

ভূমিকম্প হলে কি করবেন

১। আমেরিকান রেডক্রসের পরামর্শ অনুযায়ী ভূমিকম্পের সময় সবচেয়ে উত্তম পন্থা হল - ‘ড্রপ-হোল্ড অন- কাভার’ বা ‘ডাককাভার-’ পদ্ধতি। অর্থাৎ কম্পন শুরু হলে মেঝেতে বসে পড়ুন, তারপর কোন শক্ত টেবিল বা ডেস্কের নীচে ঢুকে কাভার নিন, এমন ডেস্ক বেছে নিন বা এমনভাবে কাভার নিন যেন প্রয়োজনে আপনি কাভারসহ মুভ করতে পারেন। তাদের মতে, ভূমিকম্পে আমেরিকার খুব কম বিল্ডিংই কলাপস করে; যেটা হয় তা হল আশেপাশের বিভিন্ন জিনিষ বা ফার্নিচার গায়ের উপর পড়ে নেকচেস্ট ইনজুরি বেশি হয়। তাই এগুলো থেকে রক্ষার জন্য - হেড-কোন শক্ত ডেস্ক বা এরকম কিছু নীচে ঢুকে কাভার নেয়া বেশি জরুরী। অপরদিকে উদ্ধার কর্মীর মতে বিল্ডিং কলাপস করলে ‘ডাককাভার-’ পদ্ধতি একটি মরণফাঁদ হবে। সেটা না করে কোন - বড় অবজেক্ট যেটা কম কম্পপ্যাঙ্ক করবে যেমন সোফা ইত্যাদির পাশে আশ্রয় নিলে যে void তৈরী হবে, তাতে বাঁচার সম্ভাবনা বেশী থাকবে। এখন রেড ক্রস কিন্তু এই ভয়েড বা এর ব্যাপারটা অস্বীকার করে নি। কিন্তু যেহেতু আমেরিকায় বিল্ডিং কলাপস হবার সম্ভাবনা কম, তাই তাদের ‘ড্রপহোল্ড অন- কাভার-’ পদ্ধতিই বিভিন্ন বস্তুর আঘাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য সবচেয়ে উত্তম। দু’টো ব্যাপারই তাই মাথায় রাখুন।

২। উদ্ধার কর্মীরা আরো লক্ষ্য করেছে বিল্ডিং ভেঙ্গে পড়ার সময় সিলিং যখন কোন অবজেক্টের ওপর পড়ে একে গুঁড়িয়ে দেয়, ঠিক তার পাশেই ছোট্ট একটি খালি জায়গা বা void এর সৃষ্টি হয়। একে তারা বলছেন ‘সেফটি জোন’ বা ‘ট্রায়াঙ্গল অফ লাইফ’। তাই ভূমিকম্পের সময় বড় কোন সোফা বা বড় কোন অবজেক্ট যেটা কম কম্প্রেস করবে এরকম কিছু পাশে আশ্রয় নিলে বাঁচার সম্ভাবনা বেশি থাকে। মানুষের বেঁচে থাকার জন্য ছোট্ট একটু void ই যথেষ্ট। বিপন্ন অবস্থায় কুকুর, বিড়াল এবং শিশুদের একটা সহজাত প্রবৃত্তি হল কুন্ডলি করে গুটিগুটি হয়ে যাওয়া। ভূমিকম্পের সময় মানুষেরও এটা অনুসরণ করা উচিত। তাহলে বিভিন্ন অবজেক্টের পাশে গুটিগুটি করে আশ্রয় নিলে এগুলো ভূমিকম্পের সময় যে ছোট void এর সৃষ্টি করবে তাতে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকবে।

৩। রাতের বেলা ঘুমানোর সময় ভূমিকম্প হলে কোন ছড়াছড়ি করার দরকার নেই। গড়িয়ে মেঝেতে কুন্ডলি পাকিয়ে শুয়ে পড়ুন বিছানাকে ঢাল বানিয়ে। তার মানে আবার বিছানার নীচে যেন ঢুকবেন না, বিছানার পাশে আশ্রয় নিন। তেমনি ভূমিকম্পের সময় জানালা বা বারান্দা দিয়ে লাফ দেয়া এসবও করবেন না। কোন সোফা বা দুই নাম্বার পয়েন্টে যেভাবে বলেছি সেভাবে ঘরের মধ্যেই কোন অবজেক্টের পাশে আশ্রয় নিন।

৪। অনেককে বলতে শুনেছি ভূমিকম্পের সময় দরজার নীচে আশ্রয় নিলে নাকি বাঁচার সম্ভাবনা বেশি থাকে! দরজার নীচে বা পাশে থাকলে নির্ধাত মারা পড়বেন। যদি দরজার নীচে থাকেন তবে সিলিং- এর নীচে চাপা পড়ে মারা পড়বেন আর যদি পাশে থাকেন দরজা ভেঙ্গে আপনার উপর পড়বে।

৫। ভূমিকম্পের সময় কখনই সিঁড়িতে আশ্রয় নেবেন না। সিঁড়ির মোমেন্ট অফ ফ্রিকোয়েন্সী বিল্ডিং এর চাইতে ভিন্ন হয় এবং অনেক সময় বিল্ডিং ভেঙ্গে না পড়লেও সিঁড়ি দ্রুত ভেঙ্গে পড়ে।

৬। চেষ্টা করুন বাসার একেবারে ভিতরের দিকের রুমে না থেকে বাইরের ওয়ালের কাছাকাছি আশ্রয় নিতে। বিল্ডিং এর ভেতরের দিকে থাকলে সবকিছু ভেঙ্গে পড়ার পর আপনার- ‘উদ্ধার পাবার রাস্তা’ ব্লক হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে। বাইরের ওয়ালের কাছাকাছি থাকলে ব্লক কম থাকবে, তাড়াতাড়ি উদ্ধার পাবার সম্ভাবনাও বেশি থাকবে।

৭। বড় ভূমিকম্পের পরপরই আরেকটা ছোট ভূমিকম্প হয় যেটাকে ‘আফটার শক’ বলে। এটার জন্যও সতর্ক থাকুন, না হলে পচা শামুকেই শেষমেষ পা কাটতে হতে পারে।

৮। প্রথম ভূমিকম্পের পর ইউটিলিটি লাইনগুলো (গ্যাস, বিদ্যুত ইত্যাদি) একনজর দেখে নিন। কোথাও কোন লিক বা ড্যামেজ দেখলে মেইন সুইচ বন্ধ করে দিন।

সবচেয়ে বড় কথা একটি ভূমিকম্পের সময় যেটুকু সময় পাওয়া যায় সেসময় মাথা ঠান্ডা রাখা অসম্ভব হয়ে। কিন্তু আমাদের চেষ্টা করতে হবে।