

If in a moving vehicle

- Move to an open and clean area away from buildings, trees, overpasses or utility wires, stop and stay in the vehicle. Once the shaking has stopped, proceed with caution. Avoid bridges that might have been damaged by the quake.

ग) यदि किसी गाड़ी में हैं तो :-

- किसी खुले व साफ इलाके में जाएँ, इमारतों से, दरख्तों से, बिजली की तारों से दूर रहे और गाड़ी को रोककर उस के अन्दर बैठे रहें। भूकंप थमने पर सावधानी रखते हुए जाएँ और पुल का इस्तेमाल न करें वह क्षतिग्रस्त हो सकता है।

After the quake

- Do not panic, remain calm and don't listen to or, spread rumours.
- After the first tremor, be prepared for after shocks.
- Help injured or trapped persons. Give first aid where appropriate.
- Remember to help who may require special assistance – Infants, the elderly, ladies and people with disabilities.
- Stay out of damaged buildings.
- Check for fire hazards and use torch lights instead of candles or lanterns.
- Cordon off or mark to the building that might be or about to collapse.
- Listen to radio for the latest emergency information.
- Return home only when authorities say it is safe.
- Use the telephone only for emergency call.
- Check for electrical system. If damaged , turn off electricity from the main fuse box.
- Obey Public safety precautions.

भूकंप के बाद

- भयभीत न हों, शांति बनाए रखें व न अफवाह सुने और न अफवाहें फैलाएँ।
- पहले थरथराहट के बाद दूसरे थरथराहट के आने के लिए तैयार रहें।
- घायलों व फसे हुए लोगों की मदद करें जिन्हें जरूरत है उन्हें प्राथमिक उपचार दें।
- ध्यान रहे कि नवजात बच्चों, महिलाओं बुजुर्गों व अपाहिज लोगों की मदद करें।
- क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहे।
- आग से बचें, मोमबत्ती व लालटेन का इस्तेमाल न करके टोर्च लाइट का इस्तेमाल करें।
- उस इमारत को जो गिरने वाली है को घेरा डाले या चिन्हित करें व उसके नजदीक किसी को न जाने दें।
- रेडियो सुने ताकि नई आपात जानकारी से अवगत हो सकें।
- अपने घर में तभी जायें जब अधिकारिक रूप से घोषणा हो कि अब खतरा नहीं है।
- टेलीफोन का इस्तेमाल सिर्फ आपात सेवा के लिए ही करें।
- बिजली उपकरणों को चेक करें किसी नुकसान का अंदेशा हो तो मैन फ्यूज निकाल दें।
- नागरिक सुरक्षा सावधानियों का पालन करें।



EARTHQUAKE



NDRF

What is an earthquake ?

When fracturing of rocks in the earth's crust takes place due to geological reason and a series of shock waves travel out ward in all directions resulting in rapid tremors or earth's crust movement such an event is called an earth quake.

भूकंप क्या है ?

भौगोलिक कारणों से जब भूमि के अन्दर चट्टानों के टूटने से कंपन तरंगें एक साथ सभी दिशाओं में बहती हैं जिसकी वजह से तेज थरथराहट या भूमि के हिलने को भूकंप कहते हैं।

Community Awareness and Preparedness Programme

5th BN NDRF
Talegaon, Pune ,
Maharashtra-410507
e-mail 145crpf@gmail.com
Ph. 02114-231509

Prepare your family before earthquake

Now it is time to formulate a safety plan for you and for family. If you wait until the earth starts to shake, it may be too late. Consider the following safety measures.

- Always keep ready the following supplies in sturdy and easy to carry containers, bottled drinking water, non perishable food (gur, dhana, chura etc), First aid kit, torch light, radio with extra batteries.
- Teach family members how to turn off electricity, gas etc.
- Identify places in the house that can provide cover during an earthquake.
- Identify out of town relatives or friend as your family's emergency contact.
- Consider retrofitting your house with earthquake safety measures.
- If your building is having cracks it needs to be strengthened.
- Check that rooftop water storage tanks are properly tied with the main structure. Secure them from falling off.
- Identify emergency exit of your house and always keep it clean.

Hold earthquake drill at regular interval and know what to do during an earthquake.

