



## भगदड़ में बचाव

आयोजन के सामान्य माहौल से वाकिफ़ रहें, क्योंकि घबराहट वाली स्थितियों का अक्सर पहले से अंदाज़ा लगाया जा सकता है।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)



/upsdma1



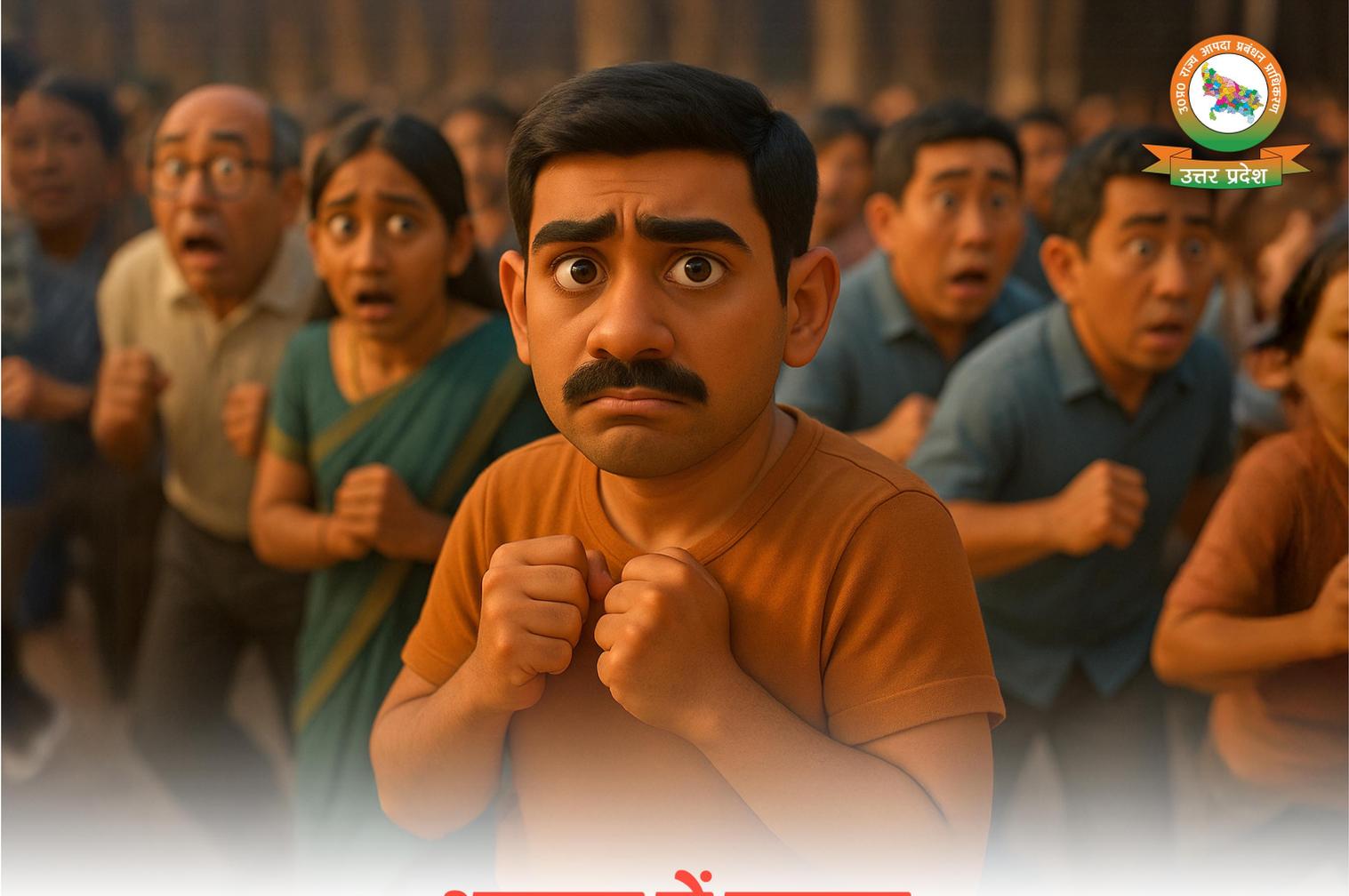
/UP\_SDMA



/upsdma



@upsdma



## भगदड़ में बचाव

अपने हाथों को अपनी छाती के पास ऊपर रखें, एक बॉक्सर की तरह, इससे आपको मूवमेंट मिलता है और आपकी छाती सुरक्षित रहती है।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)





