

New Zealand

Shake  
Out™



எங்கள் தேசிய நிலநடுக்கப் பயிற்சி மற்றும் சுனாமிநடை  
[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

New Zealand ShakeOut, நமது தேசிய பூகம்ப பயிற்சி மற்றும் சுனாமி நடை, காலை 9.30 மணியளவில், 18 அக்டோபர் 2018 அன்று நடக்க உள்ளது.

நியூசிலாந்தின் அனைத்து பகுதிகளும் நிலநடுக்கங்களின் ஆபத்தில் உள்ளன மற்றும் நமது அனைத்து கடலோரப் பகுதிகளும் சுனாமியின் ஆபத்தில் உள்ளன. அவை எப்பொழுது நிகழும் என்று நாம் கணிக்க இயலாது, ஆனால் நம்மைப் பாதுகாக்க சரியான பயிற்சி நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்.

New Zealand ShakeOut 2018 இல் பங்கேற்பது சரியான நடவடிக்கைகளை கற்றுக் கொண்டு தயாராவதற்கு சிறந்த வழியாகும்.

ShakeOut - 1, 2, 3... போல சுலபமானது

- 1 இப்போதே பதிவு செய்யுங்கள்! - நீங்கள் ஒரு சில நிமிடங்களில் உங்கள் நிறுவனத்தில் அல்லது வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் பதிவு செய்யலாம்.
- 2 செய்தியை பரப்புங்கள் (நண்பர்கள், குடும்பம் மற்றும் உடன் பணிபுரிபவர்களிடம் கூறுங்கள், ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர் போன்றவற்றில் பகிருங்கள்)
- 3 நீங்கள் கடலோரப் பகுதியில் இருந்தால், 18 அக்டோபர் 2018\* அன்று காலை 8.30 மணியளவில் மண்டியிட்டு, மறைத்துக்கொள், பிடித்துக்கொள் பயிற்சியை செய்து, அதை தொடர்ந்து சுனாமி நடை மேற்கொள்ளுங்கள்.

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) க்கு சென்று, பதிவு செய்து, உங்கள் பயிற்சி மற்றும் நடையை திட்டமிட்டு, தயார் செய்து, உங்கள் பயிற்சியை மேம்படுத்த தேவையானவற்றை பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

\* நீங்கள் அக்டோபர் 18, 2018 அன்று காலை 9.30 மணிக்கு பயிற்சி செய்ய முடியாவிட்டால், நீங்கள் இரண்டு வாரங்களுக்குள் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம் (அதுவும் கணக்கில் கொள்ளப்படும்).



ஒரு நிலநடுக்கத்தின் போது மண்டியிடுவது, மறைத்துக் கொள்வது, மற்றும் பிடித்துக் கொள்வதே சரியான நடவடிக்கை ஆகும்.

இது நீங்கள் கீழே சாய்வதை தடுப்பதுடன், விழும் மற்றும் பறக்கும் பொருட்களுக்கு நீங்கள் இலக்காகும் சாத்தியத்தைக் குறைப்பதுடன், உங்கள் தலை, கழுத்து மற்றும் முக்கிய உறுப்புகளை காப்பாற்றும்.

- கைகளையும், முழங்கால்களையும் ஊன்றி **மண்டியிடுங்கள்** இது நீங்கள் கீழே விழுவதை தடுக்கும், ஆனால், தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நகர முடியும்.
- ஒரு வலுவான மேஜை அல்லது சாய்வு மேஜைக்கு அடியில் (சில அடி தூரத்திற்குள் இருந்தால்) உங்கள் தலையையும், கழுத்தையும் (முடிந்தால் முழு உடலையும்) **மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்**. பாதுகாப்பான இடம் இல்லையெனில், உங்கள் தலையையும், கழுத்தையும், கைகளால் மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பாதுகாப்பிடத்தை (அல்லது உங்கள் தலையையும், கழுத்தையும் பாதுகாக்கும் நிலையை) நடுக்கம் நிற்கும் வரை **பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்**. நடுக்கத்தால் உங்கள் பாதுகாப்பிடம் நகர்ந்தால், அதனுடன் நீங்களும் நகருங்கள்.

நீங்கள் மண்டியிட இயலாவிட்டால், ஒரு நாற்காலியில் அல்லது சக்கர நாற்காலியில் (சக்கரங்களைப் பூட்டிவிட்டு) அமர்ந்து உங்கள் கைகளால் உங்கள் தலை மற்றும் கழுத்தை மறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் படுக்கையிலிருந்து வெளியேற முடியாவிட்டால், தலையையும், கழுத்தையும் ஒரு தலையணையை வைத்து மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

நில நடுக்கத்தின் பொழுது நகர முற்பட்ட அநேக நபர்கள் காயம் அடைந்துள்ளனர். நடுக்கம் நிற்கும் வரை மண்டியிட்டு, மறைத்து, பிடித்துக் கொள்ளவும்.



நீங்கள் கடற்கரைக்கு அருகில் இருக்கும் பொழுது, பின்வருவனவற்றை நேரிட்டால்:

- நிற்க முடியாத அளவு ஒரு வலுவான நிலநடுக்கத்தை உணர்ந்தால், அல்லது அது ஒரு நிமிடத்திற்கு மேல் நீடித்தால்
- கடல் மட்டத்தில் திடீர் உயர்வு அல்லது வீழ்ச்சி கண்டால்
- கடலில் இருந்து பலமான மற்றும் அசாதாரண சத்தங்கள் கேட்டால்

உடனடியாக மிக அருகில் உள்ள மேடான பகுதிக்கோ, அல்லது முடிந்தவரை கடற்கரையிலிருந்து அப்பாலுள்ள நிலப்பகுதிக்கு சென்று விடவும். நடந்தோ அல்லது முடிந்தால் சைக்கிளிலோ செல்லுங்கள். அதிகாரபூர்வ எச்சரிக்கைகளுக்கு காத்திருக்க வேண்டாம்.

சில நிமிடங்களிலேயே வரக்கூடிய உள்ளூர் வட்டார சனாமிக்கு, அதிகாரபூர்வ எச்சரிக்கைக்கு நேரம் இருக்காது. இயற்கை எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு விரைவாக செயல்பட வேண்டியது முக்கியம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், **நீடித்தால் அல்லது வலுவடைந்தால்: ஓடி விடுங்கள்.**