



आपकी कार्रवाई योजना

भूकंप
से सुरक्षा
के लिए
सात कदम

EarthquakeCountry.org



यह आपकी कार्रवाई योजना है कि आपको विनाशकारी भूकंप से पहले, इसके दौरान और इसके बाद क्या करना है।
प्रत्येक चरण के लिए और अधिक मार्गदर्शन तथा संसाधनों के लिए EarthquakeCountry.org पर जाएँ।

तैयार रहें

1 अपने स्थान को सुरक्षित बनाएँ

खतरों को पहचान कर और इधर-उधर हिलने वाली चीजों को जकड़कर

कल्पना करें कि आप जहाँ रहते हैं या काम करते हैं वह भूकंप के दौरान ऊपर उठाया जा रहा है और एक तरफ से दूसरी तरफ और ऊपर-नीचे हिल रहा है- तो कौन-सी चीजें इधर-उधर फेंकी जाएंगी? **आप इसे कैसे रोक सकते हैं?** उन चीजों से शुरू करें जो आप बिना किसी खर्च के कर सकते हैं; यदि आपको किन्हीं साधनों या सहायता की जरूरत है तो दूसरों से बात करें।

कोई लागत नहीं:

- गमले में रखे पौधों और अन्य भारी वस्तुओं को फर्श पर या नीचे की शेल्फ पर लाएँ।
- ऐसी वस्तुओं को हटाएँ जो ऐसी जगह गिर सकती हैं जहाँ लोग काफी अधिक समय बिताते हैं।
- फर्नीचर और बड़ी वस्तुओं को दरवाजों और बाहर जाने के रास्तों से हटाएँ।

कम लागत (हार्डवेयर स्टोर पर या ऑनलाइन उपलब्ध):

- भारी फर्नीचर और उपकरणों को पट्टे से वॉल स्टड्स के साथ बाँधें। (\$12-\$19)
- कंप्यूटर, टीवी, चिकित्सा उपकरणों, और अन्य भारी चीजों को पट्टों से बाँधें। (\$7-\$15)
- आईनों और चित्रों को बंद हुकों पर टांगें। (\$1-\$2)
- पानी के हीटर को धातु के दो पट्टों से वॉल स्टड्स के साथ बाँधें। (\$20-\$50)
- छोटी चीजों को म्यूजियम वैक्स या क्लेक पुट्टी से जकड़ें। (बहुत सी चीजों को जकड़ने के लिए \$5-\$10)
- रसोई की ऊपर की कैबिनेट्स पर कुंडियाँ लगाएँ। (\$1-\$8)

आपकी चरण 1 कार्रवाई योजना

आप क्या सुरक्षित करेंगे और कब?

वस्तु और स्थान:

कब?



2

सुरक्षित रहने की योजना बनाएँ

अपनी आपातकालीन योजना बनाकर और यह निर्णय करके कि आप कैसे बातचीत करेंगे

अपनी योजना पर अपने परिवार, पड़ोसियों, देखभालकर्ताओं और अन्य लोगों के साथ चर्चा करें।

चोटों और नुकसान को कम करने के लिए अभी योजना बनाएँ:

- भूकंप से स्वयं को बचाने के लिए सुरक्षा कार्रवाइयों का अभ्यास करें (चरण 5 देखें)
- अग्निशमन यंत्र रखें और यह सीखें कि उन्हें कैसे उपयोग करना है या सहायता कैसे प्राप्त करें।
- प्राथमिक उपचार या CPR पाठ्यक्रम पूरा करें और प्राथमिक उपचार ऐप डाउनलोड करें।
- यदि आपके घर में गैस सेवा उपलब्ध है, तो सभी को दिखाएँ कि गैस वाल्व को कैसे बंद करना है।
- यदि आप समुद्र तट के पास रहते हैं, तो स्थान से बाहर निकलने और तथा अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए

TsunamiZone.org पर जाएँ।

योजना बनाएँ कि आप कैसे बातचीत करेंगे और कैसे संपर्क करेंगे:

