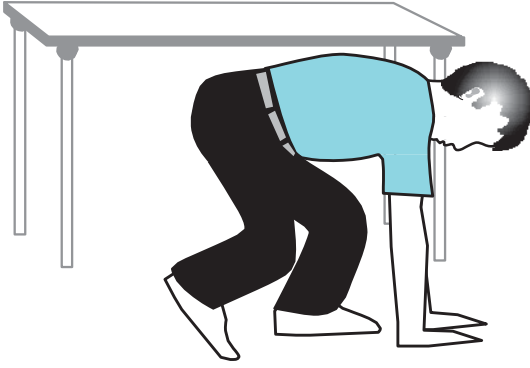


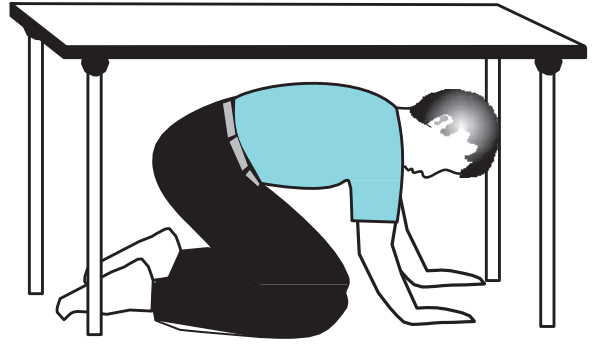
भुकम्पको समयमा कसरी सुरक्षित रहने

जमिन हल्लिँदा...

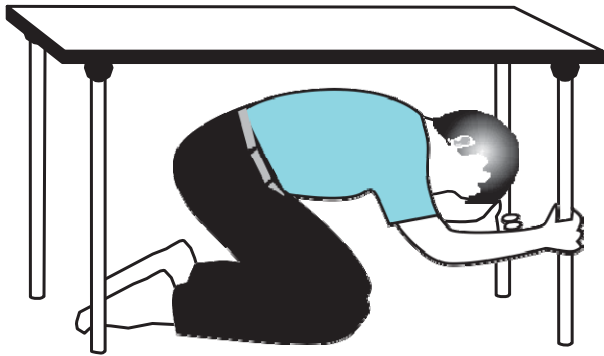
भुइँमा घोटो पर्नुहोस्...



शरीर छोप्नुहोस्...



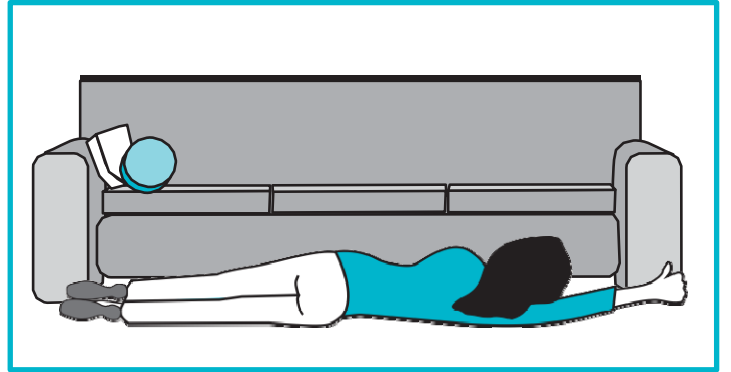
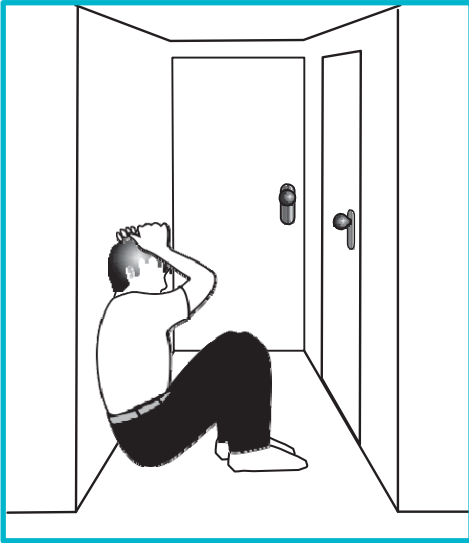
समात्नुहोस्...



★ हल्लिरहेको बेलामा नभागुहोस्।
अधिकांश चोटकपटकहरू भवन भत्केर नभई, वस्तुहरू खसेर लाग्ने गर्दछन्।

★ भुइँमा घोट्टिनुहोस्, डेस्क व टेबल मुनि छिर्नुहोस् र समात्नुहोस्।
जमिन हल्लिन्न नरोकिँदासम्म त्यहीं रहनुहोस्।

★ यदि तपाईं टेबल नभएको ठाउँमा हुनुहुन्छ भने, तल झुक्नुहोस्! कुनै कुराको मुनि वा छेउमा जाने प्रयास गर्नुहोस्। सबैभन्दा उत्तम विकल्प भनेको डेस्क वा टेबल मुनि छिर्नु हो। भित्रि भित्ता नजिकै बस्नुहोस्। चर्च, सिनेमा घर र रंगशालाहरूमा हुँदा ठूलूला फर्निचरको छेउमा गएर झुक्नुहोस् वा कुर्सीहरूका पंक्तिहरूको बीचमा बस्नुहोस् वा किनमेल गर्ने गाडीको छेउमा वा मुनि बस्नुहोस्।



★ यदि तपाईं बाहिर खुला क्षेत्रमै हुनुहुन्छ भने त्यहीं रहनुहोस्। बस्नुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई आफ्ना हातहरूले छोप्नुहोस्।

★ यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ, तर ठूलो भवनको नजिकै हुनुहुन्छ भने उक्त भवनबाट खस्ने सीसा तथा अन्य वस्तुहरूबाट बच्न त्यहाँबाट टाढा जानुहोस्। भवनको ठीक बाहिरको क्षेत्रलाई "खतरा क्षेत्र" भनिन्छ।

★ नोट: भुकम्प आउँदा ढोका सुझाइएको सुरक्षित स्थान होइन। जमिन हल्लिएको बेलामा ढोकामा बस्न गार्हो हुन्छ र ढोका मच्चिएर खुल्ने र बन्द हुने हुँदा प्रायः चोटपटक लाग्ने गर्दछ।