

पानी नहीं है

बजिली नहीं है

कोई फोन या  
इंटरनेट नहीं

आप क्या करेंगे?

घर नहीं जा  
सकते

खाली करने की जरूरत है

घर में फंसे  
हुए हैं

**GET READY**

आपात स्थितिकिभी भी, कहीं भी हो सकती है। बाढ़, तूफान, भूकंप, सुनामी, ज्वालामुखी और अन्य खतरे हमारे जीवन में उथल-पुथल ला सकते हैं, संपत्तिको नुकसान पहुंचा सकते हैं और गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

जब कोई आपात स्थिति होती है, तो नागरिक सुरक्षा और आपातकालीन सेवाएं उन लोगों की मदद करने में व्यस्त होंगी जिन्हें उनकी सबसे ज्यादा जरूरत है।

यह सुनिश्चित करना आप पर निर्भर करता है कि आपका whānau (परिवार) और जिन लोगों की आप परवाह करते हैं, वे जानते हैं कि क्या करना है।

एक अच्छी खबर यह है कि इनके लिए अब तैयार होना बहुत आसान है। अपने परिवार से बात करें और विचार करें कि आप क्या करेंगे।

# GET READY

आपात स्थिति से निपटने के लिए अपने परिवार, दोस्तों या फ्लैटमेट्स के साथ एक योजना बनाएं।

उन चीजों के बारे में सोचें जिनकी आपको हर दिन जरूरत होती है और यदि आपके पास वह नहीं हो तो आप क्या करेंगे। एक कागज लें और जिन बातों पर आप लोग सहमत हुए हैं, आप किससे संपर्क करेंगे और तैयार होने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है उसके बारे में लिखें।

# योजना बनाएं

## Our emergency PLAN

We will meet at Grandm. House.

Grandm. will pick up Lily if we can't

We will check in with Amy Jean 07 264 9621

Our Torch, Radios and first aid kit

are in the hall and the getaway bags

## Contacts

Grandm. 071 422 196

Amy Jean 07 264 9621

School 226 0977

976 0900

152971

## To do list

Put Getaway bags in  
the hall cupboard

Fill juices bottles with  
water

Put sneakers in work p

## अगर हम घर नहीं पहुँच सकते

आप लोग कहाँ मलिंगे अगर आप घर नहीं पहुँच सकते और एक दूसरे से संपर्क नहीं कर सकते? आप वहाँ कैसे जायेंगे? अगर आप बच्चों को नहीं उठा (पकि कर) सकते, तो कौन करेगा? क्या वे जानते हैं? क्या स्कूल / प्रारंभिक बाल केन्द्रके पास उनका वविरण है?

## अगर हम एक दूसरे संपर्क नहीं कर पाते हैं

आप किसके साथ चेक इन करेगे? स्थानीय फोन लाइन बंद होने की स्थितिमें यह शहर से बाहर का कोई व्यक्ति होना चाहिए।

## कसिको हमारी मदद की जरूरत हो सकती है?

क्या कोई दोस्त, परिवार या पड़ोसी है जिन्हें आपातकालीन स्थितिसे गुजरने या वहाँ से खाली करने के लिए आपकी मदद की आवश्यकता हो सकती है?

## हमें कनसे संपर्क करने की जरूरत हो सकती है?

(आपात स्थितिमें हमेशा 111 डायल करें)

अपनी काउंसलि की आपातकालीन हॉटलाइन, मेडिकल सेंटर / डॉक्टर, मकान मालिक, बीमा कंपनी, बजिली कंपनी, प्रारंभिक बाल केंद्र / स्कूल, कार्यस्थल और परिवार के बारे में सोचें।

## अगर हम घर पर फंस गए हैं

क्या आपके पास तीन दिन या उससे अधिक समय तक (बच्चों और पालतू जानवरों सहित सभी के लिए) भोजन-पानी है? क्या आपके पास टॉर्च, रेडियो और दोनों के लिए बैटरियां हैं? प्राथमिक चिकित्सा / (चिकित्सा आपूर्ति) बारे में क्या होगा? उन सारी चीजों का एक बड़े बॉक्स (डब्लिबे) में होने की जरूरत नहीं है, लेकिन आपको उन्हें अंधेरे में ढूँढना पड़ सकता है।

## अगर हमारे यहाँ बजिली नहीं हो

आप कैसे खाना बनाएंगे, गर्म रहेगे, रात में देख पायेंगे? अगर ATM (एटीएम मशीनें) काम नहीं कर रही हो तो क्या आपके पास अतिरिक्त नकदी है? अगर पेट्रोल पंप काम नहीं कर रहे हैं तो क्या आपके पास पर्याप्त ईंधन है?

