

ਪਰਮੁੱਖ ਭੂਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਚਾਣਗਤਾ ਸੁਝਾਅ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਡਿੱਗ ਰਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕ ਜਾਓ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡ ਰਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

- ਜੇ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜ਼ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਰੋਂਗ ਕੇ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਜੇ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੋਂਗ ਕੇ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਧ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਰਹੋ; ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾ ਲਵੋ



ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਕ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

- ਆਸਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ: ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ; ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ: ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।



ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੀਕਲਾਇਨਰ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਗਾਣੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੇਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ, ਬਿਸਤਰੇ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੀ ਸੇਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਵਹੀਲਚੇਅਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ **ਲਾਕ ਕਰੋ** (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)। ਜੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਜਾਓ। ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ/ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸਿਰਗਾਣੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਫਿਰ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।



EarthquakeCountry.org/step5 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਜੇ ਲੋਕ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦੇ ਹਨ

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਲੋਕ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਭੂਚਾਲ ਕਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਧੁਨੀ ਸੰਕੇਤ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ/ਸਮਝ ਸੰਬੰਧੀ/ਬੌਧਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ

- ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਬਣਾਓ – ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੱਟਾਂ। ਬੈਟਰੀਆਂ, ਰੇਸ਼ਨੀ, ਪਾਣੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਦੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਲੰਬਲ ਲਗਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਭਾਰੀ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਕਿ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ (PST) ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ! ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ (CERT) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਾਮੀ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੁਨਾਮੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਘਰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ PST ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ: EarthquakeCountry.org/accessibility