

فاجعه راهنمای آماده



EN

انگلیسی

ALSO AVAILABLE IN:

Español

中文 Filipino

Tiếng Việt

한국어

Lus Hmoob



LISTOS CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org




GOVERNOR'S OFFICE OF
EMERGENCY
SERVICES:
CalOES.ca.gov



OFFICE OF THE
GOVERNOR OF "
CALIFORNIA:
Gov.ca.gov




د هر ناورين لپاره د خونديتوب پراوونه




1. خبرتياوي ترلاسه كړئ
خبرتياوي ترڅو پوه شئ چې
څه وكړي.




2. د خپلو خلكو د ساتنې لپاره
پلان جوړ كړئ.



3. د تگ كڅوره د هغه شيانو
سره بسته كړئ چې تاسو
بې لرئ



4. د استوگني بکس جوړ
كړئ كله چې تاسو نشئ
كولای پرېږدئ.



5. له ملگرو او گاونډيانو سره
چمتوالی كې مرسته وكړئ.

1. خبرتياوې ترلاسه کړئ ترڅو پوه شئ چې څه بايد وکړئ

د خپل هيواد خبرتياوې ترلاسه کولو لپاره لاسليک وکړئ CalAlerts.org ته لار شئ. کولی شئ تاسو د MyShake زلزلي خبرتيا پليکشن لپاره هم لاسليک کړئ.

د محلي بنارگوټي د خبرتيا سيستم دا دی:

د محلي خبرتيا سيستم

د خبرتيا نور سيستمونه

د خبرسرچينه ومومئ چې تاسو يې باور کولی شئ

کله چې يو ناوړين رامنځته شي، اړتيا لرئ تاسو پوه شئ چې څه پيښيري او د دې په اړه تازه معلومات ترلاسه کړئ چې تاسو بايد څه وکړئ او چيرته ځئ. د دې معلوماتو ترلاسه کولو لپاره ډيری لارې شتون لري.



تلفن همراه



تلفن لاین دار



۲۱۱ د ایل کنید



راديو



تلویزیون



راديو هم



شبکه های اجتماعی



سمارت فون



ایمیل

په ListosCalifornia.org کې د بېرني خبرتياوې لپاره خپل محلي راديو سټیشن ومومئ.

د راديو سټیشنونه چيرې چې زه ژوند کوم / کار کوم:

د بېرنيو سرچينو ويب پاڼې

Ready.gov

د هر ډول ناوړين لپاره د چمتو کولو سرچيني

ListosCalifornia.org

د چمتو کولو لپاره ډيری سرچيني ترلاسه کړئ.

211CA.org

د ایل کړئ 211 د ایستلو لارو، سرپناه لپاره.

CalOES.ca.gov

د ایالت لارښوونې، خبرتياوې او سرچيني.

Response.ca.gov

د ریښتیني وخت ځنګلي اور او سرپناه خبرونه.

د خپلو خلکو د ساتنې لپاره یو پلان جوړ کړئ: اړیکه ونیسئ او ساتنه وکړئ

2.



فکر وکړئ د هغه چا په اړه چې تاسو غواړئ د بیرني حالت پرمهال ورسره اړیکه ونیسئ. دا کیدای شي کورنۍ، ګاونډیان، ملګري یا پالونکي وي. د هغوی نومونه او د اړیکو معلومات ولیکئ. ستاسو په لیست کې د هر چا سره کاپي شریک کړئ.

همدارنګه یو کس د هغه سیمې څخه بهر غوره کړئ چېرې چې تاسو اوسیرئ چې ستاسو د سیمه ایز ناورین لخوا اغیزمن نشي. تاسو او ستاسو اړیکې ممکن د دې وړتیا ولری چې د هغه لرې خپلوان یا ملګري سره په خوندي توګه وګورئ، او شریک کړئ چېرې چې تاسو یاست.