## अगर हमारे पास पानी नहीं हो तो

क्या आपके पास पर्याप्त पीने का पानी जमा है (तीन लीटर प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन, तीन दिन या उससे अधिक समय के हिसाब से)? क्या आपके पास अपने पालतू जानवरों के लिए पानी है? आप किसके साथ खाना पकाएंगे और सफाई करेगे? आप शौचालय के लिए क्या उपयोग करेगे?

## अगर हमें जलदबाजी में नकिलना पड़े तो

यदि आपको खाली करके जाने की जरूरत पड़े तो क्या सभी के पास ग्रैब बैग\* है? घर पर, काम पर या गाड़ी में?

\* एक छोटा बैग हो जिसमें आपको आपके सुरक्षित स्थान तक पहुंचाने के लिए गर्म कपड़े, टॉर्च, रेडियो, प्राथमिक चिकित्सा किट, नाश्ता, भोजन और पानी, आवश्यक दवाएं और महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां और फोटो आईडी हो।

# घर में फंसे हुए हैं



अधिकांश आपात स्थितियों में, यदा ऐसा करना सुरक्षित हो तो अपने घर में ही रहना सबसे अच्छा है। परन्तु इसका मतलब बजिली और पानी के बिना होना अथवा तीन दिन या उससे अधिक समय तक आपूर्ति प्राप्त करने का कोई तरीका न होना हो सकता है। क्या आपके पास पर्याप्त भोजन और पानी है? परिवार के उन लोगों के बारे में क्या होगा जिन्हें दवा की आवश्यकता है? क्या आपके पास पालतू जानवरों के लिए भी पर्याप्त भोजन और पानी है?

## तैयार बनें

- 1 जरूरी नहीं कि आपकी आपातकालीन आपूर्ति एक कटि में हो, लेकिन आपको उन्हें अंधेरे में ढूँढना पड़ सकता है। सुनिश्चित करें कि हर किसी को जानकारी है कि टॉर्च और बैटरी कहाँ है।
- 2 अगर बजिली चली जाती है, तो पहले अपने फ्रिज से भोजन खाएं, फिर अपने फ्रिजर से। फिर अलमारी या अपने एमरजेंसी कटि में रखे हुए भोजन को खाएं।
- 3 अपने पड़ोसियों से जान-पहचान बनाएं किसी आपात स्थिति में उन्हें आपकी सहायता की जरूरत हो सकती है या आपको उनकी सहायता की जरूरत हो सकती है, और आप इसका सामना करने के लिए एक साथ मिलकर काम कर सकते हैं।



बैटरी- या सौर-संचालित रेडियो सुनकर आपातकालीन जानकारी के साथ अप-टू-डेट (ताजा) रहें। अपनी स्थानीय परिषद और / या नागरिक सुरक्षा आपातकालीन प्रबंधन समूह की वेबसाइटों और सोशल मीडिया की जाँच करें। नागरिक सुरक्षा और आपातकालीन सेवाओं के नरिदेशों का पालन करें।

आप क्या करेंगे?

# घर नहीं जा सकते



आपात स्थिति में, सार्वजनिक परिवहन नहीं चल सकता है, और सड़कें और आस-पड़ोस के इलाके में रूकावटें पैदा हो सकती हैं। यदि आप अपने सामान्य रास्ते से घर नहीं जा सकते हैं, तो आप वहां कैसे पहुंचेंगे? आप किसके साथ जाएंगे? अगर आपकी गली नो-गो (अंदर जाना मना है) ज़ोन है तो आप कहाँ मल्लिगे?

## तैयार बने

- 1 अगर आप घर नहीं पहुंच सकते हैं तो मलिन के लिए किसी दूसरी जगह के बारे में सहमत हों। यह एक स्कूल, एक दोस्त की जगह या whānau (परिवार) के साथ हो सकता है।
- 2 यदि आप घर से दूर काम करते हैं, तो उन साथ काम करने वालों की खोज करें जो आपके इलाके में रहते हैं। आपात स्थिति में आप एक साथ यात्रा कर सकते हैं।
- 3 काम पर या अपनी कार में एक ग्रैब बैग रखें। इसमें पैदल चलने वाले जूते, गर्म कपड़े, कुछ नाश्ते का भोजन और पानी की एक बोतल होनी चाहिए। एक टॉर्च, कुछ बैटरियाँ और एक रेडियो भी उपयोगी हैं।

## उच्च सलाह

अपने स्कूल या अर्ली चाइल्डहुड (प्रारंभिक बाल केंद्र) को तीन लोगों की सूची दें जो यदि आप वहां नहीं पहुंच सकते हैं, तो बच्चों को वहां से ले जा सकते हैं।



# खाली करने की जरूरत है



आपात स्थिति में, कुछ घरों, गलियों और मोहल्लों में रहना सुरक्षित नहीं हो सकता है और आपको जल्दबाजी में घर छोड़ना पड़ सकता है। अगर आपकी गली को खाली करवा लिया जाता है तो आप कहाँ जाएंगे? आप अपने साथ क्या लेकर जायेंगे? पालतू जानवरों के बारे में क्या होगा? क्या आपके कुछ ऐसे पड़ोसी हैं जिन्हें आपकी मदद की जरूरत पड़ सकती है?

