

प्रमुख भूकंप सुरक्षा सुलभता सुझाव



जब आप झटके महसूस करें या चेतावनी प्राप्त करें, तो गिरने वाली वस्तुओं से स्वयं की रक्षा करें

अगर संभव हो तो

आप जहां हैं वहीं अपने हाथों और घुटनों के बल झुक जाएं। यह स्थिति आपको झटकों से नीचे गिरने से बचाती है और गिर रही या उड़ रही वस्तुओं के आपसे टकराने की संभावना को कम करती है।

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

- यदि कोई मजबूत मेज़ या डेस्क पास में है, तो आश्रय के लिए रेंग कर उसके नीचे चले जाएं
- यदि आस-पास कोई आश्रय नहीं है, तो रेंग कर किसी आंतरिक दीवार के पास चले जाएं
- अपने घुटनों के बल रहें; महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें

झटके बंद होने तक **पकड़ कर रखें।**

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

या अपनी स्थिति के अनुकूल बनें

यदि आपको नीचे होने में कठिनाई होती है, या मदद के बिना फिर से उठ नहीं सकते हैं, तो इन सिफारिशों का पालन करें:

- यदि आप किसी रिक्लाइनर या बिस्तर पर हैं: जब तक झटके बंद न हो जाएं अपने सिर और गर्दन को अपनी बांहों या तकिये से ढकें।
- यदि आप छड़ी का उपयोग करते हैं: झुक जाएं, आड़ लें, और किसी कुर्सी, बिस्तर आदि को पकड़ें या उस पर बैठें और अपने सिर और गर्दन को दोनों हाथों से ढकें। अपनी छड़ी को अपने पास रखें ताकि झटके बंद होने पर इसका उपयोग किया जा सके।
- यदि आप वॉकर या व्हीलचेयर का उपयोग करते हैं: अपने पहियों को **लॉक करें** (यदि लागू हो)। यदि वॉकर का उपयोग कर रहे हैं तो सावधानी से जितना संभव हो उतना नीचे हो जाएं। ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें और अपने सिर/गर्दन को अपनी बांहों, किसी किताब या तकिये से **ढक लें।** झटके बंद होने तक **पकड़ कर रखें।**



EarthquakeCountry.org/step5 पर अधिक जानें।



जो लोग बधिर है या जिन्हें ऊँचा सुनाई देता है

भूकंप से पहले, चेतावनियां और जगह खाली करने की जानकारी प्राप्त करने के एक से अधिक तरीकों की पहचान और परीक्षण करें।

जो लोग देख नहीं सकते हैं या जिनकी नज़र कमज़ोर है

भूकंप के कारण सामान गिर सकता है और फर्नीचर अपनी जगह बदल सकता है। हो सकता है उसके बाद नियमित ध्वनि संकेत उपलब्ध न हों। सावधानी से एक से दूसरे स्थान पर जाएं।

विकासात्मक/संज्ञानात्मक/बौद्धिक अक्षमताओं वाले लोग

यदि आपको समझने, याद रखने या सीखने में कठिनाई है, तो क्या करना है और महत्वपूर्ण जानकारी की एक सरल सूची अपने पास और अपनी किट में रखें। अपनी योजना का पहले से अभ्यास करें। यदि आपको अपने संचार में सहायता की आवश्यकता है या आप सहायक तकनीक का उपयोग करते हैं, तो इसे अपनी योजना में शामिल करना सुनिश्चित करें।

तैयारी करने के लिए अतिरिक्त सिफारिशें

- अपनी संचार योजनाओं और महत्वपूर्ण संपर्कों सहित अपनी व्यक्तिगत और पारिवारिक योजनाएं तैयार या अपडेट करें।
- आपातकालीन में जाने की किटें बनाएं - जिसे आप अपने साथ ले जाते हैं, और शायद घर और काम पर अन्य किट बनाएं। बैटरियां, प्रकाश व्यवस्था, पानी, आवश्यक व्यक्तिगत आपूर्ति, और सेवा जानवरों और पालतू जानवरों के लिए भी आइटमों शामिल करना सुनिश्चित करें। आपकी घर की किट में शायद अधिक आइटमों हो सकती हैं।
- अनुकूलता उपकरणों या अन्य उपकरणों पर अपनी संपर्क जानकारी, और प्रत्येक आइटम को संभालने के तरीके का लेबल लगाएं, क्योंकि हो सकता है वे आपसे अलग हो जाएं।
- भारी फर्नीचर और अन्य वस्तुओं को, जो गिर सकती हैं, आपको घायल कर सकती हैं या आपका रास्ता रोक सकती हैं, सुरक्षित करके सुरक्षित स्थान बनाएं।
- आपको सहायता की आवश्यकता होने की स्थिति के लिए आपका हाल-चाल पता करने के लिए एक व्यक्तिगत सहायता टीम (PST) बनाएँ। उन्हें अपनी योजना के सभी चरणों में शामिल करें।
- शामिल हों! अपने स्थानीय सामुदायिक आपातकालीन प्रतिक्रिया दल (CERT) या अपने क्षेत्र में इसी तरह के संगठनों के साथ वॉलंटियर बनें।
- यदि आप समुद्र तट के पास रहते हैं या वहां जाते हैं, तो सुनामी निकासी मार्गों से अवगत रहें और जानें कि अपनी सुरक्षा के लिए क्या करना है। अपने देखभाल प्रदाता या सहायता टीम के साथ सुनामी निकासी का अभ्यास करें।
- घर पर, काम की जगह पर और अपने समुदाय में नियमित रूप से अभ्यास करें। अपने PST और देखभाल प्रदाताओं को आपके साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करें।

अधिक जानें: EarthquakeCountry.org/accessibility