

New Zealand

Shake  
Out™



## અમારી રાષ્ટ્રીય ધરતીકંપ ક્વાયત અને સુનામી પરેડ [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

New Zealand ShakeOut, આપણી રાષ્ટ્રીય ધરતીકંપ ક્વાયત અને સુનામી પરેડ, 18 ઓક્ટોબર 2018 ના રોજ સવારે 9.30 વાગે થવાની છે.

સંપૂર્ણ ન્યુ ઝિલેન્ડ ભૂકંપના જોખમમાં છે અને આપણા સંપૂર્ણ દરિયાકિનારાને સુનામીનું જોખમ છે. આપણે ક્યારેય આગાહી કરી શકતા નથી કે તે ક્યારે થશે, પરંતુ આપણે આપણી જાતને બચાવવા માટે યોગ્ય પગલાં લઈ શકીએ છીએ.

New Zealand ShakeOut 2018 માં ભાગ લેવાથી એ યોગ્ય પગલાં લેવા અને તૈયારી કરવા માટેની એક સરસ રીત ShakeOut - તે 1, 2, 3 જેટલું સરળ છે...

- 1 અત્યારે સાઇન અપ કરો! - તમે થોડી મિનિટોમાં તમારી સંસ્થા અથવા ઘરનાં દરેક સભ્યની નોંધણી કરી શકો છો.
- 2 બધાને જાણ કરો (મિત્રો, કુટુંબ અને કામદારોને જણાવો, ફેસબુક, ટ્વિટર વગેરે પર શેર કરો).
- 3 ઓક્ટોબર 2018 \* સવારે 9.30 વાગ્યે નીચે વળો, ક્વર કરો અને પકડી રાખવાની ક્વાયત કરો, જેના પછી જો તમે દરિયાઈ વિસ્તારમાં રહેતા હોવ તો સુનામી પરેડ થશે.

સાઇન અપ કરવા [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) ની મુલાકાત લો, તમારી ક્વાયત અને પરેડની યોજના બનાવો, તૈયાર રહો અને તમારી ક્વાયતને પ્રમોટ કરવા માટે સંસાધનો ડાઉનલોડ કરો.

\* જો તમે 18 ઓક્ટોબર 2018 ના રોજ સવારે 9.30 વાગ્યે ક્વાયત કરી શકતા નથી, તો તમે ક્વાયત ના બે અઠવાડિયામાં (અને હજી પણ ગણાશે) અનુકૂળ સમય પસંદ કરી શકો છો.



નીચે પડી જાઓ, કવર કરો અને પકડી રાખો, ભૂકંપમાં લેવાની યોગ્ય ક્રિયા છે.

તે તમને ફેંકાઈ જવાથી અટકાવે છે, પડતી અને ઉડતી વસ્તુઓ તમને લક્ષ્ય બનાવે તે સંભાવના ઘટાડે છે અને તમારા માથા, ગરદન અને મહત્વપૂર્ણ અંગોનું રક્ષણ કરે છે.

- તમારા હાથ અને ઘૂંટણ પર નીચે પડી જાઓ આ તમને પડવાથી રક્ષણ આપે છે પરંતુ જો તમને આગળ વધવાની જરૂર હોય તો વધી શકો છો.
- એક મજબૂત ટેબલ અથવા ડેસ્ક (જો તે તમારાથી થોડા પગલાંની અંદર હોય તો) હેઠળ તમારા માથા અને ગરદનને (અથવા તમારા સમગ્ર શરીરને) કવર કરો જો નજીકમાં કોઈ આશ્રય ન હોય તો, તમારા પંજા અને હાથથી તમારા માથા અને ગરદનને કવર કરો.
- જ્યાં સુધી ધ્રુજારી બંધ ન થાય ત્યાં સુધી તમારા આશ્રય (અથવા તમારા માથું અને ગરદનને સુરક્ષિત રાખવા માટેની સ્થિતિ) ને પકડી રાખો જો ધ્રુજારી તમારી આશ્રયને હલાવે છે, તો તેની સાથે તમે પણ હલો.

જો તમે નીચે વળવા માટે અસમર્થ હો, તો ખુરશી અથવા વહીલચેરમાં તમારી જાતને સ્થિર કરો (તમારા વહીલ્સ લૉક કરો) અને તમારા હાથ અને પંજાથી તમારા માથા અને ગરદનને કવર કરો. જો તમે પથારીમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી, તો ઓશીકા વડે તમારા માથા અને ગરદનને કવર કરો.

ધ્રુજારી દરમિયાન ખસવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે ઘણાં લોકો ઇજાગ્રસ્ત થાય છે. ધ્રુજારી પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી નીચે વળવું, કવર કરવું અને પકડી રાખવું સુરક્ષિત છે.



જો તમે દરિયા કિનારે હોવ અને નીચેનામાંથી કોઈનો અનુભવ કરો છો:

- એક પ્રબળ ભૂકંપ અનુભવો જે ઊભા રહેવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે, અથવા એક મિનિટ અથવા વધુ સુધી ચાલે છે
- દરિયાની સપાટીમાં અચાનક વધારો અથવા ઘટાડો જુઓ
- સમુદ્રમાંથી મોટા અને અસામાન્ય અવાજો સાંભળો

નજીકની ઊંચી ભૂમિ, અથવા જ્યાં સુધી તમે જઈ શકો છો ત્યાં સુધી જમીન ઉપર તરત જ ખસી જાઓ. શક્ય હોય તો ચાલો અથવા બાઇક ચલાવો. સત્તાવાર ચેતવણીઓ માટે રાહ ન જુઓ.

સ્થાનિક સ્ત્રોત સુનામી, જે મિનિટોમાં આવી શકે છે, માટે સત્તાવાર ચેતવણીનો સમય રહેશે નહીં. કુદરતી ચેતવણી ચિહ્નોને ઓળખી કાઢવાનું અને ઝડપથી કાર્ય કરવું મહત્વનું છે.

યાદ રાખો, લાંબો અથવા શક્તિશાળી હોય તો: ચાલ્યા જાઓ.