## तैयार बन

- 1 अपने घर में सभी के लिए ग्रैब बैग तैयार रखें। इसमें गर्म कपड़े, पानी की एक बोतल, नाश्ता, महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियाँ और फोटो वाला पहचान पत्र होना चाहिए। उस किसी भी दवा को याद रखें जिसकी आपको जरूरत हो सकती है। अपनी प्राथमिक चिकित्सा किट, टॉर्च, रेडियो और बैटरियों को ऐसी जगह रखें जहाँ आप उन्हें जल्दी से उठा सकें।
- 2 तय करें कि आप कहाँ जाएंगे (और सुनिश्चित करें कि अगर आप सभी एक साथ नहीं हैं, तो आपके परिवार में हर किसी को इसकी जानकारी है)। हो सकता है आपकी निकासी की जगह शायद दोस्तों या परिवार के साथ हो, इसलिए सुनिश्चित करें कि वे आपकी योजनाओं को जानते हैं।
- 3 यदि आप सुनामी निकासी क्षेत्र में रहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपका निकासी स्थान उस ज़ोन से बाहर है।

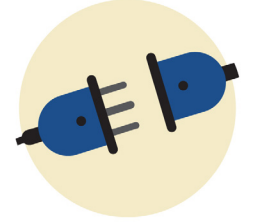
## उच्च सलाह

अगर आपको घर छोड़ कर जाना पड़े, तो अपने पालतू जानवरों को अपने साथ ले जाएं। अगर यह आपके लिए सुरक्षित नहीं है, तो यह उनके लिए भी सुरक्षित नहीं है। सुनिश्चित करें कि आपका निकासी स्थान आपके पालतू जानवरों को वहाँ रहने देगा। या आपके पास कैनल (कुत्ता-घर), कैटरी (बिल्ली-घर) और पालतू जानवरों के अनुकूल मोटल के लिए संपर्क विवरण है।



आप क्या करेंगे?

# बजिली नहीं है



अगर बजिली कुछ दिनों के लिए बंद हो जाए तो आप क्या करेंगे? आप कैसे देखेंगे, खाना बनायेंगे, स्वयं को गरम रखेंगे? बजिली कटौती EFTPOS (एफ्टपोस) और ATM (एटीएम) मशीनों को प्रभावित कर सकती है, इसलिए सुनिश्चित करें कि आपके पास घर पर कुछ नकदी है, या तीन दिनों या उससे अधिक समय तक अपने गुजारे के लिए पर्याप्त सामान है।

## तैयार बनें

- 1 जरूरी नहीं कि आपकी आपातकालीन आपूर्ति एक कटि में हो, लेकिन आपको उन्हें अंधेरे में ढूंढना पड़ सकता है। सुनिश्चित करें कि हर किसी को जानकारी है कि टॉर्च और बैटरी कहाँ है।
- 2 एक सौर या बैटरी चालित रेडियो ले ताकि आप नवीनतम समाचार और अलर्ट के साथ अपडेट रह सकें। जानें कि आपात स्थिति के दौरान जानकारी के लिए कनि रेडियो स्टेशनों को ट्यून करना है।
- 3 ऐसे भोजन का भंडार रखें जसि पकाने की जरूरत नहीं हो (डबिबाबंद अच्छा है) या अपने भोजन को पकाने के लिए कुछ चीज (गैस बारबेक्यू या कैप स्टोव)। शिशुओं और पालतू जानवरों के लिए भोजन न भूलें।
- 4 अगर बजिली चली जाती है, तो पहले अपने फ्रिजि से भोजन खाएं, फिर अपने फ्रीजर से। फिर अलमारी या अपने एमरजेसी कटि में रखे हुए भोजन को खाएं।



अपने पड़ोसियों से बात करें कि बजिली बंद होने पर वे क्या करेंगे। आपको पता लग सकता है कि उनके पास एक गैस बारबेक्यू है और (दूसरी तरफ) आपके पास साझा करने के लिए पर्याप्त भोजन और पानी है।

# पानी नहीं है



कल्पना कीजिए कि तीन दिन या उससे अधिक समय से पानी नहीं है। आप कैसे धोएंगे, पकाएंगे, साफ करेंगे? इस दौरान आप क्या पेय-पदार्थ लेंगे?