بیرني اړیکې

د اړیکې نوم

کور تلفون

برېښنالیک

ګرځنده تلفون

کار/ښوونځي

پته

د اړیکې نوم

کور تلفون

برېښنالیک

ګرځنده تلفون

کار/ښوونځي

پته

د اړیکې نوم

کور تلفون

برېښنالیک

ګرځنده تلفون

کار/ښوونځي

پته

د ښار څخه بهر اړیکه

OUT OF TOWN CONTACT NAME

CELL PHONE

کور تلفون

کار/ښوونځي

پته

در صورتیکه تماس های تلفنی محلی در طول یک فاجعه امکان پذیر نیست، پیامک ارسال کنید.



2. د خپلو خلکو د ساتنې لپاره یو پلان جوړ کړئ: د ایستلو اقدام



که چیرې تاسو د ناورین له امله په کور، کار یا ښوونځي کې خوندي نه یاستی، نو تاسو اړتیا لرئ یو خوندي ځای ته لار شئ او د هغو خلکو سره لیدنه وکړئ چې تاسو ورته پام کوئ. د ناورین دمخه، د کاغذ نقشه چاپ کړئ یا ترلاسه کړئ. ځکه چې تاسو ممکن د ګرځنده تلیفون خدمت نلرئ، دا ممکن ګټور وي چې تاسو له کوم ځای څخه چې یاست خوندي کړئ.

تر ټولو خوندي لوري ته د تګ لپاره چمتو اوسئ، نږدې خوندي ځای ته، د لږو خبرداری سره.



1. د سیمه ایزو چارواکو لارښوونې تعقیب کړئ.

هغوی به د خبر سټیشنونو سره وروستي معلومات شریک کړي او ستاسو د خوندي ساتلو غوره لارې به پوه کړي. ممکن لارښوونې ستاسو د اور وژنې څانګې، شیرف یا د پولیسو څانګې، یا د ټاکل شوي چارواکو څخه راشي، لکه ښاروال یا څارونکي.

خبرونو ته غوږ ونیسئ او په CalAlerts.Org کې د محلي خبرتیاوو لپاره لاسلیک وکړئ.



2. د خپلې ټولې څخه د ګرځندې ایستلو مختلفې لارې زده کړئ.

په یوه ناورین کې، د خونديتوب لاره ممکن ستاسو معمول لاره نه وي. آفتونه ممکن سرکونه او د بس لارې وتړي چې معمولاً تاسو یې اخلئ. د بېرني حالت په جریان کې د تېښتې لپاره د نورو لارو سره آشنا شئ. دا سفرونه د هغو خلکو سره تمرین کړئ څوک چې تاسو سره ځي. پدې توګه، تاسو به پوه شئ چې څنګه په ریښتیني بېرني حالت کې یوځای پاتې شئ.

3. خپل خوندي ځای ته د تګ لپاره چمتو اوسئ.

خپل د تلو کڅوړه بسته کړئ. خپل د نښلولو او خوندي کولو پلان په ځای کې وساتئ او ستاسو د ځایي سرچینو لارښود بشپړ شوی. هغه خلکو ته ورشئ چې تاسو یې پام کوئ، او څوک چې ستاسو پاملرنه کوي. بریکه وکړئ چې آیا دا خوندي او ممکنه ده، د کورنۍ یا ملګرو کور ته ورسېږئ. که نه، عامه سړپناه ومومئ.

برای پیدا کردن یک پناه گاه عمومی، 211 را با تلفن خود شماره گیری کنید.

2-1-1 ✓

2.

د خپلو خلکو د ساتنې لپاره یو پلان جوړ کړئ: د سیمه ایزو ناورین سرچینو ډایرکتوری



ستاسو د اړیکې & ساتنې پلان د یوې برخې په توګه، تاسو باید د تلیفون مهم شمیرې او د سازمانونو ویب پاڼې هم ولیکئ چې کولی شي په بیړني حالت کې ستاسو سره مرسته وکړي.

