



ব্যক্তিশেষ এবং  
পরিবার

ভূমিকম্প এবং তার প্রভাব

# পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা



পৃথিবীর মাটির নীচের পাথর ভেঙে গিয়ে এবং নিজের অবস্থান থেকে সরে গেলে ভূমিকম্প ঘটে যাতে মাটি আচমকা, দ্রুত কেঁপে ওঠে। ভূমিকম্প আগে থেকে বোঝা যায় না, তা আচমকাই হয় এবং দিন বা রাতের যেকোনো সময়ে এবং বছরের যেকোনো ঋতুতে তা হতে পারে। ভূমিকম্প হয়ে যাওয়ার পরে তার প্রভাব চলতে থাকতে পারে যা হল স্বল্প মাত্রার ভূমিকম্প বা কম্পন যা ভূমিকম্পের কয়েক মিনিট, দিন, সপ্তাহ এবং এমনকি কয়েক মাস পরেও হতে পারে।



## ভূমিকম্প এবং তার প্রভাব দেখা দেওয়ার মতন পরিস্থিতি কীভাবে সামলাবেন তা জানুন।

- ▶ আপনি ভূমিকম্প বা তার প্রভাব অনুভব করলে, হাঁটু মুড়ে হাতে ভর দিয়ে বসুন, আপনার মাথা ও ঘাড় মজবুত কোনো টেবিল বা ডেস্কের নীচে রাখুন এবং ধরে থাকুন।



## কোনো নিরাপদ জায়গায় চলে যান।

- ▶ পড়তে থাকা ধ্বংসাবশেষ এড়িয়ে যেতে ভিতরে চলে আসুন বা ভিতরেই থাকুন।
- ▶ আপনি যদি কোনো বড় ধরনের জলাধারের আশেপাশে কোথাও থাকেন তাহলে দ্রুত অপেক্ষাকৃত উঁচু জায়গায় চলে যান। ভূমিকম্পের পরে কখনো কখনো সুনামি (বড় ঢেউ) আসে এবং সেটা কয়েক মিনিটের মধ্যেই আসতে পারে।
  - ▶ পায়ে হেঁটে যান, কারণ রাস্তা এবং ব্রিজ হয়তো ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে।
  - ▶ আপনি নিরাপদ কোনো জায়গায় চলে যেতে না পারলে, সম্ভব হলে কোনো মজবুত বিল্ডিং-এর থার্ড ফ্লোর বা তার উপরের তলে চলে যান।
- ▶ পড়ে থাকা বিদ্যুতের তার, ভেঙে পড়া কাঠামো, ভাঙা কাঁচ এবং গ্যাস ছিদ্রের মতন বিপজ্জনক পরিস্থিতির বিষয়ে সতর্ক থাকুন।
- ▶ আপনাকে নিরাপদ কোথাও চলে যেতে হলে, ভূমিকম্প পরবর্তী প্রভাব, বিদ্যুৎ চলে যাওয়া বা অন্যান্য ক্ষয়ক্ষতির ক্ষেত্রে লিফ্টের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- ▶ বাচ্চা, বয়স্ক মানুষজন বা ভালো মতন নড়াচড়া করতে সমর্থ নন এমন প্রতিবেশীদের সহায়তা করুন যাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

### সাধারণ নির্দেশিকা

- ▶ বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) এবং 311)।
- ▶ জরুরি অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে Notify NYC (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন।
- ▶ আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এই পরিস্থিতির কারণে অসহায় বোধ করলে বা পরিস্থিতি সামাল দিতে সহায়তা লাগলে, আপনার নিজের ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) এ যান।
- ▶ জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।



## ভূমিকম্পের সঙ্গে জড়িত বিপদের বিষয়ে সচেতন থাকুন এবং প্রয়োজনে কর্তৃপক্ষকে জানান।

- আপনি গ্যাসের গন্ধ পেলে বা আপনার কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর বেজে উঠলে, জানালাগুলি খুলে দিন, তারপরে বাইরে বেরিয়ে আসুন এবং ৯১১ নম্বরে ফোন করুন।
  - আপনার বাড়ি নিরাপদ বলে না জানানো পর্যন্ত সেখানে ঢুকবেন না।
  - গ্যাস লাইনে ছিদ্র হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করতে মোমবাতি, দেশলাই বা এই ধরনের আগুনের শিখা ব্যবহার করবেন না।
- জলের পাইপ ফেটে গেলে, জল যাতে জমা না হয় তার জন্য প্রধান ভ্যালভ বন্ধ করে দিন।
- শর্ট সার্কিট ঘটলে, সম্ভব হলে মিটারের বাস্কে বিদ্যুৎ সংযোগ বন্ধ করে দিন।
- টয়লেট ব্যবহার করার আগে নালা-নর্দমার লাইন যে অক্ষুণ্ণ অবস্থায় আছে তা পরীক্ষা করে নিন।
- পরিষ্কার করার কাজ বা মেরামতির কাজ করার সময় অতিরিক্ত সাবধানে দস্তানা পরে এবং কাজ হয়ে গেলে হাত ধুয়ে ফেলে নিশ্চিত করুন যে আপনি শরীর থেকে নির্গত সকল তরল (রক্ত, স্লেপ্পা, ঘাম) থেকে সুরক্ষিত রয়েছেন কেন না এতে ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস থাকতে পারে।



# EARTHQUAKES AND AFTERSHOCKS RESPONSE GUIDE



An earthquake is a sudden, rapid shaking of the Earth caused by breaking and shifting rock beneath the Earth's surface. Earthquakes strike suddenly, without warning, and can occur at any time of the day or night, and any season of the year. Earthquakes may be followed by "aftershocks," smaller earthquakes or tremors that can happen minutes, days, weeks and even months later.



## Know how to respond to earthquakes and aftershocks.

- ▶ When you feel an earthquake or aftershock, drop to your hands and knees, cover your head and neck under a strong table or desk, and hold on.



## Get to a safe place.

- ▶ Stay or get inside to avoid falling debris.
- ▶ If you are near a large body of water, move to higher ground quickly. Tsunami waves (big waves) sometimes follow earthquakes and can arrive within minutes.
  - ▶ Go on foot, since roads and bridges may be damaged.
  - ▶ If you cannot evacuate, go to the third or higher floor of a sturdy building, if possible.
- ▶ Be alert for dangerous conditions such as fallen power lines, structural damage, broken glass and gas leaks.
- ▶ If you need to evacuate, use stairs instead of elevators in case of aftershocks, power outages or other damage.
- ▶ Help neighbors who may need special assistance such as children, older adults or people with limited mobility.

## GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



## Beware of earthquake-related hazards and notify authorities if necessary.

- If you smell gas or your carbon monoxide detector goes off, open the windows, then go outside and call 911.
  - Do not re-enter until your home is declared safe.
  - Do not use candles, matches or other open flames to check for leaking gas lines.
- If water pipes are broken, shut off the main valve to prevent flooding.
- If there is a short circuit, turn off the electricity at the meter box, if possible.
- Check that sewage lines are intact before using toilets.
- Take extra care to protect against exposure to bodily fluids (blood, mucus, sweat) that may contain bacteria or viruses by using gloves when cleaning or making repairs and by washing your hands when done.