ਭੂਚਾਲ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਭੂਚਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਭੂਚਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ **ਸੈਂਕੜੇ ਛੋਟੇ ਭੂਚਾਲ** ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਵੱਡੇ ਭੂਚਾਲ ਘੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ **ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ** ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੂਚਾਲ **ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਅਤੇ ਸੁਨਾਮੀ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਭੂਚਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭੂਚਾਲ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਹਿੱਲਣ ਜਾਂ ਕੰਬਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

ਭੂਚਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਭੂਚਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੇਜ਼ ਢਲਾਣਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਿੱਥੇ ਭੂਚਾਲ ਜ਼ਮੀਨ-ਖਿਸਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਕੰਬਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ:

ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭੂਚਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ**
- **ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ**
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ**
- **ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

getready.gov.au/punjabi

Australian Government
National Emergency Management Agency

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

- ਸ਼ੈਲਫ਼ਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਅੱਜ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਜੋ ਲੋਕ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸੰਭਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:**

ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਜੇਕਰ ਧਰਤੀ ਕੰਬਣ ਲੱਗੇ:

- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ **ਲੇਟ ਜਾਓ**।
- ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ **ਹੇਠਾਂ ਚਲੇ ਜਾਓ**।
- ਜਦ ਤੱਕ ਧਰਤੀ ਕੰਬਣੋ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ **ਫੜ੍ਹੀ ਰੱਖੋ**।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਸਦਾ **ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਗੱਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋਗੇ?

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ?

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਝਟਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਬੈਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਹੀ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ☐ **ਕੱਪੜੇ**
- ☐ **ਉੱਨੀ ਕੰਬਲ**
- ☐ **ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ**
- ☐ **ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ**
- ☐ **ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ**
- ☐ **ਪਾਣੀ** (ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਲੀਟਰ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)
- ☐ **ਭੋਜਨ** (ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ)
- ☐ **ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ**
- ☐ **ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਸੈੱਲ)**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ:

- ☐ **ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ**
- ☐ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼**
- ☐ **ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ**
- ☐ **ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ**
- ☐ **ਦਵਾਈਆਂ**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ।

getready.gov.au/punjabi

ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭੂਚਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ, ABC ਜਾਂ SBS ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS) ਲਈ **131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

000 EMERGENCY

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Australian Government
National Emergency Management Agency