

MENGHADAPI GEMPA BUMI

Apa itu gempa bumi ???

- Permukaan bumi tempat kita tinggal tidak selalu diam, bergerak selalu. Pergerakan ini menimbulkan energi pada kulit (permukaan bumi). Energi yang dilepaskan dapat mengakibatkan getaran yang dapat mengguncang permukaan bumi. Peristiwa inilah yang disebut gempa bumi

Apa yang terjadi saat gempa

- **Pada diri kita:** kita mungkin akan sulit berdiri, jatuh, badan bergoyang-goyang, sulit berjalan atau hanya bisa merangkak.
- **Pada benda di dalam rumah:** lampu dan lemari atau benda lain yang tergantung di dinding akan bergerak-gerak bahkan mungkin ada yang jatuh ke lantai, air dalam wadah beriak (berguncang).
- **Pada rumah dan bangunan:** sebagian rumah/ gedung/ sekolah/ bangunan lain mungkin rusak, ada pula yang rubuh semua.
- **Pada fasilitas umum:** jalan, jembatan, rel kereta api mungkin akan rusak atau

terbelah, tiang-tiang listrik mungkin akan runtuh.

Bagaimana saat terjadi gempa ???

Jika berada di dalam rumah/ bangunan:

- **Jangan panik** dan berusaha tenang.
- Bagi anak-anak, **ikuti perintah** anggota keluarga yang sudah dewasa.
- **Cari tempat aman** dari runtuhnya bangunan atau kaca atau benda lain.
- **Jauhi rak-rak dan jendela kaca** atau benda perabotan yang besar.
- **Berlindunglah di bawah meja.** Jika tidak ada meja lindungilah kepala dan badan dengan bantal atau benda lain
- **Matikan kompor dan rangkaian listrik** terlebih dahulu
- Bila tidak mungkin di dalam rumah **segeralah keluar dengan tenang** dan tidak panik. Bila mungkin **tunggu** di dalam **sampai guncangan mereda** setelah itu baru keluar rumah.
- Jika sedang sendirian di rumah **pergilah ke tempat yang telah**

Yayasan Pulih

Jl. Teluk Peleng no. 63 A Komp. AL Rawa
Bambu Pasar Minggu, Jakarta
Telp. 021 788 42580. Fax. 021 782 3021.
counseling@pulih.or.id

ditentukan keluarga untuk keadaan darurat

- Setelah gempa reda **pakailah alas kaki** untuk melindungi kaki dari kaca-kaca yang pecah akibat getaran gempa

Jika berada di dalam bangunan/tempat umum:

- **Jangan panik dan tetapkan tenang.** Jangan berebutan menuju pintu keluar karena dapat membahayakan diri.
- **Jauhi rak-rak dan jendela kaca** atau benda perabotan yang besar.
- **Berlindunglah di bawah meja.** Jika tidak ada meja lindungilah kepala dan badan dengan bantal atau benda lain.
- Jika berada di tempat umum **ikuti petunjuk evakuasi** yang ada atau **petugas** yang ada.
- **Carilah tangga biasa dan pintu keluar.** Hindari menggunakan lift atau eskalator (tangga berjalan).
- **Carilah tempat terbuka yang aman** dan lindungi dirimu

Jika berada di luar bangunan atau area terbuka

- **Cari tempat yang paling aman** dari reruntuhan akibat guncangan.
- **Jauhi bangunan, dinding bangunan, dinding kaca/jendela, tiang listrik atau papan reklame.**
- **Lindungi kepala** dengan tas sekolah atau apapun yang dapat melindungi kepala.
- **Hindari apabila terjadi rekahan tanah** (tanah yang terbelah).
- Apabila anda sedang mengendarai mobil **segera keluar dan menjauh dari mobil.**
- **Jika anda berada di daerah pegunungan hindari daerah** yang mungkin terjadi **longsor.**
- **Jika sedang dalam perjalanan** pergi atau pulang ke satu tempat/ rumah, **tunggu hingga guncangan mereda.** Lanjutkan ke tempat yang terdekat dengan anda.

Apa yang bisa dilakukan setelah gempa reda???

Setelah gempa reda yang bisa dilakukan:

- **Keluar** bangunan dengan **tenang dan tertib**
- Jangan menggunakan tangga berjalan atau lift, **gunakan tangga biasa.**
- **Periksa bila ada yang terluka,** bila memungkinkan lakukan P3K. **Telepon atau minta pertolongan** apabila terjadi luka parah pada anda atau sekitar anda
- **Periksa segala hal yang dapat membahayakan** (matikan listrik, tidak menyalakan api dll). Periksa apabila terjadi kebakaran, kebocoran gas atau arus pendek listrik.
- **Jangan masuk ke dalam bangunan yang sudah retak** akibat gempa
- **Perhatikan informasi mengenai gempa** dari berbagai media (apabila terjadi gempa susulan)