

# ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮ



ਅਗਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।  
[EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://EarthquakeCountry.org/sevensteps) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

**1 ਕਦਮ 1:** ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।



**2 ਕਦਮ 2:** ਆਪਣੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



**3 ਕਦਮ 3:** ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ।



**4 ਕਦਮ 4:** ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।



## ਜਿਓਦੇ ਰਹੋ

**5 ਕਦਮ 5:** ਝੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)।



**6 ਕਦਮ 6:** ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।



## ਬਹਾਲੀ ਕਰੋ

**7 ਕਦਮ 7:** ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਕੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

