भूकम्प (भुईंचालो) को समयमा के गर्ने ?

दश उपयोगी सुझावहरु:

१) भूकम्पको कम्पन चाल पाउनासाथ, सुरक्षित ठाउँमा "घुँडा टेकी, गुँडुल्की, ओत लागी समात" गर्नुहोस् ।

२) सिनेमाहल, मल, डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रदर्शनी हल जस्ता ठाउँमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँका सुरक्षाकर्मी अथवा कर्मचारीले भने बमोजिम गर्नुहोस् ।

३) यदि भुइँतलाको मुल ढोका नजिकै हुनुहुन्छ भने, छोटो र सुरक्षित निकास मार्ग प्रयोग गरी बाहिर निस्कनुहोस् तर साँघुरो गल्लीमा खतरा हुन सक्छ ।

४) घरबाहिर हुँदा टाउकोलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्नुहोस् ।

५) सवारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्नुहोस् । निषेधित क्षेत्र, अग्ला भवन, अग्ला रुख, पुल आदि छल्नुहोस् ।

६) पहिरो जाने तथा ढुङ्गा वा चट्टान खस्न सक्ने क्षेत्रमा सावधान रहनुहोस् ।

७) नआत्तिनुहोस र कुनै पनि असुरक्षित व्यवहार (ठेलमठेल, झ्यालबाट हाम्फाल्ने आदि) नगर्नु होस् ।

८) बाहिर निस्कनु अघि यथासम्भव आगोका श्रोतहरु (ग्यास चुलो, अगेनो, हीटर आदि) बन्द गर्नुहोस् ।

९) कम्पन रोकिएपछि मात्र झटपट झोला लिएर बाहिर निस्कनुहोस् ।

१०) हल्लाको पछि नलाग्नुहोस् । सही र भरपर्दो सूचना प्राप्त भएपछि मात्र सुरक्षित स्थलतर्फ लाग्नुहोस् ।