

Kekal selamat!

Apa perlu dilakukan
ketika gempa bumi



Mengapa kita perlu bersiap sedia untuk gempa bumi?

Gempa bumi boleh berlaku bila-bila masa dan di mana sahaja. Gempa bumi biasanya disusuli gegaran susulan. Ia mungkin berlaku beberapa jam, sehari-hari atau beberapa bulan selepas gempa bumi utama. Meskipun kurang ganas, gempa susulan boleh menyebabkan runtuh pada struktur yang sudah sedia lemah disebabkan gempa bumi utama.



Sebelum gempa bumi

Benar, anda boleh bersiap sedia untuk gempa bumi! Berikut apa yang boleh anda lakukan:



- Tinjau sekitar tempat kerja dan rumah anda, kenal pasti tempat terbaik untuk berteduh di setiap bilik.
- Siasat jika ada objek yang anda perlu dialihkan atau perkemas untuk mengelak kecederaan, cth, cermin yang tergantung di atas katil anda.
- Ambil maklum kedudukan alat pemadam api dan laluan untuk melarikan diri.
- Ambil bahagian secara aktif dalam latihan simulasi dan kongsi pengetahuan anda bersama keluarga dan rakan-rakan.
- Pantau berita tempatan supaya anda terima makluman atau kemas kini sekiranya berlaku gempa bumi.
- Sediakan beg kecemasan yang mengandungi barang keperluan yang mungkin anda perlukan sekiranya perlu berpindah atau berlaku kecemasan lain.

Sebelum gempa bumi

Sediakan beg kecemasan anda.

Beg harus mengandungi barangan penting yang mungkin anda perlukan sekiranya anda perlu berpindah.



Ini termasuk: Lampu suluh dengan bateri tambahan, wisel untuk menarik perhatian orang lain, pelitup muka COVID-19, salinan dokumen penting peribadi, wang tunai, senarai kenalan, ubat-ubatan peribadi, bekas air, bekalan air 1.5 liter, beberapa makanan sedia untuk dimakan, jaket hujan, bekalan asas kebersihan.

Semasa gempa bumi



DUDUK dalam keadaan tangan dan lutut rapat ke bumi sebelum gempa bumi menumbangkan anda. Kedudukan ini melindungi anda daripada jatuh tetapi masih membolehkan anda bergerak jika perlu.



LINDUNG kepala dan leher anda (dan seluruh badan jika boleh) di bawah meja yang kukuh. Jika tempat berlindung tiada berdekatan, duduk berhampiran dinding dalaman atau bersebelahan perabot rendah yang tidak akan jatuh ke atas anda, dan lindungi tutuplah kepala serta leher menggunakan lengan dan tangan anda.



PEGANG pada tempat anda berlindung (atau pada kepala dan leher) sehingga gegaran berhenti. Bersedia untuk bergerak dengan objek yang digunakan untuk berlindung sekiranya ia beralih akibat gegaran.

Semasa gempa bumi

Jika anda berada dalam bangunan, terus kekal di sana!

Jangan lari ke luar atau ke bilik lain semasa gempa bumi. Terus duduk ke lantai atau tanah sebaik anda merasakan gegaran pertama, kemudian merangkak ke lokasi selamat, lindungi kepala dan muka anda semasa berbuat demikian.

Jauhi segera daripada kaca, objek tergantung, rak buku, kabinet dinding atau lain-lain perabot besar yang mungkin jatuh. Perhatikan objek yang terjatuh seperti lekapan lampu, barangan yang digantung pada dinding, rak tinggi dan juga kabinet dengan pintu yang boleh berayun terbuka.



Semasa gempa bumi

Jika anda berada dalam bangunan, terus kekal di sana!

- Jika boleh, merangkak ke bahagian perabut yang kukuh, atau ke dinding bahagian dalam yang jauh dari tingkap, sambilindungi kepala dan muka anda.
- Dapatkan sesuatu untuk melindungi kepala dan muka anda daripada serpihan yang jatuh dan kaca pecah.
- Jika berada di dapur, cepat matikan dapur memasak.
- Jika anda berada di atas katil, kekal berada di sana, lindungi kepala anda dengan bantal.
- Waspada dengan kaca pecah di atas lantai



Semasa gempa bumi

Jika anda berada dalam bangunan, terus kekal di sana!

JANGAN berada di laluan pintu. Anda lebih selamat di bawah meja.

