

भूकंप

भूकंप आने के पहले

यह बिल्कुल सही समय है जब आप अपने व परिवार के लिए सुरक्षा योजना बनाएँ | भूकंप के आने का इंतजार ना करें, अन्यथा बहुत देर हो जायेगी |

- निम्नलिखित वस्तुओं को हमेशा किसी आसानी से मिलने वाली जगह पर रखें :- पानी का बोतल, वैसा भोजन जो जल्दी खराब ना हो जैसे- चुड़ा, गुड़, आदि, प्राथमिक उपचार बॉक्स, टार्च, बैटरी से चलने वाली रेडियो |
- सभी सदस्य को बिजली और गैस बंद करना सिखाएँ |
- घर में ऐसी जगह को ढूँढें जो कि भूकंप से सुरक्षा प्रदान कर सकता है |
- भूकंप के दौरान लंबी दूरी का फोन/एस० टी० डी० आसानी से लगा सकता है | एक ऐसे रिश्तेदार का चयन करें जो शहर से बाहर रहता हो और आपातकाल में आपकी मदद कर सके | अगर किसी कारणवश परिवार के सदस्य अलग बिछुड़ जाते हैं तो वे इस रिश्तेदार का पता व फोन नंबर परिवार के सभी सदस्य के पास होना चाहिए |

घर को सुरक्षित करें :-

- अपने घर की संरचना में भूकंप से सुरक्षित मापदण्डों को ध्यान में रख कर फेरबदल करें | नींव व बनावट ढांचा को मजबूत बनाएँ | किसी काबिल ठेकेदार से सलाह मशवरा कर के मकान के गठन में बदलाव ला सकते हैं |
- कच्चे मकान मे भी कुछ आवश्यक फेरबदल कर के मजबूत बनाएँ जा सकते हैं |

भूकंप के दौरान क्या करें-

- टेबुल, पलंग, या मजबूत फर्नीचर के नीचे चले जायँ | फर्श के नजदीक रहे, बैठ जाँएँ या लेट जाँएँ | संतुलन के लिए फर्नीचर को कसकर पकड़ लें | फर्नीचर के हिलने पर हिलने के लिए तैयार रहें |
- अगर आस पास कोई मजबूत फर्नीचर ना हो तो फर्श पर बैठ जाँएँ किसी मजबूत दिवार के पास अपने हाथों को फर्श पर रखें संतुलन के लिए |
- दरवाजे के रास्ते में ना खड़े रहें क्योंकि हड़बड़ाहट में झटके से दरवाजा गिर सकता है | भूकंप के दौरान गिरते हुए सामानों से भी चोट लग सकती है।

- खिड़की, आईना, किताब के तख्ते या अन्य किसी भारी वस्तु से दूर चलें जाएँ ।
- अगर आप पलंग पर हैं तो वही रहे और अपने आप को तकिया व कंबल से ढक लें ।
- अगर आप घर के अंदर हैं तो बाहर न जाएँ और लिफ्ट तो कतई इस्तेमाल ना करें ।
- अगर कच्चे मकान में रह रहे हैं तो तुरंत ऐसे खुले जगह में चले जाए जहां पेंड या बिजली या टेलीफोन के पोल ना हो ।

अगर आप बाहर हैं तो :-

- तुरंत खुले जगह पर चलें जाएँ बड़ी बिल्डिंग, बिजली के पोल बड़े पेड़ या बिजली या टेलीफोन के तार से दूर रहें । जब तक भूकंप खत्म ना हो जाए खुले जगह में ही रहें ।
- अगर भूकंप से आपका घर बुरी तरह टूट चुका है तो, पानी, सूखा खाना, जरूरी दवा और जरूरी कागजात को लेकर घर छोड़ दें ।
- उन जगहों से दूर ही रहें जहाँ बिजली के तार बिखरे हुए हों तो किसी भी मेटल को ना छूए, जो बिजली के तार के संपर्क में है, झटके लग सकते हैं ।
- दुबारा टूटे घर में प्रवेश ना करें और किसी भी क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहें ।

अगर आप चलती गाड़ी में हो :-

खाली जगह की तरफ बढ़े, बड़ी इमारतों पेड़, पोल, तार, आदि से दूर रहें | खाली व सुरक्षित जगह में पहुंचने के पहले रुक जाए व गाड़ी के अन्दर ही बैठे रहें | भूकंप रुक जाए तो ध्यान से आगे बढ़ें | भूकंप के दौरान पुल से कभी ना जाएं, हो सकता है आगे टुटा हो |

भूकंप के बाद :-

भूकंप के बाद सावधानियाँ बरतें, ये आपके निजी सुरक्षा के लिए अति आवश्यक हैं :-

- मलबे से बचाव के लिए जुता चप्पल पहनें |
- पहले झटके के बाद और झटकों के लिए तैयार रहें | हालांकि दूसरा-तीसरा झटका उतना प्रभावशाली नहीं होता है पर फिर भी टूटे हुए इमारत को क्षति पहुंचता है | बाद के झटके कभी भी आ सकते हैं घंटों, दिनों, हफ्तों या महिनो बाद कभी भी |
- मोमवत्ती या लालटेन की जगह टार्च का प्रयोग करें | अग्नि दुर्घटना की संभावना को परखें और एहतियात बरतें |

- अगर आप जिस मकान में हैं वो भूकंप के बाद सही सलामत हैं तो उसके अंदर ही रहें | अगर आपको घर के क्षति का अनुमान है तो तुरंत मकान छोड़ दें व बिजली कतई ना छुएँ |
- घायल व फसैं लोगों की मदद करें, जहाँ जरूरत हो प्राथमिक उपचार दें | पुरी तरह घायल को न हिलाएँ जब तक कि अति आवश्यक ना हो | मदद के लिए आवाज दें |
- अपने पड़ोसियों की मदद करना ना भूलें, खास कर, बच्चे बूढ़े व विकलांग की |
- आपातकालीन सूचना के लिए बैटरी से चलने वाली रेडियो सुनें |
- क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहें |
- घर तब ही वापस लौटे जब अधिकारी कहें | घर साफ करें उस क्षेत्र में ना जाए जहाँ से किसी गैस या रसायन की महक आ रही हो | दरवाजा या अलमारी को ध्यान से खोलें |
- अगर गैस की महक आए या सिसकार सुनायी दे तो खिड़कियाँ खोल दें | गैस सिलेन्डर का नाँव बंद कर दें और तुरंत घर से बाहर निकल जाएँ |
- अगर तार जलने की बू आए या कोई चिनगारी देखें तो मेन स्विच बंद कर दें | अगर मेन स्विच तक पहुंचने के लिए

पानी पार करना पड़ता है तो बिजली मिस्त्री के सलाह से सुरक्षा इंतजाम करें ।

- पानी के पाईप या लाईन में कोई क्षति हुई है या नहीं ? देखें । अगर कोई क्षति हुई हो तो उस पानी का इस्तेमाल ना करें ।
- जरूरी फोन करने के लिए टेलीफोन का प्रयोग करे ।
- अगर भूकंप के दौरान परिवार के सदस्य बिछड़ गए हैं, बड़े दफ्तर और बच्चे स्कूल में हो तो कोई योजना पहले से बनाकर रखें कि कैसे और कहाँ दुबारा सब एक स्थान पर एकत्रित हो । किसी दूर के रिश्तेदार को परिवार के संपर्क का जरिया बना सकते हैं, और परिवार के हर सदस्य को उस रिश्तेदार का फोन व पता मालूम होना चाहिए ।