ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ShakeOut (ਸ਼ੇਕਆਉਟ)

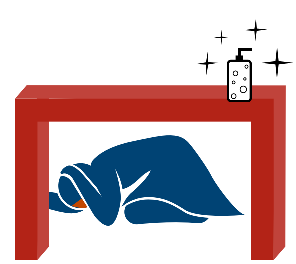
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ShakeOut ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਪਿੱਛਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੀ ਆਪਦਾ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਦ ੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ? ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ "ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ" ਕੀਤਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਵ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟਸ ਹੋਏ ਹਨ? ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ShakeOut ਦੇ ਆਯੋਜਕ ਤੁਹਾਡੇ (ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੀ ਦੇ, ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ) ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ

- **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ (ਡ੍ਰਿਲ) ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?** ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਰਿਮੋਟ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ? **ShakeOut.org/COVID19.** 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿਲ ਲੀਡਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਆਪ ਚੁਣੋ** (ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ShakeOut ਦਿਵਸ (ਇਸ ਸਾਲ 10/21) ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ** ਅਤੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਅਗਲੇ **ਵੱਡੇ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ, ਸੰਪਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: **bit.ly/7stepsECA.**
- ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, **ShakeOut.org/COVID19.** ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ **ਆਸ-ਪਾਸ ਦੂਜੇ** ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ, ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ, ਸੁਨਾਮੀ, ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣਾ ਅਤੇ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਫਟਣਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ 21 ਅਕਤੂਬਰ ShakeOut.org

ShakeOut.org/COVID19



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

© 2021 Earthquake Country Alliance