په بیړني حالت کې ښې اړیکې

د اور وژنې څانګه/کال فایر

ویب سایټ

تیلیفون

شیرف/پولیس څانګه

ویب سایټ

تیلیفون

د عامه لیرد ایجنسی

ویب سایټ

تیلیفون

د بریښنا کمپنی

ویب سایټ

تیلیفون

د ګاز کمپنی

ویب سایټ

تیلیفون

د اویو کمپنی

ویب سایټ

تیلیفون

د ښارګوټی بیړنی ایجنسی

ویب سایټ

تیلیفون

سازمان حمایت

سازمان حمایت

تیلیفون

بریښنالیک

ویب سایټ

د ملاتړ سازمان

تیلیفون

ویب سایټ

د ملاتړ سازمان

تیلیفون

ویب سایټ

د خوندي وتلو لارو او سرپناه په اړه د معلوماتو لپاره 1-1-2 ډایل کړئ.



3. د هغه شيانو سره چې تاسو ورته اړتيا لرئ کڅوره بسته کړئ: مخکې بسته کړئ



ډیری ناوړینونه غیر متوقع دي او په چټکۍ سره پېښیږي. ممکن تاسو د پیروډلو لپاره وخت ونه لرئ، یا حتی د بسته بندي کولو لپاره. همدا اوس ستاسو د کورنۍ د هر غړي لپاره مهم توکي بسته کړئ، نو تاسو او ستاسو کورنۍ به هغه څه ولري چې تاسو یې وروسته اړتیا لرئ.

اوس بسته کولو لپاره

سندونه

د پیژندنې او بیمې کاپي

اعمال، سرلیکونه، او نور کاغذونه

ستاسو لپاره مهم دي.

د کورنۍ او څارویو عکسونه.



نغدي

کوچني بیلونه \$1 او \$5

په یو وخت کې لږ څه خوندي کړئ



نقشه

د کاغذ په نقشه کې ستاسو د ګاونډ

څخه بهر مختلف لارې په نښه

کړئ.



د درملو لیست

ټول نسخي لیست کړئ. نور اړین

طبي معلومات.



دا لارښود

ستاسو بشپړ شوی د نښلولو او خوندي کولو

لیست او د ځای سرچینو لارښود.

ستاسو بشپړ شوی د غصب او تګ لیست.



3. د هغه شيانو سره چې تاسو ورته اړتيا لرئ کڅوره بسته کړئ: ونيسئ او لار شئ



لکه څنگه چې تاسو پرېږدئ پیک کړئ



- ✓ بتوه يا پرس کيلي
- ✓ تليفون او چارجر
- ✓ دارو
- ✓ ماسک

د نيولو لپاره بڼه دی که چيری تاسو دمخه خپل ياست



- ✓ وړ وړ راډيو
- ✓ فلش رڼا
- ✓ لومړنۍ مرستې توکي
- ✓ پورټ ايبل کمپيوټر

دلته وليکئ چې نور څه بايد ستاسو په کورنۍ کې د هرچا لپاره راوړي. جامې؟
د غاښونو برش؟ د ماشومانو، لويانو، د طبي شرايطو يا معيوبيت لرونکي خلکو او څارويو اړتياوو په اړه فکر
وکړئ.



Blank lined area for writing notes.



4. پڙيڙدي: مهم توکي د پاتي بکس جوږ کړئ کله چې تاسو نشئ کولای



STAY BOX

په ځينو آفتونو کې، ممکن تاسو په کور کې پاتي شئ. تاسو ممکن د څښاک، غسل کولو يا تشناب فلش کولو لپاره اوبه ونه لرئ. تاسو ممکن بریښنا نلري چې خپل خواړه سره وساتئ، رڼا واچوئ يا خپل تليفون چارج کړئ. د استوگنې بکس کې توکي اضافه کړئ، د دې لپاره چې تاسو نشئ کولی کور پرېږدئ. لږترلږه د ۳ ورځو لپاره د اوبو يا بریښنا پرته چمتو کړئ. په يو وخت کې لږ څه سپما کړئ، تر هغه چې تاسو په خپل کور کې د هرچا لپاره کافي نه یاستی. کوم څاروی په یاد ولرئ. که چيرې تاسو دمخه د فلش لائټ يا پورټ اېبل راډيو لرئ، نو دا په آسانی موندلو کې وساتئ.

