

A photograph of an elderly couple with grey hair, smiling and embracing each other. The woman is on the left, wearing a white shirt and a small earring. The man is on the right, wearing a light blue button-down shirt. They are both looking down and smiling warmly. The background is a soft-focus indoor setting with light-colored curtains. The image is framed by teal geometric shapes in the corners.

आपातकालीन तैयारी मार्गदर्शिका

वरिष्ठ नागरिकों को
क्या जानना आवश्यक है?

भूमि आभार

इस दस्तावेज की पहुंच फर्स्ट नेशन्स के उन 203 पारंपरिक क्षेत्रों में फैली हुई है, जो अनादि काल से उन इलाकों में रहते आ रहे हैं जिसे आज हम ब्रिटिश कोलंबिया के रूप में जानते हैं। चूंकि हम इन इलाकों में रहते, काम करते और मेल-जोल करते हैं- यह महत्वपूर्ण है कि हम इन लोगों के ज्ञान, संस्कृति, और परंपराओं का सम्मान करें और सराहें, जिन्होंने हजारों वर्षों तक इन इलाकों और जलमार्गों को संजो कर रखा है। आइए, हम सब कुछ समय के लिए इन इलाकों के गहरे संबंधों और इतिहास पर विचार करें तथा अपनी समझ को और बढ़ाने, आपसी सम्मान की भावना पैदा करने, और उन फर्स्ट नेशन्स की विरासत का सम्मान करने के लिए प्रतिबद्धता जताएं जिन्होंने उन्हें अपना घर कहा है।

परिचय

आपात परिस्थितियां अचानक और बिना किसी चेतावनी के आ सकती हैं। यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति और परिवार (विशेष रूप से जिन्हें सहायता की आवश्यकता है) आपदा के तुरंत बाद सात दिन की अवधि तक आत्मनिर्भर होने के लिए तैयार हों।

आप अपनी सुरक्षा की योजना बनाने के लिए सबसे उपयुक्त व्यक्ति हैं क्योंकि आप अपनी क्षमताओं और संभावित आवश्यकताओं को जानते हैं। अपने सपोर्ट नेटवर्क के साथ आगे की योजना बनाएं। इस मार्गदर्शिका में दिए गए संकेत आपको यह जानने में मदद करेंगे कि वे लोग कौन होने चाहिए। इस कार्यपुस्तिका को किसी मित्र, परिवार के सदस्य या समुदाय सहायता व्यक्ति के साथ तैयार करना सहायक हो सकता है।

ब्रिटिश कोलंबिया के प्रांत में विविध जलवायु और स्थलाकृति, इलाके और आर्थिक गतिविधियां विभिन्न प्रकार की आपदाओं की संभावना पैदा करती हैं। आपदा के समय आप कहां हैं, यह निर्धारित करेगा कि आपकी जरूरतें क्या होंगी। हर समुदाय की अपनी अनूठी विशेषताएं होती हैं। अपनी आपातकालीन तैयारियों के माध्यम से काम करते समय, अपने समुदाय की विशेषताओं से अवगत रहें जो आपकी योजना को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, क्या आप जलमार्ग के पास या ऐसे क्षेत्र में रहते हैं, जहां भारी बर्फबारी एक चुनौती हो सकती है? आने-जाने के लिए आपके पास क्या विकल्प हैं?



शारीरिक और संज्ञानात्मक विकलांगता से पीड़ित लाखों कैनेडावासियों के लिए, आपात परिस्थितियां अतिरिक्त चुनौतियां पेश कर सकती हैं। आपदाएं अचानक और बिना किसी चेतावनी के आ सकती हैं और इसके परिणामस्वरूप आपके घर या पड़ोस को खाली करना पड़ सकता है। अपने दैनिक जीवन में इस योजना को उनके साथ साझा करें ताकि सब एक ही बात पर सहमत हों। कार्यपुस्तिका में अपने द्वारा रिकॉर्ड की गई जानकारी की वर्ष में एक बार समीक्षा करने की योजना बनाएं।

यदि आप इस दस्तावेज को अपनी व्यक्तिगत जानकारी के साथ पूरा करते हैं, तो आप इसे सुरक्षित रखना चाहेंगे। अपने लिए तय करें कि आप किस जानकारी को शामिल करने में सहज हैं। एक बार जब आप इसे भर देते हैं, तो इसे सुरक्षित स्थान पर रखना सुनिश्चित करें। इसे अपनी आपातकालीन किट के साथ रखना और बाकी लोगो की पहुंच से दूर रखना उपयुक्त विकल्प है।



Acknowledgements आभार



Working with communities in
BC's North, Interior, Lower Mainland,
Central & Northern Vancouver Island

आपातकालीन तैयारी मार्गदर्शिका: वरिष्ठ जनों को क्या जानना चाहिए मूल रूप से मेपल रिज, पिट मीडोज, काटज़ी, सीनियर्स नेटवर्क द्वारा न्यू होराइजंस फॉर सीनियर्स की वित्तीय सहायता से तैयार किया गया था।

हम परियोजना समिति के सदस्यों का आभार प्रकट करते हैं और धन्यवाद देते हैं जिन्होंने मार्गदर्शिका को यथासंभव पूर्ण बनाने के लिए अपने ज्ञान और जीवंत अनुभवों को साझा किया।

हम मूल मार्गदर्शिका, और ब्रिटिश कोलंबिया पर लागू किये जाने वाले इस अद्यतन संस्करण को तैयार करने के लिए आपातकालीन प्रबंधन पेशेवर बारबरा मॉर्गन को विशेष धन्यवाद देते हैं। वरिष्ठ जनों और अक्षम लोगों को आपातकालीन परिस्थितियों के लिए तैयार करने पर विशेष ध्यान दिये जाने के लिए उनका उत्साह अतुलनीय है। हम उनके नेतृत्व के लिए बहुत आभारी हैं।

इस मार्गदर्शिका में निहित जानकारी और सुझावों को उद्योग में आम तौर पर स्वीकृत प्रथाओं से संकलित किया गया है। यह सुनिश्चित करने के लिए हरसंभव प्रयास किया गया है कि सभी जानकारी सही और सटीक हो। इस मार्गदर्शिका को तैयार करने वालों को इसकी प्रभावशीलता या उपयुक्तता के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है क्योंकि हर किसी की व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुसार यह अलग अलग हो सकता है।

विषय-सूची

परिचय.....	3
तैयार रहें	6
तैयारी क्यों करें?	6
सबको क्या पता होना चाहिए	
तैयारी के बारे में.....	6
व्यक्तिगत मूल्यांकन	7
अपने समुदाय को जानें.....	8
प्रांतीय संसाधन.....	9
क्षेत्रीय जिले.....	9
अपार्टमेंट, कॉन्डो और	
स्ट्राटा बिल्डिंग.....	9
व्यक्तिगत सहायता नेटवर्क बनाएं	10
तैयारी.....	13
विपरीत मौसम परिस्थितियां	14
ठंड	14
जंगल की आग (दावानल)	15
भूकंप.....	16
किट हासिल करें.....	18
विशेष वस्तुएं.....	20
मोबिलिटी संबंधी वस्तुएं	20
सुनने की वस्तुएं	21
देखने संबंधी वस्तुएं.....	21
सर्विस एनीमल /पालतू जीवों के लिए	आपातकालीन
किट सूची	21
योजना बनाएं.....	22
अक्षम लोगों के लिए तैयारी:	23
घर में होने वाले खतरों का आकलन	24
आपातकालीन किट वर्कशीट.....	25
घरेलू आपातकालीन योजना.....	28
अतिरिक्त संसाधन	40

तैयार रहें

तैयारी क्यों करें?

आपात स्थिति में, फोन लाइनें, गैस, बिजली और पानी की सेवाएं लंबे समय के लिए बाधित हो सकती हैं। सड़कें अवरुद्ध हो सकती हैं, स्टोर और गैस स्टेशन बंद हो सकते हैं, ऑटोमैटिक टेलर मशीन (एटीएम) काम करना बंद कर सकती है। पानी, हीटर, बिजली या टेलीफोन सेवा सप्ताहभर तक बाधित हो सकती है। परिस्थितियों की चुनौतियों को कम करने का सबसे अच्छा तरीका आपातकाल के लिए तैयार रहना है।

आपात स्थिति में आपके सामने आने वाले हर परिदृश्य की कल्पना करना असंभव है। यह मार्गदर्शिका आपको इस तरह से तैयार करने में मदद कर सकती है कि आप सहज महसूस कर सकें कि आप यथासंभव तैयार हैं।

तैयारी के बारे में सबको क्या पता होना चाहिए



सुनिश्चित करें कि आपके पास एक रेडियो है जो या तो चाबी या बैटरी संचालित हो ताकि आप अपने समुदाय द्वारा निकासी के लिए बनाई गई

योजनाओं पर और जिन्हें निकासी में परिवहन सहायता की आवश्यकता होगी, उनके लिए बनाई गई योजनाओं पर नवीनतम समाचार प्राप्त कर सकें।



गैस, पानी और अन्य सेवाओं को कब बंद करना है, इस बात की जानकारी हासिल करें और उपकरणों को निकट रखें अपनी गैस तभी बंद करें जब आप गैस रिसाव की आवाज सुनें, गंध महसूस करें, या जब अधिकारी आपको



