

# જ્યારે ભૂકંપ થાય ત્યારે

નીચે પડી  
જાઓ



આવરો



પકડી રાખો



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



જ્યારે ભૂકંપ થાય ત્યારે

# નીચે પડી જાઓ, આવરો, પકડી રાખો

સમગ્ર ન્યુઝીલેન્ડમાં ભૂકંપનું જોખમ છે. તાત્કાલિક ધોરણે લેવાના યોગ્ય પગલાં જાણી લેવાથી ઈજાને ટાળી શકાય છે અને જીવન બચાવી શકાય છે.

ભૂકંપમાં નીચે પડી જાઓ, આવરો, પકડી રાખો. તે તમને અથડાઈ જતા અટકાવે છે, પડી રહેલા અને ઊડી રહેલા પદાર્થો માટે તમે ઓછું નિશાન બનો છો અને તમારા માથા, ગળા અને મહત્ત્વપૂર્ણ અંગોને સુરક્ષિત રાખે છે.

- તમારા હાથ અને ઘૂંટણને આધારે **નીચે પડી જાઓ**. તે તમને પડતા બચાવે છે, પરંતુ જો તમને જરૂર લાગે તો તમે ખસી શકો છો.
- તમારા માથા અને ગળાને (અથવા શક્ય બને તો તમારા સમગ્ર શરીરને) મજબૂત ટેબલ અથવા ડેસ્ક હેઠળ **આવરો** (જો તે તમારાથી થોડા પગલાં દૂર હોય તો). જો નજીકમાં કોઈ આશ્રયસ્થાન ન હોય તો તમારા માથા અને ગળાને તમારી ભુજા અને હાથથી **આવરો**.
- જ્યાં સુધી કંપન બંધ ન થાય ત્યાં સુધી તમારા આશ્રયસ્થાનને **પકડી રાખો** (અથવા તમારા માથા અને ગળાને રક્ષણ આપવા માટેની તમારી સ્થિતિને જાળવી રાખો). જો કંપન તમારા આશ્રયસ્થાનને આસપાસ ખસેડે તો તેની સાથે તમે પણ ખસો.

જો તમારી આસપાસ કોઈ આશ્રયસ્થાન ન હોય તો ઓરડાના અંદરના ખૂણા તરફ ભાંખોડ્યા ભરીને ખસો અને તમારા માથા તથા ગળાને તમારી ભુજા અને હાથથી આવરો. બહાર દોડીને જશો નહીં અથવા પ્રવેશદ્વારમાં ઊભા રહેશો નહીં. કંપન દરમિયાન દોડાદોડી કરવાનો પ્રયત્ન કરતા ઘણા લોકો ઈજા પામે છે. કંપન બંધ ન થાય ત્યાં સુધી નીચે પડી જવું, આવરવું અને પકડી રાખવું સલામતીભર્યું છે.

આજે જ યોજના બનાવો. તમને કોણ સહાય કરી શકે છે અને તમારી સહાયની કોને જરૂર પડી શકે છે એ શોધી કાઢો. તમારા સ્થાનિક સિવિલ ડિફેન્સ ઇમર્જન્સી મેનેજમેન્ટ ગ્રુપ તમારા પ્રદેશ માટે માહિતી ધરાવે છે.

