ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ShakeOut™

ਸੰਘੀ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰਬੰਧਨ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਗੀਆਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ:

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਝਟਕਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭੂਚਾਲ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ!

ਤੁਸੀ ਜਿੱਥੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕ ਜਾਓ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਥੱਲਹੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋ ਬਚਾਉਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਲਹੇ ਝੁਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਂਗ ਕੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

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

ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਕ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਥੱਲਹੇ ਹੀ ਕਿਉ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਵਹੀਲਚੇਅਰ (ਇੱਕ ਰੋਲੇਟਰ) ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ **ਲੌਕ ਕਰੋ** (ਜਾਂ ਬਰੇਕ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ) ਅਤੇ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ/ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ, ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ **ਢੱਕੋ** ਅਤੇ ਤਾਂ ਤੱਕ **ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਲਈ **EarthquakeCountry.org/accessibility** 'ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ MyShake ਐਪ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨਾਂ 'ਤੇ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਏ

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

© 2021 Earthquake Country Alliance

ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਲਟਕਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਲੰਮੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਟੇਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5-7 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਝਟਕੇ ਲਗਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ! (ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਜੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ: ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ।

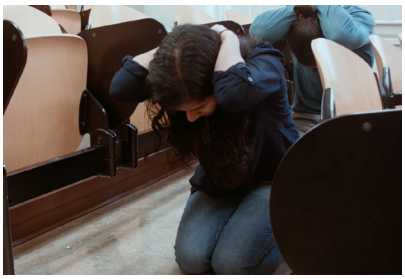
ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ: ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀ ਹੋ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਡਿੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ-ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵਾਲੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਲਿਫ਼ਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਪਿਰ੍ਂਕਲਰ ਸਿਸਟਮ ਚਲਣਾ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰ੍ਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੇਡਿਅਮ ਜਾਂ ਥਿਏਟਰ ਵਿੱਚ: ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਝੁਕ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾ ਝੁਕੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ (ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ) ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰ੍ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਾਰਟ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੈਕਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਲਟੀ-ਸ਼ੈਲਫ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫ 'ਤੇ ਬੈ ਜਾਣਾ।



ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ: ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ; ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ, ਸਾਈਨਾਂ, ਇਮਾਰਤਾਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਫੇਰ ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਟੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ!

ਬਹੁਤੇਰੇ ਲੋਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ" ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਅਸੀ ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜੇ: ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰ੍ਦਾਨ ਨਹੀ ਕਰਦੇ; ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਢਹਿਣ ਦੇ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ।

© 2021 Earthquake Country Alliance

ਡਰ੍ਾਈਵਿੰਗ: ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਗੱਡੀ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਬਰ੍ੇਕ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਓਵਰਪਾਸ, ਪੁੱਲ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਸਾਈਨਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਗੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਝਟਕੇ ਲਗਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਮਲਬੇ, ਫਟੀ ਹੋਈ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਕਾਰ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੱਕ ਗਡਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰ੍ਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨਹ੍ਾਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਨਾ ਦੇਣ।

ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ: ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਆਪਣੀ ਸੈਟਿੰਗ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਝਟਕੇ ਲਗਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੰਨੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਚਲੇ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਨਾਮੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਟਰ੍ੈਫਿਕ, ਮਲਬੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ।

ਇੱਕ ਡੈਮ ਜਾਂ ਭੰਡਾਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਪਾਣੀ ਭੰਡਾਰਨ ਸਹੂਲਤ): ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਆਪਣੀ ਸੈਟਿੰਗ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭੰਡਾਰਣ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਅਸਫਲਤਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਹੋਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡੈਮ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੜ੍-ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਿਕਾਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

EarthquakeCountry.org/step5 (ਵਾਧੂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ)

EarthquakeCountry.org/accessibility (ਭੂਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ShakeOut.org (ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਚਾਲ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ!)

YouTube.com/greatshakeout (*ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀਡਿਓ ਸੀਰਿਜ਼* ਪਲੇਲਿਸਟ ਲਈ ਵੇਖੋ)

© 2021 Earthquake Country Alliance