- मिलने के लिए ऐसा स्थान चुनें जहाँ आपके घर तक न पहुँच पाने की स्थिति में सभी लोग जाएंगे।
- प्रमुख संपर्कों की सूची साझा करें (अपडेट्स के साथ किसी को टेक्स्ट करने या कॉल करने के लिए किसी दूसरे क्षेत्र में रहने वाले किसी व्यक्ति को शामिल करें)।
- यदि आपके बच्चे हैं, तो उनके स्कूल या डेकेयर की आपातकालीन योजनाओं के बारे में जानें।
- यदि आप किसी समूह देखभाल सुविधा-केंद्र में किसी को जानते हैं, तो उसकी आपातकालीन योजनाओं के बारे में जानें।
- यदि आप विकलांग व्यक्ति हैं, तो अपने सहयोग नेटवर्क को पहचानें और इसे अपनी योजना में इसे शामिल करें।
- जानें कि आप किसी सामुदायिक आपातकाल राहत टीम (CERT) या ऐसे किसी कार्यक्रम से कैसे जुड़ सकते हैं।
- स्थानीय आपातकाल टेक्स्ट चेतावनियों (अलर्ट्स) के लिए साइन अप करें या चेतावनी फोन ऐप्स डाउनलोड करें।
 - अमेरिकी पश्चिमी तट के निवासी: MyShake जैसे भूकंप चेतावनी ऐप्स को खोजें।
- एक NOAA मौसम रेडियो प्राप्त करें और सार्वजनिक चेतावनी सुविधा के बारे में जानें।

सुरक्षा योजनाओं के बारे में अधिक जानकारी:

EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

आपकी चरण 2 कार्रवाई योजना

निम्नलिखित के साथ प्रारंभ करें:

क्षेत्र से बाहर का संपर्क:

नाम: _____ फोन: _____

अन्य प्रमुख संपर्क:

नाम: _____ फोन: _____

नाम: _____ फोन: _____

मिलने का स्थान: _____

अन्य आयोजन कार्यकलाप:



3

आपातकालीन सामग्री की व्यवस्था करें। सुविधाजनक स्थानों पर

सही सामग्रियाँ होने से किसी भूकंप या अन्य आपातकालीन स्थिति का प्रभाव कम हो सकता है।

वह स्थान चुनें जहाँ आपकी सामग्रियाँ रखी जानी हैं:

- बिस्तर के नीचे के बैगों (बिस्तर से बंधे हुए) में रात को भूकंप आने पर जरूरत के सामान होते हैं (जूते और जुराबें, अतिरिक्त चश्मा, धूल मास्क, फ्लैश लाइट इत्यादि)।
- Go-Bags में लगभग 3 दिन की सामग्री होती है।
- घर की या कार्य स्थल की सामग्रियाँ 2 सप्ताह तक की होनी चाहिए और इन्हें किसी सूखे, सुरक्षित क्षेत्र में रखा जाना चाहिए।

इसमें शामिल की जाने वाली चीजें:

- कम से कम 3 दिन के लिए और आदर्श रूप से 2 सप्ताह तक का पानी (व्यक्तियों और पालतू जानवरों को प्रत्येक को पीने, खाना बनाने, और सफाई के लिए प्रति दिन एक गैलन की जरूरत होती है)।
- फ्लैशलाइट और बैटरियाँ, सेल फोन चार्जर और एक पोर्टेबल रेडियो।
- बच्चों को आराम पहुंचाने वाली वस्तुएँ जैसे खेल, क्रेयोन, और खिलौने।
- आपके go-bag में संपर्क नंबरों (चरण 2), प्रिंटेड दवा पर्चियों, चिकित्सा कार्डों, पहचान, और कुछ नकद राशि के साथ-साथ वित्तीय दस्तावेजों की प्रतियाँ (चरण 4)।
- दवाइयाँ और चिकित्सा उपकरण (ऑक्सीजन उपकरण, चलने में सहायक उपकरण इत्यादि)।
- व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद और स्वच्छता सामग्रियाँ।
- पालतू जानवरों के रिकॉर्ड (फोटो, वैक्सीन, और आईडी "चिप" नंबर) और खाना तथा निरोधक।
- अतिरिक्त कपड़े, कंबल, और गर्म (या ठंडा) रहने के अन्य तरीके।
- गैस तथा पानी को बंद करने, फंसे हुए दरवाजों को खोलने आदि के लिए कार्य दस्ताने और उपकरण।
- डिब्बा बंद या पैकेज्ड भोजन, बर्तन, मैनुअल कैन ओपनर, और बाहर खाना बनाने के विकल्प।

आपकी चरण 3 कार्रवाई योजना

आप प्रत्येक स्थान में क्या रखेंगे?