सुनिश्चित करें कि आपके पास एक अग्निशमन उपकरण है और घर में सबको यह जानकारी है कि इसका उपयोग कैसे किया जाता है। सुनिश्चित करें कि आपके घर की हर मंजिल पर, विशेष रूप से शयनकक्ष के बाहर, धूम्रपान अलार्म लगा हो। बधिर या सुनने में कठिनाई महसूस करने वाले लोगों के लिए दिखाई देने वाले स्मोक डिटेक्टर लगाना चाहिए।



मकान मालिक का बीमा बाढ़ या अनेक प्राकृतिक आपदाओं को कवर नहीं कर सकता है। जिन आपदाओं के लिए आपको आवश्यकता है, उनकी कवरेज सुनिश्चित करने के लिए अपनी पॉलिसी की समीक्षा करें। अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज फोल्डर में अपने बीमा दस्तावेजों की फोटोकॉपी के साथ पॉलिसी धारक की (बिक्री एजेंट की नहीं) संपर्क जानकारी शामिल करें।



घर पर एक ऐसा फोन रखें जिसे काम करने के लिए बिजली की आवश्यकता न हो या यह बैटरी से चलता हो। आपका सेल फोन सभी आपात परिस्थितियों में काम करेगा, यह सुनिश्चित नहीं इसलिए इसे अपने अतिरिक्त फोन के रूप में न लें। अगर आवश्यकता हो, तो मेडिकल अलर्ट सिस्टम खरीदने पर विचार करें।

निजी आकलन

यह ध्यान दें कि आप स्वयं क्या कर सकते हैं और आपको किस चीज की सहायता की आवश्यकता होगी। अपनी दिनचर्या को ध्यान में रखते हुए एक नोट पैड साथ रखें और उन सभी बातों को लिखें जिनका किसी मदद के बिना प्रबंधन करना मुश्किल हो सकता है और फिर उन समाधानों पर विचार करना शुरू करें जो आपके लिए काम कर सकते हैं। जरूरत पड़ने पर अपनी सहायता के लिए संसाधनों की एक सूची बनाएं।



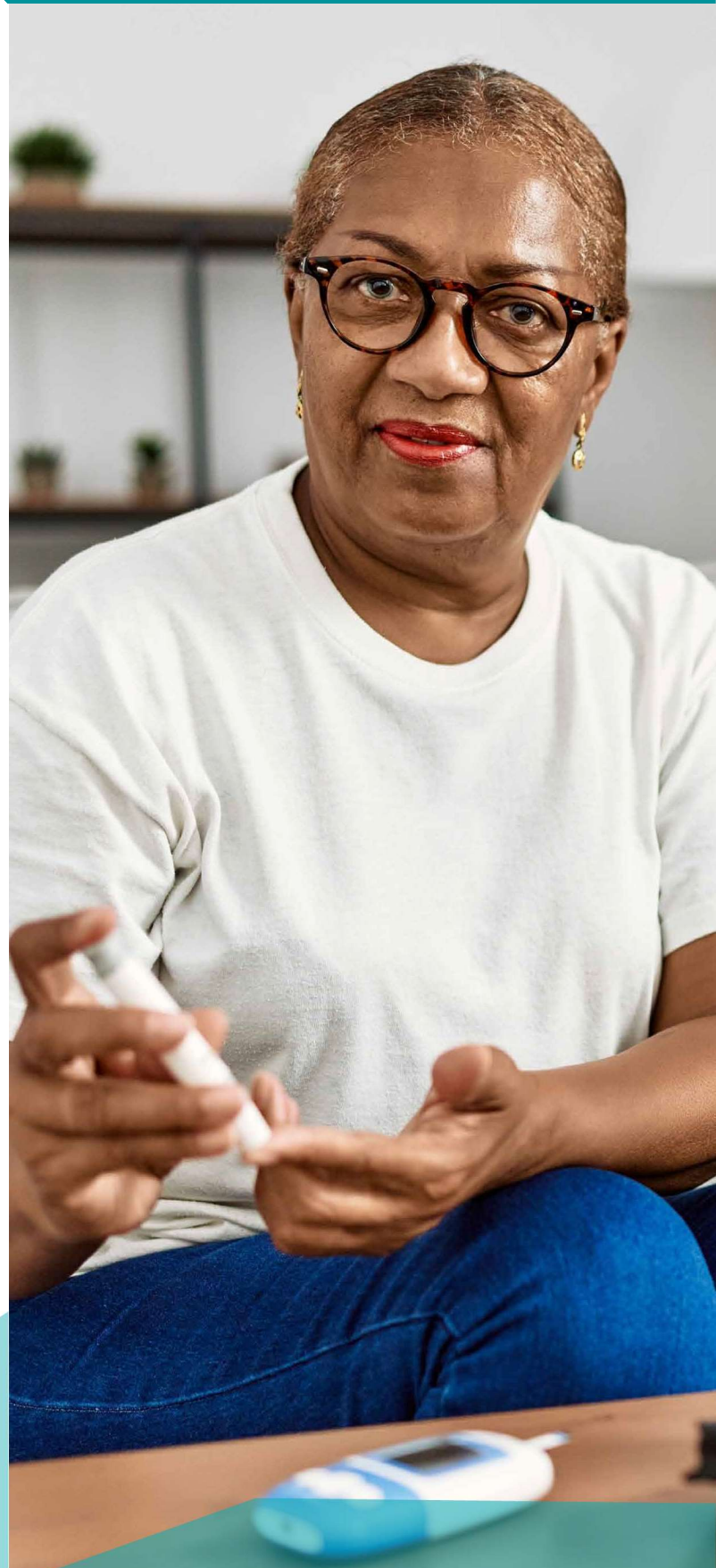
अपने परिवार, दोस्तों, केयर गिवर, पड़ोसियों, और अन्य महत्वपूर्ण लोगों जैसे चिकित्सा क्लीनिक, डॉक्टर या सेवा प्रदाता के फोन, ईमेल और सोशल मीडिया

जानकारी सहित संपर्क जानकारी एकत्र करें। एक फोन ट्री बनाएं ताकि जरूरत पड़ने पर दोस्त और परिवार के सदस्य आपकी निगरानी कर सकें।



मधुमेह ग्रसित लोग, या ऐसी दवाओं का सेवन करने वाले लोग, जिन्हें ठंडा रखने की आवश्यकता होती है, उनके पास आइस पैक

तैयार होना चाहिए ताकि बिजली चले जाने पर या घर को खाली करने की स्थिति में इन दवाओं को किसी इंसुलेटेड बैग में डाला जा सके।



अपने समुदाय को जानें

संभावित संकट और आपातकालीन प्रबंधन प्रतिक्रिया प्रणाली हर समुदाय में अलग है। अपने क्षेत्र के संसाधनों के बारे में जानकारी रखना एक अच्छा विचार है। अपने स्थानीय संपर्कों के साथ निम्न जानकारी पूर्ण करें।

समुदाय का नाम: _____

चेतावनी (अलर्ट) केंद्र: _____

कुछ समुदायों में आप अपने ईमेल या सेल फोन पर भेजे जाने वाले स्थानीय अलर्ट के लिए साइन अप कर सकते हैं।

सामुदायिक सूचना लाइन: _____

सामुदायिक सूचना वेबसाइट: _____

स्थानीय रेडियो स्टेशन: _____

सामुदायिक सूचना बोर्ड स्थान: _____

कूलिंग/वार्मिंग केंद्रों की जानकारी: _____

वरिष्ठ जनों के लिए सामुदायिक सेवाएं: _____

आपकी हैल्थ अथॉरिटी: _____



प्रांतीय संसाधन

बी.सी. में, जीवन को खतरे में डालने वाली आपात परिस्थितियों के दौरान तत्काल सार्वजनिक सुरक्षा जानकारी प्रदान करने के लिए टीवी, रेडियो और सेल फोन पर आपातकालीन अलर्ट प्रसारित किए जाते हैं।

एमरजेंसी इन्फो बी.सी.: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

एमरजेंसी इन्फो बी.सी. आंशिक और पूर्ण पैमाने वाली प्रांतीय आपात परिस्थितियों के दौरान अपनी वेबसाइट और ट्विटर दोनों पर सक्रिय होती है। वे आपात परिस्थितियों के दौरान सत्यापित घटना की जानकारी के साथ-साथ आधिकारिक प्रतिक्रिया और बहाली संसाधनों को साझा करती है।

ब्रिटिश कोलंबिया के जंगलों में लगी आग: 1 800 663-5555 या
(*सेल फोन से 5555)

क्षेत्रीय जिले

ब्रिटिश कोलंबिया की स्थानीय सरकार प्रणाली कैनेडा में अद्वितीय है। नगर पालिकाओं के अलावा, प्रांत को 27 क्षेत्रीय जिलों में विभाजित किया गया है। छोटे समुदायों को आपातकालीन सेवाओं सहित परियोजनाओं पर दूसरों के साथ जुड़ने का लाभ है। आप जिस क्षेत्रीय जिले में रहते हैं, उसके बारे में जानकारी के लिए, देखें:

civicinfo.bc.ca/regionaldistricts या
1-800-663-7867 पर कॉल करें।

अपार्टमेंट, कॉन्डो और स्ट्राटा बिल्डिंग

अपनी इमारत में फ्लोर वार्डन (बडी सिस्टम) लागू करने पर विचार करें, जो इमारत को खाली करने की स्थिति में, यह सुनिश्चित करेगा कि इमारत के फ्लोर से सभी लोग बाहर निकल गये हैं।

