

地震から身を守るためのアドバイス ベンガル語

# ভূমিকম্পে নিজেকে রক্ষার উপায় ও উপদেশ



সেন্দাই আন্তর্জাতিক পর্যটন এবং সম্মেলন কেন্দ্র (SenTIA)

নাকাজিমা ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় জাপান স্টুডেন্ট সার্ভিসেস অর্গানাইজেশনের একটি প্রকল্প

## আসুন ভূমিকম্প সম্পর্কে জানি:

ভূমিকম্পে বহুবীর সেন্দাই শহরের অনেক ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে। প্রতিবেশীদের থেকে তখন কি ঘটছিল তা জেনে নিন এবং তথ্য সংগ্রহ করুন।

১৯৭৮ সালের ১২ই জুন বিকালবেলা ৭ দশমিক ৪ মাত্রার মিয়ানী ভূমিকম্প আঘাত হেনেছিল সেন্দাই শহরে। শক্ত ব্লকের দেয়াল ভেঙ্গে এবং ভেঙ্গে পড়া অন্যান্য স্থাপনার আঘাতে অনেক লোকজন আহত হয়েছিলেন। ৯ মাত্রার একটি শক্তিশালী ভূমিকম্পে ২০১১ সালের ১১ই মার্চ বিকালে ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্পে ধংসযজ্ঞ সৃষ্টি হয়েছিল। সেন্দাই শহরের মিয়ানীনা এবং ওয়াকায়ামাশী এলাকায় সুনামিতে বহুলোকের প্রাণহানি ঘটেছিল। ভূমিকম্পের তীব্রতা 'ম্যাগনিচিউড(M)'এর মাধ্যমে মাপা হয়।

## ভূমিকম্পের বিপদজনক দিকগুলো:

### আগুন:



ভূমিকম্পের পর বিভিন্ন জায়গায় বিশেষ করে ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় পুরোপুরি আগুন ধরে যেতে পারে।

### সুনামি:



ভূমিকম্পের কেন্দ্র এলাকা সাগরের মধ্যে হলে সুনামি হতে পারে। সাগর এবং নদীরপারের লোকদেরকে অবশ্যই সতর্ক হতে হবে।

### ঘরবাড়ি ধ্বংস:



ঘরবাড়ি এবং অন্যান্য দালানকোঠার চাপায় লোকজন হতাহত হতে পারে। ১৯৮১ সালের আবাসন নির্মাণ সংশোধনীর পরে নির্মিত ঘরবাড়ি দালানকোঠা অবশ্য তুলনামূলকভাবে নিরাপদ।

### পড়ন্ত তিনিসপত্র:



ফার্নিচার, কম্পিউটার, ইলেক্ট্রিক লাইট হোস্টার নীচে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। ভাঙ্গা কাঁচের উপর পা দিয়ে আহত হতে পারেন। ঘরের বাহিরে থাকলে পড়ে যাওয়া ভেস্তিৎ মেশিন, ভেঙ্গে পড়া দেয়াল সাইনবোর্ড ইত্যাদির নীচে পড়ে হতাহত হতে পারেন।

### ভূমি ধ্বংস:



উঁচু খাড়া পাহাড়ের কাছে থাকলে অবশ্যই খুব সাবধান হতে হবে।

## ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্পে যে সমস্যাগুলি দেখা দিয়েছিল:

### ১) তথ্যের অভাব:

ভূমিকম্পের পর কিছুদিন যাবত স্বাভাবিকভাবেই ইন্টারনেট কিংবা মোবাইল ফোনে যোগাযোগ কঠিন ছিল। বিদ্যুৎ না থাকায় মোবাইল ফোনে চার্জ দেওয়াও একটা সমস্যা ছিল। লোকজন কি ঘটছে তা জানতে না পারায় ভোগান্তির সম্মুখীন হয়েছিলেন। পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ না থাকার কারণেও সমস্যা ছিল অনেক।

### ২) বিদ্যুৎ না থাকা:

কোন কোন ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ পরের দিন বিদ্যুৎ এসেছিল। খুব বেশি ক্ষতিগ্রস্ত এলাকা সহ অন্যান্য এলাকায় বিদ্যুৎ আসতে সপ্তাধিক সময় লেগেছে। বিদ্যুৎ না থাকায় সবাইকে ভোগান্তিকর রাতযাপন করতে হয়েছে।



### ৩) পানি না থাকা:

অনেক এলাকাতেই পানি ছিল না। পানি সরবরাহ নিশ্চিত করতেও কমবেশী এক সপ্তাহ লেগেছে। খাবার পানিসহ নিত্য প্রয়োজনীয় পানি সংগ্রহ করতে সবাইকে ঝামেলা পোহাতে হয়েছে।



### ৪) টয়লেট ক্লাশ করতে না পারা:

পানি না থাকায় টয়লেট ক্লাশ করা সম্ভব হচ্ছিল না। যারা বাথটাবে গোছলের পানি ধরে রেখেছিলেন তারা সেই পানি দিয়ে টয়লেট ক্লাশ করেছেন।

### ৫) গ্যাস না থাকা:

বেশীর ভাগ এলাকাতেই গ্যাস আসতে এক মাসের বেশী সময় লেগেছে। রান্না করাসহ ঘর এবং গোসলের পানি গরম করা ছিল একটা সমস্যার ব্যাপার।

### ৬) খাবারের অভাব:

খাবার সংগ্রহ করা কঠিন হয়ে পড়েছিল। অনেকক্ষণ লাইনে দাঁড়িয়েও অল্প খাবার ছাড়া কেনা সম্ভব ছিল না।

