ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

72
ਘੰਟੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?

Public Safety Canada | Sécurité publique Canada

Canada

72 ਘੰਟੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਪਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਜਕਰਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 72 ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੁਢਲੇ ਕਦਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸਾਡੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰ

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:

Canadian Association of Chiefs of Police

Canadian Association of Fire Chiefs

Canadian Red Cross / Croix-Rouge canadienne

St. John Ambulance™

The Salvation Army — Giving Hope Today

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਨੇਕ ਰੁਪਾਂਤਰਾਂ (ਆਡੀਓ, ਬਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਡਿਸਕ) ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ **(TTY): 1 800 926-9105**

© ਹਰ ਮੈਜੇਸਟੀ ਦਿ ਕਵੀਨ ਇਨ ਰਾਈਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ 2007
Cat. No.: PS4-26/1-1-2007
ISBN: 978-0-662-49860-5

PRINTED IN CANADA / IMPRIMÉ AU CANADA

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਕਦਮ 1.

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਪੰਨਾ 2

ਕਦਮ 2.

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਪੰਨਾ 3

ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਪੰਨਾ 3

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 6

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੰਨਾ 9

ਕਦਮ 3.

ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਪੰਨਾ 11

ਸ੍ਰੋਤ

ਪੰਨਾ 14

ਕਦਮ 1

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਭੂਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਨੂੰਨਾਵਤ ਦੇ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਅਤੇ ਨਿਊ ਬਰੰਸਵਿਕ ਦੇ ਝੱਖੜ। ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਉਦਯੋਗ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਾਦਸੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੋਖਿਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

❍ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
❍ ਬਰਫ਼ੀਲਾ ਤੂਫ਼ਾਨ
❍ ਸੋਕਾ
❍ ਭੂਚਾਲ
❍ ਹੜ੍ਹ
❍ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੁਲ੍ਹਣਾ
❍ ਝੱਖੜ
❍ ਉਦਯੋਗਿਕ ਹਾਦਸਾ
❍ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ
❍ ਭੂ-ਸਖਲਨ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਤੋਦਿਆਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ
❍ ਤੂਫ਼ਾਨ
❍ ਆਤੰਕਵਾਦ
❍ ਚੱਕਰਵਾਤ
❍ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਹਾਦਸਾ
❍ ਸੁਨਾਮੀ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨੀ ਲਹਿਰਾਂ
❍ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ
❍ ਸਖ਼ਤ ਮੌਸਮ (ਗਰਮ/ਠੰਡਾ)
❍ ਹੋਰ ______________________

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਭੂਚਾਲਾਂ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਮਦਦਗਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ **(TTY): 1 800 926-9105**
ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ ੮ ਤੋਂ ਰਾਤ **8** ਵਜੇ ਤਕ
ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ: **www.GetPrepared.ca**

ਕਦਮ 2

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬਿਪਤਾ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਤੋਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਨਾਲ)। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਫ਼ੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ।

ਪੁਖ਼ਤਾ ਵਿਚਾਰ: ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਚਾ ਸਕੋਗੇ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਜੌਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਲਈ ਦੋ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਲਾਕਾ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਛਾਣ ਲਵੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸ:

ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ:

ਸੁਝਾਅ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ:

ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ:

ਸੁਝਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਸੜਕ ਦੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਟਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕਾਂ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਪੁਖ਼ਤਾ ਵਿਚਾਰ: ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ।
ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟਾਂ, ਪਾਸਪੋਰਟਾਂ, ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ, ਵਸੀਅਤਾਂ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਬੀਮੇ) ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੇਫ਼ਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰਖਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਬੱਚੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ 1: ______________________ ਫ਼ੋਨ: ______________________

ਨਾਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ 2: ______________________ ਫ਼ੋਨ: ______________________

ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮੁਹਇਆ ਕਰਾਉਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਹਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਐਲਰਜ਼ੀਆਂ, ਸਰਜਰੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਟੀਕਿਆਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਵਰਨ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਰੈਬ-ਅੰਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹੋਣ। ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ, ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

