

New Zealand

Shake
Out™



हमारा राष्ट्रीय भूकम्प अभ्यास और सुनामी के लिए पैदल मार्च
www.shakeout.govt.nz

New Zealand ShakeOut, हमारा राष्ट्रीय भूकम्प अभ्यास और सुनामी के लिए पैदल मार्च, 18 अक्टूबर 2018 को सुबह 9.30 बजे होगा।

पूरे न्यूजीलैण्ड में भूकम्प का खतरा है व हमारी सभी तटरेखाओं पर सुनामी का खतरा है। हम पहले से अन्दाजा नहीं लगा सकते कि ऐसा कब होगा, लेकिन हम अपनी सुरक्षा के लिए सही कार्यवाही का अभ्यास कर सकते हैं।

सही कार्यवाही करने, और पूर्व तैयारी करने के बारे में सीखने के लिए New Zealand ShakeOut 2018 में भाग लेना बहुत उपयोगी है।

ShakeOut - यह 1, 2, 3... गिनने जैसा आसान है।

- 1 अभी साइन अप करें! -आप कुछ मिनटों में ही अपनी कंपनी या परिवार में हर किसी को रजिस्टर करा सकते हैं।
- 2 प्रचार करें (मित्रों, परिवार, व सहकर्मियों को बताएं, फेसबुक, ट्विटर आदि पर साझा करें)
- 3 अक्टूबर 2018* को सुबह 9:30 बजे 'झुक जाएं, नीचे छिपें और पकड़े रहें' का अभ्यास करें, और उसके बाद सुनामी के लिए पैदल मार्च में भाग लें, अगर आप तटीय इलाके में रहते हैं।

साइन अप करने के लिए www.shakeout.govt.nz वेबसाइट पर जाएं, अपने अभ्यास व पैदल मार्च की योजना बनाएं, तैयारी करें, और अपना अभ्यास बढ़ाने के लिए सामग्री डाउनलोड करें।

* यदि आप 18 अक्टूबर 2018 को सुबह 9.30 बजे अभ्यास नहीं कर सकते, तो अभ्यास के दो सप्ताह के अंदर अपने लिए उपयुक्त समय चुन सकते हैं (और यह तब भी जारी रहेगा)।



ड्रॉप (झुक जाएं), कवर (नीचे छिपें) और होल्ड (पकड़े रहें), भूकम्प के समय लिये जाने वाले सही कदम हैं।

यह आपको धक्का लगने से बचाता है, गिरती और उड़ती चीजों के निशाने पर आने से आपको बचाता है और आपके सिर, गर्दन, व महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करता है।

- अपने हाथों और घुटनों पर नीचे **झुक जाएं**। यह आपको गिरने से बचाएगा, लेकिन ज़रूरत होने पर आप हिल-डुल भी सकते हैं।
- किसी मजबूत मेज या डेस्क के नीचे (अगर वह आपसे कुछ ही कदम की दूरी पर हो) अपने सिर व गर्दन को (या अगर संभव हो तो पूरे शरीर) **ढकें**। अगर आसपास कोई आश्रय न हो, तो अपने सिर व गर्दन को अपनी बांहों व हाथों से ढकें।
- झटके रूक जाने तक अपने आश्रय को (या अपने सिर व गर्दन की रक्षा करने वाली अपनी स्थिति को बनाए रहें) **पकड़े रहें**। यदि झटकों से आपका आश्रय खिसकता है, तो उसके साथ खुद भी खिसक लें।

यदि आप नीचे बैठने में असमर्थ हों, तो कुर्सी या व्हीलचेयर (पहिए लॉक करके) पर मजबूती से बैठें और अपने सिर व गर्दन को अपने हाथों व बांहों से ढकें। यदि आप बिस्तर से न उठ पाएं, तो अपने सिर व गर्दन को तकिए से ढकें।

झटकों के समय अनेक लोग भागने की कोशिश में घायल होते हैं। झटके रूक जाने तक, झुक जाएं, नीचे छिपे रहें और पकड़े रहें का पालन करना अधिक सुरक्षित है।



अगर आप तट के पास हों, और इनमें से कुछ होता दिखाई दे:

- ऐसा शक्तिशाली भूकम्प जिसमें खड़े रहना मुश्किल हो, या एक मिनट या ज्यादा समय तक बना रहे।
- समुद्रतल में अचानक उफान या गिरावट।
- समुद्र से तेज व असामान्य शोर सुनाई दे।

तुरंत नजदीकी ऊंची जमीन पर, या जितना संभव हो उतना समुद्र से दूर अंदरूनी इलाके में दूर चले जायें। यदि संभव हो तो, पैदल या बाइक (साईकिल) से जाएं। आधिकारिक चेतावनी का इंतजार मत करें।

स्थानीय स्रोत वाली सुनामी, जो मिनटों में आ सकती है, के लिए आधिकारिक चेतावनी का समय नहीं होगा। यह ज़रूरी है कि प्राकृतिक चेतावनी संकेत पहचानें, और तुरंत अमल करें।

याद रखें, **देर तक रहे या बहुत शक्तिशाली हो: तो जल्दी भागें।**