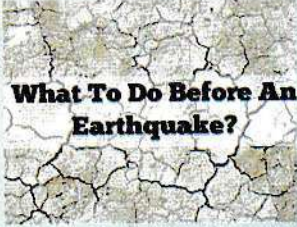


ভূমিকম্প দুর্যোগ মোকাবেলায় করণীয়

ভূমিকম্প একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগ। এখন পর্যন্ত এই দুর্যোগের পূর্বাভাস দেয়ার কোনো যন্ত্র আবিষ্কৃত হয়নি। এ কারণে ভূমিকম্প দুর্যোগ মোকাবেলায় বা এ ধরনের দুর্যোগে ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ সীমিত রাখার জন্য পূর্ব প্রস্তুতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ভূমিকম্পের পূর্বে করণীয়



What To Do Before An Earthquake?

ভূমিকম্প সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য অবহিত হোন এবং পরিবারের সদস্যদের তা অবহিত করুন।



ভূমিকম্পের সময় নিজেকে নিরাপদ রাখার পূর্ব প্রস্তুতি হিসেবে গুনুনো খাবার, পানি ও প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রী সংরক্ষণ করুন।



ভূমিকম্প নিরাপত্তা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ নিন এবং প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান পরিবারের সদস্যদের তা অবহিত করুন।



মনে রাখবেন ভূমিকম্প নিজে মানুষকে আঘাত করে না। মানুষের তৈরি ঘর-বাড়ি বা দুর্বল স্থাপনা, অবকাঠামো ভেঙে পড়ায় মানুষ হতাহত হয়।



ভূমিকম্প প্রবণ এলাকা, ভূমিকম্পের ঝুঁকি এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা সম্পর্কে অবহিত হোন ও পরিবারের সদস্যদের অবহিত করুন।

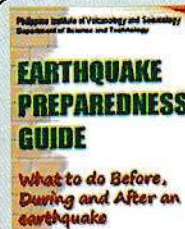
BANGLADESH NATIONAL
BUILDING CODE

2006

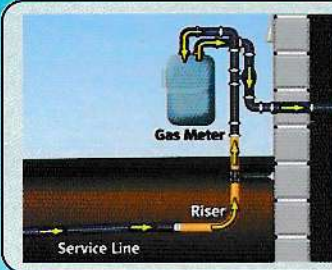
বাংলাদেশ ন্যাশনাল বিল্ডিং কোড (বিএনবিসি) অনুসরণ করে ভবন নির্মাণ করুন, ভূমিকম্পের ঝুঁকি হ্রাস করুন।



ভূমিকম্পকালীন আশ্রয়স্থলের জন্য উপযুক্ত স্থান সম্পর্কে ধারণা নিন এবং পরিবারের সদস্যদের তা জানান।



ভূমিকম্পের আগাম পূর্বাভাস দেওয়ার কোন যন্ত্র এখনও আবিষ্কৃত হয়নি। সুতরাং সচেতনতা এবং পূর্ব প্রস্তুতিই ভূমিকম্প মোকাবেলার সর্বোত্তম উপায়।



গ্যাস, বিদ্যুৎ ও পানি সরবরাহের সংযোগ ঝুঁকিমুক্ত কি-না তা নিয়মিত পরীক্ষা করুন।



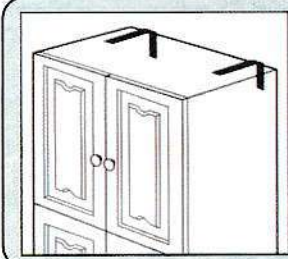
ফায়ার স্টেশন, হাসপাতাল/ক্লিনিক ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের টেলিফোন নম্বর বাড়ির প্রকাশ্য ও দৃশ্যমান স্থানে লিখে রাখুন।



জরুরি অবস্থায় বাড়ির পাশের ফাঁকা জায়গা পরিবারের সকলকে দেখিয়ে রাখুন।



বহুতল ভবন, মার্কেট, হোটেল/বিদ্যালয়ের সিঁড়ি প্রশস্ত করুন এবং জরুরি মুহূর্তে তা বাধাহীনভাবে ব্যবহারের উপযোগী রাখুন।



ঘরের ভারী আসবাবপত্র যাতে ভূমিকম্পে পড়ে গিয়ে দুর্ঘটনা না ঘটতে পারে, সেজন্য পেছন থেকে আংটা লাগিয়ে দেয়ালের সাথে আটকে রাখুন।



যথাযথ সচেতনতা এবং প্রস্তুতি ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি আশানুরূপভাবে কমাতে পারে।

ভূমিকম্পের সময় করণীয়



ভূমিকম্প হলে করণীয়

ভূকম্পন অনুভূত হলে শান্ত থাকুন। আপনি যদি ভবনের নিচ তলায় থাকেন,

তাহলে দ্রুত বাইরে খোলা জায়গায় বেরিয়ে আসুন।



যদি ভবনের উপর তলায় থাকেন, তাহলে কক্ষের নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিন।

ভূমিকম্পের সময় বিছানায় থাকলে, বালিশ দিয়ে মাথা ঢেকে নিন; অতঃপর টেবিল, ডেস্ক বা শক্ত কোন আসবাবের নিচে আশ্রয় নিন এবং তা এমনভাবে ধরে থাকুন যেন মাথার উপর থেকে সরে না যায়। এছাড়া শক্ত দরজার চৌকাঠের নিচে ও পিলারের পাশে আশ্রয় নিতে পারেন।



উঁচু বাড়ির জানালা, বারান্দা বা ছাদ থেকে লাফ দেবেন না।



রান্নাঘরে থাকলে যত দ্রুত সম্ভব বের হয়ে আসুন। সম্ভব হলে বাড়ির বিদ্যুৎ ও গ্যাসের মেইন সুইচ বন্ধ করুন।



Never use Elevators !!