____

____

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ:

____

____

ਗਰੈਬ-ਅੰਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਦੀ ਥਾਂ:

____

____

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਜਨਤਕ ਆਸਰਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ “ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ” ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸਥਾਨ: ______________________________

ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਕਿਸੇ ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

____

____

____

____

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਦਿੱਤੇ **www.GetPrepared.ca** ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ
1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਮੰਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ **(TTY): 1 800 926-9105.**

ਗੁਆਂਢ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਪਤਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ “ਬਲੌਕ ਬਡੀਜ਼” ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ

ਅੱਗ, ਪੁਲੀਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ: **9-1-1** (ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ)
ਹੋਰ: ______________________________

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ

ਪੁਲੀਸ: ____________________

ਅੱਗ: ____________________

ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ: ____________________

ਦੂਸਰੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: ____________________

ਸ਼ਹਿਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਈ-ਮੇਲ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ: ____________________

ਸੁਝਾਅ:

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੇ।
- ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ

ਨਾਮ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਈ-ਮੇਲ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ: ____________________

____

ਮਿੱਤਰ/ਗੁਆਂਢੀ

ਨਾਮ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਈ-ਮੇਲ: ____________________

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ: ____________________

____

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ: ____________________

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ: ____________________ ਫ਼ੋਨ: ____________

ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਏਜੰਟ/ਕੰਪਨੀ

ਏਜੰਟ/ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਮ: ____________________

ਫ਼ੋਨ: ____________

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਾਲੂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਧੂੰਏ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਬੁਝਾਓ ਯੰਤਰ ਕਿੱਥੇ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਰੇਕਰ ਪੈਨਲ ਜਾਂ ਫਿਊਜ਼ ਬਾਕਸ ਲਈ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਓ ਕਿ 9-1-1 ਨੰਬਰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਪਈ ਹੈ।

ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ ਯੰਤਰ

ਸਥਾਨ: ____________________

ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਾਲਵ

ਸਥਾਨ: ____________________

ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ: ____________________

ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਕਸਾ

ਸਥਾਨ: ____________________

ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਗੈਸ ਵਾਲਵ
ਸਥਾਨ: ____________________
ਬੰਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (ਗੈਸ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਨ): ____________________
ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ____________________

ਫਰਸ਼ ਦੀ ਨਾਲੀ
ਸਥਾਨ: ____________________
(ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਕਸਿਆਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

9-1-1 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ)

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ। ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ-ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੈਡੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੱਤ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਵੱਡੀ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਵੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸੁਣੋ। ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੁਕੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਭ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼

ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਦੇ ਜਾਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੈਲੂਲਰ ਫ਼ੋਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ।

ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਨੋਟ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ 'ਚਾਲੂ' ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੈਸ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੋਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਵੱਡੀ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਗੈਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।)

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਜਾਓ।

ਕਦਮ 3

ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਰਹਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟ, ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ, ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੰਬਲ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਿੱਠੂ ਬਸਤੇ ਜਾਂ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਟਕੇਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ, ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ, ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

