

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

72
ਘੰਟੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ
ਤਿਆਰ ਹੈ?



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 ਖੁਦ 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 ਸਾਂਝੇਦਾਰ

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



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

ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ਰੈਂਚ ਅਤੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

© ਹਰ ਮੈਜੇਸਟੀ ਦੀ ਕੁਈਨ ਇਨ ਰਾਈਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ 2008

ਪੇਪਰ ਵਰਸ਼ਨ

ਕੈਟਡਲੋਗ ਨੰਬਰ : PS4-26/1-1-2008Pu

ਆਈ ਐਸ ਬੀ ਐਨ : 978-0-662-03016-4

ਪੀ.ਡੀ.ਐਫ. ਵਰਸ਼ਨ

ਕੈਟਡਲੋਗ ਨੰਬਰ : PS4-26/1-1-2008Pu-PDF

ਆਈ ਐਸ ਬੀ ਐਨ : 978-0-662-03017-1 (PDF)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਛੱਪਿਆ



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਕਦਮ 1.	ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	ਪੰਨਾ 2
ਕਦਮ 2.	ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ	ਪੰਨਾ 3 ਪੰਨਾ 3 ਪੰਨਾ 6 ਪੰਨਾ 9
ਕਦਮ 3.	ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 11
ਸ਼੍ਰੋਤ		ਪੰਨਾ 14



ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਿਮਾਂ 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 ਖਤਰੇ 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 ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੋਖਿਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ | <input type="radio"/> ਭੂ-ਸਖਲਨ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਤੋਦਿਆਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ |
| <input type="radio"/> ਬਰਫੀਲਾ ਤੂਫ਼ਾਨ | <input type="radio"/> ਤੂਫ਼ਾਨ |
| <input type="radio"/> ਸੋਕਾ | <input type="radio"/> ਆਤੰਕਵਾਦ |
| <input type="radio"/> ਭੂਚਾਲ | <input type="radio"/> ਚੱਕਰਵਾਤ |
| <input type="radio"/> ਹੜ੍ਹ | <input type="radio"/> ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਹਾਦਸਾ |
| <input type="radio"/> ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੁਲ੍ਹਣਾ | <input type="radio"/> ਸੁਨਾਮੀ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨੀ ਲਹਿਰਾਂ |
| <input type="radio"/> ਝੱਖੜ | <input type="radio"/> ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ |
| <input type="radio"/> ਉਦਯੋਗਿਕ ਹਾਦਸਾ | <input type="radio"/> ਸਖ਼ਤ ਮੌਸਮ (ਗਰਮ/ਠੰਡਾ) |
| <input type="radio"/> ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ | <input type="radio"/> ਹੋਰ _____ |

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਭੂਚਾਲਾਂ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ 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

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ
ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.GetPrepared.ca



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 ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ 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 ਕੇਂਦਰਾਂ 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 ਟਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕਾਂ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਪੁਖਤਾ ਵਿਚਾਰ: ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ।

ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟਾਂ, ਪਾਸਪੋਰਟਾਂ, ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ, ਵਸੀਅਤਾਂ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ (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 ਸੇਫਟੀ 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 ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਹਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਐਲਰਜੀਆਂ, 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 ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ 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: _____

ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ: _____

ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਸੈਲ ਫੋਨ 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 ਫੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੇ।
- ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਾਫੀ 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 ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਸੈਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਈ-ਮੇਲ: _____

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ: _____

ਮਿੱਤਰ/ਗੁਆਂਢੀ

ਨਾਮ: _____

ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਸੈਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਈ-ਮੇਲ: _____

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ: _____

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ: _____

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ: _____ ਫ਼ੋਨ: _____

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ: _____

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ: _____ ਫ਼ੋਨ: _____

ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ 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, ਪੂੰਝੇ 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 ਬੁਝਾਉ 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: _____

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 ਫਰਨੀਚਰ 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 ਖਤਰੇ 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 ਦਿਓ।

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।



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 ਰਹਿਣ 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 ਖਰਾਬ 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
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟਾਂ 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 ਫੋਨਾਂ 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 ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ
- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ
- ਮੁਢਲੇ ਸੰਦ (ਹਥੋੜੀ, 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 ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਜੈਲਰਜ਼	ਸੇਵ-ਆਨ-ਫੂਡਜ਼	ਵੈਲਊ ਡਰਗ ਮਾਰਟ
ਹੋਮ ਆਊਟਫਿਟਰਜ਼	ਆਈ ਜੀ ਏ	ਐਪਲ ਡਰਗਜ਼
ਰੈਕਸਾਲ	ਮਾਰਕਿਟ ਪਲੇਸ ਆਈ ਜੀ ਏ	ਰੈਕਸੀਲੈਂਸ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਪੈਨਸਰੀ
ਫ਼ਾਰਮਾ ਪਲੱਸ	ਬ੍ਰਿਡਟੀ ਫੂਡਜ਼	ਕੁਆਲਟੀ ਫੂਡਜ਼
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਇਰ	ਬਾਏ-ਲੋ-ਫੂਡਜ਼	ਟੀ ਐੱਸੀ ਸਟੋਰਜ਼
ਲੰਡਨ ਡਰਗਜ਼	ਨੇਸਟਰਜ਼ ਮਾਰਕਿਟ	ਜੀਨ ਕੋਊਟੂ
ਓਵਰਵੇਟਿਆ ਫੂਡਜ਼	ਜੀ ਐਂਡ ਐੱਚ ਸ਼ਾਪ ਐਨ ਸੇਵ	

ਸੁਝਾਅ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ 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 ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਬਾਰ)
- ਪਾਣੀ
- ਕੰਬਲ
- ਵਾਯੂ 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 ਪੌਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ
- ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਜੰਪਰ ਕੇਬਲਾਂ
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ 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 ਦੋਰਾਨ 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 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੁੰਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਦਲੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼੍ਰੋਤ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ: www.GetPrepared.ca

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਭੂਚਾਲਾਂ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ 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 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 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 ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਸੇਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ

www.safecanada.ca

ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ, ਸੂਬਾਈ, ਪ੍ਰਾਦੇਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਆਪਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ

www.redcross.ca

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਸਿੱਖੇ 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 CPR 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 ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।