

ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

ভূমিকম্প বাবে প্রস্তুতি: আপুনি যদি ভূমিকম্প-প্রবণ
জ'নত থাকে



জৰুৰীকালীন স্বাস্থ্যসেৱাৰ
বাবে প্রশিক্ষণত অংশগ্রহণ
কৰক



পৰিয়ালৰ অন্তত ১
জন সদস্যক প্রাথমিক
চিকিৎসা প্রদান কৰিবলৈ
প্রশিক্ষণ দিয়ক।



জৰুৰীকালীন /
স্বাস্থ্যসেৱা প্রদানকাৰী
লোকৰ যোগাযোগৰ
তালিকা সাজু কৰি
ৰাখক।



ভূমিকম্প
বাবে প্রস্তুতি

বৃদ্ধ / ৰোগী / গৰ্ভৱতী মহিলাৰ
বাবে প্রাথমিক চিকিৎসাৰ
এটা কিট আৰু চিকিৎসা
সামগ্ৰী সাজু কৰি ৰাখক।



খোৱা পানী আৰু
শুকান খাদ্য সামগ্ৰী
মজুত কৰি ৰাখক

হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ভূমিকম্প

সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



ভূমিকম্প সময়ত



মজবুত আচৰাৰ তলত
পেলাই দিয়ক, মূৰটো
ঢাকক আৰু
আচৰাববোৰত
ধৰি থাকক



আপুনি যদিহে মুকলি
ঠাইত আছে, তেনেহলে
বিল্ডিং, বিদ্যুতৰ খুঁটা,
দলঙৰ পৰা আঁতৰি থাকক



গধুৰ বস্তু, কাঁচ, দুৱাৰ আৰু
খিৰিকীৰ পৰা আঁতৰত থাকক



আতংকিত নহ'ব। শান্ত
হৈ থাকক। বিল্ডিংৰ
পৰা ঠাঁপিয়াই নিদিব।



যদিহে প্ৰস্থানৰ পথ আপোনাৰ
পৰা বহু দূৰত থাকে, তেন্তে
সেইফালে লৰালৰিকৈ নাযাব।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ভূমিকম্প

সাজু থাকক • সান্নিধ্য গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

ভূমিকম্প পিছত: স্বাস্থ্য-ব্যৱস্থা গাঁথনিগতভাৱে প্ৰভাৱিত হ'ব পাৰে। দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধৰ বাবে পদক্ষেপ লওঁক



আঘাত পৰীক্ষা কৰক, মুকলি
ঘাঁৰোৰ ঢাকি ৰাখক আৰু
তৎক্ষণাত চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰক

ডায়েৰিয়া আৰু
সংক্ৰমণৰ তৎক্ষণাত
চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিব
লাগে

দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধ
কৰক, কৰ্তৃপক্ষৰ
নিৰ্দেশনা পালন কৰক

দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধ
কৰিবৰ বাবে
পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰক

হাইড্ৰেটেড হৈ থাকক
আৰু পৰ্যাপ্ত পুষ্টি
নিশ্চিত কৰক

মানসিক আৰু
আৱেগিক চাপৰ
বাবে সমৰ্থন
বিচাৰক।

চিকিৎসা লৈ থকা
লোকসকলক ঔষধৰ
যোগান নিশ্চিত কৰক

মানসিক চাপৰ পৰিস্থিতিত
মহিলাসকলে স্থানপান
অব্যাহত ৰাখিব লাগে



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ভূমিকম্প

সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



যদিহে ধ্বংসাত্মকৰ তলত আবদ্ধ হৈ থাকে

জুইশলা
নস্বলাব



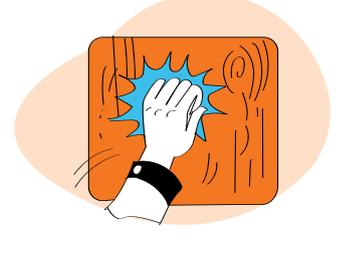
অহা-যোৱা সীমাবদ্ধ কৰক
কাৰণ ইয়াৰ ফলত ধূলি আৰু
ধ্বংসাত্মক অস্থিৰ হ'ব পাৰে



ৰুমাল বা কাপোৰেৰে
আপোনাৰ মুখখন
ঢাকি ৰাখক



পাইপ বা বেৰত টেপ মাৰি
ৰাখক যাতে উদ্ধাৰকাৰীয়ে
আপোনাক বিচাৰি
উলিয়াব পাৰে



হুইচেল এটা যদি পায়
তাক ব্যৱহাৰ কৰক



যদি সম্ভৱ হয়, দৃষ্টি
আকৰ্ষণ কৰিবলৈ
ফ্লাছলাইট ব্যৱহাৰ কৰক



শেষ উপায় হিচাপেহে চিঞৰিব।
চিঞৰ-বাখৰ কৰিলে বিপদজনক
পৰিমাণৰ ধূলি আপোনাৰ উশাহত
শৰীৰৰ ভিতৰলৈ যাব পাৰে



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২