Pintu tidak semestinya lebih kuat daripada mana-mana bahagian rumah yang lain. Pintu tidak melindungi anda daripada punca yang kemungkinan besar menyebabkan kecederaan – objek jatuh atau melayang.

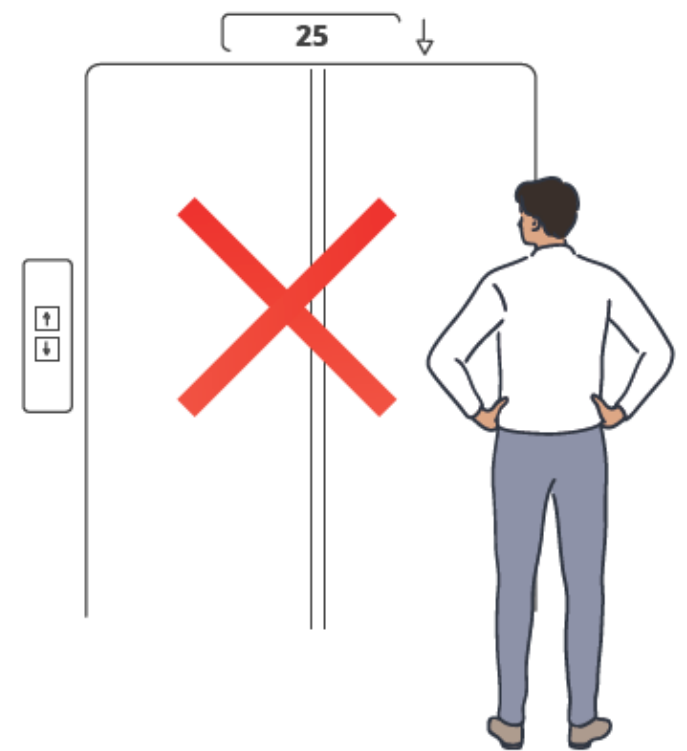
Kebanyakan kecederaan berkaitan gempa bumi berpunca daripada objek yang jatuh atau melayang (seperti TV, lampu, kaca, atau rak buku), atau kerana dihempap ke tanah.



Semasa gempa bumi

Jika anda dalam bangunan bertingkat:
Duduk, Lindung dan Pegang

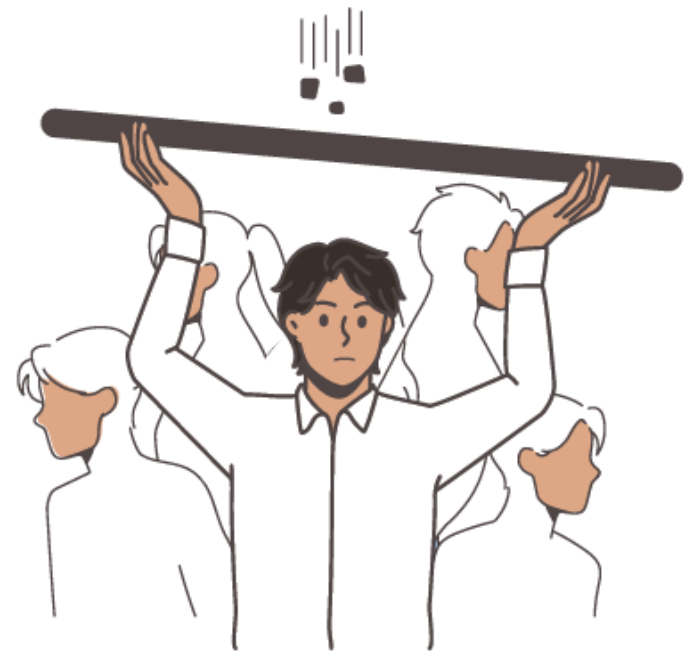
- Jauhi tingkap dan dinding luar.
- Kekal dalam bangunan sehingga gegaran berhenti.
- **JANGAN** gunakan lif. Bekalan elektrik mungkin terputus, dan sistem semburan air mungkin dihidupkan. Gunakan tangga.
- Jika anda terperangkap, bertenang. Cuba tarik perhatian seseorang dengan mengetuk bahagian struktur yang keras atau logam.



Semasa gempa bumi

Jika anda di kawasan yang sesak:
Duduk, Lindung dan Pegang

- Jangan tergesa-gesa ke arah pintu masuk. Anda mungkin terperangkap dalam rempuhan.
- Jauhi objek yang berkemungkinan jatuh.
- Jika boleh, berlindung dan ambil sesuatu untuk lindungi kepala serta muka anda daripada serpihan yang jatuh dan kaca.



