जब कंपन शुरु हो:

- **घर के भीतर** - नीचे छुप जाएं, कवर करें और थाम लें। (DROP, COVER, and HOLD ON.) जब तक कंपन थम न जाए घर के भीतर ही रहें
- **घर के बाहर** - भवनों, पेड़ों, पावर लाइनों या हर उस चीज़ से दूर रहें जो आप पर गिर सकती हो और जमीन पर आ सकती हो
- **किसी कार में** - धीमे चलें, किसी खुले स्थान तक जाएं और रुक जाएं। पुलों के ऊपर या नीचे गाड़ी पार्क न करें; पेड़ों, लाइट पोस्टों और पावर लाइनों से दूर रहें।

नीचे छुप जाएं, कवर करें और थाम लें

- किसी डेस्क, मेज़ या अन्य फर्नीचर जैसी किसी मजबूत और स्थिर चीज़ के **नीचे छुप जाएं**
- अपने सिर और गर्दन को **कवर कर लें**
- यदि संभव हो तो, अपने शरण स्थल (shelter) को एक हाथ से **थाम लें**, ताकि यह गिर न पड़े और आपको असुरक्षित न कर दे

यदि आप नीचे छुप नहीं सकते तो,
अपने सिर और गर्दन को कवर कर लें।

कंपन थम जाने के बाद:

- यदि आप जिस स्थान पर हैं, उस स्थान के गिरने का खतरा हो तो बाहर किसी सुरक्षित स्थल पर जाएं
- किसी भी घायल को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें और गंभीर रूप से घायल के लिए चिकित्सीय सहायता तलाशें
- यह मानकर चलें कि बाद में भी झटके (aftershocks) आएंगे - हर उस भारी चीज़ को सुरक्षित कर लें जो गिर सकती हो और आग के खतरों को खत्म कर सकती है
- अतिरिक्त निर्देशों के लिए रेडियो सुनें
- यदि आपको गैस की गंध आए या लगे कि गैस लीक हो रही है, **और** आपको पता है कि गैस को किस तरह से बंद किया जाता है, **और** यदि आपको रेडियो द्वारा ऐसा करने के लिए निर्देश दिए जाते हैं, तो अपनी गैस बंद कर दें - **लेकिन यह जान लें कि केवल कोई पेशेवर ही इसे वापस चालू कर सकता है।**

आपातकालीन किटें

आसानी से पहुँचे जा सकने वाले स्थानों की उपलब्धता बनाए रखने के लिए दो किटें बनाने पर विचार करें। प्रत्येक किट में आपकी निजी और घरेलू जरूरतों के सामान होने चाहिए।

1) घरेलू किट: यह किट किसी भी आकार का कंटेनर हो सकता है क्योंकि यह आपके अपने घर में इस्तेमाल किया जाएगा।

2) ले जाने के लिए तैयार किट: यह एक छोटी किट है जिसे आप अपनी कार में, कार्यालय में रख सकते हैं और यह लाने-लेजाने योग्य होनी चाहिए। यह किट ले जाने में आसान कंटेनर में होनी चाहिए जिसमें पीठ पर लादने वाले थैले (backpack) की तरह मजबूत पट्टियाँ लगी हों। भोजन, पानी और दवाओं की तीन दिन की आपूर्ति रखें।

निम्नलिखित के लिए विशेष किट की आवश्यकता पर विचार करें:

- **शिशु:** पाउडर फार्मूला और बेबी फूड; डायपर
- **बच्चे:** पसंदीदा खिलौना; परिवार की फोटो और पालतू जानवर;
- **वरिष्ठ नागरिक:** अतिरिक्त चश्मे, श्रवण यंत्र और श्रवण यंत्र की बैटरियाँ
- **पालतू जानवर:** अपने पालतू जानवर के लिए दवाएं; नालमुख (muzzle), गले का पट्टा और बाँधने वाली डोरी; पालतू जानवरों के मल के लिए बैग; भोजन

आपकी बुनियादी आपातकालीन किट में निम्नलिखित शामिल होना चाहिए:

- ☐ **सील किए हुए न टूटनेयोग्य प्लास्टिक की बोतल या डब्बों में दो सप्ताह के लायक पानी**
- ☐ **दो सप्ताह लायक भोजन जिसे रेफ्रिज़रेशन की जरुरत न हो**
- ☐ **हाथ से डब्बा खोलने का औजार और खाने के जरुरी बर्तन**
- ☐ **प्राथमिक चिकित्सा**
- ☐ **प्रसाधन का सामान और हाथ साफ करने के लिये कीटाणुनाशक**