बिस्तर के नीचे बैग: _____

Go-Bags: _____

घरेलू या कार्य सामग्रियाँ: _____

अतिरिक्त सामग्रियों के लिए मार्गदर्शन:
EarthquakeCountry.org/step3



4

वित्तीय कठिनाई को कम से कम करें।

महत्वपूर्ण दस्तावेजों को व्यवस्थित करके, अपनी संपत्ति को मजबूत बनाकर, और बीमा कवरेज पर विचार करके

भूकंप हमारे जीवन पर तब कई सप्ताह या महीनों तक बुरा प्रभाव डाल सकते हैं यदि चीजों को बदलने या उनकी मरम्मत करने की जरूरत हो।

दस्तावेजों को व्यवस्थित करें:

- बीमा दावे की शुरुआत करने या वित्तीय सहायता के लिए आवेदन करने के लिए अपने Go-Bag में दस्तावेजों की प्रतियाँ रखें (चरण 3)।
- इसमें पहचान, बीमा पॉलिसियाँ, वित्तीय रिकॉर्ड, और घर के सामान की सूची भी रखें (फोटो या वीडियो को ऑनलाइन सहेजा जा सकता है)।

अपनी संपत्ति को मजबूत बनाएँ:

- वर्तमान इमारत कोडों में शायद ही कहीं पुरानी इमारतों को अपग्रेड करने का प्रावधान है, परंतु इसके लिए कुछ चीजें की जा सकती हैं **StrengthenMyHouse.com** पर जाएँ।
 - पुराने घरों के नीचे खराब स्थिति में ढीली दीवारें आम हैं परंतु इन्हें कसा जा सकता है और बोल्ट किया जा सकता है।
 - कमजोर प्रथम मंजिलों के नीचे की मंजिल में बड़ा क्षेत्र खुला होता है (जैसे गैराज का दरवाजा) जिसमें ब्रेस और अतिरिक्त सहारे से सुधार किया जा सकता है।
 - पुरानी कमजोर चिनाई (ईंट या ब्लॉक दीवारें और चिमनियाँ) को मजबूत बनाया जाना चाहिए।
 - मोबाइल घरों में “भूकंपरोधी ब्रेसिंग प्रणाली” स्थापित की जानी चाहिए।
- किरायेदार: यदि संभव हो तो ऐसी इमारतें चुनें जिनमें ऐसे खतरे न हों। पूछें कि क्या रेट्रोफिटिंग की गई है, क्या पानी के हीटर्स को पट्टों से बांधा गया है, और क्या आप चीजों को दीवारों के साथ जकड़ सकते हैं।

इस चरण के बारे में और जानें:
EarthquakeCountry.org/step4

बीमा कवरेज पर विचार करें:

- गृहस्वामी और किरायेदार स्वयं को भूकंप बीमा के माध्यम से सुरक्षित कर सकते हैं (इसके लिए एक अलग पॉलिसी की जरूरत है)।
- यदि आप सुनामी क्षेत्र में रहते हैं, तो FEMA बाढ़ बीमा पर विचार करें।



आपकी चरण 4 कार्रवाई योजना

आप आगे क्या करेंगे?

