

## #ShakeOut के लिए तैयार हो जाएँ!

आईये दुनिया भर के लाखों लोगों के साथ हर साल “झुक जाएँ, ढक ले और पकड़ कर रखें” ड्रिल और भूकंप से सुरक्षा संबंधी अन्य कार्रवाइयों का अभ्यास करने के लिए शामिल हों। ज़्यादातर लोग अंतरराष्ट्रीय शेकआउट दविस पर हसिसा लेते हैं, जो कहर साल अक्टूबर का तीसरा वीरवार होता है, लेकिन आप यह ड्रिल किसी भी दिन कर सकते हैं!

हर कोई, हर किसी जगह से इसमें हसिसा ले सकता है: कोई व्यक्ति, परिवार, स्कूल, सामुदायिक समूह, और अन्य संगठन मलिकर किसी एक स्थान से या कई जगहों से हसिसा ले सकते हैं। आप वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए एक वर्चुअल ड्रिल भी कर सकते हैं।

लाखों लोगों के साथ शामिल हों!  
**ShakeOut.org**  
पर रजसिटर करें

भूकंप के लिए अभ्यास करने से आपको धरती का हलना (शेकगि) शुरू होने पर जल्दी प्रतिक्रिया करने में मदद मिलती है – वभिन्न सेटगिंस में क्या करना चाहिए, यह जानने के लिए [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://www.ShakeOut.org/dropcoverholdon) पर जाएँ।

## हसिसा कैसे ले

### अपने अभ्यास की योजना बनाएँ:

- गणना किए जाने के लिए [ShakeOut.org](https://www.ShakeOut.org) पर रजसिटर करें - आपकी भागीदारी दूसरों को प्रेरित करती है!
- अनुभाग-वशिष्ट नरिदेशों, वीडियोज़ आदिके लिए [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://www.ShakeOut.org/howtoparticipate) पर जाएँ।
- प्रतभागियों को सूचित करें कि आपका अभ्यास कब, कैसे और कहाँ होगा।

### भूकंपों के लिए तैयार हों:

- फरनीचर या अन्य ऐसी आइटमों को सुरक्षित करें जो गरि सकते हैं, शेल्फ से उड़ सकते हैं या अलमारी से बाहर गरि सकते हैं।
- आपातकालीन योजनाएँ बनाएँ या अपडेट करें।
- आपातकालीन आपूरतियों की व्यवस्था करें या उन्हें दोबारा से भरें।
- भूकंप के लिए तैयारी के संबंध में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए [EarthquakeCountry.org](https://www.EarthquakeCountry.org) पर जाएँ।

### शेकआउट को साझा करें:

- हसिसा लेने के लिए दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों, सहकर्मियों और अन्य समूहों को आमंत्रित करें।
- पोस्टर, फ्लायर, वीडियो और अन्य सामग्री के लिए [ShakeOut.org/resources](https://www.ShakeOut.org/resources) पर जाएँ।
- #ShakeOut का इस्तेमाल करके अपने अभ्यास की फोटो और वीडियोज़ को साझा करें।

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

### अगर संभव हो तो



### छड़ी का इस्तेमाल करना



### वाँकर का इस्तेमाल करना



### व्हीलचेयर का इस्तेमाल करना



[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.EarthquakeCountry.org/step5)