### ৭) পরিবহনের অভাব:

ট্রেন, সাবওয়ে, বুলেট ট্রেন বেশ কিছুদিন যাবৎ বন্ধ ছিল। বাসের সংখ্যাও ছিল অনেক কম। গ্যাসোলিনের অভাবে গাড়ি কিংবা মোটরসাইকেল চালানোও সম্ভব হয়নি। বাইসাইকেল ব্যবহার করা লোকের সংখ্যা বেড়ে গিয়েছিল।

# ভূমিকম্পের জন্য কিভাবে নিজেকে প্রস্তুত করবেনঃ

## ১) করণীয় কাজগুলো আগেই ভেবে রাখুনঃ

ঠিক এই মুহুর্তে ভূমিকম্প হলে আপনি কি করবেন? অথবা ভূমিকম্প রাতে হলে কি করবেন? সম্ভাব্য পরিস্থিতি আন্দাজ করে তা পরিবার বন্ধু ও পরিচিতদের সাথে আলোচনা করে রাখা দরকার।



খ) সিলিংয়ের সাথে লাগানো ইলেক্ট্রিক লাইট ও লাইট হোল্ডার হাল্কা হলে অপেক্ষাকৃত নিরাপদ।

গ) বিছানার পাশে রেডিও, স্যানডেল, টর্চ লাইট রাখুন।

ঘুমন্ত অবস্থায় ভূমিকম্প হলে কি ঘটতে পারে ভেবে দেখুন। ভাগা কাঁচের উপর পা দিয়ে আহত হওয়া থেকে রক্ষা পেতে বিছানার পাশে শক্ত সোলের স্যানডেল রাখুন। বিদ্যুৎ না থাকতে পারে বলে হাতের কাছে রেডিও ও টর্চ লাইট রাখুন।

ঘ) অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র প্রস্তুত রাখুনঃ

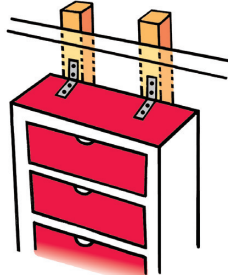
হোম সেন্টার অথবা অন্যান্য দোকান থেকে অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র কিনে রাখুন।

## ২) 'ভূমিকম্প পরীক্ষিত' ঘরবাড়ি তৈরী করুনঃ

ক) আসবাবপত্র এবং অন্যান্য জিনিসপত্র পড়ে যাওয়া রোধ করুনঃ ভূমিকম্প আসবাবপত্র এবং অন্যান্য জিনিসপত্র নীচে পড়ে যেতে পারে।

হোমসেন্টার এবং অন্যান্য দোকানে কিনতে পাওয়া ফ্যাস্টেনার (গতি রোধক) দিয়ে আসবাবপত্রাদির অংশ বিশেষ দেয়ালের সাথে আটকে রেখে আপনার ঘরবাড়ি নিরাপদ করতে পারেন। ঘরবাড়ির উঁচু জায়গায় ভারী জিনিসপত্র রাখা বিপদজনক।

আপনার ঘরে কি এমন জিনিসপত্র আছে যেগুলো পড়ে গিয়ে বের হওয়ার পথ কিংবা দরজাiv বন্ধ করে দিতে পারে?



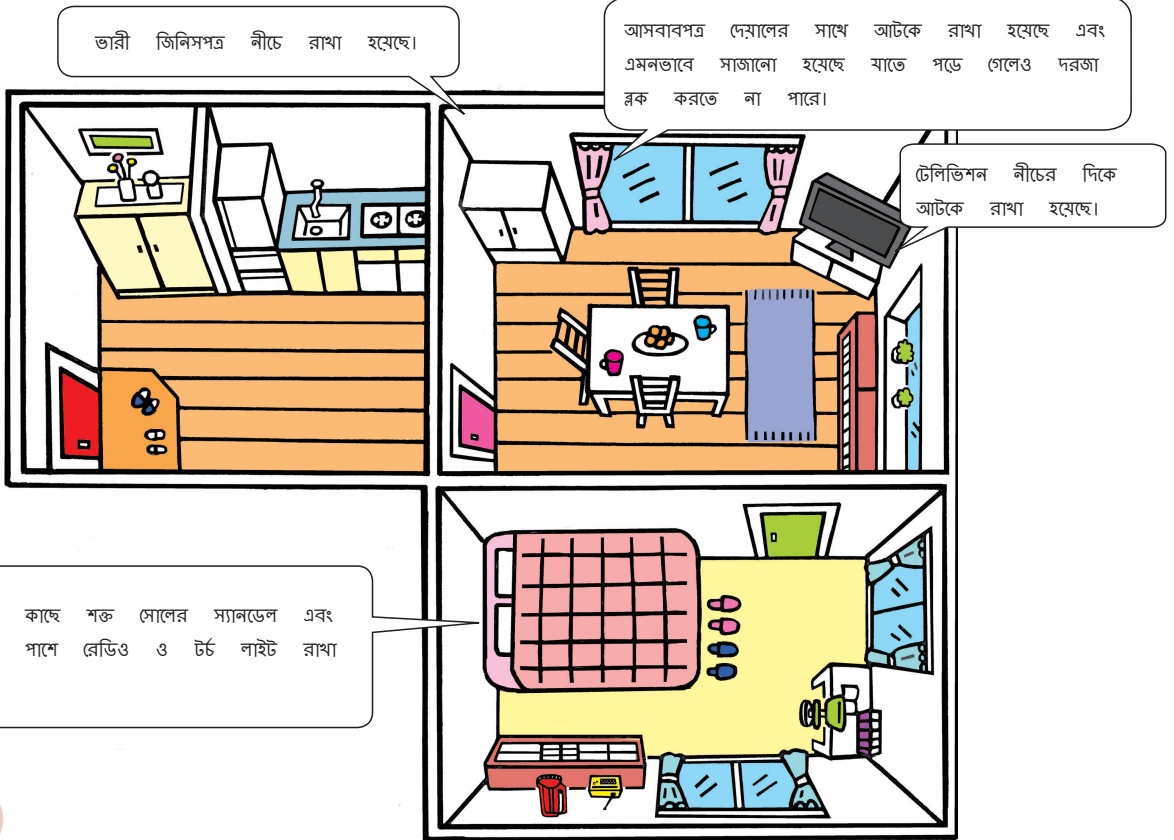
## ৩) আপনার ঘরবাড়ীর আশেপাশে নিরাপদ জায়গা ও রাস্তা আগে স্থান চিনে রাখুন।

