



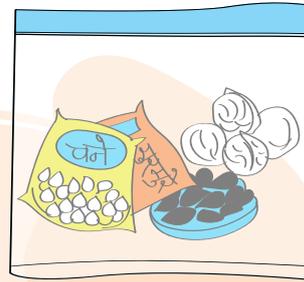
# भूकंप

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



यदि आप भूकंप संभावित क्षेत्र में रहते हैं, तो तैयार रहें

आसान पहुंच के लिए संग्रहित भोजन और पानी के बारे में जानकारी परिवार के सभी सदस्यों के साथ साझा करें



संदूशन से बचने के लिए सूखा भोजन तैयार रखें और सीलबंद पैक में रखें

## भूकंप की पूर्व तैयारी

आवश्यकतानुसार शिशु आहार, बुजुर्गों और रोगियों के लिए नरम भोजन तैयार रखें



पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी संग्रहित करें



हेल्पलाइन  112



# भूकंप



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

सुरक्षित भोजन खाएं- संदेह हो तो उसका सेवन न करें

जहां तक संभव हो  
ताजा और संतुलित गर्म  
पका हुआ भोजन खाएं

बासी या बचा हुआ  
भोजन न खाएं क्योंकि  
यह आपको बीमार कर  
सकता है

6 माह से कम उम्र के  
बच्चों को केवल स्तनपान  
कराना जारी रखें



हाइड्रेटेड रहने के लिए  
पर्याप्त पानी पिएं

विविध और स्थानीय  
रूप से उपलब्ध  
खाद्य पदार्थ खाएं

बच्चों, गर्भवती  
महिलाओं, बीमारों और  
बुजुर्गों की पोषण संबंधी  
आवश्यकताओं का विशेष  
ध्यान रखें

6 माह से अधिक उम्र के  
बच्चों को स्तनपान के  
अलावा पूरक आहार भी  
जारी रखें



हेल्पलाइन 112

