माता-पिता और बाल देखभाल प्रदाताओं के लिए भूकंप सुरक्षा संबंधी कार्रवाइयाँ

आपातकाल तैयारी संबंधी सभी संगठन इस पर सहमत हैं कि "झुक जाएँ, ढक लें, और पकड़कर रखें" भूकंप के दौरान चोट तथा मृत्यु की घटनाओं को कम करने के लिए उचित कार्रवाइयाँ हैं। अगर आपको कंपन महसूस होता है या भूकंप की चेतावनी प्राप्त होती है, तो तुरंत:

आप जहां हैं वहीं अपने हाथों तथा घुटनों के बल **झुक जाएँ** इस स्थिति में आने से आप गिरने से बच जाते हैं और इससे आप नीचे रह सकते हैं और अगर आस-पास कोई आश्रय हो, तो उसके नीचे रेंगकर जा सकते हैं।

अपने सिर और गर्दन को एक बांह तथा हाथ से **ढक लें**

- अगर कोई मज़बूत मेज़ या डेस्क पास में है, तो आश्रय के लिए रेंग कर उसके नीचे चले जाएँ।
- अगर आस-पास कोई आश्रय नहीं है, तो रेंग कर किसी आंतरिक दीवार (खिड़कियों से परे) के पास चले जाएँ।
- अपने घुटनों के बल रहें; महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें।

जब तक कंपन रुक न जाए तब तक **उसी स्थिति में बने रहें**।

- आश्रय के नीचे: इसे एक हाथ से पकड़ें; अगर आपके आश्रय की जगह बदलती है उसके साथ जगह बदलने के लिए तैयार रहें।
- कोई आश्रय नहीं है: अपने सिर और गर्दन को दोनों बांहों और हाथों से पकड़ें।

अगर आप व्हीलचेयर या रोलेटर वॉकर का इस्तेमाल करते हैं तो:

अपने पहियों को **लॉक करें** (या ब्रेक लगा दें)।

अपने सिर तथा गर्दन को अपनी बाँहों या किसी किताब से **ढक लें**।

अपने सिर तथा गर्दन को अपनी बाँहों या किसी किताब से **पकड़कर रखें**।

अधिक जानकारी के लिए **EarthquakeCountry.org/accessibility** पर जाएँ।

विभिन्न स्थितियों में आपको क्या करना है, इसके बारे में जानने के लिए **EarthquakeCountry.org/step5** पर जाएँ।

शिशु के साथ भूकंप सुरक्षा

अभिभावक या देखभालकर्ता को शिशु को सावधानी से उठाना चाहिए, बच्चे को अपने सीने से लगाना चाहिए, और उसे उसी प्रकार ले जाना चाहिए जैसे वे उपर्युक्त दिशानिर्देशों के अनुसार स्वयं को बचाते हैं। बालिग व्यक्ति का शरीर बच्चे को ऊपर से और उसकी दोनों ओर से सुरक्षा प्रदान करेगा।

© 2021 Earthquake Country Alliance

एक या अधिक बच्चों की रक्षा करना

एक या अधिक बच्चों के लिए सबसे अच्छी रक्षा है कंपन शुरू होने से पहले तैयारी करना: अपने घर या बाल देखभाल सुविधा-केंद्र में देखें कि क्या वहाँ ऐसा कोई फर्नीचर या वस्तुएँ हैं जो भूकंप के दौरान गिर सकती हैं या गिरकर टकरा सकती हैं। उसके बाद, या तो खतरे को हटा दें या इसे किसी स्थान पर जकड़ें (**EarthquakeCountry.org/step1** देखें)। अपने स्थान को सुरक्षित करने के बाद आपको कंपन शुरू होने पर अधिक चिंता नहीं करनी पड़ेगी। एक से अधिक शिशुओं वाले सुविधा-केंद्रों के लिए खतरों को हटाना और भी अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि स्टाफ द्वारा कंपन के दौरान स्वयं को रक्षा करने के दौरान बच्चों को पालनों में रहना चाहिए ।