ক) ঘরবাড়ীর আশেপাশে কোথাও নিরাপদ স্থান চিনে রাখুনঃ পার্কের মত খোলা জায়গা অপেক্ষাকৃত নিরাপদ।

ভয়াবহ আগুন চারিদিকে ছড়িয়ে পড়লে অবশ্যই নিরাপদ জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে। সে ক্ষেত্রে বিভিন্ন পথ দিয়ে যাওয়া যায় এমন জায়গাই নিরাপদ।

খ) সুনামির ক্ষেত্রে উপকূলীয় এলাকায় আশ্রয়ের জন্য আগে থেকেই নিরাপদ উঁচু জায়গা ঠিক করে রাখুনঃ

আপনার এলাকায় উঁচু কোন ভূমি না থাকলে অন্য কোন উঁচু মজবুত বিল্ডিং এবং সেখানে রাতের বেলা, সম্ভাব্যতম কিংবা ছুটির দিনে যাওয়া যাবে কিনা আগে থেকে জেনে রাখুন।



বিছানার কাছে শক্ত সোলের স্যানডেল এবং বালিশের পাশে রেডিও ও টর্চ লাইট রাখা হয়েছে।

### Column

কলামঃ 'পালিয়ে যাওয়ার পথ আগে থেকেই ঠিক করে রেখেছিলাম বলে ভূমিকম্পের পর তাড়াতাড়ি সরে যেতে পেরেছিলাম। তখন ছিল রাত। ঘন কালো অন্ধকারে কিছুই ভাল করে দেখতে পারছিলাম না। খুব ভয় পেয়েছিলাম। ভাবছি পরে এক সময় সেই একই পথ রাতে হেঁটে দেখব।' ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্পের কবলে পরা একজনের উক্তি।

গ) নিরাপদ আশ্রয়ে যাওয়ার পথ বা রাস্তা নিরাপদ কিনা: আশ্রয় কেন্দ্রে তারাহুরা করে যাওয়ার পথে ধসে পড়া শক্ত দেয়াল, ভেঙ্গে পড়া ভেঙে মেশিন ইত্যাদির কবলে পরতে পারেন। অপ্রশস্ত পথ, রাস্তা বা গলি বিভিন্ন জিনিসপত্র পড়ে বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

## ৪) আপনার আশ্রয় কেন্দ্র কোথায় তা জেনে নিন:

সেন্দাই শহরে প্রাথমিক বিদ্যালয়, মাধ্যমিক বিদ্যালয় এবং অন্যান্য স্থাপনগুলো আশ্রয় কেন্দ্র হিসাবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। আপনার বসতবাড়ীর সবচেয়ে কাছের আশ্রয় কেন্দ্র এবং সেখানে প্রকৃত পক্ষে হেঁটে যাওয়ার রাস্তা বা পথ আগে থেকেই চিনে রাখুন।

## ৫) পরিবার পরিজন এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগের উপায় ঠিক করে রাখুন:

ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্প ধংসালীর পর কিছুদিন যাবত মোবাইল এবং স্মার্ট ফোনের যোগাযোগ খুবই কঠিন হয়ে পড়েছিল। ভূমিকম্পের ক্ষেত্রে পরিবার ও বন্ধুদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ রাখবেন এবং কোথায় দেখা করবেন তা এখনই ঠিক করে রাখুন।

☞ পাতায় বর্ণনা করা 'তথ্য বোর্ড' এর ব্যবহার আগে থেকেই অনুশীলন করুন।

## ৬) ঘর থেকে বের হয়ে যাওয়ার সময় সঙ্গে নেওয়ার জরুরী জিনিসপত্র জোগাড় করে রাখুন:

ঘর থেকে বের হওয়ার সময় দ্রুত সাথে নেওয়ার জিনিসপত্র একটি ব্যাগে আগে থেকেই ভরে রাখা ভাল। জরুরী ওষুধপত্র সহ প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণাদি ঘরের এমন জায়গায় রাখুন যাতে দ্রুত বের হয়ে যাওয়ার সময় সঙ্গে করে নিতে পারেন। রান্না না করেই খাওয়া যায় এমন কিছু যেমন কৌটায় ভরা খাবার এবং বোতল ভর্তি



### জরুরী জিনিসপত্র:

- ক) রেসিডেন্স কার্ড।
- খ) অনেক খুচরা পয়সা, বেশ কিছু নোটসহ পর্যাপ্ত টাকা আন্ডর ওয়্যার, মোজা, হাত মোজা রেইন কোট
- গ) টর্চ লাইট, রেডিও, ফার্স্ট এইড কিট, লাইটার বা ম্যাচ এবং পলিথিন ব্যাগ।
- ঘ) তাড়াতাড়ি ও সহজে খাওয়া যায় এমন খাবার।
- ঙ) অন্যান্য নিত্যপ্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত দ্রব্যাদি যেমন পরিবারিক ঔষধ, কন্ট্যাক্ট লেন্স লিকুইড, স্যানিটারি ন্যাপকিন ইত্যাদি।

