

#ShakeOut ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ!

ਬੁਕ 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, ਸਾਮੂਦਾਇਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਇੱਕ ਆਭਾਸੀ ਡ੍ਰਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://www.ShakeOut.org/dropcoverholdon). ਤੇ ਜਾਓ।

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!
ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ [ShakeOut.org](https://www.ShakeOut.org)

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਗਿਣੇ ਜਾਣ ਲਈ - ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੁਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, [ShakeOut.org](https://www.ShakeOut.org) ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ!
- ਸੈਕਟਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼, ਵਰਗੈਰਾ ਲਈ [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://www.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 ਚੌਂ ਬਾਹਰ ਗਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁਰਾ ਕਰੋ।
- ਚਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [EarthquakeCountry.org](https://www.EarthquakeCountry.org) ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ੇਕਆਊਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:

- ਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪੜ੍ਹੇਸੀਆਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ।
- ਪੋਸਟਰ, ਫਲਾਇਰ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ [ShakeOut.org/resources](https://www.ShakeOut.org/resources) ਤੇ ਜਾਓ।
- #ShakeOut ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ



ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਵਾੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.EarthquakeCountry.org/step5)