

द ग्रेट शेकआउट



#ShakeOut के लिए तैयार हो जाएँ!

आईये दुनिया भर के लाखों लोगों के साथ हर साल “झुक जाएँ, ढक ले और पकड़ कर रखें” ड्रिल और भूकंप से सुरक्षा संबंधी अन्य कार्रवाइयों का अभ्यास करने के लिए शामिल हों। ज्यादातर लोग अंतर्राष्ट्रीय शेकआउट द्रविस पर हसिसा लेते है, जो कहर साल अक्टूबर का तीसरा वीरवार होता है, लेकिन आप यह ड्रिल किसी भी दिन कर सकते है।

हर कोई, हर किसी जगह से इसमे हसिसा ले सकता है: कोई व्यक्ति, परिवार, स्कूल, सामुदायिक समूह, और अन्य संगठन मलिकर किसी एक स्थान से या कई जगहों से हसिसा ले सकते है। आप वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए एक वर्चुअल ड्रिल भी कर सकते है।

लाखों लोगों के साथ शामिल हों!
ShakeOut.org
पर रजस्रटर करें

भूकंप के लिए अभ्यास करने से आपको धरती का हलना (शेकगि) शुरू होने पर जल्दी प्रतिक्रिया करने में मदद मलती है – वभिन्न सेटगि में क्या करना चाहिए, यह जानने के लिए **ShakeOut.org/dropcoverholdon** पर जाएँ।

हसिसा कैसे ले

अपने अभ्यास की योजना बनाएँ:

- गणना कए जाने के लिए **ShakeOut.org** पर रजस्रटर करे - आपकी भागीदारी दूसरों को प्रेरति करती है।
- अनुभाग-वशिष्ट नरिदेशों, वीडियोज़ आदिके लिए **ShakeOut.org/howtoparticipate** पर जाएँ।
- प्रतभागियों को सूचति करे कआपका अभ्यास कब, कैसे और कहाँ होगा।

भूकंपों के लिए तैयार हो:

- फर्नीचर या अन्य ऐसी आइटमों को सुरक्षति करे जो गरि सकते है शेलफ़ से उड़ सकते है या अलमारी से बाहर गरि सकते है।
- आपातकालीन योजनाएँ बनाएँ या अपडेट करे।
- आपातकालीन आपूरतियों की व्यवस्था करे या उन्हे दोबारा से भरे।
- भूकंप के लिए तैयारी के संबंध में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए **EarthquakeCountry.org** पर जाएँ।

शेकआउट को साझा करे

- हसिसा लेने के लिए दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों, सहकर्मियों और अन्य समूहों को आमंत्रति करे।
- पोस्टर, फ्लायर, वीडियो और अन्य सामग्री के लिए **ShakeOut.org/resources** पर जाएँ।
- #ShakeOut का इस्तेमाल करके अपने अभ्यास की फोटो और वीडियोज़ को साझा करे।

अगर आप झटके महसूस करेया भूकंप आने की चेतावनी प्राप्त करे

अगर संभव हो तो



छड़ी का इस्तेमाल करना



वाँकर का इस्तेमाल करना



व्हीलचेयर का इस्तेमाल करना



EarthquakeCountry.org/step5