পানি ঘরে রাখা ভাল। খাবার ও পানি না থাকলে এসব ব্যবহার করা যাবে।

## ৭) প্রতিবেশীদের সাথে দেখা করে মাঝে মাঝে কথা বলুন:

পারস্পরিক সাহায্য সহযোগিতা প্রাকৃতিক দুর্যোগের ক্ষেত্রে বড় শক্তি। প্রতিবেশীদের সাথে প্রত্যেক দিনের শূভেচ্ছা বিনিময় বিপদে আপদে কাজে লাগতে পারে।

আপনি কি জানেন আপনার প্রতিবেশী কে?

## ৮) তথ্য সংগ্রহের উপায় ঠিক করে রাখুন:

দুর্যোগকালীন সময়ে বিভিন্ন তথ্যের অভাব একটি দুশ্চিন্তার ব্যাপার। তাই আগে থেকেই প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহের উপায় জেনে রাখুন।

☞ ৮ এর পাতা দেখুন।

## প্রয়োজনীয় তথ্য:

### ভূমিকম্পে কম্পনের তীব্রতা ১) 'সিমিক ইনটেনসিটি শিনদো' এবং সার্বিক মাত্রা 'ম্যাগনিচিউড' দিয়ে মাপা হয়।

ভূমিকম্পের সার্বিক আকার বা তীব্রতা যেকোন দেশে ম্যাগনিচিউড দিয়ে মাপা হয় কিন্তু কম্পনের তীব্রতা মাপার উপায় বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন রকম।

জাপানের আবহাওয়া অধিদপ্তর যেভাবে ভূমিকম্পে কম্পনের তীব্রতা মাপে থাকে:

震度 4 (শিনদো ৪)

এই ক্ষেত্রে প্রায় সবাই হাটা চলার সময় কম্পন অনুভব করবেন। এমনকি ঘুম থেকে জেগে উঠবেন।

震度 5 弱 (শিনদো ৫ বা ৫ এর চেয়ে একটু কম)

এই মাত্রায় খাবারসহ বইপত্র শেল্ফ থেকে নীচে পড়ে যাবে।

震度 5 強 (শিনদো ৫ বা ৫ এর চেয়ে একটু বেশী মাত্রার কম্পন)

(এই মাত্রার কম্পনে অসাবধানে রাখা আসবাবপত্র আছড়ে পড়ে যেতে পারে। ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্পে সেন্দাই শহরের তাইহাকু ওয়ার্ডে এই মাত্রা অনুভূত হয়েছিল।)

震度 6 弱 (শিনদো ৬ বা ৬ এর চেয়ে একটু কম মাত্রার কম্পন)

এই কম্পনে দাঁড়িয়ে থাকা কঠিন হয়ে পড়বে। বেশীরভাগ আসবাবপত্র উল্টেপাল্টে পড়ে যেতে পারে। ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্পে শহরের আওবা ওয়ার্ড, ওয়াকাবামাদি ওয়ার্ডে ও ইজুমি ওয়ার্ডে এই মাত্রার কম্পন অনুভূত হয়েছিল।

震度 6 強 (শিনদো ৬ এর চেয়ে বেশী মাত্রার কম্পন)

এই কম্পনে দাঁড়িয়ে থাকা অসম্ভব হয়ে পড়বে। বেশীর ভাগ আসবাবপত্র নড়েচড়ে নীচে পড়ে যাবে। মিয়ানীনা ওয়ার্ডে এই ধরনের কম্পন অনুভূত হয়েছিল।

震度 7 (শিনদো ৭ মাত্রার কম্পন)

এইক্ষেত্রে প্রায় সব ধরনের আসবাবপত্র চারদিকে পড়ে গিয়ে ভেঙ্গে যাবে।

## ২) ভূমিকম্পের আগাম সংকেত:

এর মাধ্যমে ভূমিকম্পের সময় অথবা ঠিক কিছুক্ষণ আগে সংকেত পাওয়া যাবে। রেডিও, টেলিভিশন, মোবাইল ফোন ও স্মার্ট ফোনে এই সংকেত বেজে উঠবে। তবে কিছু কিছু মোবাইল ফোনে এই সংকেত নাও আসতে পারে।

# ভূমিকম্পের সময় করণীয়ঃ

## আপনি যদি ঘরে থাকেনঃ

### ১) মাথায় আঘাত পাওয়া থেকে সাবধান থাকুনঃ

ভূমিকম্প শুরু হওয়ার সাথে সাথে শক্ত টেবিলের নীচে ঢুকে নিজের মাথা রক্ষা করুন।  
টেবিলের পা শক্ত করে ধরে রেখে নিজেকে সংযত করুন।  
টেবিল না থাকলে বালিশ অথবা এধরনের কিছু দিয়ে মাথা আড়াল করে রাখুন।



খুব বড় ধরনের ভূমিকম্প সাধারণত এক মিনিটের মত স্থায়ী হয় কিন্তু ভয়াবহ ইস্ট জাপান ভূমিকম্প তিন মিনিট স্থায়ী হয়েছিল।

### ২) ভয় পেয়ে ঘর থেকে দৌড়ে বের হবেন নাঃ

ভয় পেয়ে দ্রুত ঘর থেকে দৌড়ে বের হওয়া বিপদজনক। তাছাড়া বের হয়ে যাওয়ার সময় উপর থেকে পড়ন্ত বস্তু আছে কিনা খেয়াল রাখুন।