## भगदड़ में बचाव

खतरे के समय, कुछ सेकंड भी बहुत बड़ा फर्क ला सकता है, जिससे आपको निकासी के रास्ते का पता लगाने का मौका मिल सकता है।  
“हमेशा निकासी के रास्ते के करीब रहें।”

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)



/upsdma1



/UP\_SDMA



/upsdma



@upsdma



## भगदड़ में बचाव

अगर आप गिर जाते हैं, तो जल्दी से उठें।  
अगर चोट लगने की वजह से आप उठ नहीं पा रहे हैं, तो किसी से आपको ऊपर  
खींचने के लिए कहें।  
अगर आपके बच्चे साथ हैं, तो उन्हें ऊपर उठा लें।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)



/upsdma1



/UP\_SDMA



/upsdma



@upsdma



## भगदड़ में बचाव

अगर आप गिर जाते हैं और उठ नहीं पाते हैं, तो भीड़ की दिशा में रेंगते हुए आगे बढ़ें।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)

[/upsdma1](https://www.facebook.com/upsdma1)

[/UP\\_SDMA](https://twitter.com/UP_SDMA)

[/upsdma](https://www.instagram.com/upsdma)

[@upsdma](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## भगदड़ में बचाव

अपने सिर को अपनी बांहों से ढक लें और भ्रूण की स्थिति में सिकुड़ जाएं (पेट या पीठ के बल न लें, क्योंकि इससे आपके फेफड़े / छाती पर अधिक दबाव पड़ सकता है)

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)





## भगदड़ में बचाव

अगर आप खुद को चलती हुई भीड़ के बीच पाते हैं, तो दबाव का विरोध न करें, खड़े न रहें या बैठें नहीं, क्योंकि आप आसानी से कुचले जा सकते हैं।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)

[/upsdma1](https://www.facebook.com/upsdma1)

[/UP\\_SDMA](https://twitter.com/UP_SDMA)

[/upsdma](https://www.instagram.com/upsdma)

[@upsdma](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## भगदड़ में बचाव

अगर आप भीड़ में हैं, तो सबसे पहली और सबसे ज़रूरी बात यह है कि आप अपने आस-पास की जगह से वाकिफ हों और मन ही मन दूसरे रास्तों को ध्यान में रखें। आप कहीं भी हों, यह सुनिश्चित करें कि आपको हमेशा पता हो कि बाहर कैसे निकलना है।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)