اوس بښته کولو لپاره



اوبه



د څښاک او مینځلو لپاره په هر شخص کې تر ۳ کیلن پورې خوندي کړئ.

خواړه



هغه خواړه پرېږدئ چې خراب نشي او پخلی ته اړتیا نلري. بڼه پوهیږئ تاسو چې تاسو او ستاسو کورنۍ څه خوښوي.

د کثافاتو کڅوړې



اضافي پلاستيکي کڅوړې، د اړیکو سره، د تشناب لپاره په لوبڼی کې د کارولو لپاره وساتئ.

4. د هغه وخت لپاره د استوګنې بکس جوړ کړئ کله چې تاسو نشئ کولای پریردئ: مهم توکي

هر هغه مهم توکي دلته وليکئ چې تاسو يې هره ورځ کاروئ چې ممکن پای ته ورسېږي که چېرې تاسو د ډيرو ورځو لپاره په کور کې بند پاتې ياست. په خپل استوګنځي بکس کې يو څه اضافي ځای په ځای کړئ ، په هغه صورت کې چې تاسو نشئ کولی پلورنځي ته ورشئ..



STAY BOX.



A large area with horizontal dashed lines for writing, intended for listing important items to be kept in a 'Stay Box'.



5. د ملگرو او ګاونډيانو سره مرسته وکړئ چې چمتو شي

فکر وکړئ د دې په اړه چې ممکن په صحنه کې لومړی څوک وي چې د ناورين پرمهال ستاسو په ګاونډ کې مرسته وکړي ځکه چې تاسو دې پوښتنو ته د خپلو ځوابونو په اړه فکر کوئ:

د ورځې په اوږدو کې ستاسو په کور کې څوک وي؟

ستاسو په ګاونډ کې په کور کې څوک شته چې دورځې په اوږدو کې ستاسو سره د مرستې لپاره شتون لري؟

د شپې په اړه څه شې دي؟ مور يوه اونۍ لرو؟

ستاسو په ګاونډ کې څوک شايد مرستې ته اړتيا ولري؟

د دې شيانو په اړه فکر کول به تاسو سره د خپلو ګاونډيانو سره د خبرو اترو چمتو کولو او پيل کولو کې مرسته وکړي.



دا ورته پوښتنې له خپلو ګاونډيانو سره وغږيږئ، له هغوی سره د دې په اړه خبرې وکړئ چې هغوی کومې مرستې ته اړتيا لري، او د مرستې لپاره چمتو اوسئ چېرې چې تاسو کولی شئ.



قدم په قدم د خونديتوب جنتری



تاسو اړتیا نلری دا جنتری په سمه توګه تعقیب کړی. یوازې هره اونۍ یو څو پړاونه واخلی، په خپل سرعت کې. تاسو به د ذهني سکون څخه خوند واخلی پدې پوه شئ چې تاسو چمتو یاست که چیرې ناوړین پېښ شي.



اونۍ 1

ستاسو په کورنۍ کې د هر فرد لپاره د تګ کڅوړه بڼه کړی.

په CalAlerts.org کې د محلي بیړنیو خبرتیاو لپاره لاسلیک وکړی.



اونۍ 2

د کورنۍ، ګاونډیو، پاملرنې کونکو لپاره خپل د نښلولو او ساتنې پلان جوړ کړی.

ستاسو په لیست کې د خلکو سره د خپلو پلانونو په اړه خبرې وکړی.



اونۍ 3

د وتلو مختلفې لارې زده کړی او په نقشه کې یې په نښه کړی.

خپل د ویستلو عمل پلان تمرین کړی.



اونۍ 4

په کور کې د خوندي او آرامۍ لپاره د استوګنې بکس بڼه کول پیل کړی.

په یو وخت کې لږ څه وکړی، تر هغه چې تاسو چمتو یاستی.





