

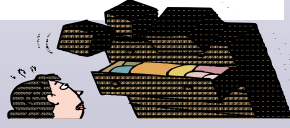


# اگر زلزلہ عظیم آئے تو

~ پہلے اپنی سلامتی کو برقرار رکھیے

## گھر میں رہنے کا وقت

- گھبرا کر باہر نہیں جائے
- میز کے نیچے چھپے
- فرنیچر یا فریج سے دور جایے
- زلزلہ ختم ہونے کے بعد آگ بجھائیے



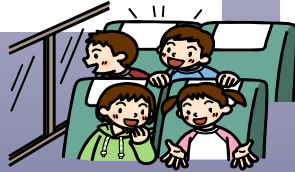
## باہر میں رہنے کا وقت

- جس قدر ہو سکے عمارت سے دور جانے
- شیشہ اور بورڈ سے دور جایے
- پارک وغیرہ کشادہ جگہ میں پناہ لیجیے



## بس یا ٹریم پر سوار ہونے کا وقت

- گھبرا کر باہر نہیں جایے
- ریانگ وغیرہ چیزوں کو مضبوطی سے پکڑیے
- اہلکار کے اشارے پر چلیے



## بلڈنگ، اسٹیش، ہسپتال میں رہنے کے وقت

- باہر نکلنے والے راستہ یا سیڑھی پر نہیں ٹوٹ پڑیے
- پناہ کے لیے لفٹ کے بجائے سیڑھی کا استعمال کیجیے
- رضاکار کے اشارے پر چلیے



اور

## بنگامی حالت میں مدد سے 110 پرفون کیجیے

- اپنی سلامتی سے متعلق اپنے خاندان یا دوستوں کو اطلاع کیجیے
- متعلقہ ادارہ یا پولیس کی رہنمائی میں پناہ گاہ میں پناہ لیں
- پناہ گاہ عارضی طور پر پناہ لینے کی جگہ ہے۔ عام طور پر کمیونٹی سینٹر وغیرہ کو عارضی پناہ گاہ کے طور پر استعمال کرتے ہوتے ہیں۔ کسی بھی وقت ممکن ہے کہ زلزلہ آئے اس لیے اپنی حفاظت کے لیے آپ پہلے سے ہی متعلقہ پناہ گاہ یا کمیونٹی سینٹر کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔
- ممکن ہے کہ زلزلے کا جھٹکے جاری رہے اس لیے سلامتی کی تصدیق ہونے تک کسی بھی عمارت میں نہیں رہیے۔



ناگانو پریفکچر پولیس مرکز

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

ناگانو پریفکچر پولیس کی نشان لایوکن