## तैयार बनें

- 1 अपनी खाली पानी और फर्जी पेय की बोतलें बचा कर रखें, उन्हें अच्छी तरह से साफ कर लें और उन्हें पानी से भरें। आपको प्रत्येक व्यक्ति के लिए हर उस दिन तीन लीटर पानी की आवश्यकता होती है जब आप पानी के बिना हैं। दूध की बोतलों का उपयोग न करें। इन्हें साफ करना मुश्किल होता है और ये आपको बीमार कर सकते हैं। बच्चों और पालतू जानवरों के लिए भी पानी जमा करना न भूलें।
- 2 यदि आप उसमें बिना-सुगंध का घरेलू ब्लीच डालते हैं तो आप एक साल तक पीने के पानी को संग्रह करके रख सकते हैं। हर दस लीटर पानी के लिए आधा चम्मच ब्लीच का प्रयोग करें और उसे मिलाने के बाद कम से कम आधे घंटे तक उसका सेवन न करें। प्रत्येक बोतल को उसे भरने की तारीख के साथ लेबल लगाएं। बोतलों को ठंडी, अंधेरी जगह पर रखें।

- 3 खाना पकाने और सफाई के लिए भी पानी जमा करना याद रखें। आप अपने गर्म पानी के सल्लिडर में जमा पानी का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन बड़े प्लास्टिक के कंटेनरों में कुछ अतिरिक्त पानी भी जमा करके रखें।



## उच्च सलाह

आप प्लास्टिक के आइसक्रीम के डब्बों में पानी भरकर फ्रिज में भी रख सकते हैं। बजिली बंद होने पर ये भोजन को ठंडा रखने में मदद कर सकते हैं और पीने के लिए भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

# कोई फोन या इंटरनेट नहीं



अगर फोन और इंटरनेट लाइनें बंद हो जाती हैं तो आप क्या करेंगे? आप संपर्क में कैसे रहेंगे, मलिन-जुलने की व्यवस्था कैसे करेंगे या समाचार और मौसम चेतावनियों पर कैसे नजर रखेंगे? अधिकांश आपात स्थितियों में, अपने घर पर ही रहना सबसे उचित है। अपने घर को अपनी मीटिंग का स्थान बनाएं और यदि आप वहां नहीं पहुंच सकते हैं तो कोई विकल्प ध्यान में रखें।

## तैयार बनें

- 1 अपने परिवार से इस बारे में बात करें कि आप कैसे संपर्क में रहेंगे और आपात स्थिति में आप कहाँ मलिनगे।
- 2 सुनिश्चित करें कि आपको अपने स्कूल या अरली चाइल्डहुड सेंटर (प्रारंभिक बाल केंद्र) की आपातकालीन योजनाओं की जानकारी है। उन्हें तीन लोगों के नाम दें जो अगर आप वहां नहीं पहुंच सकते हैं तो आपके बच्चों को वहां से ले जा सकते हैं।
- 3 एक सौर या बैटरी-चालित रेडियो ले ताकि आप नवीनतम समाचार और अलर्ट के साथ अपडेट रह सकें। जाने कि आपात स्थिति के दौरान जानकारी के लिए कनि रेडियो स्टेशनों को ट्यून करना है।

- 4 एक शहर से बाहर संपर्क रखें जिसके बारे में सभी जानते हैं। कभी-कभी जब स्थानीय फोन लाइनें बंद हो जाती हैं तब भी आप अपने इलाके से बाहर के लोगों तक पहुंच सकते हैं। अगर हो सके तो आपातकालीन स्थिति में शहर से बाहर के अपने सारे जान-पहचान के लोगों से टैक्सट या ऑनलाइन मैसेजिंग द्वारा संपर्क में रहने के लिए कहें।
- 5 महत्वपूर्ण फोन नंबरों की एक लिखित सूची रखें।

## उच्च सलाह

आपात स्थिति में, फोन की लाइनें जल्दी से ओवरलोड हो सकती हैं। उन्हें खाली रखें ताकि आपातकालीन फोन किए जा सकें और यदि आप कर सकते हैं, तो संपर्क में रहने के लिए टैक्सट या ऑनलाइन मैसेजिंग का उपयोग करें।

# अपने घर को सुरक्षित बनाएं



हम आपदाओं की भविष्यवाणी तो नहीं कर सकते हैं, लेकिन हम उनके लिए तैयारी कर सकते हैं। शुरू करने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक अपने घर के साथ शुरू करना है। प्राकृतिक आपदा आयोग तोका तु आके के पास आपके घर को तैयार करने और अपने whānau (संयुक्त परिवार) को सुरक्षित रखने के लिए आप द्वारा उठाए जा सकने वाले कदमों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध है।