प्रत्येक मंजिल पर निकास और बाहर निकलने के मार्गों के बारे में जानकारी हासिल करें। बाहर निकलने के लिए सीढ़ी के पास एक आपातकालीन कुर्सी रखने के बारे में अपने स्ट्राटा काउंसिल से बात करें ताकि जब आपको इमारत से बाहर निकलना हो, तो आप आसानी से उस तक पहुंच सकें।

व्यक्तिगत सहायता नेटवर्क बनाएं

आपके नेटवर्क के सदस्यों में आपके दोस्त, रिश्तेदार, रूममेट्स, पड़ोसी या सहकर्मी शामिल हो सकते हैं। किसी एक व्यक्ति पर निर्भर न रहें क्योंकि आपदा आने की स्थिति में वे उपलब्ध नहीं भी हो सकते हैं।

अपने सहायता नेटवर्क के साथ अपनी योजना का अभ्यास करें, जैसे आप अग्नि-अभ्यास (fire drill) की स्थिति में करते हैं।

अपने सहायता नेटवर्क में अपनी आपातकालीन योजनाएं विश्वसनीय लोगों के साथ साझा करें - उन्हें बताएं:

- ☐ आपकी आपातकालीन आपूर्ति कहां रखी गयी है

- ☐ आपको क्या चाहिए और बिजली जाने पर आपसे कैसे संपर्क करें

- ☐ इमारत खाली किये जाने की परिस्थिति में आपके पास कौन से चिकित्सा उपकरण या सहायक तकनीक होनी चाहिए

- ☐ यदि आपको ऑक्सीजन या मैकेनिकल वेंटिलेशन की आवश्यकता है तो स्वयं आत्मनिर्भर रहने संबंधी योजना

आपकी

अपने आपसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- ☐ क्या आपको व्यक्तिगत देखभाल की नियमित या दैनिक रूप से सहायता की आवश्यकता है?

- ☐ क्या आपके पास कपड़े पहनने में सहायक अनुकूल उपकरण हैं?

- ☐ यदि पानी की आपूर्ति लंबे समय तक बाधित रहती है तो आप क्या करेंगे?

- ☐ क्या आप टब ट्रांसफर बेंच या शॉवर चेयर जैसे विशेष उपकरण का उपयोग करते हैं?

- ☐ क्या आप किसी भी विद्युत से चलने वाले उपकरण जैसे डायलिसिस, लिफ्ट, या ऑक्सीजन कंसट्रैटर का उपयोग करते हैं?

- ☐ क्या आपके पास बिजली की सुरक्षित बैक-अप आपूर्ति है और यह कब तक चलेगी?

- ☐ क्या आपके पास कोई वैकल्पिक योजना है यदि आपका भागने का रास्ता मलबे से भरा हुआ है?

- ☐ क्या आपको विशेष उपकरणों से युक्त वाहन या आकलन योग्य परिवहन की आवश्यकता है?

- ☐ क्या आपको इमारत खाली करने के लिए सहायता की आवश्यकता है?

- ☐ क्या आपको किराने का सामान, दवा और चिकित्सा आपूर्ति प्राप्त करने हेतु मदद की जरूरत है?

- ☐ सड़कों के बंद होने या आपदा के कारण प्रभावित होने की दशा में अगर केयर गिवर आप तक नहीं पहुंच पाये तो क्या होगा?

☐ क्या आप लिफ्ट का इस्तेमाल किये बिना इमारत से बाहर निकलने में सक्षम होंगे?

☐ आप मदद कैसे बुलाएंगे?

☐ क्या आप व्यक्तिगत निर्देशों के भरोसे रहे बिना, श्रवण संकेतों के भरोसे बिना स्वतंत्र रूप से इमारत से बाहर निकलने में सक्षम होंगे?

☐ क्या आप अपने पालतू जानवरों की सात दिन तक भोजन, आश्रय और बुनियादी चिकित्सा देखभाल प्रदान करने में सक्षम होंगे?

☐ क्या आपके पास अपने सर्विस एनिमल के लिए आवश्यक लाइसेंस है?

☐ क्या आपकी इमारत में आपातकालीन योजना और आपातकालीन आपूर्ति है?

☐ अस्पताल की दूरी कितनी है? क्या कोई ऐसा संयोग हो सकता है कि जिसकी वजह से आप अस्पताल न पहुंच पाएं?

तैयारी

बाढ़ - यदि आप बाढ़ संभावित क्षेत्र में रहते हैं:

- ☐ बाढ़ की आशंका होने पर अपनी फर्नेस, वॉटर हीटर और इलेक्ट्रिकल पैनल को ऊंचाई वाले स्थानों पर रखें।
- ☐ बाढ़ का पानी आपके घर की नालियों में वापस जाने से रोकने के लिए सीवर ट्रैप में 'चेक वाल्व' लगाएं।
- ☐ रिसाव से बचने के लिए वॉटरप्रूफिंग कंपाउंड्स से बेसमेंट की दीवारों को सील करें।
- ☐ ध्यान रखें कि अचानक बाढ़ आ सकती है, खासकर यदि आप किसी धारा, घाटी, या अन्य संबंधित बाढ़ संभावित क्षेत्र के आसपास रहते हैं।
- ☐ निर्देशों की प्रतीक्षा न करें, जल्दी से ऊंचे स्थान पर चले जाएं।
- ☐ बाढ़ के पानी को इमारत में प्रवेश करने से रोकने के लिए बाधाओं (लेवी, बीम, ढेर वाले सैंडबैग) का निर्माण करें।
- ☐ यदि आपके पास अपना घर छोड़ने से पहले समय है, तो परिधि को सुरक्षित करें, और आवश्यक चीजों को ऊपरी मंजिल पर ले जाएं।
- ☐ सुविधाओं को बंद करें और बिजली के उपकरणों को बंद कर दें। यदि आप पानी में खड़े हैं तो बिजली की किसी भी चीज को न छुएं।
- ☐ बहते पानी में न जाएं; यदि आपको पार करना ही है तो रुके हुए पानी का पता लगाने का प्रयास करें। जमीन की स्थिति और पानी की गहराई निर्धारित करने के लिए किसी छड़ी या अन्य उपकरण का उपयोग करें।
- ☐ बाढ़ वाले क्षेत्रों में गाड़ी न चलाएं।
- ☐ यह जानने के लिए समाचार रिपोर्ट सुनें कि पानी की आपूर्ति पीने के लिए सुरक्षित है या नहीं।
- ☐ गिरी हुई बिजली तारों से दूर रहें और बीसी हाइड्रो को सूचित करें।
- ☐ घर तभी लौटें जब अधिकारी कहें कि ऐसा करना सुरक्षित है।
- ☐ इमारतों में प्रवेश करते समय अत्यधिक सावधानी बरतें; वहां छिपे हुए खतरे हो सकते हैं।
- ☐ गीली होने वाली हर चीज को साफ और कीटाणुरहित करें। किसी भी रुके हुए पानी या कीचड़ में सीवेज और संभवतः कैमिकल होंगे।



महत्वपूर्ण तथ्य

छह इंच पानी किसी कार को हिला देगा जिससे वह नियंत्रण खो देगी या संभवतः रुक जाएगी।

एक फुट पानी में अधिकांश वाहन तैरने लगेंगे।

दो फीट पानी ट्रकों सहित अधिकांश वाहनों को बहा ले जा सकता है।

कठोर मौसम

ठंड

- ☐ कठोर शीत से बचने के लिए अपने पास पर्याप्त ईंधन और गर्मी का अतिरिक्त स्रोत तैयार रखें।
- ☐ नियमित रूप से खाएं और पीएं लेकिन कैफीन और शराब से बचें।
- ☐ यदि आवश्यक हो, तो कुछ कमरों में गर्मी बंद करके ईंधन का संरक्षण करें।
- ☐ केरोसिन हीटर का उपयोग करते समय, सुनिश्चित करें कि धुएं के इकठ्ठा होने से बचने के लिए वातावरण में ताजी हवा का अच्छा प्रवाह हो।
- ☐ अतिरिक्त सुरक्षा उपाय के रूप में कार्बन मोनोऑक्साइड डिटेक्टर खरीदें और लगाएं।

गर्मी

- ☐ स्थानीय मौसम पूर्वानुमानों को सुनें।
- ☐ कूलिंग सेंटरों के स्थानों के लिए अपने समुदाय से जानकारी प्राप्त करें।
- ☐ अपने घर को 22° और 26°C के बीच ठंडा रखें।
- ☐ खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें और धूप वाली खिड़कियों में ब्लाइंड्स या पर्दे बंद रखें। तापमान ठंडा होने पर ही इन्हें खोलें। यदि यह बाहर की तुलना में अंदर ठंडा है, तो आपको अपनी खिड़कियां बंद रखनी चाहिए।
- ☐ प्यास न लगने पर भी अधिक पानी पिएं।

गर्मी के तनाव के शुरुआती लक्षण:

- ☐ चुभने वाली, खुजली वाली त्वचा, जिसे कभी-कभी " घमौरियों वाली गर्मी" कहा जाता है
- ☐ लाल चकत्ते
- ☐ मांसपेशियों में ऐंठन

गर्मी थकावट के लक्षण:

- ☐ भारी पसीना आना
- ☐ ठंडी त्वचा
- ☐ चक्कर आना या बेहोशी महसूस होना
- ☐ बीमार महसूस करना या उल्टी करना
- ☐ दिल की धड़कन और सांस तेज होना
- ☐ सर दर्द



31 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक का तापमान बहुत खतरनाक है; किसी ठंडी जगह पर जाएं।

उदाहरण के लिए:

