

# جب زلزلہ (بھونچال) آئے:

	جھکو
	ڈھانکو
	تھامو

WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



# جب زلزلہ (بھونچال) آئے

## جھکو، ڈھانکو، تھامو

پورے نیوزی لینڈ میں (بھونچالوں) زلزلوں کا خطرہ موجود ہے، درست فوری اقدام کا علم ہونا زخمی ہونے سے بچاؤ اور جانیں بچانے کا حامل ہو سکتا ہے -

بھونچال میں جھکو، ڈھانکو، تھامو - یہ آپ کو گرنے سے بچاتے ہیں، گرتی ہوئی اور اڑتی ہوئی اشیا کا نشانہ بننے میں کمی واقع ہوتی ہے - آپ کا سر - گردن، اور دوسرے اعضاء رئیسہ کو محفوظ رکھتے ہیں -

• **جھکو** اپنے ہاتھوں اور گٹھنوں 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 ڈھانک لیں -

• **تھامے** رکھو اس میز یا ڈیسک کو (یا اپنا وہ مقام جس سے سر اور گردن کا بچاؤ کیا) جب تک زلزلے (بھونچال) کی ہل جل (حرکت) بند نہ ہو جائے - اگر بھونچال سے میز یا ڈیسک ہل جائے تو اس کے ساتھ آپ بھی حرکت کر جائیں -

اگر آس پاس کوئی محفوظ مقام نہ ہو تو کمرے کے کسی اندرونی کونے میں گھس کر اپنے سر اور گردن کو اپنے ہاتھ اور بازو سے ڈھانپ لیں - باہر مت بھاگیں اور نہ ہی دروازے میں کھڑے ہوں - بہت سے لوگ زلزلے (بھونچال) کے دوران حرکت کرنے سے زخمی ہوجاتے ہیں - جھکو، ڈھانکو، تھامو قدرے محفوظ اقدام ہیں جب تک بھونچال رک نہ جائے -

آج ہی منصوبہ بنائیں، معلوم کریں کہ کون آپ کی مدد کر سکتا ہے اور آپ کس کی مدد کر سکتے ہیں - آپ کے مقامی سول ڈیفینس ایمرجنسی مینیجمنٹ گروپ کے پاس آپ کے علاقہ کی معلومات موجود ہیں -