## अपने घर को सुरक्षित कैसे बनाएं।

- 1 लंबे और भारी फर्नीचर को दीवारों के साथ सुरक्षित करने के लिए ब्रैकेट या पट्टियों का उपयोग करें।
- 2 भारी और नाजुक चीजों को नीचे की शेल्फ (ताक) या अलमारी में रख दें।
- 3 चित्रों और दर्पणों को उपयुक्त हुक पर लटकाएं (एक कोल पर नहीं)।
- 4 सुनिश्चित करें कि आप गैस और पानी के मेन का आपातकालीन कट-ऑफ (बंद करने) के स्विच और नल की जगह जानते हैं।
- 5 कुछ ईट और कंक्रीट की चिमिनियों के भूकंप में गरिने का ज्यादा खतरा होता है। चिमिनी को सुरक्षित बनाने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए भूकंप आयोग की वेबसाइट देखें।

- 6 यदि आपके घर में फर्श या मंजलि की नीव नलिबति (लटकी हुई) है, तो जाँच ले कि वह अच्छी हालत में है। जाँच करें कि ऊपर वाला मकान और नीव दोनों अच्छी तरह से आपसे में जुड़े हैं।

इन कदमों तथा अन्य के बारे में अधिक जानकारी के लिए, प्राकृतिक आपदा आयोग टोका तु आके की वेबसाइट [naturalhazards.govt.nz/be-prepared](http://naturalhazards.govt.nz/be-prepared) पर जाएँ।



**Natural Hazards  
Commission**  
Toka Tū Ake

# सूचित रहें



आपात स्थिति के दौरान आपको सूचित रहने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानना महत्वपूर्ण है।

## रेडियो

अगर बजिली चली जाती है, तो एक सौर- या बैटरी संचालित रेडियो (या आपके कार रेडियो) आपको नवीनतम ताजा समाचारों के साथ सूचित रखने में मदद कर सकते हैं।

## ऑनलाइन

स्थानीय अपडेट के लिए, अपनी काउंसिल की वेबसाइट और सोशल मीडिया को चेक करें। साथ ही आपके नागरिक सुरक्षा आपातकालीन प्रबंधन समूह की वेबसाइट और सोशल मीडिया को भी देखें।

राष्ट्रीय ताजा जानकारी (अपडेट) [www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz) और [@NZCivilDefence](https://twitter.com/NZCivilDefence) के ट्विटर चैनल पर उपलब्ध होगी।

## एमरजेंसी मोबाइल अलर्ट

एमरजेंसी मोबाइल अलर्ट आपके क्षेत्र में आपात स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त करने का एक तरीका है। अगर आपका जीवन, स्वास्थ्य या संपत्ति खतरे में है, तो आपके मोबाइल पर एमरजेंसी मोबाइल अलर्ट भेजे जा सकते हैं। आपको किसी ऐप के लिए साइन अप करने या डाउनलोड करने की जरूरत नहीं है।

## अपने पड़ोसियों के बारे में जानें

आपात स्थिति में, जब नागरिक सुरक्षा और आपातकालीन सेवाएं उन लोगों की मदद करने में व्यस्त होती हैं जिन्हें उनकी सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है, तो आप एक-दूसरे की मदद कर सकेंगे। अपने समुदाय में शामिल हों और आपातकालीन स्थिति होने से पहले अपने पड़ोसियों से जानकारी बढ़ाएं।

# खतरों के बारे में जाने

आप जहाँ पर रहते हैं, वहाँ पर होने वाले खतरों के प्रकार और उनसे होने वाली आपात स्थितियों तथा उनसे निपटने के लिए सही उपायों के बारे में जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएं



बाढ़



तूफान



भूकंप



सुनामी



ज्वालामुखी गतविधि



भूस्खलन



# बाढ़

बाढ़ लगातार होती है और काफी नुकसान पहुँचा सकती है। बाढ़ आमतौर पर भारी बारिश या तूफान के कारण होती है। वे चोट और जीवन की हानि का कारण बन सकती है, संपत्ति को नुकसान पहुँचा सकती है और हमारे जल और भूमि को प्रदूषित कर सकती है।

बाढ़ खतरनाक हो जाती है यदि पानी बहुत गहरा हो या बहुत तेजी से बह रहा हो या पानी बहुत तेजी से बढ़ जाए, या यदि उनमें पेड़ की शाखाएँ और लोहे की चादरे जैसे मलबे हों।

## बाढ़ के दौरान

- कभी भी बाढ़ के पानी में चलने, तैरने या उसमें से गाड़ी चला कर जाने की कोशिश न करें।
- मूल्यवान और खतरनाक चीजों को जतिना हो सके फर्श से ऊपर रख दें।
- पर्दों आसनो और बसितर को फर्श से ऊपर उठाएं।
- रेडियो सुनें और आपातकालीन सेवाओं के निर्देशों का पालन करें।

