

# भूकंप से सुरक्षा के लिए सात कदम



अगले वनिाशकारी भूकंप से बचने और उबरने के लिए तैयार रहने के लिए भूकंप सुरक्षा के सात चरणों का पालन करें।  
[EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://EarthquakeCountry.org/sevensteps) पर अधिक जानकारी प्राप्त करें

## तैयारी करें

**1 चरण 1:** खतरों की पहचान करके और हलाने योग्य वस्तुओं को सुरक्षित करके **अपनी जगह को सुरक्षित करें।**



**2 चरण 2:** अपनी आपातकालीन योजना बनाकर और यह तय करके कि आप कैसे बातचीत करेंगे, **सुरक्षित रहने की योजना बनाएं।**



**3 चरण 3:** सुवधिजनक स्थानों पर **आपातकालीन आपूर्ति व्यवस्थित करें।**



**4 चरण 4:** जरूरी दस्तावेजों को व्यवस्थित करके, अपनी संपत्ति को मजबूत करके और बीमा कवरेज पर विचार करके वित्तीय कठिनाई को कम करें।



## बचें

**5 चरण 5:** झुक जाएं, आड़ लें, और पकड़ें या अन्य सफारिशि की गई क्रियाएं (यदि आप झटके महसूस करते हैं या चेतावनी प्राप्त करते हैं)।



**6 चरण 6:** भूकंप के बाद यदि आवश्यक हो तो बाहर निकाल कर, घायलों की मदद करके, और आगे की चोटों या क्षतिको रोक कर **सुरक्षा में सुधार करें।**



## बहाली करें

**7 चरण 7:** दूसरों के साथ फरि से जुड़कर, क्षतिकी मरम्मत करके और समुदाय का पुनर्नरिमाण करके दैनिकि जीवन को **फरि से कनेक्ट और पुनर्स्थापति करें।**

