

## Have a Disaster Emergency Kit ready

- Battery operated torch with extra batteries
- Battery operated radio
- First aid kit and manual
- Emergency food (dry items) and water (packed and sealed)
- Candles and matches in a waterproof container
- Knife
- Chlorine tablets or powdered water purifiers
- Can opener.
- Essential medicines
- Cash and credit cards
- Thick ropes and cords
- Sturdy shoes
- Whistle

## Emergency Kit



### BEFORE

- Know well seismic zonation of your area, get your house evaluated for retrofitting (if any) and ensure expert civil engineer's help in making your house earthquake resistant as per Indian Standard Code (IS:1893-2002).
- Pick couple of "safe" meeting places that easy to reach. They could under a sturdy table or desk or against an interior wall. Practice **DROP, COVER, AND HOLD-ON** in each safe place at least once in a month.
- Organizing meeting/ seminar to share and learn basic safety precautions about the earthquake in home, schools or workplace.
- Take your earthquake survival kit with you. It should contain all necessary items for your protection and comfort to be sufficient atleast for three days.
- Till date prediction of earthquake is not possible. Don't listen to or spread rumours.

### DURING

- **Stay calm!** If you are in bed, hold on and stay there, protecting your head with a pillow.
- If you are outdoor, find a clear spot away from buildings, trees, streetlight and power lines. Drop to ground and stay there until the shaking stops.
- If you are in a vehicle, pull over to a clear location, stop and stay there with your seatbelt fastened until the shaking has stopped. Avoid bridges, flyovers or ramps that might have been damaged by the quake.
- In a high-rise building, expect the fire alarms and sprinklers to go off. Check for and extinguish small fires, and if existing, don't use elevators; instead take the staircase and don't rush to the exit point.
- If in coastal area, move to higher ground and listen to Tsunami warning.
- If you are in mountainous areas be alert and move away in case of landslides, falling rocks and other debris.

### AFTER

- Check yourself and others for injuries and don't use your telephone to call relatives and friends, call only for medical help, move cautiously and check for unstable objects around.
- Listen to Radio, TV for emergency information and safety guidance.
- Watch out for fallen power lines or broken gas lines, stay out of damage areas.
- Anticipated aftershocks, if shaking lasted longer.
- Stay out of damaged buildings. Strong aftershocks can cause further damage to the buildings and weak structure may collapse.
- Don't use your two-wheelers/ car to drive around the areas of damage.
- Make up a plan of where to meet your family after an earthquake otherwise leave a message stating where you are going if you must evacuate your residence.
- Evaluate damages and repair any deep cracks in ceiling, beam, column and foundation with the advice of an expert.

## भूकम्प के दौरान कैसे

### बचा जाए।



# Protect Yourself during Earthquakes!



## भूकंप से पहले क्या करें?

- अपने क्षेत्र के भूकम्पीय भागों की जानकारी रखें, अपने घर की भूकंप कि दृष्टि से जाँच करें और अगर आवश्यकता हों तो आवश्यक निर्माण कार्य कराएं। किसी भवन निर्माण अभियंता से यह सुनाश्चित कराएं कि आपका घर भारतीय भूकंप रोधी मानक (IS: 1893-2002) के अनुसार ही बना है।
- अपने घर के अन्दर कुछ सुरक्षित स्थान की पहचान करें जैसे कि किसी मजबूत मेज के नीचे का स्थान, किसी दीवारों के कोने ऐसे जगहों को चिन्हित कर वहां प्रत्येक माह DROP, COVER, AND HOLD-ON का अभ्यास करें।
- अपने घर, ऑफिस और स्कूल इत्यादि जगहों पर भूकंप संबंधित जानकारी और बचाव के संबंध में चर्चा करें।
- भूकंप की स्थिति में बचाव की किट अपने साथ रखें जिसमें जरूरत का सामान कम से कम तीन दिन के लिए हों।
- अभी तक ऐसी तकनीक का अविष्कार नहीं हुआ है जिससे भूकंप का पूर्वानुमान लगाया जा सके तो अफवाहों पर ध्यान न दें।

## भूकंप के दौरान क्या करें?

- भूकंप आने पर शांत रहें, अगर आप बेड पर हैं तो वहीं रहें और बेड को पकड़ें रहें और तकिया से अपना सिर बचा कर रखें।
- अगर आप बाहर हैं तो ऐसे खुले स्थान पर जाने का प्रयास करें, जहाँ कोई भवन, पेड़, बिजली के तार न हों, जमीन पर लेट जाएँ और भूकंप के झटके बंद होने तक लेटे रहें।
- अगर आप किसी वाहन में हैं साफ़ जगह कि तरफ बढ़ें, वहीं रुकें और भूकंप रुकने तक सीट बेल्ट लगा कर रखें। पुल, फ्लाई ओवर इत्यादि से दूर खड़े होने का प्रयास करें।
- ऊँची इमारतों में से भूकंप के दौरान बाहर निकलने के लिए सीढ़ियों का इस्तेमाल करें, लिफ्ट का प्रयोग न करें।
- समुद्री किनारों पर भूकंप आने पर ऊँचे स्थानों कि तरफ जाएँ, मौसम विभाग से सुनामी की चेतावनी के बारे में पता करें।
- पहाड़ी क्षेत्रों में भूकंप आने कि स्थिति में भूस्खलन आने वाली जगह से दूर सुरक्षित स्थान की तरफ बढ़ें, गिरती हुई चट्टानों और मलबे से दूर रहें।

## भूकंप के बाद क्या करें ?

- अपने और आसपास के लोगों को देखें कि किसी को चोट आई है, तुरंत मेडीकल सहायता के लिए संपर्क करें। सावधानी पूर्वक आगे बढ़ें और अस्थिर चीजों से दूर रहें।
- जानकारी के लिए टीवी, रेडियो आदि सुने, बिजली के गिरे हुए तारों, टूटी हुई गैस लाइन और प्रभावित क्षेत्रों से दूर रहें।
- बड़े भूकंप के बाद छोटे छोटे भूकंप के झटकों की आने कि संभावना बहुत प्रबल होती है, तो सुरक्षित स्थान पर रहें।
- क्षतिपूर्ण भवनों से दूर रहें।
- प्रभावित क्षेत्रों में दो पहिया और चार पहिया वाहनों से जाने से बचें।
- भूकंप कि स्थिति में पहले से तय करके रखें कि भूकंप के बाद कहाँ मिलना है, घर छोड़ के जाने कि स्थिति में सूचना छोड़ के जाएँ।
- किसी भी नुकसान या क्षति को सुधारने के लिए विशेषज्ञ से सहायता लें।

# EARTHQUAKE SAFETY



District Disaster Management Authority, Kullu



Be prepare.....save life

EMERGENCY  
Numbers

**FIRE 101**  
**POLICE 100**  
**MEDICAL 108**  
**DISASTER 1077**

