

# ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ



## ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਿੱਲ-ਢੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

**ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਚਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।**

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਝੁਕ ਜਾਓ - ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਝਟਕਿਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪਵੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾ ਕੇ **ਕਵਰ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

- ਇੱਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਾਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੈਂਕਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੀ ਸੈਲਫਿੰਗ ਵਾਲੇ ਗਲਿਆਰੇ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਵੇਅਰਹਾਉਸ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ), ਹੇਠਲੀ ਸੈਲਫ 'ਤੇ ਕਵਰ ਲੈਣਾ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।



## ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ MyShake ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ, ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) 'ਤੇ ਜਾਓ।

