

# ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੋ



ਆਪਣੇ ਆਪ  
ਨੂੰ ਢੱਕੋ



ਫੜੋ



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.NZ)



# ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

# ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਫੜੋ

ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜਾਨ ਮਾਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੂਚਾਲ ਸਮੇਂ, ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਤੇ ਆ ਕੇ ਵੱਜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਇੰਝ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ (ਜਾਂ ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੀਰ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਹੇਠਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਕਦਮ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇ ਨੇੜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਸਰੇ (ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਫੜ ਕੇ ਰਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿਸਕਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਸਕਦੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੋਣੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਢਕ ਲਵੋ। ਬਾਹਰ ਨਾ ਭੱਜੋ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨੱਸਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਤੇ ਫੜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ 'ਸਿਵਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[Civildefence.govt.nz](http://Civildefence.govt.nz)

