

# भूकंप आपदा प्रतिक्रिया

## पृष्ठभूमि:

भूकंप अचानक, प्रचंडता के साथ और बिना कोई चेतावनी दिए आते हैं। संभावित खतरों की पहचान उनके आने से पहले ही कर लेने और पहले से योजना बना लेने से भूकंप से होने वाली गंभीर चोट या मृत्यु के खतरों को घटाया जा सकता है।

## भूकंप से पहले:

### घर के अंदर मौजूद खतरों को जाँचें

- शेल्फ को दीवारों से अच्छी तरह कस दें।
- बड़ी या भारी चीजों को नीचे की शेल्फ पर रखें।
- आसानी से टूट सकने वाली चीजों, जैसे बोटलबंद भोजन, काँच और चीनी मिट्टी के सामान को निचले, बंद केबिनेटों में सिटकनी लगा कर रखें।
- तस्वीरों और शीशों जैसी भारी चीजों को बिस्तर, सोफे और लोगों के बैठने की जगहों से दूर टांगें।
- सिर के ऊपर लगे लाइट फिक्स्चरों को टेकों द्वारा सहारा दें (उन्हें ब्रेस करें)।
- दोषयुक्त बिजली के तारयुक्त गैस कनेक्शनों की मरम्मत करें। ये आग लगने का संभावित जोखिम पैदा करते हैं।
- छत या नींव में अगर कोई गहरी दरार हो तो उसकी मरम्मत करें। अगर ढांचागत दोषों के चिह्न दिखें तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

### आपातस्थिति संचार योजना बनाएं

- किसी भूकंप के दौरान परिजनों के एक-दूसरे से अलग हो जाने की स्थिति (दिन के दौरान यह वास्तविक संभावना है क्योंकि तब व्यस्क काम पर गए होते हैं और बच्चे स्कूल में होते हैं) में आपदा के बाद फिर से एक जगह इकट्ठे होने की योजना तैयार करें।
- राज्य-से-बाहर के किसी संबंधी या दोस्त से "पारिवारिक संपर्क" के रूप में कार्य करने को कहें। आपदा के बाद, अक्सर लंबी दूरी की कॉल करना अधिक आसान होता है। यह सुनिश्चित कर लें कि परिवार में हर कोई संपर्क व्यक्ति का नाम, पता और फोन नंबर जानता हो।
- अपनी योजना कैसे बनाएं यह जानने के लिए [www.72hours.dc.gov](http://www.72hours.dc.gov) पर पधारें।

### इमारतों के अंदर और बाहर के सुरक्षित स्थान पहचानें

- मजबूत फर्नीचर जैसे किसी भारी डेस्क या मेज के नीचे।
- किसी अंदरूनी दीवार के सहारे।
- ऐसी जगहों से दूर जहाँ काँच टूट कर बिखर सकता हो, जैसे खिड़कियाँ, शीशों, तस्वीरों के आस-पास, या जहाँ किताबों की भारी अलमारियाँ या अन्य भारी फर्नीचर आपके ऊपर गिर सकता हो।
- खुले में, इमारतों, पेड़ों और टेलीफोन तथा बिजली की लाइनों, ओवरपास या जमीन से उठे हुए एक्सप्रेस-वे से दूर।

### आपदाकालीन आपूर्तियाँ तैयार रखें

- फ्लैशलाइट और अतिरिक्त बैटरियाँ।
- पोर्टेबल, बैटरी से चलने वाला रेडियो और अतिरिक्त बैटरियाँ।
- प्राथमिक उपचार किट।
- आपातकालीन भोजन और पानी।
- कैन ओपनर जो बिजली से न चलता हो।
- आवश्यक दवाएँ।
- नकदी और क्रेडिट कार्ड।

## भूकंप के दौरान:

भूकंप के दौरान अधिकतम संभव तरीके से सुरक्षित रहें। इस बात से सतर्क रहें कि जमीन कांपने की कुछ घटनाएँ असल में भूकंप से पहले के झटके होते हैं और उनसे कहीं बड़ा भूकंप आ सकता है। अपने आवागमन को घटा कर कुछ कदम दूर किसी नजदीकी, सुरक्षित स्थान तक सीमित कर लें, और अगर आप इमारत के अंदर हैं तो वहाँ तब तक रुके रहें जब तक कि धरती का हिलना रुक न जाए और यह पक्का न हो जाए कि बाहर निकलना सुरक्षित है।

