

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



बच्चों को आपातकालीन स्थितियों के लिए तैयार करें

बच्चों को महत्वपूर्ण जानकारी याद रखने में मदद करें



बच्चों को आपातकालीन संपर्क जानकारी वाले टैग दें



बच्चों को आपातकालीन संपर्क नंबर पर कॉल करने का अभ्यास कराएं



बच्चों को तैयार करें



विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए सुरक्षा जानकारी तक पहुंच सुनिश्चित करें

बच्चों को मोबाइल फोन की बैटरी बचाने की सलाह दें



बच्चों को उनके उम्र के अनुसार प्राथमिक चिकित्सा सिखाएं



बच्चों को प्रतिक्रिया के विकल्प सिखाएं

बाहर निकलें: किसी सुरक्षित स्थान पर जाएं और वहीं रहें



दूरी रखें: खतरों को दूर रखें। दरवाजे, खिड़कियाँ बंद कर दें और दूर रहें



छिप जाएं: किसी मेज या बड़े फर्नीचर के नीचे छिप जाएं। जब झटके रुक जाएं तो खुले मैदान की ओर बढ़ें



हेल्पलाइन 112



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



यदि आप किसी ऐसे बच्चे से मिले जो की खोया हुआ या माता-पिता/रिश्तेदारों/देखभालकर्ता से अलग हो गया हो

बच्चों को चोट लगने या गुमराह होने से बचाएं



चाइल्ड हेल्पलाइन पर सूचित करें #1098



बच्चे को बाल-अनुकूल क्षेत्र में ले जाएं।
(नामांकित देखभालकर्ता को ही सौंपें)



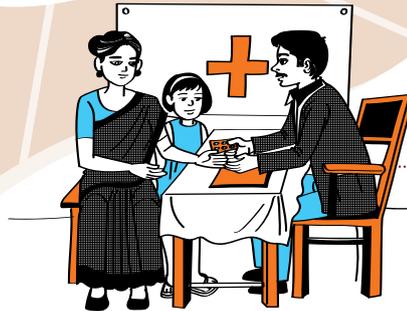
बच्चे की संपर्क जानकारी जांचें और उस नंबर पर सूचित करें



पुलिस या बचाव दल अधिकारियों को सूचित करें



चोट लगने पर उसकी जाँच करें और चिकित्सा सहायता प्रदान करें



हेल्पलाइन 112

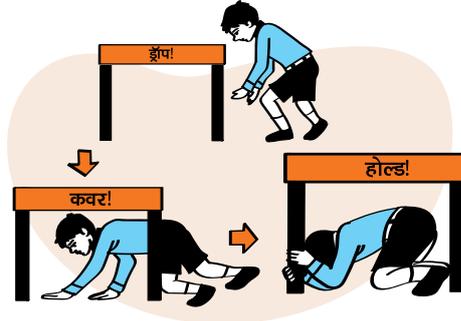




बच्चों को सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में बताएं



बच्चों को घर के अंदर रहने एवं दरवाजों और खिड़कियों से दूर रहने के लिए कहें



“ड्रॉप, कवर, होल्ड” प्रक्रिया सिखाएं जो भूकंप के झटके महसूस होने पर उनकी सहायता करेगी



मलबे पर न चलें



यदि मलबे के नीचे हैं, तो ज्यादा न हिले डुले, ऊर्जा बचाएं, अपना नाक और मुंह ढक कर रखें



जब आप मलबे के नीचे हों तो चिल्लाएं नहीं, टॉर्च के उपयोग को प्राथमिकता दें या कोई हलचल सुनने पर सीटी बजाएं



अपने बच्चों से बात करें, उन पर ध्यान दें और उनके डर और चिंताओं के बारे में जाने



भूकंप

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



भूकंप के दौरान याद रखने योग्य ज़रूरी बातें

स्कूल या ऑफिस में



किताबों की अलमारियों और खिड़कियों से दूर रहें और टेबल के नीचे छिप जाएं।

गाड़ी चलाते समय



सड़क के किनारे गाड़ी खड़ी कर दें, इंजन बंद कर दें और इग्निशन से चाबी निकाले बिना वाहन से बाहर निकल जाएं।

यदि लिफ्ट में हैं



सभी मंजिलों के बटन दबाएँ और दरवाजा खुलते ही लिफ्ट से बाहर निकल जाएँ।

किसी इमारत के नजदीक



इमारत या ऐसी किसी भी चीज से दूर रहें जो ढह सकती है या गिर सकती है।

मॉल या दुकान पर



स्टाफ के निर्देशों का पालन करें।

समुद्र के पास



सुनामी से बचने के लिए समुद्र से दूर ऊंची जमीन की तरफ जाएं।

बस या ट्रेन में



स्टाफ के निर्देशों का पालन करें और दरवाजे से बाहर निकलने की जल्दबाजी न करें।

पहाड़ के पास



किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाएँ क्योंकि कोई पहाड़ या चट्टान ढह सकती है।



हेल्पलाइन 112