- ☐ पुस्तकालय, शॉपिंग मॉल या सामुदायिक केंद्र
- ☐ आपके किसी दोस्त का घर जिसमें एक बेसमेंट भी हो
- ☐ एयर कंडीशनिंग के साथ परिवार के किसी सदस्य का घर
- ☐ छायादार पार्क
- ☐ पूल
- ☐ आपके समुदाय में कूलिंग सेंटर केंद्र
- ☐ नोट: अधिकांश सामुदायिक कूलिंग सेंटर केंद्र पालतू जानवरों को आने देंगे।

- ☐ ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- ☐ मांसपेशियों में ऐंठन या दर्द
- ☐ अत्यधिक प्यास
- ☐ मूत्र का रंग गहरा होना और कम आना

लू लगने के लक्षण

- ☐ शरीर का उच्च तापमान
- ☐ बहुत गर्म, लाल और शुष्क त्वचा
- ☐ बहुत चक्कर आना या बेहोशी महसूस होना
- ☐ भ्रमित होना
- ☐ कम समन्वित

अत्यधिक गर्मी आपके स्वास्थ्य को कई तरीकों से प्रभावित कर सकती है। यह गर्मी से हुई थकावट और लू लगने जैसी दिक्कत का कारण बन सकती है। यह किसी भी मौजूदा स्थिति को खराब कर सकता है।

जंगल की आग

- ☐ अपनी संपत्ति के प्रवेश द्वार को एक पते के संकेत के साथ चिह्नित करें जो सड़क से स्पष्ट रूप से दिखाई देता हो।
- ☐ जलाऊ लकड़ी का ढेर अपने निवास से कम से कम 30 फीट की दूरी पर लगाएं।
- ☐ कचरे और मलबे को हटाकर और पेड़ों की छंटाई करके रक्षात्मक स्थान बनाएं और अपने निवास के 30 फीट के भीतर झाड़ू से साफ़ करें।
- ☐ प्रोपेन टैंक बंद करें और गैस का मीटर बंद करें।
- ☐ बगीचे में पानी देने वाले पाइप को बाहरी नल से कनेक्ट करें। यदि आपको मदद मिल सकती है, तो किसी को अपनी छत पर और जमीन के ईंधन टैंक के पास लॉन स्प्रिंकलर लगाने के लिए कहें।
- ☐ अपनी कार को गैरेज में बैक करके, स्वचालित गैरेज का दरवाजा बाहर निकलने की तैयारी करें। चाबियों को इग्निशन में लगाकर दरवाजा का खुला छोड़ दें।
- ☐ यदि इमारत खाली करने की सलाह दी जाती है, तो तुरंत ऐसा करें।
- ☐ सुरक्षित निकासी मार्गों के लिए रेडियो सुनें।
- ☐ यदि आपको इमारत खाली करने को कहा जा रहा है, तो पता करें कि रिसेप्शन सेंटर कहां है और आपके प्रियजन आपको कैसे ढूंढ़ सकते हैं।



फायरस्मार्ट बीसी

फायरस्मार्ट कार्यक्रम ब्रिटिश कोलंबिया के लोगों को जंगल की आग के खतरे के बारे में शिक्षित करता है और मकान मालिकों को उनकी संपत्ति की सुरक्षा के तरीकों के बारे में सुझाव प्रदान करता है। अधिक जानकारी के लिए, अपने स्थानीय अग्निशमन विभाग से संपर्क करें या वेबसाइट पर जाएं: firesmartbc.ca

भूकंप

- ☐ अपने पड़ोस या स्ट्राटा के सदस्यों के साथ भूकंप की नियमित मॉक ड्रिल करें।
- ☐ गर्म पानी की टंकी को स्टड तक सुरक्षित करें ताकि पलटने से बचा जा सके, क्योंकि इसमें पानी का स्रोत होता है।
- ☐ बड़ी और भारी वस्तुओं को निचली शेल्फ या जमीनी स्तर पर रखें।
- ☐ गिरने से बचने के लिए दीवार पर शेल्फ जैसी भारी वस्तुओं को सहारा दें। बड़ी और भारी वस्तुओं को निचली अलमारियों पर या जमीनी स्तर पर रखें।
- ☐ सुनिश्चित करें कि आपका घर नींव से जुड़ा हुआ है।
- ☐ अपने घर में सुरक्षित स्थानों का पता लगाएं जहां आप ड्रॉप, कवर और होल्ड ऑन कर सकते हैं।
- ☐ वस्तुओं से सुरक्षित अंदर की दीवार का उपयोग करें, यदि आप फर्नीचर के नीचे नहीं जा सकते हैं।
- ☐ कम से कम एक मिनट तक भूकंप के झटकों के बंद होने तक अंदर रहें।
- ☐ कांच, खिड़कियों या अन्य वस्तुओं जैसे बिजली की फिटिंग्स या फर्नीचर से दूर रहें।
- ☐ यदि भूकंप आने के समय आप बिस्तर पर हैं, तो अपनी बेडिंग को कवर के रूप में उपयोग करें।
- ☐ यदि बाहर हैं, तो इमारतों और संभावित उड़ने वाली वस्तुओं से दूर चले जाएं।
- ☐ यदि आप अपनी कार में हैं, तो जैसे ही ऐसा करना सुरक्षित हो, एक तरफ किनारे पर रोक लें और सुरक्षित स्थान पर जाने से पहले कम से कम एक मिनट तक भूकंप के झटकों के बंद होने तक प्रतीक्षा करें।
- ☐ यदि आवश्यक हो तो अपनी बिजली बंद कर दें, लेकिन अपनी गैस को तब तक बंद न करें जब तक कि आप इसकी आवाज न सुनें या इसे सूंघ न लें। अपनी गैस को फिर से चालू करने के लिए आपको किसी तकनीशियन की आवश्यकता पड़ेगी और ऐसी भयावह घटना में ऐसा करने में काफी समय लग सकता है।



If You Feel Shaking or Get an Alert:

If Possible



Using Cane



Using Walker



Using Wheelchair



किट बनाएं



एक बुनियादी आपदा आपातकालीन किट तैयार करें। किट को बाहरी निकास के पास स्टोर करें जैसे कि कोट की अलमारी में या गैरेज या बेसमेंट के दरवाजे के बगल में।

अपने सभी आवश्यक सामानों को आसानी से सुलभ कंटेनर में पैक करें जो जलरोधक और कहीं भी ले जाने योग्य हो। पहियों के साथ एक छोटा सूटकेस इसके लिए एकदम सही है!

सुनिश्चित करें कि आपने आवश्यक वस्तुओं को पैक कर रखा हैं जिन्हें आपको और आपके परिवार के सदस्यों को सात दिनों या उससे अधिक समय तक जीवित रहने की आवश्यकता होगी, खासकर यदि आपके पास ऐसी जरूरतें हैं जिन्हें आसानी से समायोजित नहीं किया जाता है।

आवश्यक वस्तुओं में शामिल हो सकते हैं:

- ☐ चिकित्सा आपूर्ति
- ☐ सहायक उपकरण
- ☐ आपकी विशिष्ट आहार आवश्यकताओं के लिए भोजन
- ☐ प्रिस्क्रिप्शन दवाएं
- ☐ मधुमेह की आपूर्ति
- ☐ हियरिंग एड की बैटरी
- ☐ फोन चार्जर और बैक अप बैटरी
- ☐ लैंडलाइन फोन (और TTY यदि आप इस तकनीक का उपयोग करते हैं)
- ☐ मैनुअल व्हीलचेयर
- ☐ अतिरिक्त सीट कुशन
- ☐ एग क्रेट पैडिंग
- ☐ अन्य चिकित्सा उपकरण और मोबिलिटी उपकरण जिन्हें आपको अपने स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वतंत्रता को बनाए रखने की आवश्यकता हो सकती है, और आपके सर्विस एनिमल के लिए आपूर्ति हो सकती है।

संवेदी चुनौतियों वाले बच्चों और वयस्कों के लिए, दृश्यात्मक रूप से उत्तेजक खिलौने, स्नेक्स और एक व्यस्त कमरे में सुनने संबंधी भटकावों को कम करने के लिए हेडफोन पैक करें, यदि आपको रिसेप्शन सेंटर में जाना है।



पानी - पीने और व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए प्रति व्यक्ति प्रति दिन कम से कम चार लीटर पानी।



भोजन - कम से कम एक सप्ताह के लिए पर्याप्त भोजन। ऐसा खाना पैक करें जो खराब न हो। ऐसी कई किस्में उपलब्ध हैं जिनकी काफी शेल्फ लाइफ है या बस अपनी पेंटी से भोजन का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि आप पुराने भोजन को फिर से स्टॉक करने के लिए वर्ष में कम से कम एक बार अपनी किट की जांच करें।



रेडियो - यह वह जगह है जहां आपको निकासी और खुले मार्गों के निर्देश मिलेंगे। अधिकांश रेडियो स्टेशन अप-टू-डेट बुलेटिन देंगे। रेडियो बैटरी, सौर या विंड-अप संचालित हो सकते हैं। यदि आपको बैटरी से चलने वाला रेडियो मिलता है, तो अतिरिक्त बैटरी पैक करना सुनिश्चित करें।



टॉर्च - विंड-अप, सोलर या बैटरी संचालित हो सकता है। यदि आप बैटरी चालित टॉर्च चुनते हैं तो अतिरिक्त बैटरी पैक करना सुनिश्चित करें। अच्छी गुणवत्ता वाली टॉर्च चुनें जो आपको जरूरत पड़ने पर काम करेगी।



