

# Tetap aman!

Apa yang harus dilakukan selama gempa





# **Bagaimana Anda Bisa Tetap Aman Saat Gempa Bumi?**



# Mengapa kita perlu siap siaga hadapi gempa bumi?

Gempa bumi bisa terjadi kapan saja dan di mana saja. Biasanya diikuti oleh gempa susulan. Hal ini mungkin terjadi beberapa jam, sehari-hari, atau bahkan berbulan-bulan setelah gempa utama. Meskipun tidak begitu dahsyat, gempa susulan dapat menyebabkan runtuhnya bangunan-bangunan yang telah melemah akibat gempa utama.



# Sebelum gempa bumi

Ya, Anda bisa bersiap siaga menghadapi gempa bumi!

Inilah yang dapat Anda

lakukan:

- Kenalilah sekitar tempat kerja dan rumah Anda, identifikasi tempat terbaik untuk berlindung di setiap ruangan.
- Periksa apakah ada benda yang perlu dipindahkan atau diamankan untuk mencegah cedera, misalnya cermin yang tergantung di atas tempat tidur.
- Catat lokasi alat pemadam kebakaran dan rute pelarian.
- Berpartisipasi aktif dalam latihan simulasi dan bagikan pengetahuan Anda dengan keluarga dan teman.
- Pantau berita lokal agar selalu mendapat informasi terkini jika terjadi gempa bumi.
- Siapkan tas darurat yang berisi barang-barang penting yang mungkin diperlukan jika terjadi evakuasi atau keadaan darurat lainnya.



# Sebelum gempa bumi

## Siapkan tas siaga

Tas tersebut harus berisi barang-barang penting yang mungkin diperlukan jika harus mengungsi.



Hal ini dapat berupa: senter dengan baterai cadangan, peluit untuk menarik perhatian orang lain, masker, dokumen pribadi penting, uang tunai, daftar kontak, obat-obatan pribadi, gelas, 1,5 liter air, beberapa makanan siap saji makanan, jas hujan, perlengkapan kebersihan dasar.

# Saat terjadi gempa



**MERUNDUK** dengan tangan & berlutut. Posisi ini mencegah Anda terjatuh namun memungkinkan untuk tetap bergerak jika diperlukan.



**LINDUNGI** kepala dan leher (dan seluruh tubuh jika memungkinkan) di bawah meja atau meja yang kokoh. Jika tidak ada tempat berlindung di sekitar kita, merunduk ke dinding bagian dalam atau di samping perabotan yang letaknya rendah agar tidak menimpa Anda, dan lindungi kepala dan leher dengan lengan dan tangan.



**PEGANGAN** pada benda tempat Anda berlindung (lindungi kepala dan leher) sampai guncangan berhenti. Bersiaplah untuk bergerak dari perlindungan jika guncangan menggesernya.

# Saat gempa bumi

**Jika Anda di dalam ruangan, tetap di situ!**

Jangan lari ke luar atau ke ruangan lain saat terjadi gempa. Merunduk ke lantai atau tanah segera setelah guncangan pertama, lalu merangkaklah ke lokasi yang aman, lindungi kepala dan wajah saat melakukannya.



Segera menjauh dari kaca, benda yang digantung, rak buku, lemari dinding, atau perabotan besar lainnya yang dapat terjatuh. Waspada! benda seperti lampu, hiasan dinding, rak tinggi, dan lemari dengan pintu yang dapat dibuka.

# Saat gempa bumi

## Jika Anda di dalam ruangan, tetap di situ!

- Jika memungkinkan, merangkaklah ke perabot yang kokoh, atau ke dinding bagian dalam yang jauh dari jendela, lindungi kepala dan wajah.
- Ambil sesuatu untuk melindungi kepala dan wajah dari puing-puing yang berjatuhan dan pecahan kaca.
- Jika berada di dapur, segera matikan kompor.
- Jika berada di tempat tidur, tetaplh di sana, lindungi kepala dengan bantal.
- Hati-hati terhadap pecahan kaca di lantai.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda di dalam ruangan, tetap di situ!**

**JANGAN berdiri di ambang pintu.**

Anda lebih aman di bawah meja.

Pintu masuk belum tentu lebih kuat dibandingkan bagian rumah lainnya. Pintu masuk tidak melindungi Anda dari sumber cedera yang paling mungkin terjadi, yaitu benda jatuh atau terbang.

