



ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ

EarthquakeCountry.org



ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।
ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੇਮਿਆਂ ਲਈ EarthquakeCountry.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

1 ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ।

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਚੁੱਕੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿੱਲੇ - ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ; ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ:

- ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਵਸਤੂਆਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਘੱਟ ਲਾਗਤ (ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ):

- ਉੱਚੇ-ਭਾਰੀ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ 'ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। (\$12-\$19)
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ, ਟੀਵੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। (\$7-\$15)
- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੁੱਕਾਂ 'ਤੇ ਲਟਕਾਓ। (\$1-\$2)
- ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਦੋ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦੇ ਸਟੈਂਡਾਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। (\$20-\$50)
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵੈਕਸ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਪੁਟੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। (ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ \$5- \$10)
- ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲੈਚ ਲਗਾਓ। (\$1-\$8)

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 1 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋਗੇ (ਬੰਨ੍ਹੋਗੇ), ਅਤੇ ਕਦੋਂ?

ਆਈਟਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ:

ਕਦੋਂ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਰਿਦੇਸ਼:
EarthquakeCountry.org/step1



2

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ,

ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਭੂਚਾਲ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਕਦਮ 5 ਵੇਖੋ)
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਫੱਸਟ ਏਡ ਜਾਂ CPR ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੱਸਟ ਏਡ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸੇਵਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗੈਸ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਮੁਦਰੀ-ਤੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ **TsunamiZone.org** 'ਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ:

- ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਵੇ।
- ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਅਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ (CERT) ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੈਕਸਟ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਫੋਨ ਐਪਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
 - ਯੂ.ਐੱਸ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਦੇ ਵਸਨੀਕ: MyShake ਵਰਗੀਆਂ ਭੂਚਾਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਐਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ NOAA ਵੈਚਰ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ:

EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 2 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:

ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ: _____

ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ:



3

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ।

ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ

ਸਹੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੁਣੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਗ (ਬਿਸਤਰੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ) ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਵਾਧੂ ਐਨਕਾਂ, ਯੂੜ ਦਾ ਮਾਸਕ, ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ, ਆਦਿ)।
- ਗੋ-ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਸਮਾਨ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ:

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ (ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।
- ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ, ਸੈਲ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਰੇਡੀਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ, ਕ੍ਰੇਓਨ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ।
- ਵਿੱਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ (ਪੜਾਅ 4) ਤੁਹਾਡੇ ਗੋ-ਬੈਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ (ਪੜਾਅ 2), ਛਪੇ ਹੋਏ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਡ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਕਦੀ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ (ਆਕਸੀਜਨ ਉਪਕਰਣ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਦਿ)।
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਪਲਾਈ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ (ਫੋਟੋ, ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਆਈਡੀ “ਚਿੱਪ” ਨੰਬਰ)।
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ, ਕੰਬਲ, ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ (ਜਾਂ ਠੰਡੇ) ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ।
- ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਫਸੇ ਹੋਏ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਭਾਂਡੇ, ਹੱਥੀਂ ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 3 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੀ ਰੱਖੋਗੇ?

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਗ: _____

ਗੋ-ਬੈਗ: _____

ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਨ: _____

ਵਾਧੂ ਸਪਲਾਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

EarthquakeCountry.org/step3



4

ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ

ਜੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੂਚਾਲ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ:

- ਬੀਮਾ ਕਲੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਗੋ-ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਕਦਮ 3)।
- ਪਛਾਣ, ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀਆਂ, ਵਿੱਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ:

- ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਲਡਿੰਗ ਕੋਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (StrengthenMyHouse.com 'ਤੇ ਜਾਓ)।
 - ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੇਸ ਦੇ ਕ੍ਰਿਪਲ ਕੰਧਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਸ ਅਤੇ ਬੋਲਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਨਰਮ ਪਹਿਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਰਾਜ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ) ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਸ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਚਿਣਾਈ ਦਾ ਕੰਮ (ਇੱਟ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਮੋਬਾਈਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ “ਭੂਚਾਲ-ਰੋਧਕ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਸਿਸਟਮ” ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਰਾਏਦਾਰ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਤਰੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਰੈਟਰੋਫਿਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕੀ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

EarthquakeCountry.org/step4

ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਭੂਚਾਲ ਬੀਮੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਾਲਿਸੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਾਮੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ FEMA ਹੜ੍ਹ ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 4 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ: _____

ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ: _____

ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: _____

5

ਬੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ (ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਕੰਬਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ **ਬੁਕ ਜਾਓ**। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਗ ਕੇ ਨੇੜੇਲੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ **ਢੱਕੋ**।

- ਜੇ ਕੋਈ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਆਸਪਾਸ ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਓ (ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ)।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਰਹੋ; ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਬੁਕਾ ਲਓ।

ਬਟਕੇ 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 ਤੋਂ ਹਿੱਲਦੀ-ਢੁੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣ-ਢੁੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।



ਲੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ!
ShakeOut.org

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਰੇਲੇਟਰ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ **ਲੌਕ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ **ਢੱਕੋ**।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ **ਫੜੋ**।

EarthquakeCountry.org/accessibility. 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣੋ:
EarthquakeCountry.org/step5

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 5 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ:

ਕਦੋਂ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ:

ਕਦੋਂ?

ਹੋਰ ਸਮੂਹ:

ਕਦੋਂ?



6

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ

ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਕਦੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਸੁਨਾਮੀ ਲਹਿਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। TsunamiZone.org 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- ਜੇ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ (ਕਦਮ 2)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਗੋ-ਬੈਗ ਲਵੋ (ਕਦਮ 3)।

ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫੱਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੱਸਟ-ਏਡ ਫੋਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ CPR ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜੋ ਝਟਕਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਕਦਮ 1)।
- ਸਿਰਫ ਛੋਟੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਲਈ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਗੈਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਲੀਕ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੈਸ ਲੀਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ।
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਚਿਸ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੱਸੋ।
- ਅਮਰੀਕਨ ਰੈਡ ਕ੍ਰਾਸ SafeAndWell.org ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ NOAA ਵੈਦਰ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਊਜ਼ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 6 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੋ?



ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:
EarthquakeCountry.org/step6

7

ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਕੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ

ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਘਟਕਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨ:

- ਗੈਸ ਲੀਕ, ਰਸਾਇਣ ਡੁਲੁਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਨੇੜਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੰਜ ਅਤੇ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਚਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਸ ਬੰਦ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਸ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨਟੈਕਟਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਗੋ-ਬੈਗ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ:
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ 7 ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