شناسه حمل: ممکن است فامیل ها هنگام وقوع فاجعه از هم جدا باشند. مردم و گربه های از هم جدا میشوند.



هر څوک چې تاسو یې پاملرنه کوي باید پیژندنه ولري.



د ماشومانو د بسوونځي په کڅوړو کې لیکل شوي پیژندنه واچوي.

د طبي خبرتيا تگ يا بریسلایت ته پام وکړئ.



د څارويو تازه ټاگونه او مایکروچپس تر لاسه کړئ.

د کورنيو او څارويو عکسونه کولی شي تاسو سره بیا یوځای کیدو کې مرسته وکړي.



د ملاتړ شبکه جوړه کړئ: د بیړني حالت په صورت کې د بیک اپ پلان ولری. فکر وکړئ چې تاسو په چا تکیه کولای شئ.



د ناورين پالنونو په اړه د پاملرنې کونکو سره بحث وکړئ.



له بسوونځيو څخه د هغو پلانونو په اړه پوښتنه وکړئ

چې مور او پلار او ماشومان بیا یوځای کوي.



مخکې له مخکې د ماهرو مرستندویانو لپاره پلان جوړ کړئ

د خپلو څارويو د ژغورلو لپاره د باور وړ ملګرو سره کلیدونه شریک کړئ.



د هر څه لپاره بنسټيز لارښوونې



اضافي دواکانې او د برېښنا رسول ولړۍ: ډيری خلک د درملو پرته درې ورځې نشي تللی. ځينې د برېښنا تجهیزاتو او وسایلو ته برېښنا ته اړتیا لري.



کله چې تاسو کور پرېږدئ، اضافي درمل واخلي.



د ډاکټرانو او نسخو عکس (یا کپي) لېست.



له درملتون څخه وغواړئ چې په 28 ورځو کې د 30 ورځو نسخه نوي کړي.



ستاسو د گوېېگ کې اضافي خوراگونه خوندي کړئ.



پلان جوړ کړئ چې درمل سره وساتئ او تجهیزات / وسایل چارج کړئ.



کاهش استرس: با پلان ریزی از قبل استرس جسمی و روحی را کاهش دهید.



د خانگرو اړتیاو لپاره د سرپناه موندلو لپاره ۲۱۱ ډایل کړئ.



د ویستلو مخکې تجهیزات لیبل کړئ.



د برېښنا بندیدو په اړه ستاسو د برېښنا کمپنۍ څخه خبرتیاو لپاره لاسلیک وکړئ.



د خانگرو طبي او مخابراتو تجهیزات بسته کړئ.



د الزامېر یا رواني ناروغۍ سره د هوساینې لپاره پلان جوړ کړئ.





د هر چا لپاره آفتونه ننگوني دي. زمونږ هر يو د ناورين لپاره چمتو كولو كي مختلف اړتياوي لري. تاسو، يا هغه څوك چې تاسو يې پام كوي، كولي شي د مخكې پلان كولو څخه گټه پورته كړي. اوس د هغو لارو په اړه فكر وكړئ چې تجربه د ټولو لپاره خوندي او راحت كړي.

چمتو اوسئ

اميندواره ميرمنې

د خپل ډاكټر څخه پوښتنه وكړئ چې څنگه د ناورين په وخت كې پاملرنه ترلاسه كړئ يا تحويل كړئ.

د خرابې هوا، زهرجن اوبو او غير خوندي خواړو څخه د مخنيوي لپاره مخكې پلان وكړئ.

په پناه ځاي كې كاركونكوته وو اياست چې تاسو اميندواره ياستي.



د ماشومانو مور او پلار

كه چيري تاسو فورمول كاروي، ډيري پاكي اوبه پرېږدئ.

د ماشوم سره د ليري تگ لپاره د بدن سلينگ ترلاسه كړئ يا جور كړئ.

د خپل ماشوم د ساتونكي د خونديتوب پلان پوهيږئ.