@shareyourconscience

দুর্ঘটনার সময় লিফট ব্যবহার করবেন না।



Stay away from electrical poles

ঘরের বাইরে থাকলে গাছ, উঁচু বাড়ি, বিদ্যুতের খুঁটি থেকে দূরে থাকুন।



গাড়িতে থাকলে ওভারব্রিজ, ফ্লাইওভার, গাছ ও বিদ্যুতের খুঁটি থেকে দূরে গাড়ি থামান। ভূকম্পন না-থামা পর্যন্ত গাড়ির ভেতরেই থাকুন।

গাড়িতে থাকলে ওভারব্রিজ, ফ্লাইওভার, গাছ ও বিদ্যুতের খুঁটি থেকে দূরে গাড়ি থামান। ভূকম্পন না-থামা পর্যন্ত



ভূমিকম্পের প্রথম ঝাঁকুনি পর পুনরায় ঝাঁকুনি হতে পারে। সুতরাং একবার বাইরে বেরিয়ে এলে নিরাপদ অবস্থা ফিরে না আসা পর্যন্ত ভবনে পুনরায় প্রবেশ করবেন না।



মোবাইল বা ফোন ব্যবহারের সুযোগ থাকলে উদ্ধারকারীদের আপনার অবস্থান সম্পর্কে নিশ্চিত তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করুন।



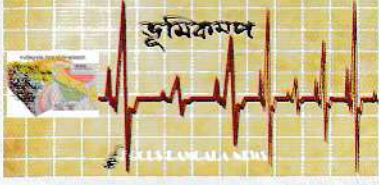
আপনি যদি কোন বিধ্বস্ত ভবনে আটকা পড়েন এবং আপনার ডাক উদ্ধারকারীগণ শুনতে না পায় তাহলে বাঁশি বাজিয়ে অথবা হাতুড়ি বা শক্ত কোন কিছু দিয়ে দেয়ালে বা ফ্লোরে জোরে জোরে আঘাত করে উদ্ধারকারীদের মনোযোগ আকর্ষণ করার চেষ্টা করুন।



ভাঙ্গা দেয়ালের নিচে চাপা পড়লে বেশি নড়া-চড়ার চেষ্টা করবেন না। কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন এবং উদ্ধারকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করুন।

ভূমিকম্প মোকাবেলায় আমরা প্রস্তুত,
আপনি প্রস্তুত তো?

ভূমিকম্প পরবর্তীকালে করণীয়



একবার কম্পন হওয়ার পর আবারো কম্পন হতে পারে। তাই প্রথমবার

অনুভূত কম্পন থেমে যাওয়ার পর ঘর থেকে সিঁড়ি দিয়ে সারিবদ্ধভাবে বের হয়ে খালি জায়গায় আশ্রয় নিন।



বৈদ্যুতিক খুঁটি, টেলিফোনের খুঁটি ও তার উঁচু দেয়াল ও ভবন থেকে দূরে থাকুন।



গ্যাস বা অন্য কোন রাসায়নিক দ্রব্যের গন্ধ পেলে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন।



বাইরে থাকলে দুর্যোগ শেষে সরকারিভাবে নিরাপদ ঘোষণা আসার পর বা

সংশ্লিষ্ট নিরাপত্তা কাজে নিয়োজিত সংস্থার মাধ্যমে নিরাপত্তার বিষয়ে অবহিত হওয়ার পর ভবনে প্রবেশ করুন।



জরুরি তথ্য পাওয়ার জন্য রেডিও ব্যবহার করুন।



একটি ভূমিকম্পের পর আরও ভূকম্পন হতে পারে। ক্ষতিগ্রস্ত ভবন, ব্রিজ ও বিভিন্ন অবকাঠামো থেকে দূরে

থাকুন। কারণ পরবর্তী ভূকম্পনে সেগুলো ধসে যেতে পারে।



কেউ অসুস্থ হলে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।



উদ্ধার কাজে তৎপর সংস্থাসমূহকে সহযোগিতা করুন।



প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ গ্রহণ নিজেকে নিরাপদ রাখার অন্যতম প্রধান পন্থা। প্রশিক্ষণ নিন, নিজেকে নিরাপদ রাখুন।

উদ্ধারের ক্ষেত্রে শিশু, বৃদ্ধ, অসুস্থ ও প্রতিবন্ধীদের অগ্রাধিকার দিন।