



# زلزلے اور آفٹر شاکس جوابی عمل کا رہنما



زلزلہ زمین کے اچانک اور تیزی سے ہلنے کو کہتے ہیں جو زمین کی سطح کے نیچے چٹانوں کے ٹوٹنے اور ہٹنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زلزلے بنا انتباہ کے اچانک آتے ہیں، اور سال کے کسی بھی موسم میں، اور دن اور رات میں کسی بھی وقت آ سکتے ہیں۔ زلزلوں کے بعد ”آفٹر شاکس“ آ سکتے ہیں جو چھوٹے زلزلے یا جھٹکے ہوتے ہیں جو منتوں، دنوں، ہفتوں اور یہاں تک کہ مہینوں بعد تک آ سکتے ہیں۔

## عام رہنما اصول

◀ صحت کی معلومات قابل اعتماد ذرائع  
(nyc.gov, cdc.gov اور 311)  
سے حاصل کریں۔

◀ ایمرجنسی واقعات کے بارے میں  
معلومات کے لیے Notify NYC  
(این وائی سی کو مطلع کریں) کے  
لیے سائن اپ کریں۔

◀ اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ جانتے  
ہیں بیجان زدہ محسوس کرتا ہے یا  
اسے اس سے نمٹنے کے لیے مدد کی  
ضرورت ہے، تو اپنی زبان میں مفت مدد  
کے لیے lifenet.nyc ملاحظہ کریں۔

◀ ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر  
فون کریں۔

## جانیں کہ زلزلے اور آفٹر شاکس کے لیے کیا جوابی عمل کریں۔

◀ جب آپ زلزلہ یا آفٹر شاک محسوس کریں، تو اپنے ہاتھوں اور  
گھٹنوں کے بل گریں، اپنے سر اور گردن کو ایک مضبوط میز یا  
ڈیسک کے نیچے ڈھک لیں، اور اسی طرح رہیں۔

## کسی محفوظ جگہ پر جائیں۔

◀ ٹھہرے رہیں یا گرنے والے ملبہ سے بچنے کے لئے اندر  
چلے جائیں۔

◀ اگر آپ پانی کے کسی بڑے ذخیرے کے قریب ہیں، تو جلدی سے  
اونچی زمین پر چلے جائیں۔ سونامی کی لہریں (بڑی لہریں) کبھی  
کبھار زلزلوں کے بعد آتی ہیں اور منتوں کے اندر آ سکتی ہیں۔

◀ پیدل جائیں، کیونکہ روڈ اور پل ٹوٹے ہو سکتے ہیں۔

◀ اگر آپ خالی نہیں کر سکتے ہیں، تو کسی مضبوط عمارت کی تیسری یا اس سے اوپر کی  
منزل پر جائیں، اگر ممکن ہو۔

◀ خطرناک حالات سے محتاط رہیں جیسے گری ہوئی بجلی کی لائنیں، ڈھانچے کا نقصان، ٹوٹے ہوئے  
شیشے اور گیس کا رساؤ۔

◀ اگر آپ کو خالی کرنے کی ضرورت ہے، تو آفٹر شاکس، بجلی کٹنے یا دیگر نقصان کی صورت میں  
لہتوں کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں۔

◀ ان پڑوسیوں کی مدد کریں جنہیں خصوصی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے بچے، بڑی عمر  
والے یا محدود نقل و حرکت والے لوگ۔

# زلزلے سے متعلق خطرات سے محتاط رہیں اور اگر ضرورت ہو تو حکام کو اطلاع دیں۔



◀ اگر آپ کو گیس کی بو آ رہی ہے یا آپ کا کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر بند ہو جاتا ہے، تو کھڑکیوں کو کھول دیں، پھر باہر جائیں اور 911 پر فون کریں۔

◀ دوبارہ داخل نہ ہوں جب تک آپ کے گھر کو محفوظ نہ قرار دیا جائے۔

◀ رسنے والی گیس کی لائنوں کو چیک کرنے کے لیے موم بتیوں، ماچسوں، یا دیگر کھلے ہوئے شعلوں کا استعمال نہ کریں۔

◀ اگر پانی کے پائپ ٹوٹ گئے ہوں، تو سیلاب کو روکنے کے لئے پانی کے مرکزی والو کو بند کر دیں۔

◀ اگر شارٹ سرکٹ ہوا ہو، تو اگر ممکن ہو تو میٹر باکس پر بجلی کو بند کر دیں۔

◀ بیت الخلا کے استعمال کرنے سے پہلے یہ چیک کریں کہ گندے پانی کی نالیاں درست ہیں۔

◀ صفائی یا مرمت کرتے وقت دستاں پہن کر اور ختم ہونے پر اپنے ہاتھوں کو دھو کر جسمانی سیال (خون، بلغم، پسینہ) کے لگنے سے حفاظت کے لئے اضافی دیکھ بھال کریں جس میں بیکنٹیریا یا وائرس ہو سکتے ہیں۔



# 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.