### ৩) কম্পন দুর্বল হলে চুলার আগুন নিভানঃ

তীব্র ভূমিকম্পের সময় আগুনের কাছে যাওয়া বিপদজনক। তাই কম্পন দুর্বল হয়ে গেলে আগুন নিভান।



### ৪) দরজা খুলে বাহিরে বের হওয়ার পথ নিশ্চিত করুনঃ

ভূমিকম্পে বিল্ডিং ও ঘরবাড়ী দুমড়ে মুচড়ে গিয়ে দরজা খোলা কঠিন হয়ে যেতে পারে। তাই কম্পন একটু থামলে বের হওয়ার একটা পথ তড়াতাড়ি বের করুন।



বিশেষ করে উঁচু দালানকাঠা কিংবা উঁচু এপার্টমেন্ট বিল্ডিংয়ে বের হওয়ার পথ তৈরী করা জরুরী।

## ভূমিকম্পের সময় যদি বাইরে থাকেনঃ

### ১) কংক্রিট ব্লকের দেয়াল এবং ভেস্তিং মেশিন থেকে দূরে থাকুনঃ

এগুলি ভেঙ্গে আছড়ে পড়তে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দূরে সরে যান।



### ২) সাইনবোর্ড, দরজা জানালার ভাঙ্গা কাঁচের মত পড়ন্ত বস্তু থেকে সাবধান থাকুনঃ

ভূমিকম্পের সময় উঁচু ঘরবাড়ি দালানকাঠার নীচ থেকে সরে যান।



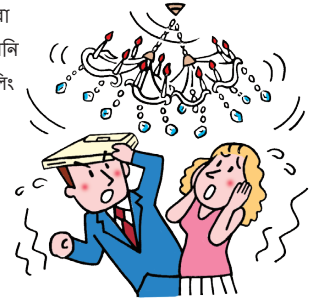
## ভূমিকম্পের সময় যদি বিদ্যালয় অথবা বাজারে থাকেনঃ

### ১) মাথায় আঘাত পাওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করুনঃ

টেবিলের নীচে নিজেকে লুকানোর চেষ্টা করুন। টেবিল বা ডেস্ক না থাকলে বালিশ অথবা অন্য কিছু দিয়ে মাথা রক্ষা করুন।

### ২) পড়ন্ত বস্তুর ব্যাপারে খেয়াল রাখুনঃ

বড় হলঘর বা অডিটোরিয়াম বা এই ধরনের কোন জায়গায় আপনি থাকলে সিলিং ফ্যান অথবা সিলিং লাইটের দিকে খেয়াল রাখুন। এই ধরনের জিনিসপত্র যে কোন সময় খুলে আপনার উপর পড়তে পারে।



### ৩) অথবা ভয় পেয়ে দৌড়ে বের হবেন নাঃ

ভয় না পেয়ে নিজেকে দৃঢ় এবং শান্ত রাখুন। আপনার শিক্ষক অথবা দোকানের মালিক বা গার্ডের কথা মনযোগ দিয়ে শুনুন।

## যদি এলেভেটরে থাকেনঃ

সব তলার সুইচ পুশ করে খুলে যাওয়া যে কোন তলায় নেমে যান।

## যদি গাড়ি চালাতে থাকেনঃ

গাড়ির গতি কমিয়ে রাস্তার বাম পাশে থামিয়ে ইন্জিন বন্ধ করে দিন। রেডিওতে ভূমিকম্পের খবর শুনতে থাকুন। আশ্রয় কেন্দ্রে যেতে চাইলে গাড়ি সেখানে রেখে হেঁটে চলে যান।



# ভূমিকম্প থেমে যাওয়ার পর করণীয়:



## ১) আপনার চারপাশ ভাল করে দেখে নিন:

ঘরের ভিতরে আপনি কি নিরাপদ?  
 গ্যাস এবং তেল দিয়ে চালিত সবকিছু নেভানো হয়েছে কি?  
 কোথাও আগুন ধরে গিয়েছে কি?  
 ভূমিকম্পের পরবর্তী কক্ষনে আপনার ঘরবাড়ি আরো বেশী  
 ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে অথবা আপনার চারপাশে আগুন আরো বেশী  
 করে ছড়িয়ে পরতে পারে।

একটি বড় ভূমিকম্পের পর অনেকবার অপেক্ষাকৃত দুর্বল কক্ষনে  
 হতে পারে। একে 'ভূমিকম্প পরবর্তী কক্ষন বলা হয়। এই কক্ষনে  
 ক্ষতিগ্রস্ত ঘরবাড়ি, দেয়াল, রাস্তাঘাট ইত্যাদি আরো বেশী  
 ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

## ২) রেডিও টেলিভিশন থেকে নিয়মিত তথ্য সংগ্রহ করুন:

ভূমিকম্পের পর পরই  
 সেই কক্ষনের তীব্রতা,  
 ভূমিকম্প কবলিত এলাকা এমনকি  
 সুনামির খবরাদি রেডিও ও  
 টেলিভিশনে প্রচার করা হয়ে  
 থাকে। বড় সুনামি সহ যে  
 কোন সুনামির সতর্ক সংকে  
 তের ক্ষেত্রে এন. এইচ. কে.  
 টেলিভিশন তা ইংরেজি, চাইনিজ,  
 কোরিয়ান এবং পর্তুগীজ ভাষায়  
 বিভিন্ন চ্যানেলে সম্প্রচার করে  
 থাকবে। এন. এইচ. কে.  
 রেডিও ২ (সেন্দাই ১০৮৯)  
 কিলোহার্জে ভূমিকম্প এবং  
 সুনামির খবরাদি বারবার জাপানিজ, ইংলিশ,  
 চাইনিজ, কোরিয়ান এবং  
 পর্তুগীজ ভাষায় প্রচার করে থাকবে।



