

# जब कोई भूकम्प आए

झुक जाएं



नीचे छिपें



पकड़े रहें



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



जब कोई भूकम्प आए

# झुक जाएं, नीचे छिपें, पकड़े रहें

पूरे न्यूजीलैण्ड में भूकम्प के जोखिम हैं। तुरंत करने लायक उचित कार्यवाही जानने से चोट लगने से बचाव और प्राणरक्षा हो सकती है।

जब कोई भूकम्प आए तो झुक जाएं, नीचे छिपें, पकड़े रहें। यह आपको धक्का लगने से रोकता है, गिरती और उड़ती चीजों के निशाने पर आने से आपको बचाता है और आपके सिर, गर्दन व महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करता है।

- अपने हाथों और घुटनों पर झुक जाएं। यह आपको गिरने से बचाता है लेकिन ज़रूरत होने पर आप हिल-डुल भी सकते हैं।
- किसी मजबूत मेज या डैस्क के नीचे (यदि यह आपसे कुछ ही कदम की दूरी पर हो तो) अपने सिर और गर्दन (या अपने पूरे शरीर को, यदि संभव हो तो) को ढकें। यदि आस-पास कोई आश्रय न हो, तो अपने सिर और गर्दन को अपनी बांहों और हाथों से ढक लें।
- झटके रूक जाने तक अपने आश्रय को पकड़े रहें (या अपने सिर व गर्दन की रक्षा करने वाली अपनी स्थिति को बनाए रहें)। यदि झटकों से आपके आश्रय वाली चीज़ खिसके, तो उसके साथ खुद भी खिसक लें।

यदि आपके निकट कोई आश्रय न हो, तो सरककर कमरे के किसी अंदरूनी कोने में चले जाएं और अपने सिर व गर्दन को अपने हाथों व बांहों से ढक लें। दरवाजे की ओर मत दौड़ें या खड़े मत हों। अनेक लोग झटकों के समय भागने की कोशिश के कारण घायल होते हैं। झटके खत्म हो जाने तक झुके रहना, ढके रहना और पकड़े रहना अधिक सुरक्षित है।

आज ही योजना बनाएं। पता करें कि कौन आपकी मदद कर सकता है और किसे आपकी मदद की ज़रूरत हो सकती है। आपके स्थानीय नागरिक प्रतिरक्षा आपातकालीन प्रबंधन समूह (सिविल डिफेंस इमरजेंसी मैनेजमेन्ट ग्रुप) के पास आपके क्षेत्र के लिए जानकारी है।

[Civildefence.govt.nz](http://Civildefence.govt.nz)

