भूकंप से सुरक्षा एवं बचाव

भूकंप ऐसी आपदा है जिसे रोका नहीं जा सकता है, परन्तु इसके विनाशकारी दुष्प्रभावों को कम या सीमित किया जा सकता है। इस संदर्भ में निम्नलिखित सुझाव, व्यक्तिगत या सामाजिक तौर पर दुष्प्रभावों को सीमित करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं :–

- भूकम्प रोधी मकानों का निर्माण करें। भूकम्प रोधी मकान बनाने की तकनीक हुडको, आपदा प्रबंधन संस्थान या अन्य सरकारी, गैर सरकारी–सरकारी संस्थानों से प्राप्त करें।
- घर के कमजोर हिस्से जो भूकम्प में क्षतिग्रस्त हो सकते हो, उनकी जानकारी रखें, उन हिस्सों का सुधार करें तथा उनसे बचें।
- भूकम्प की गैर–वैज्ञानिक भविष्यवाणियों से उद्धेलित न हों। अफवाहों से बचें एवं उचित स्त्रोतों से प्राप्त जानकारी पर ही विश्वास करें।

- भूकम्प आने के बाद, भवन से बाहर खुली जगह पर सभी लोगों को इकट्ठा होने वाली जगह के बारे में पहले से सोच कर रखें।
- निम्न बातों का ध्यान रखें :–
  1. इकठ्ठा होने वाली जगह के पास कोई बड़ा भवन, पेड़ या उद्यान न हो।
  2. इस जगह के उपर कोई बिजली के तार नहीं गई हो।
  3. इस हेतु सबसे सुरक्षित स्थान खेत अथवा पार्क है।

- अपने परिवार तथा समुदाय के अन्य सदस्य के साथ भूकम्प से होने वाले खतरों तथा उनसे बचने के उपायों के बारे में विचार–विमर्श करें।
- भूकम्प के बाद आग लगने की संभावना को दृष्टिगत रखते हुये उसके शमन हेतु आवश्यक सामग्री जुटा कर रखें।

- यदि भूकम्प आने की संभावना हो तो खुले मैदान या अस्थाई कैंप में रहें।
- खाने–पीने का जरूरी सामान, मौसम के अनुसार कपड़े, कम्बल, टार्च,मोमबत्ती, दवाईयॉ, रेडियों, हेलमेट, प्राथमिक उपचार सामग्री आदि हमेशा तैयार कर रखें।
- भूकम्प से अधिकतम हानि चोट लगने से होती है, इसको ध्यान में रखते हुये हर घर में यदि संभव हो तो हर मुहल्ले में आवश्यक फर्स्ट–एड सामग्री रखें। इसके अतिरिक्त कुछ लोगों को प्राथमिक उपचार देने हेतु प्रशिक्षित करें। इस हेतु स्थानीय रेड–कास संस्था से संपर्क करें।

<u>भूकम्प के समय क्या करें :–</u>

- आंतकित मत होइये, धैर्य रखिये।
- शांत रहें एवं औरों को भी शांत रखें।
- बाहर की ओर मत भागिए।
- लिफ्ट का उपयोग कदापि न करें।

- कांच की खिड़की दरवाजे इत्यदि से दूर रहें।
- हमेशा लिन्टल या बीम के नीचे अपने को बचाएं।
- अपने आप को कमरे में कोने में टेबल के नीचे यहां तक की चारपाई या पलंग के नीचे भी सुरक्षित रखे सकते है।
- बिजली के सामान को मत छुऐं।
- बिजली के तारों से दूर रहें।
- पालतू जानवरों को खोल दें।

<u>यदि आप सड़क पर हों :–</u>

- खुले मैदान में शान्ति से आ जाएं, भागें नहीं।
- सड़क पर दौड़ें नहीं।
- भूकम्प थमने तक घर नहीं जाएं।
- भवनों से दूर रहें, विशेष तौर पर पुराने जीर्ण–शीर्ण भवनों से दूर रहें।
- बिजली के खम्बों एवं तारों से दूर रहें।
- पानी की विशाल टंकियों से दूर रहें।

यदि आप वाहन चला रहे हों :–

- अपना वाहन रोककर एक तरफ खड़ा कर दें।
- ध्यान रहे गाड़ी दीवार, भवन बिजली के खम्बों व तारों से दूर खड़ी करें।
- शांत व धैर्यपूर्वक रहें।
- पुनः भूकम्प के झटकों की अपेक्षा रखें। इससे आप खतरों से सामना करने हेतु मानसिक रूप से तैयार रहेंगे।

भूकम्प के समय क्या करें :–
(प्रथम कुछ मिनटों के पश्चात्)

- रेडियों खोलें तथा उसपर दिए जा रहें निर्देशों का ध्यान से सुनकर उनका पालन करें।
- नदी, तालाब इत्यादि से दूर रहें, इसमें उत्पन्न लहरे आप को पानी के अन्दर खींच सकती हैं।
- जूते पहनें, मौसम अनुसार कपड़े पहने तथा हेलमेट और दस्तानों का प्रयोग करें।

- यदि कोई व्यक्ति बहुत ज्यादा जख्मी हो तो उसे हिलाएं नहीं वरना उसकी स्थिति बिगड़ सकती है।
- फर्श पर गिरा ज्वनशील पदार्थ जैसे केरोसीन, पेट्रोल, पेन्ट, एल्कोहल आदि को तुरन्त साफ करें।
- अपने पालतू जानवरों को खोल दें वे स्वयं अपने को बचाने का प्रयास करेंगे।

<u>कुछ घण्टों के पश्चात् :–</u>

- रेडियो द्वारा दी जा रही सलाह पर अमल करें।
- स्वयं को मानसिक रूप से पुनः भूकम्प के झटकों के लिए तैयार रखें।

पीड़ित व्यक्ति की सहायता के लिए सहायता केन्द्र या राहत शिविर को सूचित करें।