### अधिक जानकारी



बाढ़ से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या करना चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएँ





# तूफान

बड़े तूफान और गंभीर मौसम वर्ष में किसी भी समय आ सकते हैं और व्यापक क्षेत्त्रों को प्रभावित कर सकते हैं। वे तेज हवाएं, भारी बारिश या बर्फ, गरज, बजिली, बवंडर और उग्र समुद्र ला सकते हैं। MetService (मेट सर्विस) समाचार सेवाओं और अपनी वेबसाइट [www.metservice.com](http://www.metservice.com) के माध्यम से गंभीर मौसम की नगिरानी और चेतावनियाँ देता है

## तूफान के दौरान

- जनि चीजों को तेज हवाएं तोड़ सकती हैं या ऊपर उड़ा सकती हैं, उन्हें अंदर लाएं या बांध दें।
- खड़कियाँ और दरवाजे बंद कर दें, खड़कियाँ टूटने से चोट लगने से बचने के लिए पर्दे कर दें।
- अंदर रहें और अपने पालतू जानवरों को अंदर लाएं। अगर आपको जाना पड़े तो उन्हें अपने साथ ले जाएं।
- रेडियो सुनें और आपातकालीन सेवाओं के निर्देशों का पालन करें।

## अधिक जानकारी



तूफान या गंभीर मौसम से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या करें इस पर अधिक जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएं



# भूकंप

हर साल हमारे यहां 150 से अधिक भूकंप आते हैं जो इतने शक्तिशाली होते हैं कि महसूस किये जा सकते हैं। एक बड़ा वनिाशकारी भूकंप किसी भी समय आ सकता है और उसके बाद आने वाले झटके भी लंबे समय तक आते रह सकते हैं। भूकंप से संबंधित अधिकांश मौतें और गंभीर चोटें दीवारों के गरिने, और झटकों के कारण गरिते हुए कांच और वस्तुओं के कारण होती हैं। किसी बड़े भूकंप में, चर्नाई और कांच इमारतों से सड़कों पर गरि सकते हैं।

## भूकंप के दौरान

- यदि आप अंदर हैं तो, झुक जाएं (ड्रॉप), किसी चीज़ की आड ले (कवर) और पकड़े रहें (होल्ड)। आप बाहर न दौड़ें या ईंटों और कांच के गरिने से चोट लगने का जोखिम उठाएं।
- यदि आप बाहर हैं, तो इमारतों, पेड़ों, स्ट्रीट लाइट्स और बजिली की लाइनों से दूर हट जाएं, फरि ड्रॉप, कवर और होल्ड करें।
- जब तक कंपन बंद न हो जाए झुकें रहें (ड्रॉप), आड में रहें (कवर) और पकड़े रहें (होल्ड)।
- यदि भूकंप एक मिनट से अधिक समय तक रहता है या इतना मजबूत है कि उसमें खड़ा करना मुश्किल हो जाता है, तो सुनामी नक़ासी क्षेत्रों से बाहर नक़िलने के लिए जतिनी जल्दी हो सके नजदीकी ऊंची जमीन या अंतरदेशीय स्थान पर जाएं।
- कई चोटें झटके रुकने के बाद लगती हैं, टूटे शीशे और नुकीली वस्तुओं से सावधान रहें।

## अधिक जानकारी



भूकंप से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या करना चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएं



# सुनामी

सुनामी, लहरों की एक श्रृंखला है जो कबिड़े भूकंपों के कारण होती है। न्यूजीलैंड की पूरी तटरेखा पर सुनामी का खतरा है। एक सुनामी लहर बढ़कर पानी की तेज गति से चलने वाली दीवार बन सकती है।

## प्राकृतिक चेतावनी संकेतों को जाने और कार्रवाई करे

यदि आप किसी तट के पास हैं और नमिन में से किसी एक का अनुभव करते हैं, तो कार्रवाई करें।

- यदि एक तेज भूकंप महसूस करें जिससे खड़ा होना मुश्किल हो जाए, या एक कमजोर भूकंप जो एक मिनट या उससे अधिक समय तक चलता है, तो
- समुद्रतल में अचानक उफान या गिरावट
- समुद्र से तेज या असामान्य शोर सुनाई दे।

जल्द से जल्द नज़दीकी ऊँचे इलाके पर जाएं, या समुद्र तट से दूर जतिना अंदर जा सकते हैं, जाएं।

