

स्टोरों में भूकंप से सुरक्षा



जब भी किसी स्टोर में प्रवेश करें तो अपने आस-पास देखें

- आपके सिर के ऊपर क्या है और आस-पास क्या है जो भूकंप के दौरान हिल-जुल सकता है या आपके ऊपर गिर सकता है?
- गिरने वाली चीज़ों से अपनी रक्षा करने के लिए अपनी निर्णय-क्षमता का इस्तेमाल करने के लिए तैयार रहें।

भूकंप के दौरान लोग अक्सर तब घायल हो जाते हैं यदि वे चलने-फिरने की कोशिश करते हैं और गिरने वाली वस्तुओं या कांच या अन्य तेज वस्तुओं पर पैर रख देते हैं।

अगर आप झटके महसूस करें या भूकंप आने की चेतावनी प्राप्त करें

आप जहां हैं वहीं झुक जाएं - इससे पहले कि झटके आपको गिरा दें।

अपने सिर और गर्दन को अपनी बांहों से सुरक्षित करके **ढक लें**, और अपने शरीर को गिरने या उड़ने वाली वस्तुओं से बचाने का प्रयास करें।

- एक शॉपिंग कार्ट आपको कुछ संरक्षण प्रदान कर सकती है।
- कपड़ों के रैक में कवर लेने से कुछ संरक्षण प्राप्त हो सकता है।
- ऊंचे शेल्फों वाले गलियारे में (जैसे गोदामों वाले स्टोर में), नीचे की शेल्फ पर कवर लेने से कुछ सुरक्षा मिलेगी।



किसी मजबूत चीज़ को पकड़े रखें।

कैलिफ़ोर्निया में लोगों को अपने सेल फोन पर भूकंप चेतावनी संबंधी मैसेज प्राप्त करने के लिए MyShake ऐप डाउनलोड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

जब बाहर हों, थिएटर में हों या व्हीलचेयर का उपयोग करते समय, सहित अन्य स्थितियों के लिए मार्गदर्शन के लिए, [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) पर जाएं।