- ☐ **नुस्खे वाली दवाओं की दो सप्ताह की आपूर्ति और उपचार संबंधी**
- ☐ **अतिरिक्त नकदी, छोटे डॉलर**
- ☐ **बदलने लायक कपड़े**
- ☐ **आपातकाल के लिए कंबल**

- ☐ **महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों की प्रतियाँ (चिकित्सा रिकॉर्ड, बीमा सूचना, जन्म प्रमाण-पत्र आदि)**
- ☐ **कूड़े-कचरे के बैग, डक्ट टेप, प्लास्टिक की शीट, डिस्पोज़ेबल दस्ताने और चेहरे का नकाब**

आपातकाल में सूचना कैसे हासिल करें

स्थानीय रेडियो, टेलीविज़न स्टेशन, केबल टेलीविज़न, वायरलेस प्रदाता आपात स्थिति में सूचना प्रदान करेंगे।

कुछ आपात स्थितियों में, आपातकालीन चेतावनी प्रणाली (Emergency Alert System) को सक्रिय किया जा सकता है। यह इस बारे में सूचना प्रदान करेगी कि क्या आपके घर/कार्यस्थल को खाली करना आपके लिए ज्यादा सुरक्षित है या क्या आप मौजूदा शरण स्थल पर ही (SHELTER IN PLACE) ज्यादा सुरक्षित हैं। यदि आपको स्थान खाली करने का आदेश दिया जाता है, तो रेडियो घोषणाओं में खाली करने के लिए सबसे सुरक्षित स्थान शामिल होगा।

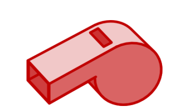
स्थानीय रेडियो स्टेशन:
KCBS 740 AM / 106.9 FM
KGO 810 AM
KPFA 94.1 FM
KALW 91.7 FM

AC Alert/एसी अलर्ट के लिए साइन अप करके आपात स्थितियों के बारे में चेतावनियाँ हासिल करें। आप अपने गृहनगर, कार्यस्थल और अपने घर, मोबाइल या व्यवसाय फोन नंबरों पर अपनी पसंद के अन्य स्थानों के लिए सूचनाएं, टेक्स्ट/एसएमएस संदेश आदि हासिल करना चुन सकते हैं।

ACALERT Alameda County, CA

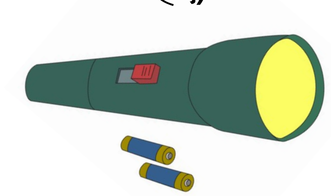
www.acgov.org/emergencysite पर अंशदान दें

- ☐ **एक चार्ज किया हुआ सेल फोन जिसमें आपातकाल की स्थिति (In Case of Emergency, I.C.E.) वाले नंबर शामिल हों**



- ☐ **एक सीटी**
- ☐ **रेडियो (बैटरी से चलने वाला, ट्रांजिस्टर)**

- ☐ **परिवार की आपातकालीन योजना (पिछला पन्ना देखें)**
- ☐ **नई बैटरियों सहित फ्लैशलाइटें (बैटरियों को अलग से रखा जाना चाहिए)**



रात में या अंधेरे स्थानों पर, फ्लैशलाइट बचावकर्ताओं को आपका स्थल दिखाने में बहुत सहायक होती

जन स्वास्थ्य आपकी सुरक्षा के लिए कार्य कर रहा है।

पब्लिक हैल्थ सिस्टम प्रीपेयर्डनैस एंड रेसपॉन्स आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए दिन-रात काम कर रहा है। हमारे कार्य में स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, रोग की रोकथाम और आपातकालीन स्थिति में प्रतिक्रिया करने वाली एजेंसियों की अग्रणी टीम के रूप में सेवा प्रदान करना है।

ज्यादा जानकारी के लिए, www.acgov.org/phep पर जाएं या 510-268-7023 पर कॉल करें।

यह गाइड आपातकाल या बड़े पैमाने वाली आपदा (large-scale disaster) में आपकी मदद कर सकती है। इसमें इस बात की जानकारी है कि आपदाओं के लिए योजना कैसे बनाएं और कैसे उनके प्रति प्रतिक्रिया करें। सहायक संपर्क सूचना को भी शामिल किया गया है। कृपया अपनी गाइड को ध्यान से पढ़ें और इसे अपनी पहुँच में रखें।