### यदि इमारत के अंदर हों

- जमीन पर **लेट** जाएं; किसी मजबूत मेज या अन्य किसी फर्नीचर के नीचे जाकर उसे अपनी **ढाल** बनाएं; जब तक धरती हिलनी रुक न जाए तब तक **वहीं रुके रहें**। अगर आपके आस-पास मेज या डेस्क न हो तो अपने चेहरे और सिर को अपनी बांहों से ढकें और इमारत के किसी अंदरूनी कोने में चिपक कर बैठ जाएं।
- काँच, खिड़कियाँ, बाहरी दरवाजों और दीवारों तथा ऐसी किसी भी चीज से दूर रहें जो गिर सकती हो, जैसे लाइटिंग फिक्स्चर या फर्नीचर।
- भूकंप आने पर यदि आप बिस्तर में हों तो वहीं रहें। किसी तकिये से अपने सिर को पकड़ कर उसकी सुरक्षा करें, बशर्त कि आप गिर सकने वाले किसी भारी लाइट फिक्स्चर के नीचे न हों। अगर हों तो नजदीकी सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- डोरवे (द्वारमार्ग) को आश्रय के लिए इस्तेमाल तभी करें यदि आप उसके बेहद नजदीक हों और यदि आप यह जानते हों कि वह मजबूत आधार वाला तथा भार सहन कर सकने वाला डोरवे है।
- तब तक अंदर रुके रहें जब तक जमीन हिलना रुक न जाए और बाहर जाना सुरक्षित न हो जाए। शोध से पता चला है कि सबसे ज्यादा चोटें तब लगती हैं जब इमारतों के अंदर मौजूद लोग इमारत के अंदर की किसी दूसरी जगह पर जाने की या इमारत से बाहर निकलने की कोशिश कर रहे होते हैं।
- ध्यान रखें कि बिजली जा सकती है और स्प्रिंकलर या फायर अलार्म चालू हो सकते हैं।
- एलिवेटर का इस्तेमाल न करें।



कोलम्बिया डिस्ट्रिक्ट सरकार

निर्माता :

गृह सुरक्षा एवं आपातस्थिति प्रबंधन एजेंसी (HSEMA)

अंतिम संशोधन : नवंबर, 2011



# भूकंप आपदा प्रतिक्रिया जारी

## यदि इमारत से बाहर हों

- वहीं रहें।
- इमारतों, स्ट्रीट लाइटों और बिजली के तारों से दूर चले जाएं।
- खुले में आ जाने पर, तब तक वहीं रुकें जब तक ज़मीन हिलना रुक न जाए। इमारतों के एकदम बाहर, निकास द्वारों पर और बाहरी दीवारों के किनारे सबसे ज्यादा खतरा होता है। 1933 में लॉग बीच में आए भूकंप में हुई 120 मौतों में से कई मौतें तब हुई थीं जब लोग इमारतों से बाहर भागे और दहती हुई दीवारों से गिरते हुए मलबे के नीचे आकर मारे गए। भूकंप के दौरान ज़मीन हिलना मौत या चोट लगने का सीधा कारण शायद ही कभी होता है। भूकंप से जुड़ी अधिकांश मौतें दहती हुई दीवारों, उड़ते हुए काँच और गिरते हुए सामान की वजह से होती हैं।

## यदि किसी चलते हुए वाहन में हों

- सुरक्षा की सीमा में रहते हुए जल्द से जल्द वाहन को रोक दें और उसके अंदर ही रहें। इमारतों, पेड़ों, ओवरपास और बिजली के तारों के पास या उनके नीचे रुकने से बचें।
- भूकंप रुक जाने के बाद सावधानीपूर्वक आगे बढ़ें। ऐसी सड़कों, पुलों या रैपों से बचें जो भूकंप में क्षतिग्रस्त हो सकते हों।

## यदि मलबे के नीचे फंसे हों

- माचिस न जलाएं।
- इधर-उधर हिलें नहीं अथवा कोई हंगामा न खड़ा करें।
- अपने मुँह को किसी रुमाल या कपड़े से ढक लें।
- किसी पाइप या दीवार पर थपथपाहट से आवाज करें ताकि बचावकर्ता जान सकें कि आप कहाँ पर हैं। अगर सीटी मौजूद हो तो उसका इस्तेमाल करें। चिल्लाने का सहारा केवल अंतिम विकल्प के रूप में लें। चिल्लाने की वजह से आप सांस के साथ धूल की खतरनाक मात्रा अंदर ले सकते हैं।

