

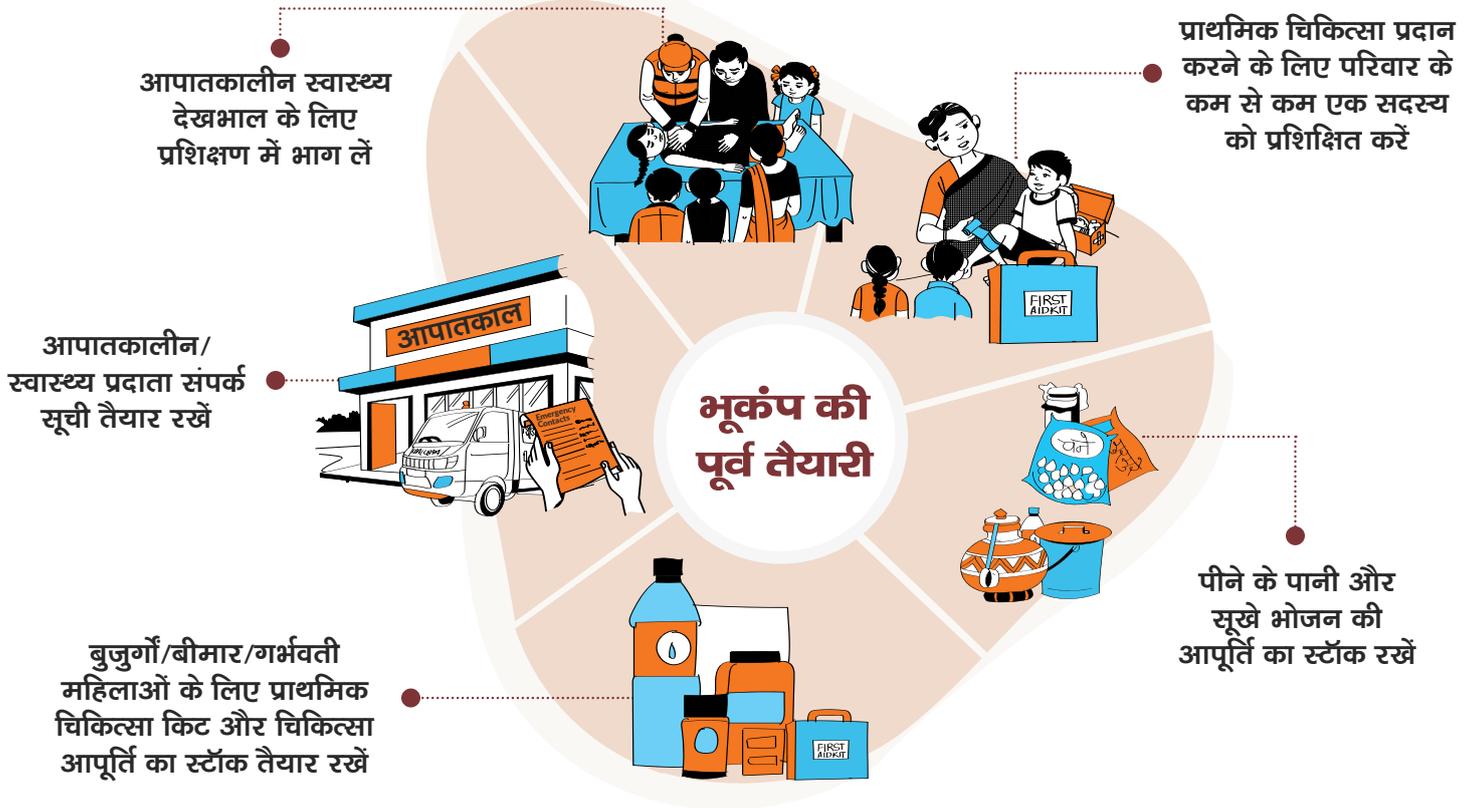
भूकंप



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



भूकंप की पूर्व तैयारी: यदि आप भूकंप संभावित क्षेत्र में रहते हैं



हेल्पलाइन 112



भूकंप



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



भूकंप के दौरान



किसी मजबूत फर्नीचर के नीचे छुप जाएं, अपना सर अच्छे से ढकें और फर्नीचर को पकड़ कर रखें



यदि आप घर के बाहर हैं तो इमारतों, बिजली के खंभों, पुलों से दूर चले जाएं



भारी वस्तुओं, कांच, दरवाजे और खिड़कियों से दूर रहें



घबड़ाएं नहीं। शांत रहें।
बिल्डिंग से न कूदें



यदि निकास द्वार आपसे दूर है तो उसकी ओर न जाएं



हेल्पलाइन 112



भूकंप

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



भूकंप के बाद: स्वास्थ्य प्रणालियाँ संरचनात्मक रूप से प्रभावित हो सकती हैं



हेल्पलाइन  112



भूकंप



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



अगर मलबे के नीचे फंसे हों

माचिस न जलाएं



गतिविधियों को
प्रतिबंधित करें क्योंकि
इससे धूल और
मलबा फैल सकता है



एक रुमाल या
कपड़े के साथ
अपना मुँह ढकें



किसी पाइप या दीवार पर
टैप करें ताकि बचावकर्मी
आपकी लोकेशन का पता
लगा सकें



यदि आपके पास
सीटी है तो उसका
उपयोग करें



यदि संभव हो तो
ध्यान आकर्षित
करने के लिए टॉर्च
का उपयोग करें



अंतिम उपाय के रूप में ही
चिल्लाएँ। चिल्लाने से बहुत
अधिक मात्रा में धूल आपके
अंदर जा सकती है



हेल्पलाइन 112