दस्तावेजों को व्यवस्थित करें: _____

संपत्ति को मजबूत बनाएँ: _____

बीमा पर विचार करें: _____

5

झुकें, ढकें, और पकड़कर रखें

या सिफारिश किए गए अन्य कार्यक्रमलाप करें (जब धरती में कंपन होता है या आपको चेतावनी मिलती है)।

अधिकतर स्थितियों में यदि आप सक्षम हैं:

जहाँ हैं वहीं अपने हाथों तथा घुटनों के बल **झुक जाएँ**। इस स्थिति में आने से आप टकराकर नीचे गिरने से बच जाते हैं और आप रेंग कर आस-पास किसी सुरक्षित आश्रय पर जा सकते हैं।

अपने सिर और गर्दन को एक बांह और हाथ से **ढक लें**।

- यदि कोई मेज या डेस्क आस-पास है तो छुपने के लिए रेंगकर इसके नीचे जाएँ।
- यदि आस-पास कोई आश्रय नहीं है, तो रेंग कर किसी आंतरिक दीवार (खिड़कियों से परे) के पास चले जाएँ।
- अपने घुटनों के बल रहें; महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा के लिए ऊपरी शरीर को नीचे झुका लें।

जब तक कंपन रुक न जाए, तब तक **पकड़े रहें**।

- आश्रय के नीचे: इसे एक हाथ से पकड़ें; यदि आपके आश्रय की जगह बदलती है उसके साथ जगह बदलने के लिए तैयार रहें।
- कोई आश्रय नहीं: अपने सिर और गर्दन की दोनों बांहों और हाथों से रक्षा करें।

लाखों लोगों के साथ अभ्यास करें!
ShakeOut.org



यदि आप व्हीलचेयर या रोलेटर वॉकर का उपयोग करते हैं तो:

अपने पहियों को **लॉक** कर दें (या ब्रेक लगा दें)।

अपने सिर और गर्दन को अपनी बाँहों या किसी किताब से **ढक लें**।

यदि संभव हो, तो जब तक कंपन रुक न जाए तब तक अपने उपकरण को एक हाथ से **पकड़कर रखें**।

अधिक जानकारी के लिए **EarthquakeCountry.org/accessibility** पर जाएँ।

आपकी चरण 5 कार्रवाई योजना

आप किसके साथ और कब अभ्यास करेंगे?

घर पर मौजूद लोग:

कब?

कार्यस्थल पर मौजूद लोग:

कब?

अन्य समूह:

कब?

अन्य स्थितियों के लिए मार्गदर्शन प्राप्त करें:
EarthquakeCountry.org/step5



6

सुरक्षा में सुधार करें।

यदि आवश्यक हो, तो भूकंप के बाद बाहर निकलकर, घायलों की सहायता करके, और अधिक लोगों को घायल होने या नुकसान होने से बचाकर

मुझे कब इमारत से बाहर निकलना चाहिए?

- यदि आप समुद्र तट के पास हैं, तो जब आप सुरक्षित रूप से जा सकते हैं तब ऊँची भूमि की ओर जाएँ। सुनामी की लहरें कुछ ही मिनटों में आ सकती हैं। [TsunamiZone.org](https://tsunamizone.org) पर अधिक जानकारी पाएँ।
- यदि इमारत को नुकसान पहुंचा है, आग लग गई है, या अन्य खतरा हो गया है तो अपने मिलने के स्थान पर जाएँ (चरण 2)
- यदि आपको किसी आश्रय पर जाने की आवश्यकता है, तो अपना Go-Bag ले जाएँ (चरण 3)।

घायलों की सहायता करें:

- निर्देशों के लिए अपनी प्राथमिक उपचार किट देखें या किसी प्राथमिक उपचार फोन ऐप का प्रयोग करें।
- किसी अन्य की सहायता करने से पहले अनुमति लें।
- यदि किसी व्यक्ति का खून बह रहा है तो घाव पर सीधा दबाव डालें।
- यदि किसी व्यक्ति को सांस नहीं आ रही है, और यदि आप अधिक करने के लिए प्रशिक्षित नहीं हैं तो केवल हाथों से CPR दें।
- किसी गंभीर रूप से घायल व्यक्ति को तब तक कहीं अन्य न ले जाएँ जब तक कि उसके और अधिक घायल होने का खतरा न हो।
- गंभीर चोटों के लिए चिकित्सा सहायता का अनुरोध करने के लिए 9-1-1 पर कॉल करें।

