

## Earthquake: Risk Reduction / ভূমিকম্পে ক্ষয়ক্ষতি কমানোর জন্য বার্তা

|    |  |
|----|--|
| ১  | ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি কমাতে অভিজ্ঞ প্রকৌশলীর পরামর্শ নিন এবং বিল্ডিং কোড মেনে বাড়ি নির্মাণ করুন।  |
| ২  | যেকোনো অবকাঠামো নির্মাণের পূর্বে মাটি পরীক্ষা (সয়েল টেস্ট) করান।  |
| ৩  | বাড়িতে বৈদ্যুতিক লাইন ও গ্যাস লাইন অত্যন্ত নিরাপদ ও সতর্কভাবে স্থাপন করুন। দুর্যোগের ঝুঁকি এড়াতে এগুলো যেন খুব সহজে ও দ্রুত বন্ধ করা যায় সেটি নিশ্চিত করুন।   |
| ৪  | ভবন নির্মাণের ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত নির্মাণ শ্রমিক নিয়োগ করুন।   |
| ৫  | অভিজ্ঞ প্রকৌশলীর পরামর্শ অনুযায়ী পুরাতন ভবনগুলোর ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন এবং সংস্কার ও মেরামতের উদ্যোগ নিন।  |
| ৬  | ভূমিকম্পের পর আপনার বাড়ি সহ কমিনিউটি অথবা মহল্লার লোকজন কে কী করবে তা আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন।  |
| ৭  | কমিনিউটি অথবা মহল্লা ও পারিবারিক পর্যায়ে ভূমিকম্পের আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরি করুন।   |
| ৮  | জরুরী সহায়তা প্রদানকারী সংস্থাগুলোর (যেমন: ফায়ার সার্ভিস, গ্র্যামবুলেঙ্গ, হাসপাতাল, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, পুলিশ, বিদ্যুত ও গ্যাস বিভাগ ইত্যাদি) ফোন নাম্বার আগে থেকেই সংগ্রহ করে হাতের কাছে রাখুন।               |
| ৯  | ভূমিকম্পের সময় আঘাত এড়াতে উঁচু তাকে ভারী জিনিস পত্র রাখা থেকে বিরত থাকুন এবং ভারী আসবাবপত্র দেওয়ালের সাথে আটকিয়ে রাখুন।  |
| ১০ | ভূমিকম্পের আগেই ঘরের নিরাপদ স্থানসমূহ ও বের হবার বিকল্প পথ চিহ্নিত করে রাখুন এবং এ বিষয়ে পরিবারের সবাইকে জানিয়ে রাখুন।   |
| ১১ | ভূমিকম্পের প্রস্তুতি সম্পর্কে পরিবারের সকলকে জানান এবং সকলে মিলে মহড়া (ড্রেপ, কভার, হোল্ড) অনুশীলন করুন।  |
| ১২ | জরুরী জিনিসপত্র যেমন অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র, টর্চ লাইট, রেডিও, প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র ও প্রাথমিক চিকিৎসার জিনিসপত্র, বাঁশি, হেলমেট, ব্যাটারি, শুকনা খাবার, খাবার পানি প্রভৃতি আগে থেকেই মজুদ করে হাতের নাগালে রাখুন। |
| ১৩ | ভূমিকম্পের ঝুঁকি মোকাবেলায় স্বেচ্ছাসেবক দল গঠন করুন ও স্থানীয় ফায়ার সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করে অনুসন্ধান ও উদ্ধার বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিন।   |
|    |  |

**Earthquake: Emergency Preparedness / ভূমিকম্পে প্রস্তুতি নেয়ার  
জন্য বার্তা**

|              |  |
|--------------|--|
| ক্রমিক<br>নং |  |
| ১            | সকল প্রতিষ্ঠানে ভূমিকম্পের মহড়া আয়োজনের মাধ্যমে সবার সচেতনতা বৃদ্ধি করুন।  |
| ২            | জরুরী সহায়তা প্রদানকারী সংস্থাগুলোর (যেমন: ফায়ার সার্ভিস, এ্যাম্বুলেন্স, হাসপাতাল, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, পুলিশ, বিদ্যুত ও গ্যাস বিভাগ ইত্যাদি) ফোন নাম্বার আগে থেকেই সংগ্রহ করে হাতের কাছে রাখুন।                |
| ৩            | ভূমিকম্পের আগেই ঘরের নিরাপদ স্থানসমূহ ও বের হবার বিকল্প পথ চিহ্নিত করে রাখুন এবং এ বিষয়ে সবাইকে জানিয়ে রাখুন।  |
| ৪            | ভূমিকম্পের পর আশ্রয় নেবার জন্য আগে থেকেই নিরাপদ স্থান চিহ্নিত করে রাখুন।  |
| ৫            | জরুরী জিনিসপত্র যেমন অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র, টর্চ লাইট, রেডিও, প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র ও প্রাথমিক চিকিৎসার জিনিসপত্র, বাঁশি, হেলমেট, ব্যাটারি, শুকনা খাবার, খাবার পানি প্রভৃতি আগে থেকেই মজুদ করে হাতের নাগালে রাখুন। |

**Earthquake: Response and Recovery / ভূমিকম্পে সাড়া প্রদান ও  
পূর্ববাসনের জন্য বার্তা**

|   |  |
|---|--|
| ১ | ভবন বা বিল্ডিং এর ভিতরে থাকাকালীন ভূমিকম্প হলে শক্ত টেবিল, পিলার বা বিমের নিচে আশ্রয় নিন। আঘাত এড়াতে হাত কিংবা বালিশ দিয়ে মাথা ডেকে ফেলুন।                              |
| ২ | ঘরে থাকাকালীন ভূমিকম্প অনুভূত হলে সাথে সাথে বিদ্যুৎ ও গ্যাসের সুইচ বন্ধ করার চেষ্টা করুন।  |
| ৩ | ভূমিকম্পের পর কোথাও আটকা পড়লে শান্ত থাকুন। উদ্ধারকর্মী পৌঁছালে শব্দ করে নিজের অবস্থান জানানোর চেষ্টা করুন। ভূমিকম্পের পরপরই সম্ভব হলে খোলা ও নিরাপদ স্থানে বের হয়ে আসুন। |
| ৪ | ঘরের বাইরে থাকাকালীন ভূমিকম্প অনুভূত হলে বড় গাছ বা বাড়ির নিচ থেকে সরে এসে নিরাপদ খোলা স্থানে দাঁড়ান।  |
| ৫ | দুর্যোগকালীন সময়েও শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।   |

৬

ভূমিকম্পে ক্ষতিগ্রস্ত ও আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে মানসিক সহায়তা প্রদান করুন।