

# भूकम्प से बचाव

## भूकम्प से पहले



## झुको ढको पकड़ो

झुको-ढको-पकड़ो का नियमित रिहर्सल करें।



आवश्यक सामान के साथ सुरक्षा किट तैयार रखें।



अपने आस-पास सुरक्षित रथलों की पहचान कर लें।



बाहर जाने वाले रास्तों को बाधामुक्त रखें।

## भूकम्प के समय



हड़बड़ाकर मत भागें।



कमरे के अंदरूनी कोने के पास रहें।



मजबूत टेबुल या पलंग के नीचे छिप जाएं।



गिरने वाले चीजों से दूर रहें।



सिर को बचाएं।



यदि गाड़ी चला रहे हों, तो



सड़क के किनारे रुकें,  
पुल पर न चढ़ें।



यदि सिनेमा या मॉल में हों, तो



अपनी जगह पर शांत रहें,  
झटका रुकने पर, क्रम से बाहर निकलें।

### इमरजेंसी फोन :

पुलिस 100

अग्निशमन 101

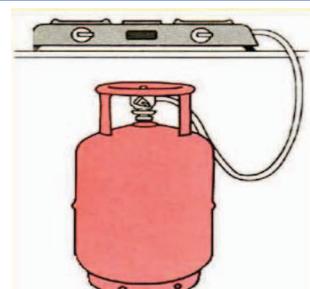
एम्बुलेंस 102, 108

राज्य आपदा नियंत्रण कक्ष, पटना 0612-2217305

जिला नियंत्रण कक्ष ↗

पुलिस नियंत्रण कक्ष ↗

## भूकम्प का झटका रुकने पर



गैस सिलिन्डर बन्द करें।



मेन स्विच ऑफ करें।



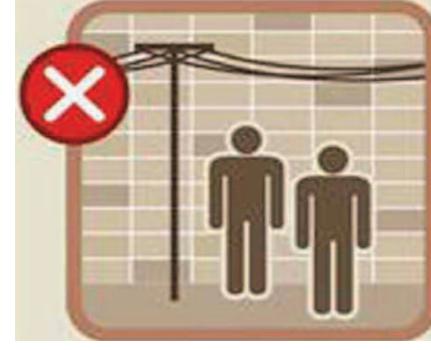
घर से बाहर निकलें।



लिफ्ट का उपयोग न करें।  
सीढ़ी से उतरें।



गिरने वाली चीजों से सिर को बचाएं।



बिजली पोल, विज्ञापन बोर्ड, पेड़ से दूर रहें।



खुले मैदान में आ जाएं,  
घायलों की सहायता करें।



अफवाहों पर ध्यान न दें  
सरकार एवं प्रशासन से प्राप्त सुचनाओं का पालन करें।

भूकम्प के उपरांत अगले एक-दो दिनों तक भूकम्पीय झटके (After Shocks) संभावित हैं। इस अवधि में विशेष सावधानी एवं चौकसी बरतने की आवश्यकता है। घबराएं नहीं एवं धैर्य के साथ ऊपर बतायी गयीं सावधानियों का पालन करें।



जनहित में जारी

## जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

आपदा नहीं हो भारी यदि पूरी हो तैयारी॥



[www.bsdma.org](http://www.bsdma.org)