## भूकंप के बाद :

- भूकंप के बाद आने वाले झटकों यानि आफ्टरशॉक की उम्मीद रखें। ये द्वितीयक आघात तरंगें आमतौर पर मुख्य भूकंप से कम प्रचंड होती हैं पर इनमें इतनी ताकत होती है कि ये कमजोर हो चुके ढांचे को और नुकसान पहुँचा सकती हैं। ये भूकंप आने के बाद के शुरुआती घंटों, दिनों, हफ्तों या यहां तक कि महीनों बाद भी आ सकती हैं।
- बैटरी से चलने वाला रेडियो या टेलीविजन सुनें। नवीनतम आपातकालीन जानकारी प्राप्त करने के लिए सुनें।
- टेलीफोन का उपयोग केवल आपातकालीन कॉल के लिए करें।
- अलमारियों को सावधानीपूर्वक खोलें। शेल्फ से गिर सकने वाले सामान से सावधान रहें।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों से दूर रहें। दूर रहें, बशर्ते पुलिस, अग्निशमन या राहत संगठनों ने विशिष्ट रूप से आपके सहयोग का अनुरोध न किया हो। घर वापस तब ही लौटें जब प्राधिकारियों के अनुसार ऐसा करना सुरक्षित हो।
- यदि आप तटीय क्षेत्रों में रहते हैं तो संभावित सूनामियों से सावधान रहें। इन्हें भूकंपीय समुद्री तरंगों के नाम से भी जाना जाता है (गलती से इन्हें "ज्वारीय तरंग" बोल दिया जाता है)। जब स्थानीय प्राधिकरण सूनामी की चेतावनी जारी करे तो मान लें कि खतरनाक तरंगों की पूरी शृंखला आने वाली है। समुद्र तट से दूर रहें।
- घायलों या फंसे हुए लोगों की मदद करें। अपने ऐसे पड़ोसियों की मदद करना न भूलें जिन्हें संभवतः मदद की जरूरत हो सकती है, जैसे नवजात शिशु, बुजुर्ग और विकलांग व्यक्ति। जहां उपयुक्त हो वहां प्राथमिक उपचार दें। गंभीर रूप से घायल लोगों को हिलाए-डूलाए नहीं बशर्ते वे और ज्यादा घायल होने के तत्काल खतरे में न हों। मदद बुलाएं।
- फैली हुई दवाएं, ब्लीच, पेट्रोल या अन्य ज्वलनशील द्रव फौरन साफ कर दें। अगर आपको गैस/पेट्रोल या अन्य रसायनों की वाष्प की गंध आए तो उस क्षेत्र को छोड़ दें।
- पूरी की पूरी चिमनी में क्षति होने की जांच करें। अगर कोई क्षति आपकी नजर से बची रह गई तो वह आग लगने का कारण बन सकती है।
- यूटिलिटी का निरीक्षण करें।
- गैस का रिसाव जाँचें। अगर आपको गैस की गंध आए या किसी झोंके की आवाज या हिस्स का शोर सुनाई पड़े तो खिड़की खोल दें और फौरन इमारत से बाहर निकल जाएं। अगर कर सकते हों तो बाहर के मुख्य वाल्व से गैस बंद कर दें और किसी पड़ोसी के घर से गैस कंपनी को कॉल करें। अगर आप किसी भी वजह के चलते गैस को बंद करते हैं तो उसे दोबारा किसी पेशेवर द्वारा ही खोला जाना चाहिए।
- बिजली प्रणाली में क्षति तलाशें। अगर आपको चिंगारियां या टूटे हुए या कटे-फटे तार दिखें, या फिर आपको गर्म इंसुलेशन की गंध आए तो मुख्य फ्यूज बॉक्स या सर्किट ब्रेकर पर बिजली बंद कर दें। अगर फ्यूज बॉक्स या सर्किट ब्रेकर तक पहुँचने के लिए पानी में कदम रखना जरूरी हो तो पहले किसी इलेक्ट्रीशियन को सलाह के लिए बुलाएं।
- सीवेज और पानी की लाइन में क्षति जाँचें। अगर आपको सीवेज लाइनों के क्षतिग्रस्त हो जाने का शक हो तो शौचालयों का इस्तेमाल न करें और किसी प्लम्बर को बुलाएं। अगर पानी के पाइप क्षतिग्रस्त हो गए हों तो पानी की आपूर्ति करने वाली कंपनी से संपर्क करें और टैंटियों से पानी के इस्तेमाल से बचें। आप बर्फ के टुकड़ों को पिघला कर सुरक्षित पानी पा सकते हैं।



कोलम्बिया डिस्ट्रिक्ट सरकार

निर्माता:

गृह सुरक्षा एवं आपातस्थिति प्रबंधन एजेंसी (HSEMA)

अंतिम संशोधन : नवंबर, 2011

