

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ: ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਰੱਕਸ਼ੀਟ



“ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਰੱਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ EarthquakeCountry.org/sevensteps 'ਤੇ ਜਾਓ।”

1 ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ | ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋਗੇ (ਬੰਨ੍ਹੋਗੇ), ਅਤੇ ਕਦੋਂ? ਆਈਟਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: ਕਦੋਂ?



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ | ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:



ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਨਾਮ: _____ ਫੋਨ: _____

ਮਲਿਣ ਦਾ ਸਥਾਨ: _____

ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ: _____

3 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਵਿਸਥਾ ਕਰੋ | ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੀ ਰੱਖੋਗੇ?



ਬਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਗ: _____

ਗੋ-ਬੈਗ: _____

ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਨ: _____

4 ਵੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ | ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?



ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਿਤ ਕਰੋ: _____

ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ: _____

ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ: _____



5 ਝੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ | ਤੁਸੀਂ ਕਸਿਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ?

ਘਰ ਵੱਚਿ ਲੋਕ:

ਕਦੇ?

ਘਰ ਵੱਚਿ ਲੋਕ:

ਕਦੇ?

ਹੋਰ ਸਮੂਹ:

ਕਦੇ?



6 ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ | ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੋ?



7 ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤਿ ਕਰੋ | ਆਪਣੀ ਰਕਿਵਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਵਾਧੂ ਨੋਟਸ
