যথাযথ সচেতনতা ও প্রস্তুতি
ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি
কমাতে পারে

ভূতাত্ত্বিক অবস্থানের কারণে ভূমিকম্পের দিক থেকে ঝুঁকিপ্রবণ এক জনপদ বাংলাদেশ। ভূমিকম্প জীবন নেয় না; জীবন নেয় পারিপার্শ্বিক অবস্থা। ভূমিকম্পে ঘরের দেয়াল কিংবা ছাদ ধ্বসে পড়ে, গ্যাস ও বিদ্যুৎ লাইন ধ্বংস হয়, আগুন ছড়িয়ে পড়ে। ভূমিকম্পে করণীয় সম্পর্কে সচেতনতার অভাবে জীবনহানি ও সম্পদের ক্ষয়ক্ষতি আরো বেড়ে যায়। ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি কমানোর ব্যবস্থা তাই আমাদেরই গ্রহণ করতে হবে।

DFID Department for International Development
UNDP Bangladesh
CDMP
কম্প্রিহেনসিভ ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম (সিডিএমপি), খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয় ও ঢাকা সিটি কর্পোরেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

যথাযথ সচেতনতা ও প্রস্তুতি ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি কমাতে পারে

ভূকম্পণের সময় করণীয়

- ভূকম্পণ অনুভূত হলে শান্ত থাকুন; আতঙ্কিত হয়ে ছোটাছুটি করবেন না কিংবা তাৎক্ষণিকভাবে বাড়ি থেকে বের হবার চেষ্টা করবেন না।
- 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।

- বারান্দা, ব্যালকনি, জানালা, বুকশেল্‌ফ, আলমারি, কাঠের আসবাবপত্র, বাঁধানো ছবি বা অন্য কোন ঝুলন্ত ভারি বস্তু থেকে দূরে থাকুন।
- রান্নাঘরে থাকলে যত দ্রুত সম্ভব বের হয়ে আসুন।
- সম্ভব হলে বাড়ির বিদ্যুতের মূল সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন ও গ্যাসের চাবি বন্ধ করুন।
- লিফ্‌ট ব্যবহার করবেন না।
- উঁচু বাড়ির জানালা, বারান্দা বা ছাদ থেকে লাফ দেবেন না।
- ঘরের বাইরে থাকলে গাছ, উঁচু বাড়ি, বিদ্যুতের খুঁটি থেকে দূরে খোলাস্থানে আশ্রয় নিন।
- জনাকীর্ণ ঘরে (যেমন– গার্মেন্টস্‌ ফ্যাক্টরি, হাসপাতাল, সিনেমা হল, মার্কেট) থাকলে বাইরে বের হওয়ার জন্য দরজার সামনে ভিড় কিংবা ধাক্কাধাক্কি করবেন না। পণ্য সামগ্রীর শেল্‌ফ থেকে দূরে আশ্রয় নিন এবং দু-হাতে মাথা ঢেকে বসে পড়ুন।

- গাড়িতে থাকলে ওভারব্রীজ, ফ্লাইওভার, গাছ ও বিদ্যুতের খুঁটি থেকে দূরে গাড়ি থামান। ভূকম্পণ না-থামা পর্যন্ত গাড়ির ভেতরেই থাকুন।
- ভাঙা দেয়ালের নীচে চাপা পড়লে বেশি নড়া-চড়ার চেষ্টা করবেন না। কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন যাতে ধুলোবালি শ্বাসনালিতে না ঢোকে। সম্ভব হলে দেয়ালের পাশে সরে আসুন এবং উদ্ধারকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করুন। শেষ প্রচেষ্টা হিসেবে উচ্চস্বরে চিৎকার করুন। খেয়াল রাখবেন, এ-সময় যাতে শ্বাসযন্ত্রে ধুলোবালি প্রবেশ না করে।

ভূমিকম্প সাধারণত ৩০-৪০ সেকেন্ড স্থায়ী হয় এবং তা আমাদের বুঝতেই ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড চলে যায়। ভূমিকম্পের সময় তাই ভবন থেকে দৌড়ে বের হওয়া খুবই ঝুঁকিপূর্ণ।