घर पर या बाल देखभाल सुविधा-केंद्रों में छोटे बच्चों को यह सिखाया जा सकता है कि वे स्वयं की रक्षा कैसे करें। यह प्राय: "बिल में खरगोश" की कहानी पढ़कर किया जाता है (इसके विभिन्न ऑनलाइन संस्करण हैं): कहानी में माँ खरगोश और उसके बच्चे धरती को काँपते हुए महसूस करते हैं और अपने आपको ढकने के लिए भागकर अपने बिल में चले जाते हैं। अभ्यास के लिए बालिग तेज आवाज में "भूकंप": "बिल में खरगोश!" बोलते हैं और "बच्चों" को बताते हैं कि उन्हें स्वयं को डेस्क और टेबलों के नीचे ढक लेना चाहिए और फर्नीचर के पायों को पकड़ कर रखना चाहिए। जब बच्चे किसी चीज को पकड़कर रखते हैं, तब डर को कम करने के लिए कुछ देखभालकर्ता अपने बच्चों के साथ गाने गाते हैं (अभ्यास और वास्तविक भूकंप के दौरान भी)।

भूकंप के कंपन के दौरान जो माता-पिता और देखभालकर्ता पहले से अपने बच्चों के पास नहीं हैं, उन्हें कंपन रुकने तक स्वयं की रक्षा करनी चाहिए। जो बच्चे आपके पास नहीं हैं, उन्हें बचाने की स्वाभाविक प्रतिक्रिया से बचें: यह कम चिंताजनक हो सकता है अगर आपने फर्नीचर और अन्य वस्तुओं को जकड़ लिया हो, और बच्चों को यह सिखाया हो कि उन्हें अपने आपको कैसे सुरक्षित रखना है। पिछले भूकंपों के दौरान जो अभिभावक बच्चों की ओर भागे हैं, वे टूटे हुए काँच पर पैर पड़ने या गिरती हुई वस्तुओं से घायल हो गए और उनके बच्चों को सहायता की तलाश करनी पड़ी।

खाली करें या नहीं?

कंपन रुकने के बाद इमारत को हुए नुकसान का आकलन करने के लिए चारों ओर देखें। अगर दीवारों या फर्शों पर बड़ी दरारे हैं, अगर आपको गैस की गंध आ रही है, या धुआँ दिखाई दे रहा है तो आपको इमारत से बाहर निकालना पड़ सकता है। लेकिन सावधान रहें, क्योंकि बाहर और अन्य खतरे हो सकते हैं, जैसे इमारत का मलबा या बिजली की गिरी हुई लाइनें। शिशुओं की देखभाल वाले सुविधा-केंद्रों में पालनों को बाहर निकालने पर विचार किया जा सकता है। अगर आपको इमारत में कोई भी खतरनाक समस्या नज़र नहीं आती, तो अंदर रुकना अधिक सुरक्षित हो सकता है, विशेष रूप से खराब मौसम की स्थितियों में।

बच्चों के साथ अभ्यास करना क्यों महत्वपूर्ण है

बालिगों की ही तरह बच्चों को भी शरीर प्रतिक्रिया याददाश्त (muscle-memory) विकसित करनी चाहिए ताकि वे जमीन में कंपन शुरू होने पर शीघ्रता से और सही तरीके से प्रतिक्रिया करें। माता-पिता और देखभालकर्ताओं को भूकंप सुरक्षा को अपनाना चाहिए और अपने बच्चों के साथ बार-बार इसका अभ्यास करना चाहिए। आपके अभ्यास कार्यकलापों में से कम से कम एक आपके क्षेत्र की Great ShakeOut Earthquake Drill (**ShakeOut.org**), का हिस्सा हो सकता है जब आप पूरे विश्व में ऐसे लाखों लोगों से जुड़ सकते हैं जो प्रत्येक वर्ष भूकंप से सुरक्षा का अभ्यास करते हैं!

© 2021 Earthquake Country Alliance