## ৩) সুনামির ব্যাপরে সতর্ক থাকুন:

সাগর, মহাসাগরে ভূমিকম্প সংঘটিত হলে সুনামির সম্ভাবনা  
 থাকে। জাপানের আবহাওয়া অধিদপ্তর কোন ভূমিকম্পের ক্ষেত্রে  
 সুনামির সম্ভাবনা থাকলে দুই তিন মিনিটের মধ্যে  
 সেই সুনামির তীব্রতা বা উচ্চতা এবং  
 সুনামির আঘাত হানার সময় ও জায়গা সম্প্রচার করে থাকে।  
 ভূমিকম্পের সময় আপনি সাগরে বা সাগরের কাছাকাছি থাকলে  
 সাথে সাথে রেডিও, টেলিভিশনে খবর শুনুন।  
 সুনামি আসন্ন হলে সাগরের নিকট থেকে দ্রুত চলে গিয়ে  
 নিরাপদ জায়গায় আশ্রয় নিন।

জাপান আবহাওয়া অধিদপ্তরের সুনামিনামি সতর্কীকরণ ও উপদেশাবলী:

おおつなみけいほう  
 大津波警報  
 (tsunami warning)  
 ক) বড় মাত্রার সুনামি  
 সতর্ককারণতঃ

এই বার্তায় বলা হয় যে  
 অত্যন্ত তীব্র সুনামি ধেয়ে আসছে যা  
 ব্যাপক ধংসলীলা সাধন করবে।

つなみけいほう  
 津波警報  
 (tsunami alert)  
 খ) সাধারণ সুনামি  
 সতর্ককারণতঃ

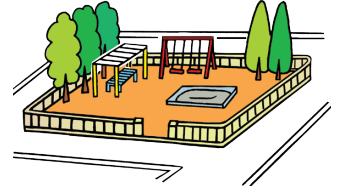
এই বার্তায় সাধারণ সুনামির খবর প্রচার  
 করা হয়।

つなみちゅういほう  
 津波注意報  
 (tsunami advisory)  
 গ) সুনামির উপদশে:

এই বার্তায় সুনামির সময় সাগর  
 বা সাগরের আশেপাশে না থাকার  
 জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে।

## ৪) নিরাপদ কোন জায়গায় আশ্রয় নিন:

প্রশস্ত খোলা জায়গায়  
 আশ্রয় নেয়া নিরাপদ।  
 কারণ সেখানে  
 পড়ন্ত বস্তু থেকে  
 আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা  
 নেই এবং সেখানে  
 বিভিন্ন পথে আসা যাওয়া করা যায়। আগুন লেগে তা  
 ব্যাপক আকার ধারণ করলে আপনাকে অবশ্যই নিরাপদ স্থানে  
 আশ্রয় নিতে হবে। নিরাপদ আশ্রয়ে দ্রুত চলে  
 যাওয়ার জন্য একাধিক পথ জেনে রাখা ভাল।



## ৫) আপনার প্রতিবেশীর সাথে দেখা করে খোঁজ খবর নিন এবং একে অপরকে সাহায্য করুন:

বিপদগ্রস্ত অসহায় লোকজন থাকলে তাদের সাহায্য করুন।



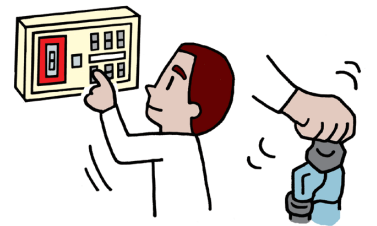
## ৬) আপনার ঘর নিরাপদ না হলে আশ্রয় কেন্দ্রে অবশ্যন করুন:

ক্ষতিগ্রস্ত ঘরে একা একা থাকা  
 খুব বিপদজনক। অল্প কিছু  
 জিনিসপত্র নিয়ে কোন আশ্রয় কেন্দ্রে  
 চলে যান। সেন্দাই শহরে প্রাথমিক ও  
 উচ্চ বিদ্যালয়সহ অন্যান্য স্থাপনা  
 সমূহ স্বীকৃত আশ্রয় কেন্দ্র বলে  
 পরিচিত।



## ৭) আশ্রয় কেন্দ্রে যাওয়ার আগে করণীয়:

- ক) হিটার অথবা কুলার নিভিয়েছেন কিনা আবার দেখে নিন।
- খ) ঘরের মেইন সুইচ বন্ধ করুন।
- গ) গ্যাসের মেইন সুইচ বন্ধ করুন।
- ঘ) পানির ট্যাপ ভাল করে বন্ধ করুন।
- ঙ) মূল্যবান জিনিসপত্র যেমন আইডেনটিটি কার্ড, ক্যাশকার্ড এবং  
 ব্যাংক কার্ড, মোবাইল ফোন ও স্মার্ট ফোন চার্জার,  
 প্রাথমিক চিকিৎসা ইউনিট ইত্যাদি সাথে করে নিন।
- চ) শীতের দিন হলে গরম কাপড় পরিধান করে নিন।
- ছ) জরুরী জিনিসপত্রের ব্যাগ সাথে করে নিন।
- জ) ঘরের দরজা জানালা বন্ধ করে তালা ঝেঁরে রাখুন।
- ঝ) পরিবারের সদস্যদের সাথে দেখা বা যোগাযোগ না হলে  
 কোথায় যাচ্ছেন তা  
 উল্লেখ করে দরজায়  
 চিরকুট রেখে যান।