भूकंप से पहले अपने आप को तैयार करना :-

समय रहते अपने लिए सुरक्षा उपाय कर लेना चाहिए। अगर आप भूकंप आने की प्रतीक्षा करेंगे तो बहुत देर हो जाएगी। इसलिए निम्नलिखित सुरक्षा उपायों पर विचार करें :-

- निम्न सामान को अपने घर में हमेशा तैयार व आसानी से लाने व लेजाने के लिए थैले में डालकर रखें - पानी की बोतल, सूखा राशन (गुड, चना-चूरा आदि) प्राथमिक उपचार सामग्री, टार्च लाइट, रेडियो व बैटरी।

- परिवार के सभी सदस्यों को सिखाया जाए कि ज़रूरत के समय कैसे बिजली व गैस के कनेक्शन को काटा जाए।
- घर में ऐसे सुरक्षित स्थान को निश्चित कर के रखा जाए जो भूकंप के दौरान आपको सुरक्षा दे सके।
- अपने घर के बाहर ऐसे रिश्तेदार या दोस्त को सुनिश्चित करके रखा जाए जिन्हें आपात काल के दौरान सूचित किया जा सके।
- अपने घर को ऐसे बनाया जाए जिससे भूकंप से कम से कम नुकसान हो।
- अगर आपके घर में दरारे पड़ी हुई हैं तो उन्हें ठीक व मजबूत करवा लें।
- अपने छत के ऊपर पानी की टंकी को ठीक प्रकार से मजबूत व फिक्स करके रखें ताकि नीचे ना गिर जाए।
- घर में आपात निकास को सुनिश्चित व साफ करके रखें।
- भूकंप से बचने की कयायद का निरंतर अभ्यास करते रहे जिससे भूकंप के दौरान कार्यवाही करने में आसानी रहे।

DURING AN EARTHQUAKE

If indoor

- Don't panic, remain calm; and stay inside.
- Take cover. Go under a table or other sturdy furniture. Hold on to furniture legs so that it doesn't move away from you. Wait there until the shaking stops.
- If no sturdy cover is nearby, kneel or sit close to the floor next to a structurally sound interior wall. Place your hand on the floor for balance.
- Do not stand in doorways. Violent motion could cause doors to slam and cause serious injuries. You may also be hit by flying objects.
- Move away from windows, mirrors, book cases and other unsecured heavy objects.

- If you are inside an old weak structure, take the fastest and safest way out.
- Do not use elevators instead take the staircase to reach open space.

भूकंप के दौरान :-

क) यदि अन्दर है तो :-

- ✓ भयभीत न हों, शांती बनाए रखें व अन्दर ही बने रहें।
- ✓ किसी टेबल या मजबूत फर्नीचर के नीचे घुस लें और उस फर्नीचर के पैरों को मजबूती से पकड़ कर रखें ताकि वह हिलकर आपसे अलग ना हो जाए।
- ✓ अगर घर में ऐसा कोई फर्नीचर नहीं है तो घुटने के बल मजबूत दीवार के साथ फर्श पर बैठ जाए व अपने हाथों को फर्श पर रख लें।
- ✓ दरवाजे के पास ना खड़े हों तेज़ झटके से दरवाजा टूट सकता है और आपको घायल कर सकता है।
- ✓ खिड़की से दूर रहें, कॉच के पीछे से दूर रहें व भारी अलमारी व शोकेस से दूर रहें।
- ✓ अगर आप किसी कच्चे घर में हैं तो तुरंत उस घर से बाहर निकल जायें।
- ✓ एलिवेंटर या लिफ्ट का प्रयोग ना करें सीढ़ी से नीचे उतरें।

If outdoor

- Move into the open, away from buildings, street light poles and utility wires.
- Avoid places where there are loose electrical wires and do not touch metal objects that are in touch with the loose wire.
- Keep distance from long trees.

Do not re-enter damaged buildings and stay away from badly damaged structures.

ख) यदि बाहर है तो :-

- ❖ खुले मैदान में जाएं, इमारतों से लाइट के खम्भों व बिजली की तारों से दूर रहें।
- ❖ ऐसे स्थान पर ना रहें जहाँ, खुली बिजली की तार पड़ी हुई हैं तथा किसी धातु को न छुएँ वह किसी बिजली के तार के साथ जुड़ी हो सकती है।
- ❖ बड़े दरख्त के नीचे ना खड़े हों।
- ❖ क्षतिग्रस्त इमारत में घुसने की कोशिश ना करें।