## सुनामी के दौरान

- जल्द से जल्द नज़दीकी ऊँचे इलाके पर जाएं, या समुद्र तट से दूर जतिना अंदर जा सकते हैं, जाएं। यदि संभव हो तो, पैदल या बाइक से जाएं।
- नज़ारे देखने के लिए न निकल पड़ें। सुनामी को देखने के लिए कभी भी तट पर न जाएं।
- रेडियो सुनें और आपातकालीन सेवाओं के निर्देशों का पालन करें।
- जब तक आधिकारिक तौर पर “सब ठीक है” न आ जाए तब तक जोखिम वाले क्षेत्रों से दूर रहें।

## अधिक जानकारी



सुनामी से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या करना चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएं



# ज्वालामुखी गतविधि

ज्वालामुखी से होने वाले खतरों में शामिल हो सकता है - राख गरिना, गरिती चट्टानें, गर्म गैसों और ज्वालामुखीय चट्टानों का बहुत तेजी से बढ़ने वाला मश्रिण, लावा प्रवाह और बड़े पैमाने पर कीचड़ का प्रवाह। वे कभी-कभी सैकड़ों किलोमीटर दूर तक लोगो को घायल और मार सकते हैं और संपत्ति को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

## ज्वालामुखी गतविधि के दौरान

- सभी दरवाजे और खड़कियाँ बंद कर दें और घर के अंदर ही रहें।
- यदि आप बाहर हैं और वस्त्रोत्त वाले स्थान के नकिट हैं, तो किसी कार या इमारत में आश्रय लें।
- यदि आप ज्वालामुखीय राख के बीच बाहर हैं, तो डस्ट मास्क पहनें या अपने मुंह और नाक को कपड़े से ढकें।
- जब सड़क पर राख हो तो वाहन न चलाएं।
- रेडियो सुनें, आपातकालीन सेवाओं के नरिदेशों का पालन करें और प्रतबिधति क्षेत्तों से दूर रहें।

### अधकि जानकारी

ज्वालामुखी गतविधि से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या करना चाहिए, इस बारे में अधकि जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएँ





# भूस्खलन

भूस्खलन एक अकेले बोल्टर या चट्टान से लेकर, मट्टी और चट्टानों के भारी मात्रा में खसिकने तक हो सकता है जो कई किलोमीटर तक फैल सकता है।

वे भारी बारिश, भूकंप और, कुछ मामलों में मानवीय गतिविधि के कारण होते हैं। भूस्खलन अक्सर बिना किसी चेतावनी के होते हैं।

## भूस्खलन के दौरान

- भूस्खलन के रास्ते से जल्दी से हट जाएं।
- पड़ोसियों को चेतावनी दें और मदद कर सकते हैं तो दूसरों की मदद करें।
- आपातकालीन सेवाओं और अपनी लोकल काउंसिल (स्थानीय परिषद) से संपर्क करें।

### अधिक जानकारी



भूस्खलन से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या करना चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz) पर जाएं

# अपने समुदाय को तैयार करें

## अपने पड़ोसियों से जान-पहचान बनाएं

जब आप अपने पड़ोसियों को जानते हैं, तो आप एक-दूसरे की तलाश करने की ज्यादा कोशिश करते हैं, वशिष्ठ रूप से किसी आपात स्थिति के दौरान और बाद में, जैसे कतिफान या बड़े भूकंप।

- संपर्क वविरण का आदान-प्रदान करें ताकि कोई आपात स्थिति होने पर आप एक-दूसरे से संपर्क कर सकें।
- उन्हें अपनी आपातकालीन योजना के बारे में बताएं और उनकी योजनाओं के बारे में पूछें।
- पता लगाएँ कि कौन आपकी मदद कर सकता है और किस आपकी मदद की ज़रूरत हो सकती है।

## एक नेबरहुड सपोर्ट ग्रुप (पड़ोस सहायता समूह) में शामिल हों।

एक नेबरहुड सपोर्ट ग्रुप (पड़ोस सहायता समूह) में शामिल हों या शुरू करें। आप और आपके पड़ोसी किसी आपात स्थिति का सामना करने में मदद करने के लिए कौशल और संसाधन साझा कर सकते हैं।

## एक सामुदायिक आपातकालीन योजना बनाएं

एक सामुदायिक आपातकालीन योजना आपके समुदाय को यह समझने में मदद कर सकती है कि आप आपातकालीन स्थिति में एक-दूसरे की मदद कैसे कर सकते हैं।

अपने नागरिक सुरक्षा आपातकालीन प्रबंधन समूह से यह देखने के लिए संपर्क करें, कि क्या आपके इलाके के लिए पहले से ही कोई सामुदायिक आपातकालीन योजना है। वे आपके समुदाय को किसी आपात स्थिति से निपटने में मदद करने के लिए शक्ति, संसाधन, खतरो और समाधानों की पहचान करने के लिए आपके साथ मलिकर काम कर सकते हैं।

