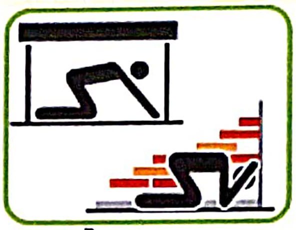
भूकंप के दौरान

भूकंप के दौरान क्या किया जाए?

What to do DURING an earthquake?

झुको [Drop]



ढ़को [Cover]

पकड़ो [Hold]

भूकंप के दौरान फर्श पर लेट जाएं, किसी मजबूत डेस्क या मेज के नीचे छिप जाएं, और उसे पकड़ लें ताकि वह फिसलकर आपसे दूर नहीं जाए। कंपन के बंद हो जाने तक प्रतीक्षा करें।

During earthquakes, drop to the floor, take cover under a sturdy desk or table, and hold on to it so that it doesn't move away from you. Wait there until the shaking stops.

अगर संरचना की दृष्टि से मजबूत इमारत में हैं तो वहीं बने रहें।

If you are in a structurally sound building, stay there.

अगर आप किसी पुराने कमजोर भवन में हैं तो सर्वाधिक तीव्र एवं सुरक्षित रास्ते से बाहर निकलें।

If you are inside an old weak structure, take the fastest and safest way out.

लिफ्ट/एलीवेटर प्रयोग नहीं करें।

Do not use elevators.

कपंन के बाद, खुले स्थान तक पहुंचने के लिए सीढ़ी इस्तेमाल करें।

After the shaking stops, take the staircase to reach open space

यदि आप निकास द्वार के नजदीक नहीं हैं या आप किसी ऊँची इमारत में/ऊपरी मंजिल पर मौजूद हैं तो वहीं बने रहें। **हड़बड़ाएं नहीं;** शांति रखें और आवश्यक कार्रवाई करें।

If you are **not near an exit** or, you are situated in **high-rise building/ upstairs** stay inside. **Do not *panic;*** stay calm and take necessary action.

यदि आप किसी निकास द्वारा के नजदीक हैं तो यथासंभव शीघ्र इमारत से बाहर निकल जाएं। निकास द्वार के लिए **धक्कामुक्की नहीं करें।** सुव्यस्थित तरीके से शांतिपूर्वक बाहर निकलें।

If you are **near an exit,** leave the building as soon as possible. ***Do not rush*** to the exit point. Get out calmly in an orderly manner.

बिजली की लाइनों, खंभों, दीवारों, फाल्स सीलिंग, मुंडेर, गिरने वाले बर्तनों/गमलों तथा गिरने या ढहने की संभावना रखने वाले अन्य वस्तुओं से दूर हो जाए।

Move away from power lines, posts, walls, false ceiling, parapet, falling flower pots and other elements that may fall or, collapse.

कांचफलक वाली इमारतों से दूर हो जाएं।

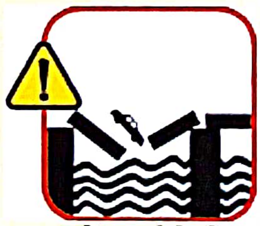
Stay away from buildings with glass panes.

अगर आप पहाड़ी की खड़ी ढलान पर हैं तो भूस्खलन होने एवं चट्टानें गिरने के स्थान से दूर हो जाएं।

If you are on a steep hillside, move away in case of landslides and falling rocks.

वाहन चलाते समय सड़क की बगल में हो जाएं और रुक जाएं।

When driving a vehicle pull to the side of the road and stop.



क्षतिग्रस्त हो गए पुलों/फ्लाईओवरों को पार करने की कोशिश नहीं करें।

Do not attempt to cross bridges/flyovers, which may have been damaged.

Ref: NDMA

भूकंप के बाद क्या किया जाए?
What to do AFTER an earthquake?

भूकंप के बाद

करने योग्य एवं नहीं करने योग्य कार्यों की जांच-सूची
Checklist of DO's and DON'Ts

करने योग्य कार्य
DO's

- ☐ आग लगने की जांच करें और अगर ऐसा हो तो उसे नियंत्रित करें।
  Check for fire and, if any, have it controlled.
- ☐ पानी तथा बिजली की अपनी लाइनों की जाचं करें कि कहीं कोई खराबी तो नहीं आई है।
  Check your water and electrical lines for defects.
- ☐ अप्रिय घटना शृंखला से बचने के लिए बिखरे हुए घरेलू रसायनों, जहरीली एवं ज्वलनशील सामग्री को साफ करें।
  Clean up household chemical spills, toxic and flammable materials to avoid any chain of unwanted events.
- ☐ बैटरी से चलने वाले रेडियो के जरिए आवश्यक सूचना एवं निर्देश प्राप्त करें।
  Gather information and necessary instructions from battery operated radio
- ☐ सार्वजनिक सुरक्षा एहतियातों का पालन करें।
  Obey Public safety precautions.
- ☐ अगर आपके लिए अपना घर खाली करना अनिवार्य है तो एक संदेश लिखकर छोड़ जाएं कि आप कहां जा रहे हैं।
  Leave a message stating where you are going if you must evacuate your residence.
- ☐ अपने साथ भूकंप **उत्तरजीविता किट** ले जाएं।
  Take your earthquake **survival kit** with you.
- ☐ इसमें आपकी रक्षा और आराम के लिए सभी आवश्यक वस्तुएं शामिल होनी चाहिएं।
  It should contain all necessary items for your protection and comfort.

नहीं करने योग्य कार्य
DON'Ts

- ☐ आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त इमारतों में प्रवेश नहीं करें। बाद के तगड़े झटकों से इमारतों को और क्षति हो सकती है तथा कमजोर संरचनाएं ढह सकती हैं।
  Don't enter partially damaged buildings. Strong aftershocks can cause further damage to the buildings and weak structures may collapse.
- ☐ रिश्तेदारों तथा दोस्तों को फोन करने के लिए अपना टेलीफोन इस्तेमाल नहीं करें, केवल चिकित्सा सहायता के लिए फोन करें।
  Don't use your telephone to call relatives and friends, call only for medical help.
- ☐ क्षतिग्रस्त क्षेत्र में घूमने-फिरने के लिए अपना दुपहिया वाहन/कार इस्तेमाल नहीं करें। बचाव एवं राहत कार्यों के लिए आवाजाही हेतु सड़कों की आवश्यकता होती है।
  Don't use your two-wheeler/car to drive around the areas of damage. Rescue and relief operations need the road for mobility.

जब तक आपकी इमारत को सुरक्षित घोषित नहीं कर दिया जाए, या मरम्मत पूरी न हो जाए, तब तक:
Until your building is declared safe, or, repairs have been complete:

1. शिरोपरि टंकी को पूरी तरह से नहीं भरे।
   Do not fill the overhead tank completely.
2. बेतरतीबी से मरम्मत नहीं करें। केवल संरचना इंजीनियर की देखरेख में मरम्मत कार्य किए जाने चाहिए।
   Do not carry out haphazard repairs. Repairs should be done only under the supervision of a structural engineer.
3. एक अनुभवी/योग्य स्ट्रक्चरल इंजीनियर के मार्गदर्शन के बिना अतिरिक्त आलंब नहीं लगाएं।
   Do not put additional supports without the guidance of an experienced/qualified structural engineer.
4. लिफ्ट कंपनी द्वारा जांच एवं प्रमाणन न किए जाने तक लिफ्ट इस्तेमाल नहीं करें।
   Do not use the lift until it has been checked and certified by the lift company.

Ref: NDMA