Semasa gempa bumi

Jika anda di luar, terus kekal berada di luar

- Jauhi bangunan, wayar utiliti, talian bahan api dan gas. Bahaya paling besar akibat serpihan yang jatuh hanyalah di luar pintu masuk dan dekat dengan dinding luar bangunan.
- Pergi ke kawasan lapang jauh dari pokok, tiang telefon, dan juga bangunan. Apabila sampai di tempat terbuka, rendahkan tubuh dan kekal di sana sehingga gegaran berhenti.
- Kawasan berhampiran dinding luar bangunan adalah tempat paling berbahaya untuk anda berada. Tingkap, fasad dan hiasan seni bina selalunya paling awal runtuh. Jauhi kawasan ini.
- Berhati-hati dengan tanah runtuh, atau jika hujan, banjir lumpur.



Semasa gempa bumi

Jika anda dalam kenderaan yang bergerak, berhenti di tempat yang selamat.

- Bawa kereta anda ke bahu atau tepi jalan, jauh dari tiang utiliti, wayar yang merintang, serta laluan bawah atau jejantas.
- Kekal dalam kereta dan pasang brek parkir. Kereta adalah tempat yang baik untuk berlindung sehingga gegaran berhenti.
- Jika talian elektrik jatuh atas kereta, kekal di dalam sehingga individu terlatih memindahkannya.
- Berhati-hati dengan tanah runtuh atau banjir lumpur.
- Perhatikan bahaya akibat gempa bumi, seperti retakan pada turapan, tiang dan wayar utiliti tumbang, peningkatan paras air, jejantas tumbang, jambatan runtuh atau tanah runtuh.



Semasa gempa bumi

Jika anda berhampiran kawasan pantai:

Duduk, Lindung dan Pegang



- Bergerak ke pedalaman - 3 kilometer atau ke kawasan tanah dengan ketinggian sekurang-kurangnya 30 meter dari aras laut serta-merta.
- Jika gegaran teruk berterusan selama 20 saat atau lebih, segera bergerak 3 kilometer ke pedalaman, atau cari tempat tinggi sekurang-kurangnya 30 meter di atas paras laut.
- Berjalan dengan cepat, bukannya memandu, untuk mengelak lalu lintas, serpihan dan lain-lain bahaya.

Semasa gempa bumi

Jika anda tidak berupaya duduk rapat ke tanah

- Jika anda berada atas kerusi roda, kunci roda anda. Alihkan mana-mana item yang tidak selamat pada kerusi roda.
- Lindung kepala dan leher anda. Cuba cegah kecederaan akibat terjatuh atau daripada objek yang mungkin jatuh atau terpelanting ke arah anda.
- Jika boleh, cari tempat berlindung di bawah meja yang kukuh. Jauhi dinding luar, tingkap, pendiang api, dan objek tergantung.
- Jika anda tidak boleh bergerak dari katil atau kerusi, lindungi diri anda daripada objek jatuh dengan cara menutup menggunakan selimut dan bantal.
- Jika anda berada di luar, pergi ke kawasan terbuka yang jauh daripada pokok, tiang telefon, dan bangunan.



LOCK!



COVER!



HOLD ON!

Selepas gempa bumi

- Bahaya paling besar adalah runtuh struktur, letupan gas dan renjatan elektrik. Apabila gegaran berhenti, jangkakan akan ada gempa susulan.
- Berhati-hati untuk tidak menyentuh sebarang talian elektrik, atau sebarang objek yang bersentuhan dengannya. Anda boleh terkena renjatan elektrik.
- Kerosakan struktur boleh menyebabkan kebocoran gas. Jangan sentuh mana-mana suis, dan jangan nyalakan api.
- Jika anda berada dalam bangunan, tinggalkan bangunan dengan teliti dan berhati-hati serta perhatikan apa-apa yang mungkin jatuh atau runtuh.



Selepas gempa bumi

- Pastikan diri anda, rakan sekerja, dan keluarga selamat serta bebas daripada kecederaan sebelum anda membantu orang lain.
- Jangan memasuki mana-mana bangunan yang rosak, walaupun terpaksa bermalam di luar.
- Jika anda perlu memandu di mana-mana, berhati-hati kerana jalan raya, jambatan dan terowong mungkin ada yang mengalami kerosakan serius. Ada juga risiko tanah runtuh dan banjir lumpur.

