ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਮਾਨਤਾ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਇਹ ਪਹੁੰਚ 203 ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਧਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੀਏ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ, ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਈਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਇਆ ਹੈ।

.

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਅਚਨਚੇਤ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ) ਕਿਸੇ ਆਫਤ ਤੋਂ ਝਟਪਟ ਮਗਰੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਅਗੇਤਿਆਂ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਾਂਪਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਪੋਰਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ।

ਕੁਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਵਿਚਲਾ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮੌਸਮ ਭੂਗੋਲ, ਭੂੰਮੀ, ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਫਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਫਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਤੈਅ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਗੁਣ-ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ-ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਂਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰੀ ਬਰਫਬਾਰੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੱਖਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਪੰਗਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਵਧੀਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਫਤਾਂ ਝੱਟਪਟ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਖਾਲੀ ਕਰਨ 'ਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਾਉ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਅਤੇ ਸੁਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸਾਲ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪੁਨਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਬੁੱਕ 'ਚ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਰ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹੇ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹਲੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾਂ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Acknowledgements ਮਾਨਤਾ

"*ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ"* ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਪਲ ਰਿਜ, ਪਿਟ ਮੀਡੋਜ਼, ਕੈਟਜ਼ੀ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਨਿਊ ਹੋਰਾਈਜ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਫੰਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੰਢਾਏ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕੀਤਾ।.

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਾਰਬਰਾ ਮੋਰਗਨ ਦਾ ਮੂਲ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਸੰਸਕਰਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਹੜਾ ਸੰਸਕਰਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਘੇਰੇ 'ਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੇ ਆਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਮਿਲੇ, ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਜਾਂ ਢੁੱਕਵੇਂਪਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ ... 3

ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ... 6

ਤਿਆਰ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ? ... 6

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ... 6

ਨਿੱਜੀ ਮੁਲਾਂਕਣ... 7

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ... 8

ਸੂਬਾਈ ਸਰੋਤ ... 9

ਰਿਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ... 9

ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਕੌਂਡੋ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਬਿਲਿਡੰਗਾਂ ... 9

ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ... 10

ਤਿਆਰੀ ... 13

ਹੜ੍ਹ- ... 14

ਅਤਿ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਮੌਸਮ ... 14

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ... 15

ਭੂਚਾਲ ... 16

ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ... 18

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਈਟਮਾਂ ... 20

ਮੋਬਲਿਟੀ ਆਈਟਮਾਂ ... 20

ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ... 21

ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ... 21

ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਪਾਲਤੂਆਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਿਸਟ... 21

ਇਕ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉ ... 22

ਆਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ :... 23

ਘਰੇਲੂ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ t ... 24

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ... 25

ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਂ... 28

ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ ... 40

ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ?

ਤਿਆਰ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾਂ?

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ, ਗੈਸ, ਬਿਜਲੀ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੜਕਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਟੋਮੇਟਡ ਸੈਂ ਟੈਲਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ (ATM) ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਹੀਟ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਲਈ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਨੇਰੀਓ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾਂ ਪਵੇ, ਇਹਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਰੇਡੀਉ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਜਾਂ ਤੇ ਚਾਬੀ ਭਰਕੇ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੇ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰ ਅਤੇ ਜੋ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਗੈਸ, **ਪਾਣੀ**, **ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।** ਆਪਣੀ ਗੈਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਗੈਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਲਾਈਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ.

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹਰੇਕ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੋਕ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਾ ਕਰੇ। **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੀਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਕਵਰੇਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।** ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸੀ ਧਾਰਕ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਵਿਕਰੀ ਏਜੰਟ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

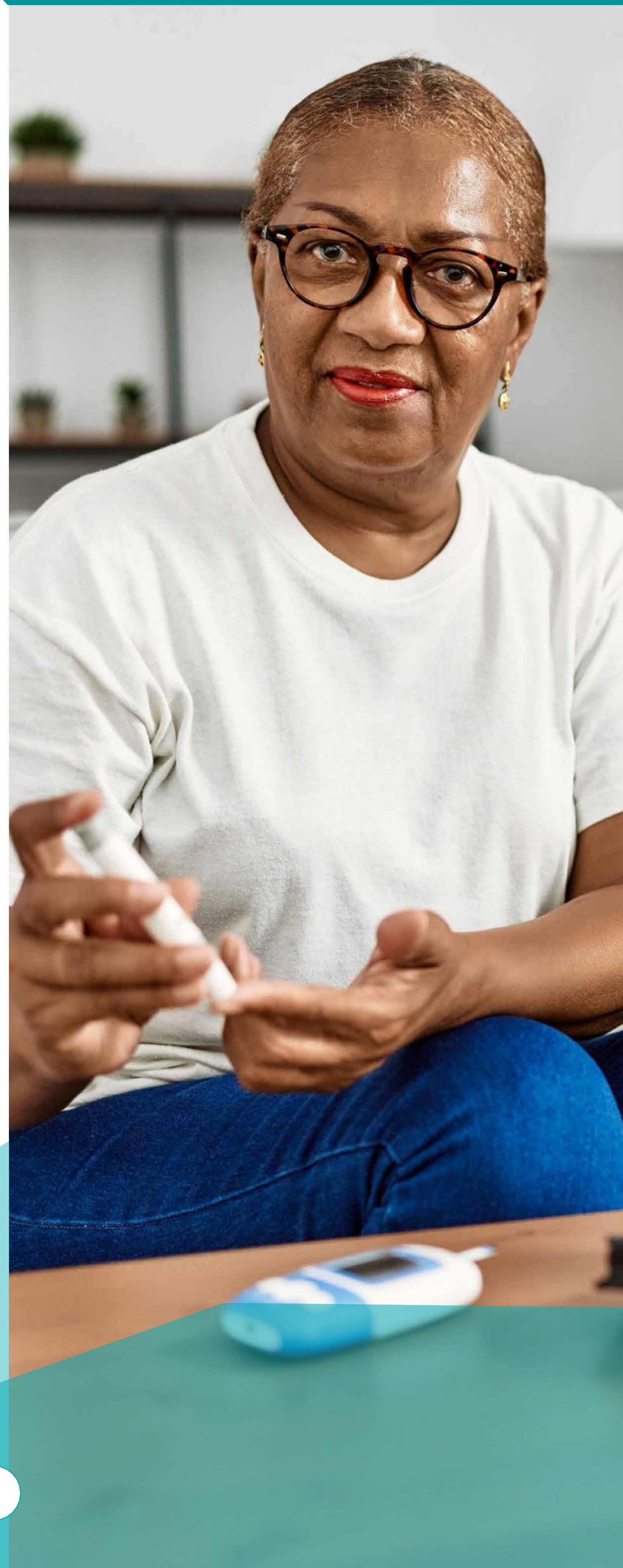
ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਫੋਨ ਰੱਖੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਸਾਰੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਫੋਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਗਿਣੋ। ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਨਿੱਜੀ ਮੁਲਾਂਕਣ

Dਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਤਚਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਨੋਟ ਪੈਡ ਲੈ ਲਉ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਿਖ ਲਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਰ ਸਕਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲਿਨਿਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਿਆਂ ਦੇ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਮੇਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲਉ। ਇਕ ਫੋਨ ਟਰੀ ਬਣਾ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਣ।.

ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਠੰਡੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੰਨਸੂਲੇਟ ਕੀਤੇ ਬੈਗ ‘ਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਪੈ ਜਾਵੇ।



ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ ਹਰੇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ 'ਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਸਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਨਾਂ: ____________________

ਚੇਤਾਵਣੀ ਕੇਂਦਰ : ____________________

ਕੁਝ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਘੱਲੀਆਂ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: ____________________

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: ____________________

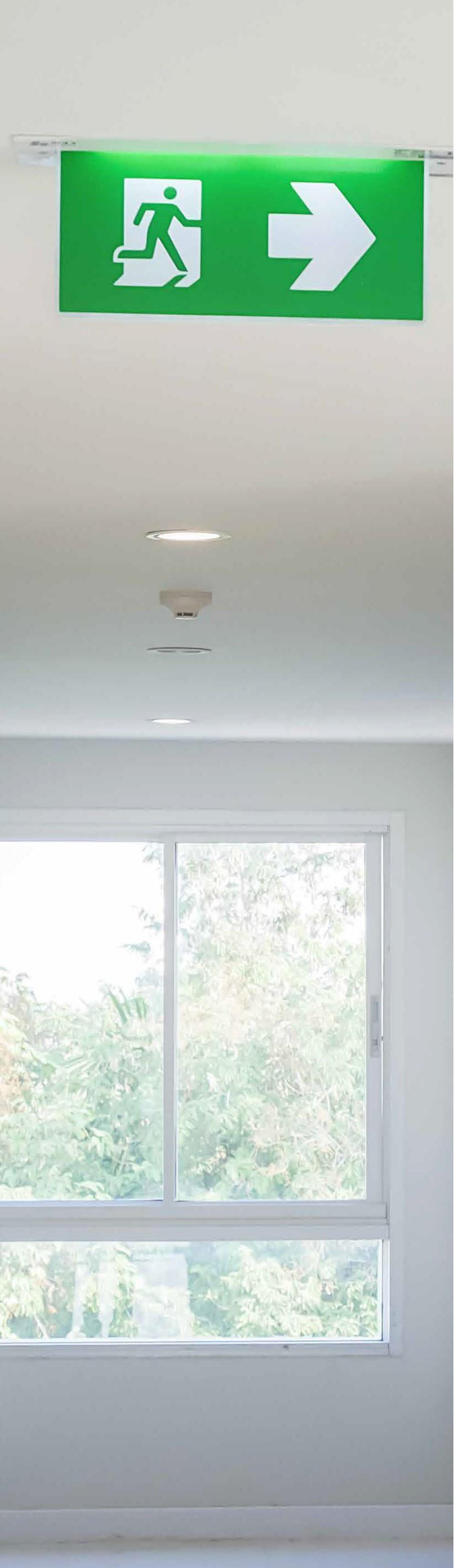
ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਉ ਸਟੇਸ਼ਨ: ____________________

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਲੁਕੇਸ਼ਨ: ____________________

ਕੂਲਿੰਗ/ਵਾਰਮਿੰਗ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ____________________

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ: ____________________

ਮੇਰੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ____________________



ਸੂਬਾਈ ਸਰੋਤ

ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਜਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਬਲਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਟੀ ਵੀ, ਰੇਡੀਉ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਉੱਪਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਬਰਾਡਕਾਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ: **www.emergencyinfobc.gov.bc.ca**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਫੋ ਬੀ ਸੀ ਆਂਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਫੁੱਲ-ਸੂਬਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਦੋਹੀਂ ਥਾਈਂ, ਆਪਣੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ ਉੱਪਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਟਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਆਫੀਸ਼ੀਅਲ ਰਿਸਪਾਂਸ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ: 1 800 663-5555 ਜਾਂ
(*5555 ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤੋਂ)

ਰਿਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ 'ਚ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਸਿਸਟਮ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਅਨੋਖੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੂਬਾ 27 ਰਿਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ, ਸਮੇਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਬੰਧੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਚ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਰਿਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਭਾਲ ਕਰੋ:

civicinfo.bc.ca/regionaldistricts ਜਾਂ

ਕਾਲ ਕਰੋ **1-800-663-7867.**

ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕੌਂਡੋ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ

ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ 'ਚ ਫਲੋਰ ਵਾਰਡਨ (ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ) ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੇ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਉਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਲਕਣ 'ਚ ਕਾਬਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਹਰੇਕ ਫਲੋਰ ਉਪਰਲੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਟਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੀ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਚ ਸਥਾਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲਈ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਉਸ ਤੱਕ ਝਟਪਟ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉ

ਤੁਹਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਰੂਮਮੇਟ, ਗੁਆਂਢੀ, ਸਹਿ-ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਆਫਤ ਆਣ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਰ ਡਰਿੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

☐ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ

____

____

☐ ਜੇਕਰ ਪਾਵਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ

____

____

☐ ਜੇਕਰ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

____

____

____

☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਜ਼ਾਦਾਨਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

____

____

____

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਅਨਕੂਲ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਹੈ?
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ 'ਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਟੱਬ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬੈਂਚ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਚੇਅਰ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਲਸਿਸ, ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਕੰਸੈਂਟ੍ਰੇਟਰ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਸਪਲਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾਂ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਖਿੱਲਰੇ-ਪੁੱਲਰੇ ਮਲਬੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਦਲਵੀਂ ਯੋਜਨਾਂ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਲੈਸ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣਯੋਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੌਸਰੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ☐ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੜਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਆਫਤ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?

- ☐ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?

- ☐ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸੱਦੋਗੇ?

- ☐ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਡੀਟਰੀ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ, ਨਿੱਜੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਜ਼ਾਦਾਨਾਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?

- ☐ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਸ਼ੈਲਟਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?

- ☐ ਕੀ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ?

- ☐ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਪਾਸ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹਨ?

- ☐ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ? ਕੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸੰਭਵਾਨਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ?

ਤਿਆਰੀ

ਹੜ੍ਹ- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠਲੇ ਇਲਾਕੇ ‘ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ:

- ☐ ਜੇਕਰ ਹੜ੍ਹ ਆ ਸਕਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫਰਨੇਸ, ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਪੈਨਲ ਉੱਚਾ ਕਰ ਲਉ।
- ☐ ਸਿਊਰ ਟਰੈਪਾਂ ‘ਚ “ਚੈੱਕ ਵਾਲਵ ਲਗਾ ਲਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਡਰੇਨਾਂ ‘ਚ ਬੈਕਅੱਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇ।
- ☐ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਸਿੰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫਿੰਗ ਵਾਲ ਕੰਪਾਊਂਡ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਉ।
- ☐ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਇਕਦਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲੇ, ਘਾਟੀ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਉਂਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ‘ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ☐ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਝਟਪਟ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਥਾਵੇਂ ਚਲੇ ਜਾਉ।
- ☐ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ‘ਚ ਵੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (ਤੱਟਬੰਧ, ਬੀਮ, ਰੇਤ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਦੇ ਢੇਰ) ਉਸਾਰੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਬੰਦੀ ਬਣਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ‘ਤੇ ਪੁਚਾ ਦਿਉ
- ☐ ਯੂਟਿਲਿਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਐਪਲਾਇੰਸਾਂ ਦੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ‘ਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜੋ।
- ☐ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਨਾ ਲੰਘੋ; ਜੇਕਰ ਲੰਘਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ☐ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ।
- ☐ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸੁਣੋ ਕਿ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ☐ ਡਿੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ☐ ਘਰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਮੁੜੋ ਜਦੋਂ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ☐ ਜਦੋਂ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ‘ਚ ਵੜ ਰਹੇ ਹੋੋਵੇ ਤਾਂ ਅਤਿ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ; ਉਥੇ ਲੁਕਵੇਂ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਭਿੱਜ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਗਾਰੇ ‘ਚ ਮਲ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ

ਛੇ ਇੰਚ ਪਾਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰੇਗਾ।

ਦੋ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਟਰੱਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿ ਦਰਜ਼ੇ ਦਾ ਮੌਸਮ

ਸਰਦੀ

☐ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਫਿਊਲ ਅਤੇ ਹੀਟ ਦਾ ਕੋਈ ਦੂਜੈਲਾ ਸਰੋਤ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਅਤਿ ਦਰਜ਼ੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ।

☐ ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਪੀਉ ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

☐ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਹੀਟ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਫਿਊਲ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

☐ ਜਦੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਸ ਥਾਂ 'ਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

☐ ਇਕ ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਲਗਾਉ।

ਗਰਮੀ

☐ ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਸੁਣੋ।

☐ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ 'ਚ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

☐ ਆਪਣਾ ਘਰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ, 22 ਅਤੇ26 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦਰਮਿਆਨ।

☐ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪੈਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਲਾਇੰਡ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਅੰਦਰਵਾਰ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

☐ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਜੇਕਰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ।

ਹੀਟ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਲੱਛਣ:

☐ ਚੁੱਭਣ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ "ਚੁੱਭਵੀਂ ਗਰਮੀ" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

☐ ਲਾਲ ਧੱਫੜ

☐ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਕੜੱਲ

ਹੀਟ ਐਗਜ਼ਾਉਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ:

☐ ਭਾਰੀ ਮੁੜਕਾ ਆਉਣਾ

☐ ਠੰਡੀ ਚਮੜੀ

☐ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

☐ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾਂ

☐ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ

☐ ਸਿਰ ਦਰਦ

31 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ; ਕਿਤੇ ਕੂਲਰ ਜਾਓ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

☐ ਇੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

☐ • ਇੱਕ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ

☐ • ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਘਰ

☐ • ਇੱਕ ਛਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਰਕ

☐ • ਇੱਕ ਪੂਲ

☐ • ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

☐ • ਨੋਟ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ

- ☐ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ‘ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ☐ ਪੱਠਿਆਂ ‘ਚ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ
- ☐ ਬਹੁਤ ਗੂਹੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਆਉਣਾ

ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ☐ ਉੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ
- ☐ ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ
- ☐ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਚਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣਾ
- ☐ ਉਲਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ☐ ਘੱਟ ਤਾਲਮੇਲ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾ ਕਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੀਟ ਐਗਸਾਉਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ

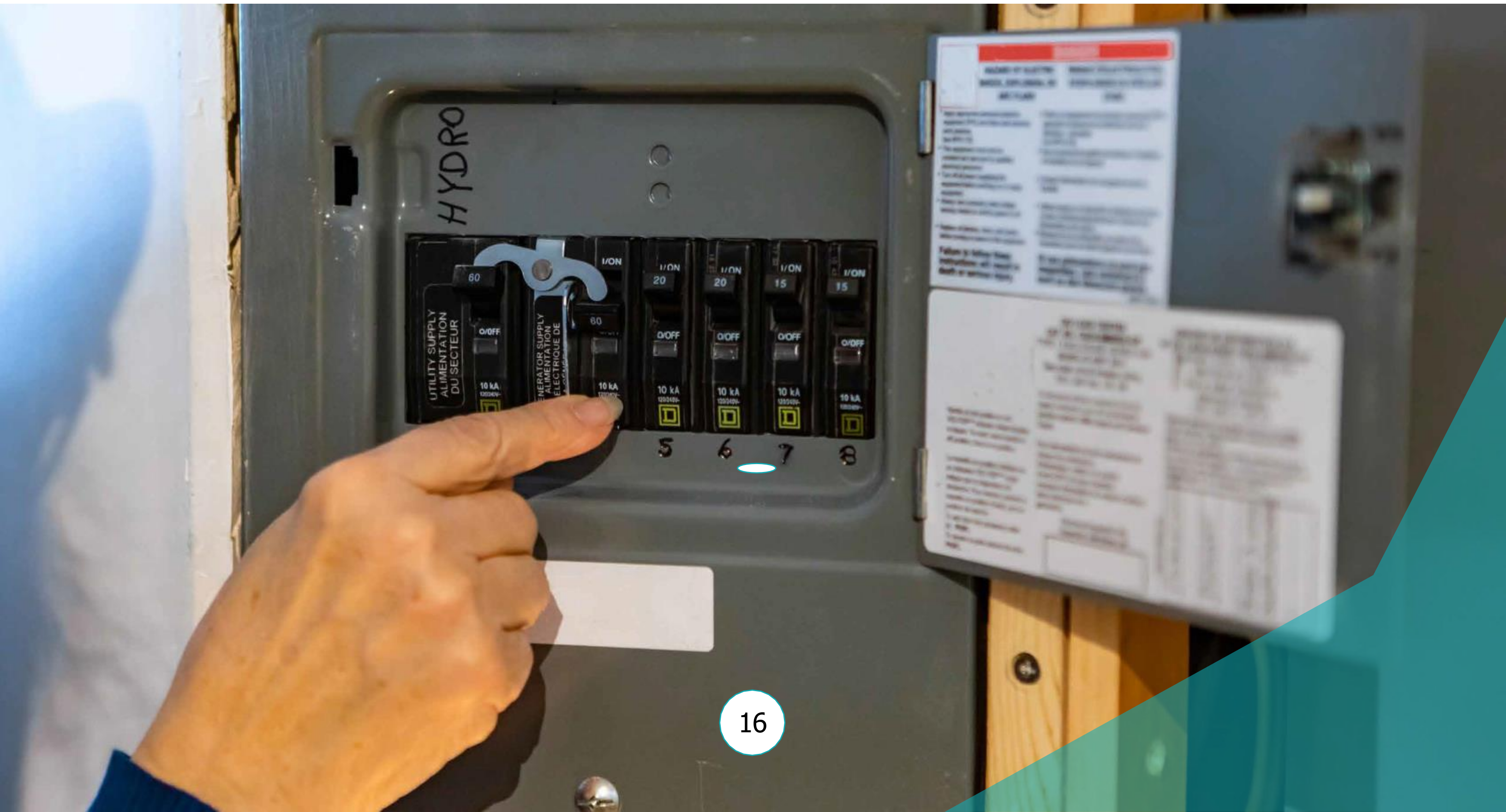
- ☐ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ/ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ‘ਤੇ ਐਡਰੈੱਸ ਲਿਖਕੇ ਲਗਾਉ, ਜਿਹੜਾ ਸੜਕ ਤੋਂ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ☐ ਬਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਫੁੱਟ ਪਰ੍ਹੇ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਮਲਬਾ ਹਟਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ 30 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਖਤ ਵਿਰਲੇ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਹੂੰਝ ਦੇਣ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗਾਹ ਬਣਾਉ।
- ☐ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਟੈਂਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨੂੰ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- ☐ ਗਾਰਡਨ ਵਾਲੀ ਹੋਜ਼/ਪਾਈਪ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਉ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਲਾਅਨ ਵਾਲੇ ਸਪਰਿੰਕਲਰ ਆਪਣੀ ਛੱਤ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਉੱਤਲੇ ਫਿਊਲ ਟੈਂਕਾਂ ਨੇੜੇ ਰਖਵਾ ਲਉ।
- ☐ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਬੈਕ ਕਰਕੇ ਗੈਰਾਜ ਵਿਚ ਖੜੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਰਾਜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਯੰਤਰ ਦਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਲਾਹ ਦੇਣ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ। ਚਾਬੀਆਂ ਇੰਗਨਿਸ਼ਨ ‘ਚ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਉ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਸਥਾਨ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਝੱਟਪਟ ਇੰਜ ਕਰੋ।
- ☐ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਟ, ਜਿਹੜੇ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਜਿਸ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ/ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ

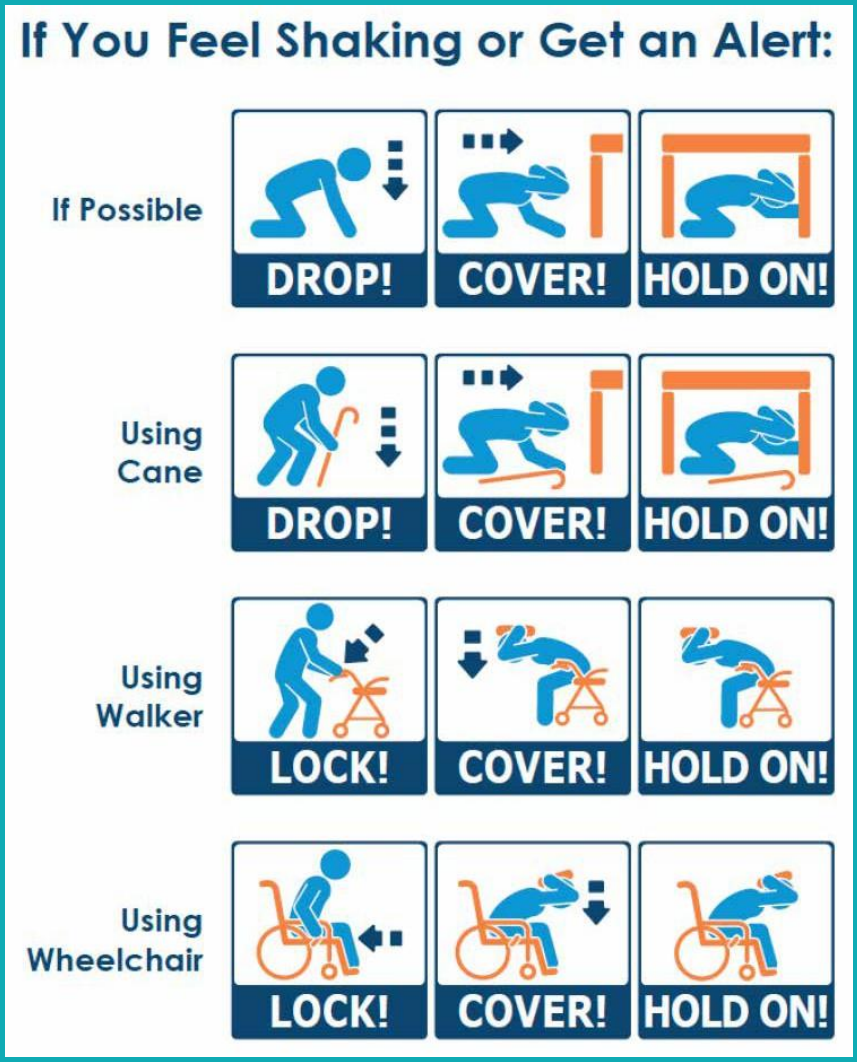
ਫਾਇਰ ਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ

ਫਾਇਰ ਸਮਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:: firesmartbc.ca

ਭੂਚਾਲ

- ☐ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਭੂਚਾਲ ਦੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕਰੋ।
- ☐ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਟੱਡ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ।
- ☐ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ☐ ਭਾਰੀ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸ ਦਿਉ। ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਸਿਲਫਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ‘ਤੇ ਟਕਾਉ।
- ☐ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਨੀਂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ☐ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ **ਵੜ ਸਕਦੇ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ** ਹੋ।
- ☐ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੰਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੀ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਰਨੀਚਰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਵੜ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ☐ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੁਕੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਝਟਕੇ ਘੱਟ ਘੱਟ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ☐ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲਾਈਟਿੰਗ, ਫਿਕਸਚਰਾਂ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ‘ਚ ਹੋ ਜਦੋਂ ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਛੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਵਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਬਾਹਰਵਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉੱਡ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ‘ਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਸੜਕ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਉ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੱਕ ਕਾਰ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਝਟਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ☐ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੀ ਗੈਸ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।




If You Feel Shaking or Get an Alert:
If Possible
DROP!
COVER!
HOLD ON!
Using Cane
DROP!
COVER!
HOLD ON!
Using Walker
LOCK!
COVER!
HOLD ON!
Using Wheelchair
LOCK!
COVER!
HOLD ON!

GO TO HIGH GROUND OR INLAND!
The Shaking is Your Tsunami Warning
STAY THERE!
Tsunami Waves May Arrive for Hours

ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਫਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਹੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਲਉ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਟ ਕਲੋਜ਼ਿਟ ‘ਚ ਜਾਂ ਗੈਰਾਜ ਜਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪਾਸ।

ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ‘ਚ ਪੈਕ ਕਰ ਲਉ ਜਿਹੜਾ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਜੁਲਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੂਟਕੇਸ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ!

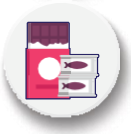
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਪੈਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੌਖਿਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ‘ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ
- ☐ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਗ ਸੰਦ
- ☐ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ
- ☐ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ☐ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ☐ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ☐ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ ਅਤੇ ਬੈਕਅੱਪ ਬੈਟਰੀ
- ☐ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਅਤੇ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ)
- ☐ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਰੇੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ
- ☐ ਵਾਧੂ ਸੀਟ ਗੱਦੀਆਂ
- ☐ ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਰੇਟ ਦੇ ਪੈਡ
- ☐ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਫਿਰਨ-ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੰਤਰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਜ਼ਾਦਾਨਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਸਪਲਾਈਆਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਤੇਜਕ ਖਿਡੌਣੇ, ਸੌਖੇ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ‘ਚ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਖੰਡਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈੱਡਫੋਨ, ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ‘ਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ‘ਚ ਜਾਣ ‘ਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਪੈਕ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ - ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ ਚਾਰ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ।



ਭੋਜਨ – ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਭੋਜਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜੋ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੈਲਫ ਉੱਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟਰੀ 'ਚੋਂ ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਲੈ ਲਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਤਰੀਕ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਰੇਡੀਉ – ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਰੂਟ ਜਿਹੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਵੋਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਬੁਲੇਟਿਨ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਉ ਬੈਟਰੀ ਵਾਲੇ, ਸੂਰਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚਾਬੀ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਉ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਪੇਅਰ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰਨੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ - ਚਾਬੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ, ਸੂਰਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਚੁਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਪੈਕ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ। ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ।

ਫਸਟਏਡ ਕਿੱਟ - ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿੱਟ, ਜਿਸ 'ਚ 100 ਜਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ/ਮਾਚਸਾਂ – ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਕੰਟੇਨਰ ਲਉ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਧਾਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ 'ਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹਨ।.