प्राथमिक चिकित्सा किट - 100 या उससे अधिक वस्तुओं के साथ एक साधारण किट पर्याप्त होगी।



मोमबत्तियाँ/माचिस - मोमबत्ती के लिए एक कंटेनर रखें। जो धातु के टिन में आते हैं, वे एक अच्छा विकल्प हैं।



आपातकालीन कंबल - गर्म रखने के लिए।



आपातकालीन पोंचो - सूखा रखने के लिए।



टॉयलेटरीज़ - टॉयलेट टिशू सहित।



कपड़े बदलना - दो मौसमों के लिए पैक करना याद रखें, अपने कपड़ों की लेयरिंग करने के लिए पैक करें।



महत्वपूर्ण दस्तावेज - मूल्यवान कागजों की सुरक्षा के लिए एक बड़ा सील करने योग्य प्लास्टिक बैग।

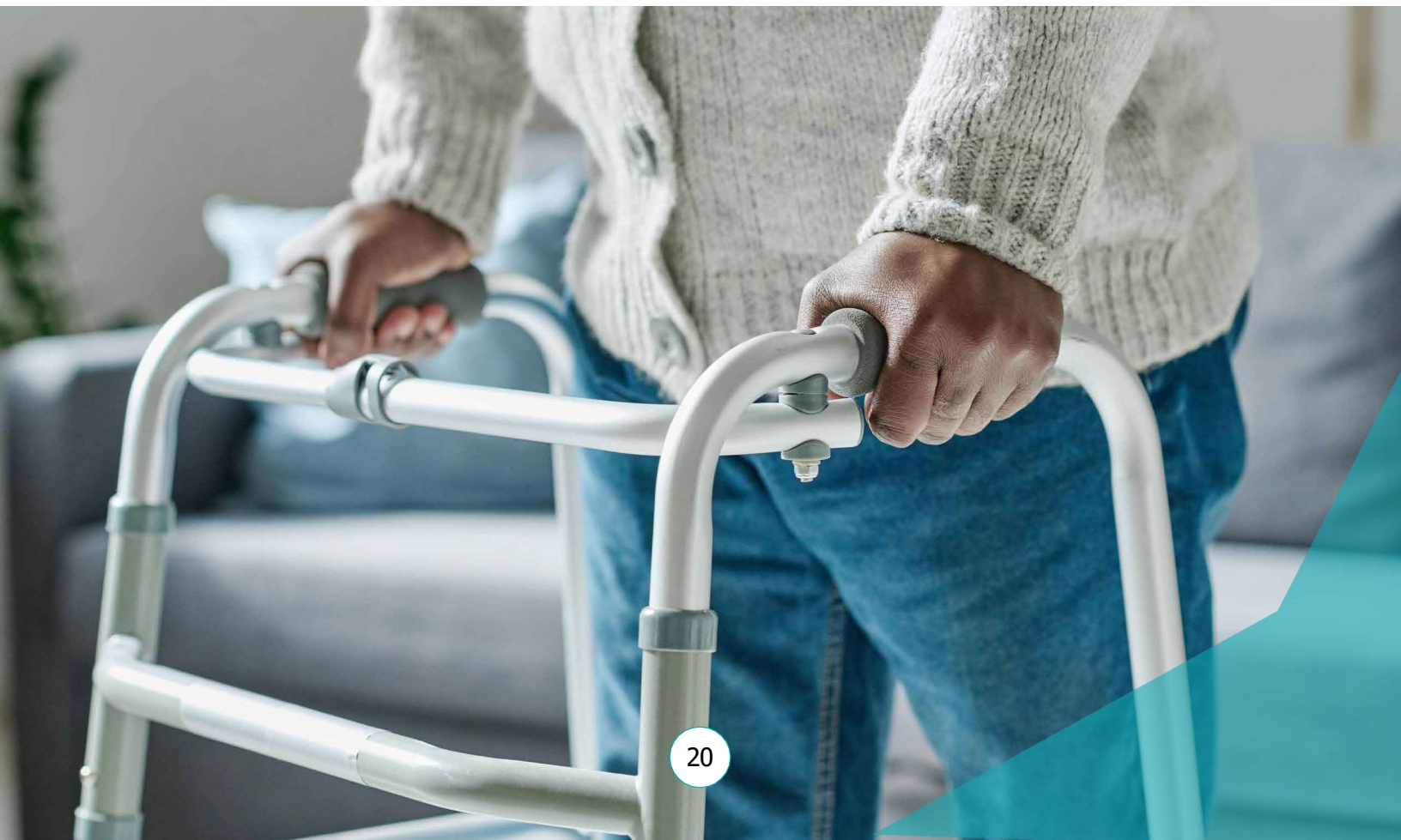
साल में एक बार, खाद्य पदार्थों पर समाप्ति की तारीख की जांच करें और जो कुछ भी पुराना है, उसे बदल दें।

विशेष आइटम:

- ☐ प्रिस्क्रिप्शन दवाएं
- ☐ चाबियां - घर और कार के लिए अतिरिक्त चाबियां
- ☐ नकद - छोटे नोट क्योंकि एटीएम शायद काम न करे।
- ☐ डक्ट टेप - खिड़कियों, दरवाजों और एयर वेंट पर टेप लगाने के लिए
- ☐ काले कचरा बैग्स - कचरे और बाथरूम सुविधाओं के लिए उपयोग करने के लिए
- ☐ प्रिस्क्रिप्शन चश्मा - एक अतिरिक्त जोड़ी
- ☐ अतिरिक्त डेन्चर
- ☐ मजबूत जूते - कांच और मलबे पर चलने में सक्षम होने के लिए
- ☐ विशेष जरूरतों की वस्तुओं और उपकरणों की विस्तृत सूची यदि उन्हें बदलने की आवश्यकता है

मोबिलिटी आइटम:

- ☐ टायर पैच किट - यदि आप मोबिलिटी एड्स का उपयोग करते हैं तो आंतरिक ट्यूबों की आपूर्ति सहित
- ☐ दस्ताने - कांच या अन्य तेज मलबे पर पहिया चलाते समय अपने हाथों की सुरक्षा के लिए भारी शुल्क
- ☐ डीप साइकिल बैटरी - आपके मोटर चालित व्हीलचेयर या स्कूटर के लिए एक अतिरिक्त
- ☐ वाकर



हियरिंग आइटम:

- ☐ संचार के लिए लिखने वाले पैड और पेंसिल
- ☐ टॉर्च, सीटी, या व्यक्तिगत अलार्म
- ☐ एक CommuniCardTM (कैनेडियन हियरिंग सोसाइटी द्वारा निर्मित) जो आपकी सुनने की क्षमता की हानि की व्याख्या करता है और पहचानता है कि पहले उत्तरदाता आपके साथ कैसे संवाद कर सकते हैं
- ☐ पूर्व-मुद्रित वाक्यांश जिनका उपयोग आप किसी आपात स्थिति के दौरान कर सकते हैं जैसे; "मैं सांकेतिक भाषा का उपयोग करता हूँ", या "यदि आप घोषणाएं करते हैं, तो मुझे उन्हें लिखित या हस्ताक्षरित करने की आवश्यकता होगी"

नजर से जुड़ी चीजें :

- ☐ सफेद बेंत
- ☐ आपातकालीन आपूर्ति - फ्लोरोसेंट टेप, बड़े प्रिंट, या ब्रेल पाठ
- ☐ अतिरिक्त दृष्टि एड्स जैसे इलेक्ट्रॉनिक यात्रा सहायता, मोनोक्यूलर, दूरबीन, या आवर्धक
- ☐ सूचना या पोर्टेबल सीसीटीवी उपकरणों तक पहुंचने के लिए सहायक तकनीक

सर्विस एनिमल/पालतू इमरजेंसी किट सूची

- ☐ भोजन और पानी - न्यूनतम सात दिन की आपूर्ति (कटोरे सहित)
- ☐ दवाएं - चिकित्सा स्थितियों, दवा की खुराक और बारंबारता की एक सूची शामिल करें।
- ☐ अप-टू-डेट पहचान जिसमें एक फोटो भी शामिल है यदि आप अलग हो जाएं।
- ☐ पट्टा और कॉलर
- ☐ मैनुअल कैन खोलने वाला और पेपर टॉवल
- ☐ कंबल और खिलौना
- ☐ प्लास्टिक की थैलियां
- ☐ पट्टियां - घायल पंजे के लिए