- ਪਾਣੀ – ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਜੋ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ, ਏਨਰਜੀ ਬਾਰ ਅਤੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਦਲਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)
- ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਕੈਨ ਓਪਨਰ
- ਫਲੈਲਾਈਟ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸਾਂ ਜਾਂ ਲਾਈਟਰ (ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)
- ਬੈਟਰੀ ਚਾਲਿਤ ਜਾਂ ਵਾਇੰਡ-ਅੱਪ ਰੇਡੀਓ (ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ)
- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਕਰਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ।
- ਛੋਟੇ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਕਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਡਾਲਰ ਦੇ ਨੋਟ (ਯਾਤਰੀ ਚੈੱਕ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਪੇ ਫ਼ੋਨਾਂ ਲਈ ਭਾਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਲਈ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੰਬਲ
- ਇੱਕ ਸੀਟੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ)
- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ
- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ
- ਮੁਢਲੇ ਸੰਦ (ਹਥੌੜੀ, ਪਲਾਸ, ਰੈਂਚ, ਪੇਚਕਸ, ਫ਼ਾਸਟਨਰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ)
- ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਬਾਲਣ (ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ)
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਦੋ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿੱਟਾਂ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਕਿੱਟਾਂ **www.redcross.ca.**'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਸੈਂਟ ਜੋਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਕਿੱਟਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਜ਼ੈਲਰਜ਼	ਸੇਵ-ਆਨ-ਫੂਡਜ਼	ਵੈਲਊ ਡਰਗ ਮਾਰਟ
ਹੋਮ ਆਊਟਫਿਟਰਜ਼	ਆਈ ਜ਼ੀ ਏ	ਐਪਲ ਡਰਗਜ਼
ਰੈਕਸਾਲ	ਮਾਰਕਿਟ ਪਲੇਸ ਆਈ ਜੀ ਏ	ਰੈਕਸੀਲੈਂਨਜ਼ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਪੈਨਸਰੀ
ਫ਼ਾਰਮਾ ਪਲੱਸ	ਥ੍ਰਿਫ਼ਟੀ ਫੂਡਜ਼	ਕੁਆਲਟੀ ਫੂਡਜ਼
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਇਰ	ਬਾਏ-ਲੋ-ਫੂਡਜ਼	ਟੀ ਐ ਸੀ ਸਟੋਰਜ਼
ਲੰਡਨ ਡਰਗਜ਼	ਨੇਸਟਰਜ਼ ਮਾਰਕਿਟ	ਜੀਨ ਕੋਊਟੂ
ਓਵਰਵੇਟਿਆ ਫੂਡਜ਼	ਜੀ ਐਂਡ ਐੱਚ ਸ਼ਾਪ ਐਨ ਸੇਵ	

ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ ਚਾਲਿਤ ਬੈਂਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੈਬਿਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਕਾਰ ਕਿੱਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਮੁਢਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਬਾਰ)
- ਪਾਣੀ
- ਕੰਬਲ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ
- ਡੂੰਘੀ ਕੈਨ ਵਿੱਚ ਮੋਮਬੱਤੀ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸਾਂ
- ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਕਟਰ ਸਮੇਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ
- ਚਿਤਾਵਨੀ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਸੜਕ ਮਸ਼ਾਲਾਂ
- ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੇਲਚਾ, ਖੁਰਚਣਾ ਅਤੇ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼
- ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਰੇਤ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਕੈਟ ਲੀਟਰ (ਨਾ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ)
- ਨਾ ਜੰਮਣ ਵਾਲਾ, ਵਿੰਡਸ਼ੀਲਡ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ
- ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਜੰਪਰ ਕੇਬਲਾਂ
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ
- ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ, ਸੀਟੀ ਅਤੇ ਫ਼ਲੈਸ਼ਲਾਈਟ

ਹੁਣੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਵੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵੀਕ ਐਂਡ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਨਵਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ ਲਿਖ ਲਓ। ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਦਲੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ੍ਰੋਤ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ: **www.GetPrepared.ca**
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਭੂਚਾਲਾਂ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
1 800 O-Canada (1 800 622-6232) ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ
(TTY): 1 800 926-9105
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ ੮ ਤੋਂ ਰਾਤ ੮ ਵਜੇ ਤਕ

ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਦਰ ਆਫ਼ਿਸ

www.weatheroffice.ec.gc.ca
ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਪੰਨ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਸੇਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ

www.safecanada.ca
ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ, ਸੂਬਾਈ, ਪ੍ਰਾਦੇਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਵਿਆਪਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ

www.redcross.ca
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਬਿਪਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਆਗੂ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ

www.sja.ca
ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੋਈ – ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਛਫ੍ਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ

www.SalvationArmy.ca
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਬਿਪਤਾ ਇਕਾਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।