अगस्त 2018 में मुद्रित

आपात स्थिति की तैयारी के लिए (Emergency Preparedness)

पॉकेट गाइड

अलमेडा काउंटी पब्लिक हैल्थ सिस्टम्स

आपकी सर्वोत्तम सुरक्षा तैयार रहना है

इस पॉकेट गाइड और आपातकालीन योजना को अपनी किट में शामिल करें

परिवार के लिए आपातकालीन योजना:

आपातकालीन बैठक स्थल:
पड़ोस में: ______________________________
पड़ोस से दूर: ______________________________

यदि मैं आपातकालीन स्थिति में हूँ तो ये परिवार के वे सदस्य हैं जिन्हें मैं कॉल करना चाहूँगा/चाहूंगी:
नाम: ____________________ फोन: ____________________
नाम: ____________________ फोन: ____________________
नाम: ____________________ फोन: ____________________

शहर से बाहर संपर्क
नाम: ____________________ फोन: ____________________
राज्य से बाहर संपर्क:
नाम: ____________________ फोन: ____________________

अन्य महत्वपूर्ण सूचना/ दवाएं / फोन नंबर
____
____
____

युक्ति! *एसएमएस, बात न करें, जब तक आप खतरे में न हों। फोन कॉल की बजाय एसएमएस करना ज्यादा आसान हो सकता है।*

जब आपका बच्चा स्कूल में हो

स्कूल में किसी आपात स्थिति के दौरान अपने बच्चे की रक्षा के लिए तीन सरल कदम।

पूछें कि किसी आपातकालीन स्थिति या निकास की स्थिति में आप अपने बच्चे से कैसे मिलेंगे यदि छात्रों को निकाला जा रहा हो तो माता-पिता को उन्हें लेने के लिए कहाँ जाना चाहिए?

यदि आप रात भर के लिए अलग हो जाएं तो आपके बच्चे के लिए जरुरी अतिरिक्त दवाएं, विशेष भोजन या आपूर्तियाँ लाएं

आपातकालीन कार्ड को पूरा भरें और अपने बच्चे के बैग और अपने पर्स में रख दें शामिल की जाने वाली सूचना: माता-पिता की संपर्क सूचना, माता-पिता के नियोक्ता की सूचना, विशेष जरुरतें और चिकित्सा स्थितियाँ, और शहर से बाहर के संपर्क।

मौजूदा शरण स्थल पर ही रहें (Shelter In Place): स्वयं की घर या कार्यस्थल पर रक्षा करना

किसी रेडियोलॉजिकल, रासायनिक या जैविक आपातकाल की स्थिति में, प्राधिकारी आपको मौजूदा शरणस्थल या स्थान खाली करने के लिए निर्देश दे सकते हैं।

"Shelter in Place" (मौजूदा शरण स्थल पर ही रहें) पद का अर्थ अपने घर या कार्य करने स्थान के भीतर ही रहना है और वहाँ स्वयं की रक्षा करनी है।

यदि प्राधिकारी आपको **मौजूदा शरण स्थल पर ही रहने** की सलाह दें तो:

1. शांत रहें
2. बच्चों और पालतू जानवरों को तुरंत घर के भीतर लाएं।
3. बाहर (बाहरी) के सारे दरवाजों और खिड़कियों को बंद और लॉक कर दें।
4. सारी आपदा आपूर्तियों और बैटरी चालित रेडियो को इकट्ठा करें।

कुछ स्थितियों में अतिरिक्त कार्यों की जरुरत हो सकती है:

5. सारे पंखों, हीटिंग और एयर कंडीशनिंग वाली प्रणालियों को बंद कर दें।
6. यदि आपके पास फायरप्लेस है तो ढक्कन को बंद कर दें।
7. कमरे के अंदर (भीतर) चले जाएं, आदर्श रूप से बिना खिड़कियों वाले कमरे में।
8. दरवाजों, एक्जॉस्ट फैन, झरोखों और खिड़कियों को सील करने के लिए डक्ट टेप (यदि आपके पास डक्ट टेप नहीं है तो गीले तौलिए) का इस्तेमाल करें।
9. आपातकालीन निर्देशों के लिए रेडियो या टीवी सुनें और **मौजूदा शरण स्थल पर ही रहें** जब तक कि आपको यह न बताया जाए कि सब कुछ सुरक्षित है।

