

New Zealand

Shake
Out™



ہماری قومی بھونچال کی مشق اور سونامی کی مارچ

www.shakeout.govt.nz

نیوزیلینڈ شیک آؤٹ ، ہماری قومی بھونچال کی مشق اور سونامی کی مارچ صبح 9:30 بجے 18 اکتوبر 2018 کو ہونے جا رہی ہے - پورے نیوزیلینڈ میں بھونچالوں کا خطرہ موجود ہے، اور ہمارے تمام ساحلی علاقے میں سونامی کا خطرہ ہے، ہم یہ پیشگوئی نہیں کر سکتے کہ یہ کب ہو گا، لیکن ہم اپنے بچاؤ کے لیے درست اقدام کی مشق کر سکتے ہیں - نیوزیلینڈ شیک آؤٹ 2018 میں حصہ لینا درست اقدام سیکھنے اور تیار رہنے کا ایک زبردست طریقہ ہے - شیک آؤٹ اتنا ہی آسان ہے جیسے 1، 2، 3 - -

1 ابھی رجسٹر ہوں ! - آپ اپنی تنظیم کے یا گھر کے تمام افراد کو چند منٹوں میں رجسٹر کر سکتے ہیں -

2 اس بات کو پھیلائیں (دوستوں کو ، گھر والوں کو اور کام پر، فیس بک اور ٹویٹر پر شیر کریں)

3 جھکو، ڈھانکو، تھامو کی مشق صبح 9:30 بجے 18 اکتوبر 2018★ کو کریں اور اس کے بعد اگر آپ کسی ساحلی علاقہ میں ہیں تو سونامی مارچ کریں-

www.shakeout.govt.nz پر جائیں اور رجسٹر ہوں، اپنی مشق اور مارچ تیار کریں اور ان کو فروغ دینے کے لیے وسائل ڈاؤن لوڈ کریں -

★ اگر آپ صبح 9:30 بجے 18 اکتوبر 2018 کو مشق نہیں کر پاتے تو دو ہفتوں کے اندر کسی بھی مناسب وقت میں مشق کر سکتے ہیں (اور پھر بھی شمار ہو سکیں گے) -



جھکو، ڈھانکو اور تھامو- بھونچال کی صورت میں درست عمل ہے -

یہ آپ کو گرنے سے بچاتے ہیں، گرتی ہوی اور اڑتی ہوی اشیاء کا نشانہ بننے میں کمی واقع ہوتی ہے - آپ کے سر- گردن، اور دوسرے اعضاء رئیسہ کو محفوظ رکھتے ہیں -

- جھکو اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل - یہ آپ کو گرنے سے بچاتا ہے، لیکن ضرورت پڑنے پر آپ حرکت کر سکتے ہیں -
- ڈھانکو اپنے سر اور گردن کو (پورے جسم کو، اگر ممکن ہو) کسی مضبوط میز یا ڈیسک کے نیچے (اگر وہ آپ سے چند قدموں پر ہو) - اگر بچاؤ کی صورت آس پاس نہ ہو تو اپنے ہاتھوں اور بازو سے سر اور گردن کو ڈھانکیں -
- تھامو اپنی پناہ گاہ کو (یا اپنا وہ مقام جس سے سر اور گردن کا بچاؤ کیا ہو) جب تک بھونچال کی ہلجہ بند نہ ہو جائے - اگر بھونچال سے آپ کی پناہ گاہ ہل جائے تو اس کے ساتھ آپ بھی ہل جائیں -

اگر آپ جھک نہ سکیں، تو اپنے آپ کو کسی کرسی یا ویل چیر میں محفوظ کریں (ویل چیر کے ویل کو بریک لگا لیں) اپنے سر اور گردن کو اپنے ہاتھ اور بازو سے ڈھانپ لیں- اگر آپ بستر سے اٹھنے کے قابل نہ ہوں تو اپنے سر اور گردن کو تکیے سے ڈھانک لیں - بہت سے لوگ بھونچال کے دوران حرکت کرنے سے زخمی ہوجاتے ہیں - جھکو، ڈھانکو، تھامو قدرے محفوظ اقدام ہیں جب تک بھونچال رک نہ جائے -



اگر آپ ساحل کے قریب ہیں اور مندرجہ ذیل میں سے کچھ محسوس کریں :

- اگر بھونچال طاقتور ہو جس سے آپ کے لیے کھڑا رہنا مشکل ہو جائے یا ایک منٹ یا اس سے زیادہ دیر تک رہے -
- سمندر کی سطح میں اچانک اضافہ یا کمی دیکھیں
- سمندر میں سے بلند اور غیر معمولی شور سنائی دے

فوری طور پر قریبی اونچے علاقے میں چلے جائیں یا جتنا دور ممکن ہو سکے اندرونی علاقے میں چلے جائیں - سونامی کے سرکاری اعلان کا انتظار مت کریں-

مقامی ذریعہ کی سونامی کی صورت میں، جو کہ چند منٹوں میں آ سکتی ہے، سرکاری تنبیہ کے لیے وقت نہیں ہو گا، اس لیے ضروری ہے کہ آپ قدرتی نشان انتباہ کو سمجھیں اور فوری عمل کریں-

یاد رہے، طویل یا طاقتور: چلتے بنو