

ਦੀ ਗ੍ਰੇਟ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸ਼ੇਕਆਊਟ



#ShakeOut ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ!

ਝੁਕ ਜਾਓ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਡ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਬਹੁਤੇਰੇ ਲੋਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੇਕਆਊਟ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੀਰਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਹਰ ਕੋਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਸਾਮੂਹਿਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਜਰੀਏ ਵੀ ਇੱਕ ਆਭਾਸੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!
ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ
ShakeOut.org

ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ShakeOut.org/dropcoverholdon. ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਗਿਣੇ ਜਾਣ ਲਈ - ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ShakeOut.org ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ!
- ਸੈਕਟਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼, ਵਰਗੇ ਲਈ ShakeOut.org/howtoparticipate 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਦੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭੂਚਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

- ਅਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੈਲਫ਼ਾ ਤੋਂ ਉਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ MyShake ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ earthquake.ca.gov ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
- ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ EarthquakeCountry.org ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ੇਕਆਊਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:

- ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪੜ੍ਹੇਸੀਆਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ।
- ਪੋਸਟਰ, ਫਲਾਇਰ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ShakeOut.org/resources 'ਤੇ ਜਾਓ।
- #ShakeOut ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ



ਸੇਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਵਾੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



EarthquakeCountry.org/step5

