



भूकम्प क्षति, भूकम्पको बेला, भूकम्प पछि हामीले के गर्नु पर्छ ?

भूकम्प क्षति: क्षाफनोलागि भटपट भोला तयार गर्ने



भुईँचालो पछि यी सामानहरू हामीलाई आवश्यक पर्न सक्छन्, त्यसैले क्षाफनो क्षतिभावकको सहयोग लिई भटपट भोला तयार गर्ने ।

भूकम्प गर्दैरहेको बेला

- नझातिने, नभाग्ने, सचेत रहने
- भर्खाल, बार्दलीबाट हाम नफाल्ने
- सुरक्षित ठाउँमा झोत लाग्ने

‘घुँडा टेकी, गुँडुल्की झोत लागी समात (Drop, Cover & Hold on)’ को स्थितिमा रहने



घुँडा टेकी

घुँडा टेकेर घोट्टिने गुँडुल्किएर टाउको छोप्ने क्षाफनो शरीरलाई सक्भर सानो बनाउने ।



गुँडुल्की

कुनै बलियो सामग्री (खाट, टेबुल, बेज्य)को झोत लाग्ने, अछिट्टिएर आएका वा खस्केका वस्तुहरूबाट जोगिने ।



झोतलाई समात

झोत दिने वस्तु वा क्षाफू नै हुत्तिनुबाट जोगिने झोतलाई बलियो गरी समात्ने ।



भूकम्प पछि

- भटपट भोला लिने,
- क्षतिभावकका साथ सुरक्षित हिंसाबले घरबाहिर निस्कने
- क्षति सुरक्षितस्थान तर्फ जाने



- नझातिने, नभाग्ने
- तुरुन्त घुस्रिन्न नजाने
- क्षतिभावकको निर्देशन र सूचनाका कुरा सुन्ने



- रेडियोको सुचना सुन्ने
- हल्लाको पछि नलाग्ने
- क्षाफूले पाएको सूचनाहरू क्षाफूभन्दा सानो र ठूलो मान्छेहरूलाई पनि जानकारी दिने

