

# कोविड-19 के दौरान ShakeOut (शेकआउट)



महामारी के दौरान, हम में से बहुत से लोगों ने घर पर अधिक समय बिताया और अपने जीवन में कई बदलाव किये हैं, जिसमें हम कहाँ काम करते हैं और स्कूल जाते हैं, और हम कहाँ अन्य लोगों के साथ समय बिताते हैं, शामिल हैं। जबकि आप ShakeOut की योजना बना रहे हैं, इन बातों पर विचार करें: पछिली बार आपने अपनी आपदा आपूर्तियों की जाँच कब की थी? क्या आपने नुकसान होने और चोट लगने से बचने के लिए "अपने स्थान को सुरक्षित" किया है? आपकी आपातकालीन योजनाओं और महत्वपूर्ण सम्पत्तियों में कौन से बदलाव या अपडेट्स किये जाने हैं? हमेशा की तरह, ShakeOut के आयोजक आपके (और सभी के, हर जगह से) सफलतापूर्वक हसिसा लेने में मदद करने के लिए मौजूद हैं।



## सोच-विचार

- आप अपना अभ्यास कैसे करेंगे? व्यक्तिगत रूप से, रिमोट या दोनों? [ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19) पर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग और ड्रिल लीडर प्रस्तुतियों का इस्तेमाल करने पर विचार करें।
- अपनी खुद की तारीख चुनें (या अलग-अलग तारीखों पर छोटे समूहों में अभ्यास करें)। अधिकांश अभी भी अंतर्राष्ट्रीय ShakeOut दिवस (इस वर्ष 10/21) पर भाग ले सकते हैं।
- शारीरिक दूरी और फेस मास्क के लिए स्थानीय स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशानिर्देशों का पालन करें।
- अगले बड़े भूकंप से पहले अपने परिवार, कार्यस्थल, संपत्ति और जीवन शैली की सुरक्षा के लिए भूकंप सुरक्षा के सात चरणों का पालन करें: [bit.ly/7stepsECA](https://bit.ly/7stepsECA).
- ShakeOut का ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से नेतृत्व और समर्थन करने के लिए टूल और युक्तियों के लिए, यहाँ जाएँ [ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19).
- अपने आस-पास के अन्य खतरों के लिए तैयार रहें, जैसे चरम मौसम, आग, बाढ़, सुनामी, भूस्खलन और ज्वालामुखी विस्फोट।

हमारे साथ जुड़ें

अक्टूबर 21  
[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)

Shake  
Out

[ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19)

