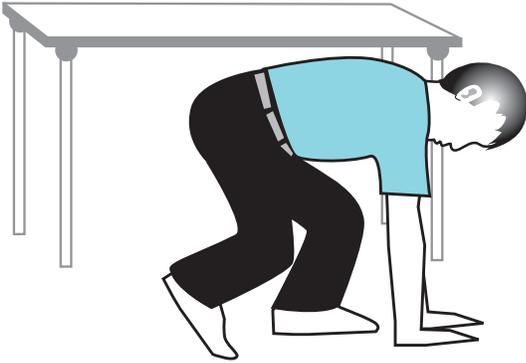


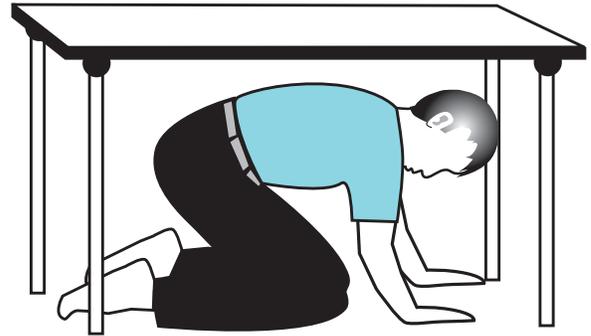
# भूकंप में सुरक्षित कैसे रहना है

जब ज़मीन हिलाती है....

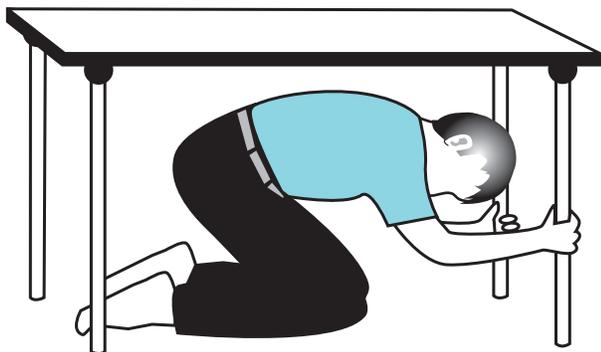
झुके....



आड़ में जाएँ....



रुके....



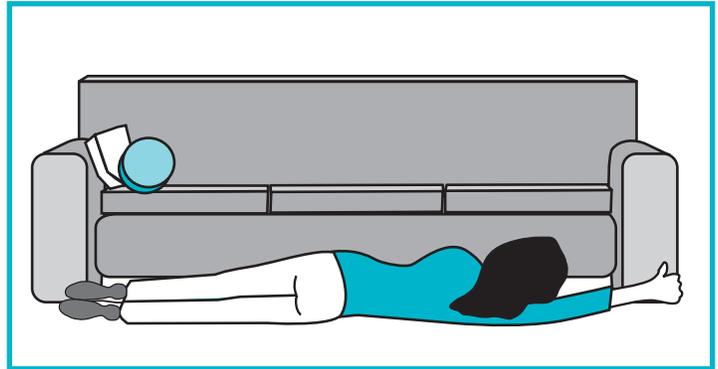
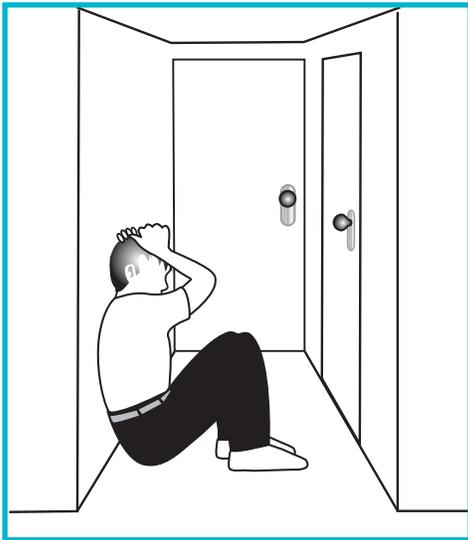
City of Seattle



आपातकालीन प्रबंधन का सिपटल कार्यालय  
[www.seattle.gov/emergency](http://www.seattle.gov/emergency)  
206-233-5076

# भूकंप में सुरक्षित कैसे रहना है

- ★ **झटकों के दौरान भागें मत।**  
ज्यादातर चोटें गिरती हुई वस्तुएँ से लगती हैं, ढह रही इमारतों से नहीं।
- ★ झटकों के पहले 3-4 सेकंड के अंदर **झुकेँ, और किसी डेस्क या मेज़ के नीचे आइ लेकर वहीं रुकें।** झटके बंद होने तक वहीं रहें।
- ★ यदि आप किसी ऐसी जगह पर हैं जहाँ मेज़ नहीं है, तो नीचे झुक जाएँ।  
नीचे, बगल में, बीच में सोचें।  
किसी डेस्क या मेज़ के नीचे जाना सबसे बेहतर विकल्प है।  
किसी अंदर वाली दीवार के साथ बैठें।  
किसी भारी फर्नीचर के साथ नीचे झुक जाएँ।  
किसी फिल्म थिएटर, चर्च या स्टेडियम में कुर्सियों की कतारों के बीच झुक जाएँ।  
किसी सुपरमार्केट में सामान उठाने वाली गाड़ियों के साथ और नीचे झुक जाएँ।



- ★ यदि आप बाहर किसी खुले क्षेत्र में हैं...  
बैठ जाएँ और अपने सिर को अपनी बाजुओं के साथ ढक लें।
- ★ यदि आप बाहर लेकिन किसी इमारत के बहुत नज़दीक हैं...  
इमारत के अंदर जाएँ और कोई सुरक्षित जगह ढूँँ किसी इमारत के बाहर बिल्कुल साथ वाले क्षेत्र को 'खतरे वाला क्षेत्र' कहा जाता है।
- ★ **ध्यान दें:** किसी भूकंप में दरवाज़ों की सुरक्षित स्थानों के रूप में सिफ़ारिश नहीं की जाती है। झटकों के दौरान दरवाज़ों पर रहना मुश्किल होता है और जब झटकों के दौरान दरवाज़ा झूल कर खुलता और बंद होता है इससे अक्सर चोट लगती है।