

# MENGURANGI RISIKO GEMPA BUMI

## Di Dalam Ruangan

- Matikan listrik dan gas apabila dalam keadaan menyala;
- Segera berlindung di bawah meja dan lindungi kepala dengan tangan;
- Apabila tidak ada meja, merunduklah di tengah ruangan untuk menghindari jatuhnya benda;
- Berpeganganlah di dalam ruangan hingga gempa berhenti;
- **Jangan menggunakan lift;**
- Keluar ruangan ketika getaran berakhir dengan berhati-hati.



## Di Gunung/Pantai

- Hati-hati terhadap kemungkinan longsor di pegunungan atau tsunami di pesisir pantai;
- Segeralah mengungsi ke tempat yang aman setelah gempa berhenti.



## Di Luar Ruangan

- Berhenti bergerak dan duduk berlindung hingga gempa berhenti;
- Hindari tiang listrik, papan reklame, atau benda-benda lain yang mungkin tumbang. Jauhi pula dinding luar bangunan yang rentan roboh;
- **Jangan berlari-lari ketika gempa.**



## Yang Harus Dilakukan Setelah Gempa Bumi

- Ketika gempa berhenti, pastikan keadaan aman sebelum keluar dari bangunan;
- Waspada terhadap gempa susulan yang mungkin terjadi;
- Perhatikan kondisi reruntuhan di sekitar anda. Berikan pertolongan apabila terlihat ada orang yang terjebak dalam reruntuhan. **Utamakan keselamatan Anda sebelum menolong orang lain;**
- Waspada terhadap kebocoran gas atau percikan api yang mungkin bisa menyebabkan bencana lanjutan kebakaran;
- Apabila akan kembali ke rumah, perhatikan dengan sungguh-sungguh kerusakan bangunan rumah akibat gempa, juga kerusakan aliran listrik, pipa air dan gas. Lakukan perbaikan dan renovasi setelah keadaan benar-benar aman;
- Terus ikuti perkembangan informasi mengenai keadaan paska gempa bumi dari media dan petugas di sekitar anda.

Sumber: BPBD Kab. Kulon Progo

## Di Dalam Kendaraan

- Pinggirkan dan hentikan kendaraan;
- Apabila kendaraan berada dilokasi aman : tunggu di dalam kendaraan hingga gempa berhenti;
- Kembali berkendara dengan waspada, hindari jembatan, jalanan yang retak, dan wilayah landai rawan longsor yang mungkin rusak karena gempa.



## Terjebak Dalam Reruntuhan

- Jangan menyalakan korek untuk menghindari kemungkinan kebocoran gas;
- Jangan bergerak gegabah dan jangan menendang debu
- Tutup mulut dengan pakaian atau tangan. **Hindari menghirup debu;**
- Gunakan peluit atau ketuk-ketuk reruntuhan untuk membuat sinyal kepada petugas dan sukarelawan;
- Teriakan merupakan pilihan terakhir untuk menghindari hirupan debu.