अतिरिक्त नुकसान होने से रोकें:

- बाद में लगने वाले झटकों के दौरान गिरने की संभावना वाली वस्तुओं को कहीं अन्य ले जाएँ या उन्हें जकड़ दें (चरण 1)।
- केवल छोटी-मोटी आग के लिए अग्निशमन यंत्र का प्रयोग करें।
- यदि आपको गैस लीक होने की गंध आए या आवाज आए, तभी गैस बंद करें।
- मोमबत्तियाँ या माचिस जलाने की बजाए फ्लैश लाइटों का प्रयोग करें।

लोगों को अपनी स्थिति की जानकारी दें और जानकारी प्राप्त करते रहें:

- अपने क्षेत्र से बाहर के संपर्क व्यक्ति को टेक्स्ट करें या कॉल करें और उसे अपनी स्थिति तथा स्थान के बारे में बताएं।
- अमेरिकी रेड क्रॉस की वेबसाइट SafeAndWell.org पर रजिस्टर करें।
- अपने NOAA मौसम रेडियो या किसी समाचार रेडियो स्टेशन को सुनें।



आपकी चरण 6 कार्रवाई योजना

आप अब क्या करेंगे जिससे आप बाद में सुरक्षा में सुधार कर सकें?

सुरक्षा में सुधार करने के बारे में और अधिक जानें:
EarthquakeCountry.org/step6



7

फिर से कनेक्ट करें और वापस सामान्य जीवन में लौटें।

दूसरों के साथ फिर से जुड़कर, नुकसान को ठीक करके, और समुदाय को फिर से खड़ा करके दैनिक जीवन को फिर से पटरी पर लाएँ।

बाद में लगाने वाले झटकों की तरह आपकी सामान्य स्थिति में वापसी कुछ महीनों या इससे अधिक समय तक जारी रह सकती है।

भूकंप के बाद के पहले कुछ दिन:

- गैस रिसाव, रसायन गिरने और अन्य खतरों की जाँच करें।
- आस-पास मौजूद बड़े वयस्कों, विकलांग व्यक्तियों, और बच्चों को देखें।
- पहले अपने फ्रिज में रखे और फ्रोजन खाने का उपयोग करें।
- अपने बीमा एजेंट से संपर्क करें। अपने सामान की फोटो लें और किन्हीं लागतों का रिकॉर्ड रखें।
- जब तक नियमित संचार फिर से शुरू नहीं होता, तब तक अपने क्षेत्र से बाहर के संपर्क व्यक्ति को अपडेट करें।

भूकंप के बाद के पहले कुछ सप्ताह:

- यदि आपकी गैस बंद की गई थी, तो इसे फिर से ऑन करने के लिए अपनी गैस कंपनी से संपर्क करें।
- यह जानने के लिए क्या उपलब्ध हो सकता है, [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) पर जाएँ।
- यदि आपको मरम्मत की जरूरत है, तो जाँच करें कि क्या आपके ठेकेदार के पास उचित लाइसेंस है।
- अन्यो से इस बारे में बात करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, और यदि उन्हें जरूरत हो तो उन्हें परामर्श प्राप्त करने में सहायता करें।

यदि आप अपने घर में नहीं रुक सकते:

- आश्रयों में अत्यधिक भीड़ हो सकती है। दोस्तों या परिवार के साथ या किसी होटल में रहने के विकल्प हो सकते हैं।
- आप कहाँ जा रहे हैं, इस बारे में अपने पड़ोसी और अपने क्षेत्र से बाहर के संपर्क व्यक्ति को बताएं।
- आश्रय में केवल अपना go-bag और बहुत ज़रूरी चीजें ले जाएँ।
- यदि पालतू जानवर आपके साथ नहीं रह सकते, तो उनके लिए कोई योजना बनाएँ।

सामान्य जीवन पर लौटने के लिए अधिक मार्गदर्शन पर उपलब्ध है:
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

आपकी चरण 7 कार्रवाई योजना

आप अब सामान्य जीवन में तेजी से लौटने के लिए और क्या कर सकते हैं?

