

جب زلزلہ (بھونچال) آئے:

	جھکو
	ڈھانکو
	تھامو

WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



جب زلزلہ (بھونچال) آئے

جھکو، ڈھانکو، تھامو

پورے نیوزی لینڈ میں (بھونچالوں) زلزلوں کا خطرہ موجود ہے، درست فوری اقدام کا علم ہونا زخمی ہونے سے بچاؤ اور جانیں بچانے کا حامل ہو سکتا ہے -

بھونچال میں جھکو، ڈھانکو، تھامو - یہ آپ کو گرنے سے بچاتے ہیں، گرتی ہوئی اور اڑتی ہوئی اشیا کا نشانہ بننے میں کمی واقع ہوتی ہے - آپ کا سر - گردن، اور دوسرے اعضاء رئیسہ کو محفوظ رکھتے ہیں -

• **جھکو** اپنے ہاتھوں اور گٹھنوں کے بل - یہ آپ کو گرنے سے بچاتا ہے، لیکن ضرورت پڑنے پر آپ حرکت کر سکتے ہیں -

• **ڈھانکو** اپنے سر اور گردن کو (پورے جسم کو، اگر ممکن ہو) کسی مضبوط میز یا ڈیسک کے نیچے (اگر وہ آپ سے چند قدموں پر ہو) - اگر بچاؤ کی صورت آس پاس نہ ہو تو اپنے ہاتھوں اور بازو سے سر اور گردن کو ڈھانک لیں -

• **تھامے** رکھو اس میز یا ڈیسک کو (یا اپنا وہ مقام جس سے سر اور گردن کا بچاؤ کیا) جب تک زلزلے (بھونچال) کی ہل جل (حرکت) بند نہ ہو جائے - اگر بھونچال سے میز یا ڈیسک ہل جائے تو اس کے ساتھ آپ بھی حرکت کر جائیں -

اگر آس پاس کوئی محفوظ مقام نہ ہو تو کمرے کے کسی اندرونی کونے میں گھس کر اپنے سر اور گردن کو اپنے ہاتھ اور بازو سے ڈھانپ لیں - باہر مت بھاگیں اور نہ ہی دروازے میں کھڑے ہوں - بہت سے لوگ زلزلے (بھونچال) کے دوران حرکت کرنے سے زخمی ہوجاتے ہیں - جھکو، ڈھانکو، تھامو قدرے محفوظ اقدام ہیں جب تک بھونچال رک نہ جائے -

آج ہی منصوبہ بنائیں، معلوم کریں کہ کون آپ کی مدد کر سکتا ہے اور آپ کس کی مدد کر سکتے ہیں - آپ کے مقامی سول ڈیفینس ایمرجنسی مینیجمنٹ گروپ کے پاس آپ کے علاقہ کی معلومات موجود ہیں -