النه كوونكي

د خپل پاملرنې ترلاسه كوونكي سره يو ييزي پلان جور كړئ.

د خپل خان څخه بهر د ملاتړ شبكه جوړه كړئ.

ستاسو د پاملرنې ترلاسه كوونكي سره د اړتيا وړ توكو بسته كولو كې مرسته وكړئ.



د یو مختلفې لپاره لارښوونې د شرایطو



د هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې تاسو باور لرئ - په روغتیايي روغتونونو، ښوونځیو، باوري ټولنو، د روغتیا ملاتړ کړوږونو، د ژوند کولو اسانتیاوو، د ټولنیزو خدمتونو ادارې، د ژوند خپلواکه مرکزونو کې. دلته ځینې خوندیتوب لارښوونې دي چې ممکن مرسته وکړي

چمتو اوسئ

د پیشوگانو سره خلک



د امکان په صورت کې خپل پالر ته د پېژندنې ټک او مایکروچپ ترلاسه کړئ. خواړه، اوبه، درمل او د معافیت ثبوت بسته کړئ. 211 ډایل کړئ ترڅو وپوښتئ چې کوم عامه پناه ځایونه څاروي مې.

زاره لویان



په خپل بټوه کې د کورنۍ / ساتونکي د اړیکو معلومات ولرئ
خپلو تلیفونونو ته نږدې کورنۍ او عاجل شمیرې پوست کړئ
ستاسو د تقاعد ټولې بیړني پلانونو په اړه زده کړه وکړئ.

کلیوالي ټولني



د تلیفون ونو او هام راډیو شبکو له لارې خبرتیاوې شریک کړئ
د لویو د همکارۍ په اړه د خبرو اترو لپاره د کاونډیو سره لیدنه وکړئ
څارویو د ایستلو لپاره مخکې پلان جوړ کړئ

د شرایط



مخکي پلان وکړئ

د پرمختيايي معلوليت لرونکي خلک

د باور وړ متحدين وپېژنئ چې په ناورين کې تکیه وکړي.

د دې ملاتړ شبکې سره يوځای يو پلان جوړ کړئ.

خپل پلان تمرين کړئ ترڅو تاسو سره د خوندي احساس کولو کې مرسته وکړي.



هغه خلک چې د وينا / محاورې سره معلوليت لري

له تاسو سره د خبرو اترو څرنگوالي په اړه يو لارښود کارت ولرئ.

د محاورې وسايل، د جملې کارتونه يا د انځور بورډونه.

پوه شئ چې څنگه خپل مرستندويه وسيله بدل کړئ. که چيرې زيانمن يا ورک شوی وي.



د خوځښت او نور فزيکي معلوليت لرونکي خلک

د ترانسپورت لپاره د باور وړ متحدينو سره مخکي پلان وکړئ.

د خراب شوي ريمپونو / ريلونو لپاره پلان جوړ کړئ.

خالي کړئ ژر تر ژره ترڅو تاسو ته اضافي وخت درکړل شي

چې په خوندي ډول بهر شئ.



د یو مختلفي لپاره لارښوونې



مخکې پلان وکړئ



ټرانسپورت ننگول شوی دی
د کارپولینګ تنظیم کړئ که چیرې تاسو باید ویستلو ته اړتیا ولرئ.
پوښتنه وکړئ چې آیا عامه انتقال ممکن د طبیعي پېښو وروسته وړیا وي.
زده کړئ چې آیا د سوارۍ شریکولو خدمتونه به سرپناه ته وړیا سفرونه وړاندې کړي.

هغه خلک چې محدود انگلیسي لري



د خونديتوب انتخابونو په اړه د خبرو کولو لپاره د ټولني باوري سرچینې ومومئ.
د دوه ژبو ځوانانو څخه وغواړئ چې تاسو سره د خونديتوب پړاونه شریک کړي.
څیړنه وکړئ کوم رسنۍ چې تاسو یې تعقیب کوئ بیرني خبرتیاوې وړاندې کوي.