## আশ্রয় কেন্দ্রে পৌঁছানোর পর করণীয়:

### ১) নাম সহী করুন:

রিসেপশন ডেস্কের সিগনেচার কাগজে প্রথমেই আপনার নাম ঠিকানা ও অন্যান্য তথ্যাদি লিখুন। আপনার পরিচয় ও অবস্থান জানার জন্য এগুলি অন্যদের কাছে খুব দরকারী হতে পারে।

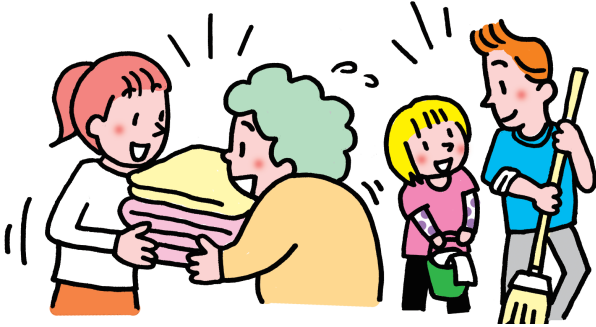
### ২) খাবার পানি ও তথ্যাদি সংগ্রহ করুন:

আশ্রয় কেন্দ্রে শুধু আপনার জন্য প্রয়োজনীয় খাবার ও পানি সংগ্রহ করুন। এখানে বিভিন্ন ধরনের তথ্য যোগাড় করা হয়ে থাকে। আশ্রয় কেন্দ্রে কারও ভাষাগত সমস্যা থাকলে আপনি সাহায্য সাহায্য করুন।

আপনি ঘরে থাকলেও বিদ্যুৎ, গ্যাস বা পানি না থাকার কারণে রান্না না করতে পারলে আশ্রয় কেন্দ্র থেকে খাবার ও পানি সংগ্রহ করতে পারেন। এমনকি সেখানকার আশ্রয়ার্থী শৌচাগারও ব্যবহার করতে পারেন।

### ৩) সহযোগীতার হাত বাড়িয়ে দিন:

আশ্রয় কেন্দ্রগুলো সেখানে আসা আশ্রয় গ্রহণকারী লোকজনের মাধ্যমে পরিচালিত হয়ে থাকে। তাই আপনি যদি শারীরিক ভাবে সক্ষম হন তাহলে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, মালামাল বহন ইত্যাদি কাজে সাহায্য করুন।



## বন্ধু ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ না থাকলে কি করবেন?

ভূমিকম্পের মত প্রাকৃতিক দুর্যোগে মোবাইলফোন কিংবা স্মার্ট ফোনে যোগাযোগ রক্ষা করা খুব কঠিন হয়ে পড়ে। তাই নীচের এই উপায় গুলি অবলম্বন করতে পারেন:

ক) দুর্গত এলাকার বাইরে যোগাযোগ করা অপেক্ষাকৃত সহজ। তাই ভূমিকম্পগ্রস্ত এলাকার বাইরে একজনের সাথে যোগাযোগ করে আপনার কথা বলুন।

খ) এই ক্ষেত্রে পাবলিক ফোনে কানেকশন পাওয়া সহজ।

গ) ফোন করা সম্ভব না হলে ই-মেইল করতে পারেন।

ঘ) মোবাইল ফোন এবং স্মার্ট ফোনের একটি জরুরী মেসেজ বোর্ড প্রস্তুত করুন।

মোবাইল ফোন ও স্মার্ট ফোনের জরুরী মেসেজ বোর্ড:

মোবাইল ফোন ও স্মার্ট ফোনের জরুরী মেসেজ বোর্ড:

বড় ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় মোবাইল ফোন ও স্মার্ট ফোনের টপ স্ক্রিনে জরুরী মেসেজ বোর্ড দেখা যাবে। সেখানে আপনার মেসেজ লিখে পাঠিয়ে দিন।

আপনার খবর কিভাবে পাঠাবেন?

জরুরী মেসেজ বোর্ড → মেসেজ বা খবরের ঘর → মেসেজ লিখুন → পোস্ট ক্লিক করুন।

মেসেজ বোর্ডে কিভাবে মেসেজ দেখবেন?

জরুরী মেসেজ বোর্ড → মেসেজ বা খবর দেখুন → কাঙ্ক্ষিত ফোন নাম্বারটি লিখুন → মেসেজ সার্চ করুন → মেসেজ দেখতে পাবেন।

## আপনার অবস্থান সম্পর্কে রিপোর্ট করুন:

বড় ধরনের প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের ক্ষেত্রে দূতাবাস, স্কুল অথবা কর্মক্ষেত্রে আপনার অবস্থান সম্পর্কে রিপোর্ট করুন। আপনাকে খুঁজছেন এমন কাউকে সেখান থেকে তথ্য সরবরাহ করা হতে পারে অথবা এই প্রতিষ্ঠানসমূহ আপনার নিরাপত্তা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে চাইতে পারে।

