



زلزلے آنے سے پہلے انتظام کیجیے

1 خاندان سے اطلاع دینے کا طریقہ

- جب خاندان دوستوں سے رابطہ کرنے پر بھی جواب موصول نہ ہو تو اس صورت میں یہ اقدامات کیجیے پہلے سے آپس میں اطلاع دینے کے لیے زلزلے کے بعد ملنے کی جگہ اور اطلاع دینے کے طریقے (مثلاً NTT اور موبائل فون کا پیغام وغیرہ) کا فیصلہ کرنا چاہیے
- گھر میں ٹیلیفون نمبر لکھا ہوا کاغذ رکھیے
- اور نقصان زدہ علاقے سے دور جگہ میں رہنے بھائی بند سے ہو کر اطلاع دینے کا طریقہ بھی ہے

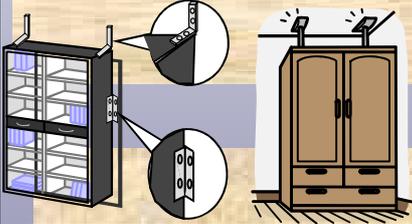
2 پناہ گاہ اور پناہ لینے کا راستہ تصدیق کرنا چاہیے

- اپنے ضلع کے پناہ گاہ کو خود مختار ادارہ سے تصدیق کیجیے
- اصل میں گھر سے پناہ گاہ تک پیدل چلیے (پناہ کے لیے اصولی طور پر پیدل چلنا)
- جس وقت آمد و رفت نہیں گزرا اس وقت کلیے دوسری سڑک تصدیق کرنی چاہیے



3 فرنیچر کو ٹھیک سے لگانا چاہیے

- زلزلے کے دوران زخمی ہونے والے لوگوں کی اکثریت فرنیچر کی وجہ سے ہوئی
- کتابوں یا کپڑوں کی الماری، ٹیلی ویژن اور فریج وغیرہ کو دوران زلزلہ گرنے سے بھجانے کے لیے ایل کی ترتیب دھائی تار یا ڈنڈا کی مدد سے باندھ کے رکھیے، (وہ شاپ سے خرید کر سکتے ہیں



4 ہنگامی حالت میں لے کرنی کی چیزیں تیاری کرنی چاہیے

ہنگامی حالت میں لے کر جانے والی چیزوں کی فہرست

کاغذ اور پینسل	تولیہ	دستان	3 دنوں کا کھانا
نقدی	ٹوتھ برش	برساتی	3 دنوں کا پانی
موبائل فون اور چارجر	دوائ	کمبل	ٹارچ
پاسپورٹ یا شناختی	پلاسٹک کی تھیلی	موم بتی، لائٹر	موبائل ریڈیو، بیبری
فون نمبر لکھا ہوا کاغذ وغیرہ	تھر ماس	زیر جامہ	بیلٹ

پناہ گاہ یا عارضی کیمپ میں کھانا اور پانی تقسیم کیا جاتا ہے، لیکن دیگر روزمرہ کی اشیاء کی کمی

ہوتی ہے، اس لیے ضرورت کی اشیاء پہلے سے تیار کر کے رکھیے



کیمپ پر پہنچے تو...

- استقبالی کو اپنا پتا اور نام بتائیے
- پناہ گاہ میں دیگر لوگوں کے ساتھ رہنا ہوتا ہے اس لیے رضاکار کی ہدایت پر عمل کیجیے۔
- اور اگر کسی قسم کی پریشانی میں ہو تو مشورہ کیجیے۔



ناگانو پریفیکچر پولیس مرکز

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

ناگانو پریفیکچر پولیس کی نشان ل "ایپوکن"