نوي کالیفورنیا



د بیرني سیستم اساسات زده کړئ، لکه 211 ډايل کول.
له خپلې ټولني وپوښتنې چې دلته ناورښونه څومره توپیر لري.
د حکومت څخه بهر په بیرنيو حالتونو کې باوري سرچینې ومومئ.

د خونديتوب لارښوونې: تباہ کوونکی اور

مخکې



د سره بیرغ خبرداری پدی معنی دی چی اوس چمتو کری.



د بریښنا پرته پلان. شمعی مه کاروئ.



د سپرو د سستی لپاره بانډانا یا ماسک واخلي.



چک کری چی ستلسو د اوبو نلی کار کوي.



د نلونو پاکول. کور ته نږدی برش لری کری.

جریان



"انتظار او وگورئ" مه کوئ. کله چی وویل شي پریرده



سگرت لرونکی سیمی ژر تر ژره پریردئ.



تولی دروازی او کرکی وتړئ. ایر کنډیشنر بند کری.



پردی، سپوري یا روندونه خلاص کری یا لری کری.



د ایستلو لپاره څاروي چمتو کری.

د خونديتوب لارښوونې: سيلاب



مخکې



د طوفان پايپونه او اوبه پاکې وساتئ.



ارزېستناکه توکي لوړو پوړونو ته انتقال کړئ.



اوبو د سفلو لپاره پلاستيکي تارونه، د شګو کڅوړې واخلي.



د موټر کاز ټاک پر تر لږه نيم ډک وساتئ.



لوړو ځمکو ته د تېښتې غوره لارې زده کړئ.

دوران



"انتظار او وګورئ" مه کوئ. کله چې وویل شي پرېږده!



هېڅکله د اوبو له لارې تګ مه کوه.



هېڅکله سيلاب خپلو سيمو ته موټر مه چلوی.



د ځنګلي اور څخه وروسته د خټو د ښویندو لپاره وګورئ.



د زلزلې وروسته ساحل کې د سونامي لپاره وګورئ.



د خونديتوب لارښوونې: زلزه

مخکې



په ديوالونو کې لوړ فرنيچر خوندي کړئ.



د بستر، صوفی یا څوکۍ پورته هېڅ لرونده مه خړوئ.



د زلزلې خبردارۍ لپاره وړيا MyShake ايپليکشن ترلاسه کړئ.



د زلزلې د خونديتوب تمرينونه وکړئ.



د ګټو، بريښنا او اوبو بندولو څرنگوالی زده کړئ.

دوران



بهر مه تېښته مه کوئ. د ميز يا دفتري ميز لاندې کښيناست.



په بستر کې پاتې شئ او سر د بالېنت سره پوښ کړئ.



بهر، د هر هغه څه څخه ليرې شئ چې رالويږي.



موټر وغورځئ او د ودانيو، ونو څخه ليرې ولرېږئ.



د وروسته شاکونو لپاره چمتو اوسئ.

د خونديتوب لارښوونې: د بريښنا بندول

مخکې



فلش څراغونه او لالټينونه چمتو کړئ - که شمعي وي.



د تليفون بطري په بشپړ ډول چارج کړئ.



د موټرکاز تانکي لږ تر لږه نيم ډک وساتئ.

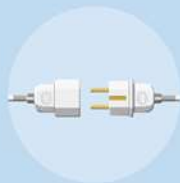


داسې خواړه واخلي چې خراب نه شي او پخلى ته اړتيا نلري.



په کولرونو کې د خوړو او درملو ساتلو لپاره یخ واخلي.

دوران



د زيان څخه د مخنيوي لپاره وسايل/برقي سامانونه خلاص کړئ.



بريدى چې يو څراغ ولگوي.



خپل يخچال او فریزر بند وساتئ.



په بهر کې د جنراتورونو، ډکمپ د بخارې او کرل څخه کار واخلي.



د تودوخې لپاره خپل گاز مه کاروئ.



LISTOSCALIFORNIA.ORG

د چمتو کولو لپاره ډیرې سرچینې ترلاسه کړئ.