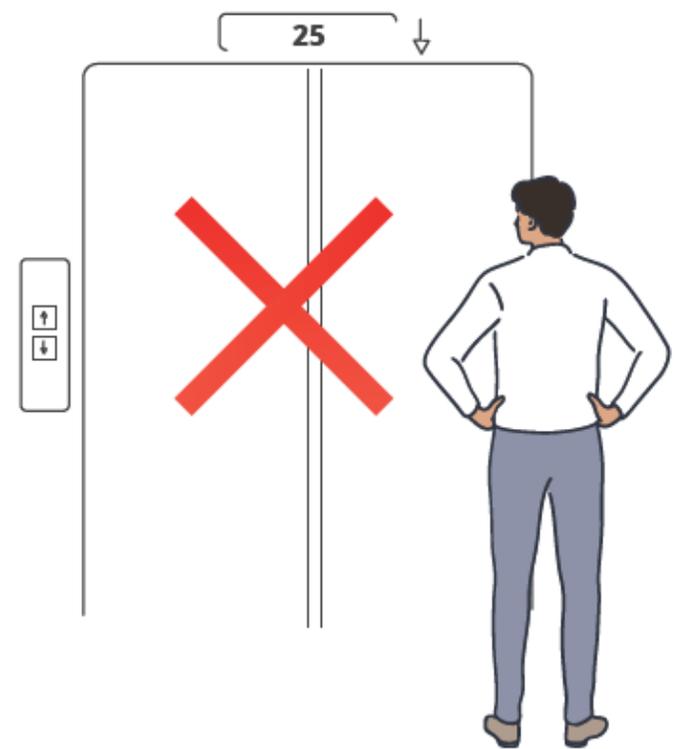
Sebagian besar cedera akibat gempa disebabkan oleh benda yang jatuh atau terbang (seperti TV, lampu, kaca, atau rak buku), atau terbentur ke tanah.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda berada di gedung pencakar langit: merunduk, berlindung dan pegangan**

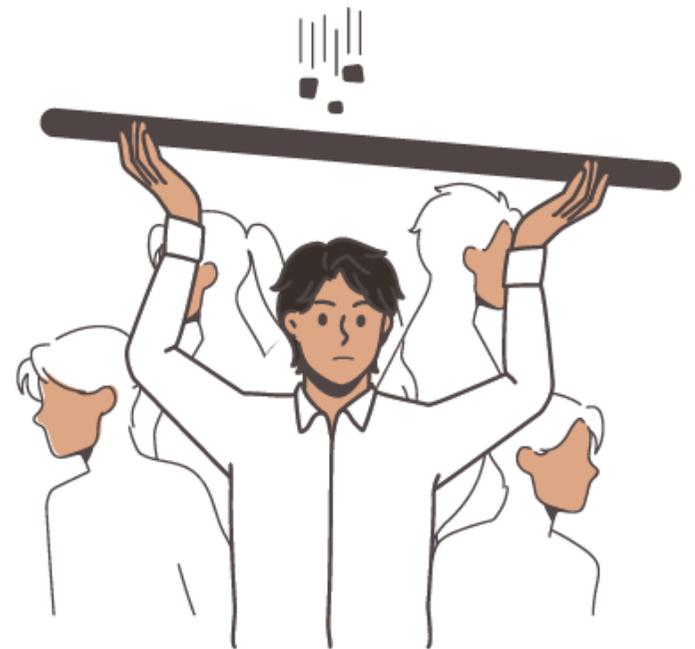
- Menjauhlah dari jendela dan dinding luar.
- Tetaplah di dalam gedung sampai guncangan berhenti.
- **JANGAN** gunakan lift. Listrik mungkin padam, dan sistem penyiram air (*sprinkler*) mungkin menyala. Gunakan tangga.
- Jika Anda terjebak, tetap tenang. Cobalah untuk menarik perhatian seseorang dengan mengetuk bagian struktur yang keras atau logam.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda berada di ruangan yang ramai:  
merunduk, berlindung dan pegangan**

- Jangan terburu-buru menuju pintu. Orang lain akan memiliki pikiran serupa sehingga kemungkinan terjebak sangat tinggi.
- Menjauhlah dari benda-benda yang mungkin jatuh.
- Jika bisa, berlindung dan ambil sesuatu untuk melindungi kepala dan wajah dari serpihan dan kaca yang berjatuhan.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda berada di luar ruangan, tetaplah berada di luar.**