## বিপর্যয়ের ক্ষেত্র ব্যবহার করা জাপানিজ শব্দ সমূহ:

避難 (হিনান)	নিরাপদ আশ্রয়ে যাওয়া
徒歩で (তোহোদে)	পায়ে হেঁটে
高台 (তাকাদাই)	উঁচু জায়গা বা ভূমি
誘導 (ইউদো)	কোন স্থানে যাওয়ার নির্দেশনা
迂回 (উকাই)	ঘুরে যাওয়ার পথ
安否 (আমপি)	অবস্থান বা নিরাপত্তা অথবা সে ব্যাপারে খোঁজখবর
応急処置 (ওকিউ শোচি)	প্রাথমিক চিকিৎসা
備える (মোনাএবু)	প্রস্তুত বা প্রস্তুত করা
停電 (তেইদেন)	বিদ্যুৎ না থাকা অবস্থা
断水 (দানসুই)	পানি না থাকা বা পানি চলে যাওয়া
給水車 (কিউসুইশা)	পানির গাড়ি বা ট্রাক
火の始末をする (হিনো শিমাছু ও সুন্নু)	গ্যাসের চুলা, হিটার ইত্যাদির সুইচ বন্ধ করা
不通 (ফুচুউ)	বন্ধ বা ব্যাবহারের অযোগ্য
運転を見合わせる (উনতেন ও মিতাওয়াছসেরু)	বাস, ট্রেন না চলা বা বন্ধ থাকা
危険 (কিকেন)	বিপদজনক

救助 (কিউজো)	সাহায্য
警戒 (কেইকাই)	সতর্কবার্তা
妨げ (সামাতাগে)	বাধা বিপত্তি
すみやかに、ただちに (সুমিয়াকিনি, তাদাচিনি)	তড়াতাড়ি বা শীঘ্র
立入禁止 (তাচিইরি কিনশি)	অবস্থান বা প্রবেশ নিষেধ
通行禁止 (চুউকো কিনশি)	লোকজন বা যানবহন চলাচল নিষেধ
付近 (ফুকিন)	চরণশা বা আশপাশ
控える (হিকায়েরু)	বিরত থাকা বা কমানো
み 安全を確保 身 (মি নো আনজেন ও কাকুহো)	নিজের নিরাপত্তা বজায় রাখা

Rádio 3	76.2MHz
FM Taihaku	78.9MHz
FM Izumi	79.7MHz

### ৩) সেন্দাই বহুভাষী দুর্যোগ সহায়তা কেন্দ্র

বড় ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় সেন্দাই আন্তর্জাতিক কেন্দ্র সেন্দাই দুর্যোগকালীন বহুভাষা সাহায্য কেন্দ্র স্থাপন করে ইংরেজী, চাইনিজ এবং কোরিয়ান ভাষায় বিভিন্ন তথ্যাদি সরবরাহ করা হয়। বিভিন্ন পরামর্শ, উপদেশের জন্যও আপনি বিদেশী ভাষায় সেন্দাই আন্তর্জাতিক কেন্দ্রের সাহায্য নিতে পারেন।

ঠিকানা: সেন্দাই-সি, আওবা-কু, আওবায়ামা,  
সেন্দাই কুকসাই সেন্টার বিল্ডিং  
ফোন: 022-224-1919. 022-265-2471  
ফ্যাক্স: 022-265-2472 <http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

#### SenTIA মেইল:

সেন্দাই আন্তর্জাতিক পর্যটন এবং সম্মেলন কেন্দ্র (SenTIA) থেকে ই-মেইল এর মাধ্যমে ইংরেজি, জাপানিজ, চাইনিজ ও কোরিয় ভাষায় বিভিন্ন তথ্য সরবরাহ করে থাকে। দুর্যোগ ও বিপর্যয়ের সময়েও আমরা ই-মেইলের মাধ্যমে তথ্য সরবরাহ করে থাকি।

ই-মেইলের ঠিকানা: <http://int.sentia-sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html>

#### SenTIA এর ফেইসবুক এবং টুইটার:

আমাদের সর্বশেষ তথ্য ও সংবাদের জন্য সেন্দাই আন্তর্জাতিক পর্যটন এবং সম্মেলন কেন্দ্র (SenTIA) এর ফেইস বুক দেখুন।

ই-সিআরএ এর ফেইসবুক: (Sendai Tourism, Convention and International Association) লিখে সার্চ করুন।

আপডেট তথ্য পেতে আমাদের কে টুইটারে ফলো করুন।

ই-সিআরএ এর টুইটার ফলো করুন: [@SENTIA\\_info](https://twitter.com/SENTIA_info)

## তথ্য সংগ্রহের উপায়:

### ১) সরকারী স্থাপনা:

সিটিহল বা পৌরসভা অথবা এই ধরনের জায়গা থেকে ইংরেজী ও অন্যান্য ভাষায় তথ্য পেতে পারেন।

### ২) রেডিও:

সেন্দাই আন্তর্জাতিক পর্যটন এবং সম্মেলন কেন্দ্র (SenTIA)

বিভিন্ন রেডিও স্টেশনের

সাথে যোগাযোগ রেখে বিভিন্ন তথ্য সরবরাহ করে থাকে।

রেডিওতে এই সংবাদ ইংরেজী, চাইনিজ ও অন্যান্য ভাষায়

সম্প্রচার করা হয়ে থাকে।

SenTIA এর সাথে সহযোগিতার ভিত্তিতে বিদেশী ভাষায় সম্প্রচারিত রেডিও স্টেশনগুলো হল:

Date FM (FM Sendai)

77.1MHz

## ভূমিকম্পে নিজেকে রক্ষার উপায় ও উপদেশ

ভূমিকম্পে নিজেকে রক্ষার উপায় এবং উপদেশ  
এপ্রিল ২০১৯

সম্পাদনা ও প্রকাশনা:

সেন্দাই আন্তর্জাতিক পর্যটন এবং সম্মেলন কেন্দ্র (SenTIA)

পরিকল্পনা: ইয়ামাওকা ফুমিহে এবং তাকেতোশি আকিহিরো

চিত্রগ্রহণ: আবে কাউরু