स्थान खाली करना

अनेक प्रकार की आपात स्थितियों में खाली करने की नौबत आ सकती है। कुछ मामलों में आपके पास तैयारी के लिए एक या दो दिन हो सकते हैं जबकि अन्य स्थितियों में तुरंत खाली करने को कहा जा सकता है। **"स्थान खाली करने"** का अर्थ है कि अपने आप को और अन्य व्यक्तियों को खतरे के स्थान से सुरक्षित स्थान पर ले जाएं। अपनी ले जाने को तैयार किट को न भूलें।

स्थान खाली करने संबंधी योजना बनाएं और उन स्थानों की पहचान करें जहाँ आप जा सकते हैं लेकिन जब खाली कर रहे हों तो सिफारिशों के लिए प्राधिकारियों को सुनें और चल कर तय करने लायक दूरी के भीतर पास के सुरक्षित स्थानों के बारे में विचार करें।

युक्ति! *स्थान खाली करने की अप्रत्याशित जरुरत की स्थिति में हमेशा आधा पेट्रोल का टैंक रखें। आपातस्थितियों के दौरान गैस स्टोर/पेट्रोल पम्प बंद हो सकते हैं।*

जन सुरक्षा संबंधी महत्वपूर्ण सूचना

गंभीर, जानलेवा आपातकालीन स्थिति में 9-1-1 पर कॉल करें।

211BayArea.org..........2-1-1

अलमेडा काउंटी पब्लिक हैल्थ डिपार्टमेंट
www.acphd.org..........(510) 267-8000

अलमेडा काउंटी पब्लिक हैल्थ सिस्टम्स
(Alameda County Public Health Systems)
प्रीपेयर्डनैस एंड रेसपॉन्स (PHSPR)
www.acgov.org/phspr..........(510) 268-7023

अलमेडा काउंटी इमरजेंसी मेडिकल
(Alameda County Emergency Medical)
सेवा एजेंसी (नॉन-इमरजेंसी लाइन)..........(510) 618-2050

अलमेडा काउंटी (Alameda County)
Sheriff का कार्यालय-प्रशासनिक कार्यालय..........(510) 272-6878
आपातकाल के लिए तैयारी..........www.acgov.org/emergencysite

अमेरिकी रेड क्रॉस (American Red Cross)
www.redcross.org..........(800) 733-2767

कैलीफोर्निया विष नियंत्रण केंद्र
(California Poison Control Center)..........(800) 876-4766

CalTrans (राजमार्गों की स्थितियाँ)..........(800) 427-7623

अलमेडा म्युनिसिपल पावर
(Alameda Municipal Power)..........(510) 748-3902

पैसिफिक गैस और इलेक्ट्रिक (Pacific Gas & Electric)......(800) 743-5000

ईस्ट बे म्युनिसिपल यूटीलिटी डिस्ट्रिक्ट
(East Bay Municipal Utility District)..........(866) 403-2683

सेंटर्स फॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रीवेंशन
(Centers for Disease Control and Prevention)
आपातकाल के लिए तैयारी और प्रतिक्रिया.....www.emergency.cdc.gov

संघीय आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी
(Federal Emergency Management Agency) (FEMA)
रेडी कैम्पेन (Ready Campaign)..........www.ready.gov

एसी द्वारा तैयार किया गया ऐप अपने फोन पर डाउनलोड

अलमेडा काउंटी प्रीपेयर्डनैस ऐप से आप यह कर सकते हैं:

- अपने चुनींदा संपर्कों के साथ अपनी स्थिति को साझा करना।
- पुश नोटिफिकेशन के जरिए आपातकालीन महत्वपूर्ण एलर्ट हासिल करना।
- अलमेडा काउंटी के आपातकालीन शरणस्थल तलाशना।
- निकास (evacuation) के नए मार्ग नक्शे देखना।
- अलमेडा काउंटी क्षेत्र के लिए नवीनतम समाचार और मौसम जानना।
- निजीकृत आपातकालीन तैयारी योजना (Emergency Preparedness Plan) बनाना।

आपातकालीन चिकित्सा देखभाल कहाँ तलाशें

हॉस्पिटल:

(✚ ट्रॉमा सेंटर/आपातकालीन अस्पताल को दर्शाता है)

Alameda Health Systems Highland Hospital ✚
1411 E. 31 Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Ave.
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland ✚
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Sutter Health Eden Medical Center ✚
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

San Leandro Hospital
13855 East 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Ave
Hayward, CA 94538
(510) 264-4000

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2540 Ashby Ave
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Stanford Health Care Valley Care Medical Center
5555 W. Los Positas Blvd.
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Washington Hospital
2000 Mowry Ave.
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Pkwy.
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000