# आपको कनि चीजों की जरूरत है इसका अंदाजा लगाएं

किसी आपात स्थिति में आप तीन दिन या उससे अधिक समय तक घर में फंसे रह सकते हैं। आपको जनि चीजों की जरूरत है, ज्यादातर वे चीजें शायद आपके पास पहले से ही हैं। आपको उन सभी चीजों को एक ही स्थान पर रखने की जरूरत नहीं है, लेकिन आपको उन्हें जल्दी में और / या अंधेरे में ढूँढना पड़ सकता है। यह पता लगाएं कि आपको कनि चीजों की जरूरत है और संकट से उबरने के लिए एक योजना बनाएं।

## घर पर रखने के लिए बुनियादी चीजें

- तीन दिन या उससे अधिक समय के लिए पानी — सुनिश्चित करें कि आपके पास प्रत्येक व्यक्ति के लिए कम से कम नौ लीटर पानी हो। यह पीने और बुनियादी स्वच्छता के लिए पर्याप्त होगा।
- लंबे समय तक चलने वाला भोजन जिसे खाने के लिए पकाने की जरूरत नहीं होती (जब तक कि आपके पास कैपिंग स्टोव या गैस बारबक्यू न हो) और शिशुओं और पालतू जानवरों के लिए भोजन।
- आपातकालीन शौचालय के लिए टॉयलेट पेपर और प्लास्टिक की बड़ी बाल्टी।
- काम के दस्ताने और एक ठीक से फिट होने वाला पी2 या एन 95 मास्क।

## यदि आपको खाली करना पड़े तो ऐसी बुनियादी चीजें जो एक बैग में होनी चाहिए

- टॉर्च और बैटरियाँ
- रेडियो - वाइंड अप या बैटरी से चलने वाला
- हैंड सैनटाइज़र
- नकदी
- महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियाँ और फोटो आईडी (पहचान पत्र)
- चलने में आरामदेह जूते, गर्म कपड़े, रेनकोट और टोपी
- फर्स्ट एड कीट (प्राथमिक चिकित्सा किट) और प्रस्क्रिप्शन दवा
- पानी और भोजन (बच्चों और पालतू जानवरों को भी याद रखें)



# अधिक जानकारी

---

## आपातकालीन स्थिति के बारे में बच्चों से बात करना

आप छोटे बच्चों को छोटे-छोटे काम देकर आपात स्थिति की योजना बनाने में शामिल कर सकते हैं। उनसे नमिन के बारे में ईमानदारी से बात करें, लेकिन डरावने तरीके से नहीं आपात स्थिति में क्या हो सकता है, सुरक्षित रहने के लिए आप क्या कर सकते हैं, और अगर आप घर नहीं पहुंच सकते तो आपकी क्या योजना है। वे जतिने अधिक योजना में शामिल होंगे, आपात स्थिति होने पर वे उतने ही कम डरेगे।

## आपात स्थिति में शिशुओं की देखभाल करना

शिशुओं को नरिजलति (पानी की कमी) होने या संक्रमण होने का जखयादा तरा होता है। आपात स्थिति में उनकी वशिष देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

यदि आपको जल्दी में घर छोड़ने की आवश्यकता हो तो सुनश्चिति करें कि आपके पास अपने बच्चे के लिए सामान एक ग्रैब बैग में है।

## अपने पालतू जानवरों और अन्य जानवरों के लिए योजना बनाएं

आपके जानवर आपकी जम्मेदारी है। आपको उन्हें अपनी आपातकालीन योजना और तैयारी में शामिल करने की जरूरत है। सुनश्चिति करें कि आपके पास अपने जानवरों के लिए तीन या उससे अधिक दिनों के लिए पर्याप्त भोजन, पानी और जरूरत की चीजे है।

## काम पर जरूरत की चीजे रखें

सुनश्चिति करें कि आपके पास काम पर चलने वाले मजबूत जूते, एक वाटरप्रूफ जैकेट, एक मशाल, नाश्ते के लिए भोजन और पानी सहति सारा सामान है। उन लोगो से संपर्क बनाएं जो आपके ही इलाके में रहते है और आपात स्थिति के दौरान आप घर जाने के लिए मलिकर काम कर सकते है।

याद रखें...

**GET READY**

[www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)

घरों, स्कूलों, कार्यस्थलों, पड़ोसियों, यात्रा, पालतू जानवरों और अधिक के बारे में अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएँ।

या अपने स्थानीय सविलि डफिन्स ग्रूप (नागरिक सुरक्षा समूह) से संपर्क करें।



**National Emergency  
Management Agency**  
Te Rākau Whakamarumaru