

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੱਥ



ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

1 ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ
1989 ਲੋਮਾ ਪਿਟਾ ਅਤੇ 1994 ਨੌਰਥਰਿਜ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ **ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡਦੀਆਂ ਹਨ।



2 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ **ਸਿਰਫ 40%** ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ।



3 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ 2 ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।



4 ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ
3 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 1 ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਭੂਚਾਲ ਦਾ ਬੀਮਾ ਹੈ।

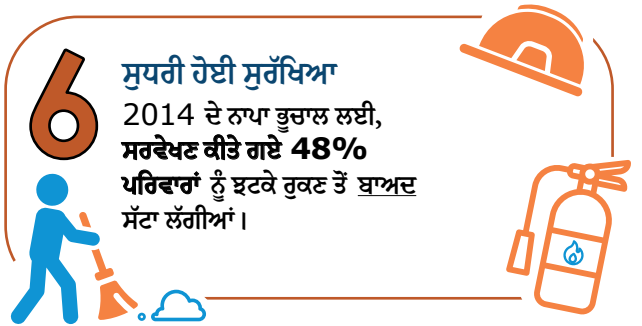


ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੋ

5 ਝੁਕ ਜਾਓ/ਲੌਕ ਕਰੋ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ!
1994 ਦੇ ਨੌਰਥਰਿਜ ਭੂਚਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ **55%** ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਹਿੱਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੱਗੀਆਂ।



6 ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
2014 ਦੇ ਨਾਪਾ ਭੂਚਾਲ ਲਈ, **ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ 48%** ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ।



ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

7 ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰੋ
2014 ਦੇ ਨਾਪਾ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਏ ਗਏ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।



EarthquakeCountry.org/sevensteps

