

ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਲੈਣਾ

ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਨਾਹ)। ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਵੀ, ਰੇਡੀਓ, ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਜਨਤਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

- ਸਿਰਫ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਵਾਗਤ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਜਾਓ।

ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਲੈਣਾ

- ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜੰਦਰਾ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਬਾਹਰੋਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੱਖੇ, ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ

- ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਥਾਨ

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦੋ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਥਾਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹੱਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ।

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ontario.ca/BePrepared 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਂਸਪਲ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ, ਮੌਸਮ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- Canadian Red Cross
- Environment and Climate
- Change Canada
- Hydro One
- Insurance Bureau of Canada
- Public Safety Canada

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ

- ਨੌਟਵਰਕ 'ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ।
- ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮੋਬਾਈਲ ਗੋਮਾਂ, ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਬੈਟਰੀ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਚਮਕ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਫਾਰਵਰਡ ਕਰੋ।
- Alert Ready (ਅਲਰਟ ਰੈਡੀ) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। Alert Ready ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਐਲਟੀਈ-ਕਨੈਕਟਡ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ-ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਅਕ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ AlertReady.ca 'ਤੇ ਵੇਖੋ।



ontario.ca/BePrepared

ISBN: 978-1-4868-7104-9

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



Ontario 

ontario.ca/BePrepared

ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਪੈਕ ਜਾਂ ਸੂਟਕੇਸ। ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ

- ਬੈਕਪੈਕ/ਡੱਫਲ ਬੈਗ/ਛੋਟਾ ਸੂਟਕੇਸ (ਕਿੱਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ)
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਣਯੋਗ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ
- ਬੇਤਲ ਜਾਂ ਬੈਲੀਬੰਦ ਪਾਣੀ (4 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)
- ਦਵਾਈ(ਆਂ)
- ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ
- ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (ਪੀਪੀਈ)
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ ਅਤੇ ਪਾਵਰ ਬੈਂਕ
- ਛੋਟੇ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਦੀ
- ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਰਚ, ਹੈਂਡਲੈਂਪ ਜਾਂ ਗਲੋ ਸਟਿੱਕ
- ਰੇਡੀਓ (ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਵਾਲਾ)
- ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਫਰਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸ/ਲਾਈਟਰ
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ)
- ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਸੀਟੀ (ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ)
- ਜ਼ਿਪ-ਲੌਕ ਬੈਗ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ)
- ਕੂੜੇ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਕਟ ਟੇਪ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ontario.ca/BePrepared 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ OntarioSPCA.ca/EP 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਠਿਕਾਣੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰੱਖੋ।

ਖ਼ਤਰੇ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹੜ੍ਹ

- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਲੰਘੋ, ਨਾ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ, ਨਾ ਹੀ ਵਾਹਨ ਚਲਾਓ।
- ਤੇਜ਼ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਉੱਪਰਲੇ ਪੁਲਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਸਰਦੀ ਦਾ ਤੂਫਾਨ

- ਬੇਲੋੜੀ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਗਣ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਫਰੋਸਟਬਾਈਟ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਟਾਰਨੈਡੋ (ਵਾਵਰੋਲਾ)

- ਬੇਸਮੈਂਟ, ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਮਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਜ਼ਟ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੇਜ਼ ਹੇਠ ਲੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਪਨਾਹਗਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ।
- ਹਾਈਵੇਅ ਓਵਰਪਾਸ ਹੇਠਾਂ ਪਨਾਹ ਨਾ ਲਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਸੁਰੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਟੌਤੀ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਵੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਕੋਲੇ ਜਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਬਾਰਬੀਕਿਊ, ਕੈਂਪਿੰਗ ਹੀਟਰ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜਨਰੇਟਰ ਦੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਗਲੋ ਸਟਿੱਕ ਜਾਂ ਟਾਰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ 24-36 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