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੰਬਲ – ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਲਈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੌਂਚੋ - ਸੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ।

ਟਾਇਲਟਰੀਆਂ – ਟਾਇਲਟ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਸਮੇਤ।

ਕੱਪੜ ਬਦਲਨਾਂ - ਦੋ ਮੌਸਮਾਂ ਲਈ ਪੈਕ ਕਰਨੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਬਣਾਕੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੈਕ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ – ਕੀਮਤੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਪੱਤਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸੀਲ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਉ।

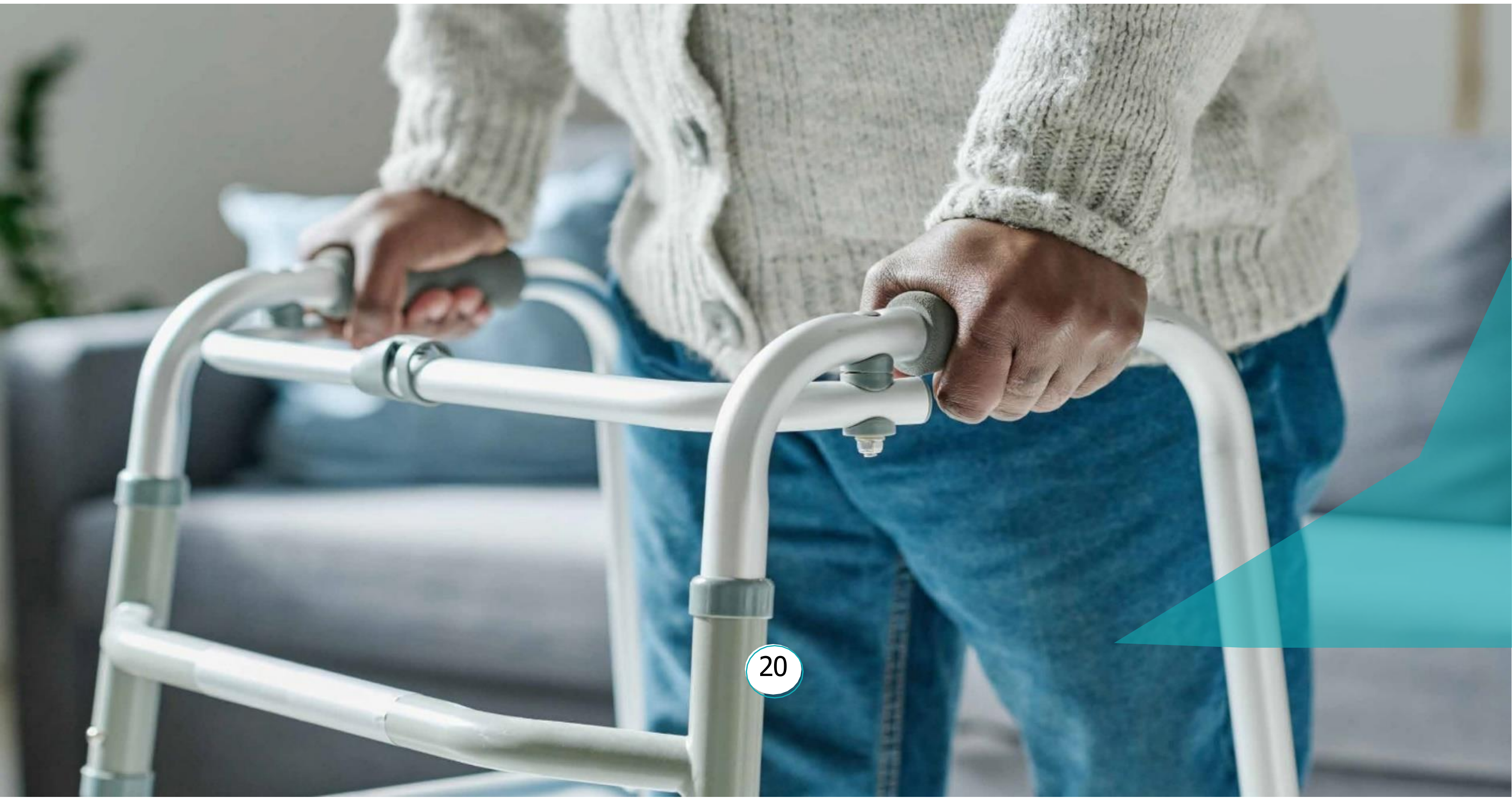
ਸਾਲ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਵੇਂ ਹੋਰ ਰੱਖ ਲਉ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਈਟਮਾਂ:

- ☐ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ☐ ਚਾਬੀਆਂ – ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਨਕਦੀ – ਛੋਟੇ ਨੋਟ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ
- ☐ ਡਕਟ ਟੇਪ – ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਝਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਟੇਪ ਕਰਨ ਲਈ
- ☐ ਕਾਲੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਬੈਗ – ਕੂੜ-ਕਬਾੜ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ
- ☐ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ – ਇਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ
- ☐ ਵਾਧੂ ਬਨਾਵਟੀ ਦੰਦ
- ☐ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੇ – ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਉਪਰ ਤੁਰਨ ਯੋਗ
- ☐ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਲਿਸਟ, ਉਸ ਸੂਰਤ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਵੇ

ਮੌਬਿਲਿਟੀ ਆਈਟਮਾਂ:

- ☐ ਟਾਇਰ ਪੈਂਚ ਕਿੱਟ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮੌਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
- ☐ ਦਸਤਾਨੇ – ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਿੱਖੇ ਮਲਬੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਰੇਹੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ☐ ਡੀਪ ਸਾਈਕਲ ਬੈਟਰੀ – ਮੋਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਲਈ ਇਕ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ
- ☐ ਵਾਕਰ



ਸੁਣਨ ਸਬੰਧ ਆਈਟਮਾਂ:

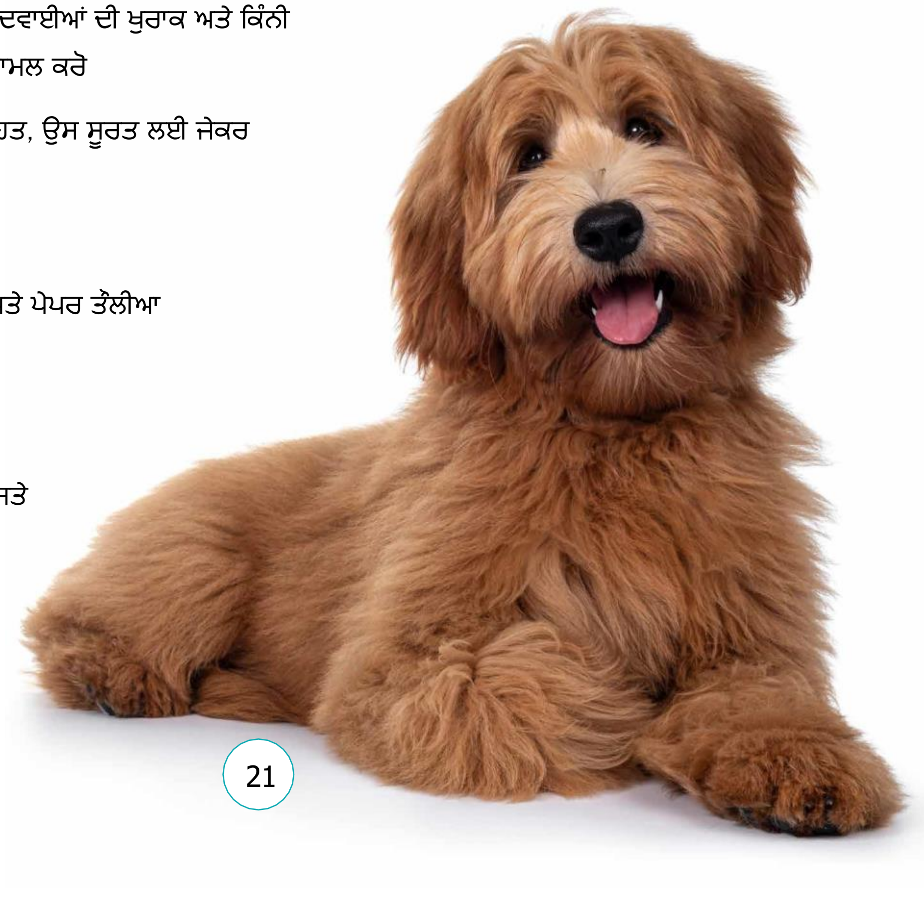
- ☐ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲਾਂ
- ☐ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ, ਸੀਟੀ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ
- ☐ A CommuniCardTM (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ) ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਫਸਟ ਰਿਸਪਾਂਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ/ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੂਏਜ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ "ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਜਾਂ ਸਾਈਨ ਰੂਪ 'ਚ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ"

ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਆਈਟਮਾਂ:

- ☐ ਚਿੱਟੀ ਸੋਟੀ
- ☐ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈਆਂ – ਫਲੋਰੀਸੈਂਟ ਟੇਪ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਜਾਂ ਬਰੇਲ ਟੈਕਸਟ
- ☐ ਨਜ਼ਰ ਵਰਧਕ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਟਰੈਵਲ ਏਡ, ਮੋਨੋਕੁਲਰ, ਬਾਈਨੋਕੁਲਰ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ
- ☐ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸੀ ਸੀ ਟੀ ਵੀ ਡਿਵਾਇਸਾਂ

ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਪਾਲਤੂ ਸਬੰਧੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਿਸਟ:

- ☐ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ – ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ (ਕੌਲਿਆਂ ਸਮੇਤ)
- ☐ ਦਵਾਈਆਂ – ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ, ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ☐ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਫੋਟੋ ਸਹਿਤ, ਉਸ ਸੂਰਤ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਉ
- ☐ ਲੀਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਲਰ/ਪਟਾ
- ☐ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਕੈਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਆ
- ☐ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ☐ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ
- ☐ ਪੱਟੀਆਂ – ਜ਼ਖਮੀ ਪੰਜਿਆਂ/ਪੈਰਾਂ ਵਾਸਤੇ



ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ

ਡਿਵਾਈਸ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤੇਵੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਫੋਲਡਰ 'ਚ ਇਹ ਲਿਸਟ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਪਰ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਸਕਰਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਸਮੇਤ ਇਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਥੰਬ ਡ੍ਰਾਈਵ ਦੇ, ਜਿਸ 'ਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਵੇ:
   - ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ, ਖਪਤਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਦਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਰਡਰ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਦਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦਿਆ, ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
   - ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ, ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਹਿਸਟਰੀ।
   - ☐ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਟੈਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਸਲੈੱਟ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਟੈਗ, ਬ੍ਰੇਸਲੈੱਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਵਿਸਥਾਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਉਸ ਸੂਰਤ ਲਈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।

2. ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫਾਇਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਕਣ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆ, ਆਕਸੀਜਨ, ਇੰਨਸੂਲਿਨ, ਕੈਥੇਟਰ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬਾਂ, ਕੈਨੂਲਸ/ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ, ਟਿਊਬਿੰਗ, ਟਰੈਚ ਟਿਊਬਾਂ, ਵਾਈਪਸ/ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ, ਪੈਡ, ਹੇਠਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਔਸਟੋਮੀ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ, ਗੂੰਦ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਫਾਈ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਲੈਣੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਲਸਿਸ, ਆਕਸੀਜਨ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਅਗੇਤਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ-ਹੋਮ/ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤਾਂ ਸੇਵਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੈਕਅੱਪ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਅਗੇਤਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰ ਲਉ। ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ, ਮੈਂਟਲ ਅਤੇ ਵਿਉਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ'ਚ ਵਿਚਾਰ ਲਉ।
6. ਇਕ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ/ਸੰਚਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਂ 'ਚ ਇਕ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਫਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੱਸਣ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੂਟ ਸੋਚ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫਲੋਰ ਉੱਪਰ ਸਥਿਤੀ ਵਾਹੋ, ਜਿਸ 'ਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖਾਏ ਹੋਣ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੋ ਰੂਟਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬਾਹਰਵਾਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗਾਹ ਮਿਥ ਲਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਵਾਇਦਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
9. ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਜਗਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੀਂ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਗਜ਼ਾਂ-ਪੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਫੋਲਡਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਡਿਸਟੇਬਿਲਿਟੀਆਂ/ਆਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ:

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਲਈ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ/ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰ ਦਿਉ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਅੱਪ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮੈਨੂਅਲ ਚੇਅਰ ਵੀ ਲੈ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਘੱਟ ਇਕ ਬੈਕਅੱਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਚਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਆਫਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾਂ।

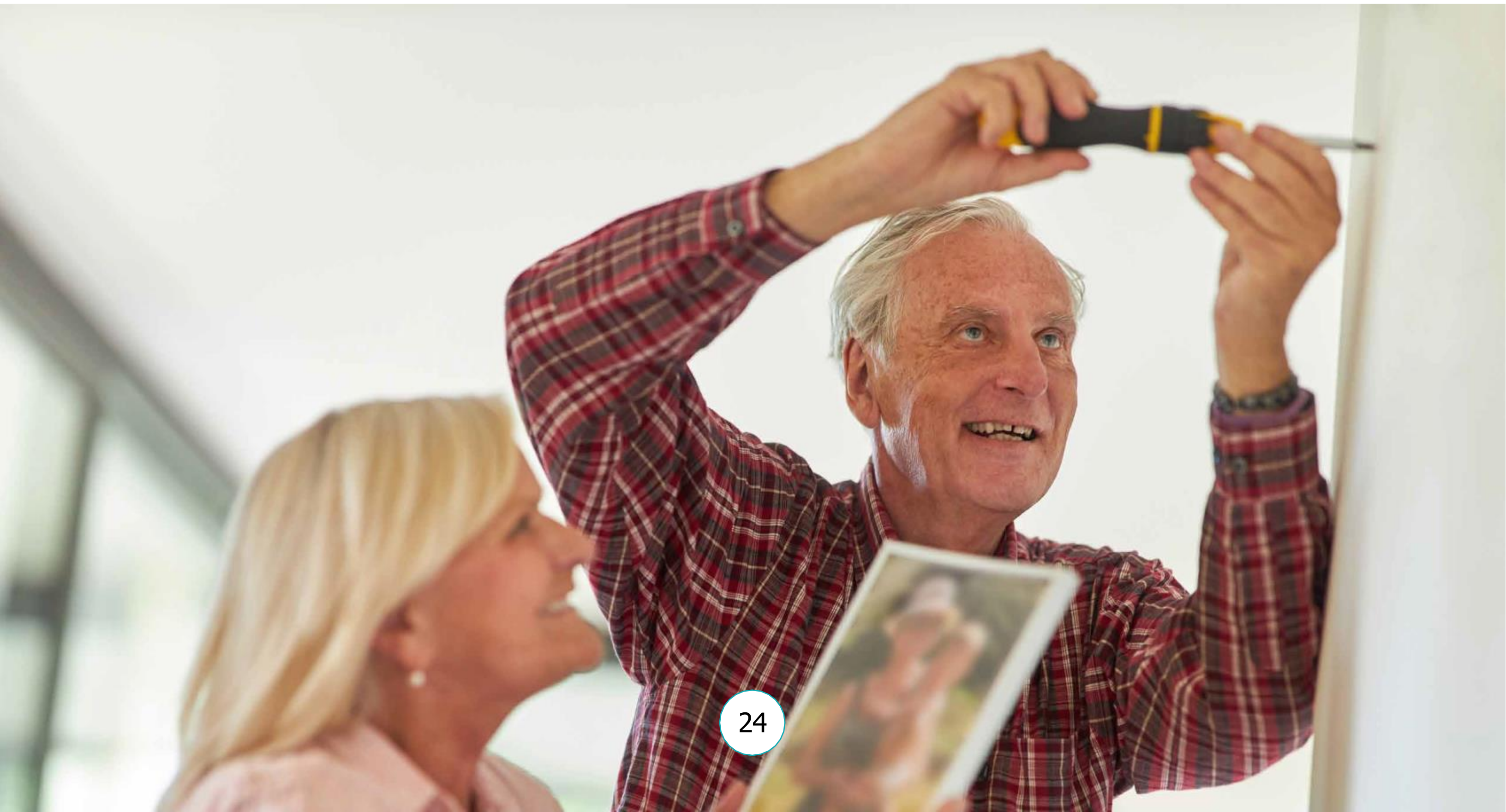
ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ ਵਾਲਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਵਾਲਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਘਟਨਾਂ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਘਰੇਲੂ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਕੁ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਡੇ ਝਟਕੇ ਵੱਡੇ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਐਪਲਾਇੰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਅ ਸਕਦੇ, ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਵਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕੱਪਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਧੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹੈਂਡੀਮੈਨ ਨਾਲ ਸਾਲ ਕਰ ਲਉ ਜਿਹੜਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਾਪਰਨ:

