ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ "ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ!" ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ। Iਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ:

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ **ਝੁਕ ਜਾਓ।**। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤਕ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ **ਢੱਕੋ**

- ਜੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਡੇਸਕ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਆਸਪਾਸ ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਓ (ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ)।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਰਹੋ; ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾ ਲਵੋ।

ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਕ **ਰੁਕੇ ਰਹੋ**।

- ਪਨਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ: ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਨਾਹ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਦੀ-ਢੁੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣ-ਢੁੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਰੋਲਟਰ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ **ਲੌਕ ਕਰੋ** (ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਓ)।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ **ਢੱਕੋ**।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ **ਫੜੋ**।

EarthquakeCountry.org/accessibility 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

EarthquakeCountry.org/step5 'ਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਵਜਾਤ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

Earthquake Country Alliance   Cal OES Governor's Office of Emergency Services   FEMA   nehrp

© 2021 Earthquake Country Alliance

ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਝਟਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਡ ਕੇ ਵੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ **EarthquakeCountry.org/step1**ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ, ਝਟਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਝਟਕੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ "ਰੈਬਿਟਸ ਇਨ ਦਿ ਹੋਲ" ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸਦੇ ਕਈ ਸੰਸਕਰਣ ਔਨਲਾਈਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਅਕਸਰ: ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਾਂ ਖਰਗੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹਿੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਸਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘੁਰਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਲਈ, ਬਾਲਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਭੂਚਾਲ: ਰੈਬਿਟਸ ਇਨ ਦਿ ਹੋਲ!" ਅਤੇ "ਬਨੀਜ਼" ਨੂੰ ਡੈਸਕਾਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਣੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ)।

ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਿਆਂ ਦੇ ਰੁਕਣ ਤਕ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੱਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਭੂਚਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਭੱਜਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ 'ਤੇ ਪੈਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣੀ ਪਈ।

ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਝਟਕੇ ਰੁਕਣ ਦੇ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਦਰਾਰਾਂ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਧੂੰਆਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਵਾਧੂ ਖ਼ਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦਾ ਮਲਬਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ। ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਿਕਾਸੀ ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਮੁੱਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਖਦੇ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਖ਼ਰਾਬ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਮੈਮੋਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਹਿੱਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀ Great ShakeOut Earthquake Drill (**ShakeOut.org**) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ!

© 2021 Earthquake Country Alliance