



ভূমিকম্পের ঝুঁকি মোকাবেলা
প্রত্যেকের নিজ নিজ দায়িত্ব

যথাযথ সচেতনতা ও প্রস্তুতি ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি কমাতে পারে

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



Australian Government
AusAID



কম্পিউটার ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম (সিডিএমপি), খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

যথাযথ সচেতনতা ও প্রস্তুতি ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি কমাতে পারে

ভূকম্পনের সময় করণীয়

- ভূকম্পন অনুভূত হলে শান্ত থাকুন; আতঙ্কিত হয়ে ছোটছুটি 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, বাধানো 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।
- লিফট 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- গার্মেন্টস 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। ভূকম্পন 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 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/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 ভূকম্পন হয়। ক্ষতিগ্রস্ত ভবন, ব্রীজ ও বিভিন্ন অবকাঠামো থেকে দূরে থাকুন। কারণ পরবর্তী ভূকম্পনে সেগুলো ধ্বংস 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 কোথাায় 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



কম্প্রহেনসিভ ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম (সিডিএমপি), খাদ্য ও দুর্ভোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

ভূমিকম্পের ছড়া

বিজ্ঞানীরা বলছে একি!
বড় একটা ভূমিকম্প

ভূমিকম্প! ভূমিকম্প!
হতে পারে যে কোন দিন

রংপুর চিটাগাং সিলে ঢাকা
মরবে মানুষ শত শত

কি করি কি করি রে ভাই
বাঁচতে হলে শোন সবাই

প্রস্তুতি আর সচেতনতা
শুনলেই কেবল হবে না তা

তোমার বাড়ির চারি কোনে
ভূমিকম্প শুরু হলে

ঘরের সব আসবাবপত্র
ভূমিকম্প ঝাঁকুনি দিলে

ভুল করনা আর ভাই
শঙ্কা থেকে ধীরে স্থীরে

টেবিল যদি না ই মিলে
মাথার উপর বালিশ চেপে

প্রস্তুতি যদি সঠিক হয়
এই কথাটি জনে জনে

বিশ্ব তখন অবাক হয়ে
ধন্য মোরা, ধন্য দেশ

কথাটাকি সত্যি নাকি?
হানবে আঘাত সময় অল্প।

ওরে বাবা ভূমিকম্প!
বন্ধ হবে লক্ষ ঝঞ্ঝ।

ভূমিকম্পে সব হবে ফাঁকা
লক্ষ কোটি হতাহত।

ভূমিকম্পে বাঁচতে যে চাই
প্রস্তুতির কোন বিকল্প নাই।

দিতে পারে নিরাপত্তা
অনুশিলনেই সফলতা।

সঠিক জায়গা রাখ চিনে
আশ্রয় নাও সবাই মিলে।

গরাদ দিয়ে কর শক্ত
থাকবে তারা পাকাপোক্তা।

দৌড়া দৌড়ির দরকার নাই
টেবিলের নিচে নাও ঠাঁই

খাটের তলায় যাও চলে
চুপটি করে থাক বসে।

ভূমিকম্পে আর নাইযে ভয়
রাখব সবাই মনে মনে।

বলবে সবাই 'বেশ বেশ'
ভূমিকম্পে প্রস্তুত বাংলাদেশ।

ছড়াকার: নিগার দিল নাহার, প্রোগ্রাম অফিসার, ইসলামিক রিলিফ-বাংলাদেশ।



Australian Government
AusAID



ভূমিকম্প মহড়া নির্দেশিকা

(প্রাথমিক ও মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের জন্য)

মহড়া অনুষ্ঠানের আগে মহড়ার করণীয় সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট সকলকে বুঝিয়ে দিতে হবে।

স্কুলে ভূমিকম্পের মহড়া সাধারণত ছয়টি ধাপে বা পর্যায়ে করা যায়, যেমন-

১। সতর্ক সংকেত বা ঘন্টা পর্যায় ২। সাড়া প্রদান পর্যায়

৩। উদ্ধার পর্যায় ৪। এসেম্বলী পর্যায়

৫। নাম ডাকা বা মাথা গোনা পর্যায়, এবং ৬। মূল্যায়ন পর্যায়

১। সতর্ক প্রদান পর্যায় (The alarm phase)