- ☐ ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਚੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕੇਸ, ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਜਾਂ ਸੈਲਫਾਂ ਨੂੰ "ਐੱਲ" ਬਰੈਕਟਾਂ, ਕੋਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬਰੈਕਟਾਂ, ਜਾਂ ਐਨੋਡ ਕੀਤੀਆਂ ਐਲੂਮੀਅਮ ਮੋਲਡਿੰਗ ਨਾਲ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਟੱਡਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸ ਦੇਵੋ।
- ☐ ਫਰੇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਿਆਂ, ਸੋਫਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ☐ ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਲਗਾ ਦੇਵੋ।
- ☐ ਰੈਫਰੀਜਿਰੇਟਰਾਂ, ਫਰੀਜ਼ਰਾਂ, ਵਾਸ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ, ਸ਼ਾਫਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਨੈਕਟਰ ਵਰਤੋ।
- ☐ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਗੈਸ ਫਿੱਟਰ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲੀ ਗੈਸ ਲਾਈਨ ਲਗਾ ਦੇਣ ਲਈ ਠੇਕਾ ਕਰੋ।
- ☐ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ 'ਚ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਅਫੀਸ਼ੀਅਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪੈਨਲ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲਵ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਝਟਪਟ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਜਾਉ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਗੈਸ ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਾਂਟਰੈਕਟਰ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਿਤ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/earthquakes-tsunamis/earthquakes



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ______________________________

ਦਵਾਈਆਂ					
ਦਵਾਈਆਂ	**ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ)**			**ਕੁੱਲ**	**ਪੈਕ**
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		

ਕਾਊਂਟਰ ਉਪਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ						
	ਦਵਾਈ	**ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ)**			**ਕੁੱਲ**	**ਪੈਕ**
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

ਨਿੱਜੀ ਕੇਅਰ ਦੀ ਆਈਟਮਾਂ				
	ਆਈਟਮ	**ਪੈਕਡ**		**ਆਈਟਮ**
1	ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ/ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ		ਟੋਪੀ/ਸਕਾਰਫ	
2	ਗਿੱਲੇ ਵਾਈਪਸ/ਲਿੱਪ ਬਾਮ		ਦਸਤਾਨੇ	
3	ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਬੁੱਰਸ਼/ਟੁੱਥਪੇਸਟ		ਪੈਂਟਾਂ/ਨਿੱਕਰਾਂ	
4	ਡੈਂਚਰ ਕਰੀਮ		ਸ਼ਰਟਾਂ/ਕਮੀਜ਼ਾਂ	
5	ਕੰਘੀ/ਬਰੱਸ਼		ਸਵੈਟਰ/ਕੋਟ	
6	ਟੋਇਅਲਟ ਪੇਪਰ/ਫੈਸ਼ੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ		ਅੰਡਰਵੀਅਰ	
7	ਬੈਂਡ ਏਡ/ ਮਲਮ		ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ	
8	ਕੋਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੈਡ		ਐਨਕਾਂ/ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ	

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ						
	ਆਈਟਮ	**ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ)**			**ਕੁੱਲ**	**ਪੈਕ**
	Water	4 litres	X 7	=	28 litres	
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

ਇਹ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਡਕਟਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤਮ ਤਰੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ: ਐਕੂਆਫਿਨਾ ਹੰਢਣਸਾਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮੁੜ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ 'ਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਉ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਟੂਨਾਂ, ਸੈਮਨ, ਚਿੱਕਨ ਅਤੇ ਹੈਮ (ਪੀਲ ਟਾਪ ਕੈਨ ਜਾਂ ਕੈਨ ਓਪਨਰ), ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੈਰਕੀ, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।

ਫਲ: ਫਰੂਟ ਲੈਦਰ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ

ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਪਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਇਸਨੂੰ ਵਾਟਰ ਸਪਲਾਈ 'ਚ ਗਿਣੋ।

ਫੁੱਟਕੁੱਲ ਆਈਟਮਾਂ						
	ਆਈਟਮ	**ਮਿਕਦਾਰ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)**	X ?		**ਕੁੱਲ**	**ਪੈਕ**
	ਬੈਟਰੀਆਂ					
	ਛਲਾਂਗ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਰੱਸੇ/ਬੰਜੀ ਕੋਰਡਸ			=		
	ਕੈਨ ਓਪਨਰ			=		
	ਸਿੱਕੇ/ ਨਕਦੀ			=		
	ਗਲੋਅ ਸਟਿੱਕ/ਚਮਕਦੀ ਸੋਟੀ (ਪੀਲੀ/ਹਰੀ)			=		
	ਛੁਰੀ/ਫੋਰਕ/ਚਮਚਾ			=		
	ਪੈੱਨ/ਨੋਟਪੈਡ			=		
	ਪਲੇਟ/ਕੌਲੀ/ਕੱਪ/ਮੱਗ			=		
	ਰੇਡੀਉ/ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ			=		
	ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ			=		
ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹੀਏ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੂਟਕੇਸ)						

ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼	
ਆਈਟਮ	**ਪੈਕ**
ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰ	
ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ	
ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ/ਨੰਬਰ	
ਡਾਕਟਰ/ ਵੈਟਨੇਰੀਅਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ	
ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ	
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੰਬਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ	
ਘਰੈਲੂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ	
ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ	
ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਿਟਰਨ	
ਇੰਸ਼ੋਰੈਨਸ ਪਾਲਿਸੀਆਂ (ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਮੇਤ)	
ਲੀਜ਼/ਮੌਰਟਗੇਜ ਦੇ ਪੇਪਰ	
ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ	
ਪਾਸਪੋਰਟ	
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਿਸਟਰੇਸ਼ਨ	
ਸੇਫਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਟ ਬਾਕਸ ਦੀ ਚਾਬੀ	
ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ	
ਯੂ ਐੱਸ ਬੀ (ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਫਾਈਲ ਸਮੇਤ)	
ਵਾਰੰਟੀਆਂ	
ਵਸੀਅਤ/ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ	
ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਤੋਂ ਫੋਟੋਕਾਪੀਆਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੀਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ	

ਘਰੈਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਂ

ਨਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ

____

____

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ/ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨੰਬਰ

ਪੂਰਾ ਨਾਮ::	ਫੋਨ:	ਈਮੇਲ:

ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:______________ ਫੋਨ:______________

ਲੀਗਲ ਅਤੇ ਫਾਇਨੈਂਸ਼ੀਅਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ

ਨਾਮ:______________ SIN:______________

ਨਾਮ:______________ SIN:______________

ਨਾਮ:______________ SIN:______________

ਨਾਮ:______________ SIN:______________

ਬੈਂਕ ਦੇ ਖਾਤੇ

ਬੈਂਕ ______________

ਐਕਾਊਂਟ ਟਾਈਪ:______________ ਐਕਾਊਂਟ ਨੰਬਰ:______________

ਐਕਾਊਂਟ ਟਾਈਪ:______________ ਐਕਾਊਂਟ ਨੰਬਰ:______________

ਐਕਾਊਂਟ ਟਾਈਪ:______________ ਐਕਾਊਂਟ ਨੰਬਰ:______________

ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀਆਂ

ਘਰ ਦਾ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ: ਪਾਲਿਸੀ

ਟਾਈਪ:

ਹੋਰ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ:

ਪਾਲਿਸੀ ਟਾਈਪ:

ਵਹੀਕਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ

ਵਹੀਕਲ ਮੇਕ:

ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੰਬਰ: ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ:

ਵਹੀਕਲ ਮੇਕ:

ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੰਬਰ: ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ:

ਪਰਿਵਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:: **ਘਰ:**

ਕੰਮ ਦਾ ਐਡਰੈੱਸ: **ਸੈੱਲ:**

ਪਤੀ/ਪਤਨੀ: **ਘਰ:**

ਕੰਮ ਦਾ ਐਡਰੈੱਸ: **ਸੈੱਲ ।:**

ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਪਰਕ

ਡਾਕਟਰ: ਫੋਨ:

ਕਲੀਨਿਕ ਐਡਰੈੱਸ:

ਡਾਕਟਰ: ਫੋਨ:

ਕਲੀਨਿਕ ਐਡਰੈੱਸ:

ਵੈਟਨੇਰੀਅਨ:: ਫੋਨ:

ਕਲੀਨਿਕ ਐਡਰੈੱਸ:

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:

ਐਲਰਜੀਆਂ:

ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ:

ਸਪੈਸ਼ਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ/ਸੀਮਤਾਈਆਂ:

ਨਾਮ:

ਐਲਰਜੀਆਂ:

ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ:

ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ: 1 800 663 3456

ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ:

ਹੈਲਥ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ: 1 800

ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ:

ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ:

ਫੋਰਟਿਸ ਗੈਸ:

ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ:

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮਾਲਕ:

ਵਕੀਲ:

ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ:

ਸਰਵਿਸ ਐਨੀਮਲ/ਪਾਲਤੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ::	ਕਿਸਮ/ਨਸਲ:	ਰੰਗ:	ਰਾਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ/ਆਈਡੀ:

ਵੈਟਨੇਰੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ: ________________________ ਫੋਨ: ____________

ਐਡਰੈੱਸ:: ________________________________

ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ

ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰੂਟ ਹਨ:

____

____

____

____

ਤਬਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਾਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜਗਾਹ:

____

____

____

ਤਬਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜਗਾਹ:

____

____

ਤਬਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਂਢ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜਗਾਹ:

____

____

ਕਮਰਾ ਜੋ ਅਸੀਂ "ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

____

ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ

ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ:

ਨਾਮ: ______________________

ਫੋਨ: ______________________

ਈਮੇਲ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

ਸਰੋਤ: ______________________

ਨੋਟ ______________________

____

ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ:

ਨਾਮ: ______________________

ਫੋਨ: ______________________

ਈਮੇਲ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

ਸਰੋਤ: ______________________

ਨੋਟ ______________________

____

ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ:

ਨਾਮ:: ______________________

ਫੋਨ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

ਸਰੋਤ: ______________________

ਨੋਟ ______________________

____

ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ:

ਨਾਮ:: ______________________

ਫੋਨ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

ਸਕਿੱਲ: ______________________

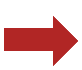
ਸਰੋਤ: ______________________

ਨੋਟ ______________________

____

ਆਪਣੇ ਘਰ/ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਉ (ਸਮੇਤ ਬਚਾਉ ਵਾਲੇ ਰੂਟਾਂ ਦੇ)

LEGEND (some suggested icons):

 ਬਾਹਰ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ

(ਪੌੜੀਆਂ (ਤੀਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪੁੱਜਣ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ)

ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ

ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

You ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ		**ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ**	
ਨਾਮ:		ਨਾਮ:	
ਫੋਨ:		ਫੋਨ:	
ਈਮੇਲ:		ਈਮੇਲ:	
ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:		ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:	
ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/		**ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/**	
ਦਿਨ ਵੇਲੇ:		ਦਿਨ ਵੇਲੇ:	
ਰਾਤ ਵੇਲੇ:		ਰਾਤ ਵੇਲੇ:	

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ		**ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ**	
ਨਾਮ:		ਨਾਮ:	
ਫੋਨ:		ਫੋਨ:	
ਈਮੇਲ:		ਈਮੇਲ:	
ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:		ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:	
ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/		**ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/**	
ਦਿਨ ਵੇਲੇ:		ਦਿਨ ਵੇਲੇ:	
ਰਾਤ ਵੇਲੇ:		ਰਾਤ ਵੇਲੇ:	

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ		**ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ**	
ਨਾਮ:		ਨਾਮ:	
ਫੋਨ:		ਫੋਨ:	
ਈਮੇਲ:		ਈਮੇਲ:	
ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:		ਸ਼ਹਿਰ/ਸੂਬਾ:	
ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/		**ਪਰਿਵਾਰ/ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਥਾਵਾਂ/**	
ਦਿਨ ਵੇਲੇ:		ਦਿਨ ਵੇਲੇ:	
ਰਾਤ ਵੇਲੇ:		ਰਾਤ ਵੇਲੇ:	

ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪਾਸੇ ਸਾਈਨ ਕਰੋ।

OK

ਆਫਤ ਮੌਕੇ ਇਹ ਸਾਇਨ ਘਰ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਵਹੀਕਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਟਕਾਉ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਾਈਨ ਆਊਟ ਦਿਖਾਓ

HELP

ਭੂਚਾਲ, ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ

ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

GetPrepared.ca

ਬੀ ਸੀ 211

211 ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜਣ ਲਈ bc211.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ।

2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ

www.redcross.ca/prepare
613-740-1900 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਬਰਾਂਚ ਦਾ ਨੰਬਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

Emergency Management and Climate Readiness (EMCR)

https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc Te
ਫੋਨ: (250) 952-4913 /

ਐਮਰਜੈਂਸੀ: 1-800-663-3456

ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਦਰ ਆਫਿਸ

www.weatheroffice.gc.ca
1-900-565-4455; ਇੱਕ $2.99 ਪ੍ਰਤੀ-ਮਿੰਟ ਚਾਰਜ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਲਈ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

First Nations Emergency Services Society of British Columbia

www.fness.bc.ca ਜਾਂ ਕਾਲ (604) 669-7305.

Maple Ridge • Pitt Meadows • Katzie SENIORS NETWORK

ਇਹ ਗਾਈਡਬੁੱਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਪਲ ਰਿਜ, ਪਿਟ ਮੀਡੋਜ਼, ਕੈਟਜ਼ੀ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ 2023 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:

DIVERSEcity community resources society

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