

New Zealand

Shake
Out™



ਸਾਡੀ ਕੌਮੀ ਭੂਚਾਲ ਡ੍ਰਿਲ ਤੇ ਸੁਨਾਮੀ ਵਾਕ

www.shakeout.govt.nz

New Zealand ShakeOut, ਸਾਡੀ ਕੌਮੀ ਭੂਚਾਲ ਡ੍ਰਿਲ ਤੇ ਸੁਨਾਮੀ ਵਾਕ 18 ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਭੂਚਾਲਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁਨਾਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਆਉਣਗੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

New Zealand ShakeOut 2018 ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ShakeOut - ਇਹ ਇੰਨਾ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ 1, 2, 3...

- 1 ਹੁਣੇ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ! - ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 2 ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸੋ (ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵਿੱਟਰ ਆਦਿ 'ਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ)।
- 3 ਅਕਤੂਬਰ 2018* 'ਚ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ 'ਡ੍ਰੌਪ, ਕਵਰ ਅਤੇ ਹੋਲਡ' (Drop, Cover and Hold) ਡ੍ਰਿਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਨਾਮੀ ਵਾਕ ਕਰੋ।*

ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.shakeout.govt.nz ਸਾਈਨ ਅੱਪ, ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਤੇ ਵਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

* ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਡ੍ਰਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਡ੍ਰਿਲ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਫਿਰ ਵੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਵੇਗੀ)



ਭੂਚਾਲ ਵੇਲੇ 'ਡ੍ਰੌਪ, ਕਵਰ ਤੇ ਹੋਲਡ' ਹੀ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਤੇ ਟਕਰਾਅ ਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਡਿਗਦੀਆਂ ਤੇ ਉੱਡਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਡ੍ਰੌਪ** ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਕਵਰ** ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ (ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਦੂਰ ਹੋਵੇ)। ਜੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ।
- **ਹੋਲਡ** ਆਪਣੇ ਆਸਰੇ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਲਵੋ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਧਰਤੀ ਹਿੱਲਣੋਂ ਹਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਝਟਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਸਰਾ ਖਿਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖਿਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰੌਪ ਹੋਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲਵੋ (ਆਪਣੇ ਪਹੀਏ ਲੌਕ ਕਰ ਦੇਵੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਢਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਕਿਸੇ ਪਿੱਲੇ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਝਟਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹਿੱਲਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਝਟਕੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਦ ਤੱਕ 'ਡ੍ਰੌਪ, ਕਵਰ ਤੇ ਹੋਲਡ' ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭੂਚਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਲੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ ਵੇਖੋ
- ਸਮੁੰਦਰ 'ਚੋਂ ਉੱਚੀ ਤੇ ਅਜੀਬ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੁਣਨ

ਤੁਰੰਤ ਲਾਗਲੀ ਉੱਚੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕੋ, ਚਲੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਤਾਂ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ 'ਤੇ ਚੱਲੋ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤ ਸੁਨਾਮੀ ਲਈ, ਜੇ ਮਿੰਟਾਂ 'ਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਦਰਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, **ਲੰਮਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ: ਤੁਰੰਤ ਰਵਾਨਗੀ ਪਾਓ।**