

ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਅਤੇ ਆਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ/ ਪੀੜਤ ਲਈ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਹੋ: ਕਰਨਯੋਗ/ਨਾਕਰਨਯੋਗ

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
- ਬਾਹਰੀ ਕੰਮਾਂਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਵਾਣੀ ਦੀ ਚਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖਵਾਣੀ ਗਰਜ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਆਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਧਾਤ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਨਾਹ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਘਰ, ਪੱਕੇ ਭਵਨ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਸੀਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰੋਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- 30/30 ਬਿਜਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ (Lightning Safety Rules) ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਦੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਜ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ। ਗਰਜ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਾਜ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਾੜ, ਪਰਵਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਚੋਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਪਨਾਹ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਚਟਾਨ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਵਾਲੇ ਘੇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਛੱਪੜ, ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਬਾਹਰੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਰਕਬੇ (ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੇਤ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ) ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।
- ਅਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਤੋਂ, ਨੀਵੇਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਰਕਬਾ ਦੀ ਹੜ੍ਹ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧੇ (ਸਪਾਟ) ਨਾ ਲੇਟੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ, ਚੌਕੜੀ ਦਾ ਆਸਨ/ਟੁੱਕੜੇ

ਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਤੰਗ ਗੇਂਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਰੱਖੋ (ਛੂਹੋ) ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ, ਕੰਨ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਾਲ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਨੇੜੇ/ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਫੋਨ, ਬਿਜਲੀ, ਧਾਤ ਦੀ ਵਾੜ, ਪਵਨ ਚੱਕੀਆਂ ਆਦਿ) ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ (ਸਰਜ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਸ) ਪੂਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਲੈਂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕਲਿਆਂ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਰਬੜ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਟਾਇਰ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।
- ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਦੂਰ ਉੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਮ ਦਾ ਪੈੱਡ ਹੈ ਜਾਂ ਧਾਤ ਰਹਿਤ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬੈਗ ਜਿਵੇਂ ਇੰਨਸੁਲੇਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਪਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੜ੍ਹਕਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ।
- ਹੇਠਾਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕਰਨਯੋਗ/ਨਾ ਕਰਨਯੋਗ

- ਚਾਹੇ ਗਰਜ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਾਂ, ਦਫਤਰਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਪਾਅ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਜ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੀਂ ਇਤਨੇ ਕਰੀਬ ਹੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਟਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 30/30 ਬਿਜਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ (Lightening Safety Rules) ਯਾਦ ਰਖੋ: ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕਦੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਜ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ। ਗਰਜ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪਡੇਟ ਅਤੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮੀਡਿਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੋ।
- ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰਖੋ। ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਚਿਲਮਨ, ਸੈਂਡ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰਖੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਡਿੱਬੇ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉੱਡ ਕੇ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅੰਦਰ ਹਨ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟਾਪ, ਗੇਮ ਸਿਸਟਮ, ਵਾਸ਼ਰ, ਡਰਾਇਅਰ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਮਾਨ ਦੇ ਪਲੱਗ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਏ ਜਾਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਪਲਾਈ ਗਰਜ ਤੁਫਾਨ ਦੌਰਾਨ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ, ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਜਲੀ ਕਿਸੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਜਾਂ ਮੈਟਲ ਪਾਈਪ ਦੇ ਜਰੀਏ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ/ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਮਾਨ/ ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਰ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਫਾਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਂਡਲੈੱਸ ਜਾਂ ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਬਰਾਮਦੇ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਪਰਸ਼, ਫਾਯਰਪਲੇਸ, ਸਟੋਵ, ਬਾਥਟਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਜਲੀ ਕੰਡਕਟਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।
- ਖੁੱਲੀ ਬਣਤਰ /ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਮਦਾ, ਬੁਰਜ, ਖੇਡ ਅਖਾੜੇ (ਸਪੋਟਸ ਏਰੀਨਾ ਜਿਵੇਂ ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ) ਤਲਾਬ, ਝੀਲ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਸਮੰਦਰ ਦੇ ਤਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਨਾ ਲੋਟੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਕਰਨਯੋਗ/ਨਾ ਕਰਨਯੋਗ

- ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਵਾਣੀ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਦੌਰਾਨ, ਖੁੱਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਵਰਟੀਬਲ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਗੋਲਫ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ਰਾਮਦਾ, ਬੁਰਜ, ਬੇਸਬਾਲ, ਡਗਆਊਟ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਅਖਾੜ ਜਿਵੇਂ ਖੁਲੇ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ, ਪਾਰਕ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਤਲਾਬ, ਝੀਲ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਸਮੰਦਰ ਤਟ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਸਾਈਕਲ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਉੱਤਰ ਜਾਓ, ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਬੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਗਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਧਾਤ ਦੀ ਸਰੰਚਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਰੱਖਿਅਤ ਆਸਰਾ ਲਓ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਸਰੇ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਘਰ, ਪੱਕੇ ਭਵਨ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰੋਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ: ਚੌਕੜੀ ਦਾ ਆਸਨ/ਸਕਵਾਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੰਗ ਗੇਂਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਖੋ (ਛੂਹੋ), ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ, ਕੰਨ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਫਾਨ ਦੌਰਾਨ, ਮਦਦ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਫਾਨ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਧਾਤ ਦੀ ਛੱਤ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਾਤੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋ) ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰੋ।

- ਵਣ ਰਕਬੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਈਨ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਖੁੱਲੇ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਬਿਜਲੀ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਵਣ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ/ ਗਰਜ: ਮੁੱਢਲੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਲਾਜ

- ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਜ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਸਦੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮੁੱਢਲੀ ਬੇਸਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀੜਤ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧਿਆ ਥਾਂ ਕੈਰੋਡਿਟ ਧਮਨੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦਿਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (Cardiac Compression) (ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ) ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਪੀੜਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੈ, ਦੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਖੁੱਨ ਦੇ ਬਹਾਵ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗਦਾ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਬਚਾਵਕਰਤਾ ਦੋਨੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਚਾਨਕ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਅਵਗਤ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਕਬਾ ਜਿੱਥੇ ਪੀੜਤ ਪਿਆ ਹੈ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡਿਆਂ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਚਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਲਨ, ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਦਮਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਵਿਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਗੁਜਰ ਗਈ ਹੈ, ਚੋਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 1078 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਅਤੇ ਆਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ/ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਰਨਯੋਗ:

- ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਸਹਿਤ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਫਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸਾਨ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਰਕਬੇ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਨੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧਿਆ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਲੁੱਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ।
- ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ, ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਨਦੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਤ ਦੇ ਖੇਤੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਖੜੀ ਫਸਲ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਫਸਲ (ਜੇਕਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਨੂੰ ਪਾਲੀਥੀਨ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਕੀ ਨਾਕਰਨਯੋਗ:

- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਾਤ ਟ੍ਰੈਕਟਰ, ਖੇਤ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਇਕਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਧਾਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੇ

ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਨੋਟ:** ਰਾਜ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁੱਦ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਬੰਧਤ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।