ਦੀ ਗ੍ਰੇਟ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸ਼ੇਕਆਉਟ

#ShakeOut ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ!

ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਡ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਬਹੁਤੇਰੇ ਲੋਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੀਰਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਹਰ ਕੋਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਸਾਮੂਦਾਇਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੋਂ ਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡਿਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਜਰੀਏ ਵੀ ਇੱਕ ਆਭਾਸੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!
ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ
ShakeOut.org

ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ **ShakeOut.org/dropcoverholdon**. ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਗਿਣੇ ਜਾਣ ਲਈ - ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, **ShakeOut.org** ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ!
- ਸੈਕਟਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼, ਵਗੈਰਾ ਲਈ **ShakeOut.org/howtoparticipate** 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਦੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭੂਚਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

- ਅਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭੂਚਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੈਲਫ਼ਾ ਤੋਂ ਉਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਗਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਭੂਚਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ MyShake ਐਪ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **earthquake.ca.gov** ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
- ੂਚਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **EarthquakeCountry.org** ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:

- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪੜੋਸੀਆਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ।
- ਪੋਸਟਰ, ਫਲਾਇਰ, ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ **ShakeOut.org/resources** 'ਤੇ ਜਾਓ।
- #ShakeOut ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ

ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਾੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

EarthquakeCountry.org/step5

© 2021 Earthquake Country Alliance