

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮ



ਅਗਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
EarthquakeCountry.org/sevensteps 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

1 ਕਦਮ 1: ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ **ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।**



2 ਕਦਮ 2: ਆਪਣੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ, **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।**



3 ਕਦਮ 3: ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ **ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ।**



4 ਕਦਮ 4: ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।



ਜਿਊਂਦੇ ਰਹੋ

5 ਕਦਮ 5: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)।



6 ਕਦਮ 6: ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕੇ **ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।**



ਬਹਾਲੀ ਕਰੋ

7 ਕਦਮ 7: ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਕੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ **ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।**