- Menjauhlah dari gedung, kabel listrik, saluran bahan bakar dan gas. Bahaya terbesar dari jatuhnya puing-puing.
  - Pergilah ke tempat terbuka yang jauh dari pepohonan, tiang telepon, dan bangunan. Setelah berada di tempat terbuka, pergilah ke tempat yang rendah dan tetap di sana sampai guncangan berhenti.
  - Area di dekat dinding luar sebuah bangunan adalah tempat yang paling berbahaya. Jendela, fasad, dan detail arsitektur sering kali menjadi bagian pertama yang runtuh.
- Jauhi area ini.**
- Hati-hati terhadap tanah longsor jika hujan.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda berada di dalam kendaraan yang bergerak, segera berhenti di tempat aman**

- Pindahkan mobil ke bahu jalan atau tepi jalan, jauh dari tiang listrik, kabel, dan jalan bawah tanah atau jalan layang.
- Tetap di dalam mobil dan pasang rem parkir. Mobil adalah tempat yang baik untuk berlindung sampai guncangan berhenti.
- Jika kabel listrik menimpa mobil, tetaplah berada di dalam sampai orang yang terlatih melepaskan kabel tersebut.
- Waspada tanah longsor.
- Waspada bahaya yang ditimbulkan oleh gempa bumi, seperti retakan pada trotoar, robohnya tiang dan kabel listrik, naiknya permukaan air, robohnya jalan layang, jembatan, atau tanah longsor.



# Saat gempa bumi

**Jika Anda dekat dengan pantai:  
merunduk, berlindung dan pegangan**



- Segera pindah ke daratan - 3 kilometer atau ke daratan yang ketinggiannya minimal 30 meter di atas permukaan laut.
- Jika guncangan hebat berlangsung selama 20 detik atau lebih, segera mengungsi ke tempat yang tinggi karena mungkin akan terjadi tsunami.
- Berjalanlah dengan cepat, alih-alih mengemudi, untuk menghindari kemacetan, puing-puing, dan bahaya lainnya.

# Saat gempa bumi

## Jika Anda tidak bisa merunduk

- Jika Anda menggunakan kursi roda, kuncilah roda. Singkirkan semua benda yang tidak terpasang erat pada kursi roda.
- Lindungi kepala dan leher. Usahakan untuk mencegah cedera karena terjatuh atau akibat benda yang mungkin jatuh atau terlempar ke arah Anda.
- Jika memungkinkan, carilah perlindungan di bawah meja atau meja yang kokoh. Jauhi dinding luar, jendela, dan benda gantung.
- Jika tidak bisa beranjak dari tempat tidur atau kursi, lindungi diri dari benda jatuh dengan menutupi diri dengan selimut dan bantal.
- Jika berada di luar ruangan, pergilah ke tempat terbuka yang jauh dari pepohonan, tiang telepon, dan bangunan.



**KUNCI**



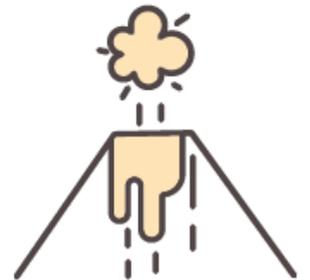
**BERLINDUNG**



**BERPEGANGAN**

# Setelah gempa bumi

- Bahaya terbesar adalah runtuhnya bangunan, ledakan gas, dan sengatan listrik. Jika guncangan sudah berhenti, diperkirakan akan terjadi gempa susulan.
- Berhati-hatilah untuk tidak menyentuh kabel listrik, atau benda apa pun yang bersentuhan dengannya. Anda bisa tersengat listrik.
- Kerusakan struktural dapat menyebabkan kebocoran gas. Jangan sentuh sakelar apa pun, dan jangan menyalakan api.
- Jika Anda berada di dalam gedung, tinggalkan gedung dengan hati-hati dan hati-hati terhadap apa pun yang mungkin jatuh atau runtuh.



# Setelah gempa bumi

- Pastikan Anda, kolega, dan keluarga aman dan bebas dari cedera sebelum membantu orang lain.
- Jangan memasuki bangunan yang rusak, meskipun itu berarti harus tidur di luar.
- Jika perlu berkendara, berhati-hatilah karena jalan, jembatan, dan terowongan mungkin mengalami kerusakan serius. Juga ada risiko tanah longsor.