এই পর্যায়ে ছাত্র-ছাত্রী এবং শিক্ষকগণ হঠাৎ তীব্র ঘন্টাধ্বনির (পাগলা ঘন্টা) মাধ্যমে ভূমিকম্প ঘটনার সতর্ক সংকেত পাবেন। এক্ষেত্রে স্কুল ঘন্টার সাহায্য নেওয়া যেতে পারে, তবে অবশ্যই সতর্ক সংকেত হিসাবে ঘন্টার ব্যবহার সবার আগে থেকেই জানা থাকতে হবে যাতে করে ঘন্টা বাজার সাথে সাথে সবাই দ্রুত সাড়া দিতে পারে।

২। সাড়া প্রদান পর্যায় (The response phase)

ঘন্টা বাজার সংগে সংগে এই পর্যায়ে ছাত্র-ছাত্রী এবং শিক্ষকগণ ক্লাসরুমের টেবিল, চেয়ার, বেঞ্চ এর নীচে যত দ্রুত সম্ভব এমন ভাবে ঢুকে পড়বেন যাতে তাদের মাথা সম্পূর্ণ ভাবে নিরাপদ থাকে। মাথা নিরাপদ রাখতে ছাত্র-ছাত্রীরা মাথার উপরে তাদের স্কুলের ব্যাগ ধরে রাখবে। এছাড়াও ক্লাসরুমের কর্নার বা দুইটি কলামের সংযোগ স্থানে মাথার উপরে ব্যাগ দিয়ে অথবা মাথার পেছনে হাত দিয়ে উপড় হয়ে বসে থাকবেন। এ সময় খেয়াল রাখতে হবে যে, কোন ভাবেই লাইট, জানালা ইত্যাদির পাশে অবস্থান নেওয়া যাবে না।

৩। উদ্ধার পর্যায় (The evacuation phase)

এই পর্যায়ে ঘন্টাধ্বনি বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত প্রত্যেকেই যার যার জায়গায় অবস্থান করবেন। ঘন্টাধ্বনি বন্ধ হওয়ার পর ছাত্র-ছাত্রী এবং শিক্ষকগণকে পূর্ব নির্ধারিত উদ্ধারের রাস্তা (Evacuation Route) দিয়ে উদ্ধার করে ক্ষতিগ্রস্ত স্কুল ভবন এর বাইরে নিরাপদ স্থানে নিয়ে যেতে হবে। এখানে মনে রাখতে হবে উদ্ধারের রাস্তা পূর্বে থেকেই নির্ধারণ করে রাখতে হবে। নিরাপদ জায়গা হিসেবে স্কুলের খোলা মাঠ, বাস্কেট বল মাঠ ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে। এই নিরাপদ জায়গা গুলো ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে এসেম্বলী পয়েন্ট বা এসেম্বলীর স্থান নামে পরিচিত থাকবে আগে থেকেই।

৪। এসেম্বলী পর্যায় (The assembly phase)

এই পর্যায়ে এসেম্বলীর স্থানে ছাত্র-ছাত্রীরা শ্রেণী এবং রোল নাম্বার অনুযায়ী লাইন দিয়ে দাঁড়াবে। লাইনে দাঁড়ানোর পর সবাই একসাথে ভূমিকম্পের প্রস্তুতি ও সচেতনতা মূলক ছড়া আবৃত্তি করবে (ছড়া সংযুক্ত)

৫। নাম ডাকা বা মাথা গোনা পর্যায় (The head count phase- otherwise called the roll call phase)

শ্রেণী কক্ষের সবাই উদ্ধার হয়ে এসেম্বলীর স্থানে আসতে পেরেছে কিনা সেটা এ পর্যায়ে দেখতে হবে। ছাত্র-ছাত্রীরা লাইন ধরে দাঁড়ানোর পর শিক্ষকগণ ছাত্র-ছাত্রীদের রোল কল বা নাম ডাকবে সকলের উদ্ধার নিশ্চিত হওয়ার জন্য। ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা বেশী হলে মাথা গোনার মাধ্যমেও নিশ্চিত হওয়া যায়।

৬। মূল্যায়ন পর্যায় (The evaluation phase)

নাম ডাকা বা মাথা গোনা শেষ হওয়ার পর সম্পূর্ণ মহড়াটি মূল্যায়ন করে দেখতে হবে। মূল্যায়নে যে বিষয় গুলো দেখতে হল, মহড়ায় কোন ত্রুটি ছিলো কিনা, মহড়ার সময় কোন সমস্যার সৃষ্টি হয়েছিল কিনা। মহড়ায় কোন ত্রুটি বা সমস্যা থাকলে তার কারণ অনুসন্ধান করে ভবিষ্যত মহড়ায় এই সমস্যাগুলো দূর করার ব্যবস্থা নিতে হবে।

সার্বিক দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কর্মসূচী (সিডিএমপি-২)

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ বিভাগ

খাদ্য ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয়