্পৰ ক্ষেত্ৰত কি কৰিব লাগে জনাটো নিশ্চিত কৰক
- ভূমিকম্প হ'লে বয়োজ্যেষ্ঠ, শিশু আৰু দিব্যাংগ লোকসকলক তেনে স্থানৰ পৰা স্থানান্তৰ কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰক



তলত বহক-আশ্ৰয় লওক-ধৰি থাকক

বেছিভাগ পৰিস্থিতিত যদি আপুনি কম্পন অনুভৱ কৰে বা ভূমিকম্পৰ সতৰ্কবাণী পায়, তেন্তে তৎক্ষণাত:



আপুনি য'তেই আছে তাতেই আঁঠু আৰু হাত তলত থৈ বহি দিয়ক। এই অৱস্থানে আপোনাক বাগৰি পৰাৰ ৰক্ষা কৰে আৰু ওপৰৰ পৰা পৰি যোৱা বা উৰি অহা বস্তুৰ পৰা আঘাত পোৱাৰ সম্ভাৱনা হ্রাস কৰে



এটা বাহু আৰু হাতেৰে আপোনাৰ মূৰ আৰু ডিঙি ঢাকি ৰাখক

- যদি ওচৰতে মজবুত টেবুল বা ডেস্ক থাকে, তেন্তে আশ্ৰয়ৰ বাবে তাৰ কেঁচুৱাৰ দৰে বগোৱা বাই তাৰ তললৈ যাওক।
- যদি ওচৰত কোনো আশ্ৰয় ল'ব পৰা বস্তু নাই, তেন্তে ভিতৰৰ বেৰৰ কাষলৈ বগোৱা বাই যাওক
- আঁঠু লৈ বহি থাকক; আপোনাৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগসমূহ সুৰক্ষিত কৰিবলৈ ৰেঁকা হওক

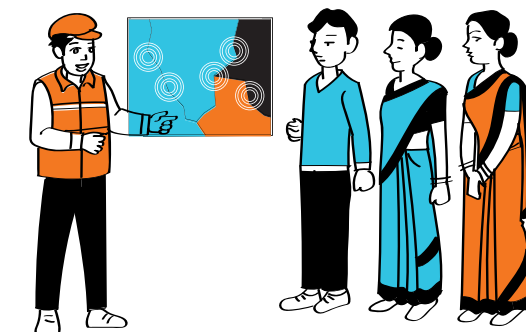


জোকাৰণি বন্ধ নোহোৱালৈকে তেনেকৈয়ে থাকক

- আশ্ৰয়ৰ তলত: এহাতেৰে আশ্ৰয় লোৱা বস্তুটো ধৰি থাকক; যদি সেইটো লৰচৰ কৰে, তেন্তে সেইটোৰ সৈতে লৰচৰ কৰিবলৈ সাজু থাকক
- আশ্ৰয় নাথাকিলে: দুয়োটা বাহু আৰু হাতেৰে মূৰ আৰু ডিঙি ঢাকি ৰাখক



সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ



- সম্প্ৰদায়ত নিয়মীয়া আৰু সময়মতে মক ড্ৰিল অনুষ্ঠিত কৰক।
- চৰকাৰৰ পৰা সঠিক যোগাযোগ সামগ্ৰী লাভ কৰক আৰু সম্প্ৰদায়ৰ মাজত সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে ইয়াক ফলপ্ৰসূত্ৰে ব্যৱহাৰ কৰক।
- সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যসকলৰ সৈতে নিয়মিতভাৱে তলত বহক-আশ্ৰয় লওক-ধৰি থাকক সম্পৰ্কীয় ড্ৰিলৰ অনুশীলন কৰক আৰু নিশ্চিত কৰক যে বিদ্যালয়সমূহেও সকলো সুৰক্ষা বিধি মানি চলে।
- সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যসকলক তেওঁলোকৰ পৰিৱেশত (ঘৰ, কৰ্মস্থান আৰু প্ৰতিষ্ঠান, বিদ্যালয়/মহাবিদ্যালয়, চিকিৎসালয়ত) ভূমিকম্পৰ সময়ত নিজকে সুৰক্ষিত কৰিব পৰা ঠাইসমূহ বিচাৰি উলিয়াবলৈ উৎসাহিত কৰক।



- বিশেষকৈ উচ্চ অট্টালিকাসমূহত প্ৰস্থানৰ পথসমূহ চিহ্নিত কৰাটো নিশ্চিত কৰক।
- বিশেষকৈ উচ্চ অট্টালিকাত অগ্নিনিৰ্বাপক সঁজুলিসমূহ কাৰ্যক্ষম হোৱাটো নিশ্চিত কৰক।
- অত্যৱশ্যকীয় সেৱাসমূহ পুনৰ আৰম্ভ কৰিবলৈ আৰু সন্ধান আৰু উদ্ধাৰ অভিযান সংগঠিত কৰিবলৈ ভূমিকম্পৰ পাছৰ জৰুৰীকালীন কাৰ্যকৰী পৰিকল্পনাসমূহ থকাটো নিশ্চিত কৰক।