ভূমিকম্প পরবর্তীকালে করণীয়

- একবার কম্পণ হওয়ার পর আবারো কম্পণ হতে পারে। তাই প্রথমবার অনুভূত কম্পণ থেমে যাওয়ার পর ঘর থেকে সিঁড়ি দিয়ে সারিবদ্ধভাবে বের হয়ে খালি জায়গায় আশ্রয় নিন।
- বৈদ্যুতিক/টেলিফোনের খুঁটি ও তার, উঁচু দেয়াল ও ভবন থেকে দূরে থাকুন।
- গ্যাস বা অন্য কোন রাসায়নিক দ্রব্যের গন্ধ পেলে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন।
- জরুরি তথ্য পাওয়ার জন্য রেডিও ব্যবহার করুন।
- কেউ অসুস্থ হলে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।
- উদ্ধার কাজে তৎপর সংস্থাসমূহকে সহযোগিতা করুন।
- উদ্ধারের ক্ষেত্রে শিশু, বৃদ্ধ, অসুস্থ ও প্রতিবন্ধীদের অগ্রাধিকার দিন।

মনে রাখবেন, একটি ভূমিকম্পের পর আরও ভূকম্পণ হয়। ক্ষতিগ্রস্ত ভবন, ব্রীজ ও বিভিন্ন অবকাঠামো থেকে দূরে থাকুন। কারণ পরবর্তী ভূকম্পণে সেগুলো ধ্বসে যেতে পারে।

ভূমিকম্প মোকাবেলায় নিজেকে প্রস্তুত রাখুন

- বাড়ি নির্মাণের সময় বিল্ডিং কোড মেনে চলুন।
- গ্যাস, বিদ্যুৎ ও পানি সরবরাহের সংযোগ ঝুঁকিমুক্ত কি-না তা নিয়মিত পরীক্ষা করুন। এগুলো বাড়ি/বাসার কোথায় অবস্থিত এবং কিভাবে বন্ধ করতে হয় তা সকলকে জানিয়ে রাখুন।

- জরুরি অবস্থায় বাড়ি থেকে বের হওয়ার সম্ভাব্য একাধিক পথসহ বাড়ির পাশের ফাঁকা জায়গা পরিবারের সকলকে দেখিয়ে রাখুন।
- ঘরের ভারি আসবাবপত্র (যেমন - আলমারি, শেল্‌ফ, ফুলের টব, ছবির ফ্রেম ইত্যাদি) যাতে ভূমিকম্পে পড়ে গিয়ে দুর্ঘটনা না ঘটাতে পারে, সেজন্য যথাসম্ভব পেছন থেকে আংটা লাগিয়ে দেয়ালের সাথে আটকিয়ে রাখুন।
- ভারি ও ভঙ্গুর জিনিসপত্র শেলফের নিচের তাকে রাখুন।
- ফায়ার স্টেশন, হাসপাতাল/ক্লিনিক ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহের টেলিফোন নম্বর বাড়ির প্রকাশ্য স্থানে রাখুন যেন তা সকলে দেখতে পারে।
- বহুতল ভবন/ মার্কেট/হোটেল/ বিদ্যালয়ের সিঁড়ি প্রশস্ত করুন ও জরুরি দরজা ও সিঁড়ির ব্যবস্থা রাখুন।
- ভূমিকম্পকালীন আত্মরক্ষার স্বার্থে ঘরে সবসময়ের জন্য রেডিও, টর্চ লাইট, হাতুড়ি, হেলমেট, কুড়াল ও প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামসমূহ একটি ব্যাগে মজুদ রাখুন।

ভূমিকম্পের ঝুঁকি মোকাবেলা প্রত্যেকেরই নিজ নিজ দায়িত্ব

DFID Department for International Development
UNDP Bangladesh
CDMP
কম্প্রিহেনসিভ ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম (সিডিএমপি), খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয় ও ঢাকা সিটি কর্পোরেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত
office@masslineprinters.com ■ 8123446