/upsdma1



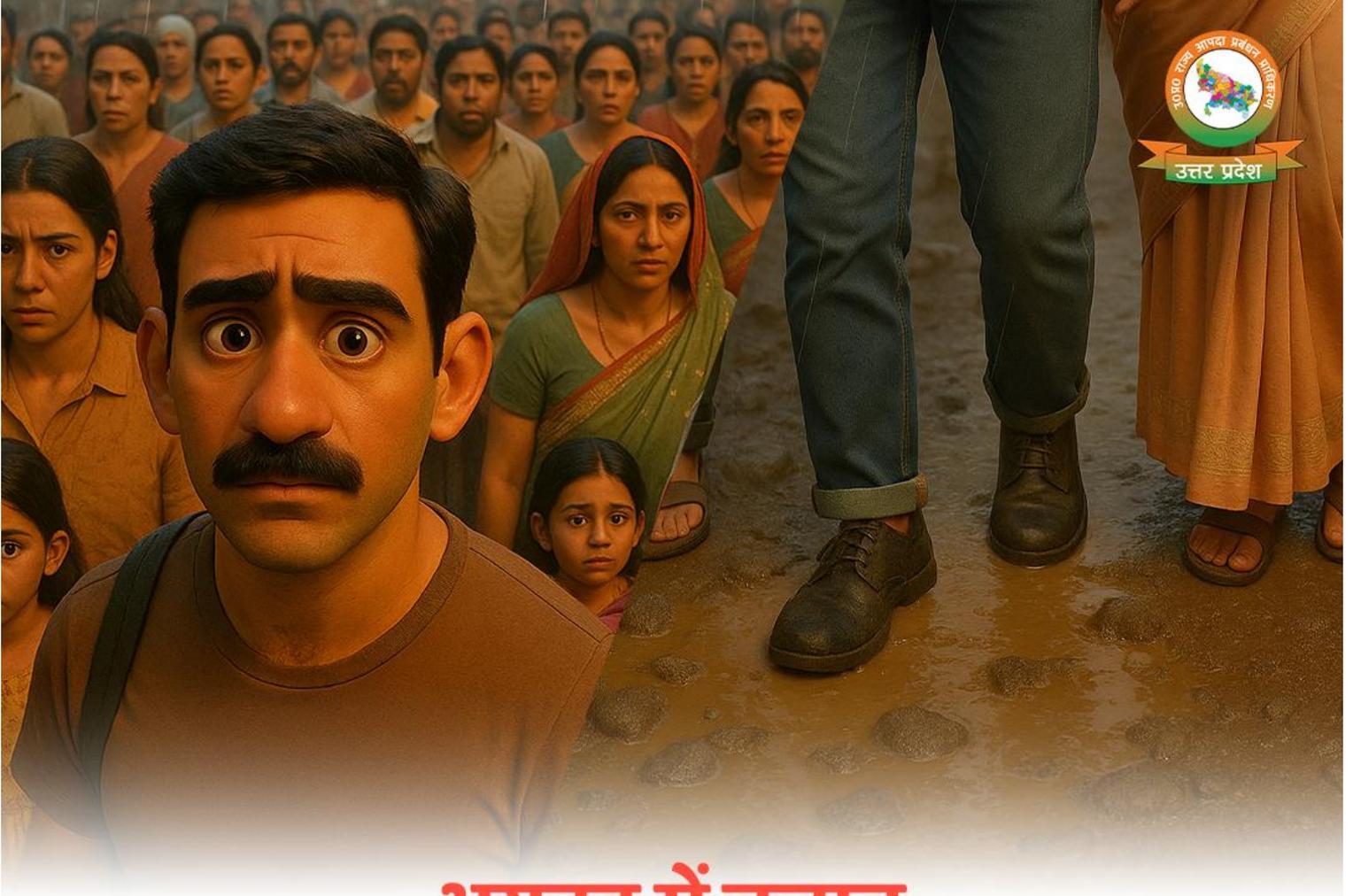
/UP\_SDMA



/upsdma



@upsdma



## भगदड़ में बचाव

आप जिस ज़मीन पर खड़े हैं, उसके बारे में सतर्क रहें। चलती भीड़ में गीली/फिसलन भरी या असमतल ज़मीन खतरनाक हो सकती है, जिससे आप गिर सकते हैं।

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)





साथी  
हाथ बढ़ाना

## भगदड़ में बचाव

सबके अपने-अपने हैं, हम सबके; सब अपने हैं  
“एक-दूसरे के प्रति संवेदनशील रहें और अपनापन बनाए रखें।”

[www.upsdma.up.nic.in](http://www.upsdma.up.nic.in)

[/upsdma1](https://www.facebook.com/upsdma1)

[/UP\\_SDMA](https://twitter.com/UP_SDMA)

[/upsdma](https://www.instagram.com/upsdma)

[@upsdma](https://www.youtube.com/channel/UC...)