उन दवाओं और चिकित्सा उपकरणों को तैयार करें जिनकी आपको आवश्यकता है

1. अपने फार्मासिस्ट से अपनी प्रिस्क्रिप्शन वाली दवाओं और चिकित्सकीय रूप से निर्धारित उपकरणों की सूची प्रदान करने के लिए कहें। सूची को अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज फोल्डर में शामिल करें। कागज की प्रतियां प्रिंट करें और पोर्टेबल थंब ड्राइव सहित इलेक्ट्रॉनिक संस्करणों को बनाए रखें, जिसमें :
 - ☐ चिकित्सा उपकरण, खाने वाली चिकित्सा आपूर्ति और सहायक उपकरणों के बारे में डॉक्टर के आदेश हों। सहायता उपकरणों की स्टाइल और सीरियल नंबर शामिल करें और जहां आपने उन्हें खरीदा था।
 - ☐ मेडिकल इंश्योरेंस कार्ड, आपकी एलर्जी की एक सूची, और आपकी हेल्थ हिस्ट्री।
 - ☐ यदि आपके पास मेडिकल अलर्ट टैग या ब्रेसलेट है, तो इसे पहनें। यदि आप किसी आपात स्थिति में अपनी हालत बता पाने में असमर्थ हैं, तो मेडिकल अलर्ट टैग, ब्रेसलेट, या अपनी विकलांगता और सहारे की जरूरतों का लिखित विवरण रखें ।
2. फार्मासिस्ट अपनी इलेक्ट्रॉनिक फाइलों तक पहुंच के बिना दवा देने सक्षम नहीं हो सकते हैं, इसलिए यदि संभव हो तो, अतिरिक्त ओवर-द-काउंटर और प्रिस्क्रिप्शन दवा, ऑक्सीजन, इंसुलिन, कैथेटर, फीडिंग ट्यूब, कैनुला, ट्यूबिंग, ट्रेच ट्यूब, वाइप्स, पैड, अंडरगारमेंट्स, ओस्टोमी सप्लाइज, पैर बैग, गोंद, या आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली किसी भी अन्य चिकित्सा आपूर्ति का स्टॉक करें।
3. यदि आपको एलर्जी या केमिकल या पर्यावरणीय संवेदनशीलता है, तो सफाई, फिल्टरिंग और व्यक्तिगत वस्तुओं को शामिल करना सुनिश्चित करें, जिनके उपयोग से आप परेशानियों के प्रभाव को कम करने में सक्षम हो सकते हैं।
4. यदि आप डायलिसिस, ऑक्सीजन, या कैंसर उपचार जैसी जीवन चलाने वाली चिकित्सा प्राप्त करते हैं, तो वैकल्पिक स्थानों की पहचान करने के लिए उस प्रदाता के साथ पहले से निश्चित कर लें जहां आप नियमित स्थान पर जाने में असमर्थ होने पर उपचार प्राप्त करना जारी रख सकते हैं।
5. यदि आप भोजन वितरण जैसी अन्य इन-होम अस्सिस्टेंस या व्यक्तिगत सहायता सेवाएं प्राप्त करते हैं, तो निरंतर देखभाल की बैक-अप योजना तैयार करने के लिए अपने प्रदाता (प्रदाताओं) के साथ पहले से तैयारी करें। विकलांगता, मानसिक और व्यावहारिक स्वास्थ्य और सामाजिक सेवा प्रदाताओं के बारे में भी विचार करें।
6. पूर्ण रूप से एक संचार योजना को तैयार करें। इसमें आपके परिवार के सदस्यों, आपके सपोर्ट नेटवर्क और देखभाल करने वालों की संपर्क जानकारी शामिल होनी चाहिए। आपकी योजना में प्रांत से बाहर का संपर्क नंबर भी शामिल होना चाहिए।
7. इस मार्गदर्शिका के पीछे स्थित कार्ड का उपयोग करके प्रांत से बाहर का संपर्क सेट करें। जब कोई आपदा आती है, तो इस व्यक्ति से संपर्क करके उन्हें अपनी स्थिति, आप कहां हैं, आप कहां जा रहे हैं और आपसे संपर्क करने का तरीका बताएं। इस नंबर को अपने परिवार के साथ साझा करें और उन्हें भी ऐसा करने के लिए कहें। जब आप कॉल करते हैं, तो वह संपर्क आपको परिवार के प्रत्येक सदस्य की स्थिति के साथ-साथ यह भी बता सकता है कि आप कैसे पुनर्मिलन कर पाएंगे।

8. आग लगने की स्थिति में, आपको तात्कालिक सूचना पर इमारत को खाली करना पड़ सकता है। समय से पहले ही सर्वोत्तम मार्ग निर्धारित करें। दरवाजों, खिड़कियों और सीढ़ियों का स्थान दिखाते हुए अपने घर की फर्श योजनाओं का चित्र खींचने के लिए इस पुस्तक के पीछे टेम्पलेट का उपयोग करें। बचकर निकलने के कम से कम दो मार्गों को इंगित करें और अपने प्रियजनों के साथ पुनर्मिलन के लिए घर के बाहर एक सुरक्षित स्थान चिह्नित करें। मार्गों का कई बार अभ्यास करें; इस ड्रिल में अपने देखभाल करने वालों को जरूर शामिल करें।
9. अपने पालतू जानवरों के लिए योजना बनाएं। ध्यान रखें कि सभी स्वागत केंद्र जानवरों (सर्विस एनिमल के अलावा) को अंदर जाने की अनुमति नहीं देंगे। जब तक कि अधिक उपयुक्त स्थान उपलब्ध न हो जाए, वे आपके पालतू को एक अलग स्थान पर आश्रय देने में सक्षम हो सकते हैं। अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज फोल्डर में अपने पालतू जानवरों के टीकाकरण रिकॉर्ड को शामिल करें।

विकलांग लोगों के लिए विचार:

इस बारे में विचार करें कि बिजली चले जाने पर क्या करना चाहिए और आवश्यक चिकित्सा उपकरणों के लिए अपनी बैक अप पावर का उपयोग करना सीखें।

अपने उपकरण कैसे संचालित करें, अपने सपोर्ट नेटवर्क को इस बारे में प्रशिक्षित करें। निर्देशों को लैमिनेट करें और उन्हें उपकरण से अटैच करें।

यदि आपके पास इलेक्ट्रिक व्हीलचेयर है, तो बैकअप के रूप में एक मैनुअल व्हीलचेयर रखें।

आप का ध्यान रखने के लिए अपने सपोर्ट नेटवर्क में एक से अधिक लोगों की व्यवस्था करें, ताकि प्राइमरी व्यक्ति के सपोर्ट न कर पाने पर कम से कम एक बैक अप हो

यदि आपकी दृष्टि बाधित है या आप नेत्रहीन, बधिर हैं, या आपको सुनने में कठिनाई है, तो आवश्यक आपातकालीन जानकारी आप तक पहुंचाने के लिए किसी व्यक्ति के साथ योजना बनायें।

अपनी देखभाल करने वाले से जांच करें कि जो एजेंसी आपकी सहायता करती है, उनके पास आपदा योजना है जैसे कि किसी अन्य स्थान पर सेवाएं प्रदान करना।

बैकअप बैटरी के साथ एक सेल फोन रखें। इसे आवश्यक फोन नंबरों के साथ प्रीप्रोग्राम करना सुनिश्चित करें। इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि आपका लैंडलाइन या सेल फोन विनाशकारी घटना में काम करेगा।

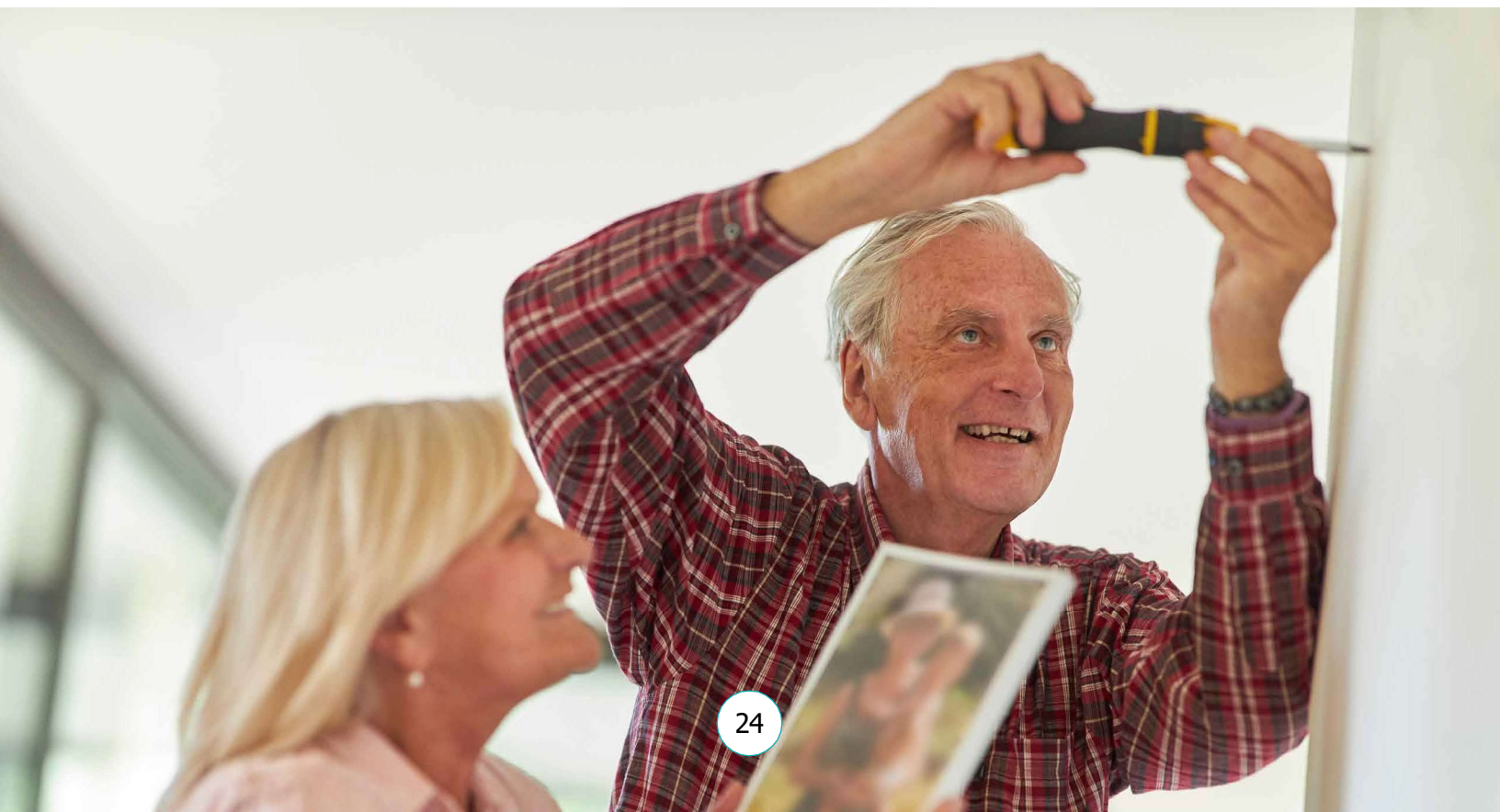


घर के खतरे का आकलन

भूकंप से पहले, आप अपने घर के अंदर कुछ बदलाव करके चोटों और क्षति को रोकने में सफल हो सकते हैं। भूकंप के गंभीर झटकों से बड़े फर्नीचर और उपकरण गिर सकते हैं, दीवारों और अलमारियों से भारी वस्तुएं गिर सकती हैं और खुली अलमारी गिर सकती हैं। इनके लिए कोई भी बदलाव करने से पहले, परिवार के किसी सदस्य या हैंडी मैन से परामर्श करें जो इन मामूली सुधारों में मदद कर सकता है। इन घटनाओं को रोकने के लिए:

- ❑ लम्बे, मुक्त खड़े फर्नीचर, जैसे बुककेस, अलमारियों को "एल" ब्रैकेट, कोने के ब्रैकेट, या एनोडाइज्ड एल्यूमीनियम मोल्लिंग का उपयोग करके सुरक्षित करें।
- ❑ फ्रेमयुक्त चित्रों और दर्पणों को बिस्तर, सोफे और कुर्सियों से दूर ले जाएं।
- ❑ पुश और पुल लैच के साथ कैबिनेट के दरवाजे सुरक्षित करें।
- ❑ रेफ्रिजरेटर, फ्रीजर, वाशर और ड्रायर को गिरने से सुरक्षित करने के लिए मजबूत स्टैपिंग और शाफ्ट या अन्य कनेक्टर का उपयोग करें।
- ❑ वाटर हीटर को दीवार से अच्छे से स्ट्रैप की मदद से बांध दें। यदि आवश्यक हो, तो एक फ्लेक्सिबल गैस लाइन स्थापित करने के लिए किसी लाइसेंस प्राप्त गैस फिटर को बुलाएं।
- ❑ जानें कि लीक के मामलों, या यदि अधिकारियों द्वारा ऐसा करने का निर्देश दिया गया हो, में अपने विद्युत पैनल, पानी और गैस को कैसे बंद करें। यदि आपको गैस रिसाव का संदेह है, तो गैस वाल्व बंद कर दें और तुरंत अपना घर छोड़ दें। एक बार मीटर पर गैस बंद हो जाने के बाद, इसे वापस चालू करने का प्रयास न करें। केवल कोई पंजीकृत कांटेक्टर ही सुरक्षित रूप से ऐसा कर सकता है।

अधिक जानकारी के लिए, यहां देखें: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/earthquakes-tsunamis/earthquakes>



आपातकालीन किट वर्कशीट

पूर्ण करने की तिथि: _____

दवाएं					
दवाएं	मात्रा (प्रति दिन)			कुल	पैक की गई
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		

ओवर द काउंटर दवाएं					
	दवाएं	मात्रा (प्रति दिन)			पैक की गई
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	

व्यक्तिगत देखभाल की सामग्री				
	सामग्री	पैक किया गया	सामग्री	पैक किया गया
1	हाथ धोने का साबुन/सैनिटाइज़र		टोपी/स्कार्फ	
2	वेट वाइप्स/लिप बाम		दस्ताने	
3	टूथब्रश और टूथपेस्ट		पैट/शॉर्ट्स	
4	डैंचर क्रीम		कमीज	
5	कंघी/ब्रश		स्वेटर/कोट	
6	टॉयलेट पेपर/फेशियल टिशू		अंडरवियर	
7	बैंडऐड /मरहम		मोजे	
8	कॉर्न और दबाव पैड		चश्मा/सनग्लासेस	

भोजन और पानी					
	सामग्री	मात्रा (प्रति दिन)		कुल	पैक किया गया
	पानी	4 लीटर	X 7	=	28 लीटर
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	
			X 7	=	

यह किसी डाइट को शुरू करने का समय नहीं है, ऐसा भोजन खरीदें जिसे आप खाने के आदी हैं। उत्पाद की उपयोग अवधि की तारीखों के बारे में जागरूक रहें।

सुझाव: एक्वाफिना पानी की टिकाऊ बोतलें बनाती है। इन्हें किसी बड़े प्लास्टिक, फिर से सील करने लायक बैग में स्टोर कर लें।

प्रोटीन - टूना की कैन, सैल्मन, चिकन और हैम (पील टॉप कैन या कैन ओपनर) के डिब्बे कम मात्रा में खरीदें क्योंकि उन्हें फ्रीज में रखने की आवश्यकता हो सकती है। जर्क, अखरोट, बादाम, भोजन के बदले इस्तेमाल किए जान सकने वाले पेय।

फल - फल, फलों के पापड़, और सूखे मेवे

पानी की कमी होने पर पानी की आवश्यकता होती है। इस बात के लिए पानी की सप्लाई का हिसाब रखें।

विविध सामग्री						
	सामग्री	मात्रा (प्रति दिन)	X ?		कुल	पैक किया गया
	बैटरी					
	बंजी कॉर्ड्स			=		
	कैन ओपनर			=		
	सिक्के/नकद			=		
	ग्लो स्टिक (पीला/हरा)			=		
	चाकू/कांटा/चम्मच			=		
	पेन/नोटपैड			=		
	प्लेट/कटोरा/कप/मग			=		
	रेडियो/फ्लैशलाइट			=		
	वाटर प्यूरीफिकेशन की गोली			=		
ऐसे कंटेनर में पैक करें जिसमें पहिए हों (जैसे सूटकेस)						

महत्वपूर्ण दस्तावेज	
वस्तुएं	पैक किया गया
बैंक खाता संख्याएं	
जन्म प्रमाण पत्र	
क्रेडिट कार्ड संपर्क/नंबर	
डॉक्टर/पशु चिकित्सक संपर्क नंबर	
ड्राइवर लाइसेंस	
स्वास्थ्य देखभाल संख्या/चिकित्सा रिकॉर्ड	
घरेलू सूची	
टीकाकरण रिकॉर्ड	
इनकम टैक्स रिटर्न	
बीमा पॉलिसियां (प्रदाता के लिए फोन नंबर के साथ)	
लीज/मॉर्गेज पेपर्स	
विवाह प्रमाणपत्र	
पासपोर्ट	
पालतू प्राणी का पंजीकरण	
सुरक्षा जमा बॉक्स कुंजी	
सामाजिक बीमा संख्या	
USB (फोटो फाइलों के साथ)	
वारंटी	
वसीयत/मुख्तारनामा	
मूल की फोटोकॉपी लें और दोबारा इस्तेमाल किए जाने योग्य प्लास्टिक बैग में स्टोर करें	

घरेलू आपातकालीन योजना

नाम और पता

परिवार के सदस्य/सपोर्ट नेटवर्क की संपर्क जानकारी

पूरा नाम:

फोन:

ईमेल:

इमारत के सुपरिंटेंडेंट की संपर्क की जानकारी

नाम: _____ फोन: _____

कानूनी और वित्तीय जानकारी

परिवार के सभी सदस्यों के नाम और सोशल इंश्योरेंस नंबर

नाम: _____ SIN : _____

नाम: _____ SIN : _____

नाम: _____ SIN : _____

नाम: _____ SIN : _____

बैंक खाते

बैंक

खाता प्रकार: _____ खाता संख्या: _____

खाता प्रकार: _____ खाता संख्या: _____

खाता प्रकार: _____ खाता संख्या: _____

बीमा (insurance) पॉलिसियां

घर का बीमा:

पॉलिसी का प्रकार:

अन्य बीमा:

पॉलिसी का प्रकार:

वाहन पंजीकरण संख्या:

वाहन का मेक:

लाइसेंस नंबर:

पंजीकरण संख्या:

वाहन का मेक:

लाइसेंस नंबर:

पंजीकरण संख्या:

परिवार की जानकारी

नाम:

घर:

रोज़गार का पता:

फोन नं.:

पति या पत्नी:

घर:

रोज़गार का पता:

फोन नं.:

चिकित्सा हेतु संपर्क

डॉक्टर:

फोन नं.:

क्लिनिक का पता:

डॉक्टर :

फोन नं.:

क्लिनिक का पता:

पशु चिकित्सक:

फोन नं.:

क्लिनिक का पता:

चिकित्सा जानकारी

नाम:

एलर्जी:

आई ग्लास प्रिस्क्रिप्शन:

विशेष जरूरतें/सीमाएं:

नाम:

एलर्जी:

आई ग्लास प्रिस्क्रिप्शन:

अन्य महत्वपूर्ण संपर्क नंबर

एम्बुलेंस:

इमरजेंसी नंबर बीसी: 1 800 663 3456

दमकल विभाग:

हेल्थ इमरजेंसी मैनेजमेंट बीसी: 1 800

पुलिस विभाग:

पॉइजन कंट्रोल:

कैनेडियन रेड क्रॉस:

फोर्टिस गैस:

बीसी हाइड्रो इमरजेंसी:

संपदा का मालिक:

वकील:

बिल्डिंग मैनेजर:

सर्विस एनिमल/पालतू पशु की जानकारी

नाम: _____ प्रकार/नस्ल: _____ रंग: _____ पंजीकरण/आईडी: _____

पशु चिकित्सक के लिए संपर्क जानकारी

नाम: _____ फोन: _____

पता: _____

प्लान ऑफ एक्शन

हमारे घर में बच कर निकलने के मार्ग हैं:

आपदा के समय में हमारे परिवार के लिए पुनर्मिलन की जगह है:

आपदा के समय में हमारे पड़ोस के लिए मिलने की जगह है:

आपदा के समय में हमारे पड़ोसियों से मिलने की जगह है:

जिस कमरे का उपयोग हम "शेल्टर इन प्लेस" के लिए कर सकते हैं, वह है:

पड़ौसी

घर का नंबर:

नाम:

फोन:

ईमेल:

कौशल:

संसाधन:

नोट्स

घर का नंबर:

नाम:

फोन:

ईमेल:

कौशल:

संसाधन:

नोट्स

घर का नंबर:

नाम:

फोन:

ईमेल:

कौशल:

संसाधन:

नोट्स

घर का नंबर:

नाम:

फोन:

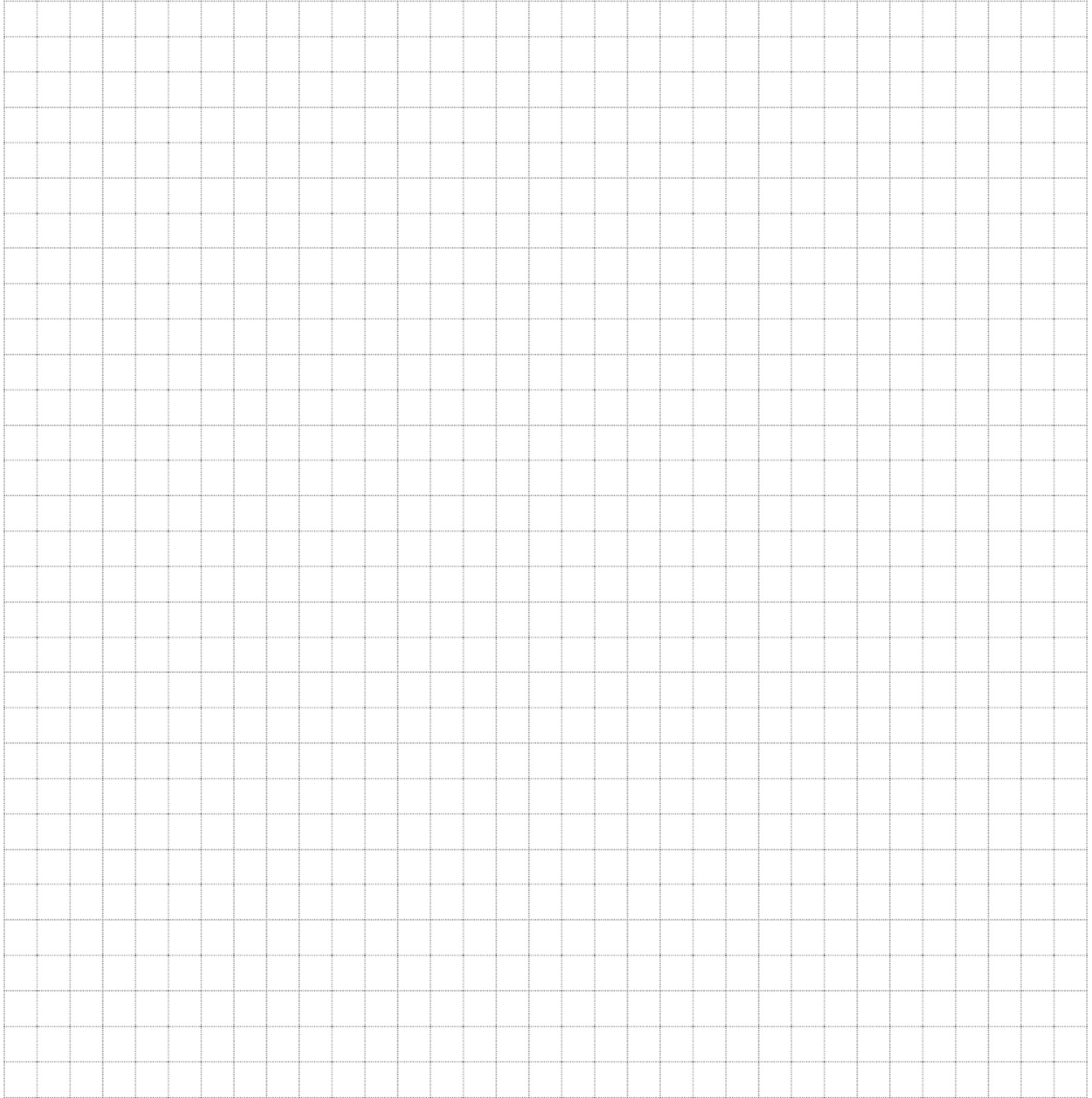
ईमेल:

कौशल:

संसाधन:

नोट्स

अपने घर/अपार्टमेंट का नक्शा (बच के निकलने के मार्गों सहित)



लेजेंड (कुछ सुझाए गए संकेत)



निकलने के रास्ते



फर्स्ट एड किट



अग्नि शामन यंत्र



आग लगने का अलार्म



सीढ़ियां (सुरक्षित निकलने के नजदीकी रास्ते का संकेत)



इमरजेंसी किट

आपको, आपके परिवार और सपोर्ट नेटवर्क को हर समय इस कार्ड को साथ रखना चाहिए

34

आपातकालीन संपर्क सूचना कार्ड

आपको, आपके परिवार और सपोर्ट नेटवर्क को हर समय इस कार्ड को साथ रखना चाहिए

प्रांत से बाहर संपर्क		प्रांत से बाहर संपर्क	
नाम:		नाम:	
फोन:		फोन:	
ईमेल:		ईमेल:	
शहर/प्रांत		शहर/प्रांत	
परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान		परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान	
दिन:		दिन:	
रात:		रात:	

प्रांत से बाहर संपर्क		प्रांत से बाहर संपर्क	
नाम:	नाम:	नाम:	नाम:
फोन:	फोन:	फोन:	फोन:
ईमेल:	ईमेल:	ईमेल:	ईमेल:
शहर/प्रांत	शहर/प्रांत	शहर/प्रांत	शहर/प्रांत
परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान		परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान	
दिन:	दिन:	दिन:	दिन:
रात:	रात:	रात:	रात:

प्रांत से बाहर संपर्क		प्रांत से बाहर संपर्क	
नाम:	नाम:	नाम:	नाम:
फोन:	फोन:	फोन:	फोन:
ईमेल:	ईमेल:	ईमेल:	ईमेल:
शहर/प्रांत	शहर/प्रांत	शहर/प्रांत	शहर/प्रांत
परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान		परिवार/सपोर्ट नेटवर्क से मिलने के स्थान	
दिन:	दिन:	दिन:	दिन:
रात:	रात:	रात:	रात:

आपदा के मामले में, यदि आपको सहायता की आवश्यकता नहीं है तो घर या वाहन की सामने की खिड़की में यह संकेत दिखाएं

OK

भूकंप, आग, बाढ़ या तूफान जैसी आपदाओं में उपयोग के लिए

आपदा के मामले में, यदि आपको सहायता की आवश्यकता है तो घर या वाहन की सामने की खिड़की में यह संकेत दिखाएं



HELP

भूकंप, आग, बाढ़ या तूफान जैसी आपदाओं में उपयोग के लिए



अतिरिक्त संसाधन

आपातकालीन तैयारियों के बारे में अधिक जानने के लिए, GetPrepared.ca पर जाएं

बीसी211

संसाधनों की 211 ऑनलाइन निर्देशिका खोजने के लिए bc211.ca पर जाएं।
डायल या टेक्स्ट 2-1-1

कैनेडियन रेड क्रॉस

www.redcross.ca/prepare

613-740-1900 या अपनी स्थानीय शाखा फोन नंबर को डायल करें।

इमरजेंसी मैनेजमेंट एंड क्लाइमेट रेडीनेस (ईएमसीआर)

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc>

टेलीफोन : (250) 952-4913 /

इमरजेंसी : 1-800-663-3456

पर्यावरण कैनेडा मौसम कार्यालय

www.weatheroffice.gc.ca

1-900-565-4455; प्रति मिनट \$2.99 का शुल्क लागू होता है। मौसम की रिपोर्ट और फोन द्वारा उपलब्ध पूर्वानुमान के लिए मौसम के तहत अपनी स्थानीय फोनबुक में नीले पन्नों को देखें।

फर्स्ट नेशंस इमरजेंसी सर्विसेज सोसाइटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया www.fness.bc.ca या (604)

669-7305 पर कॉल करें।



यह मार्गदर्शिका मूल रूप से मेपल रिज, पिट मीडोज, काटजी, सीनियर्स नेटवर्क द्वारा विकसित की गई है और 2023 में निम्न के साथ संशोधित की गई थी:



**GOLDEN COMMUNITY
RESOURCES SOCIETY**



**CITY OF
Pitt Meadows**
The *Natural* Place



United Way
British Columbia

Working with communities in
BC's North, Interior, Lower Mainland,
Central & Northern Vancouver Island